

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

بعنوان:

تكيف الأنشطة البدنية وأثرها في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون
(08_12).

بحث تجريبي أجري على أطفال داون(08-12) بمركز مستغانم

من إعداد الطلبة:
تحت إشراف: د. زبشي نور
الدين
جبلي أحمد
بومعزة رابح

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووقفنا على انجاز هذا العلم إلى من قال فهمنا الله جل جلاله

" واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمها كما ربياني صغيرا "

أهدي ثمرة تعبي إلى

من سهرت الليالي من أجلي إلى نبع الحنان إلى أحب قلب دفعني الى تخطي الصعوبات من اجل تحقيق أحلامي إلى من تعبت لراحتي و فرحت لفرحتي و حزنت لحزني الى أغلى امرأة في الوجود "أمي" العزيزة أطل الله في عمرها.

إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل الى ما وصلت إليه الى من كان سندي وحصد الأشواك عن دربي الى الذي يشقى من أجل راحتني إلى من علمني مبادئ الحياة و قيمها "أبي" العزيز.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

دفعة 2017م / 2018 م.

جبلي أحمد

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووقفنا على انجاز هذا العلم

إلى من قال فهمنا الله جل جلاله

" واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمها كما ربياني صغيرا "

أهدي ثمرة تعبي إلى

من سهرت الليالي من أجلي إلى نبع الحنان إلى أحب قلب دفعني الى تخطي الصعوبات من اجل تحقيق أحلامي إلى من تعبت لراحتي و فرحت لفرحتي و حزنت لحزني الى أغلى امرأة في الوجود "أمي" العزيزة أطل الله في عمرها.

إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل الى ما وصلت إليه الى من كان سندي وحصد الأشواك عن دربي الى الذي يشقى من أجل راحتني إلى من علمني مبادئ الحياة و قيمها "أبي" العزيز.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

دفعة 2017م / 2018 م.

بومعزة رابع

الشكر و التقدير

اللهم أكرمنا بنور الفهم واخرجنا من ظلمات الوهم وزين أخلاقنا بالحلم واجعلنا من الذين يستمتعون القول فيتعبون أحسنه.

عملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم " مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ "

نحمد الله تعالى الذي وفقني في انهاء هذا العمل المتواضع وأتقدم بجزيل التشكرات الى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث من قريب او بعيد وأخص بالذكر الدكتور "زبشي نور الدين" الذي لم يبخل علينا بشيء وأرجو منه العفو وأنقدم له بجزيل الشكر والامتنان على كل النصائح والتوجيهات التي قدمها لنا خلال مدة الانجاز، فكان نعم المشرف كما أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتنا الكرام استاذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

بدون أن انسى معهد التربية البدنية والرياضية لتقديمه لنا التسهيلات اللازمة لإجراء هذا البحث

وفي الاخير نسال الله عز وجل أن يوفقنا وياكم في خدمة العلم والمعرف

Résumé

Titre : Adaptation des activités physiques et leur impact sur l'amélioration de certaines capacités motrices de base chez les enfants atteints de syndrome de Down (08_12).

L'étude vise à proposer un programme d'activités physiques adaptées et de connaître son impact sur les habiletés motrices de base chez les enfants atteints de syndrome de Down. L'échantillon de recherche composé de 08 enfants de 8-12 ans choisis aléatoirement de l'Association d'aide aux handicapés mentaux (Mostaganem), nous avons utilisé la méthode expérimentale avec le plan (un seul groupe expérimental – test – traitement – retest). Après analyse statistique, les résultats confirment notre hypothèse que l'adaptation (les exercices, outils pédagogique et des terrains) des activités physiques et sportives a un effet positif dans le développement des compétences en saut en longueur et en saut chez les enfants trisomiques. Enfin nous recommandons l'inclusion des activités physiques et sportives adaptées dans la prise en charge des enfants et de réaliser d'autres études sur les handicapés mentaux en général et sur d'autres habiletés motrices.

les mots clés: Activités physiques et sportives adaptées – habiletés motrices fondamentales – les enfants atteints de syndrome de Down.

الملخص:

عنوان الدراسة: تكييف الأنشطة البدنية وأثرها في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون (12_08).

تهدف الدراسة إلى اقتراح برنامج باستخدام الأنشطة البدنية والتعرف على مدى تأثير هذه الأنشطة البدنية في تنمية بعض المهارات الأساسية الحركية لأطفال داون بعمر (8-12) سنوات، ولهذا افترضنا أن الأنشطة البدنية لها أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية الحركية لدى أطفال داون بعمر (8-12) سنوات، حتى تمثل عينه البحث في 08 أطفال مختارين عشوائياً ، وهذا باستخدام المنهج التجريبي، استخلصنا على ضوء الدراسة النظرية، والدراسة الميدانية والدراسة الإحصائية للنتائج الخام، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية وان باستخدام التمرينات البدنية كان لها دور فعال في تنميته مهارتي الوثب العريض والرمي لدى أطفال داون ومن خلال ما أسفرت عنه نتائج البحث نوصي بضرورة إدراج استخدام الأنشطة البدنية في برامج التربية البدنية والرياضية في المراكز لما له من أثر إيجابي في تنمية أهم المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون بعمر (8-12) سنوات وضرورة إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى؟

الكلمات المفتاحية:

الأنشطة البدنية، المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب العريض، الرمي)، أطفال داون (12-08) سنوات.

Résumé:

Titre de l'étude: Adaptation des exercices physiques et de leurs effets sur l'amélioration de la motricité de base chez les enfants de Down (08_12).

L'étude a pour but de proposer un programme à l'aide d'exercices physiques et de déterminer l'ampleur de l'impact de ces exercices physiques dans le développement de certaines habiletés motrices de base pour les enfants avec l'âge de Down (8-12 ans), et que nous supposons que l'exercice physique a un impact positif sur le développement de certaines habiletés motrices de base chez les enfants ayant l'âge de Down (8-12 ans), de sorte que l'échantillon de recherche a consisté à 08 enfants choisis au hasard, et en utilisant cette approche expérimentale, et nous avons adopté dans nos recherches sur la reconnaissance de la validité et de la fiabilité des tests d'expérience en plus de l'utilisation de tests physiques à l'aide des exercices physiques et des méthodes statistiques dans le dernier Ast Pour Sanna à la lumière de l'étude théorique, étude sur le terrain et l'étude statistique des résultats de brut, et il y avait des différences statistiquement significatives en faveur de tests a posteriori et en utilisant l'exercice physique a joué un rôle dans le développement des compétences du saut en longueur et en jetant les enfants avec vers le bas à travers la chose au sujet des

résultats de la recherche, nous recommandons l'inclusion d'utiliser des exercices Dans les programmes d'éducation physique et de sport dans les centres en raison de son impact positif sur le développement des habiletés motrices les plus élémentaires chez les enfants âgés de 8 à 12 ans et de la nécessité d'autres études sur d'autres échantillons?

les mots clés:

Exercices physiques, motricité de base (courir, sauter, lancer), enfants du bas (08-12 ans).

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء.....	أ.....
الإهداء.....	ب.....
الشكر و التقدير.....	ج.....
قائمة الجداول.....	د.....
قائمة الأشكال.....	و.....

التعريف بالبحث

مقدمة.....	1.....
2-مشكلة البحث.....	02.....
3- فرضيات.....	03.....
4- أهداف البحث.....	03.....
5-أهمية البحث.....	04.....
6- مصطلحات البحث.....	05.....
7- الدراسات المشابهة.....	06.....

الباب الأول

الفصل الأول:متلازمة داون

تمهيد:

1. تعريف متلازمة داون:.....16
2. أسباب الإصابة بمتلازمة داون.....16
3. أنواع من متلازمة داون17
4. خصائص أطفال متلازمة داون.....20

الفصل الثاني

المهارات الحركية الأساسية و النشاط البدني

- تمهيد.....
5. 2- تعريف المهارات الحركية الأساسية.....28
 6. 2_ تصنيف المهارات الحركية الأساسية.....29
 7. 2-1- المهارات الانتقالية.....29
 8. 2-2 المهارات الغير الانتقالية.....30
 9. 3-2 مهارات المعالجة والتناوب.....31
 10. 4-2 مهارة الاتزان الثابت و الحركي.....31
 11. 3- المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمعاقين عقليا.....31
1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف.33
 - 2.1. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر35
 - 3.1. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف.36
 2. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف.38
 3. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف.....40
 4. معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف.45

5. الخاتمة.....46

الباب الثاني

الفصل الأول

تمهيد.....

1- منهج البحث.....49

2- مجتمع البحث:.....49

3 - عينة البحث:.....49

4- مجالات البحث :50

5- متغيرات البحث:50

6 - أدوات البحث :51

7- الأسس العلمية للاختبارات:54

8- الوسائل الإحصائية:56

خاتمة:58

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.....

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمهارات الحركية الأساسية.61

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار الجري:61

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار الوثب العريض.....62

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار رمي الكرة.....64

الخاتمة.....66

68..... مناقشة فرضيات البحث •

70..... الخلاصة العامة •

71..... الاقتراحات والتوصيات •

74..... المصادر والمراجع •

78..... الملاحق •

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
32	يبين مستوى بعض المهارات الأساسية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم	01
55	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات للعينة والاستطلاعية	02
56	يبين أهداف الإجرائية للبرنامج	03
62	يمثل الفرق بين النتائج القبلية والبعدية للاختبارات القبلية والبعدية	04
62	يمثل الفرق بين النتائج القبلية والبعدية للاختبار القبلي والبعدي للجري	05
63	يمثل الفرق بين النتائج القبلية والبعدية للاختبار القبلي والبعدي للوثب العريض.	06
65	يمثل الفرق بين النتائج القبلية والبعدية للاختبار القبلي والبعدي للرمي الكرة	07

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
18	الإنقسام الذي يؤدي إلى الموزايك بالنسبة لحالات الداون	01
20	الانقسام الذي يؤدي إلى تثالث الصبغية (21)	02
64	يمثل الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للوثب العريض	03
65	يمثل الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للرمي الكرة	04

المقدمة:

لقد اهتمت المجتمعات الإنسانية بغرض التكفل بالأطفال بذوي الإعاقة العقلية المحدودة نظرا أنها من المجالات التي شغلت الدول، فهي ظاهرة اجتماعية و نفسية وتربوية وطبية فرضت نفسها على المجتمعات الدولية وبالأخص دول العالم الثالث في العصر الحديث ما جعلها تطور وسائل المعرفة والأدوات التربوية لرعايتهم والاهتمام بهم، وكانت للجزائر جهود قد أضفرتها في العناية بهم من الجانب النفسي والمادي و الصحي الاجتماعي و الصحي عن طريق بناية المراكز الخاصة و الوسائل الطبية مكيفة حسب الإعاقة مع توفير أطباء و مختصين ومعالجين فيزيائيين بواسطة طرق شتى ومختلفة من العلاج كالعلاج عن طريق التدليك والمعالجة بالأشعة الأفراروج .

والأنشطة البدنية المكيفة التي تعد من إحدى أوجه التربية الرياضية التي تهتم بهذه الفئة وبتطرق تدريسها وتدريبها المناسب حسب حاجات وقدرات أفراد المعاقين (صالح عبد الله الزغبى أحمد سليمان عواملة، 2000).

كما أن المهارة الحياتية لها أهمية كبيرة في حياة الإنسان فهي من الأمور الضرورية لتأدية كافة النشاطات في الحياة اليومية وتأدية الواجبات المهنية، وأيضاً لها دور حيوي في النمو المعرفي الذي على مقدرة الفرد على التنقل والحركة والتعامل مع البيئة المحيطة به بكل تعقيداتها وتناقضاتها، فحدوث الإعاقة الحركية يعني أن المعاق قد فقد القدرة على القيام ببعض الأعمال المهمة في حياته بحيث لا تقتصر على صعوبة التنقل فقط بل تشمل أيضاً الوضائف الحركية وبالتالي تؤثر الإعاقة على سلوكيات الفرد وانفعالاته حيث يصبح الشعور بالعجز و النقص عاملاً فعالاً في النفس وتنشأ عليها اضطرابات نفسية أخرى مختلفة تعيق الحياة الطبيعية للفرد.

إن ادراك الفرد للإعاقة تعتبر بداية أساسية من الضغوط النفسي ومايصاحبه من الشعور بالتوتر العصبي و القلق والحزن والخوف من المستقبل فالضغوط النفسي الذي يصيب مختلف الأفراد وخاصة المعاقين يتطلب استجابات تكيفية مع المواقف الحياتية من الصعب مواجهة متطلباتها (عفاف عثمان، 2011).

يعتبر النشاط المكيف وسيلة من الوسائل المتعددة والتي يستطيع الفرد المعاق من خلالها اكتساب وتحسين مهاراته الحركية الأساسية في حياته اليومية والتي تعود عليه ايجابيا من عدة نواحي والقضاء على الصفات السيئة الناتجة عن الإعاقة مثل العزل والانطواء وعلى ذا الأساس ومن خلال ماتم طرحه نتوجه إلى ظاهرة دور التمرينات البدنية المكيفة وأثرها في تحسين مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون (8-12) وقد اعتمد الطالبان إلى تقسيم المحتوى الدراسة إلى بابين ،الباب الأول والخاص بالدراسة النظرية حيث احتوى على فصلين إذ يتناول الفصل الأول الإعاقة و المعاقين (أطفال داون) والفصل الثاني يتكلم على مهارات الحركية الأساسية أما الباب الثاني و الخاص بالدراسة الميدانية احتوى منهج البحث وإجراءاته المختلفة اذ انقسم إلى فصلين الفصل الأول اشتمل إجراءات البحث الميدانية و الفصل الثاني نعرض فيه النتائج المتحصل عليها وناقشها ونحللها للخروج باستنتاج وخاتمة تليها اقتراحات .

المشكلة:

من خلال الزيارة الميدانية للطلبة لمركز المعاقين عقليا (أطفال داون) واطلعنا على بعض لحصص النفس حركية لاحظنا ان هناك نقص كبير في الأنشطة البدنية التي توجه لهؤلاء الأطفال وبعد ملاحظتنا الشاملة تجسدت لنا مشكلات النقص في أداء بعض المهارات الحركية الأساسية كالجري والرمي والوثب مع العلو انه يشير العديد من الخبراء في هذا المجال يقرون أن أطفال داون في هذه المرحلة العمرية يعانون من المشاكل الجسمية والبدنية ويلحون بالتدخل المبكر لتكيف الأنشطة البدنية و الألعاب بالكرة وبدون كرة قصد التكفل بهم ووقايتهم وتقديم خدمات طبية واجتماعية ونفسية وتربوية للأطفال الذين هم دون السادسة من أعمارهم ، والذين لديهم إعاقة وتأخر نمائي أو لديهم قابلية للإعاقة أو التأخر النمائي (محمد البواليز، 2000)، هذا ما دفعنا الى بالاحتكاك بالمربين و التحاور معهم حول أهمية ممارسة التربية البدنية الكيفية التي ترجع ايجابيا على هذه الفئة التي بدورها قد تساهم في اكتساب بعض المزايا والمهارات الأساسية و العادات الحسنة .

بحيث تعتبر الرياضة بالنسبة لهذه الفئة وسيلة حل المشكلات الحياتية بواسطة برامج رياضية توصلهم إلى تحقيق مستوى أفضل في حياتهم اليومية وممارسة النشاط البدني المكيف له دور فعال في تطوير مهارات الفرد المعاق مثل تنمية الاتصال و التواصل وتقبل الإعاقة التغلب عليها وكما تساعده في التغلب على الصفات السيئة والتي تؤثر بدورها بشكل كبير في حياته تأثيرا سلبيا.

ومن خلال الدراسات السابقة أردنا تسليط الضوء على هذه الظاهرة وهي الدور الذي يلعبه النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون (8-12). وعليه قمنا بصياغة مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الرئيسي الآتي:
هل تآثر الأنشطة البدنية المكيفة في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون (8_12)؟

أهداف البحث:

- _ بناء برامج الأنشطة البدنية المكيفة .
- _ تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون (8-12).
- _ تحديد الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمهارات الحركية الأساسية.

فرضية البحث:

- _ تآثر الأنشطة البدنية المكيفة في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون تأثيرا ايجابيا.

أهمية البحث:

- _ تنمية صفة بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون.
- انجاز برنامج مقنن مبني على أسس عملية موجهة
- تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية وتكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية
- تطوير الجوانب البدنية بصفة أولى وإضافة المرح والسرور والترفيه مع مراعات خصوصيات هذه الفئة العمرية.

- تكوين قاعدة صلبة و توفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأفضل.
- جلب المسؤولين إلى توفير الوسائل والمنشآت الرياضية والاهتمام بدرس التربية البدنية والرياضية.
- مراعاة خصوصيات الفئة العمرية لدى أطفال داون باقتحام التمرينات البدنية من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص.
- التحفيز على إدراج برنامج والمتمثل في عدة تمرينات لضمان سير حصة التربية والبدنية والرياضة من أجل الخروج بنتيجة حسنة.

مصطلحات البحث:

1.1 . التعريف الإجرائي النشاط البدني الرياضي المكيف

هو مجموعة من التمرينات البدنية المقترحة المكيفة حسب شدة ونوع الإعاقة للوصول بالمعاق إلى أعلى مستوى من الكفاءة.

1- التعريف الإجرائي المهارات الحركية الأساسية:

تعتبر المهارات الحركية الأساسية هي المفردات الأولية الفطرية لحركة الطفل والتي تؤدي كطريقة لتعبير و الاستكشاف لتفسير ذاتية الطفل وتنمية قدراته ، وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التي تكون حافزا للطفل لتحدي قدرته .

2- التعريف الإجرائي لمتلازمة داون:

هو الطفل الذي تم تشخيصه في التقارير الطبية أنه من متلازمة داون حيث تبين أن لديه شذوذ في الكروموسوم (21)، ويتراوح عمره ما بين (4-6) سنوات وملتحق في أحد المؤسسات التعليمية الحكومية من رياض الأطفال التي تضم أطفالاً عاديين ومتلازمة داون المدمجين في فصول خاصة في هذه الرياض.

التعريف بالبحث

الدراسات المشابهة:

دراسة ابر هارد ايفز وايترا دوسي جاكلين (1998):

العنوان " الجهد البدني وثلاثية كروموزوم 21 مفاهيم وبعض الاستنتاجات الأيضية أثناء الجهد البدني".

أهداف الدراسة :

معرفة إمكانيات التكيف مع الجهد البدني عند الحاملين لثلاثية الكروموزوم 21 بغرض معرفة الجهد البدني لجيهم يؤثر على العمليات الأيضية إيجابيا أو سلبيا .
العينة :

11 فرد ذكور وإناث سنهم بين 15 - 20 سنة حاملين لثلاثية الكروموزوم 21 بصحة جيدة من ضواحي جر ونوبل .

الاجراءات الميدانية:

اقيمة التجربة على عينة بعد إعدادهم من الناحية البدنية وتاقلمهم مع بعضهم البعض باستخدام تقنية الجهد البدني بالمخبر .

تم تقييم العمليات الأيضية قبل وبعد إجراء تمرينين على دراجة ثابتة .

تم تقديرهم لنسب الكاتيكلامين واللييبوروتيين قبل وبعد تمرين أقصى شدة ولمدة قصيرة وتمرين آخر للتحمل لمدة 40 دقيقة .

النتائج:

حمض اللبن في الدم الناتج عن التمرين بأقصى شدة مرتفعة قليلا .

عمل بطيء لل AGL في بداية التمرين .

كميت الدهون في الراحة بينت انخفاض في مستوى الكوليسترول HDL ومستوى مرتفع لل VLDL .

تغير عادي في كمية الدهون نتيجة تمرين التحمل .

دراسة مرفت صادق: (1999)

بعنوان " برنامج مقترح لتعلم السباحة للاطفال المعاقين عقليا من متلازمة داون بدواة الكويت " بهدف التعرف على تأثير تعويد الطفل على حب الوسط المائي وإزالة عامل الخوف وتحسين القدرة على اللعب والتحرك داخل الوسط المائي بحرية وأمان و بالإضافة الى تعلم المهارات السباحة الأساسية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي (القبلي _ البعدي) للمجموعة التجريبية على عينة قوامها 3 أطفال ذكور واختيرت العينة بالطريقة العمدية من المجتمع . مدة البرنامج 4أسابيع بواقع 3 مرات أسبوعيا وأظهرت النتائج تحسن في قدرة الأطفال. عينة البحث في تعلم مهارة السباحة بصورة جيدة كما كان لها تأثير ايجابي على صحتهم وقدراتهم الحركية .

دراسة عزة عبد المنصف محمد (2001) :

بعنوان " فاعلية برنامج مقترح للألعاب المائية على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا". وتهدف الدراسة الى معرفة أثر برنامج الألعاب المائية هي تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المعاقين ذهنيا من سن 7الى 11 سنة ، واستغرق تنفيذ البرنامج 6 أسابيع بواقع 3 وحدات أسبوعيا ومن أهم النتائج إن برنامج الألعاب المائية له أثر فعال على تعلم الأطفال المعاقين ذهنيا بسيطى الإعاقة بعض المهارات الأساسية في السباحة.

دراسة امل محروس(2000).

بعنوان: "برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية لسباحة لأطفال المعاقين ذهنيا وأثره على بعض القدرات الحركية والجوانب النفسية والاجتماعية "

يهدف التعرف على أثر البرنامج المقترح على كل من القدرات الحركية وتقدير الذات وبعض الجوانب السلوك التكيفي والتنشئة الاجتماعية وتحميل المسؤولية للمعاقين عقليا واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي (القبلي_ابعدى) للمجموعة التجريبية على عينة قوامها 20 طفل من المعاقين ذهنيا قابلي التعلم من فئة متلازمة داون تراوح أعمارهم بين 11 و 14 نة وعمرهم العقلي 5-7 سنوات كانت مدة البرنامج ثلاث شهور بواقع 3 حصص تدريبية أسبوعيا وأظهرت النتائج تحسن في الجوانب النفسية والبدنية لاجتماعية كتأثير ايجابي لتعلم المهارات الاساسية للسباحة.

دراسة كاسي وامنداڤيت (2000) :

" بعنوان تقييم برنامج السباحة على تحسين مهارات الكلام للمراهقين المصابين بمتلازمة داون "

يهدف التعرف على تأثير برنامج مكثف للسباحة لمدة 18 على تحسن مهارات الكلام للمراهقين المصابين بمتلازمة داون باستخدام المناهج التجريبي على عينة قوامها 3 مراهقين

مابين 13 -19 سنة واقد أوضحت الدراسة خلال القياسيات البعدية تحسن مهارة الكلام لعينة البحث.

دراسة زبشي نورالدين:(2004).

بعنوان " أثر استخدام النشاط الحركي المكيف في تطوير بعض الصفات البدنية للمصابين بزملة داون "

بهدف :

1. التعرف على واقع تاهيل المعاقين عقليا المصابين بزملة داون.

2. الكصف عن اهمية النشاط الحركي المكيف كوسيلة لتاهيل المعاقين عقليا المصابين بزملة داون.

باستخدام المنهج التجريبي لفئة قوامها 8 المعاقين عقليا المصابين بزملة داون. تطور الصفات البدنية (السرعة ،القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية ،التوافق المرونة التوازن الثابت و الحركي).

ما بين 15 -18 سنة وقد اوضحت الدراسة خلال القياسات البعدية تحسن مهارة الكلام لعينة البحث. التعليق على الدراسات:

تم عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي تلقي الضوء على الكثير من المعان التي تفيد البحث الحالي وتوضح العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية والتي ساعدت الباحث على تحديد خطة البحث وطبيعة المنهج والعينة وأهم النتائج واستخلاص مايمكن الاستفادة منه لمناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

1. تمت الدراسة في الفترة الزمنية من (1999-2000).
2. تركزت أهداف الدراسات على معرفة تأثير بعض البرامج التربوية الحركية واللعب على العملية التعليمية من حيث نمو القدرات العقلية وعلاج القصور في جوانب الادراك والاستكشاف والابداع والقدرة على حل المشكلات.
3. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ونوعية هذه الدراسات .
4. تنوع العينات لهذه الدراسات بين (المعاقين ذهنيا بسيط و متوسطي الإعاقة) مسجلين بجمعيات والمدارس التأهيل الطبي والتربوي .
5. تراوح حجم العينة ما بين 3-20 طفلا .
6. تراوحت مدة تطبيق البرنامج ما بين شهر إلى 18 شهر.
7. اتفقت هذه الدراسات إلى حد كبير على استخدام أسلوب إحصائي واحد تقريبا.

وكانت النتائج دراسة كل من سيف الدين محروس (2000) ، عزة عبد المنصف محمد (2001) ودراسة مرفت محمود صادق (1999) أن برامج الألعاب المائية واللعب الحر كان لها تأثير ايجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعاقين عقليا، وأن الأطفال المعاقين عامة والمعاقين عقليا خاصة في حاجة ملحة لبرامج إثرائية حسب حركية ضمن برامج الأعداد الخاصة بهم لتساعدهم على تحسين النمو البدني الصحي لهم ، وعلى تطوير قدراتهم على التكيف مع المجتمع المحيط بهم و الآثار الايجابية والفعالة التي تنعكس على نموهم النفسي و الانفعالي وسماتهم لشخصية وسلوكهم التوافقي ، وإن برامج السباحة تعمل على تحسين المهارات اللغوية وعلاقات الأطفال مع معلمهم.

أما في مجال الاستفادة من الدراسات السابقة، فيمكن حصر الاستفادة في المجالات التالية:

- ◆ استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في التمكن من تحديد المشكلة وصياغة أسئلة الدراسة لمعرفة الفروق في السلوك العدواني والمهارات الاجتماعية لدى أطفال متلازمة داون وفقاً لفترة الالتحاق ببرامج التدخل المبكر.
- ◆ كما تمت الاستفادة من الأدب السابق في اختيار عينة الدراسة والفئات العمرية من خلال الإطلاع على متوسطات الأعمار.
- ◆ كذلك تمت الاستفادة من بعض الدراسات السابقة في معرفة مدى مناسبة المهارات الاجتماعية لأعمار الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، ومعرفة أبرز المشكلات السلوكية لديهم وهي مشكلة السلوك العدواني.

- ◆ الاستفادة من بعض النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة في عرضها في الإطار النظري.
- ◆ كذلك الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

الخاتمة:

بعد عرض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة. سوف يعمل الطلبة الباحثان على صياغة فرضية بحثهما الحالي لعله يؤكد أو يدحضها مما ذهبت إليه هذه البحوث كما أنه تقيده في البحث الحالي عبر مراحل وخطواته المختلفة والوسائل والإمكانيات المستعملة. خاصة في تأكيد مشكلة البحث، ووضع ظروفه وكذا اختيار عينة البحث وتفسير نتائجه، من خلال استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة هذه النتائج.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول : متلازمة داون

الفصل الثاني: المهارات الحركية الأساسية و الأنشطة
البدنية

الفصل الأول : متلازمة داون

تمهيد:

1. تعريف متلازمة داون:
2. أسباب الإصابة بمتلازمة داون
3. عدة أنواع من متلازمة داون:
4. خصائص أطفال متلازمة داون

الفصل الثاني

المهارات الحركية الأساسية و النشاط البدني

تمهيد.

2- تعريف المهارات الحركية الاساسية.

2_ تصنيف المهارات الحركية الاساسية.

3- المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمعاقين عقليا.

1 . النشاط البدني المكيف.

1 . 1 . مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف.

1 . 2 . التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف .

1 . 3 . النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر .

1 . 4 . أسس النشاط البدني الرياضي المكيف.

1 . 5 . تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف.

1 . 7 . معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف.

الخاتمة.

تمهيد

يواجه الإنسان على مر التاريخ مشكلة الإعاقة العقلية ، وتشير الدلائل إلى أن هذه الظاهرة ترجع إلى القدم ، كما وجدت آثار لمعالجتها منذ زمن الفراعنة في مصر في العام 1500 قبل الميلاد وخاصة فيما تعلق بالتلف الدماغي.

إن الإعاقة بشكل عام والإعاقة العقلية بشكل خاص ظاهرة لا تعترف بالحدود الاجتماعية ويمكن أن يتعرض لها على حد سواء الأسر الفقيرة والغنية معا ، فإنها بحق ظاهرة استرعت بدرجات متفاوتة اهتمام مختلف الفئات المعنية والعلمية إلى درجة من الاختلاف في فهم هذه الظاهرة وتحديد طبيعتها ومسبباتها ، حيث حاول الأطباء تفسيرها وفقا لإطارهم المرجعي بينما حاول المختصون الاجتماعيون تفسيرها وربطها بالمتغيرات الاجتماعية والثقافية في الأسرة والبيئة المحيطة ، وكذلك فعل علماء النفس والتربية حيث انطلقوا في تفسيراتهم من خلفياتهم الأكاديمية والمهنية وقدموا العديد من التفسيرات القائمة على النظريات السيكلوجية والتربوية المختلفة.

1. تعريف متلازمة داون:

يعتبر أطفال متلازمة داون أحد أنماط الإعاقة الذهنية وتعرف متلازمة داون أنها اضطراب خلقي بسبب كروموسوم زائد في زوج الكروموسومات 21 وبذلك يكون لدى الفرد 47 كروموسوماً بدلاً من 46 كروموسوماً (The New Encyclopaedia Britannica، 1994)

ويعرفها عبد الكريم حمامي (1999، ص15) بأنها عيب في انقسام الكروموسوم 21 ويسمى ثلاثي الكروموسوم 21 بحيث يكون عدد الكروموسومات 47 بدلاً من 46، وأهم ما يميز أصحابها إعاقة ذهنية تتراوح من البسيطة إلى المتوسطة فالشديدة. (عبد الكريم حمامي، 1999).

2. أسباب الإصابة بمتلازمة داون:

إن بداية تكوين الإنسان تتم عن طريق اتحاد البويضة التي تحمل 23 كروموسوماً مع الحيوان المنوي الذي يحمل نفس العدد من الكروموسومات. فيتم إتحاد بينهما، وتتكون الخلية الأولى للجنين من 46 كروموسوماً إلا أنه يحدث خلل ما في عملية الإتحاد تلك وتنتج خلية تحمل 47 كروموسوماً تؤدي للإصابة بمتلازمة داون (فتحي السيد عبد الرحيم ، 1984)

ويؤكد ذلك كل من (Cicchetti&Beeghly) بأن الإصابة بمتلازمة داون تحدث نتيجة لخلل في كروموسوم 21 الذي يعد أصغر زوج من الصبغيات في الإنسان.

إذ تحمل (5.1) من مجموع المادة الجينية. (beeghly & Cicchetti, 1990)

ولسبب غير معروف بشكل مؤكد حتى الآن لا تتم عملية الانقسام بشكل صحيح فيأتي من جانب الأم 24 كروموسوماً بدلاً من 23 كروموسوماً ويأتي من جانب الأب 23 كروموسوماً، وفي هذه الحالة يتكون الزي جوت أو الخلية الملحقة من 47

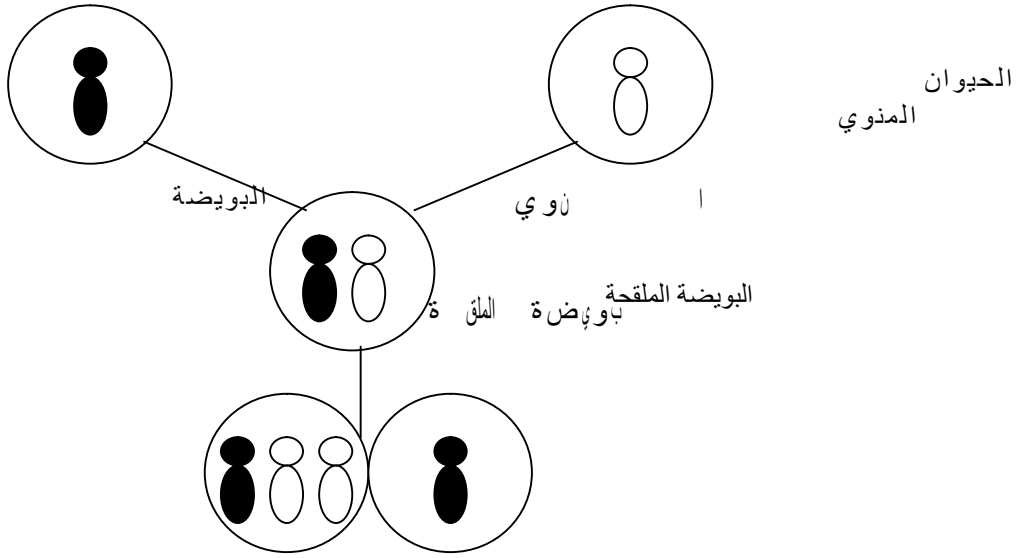
كروموسوماً وبما أن الكروموسوم رقم 21 قد التحق بالكروموسوم الزائد لذا يصاب التوازن بخل مما يسبب ولادة طفل لديه متلازمة داون (- عبد الكريم حمامي، 1999، صفحة 17) .

ويذهب Mattheis (2002) إلى أن مثل هذا الكروموسوم الإضافي غالباً ما ينتج عن واحد من ثلاث احتمالات تتمثل فيما يلي:

1. شذوذ في انقسام خلايا البويضة ovum قبل الحمل before conception.
2. شذوذ في انقسام الخلايا التي يتضمنها الحيوان المنوي sperm قبل أن يتم الحمل.
3. شذوذ في انقسام تلك الخلايا التي تتضمنها البويضة الملقحة fertilized egg بعد أن يتم الحمل (عادل عبد الله محمد، 2004، صفحة 239) .

كما يشير كل من بروف وأولي أنه من أهم أسباب الإصابة بمتلازمة داون هو عمر الأم خصوصاً إذا تم الحمل بعد الأربعينات، حيث تكون البويضة في هذا العمر حساسة وسريعة التأثر. (Baroff & Olley, p. 88)

(5) هناك عدة أنواع من متلازمة داون:

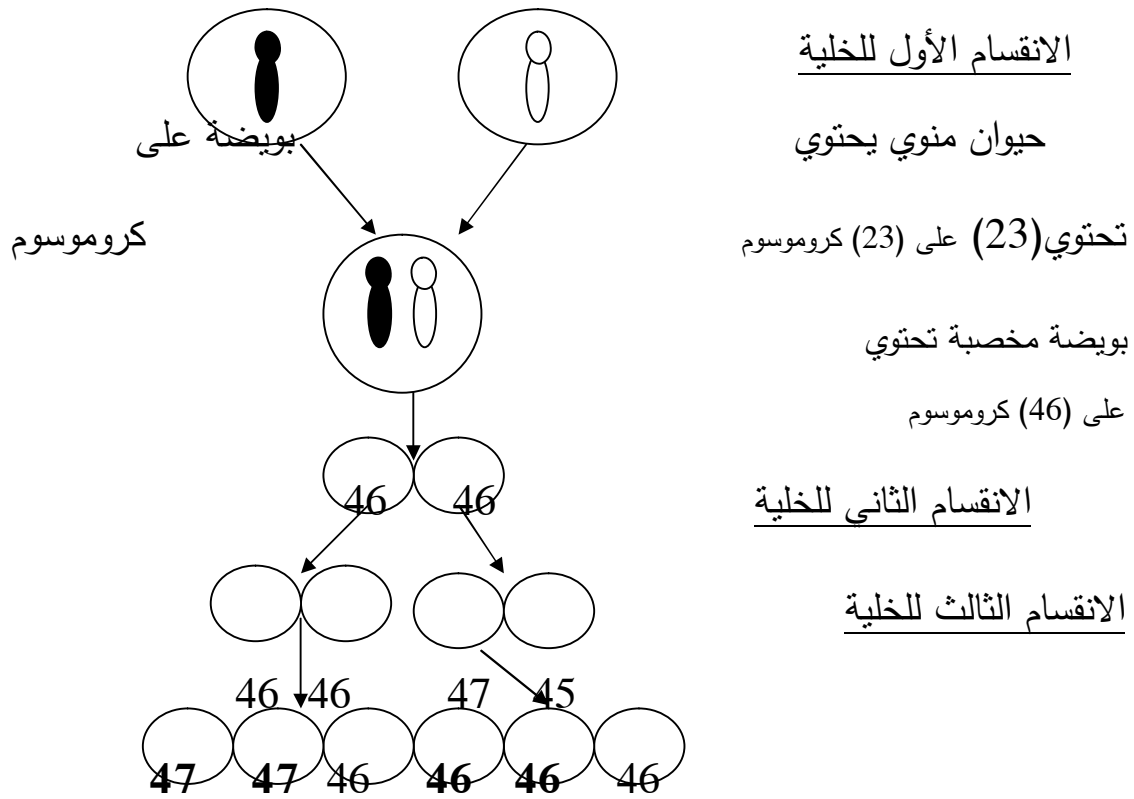


الشكل رقم (01) يبين: الانقسام الذي يؤدي إلى تثالث الصبغية (21).

. تثالث الصبغية (21) Trisomy: تتميز هذه الحالة بوجود كروموسوم إضافي بحيث يصبح لدى الطفل بدلاً من 46 كروموسوم 47 كروموسوماً وتمثل تلك الحالة 95% من المقاييس بمتلازمة داون (رمضان محمد القذافي، 1996، صفحة 25) كما بين سميث وولسون Smith & Wilson الانقسام الذي يؤدي إلى تثالث الصبغية (21) الانقسام الذي يؤدي إلى تثالث الصبغية (21) (21) الانقسام الذي يؤدي إلى تثالث الصبغية (21) (- رجاء التويتان ، 1994 ، صفحة 10) ويشير عادل محمد (- عادل عبد الله محمد ، 2004 ، صفحة 242) أن هناك احتمالين لمصدر هذا الكروموسوم الإضافي أو الزائد يتمثلان فيما يلي: - أن يأتي هذا الكروموسوم من البويضة الأنثوية، ويحدث ذلك تقريباً لدى 95% من تلك الحالات التي تتعرض لهذا الأمر.

- أن يأتي هذا الكروموسوم من الحيوان المنوي وهو ما يحدث لدى 5% فقط من مثل هذه الحالات تقريباً.

2. النوع الفسيفائي Mosaicism: يظهر فيه الكروموسوم الزائد (47) كروموسوماً) في بعض الخلايا بينما يكون عدد الكروموسومات في الخلايا الأخرى طبيعياً (46 كروموسوماً) (رمضان محمد القذافي، 1996، صفحة 27).
ويتضح الانقسام الذي يؤدي إلى حالات الموزايك بالنسبة لحالات الداون من خلال الرسم التالي:



شكل (2) يبين: الإنقسام الذي يؤدي إلى الموزايك بالنسبة لحالات الداون

الإنقسام الذي يؤدي إلى الموزايك بالنسبة لحالات الداون (مؤسسة الداون سندروم، 2001، صفحة 34).

ويمثل هذا النوع حوالي 2% من عدد المصابين وعادة ما تظهر سمات الاضطراب في هذه الحالة بصورة أقل من المعتاد كما يكون مستوى الذكاء أعلى من ذكاء الأفراد الذين يعانون من تثلث الصبغية (رمضان القذافي، 1996، ص 27).

ويؤكد ذلك كل من بروف وأولي (Baroff & Olley, 1999, p. 87)

بأن هذا النوع من متلازمة داون غالباً ما تظهر عليهم نسبة ذكاء أعلى من باقي الأنواع الأخرى، وتقل لديهم المشكلات الجسمية والصحية المختلفة التي يتعرض لها بعض أقرانهم في تثالث الصبغية.

3. الالتصاق الصبغي Translocation: هي حالة تأخذ عدة أشكال فالأطفال المصابون بهذه الحالة تحتوي على كروموسوم 21 زائد لكل جزء منه انكسر أو التصق بكروموسوم آخر (- عبد الكريم حمامي، 1999، صفحة 19).

ويحدث هذا النمط لدى 4% تقريباً من حالات متلازمة داون حيث يؤدي وجود الكروموسوم رقم 21 مع كروموسوم آخر إلى حدوث متلازمة داون بسمااتها وأعراضها المميزة (عادل عبد الله محمد، 2004، صفحة 243).

(6) خصائص أطفال متلازمة داون:

الخصائص الجسمية:

إن النمو الجسمي لدى أطفال متلازمة داون يختلف عن الأطفال العاديين بسبب بعض المشكلات المصاحبة لهم (كمال إبراهيم مرسى ، 1996 ، صفحة 274) فقد لوحظ أن الشكل العام للجسم والرأس متميز بشكل خاص لدى أطفال متلازمة داون فالرأس صغير ومحيط الرأس أقل من الحجم الطبيعي وهذا الصغر يتركز في الطول من الأمام إلى الخلف، والرقبة قصيرة وممتلئة مع وجود زوائد جلدية في الخلف، وقد لوحظ أن الأطراف لدى هؤلاء الأطفال قصيرة نوعاً ما (عبد الله محمد الصبي، 2002، صفحة 20).

وتلخص منال بوحيمد (- منال منصور بوحيمد، 1985، صفحة 48) السمات والخصائص الجسمية المشتركة لأطفال متلازمة داون والتي تميزهم عن خصائص الأطفال العاديين أو المعاقين ذهنياً ومن هذه الخصائص:

1. العضلات: عادة يولد أطفال عرض داون بضعف في العضلات.

2. الرأس: تبدو مؤخرة الرأس أقل استدارة وبروزاً من الطفل العادي.
3. الأنف: أنف صغير أفطس - واستطالة في الوجه.
4. العينان: صغيرتان مثل اللوزتين مع وجود تشقق في الجفون.
5. الأذنان: صغيرتان وبهما تشوهات خصوصاً في صيوان الإذن الخارجي.
6. اللسان: يكون ممتلئ غليظ وسميك وبه تشققات.
7. الأسنان: تتأخر في الظهور مع وجود تشوهات.
8. الصوت: يتأخر طفل داون بالكلام وتكون نبرات الصوت غير واضحة.
9. الرقبة: تبدو قصيرة نوعاً ما مع وجود بعض الانثناءات بجلد الرقبة.
10. القلب: يعاني حوالي 40% من هؤلاء الأطفال من عيوب خلقية بالقلب.
11. اليدين: قصيرتان وأصابعهما قصيرة، وتوجد فجوة بين الأصبع الأول والثاني مع ظهور تشققات بكف القدم واليد.
12. الجلد: جاف به بقع ملونة - وقد تكون به تشققات.
13. الشعر: خفيف ناعم مستقيم.
14. الطول: معظم أطفال عرض داون قصار القامة ممتلأ الجسم.

الخصائص الحركية والعضلية:

يذكر زوسمر Zausmer (1995) أن الرضيع من أطفال متلازمة داون غالباً ما يتأخر في المبادأة بالمهارات الحركية مثل التدرج، وأنشطة كهذه تؤدي وظائف كثيرة منها استكشاف البيئة، حيث يجب على الوالدين مساعدة أطفالهم من متلازمة داون على تعلم أنماط ومهارات حركية في خبرات التعلم المبكرة (وليد حسن باثل العبري، 2003، صفحة 23).

ولطفل متلازمة داون معوقات لنموه الحركي ومنها ارتخاء العضلات والأربطة، لكن ومع النمو العصبي للعضلات المتدرج من الرأس إلى الصدر والبطن ثم الأطراف يمكن القيام بالحركات التوافقية، حيث يكون هناك انقباض لمجموعة من العضلات وفي نفس الوقت ارتخاء العضلات المعاكسة لها (عبد الله محمد الصبي، 2002، صفحة 97).

ويذهب زوسمر Zausmer (1995) إلى أن الضعف العضلي يجعل من الصعب على طفل متلازمة داون أن يستخدم الأطراف والجذع وبخاصة في مهام القفز على قدميه أو قدم واحدة والتسلق أو ركوب الدراجة، بالإضافة إلى معدل الحركة المتزايد في المفاصل وخاصة مفصلي الكاحل والركبة ولهذا فإن طفل متلازمة داون لا يمكنه الثبات في القفز على قدميه أو حتى قدم واحدة (وليد حسن باتل العبري، 2003، صفحة 35).

ويؤثر ارتخاء العضلات على كثير من وظائف الجسم ويحدث هذا الارتخاء نتيجة لبعض الاختلافات في طريقة عمل أعصابهم العضلية، وينجم عن ارتخاء العضلات آثار سلبية منها إمكانية زيادة الوزن (سعود عيسى الملق، 2001، صفحة 83).

الخصائص اللغوية:

يشير كل من بروف وأولي Baroff & Olley إلى أن النمو اللغوي لدى أطفال متلازمة داون يتباطأ خصوصاً بعد نهاية السنة الأولى حيث يتضح التأخر في الكلام، فالأطفال العاديون الذين هم في عمر السنتين يستخدمون عبارات تتكون من كلمتين لا تظهر عند بعض أطفال متلازمة داون إلا في عمر ثلاث أو أربع سنوات وعند البعض لا تظهر حتى سن الثامنة أو التاسعة (Baroff & Olley, 1999, p. 154).

ويؤكد ذلك عبد الله الصبي إلى أن هناك مشكلات لدى أطفال متلازمة داون تحد من النمو اللغوي لديهم ومنها ضعف السمع، وتكرار التهاب الأذن الوسطى، وارتخاء

العضلات والأربطة، وصغر حجم الفم وكبير حجم اللسان (عبد الله محمد الصبي، 2002، صفحة 72).

ويشير ميلر Mille إلى أن 50% من أطفال متلازمة داون يصابون بفقدان السمع بسبب إصابات الأذن، وفقدان السمع تأثير مباشر على تعلم اللغة حيث يفسد الفهم و الكلام، ويجب إجراء فحص روتيني بواسطة أخصائي أمراض الأذن على أن يشمل الفحص الأذن الداخلية والأذن الوسطى ويمكن الاستعانة بوسائل التكبير كإحدى معينات السمع (Miller, 1993, p. 40).

والأحبال الصوتية لدى أطفال متلازمة داون متورمة مع تهيج واحمرار وهي أكثر تيبساً، والاهتزاز متقطع وهذا يؤدي إلى صوت أجش عادة ما يرتبط بأطفال متلازمة داون، كما أن التأخر في فهم التراكيب اللغوية يبدأ في الظهور لدى أطفال متلازمة داون عندما يواجهون عملية اكتساب جمل معقدة تتجاوز الجمل البسيطة، وتزداد مظاهر العجز في اكتساب المهارات اللغوية سوءاً كلما تقدم بهم العمر (Miller, 1993, p. 41).

كما توضح الدراسة التي أجرتها رجاء التويتان (1994) حول مظاهر النمو اللغوي لدى أطفال متلازمة داون ما يلي:

- لا يوجد اختلاف بين طفل متلازمة داون وبين الطفل العادي في مرحلتي الصرخة الأولى والمناعات.
- يتحول لمرحلة الكلام في السنة الثانية ويستطيع أن يستخدم كلمات دالة على أسماء بعض الحيوانات ولكن بصورة غير واضحة.
- عندما يبلغ سنتين يكون جملتين باستثناء الذين يوضعون في مراكز رعاية داخلية فإنهم يتأخرون عن أقرانهم في تكوين الجمل.

- يتقدم طفل متلازمة داون في التعبير اللغوي من بداية السنة الرابعة إلى عمر السابعة.
- في السنة الرابعة يبدأ تسمية الأشياء ويستخدم جم لأطول تحتوي على ضمائر.

الخصائص الشخصية والاجتماعية:

تتراوح القدرة العقلية لأطفال متلازمة داون ما بين المتوسطة والبسيطة، وتتراوح نسبة الذكاء من (40-70)، ولديهم القدرة على تعلم المهارات الأكاديمية البسيطة ومهارات العناية بالذات والتواصل والمهارات الاجتماعية المختلفة (خوله أحمد يحيى ماجدة السيد عبيد، 2005، صفحة 25).

يشير طلعت الوزنه (1998، ص96) إلى أن النمو الاجتماعي لدى أطفال متلازمة داون يكون أسرع ومتقدماً عن النمو العقلي بعدة سنوات، حيث يجب الاهتمام بتقييم النضج الاجتماعي للأطفال وكذلك ما يحتاجه هؤلاء الأطفال في مرحلة من مراحل نضجهم الاجتماعي.

وتكون الشخصية الفريدة والمميزة لطفل متلازمة داون في مرحلة التكوين والبناء حيث تبدو عليه خصائص مقبولة تعد شائعة أيضاً لدى غيره من الأطفال المصابين بنفس الأعراض ومثل هذه الخصائص تتضمن الميل للمرح والانشراح والاستمتاع بالأشياء وحب التقليد (فتحي السيد عبد الرحيم ، 1984، صفحة 16).

ومن الصفات الاجتماعية الأخرى المميزة لطفل متلازمة داون الإقبال على الناس ومصافحة كل من يقابلونه، والتقرب إلى الراشدين في البيت والمدرسة والميل إلى المحاكاة والتقليد وحب الموسيقى (كمال إبراهيم مرسى ، 1996، صفحة 127) .

كما يتسم بعض أطفال متلازمة داون بالمودة والعاطفة والبعض الآخر لا يتسم بهذه الخصائص، حيث نجد أن بعضهم لديه عادات مزعجة وسلوكيات سيئة مثل

العناد والعدوانية وسرعة تشتت التركيز وهذه الحقائق تنطبق على أطفال متلازمة داون مثلما تنطبق على الأطفال العاديين.

تذكر سهيله العميري (2001، ص91) أن مثل هؤلاء الأطفال من متلازمة داون بحاجة إلى استراتيجيات تدخل علاجي منظمة ومكثفة حتى يمكنهم من ممارسة السلوك الاجتماعي المناسب، ويعد العمل الجماعي وتفاعل أطفال متلازمة داون مع بعضهم البعض أثناء الجلسات لبرنامج المهارات الاجتماعية عاملاً مساعداً لإنجاح أي برنامج، حيث أنه من خلال ذلك العمل الجماعي يستطيع هؤلاء الأطفال اكتساب المهارات الاجتماعية التي يتم التدريب عليها. وتؤكد دراسة سهيله العميري (2001) على أهمية التدريب على المهارات الاجتماعية التي لها دور في أن يحتفظ أطفال متلازمة داون بهذه المهارات، كذلك تؤكد أن التدريب على السلوك الصحيح من خلال تنوع المواقف الطبيعية واختلاف الأماكن في الروضة، وكذلك قيام طفل متلازمة داون نفسه باللعب وتمثيل الأدوار المختلفة كل ذلك ساهم في احتفاظ هؤلاء الأطفال بالمهارات الاجتماعية (سهيله عيسى العميري، 2001).

وقد أوضح سيرافিকা Serafica (1993, p.371) إلى أن اكتساب أطفال متلازمة داون للسلوكيات الملائمة أو غير الملائمة أو إطفاء هذه السلوكيات يتأثر بسلوكيات الأقران. حيث نجد أنه من المشكلات السلوكية التي يعاني منها أطفال متلازمة داون هي مشكلات السلوك العدواني (Serafica, 1993, p. 371).

الخاتمة:

تعرف متلازمة داون بأنها اضطراب خلقي بسبب كروموزوم زائد في زوج كروموزومات 21 وبذلك يكون لدى الفرد 47 كروموزوم بدل 46 كروموزوم .
وبسبب الاضطرابات يجد الطفل المعاق مشكلة في مواجهة عقبات التي تواجهه في حياته اليومية و الممارسات الرياضية.

1- تعريف المهارات الحركية الأساسية:

تعتبر المهارات الحركية الأساسية هي المفردات الأولية الفطرية لحركة الطفل والتي تؤدي كطريقة لتعبير و الاستكشاف لتفسير ذاتية الطفل وتنمية قدراته ، وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التي تكون حافزا للطفل لتحدي قدرته . فالمهارة هي استجابة متعلمة في إطار برنامج حركي تتميز بأنها ذاتية الحركة ، و هي حركة إرادية تتضمن توافق العضلات في تنفيذ نشاط و اقل قدر من الجهد، و المهارات الحركية هي عبارة عن سلسلة من الحركات وكل حركة هي بمثابة استجابة لمثير معين.

وهي تنشأ من تجمع حركات منعكسة في أنماط أساسية، وتستخدم في أداء الحركات الإرادية مثل: الرمي، الجري، القفز، ... (عثمان، 2011)

وكما يعرفها مجدي محمود فهيم محمد وأميرة طه عبد الرحيم، بأنها الأنماط الحركية الفطرية وهي الأساس للمهارات الحركية الخاصة وتنقسم إلى ثلاث فئات رئيسية هي:

الحركات الانتقالية:

حركات الثبات و الاتزان:

حركات التحكم و السيطرة: (الرحيم، 2015)

2- تصنيف المهارات الحركية الأساسية:

تعددت التقسيمات الخاصة بالمهارات الحركية، فقد قسمت من ناحية الشكل ودرجة التوافق إلى نوعين: المهارات البسيطة و المركبة وكذلك قسمت إلى مهارات أساسية عامة، وتخصصية مرتبطة بنشاط معين، أو تقسم إلى حركات ينتقل فيها الطفل وحركات لا ينتقل فيها الطفل ويتفق كل من داور و بانجراري، (1992) أمين الخلوي و أسامة راتب(207) على تقسيمها إلى :

المهارات انتقالية .

المهارات الغير انتقالية.

المعالجة والتناول .

الاتزان .

والطفل ينمو ويتعلم من خلال تأدية هذه الأنواع الأربعة و النوعين الأولين يشتملان على أنواع من الحركات التي تستخدم لمقاومة الجاذبية الأرضية ويشترك في أدائها عضلات وأعصاب، وتسمى الأنشطة الحركية الكبيرة أو أنشطة الكبيرة.
(عثمان، 2011)

أولاً- المهارات الانتقالية:

وهي تتضمن المهارات التي يتم من خلالها تحرك الجسم من مكان لآخر أو انطلاق الجسم لأعلى، ويمكن التغيير من نوع لآخر من المهارات الانتقالية تبعاً للمواقف الحركية، فهي تستخدم حركة الجسم من مكان لآخر للوصول لهدف محدد، أو وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان لآخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والجري، والوثب الطويل العمودي، و الحبل المتسلق.

1- الجري:

يعتبر الجري امتداداً طبيعياً لأداء الطفل حركة المشي، وتختلف عنها في زيادة السرعة التحرك وطول الخطوة وزيادة الدور الذي تلعبه الذراعين في إضافة قوى زائدة على الحركة أثناء لحظة الطيران القصيرة وفقد الاتصال بالأرض والتي تسمى بمرحلة عدم الارتكاز أو الطيران بينما المشي يتم في اتصال دائم بالأرض. ويتم أداء الجري بحيث تكون الرأس للأعلى مع ميل الجسم للأمام قليلاً و الركبتان تنتهيان وترتفعان للأعلى و الذراعان يتم رجحان للخلف بقوة من الكتفين مع ثني المرفقين.

2- مهارة الوثب:

تعني مهارة الوثب اندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع أحد الرجلين أو الرجلين معاً، ويمكن أن تؤدي مهارة الوثب في اتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة، مثل الوثب لأعلى أو لأسفل أو للأمام أو للجانب أو للخلف.

3-مهارة الرمي:

تعد مهارة الرمي من أكثر المهارات أهمية وشيوعاً للتعبير عن حركات المعالجة و التناول للعضلات الكبيرة في هذه المرحلة، ويمكن انجاز هذه المهارة بطرائق عديدة، حيث تؤدي مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس، كما يمكن أن تؤدي بحركة الذراع للجانب ... وتعد مهارة الرمي والذراع المفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي استخداماً في مجال دراسة تطور النمو الحركي لمهارة النمو الحركي لمهارة الرمي، كما يمكن أداء هذه المهارة باستخدام أدوات مختلفة حيث يختلف الشيء المراد رميه من حيث الحجم و الوزن والشكل، كما إن الهدف الرمي يختلف فقد يكون دقة الرمي، أو قوة الرمي، أو زيادة المسافة، لذلك من الصعوبة تحديد نمط ثابت ومعين لأداء هذه المهارة. (عثمان، 2011).

ثانياً: المهارات الغير الانتقالية

المهارات الغير الحركية أو المحورية يمكن أداؤها من قاعدة الارتكاز مستقرة نسبياً كما يمكن تأدية جميع هذه الحركات أثناء الوقوف أو الانحناء أو الجلوس و الرقود ومع ذلك يمكن خلطها مع المهارات الحركية.

ثالثاً:مهارات المعالجة والتناوب:

تمثل مهارة الرمي و المسك والضرب والقاعدة الأساسية لمعظم الأنشطة الضرورية و الجماعية لذا لابد من تعليم أطفال المدارس الابتدائية هذه المهارات بأسلوب منتظم باستخدام طرق التدريس المباشرة و المحدودة من خلال أنشطة الجري و المطاردة

والمجموعات البسيطة ومع تطور المهارات الحركية للطفل يتم تنظيم مهاراته التخصصية من خلال رياضات أكبر.

رابعاً: مهارة الاتزان الثابت و الحركي:

وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي . (عثمان، 2011)

-6-4- المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمعاقين عقليا :

من المهارات التي تلائم والمهمة للمعاقين عقليا هي التي تتجاوب وقدراتهم العقلية وتتمثل خصوصا في المشي ، الجري ، التسلق، الوثب ، المشي الرياضي ، الرقص ، والرمي واللقف "القبض" والجدول التالي يوضح مستوى يمكن تأديته وأعلى مستوى يمكن للمتخلف الوصول إليه.

جدول رقم "01" يبين مستوى بعض المهارات الأساسية للمعاقين عقليا القابلين

للتعلم.

المهارة	أقل مستوى	أعلى مستوى
المشي	القدرة على المشي متوافق جيد دون فقدان الاتزان	القدرة على المشي بخطوة واسعة ويتمكن من الخطوة أماما خلفا وجنبا
الجري	القدرة على الجري مع الدوران والوقوف بدون فقدان الاتزان	القدرة على التسابق برشاقة وبخطوة جيدة ضمن الجري
التسلق	القدرة على الطلوع والنزول بخطوة متعاقبة بدون سند	القدرة على المشي والجري صعودا أو نزولا على السلم ويستطيع تسلق السلالم والأشجار

الوثب	الوثب جيدا على قدم واحدة بدون فقدان التوازن وبطريقة جيدة	القدرة على الوثب من الحركة سواء من المشي أو الجري
المشي الرياضي	القدرة على المشي بخطوة منتظمة بمصاحبة إيقاع منتظم	القدرة على المشي برشاقة في قاطرات وتغيير الاتجاه في أنماط المشي
الرقص	القدرة على عمل الحركات الجسمية البسيطة بمصاحبة الموسيقى	القدرة على الرقص الجماعي بوضوح ومرح
الرمي	القدرة على رمي الكرة بيد واحدة من أعلى ويقدر من الاتزان	القدرة على رمي الكرة بسرعات مختلفة وإلى مسافات بعيدة
اللقف	القدرة على لقف الكرة بدون اضطراب في اليدين	القدرة على لقف الكرة من مختلف الأوضاع ومن المشي أو الجري

. النشاط البدني المكيف:

1 . مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف :

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان ,واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة ,فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة

الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعالياً.

نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

1.1 تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات : يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 223).

1.2 تعريف ستور : (stor) : نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودي قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (astron, 1998, p. 10)

1.3 محمد عبد الحليم البواليز:

هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

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

1 . 2 . النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك

في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1611 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (BSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 إلى 30) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن. وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

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

1. 3. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف :

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

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

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

يجب مراعاة عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي:

- ❖ العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.
- ❖ إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.
- ❖ إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج.
- ❖ أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية

❖ أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته و إمكانياته ، و حدود إعاقته حتى

يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.

❖ أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من

المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية

المكيفة .

ويشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية:

✓ تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع

الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف) .

✓ تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما.

✓ الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب.

✓ الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق

والحبال .

✓ إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر

والخروج في حالة التعب.

✓ تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد. (حلمي ابراهيم

ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 47.49.50).

2. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية و الجماعية. على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

1.2 . النشاط الرياضي الترويحي :

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تمتيتها وتعزيزها للمعاقين. يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي

والعضلي والعصبي. (رحمة، إبراهيم، 1998، صفحة 09).

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة , إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس , والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقلياوالغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (محمد إبراهيم شحاتة ، 1991، صفحة 79).

كما أكد " مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي التروحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة ، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 111.112).

3. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في

عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، ترويا، اقتصاديا وسياسيا.

3. 1. الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (لطي بركات أحمد، 1984، صفحة 61).

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

3 . 2 . الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد. و يجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي : الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي. (لظفي بركات أحمد، 1984، صفحة 65).

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

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

3 . 4 . الأهمية النفسية:

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

النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) ، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة

للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين:

- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس : اللمس الشم والتذوق النظر السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهمية التروييح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

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

3. 5 . الأهمية العلاجية:

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

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعدد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.(A . Domart , 1986, p. 589)

4 . معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف:

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية. وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في

العديد من نشاطات الرياضة التروييح إلا أن كل من حجم الوقت والتروييح ونشاطاته

يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

1 . الوسط الاجتماعي .

2 . المستوى الاقتصادي .

3 . السن .

4 . الجنس .

5 . درجة التعلم .

6 . الجانب التشريعي .

الخاتمة:

في ختام هذا الفصل يمكننا القول بأنه للإعاقة عامة، و الحركية منها بصفة محددة تأثير كبير على شخصية الفرد، فإصابة الإنسان المعاق سواء كانت إعاقة مكتسبة أو خلقية تجعله مضطربا جسديا و نفسيا، مما يزيد من تدهور حالته و إكتسابه بعض السمات كالانطواء الذاتي و العزلة و هذا لاختلافه عن غيره حتى داخل الوسط الذي يعيش فيه، فهناك دراسات نفسية أثبتت أن المظهر الخارجي للإنسان أي " صورة الجسم " له تأثير على الأحاسيس الباطنية، أي أنه إذا كان المظهر ناقص أو به عيب أحس صاحبه بالرفض والحزن و الأسى لما هو عليه و أتخذ موقفا سلبيا نحو ذاته، و بالتالي لا يرضى عن نفسه و يقدر ذاته أسوء تقدير.

الباب الثاني:

الجانب الميداني

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-1 منهج البحث

2-1 مجتمع البحث

1-1 عينة البحث

2-1 مجالات البحث

3-1 متغيرات البحث

4-1 ادوات البحث

1-6-1 الإختبارات الأساسية

3-6-1 التجربة الاستطلاعية

3-6-1 الاسس العلمية للاختبارات

4-6-1 التجربة الأساسية:

5-6-1 البرنامج

6-6-1 الوسائل الاحصائية

خاتمة

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ◆ تمهيد
- ◆ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمهارات الحركية الاساسية
- ◆ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار الجري
- ◆ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار الوثب العريض
- ◆ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار رمي الكرة
- ◆ الخاتمة

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج الى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية لخوض في تجربة البحث الرئيسية.

1- منهج البحث:

قام الطلبة باستخدام المنهج التجريبي نظرا لملائمته وطبيعة البحث (الاختبار القبلي والبعدي) والتي من الممكن بواسطتها الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.

2- مجتمع البحث:

مجتمع البحث هو المجتمع الاصيلي لموضع الدراسة والممثل في مجموعة أطفال داون الذين تتراوح أعمارهم ما بين (8-12) سنة والذين لهم صفاتهم الخاصة . من أجل بحثنا هذا لجانا إلى مركز جمعية مساعدة المعاقين عقليا بولاية مستغانم من أجل الدراسة الاستطلاعية التي يدرس بها 67 تلميذ بكلى الجنسين .

3 - عينة البحث:

يقول عبد العزيز فهمي هيكل : " عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات تحسب بين مجتمع أصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع " (عبد العزيز، 1994)

تمثل هذا المجتمع نظرا لطبيعة البحث والمنهج المتبع وهذا حتى يتسنى لنا الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات العشوائية و نظرا للتقارب و التجانس القائم بين أفراد العينة و المجتمع الأصلي اخذ الباحثان عينة من أطفال داون بمركز جمعية مساعدة

المعاقين عقليا بولاية مستغانم بلغ حجمها 8 أفراد ذكر و التي تمثل %15.40 من المجموع الكلي للأطفال بالمركز .
أما بالنسبة لمراحل اختيار العينة فقد تمت وفق الطريقة العشوائية حيث كان للمختبرين فرص متكافئة في انضمامهم إلى عينة البحث .

4- مجالات البحث :

أ- المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في الدراسة على فئة من أطفال داون -ذكور- سنهم - 8-12 سنة حيث بلغ عددهم 8 أفراد .

ب- المجال الزمني:

بدأنا دراسة هذا الموضوع من شهر ديسمبر 2017 إلى غاية نهاية شهر مارس 2018.

انحصرت الدراسة في ما يلي:

- الاختبار القبلي للتجربة الاساسية كانت 2017/12/18

- تطبيق البرنامج للعينة كان ما بين 20 ديسمبر 2017 إلى غاية 07 مارس 2018.

-الاختبار البعدي للعينية التجريبية كان يوم 2018/03/12.

ج- المجال المكاني:

انجزت الاختبارات القبلية والبعدية و العمل الميداني بمركز جمعية مساعدة المعاقين عقليا بولاية مستغانم.

5- متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل: الأنشطة البدنية.

ب- المتغير التابع: المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون.

ج- المتغيرات المشوشة وكيفية ضبطها:

إن الدراسة الميدانية تطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى وبدون هذا النتائج التي يصل إليها الباحثان مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير يذكر محمد حسن علاوة وأسامة كمال راتب " انه يصعب على

- الباحثان إن التعرض للمسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (محمد حسن واسامة كمال راتب، 1987)
- بينما يذكر ديو بلذب فان دالين إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من الواجب ضبطها هي المتغيرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة (ديو بلذب)
- وانطلاقاً من هذه الاعتبارات عمل الباحثان على ضبط لمتغيرات البحث ولأجل تجانس المبحوث التزم الباحثان بمراعات النقاط الأساسية التالية :
- أبعاد الأطفال المصابين بإعاقة مختلفة .
 - تكونت العينة من جنس واحد (ذكور).
 - أبعاد التلاميذ المتفوقين عن زملائهم (حالة خاصة).
 - إشراف الباحثان على الاختبارات القبلية والبعديّة في نفس الظروف (المكان والزمان) مع الإحتفاظ بنفس الوسائل والأجهزة المستعملة .
 - تخصيص برنامج للنشاط البدني المكيف مكون من 9 وحدات تعليمية .
- 6- أدوات البحث :
- استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات من اجل انجاز هذا البحث على نحو أفضل وتحقيقاً للأهداف المنشودة قاما بالمقابلات الشخصية مع المربين واعتمد على المصادر و المراجع من أجل المحافظة على نتائج البحث وتتمثل هذه الأدوات في :
- 6-1- الاختبارات الأساسية.
- 6-2- التجربة الاستطلاعية:
- لكي يضمن الباحثان السير الحسن لتجربة البحث؛ قام الباحثان بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة:
- 1- تحديد انسب الاختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية الحركية .
- 2- قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

- 3-الوقوف على أهم الصعوبات المواجهة أثناء الاختبارات.
- 4-وهذا من اجل السيطرة على المتغيرات العشوائية الأخرى التي قد تؤثر على صدق النتائج.
- وقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على عينة من أطفال داون-ذكور(8-12) سنة.
- وقد كان عددها 11 أطفال واختيرت بطريقة عشوائية من مركز جمعية مساعدة المعاقين ذهنيا بولاية مستغانم.
- وطبقت عليهم مجموعة الاختبارات البدنية المستهدفة على مرحلتين متتاليتين أين تمت مرحلة اختبارات القبلية بتاريخ 2017/12/6 بينما كانت الاختبارات البعدية 2017/12/13 وفي نفس الظروف المكانية والزمانية للمرحلة الأولى .
- وقد اشرف الباحثان على انجاز الاختبارات بمساعدة المربي من اجل تسهيل التواصل حيث تقوم مجموعة الأطفال داون بمشاهدة الاختبار المنجز من طرف الباحثان ثم القيام بالأداء.
- مواصفات الإختبارت:
- اختبار الجري:
- الغرض منه:
- قياس السرعة لمسافة 20متر .
- الأدوات:
- الملعب ،الصافرة، ميقاتي ،الشواخص .
- مواصفات الإختبار :
- يقف الطفل المختبر عند نقطة البداية في وضعية عادية مهيبا نفسه للإنتلاق عند سماع الصافرة والجري داخل الرواق للوصول إلى خط النهاية .
- التوجيهات:
- _الإنتلاق عند سماع الصافرة.
- _الجري داخل الرواق .
- _الوصول إلى خط النهاية .

التسجيل:

يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في 20 متر في المحاولتين وحساب له أفضل وقت.

اختبار الوثب العريض:

الغرض منه:

قياس مسافة الوثب للمختبر .

الأدوات: الديكا متر ، الشواخص الصافرة .

مواصفات الإختبار :

يفق الطفل المختبر عند الشاخص مهياً نفسه للوثب عند سماع الصافرة إلى أقصى مسافة ممكنة ليقوم الطالب بقياس المسافة التي وثبها المختبر.

التوجيهات:

- الوثب إلى الأمام
- الوثب بمساعدة عمل اليدين
- الوثب عند سماع الصافرة
- الوثب إلى أبعد مسافة ممكنة

التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي وثبها في المحاولتين وتسجل له أكبر مسافة بالسنتيمتر.

إختبار الرمي:

الغرض منه:

قياس قوة رمي الكرة بشكلها الصحيح.

الأدوات :

كرة التنس ، الشواخص ، الصافرة الديكتر.

مواصفات الإختبار:

يقف الطفل المختبر عند الشواخص حاملاً للكرة لرميها عند سماع الصافرة إلى أبعد مسافة ممكنة .

التوجيهات:

- رمي الكرة إلى الأمام
- الرمي بالشكل الصحيح.
- الرمي إلى أبعد مسافة ممكنة.
- الرمي عند سماع الصافرة.

التسجيل:

يسجل للطفل المختبر المسافة التي حققها خلال المحاولتين وتحسب له أكبر مسافة تحصل عليها بالمتر.

7- الاسس العلمية للاختبارات:

7-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو إن يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما

أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

الجدول رقم (02) : يوضح معامل صدق و ثبات الاختبارات للعيينة الاستطلاعية.

التجربة الاستطلاعية	عدد العينة	درجة الحرية	الصدق	الثبات
الجري	11	9	0,96	0,93
الوثب الطويل			0,94	0,90
رمي الكرة			0,96	0,94

دالة عند 0,05

- قام الباحثان بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 11 تلاميذ تتوفر

فيهم الشروط السابقة الذكر قد استبعدت عن الدراسة والتي تمثل التجربة الاستطلاعية،

وبعد 7 أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا

باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 0,05 وجدنا أن القيمة تبلغ 0,90، وعليه فإن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية 0,52، مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (02).

7-2- موضوعية الاختبارات:

إن النظرية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين على تطبيقه.

7-3- التجربة الأساسية:

وضع برنامج يتضمن مجموعة من التمرينات البدنية خلال 3 أشهر 36 حصة تم فيها إجراء الاختبارات القبلية و البعدية .

جدول رقم (03) يبين برنامج مقترح لبعض للمهارات الحركية الأساسية :

الأسبوع	رقم الحصة	الهدف الإجرائي
الأول	01	القدرة على التعود و التأقلم مع النشاط و المحيط (النظام العام)
	02	القدرة على التنقل مشيا بشكل متزن
	03	القدرة على التنقل جريا بشكل صحيح
الثاني	04	القدرة على التنقل جريا بشكل صحيح

القدرة على التنقل جريا بشكل متعرج	05	
القدرة على التنقل جريا بشكل متعرج	06	
القدرة على التنقل جريا بشكل متعرج	07	الثالث
القدرة على الوثب بقدمين معا و الحفاظ على التوازن	08	
القدرة على الوثب على قدم واحدة و الحفاظ على التوازن	09	
القدرة على توظيف المكتسبات (وضعية إدماجية)	10	الرابع
القدرة على الحفاظ على توازن الجسم في وضع الثبات	11	
القدرة على الحفاظ على التوازن الجسم أثناء التنقل	12	
القدرة على التنقل بشكل ثنائي و الحفاظ على التوازن	13	الخامس
القدرة على إستقبال الكرة بشكل صحيح	14	
القدرة على إستقبال الكرة بشكل صحيح	15	
الهدف الإجرائي	رقم الحصة	الأسبوع
القدرة على تمرير الكرة نحو الزميل	16	السادس

القدرة على إصابة هدف ثابت	17	
القدرة على إصابة هدف متحرك	18	
القدرة على إصابة هدف متحرك	19	
القدرة على إصابة هدف متحرك	20	السابع
تحسن التوافق الحسي الحركي _ (عين/اليدين)	21	
تحسن التوافق الحسي الحركي _ (عين/اليدين)	22	الثامن
تحسين التوافق الحسي الحركي (العين/القدم)	23	
تحسين التوافق الحسي الحركي (العين/القدم)	24	
تنمية التحكم العصبي العضلي	25	التاسع
تنمية التحكم العصبي العضلي	26	
القدرة على توظيف المكتسبات و المعارف (وضعية إدماجية نهائية)	27	

أن يتمكن المعاق كيفية التعامل مع الكرة	28	العاشر
أن يتمكن المعاق كيفية التعامل مع الكرة	29	
أن يتمكن المعاق من الجري داخل الرواق	30	
أن يتمكن المعاق من الجري داخل الرواق	31	الحادي عشر
أن يكون الطفل قادر على الوثب من الثبات مع التحكم في الجسم	20	
أن يكون الطفل قادر على الوثب من الثبات مع التحكم في الجسم	21	
أن يكون الطفل قادر على الوثب من الثبات مع التحكم في الجسم	22	الثاني عشر
تحسين التوافق الحسي الحركي بين اليدين والذراعين	23	
القدرة على توظيف المكتسبات و المعارف (وضعية إدماجية نهائية)	24	

8- الوسائل الإحصائية

استخدما الباحثان عن الدراسة الإحصائية معامل ارتباط بيرسون واختبار "تيستيودنت".

8-1- معامل ارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج (س1- س1) (س2- س2)}}{\sqrt{\text{مج (س1- س1)}^2 + \text{مج (س2- س2)}^2}}$$

بحيث:

ر : معامل ارتباط بيرسون.

س 1 : قيم الاختبار الأول.

س 2 : قيم الاختبار الثاني.

(س 1 - س 1) : انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س 2 - س 2) : انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س 2 - س 2) : انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثالث.

(س 1 - س 1)² : مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س 2 - س 2)² : مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س 1 - س 1)² : مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثالث.

(محمد حسن علاوي، 1994)

- الهدف من استخدام معامل ارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي والبعدي

للعينة الاستطلاعية ورؤية أن كانت الاختبارات ذات ثبات و مصداقية عالية .

8-2- اختبار ت ستيودنت:

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{ع^2 1 + ع^2 2}{ن - 1}}}$$

س : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ج : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثالث.

ع 1² : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.

ع 2² : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الثاني.

ع 3² : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الثالث.

الهدف من استخدام "ت" هو معرفة اذا كان هناك تحسن بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث.

خاتمة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثان خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي متطلباته العلنية والعلمية حيث تطرق الباحثان في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية وذلك من خلال القيام بخطوات علمية قبل الشروع في التجربة الأساسية تلاها بعد ذلك منهجية البحث المستخدمة من قبل الباحثان استهلت بالمنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة ثم الوسائل الإحصائية في البحث ، وفي الأخير تناولا الباحثان أهم صعوبات البحث.

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج لمناقشتها وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الطلبة، والتي أسفرت على هذه الدراسة إلى إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة وإعطاء الصورة العامة للنتائج حيث قاموا بعرض النتائج في جداول وتمثيلها بيانياً.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمهارات الحركية الأساسية:

الجدول رقم(04): يمثل الفرق بين النتائج القبليّة والبعديّة للاختبارات القبليّة والبعديّة .

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت م	ت ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الجري	14.76	1.58	14.86	4.51	0.059	1.89	7	0.05	غير دال
الوثب العريض	50.62	13.25	59.26	13.20	4.98				دال
رمي الكرة	6.46	0.94	7.37	1.56	3.08				دال

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار الجري:

الجدول رقم(05): يمثل الفرق بين النتائج القبليّة والبعديّة للاختبار القبلي والبعدي للجري.

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت م	ت ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الجري	14.76	1.58	14.86	4.51	0.059	1.89	7	0.05	غير دال

التحليل:

من خلال جدول رقم (05) الذي يناقش نتائج اختبار القبلي و الاختبار البعدي

للجري يظهر جليا أن (ت) المحسوبة قد قدرت ب0,059 وهي أصغر من (ت) الجدولية

المقدر ب:1,89 عند درجة حرية 7 ومستوى دلالة 0,05 وهو الأمر الذي يشير إلى

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي.

بمعنى أن مستوى المعاقين (داون) عقليا في الجري في الاختبار البعدي لم يتحسن وهو الأمر الذي يرجعه الطلبة إلى عدم تأثير المتغير المستقل المتمثل في البرنامج الرياضي المطبق وهذا راجع إلى عدم ممارستهم النشاط الرياضي من قبل وعدم استوعابهم لتمارين التي تعطى لهم بسبب تأخر في الذكاء وعدم وجود التوافق العصبي العضلي لديهم .

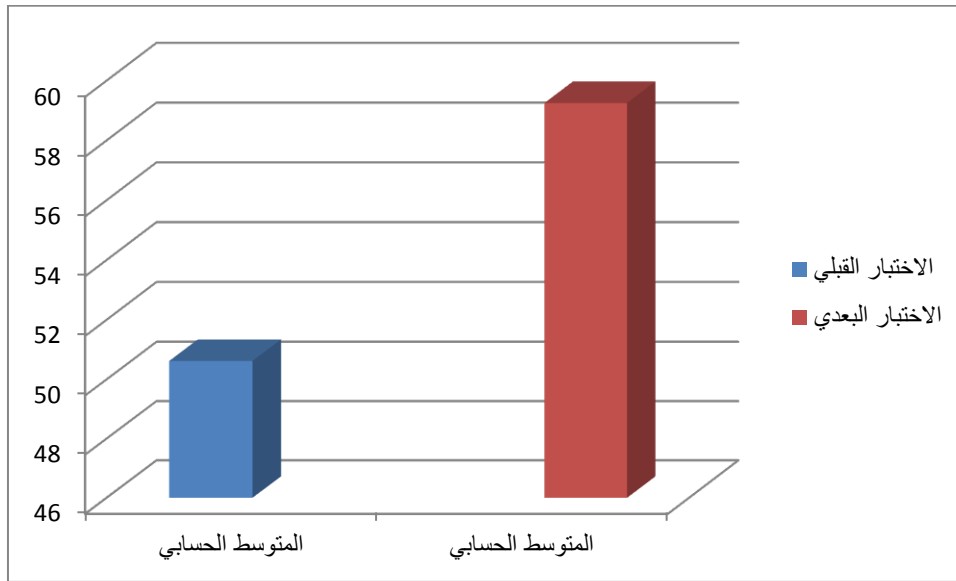
الاستنتاج:

هنالك عدم وجود تأثير للبرنامج المطبق على مهارة الجري للمعاقين عقليا وهذا راجع إلى قلة الحصص المبرمجة خلال فترة الزمنية التي دامت 3 أشهر بمعدل 12 حصة شهريا و 3 حصص في الأسبوع و 45 دقيقة في الحصة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار الوثب العريض:

الجدول رقم(06): يمثل الفرق بين النتائج القبلية والبعدي للاختبار القبلي والبعدي للوثب العريض.

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت م	ت ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب العريض	50.62	13.25	59.26	13.20	4.98	1.89	7	0.05	دال



الشكل البياني رقم (03): يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للوثب العريض التحليل:

من خلال جدول رقم (06) الذي يناقش نتائج اختبار القبلي و الاختبار البعدي للوثب العريض يظهر جليا أن (ت) المحسوبة قد قدرت ب4,98 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب:1,89 عند درجة حرية 7 ومستوى دلالة 0,05 وهو الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي. بمعنى أن مستوى المعاقين(داون) عقليا في الوثب العريض في الاختبار البعدي أحسن منه في الاختبار القبلي أي أن هنالك تحسن في مهارة الوثب العريض لدى عينة البحث وهو الأمر الذي يرجعه الطالبان إلى تأثير المتغير المستقل المتمثل في البرنامج الرياضي المطبق.

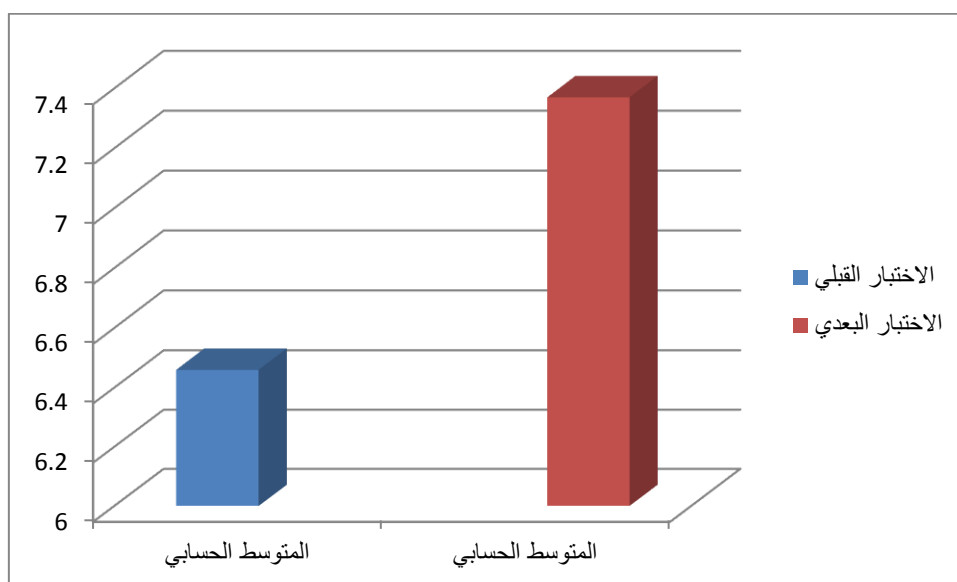
الاستنتاج:

هنالك تأثير ايجابي للبرنامج المطبق على مهارة الوثب العريض للمعاقين عقليا .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار رمي الكرة:

الجدول رقم(07): يمثل الفرق بين النتائج القبلية والبعدي للاختبار القبلي والبعدي للرمي الكرة.

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت م	ت ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
رمي الكرة	6.46	0.94	7.37	1.56	3.08	1.89	7	0.05	دال



الشكل البياني رقم(04): يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للرمي الكرة.

التحليل:

من خلال جدول رقم (07) الذي يناقش نتائج اختبار القبلي و الاختبار البعدي رمي

الكرة يظهر جليا أن (ت) المحسوبة قد قدرت ب3,08 وهي أكبر من (ت) الجدولية

المقدر ب:1,89 عند درجة حرية 7 ومستوى دلالة 0,05 وهو الأمر الذي يشير إلى

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار.

بمعنى أن مستوى المعاقين (داون) عقليا في رمي الكرة في الاختبار البعدي أحسن منه في الاختبار القبلي أي أن هنالك تحسن في مهارة الوثب العريض لدى عينة البحث وهو الأمر الذي يرجعه الطالبان إلى تأثير المتغير المستقل على المتمثل في البرنامج الرياضي المطبق.

الاستنتاج:

هنالك تأثير ايجابي للبرنامج المطبق على مهارة رمي الكرة للمعاقين عقليا .

الخاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج التي تحصل عليها الطالبان الباحثان من خلال دراسة ميدانية وبعد المعالجة الإحصائية الاختبار البعدي لعينة الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار وهذا مايدل على البرنامج تمرينات البدنية المكيفة كان لها الأثر الايجابي في تنمية المهارات الحركية الأساسية.

مناقشة الفرضيات بالنتائج:

بالنظر إلى افتقاد الأطفال المعاقين عقليا في أداء المهارات الحركية الأساسية وهذا الصدد يعزو الطلبة إلى استخدام بعض الأنشطة البدنية في تنمية المهارات الحركية الأساسية باقتراح البرنامج المطبق الذي له اثر ايجابي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون ويتضح ذلك من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة في الجداول (06) و(07) حيث تبين الدلالة الإحصائية النتائج الحاصلة بين الإختبار القبلي و البعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصاح الاختبار البعدي حيث بلغت كل قيم (ت) الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 7 .

وهذا مايتفق مع نتائج دراسة زبشي نور الدين التي أسفرت أهم نتائجها على أن للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي ،الوثب) لدى أطفال داون وعليه فإن الفرضية قد تحققت و من خلال التجربة التي قمنا بها الدراسة النظرية للموضوع و البرنامج المطبق على الأطفال المعاقين وبعد الدراية الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى مايلي:

_ إهمال وتهميش الممارسة الرياضة في المراكز .

_ في الإختبار البعدي للعينة التجريبية لم نجد فروق دالة إحصائية في مهارة الجري.

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارتي الوثب العريض و الرمي لصالح

الإختبار البعدي .

وعلى ضوء هذه النتائج توصلنا إلى النتائج التالية :

1. النتائج التي حققتها الاختبارات البعدية أثبتت صلاحية البرنامج باستخدام التمرينات البدنية من خلال تطور واضح في أداء بعض المهارات الحركية الأساسية .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية في تحسين مهارتي الوثب العريض و الرمي .
3. إن التمرينات البدنية المطبقة على العينة التجريبية أثرت إيجابيا على مهارتي الوثب و الجري لأطفال داون (8_12).

الخلاصة العامة:

إنّ الوقوف على واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المراكز الموجه لبناء شخصية الطفل من جهة، ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية. مما أدى بالطلبة إلى استخدام التمرينات البدنية متنوعة ، حيث كان له الأثر الكبير في عملية التعلم والاستيعاب وكذلك تنمية بعض المهارات البدنية الأساسية الحركية. وظهر ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها من قبل الطلبة .

ونظرا للتهميش الكلي للتربية البدنية والرياضية في المراكز على وجه الخصوص بالرغم من حاجة الأطفال المعاقين إلى مثل هذه التمرينات البدنية التي ترفع من مستواهم البدني والمهاري وحتى المعرفي، خاصة في هذه المرحلة العمرية (8-12) سنوات، التي تستدعي أكبر حذر واهتمام، ولا بد على المربي أن يعرف خصائص هذه المرحلة بشكل ضروري. مما دفع الطلبة إلى اقتراح برنامج مبني على أسس علمية ويعتمد على استخدام تمرينات بدنية متنوعة ويدخل فيها نوع من المنافسة التي تحفز الأطفال، موجهة لتنمية بعض المهارات الأساسية الحركية لدى التلاميذ (8-12) سنوات، وقد تم تقسيم البحث إلى:

- الباب الأول: الجانب النظري

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى جمع معلومات تخدم موضوع البحث وتنظيمها في فصلين، حيث اشتمل الفصل الأول على متلازمة ،أما الفصل الثاني: فقد اشتمل على حصة المهارات الحركية الأساسية و النشاط البدني .

- الباب الثاني: الجانب التطبيقي

تم التطرق في هذا الباب إلى الجانب الميداني الذي انتظم في فصلين، الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، الذي اعتمد على المنهج التجريبي، كما شملت الدراسة الاستطلاعية على اختبارات بدنية وحركية، طبقت على 11 أطفال وبعد أسبوع تم تطبيق نفس الاختبارات على نفس التلاميذ وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام معامل الارتباط بيرسون تأكد الطالبات الباحثات من صدق وثبات الاختبارات.

وبعدها التطرق إلى الدراسة الأساسية التي تضمنت منهج البحث، مجالاته، وعينة البحث حيث طبق الدراسة على 08 أطفال، ذكور (08-12) سنوات، تم استخدام التمرينات البدنية طبقت على العينة التجريبية ، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها باستخدام المقاييس الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت مع الاستنتاجات ومناقشة فرضيات البحث وبعدها خلاصة عامة تليها جملة من الاقتراحات. وقد استخلصت الطلبة أن:

- اقتراح وحدات تعليمية باستخدام التمرينات البدنية مع العينة التجريبية كان له الأثر الإيجابي في تنمية مهارتي الوثب العريض و الرمي لدى أطفال داون (08-12) سنوات.

الاقتراحات والتوصيات:

- 1) نوصي بالاعتماد على البرنامج باستخدام التمرينات البدنية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (08-12) سنوات لما لها من نجاعة في تحسين المهارات الحركية الأساسية.
 - 2) نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة التمرينات البدنية .
 - 3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للتمرينات البدنية حتى تلبي رغبات الأطفال وتحقق الهدف من الحصة.
 - 4) ضرورة الاهتمام والعناية بالفئة العمرية (08-12) سنوات لما تمثله هذه المرحلة من نواة أساسية لنمو وتطور جميع النواحي البدنية و الحركية.
 - 5) زيادة حصص الرياضة ووقت الممارسة لزيادة فعالية تطوير وتنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال داون.
 - 6) تدعيم حصص الرياضة باستخدام الوسائل السمعية البصرية لزيادة قدرة الاستيعاب.
 - 7) إجراءات بحوث مشابهة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال داون في المراكز.
 - 8) توفير العتاد و الوسائل التي يتطلبها تطبيق التمرينات البدنية في المراكز.
 - 9) نوصي كذلك بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار.
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض التوصيات التي ارتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى طريقة أداء التمرينات البدنية وأهميتها .

أولاً: باللغة العربية.

- رجاء التويتان . (1994). دراسة مقارنة مظاهر النمو عند الأطفال المصابين بزملة داون والأطفال العاديين. البحرين: دراسة ماجستير غير منشورة.
- عادل عبد الله محمد . (2004). الإعاقات العقلية. القاهرة: دار الرشاد للطباعة والنشر.
- عبد الكريم حمامي . (1999). تعليم النطق للأطفال المنغوليين. حلب: دار فصلت.
- فتحي السيد عبد الرحيم . (1984). نمو الطفل المنغولي. الكويت: إدارة التربية الخاصة في دولة الكويت.
- منال منصور بوحيمد. (1985). المعوقون. مؤسسة الكويت للتقدم العلمي. : الكويت.
- احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك . (1996).
- أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب . (1992). التربية المركبة للطفل . القاهرة: دار الفكر العربي .
- حزام محمد رضا القزوني . (1978). التربية الترويحية . بغداد : الدار العربية للطباعة.
- حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي .
- خوله أحمد يحيي ماجدة السيد عبيد. (2005). الإعاقة العقلية. عمان: دار وائل للنشر.
- ديو بلذب . 1985.

- رحمة، إبراهيم. (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني والرياضي*. عمان: دار الفكر.
- رمضان محمد القذافي. (1996). *رعاية المتخلفون ذهنيا*. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- سعود عيسى الملق. (2001). *متلازمة داون أكثر الإعاقات الذهنية تزايداً في العالم (الإصدار لطبعة الثانية)*. دليل للأسر والمهنيين: الرياض: مطابع بورصة.
- سهيله عيسى العميري. (2001). *فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال متلازمة داون من ذوي التخلف العقلي البسيط في مرحلة ما قبل المدرسة*. البحرين: رسالة ماجستير غير منشوره.
- صالح عبد الله الزغبى أحمد سليمان عوامل. (2000).
- عادل عبد الله محمد. (2004). *لإعاقات العقلية*. القاهرة: دار الرشد للطباعة والنشر.
- عبد الله محمد الصبي. (2002). *متلازمة داون (الإصدار الطبعة الثانية)*. الرياض: دار الزهراء.
- عبد العزيز. (1994).
- عثمان عفاف عثمان. (2011). *المهارات الحركية لاطفال (الإصدار دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر)*. الاسكندرية.
- عفاف عثمان عثمان. (2011). *المهارات الحركية لاطفال (الإصدار دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر)*. الاسكندرية.
- كمال إبراهيم مرسى . (1996). *علم التخلف العقلي*. الكويت: دار القلم.
- لطفى بركات أحمد. (1984). *الرعاية التربوية للمعوقين عقليا*. الرياض: دار للنشر ط1.

مجدى محمود فهيم محمد وأميرة طه عبد الرحيم. (2015). *تعايم المهارات الاساسية الرياضية (الإصدار مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة)*. الاسكندرية . محمد إبراهيم شحاتة . (1991). *اللياقة والصحة*. القاهرة: دار الفكر العربي . محمد البواليز. (2000). *الإعاقة الحركية و الشلل الدماغي* . دار الفكر للنشر والتوزيع.

محمد الحماحي ، امين انور الخولي . (1990). *أسس بناء البرامج التربوية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي .

محمد حسن علاوي. (1994). *اختبارات الأداء الحركي* ، (الإصدار ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد حسن واسامة كمال راتب. (1987).

مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). *كرة السلة على الكراسي المتحركة*. عمان: الدار العلمية للنشر والتوزيع.

مؤسسة الداون سندروم. (2001). - *كيف تساعد أولادنا حاملي متلازمة داون؟ لتدخل المبكر*. (ترجمة: المجموعة الاستشارية لنظم المعلومات والإدارة، المترجمون) القاهرة: المجموعة الاستشارية لنظم المعلومات والإدارة.

وليد حسن بانل العبري. (2003). *مظاهر النمو عند أطفال متلازمة داون مقارنة*. البحرين: دراسة لبعض بنظرأهم من المتخلفين عقليا. دراسة ماجستير غير.

ثانيا: باللغة الأجنبية.

Paris: Librairie .*Nouveau Larousse Médical* .(1986) . rt
.Larousse

belgique: . *activite phisique et sportif adaptees* .(1998) .astron
.print makiting sprl

Baroff & Olley. (1999). *Nature, Cause, and Management* .
Philadelphia,: PA: Brunner/ Mazel.

New .*Cambridge University Press* .(1990) .Cicchetti & beeghly
.Developmental Perspective ،York: SyndromeA

Miller. (1993). . *Development of Speech and Language in
Children with Down Syndrome*. In I. T Lott., & E.E. Mccoy.

Serafica. (1993). – *Peer Relations of Children With Down
Syndrome*. In D. Cicchetti., & M. Beeghly (Eds.), *Children With
Down Syndrome: A Developmental Perspective* . New York: :
Cambridge University press.

A . Doma

.(1994)he New Encyclopaedia Britannica Inc. USA: Chicago

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم نشاط بدني مكيف

إستمارة تحكيم برنامج للمهارات الحركية الأساسية

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة و المتمثلة في برنامج مقترح للمهارات الحركية الأساسية و الذي يحتوي على (24) حصة موزعة على فترة زمنية مقدرة ب (08) أسابيع وذلك بغرض تحكيمه و إدلاء بأرائكم عن مدى مناسبته و نجاعته لموضوع بحثنا الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه تخصص الإستقلالية و إعادة تأهيل الإعاقاة بالأنشطة البدنية المكيفة تحت عنوان : أثر برنامج تعليمي مقترح للمهارات الحركية الأساسية في تحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية لدى أطفال داون القابلين للتعلم (09 - 12) سنة

في الأخير تقبلوا منا فائق الشكر و التقدير على توجيهاتكم و تعاونكم معنا لإنجاح هذا المشروع .

الأستاذ المشرف :

د/ زيشي نور الدين

إعداد الطالب :

روبيح بوعلام

برنامج مقترح للمهارات الحركية الأساسية لتحسين القدرات الإدراكية الحركية

الأسبوع	رقم الحصة	الهدف الإجرائي	مناسب	غير مناسب	الملاحظات
الأول	01	القدرة على التعود و التأقلم مع النشاط و المحيط (النظام العام)			
	02	تعلم الوضعيات الأساسية للجسم و تغييرها (الاستلقاء على: الظهر، البطن، الجبو ثم القيام)			
	03	القدرة على التنقل مشيا بشكل متزن			
الثاني	04	القدرة على التنقل جريا بشكل صحيح			
	05	القدرة على التنقل جريا بشكل متعرج			
	06	القدرة على تغيير اتجاه التنقل وفقا لمؤشر سمعي أو بصري			
الثالث	07	القدرة على الوثب على قدم واحدة و الحفاظ على التوازن			
	08	القدرة على الوثب بقدمين معا و الحفاظ على التوازن			
	09	القدرة على تجاوز الحواجز بإرتفعات متزايدة			
الرابع	10	القدرة على توظيف المكتسبات (وضعية إدماجية)			
	11	القدرة على الحفاظ على توازن الجسم في وضع الثبات			
	12	القدرة على الحفاظ على التوازن الجسم أثناء التنقل			
الخامس	13	القدرة على التنقل بشكل ثنائي و الحفاظ على التوازن			
	14	القدرة على إستقبال الكرة بشكل صحيح			
	15	القدرة على تمرير الكرة نحو الزميل			

الملاحظات	غير مناسب	مناسب	الهدف الإجرائي	رقم الحصة	الأسبوع
			القدرة على إصابة هدف ثابت	16	السادس
			القدرة على إصابة هدف متحرك	17	
			القدرة على تجاوز المسلك (وضعية إدماجية)	18	
			تحسن التوافق الحسي الحركي _ (عين/اليد)	19	السابع
			تحسين التوافق الحسي الحركي (العين/القدم)	20	
			تنمية التحكم العصبي العضلي 01	21	
			تنمية التحكم العصبي العضلي 02	22	الثامن
			تنمية مهارة التنسيق و الأداء الحركي _ (نقل الأشياء)	23	
			القدرة على توظيف المكتسبات و المعارف (وضعية إدماجية نهائية)	24	