

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية



موضوع بحث لنيل شهادة ليسانس تخصص نشاط حركي مكيف تحت عنوان:

مدى فاعلية الأنشطة البدنية و الرياضية على تنمية بعض القدرات
الحركية لدى المصابين بالإعاقة الحركية دراسة ميدانية بمركز صغار
المعاقين حركيا (12-15س) ولاية تيارت

تحت إشراف :

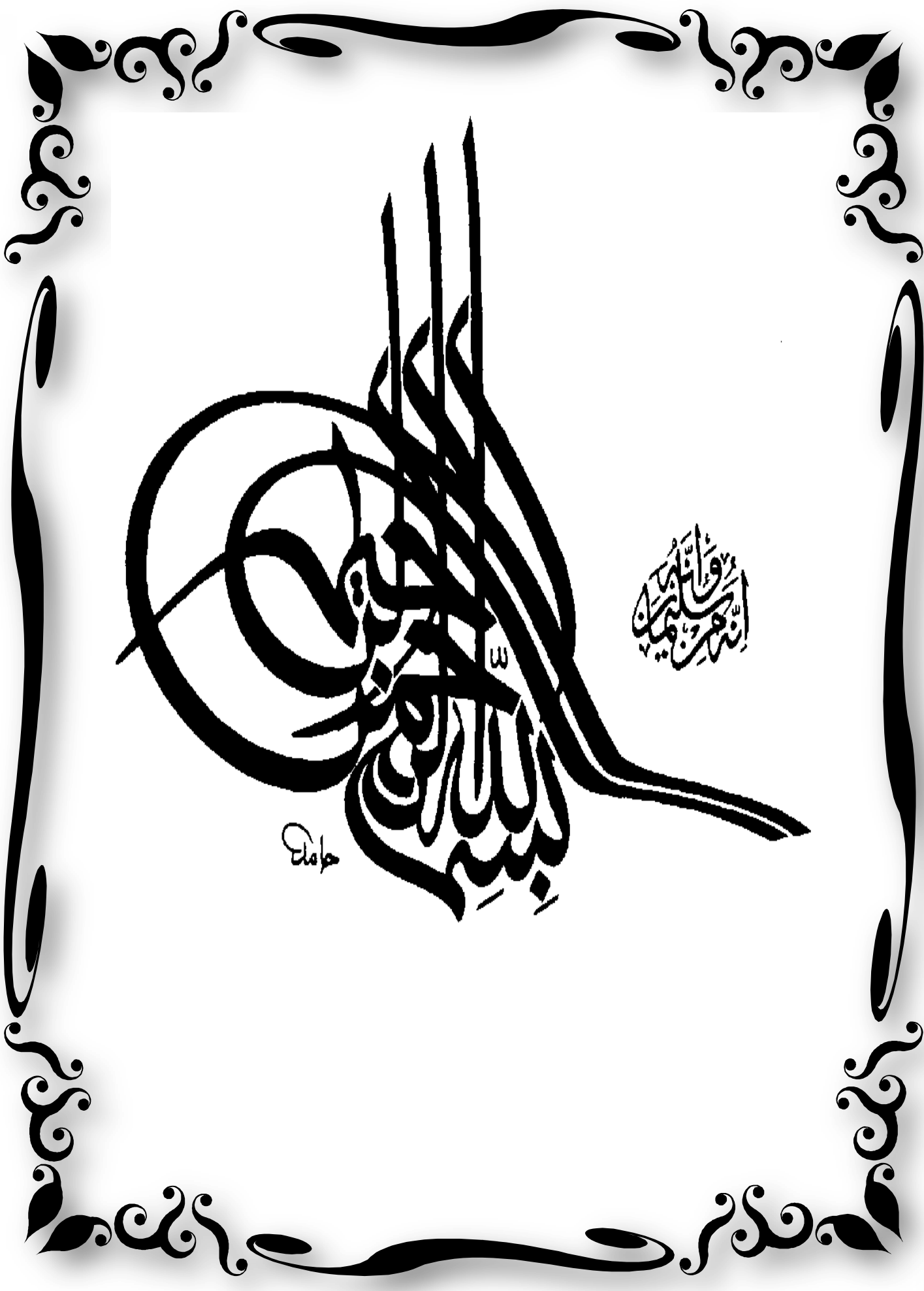
- د/ميم مختار

إعداد الطلبة :

- محفوظ عابد محمد

- مقراني محمد

السنة الجامعية: 2015 / 2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَىٰ آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ
وَأَجْمَلِهِمْ أَجْمَعِينَ
وَصَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَىٰ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَىٰ آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ
وَأَجْمَلِهِمْ أَجْمَعِينَ

عبدالله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ)

صدق الله العظيم

آية ٥٨ من

سورة: الزمر.

كلمة شكر

قال تعالى: [وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]. {سورة النمل} الآية (19)

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على توفيقه لنا في إنهاء

هذا العمل

المتواضع الذي نتمنى فيه أننا استفدنا و افدنا غيرنا نتقدم بالشكر الجزيل

إلى الدكتور المشرف "ميم مختار" على معاونته الصادقة وملاحظاته العلمية القيمة

و مناقشته الجادة و تشجيعه الكبير لنا دون أن ننسى أساتذة قسم النشاط الحركي

المكيف وكل من ساعدنا في انجاز هذا العمل

محمود عابد

مقراني محمد

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ
وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا]

(الإسراء : 24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي
سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء
والعطاء، إلى أمي الغالية: * خيرة * حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي
لاتتام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافياً ليوصلني إلى ما وصلت إليه
اليوم، إلى أبي العزيز * الدين * حفظه الله و أطل في عمره .
والي كل الإخوة :عبد القادر , منصور , مختار , ومليكة .

إلى: جدتي لأمي أطال الله في عمرها ، أعمامي وعماتي والي روح جدتي
الغالية * مريم * و لي روح جدي الغالي * عبد القادر * والي كل خلاتي وأخوالي .
إلى كل الأصدقاء : محمد . عيسى . إسلام . هشام . خليل . سعدان . خالد . و إلى كل
كتيبة G5- والي الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب .

و إلى كل من كان له الفضل في إنجاز هذا العمل و بالخصوص الأستاذ المشرف
د/ميم مختار و د/كتشوك سيد أحمد و بلنوار أحمد و رفيقي في هذا العمل مقراني
محمد

عابد

الهدايا

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿وقل ربي

ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾ (الإسراء: 24)

أهدي ثمرة جهدي الى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من شلال حنانها
وسقتني من منبع عطفها, أُمي العزيزة خيرة أطال الله في عمرها.

إلى الذي اتمنى من كل قلبي ان يكون فخورا بي الغالي الذي تعب وضحى من
أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي العزيز جيلالي أطال الله في عمره.
إلى الذين سندي في الدنيا: إخوتي منصور ومخطارية حفظهم الله ورعاهم وأطال في
عمرهم.

إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا خاصة جدي العيد و جدي أمجد و إلى روح
جدي مخطار.

إلى كل اصدقائي الذين رافقوني على درب الحياة .

إلى كل الأحباب: عفيف وأمين بديار الغربية الى صديق ميلود , عبد القادر, محمد ,
مهدي , هشام , منير, فيصل , يوسف و رضا.

إلى كل أساتذة وطلبة قسم النشاط الحركي المكيف. خاصة د/ميم مخطار و

د/كتشوك سيد احمد ود/عتوتي نور الدين

إلى رفقاء دربي في هذا العمل : محفوظ ,بلنوار.

إلى كل إنسان أحبني و عاشرني و بادلني الإبتسامة بصدق و حمل في قلبه و

ذاكرته إسم مقراني محمد

محمد

فهرس المحتويات

الصفحة

- اهداء.....ج
- كلمة شكر.....د
- قائمة الجداول.....ط
- قائمة لأشكال.....ي

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة.....01
- 2- مشكلة البحث03
- 3- الفرضيات05
- 4- أهداف البحث07
- 5- أسباب اختيار الموضوع08
- 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات08
- 7- الدراسات السابقة10
- 8- ملخص الدراسة.....13

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

- تمهيد.....17
- 1- تعريف النشاط البدني و الرياضي18
- 1-1- تعريف النشاط البدني.....18

- 1-2- تعريف النشاط البدني والرياضي.....19
- 1-3- النشاط الرياضي.....20
- 1-3-1- معنى ومفهوم النشاط الرياضي.....20
- 1-3-2- أهداف النشاط الرياضي.....21
- 1-3-3- أنواع النشاط الرياضي.....21
- 4- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....22
- تطور دوافع النشاط الرياضي:.....23
- دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي.....24
- دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي26
- 5- واجبات النشاط الرياضي.....27
- 6- خصائص النشاط البدني الرياضي.....28
- 7- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية.....29
- 8- معوقات النشاط البدني الرياضي30
- الخلاصة35

الفصل الثاني: الإعاقة الحركية

- تمهيد38
1. مفهوم الإعاقة لحرية:.....38
2. بآبأسأ ءقاعلأ ءكركحأ.....39
3. صئاصذن يقاعملا اكرح.....41
4. ءافنصءةقاعلأ.....42

5. تقاعلاً أتكرحلاً أةبستكماً.....43.....
6. عاوناً تقاعلاً أتكرحلاً أةبستكماً.....43.....
7. بابساً تقاعلاً أتكرحلاً أةبستكماً.....47.....
8. تلاًهلاً أعملقن رحاك.....47.....
- الخلاصة.....49.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

- 1- الطرق المنهجية للبحث.....51.....
- 2- مجتمع و عينة البحث.....51.....
- 3- متغيرات البحث.....51.....
- 4- مجالات البحث.....52.....
- 5- أدوات البحث.....52.....
- 6- الأسس العلمية للإختبارات.....59.....
- 6-1- ثبات الإختبارات.....59.....
- 6-2- صدق الإختبارات.....60.....
- 6-3- موضوعية الإختبارات.....61.....
- 7- الأدوات الإحصائية.....62.....

الفصل الثاني : تحليل و مناقشة النتائج

عرض وتحليل النتائج:

1. 1 . نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية.....66

1 . 2 . نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنية.....70

1 . 3 . نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في الصفات لبدنية.....74

1 . 4 . نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية.....78

- مناقشة الفرضيات.....82

- الاقتراحات و التوصيات.....83

- الخلاصة.....84

- قائمة المراجع

- الملاحق

✓ الملحق 01

✓ الملحق 02

✓ الملحق 03

قائمة الجداول و الأشكال

1- قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان
62	جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية
67	جدول رقم " 2 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.
68	جدول رقم " 3 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.
69	جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.
71	جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في صفة القوة -
72	جدول رقم " 6 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في صفة الرشاقة
73	جدول رقم " 7 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في صفة المرونة
75	جدول رقم " 8 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في صفة القوة
76	جدول رقم " 9 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في صفة الرشاقة .
77	جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في صفة المرونة
79	جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة
80	جدول رقم " 12 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة
81	جدول رقم " 13 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

2- قائمة الأشكال: قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
67	مخطط أعمدة رقم "1" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة
68	مخطط أعمدة رقم "2" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة
69	مخطط أعمدة رقم "3" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة
71	مخطط أعمدة رقم "4" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة القوة
72	مخطط أعمدة رقم "5" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة الرشاقة
73	مخطط أعمدة رقم "6" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة المرونة
75	مخطط أعمدة رقم "7" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة القوة
76	مخطط أعمدة رقم "8" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة الرشاقة
77	مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة المرونة
79	مخطط أعمدة رقم "10" يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة
80	مخطط أعمدة رقم "11" يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة
81	مخطط أعمدة رقم "12" يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

التعريف بالبحث

مقدمة:

تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية منذ القدم فنا وعلما، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تتبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون الأنشطة البدنية والرياضية فهما خاطئا خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمارينات والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت، ويات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر القدرات الحركية عند الأطفال المعاقين حركيا و اللتي تعتبر خطيرة ومتجذرة خاصة في مجتمعنا اليوم فيمكن لهذا هالأخيرة أن تحول بين الفرد وسعادته وتجعل منه ذلك الفرد المضطرب اللذي يجد صعوبة في حياته وربما تعدى ذلك ليصبح منهك الجسد يشكو الأمراض، ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق للأنشطة البدنية والرياضية كإستراتيجية للتخفيف من صعوبة العيش و التأقلم متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع. ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت العنوان الشامل ألا وهو " فاعلية الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية لدى المعاقين حركيا " و لمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي حيث بدأنا بالإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة، تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام إلى الخاص، وصولا إلى طرح التساؤل الرئيسي

متبوعا بالتساؤلات الفرعية، وتحديد فرضيات البحث، ثم حدود البحث، وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها ثم أسباب اختيار الموضوع وبعد ذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات، وأخيرا ذكر الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا هذا .

ولقد استفدنا كثيرا من دراستنا لهذا الموضوع و الذي رأينا فيه دور الأنشطة البدنية و الرياضية في إنماء بعض القدرات الحركية لدى المعاقين حركيا في المرحلة العمرية المتراوحة ما بين (12-15س) وذلك بإلقائنا الضوء على هذا الموضوع الذي استفدنا كثيرا من مطالعتنا لبعض المراجع والدراسات السابقة التي نحتاجها في بحثنا وقد استفدنا منها في استخدام نتائجها كمنطلقات لبحثنا، واستفدنا منها في كيفية بناء استمارة استبيان بحيث ارتكزنا عليها في استكمال البحث في هذا المجال.

مشكلة البحث :

تعد ممارسة الرياضة بشكل عام من العناصر الضرورية التي تقضي بالفرد إلى النجاح سواء كان ذلك من المنظور الصحي أو النفسي أو حتى الإجتماعي, كما أنها تكسب الفرد بعض المقومات تؤدي به إلى إكتساب بعض القدرات الحركية تساعده على العيش السليم و تدمجه ضمن نطاق الجماعة , و بالأخص في مرحلة عمرية جد حساسة متراوحة مابين (12-15س), إذ تحدث فيها الكثير من التغيرات الجسمية و العقلية و النفسية و التي يمكن لها أن تؤثر سلبا على بعض القدرات الحركية و تجعل المصاب بالإعاقة الحركية عرضتا لمشاكل عديدة يصعب التغلب عليها كعدم التنسيق فالمختصون في هذا المجال ينصحون بممارسة الأنشطة البدنية لما لها من تأثير جد إيجابي و هام على تنمية بعض القدرات الحركية لدى المصابين بالإعاقة الحركية بصفة عامة و لما لها أيضا من أهداف عديدة و مهمة.

ولهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الاهتمام حين أصدرت العديد من الأوامر التي تتعلق بتنظيم وتطوير الأنشطة البدنية والرياضية، من ضمنها الأمر رقم 95-09 المؤرخة في 1995/02/25 والتي توضح مايلي: "يعد تعليم التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية والتكوين".

هذا وقد اعتبرها كوبيسكي كوزليك جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن عقليا وانفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف .

ومن هنا تبرز إشكالية البحث حيث نريد من خلال هذا الموضوع أن نكشف عن الدور الذي تقدمه الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية لدى المعاق حركيا في مرحلة عمرية محددة ولقد ركزنا على الأنشطة البدنية حتى تكون دراستنا أكثر دقة وانطلاقا من الدراسات التي كشفت ارتفاع نسبة صعوبة إكتساب مقومات حركية عند المعاقين حركيا وبناءا عليه نطرح الإشكال التالي:

التساؤل العام:

هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في تنمية بعض القدرات الحركية لدى المصابين بالإعاقة الحركية في المرحلة المتراوحة ما بين (12-15س)؟.

وتحت غطاءه تندرج أسئلة أخرى فرعية وهي:

التساؤلات الجزئية :

1- هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد الطفل المعاق حركيا على إكتساب المرونة؟

2- هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد الطفل المعاق حركيا على إكتساب الرشاقة؟

3- هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد الطفل المعاق حركيا على إكتساب القوة؟

- فرضية الدراسة:

من خلال الأسئلة التي طرحت نستطيع أن نصيغ الفرضيات التي تعتبر إجابة مؤقتة على الأسئلة على النحو التالي:

الفرضيات :

الفرضية العامة:

للأنشطة الرياضية أثر بارز في انماء و تحسين بعض القدرات الحركية لدى المعاقين حركيا .

الفرضيات الجزئية:

للأنشطة الرياضية دور في تنمية صفة المرونة.

للأنشطة الرياضية دور في تنمية صفة الرشاقة.

للأنشطة الرياضية دور في تنمية صفة القوة.

أهمية البحث :

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع جد هام متعلق بي مدى فاعلية الأنشطة البدنية في تنمية بعض القدرات الحركية في مرحلة مهمة من مراحل حياة الفرد وهي المرحلة المتراوحة ما بين (12-15س) و التي تصحبها تغيرات نفسية وجسمية وفيزيولوجية من شأنها أن تزيد من حدة التعامل و التأقلم لدى الشخص المصاب بالإعاقة الحركية ، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من لديهم إعاقة حركية، فبالإضافة إلى الفوائد النفسية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير الراحة النفسية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب البدنية والجسمية للمصاب بالإعاقة الحركية ويات من اللازم التعرف على التأثيرات البدنية والجسمية الإيجابية التي تقدمها الأنشطة البدنية و الرياضية وهذا لن يتم حتى يكون وعي الأساتذة وكذا أولياء الأمور و المصابين بالإعاقة الحركية بالأهداف العامة و الشاملة الأنشطة البدنية كاملا.

كما أننا أيضا نسعى وراء التعرف و التعمق أكثر على دور ممارسة الرياضة في تنمية بعض القدرات الحركية لدى الصغار المعاقين حركيا ,بما أننا طلبة و مقبلين على التخرج و رغبتنا في الأحتكاك بهاته الفئة المعينة كوننا سنتعامل معها في المستقبل. كما أننا نريد ابراز أن هناك بعض المقومات القدرات الحركية موجودة و تلد مع الإنسان و يمكن تنميتها و تطويرها

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى:

الرغبة في معرفة فاعلية و نجاعة الأنشطة البدنية في تنمية بعض القدرات الحركية لدى المصابين بالإعاقة النصفية على مستوى مركز صغار المعاقين حركيا) 12-15س).

1- الكشف عن فاعلية الأنشطة البدنية و الرياضية في إنماء بعض القدرات الحركية لدى فئة المعاقين حركيا

2- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات البدنية في الرياضية.

3- محاولة الوصول إلى بعض المقترحات التي تقيد العاملين في هذا المجال.

4- الوقوف على أهم الأسباب التي تساهم في وجود صعوبة في الرياضة عند المراهق.

5- السعي إلى إيجاد ومعرفة بعض القدرات الحركية لدى عينة البحث.

- أسباب إختيار الموضوع :

- الرغبة في انجاز هذا الموضوع .

- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعاتنا وما توفر لدينا من مادة علمية .

أسباب موضوعية:

- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال .

- الكشف عن طرق المساعدة لتنمية بعض القدرات الحركية للمصابين بالإعاقة الحركية .

أسباب ذاتية:

- كون هذا الموضوع جيد ولم يتم التطرق إليه كثيرا .

- ميلنا لهذا الموضوع وحب الاطلاع والفضول الزائد، لمعرفة ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض .

- . تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

- . النشاط البدني الرياضي:

- تعريف قاسم حسين : ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا, ويعد

عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى

توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي ,الوجهة الايجابية لخدمة الفرد

نفسه من خلال خدمة المجتمع (حسين، 1990، صفحة 67)

- تعريف أبو العلاء احمد ع الفتاح واحسن نصر الدين سيف : احد أوجه النشاط عموما

,وهو فعل شعوري لتحقيق هدف الوصول إلى تغييرات نموذجية واقعية للمحي ط

حسب النتائج التربوية المعينة, ويتميز بأنه يتناول جسم الفرد بنفسه والأدوات

الرياضية والخصم القيم الفكرية ومعايير المجتمع والمعلومات العلمية أغراضا له
فهو يخدم الأهداف الصحية إذا ما تمت الممارسة من اجل ذلك ,كما يدرس
الترويح عن النفس ,ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا ما كان متخصصا
,والأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي (الفتاح،
1993، صفحة 37)

- تعريف أمين أنور الخولي : " تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية
التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام ,وهو مفهوم انثر
وبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ,ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب
الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان ."

- التعريف الإجرائي : النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب
والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها ,قصد تنمية
مهاراته الحركية والبدنية, أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ .

مفهوم الإعاقة الحركية:

لقد وضعت منظمة الصحة العالمية 1980 تصنيفات عالمية للاعتلال والعجز
والإعاقة تبين الفرق بين التصنيفات الثلاثة:

1-1 الاعتلال :هو أي فقدان أو شذوذ في البيئة أو الوظيفة النفسية أو

الفيزيولوجية أو العضوية.

1-2 العجز :هو أي حد أو انعدام) ناتج عن اعتلال (لقدرة على تأدية نشاط

بالشكل أو في الإطار المعتبر طبيعيا بالنسبة للكائن البشري

1-3 الإعاقة :هو مصطلح يشير إلى الأثر الانعكاسي النفسي والاجتماعي أو

الانفعالي أو المركب الناجم عن العجز الذي يمنع الفرد أو يحد من مقدرته على أداء

دوره

الاجتماعي المتوقع منه، والذي يعد طبيعياً بالنسبة لسنه ونوع جنسه وتبعاً للأوضاع الاجتماعية والثقافية.

تعريف الإعاقة الحركية :

هي حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي حيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة (الصفدي، 2007، صفحة 52)

تعريف الفاعلية:

عرّف (الجندي، 2001) الفاعلية بأنها فعل الشيء الصحيح على النحو الصحيح .
والجهد مهما كان كفاءته عادة ما يكون عديم الفاعلية إذا تم بذله في المهام غير المناسبة في الأوقات غير المناسبة أو بنتائج غير مخطط لها (الجندي، 2001،
صفحة 31)

الدراسات السابقة:

- دراسة الباحثة سبأ نجيب محمود أبو عزيزة (رسالة ماجستير)

موضوع الدراسة : " اثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركياً "

هدفت هذه الدراسة التعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركياً وبالتالي التعرف على اثر ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة تبعاً لعدد المتغيرات المستقلة وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على

البعد النفسي للمعوقين حركياً ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا ؟

فرضيات الدراسة : تم صياغة فرضيات الدراسة كما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا .

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفلا معوقا حركيا متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة إلى مجموعتين وقامت الباحثة باختبار 36 معوق ضمن المجموعة التجريبية بإتباع المنهج التجريبي للتحقق من صحة الفرضيات , واعتمدت في جمع المعلومات والبيانات على اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الأبعاد المراد قياسها .

أظهرت نتائج الدراسة حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبطا الى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة وستة اشهر أي في الحالات التي اكتسب فيها المعوق خبرة جديدة , و إن متغيرات سبب ونوع الإعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تؤكد عليها الكثير من الدراسات , وبالمقابل توصلت الدراسة إلى وجود اثر ذو دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي , في حين لم تظهر دلالات إحصائية على باقي متغيرات الدراسة الأخرى وخلصت الدراسة إلى الدور الايجابي الذي تلعبه الأنشطة الرياضية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية

لهذه الحالات وتطوير النواحي الايجابية في مشاعر وسلوكيات المعوق وبالتالي تخليصه من المظاهر السلبية المرتبطة بالإعاقة .

دراسة عبد العزيز المصطفى 1994 (رسالة دكتوراة)

- موضوع الدراسة : "النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الادراكية الحسية-الحركية عند الأطفال"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اثر النشاط التدريبي الحركي في تنمية القدرات الادراكية الحسية الحركية عند الأطفال ومعرفة قدرات الأطفال الحسية-الحركية ومن ثم تحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي- الحركي من خلال الإجابة عن التساؤل التالي:

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

- فرضية الدراسة :

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

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

استخدم الباحث المنهج التجريبي للاختبار صحة الفروض المقترحة معتمداً في ذلك على اختبار هايود 1986 للقدرات الإدراكية الحسية-الحركية للأطفال ما بين 05-07 سنوات ، وذلك من خلال تحديد برنامج تدريبي للألعاب والمهارات الحركية والمسابقات بما يتناسب وميول رغبات وإمكانات أطفال العينة .

استغرق تنفيذ البرنامج 08 أسابيع في 24 فترة تدريبية بواقع 03 فترات تدريبية أسبوعياً ، زمن كل فترة تدريبية 45 دقيقة .

ملخص الدراسات السابقة :

أوضحت الدراسات السابقة أن هناك مؤشرات إيجابية تدل على ضرورة البرامج الرياضية للمعوقين عامة و ذلك مع إختلاف نوع الإعاقة، حيث لخصت معظم الدراسات في هذا المجال إلى تحديد الآثار الإيجابية للأنشطة البدنية و الرياضية في تطوير القدرات الوظيفية والفسولوجية المتضررة من الإعاقة، وذلك من خلال المؤشرات التالية:

أهمية النشاط البدني بشكله الترويحي والتدريبي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الحياة.

- أكدت الدراسات على دور النشاط الرياضي في الحد من مشاعر القلق واليأس وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية وأن دور النشاط الرياضي المكيف يبدأ من خلال تطوير المهارات الحركية اليومية (توازن ، جلوس مشي) ومن ثم التوجه نحو الإعداد المهاري للأنشطة الرياضية حسب رغبة وميول المعوق نفسه.

- فعالية البرنامج التدريبي الفردي للمتخلفين عقلياً على نمو جميع المهارات الرياضية والحركية الأساسية.

نقد الدراسات:

و رغم كل هذه النتائج التي تؤكد على أهمية النشاط الرياضي للمعوقين عقليا فإن قلة أو انعدام البرامج التأهيليّة وعدم القيام بإحداث التكييف والتعديل العلمي المرتبط بمظاهر الإعاقة ، كل هذه العوامل زادت من تفاقم أوضاع المعاقين وحرمت هذه الفئة من ممارسة نشاط حياتي طبيعي يرغب كل إنسان في الحصول عليه .

عموما لقد بينت هذه الدراسات أن هناك تشابها واختلاف في كيفية ممارسة النشاط الرياضي تبعا لنوع الإعاقة ودرجتها و الظروف المهنية والاجتماعية والشخصية فضلا عن المحيط الأسري الذي يعيشه الفرد والذي يعكس آثاره على ممارسة هذا النشاط .

لكن الشيء الملاحظ في هذه الدراسات انها لم تتطرق الى فاعلية النشاط البدني الرياضي نظرا لافتقارها الى البرامج المقننة والوسائل والاجهزة الرياضية وحسب نوع ودرجة الإعاقة والمؤثرين المختصين .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الأنشطة البدنية و الرياضية

تمهيد:

إن النشاط البدني الرياضي أحد أنواع الم نشطات المدرسية الذي له دور كبير في تكوين التلاميذ من عدة جوانب.

فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة ال حيوية وتحسين الصحة العامة للجسم التمتع بها كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب التوجيه التعليمي والمهني الصحيح ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى أستاذ التربية البدنية والذي يجب عليه أن يعي جيدا ويقوم بعمله على أحسن وجه إزاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها حتى يستطيع النجاح في عمله، أما من الناحية النفسية تهدئته وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره، فبالممارسة يتعلم كيف يواجه مشاكله وحل عقده ومشاكله النفسية، فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والاتكال على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة.

1- تعريف النشاط البدني والرياضي:

تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (الخولي، 1990، صفحة 29)

1-1- تعريف النشاط البدني:

أ- تعريفه أدبيا: تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

ب- تعريفه الأنثربولوجي: وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه إجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

ج - تعريف لارسون: ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه النشاط الرئيسي المشمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء العلماء يبرز "لارسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزله على الإطلاق في مؤلفاته وإعتبر المجال البدني التعبير المتطور تاريخيا، ومن التغيرات الأخرى كالتدريب البدني الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن المضامين مختلفة. (أنور، 1996، صفحة 52)

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن النشاط البدني عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو عبارة عن مفهوم

أنثربولوجي أكثر منه اجتماعي، ومن هذا المفهوم الواسع للنشاط البدني وعبر العصور إنبثقت منه مختلف التنظيمات الفرعية الأخرى وأهمها الثقافة البدنية والتدريب البدني..... إلخ.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني هو تعبير لمجموع الحركات والأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان منذ القدم.

1-2- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركة لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتيف" matfif أنه: > نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها << وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجماعي ثقافي.

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير "كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المرذود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا

تشارك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (الخولي أ.، 1993، صفحة 390)

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهي التعبير الأصح المجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

1-3- النشاط الرياضي:

1-3-1- معنى ومفهوم النشاط الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصوص النظرية الأخرى.

- إن النشاط خارج الفصل ليس بأقل أهمية مما يحدث في الفصل إذ أنه مجال تربوي تتحقق فيه أغراض هامة من بينها:

- النشاط مجال لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع حاجاتهم التي إذ لم تشبع كان ذلك من عوامل جنوح التلاميذ وميولهم للتمرد عن وظيفتهم عن المدرسة.

- النشاط وسيلة لتنمية ميول التلاميذ ومواهبهم وفرصة للكشف عن المواهب مما يساعد على توجيههم التوجيه التعليمي المهني و الصحيح.

والنشاط الرياضي يعتبر أحد فروع هذا النشاط حيث يسعى المربي الرياضي من خلاله إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية. (أنور، 1996، صفحة 22)

1-3-2- أهداف النشاط الرياضي:

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.

- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.

- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.

- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (عوف، 1978، صفحة

193)

1-3-3- أنواع النشاط الرياضي:

1-1-3-1 من الناحية الاجتماعية:

ويقسم إلى:

أ- فردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستهانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، ألعاب القوى السباحة... إلخ.

ب- الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط الفرق" مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد.....إلخ.

1-3-1-2- حسب طريقة الأداء:

أ- ألعاب هادئة: لا تحتاج الى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكانه محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم "تنس الطاولة".

ب- الألعاب البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال.

ج- ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردي أو جماعي. (- محمد عادل خطاب كمال الدين زكي، 1965، صفحة 70)

4- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

. الدوافع المباشرة. . الدوافع غير مباشرة.

أ- الدوافع المباشرة: يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضاء للإشباع كنتيجة للنشاط البدني.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو

التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

- الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خيارات إنفعالية متعددة.

- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز. (العيسوي، 1984، صفحة 230)

ب- الدوافع غير المباشرة: من أهم الدوافع الغير المباشرة ما يلي:

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

- ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.

- الوعي بالدور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للإنتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (جلال، 1987، صفحة 183)

3- تطور دوافع النشاط الرياضي:

- إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

- إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق

مطالب وإحتياجات هذه المرحلة التي يمر بها الفرد، كما تختلف دوافع الفرد طبقا

لمستواه الرياضي ويجب على المدرب الرياضي معرفة الدوافع الخاصة بكل مرحلة من

مراحل ممارسة النشاط الرياضي، حتى يستطيع أن يحفز الفرد عن الممارسة كما

ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على خلق دوافع جديدة لدى الفرد الرياضي وأن

يحاول صبح هذه الدوافع الطابع الإجتماعي الموجه نحو الجماعة، وأن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الإجتماعية والدوافع المختلفة للمراحل الرياضية التي يمر بها الفرد ترتبط بعضها البعض الآخر وتكون حلقة أو وحدة تهدف إلى أن يمارس الطفل النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع إكتساب مختلف الخبرات الحركية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه، والمواظبة في التدريب للوصول للمستويات العالية ويقسم " بوني " : الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.
- مرحلة المستويات الرياضية العالية(مرحلة البطولة الرياضية). (جلال، 1987، صفحة 160)

وتتلخص أهم الدوافع الخاصة بكل مرحلة من المراحل السابقة فيما يلي:

3-1- دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي:

في هذه المرحلة نبدأ المحاولات الأولية لممارسة النشاط الرياضي إذ يكون الطفل مدفوعا بما يلي:

- أ- الميل نحو النشاط البدني: يعتبر التعطش الجامع للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية المتعددة ولا يشترط غالبا أن يكون تفوق الطفل فيما بعد

في لون من ألوان النشاط الرياضي التي سبق له ممارستها، إذ أن فكرة التخصص في لون رياضي معين تكون بعيدة عن تفكير الطفل في أوائل هذه المرحلة .

ب- عامل البيئة: إن ظروف البيئة التي يعيش فيها الطفل و ما يرتبط بها من مثيرات و منبهات وهذا ما يشجعه على ممارسة ألوان معينة من النشاط الرياضي، إذ نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون غالبا نحو ممارسة النشاطات المائية كالسباحة مثلا، و أطفال المناطق القريبة من الخلاء يميلون إلى ممارسة ألعاب الكرات التي تتطلب مكانا فسيحا .

كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي دورا هاما في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي و إتاحة الفرص المتعددة لهم .

ج- درس التربية البدنية: إن الأطفال في هذه الرحلة مطالبون بضرورة إشتراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة ويساهم درس التربية الرياضية بالمدرسة الإبتدائية في إتاحة الفرصة الدائمة لمرتين أسبوعيا أو أكثر لكي يماس الطفل مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف و توجيه تربوي خاص، وكثيرا ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بعامل الإحساس بالرضي والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما تتميز بها من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي أو في نطاق المجموعات.

د- النشاط الخارجي: قد تسهم بعض برامج النشاط الرياضي بالمدرسة التي تنظم خارج نطاق الجدول الدراسي مثل: نشاط بعد الظهر أو النشاط الداخلي في إثارة دافعية الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كما قد تسهم في ذلك أيضا برامج النشاط

الرياضي في بعض الساحات أو الأندية التي يرتادها الطفل أو يشترك فيها بحكم قربها من منزله مثلا .

3-2- دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي :

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية إذ يرغب الطفل في أن يكون لاعب لكرة القدم أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلا كما ترتبط دوافعه أيضا بمحاولة الوصول إلى مستوى رياضي معين كمحاولة تمثيل فريق الأشبال لنادي معين مثلا، ومن أهم دوافع هذه المرحلة: (بوزيان، 1999)

أ- ميل خاص نمو نشاط معين: في هذه المرحلة يتكون لدى الطفل ميل خاص نحو نوع معين من النشاط الرياضي يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته والميل هو استعداد لدى الطفل يدعو إلى الانتماء لأشياء معينة تستثير وجدانه.

. وقد ينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار

والمحبيب إلى نفسه نظر لفائدته الصحية مثلا، أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات أصدقاء له يمارسون النشاط نفسه، أو قد تكون بسبب توجيه معين من أفراد أسرته أو المدرس

ب- إكتساب قدرات خاصة : قد يكسب الفرد قدرات خاصة في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة النشاط، إذ أن إتقان الفرد للمهارات الرياضية لنوع معين من الأنشطة بجدية نحو الممارسة ويدفعه إلى مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى مدى، وعندئذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها كما يصبح المجهود البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد.

ج- اكتساب معارف خاصة: قد يكتسب الفرد الكثير من المعارف الخاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية الناتجة عن إشتراكه في ممارسة هذا النشاط فمعرفة الفرد لقواعد لعبية معينة ونواحيها الفنية والخطئية تعتبر من النواحي التي تحمس الفرد وتدفعه لتطبيق هذه المعارف عمليا.

د- الإشتراك في المنافسات: إن الإشتراك في المنافسات الرياضية، وما يرتبط بها من خبرات إنفعالية متعددة، من العوامل الهامة التي تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي وتطويره، إذ أن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي، وبذل أقصى الجهد يتأسس على محاولة الفرد بالإشتراك في المنافسات، ومحاولة الظهور اللائق وتحقيق أحسن النتائج بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة تعتبر من أهم الدوافع التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة (بوزيان، 1999).

5- واجبات النشاط الرياضي : من واجبات النشاط الرياضي ما يلي :

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- النمو الإجتماعي . التمتع بالنشاط البدني الترويحي وإستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين.

- إقامة وإتاحة الفرص للناخبين للوصول إلى مرتبة البطولة .

- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس عن الوطن.

- التقدم بالمستويات العالية. (الخالق، 1972، صفحة 11)

6- خصائص النشاط البدني الرياضي :

النشاط الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي وهو تعبير عن تلاق متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم المنافسة.

- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية ،وهو أهم أركان النشاط الرياضي ،كما يحتاج إلى

درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ،ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات

النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الإنتباه والتركيز .

- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ،كأثر واضح للفوز والهزيمة أو

للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة، وصوره واضحة مباشرة

مثل ما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة . (الخالق، التدريب الرياضي، 1999، الصفحات 14-15)

7- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية:

أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية يكون على الشكل التالي :

إن النشاط البدني اليومي يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل ،حيث أن 80% من آلام الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية ،كما أن الدراسات تبين أن التمرين يلعب دورا هام وفعال أكثر من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل التنظيمي (هوستن **Houston**) ،أمام عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعده على تقوية حجم العضلة والعظم وتلعب دورا هاما في الحد من خطر **Osteoporose** بيل مارتين **Marten Bill** كما أن المراهقين النشطين لديهم هيكل عظمي جيد مقارنة مع غير النشطين (سليس وبتريك **Sallis Patryek 1994**).

- إن النشاط البدني اليومي مع الحمل وكذا الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل العظمي والعناية به على مدى الحياة ،وبما أن ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للطفل ويطور نمو،ه، حيث أن النشاط له علاقة مع تحسين قدرات الذات ويخفف من القلق (كليفست وتايلور **Calfast Taylor**) له علاقة مع تعيين قدرات الذات ويخفف من القلق (كليفست وتايلو **Calfast Taylor . 1994**).

- وإذ يعمل النشاط البدني على تخفيف الإضطرابات والقلق ورفع المعنويات للطفل وقوة إدراك قدراته البدنية (دوماركو سيدن **Domarco Syden**).

- كما أن إكثار النشاط البدني يقوم برفع المردود والفعالية ،حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات أن للأطفال قدرة كبرى في التركيز والتعلم والإستطاعة في حل المشاكل بفاعلية جيدة(تايلور 1998). (بوزيان، النشاط البدني ودوره في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهق، 1999)

- وتعلم الطفل الحركات متعلق بتطوره الذكائي والفكري والحسي والنفسي والبدني من جهة ومن جهة أخرى تعتبر التربية والنشاط البدني عنصر فعال في التطور التام للطفل غيش وبرون وهيسلام 1992 إن الممارسة العادية للنشاط البدني والرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك وطريقة عيش الطفل حيث أن المشاركة في النشاطات الابتعاد عن الجرائم.

8. معوقات النشاط البدني الرياضي :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية (Busch، 1975، صفحة 93).

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

8-1. الوسط الاجتماعي :

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

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

8-2. المستوى الاقتصادي :

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه .
يبدو من خلال كثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية (Dier، صفحة 260) .

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

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

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

3-8. السن :

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

يشير سولينجر " Sullenger " إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .

أن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكاً ته الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح ، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما.

4-8. الجنس :

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة

بالتدبير المنزلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية والعب المطاردة .

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

كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد " E . Child " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير (درويش، 1997، صفحة 63) .

8-5. درجة التعلم :

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

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

وان الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة.

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

6-8 . الجانب التشريعي :

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

خلاصة :

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

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

كما أن للنشاط الرياضي تأثير ايجابي على اندماج وإعادة تأهيل المعاق وتقبله في المجتمع من خلال تحسيس الجمهور بان المعاق يستطيع ممارسة النشاط الرياضي بميزات الرياضي العادي من الدقة والتركيز والتحكم في النفس ، و بمتعة واندفاع

كبيرين دون أي عقدة ، وانه بواسطة الإرادة والرغبة والتدريب المستمر يستطيع المعاقين تحقيق نتائج مذهلة في مختلف الاختصاصات تجلب الفرح والسرور والسعادة للآخرين

هذه القيمة للنشاط البدني والرياضي المكيف تفتح لنا إمكانية دراسته على مستوى الأطفال المتخلفون عقليا والآفاق التي يمكن تسطيرها في هذا المجال ، وهو ما نتطرق إليه بنوع من التفصيل في الفصل القادم .

الفصل الثاني

الإعاقة الحركية

تمهيد:

الإعاقة الحركية تعد مشكلة جسمية و صحية مهما كانت المرحلة العمرية التي حدثت فيها ، أو الأسباب التي نتج عنها سواء كانت خلقية أو مكتسبة ، وهذه الأخيرة تحدث في الغالب نتيجة عوامل بيئية مختلفة وينجم عن الإعاقة العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية مما يتطلب عمليا تتدخل وتكفل من الناحية النفسية والاجتماعية وكذلك التأهل من الناحية الجسمية ،يجعل المعاق يتقبل إعاقته ويتوافق معها.

1. مفهوم الإعاقة الحركية:

لقد وضعت منظمة الصحة العالمية 1980 تصنيفات عالمية للاعتلال والعجز والإعاقة تبين الفرق بين التصنيفات الثلاثة:

1 ± . الاعتلال: هو أيفقدان أو شذوذ في البيئة أو الوظيفة النفسية أو الفيزيولوجية أو العضوية.

1-2 العجز: هو أيدأ أو انعدام ناتج عن اعتلال لقدرة على تأدية نشاط بالشكل أو في الإطار المعتبر طبيعيا بالنسبة للكائن البشري . (الزعمط، 1994، صفحة 154)

1-3 الإعاقة: هو مصطلح يشير إلى الأثر الانعكاسي النفسي والاجتماعي أو الانفعالي أو المركب الناجم عن العجز الذي يمنع الفرد أو يحد من مقدرته على أداء دوره الاجتماعي المتوقع منه ،و الذي يعد طبيعيا بالنسبة لسنه ونوع جنسه وتبعاً للأوضاع الاجتماعية والثقافية. (القريطي، 2001، صفحة 18)

1-4 (Battman et al) تعريف المعاقين حركيا :عرف "باتمان" وآخرون المعاقين حركيا بأنهم تلك الفئة من الأفراد الذي يتشكل لديهم عائق يحرمهم من القدرة على القيام بوظائفهم الجسمية الحركية بشكل عادي ،مما قد يستدعي توفير خدمات تربوية وطبية نفسية خاصة ،ويقصد بالمعاقين أي إصابة سواء كانت بسيطة أو

شديدة تصيب الجهاز العصبي المركزي أو الهيكل العظمي أو العضل (عبد الحميد، 2009 ، صفحة 239)

1-5 تعريف الإعاقة الحركية :

هي حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي حيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي، والاجتماعي و الانفعالي ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة .(الصفدي،، 1998، صفحة 52) وقد تنتج الإعاقة الحركية أحيانا من مشكلات في العضلات أو العظام والمفاصل، ولكنها كثيرا ما تنجم عن مشكلة في الجهاز العصبي أو تلف فيه ،وتكون للإعاقة أنماط مختلفة ويتوقف النمط على الجزء المصاب من الجهاز العصبي) . (المشرفي، 2009، صفحة 303)

2. أسباب الإعاقة الحركية:

هناك العديد من الأسباب المؤدية إلى الإعاقة الحركية سواء كانت هذه الأسباب مكتسبة أي مستمدة من البيئة أو من الوراثة ومن هذه الأسباب:

1-2 نقص الأوكسجين عندما الطفل :سواء كان هذا الطفل في مرحلة م اقبل الولادة أو أثنائها أو بعدها لأن ذلك يؤدي إلى الشلل.

2-2 العوامل الوراثية :أي خلل في الكروموسومات ينتقل من الآباء إلى الأبناء حيث يحدث هذا الخلل إعاقة جسدية لدى الطفل حديث الولادة.

نعني به اختلاف دم الأم عن دم الجنين. 2-3 (RH): . عامل الريزوس

2-4 الخداج : وولادة أطفال الخداج تعني عدم اكتمال نموهم وذلك بسبب ولادتهم

(قبل اكتمال المدة الزمنية) . (الداهري، 2005 ، صفحة 62)

2-5 أسباب ما قبل ولادة الطفل :

مثل تعرض الجنين للعدو بالفيروسية والبكتيرية كالجذري ،التهاب الكبد الوبائي ،الحصبة الألمانية والزهري ،كذلك تعرض الجنين للإشعاعات ،أو الاستعمال السيئ للأدوية والتدخين وإدمان المخدرات ،كما أن سن الأم الحامل له علاقة احتمالية لحدوث الإعاقة ،وكثرة الحمل المتعاقب للأمهات مع سوء التغذية وانعدام الرعاية أثناء الحمل قد تفسح المجال لولادات مشوهة.

2-6 أسباب أثناء الولادة :

كالولادة العسيرة التي تعرض الطفل للإصابة في الجهاز العصبي ،وأیضا وضع المشيمة الذي قد يؤدي إلى اختناق الجنين ،استخدام الملاقط في الولادة يؤدي أيضا إلى إصابة دماغ الطفل . بالإضافة إلى الأمراض المرتبطة بالولادة وسوء التغذية وخاصة بالنسبة للأطفال الصغار يعد عاملا من عوامل التعرض للإعاقة ،كما أن الولادة الطويلة أو الطلق السريع يؤدي إلى اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي في خلايا المخ.

2-7 أسباب ما بعد الولادة:

تعد الحوادث من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالتهلف المخي على الإصابات في الأطراف في منطقة الرأس والإصابات الجسمية المباشرة ،كذلك قد يتعرض عدد من الأطفال لنوع من العجز الدائم نتيجة للعدوى أو بعض الأمراض العصبية.

2-8 ومن الأسباب المؤدية إلى الإعاقة الحركية أيضا الأمراض الجسمية الحركية غير المعدية وترجع لأسباب بيئية مثل انزلاق الغضروفي والروماتيزم، والشلل الناشئ عن الحوادث أو السكتة الدماغية ... الخ، وحوادث الطريق والمرور، حوادث العمل و الحوادث المنزلية .(السيد فهمي على محمد ، 2008 ،ص ص)

3. خصائص المعاقين حركيا :

يتميز المعاقون حركيا بالعديد من الخصائص التي تظهر بوضوح في سلوكياتهم وتصرفاتهم مما يجعل الآخرون يعرفون أن أولئك الأشخاص لديهم وضع غير طبيعي ومن أهم هذه الخصائص:

3-1 الخصائص الجسمية :

يتصف الأشخاص المعاقين حركيا بنواحي العجز المختلفة في اضطراب و نمو عضلات الجسم التي تشمل اليدين و الأصابع والقدمين والعمود الفقري ، والصعوبات تتصف بعدما لتوازن في الجلوس والوقوف وعد ممرونة العضلات الناتجة عن أمراض مثل: الروماتيزم والكسور وغيرها. وقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الجهاز العصبي المركزي، ومن مشاكلهم الجسمية أيضا : هشاشة العظام والتوائها، ومشاكل في الجسم وشكل العظام، ومشاكل في عضلات الجسم كالوهن العضلي، عد موجود توتر من اسب في العضلات وارتخائها، الأمر الذي يترتب عليه عد مقدرتهم على حمل الأجسام الثقيلة مثل الأسوياء) . (الدولي، 1990، صفحة 16)

3-2- الخصائص النفسية :

لخص العالم " كليميك الخصائص و السمات النفسية للمعاقين في المؤتمر الثامن لرعاية المعاقين عام 1968 كالآتي:

-الشعور الزائد بالنقص، الشعور برفض الذات ومن ثم كراهيته ا لتي تولد لديه دائما شعور واضح بالدونية مما يعيق تكيفه.

-الشعور الزائد بالعجز مما يولد لديه الإحساس بالضعف والاستسلام للإعاقة وسلوك سلبي اعتمادي .(صالح، 2002 ، صفحة 313)

-عدم الشعور بالأمن مما يولد لديها لإحساس بالقلق والخوف من المجهول والرفض والعدوانية و الانطوائية .

-الشعور بعدم الاتزان الانفعال يمما يولد لديه حالات الخيال والانسحاب والمخاوف الوهمية.

تظهر لديهم ظاهر سلوكية دفاعية مثل التعويض والإسقاط والأفعال العكسية والتبرير كميكانيزمات دفاعية .(ريان سليم وعمار سالم الخزري، 2007 ،ص42)

. 3-3-الخصائص الاجتماعية : يتسم المعاق حركيا بالخجل والانطواء ،و يعاني من مشكلات هامة تواجهه في الطعام وأيضا في التبول ، ويمتازون بالضعف الاجتماعي، والأفكار المحيطة لذواتهم ونظرتهم إلى المجتمع نظرة دونية لأن هذا المجتمع من منظورهم ينظر إلي أنه معجزة و لا يستطيعون القيام بالأعمال بشكل صحيح وشعورهم الذاتي بعد مقدرتهم على المشاركة الاجتماعية واعتمادهم على الآخرين وعدم تحملهم المسؤولية تجاهل أنفسهم ،ومن المظاهر فقدان الشهية أيضا أو الإفراط في الطعام مما يؤدي إلى السمنة ،وهذا يؤثر تأثيرا عكسيا على أجسامهم.

. 3-4-الخصائص المهنية :

يتصف الإنسان المعاق حركيا بعد مقدرته على الالتحاق بأي عمل بسبب العجز الجسمي الموجود لديه وهم غير قادرين على القيام بالأعمال التي يقوم بها الإنسان العادي.كما تحد إعاقته من استعداد هموم يولهم وقدراتهم المهنية التي يرغبون فيها إلى الابتعاد عن العمل وعدم الرغبة في تشغيلهم بسبب تدني انجازهم وعطائهم .

. 4-تصنيفات الإعاقة:

لقد اعتمدت العديد من التصنيفات للإعاقة الحركية من بينها التصنيف القائم على الأسباب المؤدية للإعاقة وتتمثل في:

- 4-1- الإعاقة الحركية الخلقية :وهي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل وتكتشف منذ الولادة أو بعد الولادة وتعود أسبابها غالباً إلى الوراثة و هي عبارة عن إعاقة عضوية يترتب عليها وظيفة عضو أو أكثر من أطراف الجسم منذ ولادته ،أو ولادته ناقص الأطراف مثل تقوس الساقين القدم الحنفاء هشاشة العظام ،الأطراف القصيرة و المعقودة والمشوهة ،و الشلل بكافة أنواع هو غير ذلك.
- 4-2- الإعاقة الحركية المكتسبة :وهي تلك الإعاقات التي لا تولد مع الطفل وتحدث له في مراحل الطفولة المختلفة أو حتى للكبار و غالباً أسبابها بيئية .

5- الإعاقة الحركية المكتسبة:

- 5-1 تعريف الإعاقة الحركية المكتسبة :وهي عبارة عن خلل أو عجز في القدرة الحركية أو النشاط الحركي، لا تولد مع الفرد وتصيبه خلال مرحلة عمرية ما ،وتكون غالباً ذات أسباب بيئية كالحوادث والأمراض ، وينجم عنها تأثير على حالة الفرد المعاق الجسمية و النفسية .(عبد المجيد حسن الطائي، 2007 ،ص29)

6- أنواع الإعاقة الحركية المكتسبة:

- توجد العديد من أنواع الإعاقة الحركية المكتسبة ونذكر منها:
- 6-1- الشلل الدماغي :هو خلل في حركة الجسم أ وفي شكل القوام أو كليهما نتيجة إصابة أو أكثر في الجهاز العصبي المركزي (المخ)، يؤدي إلى خلل في كفاءة الجهازين العضلي و العصبي و قصور أداء العضلات اللاإرادية ،وهو من الأمراض التي لا علاج لها ولا تزداد شدتها مع مرور الوقت فهي حالات مستقرة ويتجه أسلوب التعامل معها إلى تحسين وظائف الخلايا العصبية واستغلال الامكانيات الجسمية المتوافرة بأفضل صورة ممكنة .(حسن محمد النواصرة ، 2006 ،ص75)
- ويقسم الشلل الدماغي وفق الأجزاء المتأثرة بالشلل إلى:
- أ. الشلل النصفي السفلي :وتتأثر بالشلل الأطراف السفلى فقط في حين تؤدي

الأطراف العليا وظيفتها بشكل أفضل.

ب. الشلل النصفي الجانبي: ويتأثر بالشلل جانب واحد من الجسم متضمنا الطرف العلوي والسفلي معا، وفي أغلب الأحيان يتأثر الجانب الأيمن.

ج. الشلل الثلاثي: تتأثر بالشلل ثلاثة أطراف تكون في العادة الرجلين و ذراع.

د. الشلل الأحادي: تتأثر بالشلل طرف واحد، و هو نادر الحدوث نسبيا.

هـ. الشلل الرباعي: تتأثر بالشلل جميع الأطراف الأربعة للجسم. (المطر، 1996، صفحة 16)

6-2 الشلل النصفي: وهو أحد أكثر مسبب للإعاقات الحركية في العالم، ويحدث

نتيجة انفجار أحد الأوعية الدموية المغذية في حجيرات الدماغ نتيجة ارتفاع في الضغط أو مرض السكري أو عدة أمراض أخرى كتصلب الشرايين، أو نزيف بالدماغ وبالنتيجة يؤدي إلى شلل في جهة واحدة من جسم الإنسان و بذلك يسمى بالشلل النصفي، يبدأ الشلل في الحالة الحادة بشلل رخوي و من ثم تدريجيا تبدأ العضلات بالتيبس و تصبح الأطراف المصابة متيبسة كليا، وقد تؤدي حركات غير إرادية، قد يتحسن المريض بعد الإصابة ولكن نسبة التحسن بطيئة وقد لاتصل إلى التحسن الكامل. (عصا محمد الصفدي، المرجع نفسه، ص 89)

6-3- التهاب المفاصل :مرض حاد ومؤلم في المفاصل والأنسجة المحيطة بها ، ما ،
ينجم عنه تورم وهي تيبس خاصة في الصباح .(جمال الخطيب ، من الحديدي،
2004 ص16)

وتؤدي إصابة المفاصل الشديدة إلى إتلاف العظام و الأنسجة والأوعية الدموية
المحيطة بها ، وتظهر التهابات المفاصل من خلال ظهور تورم المفاصل و الأنسجة
وتؤدي إلى الآلام المستمرة ، و حدوث تشوها توعاهات لدى الفرد الذي يعاني من
التهاب المفاصل.

6-4- التهاب العظام :وهي التي تحدث فيم راحل العمر المتأخرة والمتوسطة ، وبخاصة
عند الأفراد الذين يعانون من إصابات الهيكل العظمي ، ومن يتعرض ونلل حوادث
المختلفة ، وتؤدي الإصابة بالالتهابات إلى الانزلاق الغضر و في وتآكله .(سعيد كمال
عبد الحميد، 2009 ،ص245)

6-5-اضطرابات العمود الفقري :تمثل حالات اضطرابات العمود الفقري مظهرا آخر
مميزا من مظاهرها لإعاقة الحركية ،و ذلك نتيجة لما يتصلب هذا الاضطراب من خلل
في القدرة الحركية للفرد ، ويقصد باضطرابات العمود الفقر بذلك الخلل الذي يصيب
النمو السوي للعمود الفقري من منطقة الرأس حتى نهاية العمود الفقري .
وتكون الإصابة بها على مستوى : المنطقة العنقية ، فقرات المنطقة الصدرية ، فقرات
المنطقة القطنية .(أسامة رياض،ناهد أحمد عبد الرحيم ، 2001 ،ص23)

6-6-الكسور :وهي تخلخل تماسك النسيج العظمي ، وبالتالي يؤدي إلى انفصاله ،
إما جزئيا أ وكليا نتيجة تعرضه لإصابات ميكانيكية .(ماجدة السيد عبيد ص1999
ص33)

هناك ثلاثة أنواع من الكسور و هي:

أ. الكسور المغلقة (البسيطة): وهي التي لا يكون لها أي اتصال بالمحيط الخارجي أي لا يكون مصحوبا بجرح خارجي ، وهذا يعني عدم إيصال الكسر لخارج الجلد المحيط به.
ب. الكسور المفتوحة (المضاعفة): وهي تلك الكسور التي يصاحبها تلف و تمزق الجلد ، وفي هذه الحالة يكون الكسر على درجة من الخطورة بسبب تعرضه للعدوى و التلوث.

ج. الكسر المختلط: وهو من أشد أنواع الكسور ،وهو كسر عظمي مصاحب بقطع أوردة وأعصاب و أنسجة عضلية .(عصا محمد الصفدي ، المرجع نفسه ،ص 107)
6-7-البتير :يعرف طبيا بأنه فصل أحد الطرفين السفليين أو العلويين بشكل جزئي أو كامل عن الجسم ،وذلك كنوع من العلاج أو لتخليص الجسم من عاهة ، ويعرف بأنه حالة من العجز يفقد الفرد فيها أحد أطرافه أو بعضها أو كلها .(عبد المجيد حسن الطائي، المرجع نفسه ،ص46)

وحالات البتير وهي الآتي :

أ.بتير الطرف العلوي.

ب.بتير الطرف السفلي.

ج.بتير الطرفين السفليين.

د.بتير الطرفين العلويين.

هـ بتر الطرف العلوي مع السفلي . (أسامة رياض ، 2000 ،ص160)

7- أسباب الإعاقة الحركية المكتسبة:

- الأورام الخبيثة في الدماغ ،و السرطان العظمي.
- الأمراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم ، السكري.
- التهاب العظام و الكسور التي يستحيل إعادة العظم إلى وضع هو تعفن الأنسجة المحيطة .
- الحوادث والإصابات المختلفة فعندما يتعرض الفرد لظروف كهذه فانهي فقد فيها بعض أجزاء جسمه أو تفقد القدرة على القيام بوظيفتها مثل حوادث المرور ، أو حوادث العمل بسبب الآلات و العمل في المصانع وحوادث المنزل .(عصا محمد الصفدي ،المرجع نفسه، ص91)
- الحروب وأشكال الدمار المختلفة والأوبئة والمجاعات .
- الكوارث الطبيعية كالزلازل و الفيضانات.
- الإصابات الرياضية.
- السموم مثل التي تنتج عن دخول أول أكسيد الكربون إلى الجسم،أو عن طريق استنشاق مواد اللصق أو التعرض للرصااص.
- الحروق الشديدة على مستوى بعض الأطراف ما يفقدها القدرة على تأدية وظيفتها بشكل (سليم مدحت أبو النصر، 2005 ،ص79)

8- التأهيل للمعاقين حركيا:

- 8-1 التأهيل النفسي:"وهو العملية التي تسعى من خلالها إلى مساعدة المعاق حركيا على إستعادة التوازن النفسي له بتقبل الإعاقة و التعايش معها ومع الواقع الجديد، والتأهيل النفسي يمثل جانبا من جوانب عملية التأهيل الشاملة ،و التي تتضمن التأهيل الطبي و الاجتماعي و الأسري و يتعامل التأهيل النفسي مع الإنسان مباشرة ودون وسيط.و الإعاقة الحركية لها عد قصور تتنوع ما بين البسيط و الشديد ،مما يجعل

عملية التأهيل تتباين بتباين درجة الإعاقة وقت وقوعها، وتأهيل المصابين بإعاقات حركية مكتسبة الذين كانوا أسوياء و أصيبوا بالعجز فهؤلاء يحدث تحولاً كاملاً في كيانهم و تتغير صفاتهم النفسية وخصائصهم الجسدية وحالتهم الانفعالية وغيرها ، مما يستلزم تأهيلاً نفسياً سريعاً والذي ينبغي أن يكون مرناً و دورياً متماشياً مع العمر و معا لإعاقة ،والهدف في النهاية هو إحداث التوازن والتوافق النفسيين لدى المعاق (السيد فهمي علي محمد 328 المرجع نفسه ، ص 327)

8-2-التأهيل الحركي :تعد التمرينات العلاجية السلبية و الإيجابية إحدى وسائل التأهيل الحركي ، و هي أهم خطوات العلاج الحركي للمصاب ، و للتمارين البدنية دوراً هاماً في المحافظة على صحة و لياقة الفرد المصاب وذلك للحد من مضاعفات الأجهزة بالجسم (الدوري و التنفسي والعصبي و العضلي و العظمي) و ما يحدثه ذلك في الحالة النفسية للمصاب لذلك لا بد من تفهم كيفية عمل العضلات والسبل الصحيحة لتنمية قدراتها لأن من الضروري وضع المعاق مهما كان تدرجه إعاقته تحت تأثير تأهيل حركي بدني للتقليل من هذه المخاطر أو التخلص منها كلياً ، و لا يلزم أن تكون التمرينات المختارة مؤلمة أو غير سارة ولكن يجب أن تكون تمرينات منظمة حتى يتسنى له تحقيق الهدف منها وهو إعادة تأهيل أجهزة الجسم المختلفة . ومن شأن ما سبق كله إعادة تأهيل الأجزاء ذات العيوب القوامية والأجزاء المحركة في الجسم من خلال تأهيل الوظائف الحركية و تطويرها كعوامل مساعدة حركياً و بدنياً لتحسين المهارات الحركية . (أسامة رياض وناهد أحمد عبد الرحيم ،المرجع نفسه ص 153)

خلاصة:

الإعاقة الحركية المكتسبة بمختلف أنواعها كالشلل الدماغى و البتر و الشلل النصفي وغيرها ، تنعكس على الشخص المعاق على عدة مستويات النفسية منه او الاجتماعية ،مما يستدعي الرعاية الخاصة عن طريق التكفل النفسى و التأهيل الجسدى والدمج الاجتماعى والمهنى.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1 منهج البحث:

تتعدد مناهج البحث العلمي و تتنوع و ذلك وباختلاف و تنوع البحوث إذا يجب أن يكون المنهج المتبع و المطبق في أي البحث متماشيا مع المطبات البحث كي يخدم هذا الأخير و يوفر أكثر دقة ,مصادقية , و قد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي لمعالجة المشكلة

2 مجتمع وعينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث.

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 80 تلميذ من مركز صغار المعاقين حركيا بدائرة السوقر ولاية تيارت تم إختيار منهم بشكل عشوائي 30 طفلا كعينة للدراسة حيث تم استبعاد الأطفال الذين لديهم خبرة سابقة في الميدان الرياضي وشاركوا في بعض الفرق الرياضية كما تم استبعاد أيضا الأطفال الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية ،وقسمت العينة الى ثلاث مجموعات متجانسة .

3 متغيرات البحث:

يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين :

3-1- المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ، وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في : فاعلية الأنشطة البدنية و الرياضية

3-2- المتغير التابع (النتيجة) :

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع :

تنمية بعض القدرات الحركية

4 مجالات البحث :

البشري : لقد قمنا بهاته الأختبارات على تلاميذ تتراوح الأعمارهم من (12-15س).ينتمون الى مركز صغار المعاقين حركيا , اذا بلغ عدد هذه العينة 30 تلميذ تم اخيارهم بشكل عشوائى .15 كعينة ضابطة و 15 كعينة تجريبية

المكاني : لقد تم اجراء الدراسة في ساحة و ملعب مركز المعاقين حركيا بالسوقر _ تيارت
الزماني :تاريخ إختيار الموضوع : 2015-11-15

تاريخ موافقة المشرف: 22-11-2015

اجريت الدراسة الاستطلاعية من 2016_01_03 الى 2016_01_07

تاريخ تحكيم الإستمارات 2016_01_10 الى 2016_01_12

أجريت الأختبارات القبلية من 2016-01-31 الى 2016_02_04

أجريت الأختبارات البعدية في 2016-04-03 الى 2016_04_07

5- أدوات البحث :

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فنتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في الرياضة المدرسية.

5-1- الاختبارات المستخدمة:

✎ اختبار الرشاقة.

✎ اختبار المرونة.

✎ اختبار القوة.

✎ تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم. (طه، القاهرة، صفحة 177)

لقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات.

الوثب العريض من الثبات :

أ . الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين

- الأدوات:

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

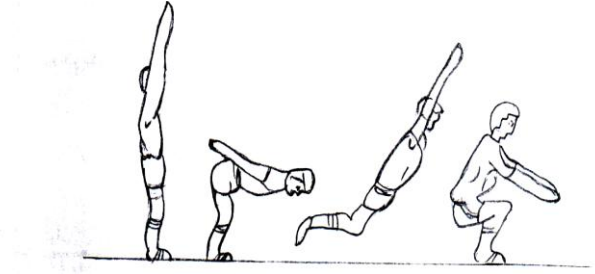
- مواصفات الأداء :

. مواصفات الأداء :

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

. توجيهات :

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



شكل رقم "01" يبين إختبارالوثب العريض من الثبات

الجري المتعرج لفليشمان :

أ . الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

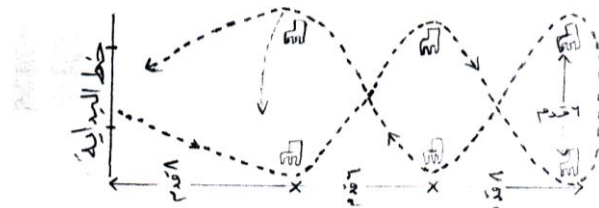
ب . الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

ج . مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

د . توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين .



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

. ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

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

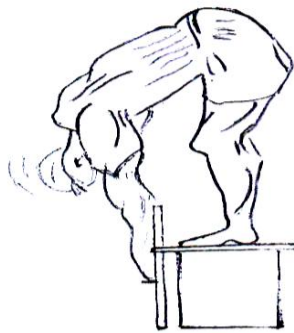
ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

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

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.



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

1-1-5- البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإعداد برنامج في النشاط البدني الرياضي المكيف انطلاقا من نتائج الدراسة السابقة التي أنجزت في إطار تحضير شهادة الماجستير (ارجع إلى فصل الدراسات السابقة) والتي خلصت الى ان وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي والتي تتضمن في جوهرها تمارين بدنية مستهدفة قد اسهمت بشكل فعال في تحسين مؤشرات الاتزان الحركي وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والمناهج لذوي الاحتياجات الخاصة توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج رياضي مكيف حسب نوع الإعاقة للفئة التي هي قيد الدراسة لتنمية المهارات الحركية الأساسية ، وهذا انطلاقا من مبدأ أن دور النشاط الرياضي لهذه الفئة يبدأ من خلال تطوير المهارات الحركية اليومية (المشي ، الجري ، الحجل ، التوازن ، الرمي) ومن مما اقتضى القيام بإعداد هذا البرنامج .

. خطوات إعداد البرنامج التدريبي :

تم إعداد هذا البرنامج بعد الإطلاع على عدد كبير من المراجع والمصادر المختصة في البرامج التعليمية والتربوية الأطفال المتخلفين عقليا ,وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في سيكولوجية وبرامج المتخلفين عقليا ومن خلال المقابلات الشخصية وع الخبراء المختصين العاملين في مجال التربية الخاصة والتأهيل للمعاقين بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج .

. الاختبارات البدنية :

لقياس مؤشرات تطور المهارات الحركية الأساسية (المهارات الحركية الانتقالية ، المهارات الحركية غير الانتقالية ،مهارات حركات التعامل مع الأداة) استخدم الباحث الاختبارات البدنية التالية .

اختبارات المهارت الحركية الانتقالية : الوثب العمودي ، الوثب العريض من الثبات ،
الجل.

اختبارات المهارت الحركية غير الانتقالية : الوقوف على قدم واحدة ، ثني الجذع اماما من
الجلوس.

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين (التجريبية ، الضابطة)
باشر الباحث في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعتين (التجريبية ، المراقبة)
أما المجموعة الضابطة لا تخضع لهذا البرنامج ، فقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على
المجموعتين لمدة ثلاثة اشهر ، بواقع حصتين في الأسبوع ، زمن كل حصة تطبيقية ثلاثون
دقيقة مقسمة كما يلي :

- الجزء الإعدادي (التسخين) عشر دقائق .

- الجزء الرئيسي خمسة عشر دقيقة .

- الجزء الختامي خمس دقائق .

تم برمجة كل الحصص التطبيقية إبتداء من الساعة الثامنة والنصف صباحا ،

مرحلة إجراء الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح قام الباحث وفريق العمل المساعد (أساتذة من المركز) بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث (التجريبية ، الضابطة ، المراقبة) مستخدمين في ذلك نفس الاختبارات التي استخدمت في الاختبارات القبليّة ، باستخدام نفس الوسائل ونفس المكان وفي نفس الفترة الزمنية وتحت نفس الظروف وبنفس الطريقة التي استخدمت في الاختبارات القبليّة وقد تم التوصل الى النتائج التي سيتم عرضها في الفصل القادم الذي خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج .

6 الأسس العلمية للاختبارات :

- حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة :
- . صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
 - . مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
 - . الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
 - . أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
 - . مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.
 - . ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في

اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من مدرسة صغار المعاقين حركيا اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 3 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

7-2. صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجدر

التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "3" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 ، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجد وليق ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

معامل اختبار بيرسون ج	درجة مستوئالات	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	جسم العينة	الاختبارات / الدراسات
0,49	0.05	0.98	0,97	14	15	القوة : الوثب على قدم واحدة
		0,77	0,59			المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف
		0.76	0,58			الرشاقة : الجري المتعرج لفليشمان

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

3-7 موضوعية الاختبارات :

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

8- الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها (1). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

☞ المتوسط الحسابي.

☞ الانحراف المعياري.

☞ "ت" ستيودنت.

☞ معامل الارتباط بيرسون.

1 . المتوسط الحسابي:

مج س

$$\bar{S} = \frac{\text{مج س}}{N} \text{ بحيث:}$$

N

☞ س: المتوسط الحسابي.

☞ مج س : مجموع القيم .

☞ ن : عدد العينة .

2 . الانحراف المعياري : $N < 30$ نستعمل القانون التالي :

$$\sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{N}}$$

$$ع = \frac{\text{بحيث:}}{ن}$$

ن

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة

3. ت ستودنت :

$$ت = \frac{\frac{\sum_{i=1}^{س-1} \dots}{س-1}}{\sqrt{\frac{ع^2_1 + ع^2_2}{ن-1}}}$$

ن - 1

4. معامل الارتباط بيرسون :

$$ر = \frac{\sum_{i=1}^{س-1} \dots}{\sqrt{\sum_{i=1}^{س-1} \dots \sum_{i=1}^{ص-1} \dots}}$$

: معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

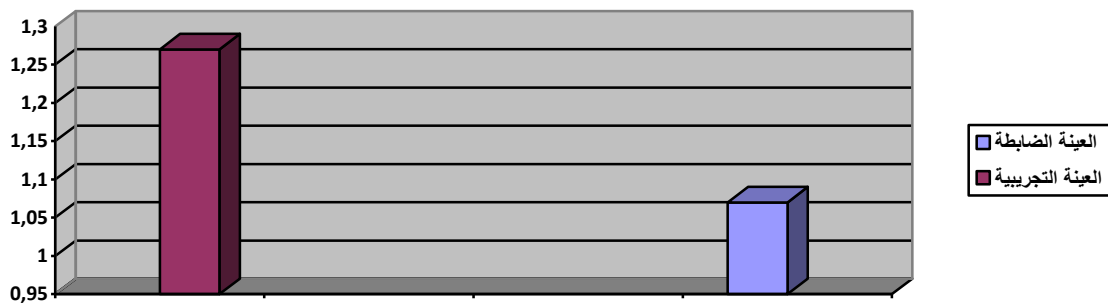
1 . عرض وتحليل النتائج:

1 . 1 . نتائج الاختبارات القبلية للعيينة الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة) .

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-ن-1	ت ج	ت م	ع	س	ن	العينة الضابطة	العينة التجريبية
غير دال احصائيا	0.05	14	2.14	1.38	0.80	1.07	15	العينة الضابطة	العينة التجريبية
					0,52	1.27	15	العينة التجريبية	العينة الضابطة

جدول رقم " 2 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

من خلال الجدول رقم " 2 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.07) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.27) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.38 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2,14 وذلك عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة



مخطط أعمدة رقم " 1 " يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال احصائيا	0.05	14	2,14	0,43	0,64	1,53	15	العينة الضابطة
					0,74	1,6	15	العينة التجريبية

جدول رقم " 3 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة

الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1,53) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1,6) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,43 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2,14 وذلك عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يبين وجود فرق غير دال احصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم "2" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الاحصائية الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن- 1	ت ج	ت م	ع	س	ن	الاختبار القلي المرونة	
								العينة الضابطة	العينة التجريبية
غير دال احصائيا	0.05	14	2,14	1,74	0,98	1,67	15	العينة الضابطة	
					0,83	1,4	15	العينة التجريبية	

جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1,67) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1,4) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1,74 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2,14 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "3" يبين النتائج القلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

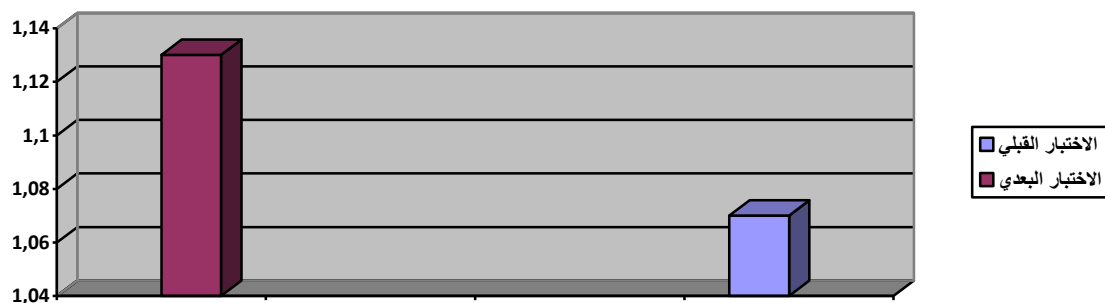
من خلال الجداول رقم " 2 " " 3 " " 4 " يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في العناصر البدنية المختبرة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات ، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك " عبد الرحمان عيساوي " (1) ان الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج. و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي" بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى.

2.1 . نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في الصفات البدني المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة)

الاختبار	ن	س	ع	ت م	ت ج	درجة الحرية 2-ن2	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	15	1,07	0,80	0,27	2,05	28	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	15	1,13	0,52					

- جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة -

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي قدره (1,07) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1,13), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,27 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة.

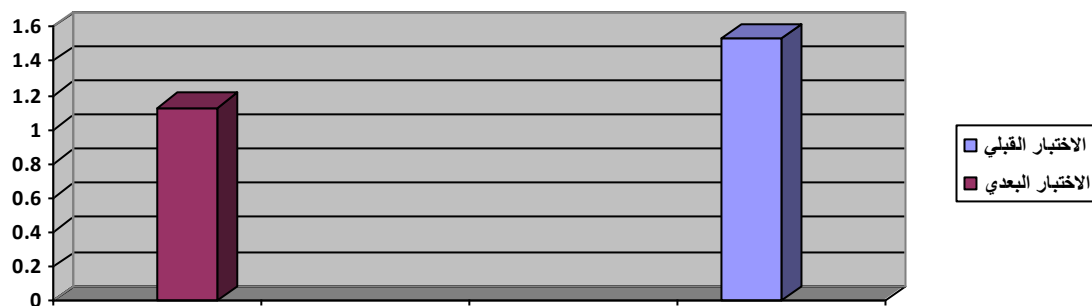


مخطط أعمدة رقم " 4 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة

الاختبار	ن	س	ع	ت م	ت ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	15	1,53	0,64	1,88	2,05	28	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	15	1,13	0,52					

- جدول رقم " 6 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم " 6 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (1,53) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1,13), وبلغت قيمة ت المحسوبة 1,88 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم " 5 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

اختبار المرونة للعيينة الضابطة	ن	س	ع	ت م	ت ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	15	1,67	0,98	0,33	2,05	28	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	15	1,8	1,21					

جدول رقم " 7 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في صفة المرونة .

من خلال الجدول رقم " 7 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (1,67) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1,8), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,33 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 6 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعيينة الضابطة في صفة المرونة

الاستنتاج:

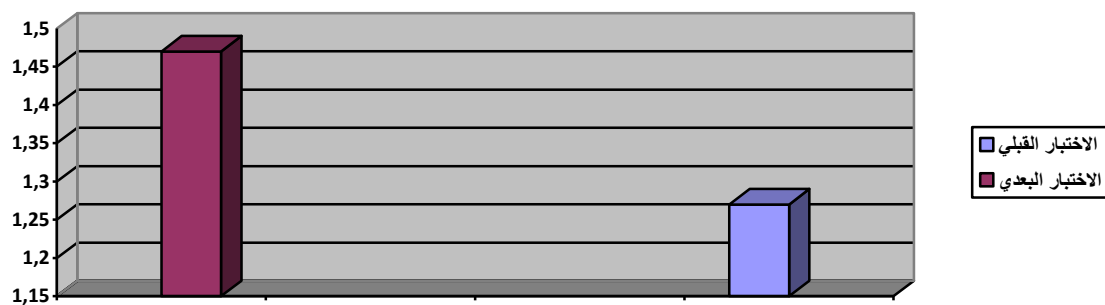
من خلال الجداول رقم " 5 " " 6 " " 7 " يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض الصفات البدنية (قوة, رشاقة, مرونة) ، ولقد أرجع الباحثان ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريس هذه العينة خلال درس التربية البدنية والرياضية، والتي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة ، وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انصب مرحلة لتطوير تلك الصفات وهذا ما أكدّه " كورث مانيل "

3.1 . نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في الصفات لبدنية المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	ع	س	ن	إختبار القوة للعينة التجريبية
دال إحصائيا	0.05	28	2,05	3,82	0,80	1,27	15	الاختبار القبلي
					0,92	2,47	15	الاختبار البعدي

جدول رقم " 8 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة

من خلال الجدول رقم " 8 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1,27) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (2,47), وبلغت قيمة ت المحسوبة 3,82 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة.

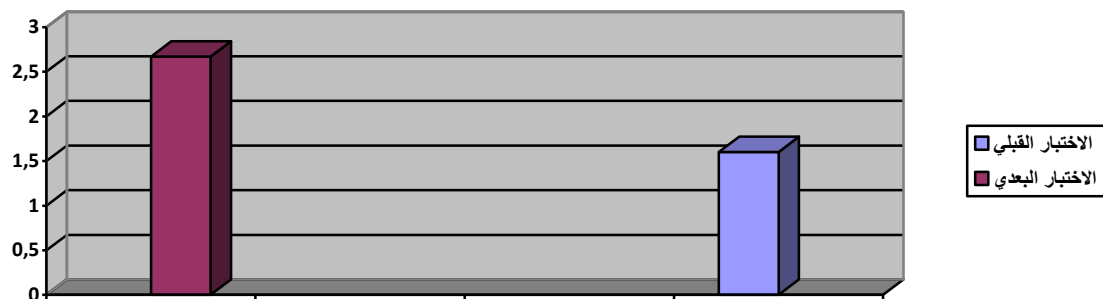


مخطط أعمدة رقم " 7 " يبين النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية في صفة القوة

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	ع	س	ن	
دال إحصائيا	0.05	28	2,05	3,23	0,74	1,6	15	الاختبار القبلي
					1,05	2,67	15	الاختبار البعدي

جدول رقم " 9 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة .

من خلال الجدول رقم " 9 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1,6) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (2,67), وبلغت قيمة ت المحسوبة 3,23 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.

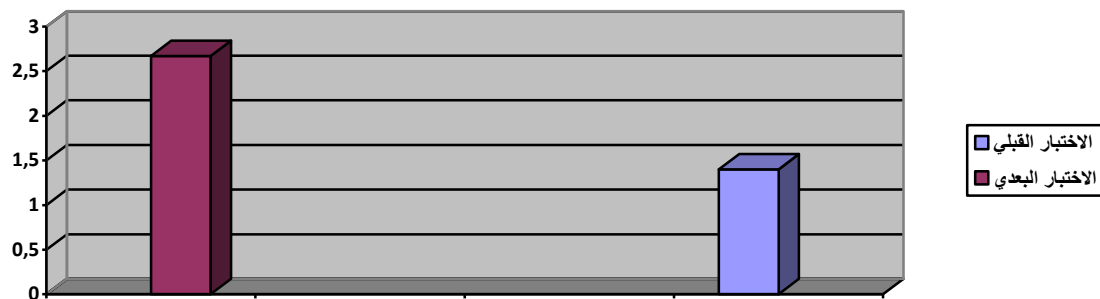


مخطط أعمدة رقم " 8 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	ع	س	ن	الاختبار	الاختبار
دال إحصائيا	0.05	28	2,05	3,68	0,83	1,4	15	الاختبار القبلي	الاختبار القبلي
					0,74	2,67	15	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة .

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1,4) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (2,67) , وبلغت قيمة ت المحسوبة 3,68 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 9 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 8 " " 9 " " 10 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب الصغيرة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من اجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك الدكتور " احمد أمين فوزي " "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته" 'ويقول "وديع فرج الين" " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه".

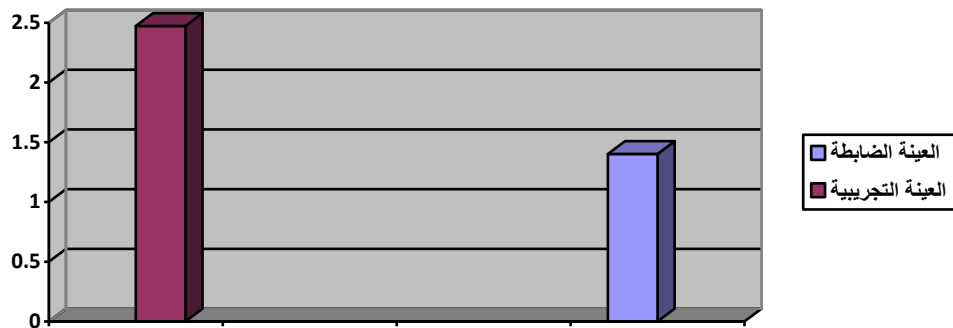
1. 4 . نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية

المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة)

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	ع	س	ن	العينة الضابطة	العينة التجريبية
دال إحصائيا	0.05	14	2,14	3,55	0,52	1,4	15	العينة الضابطة	العينة التجريبية
					0,92	2,47	15	العينة الضابطة	العينة التجريبية

جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار ألبدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1,4) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (2,47) وبلغت قيمة ت المحسوبة 3,55 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2,14 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة القوة



مخطط أعمدة رقم " 10 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	الدلالة	ت ج	ت م	ع	س	ن	العينة الضابطة	العينة التجريبية
14	0.05	دال	2,14	6,49	0,52	1,13	15	العينة الضابطة	العينة التجريبية
					1,05	2,67	15		

جدول رقم " 12 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة

الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 12 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1,13) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (2,67) وبلغت قيمة ت المحسوبة 6,49 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2,14 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم " 11 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الاختبار البعدي المرونة	ن	س	ع	ت م	ت ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة	العينتين	
									الضابطة	التجريبية
	15	1,8	1,21	2,86	2,14	14	0.05	دال	العينتين	الضابطة
	15	2,67	1,05						التجريبية	

جدول رقم " 13 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في

صفة المرونة

من خلال الجدول رقم " 13 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1,8) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (2,67) وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,86 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2,14 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 12 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 11 " " 12 " " 13 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع إلى حب العمل ويجد اكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الين" أن في هذه المرحلة يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له".

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال عرض و تحليل النتائج و من خلال الوسائل الاحصائية تبين للطالبان وجود فروق ذات دلالة احصائية مما يوحي بتحقيق صحة الفرضية الاولى التي تبين دور الأنشطة البدنية والرياضية على إكتساب المرونة لدى المعاق حركيا

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال عرض و تحليل النتائج و من خلال الوسائل الاحصائية تبين للطالبان وجود فروق ذات دلالة احصائية مما يوحي بتحقيق صحة الفرضية الاولى التي تبين دور الأنشطة البدنية والرياضية على إكتساب الرشاقة لدى المعاق حركيا

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال عرض و تحليل النتائج و من خلال الوسائل الاحصائية تبين للطالبان وجود فروق ذات دلالة احصائية مما يوحي بتحقيق صحة الفرضية الاولى التي تبين دور الأنشطة البدنية والرياضية على إكتساب القوة لدى المعاق حركيا.

الاقتراحات والتوصيات :

- 1- اجراء دراسة على عينة أخرى بنفس البرنامج.
- 2- إيجاد اختبارات مقننة للنواحي البدنية لصغار المعاقين حركيا.
- 3- التأكيد على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى المتمثلة بالقوة والمرونة والرشاقة .
- 4- تأهيل ذوي الدوافع الايجابية العالية من صغار المعاقين حركيا للعمل بمجال التربية البدنية و الرياضية.
- 5- اقتراح منافسات و دورات رياضية محلية قصد تدعيم و إكساب روح التنافس لدى معاقين حركيا .
- 6- إدراك أهمية الممارسة الرياضية و النشاطات البدنية في هذه المرحلة العمرية و تطوير النمو من كل الجوانب.
- 7- ضرورة توفير المصادر و المراجع حول المواضيع الحركية التي رغم تواجدها غير كافية بالنظر الى اهمية هذا المجال في اطار الممارسة الرياضية.
- 8- تخصيص حصص نظرية لتدريس و توظيف المراحل اللتي يتم فيها تنمية بعض القدرات الحركية.

الخلاصة:

من خلال البحث النظري ، والدراسة الميدانية التي قمنا بها وجدنا وللأسف الشديد انه لم تعطى أهمية ومكانة للأنشطة البدنية و الرياضية في مراكز المعاقين حركيا ، وهذا راجع إلى غياب المختصين أو ربما إلى نقص الجانب المادي لهذه الفئات وهذا ما يعود بالسلب على المعاقين من الجانب الصحي و المعنوي وذلك بتعرضهم إلى اضطرابات صحية و نفسية متنوعة ومتفاوتة الخطورة ، أما من الجانب الرياضي فيتمثل في تدهور مستواهم البدني و الرياضي نظرا لنقص البرامج الرياضية المطبقة إن لم نقل انعدامها. كما اثر ذلك على عدم توفر هذه الفئات من المجتمع على مدربين أو مربين رياضيين يقومون بإجراء المتابعة البدنية الرياضية الدورية على الأطفال المعاقين ووضع برامج رياضية ومراقبتهم أثناء وبعد التدريبات ، أو حتى إجراء منافسات داخلية وخارجية ، وهذه المشكلة تعاني منها التربية الرياضية بشكل عام وهذه الفئة بشكل خاص .

ومن ناحية أخرى فان نقص التوعية وغياب التوجيه من طرف المربين والمسؤولين أدى إلى عدم وجود متابعة رياضية دورية ، كما انه لا تعطى للمعاقين نصائح أو إرشادات وتوجيهات توعوية من الناحية الرياضية والبدنية ومدى أهميتها خاصة البدنية .

إضافة لذلك إهمالهم لصحة الأطفال المعاقين واهتمامهم بتحقيق النتائج في الجوانب التعليمية و التربوية وعدم اكثراتهم بالجوانب البدنية والفزيولوجية والصحية الأداء ، لذا فمن الواجب على المسيرين والمسؤولين الاهتمام بالمصابين ومتابعتهم صحيا طوال المشوار التربوي المنقضي بالمركز ، حتى يتسنى للمعاق التعرف والأحتكاك بالمجال الرياضي ومعرفة مدى اهميته البدنية والصحية.

وفي الأخير نتمنى أن تجد هذه الفئة من المجتمع الاهتمام والعناية الكافية من طرف الجهات المختصة والتخفيف من كمية المشاكل التي يتخبطون فيها ، كما نتمنى أن تجد اقتراحاتنا الأذان الصاغية والنية الحسنة لتجسيدها على ارض الواقع لخدمة الرياضة والرياضيين ، ونرجو من الله سبحانه أننا قد وفقنا في ذلك.



المصادر والمراجع

- محمد عادل خطاب كمال الدين زكي. (1965). التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- الخالق، ع. ع. (1972). النشاط الرياضي نظريات وتطبيقات. مصر: ط 02 دار الكتب الجامعية .
- الخالق، ع. ع. (1999). النشاط الرياضي. القاهرة: مرجع سابق.
- الخولي، أ. الرياضة والمجتمع .
- الخولي، م. (1990). أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخولي، أ. أ. (1993). أصول التربية البدنية والرياضية. الكويت.
- الساعاتي، ح. (1980). التطبيع والعمران (Vol. الطبعة الثالثة). بيروت: دار النهضة العربية.
- العيسوي، ع. ا. (1984). علم النفس بين النظرية والتطبيق. بيروت: ط 2 دار الإثراء .
- أنور، ا. أ. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- بوزيان، م. (1999). النشاط البدني ودوره في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهق . الجزائر: جامعة الجزائر.
- بوزيان، م. (1999). النشاط البدني ودوره في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهق . جامعة الجزائر.
- جلال، م. ح. (1987). علم النفس التربوي الرياضي. مصر: ط 6 دار المعارف.

درويش . (د . (1997). *رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ* (Vol. الطبعة الأولى .) .
القاهرة.

-عوف م . (1978). *المدرس في الجامعة والمجتمع* . مصر :المكتبة الأنجلو مصرية.

-الرياض . *مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية* . (1989) . ا . ا . صالح

1997. *الإدلال الرياضي* . (القاهرة) . م . ع . طه

-سيروم سرجناً تمجرت ديزود يوار حصن ورخاؤ (2004) *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية* , ط1 , دار القصة للنشر . الجزائر

-يوسف شلبي الزعمرط (2005) : *التأهيل المهني للمعاقين* , ط2, دار الفكر , عمان

Busch, M. –C. (1975). *La Sociologie Du Temps Libre Mouton*.

Paris.

Dier, J. .. *Vers une civilisation du loisir ? OP. Cit .*

sport, M. d. *Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse en matiere de loisirs de culture et animation éducative et sportive .*

الملاحق

الملحق 01

الاختبارات القبلية للدراسة الاسهطلاعية

اختبار القوة				
المجموع	3م	2م	1م	
1	0	0	1	1
2	0	2	0	2
0	0	0	0	3
3	0	3	0	4
1	0	1	0	5
1	0	1	0	6
1	1	0	0	7
2	0	2	0	8
0	0	0	0	9
2	0	0	2	10
1	0	1	0	11
1	1	0	0	12
1	0	1	0	13
2	0	0	2	14
1	0	0	1	15

اختبار الرشاقة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
2	0	2	0	2
1	0	1	0	3
2	0	2	0	4
1	0	1	0	5
1	0	1	0	6
2	1	1	0	7
2	0	2	0	8
1	0	1	0	9
1	0	0	1	10
1	0	1	0	11
1	1	0	0	12
1	0	1	0	13
2	1	0	1	14
2	1	0	1	15

اختبار المرونة

المجموع	3م	2م	1م	
3	2	1	0	1
1	0	1	0	2
1	0	1	0	3
2	0	1	1	4
1	1	0	0	5
3	1	1	1	6
1	0	0	1	7
1	0	1	0	8
1	0	0	1	9
2	1	1	0	10
1	1	0	0	11
0	0	0	0	12
3	1	1	1	13
1	0	0	1	14
2	1	0	1	15

الاختبارات الاعدية للدراسة الاستطلاعية

اختبار القوة				
المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
1	0	1	0	2
1	0	1	0	3
1	0	1	0	4
2	2	0	0	5
2	1	0	1	6
1	1	0	0	7
0	0	0	0	8
1	0	1	0	9
1	0	1	0	10
1	1	0	0	11
1	0	1	0	12
1	0	1	0	13
1	1	0	0	14
2	0	2	0	15

اختبار الرشاقة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
1	0	1	0	2
1	0	1	0	3
1	0	1	0	4
2	1	1	0	5
2	1	0	1	6
1	1	0	0	7
1	0	1	0	8
2	0	1	1	9
2	1	1	0	10
1	1	0	0	11
1	0	1	0	12
2	0	1	1	13
1	1	0	0	14
1	0	1	0	15

اختبار المرونة				
المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
3	1	1	1	2
3	1	1	1	3
0	0	0	0	4
3	1	1	1	5
0	0	0	0	6
2	1	1	0	7
1	0	0	1	8
2	1	1	0	9
2	2	0	0	10
4	1	2	1	11
1	0	0	1	12
0	0	0	0	13
2	1	1	0	14
1	1	0	0	15

الاختبارات البعدية للعينه التحريبيه

إختبار القوة

المجموع	3م	2م	1م	
3	2	1	0	1
2	1	1	0	2
2	0	2	0	3
2	1	1	0	4
4	2	2	0	5
3	1	1	1	6
2	1	0	1	7
3	1	2	0	8
4	3	1	0	9
3	2	1	0	10
1	1	0	0	11
2	1	1	0	12
1	0	1	0	13
2	1	1	0	14
3	1	2	0	15

إختبار المرونة

المجموع	3م	2م	1م	
3	2	1	0	1
3	1	1	1	2
3	2	1	0	3
1	1	0	0	4
3	1	1	1	5
3	2	1	0	6
2	1	1	0	7
3	2	0	1	8
2	1	1	0	9
2	2	0	0	10
4	1	2	1	11
3	2	0	1	12
2	1	1	0	13
2	1	1	0	14
3	1	2	0	15

إختبار الرشاقة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
1	0	1	0	2
3	2	1	0	3
3	2	1	0	4
2	1	1	0	5
4	1	2	1	6
3	1	2	0	7
3	2	1	0	8
4	2	1	1	9
2	1	1	0	10
1	1	0	0	11
3	2	1	0	12
4	2	1	1	13
3	1	2	0	14
3	2	1	0	15

الاختبارات البعدية للعينه الضابطة

اختبار القوة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
1	0	1	0	2
1	0	1	0	3
1	0	1	0	4
2	2	0	0	5
2	1	0	1	6
1	1	0	0	7
0	0	0	0	8
1	0	1	0	9
1	0	1	0	10
1	1	0	0	11
1	0	1	0	12
1	0	1	0	13
1	1	0	0	14
2	0	2	0	15

اختبار المرونة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
3	1	1	1	2
3	1	1	1	3
0	0	0	0	4
3	1	1	1	5
1	1	0	0	6
2	1	1	0	7
1	0	0	1	8
2	1	1	0	9
3	2	1	0	10
4	1	2	1	11
1	0	0	1	12
0	0	0	0	13
2	1	1	0	14
1	1	0	0	15

اختبار الرشاقة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
1	0	1	0	2
1	0	1	0	3
1	0	1	0	4
1	1	0	0	5
2	1	0	1	6
1	1	0	0	7
1	0	1	0	8
2	0	1	1	9
1	0	1	0	10
1	1	0	0	11
1	0	1	0	12
2	0	1	1	13
1	1	0	0	14
0	0	0	0	15

الاختبارات القبلية للعينه التحريبيه

اختبار القوة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	0	1	1
2	0	2	0	2
0	0	0	0	3
3	0	3	0	4
1	0	1	0	5
1	0	1	0	6
1	1	0	0	7
2	0	2	0	8
0	0	0	0	9
2	0	0	2	10
1	0	1	0	11
1	1	0	0	12
1	0	1	0	13
2	0	0	2	14
1	0	0	1	15

إختبار
المرونة

المجموع	3م	2م	1م	
3	2	1	0	1
1	0	1	0	2
1	0	1	0	3
2	0	1	1	4
1	1	0	0	5
3	1	1	1	6
1	0	0	1	7
1	0	1	0	8
1	0	0	1	9
2	1	1	0	10
1	1	0	0	11
0	0	0	0	12
2	1	1	0	13
1	0	0	1	14
1	1	0	0	15

اختبار
الرشاقة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
2	0	2	0	2
1	0	1	0	3
3	1	2	0	4
1	0	1	0	5
1	0	1	0	6
2	1	1	0	7
3	1	2	0	8
2	1	1	0	9
1	0	0	1	10
1	0	1	0	11
1	1	0	0	12
1	0	1	0	13
2	1	0	1	14
2	1	0	1	15

الإختبارات القبليّة للعيّنة الضابطة

اختبار القوة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	0	1	1
2	0	2	0	2
0	0	0	0	3
3	0	3	0	4
1	0	1	0	5
1	0	1	0	6
1	1	0	0	7
1	1	0	0	8
0	0	0	0	9
2	0	0	2	10
1	0	1	0	11
1	1	0	0	12
1	0	1	0	13
0	0	0	0	14
1	0	0	1	15

اختبار المرونة

المجموع	3م	2م	1م	
3	2	1	0	1
1	0	1	0	2
1	0	1	0	3
2	0	1	1	4
3	1	2	0	5
3	1	1	1	6
1	0	0	1	7
1	0	1	0	8
1	0	0	1	9
2	1	1	0	10
1	1	0	0	11
0	0	0	0	12
3	1	1	1	13
1	0	0	1	14
2	1	0	1	15

اختبار الرشاقة

المجموع	3م	2م	1م	
1	0	1	0	1
1	1	0	0	2
1	0	1	0	3
2	0	2	0	4
1	0	1	0	5
1	0	1	0	6
2	1	1	0	7
2	0	2	0	8
2	1	1	0	9
1	0	0	1	10
1	0	1	0	11
1	1	0	0	12
2	1	1	0	13
2	1	0	1	14
3	1	1	1	15

الملحق 02

هدف الحصة	أهداف المجال الحسي الحركي	أهداف المجال المعرفي
كشف مستوى أولي	- يتعرف على قدرات التلاميذ الحركية (المشي , الجري القفز , الحجل.....).	- يتعرف على قدرات الأطفال في فهم وتفسير العبارات البسيطة والمركبة
الوعي بالجسم وأطرافه	- يلمس ويسمي أجزاء مختلفة من الجسم - يسمي أجزاء الجسم الأكثر استعمالا في الحركة - يتحرك في كل الاتجاهات ويسميها	- يتعرف على مختلف أعضاء جسمه يتعود تدريجيا على خلع الملابس وترتيبها
يسيطر على الجسم أثناء الحركة	- يحرك أجزاء الجسم في الفراغ في اتجاهات مختلفة - يلمس أجزاء من جسمه في وضع الحركة - يثبت في المكان عند سماع أو رؤية إشارة - يغير اتجاه الحركة وفقا للإشارة	يعرف بعض القواعد التنظيمية يتعود تدريجيا على نظافة الملابس وقص الأظافر
- يتدرب على التوازن (يسيطر على ثقل الجسم)	- يجلس دون أن يستند لشيء معين - يقف على أصابع القدمين دون أن يستند لشيء - يقف على رجل واحدة باستعمال السند مع تبادل الرجلين - يقف على رجل واحدة دون سند لمدة محددة - يحاول الوقوف على رجل دون سند للأطول مدة	- يتعلم الاحتياطات الأمنية والسلامة - يفرق بين الإطراف العلوية والإطراف السفلية
- ينمي حقل الرؤيا بين العين واليد	- يمسك الكرة من وضعيات مختلفة (الدرجة - من وضع الارتداد - في الهواء) - ينطط الكرة باليدين - يحاول تنطيط الكرة بيد واحدة	- يتعود على خلع الملابس والحذاء بنفسه - يتعود على تسمية الأجهزة والأدوات
- ينمي حقل الرؤيا بين العين	- يركل الكرة من الثبات بتبادل القدمين	- يتعرف على الأدوات

<p>المستعملة</p> <p>- يفرق بين الكرات وحجمها ولونها</p>	<p>- يركل الكرة في اتجاهات مختلفة من الحركة</p> <p>- يركل الكرة في الهواء</p> <p>- ينوع في ركل الكرة مع تغيير المسافة</p>	<p>والرجل</p>
<p>- يخلع ملابسه بنفسه ويرتيبها</p> <p>- يتعود على تنظيف ملابسه بعد كل ممارسة</p>	<p>- يمشي على أقدام مرسومة على الأرض</p> <p>- يمشي على خط مستقيم</p> <p>- يمشي على المشطين</p>	<p>- يتعلم المشي بمرجحة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة</p>
<p>- يفهم ويفسر كلمات مركبة</p> <p>- يفرق بين اللباس الرياضي والمنزلي</p>	<p>- يمشي على خط منحني</p> <p>- يمشي لليمين ولليسار</p> <p>- يمشي في اتجاهات مختلفة وفقا للإشارة (أمام , خلف , جانب)</p>	<p>- يتعلم المشي في اتجاهات مختلفة</p>
<p>- يعرف بعض فواعد الأنشطة المبرمجة</p>	<p>- يمشي على خط مستقيم مع زيادة مرجحة الذراعين</p> <p>- يتعلم المشية المتخشبة</p> <p>- يتعلم المشية العسكرية</p>	<p>- يمشي بدون ثني مفصل الركبة</p>
<p>- يتعرف على الأشكال الهندسية</p> <p>- يتعرف على استعمالها</p>	<p>- يمشي على نقاط مرسومة على الأرض (مثلث , دائرة)</p> <p>- يمشي مع رفع الركبتين عاليا</p> <p>- يمشي مع توسيع وتضييق في الخطوة</p>	<p>- يتعلم اتساع خطوة المشي</p>
<p>- يفهم كلمات مركبة</p> <p>- يعرف أنواع المنبهات السمعية والبصرية</p>	<p>- يمشي للامام , للخلف مع التنويع في وضع الذراعين</p> <p>- يمشي على أنواع مختلفة من الأرضيات (رمل , منحدرات , منعرجات)</p> <p>- يمشي مع تغيير مفاجئ في الاتجاهات والإيقاع باستعمال وسائل سمعية بصرية</p>	<p>- يتعلم المشي مع تغيير الإيقاع والاتجاه</p>

<p>- يعرف أن الدفع بالقدمين للخلف يزيد من قدرة الاندفاع للأمام</p>	<p>- يتعلم الجري في المكان - يجري على طول الملعب مع دفع القدمين للخلف - يجري مع تغيير في الاتجاه (أمام ,خلف ,جانب)</p>	<p>- يتعلم الجري الخفيف</p>
<p>- يتعرف على كيفية استعمال الوسائل - يتعلم تطبيق قواعد الأمن والسلامة</p>	<p>- يجري في منطقة محددة مع تغيير في الاتجاه - يجري ثم الوقوف في المكان تبعاً للإشارة - يجري للخلف ,لليسار ,لليمين</p>	<p>- يتعلم الجري في عدة اتجاهات</p>
<p>- يفهم عبارات تحتاج إلى اتخاذ قرار مثل : قف ,امشي ,تحرك</p>	<p>- يجري بين الشواخص - يجري ثم الدوران والعودة إلى المكان - يجري ثم الوقوف والدوران حسب الإشارة</p>	<p>- يتعلم الجري مع تنفيذ الدوران والوقوف دون فقدان التوازن</p>
<p>- يعرف أهمية تحريك الذراعين والرجلين للامام .</p>	<p>- يجري مع رفع الركبتين عاليا - يحاول التنسيق بين عمل اليدين والذراعين</p>	<p>- يتعلم الجري مع اتساع في الخطوات</p>
<p>- يفهم تعليمات تحتوي على أسماء مثل :يمين ,يسار , خلف , وراء , دوران , ووقوف ,....</p>	<p>- يجري مع تزايد في السرعة ثم العكس - يجري على أرضيات مختلفة (رمل ,منحدرات ,منعرجات) - يجري مع تغيير مفاجئ للاتجاه باستعمال منبهات سمعية وبصرية</p>	<p>- يتعلم الجري مع التغيير في الإيقاع والاتجاه</p>
<p>- يفهم عبارات تحتاج إلى ترتيب مثل : مشي أولا ثم هرولة ثم جري أو العكس</p>	<p>- يجري مع تغير في الإيقاع بثبات (مشي ,هرولة ,جري) - يناوب بينهما باستعمال منبهات سمعية وبصرية</p>	<p>- ينسق بين مهارتي المشي والجري</p>
<p>- يعرف ثني الركبتين والكعبين قبل القفز للأعلى - يعرف أن الهبوط يكون على أصابع القدمين مع ثني الركبتين</p>	<p>- يقفز للأعلى والهبوط بالقدمين معا - يقفز للأعلى والذراعان في أوضاع مختلفة - يحاول القفز للأعلى نقطة ممكنة</p>	<p>- يتعلم القفز من الثبات</p>

<ul style="list-style-type: none"> - يعرف كيفية استعمال الأجهزة - يطبق قواعد الأمن والسلامة 	<ul style="list-style-type: none"> - يقفز على مربعات أو دوائر مرسومة على الأرض (أمام ,جانب ,خلف) - يقفز على مسافة على الأرض (أمام ,جانب , خلف) - يقفز للأمام باستعمال حواجز 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعلم القفز للأمام
<ul style="list-style-type: none"> - يحضر وسائل العمل - يتعرف على أسماء وضعيات مختلفة 	<ul style="list-style-type: none"> - يقفز من وضع الوقوف - يقفز من وضع القرفصاء - يقفز بالقدمين للخلف ,لليمين , للأمام 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعلم القفز من مختلف الوضعيات
<ul style="list-style-type: none"> - يطبق قواعد الأمن عند استعمال الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> - يقفز للأعلى مع رمي الكرة للسلة - يقفز للأعلى مع القيام بربع لفة ثم نصف لفة - يحاول القفز للأعلى مع القيام بلفة كاملة 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعلم القفز مع تغيير وضعية الجسم في الهواء
<ul style="list-style-type: none"> - يعرف أسماء الأجهزة في القفز - يعرف طرق التقييم 	<ul style="list-style-type: none"> - يقفز للأعلى أماما مع زيادة المسافة تدريجيا - يقفز للأعلى أماما باستعمال إرتفاعات مختلفة - يحاول تحقيق ابعاد مسافة ممكنة في القفز من الثبات 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعلم القفز الطويل من الثبات
<ul style="list-style-type: none"> - يفهم ويفسر عبارات تحتاج إلى ترتيب مثل :مشي أولا ثم هرولة ثم جري ثم قفز 	<ul style="list-style-type: none"> - يقفز على حواجز أو زميل - يجري ويقفز على القدمين معا ثم على قدم واحدة 	<ul style="list-style-type: none"> - ينسق بين الجري والقفز
<ul style="list-style-type: none"> - يفهم تعليمات جديدة - يتعود على الحجل بالأرقام 	<ul style="list-style-type: none"> - يحجل في المكان يتبادل القدمين - يحجل في المكان مع مسك القدم الحرة 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعلم الحجل في المكان
<ul style="list-style-type: none"> - يتعلم طريقة العد بالأرقام تصاعديا وتنازليا 	<ul style="list-style-type: none"> - يحجل للأمام ,للخلف ,بتبادل القدمين - يحجل بتبادل القدمين مع تغيير الاتجاه وفقا للإشارة 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعلم الحجل في اتجاهات مختلفة
<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف على أسماء الأجهزة المستعملة واستعمالاتها 	<ul style="list-style-type: none"> - يحجل فوق حواجز مختلفة الارتفاع - يحجل مع الدوران في نفس المكان 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعلم الحجل والدوران والوقوف دون فقدان التوازن

	<p>- يحجل للأمام مع القيام بنصف لفة</p> <p>- يحجل مع القيام بالدوران لفة كاملة</p>	
<p>- يعرف نتائجه ونتائج زملاءه</p>	<p>- يحجل على أحبال حواجز مختلفة ارتفاع</p> <p>- يحجل بتبادل الرجلين مع تغيير المسافة</p> <p>- يحجل مع تبادل الرجلين لأبعد مسافة ممكنة</p>	<p>- يتعلم الحجل لمسافات طويلة</p>
<p>- يفهم كلمات مركبة</p> <p>- يتعرف على اجزاء الجسم</p> <p>- المستعملة في الحركة</p>	<p>- يرمي الكرة باليدين من الاسفل ثم بيد واحدة (يمنى ويسرى) من وضعية الثبات</p> <p>- يرمي الكرة باليدين ثم بيد واحدة في اتجاهات مختلفة من الثبات ثم من الحركة .</p>	<p>- يتعلم مهارة التعامل مع الاداة</p> <p>- الرمي من الاسفل</p>
<p>- يفهم ويفسر بعض الكلمات</p> <p>- المركبة مثل :اسفل الركبة , على مستوى الحوض , على مستوى الصدر... الخ</p>	<p>-الكرة باليدين ثم بيد واحدة من اعلى الكتف (يمنى ويسرى) من وضعية الثبات</p> <p>- يرمي الكرة باليدين ثم بيد واحدة في اتجاهات مختلفة من الثبات ومن الحركة</p>	<p>- يتعلم الرمي من الاعلى</p>
<p>- يحاول التمييز بين عدد كبير من الكرات من حيث الشكل ,اللون ,الحجم</p>	<p>- يرمي الكرة باليدين الى الجانب (يمينا , يسارا , خلفا) ثم بيد واحدة وبتبادل اليدين</p> <p>- يرمي الكرة باليدين من الجانب في اتجاهات مختلفة من الثبات ومن الحركة</p>	<p>- يتعلم الرمي من الجانب</p>
<p>- يحاول التمييز بين عدد كبير من الكرات من حيث الشكل ,اللون ,الحجم</p>	<p>- يركل الكرة بداخل القدم مع تبادل القدمين من وضع الثبات ثم من الحركة</p> <p>- يركل الكرة بداخل القدم في اتجاهات مختلفة</p> <p>- يركل الكرة بداخل القدم وهي في الهواء</p>	<p>- يتعلم ركل بداخل القدم</p>

	<p>- يحاول ركل الكرة بداخل القدم مع تبادل القدمين لأبعد مسافة ممكنة</p>	
	<p>- يركل الكرة بمقدم القدم مع تبادل القدمين من وضع الثبات ثم من الحركة</p> <p>- يركل الكرة بمقدم القدم في اتجاهات مختلفة</p> <p>- يري الكرة بمقدم القدم وهي في الهواء</p> <p>- يحاول ركل الكرة بمقدم القدم مع تبادل القدمين لأبعد مسافة ممكنة</p>	<p>- يتعلم ركل بمقدم القدم</p>

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	التاريخ
12-15	تحضير بدني	45 د	ملعب المؤسسة	من الى
وسائل العمل		كرونومتر + معالم + صفارة		
وحدة التعلمية		تحضير بدني عام و خاص		
الموقف		تهيئة و تحضير التلاميذ بدانيا للحصص القادمة		
حالات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات	
الحالة التحضيرية	*الموقف الاول5 د جمع الأطفال- مدى أهمية التدريب الأولي - تقسيم القسم إلى أفواج	- التحضير النفسي و السيكولوجي للتلاميذ	- مدى أهمية التحضير الأولي	
الحالة الرئيسية	*الموقف الاول35 د يقوم التلاميذ بالجري الخفيف حول الميدان على شكل 3 مجموعات متكافئة ويكون الجري على الشكل التالي: 5 دقائق جري تليه 2 راحة وهذا طول مدة الإنجاز *الموقف الاول15 د الجري على شكل خط هندي - إجراء حركات رياضية بسيطة *الموقف الاول15 د الجري على طول مساحة الميدان - إجراء حركات رياضية - إجراء حركات رياضية في الثبات - إجراء حركات رياضية في البساط	- الحفاظ على المجموعات و المسافات التي بينها - الحفاظ على المسافات بين بعضهم - الإستجابة الفورية ومراقبة الإشارة للعمل الجيد	- أهمية التنفس و وقت الراحة - التركيز في العمل المطلوب و تكملة التمرين إلى آخره	
الحالة التقييمية	*الموقف الاول5 د الجلوس على الأرض مع شرح مدى أهمية الإسترجاع و الحفاظ على توازن الجسم	-مناقشة الحصة -إدراك النقائص	-النتباه الجيد	

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	التاريخ
15-12	المداومة	45 د	ملعب المؤسسة	من : الى :
وسائل العمل	كرومتر + معالم + صفارة			
وحدة التعلمية	ابداع السلوكات حركية و تميزها مهما كان المكان و الزمان			
الموقف رقم 01	تشخيص القدرات البدنية الفردية و الجماعية للاطفال			
حالات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات	
الحالة التحضيرية	الموقف : تحضير الاطفال بدنيا المدة 05د * جري خفيف حول الملعب ثم القيام ببعض الحركات التسخينية للاطراف العلوية ثم السفلية و العمل تتخلله فترات الراحة	* التسخين الجيد و القيام بالحركة الصحيحة	* التأكيد على العمل الجيد	
الحالة الرئيسية	الموقف 01 : معرفة القدرات البدنية للاطفال المدة 35د * تقسيم القسم الى أفواج مصغرة (4 او 5 افراد) * تجديد مسافة الجري * عند اعطاء الاشارة ينطلق الفوج الاول بالجري و في نهاية العمل أخذ الوقت المستغرق و تسجيله * ثم نفس الشئ مع الافواج الاخرى	* قطع المسافات المحددة في ظرف قصير	* التأكيد على التنفس الجيد	
الحالة التقييمية	الموقف : جمع الأطفال. 5 د * مناقشة إيجابيات و سلبيات الحصة * إعطاء توصيات حول الحصة	* المشاركة الحرة في المناقشة	* التأكيد على الانتباه	

التاريخ	مكان العمل	مدة الانجاز	النشاط	المرحلة العمرية
من: الى:	ملعب المؤسسة	45 د	القوة	15-12
كرة + ملعب + ميقاتي + صفارة				وسائل العمل
تجاوز الصراعات و تنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية				الهدف التعليمي
الوثب العريض من الثبات				الموقف رقم 01
التوصيات	مؤشرات النجاح	ظروف الانجاز		حالات التعلم
* - الانتباه	* - إتقان الحركة	الموقف : تحضير الشخصي للحصة (05 د) * - جمع الأطفال وشرح مضمون الحصة * - إجراء تسخين خاص للاعضاء السفلية		الحالة التحضيرية
* - العمل الجيد و المشترك	* - العمل المشترك	الموقف 01 : معرفة قدرات الأطفال البدنية لمدة (35 د) للاختبار * - تقسيم القسم الى أفواج عند سماع الصافرة يقوم كل قائد من كل فريق بثني جده الى الأمام عشر مرات متتالية ثم ينطلق بسرعة وهكذا.		الحالة الرئيسية
* - الانتباه	* - المناقشة التلقائية	الموقف : إخراج النقائص و معالجتها المدة (05 د) * - جمع الأطفال و مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة * - التحية الرياضية		الحالة التقييمية

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	التاريخ
15-12	إختبار . ثني الجذع للأمام من الوقوف	45 د	ملعب المؤسسة	من : الى :
وسائل العمل				صندوق الإختبارم رقم صافرة
حالات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات	
الحالة التحضيرية	الموقف 01 : تنشيط الدورة الدموية المدة 05د * - تحديد الملعب بمعالم ثم القيام بعملية الجري الخفيف * - القيام بالحركات التسخينية * - للاطراف العلوية في جميع الاتجاهات الى الامام + الخلف + الجوانب * - القيام بالحركات التسخينية للاطراف السفلية رفع الركبتين الى الاعلى + الخلف الى الداخل و الخارج ثم القيام بنفس الحركات التليينية	* - الاستجابة السريعة لادراك	* - التأكيد على التسخين الجيد و القيام بالحركة متفنية	
الحالة الرئيسية	الموقف 02: إختبار ثني الجذع إلى الأمام . 35 د * - قياس كل نتائج الأطفال عند صعودهم على صندوق الإختبار و ثنيهم الجذع إلى الأمام من الوقوف.	* - فهم ابجدية الجري	* - التأكيد على التنفس الجيد	
		* - التوازن الفيزيولوجي للجسم	* - التأكيد على العمل الجماعي	
		* - التركيز على التنفس الجيد اثناء الجري	* - ادراك الفرق بين الجري السريع و الخفيف	
الحالة التقييمية	الموقف 03: ارجاع الجسم لحالته الطبيعية المدة 07 د * - جمع التلاميذ مناقشتهم حول هدف الحصة	* - ادراك النقص	* - الانتباه	

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	التاريخ
15-12	تحضير بدني	45 د	ملعب المؤسسة	من الى
وسائل العمل	كرونومتر + معالم + صفارة			
وحدة التعلمية	كيفية التحكم في الجسم عندما يكون في حالة نشاط بدني			
الموقف	تهيئة وتعليم الأطفال كيفية التحكم في الجسم عند القيام بنشاط بدني			
حالات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات	
الحالة التحضيرية	*الموقف الاول 5 د جمع التلاميذ - شرح هدف الحصة. - تقسيم المجموعة إلى أفواج .	- التحضير النفسي و السيكولوجي للتلاميذ	- مدى أهمية التحضير الأولي	
الحالة الرئيسية	*الموقف الاول 35 د يقوم الأطفال بالجري الخفيف حول الميدان على شكل 3 مجموعات متكافئة ويكون الجري على الشكل التالي: 5 دقائق جري تليه راحة وهذا طول مدة الإنجاز مع القيام بحركات التسخينية . *الموقف الثاني 15 د الجري على شكل خط هندي - إجراء العاب الرياضية بسيطة ومصغرة لها علاقة بالوحدة التعليمية. *الموقف الثالث 15 د الجري على طول مساحة الميدان مع اجراء حركات لولبية. - إجراء حركات رياضية عشوائية مع الجري. - إجراء حركات رياضية في الثبات	- الحفاظ على المجموعات و المسافات التي بينها - الحفاظ على المسافات بين بعضهم - الإستجابة الفورية ومراقبة الإشارة للعمل الجيد	- أهمية التنفس و وقت الراحة - التركيز في العمل المطلوب و تكلمة التمرين إلى آخره	
الحالة التقييمية	*الموقف الاول 5 د الجلوس على الأرض مع شرح مدى أهمية الإسترجاع و الحفاظ على توازن الجسم	- إدراك النقصان - مناقشة هدف الحصة.	- الإسترجاع الجيد - الإنتباه الجيد	

03 الملقح

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم -

استمارة تحكيم الإختبارات

نرجو من الأساتذة المحترمين بتحكيم الاستمارة المتعلقة بمذكرة ليسانس

عنوان البحث

مدى فاعلية الأنشطة البدنية و الرياضية لتنمية بعض القدرات الحركية لدى المعاقين حركيا (12-15) سنة

الأستاذ (ة):

الرتبة:

التوقيع:

وضع علامة (×) في الخانة المناسبة.

التحكيم	الاختبار	القدرات
	1 - اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة
	2 - اختبار الوثب على قدم واحدة	
	3 - اختبار الوثب الثلاثي	
	4 - اختبار الوثب العمودي	
	1 - اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
	2 - اختبار ثني الجذع للخلف من الوقوف	
	3 - اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس	
	4 - اختبار ثني الجذع للخلف من الجلوس	
	1 - اختبار الجري المتعرج لفليشمان	الرشاقة
	2 - اختبار الحجل	
	3 - اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة	
	4 - اختبار الوثب المتعرج بين الحواجز	

ملخص البحث:

عنوان الدراسة:

مدى فاعلية الأنشطة البدنية و الرياضية على تنمية بعض القدرات الحركية لدى المصابين بالإعاقة الحركية دراسة ميدانية بمركز صغار المعاقين حركيا (12-15س) ولاية تيارت

أهداف الدراسة:

- الكشف عن فاعلية الأنشطة البدنية والرياضية في إنماء بعض القدرات الحركية لدى فئة المعاقين حركيا

- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات البدنية في الرياضية.

- محاولة الوصول إلى بعض المقترحات التي تفيد العاملين في هذا المجال.

مشكلة الدراسة:

هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في تنمية بعض القدرات الحركية لدى المصابين بالإعاقة الحركية في المرحلة المتروحة ما بين (12-15س)؟.

• فرضيات الدراسة:

للأنشطة الرياضية أثر بارز في انماء و تحسين بعض القدرات الحركية لدى المعاقين حركيا .

• إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة : قمنا باختيار عينة عشوائية (أطفال المعاقين).

- المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر جانفي إلى شهر ماي.

- المجال المكاني: ملعب المركز .

- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.