

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغانم"
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني، كيفة و الصحة

بحسب مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

مذنوان

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية في كرة القدم لدى المعاقين ذهنيا

بحسب تجريبي أجري على فريق المركز النفسي البيداغوجي المغربية

تحسب إشرافه الأستاذ :

* أ/د. بن دحمان محمد نصر الدين

من إعداد الطالبين:

- بداوي جلال
- كبير يوسف

السنة الجامعية: 2015/2014

إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...
إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(**وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَحِمْتَ رَبِّيَ خَيْرًا**)

سورة الإسراء الآية 24.

إلى معني الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح...

إلى نبع العنان والعطف و الأمل تلك هي " **أمي الغالية** " أطال الله في عمرها...

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود و جاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل

الصعاب " **أبي الغالي** " أطال الله في عمره...

دون أن أنسى شموع حياتي و صناع ابتسامتي في جميع أوقاتي...

إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه

إلى أكل الأقرباء

إلى الأستاذ المشرف الدكتور بن دحمان

إلى أصدقائي المخلصين كل باسمه

إلى إخوتي الذين شاركوني الحياة الجامعية جميعهم بدون استثناء...

إلى كل من أحببتهم و أحبوني

إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

جلال



إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...
إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(**وَإخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَحِمْتَ رَبِّيَ خَيْرًا**)

سورة الإسراء الآية 24.

إلى معني الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح...

إلى نبع العنان والعطف و الأمل تلك هي " **أمي الغالية** " أطال الله في عمرها...

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود و جاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل

الصعاب " **أبي الغالي** " أطال الله في عمره...

دون أن أنسى شموع حياتي و صناع ابتسامتي في جميع أوقاتي...

إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه

إلى أكل الأقرباء

إلى الأستاذ المشرف الدكتور بن دحمان

إلى أصدقائي المخلصين كل باسمه

إلى إخوتي الذين شاركوني الحياة الجامعية جميعهم بدون استثناء...

إلى كل من أحببتهم و أحبوني

إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

يوسف



كلمة شكر

قال تعالى: " رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

سورة النمل الآية 19.

وقول **النبي صلى الله عليه وسلم:** [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

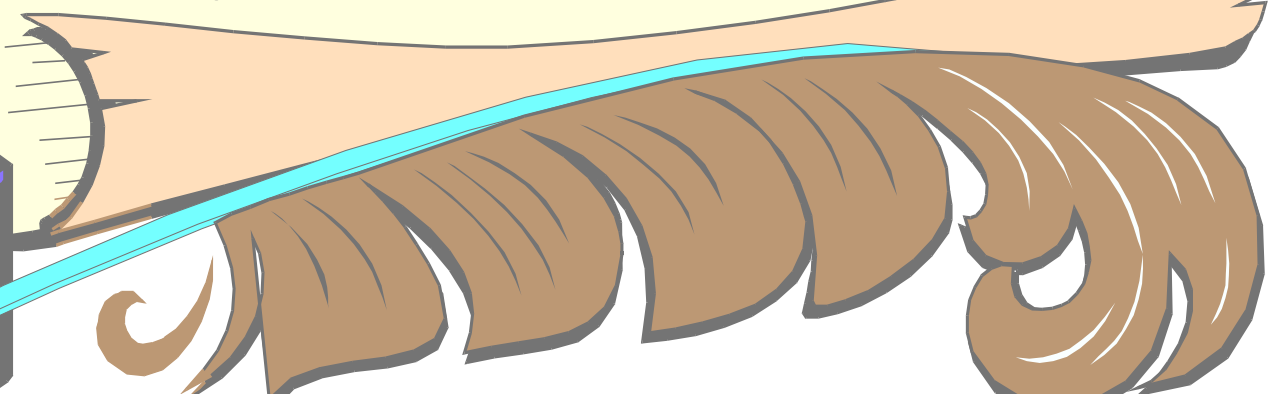
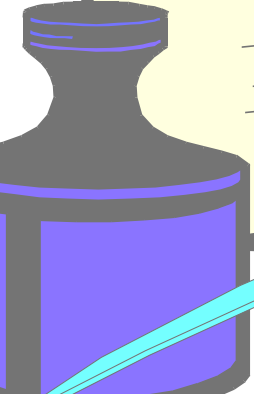
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى عبارات التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف:

* الدكتور بن دحمان محمد نصر الدين * الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة

دون نسيان عمال معهد التربية البدنية و الرياضية من أساتذة و عمال و إداريين

كبير يوسف

بداوي جلال



الفهرس

الصفحة	
أ، ب	إهداءات.....
ج	شكر و تقدير.....
د	قائمة الجداول.....
هـ	قائمة الأشكال.....
01	مقدمة
03	1- مشكلة الدراسة
03	2- أهداف الدراسة
04	3-فرضيات الدراسة.....
04	4- أهداف الدراسة
05	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....
06	7- الدراسات السابقة.....
الباب الأول الجانب النظري	
الفصل الأول: الصفات البدنية	
13	تمهيد
13	1. تعريف الصفات البدنية
14	1.1. أنواع الصفات البدنية.....
14	1.1.1- القوة.....
15	1.1.1.1. أنواع القوة.....
15	1.1.1.2. تنمية القوة عند الأطفال

16المرونة. 2.2. 1.1
16أنواع المرونة. 1.2.2. 1.1
17تنمية المرونة عند الطفل. 2.2.2. 1.1
17الرشاقة. 3.2. 1.1
18تنمية الرشاقة عند الطفل. 1.3.2. 1.1
18السرعة. 4. 2. 1.1
19أنواع السرعة. 1. 4. 2. 1.1
20تنمية السرعة عند الطفل. 2. 4. 2. 1.1
20التحمل. 5. 2. 1.1
21أنواع التحمل. 1. 5. 2. 1.1
21تنمية التحمل عند الطفل. 2. 5. 2. 1.1
22خلاصة.

الفصل الثاني: كرة القدم

24تمهيد
241-2- تعريف كرة القدم
241-1-2- التعريف اللغوي
242-1-2- التعريف الاصطلاحي
252-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم
273-2- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم
271-3-2- تطور كرة القدم عالميا
294-2- تطور كرة القدم في الجزائر
291-4-2- المرحلة الأولى
302-4-2- المرحلة الثانية
303-4-2- المرحلة الثالثة
315-2- الكرة الجزائرية في أزمة
326-2- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية
337-2- شعبية كرة القدم
348-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم
35خلاصة

الفصل الثالث: التخلف العقلي

37	تمهيد.....
37	3- مفهوم التخلف العقلي.....
37	3-1. التعريف الطبي.....
38	3-4-1. تعريف السلوك التكيفي.....
38	3-5-5. خصائص المتخلفون عقليا.....
38	3-5-1. الخصائص الأكاديمية.....
39	3-5-2. الخصائص اللغوية.....
39	3-5-3. الخصائص العقلية.....
39	3-5-4. الخصائص الجسمية.....
40	3-5-5. الخصائص الشخصية.....
40	3-5-6. الخصائص الاجتماعية و الانفعالية.....
40	3-5-7. الخصائص السلوكية.....
41	3-5-7-1. التعلم.....
41	3-5-7-2. الانتباه.....
41	3-5-7-3. التذكر.....
42	3-5-7-4. انتقال اثر التعلم.....
42	3-6-6. تصنيف التخلف العقلي.....
43	3-6-1. التصنيف على أساس الأسباب.....
43	3-6-2. التصنيف على أساس الشكل الخارجي.....
43	3-6-2-1. المنغولية.....
44	3-6-2-2. القماءة.....
45	3-6-2-3. صغر حجم الدماغ.....
45	3-6-2-4. كبر حجم الدماغ.....
45	3-6-3. التصنيف على أساس نسبة الذكاء.....
45	3-6-3-1. التخلف العقلي البسيط.....
46	3-6-3-2. التخلف العقلي المتوسط.....
46	3-6-3-3. التخلف العقلي الشديد.....
46	3-6-4. تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي.....
47	3-7- أعراض وخصائص التخلف الذهني.....
47	3-7-1 خصائص المعاقين ذهنياً (القابلين للتعلم) في المراهقة.....

483-7-1-1- الخصائص العقلية المعرفية.....
	language 3-7-1-2- الخصائص اللغوية للمعاقين ذهنياً
49characteristics
51خلاصة.....
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
54تمهيد.....
541. منهج البحث.....
541-2. 1. العينة التجريبية.....
541-2-2- العينة الضابطة.....
541-3- مجالات البحث.....
541-3-1 المجال البشري.....
551. 3. 2. المجال المكاني.....
551-4- ضبط متغيرات الدراسة.....
551-4-1- تعريف المتغير المستقل.....
551-4-2- تعريف المتغير التابع.....
561-4-3- متغيرات مشوشة.....
561-5- أدوات البحث.....
561-5-1 صعوبات البحث.....
561-6- التجربة الاستطلاعية.....
571. 6. 1. ثبات الاختبارات.....
571. 6. 2. صدق الاختبارات.....
581. 6. 3. موضوعية الاختبارات.....
581. 7. مواصفات الاختبارات البدنية
581. 7. 1. الوثب العريض من الثبات.....
591. 7. 2. الركض 30م.....
601. 7. 3. ثني الجذع للأمام من الوقوف.....
611. 8. الوسائل الإحصائية.....
62خلاصة.....

64 عرض وتحليل النتائج
64 1-2- الإختبارات القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة
70 2-2- الإختبارات القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبيّة
76 2-3- الإختبارات البعديّة للعيّنة الضابطة والتجريبية
82 3 - مقارنة النتائج بالفرضيات
84 4- الاستنتاجات
85 5- الإقتراحات
86 الخلاصة العامة

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
58	جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية	1
64	جدول رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة الضابطة.	2
66	جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الوثب من التبات الى الامام للمجموعة الضابطة.	3
68	جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المرونة للعينة الضابطة	4
70	جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة للعينة التجريبية.	5
72	جدول رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة للمجموعة التجريبية	6
74	جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المرونة للمجموعة التجريبية	7
76	جدول رقم (8) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار السرعة للمجموعة الشاهدة والتجريبية.	8
78	جدول رقم (9) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار القوة للمجموعة الشاهدة والتجريبية.	9
80	جدول رقم (10) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار المرونة للمجموعة الشاهدة والتجريبية.	10

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
65	مدرج تكراري رقم (1) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة الضابطة	1
67	مدرج تكراري رقم (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة للمجموعة الضابطة	2
69	مدرج تكراري رقم (3) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المرونة للعينة الضابطة	3
71	مدرج تكراري رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة التجريبية	4
73	مدرج تكراري رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة للمجموعة التجريبية	5
75	مدرج تكراري رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المرونة للمجموعة التجريبية	6
77	مدرج تكراري رقم (7) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار السرعة للمجموعتين	7
79	مدرج تكراري رقم (8) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار القوة للمجموعتين	8
81	مدرج تكراري رقم (9) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار المرونة للمجموعتين	9

إن الإعاقة بمفهومها الواسع هي حالة معينة من العجز والمنع الذي يجيب الإنسان كيفما كان نوعه، والذي يجد من قدراته، ويجعله غير قادر على منافسة أقرانه المكافئين له من حيث العمر والجنس، ولعل أبرز ما يواجهه المعاق كما يوضحه الدكتور كليمك (KLIMK) من خلال تعدادده للسمات السلوكية الناتجة عن الإعاقة هو الشعور الزائد بالنقص والإحباط وعدم الشعور بالأمن.

إضافة إلى صعوبة تفاعله من مجتمعه فقد يصل به الحد أحيانا إلى درجة العزلة والانطواء، وقد أولى الدين الإسلامي اهتماما شديدا برعاية المعاقين، وخصص لهم من يساعدهم على الحركة والتنقل، وأكد على حسن معاملتهم بما يحفظ لهم كرامتهم معتبرا حالة العوق اختبارا من الله سبحانه وتعالى كما جاء في محكم تنزيله: << ولنبلونكم بالخير والشر فتنة >>.

كما نجد أن الإعاقة العقلية من المشكلات الخطيرة التي تواجه الفرد و التي يمكن أن يتمثل أثرها المباشر في تدني مستوى أدائه الوظيفي العقلي و ذلك إلى الدرجة التي تجعله يمثل وجها أساسيا من أوجه القصور العادية التي يعاني منها ذلك الفرد (الأستاذ الدكتور عبد الستار جبار الصمد ، 2008 م) ، فلا تكن أنت المعاق بتصرفاتك تجاه هؤلاء الأشخاص ، عاملهم كأهم أشخاص عاديين لا يستطيع أحدا إنكار احتياجاتهم الى المساعدة فلا تحاول ايذاء مشاعرهم و الإنقاص من امكاناتهم ، و الذي يزيد من القيمة الإيجابية لهذه الممارسة بالنسبة لهذه الفئة كعلاج لهم تفكهم من القيود النفسية و تزيد الثقة لديهم في النجاح في الأمور التي سيقدمون عليها حيث يتعلم الفرد أدواره الإجتماعية من خلال النشاطات و المنافسات الرياضية . (الدكتور عبد الستار جبار الصمد ، 2008)

وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية للمعوقين ، كما يعتبر أسلوبا علاجيا للتغلب على المشكلات النفسية لديهم الناتجة عن الشعور بالنقص و عدم التكافؤ مع الآخرين وتحرير النفس من المضايقات النفسية، وشعورهم بالسعادة الدائمة ، فممارسة الأنشطة الرياضية تنعكس بشكل ايجابي على نمو بعض الصفات البدنية ، إذا تم إرشادهم بطريقة تساعدهم على معرفة أبعاد البيئة التي يعيشون فيها وطبيعتها و يمارسون دورهم من خلالها و قد تجعلهم يكتسبوا هذه الحركات و التي تعتبر الهدف النهائي للعمل الإنساني.

التعريف بالبحث

وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هذه الصفات لبنين فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض الصفات البدنية في كرة القدم عند فئة المتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم و للرفع من المستوى الأدائي عندهم، معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة .

حيث شملت هذه الدراسة على الجانب التمهيدي والذي يحتوي على مقدمة، وإشكالية للبحث ومجموع الفرضيات وأهمية هذا البحث، بالإضافة إلى أهداف وأسباب اختياره وكذا تحديد المفاهيم و المصطلحات وبعض الدراسات السابقة. إلى جانب هذا نجد هذه الدراسة تحتوي على جانب نظري مكون من ثلاثة فصول احتوى الفصل الأول على مفهوم الصفات البدنية .

أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى: مفهوم كرة القدم

وفي الفصل الثالث والأخير تناولنا : مفهوم فئة المتخلفين ذهنيا القبلين للتعلم و خصائص الفئة العمرية.

كما احتوت هذه الدراسة الجانب التطبيقي الذي احتوى على الطرق المنهجية للبحث و التي تمثلت في الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم، وإجراءات التطبيق الميداني، وحدود الدراسة، كما شملت هذه الأخيرة على عرض النتائج ومناقشتها و التعليق عليها.

وفي الأخير خلصنا إلى وضع خلاصة عامة مع مجموع الاقتراحات و التوصيات الهادفة .

مشكلة البحث:

إن اتجاه الناس نحو المعاقين يؤثر على مدى تفهمهم، وعلى المجتمع أن يوفر الإمكانيات لهؤلاء على أساس أن ممارسة النشاط الرياضي واجب على كل فرد، ومن هنا يبرز دور المساعدة الاجتماعية في تقديمها للعناية الكافية بالمعوق و التي تمنحهم شعور بالاحترام و التقدير الاجتماعي وتحسن من مكانتهم الاجتماعية وإشباع احتياجاتهم النفسية إلى الأمن و الحب و التفهم و الثقة بأنفس، و التقليل من شعورهم بالقصور او العجز و من هذا فإن انضمام المعوق للأندية ومشاركته في برامجها و أنشطتها ومن بينها الأنشطة البدنية الرياضية التي تسهم في إثراء صحته النفسية وإحساسه بالحرية، فهي وسيلة للاحتكاك بأكبر قدر ممكن بالأفراد الآخرين، وتعامل معهم بطريقة عادية و جيدة، إضافة إلى هذا يعتبر النشاط البدني الرياضي وسيلة لتنمية بعض الصفات البدنية للمعوق، نظرا لما يمتاز به المعوق خاصة في مجال الاعاقة العقلية اذ يتميز بانخفاض ملحوظ في بعض عناصر اللياقة البدنية و هذا ماتم استخلاصه من جملة من الدراسات و البحوث التي تبرز المشاكل الحركية و البدنية خاصة .

ومن هذا المنطلق سوف نقوم بوضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا فئة "القابلين للتعلم" يتضمن بعض التمارين التي قد تساعد على الرفع من الكفاءة البدنية و المستوى الادائي في نشاط كرة القدم.

* ما مدى تأثير البرنامج المقترح في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (السرعة، القوة، المرونة) لدى العينة التجريبية ؟

الأسئلة الجزئية:

* هل البرنامج المقترح ينمي صفة السرعة لدى المعاقين ذهنيا؟

* هل البرنامج المقترح ينمي صفة القوة لدى المعاقين ذهنيا؟

* هل البرنامج المقترح ينمي صفة المرونة لدى المعاقين ذهنيا؟

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة أساساً إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المرونة) للأطفال المتخلفين ذهنياً القابلين للتعلم في المراكز النفسية البيداغوجية يتناسب مع استعداداتهم واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية للرفع من المستوى الأداء البدني وذلك من خلال الوصول بالطفل إلى ما يلي:

- الرفع من المستوى الادائي للفريق .
- تحسين المستوى البدني للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .
- اعداد برنامج تدريبي مكيف يتناسب و قدرات المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .
- الوعي بالجسم وأطرافه والسيطرة عليه أثناء أداء التمارين

فرضيات البحث:

الفرض العام:

للبرنامج المقترح تأثير ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية(السرعة،القوة،المرونة) لدى العينة التجريبية

الفرضيات الجزئية:

- 1- البرنامج المقترح ينمي صفة السرعة لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم
- 2- البرنامج المقترح ينمي صفة القوة لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم
- 3- البرنامج المقترح ينمي صفة المرونة لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم

أهمية البحث:

على الرغم من أن الإحصائيات المحلية والعالمية تؤكد على تزايد نسبة المعاقين بشكل كبير تبعا للتطور الصناعي لمناحي الحياة المختلفة، فان مؤشرات العديد من الدراسات تؤكد نقص البرامج والخدمات التأهيلية والتدريبية ذات الأبعاد التربوية، العلاجية، والوقائية والترويجية التي يحتاجها المتخلفون عقليا مما يستدعي الاهتمام والتكفل بهذه الفئة لتذليل العقبات خاصة مع تعقد الحياة، وصعوبة تكيف هؤلاء مع هذه التطورات التي تتطلب اعادة النظر في البرامج والمنهاج المتبعة في رعاية هذه الفئة لتواكب وتساير التطورات التي تحدث في العالم.

ومن الآثار السلبية الملموسة عند المعاقين عقليا انهم يشكون من معوقات عضلية وحركية من حيث تخلف في نمو العضلات وعدم مرونة الحركة وفقدان الاتزان الحركي أثناء المشي والجري .
وعليه فان هذه الدراسة تقوم على العديد من المؤشرات التي تؤكد نتائج البحوث والدراسات الميدانية على ما تملكه البرامج الرياضية المكيفة، من وسائل قادرة على إحداث تطور إيجابي في البعد البدني و الحركي والنفسي الاجتماعي والمعرفي للمتخلفين عقليا.

- . تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيه دون عناء أو غموض أهمها:

1-البرنامج التدريبي:

هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (علي فهمي البيك، صفحة ص102)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة تمارين مدججة خلال الحصص التدريبية.

2-الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية ونفسية. (محمود عوض البسيوني، 1992، صفحة ص 171).

التعرف الإجرائي: لتحمل الحمل البدني والفني، وذلك برفع مستواه بدنياً ونفسياً ووظيفياً، لتأمينه من الإصابات الجسمانية والوظيفية عند اشتراكه في المباريات.

3-كرة القدم:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

التعرف الإجرائي: تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العام وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور اللعبة خلال السنين تعطي فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة.

4- التخلف العقلي :

- تعريف ع السلام ع الغفار ويوسف محمود الشيخ: ((هو حالة توقف النمو، او عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل، وقد يحدث في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية أو جينية أو بيئية أو مرضية بحيث يرتبط عدم اكتمال هذا النمو مع مستوى الأداء في المجالات التي لها علاقة بالنضج والتعلم والتكيف) (سعيد حسني الغزوة، 2000، صفحة ص:26)

التعريف الإجرائي: توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه، ويحدث قبل سن الثانية عشرة لعوامل فطرية وبيئية، ويصاحبه سلوك توافقي سيئ

- الدراسات السابقة:

-دراسة عفيف مفيد إبراهيم 1998.

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

هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقه بسيطة وإعاقه متوسطة في المراكز الأردنية الخاصة والحكومية وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية

- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا في المراكز الخاصة والمراكز الحكومية ؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز والفئة العمرية ؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقه عقلية بسيطة وإعاقه عقلية متوسطة؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع الإعاقه والفئة العمرية ؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز (خاص-حكومي) ونوع الإعاقه (بسيطة ومتوسطة) ؟
 - ما هي الدرجات المعيارية للاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا للفئة العمرية الواحدة تبعا لمتغير نوع المركز ونوع الإعاقه والتفاعل بينهما ؟
- أجريت الدراسة على عينة تتكون من 410 طفلا معوقا إعاقه بسيطة وإعاقه متوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ينتمون إلى ثمانية مراكز مقسمة بين المراكز الخاصة والحكومية.
- استخدم الباحث بطارية اختبار الأفضل بدنيا والتي تشتمل على اختبارات : جري - مشي مسافة ميل واحد لقياس التحمل الدوري التنفسي , اختبار سمك *الدهن* للتعرف على تركيب الجسم , اختبار ثني الجذع اماما من الجلوس لقياس عنصر التحمل العضلي لعضلات البطن , اختبار الشد للأعلى على الحلقة لقياس قوة وتحمل الأطراف العليا من الجسم .

التعريف بالبحث

أظهرت نتائج هذه الدراسة بصورة عامة وبوضوح تفوق المراكز الخاصة على المراكز الحكومية في جميع متغيرات الدراسة , ومن جهة أخرى تفوق ذوي الإعاقات البسيطة على ذوي الإعاقات المتوسطة , وفي ضوء النتائج المتوصل إليها أوصى الباحث بضرورة تكوين وتعيين مدرس تربية رياضية في كل المدارس الحكومية.

تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لإختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة

ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية. (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة ص(158))

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفياتية تعتبر أن مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخططية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض، القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته.

1. تعريف الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي

الكتلة الشرفية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، ، ، ، ، 1992، صفحة ص 171). وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرفية :

1.1. أنواع الصفات البدنية:

1.1.1- القوة:

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

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص » (Apects gonda (I.P) Matvieu ، 1983)

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك » (حنفي محمود مختار، 1974، صفحة ص 62)

1.1.1.1. أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و

الرياضية :

أ. القوة العضلية القصوى :

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب. سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية ».

ج. تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » . (مفتي إبراهيم حماد . ، ، 1993 ،،

صفحة ص 216)

1.1.1.2. تنمية القوة عند الأطفال

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من

خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و لين لافتقاره لمادة

الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتش " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا

في المرحلة من 17 – 20 سنة . (Jurgen weineck ، ، 1985)

إن الألعاب و الأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبطر .

1.1. 2.2. المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع » .
(محمود عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطبي ، ، مرجع سابق،،، صفحة ص 220)

1.1. 1.2. 1. أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب . المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع » (مفتي إبراهيم حماد ،،، 1993، صفحة ص 226)

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:)

ج . المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

د . المرونة السلبية :

تُحصل بواسطة الفعالية القوي الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض (Jurgen Weineck ، 1986 ، صفحة P273)

القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية .

1.1. 2.2. تنمية المرونة عند الطفل :

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تنضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجتها في حوالي السن (8 – 9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجياً، وتعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري. (E.Hahn, 1981)

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب. (Jurgen weineck ., 1986, p. P 286)

1.1. 3.2. الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ، صفحة ص197)

1.1. 1.3.2. تنمية الرشاقة عند الطفل

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة. (محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ،، صفحة ص180،198)

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

- الأداء العكسي للتمارين .

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغيير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب. (E.Hahn, 1981, p. P 96)

1.1. 2. 4 . السرعة: يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك

الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى

البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، ومن جهة

أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع

واحد في أقصر مدة . (تشارلز يوتشر ، ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، د /كمال صالح، 1964، صفحة ص 181).

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

1.1 . 1.4.2 . أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه. (أثير

صبري ، عقيل عبد الله الكاتب، 1980، صفحة ص 48)

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن ، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا

إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة

رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن

ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر (Weineck , 1992, p. P337)

بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب.

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترة زمنية

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن

1.1.2.4.2.1.1 تنمية السرعة عند الطفل:

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " rezmok relhok relmemtS " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها أكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ، و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي تبني على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها. (تامر محسن واثق تاجي ، 1976، صفحة ص 56).

1.1.2.5. التحمل: يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي

يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلحاق التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " حارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق

عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة ، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع. (محمود عوض بسيوني ، فيصل الشاطي مرجع سابق ، صفحة ص 186)

1.1.2.1. أنواع التحمل :

أ. التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب. (قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات ، 1984)

ب. التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة "

1.1.2.1. تنمية التحمل عند الطفل من:

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس أية رياضة ، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد وبما إن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل . (صالح السيد قدوس ،، 1977 ، صفحة ص ، 68 .)

خلاصة:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط إرتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم. من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الإهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

2-1- تعريف كرة القدم:

2-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم **FOOT BALL** : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى **SOCCKER**. (رومي جميل ، 1986 ، صفحة ص (05))

2-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997 ، صفحة ص(01))

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف لعقوبة.

2-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقراءنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم". (إبراهيم علام .، 1960، صفحة ص(60))

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟. كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (مختار سالم ، 1998، صفحة ص(12)). ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" Calcio، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق

واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (جميل نظيف، 1993، صفحة ص(342)). ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي. (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة ص(15))

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجينيو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة أكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من بنات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستبدلوا مع الوقت الرؤوس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت "أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا،

ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882. (إبراهيم علام مرجع سابق، ،، صفحة ص (50))

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض

يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

2-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

2-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تنسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن . وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحقمرجع سابق،،، صفحة ص(02))

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون أنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة . (المذكرة الرياضية الجزائر ، 1998، صفحة ص(06)).

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" KUMARI منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشر كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا. (إبراهيم علام مرجع سابق، ، صفحة ص(32)).

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (مفتي إبراهيم حماد : ،، ، 1998، صفحة ص(11))

وقدمت توكيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك * ادوارد الثاني * وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة ، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير توتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر ، إيطاليا، السويد، الأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و09من أمريكا . (حنفي محمود مختار ، ، صفحة ص(23)).

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران* أما أول صاحب بطولة عالمية فهو الأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة

2-4- تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعها من خلال سيرتها التطورية .

2-4-1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ *عمر بن محمود علي رايس* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر.

غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة "CSC" هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر " .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق *سانت أوجين* *بولوغين حاليا* ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

2-4-2- المرحلة الثانية: (1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، إتحاد طرابلس الليبي. ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976

2-4-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصا ، بلومي ، فرقاني ماجر

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك

حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 . وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو آسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية للأندية البطلة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصلت على الكأس العربية سنة 1997م. وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية (السعيد خباطو: " "؛ جريدة الشباك، العدد 206 ، 03 أوت ، .. ، 1997 ، صفحة ص(07))

2-5- الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث تم إدراج اللاعب "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 10/01/1993 . (جريدة الرأي، العدد 20، 11 جانفي 2002 ، الجزائر، .. ، صفحة ص(17))

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث إهزيمات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو والكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء " رابح سعدان " و "بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002 هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا.

2-6- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917:فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921:ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
- 1958:تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
- 1963:تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965:أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967:أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975:أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980:أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1980:أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.
- 1982:أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990:فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997:أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.

1998: أول تنويع لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000: أول تنويع لفريق شعبية القبائل بكأس الكاف. (مجلة الحوادث، العدد 109 الصادرة في

23 أبريل، ، ص(10)، 2000، صفحة الجزائر)

2-7- شعبية كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المدياع.

وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقّلمًا أن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوها وقد ذكر السيد "جون ريمه" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها وبالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأوروغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كأس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الأوروغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992. (إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ، صفحة ص(34))

الأوروغواي مساحتها 18000 كلم² أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.

البراغواي مساحتها 170000 كلم² عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الأوروغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لاتصدق.

مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن نكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساء وشيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني. (مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادر بتاريخ 12/08/1985 الجزائر).

2-8- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.

- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد ، 1997 ، صفحة ص(27.25))

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين .

تمهيد :

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

3- مفهوم التخلف العقلي :

تقع ظاهرة التخلف العقلي ضمن اهتمامات فئات مهنية مختلفة ، لهذا حاول المختصون في ميادين الطب و الاجتماع و التربية و غيرهم تحديد مفهوم للتخلف العقلي، و طرق الوقاية منه، و أفضل السبل لرعاية الأشخاص المتخلفين عقليا .

وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن الباحث في مجال التخلف العقلي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون و العاملون في هذا الميدان، و استخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فق استخدم الباحثون الإنجليز و الأمريكيان مصطلحات من قبل دون عقل، وصغير العقل، و نقصان العقل، وفي آخر الخمسينيات تخلوا عن هذه المصطلحات و استخدموا مصطلح التخلف العقلي، واصطلاح التأخر العقلي .

أما الباحثون العرب فقد استخدموا مصطلحات كثيرة، منها القصور العقلي، النقص العقلي، الضعف العقلي، التأخر العقلي، و الإعاقة العقلية .

ويرجع هذا التعدد إلى ظروف ترجمة المصطلحات الإنجليزية لبعض الباحثين ترجمها ترجمة حرفية والبعض الآخر ترجمها بحسب مضمونها و اختلفوا في تحديد هذا المضمون، فمنهم من يعرف التخلف العقلي على أنه يعتبر عملية من العمليات الصعبة والمعقدة. (ماجدة السيد عبيد ، 2000، الصفحات 20-21)

3-1. التعريف الطبي :

يعتبر التعريف الطبي من أقدم تعريفات حالة الإعاقة العقلية ، إذ يعتبر الأطباء من أوائل المهتمين بتعريف وتشخيص ظاهرة الإعاقة العقلية، و قد ركز التعريف الطبي على أسباب الإعاقة

العقلية ففي عام 1900م ركز إرلاندر على الأسباب المؤدية إلى إصابة المراكز العصبية، و التي تحدث قبل أو أثناء أو بعد الولادة، وفي عام 1908م ركز ثريد جولد على الأسباب المؤدية إلى عدم اكتمال عمر الدماغ سواء كانت تلك الأسباب قبل الولادة أو بعدها .

(ماجدة السيد عبيد ، 2000، الصفحات ص: 16-17)

3-4-1. تعريف السلوك التكيفي :

يشير السلوك التكيفي إلى الاستقلال الذاتي وقدرة الشخص على تحمل المسؤولية الاجتماعية المتوقعة من هم في عمره، ومن مجموعته الثقافية، ويقاس السلوك التكيفي بأدوات عديدة من أهمها مقياس السلوك التكيفي الذي أعدته الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي، الذي يقيس الجزء الأول منه الجوانب الآتية :

الأداء المستقل، النمو الجسمي، النشاط الاقتصادي، النمو اللغوي، الأرقام و الوقت، النشاط المهني، التوجيه الذاتي، تحمل المسؤولية، النضج الاجتماعي. (د/محمد عبد السلام البواليز ، 2000، صفحة ص 82)

3-5-3. خصائص المتخلفون عقليا :

إن التعرف على السمات و الخصائص العامة للمعوقين عقليا يساعد المربين و الأخصائيين على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية و الاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفين عقليا قادرين على التعلم والنمو و أهم الخصائص هي :

3-5-3.1. الخصائص الأكاديمية :

إن العلاقة القوية التي يرتبط بها كل من الذكاء و قدرة الفرد على التحصيل يجب أن لا تكون مفاجئة للمعلم عندما لا يجد الطفل المتخلف عقليا غير قادر على مسايرة بقية الطلبة العاديين في نفس العمر الزمني لهم وخاصة في عملية تقصيره في جميع جوانب التحصيل، و قد يظهر على شكل تأخر دراسي في مهارات القراءة والتعبير والكتابة والاستعداد الحسابي، وقد أشارت دونا بان هناك علاقة بين فئة المتخلفين عقليا وبين درجة التخلف الأكاديمي، إذن من أكثر الخصائص وضوحا لدى الأطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم .

أما من ناحية الانتباه (و هو ما يعرف على أنه القدرة على التركيز على مثير محدد) يعتبر متطلبا مهما لتعلم التمييز ، و قد حاولت دراسات عديدة التعرف على هذه الصفة لدى الأفراد المتخلفين عقليا .

(فاروق الروسان:، 1983، الصفحات ص 24-25)

3-5-2. الخصائص اللغوية :

تعتبر الخصائص اللغوية والمشكلات المرتبطة بها مظهرا مميزا للإعاقة العقلية وعلى ذلك فليس من المستغرب أن نجد أن مستوى الأداء اللغوي للأطفال المعاقين عقليا هو أقل بكثير من مستوى الأداء اللغوي للأطفال العاديين الذين بناء على ظروفهم في العمر الزمني . وأشارت الدراسات إلى أن الاختلاف بين العاديين و المعوقين عقليا هو اختلاف في درجة النمو اللغوي ومعدله، وقد لاحظ الباحثون تطور النمو اللغوي لدى الأطفال المنغوليين لمدة ثلاث سنوات، وتوصلوا إلى أن الاختلاف في تطور النمو بين الأطفال العاديين والمعوقين عقليا هو اختلاف في معدل النمو اللغوي حيث أن الأطفال المعوقين عقليا أبطأ في نموهم اللغوي مقارنة مع نظرائهم من العاديين، و تين الدراسات أن المشكلات الكلامية أكثر شيوعا لدى الأشخاص المتخلفين عقليا منها لدى غير المتخلفين و خاصة مشكلات التهجئة ومشكلات لغوية مختلفة مثل تأخر النمو اللغوي التعبيري و الذخيرة اللغوية المحدودة واستخدام القواعد اللغوية بطريقة .

3-5-3. الخصائص العقلية :

من المعروف أن الطفل المعوق، عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي ، كدس . نمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي ، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصرفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، و كذلك عدم قدرتهم على التعميم. (ماجدة السيد عبيد :، 2000، صفحة ص: 35)

3-5-4. الخصائص الجسمية :

على الرغم من أن النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى ، إلا أن الأشخاص المتخلفين عقليا عموما اقل كفاية من الأشخاص غير المتخلفين عقليا، وذلك

فيما يتصل بالحركات وردود الفعل الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركي، كذلك تشير الدراسات إلى أن المتخلفين عقليا يواجهون صعوبات في تعلم المهارات اليدوية.

3-5-5. الخصائص الشخصية :

إن الأطفال المعوقين عقليا لديهم بعض المشاكل الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك لسبب يعود إلى المعاملة والطريقة التي يعامل بها هؤلاء المتخلفين في المواقف الاجتماعية حيث قد يوصف بأنه متخلف أو غبي أو مجنون ... إلخ .

و قد أشار زغلر من خلال الفرضيات التي وضعها في بحثه إلى أن السبب الحقيقي وراء تسمية أو الحكم على الأطفال المتخلفين عقليا بأنهم غير اجتماعيين يعود إلى الخبرات السابقة لديهم وما أصيبوا من احباطات نتيجة هذا التفاعل مع القادرين، و أشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من المعوقين عقليا إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك أن لدى المعوقين عقليا ضعف في مفهوم الذات .

(فاروق الروسان : .، 1998، الصفحات ص: 55-56)

3-5-6. الخصائص الاجتماعية و الانفعالية :

يجعل الضعف العقلي للإنسان المتخلف عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية و انفعالية مختلفة ، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب و لكنه يعود أيضا إلى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين عقليا و طرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة و يواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين .

إن الأشخاص المتخلفين عقليا لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات، و أنهم بسبب هذا الإحفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل والذي يدفع بهم إلى تجنب محاولة تأدية المهام المختلفة . (ماجدة السيد عبيد : ، مرجع سابق ، .، الصفحات ص: 148 - 149)

3-5-7. الخصائص السلوكية :

بينت الخصائص السلوكية لدى المعوقين عقليا على نتائج الدراسات المقارنة بين الأطفال العاديين والمعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني ، إلا انه يصعب تعميم هذه الخصائص على كل

الأطفال المعاقين عقليا إذ قد تنطبق هذه الخصائص على طفل ما ، بينما قد لا تنطبق على طفل آخر بنفس الدرجة ، ومن أهم تلك الخصائص :

3-5-7-1. التعلم: التعلم الحركي هو التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معيناً .

من أكثر الخصائص وضوحاً لدى الأطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم مقارنة مع الأطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني ، كما تشير الدراسات في هذا الصدد إلى النقص الواضح في قدرة هؤلاء الأطفال المعوقين عقليا على التعلم من تلقاء أنفسهم

3-5-7-2. الانتباه : يواجه الأطفال المعاقين عقليا مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه والتركيز على المهارات التعليمية إذ تتناسب تلك المشكلات طردياً كلما نقصت درجات الإعاقة العقلية ، و على ذلك يظهر الأطفال المعاقين إعاقه بسيطة مشكلات أقل في القدرة على الانتباه و التركيز مقارنة مع ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة، و يلخص ماكميلان (1977) الدراسات التي أجراها زيمان (ZEAMAN 1965) و زيمان و هاوس (ZEAMAN , HOUSE 1963) و تيرنر (TURNURE 1970) و سبيتز (SPITZ 1966) في هذا المجال كما يلي :

- يعاني المعاقون عقليا من نقص واضح في الانتباه والتعلم التمييزي بين المشيرات من حيث شكلها ولونها ووضعها، وخاصة لدى فئة الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة .

- يعاني المعاقون عقليا (وخاصة فئة الإعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة) من فرص الإحباط والشعور بالفشل ، لذا يبحث الطفل المعاق عقليا عن فرص النجاح و علاماته إذ يركز على تعبيرات وجه المعلم أكثر من تركيزه على المهمة المطلوبة منه .

3-5-7-3. التذكر : ترتبط درجة التذكر بدرجة الإعاقة العقلية إذ تزداد درجة التذكر كلما زادت القدرة العقلية و العكس صحيح ، و تعتبر مشكلة التذكر من أكثر المشكلات التعليمية حدة لدى الأطفال المعوقين عقليا سواء أكان ذلك متعلق بالأسماء أو الوحدات وخاصة التذكر قصير المدى ، ويلخص ماكميلان (MACMILLAN 1977) نتائج البحوث التي أجراها

بروكزكي (BROKOUSKI 1974) وروبينسون (ROBINSON 1974) و براون (BROWN 1974) على موضوع التذكر لدى الأطفال المعوقين عقليا و منها :

- تقل قدرة الطفل المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني، و يعود السبب في ذلك إلى ضعف قدرة المعاق عقليا على استعمال وسائل أو استراتيجيات أو وسائط للتذكر كما يقوم بذلك الطفل العادي .

3-5-7-4. انتقال اثر التعلم :

يعاني الأطفال المعاقين عقليا من نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف إلى آخر ، و يعتمد الأمر على درجة الإعاقة العقلية ، إذ تعتبر خاصية صعوبة نقل آثار التعلم من الخصائص المميزة للطفل المعوق عقليا مع الطفل العادي الذي يناظره في العمر الزمني، و يبدو السبب في ذلك إلى فشل المعوق في التعرف إلى اوجه الشبه والاختلاف بين الموقف المتعلم السابق و الموقف الجديد ، و قد لخص ماكميلان (MACMILLAN 1977) نتائج الدراسات التي أجريت حول موضوع انتقال اثر التعلم فأشار إلى الفروق الواضحة بين أطفال مراكز التربية الخاصة النهارية، و أطفال الإقامة الكاملة من حيث قدرتهم على التعرف على الدلائل المناسبة بين الموقف المتعلم السابق ، و الموقف الجديد اللاحق، كما أشار إلى أن قدرة الطفل المعوق عقليا على نقل التعلم تعتمد على درجة الإعاقة العقلية وعلى طبيعة المهمة التعليمية ودرجة التشابه بين الموقفين السابق واللاحق. (د/فاروق الروسان، 1998، صفحة ص 99....102)

3-6-6. تصنيف التخلف العقلي :

الهدف الجوهرى من استخدام نظام للتصنيف في مجال التخلف العقلي هو المساعدة على وضع وتخطيط برامج وخدمات ملائمة للأفراد والذين يقع مدى أدائهم العقلي في نطاق المستويات المختلفة للبحث العقلي .

إن الشخص المتخلف عقليا لا بد من النظر إليه على انه فرد يملك درجات مختلفة من القدرات في المجالات المختلفة، هذه القدرات تتغير كلما تقدم الفرد تجاه تحقيق النضج وكلما حصل على التدريب والتعليم اللازمين والمساعدة المستمرة .

ويمكن تصنيف التخلف العقلي إلى ما يلي :

3-6-1. التصنيف على أساس الأسباب :

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية :

- الإعاقة العقلية الأولية و التي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة و يقصد بها العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات و الصفات (الكروموزومات) و يحدث في حوالي 80 % من حالات الضعف العقلي العائلي .

- الإعاقة العقلية الثانوية و التي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل ، أو أثناء فترة الولادة ، أو بعدها وغالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية، و هذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب ، و يحدث ذلك في حوالي 20 % من حالات الإعاقة العقلية ، ومن أمثلة ذلك حالات استسقاء الدماغ و حالات القصاع . (د/عبد الرحمن العيسوي :، 1994، صفحة ص 28)

3-6-2. التصنيف على أساس الشكل الخارجي :

تقسم الإعاقة العقلية إلى فئات حسب الشكل الخارجي المميز لكل فئة ومن هذه الفئات ما يلي :

3-6-2-1. المنغولية:

و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي (JOHN DOWNS) في عام 1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع الإعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في أوساط المهتمين بالإعاقة العقلية . و تشكل حالة المنغولية حوالي 10 % من حالات الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها . (د/فاروق الروسان: - مرجع سابق ، ،.، صفحة ص 80)

و يتميز الأطفال المنغوليون بخصائص جسمية و عقلية و اجتماعية مميزة تختلف عن فئات الإعاقة العقلية الأخرى ، تتمثل هذه الخصائص في شكل الوجه حيث الوجه المستدير المسطح ، و العيون الضيقة ذات الاتجاه العرضي، و صغر حجم الأنف، و كبر حجم الأذنين، و ظهور اللسان خارج الفم، و قصر الأصابع والأطراف، و ظهور خط هلامي واحد في راحة اليد بدلا من خطين . (د/ فاروق الروسان : ، مرجع سابق ، ،.، صفحة ص: 81)

3-6-2. القماءة :

تعتبر القماءة مظهرا من مظاهر الإعاقة العقلية ، و يقصد بها حالات قصر القامة الملحوظ مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد ، و من المظاهر الجسمية المميزة لهذه الحالة قصر القامة حيث لا يصل طول الفرد حتى في نهاية سن البلوغ و المراهقة إلى أكثر من 80 سم و يصاحبها كبر في حجم الرأس و جحوظ العينين و جفاف الجلد و اندلاع البطن و قصر الأطراف و الأصابع . أما الخصائص العقلية لهذه الحالات فتتمثل في تدني الأداء العقلي لهذه الفئة على مقياس الذكاء التقليدية .

3-2-6-3. صغر حجم الدماغ :

وتبدو مظاهر هذه الحالة في صغر حجم محيط الجمجمة و التي تبدو واضحة منذ الميلاد ، مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد و في صعوبة التآزر البصري الحركي و خاصة للمهارات الحركية الدقيقة ، و تتراوح القدرة العقلية لهؤلاء ما بين الإعاقة العقلية البسيطة و المتوسطة ، و يعتقد أن سبب هذه الحالة يبدو في تناول الكحول و العقاقير أثناء فترة الحمل ، و تعرض الأم الحامل للإشعاع. (الخالدي ، محمد علي أديب : ، 1975، صفحة ص: 22)

3-2-6-4. كبر حجم الدماغ :

تعتبر حالات كبر حجم الدماغ من الحالات الإكلينيكية المعروفة في مجال الإعاقة العقلية بالرغم من قلة نسب حدوث مثل هذه الحالات مقارنة مع حالات الإعاقة العقلية البسيطة ، و تبدو مظاهر هذه الحالة في كبر محيط الجمجمة 40 سم – 50 سم ، مقارنة مع حجم محيط الجمجمة لدى الأطفال العاديين عند الولادة، وغالبا ما يكون شكل الرأس في مثل هذه الحالات كبيرا، و من المظاهر الجسمية المصاحبة لمثل هذه الحالات النقص الواضح أحيانا في الوزن والطول وصعوبة في المهارات الحركية العامة والدقيقة، مقارنة مع نظرائهم من الأطفال العاديين . (ماجدة السيد عبيد : ، مرجع سابق ، .، صفحة ص: 113)

3-6-3. التصنيف على أساس نسبة الذكاء :

و هنا يصنف التخلف العقلي إلى فئات حسب معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية ، كمقياس ستانفورد بينيه ، أو مقياس وكسلر للذكاء . و على ضوء ذلك تصنف الإعاقة العقلية إلى الفئات التالية :

3-6-3-1. التخلف العقلي البسيط :

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55 – 70 درجة ، كما يتراوح العمر العقلي لأفرادها في حده الأقصى 7 – 10 سنوات، ويطلق على هذه مصطلح القابلون للتعلم ، حيث يتميز أفراد هذه الفئة من الناحية العقلية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية، مع العلم أنهم قادرين على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة، و يمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة

والكتابة و الحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية، وتشكل هذه الفئة ما نسبته 10 % من الأطفال المعاقين عقليا .

3-6-3-2. التخلف العقلي المتوسط :

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40 – 55 درجة ، كما تتراوح أعمارهم العقلية بين 3 – 7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من الناحية العقلية بأنهم غير قابلين للتعلم ، في حين أنهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تفادي حريق . . . إلخ .
لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب ، أما الخصائص الجسمية و الحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات في المشي أو الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10 % تقريبا من الأطفال المعاقين عقليا .

3-6-3-3. التخلف العقلي الشديد :

تقل نسبة ذكاء هذه الفئة عن 20 درجة، كما يعاني أفرادها من ضعف رئيسي في النمو الجسمي وفي قدرتهم الحسية الحركية وغالبا ما يحتاجون إلى رعاية وإشراف دائمين .
وتجدر الإشارة إلى أن خصائص كل فئة الجسمية والعقلية والاجتماعية توازي خصائص الأطفال المماثلين لهم في التصنيف التربوي في وصف حالات الإعاقة العقلية حسب تغير الذكاء .

3-6-3-4. تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي :

يعتمد هذا التصنيف في تقسيم الإعاقة العقلية على حسب متغيري القدرة العقلية والسلوك التكيفي إذ يؤخذ بعين الاعتبار مقياس الذكاء والدرجة على مقياس السلوك التكيفي، ويشبه هذا التصنيف تصنيف التخلف العقلي على حسب نسب الذكاء مع التركيز على نسبة مظاهر السلوك التكيفي في كل فئة من فئات الإعاقة العقلية و هي حسب هذا التصنيف تتمثل فيما يلي :

أ- الإعاقة العقلية البسيطة

ب- الإعاقة العقلية المتوسطة

ج- الإعاقة العقلية الشديدة

د- الإعاقة العقلية الشديدة جدا أو الاعتمادية . (د/ فاروق الروسان : مرجع سابق ، ،، صفحة ص: 85)

3-7- أعراض وخصائص التخلف الذهني

تختلف الأعراض والخصائص الجسمية والحركية للمتخلفي ذهنياً معتمدة على الأسباب المؤدية للتخلف الفكري، ودرجة الإصابة ، والحالة الصحية للمصاب .

ومن أهم ما يميز المعاقين ذهنياً فقد اثبتت الدراسات أنه من الصعب تعميمها على كل المعاقين ذهنياً ، إذ قد تنطبق هذه الخصائص على طفل ما ، بينما لا تنطبق على طفل آخر بنفس الدرجة ومن أهم هذه الخصائص ما يلي :

- نمو عقلي بطيء - انخفاض الذكاء عن الأطفال العاديين - ضعف قدره على التفكير المحدد واستخدام اللغة أو فهم معاني الكلمات .

- عدم القدرة على تركيز الانتباه لوقت طويل وقصور فهمه للرموز المعنوية وصعوبة تعلم التمييز بين المثيرات من حيث الشكل واللون والوضع .

- صعوبة القدرة على التعميم ، وصعوبة انتقال أثر التدريب من موقف لآخر .

- يعاني من مرحلة استقبال المعلومات في سلم تسلسل عمليات أو مراحل التعلم والتذكر .

- صعوبة التذكر السمعي والبصري، وصعوبة تكوين مفاهيم الشكل وفي بعض مجالات التصنيف . (زينب شقير ، ، ، 2000، صفحة 96)

3-7-1 خصائص المعاقين ذهنياً (القابلين للتعلم) في المراهقة:

Mentally retarded traits

تتضح الفروق بين العاديين والمعاقين والمتماثلين في العمر الزمني والخصائص العقلية المعرفية فروق في الدرجة ، وتمثل في النقص الواضح في قدرة المعاقين ذهنياً ، على التعلم من تلقاء أنفسهم كما أن قدرتهم على الانتباه والتركيز على المهارات التعليمية والتعلم التمييزي بين المثيرات من حيث لونها وشكلها ووضعها واستقبال المعلومات ونقلها تناسب

تناسبا طرديا ،علاوة على نقص المعلومات وتدنى مستوى التحصيل . (محمد صالح الامام ، ، ، 2001، صفحة 33)

إنه من الصعب علينا بمكان التوصل إلى تعميم يتصف بالدقه والموضوعية فيما يتعلق بالصفات والخصائص المميزة للمعاقين ذهنياً، فالإعاقة العقلية لا تشكل فئة متجانسة لا من حيث الأسباب أو المستويات أو المفاهيم التربوية والنفسية ، فلقد تعددت المفاهيم وتناوعت ما بين التربوى والطبى والنفسى والاجتماعى ، ولكن سنذكر هنا أهم الخصائص وأكثرها عموماً فى كل جانب من جوانب النمو ، مع العلم بأن هذه الخصائص تختلف من مراهق لآخر، حسب طبيعة وشدة الإعاقة التى ولد بها والبيئة التى عاش فيها وتلقى سبل الرعاية اللازمة لتربيته وتعلمه ودججه فى المجتمع ، وكذلك حسب المرحله العمرية.

ومن هذه الخصائص التى سوف نتناولها بمزيد من الإيجاز وهى فيما يلى :

- الخصائص العقلية المعرفية.
- الخصائص اللغوية للمعاقين ذهنياً.
- الخصائص الاجتماعية والإنفعالية والشخصية للمعاقين ذهنياً.
- الخصائص التعليمية للمعاقين ذهنياً.
- الخصائص النفسية والانفعالية.

3-7-1-1- الخصائص العقلية المعرفية:

إن أهم ما يميز المعاق ذهنياً عن الشخص العادى هو الخصائص العقلية المعرفية حيث تقل نسب الذكاء عن (70) ولا يزيد العمر العقلى للمعاق ذهنياً عن عشرة أو إحدى عشر سنة ولا تؤهله للتحصيل الدراسى أكثر من الصف الخامس مهما بلغ به العمر ومهما تعرض لبرامج ومثيرات تربوية . (عبد السلام عبد الغفار، يوسف الشيخ ، 1996، الصفحات 74 - 75)

يتميز المعاقون (المتخلفون) ذهنياً أيضاً بقصور فى قدرات تكوين المفهوم مثل التجريد والتعميم وأنهم يلجأون دائماً إلى استخدام المحسوسات فى تفكيرهم وربط الأشياء

بوظيفتها ولذا يصعب عليهم تكوين المفاهيم المجردة. (إيمان فؤاد الكاشف، 2001 ،
صفحة 31)

يؤكد وليد خليفة (2006) على وجود اختلاف بين الطفل المعوق ذهنياً والطفل
العادي في مستوى أو معدل النمو العقلي ، فالمعروف أن الطفل السوي ينمو سنة عقلية
خلال كل سنة زمنية ، أما الطفل المعاق ذهنياً ينمو تسعة شهور عقلية أو أقل من سنة
زمنية ، وهذا هو السبب في تباين الأعمار العقلية لكل من السوي والمعاق ذهنياً (وليد
خليفة ، 2006 ، صفحة 45).

من أهم الخصائص العقلية المعرفية التي يتسم بها المعاقين ذهنياً ما يلي:

أ- التخلف الدراسي أو الأكاديمي العام: **General Academic Retardation**

كثيرا ما نجد أن ذوى الإعاقة الذهنية البسيطة لديهم عادة نقص في التحصيل الدراسي
أو الأكاديمي ، وليست لديهم قدرة على التعلم عندما تكون طريقة التدريس بنفس
الأسلوب المستخدم مع أقرانهم العاديين.

ب- قصور الانتباه : **Attention Deficits**:

ترجع مشكلة الانتباه لدى المعاقين ذهنياً إلى حاجتهم إلى التغذية الراجعة الفردية
وذلك لأنهم ينتبهون إلى الآخرين أكثر من انتباههم إلى متطلبات المهمة ، فهم في حاجة
إلى مدة أطول مقارنة بالعاديين لفهم المطلوب ، وربما يرجع الأداء المنخفض للأطفال
المعاقين ذهنياً إلى الدور الذي تلعبه خبرات الفشل في مواقف تعلم سابقة والتي تجعله دائماً
يبحث عن التوجهات اللفظية وغير اللفظية ممن حوله كموثر لنجاحه أو فشله أكثر من
انتباهه إلى المهمة المطلوب منه القيام به . (وليد خليفة ، 2006 ، صفحة 99)

ج- قصور الذاكرة: **Memory Deficits**:

تذكر سهير محمد سلامه (2002) أن الأطفال المعاقين ذهنياً يعانون من
مشكلة عدم التذكر سواء كان ذلك متعلقاً بالأسماء أو الأشكال أو الأحداث. (سهير
محمد سلامه ، 2002 ، صفحة 43)

د- قصور الإدراك Perception Deficits:

يشير عبد المطلب القريظي (1996) إلى أن الطفل المعوق ذهنياً يعاني من قصور في عمليات الإدراك، فهو لا ينتبه إلى خصائص الأشياء فلا يدركها، وينسى خبراته السابقة فلا يتعرف عليها بسهولة، مما يجعل إدراكه غير دقيق . (عبد المطلب القريظي ، 1996، صفحة 89)

هـ- قصور التفكير Thinking Deficits:

تشير سهى أحمد أمين (2000) إلى أن التفكير لدى الأطفال المعاقين ينمو ببطء بسبب القصور في ذاكرتهم، وضعف قدراتهم على اكتساب المفاهيم، وعدم قدرتهم على إدراك المفاهيم المركبة والمعقدة. وبالإضافة لجوانب القصور السابقة لدى الأطفال المعاقين ذهنياً، نجد أنهم يتسمون بضعف قدراتهم اللغوية. (سهى أحمد أمين ، 2000، صفحة 19)

3-7-1-2- الخصائص اللغوية للمعاقين**ذهنيا language characteristics :**

يعاني المعاقين ذهنياً (القابلون للتعلم) من نقص عام في النمو اللغوي والمشكلات الخاصة باستخدام اللغة وأمراض النطق والكلام وضآلة في البيئة والمحتوى اللغوي ، ويعزى هذا القصور إلى بطء النمو العقلي ، وعلى ذلك تكون مهارتهم اللغوية من أكثر المشاكل التي يتواجهون في محاولاتهم أن يكونوا جزءاً من المجتمع. (Kirk,s,et,al,, , 1993, p. 87)

وتعتبر الخصائص اللغوية والمشكلات المرتبطة بها وهى مظهراً مميزاً للإعاقة العقلية، لأنها تؤثر على القدرة التواصلية ، وتقود إلى الضعف أو التأخر اللغوي والكلامى .و فلسفة المعاق ذهنياً تتطور ببطء وتتسم بعدم النضج ، وكلامه غالباً ما يكون مضطرباً من حيث الطلاقة أو النطق أو الصوت. ويلاحظ على المعاق ذهنياً صعوبة اكتساب المهارات اللغوية المتقدمه ، ويعانى من مشكلات لغويه مختلفه مثل تأخر النمو اللغوي التعبيري والذخيره اللغويه المحدوده ، واستخدام القواعد اللغويه بطريقه خاطئه ودائماً ما

يستخدم مفردات بسيطه لا تتناسب مع العمر الزمني، ويرتبط انتشار وشدة المشكلات اللغويه والكلاميه عند المعاق ذهنياً بشدة الإعاقة العقلية واختلاف درجاتها ، وكلما زادت شدة الإعاقة العقلية ازدادت شدة المشكلات الكلاميه واللغويه وأصبحت أكثر انتشارا.

. خلاصة :

كان هذا الفصل بمثابة الأداة الفعالة في تعريف وتحليل التخلف العقلي بأبعاده المختلفة سواء تعلق الأمر بالبعد النفسي أو الاجتماعي أو الطبي أو العقلي ، حيث أجريت محاولة لشرح التخلف العقلي من جميع هذه الجوانب وإظهار مختلف التعاريف للهيئات والمنظمات الإنسانية حوله ، وما ساهمت به هذه الهيئات في مضممار فهم ماهيته ، وتغير وجهة النظر للمتخلف عقليا وابرار مكانته في المجتمع ، من خلال القوانين والتشريعات التي تصدر عنها .

تمهيد:

مما لاشك فيه أن الوصول إلى نتائج مرضية لا يكون إلا بتوظيف أو الاعتماد على طريقة منهجية محكمة تسهل العمل و ترسم معاملة و تخدم موضوع الدراسة فتكسب النتائج مصداقية و تجعل الأحكام الصادرة تتسم بالموضوعية التامة و قد قمنا بإجراء دراسة ميدانية للإطاحة بمختلف جوانب هذا الموضوع وذلك باختيار العينة المناسبة و اعتماد المنهج الملائم لمثل هذه الدراسات , مستخدمين كل الوسائل و الأدوات مع توفر الشروط التي تضمن لنا نجاح هذه العملية .

و قد سارت أطوارها وفق خطوات مبرمجة و متسلسلة بغية تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

1. منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي. (محمد أزهر السماك وآخرون،، 1989، صفحة ص42)

1-2-1. العينة التجريبية :

تتكون من 10 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 13 إلى 17 سنة، يدرسون بالمركز البيداغوجي النفسي بالمشرية ولاية النعامة.

1-2-2- العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 10 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمركز البيداغوجي النفسي بالعين الصفراء ولاية النعامة .

1 التقديم بالمركز:

هو مؤسسة عمومية ذات طابع إداري تتمتع بالشخصية المعنوية و الاستقلال المادي تابعة لوزارة التضامن الوطني و الاسرة وقضايا المرأة.

أنشاء المركز بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 264/07 المؤرخ في 2007/09/09 المتضمن أنشاء هذه المؤسسات الخاصة بالمعاقين ذهنياً من أجل التكفل بهم و تعليمهم و ادماجهم في الحياة الاجتماعية.

و فتح المركز النفسي البيداغوجي بالمشرية ولاية النعامة أبوابه لاستقبال الأطفال ذوو الاعاقة الذهنية

بتاريخ 2008/11/05

سمي المركز نسبة الى الشهيد مسعودي عمارة.

يستقبل الأطفال المتخلفين ذهنيا من كلا الجنسين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 إلى 18

* قدرة استيعاب المركز: يستوعب المركز حوالي 120 مقعد.

- عدد الأطفال التكفل بهم: 79 طفلا ن بينهم 50 ذكور و 29 إناث موجّهين كالآتي:

-10 أفواج

-02 ورشتين

3-الوسائل المادية و البشرية:

*الوسائل المادية:

-قاعة اعلام آلي تحتوي على (06) أجهزة كمبيوتر

-غرفة النشاطات

- العيادة الطبية

-قاعة للألعاب (طاولة البيار و طاولة الباي فوت)

-آلات موسيقية

-مراقد 01 للذكور و 01 للإناث

-مطعم

-مرآب به 02 سيارتين نفيعتين و 02 حافلتين و سيارة اسعاف

-القاعة النفسية الحركية

-مكتبة

-و شة الرمل و ورشة التدابير المنزلية

-ملعب

*الوسائل البشرية للمؤسسة:

-العمال الاداريين:

-المدير

-المقتصد

-ملحق اداري رئيسي

-أمانة المدير

-عون إداري

-محاسب إداري رئيسي (02)

-أميت مخزن

-الحراس و السائقين

-عمال المطعم و عاملات النظافة

-عمال متعاقدين

*العمال التربويين:

-المراقب العام

-الطبيبة

-احصائية نفسانية تربوية و احصائي نفساني عيادي

-احصائي نفساني متخصص في تصحيح النطق

-08 مربون متخصصون رئيسيون

-06مربون متخصصون

1-3-3 مجالات البحث:**1-3-1 المجال البشري :**

تتكون عينة البحث من 20 تلميذ، تم اختبارهم بصفة مقصودة من مركزين، بحيث 10 تلميذ من المركز البيذاغوجي بالعين الصفراء اختبروا كعينة ضابطة و 10 تلميذ الأخرى من المركز البيذاغوجي بالمشربية اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 13 إلى سنة 17 .

1.3.2. المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة والبعدية

بملعب المركزين ، بحيث آن لكلا المركزين نفس الأرضية.

1.3.3. المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2015/02/12 إلى غاية 2015/04/12 ، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2015/02/12 للعينة الضابطة ودامت مدتها 90 د و بتاريخ 2015/02/15 للعينة التجريبية و دامت مدتها 90د، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2015/04/07 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي ساعة كل يوم اثنين و خميس ، في الفترة الصباحية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2015/04/12 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

1-4-4 ضبط متغيرات الدراسة

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

1-4-4-1 تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي مايقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: البرنامج التدريبي

1-4-2- تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المتغير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع هو: بعض الصفات البدنية.

1-4-3- متغيرات مشوشة:

- السن

-متغيرات مورفولوجية

-ظروف اجراء الاختبارات الميدانية

1-5- أدوات البحث :

. المراجع والمصادر.

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية.

- عتاد البحث والمتمثل في (كرتي قدم، كرسي بدون ظهر، حواجز، اقماع، كرة طبية، مسطرة، ديكا متر، ميقاتي ، صافرة).

1-6- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

. صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

. الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

1.6.1. ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها. (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، صفحة ص 152).

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 05 تلاميذ من المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 1 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 4 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

1.6.2. صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "1" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 4 ، تبين ان القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.05	0.81	0.66	04	05	السرعة : الركض 30م
	0.96	0.94			القوة : القفز من الثبات
	0.79	0.63			المرونة: ثني الجذع الى الامام من الوقوف

3.6.1. موضوعية الاختبارات :

حل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار الجري ل30م يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

7.1. مواصفات الاختبارات البدنية :

1.7.1. الوثب العريض من الثبات :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب . الأدوات :

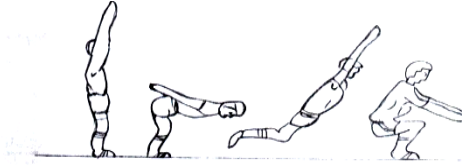
ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على أرضية خط للبداية .

ج . مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

د . توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .
- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض .بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .
- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .
- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها . (محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة ص 308).



شكل رقم "01" يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

1 . 7 . 2 . الركض 30 م :

أ . الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية القصوى.

ب . الأدوات : ساعة توقيت الكترونية ، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول والثاني (10)م والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت اما الخط الثالث فيمثل خط النهاية

ج . مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول الى اعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث

د . التسجيل : يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول الى اعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث

1.7.3 . ثني الجذع للأمام من الوقوف :

أ . الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

ب . الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

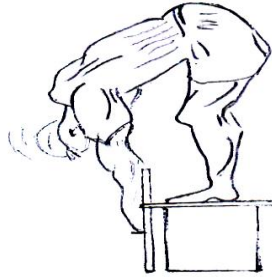
ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

د . توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.



شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى

1. 8. الأساليب الإحصائية المستعملة : إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى معرفة مقدار النمو في الصفات البدنية عند الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية ومتوسطات نتائج المجموعة الضابطة وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة .والمتمثلة في: (عبد الرحمن عسيوي ، 1989 ، الصفحات 16 - 40 .)

معامل الارتباط بيرسون « R » دلالة معامل الارتباط ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري اختبار الدلالة الإحصائية ستيودانت (ت) T-TEST والتي نحصل عليهم من خلال ما يلي :

- نظام spss

$$R = \frac{n \text{ مج (س} \times \text{ص)} - \text{مج (س)} \times \text{مج (ص)}}{\sqrt{[n \text{ مج (س)}^2 - (\text{مج (س)} \times \text{ص})^2][n \text{ مج (ص)}^2 - (\text{مج (ص)} \times \text{س})^2]}}$$

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

- دلالة معامل الارتباط : T =

$$T\text{-TEST (ت) : } \frac{\frac{n_1 \bar{x}_1 + n_2 \bar{x}_2}{n_1 + n_2} - \bar{x}}{\sqrt{\frac{[n_1(1 - \frac{1}{n_1}) + n_2(1 - \frac{1}{n_2})] \times \frac{n_1 \bar{x}_1^2 + n_2 \bar{x}_2^2}{n_1 + n_2}}{2 - n_1 - n_2}}}$$

- المتوسط الحسابي : س

- الانحراف المعياري : ع

حيث س : درجة الطفل في الاختبار الأول .

ص : درجة الطفل في الاختبار الثاني .

ن : عدد أفراد العينة ح2 : مجموع انحراف القيم عن وسطها .

خلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من اهم المراحل التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع اكبر قدرة من المعلومات او الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة ، و في ظل المنهج المتبع تبعاً لاهداف البحث المقصودة و منه تم استخلاص انما تتميز بحسن الاعداد و البناء و يتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها و تصحيحها و تفسير نتائجها ، كما يتوافر لها مقومات علمية من الصدق و الثبات و الموضوعية.

2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

2-1- الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة

- إختبار السرعة

جدول رقم (2): يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار السرعة للمجموعة الضابطة.

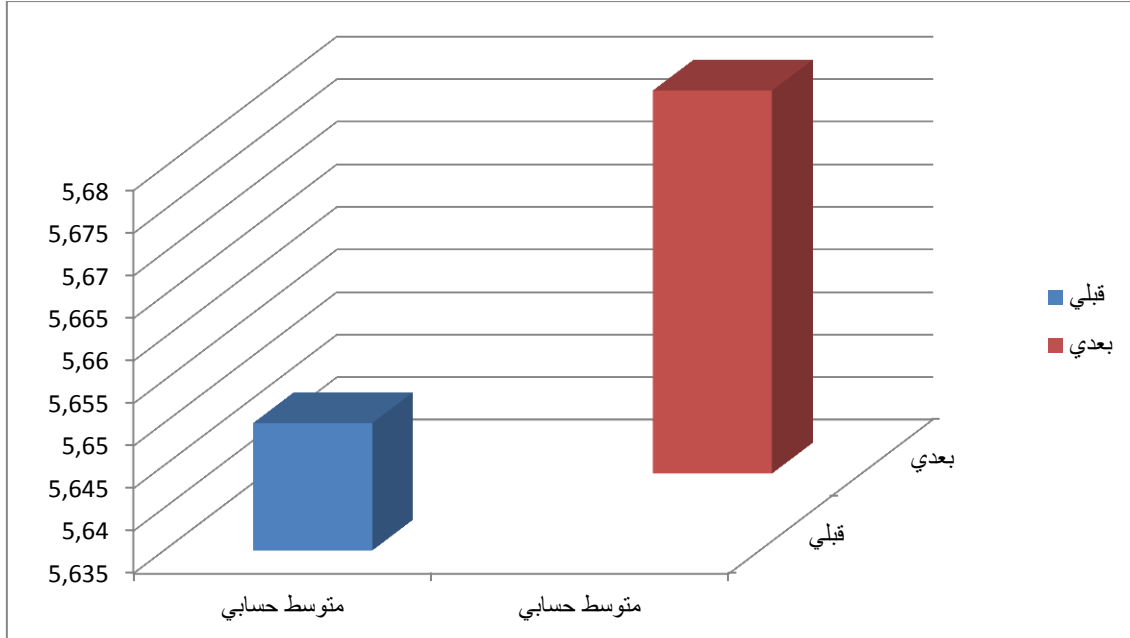
نوع الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
غير دالة إحصائيا	2.26	0.88	0.70	5.65	10	الإختبار القبلي
			0.74	5.68	10	الإختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي هو 5.65 و الانحراف المعياري 0.70 أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي فكان 5.68 و الانحراف المعياري 0.74 م، و بعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) 9 و مستوى الدلالة 0.05 و جدناها 0.88.

و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما

يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا و عليه عدم وجود فروق معنوية.

مدرج تكراري رقم (1) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة الضابطة



-الإستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول و الشكل البياني انه لم يحدث اي تغيير او تقدم في تنمية صفة السرعة خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

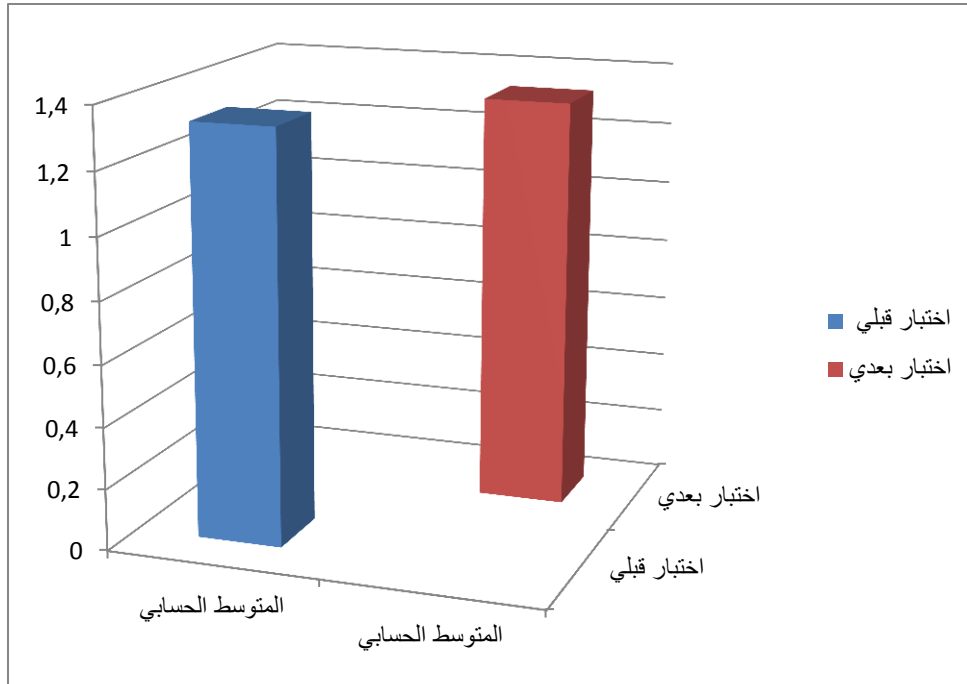
- إختبار القوة:

جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الوثب من التباث الى الامام للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
غير دال	2.26	0.15	0.25	1.33	10	الاختبار القبلي
			0.27	1.33	10	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 1.33 والانحراف المعياري 0.25 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 1.33 والانحراف المعياري 0.27 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.15 . وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج غير دالة إحصائيا و عليه عدم وجود فروق .

مدرج تكراري رقم (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة للمجموعة الضابطة



الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول و الشكل البياني انه لم يحدث اي تغيير او تقدم في تنمية صفة القوة خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

- اختبار المرونة:

جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المرونة للعينة الضابطة

نوع الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
غير دالة إحصائيا	2.26	0.51	0.41	1.14	10	اختبار قبلي
			0.37	1.12	10	اختبار بعدي

من خلال الجدول (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو

1.14 والانحراف المعياري 0.41 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة فكان

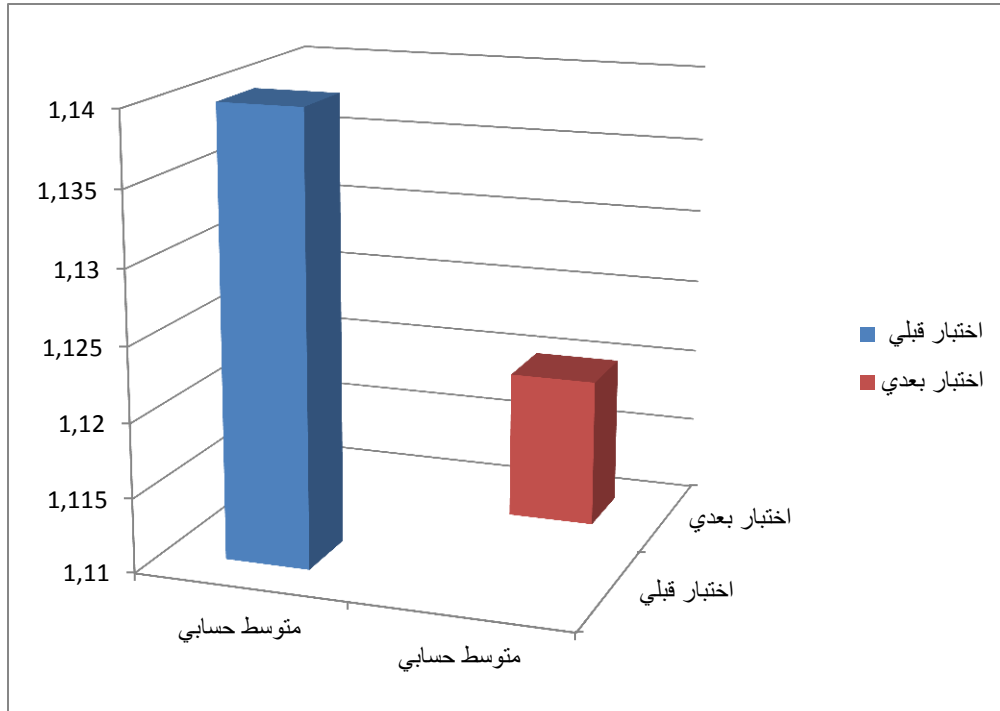
1.12 والانحراف المعياري 0.37،

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 0.51.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما

يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق دالة.

مدرج تكراري رقم (3) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المرونة للعينة الضابطة



-الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول و الشكل البياني انه لم يحدث اي تغيير او تقدم في تنمية صفة السرعة خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

2-2- الإختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية:

- اختبار السرعة

جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار السرعة للعينه التجريبية.

نوع الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينه	
دالة إحصائية	2.26	6.13	0.74	5.79	10	اختبار قبلي
			0.75	5.61	10	اختبار بعدى

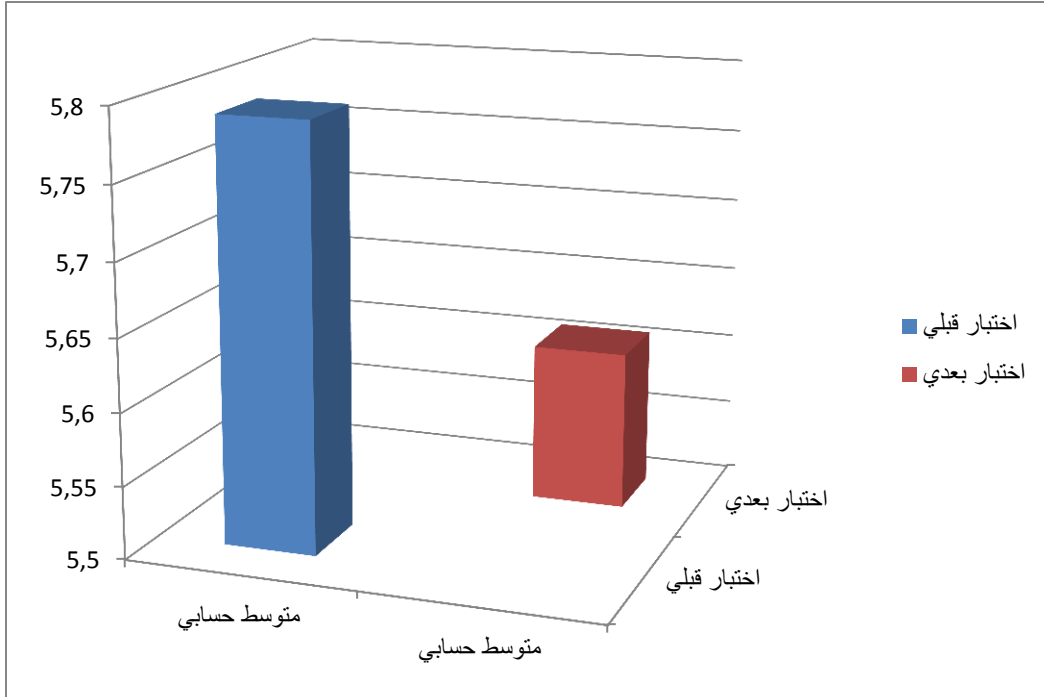
من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 5.79 أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدى الذي كان 5.61 ، و من هذا يتضح انه هناك تحسن ملحوظ في الإختبار البعدى مما يعزز نجاح برنامج السرعة المطبق على العينه التجريبية.

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 6.13 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما

يدل على أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية دالة.

مدرج تكراري رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة للمجموعة التجريبية



-الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول و الشكل البياني ان هناك تحسن ملحوظ حيث يؤثر إيجابيا في نحو
 صفة السرعة لدى المعاقين ذهنيا مما يتطلب تطبيق هذا البرنامج بهدف الاعتناء بهذه الفئة المهمة
 اجتماعيا و يجعلها تندمج في المجتمع نظرا لما يحققه من تأثير ايجابي على الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا.

- اختبار القوة:

جدول رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
غير إحصائيا	2.26	8.57	0.26	1.25	10	اختبار قبلي
			0.28	1.39	10	اختبار بعدي

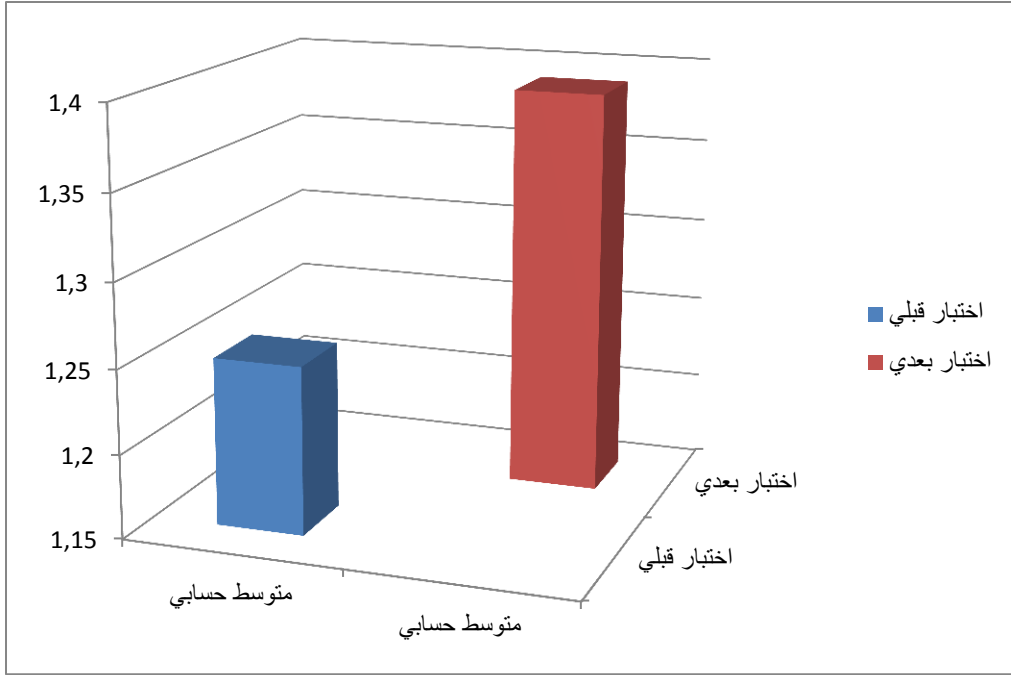
من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 1.25 أصغر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي الذي كان 1.39 ، و من هذا يتضح انه هناك تحسن ملحوظ في الإختبار البعدي مما يعزز نجاح برنامج القوة المطبق على العينة التجريبية

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 8.57 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما

يدل على أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية دالة.

مدرج تكراري رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة للمجموعة التجريبية



-الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول و الشكل البياني ان هناك تحسن ملحوظ حيث يؤثر إيجابيا في نمو صفة القوة لدى المعاقين ذهنيا مما يتطلب تطبيق هذا البرنامج بهدف الاعتناء بهذه الفئة المهمشة اجتماعيا و يجعلها تندمج في المجتمع نظرا لما يحققه من تأثير ايجابي على الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا.

- اختبار المرونة:

جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المرونة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دال احصائيا	2.26	9.86	0.45	0.98	10	الاختبار القبلي
			0.40	1.29	10	الاختبار البعدي

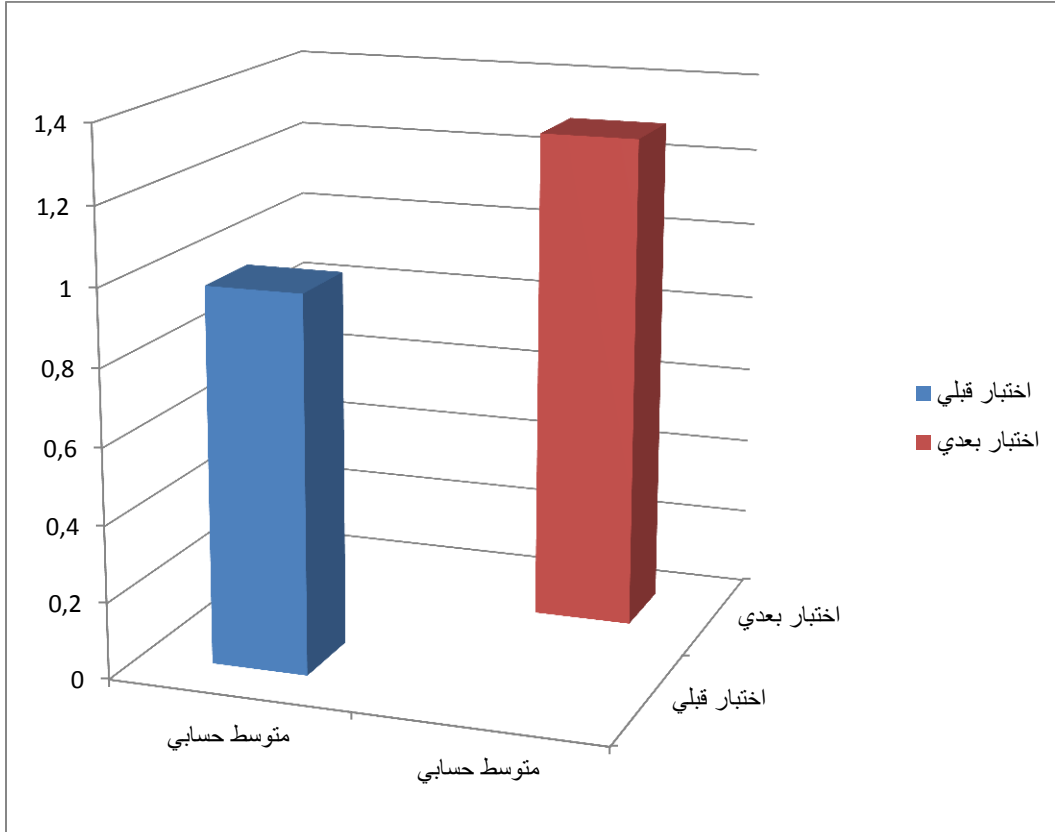
من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 0.98 أصغر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي الذي كان 1.29 ، و من هذا يتضح انه هناك تحسن ملحوظ في الإختبار البعدي مما يعزز نجاح برنامج المرونة المطبق على العينة التجريبية

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 9.86 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما

يدل على أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية دالة.

مدرج تكراري رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار المرونة للمجموعة التجريبية



-الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول و الشكل البياني ان هناك تحسن ملحوظ حيث يؤثر إيجابيا في نمو صفة المرونة لدى المعاقين ذهنيا مما يتطلب تطبيق هذا البرنامج بهدف الاعتناء بهذه الفئة المهمشة اجتماعيا و يجعلها تندمج في المجتمع نظرا لما يحققه من تأثير ايجابي على الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا.

2-3- الاختبارات البعدية للعينه الضابطة و التجريبية

-إختبار السرعة:

جدول رقم (8) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار السرعة للمجموعة الشاهدة والتجريبية.

نوع الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينه	
غير دالة إحصائيا	2.10	0.18	0.74	5.68	10	الاختبار البعدي الضابطة
			0.75	5.61	10	الاختبار البعدي التجريبية

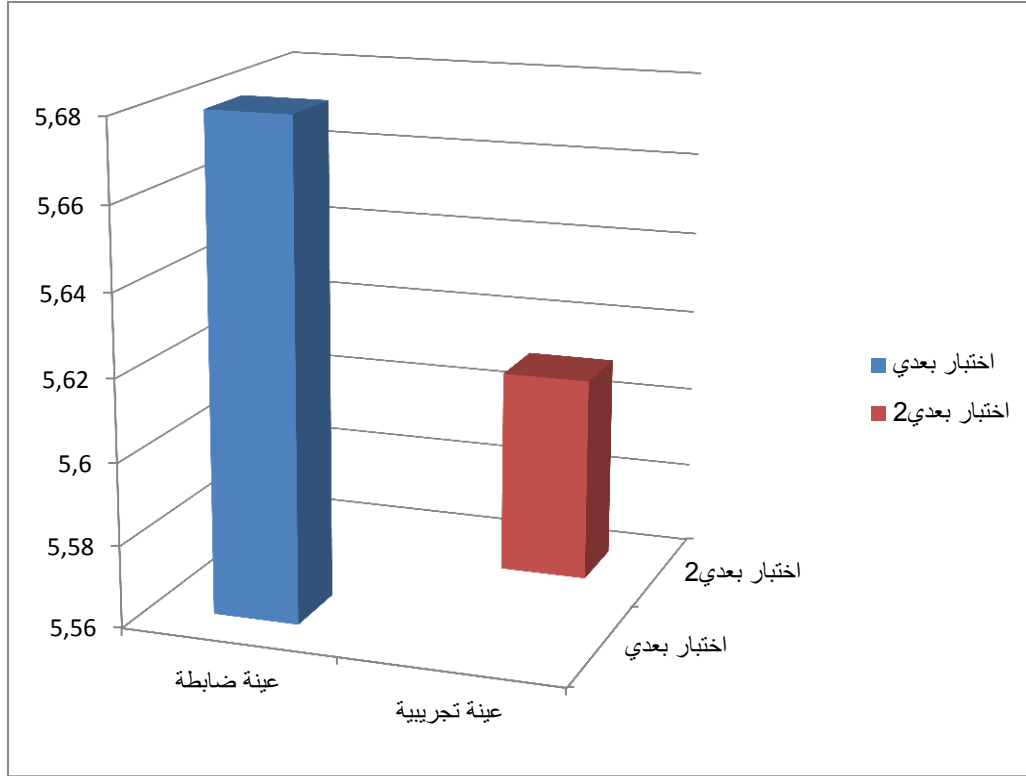
من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينه الضابطة هو 5.68 أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه التجريبية الذي كان 5.61 ، و من هذا يتضح لنا انه هناك تحسن ضعيل في الإختبار البعدي للعينه التجريبية

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.18 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما

يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

مدرج تكراري رقم (7) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار السرعة للمجموعتين



-الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني أن تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالسرعة قد أعطى تحسن لكن بنسبة قليلة جدا مما يؤكد على نجاح البرنامج بنسبة قليلة حيث انه لا توجد فروق معنوية بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية.

- اختبار القوة:

جدول رقم (9) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار القوة للمجموعة الشاهدة والتجريبية.

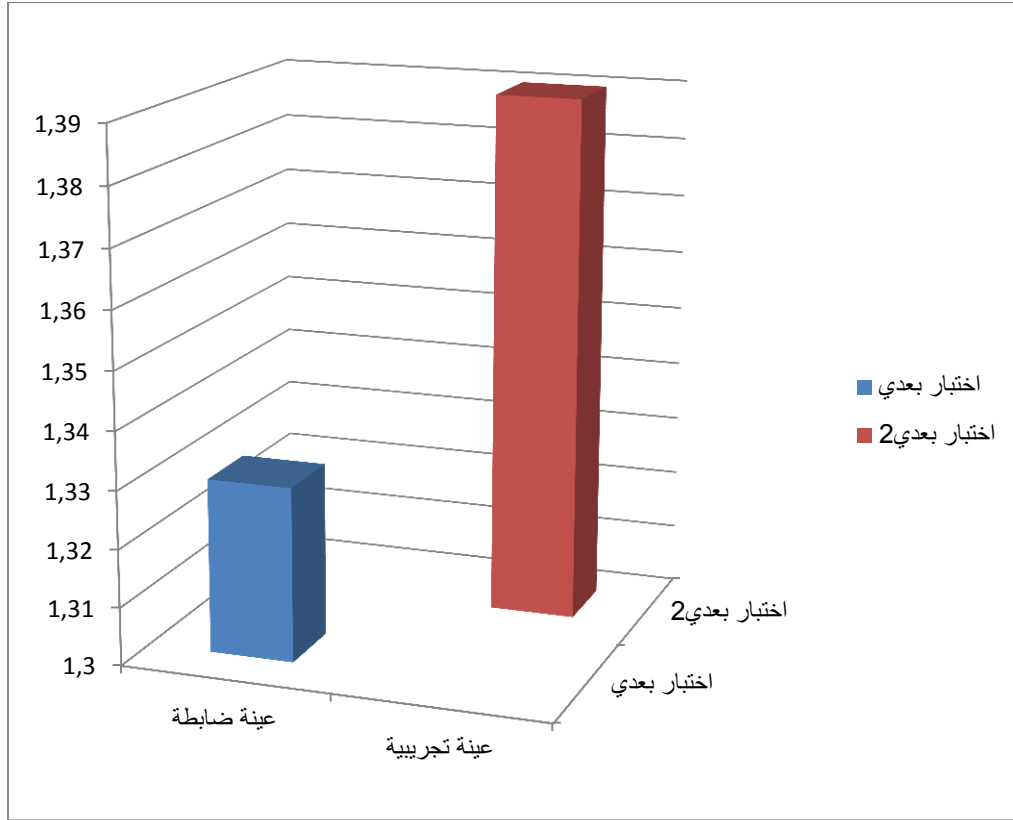
نوع الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
غير دالة إحصائيا	2.10	0.43	0.27	1.33	10	الاختبار البعدي الضابطة
			0.28	1.39	10	الاختبار البعدي التجريبية

من خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 1.33 اصغر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية الذي كان 1.39 و من هذا يتضح انه هناك تحسن ملحوظ في الإختبار البعدي للعينة التجريبية.

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.43.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

مدرج تكراري رقم (8) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار القوة للمجموعتين



-الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني أن تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقوة قد أعطى تحسن لكن بنسبة قليلة جدا مما يؤكد على نجاح البرنامج بنسبة قليلة حيث انه لا توجد فروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي.

- اختبار المرونة:

جدول رقم (10) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار المرونة للمجموعة الشاهدة والتجريبية.

نوع الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
غير دالة إحصائيا	2.10	0.97	0.37	1.12	10	الاختبار البعدي الضابطة
			0.40	1.29	10	الاختبار البعدي التجريبية

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة

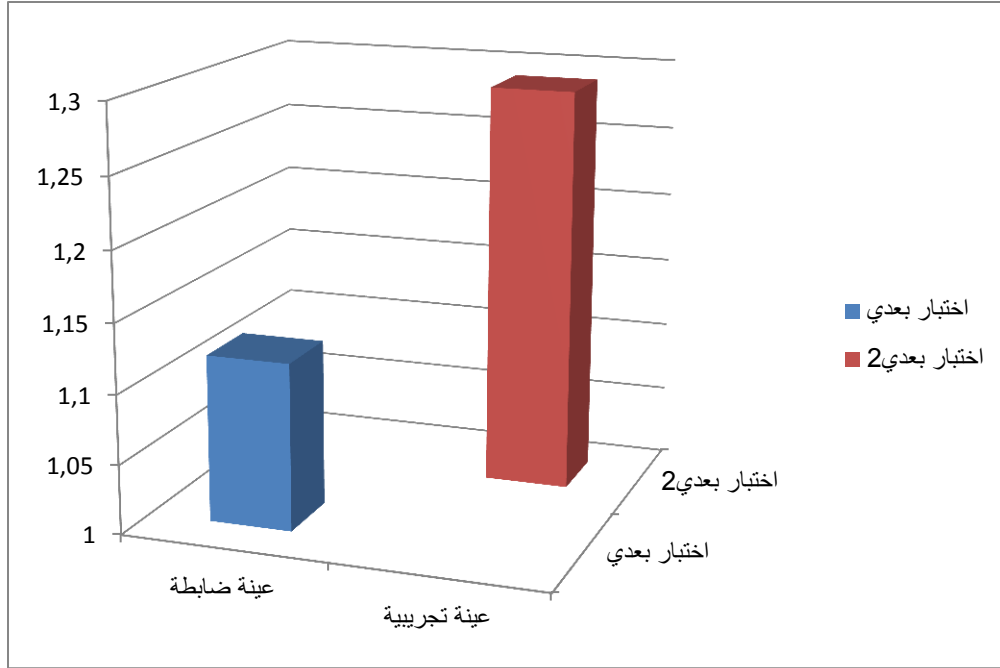
هو 1.12 اصغر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية الذي كان 1.29 و من هذا يتضح انه هناك تحسن ملحوظ في الإختبار البعدي للعينة التجريبية مما يعزز نجاح برنامج المرونة المطبق على العينة التجريبية.

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.97.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما

يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة.

مدرج تكراري رقم (9) يبين نتائج الاختبارين البعديين في اختبار المرونة للمجموعتين



-الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني أن تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمرونة قد أعطى تحسن لكن بنسبة قليلة جدا مما يؤكد على نجاح البرنامج بنسبة حيث انه لا توجد فروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي.

3 - مقارنة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى:

- البرنامج المقترح ينمي صفة السرعة لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

يجد الطالبان أن الفرضية الأولى تحققت نسبيا و ذلك لما أظهرته النتائج التالية:

* النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة كانت على النحو التالي في

الاختبار القبلي نتيجة 5.79 كم متوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 5.61 كم متوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($6.13 < 2.26$).

على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار على النحو الاتي الاختبار القبلي 5.65 كم متوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 5.68 كم متوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية ($0.88 > 2.26$).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا لصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي لنموصفة السرعة نموا طفيفا و ذلك لأن الطفل المعوق ذهنياً يعاني من قصور في عمليات الإدراك، فهو لا ينتبه إلى خصائص الأشياء فلا يدركها، وينسى خبراته السابقة فلا يتعرف عليها بسهولة، مما يجعل إدراكه غير دقيق . (عبد المطلب القريطى ، 1996 ، صفحة 89).

و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة التي توصل إليها دراسة عفيف مفيد ابراهيم 1998

الفرضية الثانية:

- البرنامج المقترح ينمي صفة القوة لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

يجد الطالبان أن الفرضية الثانية تحققت نسبيا و ذلك لما أظهرته النتائج التالية:

* النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات كانت على النحو

التالي في الاختبار القبلي نتيجة 1.25م كم متوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 1.39م كم متوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($8.57 < 2.26$).

على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار على النحو الاتي الاختبار القبلي 1.33م كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 1.33م كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية ($0.15 > 2.26$). وبالتالي فالتحسن الدال معنويا لصالح المجموعة التجريبية في اختبار الوثب يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي لنموصفة القوة نموًا طفيفًا و ذلك لأن الأطفال المعاقين ذهنيًا يعانون من مشكلة عدم التذكر سواء كان ذلك متعلقًا بالأسماء أو الأشكال أو الأحداث. (سهير محمد سلامه ، 2002، صفحة 43).

و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة التي توصل إليها دراسة عفيف مفيد ابراهيم 1998

الفرضية الثالثة:

- البرنامج المقترح ينمي صفة المرونة لدى المعاقين ذهنيًا القابلين للتعلم

يجد الطالبان أن الفرضية الثالثة تحققت نسبيًا و ذلك لما أظهرته النتائج التالية:

* النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار ثني الجذع الى الامام كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 0.98سم كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 1.29سم كمتوسط حسابي لتحدث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($9.86 < 2.26$).

على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار على النحو الاتي الاختبار القبلي 1.14سم كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 1.12سم كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية ($0.51 > 2.26$). وبالتالي فالتحسن الدال معنويا لصالح المجموعة التجريبية في اختبار ثني الجذع الى الأمام يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي لنموصفة القوة نموًا طفيفًا و ذلك لأن الأطفال المعاقين ذهنيًا يعانون من مشكلة عدم التذكر سواء كان ذلك متعلقًا بالأسماء أو الأشكال أو الأحداث. (سهير محمد سلامه ، 2002، صفحة 43).

و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة التي توصل إليها دراسة عفيف مفيد ابراهيم 1998

الفرضية العامة :

لقد تأكد الباحثان من ان الفرضية الأولى و الفرضية الثانية و الفرضية الثالثة كلها تحققت مما يعني ان البرنامج التدريبي المقترح الخاص بتطوير صفة السرعة و القوة و المرونة عند فئة المعاقين ذهنيا اقل من 17 له تأثير طفيف في السرعة و الوثب و جثني الجذع ومنه هناك نمو في بعض الصفات البدنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا.

ومنه يمكن القول أن البرنامج أثر في عينة البحث تأثير معنوي من حيث مهارة الحري و الوثب و ثني الجذع الى الامام.

4- الاستنتاجات:

- إن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة.

- إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

- إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع الى الامام.

- إن النشاط البرنامج التدريبي المقترح له تأثير طفيف على أداء العينة و ذلك بين القياس البعدي للعينة التجريبية و القياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة وهذا دليل على نجاح الاختبار المطبق على المعاقين ذهنيا.

- إن النشاط البرنامج التدريبي المقترح له تأثير طفيف على أداء العينة و ذلك بين القياس البعدي للعينة التجريبية و القياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار الوثب العريض وهذا دليل على نجاح الاختبار المطبق على المعاقين ذهنيا.

- إن النشاط البرنامج التدريبي المقترح له تأثير طفيف على أداء العينة و ذلك بين القياس البعدي للعينة التجريبية و القياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع الى الأمام وهذا دليل على نجاح الاختبار المطبق على المعاقين ذهنيا.
- وبالنظر إلى النتائج السابقة والمتمثلة في تحسن معنوي في مستوى بعض الصفات الدنية (السرعة ،القوة ،المرونة) بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح نستنتج ما يلي :
- إن الأطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية البيداغوجية في حاجة ماسة إلى برامج رياضية وحركية مكيفة بغرض الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي لهذه الفئة .
- إن البرنامج التدريبي المقترح عاجل موضوعا من المواضيع الهامة في مجال تربية ورعاية الأطفال المتخلفون عقليا في المراكز النفسية البيداغوجية .
- إن الأهداف الإجرائية التي تم صياغتها في وحدات البرنامج التدريبي ارتبطت بشكل مباشر بأهداف ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا وبمطلبات وخصائص النمو لدى هذه الفئة .
- استخدام الكثير من الأنشطة والتمارين الحركية أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعدت في نمو بعض الصفات البدنية لدى أفراد العينة قيد الدراسة .

5- الإقتراحات:

- ضرورة التأكيد على استخدام التمارين النوعية و التكرارات و فترات الراحة المناسبة مع استخدام الوسائل و الادوات المساعدة انسجاما مع فترة التدريب لتطوير مستوى اللاعبين.
- 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
- وفي ضوء مشكلة الدراسة الحالية ومن خلال التجربة الميدانية تبين للطالبان أن هناك مشكلات أساسية تحتاج إلى دراسة علمية خاصة برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة نذكر منها ما يلي :

- دراسة اثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة للرفع من المستوى البدني للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا .
- اقتراح برنامج تدريبي لفئة الأطفال ذوي التخلف العقلي المتوسط والشديد . ومختلف أنواع الإعاقات .
- دراسة تقويمية للمنشآت الرياضية القاعدية بالمراكز المتخصصة ودورها في الممارسة الرياضية .

الخلاصة العامة:

ان بناء المناهج التدريبية أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة و الوسائل الملائمة مع الفئات العمرية.

و يتدرج بحثنا في هذا السياق ، من خلال تطوير بعض الصفات البدنية عند لاعبي ذوي اعاقه ذهنية أقل من 17 سنة في نشاط كرة القدم.

و على ضوء النتائج و التحاليل الاحصائية توصل الباحثان الى و جود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية في في بعض الصفات البدنية ، السرعة (الجري 30م)،القوة (الوثب العريض من الثبات) ،المرونة (ثني الجذع الى الامام) .

المصادر والمراجع

قائمة المراجع

قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات . (1984). الصفات الحركية . بغداد: مطبعة الجامعة .

محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطى . (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون.

أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب . (1980). التدريب الدائري. بغداد: مطبعة علاء.

تامر محسن واثق تاجي . (1976). كرة القدم و عناصرها الأساسية. بغداد: المطبعة الجامعية.

تشارلز يوتشر ، ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، د / كمال صالح. (1964). أسس التربية البدنية. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.

حنفي محمود مختار. (1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.

صالح السيد قدوس ، . (1977). الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة. دار الفكر العربي.

محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطى ، ، ، . (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية.

محمود عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطى ، ، مرجع سابق. ، (بلا تاريخ).

محمود عوض بسيوني ، فيصل الشاطي مرجع سابق . (بلا تاريخ). نظريات و طرق التربية البدنية.

محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطى ، مرجع سابق . (بلا تاريخ).

محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطى ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ).

مفتي إبراهيم حماد . (، 1993). بناء فريق كرة القدم. دار الفكر العربي ، ط 1.

مفتي إبراهيم حماد ، . (1993). بناء فريق كرة القدم. دار الفكر العربي ط 1.

إبراهيم علام مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). كأس العالم لكرة القدم.

- إبراهيم علام . (1960). كأس العالم لكرة القدم. مصر: دار القومية والنشر.
- السعيد خباطو: " "؛ جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت، (1997). مقابلة صحفية. الجزائر، .
- حسن عبد الجواد. (1984). كرة القدم . بيروت: دار العلم للملايين.
- حنفي محمود مختار ، . (بلا تاريخ). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رومي جميل . (1986). فن كرة القدم. بيروت: دار النفائس.
- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق. (1997). كرة القدم . مستغانم: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- لإتحادية الجزائرية لكرة القدم مرجع سابق، . (بلا تاريخ). دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة.
- مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادر بتاريخ 12/08/1985 الجزائر. (بلا تاريخ).
- مفتي إبراهيم حماد مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم.
- مفتي إبراهيم حماد : ، . (1998). الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم. لأردن: دار الفكر العربي عمان.
- إبراهيم علام مرجع سابق، . (بلا تاريخ). كأس العالم لكرة القدم.
- إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، . (بلا تاريخ).
- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم . (2006). دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة. الجزائر: دار الهدى ، عين مليلة.
- المذكرة الرياضية الجزائر . (1998). مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية.
- جريدة الرأي، العدد 20، 11 جانفي 2002 ، الجزائر، . (بلا تاريخ).
- جميل نظيف. (1993). موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة. بيروت: دار الكتب العلمية، .

حسن أحمد الشافعي . (1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي . مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية.

حسن السيد أبوعبدة. (2002). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

حسن عبد الجواد . (1997). لمبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين.

حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب . (1972). لمواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية. القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة.

رومي جميل مرجع سابق . (بلا تاريخ). فن كرة القدم.

فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحقمرجع سابق، . (بلا تاريخ). كرة القدم. ص(02).

مجلة الحوادث، العدد109 الصادرة في 23أفريل، ، ص(10). (2000). الجزائر .

مختار سالم . (1998). كرة القدم لعبة الملايين . بيروت: مكتبة المعارف.

مصطفى كامل محمود ، . (1999). الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

مصطفى محمود كامل مرجع سابق، . (بلا تاريخ). الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية.

د/محمد عبد السلام البواليز . (2000). الإعاقة الحركية و الشلل الدماغى. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

أحمد سلمان العولمة،،. (1996).

الخالدي ، محمد علي أديب : . (1975). سيكولوجية المتفوقين عقليا. بغداد: مطبعة دار السلام الطبعة الأولى.

- إيمان فؤاد الكاشف. (2001).
- حلمي إبراهيم. ليلي السيد فرحات . (1998).
- خليل المعاينة . (2000). علم النفس التربوي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة الأولى.
- د/ ع العظيم شحاتة مرسي : . (1990). التأهيل المهني للمتخلفين عقليا. القاهرة: دار الاتحاد العربي للطباعة.
- د/ فاروق الروسان : ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). سيكولوجية الأطفال غير العاديين.
- د/ فاروق الروسان : مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). سيكولوجية الاطفال غير العاديين.
- د/ ماجدة السيد عبيد : ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). الإعاقة العقلية.
- د/ ماجدة السيد عبيد : ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). الإعاقة العقلية.
- د/ محمد حسن علاوي : ، . (1978). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف الطبعة الثالثة.
- د/ مصري عبد الحميد حنورة . (1991). رعاية الطفل المعوق. القاهرة: دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى.
- د/ عبد الرحمن العيسوي : . (1994). التخلف العقلي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر، الطبعة الأولى.
- د/فاروق الروسان. (1998). سيكولوجية الاطفال غير العاديين- مقدمة في التربية الخاصة. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر، الطبعة الثالثة.
- د/فاروق الروسان: - مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). سيكولوجية الأطفال غير العاديين-مقدمة في التربية الخاصة.
- د/لطفى بركات أحمد : ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). تربية المعوقين في الوطن العربي.
- د/ماجدة السيد عبيد : ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). الإعاقة العقلية.
- راشد محمد عطيه . (2004).
- زينب شقير ، . (2000).
- زينب شقير، . (2005).

- سليمان الريحاني :. (1985).
- سهى أحمد أمين . (2000).
- سهير محمد سلامه . (2002).
- صالح عبد الله الزغيبي . (بلا تاريخ).
- صالح عبد الله الزغيبي، . (2000).
- عبد الرحمان العيسوي . (1997).
- عبد السلام عبد الغفار، يوسف الشيخ . (1996).
- عبد المطلب القريطى . (1996).
- عبد المنعم نور، . (بلا تاريخ).
- فاروق الروسان : . (1998). قضايا ومشكلات في التربية الخاصة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر ،
الطبعة الأولى.
- فاروق الروسان : ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). سيكولوجية الاطفال غير العاديين.
- فاروق الروسان: . (1983). مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا. البحرين: مطابع وزارة
الإعلام، الطبعة الأولى.
- ماجدة السيد عبيد . (2000). الإعاقة العقلية. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى.
- ماجدة السيد عبيد . (2000). تعليم الاطفال المتخلفين عقليا. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع ،
الطبعة الاولى.
- ماجدة السيد عبيد : ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). الاعاقة العقلية.
- ماجدة السيد عبيد : مرجع سابق ، ، . (بلا تاريخ). تعليم الأطفال المتخلفون عقليا.
- ماجدة السيد عبيد : ، مرجع سابق ، . (بلا تاريخ). الاعاقة العقلية.
- ماجدة السيد عبيد : . (2000). مقدمة في تأهيل المعاقين. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة
الأولى.
- محمد صالح الامام ، ، . (2001).
- محمد عبد السلام البوايز، . (بلا تاريخ).

محمد عبد المنعم نور،،. (1999).

محمد عبدالسلام البوايز،. (2000).

محمود محمد رفعت حسن . (1977). *الرياضة للمعوقين*. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الطبعة الأولى.

منال منصور بوحמיד .: (1985). *المعوقون*. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الطبعة الثانية. وليد خليفة . (2006).

وليد خليفة . (2006).

المراجع الأجنبية:

E.Hahn. (1981). *entrenement Sportif de l'enfant*. paris: édition vigot .

.Paris: Edition vigot .*Biologie du sport* .(1985) ., Jurgen weineck . *entaux de l'entrainement* , .(1983) . Matvieu (I.P) Apects gonda . édition vigot : Paris

E.Hahn. (1981). *entrenement Sportif de l'enfant*. paris: édition vigot.

édition :paris .,*manuel d'entrainement* .(1986) . Weineck Jurgen .vigot

Jurgen weinech . (1986). *manuel d'entrainement*. paris: édition vigot.

Weineck . (1992). *Biologie du sport*. paris: édition vigot.

Kirk,s,et,al,, . (1993).

الملاحق

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تحسين مهارة السرعة و الوثب

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
15د	تمرين 01: الجلوس و عند سماع الإشارة التحرك عكس الاتجاه الذي يحدده المعلم تمرين 02: سباق التتابع و الوصول الى السرعة القصوى تمرين 03: يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , و إعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين .		المرحلة الأساسية
15د	تمرين 04: دحرجة الكرة الطبية بالقدمين ثم و التقدم اماما مع التكرار		
15د	تمرين 05: يقوم اللاعب بوضع يديه فوق رأسه ثم يثني ركبتيه قليلا ثم القفز أماما على شكل نابض.		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : التدرب على تقنية السرعة و الوثب

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
15د	تمرين 01: يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية		المرحلة الأساسية
15د	تمرين 02: يقوم المدرب بتعيين خط الانطلاق و خط النهاية لمسافة 30م ثم يقوم افراد الفريق بالجري بسرعة متوسطة		
20د	تمرين 03: الوثب عن حاجز و الوثب من فوق كرسي تمرين 04: القفز توجيه قوة الدفع الى الامام مع المحافظة على السقوط الجيد		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : معرفة السرعة والمرنة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
15د	<p>تمرين 01:</p> <p>يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله , والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله .</p> <p>تمرين 02:</p> <p>القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .</p>		المرحلة الأساسية
20د	<p>تمرين 03:</p> <p>العمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب او التمرن عل السقوط و ذلك بدفع الجسم الى أبعد مكان و الحفاظ على توازن الجسم.</p> <hr/> <p>تمرين 04: القفز</p> <p>القيام بالمنافسة.</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تعلم مهارة السرعة والثني الجذع

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
15د	<p>تمرين 01:</p> <p>يقم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الاقماغ التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي و ذلك للراحة ثم اعدة العمل بالرجل الاخرى ثم القفز بكلتي الرجلين.</p>		المرحلة الأساسية
15د	<p>تمرين 02:</p> <p>القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .</p>		
20د	<p>تمرين 03:</p> <p>من الجلوس و ثني الجذع</p> <hr/> <p>تمرين 04:</p> <p>ثني الجذع و لمس باليد اليسرى الرجل اليمنى و العكس صحيح.</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : العمل على تنمية صفة القوة والمرونة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
15د	<p>تمرين 01:</p> <p>الجلوس و تشبيك اليدين خلف الرأس و تبادل ثني الجذع جانبا مع تكررت التمرين</p> <p>تمرين 02:</p> <p>ثني الجذع و لمس باليد اليسرى الرجل اليمنى و العكس صحيح.</p> <p>مع تكرار التمرين و التعود عليه</p>		المرحلة الأساسية
15د			
20د	<p>تمرين 03:</p> <p>العمل فوق ميدان الوثب قصد التدرج او التمرن عل السقوط و ذلك بدفع الجسم الى أبعد مكان و الحفاظ على توازن الجسم.</p> <hr/> <p>تمرين 04: القفز</p> <p>القيام بالمنافسة.</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : التوازن و الوصول الى السرعة القصوى

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية . - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
15د	<p>تمرين 01:</p> <p>العمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء .</p>		المرحلة الأساسية
15د	<p>تمرين 02:</p> <p>- القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .</p>		
20د	<p>تمرين 03:</p> <p>تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه .</p> <p>تمرين 04:</p> <p>- يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة.....الخ.</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تطوير المرونة القوة و السرعة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
15د	تمرين 01: -العمل في 5 ورشات و بدون كرات لتحسين كل من القوة و السرعة	المرحلة الأساسية	
15د	تمرين 02: العمل في مدرج الملعب و يكون العمل هنا في صعود و نزول المدرج برجل واحدة		
15د	و بكلتا الرجلين لتحسين قوة الرجلين .		
20د	تمرين 03: -تمارين عضلات البطن و الظهر . -تمارين الضغط .		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تحسين المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
15د	تمرين 01: -العمل في 3 ورشات لتحسين من القوة و السرعة و المهارات التقنية الخاصة بالصفتين		المرحلة الأساسية
15د	تمرين 02: منافسة بين 2 لاعبين بالجري نحو الأقماع و العودة الى نقطة البداية مع اخذ القياس		
20د	تمرين 03: منافسة الجري بالكرة الطبية باليدين ثم بالرجلين للوصول الى موقع الكرة العادية		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تحسين القوة و السرعة و المرونة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية . - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
15د	تمرين 01: - العمل في ورشات لتحسين كل من القوة القصوى و السرعة و تحمل القوة .		المرحلة الأساسية
15د	تمرين 02: تقسيم الفريق الى 3 أفواج : 1 الجري بسرعة قصوى .		
15د	2 القفز بجمع الركبتين الى الصدر . 3 تحمل القوة من القفز و الجري.		
20د	تمرين 03: - تمارين عضلات البطن و الظهر . - تمارين الضغط .		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : تحسين القوة و المرونة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
15د	تمرين 01: - يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات الى الامام - توجيه قوة الدفع الى الامام مع المحافظة على السقوط الجيد.		المرحلة الأساسية
15د	تمرين 02: الوثب عن حاجز و الوثب من فوق طاولة.		
20د	تمرين 03: الجلوس و تشبيك اليدين خلف الراس و تبادل ثني الجذع جانبا. ثني الجذع و اللمس اليد اليسرى الرجل اليمنى و العكس صحيح		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : الوصول الى السرعة القصوى و ثني الجذع الى ابعد مسافة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
15د	<p>تمرين 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - من الوقوف الدراعان جانبا ت و تبادل ميل الجذع مع الراحة و اعادة تكرار التمرين. 		المرحلة الأساسية
15د	<p>تمرين 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> ثني الجذع و لمس اليد اليمنى الرجل اليسرى و العكس صحيح مع اخذ الراحة و اعادة تكرار التمرين 		
20د	<p>تمرين 03:</p> <p>يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل .</p> <p>تمرين 04:</p> <p>يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله , والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله .</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر .

المدة: ساعة ونصف

الهدف العام : اتقان الجري

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
15د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
15د	تمرين 01: - يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة الخ.....		المرحلة الأساسية
15د	تمرين 02: - يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة الخ.....		
25د	تمرين 03: - يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة الخ.....		
10د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الإختبارات

السرعة:

اسم الاختبار : ركض (30)م

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى

الادوات: ساعة توقيت الكترونية ، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول والثاني (10)م والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت اما الخط الثالث فيمثل خط النهاية

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول الى اعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث

التسجيل:

يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني الى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية الخط الثالث

المرونة:

اسم الاختبار : ثني الجذع للامام من الوقوف

الهدف من الاختبار : قياس مرونة الرجلين والجذع

الأدوات : ارض مستوية ، مصطبة ، مسطرة خشبية مرقمة من 1 - 10

مواصفات الاداء: بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة الصندوق و يقوم المختبر بثني

الجذع أمام أسفل والقدمان ملامستان لجانبي المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ويحاول ثني الجذع

لأقصى مدى ويبطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد ، ويكرر الاداء مرتين

التسجيل:

تسجيل أفضل محاولة صحيحة (أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسنتيمتر

الملاحظاتك

عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

القوة :

اسم الاختبار: الثب العريض من الثبات.

المهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .

الادوات: ارض مستوية, شريط قياسي, .

التسجيل: يكون القياس من خط البداية في اخر جزء من الجسم يلمس الارض من ناحية هذا الخط .

إختبارات خاصة بالعينة التجريبية

إختبار المرونة		إختبار القوة		إختبار السرعة		الرقم
2.3	2	1.60	1.40	4.99	5.08	01
1.3	1	1.90	1.70	5.20	5.44	02
1.4	1.2	1.70	1.60	5.44	5.71	03
1.2	1	1.30	1.10	5.04	5.26	04
1.3	1	1.15	1	5.62	5.94	05
0.9	0.5	1.15	1	6.39	6.57	06
1	0.5	1.10.	1	6.03	6.07	07
0.9	0.5	1.05	1	7.29	7.42	08
1.4	1.2	1.55	1.40	4.99	5.08	09
1.2	0.9	1.40	1.30	5.20	5.35	10

إختبارات خاصة بالعينة الضابطة

إختبار المرونة		إختبار القوة		إختبار السرعة		الرقم
2.1	2.1	1.50	1.48	5.05	5.04	01
1.1	1.2	1.80	1.80	5.29	5.30	02
1.1	1.3	1.68	1.65	5.48	5.50	03
1.1	1.1	1.25	1.20	5.15	5.20	04
1.1	1.2	1.10	1.10	5.72	5.70	05
0.8	0.7	1.10	1.10	6.41	6.50	06
0.8	0.9	1.10	1.10	6.10	5.90	07
0.8	0.6	1.00	1.09	7.33	7.20	08
1.2	1.3	1.47	1.45	5.01	5.02	09
1.1	1	1.35	1.40	5.26	5.20	10

ملخص البحث:

جاءت هذه الدراسة بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض الصفات البدنية في كرة القدم لدى المعاقين ذهنيا" وقد هدفت هذه الدراسة أساسا إلى معرفة اثر النشاط البدني الرياضي المكيف على نمو تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية للأطفال المهارات الحركية الاساسية من خلال المتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم في المراكز النفسية البيداغوجية يتناسب مع استعداداتهم واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية لرفع من أداء البدني

تحقيقا لفرضيتنا العامة والتي تنص على أن للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية

تكونت العينة المقصودة المختارة للدراسة من (20) تلميذ 10 من المركز النفسي البيداغوجي بالمشيرة و10 من المركز النفسي البيداغوجي بالعين الصفراء ولاية نعامة

عن طريق المنهج التجريبي، دراسة تجريبية وبتصميم مجموعة من الإختبارات ، وباستخدام ت ستيودنت، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة.
- توجد فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية.
- توجد فروق بين المتوسطات بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية.
- وقد أوصى الطالبان -ضرورة التأكيد على استخدام التمارين النوعية و التكرارات و فترات الراحة المناسبة مع استخدام الوسائل و الادوات المساعدة انسجاما مع فترة التدريب لتطوير مستوى اللاعبين.
- 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 إيجابية.

Résumé de recherche:

Cette étude a été intitulée "L'efficacité du programme de formation dans le développement de certaines qualités physiques dans le football avec les handicapés mentaux" Le but de cette étude est principalement de savoir l'effet de l'ajustement des sports de l'activité physique sur la croissance des habiletés motrices de base grâce à l'application du programme de formation proposé pour le développement de certaines des caractéristiques physiques des enfants mentalement retardés qui sont capables d'apprendre dans les centres psychologiques pédagogique en rapport avec leurs préparations et leurs besoins et de leur physique, social et mental levage de la performance physique

Pour atteindre l'hypothèse générale qui stipule que le programme proposé de l'impact positif dans le développement d'éléments des attributs physiques ciblés ont l'échantillon expérimental

L'échantillon destiné sélectionnés pour l'étude se composait de (20) 10 élèves du Centre pédagogique psychologique Balmusharah et 10 du centre psychologique Alibdagoja mandat d'œil jaune de l'autruche

Utilisation de la méthode expérimentale, la conception expérimentale et étudier une série de tests, et en utilisant le t de Student, et le moyen de l'arithmétique, et les écarts types, a été atteint les résultats suivants:

- Il n'y a pas de différences entre les tests tribales et dimensionnelles pour l'échantillon témoin.

Différences entre les tests -tojd tribales et dimensions de l'échantillon expérimental.

- Il existe des différences entre les moyennes entre les tests de soumettre l'échantillon expérimental et le contrôle faveur expérimentale.

Taliban a recommandé Nécessité accent sur l'utilisation des exercices et des répétitions qualitatives et les périodes de repos avec l'utilisation des moyens et des services publics appropriés, conformément à la période de formation pour le développement du niveau des joueurs.

- La mise en place d'installations sportives de base dans tous les centres spécialisés et de fournir les moyens pour les équipements sportifs adaptés à la nature et le degré du handicap. Et de fournir les ressources nécessaires pour la réussite des programmes, des activités sportives des centres spécialisés et des équipements

- Compétences et capacités de soins et de détection précoce de son, de sorte qu'il peut aider à la promotion du sport pour les personnes ayant des besoins spéciaux et obtenir des résultats positifs