

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم نشاط بدني مكيف-الصحة-

الموضوع:

" 12-09"

تحت اشراف :

صوحابي فاطمة الزهراء

/

اللجنة المناقشة

/ :

/ :

السنة الجامعية: 2013-2014

شكر و تقدير

/ , ' ,

.

....

...

..

صوحابي فاطمة

الإهداء

من كلكه الله بالهيبه و الوقار..إلى من علمني العطاء بدون انتظار..إلى من
احمل اسمه بكل افتخار ..أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثمارا قد
حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم اهتدي بها اليوم و في
الغد و إلى الأبد..

إلى والدي العزيز

ملاكي في الحياة ..إلى معنى الحب و إلى معنى الحنان و التفاني..إلى
بسمة الحياة و سر الوجود ..إلى من كان دعائها سر نجاحي و حنانها
بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب
أمي الحبيبة و جدتي الوحيدة

إلى أختيو أخي حفظهما الله لي

و الكتكوتة الجميلة: سارة

إلى من تحلو بالإخاء و تميزوا ب الوفاء و العطاء إلى ينابيع الصدق
الصافي إلى من معهم سعدت و برفقتهم في دروب الحياة الحلوة و الحزينة
سرت إلى من كانوا معي على طريق النجاح و الخير إلى زملائي :

محمد أمين - سفيان- محمد الصغير

و إلى صديقي المقرب: بن زلماط محمد طاهر

و إلى كل من غاب عن قلبي سهوا

.....

.....

: -

.....

.....

1

01..... . -1

02..... . -2

02..... . -3

03..... . -4

03..... . -5

04..... . -6

05..... . -7

07.....	
081-2
09.....	-2
10.....	-3
12.....	-4
13.....	.5
13	1-5
14.....	.2-5
14.....	.3-5
15.....	-6
15.....	.1-6
15.....	.2-6
16.....	.3-6
17.....	.4-6
18.....	.5-6

18.....	.6-6
.19.....	. -7
19.....:()	.1-7
20.....	.2-7
20.....	.3-7
20.....	.4-7
20.....	.5-7
20.....	.6-7
21.....	8.
21.....	.1-8
21.....	.2-8
22.....	.3-8
22.....	.4-8
23.....	.5-8
23.....	.6-8
24.....	

25.....	-1
25.....	-2
26.....	-3
28.....	-4
28.....	-5
28.....	1-5
28.....	-2-5
29.....	-6
29.....	-1-6
29.....	-2-6
29.....	-3-6
30.....	-4-6
30.....	-4-6
30..... :	-5-6
30.....	-6-6
30.....	-7-6

31.....	-8-6
31.....	-7
32.....	-8
34.....	
35.....	- 1
38.....	-2
38.....	-1-2
39.....	-2-2
40.....	-3
40.....	1-3
42.....	2-3
44.....	-4
44.....	-1-4
44.....	-2-4
45.....	-3-4
45.....	-5
48.....	-6
51.....	-7
54.....	

. :

55.....	-
56.....	.-1
57.....	-2--
58.....	-3
58.....	1-3
58.....	2-3
58.....	3-3
58.....	-4
58.....	1-4
58.....	2-4
59.....	- 5
59.....	.1-5
59.....	.-2-5
60.....	.3-5

60.....	-6
61.....	-7
61.....	-1-7
61.....	-2-7
61.....	3-7
63.....	-8
65	

. : .

66.....	-
66.....	.1-2
73.....	.2-2
74.....	.3-2
75.....	-
76.....	-
	-
	-

:

66) .(01
68) (.	02
70	. ()	03
71	() .	04

:

67) (01
69) (02
70	(03) ()	03
72	(04) ()	04

الفصل الاول : الفصل التمهيدي

- 1- .مشكلة الدراسة .
- 2- .فرضيات الدراسة .
- 3- .ماهية الدراسة .
- 4- .أهداف الدراسة .
- 5- .أسباب اختيار موضوع الدراسة .
- 6- .أهمية الدراسة .
- 7- .المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة .

(117-116 1965 /)

(1999

:

() . -1

) -2

(

: . -2

:

() -1

)

-2

(

: .-3

, , , , ,)

(,

: .-4

:

.

-

-

.

-

.

-

-

:

.-5

,

,

,

.

: .-6

(117-116 1965 /).

: . -7

:

: -1

:(stor)

(10 1993 A.stor:U.C.L:ET)

: . -2

:

": -

(16 2000)"

: -

(19 1999)'."

": -

(Crimail, 1990, p. 17)."

: -

, 1969 , p. 183) ("

(19 1996). -

: . - 3

: - 5

: -

(4)

: (stor) -

. (A.stor:U.C.L:ET, 1993, p. 10)

: -

الفصل الاول : النشاط البدني الرياضي المكيف

تمهيد

- 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف .
 - 2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف
 - 3- النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر
 - 4- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
 - 5- أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف .
 - 6- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
 - 7- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
 - 8- العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي المكيف
- خلاصة .

. تمهيد :

انه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً ، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب .

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم ، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية ، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال .

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

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

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

ثانياً : سنقوم بتحليل نظرياته وخصائصه، وأخيراً العوامل المؤثرة عليه وأثناء معالجة هذه المواضيع سنحاول تدعيم مختلف الباحثين في هذا المضمار وذلك في محاولة منها لإظهار دور وأهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في حياة المعاقين التي أصبحت تستخدمه الهيئات والمراكز التربوية كوسيلة من الوسائل التربوية الفعالة في تنمية الفرد المعاق من جميع النواحي البدنية، الاجتماعية، النفسية

1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها, ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم⁽¹⁾ (ليلي، 1998، ص223)
- **تعريف ستور (stor):** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية, النفسية, العقلية, وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى^(A.stor، صفحة 10، A.stor، 1993)
- **تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:** هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .
- **محمد عبد الحليم البوايز:** هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .

ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتنمashi مع الغايات التي وجدت لأجلها ، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكيف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية ، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكيف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض ، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكيف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تنمashi مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة ، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها ، بحيث تنمashi مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

2.- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

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

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان (LEDWIG GEUTTMAN) وهو طبيب في مستشفى (استول مانديفل) بانجلترا .

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا ، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا أثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لدويج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في انجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء

فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن تديمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدافة بين الأمم ".

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفّت المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو(الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970-72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر

في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له .

3-النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن .

وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16 - 35) سنة .

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل

حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

المعوقين المكفوفين	المعوقين الحركيين
* المعوقين الذهنيين	
- ألعاب القوى	- ألعاب القوى
القوى	
- كرة المرمى	- كرة السلة فوق الكراسي المتحركة - كرة
القدم بلاعبين	

- السباحة
- رفع الأثقال
- السباحة
- الجيدو
- السباحة
- الطاولة
- التندام (الاستعراضى)
- تنس الطاولة
- كرة الطاولة

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها

تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيسى والإعلام الموجه
- للسلطات العمومية

- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين

- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .

والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)

- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP)

(- ISRA

وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص (100-200-400) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500) متر .

4-أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

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

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

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

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي
 - إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
 - إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
 - أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
 - أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
 - أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :

- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف
 - تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما
 - الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
 - الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
 - إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد (ليلي، 1998، صفحة 47 ، 49 ، 50)

5. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية .

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

5-1. النشاط الرياضي الترويحي :

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

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

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

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعاً عاطفياً كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمتد الأغلبية

بالترويح الهادف بدنيا وعقليا.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (عبس ع الفتح رملي، 1991، صفحة 79)
كما أكد "مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر , الرغبة في اكتساب الخبرة , التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة , وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (إبراهيم، 1997 ، الصفحات 111 - 112)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي :

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

2-5. النشاط الرياضي العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء (خطاب)

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على

تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل .

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي ، وطبيعة ونوع الإصابة ، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة (Randain، 1993، الصفحات 5-6)

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

6. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا .

1-6. الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجتمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف

المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة) أحمد(1984, 61).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (راتب، 1992 ، صفحة 150).

2-6. الأهمية الاجتماعية :

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

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

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا (loisir، صفحة 63).

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي :
الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي) أحمد(1984, p. 65 ,

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

وهو ما أكده كذلك " عبد المجيد مروان " من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق .

6-3. الأهمية النفسية :

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

1. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .

2. أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية

تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس : اللمس – الشم

– التذوق – النظر السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية

في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الحبشطالتيية .

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (القروني، 1978 ، صفحة 20)

4-6. الأهمية الاقتصادية :

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع. (توفيق، 1967 ، صفحة 560)

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية. (loisir، الصفحات : 49 – 50)

5-6. الأهمية التربوية :

بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

- **تعلم مهارات وسلوك جديدين :** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كتنشيط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا .

● **تقوية الذاكرة :** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحوي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .

● **تعلم حقائق المعلومات :** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحوي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة .

● **اكتساب القيم :** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية

6-6. الأهمية العلاجية :

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

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كأننا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.

7- . النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Seg Mund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

7-1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر) :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتركمة (القزوني، 1978 ، الصفحات 31 – 32).

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها (moyenca، 1982 ، صفحة 163)

7-2. نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارل جروس " Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه

الحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز " R . Mills " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

3-7. نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول " Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ اقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان (الخولي د.، 1990 ، صفحة 227)

4-7. نظرية الترويح :

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

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ..... الخ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزجاتها⁽²⁾.

5-7. نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

6-7. نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعياً خلال مراحل نموه .

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه .

8. معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية (1) (Balle، 1975، صفحة 221).

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

1-8. الوسط الاجتماعي :

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

يرى "دومازودين " ان كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما الا قليلا، لان عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما (Dumazadier، 1982 ، صفحة 26) وقد جاء في استقصاء جزائري ، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتياتوتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسشن "Luschen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما (loisir)

2-8. المستوى الاقتصادي :

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

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

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويج ترتبط بكمية الدخل فكما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويج ، كالمخرج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية .

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال (الساعاتي، 1980 ، صفحة 319)

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك .

3-8. السن :

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

يشير سولينجر " Sullenger " إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة

المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .

أن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكاً ته الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح ، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً (Tomas، 1983 ، الصفحات 71 – 72)

4-8. الجنس :

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية والالعاب المطاردة .

ولقد أوضحت دراسات هونزيك " Honzik " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون

كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد " E . Child " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية .

إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير¹ (الحماحي، 1997 ، صفحة 63).

5-8. درجة التعلم :

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لتروичه ... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال التروич أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي ، ثانوي ، جامعي ...) .

وان الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة (Cozcheuve، 1980 ، صفحة 87)

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

6-8 . الجانب التشريعي :

بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات
الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف ألوانها
خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترفيهية للحواس، مما
يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

خلاصة :

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالمعاقين ، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته .

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

كما أن للنشاط الرياضي تأثير ايجابي على اندماج وإعادة تأهيل المعاق وتقبله في المجتمع من خلال تحسيس الجمهور بان المعاق يستطيع ممارسة النشاط الرياضي بمزات الرياضي العادي من الدقة والتركيز والتحكم في النفس ، و بمتعة واندفاع كبيرين دون إي عقدة ، وانه بواسطة الإرادة والرغبة والتدريب المستمر يستطيع المعاقين تحقيق نتائج مذهلة في مختلف الاختصاصات تجلب الفرح والسرور والسعادة للآخرين

الفصل الثاني السلوك التكيفي

1- تعريف السلوك التكيفي

2- مفهوم السلوك التكيفي من وجهة النظر البيولوجية

3- مفهوم السلوك التكيفي من وجهة النظر النفسية

4- مكانة السلوك التكيفي في قياس وتشخيص الإعاقة

العقلية

5- معايير السلوك التكيفي

6- مظاهر السلوك التكيفي

7- مقاييس السلوك التكيفي

. : -1

((doll.)) ((tredgld., 1908))
(mercer.1973) ((grossman., 1973)) (heber.1959)

. : -2

*

.

(Darwin, 1859)

*

:

-3

i

:

.

-

.

-

..

-

-

-

-

~> ()

*

*

) (

, ,
:
.
,
.

142/94

*

!

*

.

*

.

,

:

:) (

.

.

*

:

:

:

.

:

.

:

:

-4

142\94

(, 1975) ()

*

:

- 5

:

-1-5

:

28 - 38

:

25

35- 25

:

:

:

-2-5

:

:

*

*

*

: -6

(1998)

:

: -1-6

...

*

.()

: -2-6

*

: -3-6

*

()
()

:

: -4-6

: *

(
: -5-6

*

: -6-6

*

: -7-6

*

: -8-6

<~ *

: -7

(heber 1959,1961)

(Grossman 1975)

AAMIR, 1973)

(,1983 ,1993

142/94

. 1975

The system of):

(Multicultural Pluralistic Assessment, SOMPA

:

()

(The Adaptive Behavior inventory for Childran , ABIC):

(1996 1994)

()

)

(AAMR, ABS

: -8

The Vineland Social Maturity)

:

(Doll, 1953,1965) (Scale

Cain & Levine) (Cain – Levine, Social Competency Scale)

The American association on (1953

Mental Retardation Adaptive Behavior Scale, AAMR, ABS,1969,1975,1981

Nihira, K, et al,) Social, AAMR, ABS,1969,1975,1981

. (1975 & Lambert, 1981

*

*

(The Vineland Social Maturity Scale):

:

(Doll , 1935,1965)

,

,

. 25

الفصل الثالث :

للمعاقين ذهنيًا

تمهيد

2 - تعريف الإعاقة الذهنية

2- تصنيفات الإعاقة الذهنية

3- أسباب الإعاقة الذهنية

4- خصائص الأفراد المعاقين ذهنيًا

5- أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ذهنيًا

6- أغراض النشاط البدني الرياضي للمعاقين ذهنيًا

7- الألعاب الرياضية التي تتناسب مع المعاقين ذهنيًا

خلاصة

تمهيد :

إن الأطفال المعاقين عقليا يحتاجون أكثر من غيرهم إلى فرص اللعب والترويح ، إذ يحتاجون إلى مكان يلعبون فيه، وإشراف راشد عطوف يقوم بتربيتهم ورعايتهم، ويعتبر التربية الرياضية النشاط الإيجابي المناسب لقدراتهم، خاصة بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالتربية الرياضية المكيفة (المعدلة) لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية لهذه الفئة .

وأثناء معالجة هذه المواضيع نحاول تدعيم بقدر ما أمكن مختلف المفاهيم والشروحات بدراسات علمية وآراء مختلف المربين في هذا المضمار ، وذلك في محاولة منا لإظهار أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في حياة المعاقين عقليا ، والتي أصبحت تستخدم كوسيلة علاجية وتربوية لهذه الفئة .

1- تعريف الإعاقة الذهنية

..

..

1-1: التعريفات الطبية :

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

تعريف تردجولد " TredGold " :

عرف تردجولد الإعاقة العقلية بأنها " حالة يعجز فيها العقل عن الوصول إلي مستوي الفرد العادي أو استكمال النمو " .. و يري في هذا التعريف أن الإعاقة العقلية ناتجة بسبب خلل في الجهاز العصبي نتيجة عدم الاكتمال لأي سبب من الأسباب العضوية بحيث تكون الإصابة ذات أثر واضح علي ذكاء الفرد .. (TredGold, 1982)

تعريف جيرفيس " Jervis " :

عرف جيرفيس الإعاقة العقلية علي أنها " حالة توقف أو عدم استكمال للنمو العقلي نتيجة لمرض أو إصابة قبل سن المراهقة ، أو أن يكون نتيجة لعوامل جينية " .. و قد ركز هذا التعريف أيضا علي الجانب العضوي العصبي مضمنا التعريف بعض الأسباب العضوية التي قد تؤدي لحدوث الإعاقة العقلية (مرض ، إصابة ، عوامل وراثية) . (Jervis, 1952)

تعريف بنوا 1959 " Benoit " :

عرف بنوا الإعاقة الذهنية علي أنها " ضعف في الوظيفة العقلية ناتج عن عوامل خارجية بحيث تؤدي إلي نقص في القدرة العامة للنمو ، و كذلك في التكامل الإدراكي و الفهم ، و بالتالي التكيف مع البيئة التي يعيش فيها الفرد " .. و يتميز هذا التعريف عن التعريفين السابقين في تركيزه علي ارتباط الإعاقة العقلية بالضعف في مظاهر النمو العامة بالإضافة لإضافة البعد الاجتماعي من عدم التكيف مع البيئة إلا أنه ركز في المقام الأول علي الجانب العضوي و علي جانب القدرات العقلية من حيث ربط القصور في القدرة العمة للنمو و عدم التكيف مع البيئة بالجانب العضوي العقلي .. (Benoit, 1959)

ثانيا : التعريفات الاجتماعية :

1. تعريف دول " Doll " :

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

و قد نص التعريف علي أن الفرد المعاق عقليا :

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

و نجد أن دول لا يعتمد علي محك واحد في تشخيص التخلف العقلي .. و يري ضرورة الاعتماد علي عدة محكات ، و يتطلب ذلك دراسة ظروف الحالة و نوع الخبرات التي تعرض لها أثناء النمو ، و كذلك الظروف الاجتماعية و الثقافية التي أثرت في النمو .. و إن كان قد قدم

الجانب الاجتماعي في التعريف عندما بدأ التعريف بأن الإعاقة الذهنية عبارة عن عدم الاستطاعة الاجتماعية و هو المحك الرئيسي للحكم علي الفرد بأن يكون معاقا اجتماعيا أو لا و بعد ذلك أرجع عدم الاستطاعة العقلية هذه للقصور في المظاهر العقلية .. ولذلك قام دول 1947 بإعداد مقياس فينلاندا للنضج الاجتماعي " Vineland Social Maturity Scale " لتأكيده علي جانب عدم الاستطاعة الاجتماعية الذي تحدثنا عنه . (Doll, 1941)

2. تعريف سارسون 1953 " Sarson " :

عرف سارسون الإعاقة العقلية علي أنها " حالة يظهر فيها عدم التوافق الاجتماعي ، و تصاحب بقصور في الجهاز العصبي المركزي " .. و نري هنا أيضا التركيز علي الجانب الاجتماعي و اعتباره المحك الأول للتقييم و الجانب الأولي بالتركيز بالرغم من عدم قدرة الاجتماعيين من إغفال الجانب العضوي ..

" " " ..

" 1978"

.. ..

" "

..

هذا بالرغم من أن هذا الاتجاه يقابل من العديد من المتخصصين سواء الاجتماعيين أو غيرهم باعتبار الفرد غير معاقا عقليا إذا أبدي مهارات اجتماعية تكيفيه مناسبة بالرغم من حصوله علي معامل ذكاء منخفض في أحد اختبارات الذكاء .. و نحن نساند هذا الاتجاه و خاصة من وجهة النظر الإنسانية فليس مهما بدرجة كبيرة من وجهة نظرنا أن يكون الفرد علي درجة عالية من الذكاء و غير قادر علي خدمة نفسه أو أنه لا يكون علي درجة مناسبة من النضج .. فإن كان الفرد ليس علي درجة عالية من الذكاء و لكنه و لكنه فردا علي درجة مناسبة من الاستقلال مندمج في المجتمع فردا نافعا فيه لنفسه و لباقي أفراده فليس مهما بالنسبة لنا مستوي ذكاءه و يمكننا قبوله

بيننا علي أنه فردا نافعا و بالرغم من محدودية قدراته العقلية و إن كان يجب علينا مراعاتها حين إذ عند التعامل معه .

-2

تعتبر عملية التقسيم و التصنيف من أهم العمليات العلمية التي تساعد الباحثين العلميين في اتخاذ القرارات و إيجاد مظاهر مشتركة للعينة محل الدراسة يمكن من خلالها إرساء قواعد مشتركة للتعامل مع هذه الفئة من خلالها .. و يقابل المهتمون بظاهرة الإعاقة العقلية مشكلة في تصنيف المعاقين عقليا إلي فئات ذلك لانطباق تعريف الإعاقة الذهنية علي عينة كبيرة متفاوتة في الصفات و الخصائص و مما يجعلها عملية صعبة نظرا لعدم تجانس العينة محل الدراسة بشكل كبير .. كما يواجه المختصون مشكلة كبيرة في إيجاد الأساس الفعلي الذي يمكن أن يتم إرساء تصنيفهم عليه .. و لذلك فقد تعددت أنواع التصنيفات التي تحاول التعامل مع فئة المعاقين عقليا و التي أقامها كل متخصص من خلال وجهة نظره المهنية ..

2-1- التصنيف الطبي :

..

..

:

(1

(2

(3

.	..	(4
.	..	(5
.	..	(6
.	..	(7
.	..	(8
.	..	(9
..		(10
..		(11

..

..

..

..

:

-2-2

..

..

..

: ..

" Vienland Social Maturity Scale "

" Intelligence Scale Catle Infant "

" Kuhlmann Test for Mental Development "

" Gassell Developmental Schedule "

" Adaptive Behavior Scale "

-3

% 25

..

% 75

..

:

1-3

:

(1)

:

..

:

: " Down "

o

21

..

..

..

46

47

: " Klinefelter "

: " Microcephaly "

o

. 13

:
: " Turner " ○

: (2)

..
..
: " Phenylktonuria "

..
" " "
: " Galactosemia "

" " " " "
: " Glycognoma "

..
: " Homocytinuria "

: 2-3

..

..

:

:

(1)

Rubella

.. Toxoplasmosis

Syphilis

..

.

..

.

..

.

.

..

.

.

..

..

..

..

.

..

..

: (2)

..

..

o

.

..

o

()

: (3)

Meningitis

..

Encephalitis

.

..

.

.

.

-4

..
..
..

.. : ..

: -1-4

()

..

..
..
..
:
.

.
.
.
.
.

○
○
○
○
○

: -2-4

..
.. " "
..
..

: -3-4

5- أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ذهنيا:

إن الأطفال المعاقين ذهنيا يحتاجون أكثر من غيرهم إلى فرص اللعب الابتكاري وذلك لبعدهم عن جو المنزل والأسرة المشبع بالعطف والحنان فهم يحتاجون إلى مكان يلعبون فيه وإشراف راشد عطوف ، ويمكن بواسطة اللعب مساعدة الطفل المقيم في المستشفى او في المراكز التربوية على ان يصبح عضوا نافعا في جماعته .

لقد أوضح العلماء ان الهدف الأساسي في تربية المتخلفين عقليا هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات أوقات الفراغ وتشجيعهم على الترويح واستغلال أوقات الفراغ ، وهو ما يعود عليهم بفوائد حسية حركية (جسمية) ، اجتماعية ، تربوية ، محضية .

1-5. تنمية المهارات الحسية الحركية :

لما كانت القدرات الحسية الحركية ضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية، فإن العجز في هذا الجانب يؤثر على المظاهر الحياتية المختلفة إذ تعمل على كبح النضج العصبي، لذا تختفي الانعكاسات الحركية الأولية لان حركة الإنسان تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي والتي تتمثل في المشي والجري والوثب..... الخ (البواليز، صفحة 85)

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب ان تقدم التربية الرياضية عبر برامجها اكتساب الكفاية الادراكية الحركية والمهارة الحركية والتي لها أبعاد كثيرة منها :

- المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع باوقات الفراغ ومناشط الترويح .
- المهارات الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
- المهارات الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
- المهارات الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان .
- المهارات الحسية تمكن الفرد من تعميق التأزر البصري والتميز باللمسي والسمعي والإدراك الشكلي والتوافق البصري العضلي (روبي، 1995 ، الصفحات 152 – 153)

2-5. تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية :

من بين الخصائص الاجتماعية المعروفة والتي يتميز بها الاطفال المتخلفون عقليا ضعف القدرة على التكيف الاجتماعي ونقص الميول والدوافع والاهتمامات وعدم تحمل المسؤولية والانسحاب من المواقف والعدوانية أحيانا .

أما من حيث الخصائص العاطفية والانفعالية ، فيتميزون بعدم الاتزان الانفعالي وعدم الاستقرار النفسي والهدوء و احيانا سرعة وبطء الانفعال ومستوياته ، والتربية الرياضية هي مسألة حيوية للمعوقين من حيث إعادة تكيف هؤلاء مع المجتمع ، فهي تعتبر أفضل وسيلة لتطوير قدرات المعوقين من حيث المشاركة الفعلية في الانشطة المختلفة (العوامل، 2000، صفحة 63)

فالتربية الرياضية وفلسفتها الحديثة ورسالتها السامية تعمل على الاعتناء بالفرد وإذكاء العقل والجسم كوحدة متكاملة ، لذا جعلت الدول المتقدمة الرياضة فلسفة لشعوبها وأرسلت دعائمها على هذا المفهوم .

هناك عدة أهداف شمولية تسعى التربية الرياضية والترويحوية لتحقيقها في تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية للمتخلفين عقليا منها :

- مساعدة الفرد على تكيف سلوكه، ومحاولة إعادة تربيته إجتماعيا .
- تكسب الطفل مهارات إجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الأفراد، كما تنمي الجرأة والتعاون، والتحكم في النفس .
- تنمية شخصيته وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في اداء الانشطة الرياضية المتنوعة .

- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والاحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة (محمود، 1982، صفحة 23)

3-5. تنمية المهارات المهنية :

إن إعداد الشخص المعوق عقليا لتحمل المسؤولية والعيش يتطلب تخطيط وتنفيذ برامج التدريب المهني المناسبة والذي يشمل التعريف بعالم العمل والمهن ومتطلباتها، واكتساب الأنماط السلوكية المناسبة. وتلعب الأنشطة الرياضية دورا أساسيا في إعداد الطفل المتخلف عقليا للحياة ودمجه اجتماعيا ومهنيا وذلك عن طريق تنمية قدراته في حدود إمكانياته وإستعداداته للتأهيل المهني ، وإستغلال هذه القدرات والتركيز عليها وبالتالي تأهيلهم ودمجهم مع المجتمع ، وإتاحة الفرصة أمامهم للإبداع والإنتاج (مرسي، الصفحات 63 – 64)

4-5. تنمية مهارات التواصل :

إن نسبة كبيرة من الاطفال المتخلفين عقليا تعاني من مشكلات في التواصل الفعال مع الاشخاص الاخرين، فمنهم من لا يستطيع التواصل لفظيا، ومنهم من يستخدم أساليب بدائية في التعبير، ومنهم من يواجه صعوبات حقيقية في اللغة الاستقبالية نتيجة التخلف في النمو اللغوي وبالتالي صعوبة في قدرتهم على التعبير عن أنفسهم وفهم الاخرين ، والمهارات التي يمكن ان يكتسبها الطفل المتخلف عقليا من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية تتمثل في :

- تنمية مهارات التواصل اللغوي الشفوي أثناء أداء الالعاب المختلفة والتي تتطلب اشراك الأطفال في أدائها عن طريق تبادل الالفاظ المختلفة .
 - تنمية الحواس التي يتلقى الطفل عن طريقها تأثير المحيط والمعلومات عن البيئة ، وتبادل الخبرات مع المشاركين في اللعب (خطاب، ، 1964، الصفحات 19 – 20).
- وبصفة عامة لا تختلف أهداف التربية البدنية عند هؤلاء الاطفال عن أهدافها عند الاطفال الاسوياء وهي تكوين المواطن الصالح ويمكن تحقيق ذلك بمراعاة ما يلي :

(1977 72)

6- أغراض النشاط البدني الرياضي للمعاقين ذهنياً:

يلتمس الطفل ذو العيب البدني مساعدة الناس له لاكتساب قسط من التربية العامة ، والواجب أن تتاح له كل الفرص الفعالة لتحقيق هذه الاهداف ، والواقع ان هؤلاء الاطفال أكثر احتياجاً من غيرهم للخبرات التربوية ، والى النشاط الايجابي المناسب لقدراتهم والمشاابه بقدر الامكان مع ما يمارسه أقرانه حتى يأخذ مكانه في المجتمع، ومحاولة تدريبيه على وقاية نفسه وتحقيق ميوله بطريقة تعاونه على اكتساب مهارات في الألعاب ، يضاف الى ذلك ما يحصل عليه من قيم سيكولوجية وفوائد اجتماعية وعقلية وحركية والعمل الوظيفي للاجهزة وازدياد قدرته على ممارسة النشاط الترويحي (حسن د.، 1964 ، صفحة 62)

إن للتربية الرياضية أغراض عديدة منها النمو العقلي والنمو الحركي والنمو البدني والنمو الاجتماعي العاطفي، حيث أن ممارسة المعوق للفعاليات والانشطة الرياضية تحقق له هذه الاغراض .

6-1. غرض النمو البدني :

بصفة عامة النمو البدني هو عبارة عن التغيرات التي تعترى جسم الكائن الحي ، غايتها إكمال النضج ودوره الهام في حدوث النمو المناسب للفرد (دواشين، 1996, p. 10 ,

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين ساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء الجسم بواسطة هذه الفعاليات وتمكن الفرد المعوق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب .

وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي .

فالشخص المعوق الذي ينعزل عن العالم ويجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتزكته الأنشطة الرياضية ، سينتج عنه خوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها، وهذا يؤدي بطبيعة الحال الى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة الجلوس الطويل .

لذا فإن ممارسة المعوق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات ، وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق وبذلك فان التربية الرياضية كفيلة بالنمو وبناء الشخص المعوق وتأهيله تأهيلا سليما، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع .

كما أن النشاط الرياضي يكسب الجسم مرونة وقوة ورشاقة وزيادة التحمل والتوافق العصبي وتقوية أجهزة الجسم العضوية الداخلية .

وتساعد الفرد على أداء أعماله اليومية بكفاية أكبر دون أن يبلغ مرحلة التعب والاعياء بسرعة وهذا له أثره الكبير على شخصية الفرد وحياته المستقبلية .

2-3. غرض النمو الحسي الحركي :

يقصد بالنمو الحركي نمو حركة الجسم وإنتقاله مثل الكتابة والقراءة والسمع والبصر وغير ذلك مما يلزم أوجه النشاط المختلفة في الحياة⁽¹⁾ .

كما يقصد بالنمو الحركي ، أداء الحركات والفعاليات الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعوق، وهي بذلك تسعى الى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية ولذلك كان لزاما على الفرد المعوق ان يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لاداء الحركة .

كما أن التمارين البدنية تنمي النشاط والشجاعة والاقدام والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته البدنية تنمي النشاط والشجاعة والاقدام والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمكنه القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتقوي اجزائه المختلفة باتزان وتناسق كما أنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة ، كما أن عدم حركة الاجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي مهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعوق .

3-3. غرض النمو العقلي :

ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة أو لعبة ما فإنه يجب ان يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال

تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفعالية . كما أن ذلك يقوده الى استعمال التوافق العضلي العصبي .

خير مثال على سبيل التفكير، فاللاعب المعوق اضافة الى المجهود البدني الذي يستعمله فإنه بحاجة الى المجهود العقلي والتصرف في اللحظات الحاسمة واستعمال تفكيره لكي يكون دقيقا في اصابة الهدف أو في تمرير الكرة والتخلص من الخصم .

كما أن معرفة القوانين الخاصة بتلك اللعبة وخطتها وفنونها تجعله قادرا على الابداع أكثر وما من رياضة يمارسها اللاعب الا ومرتبطة بمدى استعمال تفكيره وذلك من أجل أن يكون الهدف واضحا للوصول الى النتيجة الايجابية .

إذن إن المعرفة التي يكتسبها الفرد مهمة بالنسبة اليه لأنه اذا لم يكن هناك معرفة أو خبرة سابقة فإنه يصعب بناء القرارات الصحيحة ومن ثم يكون أمرا مستحيلا (ابراهيم، 1997 ، صفحة 108).

وتعتبر التربية الرياضية وسيلة من وسائل الاسترخاء الذهني خاصة في الهواء الطلق بين احضان الطبيعة الهادئة إذ تخفف كثيرا التعب العقلي والاجهاد العضلي والعصبي (خطاب، ، 1964، صفحة 57)

4-3. غرض النمو الاجتماعي :

والتجارب تدل على أنه كلما انغمر في أداء العمليات الرياضية والتي له رغبة في ادائها اكسبته خبرات متنوعة هذا بدوره يؤدي الى اكتسابه العادات الاجتماعية المرغوبة .

فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تنمي به الثقة بالنفس والتعاون والاقدام والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور للوصول الى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تساعده في

تنمية الشعور نحو الجماعة (الانتماء) ونحو الحياة الرياضية والذي يساعد في نمو المعوق ليكون مواطناً صالحاً يعمل لمساعدة مجتمعه .

كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعوق ، ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارساتها .

إن العناية اللازمة التي يجب أن نوجهها للمعوقين هي ليست أن نقيم لهم مراكز للتفوق ، وإنما غايتنا المثلى هي إعادتهم للمجتمع وتأهيلهم للحياة المشتركة وتكيفهم مع المجتمع، إضافة إلى ذلك فإن التربية الرياضية تعمل على تحقيق الأهداف التالية :

- تنمية المواهب والقدرات الشخصية للفرد المعوق .
- غرس القيم الخلقية والسلوكية .
- تنمية العلاقات الاجتماعية .
- إعادة الاتصال بالمجتمع من خلال اللقاءات الرياضية الداخلية والخارجية .
- تنمية الميول النفسية والقدرات العقلية .
- تربية الصفات الحميدة في الإنسان المعوق كالإرادة والشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس وتطبيق النظام والملاحظة الدقيقة .
- تسعى إلى تكوين الصداقات والأخوة والعمل المشترك .
- ومن هذا تعد الممارسة الرياضية مهمة للمعوقين بما يفوق أهميتها للأصحاء .

5-3. غرض علاجي :

كما تساهم تلك التمرينات في تغلب المعاق على ما يصادفه من إرهاق عضلي خاصة في بداية المرحلة التأهيلية .

إن الاشتراك في الأنشطة الرياضية تساعد على الإقلال من ارتفاع ضغط الدم، والمعروف أنه القاتل الصامت الذي ليست له أعراض ظاهرية، وكذلك الإقلال من مستوى الجلوكوز في الدم واحتمال التعرض لمرض السكر مستقبلاً وتساعد هذه الأنشطة كذلك على الإقلال من كمية الدهون في الجسم والاحتراق الداخلي مما يقلل للتعرض للسمنة مستقبلاً .

كما أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية ساعد في الإقلال من الانفعال والمشكلة الكبرى التي تواجه كبير السن هي سهولة شرح وكسر العضام، وينطبق هذا على الشخص الخاص الذي لم يتحرك كثيراً أثناء السنوات الأولى لحياته .

3-6. غرض تروحي وجداني :

تعتبر التربية الرياضية وسيلة ناجحة للترويح على نفس المعوق، كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة والتمتع بالحياة، والتغلب على الحياة الروتينية والمملة

كما يجد الإنسان في التربية الرياضية منفذا لانفعالاته ومنتفسا للضغوط ، كما نجد الشخص الرياضي أكثر تحمسا لعمله وأصدقائه من غيره، كما يضيف النشاط التروحي للفرد المرح والسرور والاستمتاع وشعوره بالاستجابة لعواطفه، وبصفة عامة الترويح حاجة إنسانية لا بد منها (خطاب، ، 1964، صفحة 58)

4- . الألعاب الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا :

تعرفنا في الفصل الاول من هذا البحث عن التخلف العقلي ، أسبابه ودرجاته الصفات الحركية له وسنورد هنا بعض الانشطة والتمرينات البدنية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا لعلها تساعد القائمين على الأنشطة الرياضية في المراكز النفسية التربوية عن بدء برنامج رياضي لهذه الاعاقة .

وعموما الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه الفئة تعتمد بدرجة رئيسية على درجة الاعاقة، والصفات الحركية للمعاق، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الانشطة الرياضية والتمرينات ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسمي متأخر من سنتين الى خمس سنوات عن الاسوياء وبالتالي ممكن برمجة الانشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10 سنوات نشاطات تناسب اعمار 6 او 7 سنوات (العوامل، 2000، الصفحات 64 – 65)

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

4-1. ألعاب للتحضير البدني العام :

ويفضل أن تكون الكرات المستخدمة ذات ألوان وأحجام مختلفة لتنمية التمييز بين الأدوات والاحجام، خاصة الكرات التي تستخدم في تعليم الالعب الجماعية لتعويدهم على التفاعل مع الغير مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم والكرة الطائرة ، كما يمكن استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل والحبوب المتعددة الالوان لتنمية الملكات الذهنية لهم (فرحات، 1998 ، صفحة 228)

أمثلة على هذه الانشطة :

1. الجري :

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

2. التمرينات :

- تمرينات النظام حيث أنها تعود المعوق على تصرفات نظامية حسنة داخل المجتمع الصغير الذي تعيش فيه مثل الوقوف صفا، برسم خط على الارض والوقوف عليه .
- تمرينات طبيعية مثل : تمرينات الحبو على الذراعين والزحف على البطن ، وتمرينات تقليد الحيوانات والتسلق .
- تمرينات التوازن : مثل رسم خطين والمشي بينهما ثم على خط واحد .
- تمرينات تقوية الذراعين والجذع والساق .

3. الوثب :

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

4. رفع الأثقال :

- درجة الكرة الطبية بالقدمين والتقدم أماما ، ودحرجتها باليدين .
- الحجل على قدم واحدة ، الوثب مع عدم اسقاط الكرة .
- رفع الاثقال بالتدرج : 1 كلغ ، 2 كلغ ، 10 كلغ ، 20 كلغ .
- حمل الثقل والتقدم به الى الامام .

5. الرياضات الجماعية والفردية بأنواعها :

يمكن للمعاقين عقليا ممارسة الالعاب الجماعية والفردية من اصحاب الاعاقة البسيطة والتي تؤدي إلى انخراط المعاق في الجماعة (ليلي، 1992 ، صفحة 66 . 67 . 68 . 69)

6. حركات الجمباز :

من الممكن تعليم الحركات السهلة والتي تعتمد على أداء نموذج أمامهم حيث أنهم يميلون إلى التقليد لذلك يمكنهم أداء الدحرجات بأنواعها ، الأمامية - الخلفية - الطائرة ، والوقوف على الرأس واليدين والعجلة ... الخ .

هذه الحركات لها أهمية قصوى بحيث تحتاج الى درجة عالية من التوازن واذا تدرّب المعاق على هذه الحركات، فان ذلك سوف يؤدي الى تنمية عنصر الرشاقة وتصحيح التشوهات القوامية لدى هذه الفئة (فرحات، 1998 ، صفحة 229)

4-2. ألعاب في تنمية الحواس :

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

خلاصة :

لقد كان هذا الفصل وسيلة وأداة ناجعة في تحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقتها بالأطفال المعاقين ذهنيا، فقد أجرينا من خلاله محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف للمعوقين بصفة عامة و المعاقين ذهنيا بصورة أدق أهدافه ، أغراضه، لهذه الفئة من كافة الجوانب والفوائد المختلفة التي تعود على ممارستها ، وإظهار بعض الدراسات التربوية والاجتماعية حولها ، وما ساهمت هذه الدراسات في جعلها أحسن وسيلة في رعاية هذه الفئة .

وأهم ما نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه في هذا الفصل حول النشاط البدني الرياضي عند الأطفال المعاقين ذهنيا ، يتمثل أساسا في فائدتها الكبيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية الضرورية لمواجهة مطالب الحياة الاجتماعية المادية والمعنوية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا ، وتربيتهم ورعايتهم ، وفي تكوين شخصيتهم تكونا متكاملا بالإضافة إلى التخفيف من معاناتهم لسبب العجز الجسمي والعقلي وتعليمهم الاشتراك بفعالية في الألعاب الرياضية من خلال برنامج رياضي مكيف حسب إمكانياتهم وقدراتهم الحركية والاجتماعية، يأخذ بعين الاعتبار الألعاب التي تتناسب مع قدراتهم والتي تعود عليهم بفوائد جسمية وعقلية واجتماعية ، وتفتح لهم آفاق كبيرة في هذا المجال لتنافس مع أفراد المجتمع الآخرين في حدود إمكانياتهم .

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الطرق المنهجية

المتبعة في البحث

1- الدراسة الاستطلاعية .

2- المنهج المتبع في الدراسة .

3- مجالات البحث

4- متغيرات البحث

5 - الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة

6- أدوات البحث.

7- الأسس العلمية للدراسة.

8- الغرض من الدراسة

9- الوسائل الإحصائية المستعملة

خاتمة

: .-1

.

:

-

-

.

-

-

.

.

.
(592 1997)

.
.
:
-3-

: -1-3

:

- - -
- - -

-2-3

. 20 .

: -3-3

.

.

: -4

:

: -1-4

.

: -2-4

()

.()

"

.⁽¹⁾(243 1987)"

)

.

(

:

: .1-5

(-)

.

: .-2-

12 - 09

: .3-5

12

" : -

.....

.

: -

(266 1995)"

: -6

)

.(

.(1)(10 40 .

: -7

:

: -1-7

)

.(2003

: -2-7

- -	.
- -	.
- -	.
- -	.
- -	.

:(02)

- 3-7

"

, ("

., 1999, p. 218)

: -8

:

: -1-8

." "

(132)

. :n . :x / $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

: -2-8

(71 2003)

:n :e / $e = \sqrt{\frac{\sum(x-x)^2}{n}}$

- :x :x /

: -3 -8-

.

-4-8

(-)3

_____ =

: % -5-8

%50 ×

_____ =

:

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

-تمهيد.

1. عرض النتائج ومناقشتها.

2.- مناقشة الفرضيات

3.- الاستنتاج العام

- خلاصة عامة.

- الاقتراحات.

- المصادر والمراجع.

- الملاحق.

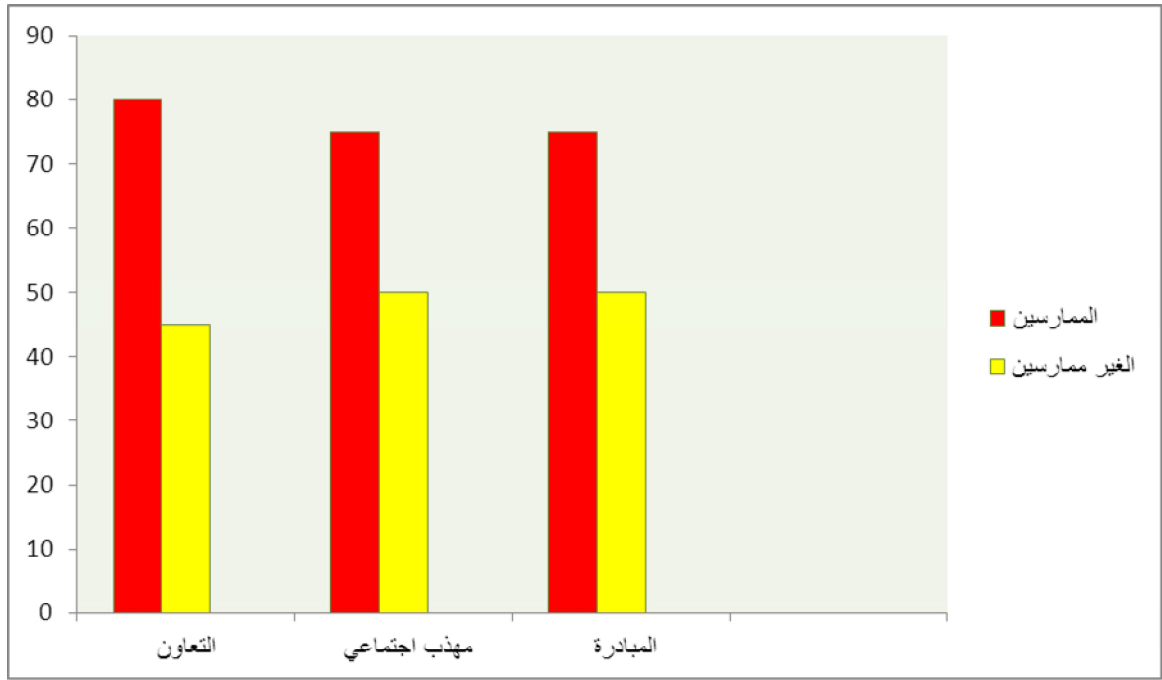
تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، ومن هذا المنطلق اقتضى الأمر أن نقوم بعرض وتحليل للنتائج التي أفضت إليها الدراسة وفقا لطبيعة البحث. لذا سنعرض في هذا الفصل النتائج في جداول ثم نمثلها بيانيا.

1- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول رقم " 01 " يبين الفروق الإحصائية لمقياس السلوك التكيفي للمؤشرات (مهذب واجتماعي ، المبادرة ، التعاون) بين المجموعة الممارسة والغير ممارسة للنشاط البدني

الممارسين					الغير ممارسين					
%	التواءم.	لوسيط	ع	م	%	التواءم.	الوسيط	ع	م	
75	-2.23	2	0.67	1.5	50	0	1	0.63	1	مهذب واجتماعي
75	-2.23	2	0.67	1.5	50	0	1	0.44	1	المبادرة
80	-2.44	2	0.48	1.6	45	-0.4	1	0.7	0.9	التعاون



الشكل البياني رقم (01) يوضح النسب المئوية لمقياس السلوك التكيفي للمؤشرات (مهذب واجتماعي ، المبادرة ، التعاون) بين المجموعة الممارسة والغير ممارسة للنشاط البدني

تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول لمقياس السلوك التكيفي للمعاقين عقليا للبند التالية (مهذب واجتماعي ، المبادرة ، التعاون) يتضح لنا من خلال الجدول رقم 1 أن المتوسطات الحسابية للمجموعة الممارسة أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الغير ممارسة وبمعامل التواء الذي انحصر بين [-2.23، -2.44] للعيينة الممارسة و ب [0، 0.4] للعيينة الغير ممارسة وهي القيم تنتمي إلى المجال [-3،+3] مما يدل على أن هناك إعتدالية في التوزيع النتائج وأن العينة متجانسة

وبانحراف معياري في العينة الممارسة قد بلغ (0.48 0.67 0.67) وفي العينة الغير ممارسة قد بلغ (0.7 0.44 0.63) على التوالي هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي فكانت النسب المئوية للعيينة الممارسة أعلى بالنسبة للعيينة الغير ممارسة

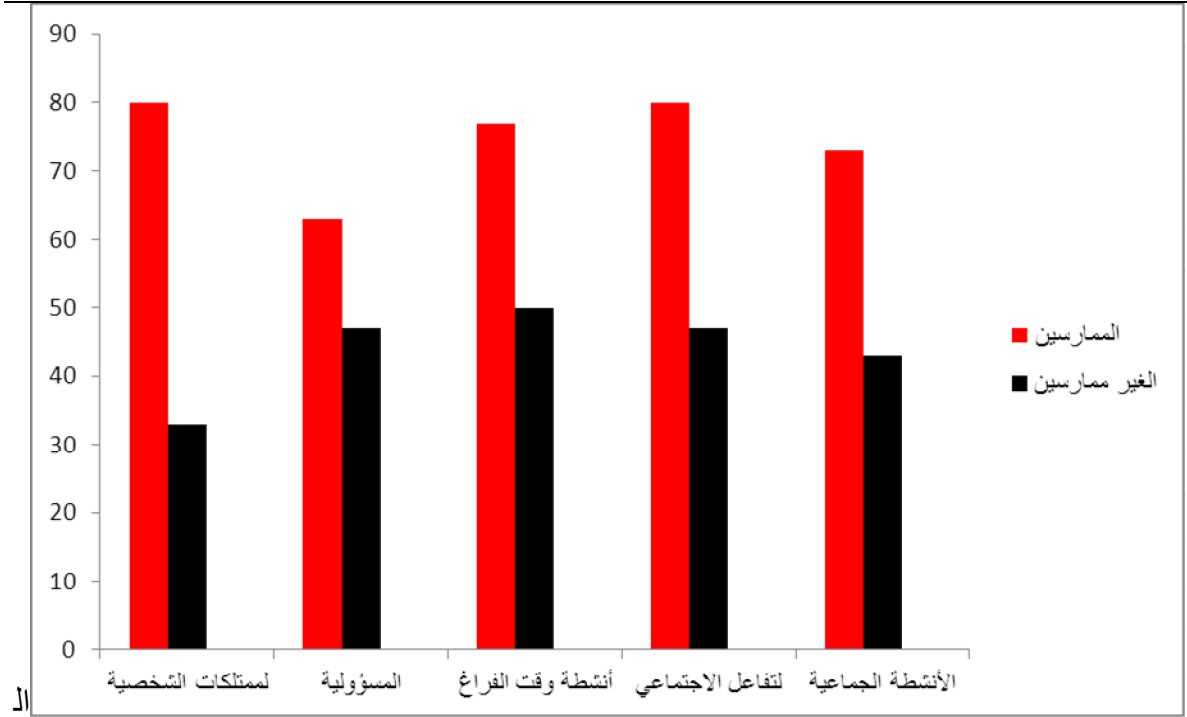
والشكل البياني يوضح ذلك . ومما تقدم يتضح أن الممارسين للأنشطة الرياضية يتميزون في المؤشرات التالية (مهذب واجتماعي ، المبادرة ، التعاون) عن الغير ممارسين للأنشطة للرياضية ولديهم تحسن ملحوظ في سلوكهم التكيفي

مما يعني ان النشاط البدني المكيف يؤثر في السلوك التكيفي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا قيد الدراسة

" يبين الفروق الإحصائية لمقياس السلوك التكيفي للمؤشرات بين المجموعة 2الجدول رقم "

الممارسة والغير ممارسة للنشاط البدني

الممارسين					الغير ممارسين					
%	التواءم	لوسيط	ع	م	%	التواءم	الوسيط	ع	م	
80	2.44	2	0.48	2.4	33.33	0	1	0.44	1	الممتلكات الشخصية
63.33	0.42	2	0.7	1.9	46.66	1.80	1	0.66	1.4	المسؤولية
53.33	2.25	1	0.8	1.6	50	0	1.5	0.80	1.5	أنشطة وقت الفراغ
80	0	2.4	0.66	2.4	46.66	0	1.4	0.91	1.4	التفاعل الاجتماعي
73.33	0.80	2	0.74	2.2	43.33	0.88	1	1.1	1.3	الأنشطة الجماعية



شكل البياني رقم (02) يوضح النسب المئوية لمقياس السلوك التكيفي للمؤشرات (الممتلكات الشخصية ، المسؤولية ، أنشطة وقت الفراغ ، التفاعل الاجتماعي ، الأنشطة الجماعية) بين المجموعة الممارسة والغير ممارسة للنشاط البدني

تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول (2) الخاص بالفروق الإحصائية في المجموعة الممارسة و المجموعة الغير ممارسة للنشاط البدني المكيف لمقياس السلوك التكيفي للمتخلفين عقليا للبنود التالية (الممتلكات الشخصية ، المسؤولية ،أنشطة وقت الفراغ ، التفاعل الاجتماعي ، الأنشطة الجماعية) يتضح لنا من خلال الجدول رقم (2) أن المتوسطات الحسابية للمجموعة الممارسة أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الغير ممارسة وبمعامل التواء الذي انحصر بين [0، 2.44] للعينة الممارسة و ب [0، 1.80] للعينة الغير ممارسة وهي القيم تنتمي إلى المجال [-3،+3] مما يدل على أن هناك إعتدالية في التوزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبانحراف معياري في العينة الممارسة قد بلغ (0.48 1 2 2.4) وفي العينة الغير ممارسة قد بلغ (0.44 0.66 0.80 0.91 1.1) على التوالي هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي فكانت النسب المئوية للعينة الممارسة أعلى بالنسبة للعينة الغير ممارسة، الا في المؤشر الثالث والخاص بتنظيم وتخطيط أنشطة وقت الفراغ يشير إلى نسب متقاربة جدا ،ونرجع هذا للمحدودية القدرات العقلية والفكرية لهذه الفئة حيث أن من أهم خصائصها أنها تعاني من مشكلات النمو العقلي والتعبيري ، وعدم قدرتهم على التفكير المجرد والتخطيط لوقت الفراغ وبعد النظر للأحداث والشكل البياني يوضح ذلك . ومما تقدم يتضح أن الممارسين للأنشطة الرياضية يتميزون في المؤشرات التالية عن الغير ممارسين للأنشطة للرياضية ولديهم تحسن ملحوظ في سلوكهم التكيفي

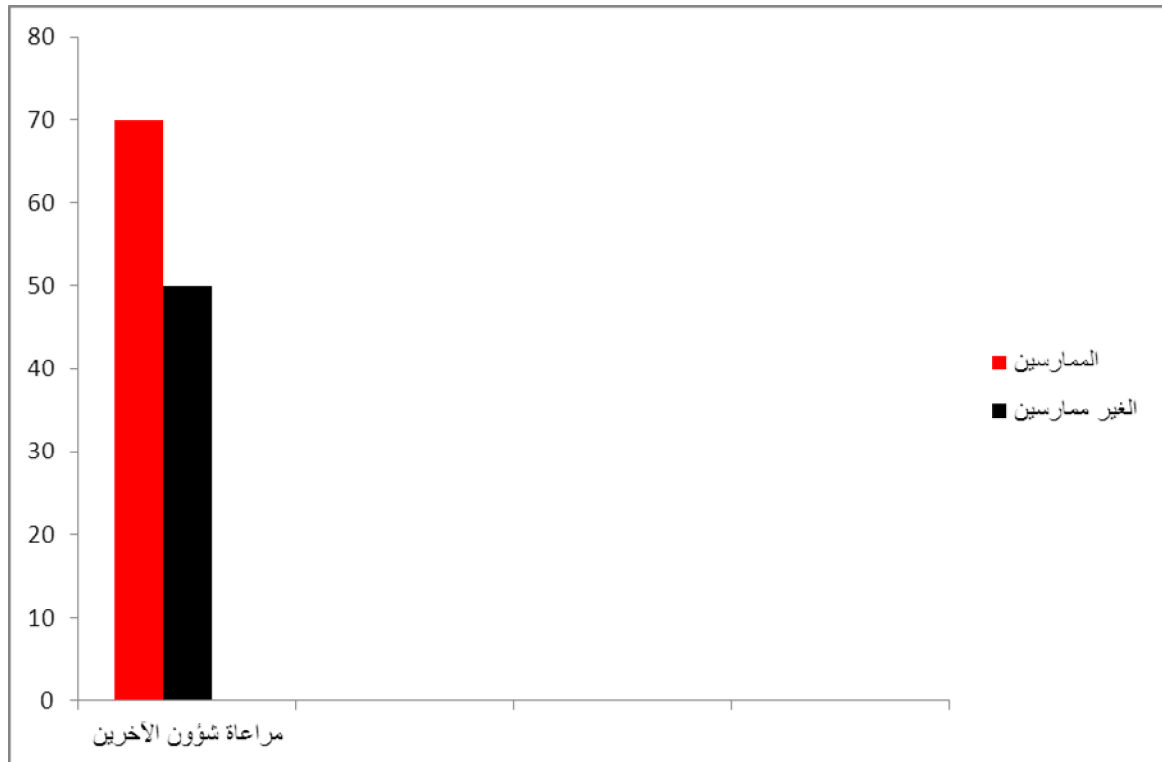
الجدول رقم " 3 " يبين الفروق الإحصائية لمقياس السلوك التكيفي للمؤشرات بين المجموعة الممارسة والغير ممارسة للنشاط البدني

الممارسين

الغير ممارسين

م	ع	الوسيط	م.التواء	%	م	ع	الوسيط	م.التواء	%
2	1	2	0	50	2.8	0.97	3	0.61	70

مراعاة شؤون الآخرين



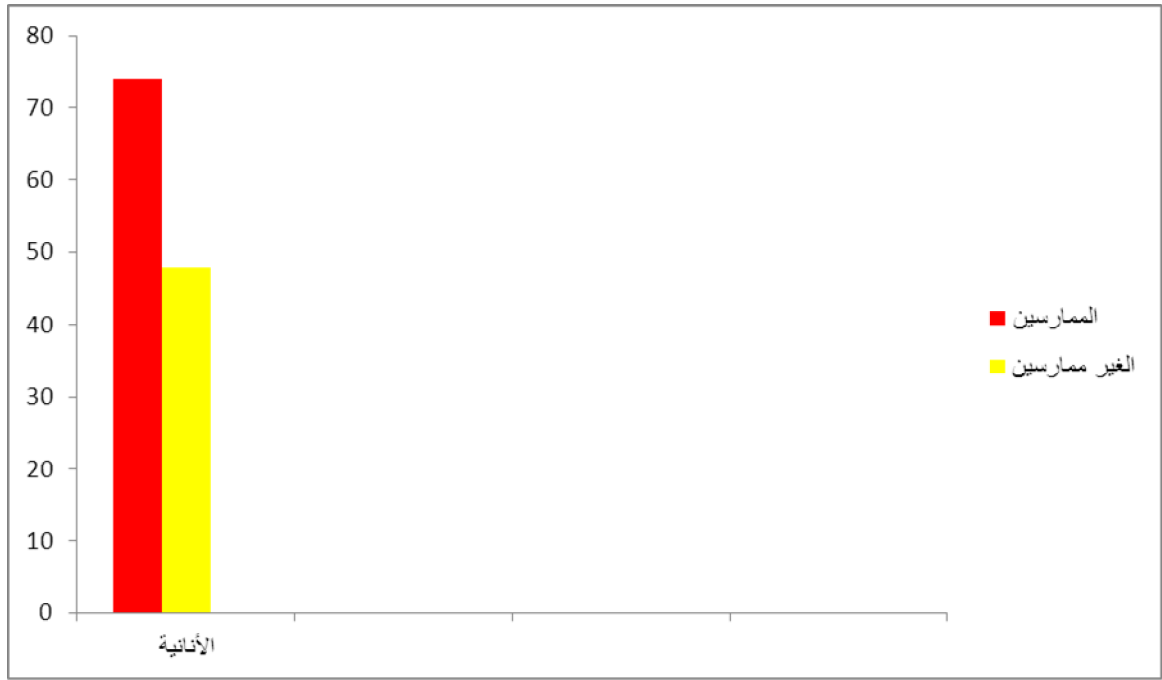
الشكل البياني رقم (03) يوضح النسب المئوية لمقياس السلوك التكيفي للمؤشرات (مراعاة شؤون الآخرين) بين المجموعة الممارسة والغير ممارسة للنشاط البدني

تحليل ومناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول لمقياس السلوك التكيفي للمعاقين عقليا لمؤشر التالي (مراعاة شؤون الآخرين) يتضح لنا من خلال الجدول رقم 3 أن المتوسط الحسابي للمجموعة الممارسة أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الغير ممارسة وبمعامل التواء الذي انحصر بين [0، -0.61] وهي القيم تنتمي إلى المجال [3-، 3+] مما يدل على أن هناك إعتدالية في التوزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبانحراف معياري في العينة الممارسة قد بلغ (0.97) وفي العينة الغير ممارسة قد بلغ (1.) هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي فكانت النسبة المئوية للعينة الممارسة أعلى بالنسبة للعينة الغير ممارسة والشكل البياني يوضح ذلك . ومما تقدم يتضح أن الممارسين للأنشطة الرياضية يتميزون في المؤشر التالي (مراعاة شؤون الآخرين) عن الغير ممارسين للأنشطة للرياضية ولديهم تحسن ملحوظ في سلوكهم مع زملائهم وابداء اهتمام واضح خصوصا في النشاط البدني

الجدول رقم " 4 " يبين الفروق الإحصائية لمقياس السلوك التكيفي للمؤشرات بين المجموعة الممارسة والغير ممارسة للنشاط البدني

الغير ممارسين					الممارسين					
%	م.التواء	لوسيط	ع	م	%	م.التواء	الوسيط	ع	م	
74	0.8	4	1.1	3.7	48	1.17	2	1.01	2.4	الأنانية



الشكل البياني رقم (04) يوضح النسب المئوية لمقياس السلوك التكيفي للمؤشرات (الأناثية) بين المجموعة الممارسة والغير ممارسة للنشاط البدني

تحليل ومناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول لمقياس السلوك التكيفي للمعاقين عقليا لمؤشر التالي (الأناثية) يتضح لنا من خلال الجدول رقم 4 أن المتوسط الحسابي للمجموعة الغير ممارسة أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الممارسة وبانحراف معياري في العينة الممارسة قد بلغ (1.01) وفي العينة الغير ممارسة قد بلغ (1.1) هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي فكانت النسبة المئوية للعينة الغير ممارسة أعلى بالنسبة للعينة ممارسة وبمعامل التواء الذي انحصر بين [1.17، -0.8] وهي القيم تنتمي إلى المجال [-3، +3] مما يدل على أن هناك إعتدالية في التوزيع النتائج وأن العينة متجانسة

والشكل البياني يوضح ذلك . ومما تقدم يتضح أن الممارسين للأنشطة الرياضية في المؤشر التالي (الأناثية) تقل لديهم نسبيا عن الغير ممارسين للأنشطة الرياضية ونرجع هذه النسبة إلى الأناثية الفطرية التي يتميز بها جميع الأطفال ، خاصة الأطفال المتخلفين عقليا إذ أنهم يتصفون غالبا بحب النفس على حساب الآخرين ولا تتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات وهذا يرتبط غالبا بالفشل والإخفاق الذي يواجهونه في مواقفهم الاجتماعية

تمهيد:

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها النظري والتطبيقي ، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات والنتائج المحققة من خلال توزيع استمارات تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية

2-استنتاج العام

يظهر لنا من خلال هذا التحليل ومناقشة النتائج أن هناك فروق جوهرية بين العينتين الممارسة و الغير ممارسة في مقياس السلوك التكيفي (مهذب واجتماعي ، المبادرة ، الممتلكات الشخصية ، المسؤولية ، التعاون ، مراعاة شؤون الآخرين ، التفاعل الاجتماعي ، الأنشطة الجماعية) حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة الممارسة أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الغير العينة ممارسة للنشاط البدني المكيف بحيث يساهم في تحسين سلوكهم التكيفي. وبالتالي فان النشاط البدني المكيف له تأثير ايجابي في نمو المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا قيد الدراسة . نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسة كل من محروس قنديل ومكارم أبو هرجة حيث اتفقوا على أن إشراك المعاقين ذهنيا في برامج تربية رياضية حس حركية يؤدي إلى حدوث تقدم اجتماعي ايجابي لدى هذه الفئة (قنديل، 1976 ، صفحة 123) ،

كما أكدت دراسة ابتهاج طلبة 1996 بان برامج الأنشطة الحركية لها تأثير ايجابي على خفض مستوى النشاط الزائد ، وتؤدي إلى تحسن ملحوظ في السلوك التكيفي للأطفال المعاقين عقليا وأكد كل من حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات أن من أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا اكتساب مهارات اجتماعية تساعدهم على التفاعل الاجتماعي مع الجماعات واللعب مع الأفراد ، كم تنمي لديهم الجرأة والتعاون والتحكم في النفس بالاشتراك في الألعاب الجماعية ، كما تنمي الثقة بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة ، والاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة (فرحات، صفحة 223)

كما أكدت دراسات كل من " كاشو 1991 ، سود هو لتر 1990 ، كزاري 1990 ، دراش 1989 ، سعدي بهادر 1987 ، من أن البرامج الموجهة لهؤلاء الأطفال أثبتت كفاءتها في تنشيط قدراتهم العقلية وتحسين مستوى كفاءتهم الشخصية و الاجتماعية وتمكينهم من الانخراط في علاقات وتفاعلات مثمرة مع أقرانهم من العاديين ،ويمكن للطفل أن يكتسب الاستجابة الملائمة للموقف من خلال مشاهدة أداء نموذج مناسب ويستمر في محاولاته لتقليد النموذج حتى يتقن تلك الخطوة ويستمر في بقية الخطوات حتى يصل إلى مستوى يتيقن عنده أداء آخر خطوة (إبراهيم، الصفحات 36-37)

-2- مناقشة فرضيات البحث:

1-2- مناقشة الفرضية الأولى:

1 - هناك فاعلية (تأثير) ايجابية للنشاط البدني المكيف على السلوك التكيفي لدى الأطفال المعاقين ذهنيا في المراكز النفسية البيداغوجية

من خلال النتائج المدونة في الجداول الاربعة و الاشكال البيانية نجد ان المتوسطات الحسابية للمجموعة الممارسة أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الغير العينة ممارسة للنشاط البدني المكيف بحيث يساهم في بشكل كبير في تحسين سلوكهم التكيفي خصوصا في الانشطة الجماعية. أما معامل الالتواء فكانت قيمة محصورة بين [-3 ، +3] ما يبين أن هناك توزيعا إعتداليا للنتائج وان العينة متجانسة.

ومنه نستنتج أن هناك فاعلية اي تأثير ايجابي للنشاط البدني المكيف على السلوك التكيفي لدى الأطفال المعاقين ذهنيا في المراكز النفسية البيداغوجية

مما سبق ذكره أمكن لنا نحن الطالبان بالقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

- النشاط بدني الرياضي المكيف يؤثر ايجابيا على الصفات في مقياس السلوك التكيفي (مهذب واجتماعي المبادرة أنشطة وقت الفراغ، الممتلكات الشخصية، المسؤولية، التعاون، مراعاة شؤون الآخرين، التفاعل الاجتماعي، الأنشطة الجماعية، الأناثية) لدى الأطفال المعاقين ذهنيا في المراكز النفسية البيداغوجية

من خلال النتائج المدونة في الجداول الاربعة و الاشكال البيانية هناك فروق جوهرية بين العينتين الممارسة و الغير ممارسة في مقياس السلوك التكيفي (مهذب واجتماعي ، المبادرة ، الممتلكات الشخصية ، المسؤولية ، التعاون ، مراعاة شؤون الآخرين ، التفاعل الاجتماعي ، الأنشطة الجماعية، الأناثية) حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة الممارسة أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الغير العينة ممارسة للنشاط البدني المكيف. وبالتالي فان النشاط البدني المكيف له تأثير ايجابي في نمو المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا قيد الدراسة أما معامل الالتواء فكانت قيمة محصورة بين [-3 ، +3] ما يبين أن هناك توزيعا إعتداليا للنتائج وان العينة متجانسة.

و منه أمكن لنا نحن الطالبان بالقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

خلاصة عامة :

أن إشكالية الإعاقة الذهنية تكمن في التباين بين الباحثين والاختصاصيين ، خاصة الباحثين العرب في تحديد المفاهيم والمصطلحات والتصنيفات المختلفة للإعاقة الذهنية ، والتي تصبو في اتجاه واحد ، والسبب في ذلك يعود إلى ترجمتها ، فالبعض يترجمها ترجمة حرفية ، بينما البعض الآخر يعود إلى ترجمتها على حسب معناها ومدلولها بدقة

- إن النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين يستمد مبادئه وأساسه من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين . لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة .

- يعد النشاط البدني الرياضي المكيف حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد الممارسين ، فهو يعتبر وسيلة تربوية علاجية ووقائية إذا تم استغلاله بصفة منتظمة ومستمرة ، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب (البدنية، الاجتماعية، النفسية...)

- تفتقر المراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا إلى مربين مختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف

- تفتقر المراكز الطبية النفسية للمعاقين ذهنيا إلى برنامج خاص بالنشاط البدني المكيف

- يمارس الأطفال المعاقين ذهنيا في المراكز التي تطبق برنامج النشاط البدني المكيف الألعاب الجماعية (كرة القدم – كرة السلة) والألعاب الفردية (القفز – الرمي – الجري) والجمباز في حين يمارس أطفال بعض الاطفال السباحة .

- أهم أهداف ممارسة المعاقين ذهنيا للأنشطة الرياضية ، الترويح والتسلية واكتساب اللياقة البدنية والمحافظة على الصحة، وتعلم واكتساب مهارات حركية واكتساب صداقات وإقامة علاقات اجتماعية .

- تفتقر المراكز الطبية البيداغوجية إلى منشآت رياضية قاعدية ووسائل وتجهيزات رياضية تسمح بتنفيذ برنامج النشاط البدني المكيف لهذه الفئة .

- قلة التشجيع الكافي والتدعيم المادي للممارسة الرياضية ، إذ هناك ثلاث هيئات فقط تدعم برامج النشاط الرياضي للمعوقين .

- مديريات الشبيبة والرياضية .

- مديريات النشاط الاجتماعي .

- الجماعات المحلية .

- إن الأطفال المعاقين ذهنيا بالمراكز النفسية البيداغوجية في حاجة ماسة إلى برامج رياضية وحركية مكيفة بغرض الارتقاء بالمستوى البدني والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة .

اقتراحات :

حددت الشريعة الإسلامية أنواع الإعاقة منذ أربعة عشر قرنا من الزمان بقوله تعالى (ليس على الأعمى حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج) فجاءت كلمة الأعمى إشارة إلى الإعاقة الحسية والأعرج للإعاقة الحركية والمريض للإعاقة العقلية وبقيت الإعاقات الأخرى. ولم يصل لذلك التصنيف العلماء والمختصون في مجال الإعاقة إلا في نهاية العقد الماضيين.

وعليه فنحن أولى من غيرنا بإيجاد الحلول العملية في الآفاق المستقبلية، وذلك من خلال تحديد أهم أسباب الإعاقة (الحوادث وهي تشمل حوادث المرور والعمل والحرق والفيضانات والكوارث، الحروب وقد لعبت دورا كبيرا في الفترة الأخيرة في زيادة نسبة الإعاقة، الأمراض المزمنة والمعدية وأمراض الطفولة، الأسباب البيئية، الأسباب الوراثية ضعف الرعاية الصحية والتوعية للمجتمع، الألغام،...).

:

- توفير الخدمات التعليمية والتربوية والتأهيلية والصحية لرعاية المعاقين والعناية بهم.

- تعزيز دور الأسرة والمجتمع، في رعاية وتربية هذه الفئة

- التركيز على أهمية التعاون الإقليمي والدولي في مجال المعاقين كأداة لتعزيز خطط وبرامج العمل مع هذه الفئة

- تفعيل دور المجلس البلدي لرعاية وتأهيل المعاقين وكذا المجالس الولائية، من خلال إصدار قانون جديد لرعاية وتأهيل المعوقين ليستوعب المتغيرات والتطورات التي حدثت خلال العقد الماضيين، تمثيل المعاقين في الأجهزة التنفيذية والتشريعية ومواقع اتخاذ القرار.

- إحصاء المعوقين ضمن برنامج الإحصاء السكاني القادم وذلك للمساعدة في وضع الخطط و البرامج في مجال الرعاية و التأهيل.
- تشكيل لجان من ذوي الاختصاص تحت إشراف الوزارة الوصية لإعداد المنهاج الدراسية وتكيفها حسب نوع ودرجة الإعاقة .
- إدراج برنامج خاص بالتربية البدنية والرياضية في المقررات الدراسية في المراكز المتخصصة وإجبارية تدريسه
- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في إعداد مقرر التربية البدنية والرياضية بالمراكز المتخصصة .
- عقد اتفاقيات تعاون مع مختلف الجامعات بغرض فتح فروع لتكوين مربين مختصين في مختلف التخصصات ومختلف أنواع الإعاقات في إطار النظام الدولي الجديد (ل . م . د) وبالأخص تكوين مكونين أكفاء ومختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف حسب نوع كل إعاقاة ودرجتها.
- تطبيق القوانين والمناشير الوزارية التي تحت على إجبارية ممارسة التربية البدنية والرياضية للمعاقين في كل المراكز المتخصصة .
- إنشاء منشآت رياضية قاعدية بكل المراكز المتخصصة وتوفير وسائل وأجهزة رياضية مكيفة حسب نوع ودرجة الإعاقة. وتوفير الإمكانيات والتسهيلات اللازمة لنجاح برامج الأنشطة الرياضية بالمراكز المتخصصة .
- العناية بالكفاءات والقدرات والاكتشاف المبكر لها ، حتى يمكن مساعدتها في النهوض برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وتحقيق نتائج في المحافل الدولية .
- إنشاء بطولات ولائية جهوية ووطنية في مختلف المنافسات الرياضية الفردية والجماعية لهذه الفئة .
- تشجيع الجمعيات الخيرية على المساهمة في تفعيل الممارسة الرياضية للمعاقين
- إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية للمعاقين سواء من طرف لدولة والمؤسسة العمومية أو من طرف الخواص

مشكلات تحتاج إلى دراسة علمية :

وفي ضوء مشكلة الدراسة الحالية ومن خلال التجربة الميدانية تبين للباحثان أن هناك مشكلات أساسية التي تحتاج إلى دراسة علمية في مجال النشاط البدني والرياضي المكيف نذكر منها ما يلي :

- دراسة اثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة على التفاعل الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بالمراكز الطبية الاجتماعية .

- القوانين المنظمة لرياضة المعاقين في الجزائر بين النظري والتطبيق .

- دراسة تفويمية للمنشات الرياضية القاعدية بالمراكز المتخصصة ودورها في الممارسة الرياضية

, : , / -1
 . 1965 , 1 ,
 : -2
 1998
 , : -3
 1993,
 : -4
 1978,
 : -5
 1990,
 II : -6
 . i 1992
 . 1978 : -7
 . 1980 : -9
 1 : -10
 1998
 : -11
 1990
 : / -12
 . 1990
 : / -13
 . 1997

1976

: -31

: -32

2003

1- J – Cozcheuve : **Sociologie de la Radio Télévision** , P.U.F , 5em Edition , Paris , 1980.

2-] Philippe Crimail et Auters petit Larousse De la **Médecine** ; Imprimerie En Italie ; 1990 .

3- A . Domart & al : **Nouveau Larousse Médical** , Librairie Larousse , Paris , 1986.

4- A.stor:U.C.L:ET Outer activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale :prient marketing sprl : Belgique :1993

5- F . Balle & al : **Ecylopédie de la sociologie** , Librairie Larousse , Paris , 1975.

6- J . Dumazadier : **Vers une civilisation du loisir ?** , Editions du seuil , Paris , 1982.

7- J . Dumaze Dier : **Vers une civilisation du loisir ?** OP. Cit , Roymond . Tomas : **Psychologie du sport** , P.U . F , 1er Edition , Paris , 1983 .

8- Marie – Chorlotte Busch : **La Sociologie Du Temps Libre Mouton** , Paris , 1975 .

9-Ministère de la jeunesse et des sport : **Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse en matiere de loisirs de culture et animation éducative et sportive .**

10-Norber sillamy : **Dictionnaire de psychologie** , Larousse , Paris , 1978 , Art « Loisirs »

11-Roi Randain:sur le chemin de sport avec les personnes handicapes physique , plint marketing sport , 1993

12- Serae moyenca : **Sociologie et action sociale** , Editions labor , Bruxelles , 1982 .

(01 الملحق رقم)

مقياس السلوك التكيفي

(2) : -

. (X)

." " " " -

. -

. ... -

(2) : -

. -

. -3

. -2

. -1

. ... -0

(3) () -

. (X)

: -

. : -

: -

. -

. : -

' 3) : -

.
 . - -3
 . - -2
 . -1
 . -0
 (3) :

. -
 . - -3
 . -2
 . -1
 . -0
 (2) :

. -
 . -3
 . -2
 . -1
 (4) :

(X)

-
-
-
-
-
-

(3) :

-
-3
-2
-1
-0

(3) :

-
-3
-2
-1
-0

.()

.()

.()

(-5) :

(X)

•
•
•
•
•

ملخص الدراسة

: *

" 12-09"

:

-

-

:

()

. 12-9 20

:

* هناك فاعلية (تأثير) ايجابية للنشاط البدني المكيف على السلوك التكيفي لدى الأطفال المعاقين ذهنيا في المراكز النفسية البيداغوجية 12 - 9 .

- :

Résumé de l'étude

*** Titre de l'étude: l'efficacité de l'activité physique sur le comportement de réglage adaptatif chez les handicapés mentaux "09-12 ans".**

Le thème de cette recherche est sur l'axe fondamental est l'efficacité de l'instruction et de l'effet de l'activité physique dans le développement du comportement adaptatif sport conditionné chez les handicapés mentaux dans les centres psychiatriques pédagogique

Objectifs de cette étude:

Mettez en surbrillance l'efficacité de l'activité physique athlète conditionné dans l'intégration des enfants handicapés.

- Savoir identifier et l'influence de l'activité physique sur le comportement adaptatif sport conditionné par jour.

- Lever le niveau des différentes activités de l'enfant aux exigences de l'interface de l'environnement physique et social.

A formulé le principe de base de la recherche est la suivante:

Il sont efficaces (effet) l'activité physique réglage positif sur le comportement adaptatif chez les enfants ayant une déficience intellectuelle dans les centres psychiatriques pédagogique

Et de valider cette hypothèse et le reste des hypothèses, nous nous sommes appuyés sur la méthode d'enquête pour mener nos recherches dans le domaine, l'échantillon est estimé à 20 handicapés mentaux entre 9 et 12 - l'année

La recherche que nous avons divisé en deux parties :

Chapitre Une théorie d'étude particulier , nous avons attribué la deuxième partie de l'étude sur le terrain , et les outils de recherche que nous avons identifiés et marqués par le questionnaire , et la base scientifique de l'essai de la validité et de la fiabilité et de l'objectivité . Puis étudier le noyau . Après traitement statistique a été atteint et les résultats représentés. L' étude a abouti à ce que:

* Il sont efficaces (effet) l'activité physique réglage positif sur le comportement adaptatif chez les enfants ayant une déficience intellectuelle dans les centres psychiatriques pédagogiques 9-12 ans .

Par conséquent, nous sommes allés à la recommandation suivante : - la mise en place d'une base de toutes les installations sportives et les centres spécialisés pour fournir les moyens et les équipements sportifs adaptés à la nature et le degré du handicap . Et fournir des capacités et des installations nécessaires à la réussite des programmes , activités , centres sportifs spécialisés

Mots-clés: - activité physique sportive réglage - comportement adaptatif - handicapés mentaux .

