



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

قسم نشاط بدني مكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في النشاط البدني المكيف

بعنوان:

دراسة ارتباطية بين بعض القدرات الإدراكية-الحركية
و بعض عناصر اللياقة البدنية عن طريق الألعاب المصغرة عند
الأطفال المعاقين ذهنيا (9-12) سنة

بحث وصفي أجري على الأطفال المعاقين ذهنيا بعمر (9-12 سنة) بجمعية مساعدة المتخلفين

ذهنيا مستغانم

إشراف

د/هوار عبد اللطيف

إعداد الطلبة:

- غربي نبيل

- برواشدي فتحي

السنة الجامعية: 2016/2017

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله رب العالمين ثم الصلاة والسلام على سيد الخلق أجمعين سيدنا محمد

صلى الله عليه وسلم وعلى اله صحبه و التابعين له بإحسان إلى يوم الدين.

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى أمي الغالية التي تحمّلت الصّعب من أجل أن تراني رجلاً أواجه الحياة.

إلى أبي الغالي "الحاج" رحمه الله داعياً الله عزّ وجلّ أن يسكنه الجنّة.

إلى جدّاي "عبد القادر" و "محمد" رحمهما الله داعياً المولى عزّ وجلّ أن يتعمدهما برحمته و يسكنهما فسيح

جنّاته.

إلى جدّتاي "خيرة" و "عينونة" أطال الله في عمريهما و ألبسهما لباس الصّحة و العافية.

إلى كل من يحمل لقب "دوادي" و "غربي"

إلى الأستاذ المشرف د/ هوار عبد اللطيف و إلى الأستاذ بولنوار أحمد و كل أساتذة معهد التربية البدنية

و الرياضية بمستغانم.

إلى زوجتي المستقبلية م- كريمة.

إلى دوايبة أمين و ناعوس لخضر و زميلي في البحث برواشدس فتحي

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد و لو بكلمة بسيطة.

أسير خلف ركاب القوم ذا عرج مؤملاً جبر ما لاقيت من عوج

فإن لحقت بهم من بعد ما سبقوا فكم لربّ السّماء في النّاس من فرج

وإن ظللت في قفر الأرض منقطعاً فما على أعرج في النّاس من حرج

غربي نبيل

إهداء

أتقدم بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

و أهدي هذا البحث الى روح والدتي الكريمة رحمها الله و أسكنها فسيح جناته.

و الى أبي الغالي أطل الله في عمره و حفظه لنا.

و الى زوجتي المستقبلية.

و الى عائلة بورواشدي

وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف : هوار عبد اللطيف الذي سهل لنا طريق العمل ولم يخل علينا

بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من الأساتذة التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات ولكل من ساهم بالكثير

أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل

برواشدي فتحي

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين ثم الصلاة و السلام على أشرف خلق الله أجمعين

سيدنا محمد ابن عبد الله وعلى آله و صحبه و التابعين له بإحسان إلى يوم الدين.

نحمد الله عز و جل وحده حمدا كثيرا على أن وقّقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع.

ثمّ نتقدم بالشكر للأستاذ المشرف د/ هوار عبد اللطيف.

كما نشكر أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية.

ولا ننسى أن نتقدم بالشكر إلى كل الأصدقاء الذين قدّموا لنا يد المساعدة في إتمام هذا العمل المتواضع.

ملخص البحث:

دراسة ارتباطية بين بعض القدرات الادراكية-الحركية و بعض عناصر اللياقة البدنية عند الأطفال المعاقين ذهنيا.

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة التي تربط بين بعض القدرات الادراكية-الحركية و بعض عناصر اللياقة البدنية، و الغرض من الدراسة هو تسليط الضوء القدرات الادراكية-الحركية و طبيعة العلاقة التي تربطها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا، و شملت العينة 13 طفلا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة 22.41 بالمائة، باستخدام مقياس بورديو لقياس القدرات الادراكية-الحركية و مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية، و من أهم الاقتراحات و التوصيات اجراء مزيد من البحوث في مجال القدرات الادراكية الحركية و علاقتها بعناصر اللياقة البدنية.

الكلمات المفتاحية: القدرات الادراكية الحركية، عناصر اللياقة البدنية.

Resume de la recherche.

Une étude de corrélation entre certaines capacités cognitive-
Motrices et certains éléments d'incapacité physique chez les enfants
Handicapés mentaux. Le but de l'étude est de mettre en lumière les
Capacités cognitive-motrices et la nature et la relation entre eux
Avec certains éléments de condition physique chez les enfants
Handicapés mentaux. L'échantillon comprenait 13 enfants. Ont été
Randomisés à 22.41% en utilisant l'échelle de bordeaux pour
mesurer les capacités cognitive-motrices et un ensemble de tests de

Condition physique. L'une des suggestions et recommandations les plus importantes est de mener des recherches supplémentaires dans le domaine des capacités cognitive-motrices et leur relation avec les éléments de condition physique.

Mots-clés : capacités cognitivo-motrices, éléments condition Physique.

Research plan:

A correlation study between some cognitive-motor abilities and some elements of physical disability in mentally disabled children.

The purpose of the study is to shed light on the cognitive-motor abilities and the nature of the relationship between them with some elements of fitness in mentally disabled children. The sample included 13 children; were randomized to 22.41% using the Bordeaux scale to measure cognitive-motor abilities and a set of Fitness tests. One of the most important suggestions and recommendations is to conduct further research in the field of Cognitive-motor abilities and their relation to fitness elements.

Keywords: cognitive–motor abilities; fitness elements

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
64	يبين صدق و ثبات اختبارات الدراسة الاستطلاعية.	01
67	يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار الجلوس من الرقود.	02
68	يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار الوثب العريض من الثبات.	03
70	يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار جري 10 أمتار.	04
72	يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار الجري المكوكي 10*2 متر.	05
74	يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف.	06
76	يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الجلوس من الرقود.	07
78	يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الوثب العريض من الثبات.	08
80	يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار جري 10 أمتار.	09

82	يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الجري المكوكي 10*2 متر.	10
84	يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف.	11
86	يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار الجلوس من الرقود.	12
87	يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار الوثب العريض من الثبات.	13
89	يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار جري 10 متر.	14
91	يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار الجري المكوكي 10*2 متر.	15
93	يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف.	16

الصفحة	الموضوع
أ- ب	إهداء
ت	شكر و تقدير
	قائمة المحتويات
ث-خ	قائمة الجداول
	التعريف بالبحث
5-2	المقدمة
6-5	مشكلة البحث
7	فرضية البحث
7	أهداف البحث
7-8	مصطلحات البحث
8-15	الدراسات و البحوث المشابهة
	الباب الأول: الجانب النظري

	الفصل الأول: الاعاقة العقلية
18	مقدمة
19	1- الاعاقة العقلية:
19	1-1- تعريف الاعاقة العقلية:
19	2- تصنيفات الإعاقة العقلية:
19	2-1- التصنيف من حيث الأسباب المؤدية لها
19	2-2- التصنيف من حيث الشكل الخارجي:
19-20	2-2-2-1- المنغولية:
20	2-2-2-2- حالات اضطرابات التمثيل الغذائي:
20	2-2-2-3- القماءة.
20	2-2-2-4- صغر حجم الدماغ.
20	2-2-2-5- كبر حجم الدماغ.
21	2-2-2-6- استسقاء الدماغ.
21	2-3- تصنيف الاعاقة العقلية بحسب نسبة الذكاء:

21	3- أسباب الإعاقة العقلية :
21	3-1- أسباب ما قبل الولادة:
21	3-1-1- العوامل الوراثية:
21-22	3-1-1-1- العوامل الوراثية المباشرة:
22	3-1-1-2- العوامل الوراثية غير المباشرة:
22	3-1-2-1-1- اضطرابات الكروموزومات أو المورثات:
22-23	3-1-2-2- اضطرابات التمثيل الغذائي أو الاضطرابات الأيضية
23	3-1-2-3- اضطراب في خلايا الدم أو اختلاف مكونات الدم من حيث العامل :RH
24	3-1-2- العوامل غير الوراثية:
24	3-1-2-1- إصابة الأم ببعض الأمراض أثناء فترة الحمل
24	3-1-2-2- تعرض الأم للإشعاعات و خاصة الأشعة السينية خلال الشهر الأولي للحمل.
24	3-1-2-3- اضطرابات الغدد الصماء:
24	3-2- أسباب أثناء الولادة

25	3-3- أسباب بعد الولادة
25	3-3-1- الأسباب الوراثية (الجينية):
25	3-3-2- أسباب بيئية
25	4- خصائص الإعاقة العقلية :
25	4-1- الخصائص العقلية
25-26	4-2- الخصائص الجسمية والحركية
26	4-3- الخصائص الاجتماعية و الانفعالية:
26-27	4-4- الخصائص السلوكية و التعليمية:
27-28	5- قياس و تشخيص الإعاقة العقلية:
29	خاتمة
	الفصل الثاني: القدرات الإدراكية-الحركية و عناصر اللياقة البدنية
31	تمهيد
32	1- القدرات الإدراكية الحركية:
32	1-1- الإدراك:

32	1-1-1- مفهوم الادراك:
32	1-1-2- أنواع الادراك:
32	1-1-2-1- الادراك الاولي
32	1-1-2-2- الادراك التفصيلي
32	1-1-2-3- الادراك الكامل
33	1-2- الحركة:
33	1-2-1 مفهوم الحركة:
33	1-3- القدرات الادراكية الحركية:
33	1-3-1 مفهوم الادراك الحركي:
33-34	1-3-2- عوامل الادراك الحركي:
34	1-3-3- أهمية القدرات الإدراكية - الحركية
35	2- اللياقة البدنية:
35	2-1- تعريف اللياقة البدنية:
35	2-2- عناصر اللياقة البدنية:

35	1-2-2- القوة العضلي
36-35	1-1-2-2- تعريف القوة العضلية
36	2-1-2-2- أنواع القوة العضلية:
36	1-2-1-2-2- القوة القصوى:
36	2-2-1-2-2- القوة المميزة بالسرعة:
37-36	3-2-1-2-2- تحمل القوة:
38-37	3-1-2-2- تنمية القوة:
38	4-1-2-2- تدريب أنواع القوة العضلية:
38	1-4-1-2-2- تنمية القوة العظمى:
38	2-4-1-2-2- تنمية القوة المميزة بالسرعة:
39-38	3-4-1-2-2- تنمية تحمل القوة :
39	5-1-2-2- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:
39	1-5-1-2-2- المقطع الفسيولوجي للعضلة:
39	2-5-1-2-2- إثارة الألياف العضلية

40	2-2-1-5-3- حالة العضلة قبل بدأ الإنقباض:
40	2-2-1-5-4- فترة الانقباض العضلي:
40	2-2-1-5-5- نوع الألياف العضلية
43	2-2-1-5-6- درجة التوافق بين العضلات المشتركة:
41	2-2-1-5-7- الإفادة من النظريات الميكانيكية:
41	2-2-1-5-8- العامل النفسي
41	2-2-2- السرعة:
	2-2-2-1- تعريف السرعة:
41	2-2-2-2- أنواع السرعة:
41	2-2-2-2-1- السرعة الحركية (الأداء):
42	2-2-2-2-2- سرعة رد الفعل:
42	2-2-2-2-3- سرعة الانتقال:
42	2-2-2-3- العوامل المؤثرة في السرعة:
42	2-2-2-3-1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

42	2-2-2-3-2- النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي):
42	2-2-2-3-3- القوة العضلية
43	2-2-2-3-4- القدرة على الاسترخاء العضلي
43	2-2-2-3-5- قابلية العضلة للإمتطاط:
43	2-2-2-3-6- قوة الارادة
43	2-2-2-4- طرق تنمية السرعة:
43	2-2-2-4-1- تنمية سرعة الانتقال:
44	2-2-2-4-2- تنمية السرعة الحركية
44	2-2-2-4-3- تنمية سرعة الاستجابة
44	2-2-3- المرونة
45-44	2-2-3-1- ماهية المرونة و تعريفها
45	2-2-3-2- أنواع المرونة:
46-45	2-2-3-4- أهمية المرونة:
46	2-2-4- التحمل العضلي:

46	2-2-4-1- مفهوم التحمل العضلي أو التحمل اللاهوائي للعضلة:
47-46	2-2-4-2- أنواع التحمل العضلي
47	2-2-4-3- أهمية التحمل العضلي:
47	2-2-5- الرشاقة:
47	2-2-5-1- مفهوم الرشاقة:
48	2-2-5-2- أنواع الرشاقة:
48	2-2-5-1- الرشاقة العامة:
48	2-2-5-2- الرشاقة الخاصة:
48	2-2-5-3- مكونات الرشاقة:
49	2-2-5-4- أهمية الرشاقة:
50	خاتمة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: منهج البحث و اجراءاته الميدانية
53	1- منهج البحث:

53	2- مجتمع و عينة البحث:
53	3- متغيرات البحث:
53	3-1- المتغير المستقل
53	3-2- المتغير التابع: الخصائص الادراكية-الحركية
53	4- مجالات البحث:
53	4-1- المجال البشري
53	4-2- المجال المكاني
54	4-3- المجال الزمني
54	5- أدوات البحث:
54	5-1- الدراسة النظرية (التحليل البيليوغرافي):
57-54	5-2- الاختبارات البدنية:
62-57	5-3- اختبارات القدرات الادراكية-الحركية (مقياس بوردو)
62	5-4- الوسائل البيداغوجية:
63-62	6- الدراسة الاستطلاعية:

64-63	7- الأسس العلمية للاختبارات
65	8- الوسائل الاحصائية:
60	الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
94-67	عرض و تحليل النتائج
95-94	الاستنتاجات
96	مناقشة الفرضيات
97	اقتراحات و توصيات
98	خلاصة عامة
	المصادر و المراجع
	الملاحق

التعريف بالبحث

مقدمة:

إن التخلف العقلي مشكلة اجتماعية نفسية أدركها الإنسان منذ أقدم العصور، و يعد ميدان التخلف العقلي من ميادين التربية الخاصة التي شهدت تطورات و تغيرات كثيرة نتيجة اختلافات الاتجاهات من السلبية إلى الايجابية نحو أفراد هذه الفئة على مر العصور. (القحطاني، 2007، صفحة 30)

تزايد اهتمام المجتمعات الإنسانية بتوفير فرص النمو و التعلم للأطفال المتخلفين عقليا و تطورت وسائل المعرفة التربوية في رعايتهم و يرجع ذلك إلى مسؤولية المجتمع في توفير الخدمات لهم و حرص المؤسسات الخاصة لرعايتهم.

إن هؤلاء الأطفال يعتبرون طاقة بشرية معطلة إن لم يتلقوا العناية و الرعاية الكاملة و التأهيل المناسب فهم يشكلون قطاعا هاما من ثروة البلاد البشرية و هذه الحقيقة دفعت دول العالم المتخلفة إلى سن التشريعات و القوانين التي تضمن حقوق هؤلاء الأطفال في الحصول على تربية فعالة و مناسبة.

إن التربية البدنية هي أحد المداخل الهامة و الضرورية التي تعمل على مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة لاستعادة قوتهم و توافقهم العضلي العصبي و النفسي و لم تعد مجرد نشاط بدني يستهدف بناء و تقوية الجسم بل أصبح لها دور هام و قواعد و أصول و أهداف. و إذا كانت التربية البدنية ضرورة للفرد السليم فإنها تصبح أكثر ضرورة للمتخلفين عقليا و ذلك لحاجتهم الملحة للتمرينات و الأنشطة البدنية التي تعمل على تحسين القدرات الحركية للجسم و تسحين التوافق العضلي العصبي و التوازن الحركي و الدقة وكذلك الحالة القوامية للجسم من خلال برامج معدلة. (الضمد، صفحة 1)

و لقد أكدت المؤسسات و المنظمات الصحية و الطبية و الرياضية العالمية في الآونة الأخيرة على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و ذلك لوجود دلائل علمية تؤكد ارتباط تلك العناصر بصحة الفرد كما أنها تعد قابلة للتطوير من خلال ممارسة الأنشطة البدنية. (أحمد عبد الرحمن أحمد ، 2010، صفحة 13)

فالنمو البدني بصفة عامة هو عبارة عن التغيرات التي تعتري جسم الكائن الحي غايتها إكمال النضج و دوره الهام في النمو المناسب للفرد. فممارسة الأنشطة و الفعاليات الرياضية للمعوقين ساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية و بناء و الجسم بواسطة هذه الفعاليات و تمكن الفرد المعوق من تحمل الجهود البدني و مقاومة التعب.

و تلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري و الجهاز التنفسي. فالشخص المعوق الذي ينعزل عن العالم و يجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله و تركه الأنشطة الرياضية ، سينتج عنه خوار في الجسم و تصلب في المفاصل و ترهل في العضلات و ضمورها، وهذا يؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي و ظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة الجلوس الطويل .

لذا فإن ممارسة المعوق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب و التشوهات، و تساعد على النمو الطبيعي و ما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق و بذلك فان التربية الرياضية كفيلة بالنمو و بناء الشخص المعوق و تأهيله تأهيلا سليما، كي يصبح قادرا على العمل و الإبداع.

كما أن النشاط الرياضي يكسب الجسم مرونة و قوة و رشاقة و زيادة التحمل و التوافق العصبي و تقوية أجهزة الجسم العضوية الداخلية. و تساعد الفرد على أداء أعماله اليومية بكفاية أكبر دون أن يبلغ مرحلة التعب و الإعياء بسرعة و هذا له أثره الكبير على شخصية الفرد و حياته المستقبلية.

(بوسكرة، 2008، الصفحات 115-116)

لذلك فإن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان ولا يختلف علماء النفس و التربية على ضرورة العناية بالطفل و أهمية تربيته في هذه المرحلة. لذا فإن سلامة التخطيط للعملية التربوية تتطلب الدراسة الدقيقة لجميع جوانب نمو الطفل، حيث تبين لعلماء النفس و التربية أن عمليات النمو المختلفة هي عمليات على درجة عالية من التعقيد، و تتضمن العديد من المتغيرات المترابطة فيما بينها ترابطا

وظيفيا. و على هذا الأساس فإن التربية المتكاملة للطفل يجب أن تشمل جميع جوانب نموه. لذا اتجه العلماء و الباحثون في مجال علم النفس إلى دراسة العلاقات بين الجوانب المختلفة لنمو الطفل بهدف التعرف على مدى التفاعل المتبادل بين هذه الجوانب و ما يمكن أن تؤدي إليه من تأثير في شخصية الطفل و سلوكه. و من الجوانب المهمة التي اتجه العلماء لدراستها، و التعرف على مدى أهميتها في حياة الطفل و علاقتها بجوانب نموه المختلفة ما أصطلح على تسميته بالقدرات الإدراكية-الحركية و تعبر هذه القدرات بوجه عام عن العلاقة بين كل من الوظائف الإدراكية و الوظائف الحركية في سلوك الطفل، كما تؤكد على التفاعل و التكامل بين جانبيين أساسيين من جوانب نموه هما الجانب الحركي و الجانب الإدراكي.

و قد جذبت القدرات الإدراكية-الحركية اهتمام العلماء و الباحثين في المجالات المتعددة لبحوث و دراسات علم النفس. و بوجه خاص بحوث و دراسات الإدراك و التعلم و النمو الحركي و النمو المعرفي كما جذبت أيضا اهتمام الباحثين في بعض المجالات التربوية التي يعتمد الأداء فيها على النشاط الحركي مثل التربية البدنية و التربية الحركية و التعليم الفني و التربية الموسيقية. لذا فقد أكد كثير من علماء النفس حقيقة العلاقة بين الجانبين الحركي و الإدراكي في السلوك الإنساني فعلى سبيل المثال يرى بياجيه أن الحركة تتأثر بالإدراك كما يتأثر الإدراك بالحركة و لا يمكن الفصل بينهما و قد عبر بياجيه تعبيرا دقيقا عن هذه العلاقة عندما وضع ما أسماه بالمخططات الحسية-الحركية للتعبير عن حقيقة التكامل الإدراكي-الحركي في سلوك الطفل منذ طفولته المبكرة. كما يؤكد أن أي تمييز بين كل من الوظائف الحركية و الوظائف الإدراكية ليس أكثر من استجابة لحاجات البحث و التحليل العلمي. (أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، 1995، الصفحات 9-11)

و ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة معرفة طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية و القدرات الإدراكية الحركية لأطفال جمعية مساعدة المعاقين عقليا مستغانم.

و قد قام الطلبة الباحثين بتقسيم هذا البحث إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية و الثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم و تعزز موضوع البحث و قد ضمت فصلين الأول بعنوان الاعاقة العقلية و فيه تعريف الاعاقة العقلية و تصنيفاتها و أسبابها و خصائصها. و فصل ثاني بعنوان مكونات اللياقة البدنية و القدرات الإدراكية الحركية و فيه تعريف اللياقة البدنية و عناصرها (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة)

أما الباب الثاني و الذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية من حيث منهج البحث المتبع و العينة و كيفية اختيارها و كل ما تعلق بالتجربة الرئيسية. أما الفصل الثاني ففيه تم عرض و مناقشة النتائج المتوصل إليها و مقارنة نتائج العينة إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم الاقتراحات.

مشكلة البحث:

لقد اتجه العلماء و الباحثون إلى دراسة القدرات الإدراكية-الحركية و ظهرت مفاهيم و نظريات تمثل الأسس النظرية لهذه القدرات. كما ظهرت أدوات لقياسها. كما حاول هؤلاء العلماء و الباحثون التعرف على مدى أهميتها في حياة الطفل بوجه عام. و علاقتها بجوانب نموه المختلفة الحركية و المعرفية و الوجدانية. و تحديد المشكلات التي يمكن أن يواجهها الطفل نتيجة القصور في نمو هذه القدرات.

و فيما يتعلق بالنظريات التي تناولت القدرات الإدراكية-الحركية تعد نظرية نيويل كيفارت من أهم هذه النظريات كما تعد الأداة التي وضعها بالمشاركة مع ايوجين روتش لقياسها من أهم أدوات القياس في هذا المجال. و هي الأداة المعروفة باسم مقياس بورديو المسحي للقدرات الإدراكية-الحركية و هي أداة يمكن استخدامها في الكشف عن أخطاء النمو الإدراكي-الحركي، و تحديد المشكلات الإدراكية-الحركية للأطفال. (أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، 1995، الصفحات 09-11)

كما أنه لا يوجد أي شك بأن اللياقة البدنية أمر مهم في حياة كل إنسان، حيث أن الشخص اللائق يمتلك وزن مثالي و يمكن أن يحافظ عليه بكل سهولة كما أنه يجنب نفسه الكثير من الأمراض و المشاكل الصحية فقط عن طريق ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، و أما بالنسبة للجانب النفسي يمكن للياقة البدنية أن تعزز من ثقة الفرد بنفسه و تقلل من فرصة التعرض للتوتر و الضغط النفسي أو الاكتئاب.

(مجلة وزي وزي الالكترونية)

مما سبق ذكره يتضح لنا بأن مصطلحي القدرات الادراكية-الحركية و اللياقة البدنية شكلا محط أنظار للعلماء و الباحثين في مجال الاعاقة الذهنية مما أوحى لنا بوجود ترابط و تداخل بين القدرات الادراكية-الحركية و اللياقة البدنية، و مما سبق ذكره و بالنظر لنتائج الدراسات و البحوث السابقة ارتأينا الى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة العلاقة القائمة بين القدرات الادراكية-الحركية و عناصر اللياقة البدنية عند أطفال جمعية مساعدة المعاقين ذهنيا بمستغانم. و عليه يمكن طرح التساؤل التالي:

هل يوجد علاقة بين بعض القدرات الادراكية-الحركية و بعض عناصر اللياقة البدنية؟

- فرضية البحث:

- و يفترض الباحثان وجود علاقة بين بعض القدرات الادراكية-الحركية و بعض عناصر اللياقة البدنية

أهداف البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة و ذلك من الجانبين العلمي و العملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في اثناء و تثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المربين و المرشدين و الباحثين، أما من الجانب العملي نهدف الى التعرف على العلاقة بين القدرات الادراكية-الحركية و عناصر اللياقة البدنية.

مصطلحات البحث:

1-القدرة الادراكية:

اصطلاحا: و هي تتمثل في السرعة و الدقة في إدراك تفاصيل الرسوم و الأشكال أو بعبارة أخرى الدقة في

إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعات العالم الخارجي. (بومسجد، 2005، صفحة 19)

إجرائيا: و تقصد بها فهم و إدراك المعلومات القادمة سواء من الخارج أو من داخل الجسم عن طريق الحواس.

2- القدرة الحركية:

اصطلاحا: قدرة الفرد على أداء الحركات التي تكون المهارات المختلفة (بومسجد، 2005، صفحة 19)

إجرائيا: و هي تنفيذ الحركات المختلفة سواء البسيطة أو المعقدة.

3- الإدراك الحركي:

اصطلاحا: يمكن تعريف عملية الإدراك الحركي بأنها إدارة المعلومات التي تأتي للفرد من خلال الحواس

و عملية المعلومات و رد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهر. (بومسجد، 2005، صفحة 50)

إجرائيا: و هو عملية تحليل المعلومات التي توصلها الحواس للفرد و الاستجابة الحركية لها.

4- اللياقة البدنية:

اصطلاحا: هي القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و دون تعب مفرط مع توافر قدر من

الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر و مواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

(سيد، 2003، صفحة 22)

إجرائيا: و هي أن عدم التعب أثناء القيام بالنشاطات اليومية الاعتيادية، مع القدرة على الاستمرار في

بذل الجهود المتوسط في أي وقت.

5- التوازن و القوام:

اصطلاحا: و هي أن ينمي الطفل التعميمات الحركية التي تعتمد على مقاومة الجاذبية الأرضية مثل أن

يقف منتصباً، و أن يمنع رأسه من السقوط للأمام، و الاحتفاظ بتوازنه أثناء السير أو الجري، و قدرته على

السيطرة الجانبية و التحكم (الايقاع) الحركي. (بومسجد، تعزيز نمو القدرات الادراكية الحركية باستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية الحركية، 2005، صفحة 22)

إجرائيا: و نعني بها السيطرة العضلية على الجسم و هو عمل عضلي عصبي ايجابي تستثار فيه سلسلة من المجموعات العضلية حتى يظل الجسم محتفظا بوضعه تحت تأثير الجاذبية الأرضية.

6- تصور الجسم و تمييزه:

اصطلاحا: و هي قدرة الطفل على تشكيل صورة واضحة و دقيقة و كاملة عن جسمه في الفراغ و إدراكه للعلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و قدرته على ترجمة الأنماط البصرية الى أنماط حركية و وعيه بالأشياء التي لا توجد مباشرة في مجاله البصري و التوافق الحركي، و هذا التصور للجسم يصبح نقطة الأصل لجميع العلاقات المكانية. (بومسجد، تعزيز نمو القدرات الادراكية الحركية باستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية الحركية، 2005، صفحة 22)

إجرائيا: و هي تلك الصورة التي يشكلها الطفل عن جسمه في الفراغ و التي تتميز بالوضوح و الدقة و التكامل و التي تتكون نتيجة الإحساسات الدقيقة التي يتلقاها الطفل من سطح الجلد و الإحساسات الصادرة من الأحشاء... الخ

7- المزوجة الإدراكية-الحركية:

اصطلاحا: تعتبر المزوجة الادراكية-الحركية أولى عمليات معالجة المعلومات الإدراكية الحركية. فالإدراك يوفر المعلومات التي يتأسس عليها السلوك. و الاستجابات الحركية توفر الحركات التي تمثل المظاهر الصريحة للسلوك، و اذا لم ترتبط هاتان الوظيفتان فان السلوك لا يرتبط أو ربما يرتبط ارتباطا ضعيفا بالمعلومات. و القدرات التي يتضمنها هذا المجال تكمن في الاتجاهية و التزامن و المزوجة الإدراكية الحركية (بومسجد، تعزيز نمو القدرات الادراكية الحركية باستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية الحركية، 2005، صفحة 22)

إجرائيا: و نعني بها أن يكتمل بعد الزمن و يتكامل مع أبعاد الفراغ الأخرى حيث يصبح ترتيب الأحداث واضحا من حيث علاقتها بالزمن.

الدراسات و البحوث المشابهة:

1- عرض الدراسات:

1- دراسة ميساء عزمي الدسوقي 1995:

موضوع الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الإيقاعية على بعض المتغيرات الحركية عند المعاقين عقليا.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث المتغيرات التي هي قيد الدراسة، و بحثت الدراسة في الإجابة على التساؤلات الجزئية التالية:

- ما هو مستوى القدرات الحركية للمعاقين عقليا لعينة الدراسة؟
 - ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث التوازن؟
 - ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث التوافق؟
 - ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث سرعة الأداء؟
 - ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث القدرة الحركية؟
- أجريت الدراسة على عينة قوامها 06 أطفال ذوي إعاقة عقلية بسيطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية تتراوح أعمارهم الزمنية بين 10-12 سنة ، و العمر العقلي 07-09 سنة.
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة معتمدة في ذلك على برنامج حركي إيقاعي.
- تم وضع خطواته بناء على خبرة الباحثة و خبرة إحدى المختصات في هذا المجال، و استغرقت التجربة 04 أشهر بمعدل ساعة يوميا تبدأ بالإحماء و تكون موسيقى الإحماء مغايرة لموسيقى التدريب، و بعدها تدرّب العينة على المقطوعة الموسيقية و مقدارها 90 ثانية بتكرار 20 مرة يتخللها فترات راحة.

اعتمدت الباحثة على طريقة التحليل الحركي كأداة لقياس التطور في الأداء الحركي لعينة الدراسة و تحليل البيانات إحصائيا باستخدام اختبارات و التحليل الحركي الوصفي النوعي و الكمي .

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأداء قد تطور المتغيرات التالية سرعة الأداء و القدرة العضلية والتوازن (التوازن الأمامي) و لم يتحسن في مستوى التوافق العضلي العصبي و التوازن الخلفي . و من خلال التحليل الحركي توصلت الباحثة الى أن هناك خلل في التوافق العصبي العضلي بين الذراعين و الرجلين و مقدار تحسنه غير ملحوظ .

2- دراسة محمد حسن هليل 1996 .

بعنوان: أثر خطة تدريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية .

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى معرفة أثر استخدام الألعاب الصغيرة في الخطة التدريبية المقترحة في تطوير عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأولى و الكشف عن أفضل خطتين تدريبيتين (خطة الألعاب الصغيرة أم القصص الحركية و الحركات التمثيلية) في نسبة تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية .

فروض الدراسة:

- 1- للألعاب الصغيرة في الخطة التدريسية المقترحة تأثير ايجابي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية .
- 2- توجد فروق دالة إحصائيا بين استخدام الألعاب الصغيرة في الخطة المقترحة و الطريقة التقليدية في تطوير عناصر اللياقة البدنية .

منهج البحث و إجراءاته:

استخدم الباحث المنهج التجريبي و التصميم التجريبي الذي يسمى (تصميم المجموعتين المتكافئتين)، و تكونت عينة البحث من 120 تلميذ مقسما بالتساوي بين المرحلتين الثانية و الثالثة بين البنين و البنات .

استخدم الباحث بطارية اختبار التي وضعها د/ قيس ناجي لقياس عناصر اللياقة البدنية.

الاستنتاجات: توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- 1- للألعاب الصغيرة في الخطة التدريسية دور ايجابي و مهم على تطوير اللياقة البدنية.
 - 2- وجود فرق معنوي بين الخطة المقترحة و الخطة التقليدية و لصالح الخطة المقترحة.
 - 3- أثارت خطة الألعاب الصغيرة الحماس و زادت من مشاركة التلاميذ.
 - 4- تطور عناصر اللياقة البدنية للمرحلتين الثانية و الثالثة مع فارق قليل في المستوى لصالح المرحلة الثالثة.
- التوصيات: و أوصى الباحث بما يأتي:

- 1- استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية.
- 2- الاستفادة من الألعاب الصغيرة المستخدمة في البحث.
- 3- استخدام الألعاب الصغيرة ضمن تدريبات الناشئين و إجراء بحوث مشابهة.

3- دراسة عبد العزيز عبد الكريم المصطفى 1998.

موضوع الدراسة: النشاط الحركي و أهميته في تنمية القدرات الادراكية الحسية-الحركية عند الأطفال.

هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر النشاط الحركي في تنمية القدرات الادراكية الحسية-الحركية عند الأطفال و معرفة قدرات الأطفال الحسية-الحركية و من ثم تحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي-الحركي من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

-- هل توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات الادراكية الحسية-الحركية؟

-- هل توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات الادراكية الحسية-الحركية؟

-- هل توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي في

القدرات الادراكية الحسية-الحركية؟

فرضية الدراسة:

-- لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات الادراكية الحسية-الحركية.

-- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات الادراكية الحسية-الحركية لصالح القياس البعدي.

-- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي في القدرات الادراكية الحسية-الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

- أجريت الدراسة على عينة تتكون من 80 طفلا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس المنطقة الشرقية الذين شاركوا في البرنامج الترويجي للطفل التي تشرف عليه الرئاسة العامة لرعاية الشباب. متوسط العمر الزمني للأطفال بين 04-06 سنوات، قسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) بعدد 40 طفلا لكل مجموعة.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة الفروض المقترحة معتمدا في ذلك على اختبار هايبو 1986 للقدرات الادراكية الحسية الحركية للأطفال ما بين 05-07 سنوات و ذلك من خلال تحديد برنامج تدريبي للألعاب و المهارات الحركية و المسابقات بما يتناسب و ميول و رغبات و إمكانات أطفال العينة.

- استغرق تنفيذ البرنامج 8 أسابيع في 24 فترة تدريبية بواقع 03 فترات تدريبية أسبوعيا، زمن كل فترة تدريبية 45 دقيقة.

- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا في القدرات الادراكية الحسية-الحركية بين الأطفال الذين اشتركوا في البرنامج (المجموعة التجريبية) و أطفال المجموعة الضابطة. كما أشارت بوضوح الى

التأثير الايجابي و الفعال للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات الادراكية الحسية-الحركية توصل الباحث الى ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي بما يتناسب و امكانات و قدرات الاطفال البدنية و العقلية.

4- دراسة إيمان نجم الدين عباس

موضوع الدراسة: الإدراك الحس-حركي و علاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية و الصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الادراكية الحس-حركية و بعض عناصر اللياقة البدنية و الصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة.

حيث افترضت الباحثة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات الادراكية الحس-حركية و بعض المهارات الأساسية و بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الريشة الطائرة.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 24 لاعبا من أندية (البيشمرکه، السليمانية، شقلاوه، دينارته، قلعه، سيروان) المشاركون في دوري القطر لأندية الدرجة الأولى -المنطقة-الشمالية- حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و قد استخدمت الباحثة لجمع البيانات استمارة اختبارات القدرات الحس-حركية و الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية.

و أثبتت نتائج البحث ضعف واضح لدى عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين و ضعف الإحساس بالوثب الأفقي هذا ينعكس على سوء تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الأساسية باللعبة و بالأخص الضرب الساحق الذي يحتاج الى قوة انفجارية للذراعين و بالأخص الذراع الضاربة.وكذلك ضعف الاحساس بالفراغ الخط الرأسي وهذا ما يدل على ضعف الإحساس بدقة توجيه الريشة (الأداة) في أماكن الدقة من الملعب والتي تكون على جانبي الملعب وأيضا في أماكن تحت الشبكة في ملعب الخصم.

و أوصت الباحثة بضرورة وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية الإحساس بالوثب الأفقي و الإحساس بالفراغ الخط الرأسي و الإحساس برمي الكرة. (عباس، 2008، الصفحات 178-196)

2- التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة نلاحظ استخدام المنهج التجريبي سواء ذو المجموعة الواحدة أو ذو المجموعتين المتكافئتين في الدراسات الثلاث لكل من ميساء عزمي الدسوقي و محمد حسن هليل و عبد العزيز عبد الكريم المصطفى، بينما استخدمت إيمان نجم الدين عباس المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، أما بخصوص العينة فاعتمدت ميساء عزمي الدسوقي على عينة قوامها 06 أطفال ذو اعاقاة عقلية بسيطة و التي اختارتهم بطريقة عشوائية، في حين أجرى محمد حسن هليل دراسته على عينة من 120 تلميذ من المرحلة الثانية و الثالثة، كما أجريت دراسة عبد العزيز عبد الكريم المصطفى على عينة من 80 طفل من مدارس المنطقة الشرقية في السعودية، أما دراسة إيمان نجم الدين عباس فكانت على عينة مكونة من 24 لاعبا من الأندية المشاركة في دوري القطر و الذين تم اختيارهم عمديا. و اعتمدت ميساء على برنامج حركي إيقاعي و على طريقة التحليل الحركي كأداة لقياس التطور، في حين استخدم محمد حسن بطارية اختبار و التي وصفها الدكتور قيس ناجي لقياس عناصر اللياقة البدنية، و اعتمد عبد العزيز عبد الكريم المصطفى على اختبار هايود 1986 للقدرات الإدراكية الحسية-الحركية للأطفال بعمر 5-7 سنوات، كما استخدمت إيمان نجم الدين عباس استمارة اختبارات القدرات الحسية الحركية و الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية. و من أهم النتائج التي خلص اليها الباحثون نجد أن ميساء عزمي توصلت الى أن مستوى الأداء تطور في متغيرات سرعة الأداء و القدرة العضلية و التوازن، في حين توصل محمد حسن هليل أن للألعاب الصغيرة في الخطة التدريسية دور ايجابي و مهم على تطوير اللياقة البدنية، و توصل عبد العزيز عبد الكريم المصطفى الى أن للبرنامج التدريسي المقترح تأثير ايجابي و دال على تنمية القدرات الإدراكية الحسية-الحركية عند الاطفال، و في الأخير توصلت إيمان نجم الدين عباس الى ضعف

الاحساس بالفراغ (الخط الرأسي) و هذا ما يدل على ضعف الاحساس بدقة توجيه الريشة في أماكن الدقة.

3- نقد الدراسات:

فمقارنة بالدراسات السالفة الذكر و التي درست تأثير الألعاب الصغيرة على الجانب الإدراكي الحس-حركي و كذلك تأثير هاته الألعاب على اللياقة البدنية إلا أنها لم تتكلم عن العلاقة بين هذه القدرات الادراكية-الحركية و بين عناصر اللياقة البدنية، و هذا ما يسعى إليه بحثنا من خلال البحث عن وجود هاته العلاقة و طبيعتها.

الجانب النظري

الفصل الأول الاعاقة الذهنية

المقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ أقدم العصور التاريخية حالة التخلف العقلي، و قد اعتبرت مشكلة اجتماعية و نفسية، و يجب التعامل معها و قد أطلق المختصون عددا من المصطلحات للدلالة عليها و قد سميت أحيانا الضعف العقلي أو القصور العقلي كذلك الشذوذ العقلي كما سميت التخلف الذهني و يرجع تعدد هذه المصطلحات العربية الى تعدد المصطلحات أو التسميات الأجنبية التي استخدمت للدلالة على هذه المشكلة.لذا فقد اختلفت وجهات النظر في كيفية التعامل مع هذه المشكلة، لو عدنا الى تاريخ المتخلفون عقليا عبر العصور و الحضارات المتنوعة لوجدناه واحدا من أكثر فصول تاريخ الحضارة الإنسانية قتامة و فسوة في القبائل المهمجية في العصور القديمة من التاريخ كان المتخلفون عقليا يساقون الى الموت باعتبارهم أفراد غير نافعين للجنس البشري. (عمار، 2007، صفحة 136)

1- الإعاقة العقلية:

1-1- تعريف الإعاقة العقلية:

تعريف "أحمد عكاشة": التخلف العقلي هو توقف أو عدم تكامل تطور و نضوج العقل مما يؤدي الى نقص في الذكاء، لا يسمح للفرد بحياة مستقلة أو حماية نفسه ضد الأخطار وعندما نقول العقل لا نعني الذكاء فقط، بل كل زوايا الفرد من الشخصية و المزاج و السلوك. (كاشف، 2001، صفحة 21)

تعريف "كد" : يرى بأن التخلف العقلي هو انخفاض في الأداء العقلي عن المتوسط انخفاضاً ذا دلالة و نشأ في مرحلة النمو المبكرة، ويمتاز بعدم قدرة الفرد على التكيف مع بيئته

تعريف "عبد السلام عبد الغفار" و "يوسف محمود الشيخ" حيث يشير التعريف إلى حالة من توقف النمو أو عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل ويحدث في سن مبكرة نتيجة العوامل وراثية أو بيئية بحيث تصعب على الفرد الشفاء منها و بحيث تتضح آثار عدم اكتمال هذا النمو في مستوى أداء الفرد في المجالات المرتبطة بالنضج والتعلم والتكيف مع البيئة ويكون ذلك الأداء منخفضاً عن المتوسط في حدود انحرافيين معيارين سالبين (العزة، 2002، صفحة 59)

2- تصنيفات الإعاقة العقلية:

1-2- التصنيف من حيث الأسباب المؤدية لها و هي كمايلي:

* اعاقة عقلية تعود الى ما قبل الولادة (أسباب وراثية).

* اعاقة عقلية تعود الى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل أو الولادة و هي أسباب بيئية.

2-2- التصنيف من حيث الشكل الخارجي: وهي

2-2-1- المنغولية:

و يمكن التعرف على هذه الإعاقة قبل الولادة أو أثنائها. كما تعود أسبابها الى عمر الأم حيث تزداد نسبة الإعاقة مع تقدم عمر الأم خاصة بعد سن 35 سنة. و أفراد هذه الفئة هم أفراد الإعاقة العقلية المتوسطة (40-55) و البسيطة (55-70) و يمتاز هؤلاء الأطفال بوجه مفلطح و انف صغير مائل قليلاً و بعيون ضيقة و كبر الأذنين و بروز اللسان خارج الفم و يكون عادة أصابعهم و أيديهم قصيرة.

2-2-2- حالات اضطرابات التمثيل الغذائي:

يتغير لون بول الطفل عند إضافة حامض الفيريك من اللون الأحمر المائل الى البني الى اللون الأخضر و يعود سبب الإعاقة في هذه الحالة الى اضطرابات التمثيل الغذائي لحامض الفينيلين و تعود في مجملها الى أسباب وراثية و نقص في كفاءة الكبد في إفراز الإنزيم اللازم لعملية التمثيل الغذائي المتعلق بذلك الحامض و سوء هضمه فيظهر هذا الإنزيم بشكل عال في الدم كمادة سمية في الدماغ الأمر الذي يؤدي الى خلل في الخلايا العصبية فيه و الذي يؤدي الى الإعاقة العقلية و يمتاز أصحاب هذه الإعاقة بجلد ناعم و بصغر حجم الرأس و يمتازون بدرجة ذكاء حول 50 درجة و يعانون من اضطرابات انفعالية و عدوانية.

2-2-3- القماءة.

و يقصد بها قصر قامة المعاق مقارنة مع أترابه و يعود سبب هذه الإعاقة الى نقص في هرمون التيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية و ترتبط القماءة بالإعاقة العقلية و يمتاز أصحاب هذه الإعاقة بالجلد و الشعر الجاف و بروز البطن و التخلف العقلي.

2-2-4- صغر حجم الدماغ.

يظهر صغر الجمجمة منذ الولادة عند الطفل مقارنة مع أبناء عمره و يعاني هؤلاء الأطفال من مشكلات في التأزر البصري و الحركي و المهارات الحركية الدقيقة و يعانون من اعاقه عقلية بسيطة أو متوسطة و قد يكون تناول الكحول أو العقاقير أثناء فترة الحمل مسئول عن ذلك.

2-2-5- كبر حجم الدماغ.

و يمتاز أطفال هذه الإعاقة بكبر حجم الجمجمة و غالبا ما تكون لديهم اعاقه متوسطة أو بسيطة و قد ترجع الإعاقة لأسباب وراثية.

2-2-6- استسقاء الدماغ.

و يتصف أصحاب هذه الإعاقة بكبر حجم الرأس و بوجود سائل النخاع الشوكي داخل أو خارج الدماغ. و قد ترجع هذه الاعاقه الى أسباب وراثية أو مرضية. (العزة، 2002، الصفحات 63-65)

2-3- تصنيف الاعاقه العقلية بحسب نسبة الذكاء:

تصنف حالات الاعاقه العقلية تبعا لهذا التقسيم الى ثلاث فئات حسب نسبة الذكاء كما يلي:

الفئة الأولى: و تضم الأفراد الذين تتراوح نسبة ذكائهم 50-70.

الفئة الثانية: و تشمل الأفراد الذين تقع نسب ذكائهم بين 25-49.

الفئة الثالثة: و تضم الحالات التي تقل نسب ذكائهم عن 25.

و يهدف هذا التقسيم الى معرفة المستوى الوظيفي للقدرة العقلية العامة و التي يمكن قياسها بواسطة اختبارات الذكاء المقننة. و اتخاذ نسبة الذكاء أساسا لهذا التقسيم يتم بناءا على نسبة ذكاء الفرد توضح مستوى الأداء الوظيفي للقدرة العقلية. (ابراهيم، 2000، صفحة 56)

3- أسباب الإعاقة العقلية :

3-1- أسباب ما قبل الولادة:

قد تحدث الإعاقة العقلية أثناء تكوين الجنين في بطن أمه قبل ولادته بسبب بعض العوامل التي تؤدي الى تلف في أنسجة المخ أو اعاقه نموه نمو طبيعيا. و من هذه العوامل ما هو وراثي المنشأ و منها ما هو غير وراثي.

3-1-1- العوامل الوراثية:

و تنقسم هذه العوامل الى عوامل وراثية مباشرة و عوامل وراثية غير مباشرة كما يلي:

3-1-1-1- العوامل الوراثية المباشرة:

حيث تحدث الاعاقه العقلية نتيجة لبعض العيوب المخية الموروثة عن طريق الجينات التي يرثها الطفل عن والديه. و التي تحمل الفئات الوراثية للفرد. و هذا لا يعني أن أحد الوالدين معوقا عقليا فقد يحمل الأب أو الأم أحد الجينات المتنحية التي تحمل صفات الإعاقة العقلية دون أن يتصف بها و لا يظهر أثر هذا الجينا لآ عند توافر شروط معينة.

3-1-1-2- العوامل الوراثية غير المباشرة:

قد يرث الجنين صفات تؤدي إلى اضطرابات أو عيوب في تكوين المخ. فيكون الذي انتقل في هذه الحالة وراثيا هو الاضطراب أو الخلل التكويني الذي يؤدي إلى الإعاقة العقلية و من أمثلة هذه الاضطرابات التكوينية:

3-1-1-1-3- اضطرابات الكروموزومات أو المورثات:

حيث يحدث اضطراب أثناء عملية تكوين و انقسام الخلايا ينتج عنه شذوذ في توزيع الكروموزومات و يكون هذا الشذوذ في شكل وجود كروموزوم زائد في الخلية. الذي يؤدي الى عيب في تكوين المخ فتحدث الإعاقة العقلية التي يطلق عليها الخلل الكروموزومي و المعروفة بالمنغولية. و المعروف أن الطفل العادي يكون لديه 46 كروموزم أما الطفل المصاب بهذه

الحالة فيكون لديه 47 كروموزوم و تتسبب اضطرابات الكروموزومات في حوالي 35 بالمائة من حالات الاعاقة العقلية.

3-1-1-2-2- اضطرابات التمثيل الغذائي أو الاضطرابات الأيضية:

و هي الاضطرابات التي تحدث أثناء عمليتي الهدم و البناء نتيجة لطفرة غير عادية للجينات تؤدي الى اختفاء نشاط إنزيم معين أو انعدام وجود هذا الإنزيم و يترتب على ذلك تمثيل خاطئ في بعض أنواع الغذاء مثل:

*** الاضطراب في تمثيل البروتين:**

حيث يؤدي انعدام وجود بعض الإنزيمات اللازمة لتمثيل الأحماض الأمينية الموجودة في الأغذية البروتينية و تحويلها الى ما يفيد الجسم الى تراكم هذه الأحماض في الدم فتتحول في غياب الإنزيم الخاص الى حمض البيروفيك و هو حمض سام ذو أثر متلف لخلايا المخ. و هذا الحمض له رائحة مميزة و حيث يخرج بعضه مع البول لذا يمكن اكتشاف الحالة منذ ميلاد الطفل عن طريق إجراء تحاليل معينة للبول. و يطلق على هذه الحالة - حالة البول الفينيلكيتوني . و من الجدير بالذكر أن الاكتشاف المبكر لهذه الحالة عند الميلاد أو بعده بقليل يساعد في إمكانية إيقاف التأثير الضار لهذا الحمض على المخ عن طريق إعطاء الطفل وجبات غذائية علاجية مما يمنع تفاقم الحالة و تدهورها.

*** الاضطراب في تمثيل الكربوهيدرات:**

عندما تقل أو تنعدم الإنزيمات اللازمة لتمثيل المواد الكربوهيدراتية و يصعب تمثيل مركبات هذه المواد مثل: الجللاكتوز و الجللايكوجين في الجسم تترسب هذه المواد في الدم و تصل الى الجهاز العصبي المركزي فتؤدي الى الإعاقة العقلية. كما تسبب اضطرابات في أعضاء أخرى من الجسم مثل الكبد. و تصاحب حالة الاعاقة العقلية التي تسببها هذه الاضطرابات نوبات صرع و بعض أمراض الكبد.

*** الاضطرابات في تمثيل الدهون:**

حيث يؤدي انعدام أو نقصان الإنزيم اللازم لتمثيل الدهون و تحويلها الى ما يفيد الجسم الى ترسب المادة الدهنية في خلايا المخ و هذه المادة الدهنية لها تأثير متلف للخلايا العصبية للسحاء المحي لذا فإن الطفل المصاب بهذه الحالة يتعرض لاضطرابات حسية و حركية بالإضافة الى الإعاقة العقلية. و من الجدير بالذكر أن هذه الحالة تكثر في زواج الأقارب حيث أشارت الدراسات التي تمت في هذا الصدد أن هذه الحالة تحدث من خلال جين متنح من والدين حاملين لنفس الصفة حيث يرث الجنين هذه الصفة من كلا الوالدين (الأب و الأم من عصب واحد).

3-2-1-1-3- اضطراب في خلايا الدم أو اختلاف مكونات الدم من حيث العامل RH:

و يحدث هذا الاضطراب عندما تختلف مكونات دم الأم عن دم الجنين من حيث العامل RH. و هذا العامل هو أحد مكونات الدم . و لكن الأبحاث التحليلية الطبية تشير الى أنه لا يوجد عند كل الأشخاص فإذا وجد لدى الشخص يطلق عليه RH+. بينما يطلق RH- على من لا يوجد لديه. و عندما يختلف دم الزوجين من حيث هذا العامل و يرث الجنين دم أبيه فيختلف بذلك دم الجنين عن دم الأم و أثناء الحمل تتسرب بعض جسيمات ال RH من دم الطفل الى دم الأم فيتكون في دم الأم جسيمات مضادة له. فإذا تسربت بعض هذه الجسيمات إلى دم الجنين فإنها تهاجم خلايا الدم في الجنين و تكون ذات أثر متلف للمخ . و هذه الحالة إذا اكتشفت عقب الولادة مباشرة يمكن علاجها فوراً عن طريق نقل الدم من والى الطفل.

3-2-1-2- العوامل غير الوراثية:

قد تحدث الإعاقة العقلية قبل الولادة و أثناء تكوين الجنين بسبب عوامل غير وراثية أي ليس لها علاقة بالجينات أو الكروموزومات و من هذه العوامل:

3-2-1-1- إصابة الأم ببعض الأمراض أثناء فترة الحمل مثل:

* مرض الحصبة الألمانية.

* مرض الزهري.

* مرض تسمم البلازما.

* مرض الحمرة الصفراء الذي يؤدي الى ارتفاع نسبة البليروبين في الدم فيصيب الجنين بالصفراء المخية.

3-2-1-2- تعرض الأم للإشعاعات و خاصة الأشعة السينية خلال الشهر الأولي للحمل.

3-2-1-3- اضطرابات الغدد الصماء:

حيث تؤدي هذه الاضطرابات إلى نقص أو انعدام إفراز هذه الغدد و خاصة إفراز الغدة الدرقية حيث تفرز هرمون الثيروكسين و يؤدي نقص هذا الهرمون أو انعدامه في الجسم الى قصور في نمو المخ و يولد الطفل معوقاً عقلياً. و تظهر عليه بعض الأعراض الجسمية أهمها قصر القامة الواضح و يطلق على هذه الحالة القصر أو القزامة. و يمكن علاج الحالة

إذا اكتشفت مبكرا بإعطاء الطفل خلاصة الغدة الدرقية لمدة طويلة من العمر. (ابراهيم، 2000، الصفحات 42-45)

3-2- أسباب أثناء الولادة : وتتضمن الصعوبات الولادية:

- نقص الأوكسجين كالتفاف الحبل السري حول الرقبة .
- تعثر عملية الولادة
- تعرض الطفل إلى جروح
- عدم طهارة الأجهزة

3-3- أسباب بعد الولادة: ويمكن تصنيفها إلى ما يلي:

3-3-1- الأسباب الوراثية (الجينية): فهي عبارة عن مجموعة من العوامل الجينية التي تؤثر في الجنين لحظة

الإخصاب وتشمل على حصيلة التفاعل بين الخصائص الوراثية المقدمة من جانب الأب والأم ومن العوامل الوراثية

(غير المباشرة) والتي تسبب الإعاقة العقلية ما يعرف بالاضطرابات في عملية التمثيل الغذائي وتنجم عن توريث

الجنين. قصور في بعض الأنزيمات المسؤولة عن البروتينات ومثال على اضطرابات التمثيل الغذائي في حالة

الفينيلكتيون بوريا

3-3-2- أسباب بيئية : وتشمل العوامل الغير الجينية (الوراثية التي تؤثر على صحة الجنين ونموه كإصابة الحامل بأحد

الأمراض المعدية مثل:

1)- الحصبة الألمانية (2)- سوء التغذية (عمار، 2007، الصفحات 145-146)

4- خصائص الإعاقة العقلية :

4-1- الخصائص العقلية :

من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي.

كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي حيث أن مستوى ذكائه قد

لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد وإنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات

وكذلك عدم قدرتهم على التقييم. (بوسكرة، 2008، الصفحات 52-53)

4-2- الخصائص الجسمية والحركية:

تتميز الخصائص الجسمية للمتخلفين عقليا ببطء في النمو الجسمي بصفة عامة، وصغر الحجم والوزن العادي، و نقص حجم ووزن المخ عن المتوسط، وتشوه تشكل الجمجمة والأذنين والعينين والفم والأسنان واللسان،

وتشوه الأطراف ، وبطء النمو الحركي وتأخر الحركة واضطرابها وروتينيتها

أما الخصائص الحركية والنفسية - الحركية فقد ثبتت البحوث مثل دراسة (مالباس 1963) إن المتخلفين عقليا

كمجموعة تؤدي الأعمال التي تحتاج إلى توافق حركي بكفاءة أقل سواء كانت هذه المهارة في صورة ، قوة ،

أو سرعة ، أو دقة وقد استنتج (مالباس) أن المتخلفين عقليا يميلون إلى التأخر في كل من النمو الحركي ، التعلم

الحركي ولديهم قصور في أداء الوظائف الحركية. (كاشف، 2001، الصفحات 29-30)

4-3- الخصائص الاجتماعية و الانفعالية:

يجعل الضعف العقلي الإنسان المتخلف عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية و انفعالية مختلفة لا يعود ذلك للضعف العقلي

فحسب و لكنه يعود أيضا الى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين عقليا و طرق معاملتهم لهم و التي تؤدي بهذه الفئة

إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة و يواجهون صعوبات بالغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين. إن الأشخاص

المتخلفين عقليا لا يتطور لديهم بالشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات و أنهم بسبب هذا

الإخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل و الذي يدفع بهم الى تجنب محاولة تأدية المهام المختلفة. كذلك لوحظ أن

الطفل المعوق عقليا يميل الى الانسحاب و التردد في السلوك التكراري و في عدم قدرته على ضبط الانفعالات و غالبا ما

يميل الى المشاركة مع الأصغر سنا في نشاطه و قد يميل الى العدوان و العزلة . و قد أشارت بعض الدراسات أن الطفل

المعوق قد يكون هادئا لا يتأثر بسرعة و حسن التصرف و السلوك و راضيا بحياته كما هي و يستجيب إذا علمناه

و يغضب إذا أهمل و لكن سرعان ما يضحك و يرح. (كاشف، 2001، صفحة 54)

4-4- الخصائص السلوكية و التعليمية:

إن الخصائص السلوكية عند ذوي التخلف العقلي قد رصدت و أصبحت واضحة للمختصين، و ذلك نتيجة للدراسات

التي أجريت عليهم قياسا مع الأطفال العاديين و المعاقين المساوين لهم في العمر الزمني، و تجدر الإشارة بأنه لأمر صعب

تعميم هذه الصفات على جميع أفراد هذه الفئات، و قد تنطبق هذه الصفات على طفل في حين أنها لا تنطبق على

طفل آخر، و بالرغم من ذلك فمنهم من هو قادر على النمو و التعلم حتى و لو كان ذلك بطيئا، لذلك يجب دراسة جوانب النمو الأكاديمي، و الجسمي و الانفعالي و الاجتماعي و العقلي و سمات الشخصية عند ذوي الإعاقات العقلية، لكي يتمكن المختصون من تخطيط و تصميم مناهجهم، و برامجهم التعليمية.

و من خصائص المتخلفين عقليا السلوكية و التعليمية ما يلي:

* السلوك الأكاديمي التعليمي.

* السلوك اللغوي.

* السلوك النمطي.

* السلوك الفوضوي.

* سلوك إيذاء الذات.

* الانسحاب الاجتماعي.

* السلوك العدواني.

* ضعف السلوك الحركي.

* فقر في سلوك التكيف الاجتماعي.

* السلوك الانفعالي العاطفي. (العزة، المدخل الى التربية الخاصة للاطفال ذوي الحاجات الخاصة، 2002،

الصفحات 65-74)

5- قياس و تشخيص الإعاقة العقلية:

يعتبر التشخيص عنصرا أساسيا في عملية تعليم الأطفال المعاقين و من الصعب إهماله برغم تعدد أساليب التشخيص

و أدواته و التي لا يتفق عليها جميع العاملين في المجال، فلكل فلسفته في أسلوب التشخيص و هذا لا ينفي أن الغالبية

متفقة على أن عملية تشخيص المعاق تحتاج إلى تشخيص من النواحي التالي:

* النفسية.

* الطبية.

* الاجتماعية.

* التربوية.

لقد وضع ثورندايك و هاجان ثلاثة خطوات اساسية لأي عملية قاييس أو تشخيص و هي:

-* وصف أو تحديد السلوك أو الخصائص التي ينبغي قياسها.

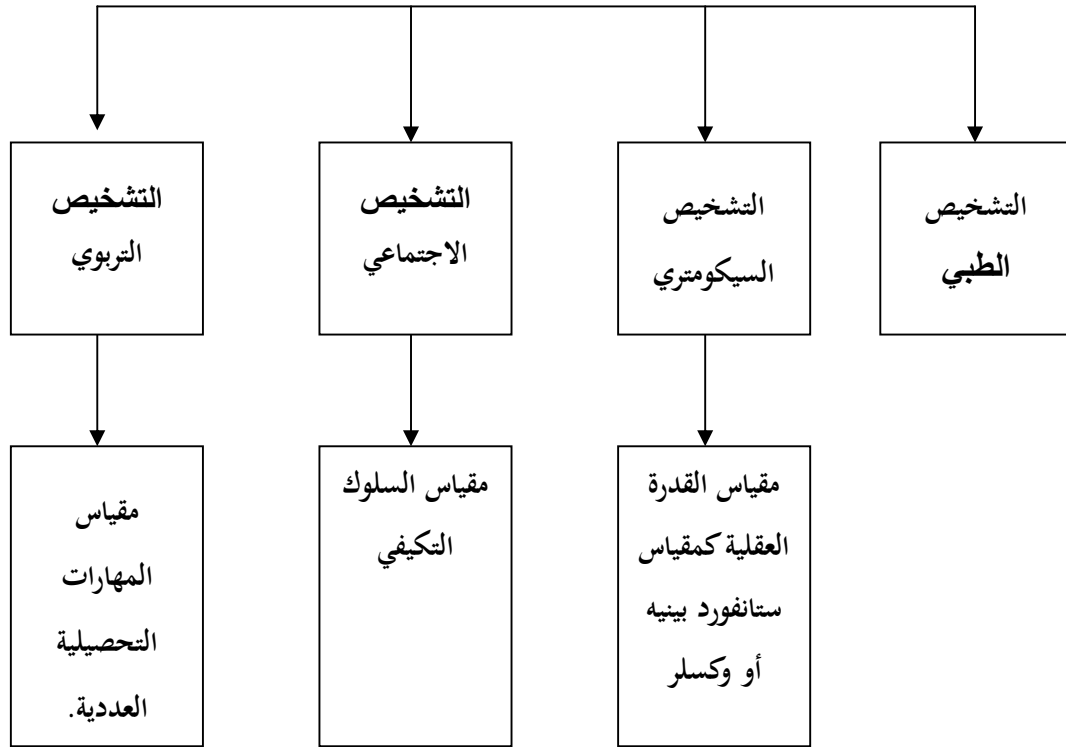
-* وضع الخصائص التي يمكن قياسها في قالب يمكن ملاحظته.

-* تطوير نظام عددي لتلخيص ما يمكن ملاحظته.

و قد أضاف ديفز نقطة رابعة إلى النقاط الثلاث أنفة الذكر و هي التأكيد على أن أسلوب القياس المراد إتباعه يتناسب

و الواقع العلمي.

الاتجاه التكاملية في تشخيص الاعاقة العقلية.



الشكل رقم 1 يوضح الاتجاه التكاملية في تشخيص الاعاقة العقلية.

(القمش، 2011، الصفحات 45-46)

خاتمة:

من خلال ما سبق نستنتج أن التعرف على الخصائص العقلية و الجسمية و الاجتماعية و النفسية للأطفال المعاقين عقليا يعمل على تزويد الوالدين، و كذلك معلمي التربية الخاصة بالمعلومات الهامة لجميع جوانب نمو الطفل المعاق عقليا و نمو شخصيته.

كما ان دراسة خصائص المعاقين عقليا يساعد على إمكانية وضع تصميم المناهج و البرامج التربوية اللازمة لإعدادهم للحياة.

مع التنويه إلى أن هذه الخصائص مشتركة في طبيعتها بين الغالبية العظمى من المعاقين عقليا لكنها تختلف في درجتها بين معوق وأخر تبعا لعوامل متعددة أبرزها : درجة الاعاقة – المرحلة العمرية – نوعية الرعاية التي يتلقاها المعاق سواء في الأسرة أو برنامج التربية الخاصة.

<http://educapsy.com/blog/deficence-mental-236>

الفصل الثاني

القدرات الإدراكية الحركية و عناصر اللياقة البدنية

تمهيد:

خلق الله تعالى جسم الإنسان بشكل إعجازي يثير الدهشة و التأمل، فسبحانه و تعالى خلقه ليؤدي كافة مهام الإنسان و الاحتياجات المتطلبة منه حتى يسير أموره و ينجز أعماله بطريقة تتناغم مع هيكلية الجسد و حركته. لذلك يحتاج هذا الجسد الذي خلق بأحسن تقويم إلى عناية و محافظة مثلما تحتاج الآلات البشرية و المركبات حتى تبقى صالحة للسير و تدوم فترة أطول، يحتاج الجسد إلى تمارين و زوايا تظهر نواحي قدرته و تتجلى هذه التمارين و تلخص بالأنشطة الرياضية المتنوعة التي لا يمكن ممارستها و وصول مراحل متقدمة فيها إلا بوجود عنصر اللياقة البدنية.

فاللياقة البدنية هي بمثابة مقدمة للعمل و النشاط الرياضي للجسد بكافة أشكاله و أنشطته. (عزيز، 2015، صفحة

3)

و في هذا الفصل سنلقي الضوء على موضوع الإدراك و الحركة و القدرات الإدراكية-الحركية، كما سنتطرق إلى عنصر اللياقة البدنية و بعض مكوناتها و أهميتها... الخ.

1- القدرات الإدراكية الحركية:

1-1- الادراك:

1-1-1- مفهوم الإدراك:

الإدراك عبارة عن استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة ويعد من أهم العوامل التي تشكل السلوك الإنساني وان سلوك الفرد يمثل انعكاسا لإدراكه وان الإدراك "هو قدرة في إدارة المعلومات التي تأتي له من خلال الحواس وعملية تشغيل المعلومات وردت الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري.

ويعتمد الإدراك على عاملين رئيسيين هما النشاط الذهني ووظائف الأعضاء الحسية وقد تبين ان تفسير الفرد للمؤثرات الحسية يتوقف على:

1- خبراته السابقة

2- رغبته اتجاه ذلك المؤثر في تلك اللحظة

3- حساسية الأعضاء الحسية للفرد تجاه ذلك المؤثر

4- كمية ونوعية الدمج او التكامل الذي يتم بين العوامل المذكورة.

1-1-2- أنواع الإدراك:

آما أنواع الإدراك ينقسم الى ثلاثة أنواع وهي :

1-1-2-1- الإدراك الأولي

يأتي دائما في المهارات الحركية عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركة.

1-1-2-2- الإدراك التفصيلي

يأتي عن طريق الممارسة والخبرة.

1-1-2-3- الإدراك الكامل

يأتي نتيجة التعلم والممارسة والخبرة الميدانية (عباس، 2008، الصفحات 181-182)

1-2- الحركة:

1-2-1- مفهوم الحركة:

الحركة هي النشاط و الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم و عن الذات بوجه عام. فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا أو خارجيا و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها و أساليب أدائها.

1-3-3- القدرات الإدراكية الحركية:

1-3-3-1- مفهوم الإدراك الحركي:

يمكن تعريف عملية الإدراك الحركي ببساطة بأنها ادارة المعلومات التي تأتي للفرد من خلال الحواس و عملية المعلومات و رد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهر .

و عملية الإدراك الحركي من العمليات الشديدة التعقيد و التي تتطلب العديد من القدرات ذات العلاقات

المتشابكة. فهي تتم من خلال تتابع مراحل معينة ممكن تلخيصها كالآتي:

يتم أولا التعرف على المعلومات الحسية من خلال قنواتها كالسمع، الإحساس ثم تتم عملية تمييز و انتقاء لها ثم ترسل الى مناطق معينة حيث تتكامل و تخزن خلال خلايا المخ على أساس خبرات الفرد السابقة.

1-3-3-2- عوامل الإدراك الحركي:

تعتمد الكفاءة الحركية على العديد من العوامل الحركية التي تساعد على تحديد و نمو القدرات الإدراكية الحركية.

و يعني امتلاك الطفل لهاته العوامل انه يمتلك الكفاءة الإدراكية الحركية و هذه العوامل هي:

- التوافق العام.

- التوجيه الفراغي.

- الاتزان.

- مفهوم الذات الجسمية.

-تآزر اليد و العين - و القدم و العين.

- التمييز السمعي.

- الإدراك الشكلي (بومسجد، 2005، الصفحات 44-61).

- التمييز اللمسي.

1-3-3- أهمية القدرات الإدراكية - الحركية:

تعتبر الوظائف الحركية و الوظائف الإدراكية من الوظائف الحيوية التي اهتم بها علماء النفس اهتماما كبيرا عند دراسة السلوك الإنساني، و يتضح هذا الاهتمام فيما ينشر في المراجع و الدوريات الأساسية لعلم النفس، حيث إنه من النادر أن تخلو هذه المراجع و الدوريات من موضوعات تتناول الجانب الحركي أو الجانب الإدراكي من السلوك، و غالبا ما يتناول ما ينشر في هذه المراجع و الدوريات كل جانب منهما منفصلا عن الآخر على سبيل المثال يوجد في معظم المراجع الخاصة ببيكولوجية الطفولة جزء خاص عن النمو الحركي و جزء آخر مستقل عن النمو الإدراكي، و في المراجع الخاصة بعلم النفس التجريبي غالبا ما يوجد قسم عن الإدراك و آخر مستقل عن المهارات الحركية و هذا تناول مستقل لكل من الجانب الحركي و الجانب الإدراكي لا يعني أن لكل منهما وجودا مستقلا عن الآخر ومن الصعب وجود هذا الافتراض.

لذا فقد أكد كثير من علماء النفس حقيقة العلاقة بين الجانبين الحركي و الإدراكي في السلوك الإنساني، و على سبيل المثال يرى بياجيه أن الحركة تتأثر بالإدراك كما يتأثر الإدراك بالحركة و لا يمكن الفصل بينهما، و قد عبر بياجيه تعبيرا دقيقا عن هذه العلاقة عندما وضع ما أسماه بالمخططات الحسية الحركية للتعبير عن حقيقة التكامل الإدراكي الحركي في سلوك الطفل منذ طفولته المبكرة. كما يؤكد بياجيه أن أي تمييز بين كل من الوظائف الحركية و الوظائف الإدراكية ليس أكثر من استجابة لحاجات البحث و التحليل العلمي. (الروبي، 1995، الصفحات 9-11)

2- اللياقة البدنية:

1-2- تعريف اللياقة البدنية:

يعرفها كيبورتن بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد و التي تشمل اللياقة العاطفية و اللياقة العقلية و اللياقة الاجتماعية. و اللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه و على مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد. (حسنين، 2004، صفحة 196)

في عصرنا الحاضر فقد أصبحت اللياقة البدنية تقاس بشكل خاص بمدى كفاءة و جلد الجهاز الدوري التنفسي و الذي يتكون من القلب و الرئتين. اللياقة البدنية بمفهومها الحديث تشمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينات فالتغذية السليمة و النسبة المثوية للدهون أصبحتا من العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية، فلم يعد مقبولاً أن يكون الفرد أن يكون لائقاً بدنياً بدرجة عالية و لديه نسبة عالية من الدهون في جسمه أو أن يكون غذائه ناقصاً لمكوناته الأساسية أو غير متوازن لأن ذلك حتماً سيؤثر على أدائه الرياضي. (عياد، 2015، الصفحات 24-25)

2-2- عناصر اللياقة البدنية:

2-2-1- القوة العضلية:

2-2-1-1- تعريف القوة العضلية:

يرى هارة أن القوة هي أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية. كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد الشخص. و يتفق كل من كلارك و ماتيوس و جيتشل و اناريتو و فانيار في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضية عضلية واحدة. و يعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني.

و يضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على:

** سرعة الانقباض.

** حجم العضلة.

** المقاومة.

** استعداد العضلة.

** عملية الميتابوليزم. (محمد، 2005، الصفحات 100-101)

2-1-2-2- أنواع القوة العضلية:

هناك ثلاثة أنواع للقوة العضلية هي:

2-2-1-2- القوة القصوى:

و هي أقصى قوة يستطيع الشخص انتاجها اراديا ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد تكون هذه المقاومة ثابتة مثل الثبات في وضع معين للجمباز أو المصارعة أو في دفع مقاومة ثابتة، و تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، كما قد يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركات رفع الأثقال أو الرمي، و تسمى القوة في هذه الحالة بالقوة القصوى المتحركة .

2-2-1-2- القوة المميزة بالسرعة:

و تعني قدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة و هذه تتميز بأنها تتضمن عملية الدمج بين السرعة و القوة في في مكون واحد و مثال ذلك أداء ألعاب الرمي بأنواعه المختلفة و الوثب بأنواعه و مهارة ضرب الكرة بالقدم و ضربات الارسال في التنس.

2-2-1-2- تحمل القوة:

و تعني قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب و عادة ما تتراوح تلك الفترة ما بين 6 ثوان الى 8 دقائق. (سيد، 2003، الصفحات 59-60)

2-2-1-3- تنمية القوة:

يتطلب تنمية القوة القواعد العامة التالية:

ق1- يجب تنمية تحمل القوة وبشكل محدد القوة المميزة بالسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الأمد.

ق2- يجب أن لا تنمي القوة العظمى إلا بعد النضج البدني.

ق3- يجب في مرحلة التدريب الأساسي والبنائي أن تستخدم في تدريب القوة خصوصا التمارين العامة

وأن تنفذ أساليب الاستلقاء.

ق4- يجب في التدريب الأساسي أن تنمي أولا عضلات الجذع الأمامية والخلفية.

ق5- يجب تنظيم ألعاب القوى للأطفال على شكل ألعاب مسلية.

ق6- يجب أن تكون ألعاب القوى متنوعة ومتميزة متعددة الجوانب.

ق7- قبل تمرين القوة وأثناء الراحة بين مجموع من التمارين وأخرى يجب تأدية تمارين ارتخاء ومد وبعد

تمارين القوة يجب استعمال تمارين ارتخاء.

ق8- يجب توفر الدوافع المقنعة.

ق9- يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص بتنمية القوة العظمى ألعاب كرة

أو تمرينات حماسية إيقاعية أو السباحة.

ق10- تنمى القوة العضلية بواسطة طريقتين هما: التكرارية والفترية.

ق11- تزداد حصة التمارين الخاصة مع تقدم عمر التدريب الرياضي.

ق12- يجب أن تتناسب التمارين الخاصة مع متطلبات النشاط من حيث تركيبها ومسارها ومقدار القوة

ولحظات استخدامها.

ق13- يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيماً. (بن زيدان عبد الغفور و اسعادي الجمعي،

2011، الصفحات 50-51)

2-2-1-4- تدريب أنواع القوة العضلية:

2-2-1-4-1- تنمية القوة العظمى:

تتطلب تنمية القوة العظمى ما يلي:

- أن تكون شدة المجهود من عالية إلى عالية جداً ما يعادل (75-100%) من الاستطاعة القصوى للرياضي لحالة

تدريبية جيدة ومتدرب منذ عدة سنوات و (60-70%9 بالنسبة للرياضي الناشئ .

- أن يكون حجم المجهود منخفضاً أي أن يكون عدد مرات التكرار لتمرين معين من 1 إلى 7 مرات حسب وزن

الأثقال المستخدمة في التدريب .

- أن تكون فترة الراحة بين مجموعة وأخرى من التمارين المتكررة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية من (3-5د)

2-2-1-4-2- تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- أن تكون شدة المجهود 30-50% إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة بينما يجب أن تكون شدة المجهود من 60-75% من الاستطاعة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت .

- أن تكون مكونات وشروط التمرين مطابقا أو مشابها إلى حد كبير الأداء المطلوب .

- أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.

2-2-1-4-3- تنمية تحمل القوة :

- أن تكون شدة المجهود "أي وزن الأثقال المستخدمة " من 50-70% من استطاعة الرياضي القصوى .

- أن يكون عدد مرات تكرار الحركة كبيرا 50-75% من أكبر عدد ممكن لمرات التكرار التمرين بالنسبة للرياضي .

- أن تكون فترات الراحة قصيرة من 30-45 ثا على وجه التقريب. (بن زيدان عبد الغفور و اسعادي الجمعي،

2011، الصفحات 70-71)

2-2-1-5- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القوة العضلية، و تتلخص أهم هذه العوامل فيما يلي:

2-2-1-5-1- المقطع الفسيولوجي للعضلة:

نعني بالمقطع الفسيولوجي للعضلة مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة، و يرى علماء الفيسيولوجي أنه كلما كبر المقطع

الفيزيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية. أي أن قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية و من المعروف أن عدد

الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير و لا يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي.

و من الملاحظ أن المقطع الفيسيولوجي للعضلة يزداد كنتيجة للتدريب الرياضي. و في حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة

طويلة، كما في حالة المرض أو تجبيس العضلة فإنه يحدث ما يسمى بظاهرة ضمور العضلة و بالتالي افتقارها للقوة العضلية.

2-2-1-5-2- إثارة الألياف العضلية:

من المعروف أن الليلة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ الكل أو عدمه و هذا يعني أنه اذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة

فإنها إما ان تتأثر بكاملها أو لا تتأثر اطلاقاً.

و هذا يعني أن هذا المبدأ لا يسري على عمل العضلة ككل (يستثنى من ذلك عضلة القلب). أي أنه إذا وقع مؤثر على العضلة

الواحدة فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد يتأثر جزء منها أي قد تتأثر كل الألياف أو بعضها طبقاً لدرجة الشدة المميزة لهذا المؤثر.

و طبقاً لذلك يمكن القول بأن القوة العضلية تتردد في حالة القدرة على إثارة كل ألياف العضلة الواحدة، أو إثارة أكبر عدد ممكن

من الألياف العضلية الضرورية، و بطبيعة الحال كلما إزدادت درجة قوة المثيرات (كزيادة درجة المقاومة مثلاً) كلما استدعى ذلك

اشراك عدد أكبر من الألياف العضلية و بالتالي زيادة القوة التي تستطيع العضلة انتاجها.

2-2-1-5-3- حالة العضلة قبل بدأ الإنقباض:

من الملاحظ أنه في بداية النشاط العضلي تصل القوة الفعلية الحادثة الى اقصاها و يرتبط ذلك بخاصية استطالة أو تتم و استرخاء

العضلة، فالعضلة المرتخية الممتدة تستطيع انتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة أو التمدد

و الإسترخاء.

و هذه الحقيقة يستغلها الفرد الرياضي الى أقصى مدى ممكن في مختلف الحركات التي تتطلب القوة العضلية، مثل استغلالية

للحركات الاعدادية التي تسبق الجزء الرئيسي من الحركة مباشرة لإمكان خلق أحسن الأسس لضمان قوة الانقباض العضلي فعلى

سبيل المثال يستغل رمي الرمح أو القرص الحركة الاعدادية قبل مباشرة الرمي لمحاولة الوصول الى درجة كبيرة كبيرة من التمدد

و الاستطالة التي تسمح بزيادة الانقباض العضلي للمساعدة في زيادة قوة الرمية.

2-2-1-5-4- فترة الانقباض العضلي:

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة، و على العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة

لا يظل ثابتا بل يتغير و يتسم العمل العضلي بالبطء، و لا يصل أقصى انقباض فيه الى نفس الدرجة التي بلغها في أول الأمر، ثم

يقبل تدريجيا حتى تقف العضلة عن العمل.

2-2-1-5-5- نوع الألياف العضلية:

هناك اختلاف واضح بالنسبة للنواحي الوظيفية للألياف العضلية المختلفة التي تتكون منها العضلات. فالألياف العضلية الحمراء

تتميز بقابليتها القليلة للتعب، كما ينتج عند استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة و البطء و لفترات طويلة كعضلات البطء

و العضلة الأخرسية مثلا، و لذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الاستاتيكي (الثابت)

أما الألياف العضلية البيضاء فإنها تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب كالعضلة ذات الرأسين الفخذية و العضلة

الحياضية مثلا، و لذلك يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الديناميكي (الحركي).

و كثير من عضلات جسم الانسان تختلط فيها الألياف العضلية الحمراء و البيضاء معا و بذلك تستطيع أداء كل من العمل

الاستاتيكي -الثابت- و الديناميكي -الحركي-

2-2-1-5-6- درجة التوافق بين العضلات المشتركة:

ترتبط القوة العضلية ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء ، إذ أن التوافق الصحيح لإنقباض الألياف

المشتركة في الإتجاه المطلوب للحركة . و كذلك التعاون الوثيق بين العضلات العاملة و القدرة على الإقلال من درجة المقاومة التي

تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

2-2-1-5-7- الإفادة من النظريات الميكانيكية:

يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية أثناء الأداء من العوامل الهامة التي تسهم في زيادة القوة العضلية الناتجة، ومن أمثلة

ذلك الإستخدام الصحيح لنظرية الروافع مثل إطالة أذرع القوة لإمكان التغلب على المقاومة الخارجية.

2-2-1-5-8- العامل النفسي:

تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية، فعلى سبيل المثال قد يكون عامل الخوف أو عدم الثقة في النفس من العوامل التي تعوق الفرد في إنتاج المزيد من القوة العضلية، و من ناحية أخرى فإن الحماس و الفرح

و قوة الارادة و الاستعداد للكفاح تعتبر من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد الرياضي على تجميع كل امكانياته

و طاقاته و بالتالي القدرة على إنتاج المزيد من القوة العضلية، و لعل هذا ما يفسر ظهور الأبطال في أحسن مستوياتهم عند توفر

العوامل النفسية الايجابية. (علاوي، 1994، الصفحات 94-97)

2-2-2- السرعة:

2-2-2-1- تعريف السرعة:

السرعة عند لارسون و يوكم هي عدد الحركات في الوحدة الزمنية، و تبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل حركات من نوع واحد

بصورة متتابعة، فالسرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض و حالة

الاسترخاء العضلي. (حسين، 2004، صفحة 291)

السرعة تعني قدرة الشخص على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. و لا يمكن قصر السرعة على نوع واحد من الحركات،

و إنما هي تدخل في الأداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية. (مختار، 1994، صفحة 57)

2-2-2-2- أنواع السرعة:

2-2-2-1- السرعة الحركية (الأداء):

و التي يعرفها طه إسماعيل و آخرون بأنها السرعة القصوى لانقباض عضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند اداء الحركات

الوحيدة.

و يعرفها علي فهمي البيك بأنها تمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن، و كثيرا ما يعتبرها

البعض الأخر على أنها تعتبر سرعة الانطلاق و هي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية تساعد في أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار

القليلة الأولى، و يحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد و متزن.

2-2-2-2- سرعة رد الفعل:

هناك من يطلق عليها كذلك سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات و هذا لأن الرياضي يحتاجها كثيرا من أجل استجابة سريعة

لمختلف الإشارات السمعية و البصرية. يقول ناصر محسن و واثق ناجي هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة

حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن.

2-2-2-2-3- سرعة الانتقال:

و هناك من يطلق عليها سرعة العدو و التي يعرفها طه إسماعيل و آخرون بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. و يقول

علي فهمي البيك حول سرعة الانتقال أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر. (علي، 2004، صفحة 57)

2-2-2-3- العوامل المؤثرة في السرعة:

2-2-2-3-1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء و أخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة، أما الألياف العضلية البيضاء فلديها القدرة على احداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة، و النوع الأبيض هو المطلوب للسرعة.

2-2-3-2- النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي):

و هذا يتعلق بمدى نجاح عملية الكف و الإثارة للعضلات العاملة في الحركة، و المقصود بالكف و الإثارة هو مدى التناسق في الاشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة، في تأمر مجموعات اخرى بالحركة.

2-2-3-3- القوة العضلية:

القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث أثبت أنولين امكانية تنمية سرعة الانتقال لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية و تطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما أثبت قنزفاي أن سرعة البدء و الدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

2-2-3-4- القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي و خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي، و غالبا ما يعود التوتر العضلي الى عدم اتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء أو الى ارتفاع درجة الاستثارة و التوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.

2-2-2-3-5- قابلية العضلة للإمتطاط:

ان العضلة القابلة للامتطاط تستطيع أن تعطي انقباض سريع و قوي بعكس العضلات قليلة الامتطاط، و لا يقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط و لكن أهميته كبرى ايضا للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة و يسر و دون اي مقاومات من العضلات المقابلة.

2-2-2-3-6- قوة الارادة:

و هي سمة نفسية تتركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية و الخارجية و التصميم على الوصول للهدف الذي الذي ينشده. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1997، الصفحات 88-89)

2-2-2-4- طرق تنمية السرعة:

2-2-2-4-1- تنمية سرعة الانتقال:

ينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

** شدة الحمل.

** حجم الحمل.

** فترات الراحة.

2-2-2-4-2- تنمية السرعة الحركية:

تتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية و لذا يجب علينا في غضون محاولة تنمية السرعة الحركية مراعاة تناسب القوة

العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلة التغلب عليها.

و في بعض أنواع الانشطة الرياضية الاخرى نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل.

2-2-2-4-3- تنمية سرعة الاستجابة:

ترتبط سرعة و دقة الاستجابات في الألعاب الرياضية و المنازلات الفردية بالعوامل التالي:

** دقة الادراك البصري و السمعي.

** القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصر في مواقف اللعب المختلفة و كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

** المستوى المهاري للفرد و القدرة على اختيار نوع الاستجاب المناسب للموقف.

** السرعة الحركية و خاصة بالنسبة للضربات او التصويبات او الرميات المختلفة. (علاوي، 1994، الصفحات 157-166)

2-2-3- المرونة:

2-2-3-1 ماهية المرونة و تعريفها:

تعد المرونة عنصرا هاما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، فضلا عن أهميتها أثناء فن الأداء الحركي، و نجاح

علاج التوتر العضلي العصبي و آلام المنطقة القطنية و العمود الفقري، فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد من

المفاصل بصورة متعاقبة، أي تعبر عن مدى حركة العضلة، إن تكيف الرياضي على أوجه النشاط البدني تقرره درجة المرونة الشاملة

للجسم أو مفصل معين. (حسين، 1998، صفحة 293)

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل

الجسم. و هذا المدى يمكن قياسه و قياس مدى التقييم فيه بكل من الوحدات الخطية (السنتمتر - البوصة - القدم الخ.....)

أو الوحدات الدورانية او الزاوية (الدرجة النصف قطرية - الدرجة بالتقدير الستيني) (طلحة حسام الدين و فاء صلاح الدين و مصطفى كامل حمد و سعيد عبد الرشيد، 1997، صفحة 245)

2-2-3-2 أنواع المرونة:

يقسم هارة المرونة الى:

- المرونة العامة: و هي التي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة: و هي التي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

و يقسمها زاتسورسكي الى:

- مرونة ايجابية: و هي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له، على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.
- مرونة سلبية: و هي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له، على أن تكون الحركة الناتجة عن تأثير قوى خارجية (بمساعدة الزميل مثلا)

و يقسمها كل من خاطر و البيك الى:

- المرونة الاستاتيكية- ثابتة: و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليه ثم الثبات فيه.
 - المرونة الديناميكية- حركية: و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو الوصول اليها أثناء أداء حركة تتم بسرعة
- قصوى. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 87)

2-2-3-4- أهمية المرونة:

المرونة مكون ضروري للإنسان لممارسة حياته، و هي مكون اساسي لأداء جميع الحركات و المهارات الرياضية باختلاف حجمها و نوعها، فهي مرتبطة بالصحة و القدرة على الأداء و الكفاءة سواء كان ذلك للذكور أو الاناث. و في هذا الخصوص يقول كوربن و اخرون أن المرونة لها أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة، و أنها ذات أهمية خاصة للرجال و النساء لإرتباطها بالصحة و أداء العمل الى أقصى سعة له، و أن عدم مرونة المفاصل و العضلات يحد من كفاءة الفرد في العمل. (حسنين، 2004، الصفحات 262-263)

2-2-4- التحمل العضلي:

2-2-4-1- مفهوم التحمل العضلي أو التحمل اللاهوائي للعضلة:

الجلد العضلي هو قدرة العضلات على الاستمرار في بذل جهد متعاقب يتميز بشدته أقل من الحد الأقصى. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 133)

هو قدرة العضلة على العمل العضلي لأطول فترة ممكنة في اطار انتاج الطاقة اللاهوائية و التي تتراوح فترتها من 5 ثواني الى أقل من دقيقة أو دقيقتين، و هذا العمل العضلي إما أن يكون من النوع المتحرك أو من النوع الثابت. و يتطلب هذا النوع من التحمل كفاءة في قدرة العضلة على تحمل نقص الأكسجين وزيادة قدرتها على استخدام نظم الطاقة اللاهوائية و تحمل زيادة حامض اللاكتيك و التي يكون لها أهمية خاصة حيث أن زيادة حامض

اللاكتيك في العضلة نتيجة للحركة اللاهوائية يؤدي الى سرعة التعب و بطء الأداء الحركي و انخفاض مستوى

قوته . (محمد حسن علاوي و أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2000، صفحة 145)

و يمكن تعريفه أيضا على أنه هو قدرة الفرد على مواجهات مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي. (عزيز، 2015، صفحة 68)

و يعرفه تاكستون بأنه قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت،

أو محافظة على الانقباض الأيزومتري لأطول فترة ممكنة

2-2-4-2- أنواع التحمل العضلي:

اتفق العلماء على تقسيم التحمل العضلي تبعا للشدة و التكرارات الى ثلاثة أنواع هي:

- التحمل القصير.
- التحمل المتوسط.
- التحمل الطويل.

2-2-4-3- أهمية التحمل العضلي:

يعتبر التحمل العضلي من المكونات الأساسية للياقة البدنية سواء في مجال الرياضات التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد،

فالتحمل العضلي يعني قدرة العضلة على الأداء لأطول فترة ممكنة في مواجهة الاحساس بالتعب الموضوعي، و جميع الأنشطة

الرياضية تحتاج الى هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء. و في مجال الصحة العامة يرتبط التحمل العضلي بزيادة الكفاءة

في إنجاز المتطلبات الحياتية ذات العبء البدني و العصبي مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة، الأمر الذي يؤدي إلى وجود فائض من

الطاقة يساعد الفرد على الاستمتاع بوقته الحر، و يكفل له إمكانية المشاركة في أنشطة أخرى إضافية. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، 2003، الصفحات 141-142)

2-2-5- الرشاقة:

2-2-5-1- مفهوم الرشاقة:

تعني الرشاقة بشكل عام قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة و دقة. و يقول إبراهيم أحمد سلامة بأنها

قابلية الفرد في تغير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم فضلا عن أنها قدرة الرياضي في تغيير أوضاعه في الهواء حيث تكون ذات

أهمية كبيرة خلال الفعاليات و الألعاب الرياضية التي تتطلب تغيير الجسم في الهواء.

و يضيف علي فهمي البيك بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء و اتخاذ أوضاع

جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين. (عباش، 2001، صفحة 56)

و هي أيضا القدرة على تغيير المكان و الاتجاه بسرعة و بانتباه و بدون أن يفقد التوازن، تعتمد على القوة و السرعة و التوازن. (شحاته، 2015، صفحة 129)

2-2-5-2- أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

2-2-5-2-1- الرشاقة العامة:

و هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية، و تشير أيضا الى المقدرة على أداء حركي يتسم بالتنوع

و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم.

2-2-5-2-2- الرشاقة الخاصة:

و هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس و هي الأساس في اتقان

المهارات الخاصة بالمهارات الخاصة باللعبة و تعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما

يمكن و كذلك بسهولة و بأقل ما يمكن من أخطاء و بدقة عالية، و ترتبط بخصائص المهارات الحركية الاساسية

من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية. (محمد، 2005، صفحة 115)

2-2-5-3- مكونات الرشاقة:

يرى بيتر هاتز أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

** المقدرة على رد الفعل الحركي.

** المقدرة على التوجيه الحركي.

** المقدرة على التنسيق او التناسق الحركي.

** المقدرة على التوازن الحركي.

** المقدرة على الاستعداد الحركي.

** المقدرة على الربط الحركي.

** خفة الحركة. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 81)

2-2-5-4- أهمية الرشاقة:

يرى هارة و لارسون و يوكم و كلارك و كازينز و غيرهم أن الرشاقة أحد مكونات اللياقة البدنية، كما يرى كلارك و لارسون

و يوكم و كيورتن و وولجوس أن الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.

و يكاد يتفق معظم من كتب عن الأداء البدني أمثال بارو و مك جي و جينيسين و ايكرت و غيرهم على أن الرشاقة أحد

المكونات الأساس للأداء البدني.

كما وضعها كلارك و كازينس و آخرون ضمن مكونات القدرة الحركية. (حسنيين، 2004، صفحة 278)

خاتمة:

تعتبر القدرات الإدراكية-الحركية من الجوانب المهمة لنمو الطفل نظرا لتأثيرها على جوانب نموه الأخرى بوجه عام، و
علاقتها

بقدرته على التعلم بوجه خاص، سواء في المجالات الحركية أو المعرفية. (الروبي، 1995، صفحة 5)

في حين تأتي أهمية اللياقة البدنية من أهمية صحة الإنسان و خلو جسمه من الأمراض و الضعف البدني الذي يعوقه عن
الإنتاج

بكفاءة و فاعلية الإنسان ككائن حي خلق ليكون نشطا و فعالا و قادرا على الحركة و القيام بالإعمال اليومية المعتادة و
غير

المعتادة، الحاجة إلى درجة عالية من اللياقة البدنية مع توافر حالة صحية جيدة أمر غاية الأهمية لكل إنسان. (عياد،

2015، الصفحات 25-26)

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث و الإجراءات الميدانية

1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الدراسة التي تعالج طبيعة العلاقة بين القدرات الإدراكية-الحركية و مكونات اللياقة البدنية عند الأطفال المعاقين ذهنيا. تم اختيار المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لأن هذا المنهج يعد نقطة البداية في التعرف على المشاكل الميدانية و مدى انتشارها.

2- مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في أطفال جمعية مساعدة المعاقين عقليا بمستغانم و البالغ عددهم 58 طفلا. و قد شملت عينة البحث 13 طفلا موزعين على الشكل التالي:

- التوحد: طفل واحد.

- الصبغي 21: 10 أطفال.

التأخر العقلي: طفلين.

3- متغيرات البحث:

3-1- المتغير المستقل: الاعاقة العقلية.

3-2- المتغير التابع: الخصائص الادراكية-الحركية و البدنية.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري:

تكونت عينة بحثنا من أطفال جمعية مساعدة الأطفال المعاقين عقليا بولاية مستغانم، و البالغ عددهم 13 طفلا. موزعين على النحو التالي: التوحد: طفلين، الصبغي 21: 10 أطفال، التأخر العقلي: طفل واحد.

4-2- المجال المكاني:

مدرسة مساعدة الاطفال المعاقين عقليا بمستغانم.

4-3- المجال الزمني:

لتنفيذ هذه الدراسة انطلاقا من تحديد المشكلة التي تعتبر بداية لبحثنا و تم تكوين الاطار النظري ابتداءا من شهر ماي 2017. ثم اعداد استمارة الاختبارات ثم الشروع في الدراسة الميدانية انطلاقا من تاريخ 2017/05/17. حيث تم

اجراء الدراسة الاستطلاعية على مرتين بتاريخ 17 و 22 ماي 2017. ثم بعدها اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث.

5- أدوات البحث:

قصد الوصول الى حلول للاشكالية المطروحة و التحقق من صحة فرضية هذا البحث، و يجب اتباع أنجع الطرق و الأدوات و ذلك من خلال الدراسة و التفحص، حيث تم استخدام الادوات التالية:

5-1- الدراسة النظرية (التحليل البيليوغرافي):

تم جمع كافة المعلومات الخاصة بهذا الباب من خلال الاطلاع على مجموعة من الكتب و المذكرات و الوثائق التي تتحدث عن عناصر بحثنا هذا.

5-2- الاختبارات البدنية:

5-2-1- اختبار الوثب العريض من الثبات:

الهدف منه: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات: مساحة من الأرض المفتوحة. شريط لاصق. شريط قياس.

وصف الأداء: يحدد خط البداية على الأرض كما يخطط مكان الوثب، يقف المختبر خلف خط البداية و أصابع القدمين ملامسة لهذا الخط و متباعدة عن بعضها قليلا، و يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للخلف كاستعداد للوثب و يصاحب ذلك ثني الركبتين قليلا لكل مختبر محاولتين اثنتين.

قواعد تنفيذ الاختبار:

- يجب أن تترك القدمين الارض في وقت واحد.
- يجب ان يكون الهبوط بالقدمين على العارض في وقت واحد.
- يتم القياس من خط البداية الى اقرب علامة للقدم القريبة من خط البدء بعد الهبوط.
- لا تحتسب محاولة المرة التي يحرك فيها المختبر قدميه قبل الوثب.

قواعد التسجيل و الحساب:

تسجل أفضل مسافة في المحاولتين بالسنتيمترات.

5-2-2- اختبار ثني الجذع من الرقود.

الهدف منه: قياس التحمل العضلي للبطن.

الأدوات: - بساط للرقود.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر مع ثني الركبتين بحيث تكون الركبتان متلاصقتين و المسافة بين الساقين و الفخذين 90 درجة، القدمان على البساط و يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليد خلف الرقبة. عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالجلوس بحيث يلمس ركبتيه بمرفقيه، يستمر المختبر في تكرار الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

قواعد تنفيذ الاختبار:

1- لا تحسب مرات الجلوس اذا:

- لم يبدأ المختبر الأداء و جسمه بالكامل في الوضع الصحيح و ملاصق للبساط.

- لم يلمس ركبتيه بمرفقيه

2- يسمح بمحاولة واحدة.

التسجيل و احتساب النتائج:

عدد المرات الصحيحة التي يلمس المختبر فيها ركبتيه بمرفقيه.

5-2-3- اختبار جري 10 أمتار:

الهدف منه: قياس السرعة.

الأدوات: المسافة المحددة للجري و يكون سطحها صلب، و ساعة ايقاف.

وصف الأداء: من الأفضل ان يتم التنفيذ بحيث يجري في كل مرة مختبر. بحيث يقف خلف خط البداية متخذاً وضع

الاستعداد من الوقوف. عند اعطاء اشارة البدء يجري المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى خط النهاية.

قواعد تنفيذ الاختبار:

- يسجل الزمن المنقضي بين انطلاقه في الجري و عبوره خط النهاية.

- يسمح بمحاولة واحدة فقط.

التسجيل و احتساب النتائج:

يسجل الزمن لأقرب 10/1 من الثانية.

5-2-4- اختبار الجري المكوكي:

الهدف منه: قياس الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه

الأدوات: ساعة ايقاف، خطان متوازيان، طريق للجري مستوي و مسطح بطول 10 أمتار بين الخطين المتوازيين، على أن تكون هناك مسافة كافية وراء كل منهما، ميقاتي، أقماع.

طريقة الأداء: عند سماع النداء -تخذ مكانك- يقف المختبر مع وضع قدمه الأمامية خلف خط البداية و بعد اتخاذ وضع الاستعدادا يعطي أمر البدء فينطلق المختبر بأقصى سرعة نحو الخط المقابل و هو على بعد 10 أمتار منه، ثم يعود لخط النهاية بأقصى سرعة.

قواعد تنفيذ الاختبار:

- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة.

- يجب أن تكون الأرض مستوية السطح، و لا تعرض المختبر للانزلاق.

التسجيل و احتساب النتائج:

يحتسب الزمن لأقرب 10/1 من الثانية.

5-2-5- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

الهدف منه: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من 0 الى 100سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازيا لسطح المقعد و رقم 0 موازيا للحافة السفلية للمقعد.

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق المقعد و القدمين مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع

الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام و للأسفل بحيث يدفع أصابع يديه الى أبعد مسافة ممكنة

على المسطرة، على أن تثبت عند آخر مسافة يصل إليها ثانيتين.

قواعد التنفيذ:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولة واحدة.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

التسجيل و احتساب النتائج:

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولة الواحدة بالسنتيمتر.

3-5-3- اختبارات القدرات الادراكية-الحركية (مقياس بوردو):

على اللوحة: 1-3-5- اختبار المشي

الهدف منه: يقيس هذا الاختبار توافقات القوام، و الجانبية، و السيطرة الجانبية، و يتكون الاختبار من ثلاثة بنود هي:

المشي أماما و المشي خلفا و المشي جانبا.

الأدوات: لوح خشبي يتراوح طوله من 8-12 قدما، و عرضه 4 بوصات يستند على قاعدتين، و لا يجب أن يقل ارتفاع

اللوح عن الأرض عن 6 بوصات.

طريقة الأداء:

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

2- المشي خلفا حتى الطرف الاخر من اللوح بنفس الطريقة.

- المشي جانبا الى الطرف الاخر من اللوح و العودة.

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

1- بند المشي أماما:

- يمشي بسهولة و يحافظ بديناميكية توازن الجسم أثناء الاداء. (الدرجة 4)

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

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

- لم يتمكن من الاداء او أن اكثر من ربع أدائه فاقد للتوازن. (الدرجة 1)

2- بند المشي جانبا:

- مشى بسهولة و احتفظ بالتوازن دون أن ينظر خلفه أثناء الأداء. (الدرجة 4)

- لديه صعوبة عارضة و لكنه يستطيع استرجاع التوازن كل الوقت. (الدرجة 3)

- وقع من فوق اللوحة أكثر من مرتين، و اذا توقف كثيرا و اذا لم يستطع الأداء دون أن ينظر خلفه. (الدرجة 2)

- لم يستطع الأداء أو أن نصف أدائه لا يتسم بالتوازن، و اذا كان يتلمس اللوح بطرف قدميه. (الدرجة 1)

3 - بند المشي جانبا:

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

- لديه صعوبة عارضة و لكنه يستطيع استرجاع التوازن كل الوقت. (الدرجة 3)

- لم يقع أكثر من مرتين في الاتجاه الواحد، او اذا توقف كثيرا، او أن لديه صعوبة في استرجاع التوازن. (الدرجة 2)

- لم يستطع الأداء، أو أن أدائه يتسم بعدم التوازن الى درجة ملحوظة، و اذا كان أدائه في اتجاه أفضل من الاتجاه الاخر.

(الدرجة 1)

5-3-2- اختبار تحديد أجزاء الجسم:

الهدف منه: يقيس هذا الاختبار وعي الطفل بأجزاء جسمه، و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء، و ادراك العلاقات

الثنائية بين الأجزاء المتماثلة. و يتكون الاختبار من تسعة بنود يعتمد الأداء فيها على سرعة استجابة الطفل لأوامر

الممتحن بأن يلمس أجزاز مختلفة من جسمه.

طريقة الأداء: يقف الطفل و يطلب منه لمس أجزاء من جسمه تبعا لأوامر الممتحن اللفظية و يتم لمس الأجزاء التالية:

1- لمس الرأس. 2- لمس الأذنين. 3- لمس العينين. 4- لمس الفم. 5- لمس القدمين. 6- لمس الأنف. 7- لمس

الظهر. 8- لمس البطن. 9- لمس الأسنان. 10- لمس الشعر.

الدرجة: تعطى درجة لجميع البنود مجتمعة طبقا للمستويات الآتية:

- أدى الطفل جميع البنود بطريقة مناسبة. (الدرجة 4)

- أدى بقليل من التردد و الاضطراب. (الدرجة 3)

- يظهر بعض التردد في استجابة أو أكثر أو اذا لم يلمس غير عضو واحد من الأعضاء الزوجية. (الدرجة 2)
- اذا كان غير قادر على تحديد واحد أو أكثر من الأعضاء، أو إذا تلمس جسمه حتى يجد الأعضاء. (الدرجة 1)

5-3-3- اختبار لوحة الطباشير:

الهدف منه: يقيس هذا الاختبار الاتجاهية، التزامن، المزاجية الإدراكية-الحركية، و يتضمن الاختبار أربعة بنود يعتمد الأداء فيها على رسم دوائر و خطوط على السبورة بالطباشير و البنود الأربعة هي: رسم دائرة، رسم دائرتين باليدين معا، رسم خط أفقي، رسم خطين رأسيين من أعلى الى أسفل باليدين معا.

الأدوات: سبورة و طباشير.

طريقة الأداء:

- 1- رسم الدائرة:** يطلب من الطفل أن يرسم دائرة على السبورة قطرها من 22-24 بوصة.
- 2- رسم الدائرتين:** يطلب من الطفل أن يضع في كل يد قطعة من الطباشير و يقوم برسم دائرتين باليدين في نفس الوقت، و بالنسبة للأطفال اللذين يستخدمون اليد اليمنى يجب أن تكون حركة اليد اليمنى أثناء الرسم في عكس اتجاه عقارب الساعة و اليسرى في اتجاه عقارب الساعة و العكس بالنسبة لمن يستخدمون اليد اليسرى.
- 3- رسم الخط الأفقي:** يرسم الممتحن علامتين على السبورة على خط أفقي، و المسافة بينهما 24-30 بوصة و في مستوى ارتفاع كتفي الطفل، و يطلب من الطفل الوقوف في منتصف المسافة بين العلامتين ثم يصل ما بين العلامتين بخط أفقي و يتهم هذا البند من بنود الاختبار بعبور خط منتصف الجسم فقد يرسم الطفل الخط باليد في اتجاه الوسط ثم ينقل الطباشير لليد الأخرى و اكمال الخط، و قد يحرك جسمه في اتجاه العلامة الأولى مع الاحتفاظ بالأداء في جانب واحد كما يحتفظ بقدميه ثابتتين و لكنه يدير جسمه من مفصلي الرجلين او الحوض و عندما يضطر لتحريك يده و التقاطع مع خط منتصف جسمه. قد يجد صعوبة في هذا التقاطع و يظهر ذلك من التردد و تصلب اليد أثناء الحركة في الاتجاه العكسي.
- 4- رسم الخطوط الرأسية:** يضع الممتحن علامتين في أعلى السبورة بحيث يستطيع الطفل أن يصل إليها بذراعيه عاليا و يعطى الطفل قطعتين من الطباشير و يطلب منه رسم خطين رأسيين في نفس الوقت من أعلى السبورة الى أسفلها و تجب ملاحظة الأداء غير المتساوي أو أي قوس داخل أو خارج الخطوط.

الدرجة: تعطى الدرجة لكل بند من البنود الأربعة على حدة كما يلي:

1- بند رسم الدائرة:

- رسم الطفل الدائرة مناسبة في الشكل و الحجم و الاتجاه و الوضع مع السماح بمرة واحدة إعادة لتحصيل الحجم و الوضع المناسب. (الدرجة 4)
- رسم الطفل دائرة قريبة من الحجم و الوضع و الشكل الصحيح بعد محاولتين أو ثلاث مع مرور الطفل بمنتصف جسمه مع بعض الأخطاء البسيطة (الدرجة 3)
- إذا أدى بصعوبة مستمرة و لكن بجهد واضح يمكن ان يؤدي رسماً مقبولاً أو اتجاه الرسم غير صحيح بالنسبة لليد المفضلة. (الدرجة 2)
- لا يستطيع الطفل رسم دائرة بالحجم او الشكل المناسب و غير قادر على المرور بمنتصف الجسم او الرسم منبعج من الجانب أو من الأسفل. (الدرجة 1)

2- بند رسم الدائرتين:

- أدى الطفل بسهولة و ثقة مع السماح بتوجيه اضافي لتحصيل الحجم و الوضع. (الدرجة 4)
- أدى الطفل محاولتين أو ثلاث حتى يحقق الرسم المطلوب و اذا كان الأداء غير مستمر و متصلباً. (الدرجة 3)
- عانى الطفل صعوبة في أي جزء من الاداء أو اتجاه الرسم غير صحيح أو لم يكن الاداء مقبولاً بعد محاولتين أو ثلاث. (الدرجة 2)
- لا يستطيع اداء الرسم أو أدى الرسم في حجم أو شكل غير مناسب او خطأ في الوضع، أو انتبه ليد من اليدين فقط، رسم دوائر منبعجة في اتجاه الوسط. (الدرجة 1)

3- بند رسم الخط الأفقي:

- الأداء ملائم تماماً. (الدرجة 4)
- بعض التردد و خطأ بسيط. (الدرجة 3)
- تردد و خطأ واضح. (الدرجة 2)
- لم يستطع أداء التمرين، حول المشي للجهة الأخرى أو استخدام اليدين معا. (الدرجة 1)

4- بند رسم الخطوط الرأسية:

- أداء ملائم، الخطان مستقيمان و متوازيان. (الدرجة 4)
- أداء ملائم و لكن بعد تردد و اهتمام بالحركات المتضمنة. (الدرجة 3)
- خطوط مقوسة قليلا، و لكن الانتباه يوجه لليدين. (الدرجة 2)
- خطوط مقوسة بشكل واضح، و كل الانتباه موجه لليد المفضلة، اوان الطفل لا يستطيع الاداء. (الدرجة 1)

4-5- الوسائل البيداغوجية:

- الشواخص.
- أرضية مسطحة.
- مسطرة مرقمة.
- شريط لاصق.
- مقاعد.

6- الدراسة الاستطلاعية:

اتباعا للمنهجية العلمية في اجراء البحوث و قصد الوصول الى نتائج دقيقة و مضبوطة و اعطاء مصداقية و موضوعية للبحث، و الطالبان على التجربة الاستطلاعية ؛حيث أشرفا شخصا على اجرائها على عينة من 06 أطفال من أطفال جمعية مساعدة المعاقين عقليا بمستغانم تم استبعادهم من التجربة الرئيسية و كان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات. و تم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2017/05/17 و أعيدت يوم 2017/05/22 للتأكد من صدق

و ثبات الاختبارات و كان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

7- الأسس العلمية للاختبارات:

أ- ثبات الاختبار:

قام الطالبان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 06 أطفال من جمعية مساعدة المعاقين عقليا بمستغانم و بعد خمسة أيام و تحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج، استخدم الطالبان معامل الارتباط بيرسون، و بعد تحليل النتائج الجدول رقم (1) وجدنا قيمة معامل الارتباط لكل الاختبارات المستخدمة دالة احصائيا مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الثبات.

ب- صدق الاختبار:

قام الطالبان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 06 أطفال من جمعية مساعدة المعاقين عقليا بمستغانم و بعد خمسة أيام و تحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج، استخدم الطالبان معامل الارتباط بيرسون، و بعد تحليل النتائج الجدول رقم (1) وجدنا قيمة معامل الارتباط لكل الاختبارات المستخدمة دالة احصائيا، مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الصدق.

قيمة الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الصدق	الثبات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
0,005		0,96	0,94	2,07	9,5	2,25	9,66	اختبار المشي على اللوحة
0,261		-0,73	-0,54	0,51	3,66	3,77	5,33	اختبار تعيين أجزاء الجسم
0,08		0,95	0,92	2,07	13,5	2,6	13	اختبار لوحة الطباشير
0		0,99	0,99	3,66	4,33	3,26	4,33	اختبار الجلوس من الرقود
0,007		0,96	0,93	23,09	58,83	16,9	57,5	اختبار الوثب العريض من الثبات
0,042		0,9	0,82	0,69	3,53	0,25	3,41	اختبار جري 10 أمتار
0,127		0,83	0,69	1,35	16,78	1,02	16,61	اختبار الجري المكوكي 10*2متر
0,036	0,01	0,91	0,84	10,8	37,33	11,23	34,66	اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف

الجدول رقم (1): يبين صدق و ثبات اختبارات الدراسة الاستطلاعية

ت- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أيا كان القائم بالتحكيم، و يشير أن اطلاع

الخبراء و المختصين و موافقتهم على الاختبارات تبعد عنها الشك و التأويل، كما أن الاختبارات المستخدمة سهلة

و واضحة.

8- الوسائل الاحصائية:

المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

المتوسط الحسابي: $\bar{س}$
مجموع الدرجات: مجم س
عدد أفراد العينة: $ن$

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاستبيان، زيادة على أنه ضروري لحساب معامل الارتباط بيرسون.

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

$$r = \frac{\frac{\text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{ن} - \text{مجم س} \times \text{ص}}{\sqrt{\left[\frac{(\text{مجم ص})^2}{ن} - 2 \text{مجم ص} \right] \left[\frac{(\text{مجم س})^2}{ن} - 2 \text{مجم س} \right]}}$$

مجم س × ص : مجموع درجات س × درجات ص

مجم س : مجموع درجات س

مجم ص : مجموع درجات ص

مجم س² : مجموع مربع درجات س

مجم ص² : مجموع مربع درجات ص

صدق الاختبار:

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{الثبات}}$ (خالد، 2017).

برنامج Spss

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1- عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (1): يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار الجلوس من الرقود.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.11	0.720	2.42	8.69	اختبار المشي على اللوحة.
			3.03	1.69	اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الرقود.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لكل من اختبار المشي على اللوحة و اختبار الجلوس من الرقود هي (8.69 و 1.69) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.42 و 3.03) على التوالي، و قيمة الدلالة الاحصائية هي 0.720، بينما قيمة

الارتباط تساوي 0.110، و منه فانه لا توجد دلالة احصائية، و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين توافقات القوام و الجانبية و السيطرة الجانبية و التحمل العضلي للبطن، و يُرجع الباحثان هذه النتيجة الى استخدام الألعاب الصغيرة في دروس الأنشطة المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا كنشاط تعليمي منتج باستعمال الأجهزة و الأدوات البسيطة و عن طرق بث روح المنافسة و البهجة و التشويق، دَفَع الأطفال الى بذل قصارى جهدهم و زيادة مشاركتهم بالدرس مما وفر فرص كافية لاكتساب الخبرات التعليمية من خلال مواقف اللعب المختلفة التي تتطلب منهم أن يظلوا في حالة انتباه و تأهب و سرعة الاستجابة للمؤثرات أثناء الأداء و بالتالي تطوير قدرات الإدراك-الحركي لديهم و هذا ما يتفق مع دراسة عبد العزيز عبد الكريم المصطفى 1998. و بالتالي تتحسن عندهم التوافقات القوامية و التي تعد مصدرا للأمن و بدونها لا يستطيع الطفل اتخاذ وضع للحركة المناسبة او الاستجابة بسرعة أو كفاءة، و يمكن تعرضه للأذى من المصادر الخارجية، كما تتحسن لديهم أيضا القدرة على التمييز بين جانبي الجسم و تحديد اتجاهي اليمين و اليسار (الجانبية) و تنمو لديهم السيطرة الجانبية أيضا بحيث يستطيع أن يكون الطفل الاتجاهات الخاصة باليمين و اليسار باسقاط الجانبية على الفراغ المحيط به.

و التي بسببها أيضا ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب ينمو التحمل العضلي لديهم.

الجدول رقم (2): العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار الوثب العريض من الثبات.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.459	0.114	2.42	8.69	اختبار المشي على اللوحة.
			26.64	5.92	اختبار الوثب العريض من الثبات.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار المشي على اللوحة و اختبار الوثب العريض من الثبات هي (8.96 و 5.92) على التوالي و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.42 و 26.64) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب 0.114، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.459، و منه فانه لا توجد دلالة احصائية، و نستنتج من خلال ذلك انه لا توجد علاقة بين توافقات القوام و الجانبية و السيطرة الجانبية و القدرة العضلية للرجلين، و يُرجعُ الباحثان هذه النتيجة الى الألعاب الصغيرة تساعد الأطفال المعاقين ذهنيا من كلا الجنسين على أن يكتشفوا امكانياتهم و يطوروا قدراتهم البدنية و الحركية و الادراكية-الحركية، من خلال مشاركتهم و تطبيقهم لهاته الألعاب، و هذا ما

يؤكدده محمد حسن هليل 1996. و بالتالي تنمو لديهم التوافقات القواميه و التي تعد مصدر للأمن و بدونها لا يستطيع الطفل اتخاذ وضع للحركة المناسبة أو الاستجابة بسرعة أو كفاءة، كما تتحسن لديهم القدرة على التمييز بين جانبي الجسم و تحديد اتجاهي اليمين و اليسار (الجانبية) و تنمو أيضا لديهم السيطرة الجانبية بحيث يستطيع الطفل أن يُكوّن الطفل الاتجاهات الخاصة باليمين و اليسار باسقاط الجانبية على الفراغ المحيط به.

و التي بسببها أيضا ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالبهجة و المنافسة و التشويق، فمن خلال تلك الحركات و الأداء مثل الجري و القفز تنمو لديهم القدرة العضلية للرجلين.

الجدول رقم (3): يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار جري 10 أمتار.

عدد أفراد العينة		قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.031	0.991	2.42	8.69	اختبار المشي على اللوحة.
			10.85	7.73	اختبار جري 10 أمتار.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار المشي على اللوحة و اختبار جري

10 أمتار هي (8.69 و 7.73) على التوالي و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.42

و 10.85) على التوالي، و قيمة الدلالة الاحصائية هي 0.991، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.031،

و منه فانه لا توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين توافقات القوام
والجانبية و السيطرة الجانبية و السرعة، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى أن الاعتماد على الألعاب الصغيرة
في دروس الأنشطة المكيفة لمناهج ذوي الاعاقة العقلية كمنشأ تعليمي منتج باستعمال الأدوات البسيطة
و القواعد المرنة و عن طريق بث روح المنافسة و البهجة دفع الأطفال الى بذل قصارى جهدهم
و حضورهم المستمر للحصص التعليمية مما وفر فرص كافية لاكتساب الخبرات العلمية من خلال مواقف
اللعب المختلفة، و التي تتطلب منهم الانتباه المستمر و سرعة الاستجابة للمؤثرات أثناء الأداء، و بالتالي
تطوير قدرات الادراك الحركي عندهم و هذا يتفق مع دراسة عبد العزيز عبد الكريم المصطفى 1998،
و بالتالي تتحسن عندهم التوافقات القوامية و التي تعد مصدرا أساسيا حيث تتطور منها أنماط حركية
أخرى بالاضافة الى جعل الطفل قادرا على الاحتفاظ باتجاه ثابت بالنسبة لسطح الأرض و ثبات التوجيه
في البيئة المحيطة، حيث يعد مركز ثقل الجسم نقطة الأصل بالنسبة لجميع الاتجاهات في الفراغ، كما تعد
هذه التوافقات ضرورية لثبات العلاقات مع الاشياء. كما تتحسن لديهم أيضا القدرة على التمييز بين
جانبي الجسم و تحديد اتجاهي اليمين و اليسار (الجانب)، و تنمو لديهم السيطرة الجانبية بحيث يستطيع
أن يكون الطفل الاتجاهات الخاصة باليمين و اليسار باسقاط الجانبية على الفراغ المحيط به.
و التي بسببها أيضا يتحسن الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا، فمن خلال تلك الأنشطة التي
تمزج بين المرح و الجهد و المنافسة، فتلك الحركات و الالعاب التي يؤديها الطفل تنمي عنصر السرعة
و التي تعتبر احدي عناصر اللياقة البدنية المهمة و الضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة.

الجدول رقم (4): يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار الجري المكوكي 2*10 متر.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الاحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	-0.746	0.03	2.42	8.69	اختبار المشي على اللوحة.
			6.5	21.3	اختبار الجري المكوكي.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

-من الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لكل من اختبار المشي على اللوحة و اختبار الجري المكوكي 2*10 متر هي (8.69 و 21.3) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.42 و 6.5) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.03، بينما بلغت قيمة الارتباط -0.746، و منه فانه توجد دلالة احصائية ، و نستنتج من خلال ذلك وجود ارتباط عكسي قوي و بالتالي وجود علاقة عكسية بين توافقات القوام و الجانبية و السيطرة الجانبية و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى الاعتماد على الألعاب الصغيرة في دورس الأنشطة المكيفة و الرياضية لفئة المعاقين ذهنيا كنشاط تعليمي منتج باستعمال الأجهزة و الأدوات البسيطة حيث أن المتطلبات الحركية المتعددة لهذه الألعاب و تنوعها و ارتباط ذلك كله بعنصري المرح و السرور يساهم

بقدر كبير في تنمية أعضاء الحواس المختلفة و تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم، وهذا ما يتفق مع دراسة محمد حسن علاوي 1982 و دراسة محمد حسن هليل 1996، وبالتالي تتحسن عندهم التوافقات القوامية و التي تعد مصدرا للحماية و بدونها لا يستطيع الطفل اتخاذ وضع للحركة المناسبة أو الاستجابة بسرعة أو كفاءة، كما تتحسن أيضا القدرة على التمييز بين جانبي الجسم و تحديد اتجاهي اليمين و اليسار (الجانبية)، و تنمو لديهم السيطرة الجانبية كذلك بحيث يستطيع أن يكون الطفل الاتجاهات الخاصة باليمين و اليسار باسقاط الجانبية على الفراغ المحيط به.

و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتحسن الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المتعة و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب ينمو عنصر الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه و التي تعتبر عنصر هام في الأنشطة الرياضية عموما. فهي تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية و اتقانها و هي مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني و أن لها ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية.

أما عن سبب هذا الارتباط القوي فالباحثان لم يجدا له أي تفسير، حتى في الدراسات السابقة.

الجدول رقم (5): يبين العلاقة بين اختبار المشي على اللوحة و اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.123	0.688	2.42	8.69	اختبار المشي على اللوحة.
			8.33	42	اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار المشي على اللوحة و اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف هي (8.69 و 42) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.42 و 8.33) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.688، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.123، و منه فانه لا توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين توافقات القوام و السيطرة الجانبية و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى استخدام الألعاب الصغيرة في أنشطة دروس الأنشطة الرياضية المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا و التي من شأنها أن توفر خبرات تعليمية غرضية تساعدهم على تنمية ملاحظاتهم و مفاهيمهم و قدراتهم و إدراكهم للأبعاد و الاتجاهات كإحساس بالتوازن و المظاهر الأخرى لقدرات الإدراك-الحركي عن طريق الممارسة الميدانية الأنشطة، و هذا ما يتفق مع دراسة محمد حسن علاوي 1982 حيث

يشير أن المتطلبات الحركية المتعددة لتلك الألعاب و تنوعها و استخدامها و استخدامها للأدوات و ارتباط ذلك كله بعنصر المرح و التشويق و يسهم بقدر كبير في تنمية أعضاء الحواس المختلفة و تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم، و بالتالي تتحسن لديهم التوافقات القوامية و التي تتطور منها أنماط حركية أخرى بالاضافة الى جعل الطفل قادرا على الاحتفاظ باتجاه ثابت بالنسبة لسطح الأرض و ثبات التوجيه في البيئة المحيطة، حيث يعد مركز ثقل الجسم نقطة الأصل بالنسبة لجميع الاتجاهات في الفراغ، كما تعتبر هذه التوافقات ضرورية أيضا لثبات العلاقات مع الأشياء. كما تتحسن لديهم أيضا القدرة على التمييز بين جانبي الجسم و تحديد اتجاهي اليمين و اليسار (الجانبية) و تتحسن السيطرة الجانبية لديهم أيضا بحيث يستطيع أن يكون الطفل الاتجاهات الخاصة باليمين و اليسار باسقاط الجانبية على الفراغ المحيط به. و التي بسببها أيضا ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك التمارين و الألعاب التي تتميز بالمرح و البهجة و التحدي، فمن خلال تلك الحركات و الأنشطة تتحسن مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الجدول رقم (6) يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الجلوس من الرقود.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.007	0.981	0.85	3.3	اختبار تعيين أجزاء الجسم.
			3.03	1.69	اختبار الجلوس من الرقود .

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الجلوس من الرقود هي (3.3 و 1.69) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (0.85 و 3.03) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.981، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.07، و منه فانه لا توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و التحمل العضلي للبطن، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى أن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس الانشطة المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا كمنشآت تعليمي منتج باستعمال الأجهزة و الأدوات البسيطة و عن طريق بث روح المنافسة و البهجة و التشويق دفع الأطفال الى بذل قصارى جهدهم و زيادة مشاركتهم بالدرس مما وفر فرص كافية لاكتساب الخبرات التعليمية من خلال مواقف اللعب المختلفة و التي تتطلب منهم أن يظلوا في حالة انتباه و تأهب و سرعة الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء الأداء و بالتالي تطوير قدرات الادراك-الحركي لديهم و هذا ما يتفق مع دراسة عبد العزيز عبد الكريم المصطفى 1998 و دراسة محمد حسن هليل 1996 الذين أكدوا على أن الألعاب تساعد الأطفال من كلا الجنسين على أن يكتشفوا امكانياتهم و يطوروا قدراتهم البدنية و الحركية و الادراكية من خلال مشاركتهم و تطبيقهم لهذه الألعاب مما يقود الى تحسين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الاماكن الدقيقة لوجودها و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة، فالانسان لا يملك أدلة مطلقة للعلاقات المكانية في البيئة المحيطة به و بالنسبة لهذه العلاقات فانه يتعامل مع علاقات نسبية، و لهذا السبب يجب أن تكون لديه نقطة مرجعية تساعده في تنظيم الانطباعات النسبية التي يتلقاها من البيئة، هذه النقطة المرجعية هي الجسم، لذل فمن المهم بالنسبة للطفل أن يشكل صورة واضحة و دقيقة و كاملة عن جسمه و وضعه في

الفراغ.

و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب ينمو التحمل العضلي لديهم.

الجدول رقم (7): يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الوثب العريض من الثبات.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.4	0.176	0.85	3.3	اختبار تعيين أجزاء الجسم.
			26.64	45.92	اختبار الوثب العريض من الثبات.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الوثب العريض من الثبات هي (3.3 و 45.92) على التوالي و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (0.85 و 26.64) على التوالي و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية 0.176، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.4 و منه فانه لا توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة

و قياس القدرة العضلية للرجلين و يرجع الطالبان الباحثان هذه النتيجة الى استخدام الألعاب الصغيرة في أنشطة درس الأنشطة المكيفة في المنهاج الخاص لفئة المعاقين ذهنيا و التي من شأنها أن توفر خبرات تعليمية غرضية تساعدهم على تنمية ملاحظاتهم و مفاهيمهم و قدراتهم و إدراكهم للأبعاد و الاتجاهات كالإحساس بالتوازن و المظاهر الأخرى لقدرات الإدراك-الحركي عن طريق الممارسة الميدانية لتلك الأنشطة والألعاب، و هذا ما يتفق مع دراسة محمد حسن علاوي 1982.

حيث يشير أن المتطلبات الحركية المتعددة لتلك الألعاب و تنوعها و استخدامها و استخدامها للأدوات و ارتباط ذلك كله بعنصر المرح و التشويق و يسهم بقدر كبير في تنمية أعضاء الحواس المختلفة و تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم، مما يقود إلى تحسين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجودها و إدراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة، فصورة الجسم تتكون نتيجة الإحساسات الدقيقة التي يتلقاها الطفل من سطح الجلد، كإحساس باللمس و الحرارة و الألم و الإحساسات الصادرة عن العضلات و الأحشاء. و نتيجة أيضا للإحساسات البصرية. هذه الإحساسات تلتحم مع بعضها البعض و تشكل تصور الجسم، و هذا التصور للجسم يصبح نقطة الأصل لجميع العلاقات المكانية. و التي بسببها أيضا ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك التمارين و الألعاب التي تتميز بالمرح و البهجة و التحدي، فمن خلال تلك الحركات و الأنشطة تتحسن القدرة العضلية للرجلين.

الجدول رقم (8): يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم ة اختبار جري 10 أمتار.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.252	0.406	0.85	3.3	اختبار تعيين أجزاء الجسم.
			10.85	7.73	اختبار جري 10 أمتار.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار جري 10 أمتار هي (3.3 و 7.73) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (0.85 و 10.85) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية 0.406، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.252، و منه فانه لا توجد دلالة احصائية، و نستنتج من خلال ذلك انه لا توجد علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و السرعة و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى أن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس الأنشطة الرياضية المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا كنشاط تعليمي منتج باستعمال الأجهزة و الأدوات البسيطة و عن طريق بث روح المنافسة و البهجة و التشويق دفع الأطفال الى بذل قصارى جهدهم و زيادة مشاركتهم بالدرس مما وفر فرص كافية لاكتساب الخبرات التعليمية من خلال مواقف اللعب المختلفة و التي تتطلب منهم أن يظلوا في

حالة انتباه و تأهب و سرعة الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء الأداء و بالتالي تطوير قدرات الادراك -
الحركي لديهم و هذا ما يتفق مع دراسة عبد العزيز عبد الكريم المصطفى 1998 و دراسة محمد حسن
هليل 1996 الذين أكدوا على أن الألعاب تساعد الأطفال من كلا الجنسين على أن يكتشفوا امكانياتهم
و يطوروا قدراتهم البدنية و الحركية و الادراكية من خلال مشاركتهم و تطبيقهم لهذه الألعاب مما يقود الى
تحسين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الاماكن الدقيقة لوجودها و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء
المتماثلة، فالمعرفة الناقصة أو الخاطئة عن الصورة الخاصة بأجسامهم تؤدي بالضرورة الى سلوك خاطئ،
و الى اضطرابات في أفعالهم، كما ينعكس ذلك أيضا في ادراك الأشياء، و هناك تكمن أهمية صورة الجسم.
فالطفل الذي ليس لديه تصور جيد عن جسمه و أجزائه المختلفة يتعرض لصعوبات في أداء كثير من
الأنشطة.

و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من
خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب ينمو
عنصر السرعة و التي تعتبر احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة و الضرورية لجميع أشكال الرياضات
المختلفة.

الجدول رقم (9): يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الجري المكوكي 2*10 متر.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	-0.405	0.170	0.85	3.3	اختبار تعيين أجزاء الجسم.
			6.50	21.30	اختبار الجري المكوكي 2*10 أمتار.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار الجري المكوكي 2*10 متر هي (3.3 و 21.3) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي

(0.85 و 6.5) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية 0.170، بينما بلغت قيمة الارتباط

-0.405، و منه فانه لا توجد دلالة احصائية، و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين و عي

الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء

المتماثلة و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه، و يرجع الباحثان هذه النتيجة أن استخدام الألعاب الصغيرة في

دروس الأنشطة الرياضية المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا و التي من شأنها أو توفر خبرات تعليمية تساعدهم

على تنمية ملاحظاتهم و مفاهيمهم و قدراتهم و ادراكهم للأبعاد و الاتجاهات كالاحساس بالتوازن

و المظاهر الأخرى لقدراك الادراك-الحركي عن طريق الممارسة الميدانية للألعاب الصغيرة، و هذا ما يتفق

مع دراسة محمد حسن علاوي 1982. حيث يشير الى أن المتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة و تنوعها و استخدامها للأدوات و ارتباط ذلك كله بعنصري المرح و السرور يسهم بقدر كبير في تنمية اعضاء الحواس المختلفة و تحسين القدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم. مما يقود إلى تحسين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجودها و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء، فالطفل يستطيع فقط من خلال تصور ثابت و موثوق فيه لجسمه أن ينمي نقطة أصل مرجعية يعتمد عليها في تفسير العلاقات المكانية و اصدار الاستجابات الحركية الصحيحة، لذا يجب أن يتعلم هذا الطفل كيف يتعرف على أجزاء جسمه و كيف يتحكم فيها من خلال نظم عديدة للإشارات و أن تقدم لهذا الطفل الأنشطة الحركية التي توجه تطوره الحركي تجاه ادراك جسمه، و الى ما يمكن أن يعمل هذا الجسم.

و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب ينمو عنصر الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه، و التي تعتبر عنصر هام في الأنشطة الرياضية عموما. فهي تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية و اتقانها و هي مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني و أن لها ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية.

الجدول رقم (10): يبين العلاقة بين اختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.468	0.107	0.85	3.3	اختبار تعيين أجزاء الجسم.
			8.33	42	اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار تعيين أجزاء الجسم و اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف هي (3.3 و 42) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (0.85 و 8.33) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.107، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.468، و منه فانه لا توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال أنه لا توجد علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى أن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس الأنشطة الرياضية المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا كنشاط تعليمي باستعمال الأجهزة و الوسائل البسيطة، و عن طريق دفعهم الى التنافس فيما بينهم و كذلك عنصري البهجة و الاثارة دفع الاطفال الى بذل كل ما في وسعهم و زيادة نشاطهم أثناء سير الحصة، مما أتاح فرص كافية لاكتساب

خبرات تعليمية من خلال مواقف اللعب المختلفة و التي تتطلب منهم أن يظلوا في كامل تركيزهم و سرعة الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء الأداء، و بالتالي تطوير قدرات الادراك الحركي لديهم و هذا يتفق مع دراسة عبد العزيز عبد الكريم المصطفى 1998، الذي أكد على أنّ الألعاب تساعد الأطفال من كلا الجنسين على أن يسيطروا اللثام عن امكانياتهم و يذهبوا بقدراتهم البدنية و الحركية و الادراكية الى مستوى أعلى من ذي قبل من خلال مشاركتهم و تطبيقهم للألعاب الصغيرة. فالانسان لا يملك أدلة مطلقة للعلاقات المكانية في البيئة المحيطة به و بالنسبة لهذه العلاقات فانه يتعامل مع علاقات نسبية، و لهذا السبب يجب أن تكون لديه نقطة مرجعية تساعده في تنظيم الانطباعات النسبية التي يتلقاها من البيئة، هذه النقطة المرجعية هي الجسم، لذل فمن المهم بالنسبة للطفل أن يشكل صورة واضحة و دقيقة و كاملة عن جسمه و وضعه في الفراغ.

و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب تنمو مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الجدول رقم (11): يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار الجلوس من الرقود.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.301	0.318	2.87	10.38	اختبار لوحة الطباشير.
			3.03	1.69	اختبار الجلوس من الرقود.

–**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار لوحة الطباشير و اختبار الجلوس من الرقود هي (10.38 و 1.69) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.87 و 3.03) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.318، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.301، و منه فانه لا توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية و التحمل العضلي للبطن، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى أن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس الأنشطة الرياضية المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا و التي من شأنها أن توفر خبرات تعليمية تساعدهم على تنمية ملاحظاتهم و مفاهيمهم و قدراتهم و ادراكهم للأبعاد و الاتجاهات كالأحاساس بالتوازن و المظاهر الأخرى لقدرات الادراك-الحركي عن طريق الممارسة الميدانية للألعاب الصغيرة و هذا ما يتفق مع محمد حسن علاوي 1982. و يرى كيفارت أن تطور ادراك الشكل

لدى الطفل يعتمد بشكل أساسي على التعلم المناسب للمهارات الحسية الحركية الأساسية و على تعلم الجانبية و الاتجاهية لأن المعلومات الأولية التي يحصل عليها الطفل عن الشكل و عن العلاقات المكانية المتضمنة فيه هي معلومات حركية و لمسية و لذا يجب أن يتعلم الطفل الجانبية و الاتجاهية قبل أن ينتقل الى ادراك الشكل بطريقة بصرية و قبل أن يمتلك أساس الاحتفاظ بالعلاقات المتضمنة في الشكل، فتنمو من خلال تلك الألعاب الصغيرة الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الإدراكية-الحركية.

و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب ينمو التحمل العضلي لديهم.

الجدول رقم (12): يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار الوثب العريض من الثبات.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.659	0.014	2.87	10.38	اختبار لوحة الطباشير.
			26.64	45.92	اختبار الوثب العريض من الثبات.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار لوحة الطباشير و اختبار الوثب

العريض من الثبات هي (10.38 و 45.92) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.87 و 26.64) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.014، بينما بلغت قيمة الارتباط 0.659 و منه فانه توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال ذلك أنه توجد علاقة جيدة بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية و القدرة العضلية للرجلين، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الاعتماد على الألعاب الصغيرة كشكل من أشكال النشاط البدني في دروس الأنشطة المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا و التي تمكن الطفل من تدريب جسمه و أجهزته و تنمية التوافق العضلي-العصبي و تنمية جوانبهم الحركية و قوة الملاحظة و تركيز انتباههم و تنمية الادراك لديهم عن طريق زيادة خبراتهم التربوية و التعليمية.

و كذلك ينمو لديهم عنصر القدرة العضلية للرجلين تلك الألعاب الصغيرة و لكن هنا الباحثان لم يصلوا الى تفسير لهاته العلاقة دقيق لهاته العلاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية-الحركية و بين القدرة العضلية للرجلين.

الجدول رقم (13): يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار جري 10 أمتار.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.188	0.538	2.87	10.38	اختبار لوحة الطباشير.
			10.85	7.73	اختبار جري 10 أمتار.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار لوحة الطباشير و اختبار جري 10 أمتار هي (10.38 و 7.73) على التوالي، و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.87 و 10.85) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.538 بينما بلغت قيمة الارتباط 0.188 و منه فانه لا توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين الاتجاهية و التزامن و الموازنة الادراكية الحركية و السرعة، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى احتواء منهاج الأنشطة المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا في المحمل على الألعاب الصغيرة من خلال ممارسة الأنشطة الحركية المتنوعة التي تتميز باستقلالية الحركة كالألعاب التي تستخدم فيها أهمية المكان و الجهات و الأشكال الهندسية و الأرقام الحسابية بالاضافة الى عنصر المنافسة، مما يؤدي الى تنمية الحركات الطبيعية

و المهارات و القدرات البدنية و القدرات الادراكية-الحركية، فتتطور لديهم الاتجاهية، فبعد نمو الجانبية لدى الطفل و نمو إدراكه الداخلي بجانب الجسم الأيمن و الأيسر يصبح الطفل مستعدا لإسقاط هذه المفاهيم الاتجاهية على الفراغ المحيط به و من تجاربه مع أنماط الحركة المباشرة اتجاه الأشياء في الفراغ، يتعلم كيف يحول عملية تمييز اليمين-اليسار من عملية داخلية الى عملية تمييز اليمين-اليسار في الخارج.

و يتطور عندهم أيضا التزامن الذي يعتبر نقطة الأصل في بنية الزمن لأن الفرد لا يستطيع ادراك المدى الزمني بدون ادراك لعملية التزامن و كما أن مركز الجاذبية الأرضية يمثل نقطة الصفر بالنسبة للفراغ فإن التزامن يمثل نقطة الصفر بالنسبة للزمن، فالأحداث التي تحدث فواصل زمنية بينها، و عندما تصل هذه الفواصل الى نقطة الصفر تصبح أحداثا متزامنة. و تتطور لديهم أيضا المواجهة الادراكية-الحركية، فمن المعروف أن ادارة العمليات الحركية تتم في مراكز معينة في المخ و كذلك تتم عمليات مثل القراءة و الهجاء و الكتابة و التي يسيطر عليها المخ في نفس هذه المنطقة من الجهاز العصبي، و عندما يمتلك الطفل مهارات ادراكية-حركية بمستوى جيد فإن ذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى و يكون بمثابة مؤشر لها و بذلك يكون الطفل مهيا للعملية التعليمية.

و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب ينمو عنصر السرعة و التي تعتبر احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة و الضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة.

الجدول رقم(14): يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار الجري المكوكي.

عدد أفراد العينة	الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	-0.475	0.101	2.87	10.38	اختبار لوحة الطباشير.
			6.50	21.30	اختبار الجري المكوكي 2*10 أمتار.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار لوحة الطباشير و اختبار الجري المكوكي 2*10 متر هي (10.38 و 21.3) على التوالي و قيمة الانحراف المعياري لنفس الاختبارات هي (2.87 و 6.5) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.101 بينما بلغت قيمة الارتباط -0.475 و منه فانه لا توجد دلالة احصائية، و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاجية الإدراكية-الحركية و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه، و يرى الباحثان أن وجود الألعاب الصغيرة بشكل مكثف و كبير في مناهج الأنشطة المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا، فتوفر الظروف البيئية الملائمة و الحركة النشطة التي تكفلها تلك التمرينات و الألعاب تساعد في التعامل مع كميات هائلة من المعلومات و معالجتها و بالتالي اكتساب الخبرات الضرورية لنمو المهارات الإدراكية-الحركية، و عدم توفر هذه الخبرات الضرورية أو حرمان الفرد منها قد لا يمكنه من التفاعل مع مثيرات البيئة

المحيطة به و بالتالي قد تؤدي الى اضطراب دائم يؤثر في نمو المهارات الإدراكية-الحركية عنده، و هذا ما يتفق مع دراسة "محمد حسن سهيل 1996" فتلك الألعاب الحركية تكون سببا في تطور و نمو الاتجاهية عند الأطفال المعاقين ذهنيا، فالقدرة على تمييز الاتجاهات في الفراغ بالنسبة لوضع الطفل و تمييز الاتجاهات بالنسبة للأشياء و بعضها البعض، كل هذا يشكل ما يسمى بالاتجاهية. كما و يتطور لديهم أيضا التزامن و الذي يعتبر نقطة الأصل في بنية الزمن، لأن الفرد لا يستطيع ادراك المدى الزمني بدون ادراك لعملية التزامن، كما تنمو عندهم المزاوجة الإدراكية-الحركية، و لقد أدرك "شرينجتون" أهمية المزاوجة بين كل من المعلومات الإدراكية و المعلومات الحركية في سلوك الطفل، و أوضح ضرورة حدوث هذه المزاوجة. و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب ينمو عنصر الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه، و التي تعتبر عنصر هام في الأنشطة الرياضية عموما. فهي تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية و إتقانها و هي مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني و أن لها ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية.

الجدول رقم (15): يبين العلاقة بين اختبار لوحة الطباشير و اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف.

عدد أفراد العينة	قيمة الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
13	0.543	0.055	2.87	10.38	اختبار لوحة الطباشير.
			8.33	42	اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف.

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار لوحة الطباشير و اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف هي (10.38 و 42) على التوالي و قيمة الانحراف المعياري هي (2.87 و 8.33) على التوالي، و تقدر قيمة الدلالة الاحصائية ب: 0.055 بينما بلغت قيمة الارتباط 0.543 و منه فانه لا توجد دلالة احصائية و نستنتج من خلال ذلك أنه لا توجد علاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاجية الادراكية-الحركية و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي، و يرجع الباحثان هذه النتيجة الى أن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس الأنشطة المكيفة لفئة المعاقين ذهنيا و التي من شأنها أن توفر خبرات تعليمية تساعدهم على تنمية ملاحظاتهم و مفاهيمهم و قدراتهم و ادراكهم للأبعاد و الاتجاهات كالأحاساس بالتوازن و المظاهر الأخرى لقدرات الادراك-الحركي عن طريق الممارسة الميدانية للألعاب الصغيرة و هذا ما يتفق مع محمد حسن علاوي 1982. و يرى كيفارت أن تطور ادراك الشكل

لدى الطفل يعتمد بشكل أساسي على التعلم المناسب للمهارات الحسية الحركية الأساسية و على تعلم الجانبية و الاتجاهية لأن المعلومات الأولية التي يحصل عليها الطفل عن الشكل و عن العلاقات المكانية المتضمنة فيه هي معلومات حركية و لمسية و لذا يجب أن يتعلم الطفل الجانبية و الاتجاهية قبل أن ينتقل الى ادراك الشكل بطريقة بصرية و قبل أن يمتلك أساس الاحتفاظ بالعلاقات المتضمنة في الشكل، فتنمو من خلال تلك الألعاب الصغيرة الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الإدراكية-الحركية.

و التي بسببها أيضا أي الألعاب الصغيرة، ينمو و يتطور الجانب البدني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال تلك الأنشطة التي تتميز بالمرح و السرور و المنافسة، فمن خلال تلك الحركات و الألعاب تنمو مرونة العمود الفقري على المستوى الأفقي.

الاستنتاجات:

- 1- عدم وجود علاقة بين التوافقات القوامية و الجانبية و السيطرة الجانبية و التحمل العضلي للبطن.
- 2- عدم وجود علاقة بين التوافقات القوامية و الجانبية و السيطرة الجانبية و القدرة العضلية للرجلين.
- 3- عدم وجود علاقة بين التوافقات القوامية و الجانبية و السيطرة الجانبية و السرعة
- 4- وجود علاقة بين التوافقات القوامية و الجانبية و السيطرة الجانبية و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه.
- 5- عدم وجود علاقة بين التوافقات القوامية و الجانبية و السيطرة الجانبية و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

6- عدم وجود علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و التحمل العضلي للبطن.

7- عدم وجود علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و القدرة العضلية للرجلين.

8- عدم وجود علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك

العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و السرعة.

9- عدم وجود علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك

العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه.

10- عدم وجود علاقة بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك

العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

11- عدم وجود علاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية و التحمل العضلي للبطن.

12- وجود علاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية و القدرة العضلية للرجلين.

13- عدم وجود علاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية و السرعة.

14- عدم وجود علاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية و الرشاقة و سرعة تغيير

الاتجاه.

15- عدم وجود علاقة بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية و مرونة العمود الفقري على

المحور الأفقي.

مناقشة الفرضيات:

افترض الطالبان الباحثان وجود علاقة بين بعض القدرات الادراكية-الحركية و بعض عناصر اللياقة البدنية.

من خلال النتائج المذكورة في الجداول رقم (5-13) تحققت الفرضية، حيث وجدنا علاقة ارتباطية عكسية

قوية بين التوافقات القوامية و الجانبية و السيطرة الجانبية و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه، حيث بلغت

قيمة الارتباط 0.74-. و علاقة طردية بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية و القدرة

العضلية للرجلين، حيث بلغت قيمة الارتباط 0.65.

و من خلال الجداول رقم (2-3-4-6-7-8-9-10-11-12-14-15-16) لم تتحقق فرضية

البحث حيث تحصلنا على ارتباط ضعيف في التوافقات القوامية و الجانبية و السيطرة الجانبية مع كل من

التحمل العضلي للبطن و القدرة العضلية للرجلين و السرعة و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .
و كذلك بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية
بين الأجزاء المتماثلة مع كل من التحمل العضلي للبطن و القدرة العضلية للرجلين و السرعة و الرشاقة
و سرعة تغيير الاتجاه و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي . و كذلك بين الاتجاهية و التزامن
و المزاوجة الإدراكية الحركية مع كل من التحمل العضلي للبطن و السرعة و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه
و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي، و يرجع الباحثان عدم وجود الارتباط الى طبيعة اختبارات
القدرات الإدراكية الحركية التي تعتمد على الملاحظة و كذلك الى طبيعة و خصوصية فئة المعاقين ذهنيا

4- اقتراحات و توصيات:

- ملء الفراغ العلمي في المكتبات من توفير المزيد من المراجع و الكتب التي تعنى بالإعاقة العقلية.
- الاهتمام بفئة المعاقين عقليا و تلبية جميع متطلباتهم ماديا و معنويا.
- توفير مختلف الوسائل اللازمة للأنشطة الرياضية بالمراكز الطبية البيداغوجية.
- اجراء مزيد من البحوث في مجال القدرات الإدراكية الحركية و علاقتها بعناصر اللياقة البدنية.

خلاصة عامة:

ان النتائج المتوصل اليها تثبت عدم وجود علاقة بين بعض القدرات الادراكية-الحركية و بين بعض عناصر اللياقة البدنية، فمن خلال الدراسة التطبيقية التي قمنا فيها بتطبيق مقياس بورديو لقياس القدرات الادراكية الحركية و مجموعة من الاختبارات البدنية بغرض قياس بعض عناصر اللياقة البدنية على أطفال جمعية مساعدة المعاقين ذهنيا بمستغانم، و بعد جمع النتائج و تحليلها و تفسيرها وجدنا أنه لا توجد علاقة بين بعض القدرات الادراكية-الحركية و بين بعض عناصر اللياقة البدنية و بالتحديد بين التوافقات القوامية و الجانبية و السيطرة الجانبية مع كل من التحمل العضلي للبطن و القدرة العضلية للرجلين و السرعة و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي . و كذلك بين وعي الطفل بأجزاء جسمه و الأماكن الدقيقة لوجود هذه الأجزاء و ادراك العلاقات الثنائية بين الأجزاء المتماثلة مع كل من التحمل العضلي للبطن و القدرة العضلية للرجلين و السرعة و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه و مرونة العمود الفقري على المحور الافقي . و كذلك بين الاتجاهية و التزامن و المزاوجة الادراكية الحركية مع كل من التحمل العضلي للبطن و السرعة و الرشاقة و سرعة تغيير الاتجاه و مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

و في الأخير يجب القول أن هذه الدراسة لم تتناول جميع جوانب هذا الموضوع الذي يبقى بحاجة الى مزيد من الدراسة و التمحيص للوقوف على وجود العلاقة من عدمها بين القدرات الادراكية-الحركية و طبيعة هذه العلاقة ان وجدت .

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين. (2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد بوسكرة. (2008). النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية. الجزائر.
- أحمد عبد الرحمن أحمد . (2010). دليل معلم التربية الصحية و البدنية للصف 10.
- أحمد عمر سليمان الروبي. (1995). القدرات الادراكية-الحركية للطفل النظرية و القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد نصر الدين سيد. (2003). فيسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- الفضيل عمر عبد الله عبش. (2001). الانتقاء و التوجيه الرياضي للناشئين في كرة القدم على مستوى الاندية اليمنية. الجزائر.
- أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب. (1995). القدرات الادراكية-الحركية للطفل النظرية و القياس. مدينة نصر: دار الفكر العربي.
- إيمان نجم الدين عباس. (2008). الادراك الحس-حركي و علاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية و الصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة (الإصدار 9). مجلة علوم التربية الرياضية.
- إيمن فؤاد محمد كاشف. (2001). الإعاقة العقلية بين الإهمال و التوجيه. القهرة، مصر: دار قباء.
- بن زيدان عبد الغفور و اسعادي الجمعي. (2011). استخدام أسلوب التدريب الدائري و اثره على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية على لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال. المسيلة: جامعة المسيلة.

بن قاصد على الحاج محمد. (2005). تقويم برامج اعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارسكرة القدم الجزائرية. الجزائر: جامعة الجزائر.

بن قوة علي. (2004). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16 سنة). الجزائر.

حنفي محمّد ومختار. (1994). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

رواب عمار. (2007). تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و تقبل الاعاقة في محيط رياضي جزائري لذوي الاحتياجات الخاصة.

سعيد حسني العزة. (2002). المدخل الى التربية الخاصة للاطفال ذوي الحاجات الخاصة. عمان: الدار العلمية الدولية- دار الثقافة.

طلحة حسام الدين و فاء صلاح الدين و مصطفى كامل حمد و سعيد عبد الرشيد. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب.

عبد الباقي ابراهيم. (2000). الاعاقة العقلية. القاهرة: عالم الكتب.

عبد الستار جبار الضمد. تأثير برنامج حسي حركي في تنمية بعض القدرات الادراكية-الحركية و الكتابية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم.

عبد القادر بومسجد. (2005). تعزيز نمو القدرات الادراكية الحركية باستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية النفسية الحركية. الجزائر.

عماد الدين احسان عياد. (2015). الصحة العامة و اللياقة البدنية. عمان: دار أمجد.

فاضل حسين عزيز. (2015). اللياقة البدنية. عمان: الجنادرية.

قاسم حسن حسين. (1998). تعلم قواعد اللياقة البدنية. عمان: دار الفكر.

كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية و الرياضية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها الاسس النظرية-الاعداد البدني- طرق القياس (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد ابراهيم شحاته. (2015). دليل اللياقة البدنية. الاسكندرية: دار ماهي.

محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي (الإصدار 13). القاهرة، مصر: دار المعارف.

محمد حسن علاوي و أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2000). فيسيولوجية التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد صبحي حسنين. (2004). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية (الإصدار ط-6). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

محمد على مفرح القحطاني. (2007). مدى معرفة و التزام العاملين ببرامج و معاهد التربية الفكرية بالقواعد التنظيمية لمعاهد و برامج التربية الخاصة.

مصطفى نوري القمش. (2011). الاعاقة العقلية النظرية و الممارسة. دار الميسرة.

هواري خالد. (2017). واقع التغذية عن لاعبي الرابطة المحترفة الثانية الجهة الغربية.

المراجع الالكترونية:

مجلة وزى وزى الالكترونية.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس .مستغانم.

معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع:تحكيم استمارة اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية و بعض القدرات الإدراكية -
الحركية

موجهة إلى أطفال جمعية مساعدة المعاقين عقليا.

السلام عليكم أساتذتنا الكرام وبعد :

في إطار تحضير مذكرة ماستر بعنوان " دراسة ارتباطيه لبعض القدرات البدنية و الإدراكية-الحركية."والذي

نسعى

من خلاله للوصول إلى بعض النتائج والأهداف نأمل من سيادتكم أن تفيّدونا من خبرتكم الواسعة

وفي الأخير تقبلوا منّا فائق الشكر والاحترام والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تحت إشراف:

من إعداد الطلبة:

د/ هوار عبد اللطيف

غربي نبيل

برواشدي فتحي

السنة الجامعية:2016-2017

1- اختبارات اللياقة البدنية:

غير مناسب	مناسب	الاختبارات
		القوة: الوثب العريض من الثبات
		السرعة: 20 متر عدو
		التحمل العضلي: ثني الجع أماما من الجلوس
		الرشاقة: الجرى المكوكي
		المرونة: ثني الجذع من الوقوف

2- اختبارات القدرات الادراكية الحركية:

غير مناسب	مناسب	الاختبارات
		التوازن و القوام: اختبار المشي على اللوحة
		تصور الجسم و تمييزه: اختبار تعيين أجزاء الجسم
		المزاوجة الادراكية الحركية: اختبار لوحة الطباشير

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الثبات	الصدق	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة الاحصائي
	ع	س	ع	س				
اختبار المشي على اللوحة	2,25	9,66	2,07	9,5	0,94	0,96	0,005	
اختبار تعيين أجزاء الجسم	3,77	5,33	0,51	3,66	-0,54	-0,73	0,261	
اختبار لوحة الطباشير	2,6	13	2,07	13,5	0,92	0,95	0,08	
اختبار الجلوس من الرقود	3,26	4,33	3,66	4,33	0,99	0,99	0	
اختبار الوثب العريض من الثبات	16,9	57,5	23,09	58,83	0,93	0,96	0,007	
اختبار جري 10 أمتار	0,25	3,41	0,69	3,53	0,82	0,9	0,042	
اختبار الجري المكوكي 10*2متر	1,02	16,61	1,35	16,78	0,69	0,83	0,127	
اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف	11,23	34,66	10,8	37,33	0,84	0,91	0,036	

الجدول رقم (1): يبين صدق و ثبات اختبارات الدراسة الاستطلاعية