



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتكنولوجيا النشاط البدني والرياضية

مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الماستر

لتخصص النشاط البدني الرياضي المكيف

تحت عنوان

دراسة تقويمية لبعض عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة لدى فئة المتخلفين عقليا

القابلين للتعلم

" دراسة ميدانية بالمركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة

فئة (12-15) سنة "

لجنة المراقبة :

زواق محمد مشرفا

من إعداد الطالب:

- مرعي عبد الحق

السنة الجامعية

2016 - 2015

## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
	شكر وعرفان
	قائمة الجداول والأشكال
	مقدمة
<b>الفصل التمهيدي . الإطار العام للدراسة</b>	
03	1/ إشكالية البحث .
05	2/ فرضيات البحث .
05	3/ أسباب اختيار الموضوع .
05	4/ أهمية البحث .
06	5/ أهداف البحث.
06	6/ تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث .
07	7/ الدراسات السابقة .
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول .</b>	
13	1/ تمهيد
14	2/ مفهوم وتعريف اللياقة البدنية .
14	3/ مكونات اللياقة البدنية .
15	4/ ماهية المداومة.
16	5/ تعريف المداومة.
17	6/ أهمية المداومة.
17	7/ أنواع المداومة .
18	7-1/ المداومة العامة:
18	7-2/ المداومة الخاصة.
18	7-2-1/ مداومة السرعة.
18	7-3/ مداومة نظم إنتاج الطاقة .

18	7-3-1 / المداومة الهوائية .
18	7-3-2 / المداومة اللاهوائية .
18	8 / التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات المداومة .
19	8-1 / التغيرات العصبية .
19	8-2 / تحسين المداومة الهوائية للعضلة .
19	8-2-1 / تقليل معدل تجمع حامض اللاكتيك
19	8-2-2 / زيادة التحمل من حامض اللاكتيك
20	8-2-3 / زيادة تحمل اللاكتيك
20	8-3 / تحسين المداومة الهوائية بالعضلة
20	9 / طرق تنمية المداومة العامة و الخاصة
20	9-1 / طرق تنمية المداومة العامة
21	9-2 / طرق تنمية المداومة الخاصة
22	السرعة
22	تمهيد
22	1 / تعريف السرعة
23	ب-2 / أنواع السرعة
23	2-1 / السرعة الحركية.
23	2-2 / السرعة الانتقالية
23	أ / سرعة جري لمسافات قصيرة
23	ب / السرعة القصوى في الجري
24	3 / سرعة رد الفعل .
24	ب-3 / أهمية السرعة .
24	ب-4 / العوامل المؤثرة في السرعة
24	4-1 / الخصائص التكوينية لألياف العضلية .
26	4-2 / النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي).
25	4-3 / القدرة على الاسترخاء العضلي .
25	4-4 / القوة العضلية :
25	4-5 / قابلية العضلات للامتطاط:

25	4-6/ قوة الإرادة.
26	ب-5/ الطرق التدريبية لصفة السرعة .
25	5-1/ الطريقة المنتظمة.
26	5-2/ طريقة التكرار .
26	5-3/ طريقة الحمل و الراحة ( الفترية ) .
26	5-4/ طريقة المسافات .
26	5-6/ طريقة التدريب الدائري .
26	5-7/ الطريقة المتغيرة .
27	الخاتمة .
<b>الفصل الثاني .التخلف العقلي</b>	
29	تمهيد
30	1/ مفهوم التخلف العقلي
30	2/ مفهوم الإعاقة.
30	2.1/التعريف الطبي
30	2.2/ التعريف السيكومتري
31	3/ التعريف الاجتماعي
31	1.3/ تعريف الجمعية الامريكية للتخلف العقلي
32	2.3/ خصائص المتخلفون عقليا.
32	3.3/ الخصائص الاكاديمية.
33	4.3/ الخصائص اللغوية.
33	4/ الخصائص العقلية.
33	1.4/ الخصائص الجسمية.
33	2.4/ الخصائص الشخصية.
33	1.2.4/ الخصائص الإجتماعية والإنفعالية.

34	2.2.4/ الخصائص السلوكية
34	5 / التعلم.
34	1.5 / الانتباه.
34	2.5 / التذكر.
34	3.5 / انتقال أثر التعلم.
34	4.5 / تصنيف التخلف العقلي.
35	التصنيف على اساس الاسباب
35	2-3 . التصنيف على اساس الشكل الخارجي
35	1-2-3 . المنغولية :
35	2-2-3 . القماءة
36	3-2-3 . صغر حجم الدماغ :
36	3-3 . التصنيف على اساس نسبة الذكاء
36	1-3-3 . التخلف العقلي البسيط
36	4-3 تصنيف الجمعية الامريكية للتخلف العقلي
36	5-3 . التصنيف على حسب متغير البعد التربوي .
37	1-5-3 . فئة بطئ التعلم
37	2-5-3 . فئة القابلين للتعلم
38	3-5-3 . فئة القابلين للتعلم
38	4-5-3 . فئة الاعتماديين
38	5 العوامل المسببة للتخلف العقلي .
38	1-4 . العوامل المسببة للتخلف في مرحلة ما قبل الولادة
38	1-1-4 . العوامل الجينية :
38	2-1-4 . العوامل غير الجينية :

38	4-2. العوامل المسببة للتخلف العقلي اثناء الولادة
39	4-3. العوامل المسببة للتخلف العقلي مابعد الولادة
39	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
51	تمهيد
52	1/ الدراسة الاستطلاعية .
52	2/ المنهج المستخدم .
52	3/ مجالات البحث .
53	4/ عينة البحث وكيفية اختياره
53	5/ متغيرات البحث .
53	6/ صلاحية ومصداقية أدوات البحث .
54	7/ مجتمع البحث .
54	8/ الأدوات المستخدمة في البحث
55	9/ إجراءات التطبيق الميداني
56	10/ حدود الدراسة .
<b>الفصل الثاني . عرض ومناقشة النتائج</b>	
58	تكرار ونسبة الذكور والإناث
59	تكرار ونسبة المستوى الدراسي
60	شدة ونسبة الاعاقة

61	المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لاختبارات الوثب ، المرونة والسرعة
61	معدلات الثبات لكل من الوثب الطويل من الثبات ، المرونة والسرعة
62	المتوسط والانحراف المعياري لكل من الطول والوزن والعمر .
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لقياس دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس . العمر . المستوى الدراسي وشدة الإعاقة .
63	الاستنتاج العام
64	الاقتراحات
65	الخاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

## مقدمة :

لقد عرف الإنسان منذ القدم علوما عديدة وطورها وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة فيما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري .

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديمها وحاضرها أن كل شيء في الحياة إلا وله هدفه وغايته فالحياة أهداف مسطرة وكذلك الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة العامة ولفئة الإعاقة العقلية خاصة فهم أشخاص عاديين يتميزون بضعف القدرة العقلية وبالتالي فان هذه الفئة بالرغم من الإعاقة التي تميزهم عن باقي الناس إلا أن هذا لا يمنعهم من تطوير لياقتهم البدنية بكامل عناصرها وهذا ما درسناه من خلال بحثنا .

وقد اشتمل هذا البحث على جانبين نظري وآخر تطبيقي حيث شمل الجانب النظري فصلين أما الفصل الأول فتحدثنا فيه اللياقة البدنية حيث تطرقنا إلى مفهومها وعناصرها خصائصها وتمييزها ومكوناتها.

والفصل الثاني تناولنا فيه التخلف العقلي فتناولنا نبذة تاريخية عن الإعاقة العقلية تعريفها وأنواعها . أما الجانب التطبيقي فقد تناولنا فيه فصلين .

الفصل الأول وضعنا فيه الخطوات المنهجية للبحث .

أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية.

## 1. الإشكالية:

لم تعد حياة الإنسان في عالمنا المعاصر كما كانت من قبل ، فقد حرم في كل موقع من الحركة والنشاط البدني ، فبعد أن كان الاعتماد علي النشاط والجهد البدني في الحركة والانتقال وإنجاز الأعمال حلت الأجهزة والتقنيات والوسائل الآلية والحديثة لتحل محل الجهد البدني إلي حد كبير.<sup>(1)</sup> ويهتم الأطباء وعلماء الصحة في معظم دولالعالم وبخاصة المتقدمة بضرورة أن يتمتع الفرد بمستوي أمثل من اللياقة البدنية (Optimal level) والفسولوجية لان هذا المستوي يعكس مظاهر محدده للحالة الصحية للفرد<sup>(2)</sup>.

وإن نجاح العملية التربوية في تحقيق أهدافها يعتبر من أهم المحاور الأساسية في بناء النظام التربوي والهادف قديما إلى تنمية الملكات العقلية وذلك فيما يعرف بالتربية التقليدية حيث الروح والعقل أساس الشخصية ، إلا أن متطلبات العصر الحديث وتداعياته استدعت أن يمتلك الفرد قدرا متوازنا من المعارف والميول والاتجاهات والمهارات الحركية والصفات البدنية فيما يطلق عليه تكامل الشخصية الإنسانية ، حيث أصبحت الحاجة إلى التحديث التقني والعلمي مطلبا ملحا في المجتمعات المعاصرة<sup>(3)</sup>

فاللياقة البدنية ضرورة صحية واجتماعية ونفسية واقتصادية، وهي مظهر من مظاهر اللياقة العامة التي تقيسها اختبارات اللياقة وفقاً للظروف والإمكانات، وهي قدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة متزنة، حيث يعرف لاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER) على أنها حالة من الكفاءة تعمل على أداء الواجبات اليومية وكذلك الشعور بالحد الأدنى من المشكلات الصحية المرتبطة بقلة التمرينات والتمتع بقدر من اللياقة التي تؤهل صاحبها للمشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة<sup>(4)</sup>

يشير علاوي و رضوان إلي أن اللياقة البدنية كانت ومازالت إحدبالأهداف الهامة للتربية البدنية، كما أن قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة.<sup>(5)</sup> ويذكر إبراهيم سلامة أن تقييماللياقة البدنية يجب أن ينظر إلية كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من اجل صحة

(1)- (حسانين، 2001ص5)

(2)- رضوان، 2000، ص16

(3)- (الحوالي، 1996، ص16) .

(4)- (ACSMS 2000)

(5)- (علاوي، 1985، ص108)

أفضل وليس كغاية في حد ذاتها<sup>(1)</sup>. يذكر أرمور و جاكسون Armor & Jackson أن اختبارات اللياقة البدنية عنصر مهم في معظم برامج التربية البدنية لأنه يوفر معلومات كافية نستطيع من خلالها تفسر نتائج الاختبار.<sup>(2)</sup> ويرى أرمورو و جاكسون (Armoro & Jackson) أنه ليس هناك هدفاً أكثر أهمية في مجال الجهد البدني وعلوم الرياضة من اكتساب اللياقة البدنية<sup>(3)</sup> كما تشير الدلائل البحثية بدرجات مختلفة من التأكيد إلى أن نقص اللياقة البدنية يرتبط بالسمنة مسامية العظام، الاختلال الكربوهيدراتي إضافة إلى عدد من المشاكل الصحية، فأغلب الوظائف الفسيولوجية الخاصة تعتبر بمثابة استجابات للأنشطة البدنية ، وهنا يعمل النشاط كدالة للصحة لكل جهاز من أجهزة الجسم.<sup>(4)</sup> كما يشير شحاتة وفاروز إلى أن نقص اللياقة البدنية يعتبر مصدر خطر علي الصحة ، يصبح مع الوقت معرضاً للعلل البدنية التي تؤدي بدورها إلى الأمراض الخطيرة.<sup>(5)</sup>

وتبرز أهمية اللياقة البدنية اليوم في عصرنا الحديث من خلال احتياج الإنسان إليها وعلى اختلاف المراحل العمرية، حيث أدى التقدم التكنولوجي في العالم إلى إحداث العديد من التغيرات في الأنماط الحياتية والسلوكية فأصبح النمط السائد في كل مناحي الحياة يتميز بالسرعة في كل شي، وانعكس ذلك على ثقافة الطعام الجاهز واستخدام وسائل المواصلات بكثرة. وإزداد الاعتماد كثيراً في معظم جوانب الحياة على التقنية والميكنة. كل ذلك جعل الفرد مقلداً في حركته، راعياً للحمول البدني أسيراً لوسائل الترف والرفاهية<sup>(6)</sup>، مما أدى إلى ظهور العديد من الأمراض المرتبطة بتلك التغيرات والتي أصبحت تعرف بأمراض قلة الحركة (Hypokinetic Disease) أو أمراض التغير الاجتماعي الثقافي.

وترجع أهمية اللياقة البدنية إلى أنها تعمل على تنمية وتطوير النمو البدني وتحسين الحالة الوظيفية للجهاز العضلي وتنظيم ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم . ويشير لارسون LARSON إلى إن مقدار السعة الحيوية يعكس سلامة أجهزة التنفس ، ويؤكد " لامب LAMB ان فحص النبض يعد احد مؤشرات وظائف أجهزة الجسم ويمكن عن طريقة معرفة نشاطات عضلة القلب وان كل ذلك له دلالات بمعدل اللياقة البدنية .

(1)- (الكيلاني 1997، ص1)

(2)- (أرمورو، 2002، ص.28)

(3)- (أرمورو، 2002، ص 328 )

(4)- (سلامة، 2000، ص 31)

(5)- (شحاتة 1996 ص12)

(6)- (Alwan, 1993 , 2000 , Al-Hazzaa )

الفصل التمهيدي .....الإطار العام للدراسة

ظهرت الكثير من التعاريف للياقة البدنية حيث نتعرف إلى البعض منها. حيث عرفها (1) " بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية للحياة أو التحديات الطارئة (أبو العلا احمد عبد الفتاح)(2) ".اما عرفها" بانها مدى إمكانية الرياض للتكيف والقدرة لمواجهة المتطلبات الخاصة باط المسابقة التي اختارها فضلا عن متطلبات الحياة اليومية

### تساؤل العام:

- ما مدى تحقيق برامج المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؟

### تساؤلات جزئية:

أولا- ما المستوى الحالي للياقة البدنية لدى المتخلفين عقليا القبلين للتعلم بالمسيلة من (12-15)سنة

ثانيا- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين صغار المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا (الجنس - العمر - شدة الإعاقة )

ثالثا : ما الآليات المتبعة في تحسين اللياقة البدنية من خلال مناهج التربية البدنية والرياضة؟

## 2.فرضيات البحث:

### الفرضية العامة:

-توجد بعض عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة محققة لبرامج المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة ؟

### الفرضيات الجزئية:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المتخلفين عقليا القبلين للتعلم المتغير (الجنس-العمر)

2-توجد عدة آليات متبعة تحسن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

(1)-لاب 1984 )

(2)-بيتر ج.ل.بومسون (1966)

### 3. أسباب اختيار الموضوع:

#### 1) أسباب ذاتية :

الرغبة في معرفة ما مدى تحقيق برامج المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة لعناصر اللياقة البدنية

#### 2) أسباب موضوعية:

- التعريف أكثر بعناصر اللياقة البدنية وأهميتها
- إبراز دور اللياقة البدنية عند المتخلفون ذهنيا القابلين للتعلم.
- محاولة التعمق أكثر في هذا الموضوع ومعرفة الجديد عنه.

#### 4. أهمية البحث :

لقد أصبح لزاما على إنسان النصف الثاني من القرن العشرين أن يبذل مجهودا مقصودا لاكتساب اللياقة البدنية في الماضي من كان اكتساب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لمناشط الحياة .

فاللياقة البدنية تلعب دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإعادتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة الخاصة .

ولقد اتفق معظم علماء التدريب من خلال آرائهم على أن اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالشكل الرياضي ويمكن إبراز الأهمية من العناصر التالية :

- إبراز أهمية اللياقة البدنية
- الوقوف على أهم مكونات اللياقة البدنية
- معرفة ما يمكن أن تقدمه اللياقة البدنية لصغار المتخلفون عقليا القابلين للتعلم.
- البحث عن الطرق المثلى للحصول على اللياقة بدنية جديد

## 5. أهداف الدراسة :

- معرفة المستوى الحالي للياقة البدنية لذوى صغار المتخلفين عقليا القابلين للتعلم بالمركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة
- معرفة الظروف بين صغار المتخلفين عقليا القابلين للتعلم بالمركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة في مستوى اللياقة البدنية
- التعرف على الآليات المتبعة في التحسين للياقة البدنية من خلال مناهج التربية المدنية داخل المركز.

## 6. تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث :

### المفاهيم المتصلة بالصحة

**الصحة:** الصحة مفهوم تختلف فيه آراء الكثير من الأفراد، ويصعب تحديده ومع ذلك فقد جرت محاولات كثيرة لتعريف الصحة، فالصحة تعني سلامة الجسم والعقل وسوية الأحاسيس والانفعالات بشكل يضمن تحقيق الاستمرار بالعيش والحياة.

### - اللياقة البدنية :

**لغة:** استعداد الفرد.

**اصطلاحا :** تصف اللياقة مقدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية ، ومدى استعداده الفعلي لانجاز الأنشطة المستهدفة .

### - وضع " كيورين" التعريف التالي :

اللياقة البدنية هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد ، والتي تشمل اللياقة العاطفية ، اللياقة العقلية ، اللياقة الاجتماعية ، واللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية ، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ، وباستطاعته معالجة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد<sup>(1)</sup>

وضع هارسون كلارك من جامعة أرغون تعريفا للياقة البدنية و أقر به مجلس الأمريكي للياقة البدنية والرياضية ، وكذلك اعتمدهت الاكاديمية الأمريكية للتربية البدنية : "هي المقدرة على

(1)- ابو العلاء عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، " فيزيولوجية اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط1، 2003، ص12.

الفصل التمهيدي ..... الإطار العام للدراسة

تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة بدون تعب مفرط ، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العدل والأداء خلال الوقت الحر ، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة (1).

-التعريف الإجرائي للياقة البدنية :

هي جزء من اللياقة العامة ويعني سلامة البدن وخلوه من الأمراض المختلفة ، وكفاءته على القيام بدوره على أكمل وجه لمواجهة ظروف الحياة اليومية دون إجهاد زائد أو تعب مفرط.

## 7. الدراسات السابقة :

ونتيجة لذلك إن تعددت الدراسات التي بحثت في مجال اللياقة البدنية وذلك سواء المرتبط بالصحة أو المرتبط بالانجاز وذلك للوقوف على الكثير من المشكلات البحثية المتعلقة بطرق القياس والتدريب أو التوصل إلى معايير خاصة باللياقة البدنية وذلك على الصعيد المدرسي أو الجامعي أو في مجال الرياضة التنافسية:

### الدراسة الأولى :

تهدف إلى التعرف على أثر البرامج الدراسية في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد على تنمية صفات القوة والسرعة والتحمل أجرى دراسة على عينة مكونة من (59) طالب من طلاب كلية التربية البدنية في جامعة بغداد، حيث توصل الباحثان إلى عدم تأثير البرامج الدراسية في الكلية في تطوير صفتي القوة والتحمل العام ، ظهور تأثير إيجابي للبرامج في تطوير السرعة القصوى وتحمل القوة.<sup>2</sup>

### الدراسة الثانية :

هدفت إلى تحديد العلاقة بين المواد الدراسية التي يتلقاها الطالب، خاصة العملية منها، ومستوى لياقته البدنية وذلك على عينة مكونة من (71) طالب وطالبة من جامعة بابل، فيما استنتج الباحثان أن هناك تطور واضح في مستوى اللياقة البدنية للطلاب والطالبات بشكل عام مما يدل على أن المناهج المقررة قد ساعدت في رفع مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة، هناك تباين في مستوى تطور بعض الصفات البدنية لدى الطلبة نتيجة عدم توحيد الدروس العملية

(1) - محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد : " اللياقة البدنية ومكوناتها " ، دار الفكر العربي ، ط1، 1997، ص33.

<sup>2</sup> حسين ، قاسم حسن ، آسيا كاظم (1985) " أثر برامج المرحلة الأولى على تطوير الصفات الحركية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية.

للطلاب والطالبات، حيث ظهرت فروقات في صفة السرعة الانتقالية لصالح الطلاب وفي مطاولة القوة لعضلات البطن لصالح الطالبات.<sup>1</sup>

### الدراسة الثالثة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المنهاج الحديث على تنمية المهارات الحركية والصفات البدنية لتلميذات الصف الأول الإعدادي ، ودراسة تأثيره على تنمية المهارات الحركية والصفات البدنية لهن ومعرفة الفروق بين تأثير كل من المنهاجين الحديث والمطور على تنمية المهارات الحركية ، وقد استخدم المنهج التجريبي معتمداً على التصميم التجريبي لمجموعتين ، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، واستخدمت اختبارات قياس الصفات البدنية واختبارات الأداء المهاري. ومن أهم الاستنتاجات :المنهاج الحديث له تأثير ايجابي وبنسبة كبيرة على اكتساب المهارات الحركية للوحدات التعليمية.<sup>2</sup>

### الدراسة الرابعة :

هدفت إلى وضع درجات معيارية للياقة البدنية، والى التعرف على مستوى اللياقة البدنية، وعلى العلاقة ما بين تحصيل الطلاب الدراسي و مستوى اللياقة البدنية وذلك لدى الطلاب المرحلة العمرية الذكور بعمر من(16 - 18 ) سنة في مدارس مدينة عمان، توزعوا على مديريات التعليم الأربعة (الأولى ، الثانية ، الثالثة ، التعليم الخاص ، ) والتي تكونت من (1894) طالب للعام الدراسي (1998-1999) حيث أشارت النتائج إلى تحقيق العينة للتوزيع الطبيعي للدرجات المعيارية وبذلك يمكن استخدام الدرجات المعيارية كمحك علمي ذو درجة عالية من الدقة العلمية لمقارنة مستويات اللياقة البدنية عند النشء، والى توزيع أفراد عينة الدراسة على (6) مستويات للياقة البدنية وهي: العالي جدا بنسبة مئوية (2,11%)، العالي بنسبة مئوية (20,27%) ، المتوسط بنسبة مئوية (19,48%)، المقبول بنسبة مئوية (39,33%)، المنخفض بنسبة مئوية (18,37%) ، المنخفض جدا بنسبة مئوية (0,4%) من مجموع أفراد عينة الدراسة ،والى وجود علاقة ارتباطيه طردية خطية ما بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي عن طريق وجود معامل ارتباط بينهما وقدره (0,70) ، والى أن (49,6%) من تغير قيمة التحصيل الدراسي يمكن أن يفسر باستخدام العلاقة الخطية بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي، فيما أوصى الباحثان باعتماد معايير اللياقة البدنية الناتجة كأساس لتقويم الصفات البدنية وتحديد مستويات اللياقة

<sup>1</sup> سلمان ، محمود ، مازن أحمد (1996) "علاقة المنهج الدراسي في تطوير اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل " ، الجامعة الأردنية : مجلة دراسات عدد خاص لوقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث ، 11-18

<sup>2</sup> حنان صابر شعبان (1999) " تأثير منهاج التربية الرياضية الحديث للصف الأول الإعدادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية "

## الفصل التمهيدي ..... الإطار العام للدراسة

البدنية لطلاب المدارس للمرحلة العمرية قيد الدراسة والى زيادة وتفعيل الأنشطة الموجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المدارس ولمختلف المراحل التعليمية.<sup>1</sup>

### الدراسة الخامسة :

هدفت إلى التعرف على الفروق ما بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة (الذكور) في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستواها ، ووضع درجات معيارية لها ، وذلك لعمر (14-15) سنة ، تكونت عينة الدراسة من (483) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدارس مدينة عمان توزعوا على مجموعتين ، بواقع (243) طالبا للمدارس الحكومية ، (240) طالب للمدارس الخاصة، وتم تطبيق البطارية الأمريكية للياقة البدنية والصحة وتتضمن اختبار سمك الشئيا الجلدية لعضلاتي (ذات الثلاث رؤوس العضدية، تحت اللوح)، الجلوس من الرقود ، مرونة عضلات خلف الفخذين وأسفل الظهر، وجري ومشى (1500) متر، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق إحصائية دالة وعلى جميع اختبارات الدراسة ولصالح طلاب المدارس الحكومية، والى وضع ستة مستويات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة العمرية (14-15) سنة وتبعا لمتغير المدرسة (حكومية، خاصة)، فيما أوصت الدراسة إلى اعتماد معايير للياقة البدنية المرتبطة بالصحة الناتجة من هذه الدراسة كأساس لتقويم ولتحديد مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المدارس الحكومية والخاصة لعمر (14-15) سنة.<sup>2</sup>

### الدراسة السادسة :

وبهدف التعرف على ديناميكية مؤشرات النمو الهيكلية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلى نسبة انتشار السمنة لدى الأطفال الأردنيين من عمر (7-15) سنة، أجرى دراسة على عينة من (854) طفل بعمر يتراوح ما بين (7-15) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب مدارس عمان في الفترة الواقعة ما بين شهر (4-8 / 2005)، تم قياس مؤشرات النمو الهيكلية (الوزن والطول ومساحة سطح الجسم ومؤشر كتلة الجسم) ، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في (نسبة الشحوم في الجسم ، كتلة الجسم الخالية من الشحوم ، وزن الشحوم) ، اللياقة القلبية التنفسية اختبار جري (550) متر، واللياقة العضلية الهيكلية (قوة القبضة اليمنى واليسرى ، قوة عضلات الفخذ ، قوة عضلات الظهر) ، مرونة عضلات أسفل الظهر والفخذ الخلفية ، قوة

<sup>1</sup> العرجان ، جعفر فارس وهشام الكيلاني (2001) " مستوى اللياقة البدنية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة العمرية (16-18) عام " ملخصات بحوث المؤتمر الأول للأنشطة التربوية (جودة وإبداع) ، (27-25) فبراير 2001 ، وزارة التربية والتعليم والشباب (الأنشطة والرعاية الطلابية ) ، الامارات العربية المتحدة ، دبي .  
<sup>2</sup> العرجان ، جعفر فارس عبد الكريم ، وليد الرحاحلة (2004) "دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفترة العمرية (14-15) سنة ، مجلة دراسات ، عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية ، المجلد (31) ، عدد (2) ، العلوم التربوية ، أيلول 2004 ، ص (365-348) .

## الفصل التمهيدي .....الإطار العام للدراسة

وتحمل عضلات البطن من الجلوس من الرقود لمدة (60) ث، فيما استنتج الباحثان إلى أن حدوث التغيرات الفارقة والملاحظة في متغيرات النمو الهيكلي (الوزن ، الطول ، مؤشر كتلة الجسم ، مساحة سطح الجسم) ، وفي قوة القبضة اليمنى واليسرى، واللياقة القلبية التنفسية تبدأ بعد سن (12) ، والى أن هناك تناغم طردي في تطور قوة عضلات الفخذ والظهر بزيادة الفئة العمرية، وفي عنصر قوة وتحمل عضلات البطن بعد سن (11) سنة، في حين لم يلاحظ الباحثان تطور كبير في عنصر مرونة عضلات أسفل الظهر والفخذ الخلفية تبعاً لزيادة الفئة العمرية، فيما تبدأ نسبة الشحوم في الجسم بالارتفاع الملحوظ في سن (9) سنوات ، فيما ظهر أن نسبة (53.7%) من أفراد عينة الدراسة يعانون من السمنة والى أن منحى انتشار السمنة (نسبة الانتشار) يبدأ بالظهور بشكل ملحوظ لدى عمر (11) سنة.<sup>1</sup>

### الدراسة السابعة :

واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة ( 25 ) تلميذاً ، وكان هدف الدراسة تقييم مؤشرات التركيب الجسمي نسبة الدهن لدى التلاميذ - تقييم مؤشر الكفاءة التنفسية ( السعة الرئوية ) وأسفرت النتائج عن أن المناهج حققت توازن وتناسق بدني وحالة صحية جيدة وكفاءة وظيفية مناسبة وطبيعية لإنتاج الطاقة الهوائية - أن المناهج المقررة تتلاءم مع ميول وقدرات التلاميذ .<sup>2</sup>

### الدراسة الثامنة :

دراسة هدفت إلى التعرف على مركز التحكم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعلاقة الارتباطية بينهما والفروق في مركز التحكم تبعاً لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتبعاً لمتغير البدانة، تكونت عينة البحث من 440 طفل أردني بعمر من (15-14) سنة تم اختيارهم عشوائياً من مدارس مدينة عمان، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق إحصائية دالة في مركز التحكم ولصالح الأطفال من ذوي مستوى اللياقة البدنية المرتفع جداً والى أن (85%) منهم يتوجهون نحو مركز التحكم الداخلي، ونسبة (14.28%) يتوجهون نحو مركز التحكم الخارجي، في حين كانت نسبة الأطفال من مستوى اللياقة البدنية الضعيف جداً من ذوي مركز التحكم الداخلي تشكل (5.88%)، ونسبة (94.11%) يتوجهون نحو مركز التحكم الخارجي، والى وجود

<sup>1</sup> العرجان ، جعفر فارس عبد الرحيم ، غازي ، محمد خير الكيلاني (2006) "مؤشرات النمو الهيكلي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيين من عمر (7-15) سنة " ، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الخامس ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، المجلد الأول ، 131-157 .

<sup>2</sup> رضا العيون وآخرون ( 2007 ) بعنوان : " تقييم مدى فاعلية منهج التربية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الصف السابع (13سنه )

## الفصل التمهيدي ..... الإطار العام للدراسة

علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومركز التحكم والى أن نسبة (47.0%) من التباين أو التغير الذي يحدث في الاتجاه نحو مركز التحكم يعود إلى التغير أو التباين في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والى وجود فروق إحصائية دالة بين الأطفال البدناء وغير البدناء ولصالح الأطفال غير البدناء، والى أن نسبة (66.3%) من الأطفال غير البدناء يتوجهون نحو مركز التحكم الداخلي، ونسبة (33.69%) يتوجهون نحو مركز التحكم الخارجي، ونسبة (17.78%) من الأطفال البدناء توجهون نحو مركز التحكم الداخلي، ونسبة (82.21%) يتوجهون نحو مركز التحكم الخارجي، فيما استنتج أن خطورة ارتفاع نسبة الشحوم في الجسم لا تقتصر تأثيراتها السلبية على صحة الأطفال بل تتعدى ذلك للتأثير السلبي على مركز التحكم التربوي والذي يعتبر من العوامل النفسية الحديثة التي تلعب دوراً حيوياً في تقدم مستوى الطالب على الصعيد الأكاديمي والاجتماعي وفي جميع مظاهر الحياة اليومية، لذلك يوصى بإجراء دراسات تجريبية للتعرف على تأثير انخفاض نسبة الشحوم في الجسم والارتفاع في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على مركز التحكم التربوي للأطفال الاردنيين<sup>1</sup>.

### الدراسة التاسعة :

هدفت إلى معرفة ديناميكية مؤشرات النمو الهيكلية، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ونسبة انتشار البدانة، حيث تكونت عينة الدراسة من (703 ذكور) و (627 إناث) تراوحت أعمارهم بين (12-20) سنة، تم اختيارهم عشوائياً من عدة مدن تونسية، تم قياس مؤشرات النمو الهيكلية بالاعتماد على مؤشر كتلة الجسم بهدف الدلالة إلى وجود البدانة والوزن الزائد، أظهرت نتائج البحث أن هناك زيادة مضطربة في متغيرات النمو الهيكلية بزيادة العمر لدى الأطفال والشباب التونسيون، إلا أن العتبة الفارقة تحدث بين الذكور والإناث في متغير الطول بعد الوصول لعمر (14) سنة، وفي متغير الوزن بعد الوصول لعمر (16) سنة، وفي متغيرات مؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم بعد الوصول لعمر (15) سنة، كما والى وجود تفوق للذكور على الإناث وعلى جميع الأعمار المدروسة في متغيرات قوة القبضة، وقوة وتحمل عضلات البطن، فيما تفوقت الإناث على الذكور في عنصر المرونة المفصلية وعلى جميع الأعمار، وفي اللياقة القلبية التنفسية تساوت قيم الذكور والإناث في عُمر (12، 13) سنة وتفوق الذكور على الإناث بعد عُمر (13) سنة وحتى عُمر (20) سنة، ويوصي الباحثان بضرورة إجراء دراسات أخرى للتعرف على

<sup>1</sup> العرجان ، جعفر فارس عبد الرحيم ، ميرفت عاهد ذيب ، (2008) " مركز التحكم واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الاردنيين بعمر (14-15) سنة" ، محاضر مؤتمر نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة الهاشمية ، (15-14/5/2008) ، الأردن.

منحنى انتشار البدانة لدى النشء التونسي تبعاً للمستوى الاجتماعي الإقتصادي وعلاقة البدانة بعوامل الخطورة للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية لديهم.<sup>1</sup>

### الدراسة العاشرة :

واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة ( 90 ) تلميذا ليبيا ، ( 814 ) تلميذا من برتسلافاو ( 732 ) تلميذا من براغ . وكان هدفها التعرف على مستوى اللياقة لتلاميذ العينة قيد البحث فى اللياقة البدنية والمقاييس الجسمية - والمقارنة بين مستوى اللياقة بين العينتين - وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في مستوى اللياقة البدنية بين المجموعات قيد البحث .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> العرجان ، جعفر فارس عبد الرحيم ، عمر الدراوي (2008) "مؤشرات النمو الهيكلي واللياقة البدنية للربطة بالصحة لدى الأطفال والشباب التونسيين من عمر (12-20) سنة ، مقبول للنشر الدورية ،السعودية للطب الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي .

<sup>2</sup> لطفي عبد النبي الحنتوش ، سعد سليمان معيوف ( 2008 ) عنوانها "دراسة مقارنة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة بين تلاميذ طرابلس وتشيك اوسلوفاكيا بأعمار ( 9 : 10 ) سنوات

1- تمهيد :

تعتبر اللياقة البدنية و الرياضية مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي قد تؤدي إلى ظهور و انتشار أمراض خطيرة كأمراض القلب و تصلب الشرايين و ارتفاع ضغط الدم و السمنة و المشكلات الناتجة عنها .

- و لم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم ، بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة العامة من أجل حياة أفضل للإنسان .

فالهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم علي مواجهة المتطلبات البدنية العادية ، التي ستلزمها ظروف الحياة اليومية .

و نظرا لأهميتها ، فقد أدرجها معظم العلماء كهدف أساسي من أهداف التربية البدنية ، و هو موضوع يشغل مكانا مرموقا من اهتمامات الدول و المجتمعات البشرية كلها في عصرنا الحاضر ، فمجتمع الصناعة يهتم به لأنه أساس الإنتاج ، و مجتمع الزراعة لا يقل اهتماما به و أيضا في الميدان العسكري و قطاع التعليم ، فكل هذه الفئات تهتم باللياقة البدنية ذلك لأن الإنسان شابا كان أو كهلا أو طفلا في أي مكان من العالم لا يمكن أن يتمتع بالحياة إلا إذا امتلك قدرا كافيا من اللياقة البدنية .

## 2- مفهوم و تعريف اللياقة البدنية :

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية و الرياضية ، اللياقة البدنية أنها : " القدرة علي أنجاز الأعمال اليومية بمهمة و يقظة دون تعب ، لا ضرورة منه و بطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر و مقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ"<sup>1</sup>.

و يري " كيورتن " اللياقة البدنية أنها : " الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها علي أحسن وجه مع قدرة الفرد علي السيطرة علي بدنه و علي مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة و لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد "<sup>2</sup>.

أما " بوتشرورينتس 1985" يري أن : " مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية و الكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا علي القيام بالأعمال اليومية القومية و المشاركة في أنشطة وقت الفراغ "<sup>3</sup>.

و أكثر التعاريف انتشار في الوقت الراهن " هارسون كلارك 1976 م " : " اللياقة البدنية هي المقدرة علي تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و بدون تعب مفرط ، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر، و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة "<sup>4</sup>.

## 3- مكونات اللياقة البدنية:

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد مفهوم القدرات البدنية SIEITILAB ALICPHYS\_ و تصنيف مكوناتها ، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية علي النحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية SSNEITF-LCASIHYP أو اللياقة الحركية SSENITF-OROTM ، فان فريقا آخر من العلماء يري أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية و اللياقة الحركية .

هذا و يميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية و اللياقة الحركية ، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها ، فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة علي الحالة الصحية و السعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين ، و تشمل مكوناته : " القوة العضلية ، و الجلد العضلي ، و الجلد الدوري التنفسي و المرونة ، و السرعة " بينما يستخدم مصطلح اللياقة

1 عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد إبراهيم شحاتة : اللياقة و الصحة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1991 م ، ص 9 .  
2 محمد صبحي حسنين ، طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1987 م ، ص 62 .  
3 محمد نصر الدين رضوان ، أحمد متولي المنصور ، اللياقة البدنية للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، ط د ، القاهرة ، 2000 م ، ص 13-14 .  
4 أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1993 م ، ص 12 .  
5 أسامة كمال راتب ، النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1994 م ، ص 211 .

البدنية عادة للدلالة علي مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين ، و تتضمن مكوناته : " السرعة ، القوة أي القدرة العضلية ، التوافق ، الرشاقة والتوازن <sup>1</sup> .

و لقد قام " محمد صبحي حسنين " بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية البدنية من الغرب أمثال : كلارك و مك كاوي و كازنز و فليشمان و لارسون و كيورتن وجونسون و نيلسون و بيوتشر و يوكم و بافرد و غيرهم " .

و من الشرق أمثال " هاره و ماتيفيف و زاستورسكي و نوفيكوف " ، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء ( مرتبة حسب أهميتها و ترتيب العلماء لها ) :

1. القوة العضلية .

2. المداومة .

3. الجلد الدوري التنفسي .

4. المرونة .

5. الرشاقة .

6. السرعة <sup>2</sup> .

### 4- ماهية المداومة :

تعني المداومة قدرة العضلات علي أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته اقل من الحد الأقصى ، و هذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخلص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمنا لاستمرارها في العمل .

و في المداومة تعمل الوحدات الحركية بما يعرف بنظام (التناوب) حيث تبدأ بعض الوحدات الحركية في العمل و عندما يصيبها التعب ينتقل العمل إلي المجموعة و حداث أخرى ثم الثالثة ثم الرابعة ، و هكذا حتى يصيب التعب معظم الوحدات الحركية الموجودة في العضلة ، و يلي ذلك أن تبدأ المجموعة الأولى من الوحدات الحركية في العمل مرة أخرى ، ثم الثانية و هكذا حتى تصل العضلة إلي درجة لا يستطيع فيها أن تعمل نتيجة لارتفاع نسبة ترسب حمض اللاكتيك في العضلة و تنتهي الحركة قبل ذلك ، و هذا ما يعرف بنظام العمل بالتناوب عندما تعمل العضلة للتحمل .

<sup>2</sup> كمال عبدالحمد ، محمد صبحي حساني ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط 3 ، مصر ، 1997 م ، ص 56 .

و تقول " سامية المهجسي " عن بعض المراجع أن الفرد عندما يصل إلى مرحلة التكيف للقوة و التحمل العضلي نتيجة التدريب المستمر يتعرض إلى تأثيرات فسيولوجية مختلفة ، بعض هذه التأثيرات تحدث أثناء العمل و بعضها يكون مستمر و يسبح من الصفات الدائمة للعضلات <sup>1</sup>.

### 5- تعريف المداومة:

- تعرف المداومة بأنها :مقدرة الفرد الرياضي علي الاستمرار بالأداء بفعالية دون الهبوط بكفاءته "أو "مقدرة الرياضي علي مقاومة التعب " <sup>2</sup>.
- يعرف خار أبوجي المداومة بأنها "هو المقدرة علي تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة " .
- و يعرفه ماتنيف "المداومة بأنها القدرة علي مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة" <sup>3</sup>.
- و يعرف هاره المداومة بكونها:
- "القدرة علي مقاومة التعب إثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوى العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته " .

### كما عرفها " كلارك " بكونه :

- "المقدرة علي الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى " .
- أما " بارو " بكونه : "مقدرة العضلة علي القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة محدودة بحيث يقع العبء علي الجهاز العضلي " <sup>4</sup>.
  - أما " لارسون و يوكم " فقد وضعوا تعريفا للمداومة ، نرى أنه أكثر التعريفات المناسبة و هو " مقدرة الفرد علي الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة علي المجموعات العضلية " <sup>5</sup>.
  - كما يعرفها " فايناك " : "يعتبر التحمل عامة القدرة النفسية و البدنية التي يمتلكها الرياضي لمقاومة التعب" <sup>6</sup>.

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حساني ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، مرجع سبق ذكره ، ص 66 .

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 2001 م ، ص 147 .

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حساني ، نظريات و طرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 186 .

<sup>4</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حساني ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، مرجع سبق ذكره ، ص 67-68 .

<sup>5</sup> نفس المرجع ، ص 67 .

<sup>6</sup> JURGEN WEINECK- BIOLOGIE DE SPORT- Edition vigot- 1992-p 190 .

**6- أهمية المداومة :**

تعتبر المداومة من المكونات الأساسية للياقة البدنية ، سواء في مجال الرياضة التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد ، فالتحمل العضلي يعني قدرة العضلة علي الأداء لأطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب الموضعي ، و جميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلي هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء .

و في مجال الصحة العامة يرتبط التحمل العضلي بزيادة كفاءة الفرد في انجاز المتطلبات الحياتية ذات العبء البدني و العصبي مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة ، الأمر الذي يؤدي إلي وجود فائض من الطاقة يساعد الفرد علي الاستمتاع بوقته الحر و يكفل له إمكانية المشاركة في الأنشطة الأخرى الإضافية<sup>1</sup> .

- تعد المداومة من أهم المكونات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي ،فهو مكون ضروري لاستكمال متطلبات الألعاب الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، يجاهد المدربون في جميع الرياضات و الألعاب لتنمية هذا المكون الهام . و لقد اهتم العلماء بهذا المكون و اعتبروها احد المكونات الهامة للياقات المختلفة ، ففي المسح الذي قام به " محمد صبحي حسنين " لمكونات اللياقة البدنية من خلال آراء ثلاثين عالما اتفقوا جميعا علي أن الجهد العضلي "تحمل القوى " يعد احد المكونات الرئيسية للياقة البدنية ، كما وضع " كلارك " المداومة ضمن المكونات للياقة الحركية و القدرة الحركية العامة ، كما ذكر " لارسون و يوكم " المداومة كأحد المكونات للياقة الحركية ، و يتفق معهم في ذلك " ماتينوز " كما يعتبر المداومة أحد المكونات الهامة للياقة العضلية<sup>2</sup> .

**7-أنواع المداومة:**

تقسم المداومة كما يلي :

\*المداومة العامة.

\*المداومة الخاصة .

\*المداومة الهوائية.

\*المداومة اللاهوائية .

**7-1- المداومة العامة:**

يعرف بأنه " مقدرة اللاعب أو اللاعبة علي الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية ، و الذي له علاقة بالأداء الخاص بالرياضة التخصصية " .

<sup>1</sup> أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 152 .

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، مرجع سبق ذكره ، ص 68 .

### 7-2- المداومة الخاصة:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب أو اللاعبة علي الاستمرار في الأداء الأحمال البدنية التخصصية بفعالية و دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء .

### 7-2-1- مداومة السرعة:

تعرف بأنها المقدرة علي الاستمرار أداء الحركة المتماثلة أو الغير المتماثلة و تكرارها بكفاءة و فعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء .

يمكن تقسيم مداومة السرعة إلي المداومة السرعة القصوى و المداومة السرعة الأقل من القصوى و المداومة السرعة المتوسطة .

### 7-3- مداومة نظم إنتاج الطاقة :

#### 7-3-1- المداومة الهوائية :

يعرف بأنه" المقدرة علي الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين" .

#### 7-3-2- المداومة اللاهوائية :

يعرف بأنه" المقدرة علي الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأكسجين" <sup>1</sup> .

### 8-التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات المداومة:

يؤدي التدريب الرياضي بهدف المداومة إلي حدوث عملية التكيف علي أداء أعمال بدنية بدرجة معينة من القوة لفترة أطول في مواجهة الإحساس بالتعب ، و يتطلب ذلك حدوث بعض التأثيرات الفيزيولوجية و الكيميائية و العصبية ، و تلخص معظم هذه التأثيرات في اتجاهين : أحدهما يرتبط بالجهاز العصبي و ثانيهما يرتبط بتحسين نظم إنتاج الطاقة الهوائية و اللاهوائية .

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد ، مرجع سبق ذكره ، ص 148-149 .

### 8-1- التغيرات العصبية :

نظرا استخدام شدة منخفضة نسبيا لتدريب التحمل العضلي ،فان العضلة لا تعمل بالجزع الأكبر من أليافها العضلية و يبقى دائما هناك جزء لا يشترك في الانقباض العضلي و يتحكم في تنظيم ذلك الجهاز العصبي المركزي من خلال ارتباط الألياف العضلية به عن طريق الوحدات الحركية ، حيث تقوم الوحدات الحركية بتناوب العمل فيما بينها فتعامل بعض الوحدات الحركية حتى مرحلة التعب ثم تناوب عنها مجموعة أخرى و هكذا ، و بهذه الطريقة يستمر العمل العضلي لأطول فترة ممكنة و بالتدريب المنتظم تحسن عملية التوافق العصبي العضلي بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية و دقة تقدير المقاومة التي تواجهها العضلة و تعين العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك في الانقباض العضلي<sup>1</sup>.

### 8-2- تحسين المداومة الهوائية للعضلة :

و يعني ذلك قدرة العضل علي العمل بشدة قصوى لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب في دقيقتين ،و قد يكون العمل العضلي ثابتا أو متحركا ،و يظهر العمل العضلي الثابت عندي اتخاذ أوضاع ثابت في الجمباز (زاوية أو الارتكاز علي المتوازي ، تعلق في وضع تقاطع مع الحلق) و العمل المتحرك يظهر في العدو لمسافات المتوسطة أو القصيرة . و المشكلة الرئيسية التي تواجهها العضلة في هذا النوع من الأداء تتمثل في نقص الأوكسجين الوارد إليها و عدم كفاية لإنتاج الطاقة المطلوبة بسرعة ، و هذا يؤدي إلي الاعتماد علي إنتاج الطاقة اللاهوائية و زيادة نسبة تركيز حمض اللاكتيك في العضلة ، مما يسبب سرعة الإحساس بالتعب العضلي مع التدريب المستمر تتحسن كفاءة العضلة في التحمل و ذلك بواسطة ثلاث أطراف و هي :

### 8-2-1- تقليل معدل تجمع حامض اللاكتيك :

و يتم ذلك عن طريق تحسين عمليات الاستهلاك الأوكسجين بالعضلة ،مما يؤدي إلي زيادة عمليات الأوكسدة حامض البيروفيك و تحويله إلي حامض اللاكتيك بالليفية العضلية .

### 8-2-2- زيادة التحمل من حامض اللاكتيك :

تتحسن عمليات التخلص من حامض اللاكتيك عن طريق انتشاره في الخلايا العضلية العامة إلي الدم و العضلات الأخرى غير العاملة و القلب ،و يساعد في ذلك عمل الجهاز الدوري .

<sup>1</sup> أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 153-154 .

### 8-2-3- زيادة تحمل اللاكتيك :

عند زيادة حمض اللاكتيك بالرزم من مقاومة العضلة ، لذلك سواء بزيادة استهلاك الأوكسجين أو بالتخلص من حامض اللاكتيك عن طريق انتشاره ، فان اللاعب يشعر بالألم في العضلة ، و لكن بزيادة التدريب و الدوافع تتحسن قدرة اللاعب علي تحمل هذا الألم و يستطيع الاستمرار في الأداء بالرغم من الشعور بذلك .

### 8-3- تحسين المداومة الهوائية بالعضلة :

و يعني ذلك قدرة العضلة علي العمل العضلي ذي الشدة المعتدلة لفترة طويلة اعتمادا علي إنتاج الطاقة الهوائية باستهلاك الأوكسجين ، و هذا يرجع إلي كفاءة العضلة و الأجهزة المسؤولة عن توصيل الأوكسجين لها كما يلي :

أ- تتحسن كفاءة العضلية البطيئة بزيادة كمية الميوجلوبيين ، الذي يقوم بمهمة نقل الأوكسجين داخل الليفية العضلية إلي الميتوكوندريا لاستهلاكها ، و زيادة عدد الميتوكوندريا نفسها و هي بيوت إنتاج الطاقة داخل الليفية العضلية ، وكذلك زيادة الأنزيمات المساعدة علي إنتاج الطاقة الهوائية ، و زيادة الشعيرات الدموية بما يسمح بزيادة انتشار الأوكسجين و سرعة التخلص من مختلف التمثيل الغذائي<sup>1</sup>.

ب- تحسن الأجهزة الموصولة للأوكسجين ، كالجهاز التنفسي و الجهاز الدوري و زيادة كفاءة الدم ، بحيث يمكن توفير كميات أكبر من الأوكسجين للعضلة و تحليصها من مختلف التعب العضلي<sup>2</sup>.

### 9- طرق تنمية المداومة العامة و الخاصة :

#### 9-1- طرق تنمية المداومة العامة:

المبدأ الرئيسي في تنمية المداومة العامة يشتمل علي الزيادة التدريجية في طول مدة التمرينات بشدة متوسطة مع تجنيد أكبر مجموعة من العضلات في النشاط ، و أحسن طريقة لتنفيذ هذه المهمة هي الحركة الدورية في التدريب (و يقصد بها وضع دورة تدريبية تبدأ من اليوم مثقلا و تستمر إلي عدة شهور) .

و يمكن أن تستخدم هذه الطريقة في تنمية المداومة في رياضات العدو الريفي، الجري المتوسط ، السرعة و السباحة . و الطريقة الأساسية لتنمية المداومة هو استخدام الحمل المتوسط لفترة طويلة و لتحقيق هذا الهدف يستخدم الجري في الميدان أو الجري في الأراضي الواسعة و الجبلية أو الغابات أو الصحاري ، .... الخ عن طريق العدو الريفي في

<sup>1</sup> أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 153-154 .

<sup>2</sup> نفس المرجع .

مناطق تشتمل علي مساحات واسعة خضراء غنية بالأكسجين ،أرضيتها ليست صلبة ، كل ذلك يساعد علي إيجاد بيئة مريحة للتدريب علي المداومة العامة . و في المرحلة الأولى لتطبيق الحمل التدريبي ،فانه يجب الزيادة التدريجية في طول المدة مع الزيادة في فترة الراحة (من عدة دقائق و حتى ساعة من الزمن ) مع الاحتفاظ بالتوقيت الحركي (سرعة متوسطة) .

### و باستخدام هذه الطرق :

- 1-استخدام حجم تدريبي يسمح بتوزيع العبء بالتساوي علي كل أجهزة الجسم المختلفة و يسمح باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين المطلوب للعمل<sup>1</sup> .
  - 2-تسمح مع ثبات التوقيت (ثبات سرعة الجري) بالتنفس المنتظم و العميق و الضروري لاستعادة شفاء الحسم و التخلص من التعب ، أي توافق التنفس مع إبقاء الجري .
- و لتطوير المداومة العامة يجب الارتفاع بالحمل تدريجيا إلي شدة اكبر و لمدة أطول ،وكقاعدة لا يجب أن تزيد عن 30 دقيقة .
- و تختلف طريقة المداومة العامة حسب مستوى اللاعبين (درجة أولة ،ثانية ،لاعب دولي) .

### 9-2- طرق تنمية المداومة الخاصة :

إن المداومة الخاصة يستخدم تمارين بدنية خصيصا لنوع النشاط الممارس ،في نفس الوقت فان هذه التمارين تؤدي بشدة تتناسب تقريبا مع شدة المسابقة أو اقل قليلا ،و هذه التمارين يجب أن تنمي المداومة بوسائل خاصة (تمارين ،المسابقات ) و التي لها صلة وثيقة بأغراض لتكنيك و التكتيك .

و يمكن هنا التدريب بطريقة (الحمل المستمر) و الحمل الفترى (العمل و الراحة) ،و إذا أردنا تحسين السعة الأكسوجينية ضمن الأنسب استخدام الحمل المنتظم المتبادل ،و كذلك الحمل الفترى الطويل ، و يكون دوام الحمل في الحالة الأولى أطول بالمقارنة بمتطلبات المسابقات مع التقليل من شدة المثير (يزيد أو يقل حسب حالة اللعب) ،مع مراعاة الابتعاد كثيرا عن متطلبات المسابقة مثل(الملاكمة ،المصارعة ،المبارزة) و للتدريب بالحمل الفترى المتوسط و الحمل الفترى القصير مع مراعاة أن يزداد دوام الحمل الكلي عن مثيله في أثناء المسابقات .

أما متوسط شدة المثير فتمثل ما هو موجود في المسابقات أو اعلي قليلا<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> محمد عوض البسيوني ، فيصل الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، الجزائر ، ص 192 .

<sup>2</sup> محمد عوض البسيوني ، فيصل الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، الجزائر ص 193-194 .

السرعة :

تمهيد:

تعتبر السرعة احد مكونات اللياقة البدنية التي تحتاج إليها معظم الأنشطة الرياضية و تعد احد العوامل لأداء النجاح في تنفيذ الأنشطة الرياضية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي.

تعريف:

السرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثون في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء.

كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة علي قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصى وقت (زمن) ممكن. كما يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة علي الاستجابة لمثير معين أو لمؤثرات معينة في اقل زمن ممكن<sup>1</sup>.

تعريف فرانك ديك:

"هي القدرة علي تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافعه أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن<sup>2</sup>.

السرعة هي : "القدرة علي أداء الحركات متتابة من نوع واحد في اقل مدة ."<sup>3</sup>

و هي : "عدد الحركات في الوحدة الزمنية ."

تعريف كلارك:

هي : "عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة ."

تعريف إبراهيم سلامة:

هي " قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر زمن ممكن".

تعريف (خاطر و بيك):

هي "القدرة علي أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة و كافية وفق أي من المثيرات العصبية ."

-و من خلال ذلك نري أن السرعة هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل وقت ممكن<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسين علاوى - محمد نصر الدين : "اختبارات الأداء الحركي" ط في دار الفكر ص 251

<sup>2</sup> أبو العلاء احمد عبد الفتاح - احمد نصر الدين سيد . نفس المرجع السابق ص 178

<sup>3</sup> Dornhot ff martin habile l'éducation physique et sportive opu Alger 1993 p 83

<sup>4</sup> كمال عبد الحميد صبحي حسنين مرجع سابق ص 90-91

**ب-2- أنواع السرعة:**

**1-السرعة الحركية:**

يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة. السرعة الحركية تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة كذلك عمدي أداء الحركات المركبة كالتمرير و الاستقبال و كسرعة الارتقاء و الوثب . ويطلق علي هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم نظرا لأنها تختص في أجزاء و مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل .

و عموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعية العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤدات<sup>1</sup>

**2- السرعة الانتقالية:**

يقصد بها القدرة علي التحرك من مكان إلي آخر في اقصر زمن ممكن. و يعرفها "هارة" بكونها القدرة علي التحرك إلي الإمام بأسرع ما يمكن و يري "علاوي" أنها القدرة علي الانتقال أو التحرك من مكان إلي الآخر بأقصى سرعة ممكنة هذا يعني بأنها عبارة عن محاولة لتغلب علي مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في العاب القوى و السباحة و الدراجات و تنقسم السرعة الانتقالية إلي نوعين:

**أ- سرعة جري لمسافات قصيرة:**

و يري العديد من علماء القياس في التربية البدنية و الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18 م فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب فيها الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري.

**ب- السرعة القصوى في الجري:**

عندما تزيد مسافة الجري عن 18 م فان الاعتماد يكون مركز بالدرجة الأولى إلي العامل الثاني و الذي نطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدم .

و يشير "ايكارت" إلي أن اقل مسافة لقياس السرعة القصوى لا تقل عن 43 و 27 م أو لا تزيد عن 43 إلي

93م<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسنين علاوة و محمد نصر الدين رضوان مرجع سابق ص 223

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين مرجع سابق ص 87

### 3- سرعة رد الفعل:

أن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها "فاينار" بأنها "الزمن الواقع بين أول أداء للحركة حتى اكتمالها"<sup>1</sup>.

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية الاستجابة الحركية و يقول فيها علاوي أنها المقدرة علي الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن و هذا يعني أنها تتضمن لزمان الاستجابة من البداية حتى نهاية الاستجابة الحركية<sup>2</sup>. و السرعة تتطور مع تقدم السن إلي حد معين من العمر و تصل إلي أقصى درجة التحسن في السنوات العمر ثم بعد ذلك تبقي علي نفس المستوي حتى بلوغ الثلاثينيات و تبدأ في الانخفاض فيما بعد<sup>3</sup>.

### ب-3-أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف علي سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية لذا تجد أن التدريب عليها أن تنمي و تطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول علي النتائج الرياضية كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية أن تساعد علي زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات و أدينوزين ثلاثي الفوسفور ATP فعنصر السرعة له أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني و يعد المكون الرئيسي في سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى و السباحة كما انه ضروري في الدراجات و التجديف و كرة القدم و السلة و الهوكي . و ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى و يمكن اعتبار السرعة و المتلازمين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن المتلازمة الممزوجة بالسرعة تكون مكونة السرعة الممتدة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل و يظهر ذلك واضحا في كرة القدم و اليد و السلة<sup>4</sup>.

### ب-4-العوامل المؤثرة في السرعة :

لقد حدد علاوي نقلا علي بعض العلماء بعض المؤشرات الهامة في السرعة نوجزها فيما يلي :

### 4-1- الخصائص التكوينية لألياف العضلية :

يحتوي الجسم علي الألياف العضلية الحمراء و أخري بيضاء ، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة علي إحداث انقباضات سريعة في فترات قصيرة .

<sup>1</sup> ريسان مجيد خريطين :موسوعات قياسية و الاختبارات في ت ب ر الجزء الأول جامعة البصرة 1989 ص 65

<sup>2</sup> كمال عبد المجيد :محمد صبحي حسنين مرجع سابق ص 91

<sup>3</sup> مختار احمد النبلين :كرة القدم الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية مطابع المنار الكويت 1989 ص 44

<sup>4</sup> Edgar thil étant :manuel eduoation sportive :8eme édition . vigot paris 1977 . p 112

#### 4-2- النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي) :

و هذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف و الإثارة العضلية للعضلات العامة في الحركة و المقصود بها هو مدى التناسق في الإشارة العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العامة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر المجموعات الأخرى بالحركة .

#### 4-3- القدرة على الاسترخاء العضلي :

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي و غالبا ما يعود التوتر العصبي إلي عدم إتقان الفرد إلي الطريقة الصحيحة للأداء إلي ارتفاع درجة الاستشارة و التوتر الانفعالي لذلك فلاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات السريعة.

#### 4-4- القوة العضلية :

القوة العضلية هامة لضمان السرعة حيث اثبت "ازوين" إمكانية تنمية السرعة الانتقال لمتسابقين المسافات القصيرة كنتيجة لتنمية و تطوير صفة القوة العضلية لديهم .

#### 4-5- قابلية العضلات للامتطاط:

إن العضلة القابلة للامتطاط تستطيع أن انقباض عضلي سريع و قوى بعكس العضلات قليلة الامتطاط .

#### 4-6- قوة الإرادة:<sup>1</sup>

و هي سمة نفسية تركز علي قابلية الفرد في التغلب علي المقاومات الداخلية و الخارجية وكذا التصميم علي الوصول الهدف الذي ينشده .

#### ب-5- الطرق التدريبية لصفة السرعة :

#### 5-1- الطريقة المنتظمة :

تتصف هذه العملية بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل و منتظم و بدون راحة و يستمر بذل الجهد حسب ما هو مخطط في عدة ثواني و لو افترضنا أن تردد السرعة لم يزد عن (3-5 بالمائة) في المتوسط فان الأداء في هذه الحالة يسمى الأداء المنتظم و في التطبيق تؤدي التمارين بشدة قصوى لمسافة السباق و في هذه الحالة تؤدي التمرينات بسرعة و معني ذلك أنها تؤدي بحمل بدني مع غياب الطاقة الأكسوجينية (اللاهوائية) .

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد .محمد صبحي حسنين مرجع سابق ص 90/89

### 5-2- طريقة التكرار :

في هذه الطريقة تستخدم فترة الراحة بعد أداء التمرينات حتى وصول اللاعب إلى حالة الاستشفاء و استرجاع الكفاية الحيوية و عدد مرات التكرار لا يكون كبيرا عادة و مدة التمرين تكون مختلفة للغاية و علي سبيل المثال في أنواع الرياضات ذات الدورة الكبرى و الدورة الصغرى فإنها تستخدم لقطع المسافات القصيرة و تكرار الجهد لقطع المسافات القصيرة يكون في هذه الحالة موجها إلى تنمية عنصري القوة و السرعة .

### 5-3- طريقة الحمل و الراحة ( الفترية ) :

تشبه هذه الطريقة من حيث الشكل طريقة التكرار و كلتا الطريقتين تتصفان بتكرار التمارين و باستخدام راحات بينة و لكب إذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن تأثير علي الجسم هو نتيجة التمرن نفسه ( مدة أدائه ، شدته ، عدد مرات التكرار ) فان طريقة التدريب الفترية ذات تأثير الكبير يكون فيها نتيجة فترات الراحة البينية و في الرياضات فان هذه الطريقة تستخدم في التدريبات للمسافات القصيرة عن طريق تكرارها و إعطائها فترات راحة بينية قصيرة .

### 5-4- طريقة المسافات :

تؤدي التمارين فيها في ظروف تشبه إلى حد كبير الظروف التي تقام فيها السباقات ففي رياضة العاب القوى و السباحة و العاب الجماعية فان المسافات تشغل حوالي ربع حجم السنوي من وقت التدريب .

### 5-5- طريقة اللعب :

هي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم و من مزايا هذه الطريقة إمكانية تطبيقها بشكل واسع و ذلك لتنوع الألعاب و كثرتها . و من عيوبها انه لا يمكن تحديد الحمل و لا جرعه بالإضافة إلي عدم التحكم في التأثير المباشر علي عضلات بعينها و تعرض اللاعبين لإصابات مختلفة .

### 5-6- طريقة التدريب الدائري :

إدارة عن وسيلة تشكل عند باستخدام أي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة بشكل دائري طبقا

لخطة متقنة

### 5-7- الطريقة المتغيرة :

- تجري هذه الطريقة لمدة واحدة و بدون راحة و يمكن أن تستمر إلي عدة ثواني و حتى عدد من السعات مع التغير في شدة الحمل و يمكن تطبيقها باستخدام حمل مختلف الشدة بما يؤثر علي الجهاز الوظيفي للممارسين ، ويظهر

ذلك في حالة تكرار الحمل ، فتزيد قدرة العمل في غياب الأوكسجين في حالة زيادة السرعة . تستخدم هذه الطريقة ( ذات التأثير المتعدد) في زيادة القدرة علي الأداء مع عدم وجود الأوكسجين (الاهوائي)<sup>1</sup> .

### الخاتمة :

إن التفهم لمقومات الحياة من بني البشر يعلم أن أفضل صفقات حياته هي التي يعقدها مع بدنه ليكون له خير رفيق في رحلة الحياة ، فهناك ارتباط طردي بين التطور التقني و الحاجة إلي اللياقة البدنية ولقد توصل الإنسان إلي انجاز معظم ما كان يؤديه بجهد بدني ، فظهر أجهزة عاملة الكترونيا قلل من أدائه البدني ، و بالتالي لياقته البدنية ، فأصبح لازما عليه أن يبذل جهدا بدنيا مقننا و مقصودا لكسب اللياقة البدنية .

و تكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها بالصحة و الشخصية و القوام ، فهي عدة الإنسان في إنتاج و التمتع بالحياة و تحسين اللياقة البدنية من أهداف التدريب الرياضي لما له من ارتباط ايجابي بعيد من المجالات الحيوية كالذكاء و النضج الاجتماعي و النمو البدني و تأخير التعب ، و في جميع نواحي الحياة .

<sup>1</sup> محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشواطئ نفس المرجع السابق ص 170

## تمهيد :

يعتبر التخلف العقلي من الموضوعات الحديثة في ميدان التربية الرياضية و علم النفس مقارنة مع الموضوعات المطروقة في هذا الميدان ، اذ تعود البدايات المنظمة لهذا الموضوع الى النصف الثاني من القرن التاسع عشر ، وتمتد جذوره الى ميدان علم النفس و علم الاجتماع و القانون و الطب ... الخ،

مما يستدعي من المربين القائمين على تربية هذه الفئة ان يكونوا على دراية كافية بكل هذه الجوانب لاجل تخطيط البرامج التربوية التي تتلائم مع خصائصهم و ميولهم و رغباتهم .

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة تحليلية ، بحيث سنتطرق اولا الى تحديد مفهوم التخلف العقلي في ضوء التعاريف المختلفة له ، ثم نتبع ذلك بدراسة خصائص الاطفال المتخلفون عقليا (الاكاديمية ،العقلية ،الجسمية ،الشخصية ،الاجتماعية و الانفعالية ،السلوكية )

وبعدها سنقوم بتصنيف التخلف العقلي بجميع انواعه، و التطرق بنوع من التدقيق الى العوامل المسببة للتخلف العقلي ( قبل الولادة، اثناء الولادة، بعد الولادة ) .

واثناء معالجة هذه المواضيع سنحاول قدر المستطاع تدعيم مختلف التعاريف والمفاهيم بما امكن من دراسات و احصائيات و آراء مختلف المربين في هذا الميدان ، لكي نعطي نظرة كافية عن مشكلة التخلف العقلي بأبعادها التربوية و الاجتماعية المشكلات المرتبطة بها ، و لفت انتباه المربين الى الانعكاسات و الآثار السلبية لهذه المشكلة على المجتمع .

## مفهوم التخلف العقلي :

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

وفي ضوء ما سبق يمكن القول ان الباحث في مجال التخلف العقلي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون و العاملون في هذا الميدان و استخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة فقد استخدم الباحثون الانجليز و الامريكان مصطلحات من قبل دون عقل و صغير العقل و نقصان العق و في آخر الخمسينيات تخلو عن ه المصطلحات واستخدموا مصطلح التخلف العقلي و اصطلاح التأخر العقلي .

اما الباحثون العرب فقد استخدموا مصطلحات كثيرة منها القصور العقلي التأخر العقلي والاعاقة العقلية .

و يرجع هذا التعدد الى ظروف ترجمة المصطلحات الانجليزية لبعض الباحثين ترجمها ترجمة حرفية و البعض الاخر ترجمها بحسب مضمونها و اختلفوا في تحديد هذا المضمون فمنهم من يعرف التخلف العقلي على انه يعتبر عملية من العمليات الصعبة و المعقدة .<sup>1</sup> يقصد بالتخلف العقلي ( توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه ويحدث قبل سن الثانية عشر لعوامل فطرية و بيئية و يصاحبه سلوك توافقي سيئ .<sup>2</sup>

كما يمكن تعريف التخلف العقلي بانه انخفاض ملحوظ في الاداء العقلي العام للشخص و يصاحبه عجز في السلوك التكيفي و يظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الاداء التربوي .<sup>3</sup>

و من خلال هذه التعاريف المختلفة قد يكون من المناسب استعراض بعض التعريفات الفنية و السيكولوجية و الاجتماعية .

### 1-1 التعريف الطبي :

يعتبر التعريف الطبي من اقدم تعريفات الاعاقة العقلية اذ يعتبر الاطباء من اوائل المهتمين بتعريف و تشخيص ظاهرة الاعاقة العقلية و قد ركز التعريف الطبي على اسباب الاعاقة العقلية ففي عام 1900 م ركز ارلاندر على الاسباب المؤدية الى اصابة المراكز العصبية و التي تحدث قبل او اثناء او بعد الولادة و في عام 1908 ركز ثريد جولد على الاسباب المؤدية الى عدم اكتمال عمر الدماغ سواءا كانت تلك الاسباب قبل الولادة او بعدها .

<sup>1</sup> ماجدة السيد عبید : الاعاقة العقلية ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى . عمان 2000 ، ص: 20-21 .

<sup>2</sup> د/ مصري عبد الحميد حنورة : رعاية الطفل المعوق ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى . القاهرة 1991 ، ص: 84 .

<sup>3</sup> محمود محمد رفعت حسن : الرياضة للمعوقين ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الطبعة الاولى ، مصر 1977 ، ص : 34 .

تتعدد الاسباب المؤدية للاعاقه العقليه وخاصه في الجهاز العصبي المركزي و خاصة القشرة الدماغية و التي تتضمن مراكز : الكلام و العمليات العقليه العليا التآزر البصري الحركي الحركة والاحساس القراءة السمع ،..... الخ ، حيث تؤدي تلك الاسباب الى تلف الدماغ او المركز المشار اليها و بالتالي تعطيل الوظيفة المرتبطة بها وعلى سبيل المثال قد تؤدي الاسباب الى اصابته مركز الكلام في مركز الكلام بالتلف ويترتب على ذلك تعطيل الوظيفة المرتبطة بذلك المركز وهكذا لبقية ... وتبدو مهمه الجهاز العصبي المركزي في استقبال المثيرات من خلال الاعصاب الحسيه ومن ثم القيام بالاستجابات المناسبة في الوقت المناسب .

وعلى ذلك يتمثل التعريف الطبي للاعاقه العقليه في وصفالحالة واعراضها واسبابها وقد وجهت انتقادات لهذا التعريف تتمثل في صعوبه وصف الاعاقه العقلية بطريقه رقمية تعبر عن مستوى ذكاء الفرد.<sup>4</sup>

### التعريف السيكومتري:

ظهر التعريف السيكومتري للإعاقه العقليه نتيجة للانتقادات التي وجهت للتعريف الطبي حيث يمكن للطبيب وصف الحالة ومظاهرها واسبابها دون ان يعطي وصفا دقيقا و بشكل كمي للقدرة العقلية فعلى سبيل المثال قد يصف الطبيب حال الطفل المنغولي و يذكر مظاهر تلك الحالة من الناحية الفيزيولوجية وان يذكر الاسباب المؤدية اليها و لكن لا يستطيع وصف نسبة ذكاء تلك الحالة بسبب صعوبة استخدام الطبيب لمقياس ما من مقاييس القدرة العقلية كمقياس ستانفورد بينيه للذكاء او مقياس وكسلر لذكاء الاطفال و بسبب من ذلك ونتيجة للتطور الواضح في حركة القياس النفسي على يد بينيه في عام 1905 م وما بعدها بظهور مقياس ستانفورد في الولايات المتحدة الامريكية (1916-1960) ومن ثم ظهور مقاييس اخرى للقدرة العقلية ومنها مقياس وكسلر لذكاء الاطفال عام 1949 م وغيرها من مقاييس القدرة العقلية و قد اعتمد التعريف السيكومتري على نسبة الذكاء كمحك في تعريف الاعاقه العقلية و قد اعتبر الافراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 معاقين عقليا على منحى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية .

وتختلط على بعض الدراسات مصطلحات لها علاقة بالاغاقه العقلية مثل مصطلح بطيء التعلم وصعوبات التعلم و المرض العقلي و قد يكون من المناسب هنا التمييز بين حالات الاعاقه و حالات بطئ التعلم حيث تمثل حالات بطئ التعلم تلك الحالات التي تقع نسبة ذكائها ما بين 85-70 درجة ومن المناسب ايضا التمييز هنا بين حالتي بطء التعلم و حالات صعوبات التعلم حيث تمثل حالات صعوبات التعلم تلك الفئة من الاطفال التي لا تعاني من نقص في قدرتها العقلية حيث تتراوح نسبة الذكاء هذه الفئة ما بين 85-145 درجة .

<sup>4</sup> ماجدة السيد عبيد : تعليم الاطفال المتخلفين عقليا ن دار الصفاء للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى عمان ، 2000 ، ص : 16-17 .

كما قد يكون من المناسبات التمييز و في هذا الصدد بين حالات الاعاقه العقلية من جهة والتي تعاني من نقص واضح في قدرتها العقلية بل قد تكون عادية في قدرتها العقلية ومن ذلك يفقد ذوي حالات المرض العقلي (الجنون) صلتهم بالواقع و يعيشون في حالة انقطاع عن العالم الواقعي (امراض جنون العظمة و الاكتئاب و الفصام باشكاله ، ... الخ)<sup>5</sup>

## 1-2 . التعريف الاجتماعي :

ظهر التعريف الاجتماعي للاعاقه نتيجة للانتقادات المتعددة لمقاييس القدرة العقلية وخاصة ستانفورد بينيه و مقياس وكسلر في قدرتها العقلية للفرد فقد وجهت انتقادات الى محتوى تلك المقاييس و صدقها و تاثير بعوامل مرضية و ثقافية و عقلية و اجتماعية الامر الذي ادى الى ظهور المقاييس الاجتماعية و التي تقيس مدى تفاعل الفرد مع مجتمعه واستجابته للمتطلبات الاجتماعية .

و قد نادى بهذا الاتجاه ميرسر 1973 م ويركز التعريف الاجتماعي على مدى نجاح او فشل الفرد في الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه .

اما دول فيعرف التخلف من جهة نظر نفسية اجتماعية تعريفا شاملا محددًا محاولات التغلب على العيوب التي يقع فيها تعريف ترييد جولد في استخدامه الصلاحية الاجتماعية كمحك للتعرف على التخلف العقلي و استطاع دول ان حدد ما يقصد بالصلاحية الاجتماعية كما قدم وسيلة للتعرف على هذه الصلاحية بشكل اكثر تحديدا وشمولا مما قدمه ترييد جولد يعرف دول التخلف العقلي فيقول ان الفرد المتخلف عقليا انما هو الشخص الذي تتوفر فيه الشروط التالية :

1. عدم الكفاءة الاجتماعية بشكل يجعل الفرد غير قادر على التكيف الاجتماعي بالاضافة الى عدم الكفاءة المهنية و عدم القدرة على تدبير امور الشخصية .
2. انه دون مستوى الفرد العادي من الناحية العقلية
3. ان التخلف العقلي قد بدا منذ الولادة او سنوات عمره المبكرة
4. انه سيكون متخلفا عقليا عند بلوغهم مرحلة النضج
5. يعود تخلفه العقلي اما الى عوامل تكوينية و اما الى وراثية او نتيجة لمرض ما .
6. الشرط الاخير ان حالته غير قابلة للشفاء .

بهذا نجد ان دول يضع تحديدا واضحا و شاملا للتخلف العقلي يشترط فيه ان تتوفر هذه الشروط الستة حتى يمكن تشخيص الحالة على على انها تخلف عقلي و بهذا يكون اكثر دقة و تحديدا من ترييد جولد ، و ذلك ان جعل الشرط الثاني للتخلف ان يكون صاحب الحالة اقل من العاديين من الناحية العقلية فان لم يكن كذلك فانه ليس عند دول متخلفا حتى و ان كان عاجزا عن التكيف الاجتماعي في حين ان مثل هذا الفرد يعتبر متخلفا في مفهوم ترييد جولد<sup>6</sup> .

<sup>5</sup> د/ ماجدة السيد عبيد : الاعاقه العقلية ، مرجع سابق ، ص ، 23-24 .

<sup>6</sup> د/ ماجدة السيد عبيد : الاعاقه العقلية ، مرجع سابق ، ص ، 25-26 .

### 1-3 تعريف الجمعية الامريكية للتخلف العقلي :

ظهر تعريف الجمعية الامريكية للتخلف العقلي نتيجة للانتقادات التي وجهت الى التعريف السيكومتري و الذي يعتمد على معايير القدرة العقلية وحدها في تعريف الاعاقة العقلية و نتيجة للانتقادات التي وجهت الى التعريف الاجتماعي و الذي يعتمد على معايير الصلاحية الاجتماعية وحدها في تعريف الاعاقة العقلية فقد جمع تعريف الجمعية الامريكية للتخلف العقلي بين معيار السيكومتري و بالمعيار الاجتماعي و على ذلك ظهر تعريف هيبير 1959 م و الذي روجع عام 1961 م و الذي تبنته الجمعية الامريكية للتخلف العقلي و يشير مقارنة مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية ، و على ذلك يعتبر الفرد معوقا عقليا اذا فشل في القيام بالمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه و قد ركز كثيرون من امثال ترويد جولد ودول و هيبير و جروسمان و ميرسر على مدى الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية لمصطلح السلوك التكيفي .

وقد تختلف هذه المتطلبات الاجتماعية تبعا لمتغير العمر او المرحلة العمرية للفرد حي تضمن مفهوم السلوك التكيفي تلك المتطلبات الاجتماعية و على سبيل المثال فان المتطلبات الاجتماعية المتوقعة من طفل عمره سن سنة واحدة هي :

- التمييز بين الوجوه المألوفة وغير المألوفة .
- الاستجابة للمداعبات الاجتماعية .
- القدرة على الكلام(النطق) بكلمات بسيطة
- القدرة على المشي
- القدرة على التآزر البصري الحركي

الاستجابة الانفعالية السارة او المؤلمة حسب طبيعة المثير ... الخ .

في حين تتمثل التطلبات الاجتماعية لطفل في السادسة من العمر في :

- تكوين الصداقات .
- نضج الاستجابات الانفعالية السارة او المؤلمة .
- التآزر البصري الحركي ، المشي ، القفز ، الجري ، الركض .
- ضبط عملية التبول و التبرز .
- نمو المحصول اللغوي والاستعداد للقراءة والكتابة.
- التمييز بين القطع والفئات النقدية.
- القدرة على التسوق بقائمة بسيطة من المشتريات.
- الاحساس بالاتجاه وقطع الشارع
- القيام بالمهمات الترتلية البسيطة الخ

وعلى ذلك تعتبر تلك المتطلبات الاجتماعية معايير يمكن من خلالها الحكم على أداء الفرد ومدى قدرته على تحقيقها تبعاً لعمره الزمني أما إذا فشل في تحقيق مثل هذه المتطلبات في عمر ما فإن ذلك يعني أن الطفل يعاني في مشكلة في تكيفه الاجتماعي.

وعرف تيريد جولد التخلف العقلي من وجهة نظر الصلاحية الاجتماعية بأنه حالة عدم اكتمال النمو العقلي إلى درجة تجعل الفرد عاجزاً عن موازنة نفسه مع بيئة الأفراد العاديين بصورة تجعله دائماً بحاجة إلى رعاية وإشراف ودعم خارجي.

تعريف هيبير إلى مايلي تمثل الإعاقة العقلية مستوى الأداء الوظيفي العقلي الذي يقل عن متوسط الذكاء بانحراف معيار واحد ويصاحبه خلل في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل العمر النهائية منذ الميلاد وحتى السنة 16 سنة ولكن في عام 1973 م ونتيجة للانتقادات التي تعرض لها تعريف هيبير والتي خلاصتها أن الدرجة التي تتمثل نسبة الذكاء كحد فاصل بين الأفراد العاديين أو الأفراد المعوقين عقلياً عالية جداً الأمر الذي يترتب عليه زيادة في عدد الأفراد المعوقين في المجتمع لتصبح 16/ وعلى ذلك تمت مراجعة تعريف هيبير السابق من قبل جروسمان 1973م 1983م وظهر تعريف جديد للإعاقة العقلية وينص على مايلي تمثل الإعاقة العقلية مستوى من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن متوسط الذكاء بانحرافين معيارين ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل العمر الثامنة منذ الميلاد وحتى سن 18.

وتبدو الفروق واضحة هيبير في عام 1959م وتعريف جروسمان 1973 1983م ويمكن تخيص تلك الفروق في النقاط الرئيسية التالية :

- 1- كانت الدرجة نسبة الذكاء التي تمثل الحد الفاصل بين الأفراد العاديين و الأفراد المعوقين حسب تعريف هيبير 85 أو 84 على مقياس وكسلر أو مقياس ستانفورد بينيه في حين أصبحت الدرجة (نسبة الذكاء) التي تمثل الحد الفاصل بين الأفراد العاديين والمعوقين حسب تعريف جروسمان 70 أو 69 على نفس المقاييس السابقة
- 2- تعتبر نسبة الأفراد المعوقين عقلياً في المجتمع حسب تعريف هيبير 15.86/ في حين تعتبر نسبة الأفراد المعوقين عقلياً في المجتمع حسب تعريف جروسمان 2.27% .
- 3- كان سقف العمر النهائي حسب تعريف هيبير هو سن 16 سنة في حين أصبح سقف العمر النهائي حسب تعريف جروسمان هو سن 18 سنة.

ويعتبر تعريف جروسمان 1973م من أكثر التعريفات قبولاً في أوساط التربية الخاصة ،و قد تبنت الجمعية الأمريكية هذا التعريف من عام 1973 وحتى عام 1992م كما تبناه القانون العام رقم 142/94 و المعروف بالسلم قانون التربية لكل الأطفال المعوقين و حسب ذلك التعريف فقد اعتبرت معايير نسبة الذكاء و السلوك التكيفي ابعادا رئيسية لتعريف الإعاقة العقلية .

وظهر تعديل جديد لتعريف الجمعية الامريكية للتخلف العقلي لعام 1993 م ، و بنص هذا التعديل الى عدد من التغييرات في التعريف التقليدي السابق الجمعية الامريكية للتخلف العقلي و التي اشار اليها كل من هنت و مارشيل 1994 م و لاكسون 1992 م الجمعية الامريكية للطب النفسي 1994 م و على ذلك ينص التعريف الجديد الجمعية الامريكية للتخلف العقلي على ما يلي :

تمثل الاعاقة العقلية عددا من جوانب القصور في أداء الفرد و التي تظهر دون سن 18 ، و تتمثل في التدني الواضح في القدرة العقلية عن متوسط الذكاء بصاحبها قصور واضح في اثنين او اكثر من مظاهر السلوك التكيفي من مثل المهارات :

الاتصال اللغوي ، العناية الذاتية الحياة اليومية الاجتماعية التوجية الذاتي الخدمات الاجتماعية الصحة والسلامة الاكاديمية و اوقات الفراغ والعمل .<sup>7</sup>

### خصائص المتخلفين عقليا :

ان التعرف على السمات والخصائص العامة لدى المعوقين عقليا مساعد مربى والاختصاصيون على تقديم افضل الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية حيث الاشخاص المتخلفين عقليا قادرين على التعلم و النمو على ان نموهم وان كان يوازي نمو الاشخاص غير المتخلفين عقليا الا انه يتصف كونه بطيئا واستنادا الى هذه الحقيقة فان فلسفة رعاية هؤلاء الاشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الايواء الى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين عقليا ذلك لان هؤلاء الافراد لا يشكلون فئة متجانسة فقد تختلف الخصائص تبعا لدرجة الاعاقة لذا نجد اختلافات واضحة بين الافراد المعوقين عقليا بعضهم البعض هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة بين هؤلاء الافراد و بين العاديين وسوف يكون وصف الخصائص لهذه الفئة رغم وجود بعض الخصائص المختلفة لكل فئة من فئات المتخلفين عقليا واهم الخصائص هي :

**1-2 الخصائص الاكاديمية :** ان العلاقة القوية التي يرتبط بها كل من الذكاء وقدرة الفرد على التحصيل يجب ان لا تكون مفاجئة للتعلم عندما لا يجد الطفل المتخلف عقليا غير قادر على مسابقة بقية الطلبة العاديين في نفس العمر الزمني لهم وخاصة في عملية تقصير هفي جميع جوانب التحصيل ، و قد يظهر على شكل تاخر دراسي في مهارات القراءة و التعبير و الكتابة الاستعداد الحسابي ، وقد اشارت دونا بان هناك علاقة بين المتخلفين عقليا و بين درجة التخلف الاكاديمي ، اذن من اكثر الخصائص و ضوحا لدى الاطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم مقارنة مع الاطفال العاديين وهذا ما اثاره كل من بني مستر 1976 م ، وديني 1946 م ، و زقلم 1964 م و التي يلخصها ماكميلان 1977 م بقوله ان الفروق بين تعلم كل الاطفال العاديين و المعوقين المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة و النوع .

<sup>7</sup> خليل المعاينة : علم النفس التربوي ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة الاولى ، عمان 2000 ص 155 .

ما من ناحية الانتباه (وهو ما يعرف على انه القدرة على التركيز على مثير محدد ) يعتبر متطلبا مهما لتعلم التمييز ، و قد حاولت دراسات عديدة التعرف على هذه الصفة لدى الافراد لمتخلفين عقليا .

و قد خلصت النتائج الى افتراض مفاده ان قدرة الشخص المتخلف عقليا على الانتباه الى المثيرات ذات العلاقة في الموقف اضعف او ادنى من قدرة الاشخاص غير المعوقين و ان ضعف الانتباه هذا العامل الذي يمكن ورا الصعوبة في التعلم التي يوجهها الاشخاص المتخلفون عقليا .

اما درجة التذكر فهي ترتبط بدرجة الاعاقة العقلية اذ تزداد درجة التذكر كلما زادت القدرة العقلية و العكس صحيح وتعتبر مشكلة التذكر من اكثر المشكلات التعليمية حدة لدى الاطفال المعوقين سواء كان ذلك متعقب الاسماء او الاشكال او الوحدات و خاصة الذاكرة قصيرة المدى ، و الاعتقاد السائد كما يذكر اليس 1970 م هو ان الاشخاص المتخلفين عقليا لديهم ضعف في اقتفاء المثير حيث يعتقد ان الذاكرة قصيرة المدى تتضمن اثر في الجهاز العصبي المركزي يستمر عدة ثوان ، وهذا الاثر هو الذي يسمح بالاستجابة السلوكية و قد اطلق اليس على هذا اسم نظرية اقتفاء اثر المثير، و يخلص ماكميلان نتائج بعض البحوث على موضوع التذكر منها:

- 1- ثقل قدرة المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني .
- 2- ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم ، فكلما كانت الطريقة اكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح .
- 3- تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي : استقبال المعلومات و خزنها ثم استرجاعها و تبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات وذلك بسبب ضعف الانتباه لديه .

فالأفراد المتخلفين عقليا لا يستطيعون التقدم في العملية التعليمية كغيرهم من الافراد فهملوا ينجحون في المجالات الاكاديمية كغيرهم ،ولا غرابة في ذلك فثمة علاقة قوية بين التحصيل الاكاديمي و الذكاء فهم لا يعانون من مشكلات في القراءة و خاصة في الاستيعاب القرائي و هم لا يحصلون اكارديميا بما يتوافق و قدراتهم المتوقعة<sup>8</sup>.

**2-2: الخصائص اللغوية:** تعتبر الخصائص اللغوية و المشكلات المرتبطة بها مظهرا مميزا للإعاقاة العقلية و على ذلك فليس من المستغرب ان نجد ان مستوى الاداء اللغوي للأطفال المعاقين عقليا هو اقل بكثير من مستوى الاداء اللغوي للأطفال العديدين الذين بناء على ظروفهم في العمر الزمني .

و اشارت الدراسات الى ان الاختلاف بين العاديين و المعوقين عقليا هو اختلاف في درجة النمو اللغوي و معدله و قد لاحظ الباحثون تطور النمو اللغوي لدى الاطفال المنغوليين لمدة ثلاث سنوات ، و توصلوا الى ان الاختلاف في تطور النمو بين اطفال العاديين و المعوقين عقليا هو

<sup>8</sup> فاروق الروسان : مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا ، مطابع وزارة الاعلام ، الطبعة الاولى ، البحرين . 1983 ، ص : 24-25

اختلاف في معدل النمو اللغوي حيث ان الاطفال المعوقين عقليا ابطا في نموهم اللغوي مقارنة مع نظرائهم من العاديين ، وتبين الدراسات ان المشكلات الكلامية اكثر شيوعا لدى الاشخاص المتخلفين عقليا منها لدى غير المتخلفين وخاصة مشكلات التهجئة و مشكلات لغوية مختلفة مثل تاخر النمو اللغوي التعبيري و الذخيرة اللغوية المحدودة واستخدام القواعد اللغوية بطريقة خاطئة و قد اشار هالاهان و كوفمان 1982 الى الخصائص التالية للنمو اللغوي للاشخاص المتخلفين عقليا :

- 1- ان مدى انتشار المشكلات الكتابية و اللغوية و شدة هذه المشكلات يرتبط بشدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد ، فكلما ازدادت شدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد ازدادت المشكلات الكلامية و اللغوية و اصبحت اكثر انتشارا .
- 2- ان المشكلات الكلامية و اللغوية لا تختلف باختلاف الفئات التصنيفية للتخلف العقلي .
- 3- ان البنية اللغوية للمتخلفين عقليا تشبه البناء اللغوي لدى غير المتخلفين عقليا فهي ليست شاذة انها لغة سرية لکن بدائية .

اما كريمير فقد اشار عام 1974 م من خلال الاطلاع على الدراسات التي اجريت على تطور اللغة عند الاطفال المتخلفين عقليا و قد كانت على الشكل التالي :

- 1- الاطفال المعوقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي .
- 2- الاطفال المعوقين عقليا يتأخرون في اللغة ، مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين .
- 3- لديهم الضعف في القدرات المعرفية و ذلك مثل الضعف في فترة الذاكرة<sup>9</sup> .

### 3-2 الخصائص العقلية :

من المعروف ان الطفل المعوق عقليا لا يستطيع ان يصل في نموه التعليمي الى المستوى الذي يصل اليه الطفل العادي ، كذلك ان النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا اقل في معدل نموه من الطفل العادي ، حيث ان مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما انهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و انما استخدمهم قد حصر المحسوسات ، و كذلك عدم قدرتهم على التعميم<sup>10</sup> .

### 4-2 الخصائص الجسمية :

على الرغم من ان النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا اكثر تطورا من مظاهر النمو الاخرى ، الا ان الاشخاص المتخلفين عقليا عموما اقل كفاية من الاشخاص المتخلفين عقليا و ذلك فيما يتصل بالحركات و ردود الفعل الدقيقة و المهارات الحركية المعقدة و التوازن الحركي كذلك تشير الدراسات الى ان المتخلفين عقليا يواجهون صعوبات في تعلم المهارات اليدوية ، و هم اقل وزنا ولديهم تأخر في القدرة على المشي وبما ان هؤلاء الاشخاص المتخلفين عقليا لديهم اكثر بقليل من حيث المشاكل في السمع و البصر و الجهاز العصبي من العاديين ، لذلك من

<sup>9</sup> جرار جلال ، فاروق الروسان : دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا ، مطبعة الجامعة الاردنية عمان 1995 ، ص: 18-19 .  
<sup>10</sup> ماجدة السيد عبيد : مقدمة في تاهيل المعاقين ، دار الصفاء للنشر و التوزيع الطبعة الاولى عمان ، 2000 ، ص: 35.

المتوقع بان هؤلاء الاطفال من حيث التربية الرياضية اقل من العاديين في المهارات الرياضية كما ان قدرتهم الحسية و الحركية سريعة و ذلك يظهر من خلال الحركات التي يقومون بها من دون هدف مثل المشي الى الامام والعودة الى الخلف ، و قد يصاحب بعضها منها تحريك الراس و اللزمات العصبية و بناءا على تحليل الادب المتصل بالخصائص النمائية الحركية للمتخلفين عقليا ، خلص فالن و امانسكي 1985 م الى ما يلي :

1. هناك علاقة قوية بين العمر الزمني و الاداء الحركي فمع تقدم العمر يصبح المتخلف عقليا اكثر مهارة حركية .
2. هناك علاقة قوية بين شدة التخلف العقلي و شدة الضعف الحركي .
3. ان تسلسل النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا يشبه التسلسل النمائي لدى غير المتخلفين عقليا فمعدل النمو لديهم ابطا منه لدى المعوقين ، و كمجموعة فان المتخلفين عقليا يتأخرون في المشي ، ويكونون أقصر قليلا من الآخرين ، وأكثر عرضة للمشكلات والأمراض الجسمية ، كما أن هذه الفئة تعاني مشكلات متصلة بالمجاري البولية وصعوبة كبيرة في التحكم بحركة اللسان كما يعانون من اضطرابات عصبية وخاصة الصرع ، وقد تبين أن بعضهم يتردد حولهم شكاوي الشذوذ الجنسي ولم تتعدى أعمارهم العشر سنوات ، ويرجع الى أن المتخلف عقليا يريد اثبات ذاته وكيانه<sup>11</sup>.

## 2-5. الخصائص الشخصية :

ان الأطفال المعوقين عقليا لديهم بعض المشاكل الانفعالية والاجتماعية ، وذلك لسبب يعود الى المعاملة و الطريقة التي يعامل بها هؤلاء المتخلفين في المواقف الاجتماعية حيث قد يوصف بانه متخلف أو غبي أو مجنون ... الخ .

و قد اشار زغلر من خلال الفرضيات التي وضعها في بحثه الى ان السبب الحقيقي وراء تسمية او الحكم على الاطفال المتخلفين عقليا بانهم غير اجتماعيين يعود الى الخبرات السابقة لديهم وما اصابوا من احباطات نتيجة هذا التفاعل مع القادرين ، و اشارت الكثير من الدراسات الى ان لدى الكثير من المعوقين عقليا احساس سلبي لدى انفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح و كذلك ان لدى المعوقين عقليا ضعف في مفهوم الذات .

و يعجز المتخلف عقليا عن ادراك العلاقات التي تربط سلوكه بنتائج ذلك السلوك عجزه عن اسقاط النتائج المباشرة للسلوك في المستقبل ، فتنتشا عنه افعال مدمرة لنسه و للآخرين و يصبح خطرا على الناس و المجتمع و يعجز المتخلف عقليا عن تمييز ذاته من الاشياء و الناس و يعاني المتخلفون كل انواع الضغوط كالعجز عن فهم تعقيدات الحياة و الاستجابة لها و الفشل في تحقيق المطالب الاجتماعية الملقاة على عاتقهم يعي الكثير من المتخلفين قصورهم العقلي و يعانون من مشاعر مرة من اللا قيمة و اللا اعتبار مما يرشحهم لمختلف الدهانات الوظيفية كالفصام والهوس<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> د/ ماجدة السيد عبيد : تعليم الاطفال المتعلمون عقليا ، مرجع سابق ، ص 66-67 .

<sup>12</sup> فاروق الروسان : قضايا ومشكلات في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة و النشر ، الطبعة الاولى ، عمان ، 1998 ، ص: 55-56 .

## 6-2. الخصائص الاجتماعية و الانفعالية:

يجعل الضعف العقلي للانسان المتخلف عقليا عرضه لمشكلات اجتماعية وانفعالية مختلفة، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب ولكنه يعود ايضا الى اتجاهات الاخرين نحو المتخلفين عقليا و طرق معاملتهم لهم و التي تؤدي بهذه الفئة الى اظهار انماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة و يواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الاخرين .

ان الاشخاص المتخلفين عقليا لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات اذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات ، وانهم بسبب هذا الاخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل و الذي يدفع بهم الى تجنب محاولة تادية المهام المختلفة .

كذلك لوحظ ان الطفل المعوق عقليا يميل الى الانسحاب و التردد في السلوك التكراري و في عدم قدرته على ضبط الانفعالات و غالبا ما يميل الى المشاركة مع الاصغر سنا في نشاطه ، و قد يميل الى العدوان و العزلة و الانطواء ، و قد اشاري بض الدراسات ان لطفل المعوق عقليا قد يكون هادئا لا يتأثر بسرعة ، حسن التصرف و السلوك راضيا بحياته كما هي ن و يستجيب اذا علمناه و يغضب اذا اهمل و لكن سرعان ما يضحك ويمرح .

هناك بعض الدراسات التي ترجع السلوك الانفعالي الذي يتميز به الاطفال المتخلفون عقليا الى ارتفاع وانخفاض في الهرمونات التي تفرزها الغدة الصماء ، و مثال ذلك ان هرمون الثيوسكين الذي تفرزه الغدة الدرقية يعدل النشاط العقلي و العصبي و يؤثر في الناحية العقلية اذا زاد بافرازه فان ذلك يؤدي الى التوتر العصبي و عدم الاستقرار و عدم الثبات الانفعالي و على العكس فاذا قل فان ذلك يؤدي التعب و الكسل و الاهمال و البلادة و الخمول نو قد يؤدي الى مشاكل متنوعة في الشخصية<sup>13</sup>

## 7-2. الخصائص السلوكية :

بينت الخصائص السلوكية لدى المعوقين عقليا على نتائج الدراسات المقارنة بين الاطفال العاديين و المعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني ، الا انه يصعب تعميم هذه الخصائص على كل الاطفال المعاقين عقليا اذ قد تنطبق هذه الخصائص على طفل ما ، بينما قد لا تنطبق على طفل آخر بنفس الدرجة ، و اهم تلك الخصائص :

### 1-7-2. التعلم:

التعلم الحركي هو التغيير في الأداء و السلوك الحركي كنتيجة للتدريب او الممارسة وليس للنضج او التعب او تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك من العوامل التي تؤثر على الاداء السلوكي الحركي تأثيرا وقتيا معيناً .

من اكثر الخصائص وضوحا لدى الاطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم مقارنة مع الاطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني ، كما تشير الدراسات في هذا الصدد الى النقص الواضح في قدرة هؤلاء الاطفال المعاقين عقليا على التعلم من تلقاء انفسهم مقارنة مع الاطفال العاديين ، وان الفرق بين هؤلاء الاطفال المتماثلين في العمر الزمني فروق

<sup>13</sup> ماجدة السيد عبيد :الاعاقة العقلية ،مرجع سابق ،ص:148-149 .

في الدرجة و النوع و في تعلم المفاهيم العددية و مهارات الكتابة و القراءة و في اتقان مهارات التعبير اللفظي في اشارة الى تفوق الطلبة المعوقين عقليا .

### 2-7-2. الانتباه :

يواجه الاطفال المعقنين عقليا مشكلات واضحة في الانتباه و التركيز على المهارات التعليمية اذ تتناسب تلك المشكلات طرديا كلما نقصت درجة الاعاقة العقلية ، و على ذلك يظهر الاطفال المعاقين ، اعاقة بسيطة مشكلات اقل في القدرة على الانتباه و التركيز مقارنة مع ذوي الاعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة و يلخص ماكميلان (1977) الدراسات التي اجراها زيمان (1965) و هاوس و تيرنر و سبيتر في هذا المجال كما يلي

- يعاني المعاقون عقليا من نقص واضح في الانتباه و التعلم التمييزي بين المثيرات من حيث شكلها و لونها و وضعها و خاصة لدى فئة الاعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة .
- يعاني المعاقون عقليا ( و خاصة فئة الاعاقة المتوسطة و الشديدة) من فرص الاحباط و الشعور بالفشل ، لذا يبحث الطفل المعاق عن فرص النجاح و علاماته اذ يركز على تعبيرات وجه المعلم اكثر من تركيزه على المهمة المطلوبة منه .
- يعاني المعاقون عقليا من مرحلة استقبال المعلومات في سلم تسلسل عمليات او مراحل التعلم و التذكر لذا كان من الضروري لمعلم التربية الخاصة العمل على مساعدة الاطفال المعاقين عقليا بطريقة منظمة سهلة .
- يميل الاطفال المعاقين عقليا الى تجميع الاشياء او تصنيفها بطريقة غير صحيحة و قد يعود السبب في ذلك الى الطريقة التي يستقبل فيها المعاقون عقليا تعليمات ترتيب او تصنيف الاشياء .

و على ضوء ذلك كله فليس من المستغرب ان يكون النقص الواضح في القدرة على الانتباه لدى الاطفال المعقنين عقليا سببا في كثير من المشكلات التعليمية لديهم .

### 2-7-3. التذكر :

ترتبط درجة التذكر بدرجة الاعاقة العقلية اذ تزداد درجة التذكر كلما زادت القدرة العقلية و العكس صحيح و تعتبر مشكلة التذكر من اكثر المشكلات التعليمية حدة لدى الاطفال المعقنين عقليا سواء اكان ذلك متعلق بالاسماء او الوحدات و خاصة التذكر قصير المدى ، و يلخص ماكميلان (1977) نتائج البحوث التي اجراها بروكزكي (1974) و روبنسون (1974) و براون (1974) على موضوع التذكر لدى الاطفال المعاقين عقليا و منها :

- تقل قدرة الطفل المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني ، و يعود السبب في ذلك الى ضعف المعق عقليا على استعمال وسائل او استراتيجيات او وسائل للتذكر كما يقوم بذلك الطفل العادي .
- ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم فكلما كانت الطريقة اكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح .

- تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي : استقبال المعلومات و تخزينها ثم استرجاعها و تبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات .

#### 4-7-2. انتقال اثر التعلم :

يعاني الاطفال العاقون عقليا في نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف الى آخر ، و يعتمد الامر على درجة الاعاقة العقلية ، اذ تهتبر خاصية صعوبة نقل آثار التعلم من الخصائص المميزة للطفل المعاق عقليا مع الطفل العادي الذي يناظره في العمر الزمني و يبدو السبب في ذلك الى فشل المعوق في التعرف الى اوجه الشبه و الاختلاف بين موقف المتعلم السابق و الموقف الجديد و قد خلص ماكميلان (1977) نتائج الدراسات التي اجريت حول موضوع الانتقال اثر التعلم فاشار الى الفروق الواضحة بين اطفال مراكز التربية الخاصة النهارية ، و اطفال الإقامة الكاملة من حيث قدرتهم على التعرف على الدلائل المناسبة بين موقف المتعلم السابق ، و الموقف الجديد اللاحق ، كما اشار الى قدرة الطفل المعوق عقليا على نقل التعلم تعتمد على درجة الاعاقة العقلية و على طبيعة المهمة التعليمية و درجة التشابه بين الموقفين السابق و اللاحق .

#### 4- تصنيف التخلف العقلي :

الهدف الجوهرى من استخدام نظام للتصنيف في مجال التخلف العقلي هو مساعدة على وضع و تخطيط برامج و خدمات ملائمة للأفراد و الذين يقع مدى آدائهم العقلي في المستويات المختلفة للبحث العقلي .

ان الشخص المتخلف عقليا لا بد من النظر اليه على انه فرد يملك درجات مختلفة من القدرات في المجالات المختلفة ، هذه القدرات تتغير كلما تقدم الفرد تجاه تحقيق النضج و كلما حصل على التدريب و التعليم اللازمين . و المساعدة المستمرة ، و يمكن تصنيف التخلف العقلي الى ما يلي :

#### 3-1. التصنيف على اساس الاسباب :

يشتمل التصنيف على حسب الاسباب العناصر التالية :

- الاعاقة العقلية الاولية و التي يرجع السبب فيها الى ما قبل الولادة و يقصد بها العوامل الوراثية مثل اخطاء الجينات و الصفات (الكروموزومات) و يحدث في حوالي 80% من حالات الضعف العقلي العائلي .
- الاعاقة العقلية الثانوية و التي تعود الى اسباب تحدث اثناء فترة الحمل ، او اثناء فترة الولادة ، او بعدها و غالبا ما يطلق على هذه العوامل الاسباب البيئية ، و هذه العوامل تؤدي الى اصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الاخصاب ، و يحدث

ذلك في حوالي 20% من حالات الاعاقة العقلية، ومن امثلة ذلك استسقاء الدماغ وحالات القصاع<sup>14</sup>.

### 2-3 . التصنيف على اساس الشكل الخارجي :

تقسم الاعاقة العقلية الى فئات حسب الشكل الخارجي المميز لكل فئة ومن هذه الفئات مايلى :

#### 1-2-3. المنغولية :

وتسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة الى الطبيب الانجليزي جون داون في عام 1866 م حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من انواع الاعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في اواسط المهتمين بالاعاقة العقلية ، و تشكل حالو منغولية حوالي 10 % من حالات الاعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولاد و ثنائها<sup>15</sup> .

ويتميز الاطفال الاطفال المنغوليين بخصائص جسمية وعقلية واجتماعية مميزة تختلف من فئات الاعاقة العقلية الاخرى تتمثل هذه الخصائص في شكل الوجه المستدير المسطح ، و العيون الضيقة ذات الاتجاه العرضي ، و صغر حجم الانف و كبر حجم الاذنين و ظهور اللسان خارج الفم و قصر الاصابع و الاطراف ، و ظهور خط هلامي واحد في راحة اليد بدلا من خطين .

اما الخصائص العقلية فتتمثل في القدرة العقلية التي نسبة ذكائها ما بين (70-45) على منحى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية ، و يمكن تصنيف هذه الفئة ضمن فئات الاطفال القابلين للتعلم ، و الاطفال القابلين للتدريب .

اما الخصائص اللغوية لهذه الفئة فهو يواجه مشكلات في اللغة التعبيرية اذ يصعب عليهم التعبير عن ذواتهم لفظيا لاسباب متعددة اهمها القدرة العقلية و سلامة جهاز النطق و خاصة اللسان و الاسنان .

اما مشكلات اللغة الاستقبالية فتبدو اقل مقارنة باللغة التعبيرية ، اذ يسهل على الطفل المنغولي استقبال اللغة و سماعها و فهمها و تنفيذها<sup>16</sup>

اما اسباب هذه الحالة فتعود الى اضطرابات في الكروموزوم رقم 21 حيث يظهر زوج الكروموزومات هذا ثلاثيا لدى الجنين ن و بدأ يصبح عدد الكروموزومات لدى الجنين في حالة المنغولية تعود الى خطأ ما في موقع الكروموزوم ، ولكن نسبة هذه الحالات قليلة

<sup>14</sup> د/عبد الرحمان العيسوي :التخلف العقلي ،دار النهضة العربية للطباعة و النشر ،الطبعة الاولى ،بيروت 1994 ،ص 28 .

<sup>15</sup> د/فاروق الروسان :سيكولوجية الاطفال الغير عاديين - مقدمة في التربية الخاصة - مرجع سابق ،ص 80 .

<sup>16</sup> د/ماجدة السيد عبيد :الاعاقة العقلية ،مرجع سابق ،ص 109 ، 110 .

جدا و لا يرتبط بعمر الام كما هو الحال في حالات اضطرابات الكروموزوم رقم 21 و الذي يرتبط بعمر الام<sup>17</sup>.

### 2-2-3. القماءة :

تعتبر القماءة مظهرا من مظاهر الاعاقة العقلية ،ويقصد بها حالات قصر القامة الملحوظ مقارنة مع المجموعات العمرية التي ينتمي اليها الفرد ، و من المظاهر الجسمية لهذه الحالة قصر القامة حيث لا يصل طول الفرد حتى في نهاية سن البلوغ و المراهقة الى اكثر من 80 سم و يصاحبها كبر في حجم الراس و جحوظ العينين جفاف الجلد و اندلاع البطن و قصر الاطراف و الاصابع اما الخصائص العقلية لهذه الحالات فتتمثل في تدني الاداء العقلي لهذه الفئة على مقياس الذكاء التقليدي وفي الغالب تتراوح نسب ذكاء هذه الفئة ما بين 25-50 درجة وتواجه هذه الحالات مشكلات تعليمية تتمثل في القراءة و الكتابة و الحساب و حتى مهارات الحياة اليومية وترجع اسباب حالات القماءة الى عوامل وراثية و بيئية وخاصة النقص الواضح في هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية حيث يتاثر نشاط الغدة الدرقية بعدة عوامل منها الهرمون المنشط لها من الغدة النخامية و كمية الدم التي تصل اليها و مادة اليود التي تعتبر عاملا اساسيا في نقص هرمون الثيروكسين

### 3-2-3. صغر حجم الدماغ :

وتبدو مظاهر هذه الحالة في صغر حجم محيط الجمجمة والتي تبدو واضحة منذ الميلاد مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي اليها الفرد و في صعوبة التأزر البصري و الحركي و خاصة للمهارات الحركية الدقيقة ن و تتراوح القدرة العقلية لهؤلاء ما بين الاعاقة العقلية البسيطة و المتوسطة ، و يعتقد ان سبب هذه الحالة يبدو في تناول الكحول و العقاقير اثناء فترة الحمل ، و تعرض الام الحامل للإشعاع<sup>18</sup> .

3-2-4 . كبر حجم الدماغ : تعتبر حالات كبر حجم الدماغ من الحالات الاكلينيكية المعروفة في مجال العاقة العقلية بالرغم من قلة نسب حدوث مثل هذه الحالات مقارنة مع حالات الاعاقة العقلية البسيطة ، و تبدو مظاهر هذه الحالة في كبر محيط الجمجمة 40 سم – 50 سم ،مقارنة مع محيط الجمجمة لدى الاطفال العاديين عند الولادة ، و غالبا ما يكون شكل الراس في مثل هذه الحالات كبيرا ، و من المظاهر الجسمية المصاحبة لمثل هذه الحالات النقص الواضح احيانا في الوزن و الطول و صعوبة غي المهارات الحركية العامة و الدقيقة مقارنة مع نظرائهم من الاطفال العاديين .

<sup>17</sup> د/ فاروق الروسان :سيكولوجية الاطفال الغير عاديين ،مرجع سابق ،ص :81 .  
<sup>18</sup> الخالدي ، محمد على اديب :سيكولوجية المتفوقين عقليا ،مطبعة دار السلام ،الطبعة الاولى بغداد ، 1975 ، ص : 22 .

اما الخصائص العقلية لمثل هذه الحالات فتبدو في النقص الواضح في القدرة العقلية ، وغالبا ما تقع هذه الحالات ضمن فئة الاعاقة العقلية الشديدة و الشديدة جدا ، خاصة اذا ما صاحبها اعاقات اخرى ، اما البرامج التربوية فتبدو في مهارات الحياة اليومية<sup>19</sup> .

### 3-3 . التصنيف على اساس نسبة الذكاء :

وهنا يصنف التخلف العقلي الى فئات حسب معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية ، كمقياس ستانفورد بينيه ، او مقياس وكسلر للذكاء .

و على ضوء ذلك تصنف الاعاقة العقلية الى الفئات التالية :

#### 3-3-1 . التخلف العقلي البسيط :

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55-70 درجة ، كما يتراوح العمر العقلي لافرادها في حده الاقصى 7-10 سنوات و يطلق على هذا مصطلح القابلون للتعلم ، حيث يتميز افراد هذه الفئة من الناحية العقلية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية ، مع العلم انهم قادرين على التعلم ببطء و خاصة اذا وضعوا في مدارس خاصة ويمكن لهذه الفئة ان تتعلم القراءة و الكتابة و الحساب ولا يتجاوز افراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية ، و تشكل هذه الفئة ما نسبته 10 % من الاطفال المعقنين عقليا .

3-3-2 . التخلف العقلي المتوسط : تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40-55 درجة كما تتراوح اعمارهم العقلية بين 3-7 سنوات في حده الاقصى ويتميز افرادها من الناحية العقلية بانهم غير قابلين للتعلم في حين انهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الاخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام او تفادي حريق... الخ.

و لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب ، اما الخصائص الجسمية و الحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة و لكن يصاحبها احيانا مشكلات في المشي او الوقوف كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة وتشكل 10 % تقريبا من الاطفال المعاقين عقليا .

#### 3-4 تصنيف الجمعية الامريكية للتخلف العقلي :

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

<sup>19</sup> ماجدة السيد عبيد : الاعاقة العقلية ، مرجع سابق ، ص:113 .

- أ- الإعاقة العقلية البسيطة
- ب- الإعاقة العقلية المتوسطة
- ت- الإعاقة العقلية الشديدة
- ث- الإعاقة العقلية الشديدة جدا او الاعتمادية<sup>20</sup>

### 5-3. التصنيف على حسب متغير البعد التربوي :

يصنف جمهور المربين المعوقين عقليا الى فئتين :

- قابلي التعلم
- غير قابلي التعلم

و تقابل الفئة الاولى طبقة المورون و تقابل الطبقة الثانية طبقتي الابله و المعتوه ، وتلتحق الفئة الاولى بمعاهدة التربية الفكرية التابعة لوزارة التربية ، بينما تلتحق الفئة الثانية بمؤسسات التثقيف الفكري و المهني التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية .

يعتبر ا التصنيف من اكثر التصنيفات شيوعا وتقلايين العاملين في هذا المجال لعدة اعتبارات رئيسية<sup>21</sup>.

كما يمكن تصنيف حالات العاقة العقلية وفقا لمتغير البعد التربوي الى مجموعات منها :

**3-5-1. فئة بطئ التعلم :** تتراوح نسبة ذكائها من 75-90 وقد نجدها في بعض الحالات من 70-90 اذ هناك اختلاف بين علماء النفس و التربية في تحديدها و يتصف هذا الطفل بعدم قدرته على مواثمة نفسه مع ما يعطى له من مناهج في المدرسة العادية و عدم قدرته على تحقيق المستويات المطلوبة في الصف الدراسي ، حيث يكون متراجعا في تحصيله الاكاديمي قياسا الى تحصيل اقرانه من نفس الفئة العمرية .

### 3-5-2. فئة القابلين للتعلم :

توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي البسيط وفق التصنيف على اساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية .

### 3-5-3 . فئة القابلين للتعلم :

يوازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي المتوسط وفق التصنيف على اساس نسب الذكاء من بين خصائص هذه الفئة انهم قابلون للتدريب في المجالات التالية :

- أ- تعلم المهارات اللازمة للاعتماد على النفس .
- ب- التكيف الاجتماعي في نطاق الاسرة و الجيرة .

<sup>20</sup> فاروق الروسان : سيكولوجية الاطفال غير العاديين ، مرجع سابق ، ص: 85 .  
<sup>21</sup> لطفي بركات احمد : تربية المعوقين في الوطن العربي ، مرجع سابق ، ص : 44 .

ت-تقديم بعض المساعدة في نطاق الاسرة و المدرسة و العمل .

### 3-5-4. فئة الاعتماديين :

توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي الشديد وفق التصنيف على اساس نسبة الذكاء للاعاقة العقلية و يطلق عليها احيانا الفئة غير القابل للتدريب ، و هو يحتاج الى الرعاية و اشراف مستمرين .

### 5- العوامل المسببة للتخلف العقلي :

لقد تحددت بعض اسباب الاعاقة العقلية بطريقة ملحوظة في العقود القليلة السابقة نتيجة للتقدم العلمي الواضح في ميادين الطب و العلوم الاخرى ذات العلاقة ، و مع ذلك فلن 70% من اسباب حالات العاقة العقلية غير معروفة حتى الان و بنصب الحديث على 25 % من السباب المعروفة للاعاقة العقلية فقط.

و يحدث التخلف العقلي في الغالبية العظمى نتيجة لعامل واحد او تجميع متشابك من العوامل الثلاثة الآتية :

- قد ترجع حالات التخلف العقلي الى حالة وراثية معقدة ليست واضحة او مفهومة تماما في الوقت الحاضر ، في مثل هذه الحالة يميل عدد كبير من افراد الاسرة الى الاجابة بالتخلف العقلي .
- قد يرجع التخلف العقلي الى عوامل بيئية لا يتوفر فيها للفرد الاستشارة الذهنية الملائمة ، او لا تتوفر للفرد العلاقات الاجتماعية المناسبة التي تسمح بالنمو نموا ملائما .

غير ان العوامل المسببة للاعاقة العقلية سواء المعروفة منها بصورة مؤكدة او غير معروفة تندرج تحت ثلاث عناوين بارزة : الوراثة ، البيئة ، او مزيج من العوامل الوراثية و البيئية معا

22

و لهذا فان من الممكن ان نذكر اهم العوامل المسببة للاعاقة العقلية في المراحل الثلاث الآتية :

### 4-1 . العوامل المسببة للتخلف في مرحلة ما قبل الولادة :

يمكن تقسيم العوامل المسببة للتخلف العقلي في مرحلة ما قبل الولادة الى مجموعتين من العوامل كما يلي :

#### 4-1-1. العوامل الجينية :

تتمثل العوامل الجينية في عاملين قد يتسببان في احداث حالة الاعاقة العقلية لدى المولود .

أ- الوراثة :

ب- يقصد بالوراثة انتقال صفات معينة من جيل سابق الى جيل لاحق ، او هي كل ما يأخذ الفرد عن والده عن طريق ما يسمى " بالكروموزومات " التي لها اهمية كبرى في تكوين الفرد تتوقف عليها العوامل الوراثية<sup>23</sup>.

وكما هو معروف فان صفات الفرد كالتطول و لون الشعر و لون العينين ، و شكل الانف وغير ذلك من آلاف الصفات الاخرى تحددها الجينات التي تحددها الكروموزومات الموجودة في نواة الخلية البشرية

ويقدر العلماء ان كروموزومات الانسان تحمل ما بين 60.000 – 100.000 جين نصفها يأتي من الاب و النصف الثاني من الام .

و قد ارادت المشيئة الالهية ان تكون هناك بعض الجينات الضارة منتشرة في هذا الكم الهائل من الجينات و قد تمكن العلماء حتى يومنا هذا من معرفة حوالي 2800 جين له صفات خاصة غير مرغوبة و لكن لحسن الحظ فان نسبة انتشارها بين الناس نادرة جدا .

ومن الجدير بالذكر الاشارة الى ان تلك الجينات و ما تحمل من صفات وراثية تأخذ ثلاث اشكال :

- الجينات السائدة .
- الجينات الناقصة .
- الجينات المتنحية .

هذه الاخيرة الصفات الوراثية المتنحية على انها صفات وراثية مرضية غير مرغوب فيها ولا بد من توفر جينين متنحيين لظهورها .

ت- الخلل الذي يحدث اثناء انقسام الخلي الجنسية : ان اشهر مثال على مثل هذا الخلل الذي يمكن ان يحدث في عملية انقسام الكروموزومات هي الحالة المسماة بالمنغولية هذا الخلل يمكن ان يرجع الى الانقسامات المبكرة للبويضة الملقحة و الذي قد يؤدي بدوره الى خلل انقسام الكروموزومات .

في عام 1959 اكتشف لوجون مع مجموعة من الباحثين الفرنسيين وجود كروموزوم زائد في الخلايا الجسمية المصابين بهذه الاعراض ،اي انهم يحملون 47 كروموزوم بدلا من 46 كروموزوم ، وقد تبين ان 90% تقريبا ترجع هذه الزيادة الى وجود ثلاث كروموزومات تحمل رقم 21 اما اسباب مجود هذا الكروموزوم الزائد فغير معروفة تماما من الناحية الطبية ،ولكن لوحظ ان هناك ارتباطا طرديا مابين ازدياد عمر الام و بين ازدياد احتمالها انجابها الاطفال مصابين بهذه الحالة .

4-1-2. العوامل غير الجينية : تشمل هذه العوامل مجموعة واسعة من الاسباب التي قد تؤثر

في الجنين الى اصابته بالاعاقة العقلية في مرحلة ما قبيل الولادة .

<sup>23</sup> د/ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، القاهرة 1978 ، ص : 97 .

وفيما يلي عرض لأبرز هذه العوامل :

أ- الإشعاع :

ب- تؤثر الإشعاع تأثيرا ضارا بالجنين اذا تعرض لها و عمره اقل من ثلاث اشهر و قد اكتشف ذلك في ثلاثينيات من هذا القرن عندما كان يعالج سرطان الرحم بالإشعاع عند بعض النساء الحوامل فادى ذلك الى تعرض الاجنة للإصابة بحالة صغر الراس و انواع اخرى من التشوهات و قد اكد ذلك ما حدث في هيروشيما و نجازكي و كذا التجارب التي تم اجراؤها على الحيوانات المعرضة للإشعاع في فترة الحمل ، و على ذلك فان اثر هذه الإشعاع يتوقف على عدد من العوامل اهمها :

- جرعة حجم الإشعاع

- العمر (المرحلة العمرية التي يتعرض فيها الفرد الى تلك الاشعاعات )

ت- الحصبة الألمانية :

ث- تعتبر من اخطر الامراض التي يمكن ان ينتقل تأثيرها من الام الى

الجنين ويعتبر جريج ماك اليستر هو اول من اكتشف تأثير هذه الحصبة على الجنين عام 1941

وقد شهد العالم انتشار هذا المرض بصورة وبائية حيث كان لانتشاره في امريكا عام 1964 اثار خطيرة ادى الى وفاة او اصابة اكثر من 50000 طفل باضرار بالغة الخطورة

ث- تعاطي العقاقير والادوية اثناء الحمل:

ج- تعتبر العقاقير والادوية والمشروبات الكحولية

سببا رئيسيا من اسباب الاصابة بالاعاقة العقلية او حالات اخرى من الاعاقة.

ومن الادوية التي قد تؤدي الى تلف الخلايا الدماغية للجنين الاسبرين وبعض المضادات الحيوية

والانسولين والهرمونات الجنسية والادوية الخاصة بعلاج الملاريا والحبوب الهدئة

ويبدو تأثير هذه الادوية في التشوهات الخلقية او خلل في الجهاز العصبي المركزي كما يؤثر

التدخين والغازات بشكل عام الى نقص واضح في وزن الجنين اما تعاطي الكحول فيبدو فب

مشكلات نمو الجنين وحالات صغر حجم الدماغ بالإضافة الى مشكلات في التازر فيما بعد الولادة.

2-4. العوامل المسببة للتخلف العقلي اثناء الولادة:

ويقصد هذه المجموعة من اسباب اثناء

الولادة تلك الاسباب التي تحدث اثناء فترة الولادة والتي تؤدي الى الاعاقة العقلية او غيرها من

الاعاقات ومنها:

أ- نقص الاكسجين اثناء عملية الولادة:

ب- قد تؤدي حالات نقص الاكسجين لدى الاجنة اثناء

عملية الولادة الى موت الجنين او اصابته باحدى الاعاقات ومنها الاعاقة العقلية بسبب اصابة قشرة الدماغ للجنين كما تتعدى الاسباب الكامنة وراء نقص الاكسجين اثناء عملية الولادة لدى الجنين كحالات التسمم او نقص المشيمة او طول عملية الولادة او عسرها او زيادة نسبة الهرمون الذي يعمل على تنشيط عملية الولادة .

ت- الصدمات الجسدية :

ث- قد يحدث ان يصاب الجنين بالصدمات او الكدمات الجسدية اثناء

عملية الولادة بسبب طول عملية الولادة او استخدام الادوات الخاصة بالولادة او استخدام طريقة الولادة القيصرية بسبب وضع راس الجنين او كبر حجمه مقارنة مع عنق رحم الام مما قد يسبب الاصابة في الخلايا الدماغية او القشرة الدماغية للجنين وبالتالي الاعاقة ومنها الاعاقة العقلية

الالتهابات التي تصيب الطفل:

اذ تعتبر اصابة الجنين بالالتهابات وخاصة التهاب السحايا من العوامل الرئيسية في تلف او اصابة الجهاز العصبي المركزي وقد يؤدي ذلك الى وفاة الجنين قبل

ح- ولادته او الى اصابة الاجنة اذا عاشت بالاعاقة العقلية او غيرها من الاعاقات<sup>24</sup>

3-4. العوامل المسببة للتخلف العقلي ما بعد الولادة :

يقصد بهذه المجموعة من الاسباب كل الاسباب التي تؤدي إلي الا اعاقة العقلية بعد عملية الولادة ومع ذلك فمن المناسب أن نشير إلى بعض حالات الإعاقة التي قد تظهر بعد عملية الولادة التي هي نتاج لعوامل حدثت قبل أو أثناء عملية الولادة ومنها على سبيل المثال حالات الفيل كيتونوريا والتي تحدث نتيجة لعدم وجود أحد الإنزيمات الضرورية لتمثيل المواد الدهنية، ومن أسباب ما بعد الولادة الرئيسية للإصابة بالإعاقة العقلية:

أسوء التغذية : قد أشرنا إلي أهمية التغذية الجيدة للأم الحامل أثناء فترة الحمل، وأثر ذلك على نمو الجنين، وعلاقة ذلك بالإعاقاة العقلية، كما تبدو أهمية التغذية الجيدة أيضا بعد عملية الولادة، إذ يشكل سوء التغذية وخاصة في المناطق الفقيرة سببا رئيسيا من أسباب حالات الإعاقاة العقلية، ومن هنا كان من الضروري أن يتضمن غذاء الطفل بعد الولادة علي المواد الرئيسية اللازمة لنمو الجسم كالمواد البروتينية و الكربوهيدراتية والفيتامينات خاصة، ب6، ب12، د.

<sup>24</sup> ع العظيم شحاتة مرسى: التأهيل المهني للمتخلفين عقليا، دار الاتحاد العربي للطباعة، القاهرة، 1990، ص:102-103.

ب- الحوادث والصدمات :

تعتبر الحوادث و الصدمات الجسمية والتي تؤثر بشكل مباشر علي الخلايا الدماغية سببا رئيسيا من اسباب الإصابة بالإعاقة العقلية ،وما يصاحب ذلك من نقص في الأكسجين أو تلف للخلايا الدماغية .

ج- الأمراض و الالتهابات :

ح- كثيرا ما يتعرض الطفل وخاصة في السنوات الأولى من عمره إلى عدد من الأمراض ،وقد يكون من نتائجها ارتفاع درجة حرارة الطفل ،وخاصة في حالات السحايا ،والحصبة والتهاب الجهاز التنفسي ...إلخ ،وقد يؤدي ارتفاع درجة حرارة الطفل إلي إصابة الجهاز العصبي المركزي للطفل وبالتالي إلي الإعاقة العقلية .

خ- العقاقير والأدوية :

ويقصد بذلك مجموعة العوامل التي قد تؤدي إلي تلف في الجهاز العصبي المركزي <sup>25</sup> .

<sup>25</sup> فاروق الروسان سيكولوجية الاطفال غير العاديين ، مرجع سابق ،ص:93-94.

## خلاصة :

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

يلاحظ أن اشكالية التخلف العقلي تقوم في مضمار التباين بين الباحثين العرب في تحديد المفاهيم والمصطلحات والتصنيفات المختلفة للتخلف العقلي ، والتي تصبو في اتجاه واحد ، والسبب في ذلك يعود الي ترجمتها ، فالبعض يترجمها ترجمة حرفية ، بينما البعض الأخر يعود الي ترجمتها علي حسب معناها ومدلولها وكذلك النضرة الذاتية للمعنيين في تحديد ماهية التخلف العقلي بدقة يضاف الي هذا مسألة انتشار هذه الظاهرة في المجتمعات المتطورة والضعيفة علي حد سواء ، والتي زادت من حاجات الباحثين الي ضرورة البحث عن العوامل و الأسباب التي تؤدي الي هذه الظاهرة ، ورغم التقدم العلمي الكبير الذي شهدته العقود القليلة الماضية ، الا أن أسباب بعض حالات الإعاقة العقلية مازالت معروفة حتى الآن ، حيث ينصب الحديث عن 25 % من الأسباب المعروفة فقط .

## الفصل الأول.....الطرق المنهجية للبحث

تمهيد :

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالتشااور والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم وهذه المغامرة تستدعي الصبر . الموضوعية . الجهد . التنظيم . الفطنة وقابلية التحكم الجيد في ظروف جيدة .

- وبعد دراسة الجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم فصلين على الترتيب :

- فصل التخلف العقلي .

- فصل اللياقة البدنية وعناصرها .

- وسنحاول في هذا الفصل أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية حتى تتمكن من الوصول إلى نتائج يمكن الوقوف بها ولهذا لا بد من توفر بعض الطرق والوسائل كي تساعدنا بالقيام بهذا الجانب .

وتنحصر المشكلة الأساسية في موضوع بحثنا حول اللياقة البدنية عند صغار المتخلفون عقليا القابلين للتعلم وكيفية قياسها لدى فئة ( 12-15 ) سنة .

## الفصل الأول..... الطرق المنهجية للبحث

### (1) الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية .

بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- التعرف على مكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة .
- التعرف على ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.

كانت دراستنا الاستطلاعية بمقر المركز البيداغوجي للمخلفين ذهنيا بالمسيلة حيث قمنا بعدة مقابلات مع مسؤولي المؤسسة حيث زدونا بمعلومات حول عدد المنتسبين إليها والنظام الداخلي والهيكل التنظيمي لهذه المؤسسة .

### (2) المنهج المستخدم:

معنى هذا اللفظ (المنهج) أنه ترجمة للكلمة *méthode* الفرنسية ونظائرها في اللغات الأوربية الأخرى وهو الطريق أو الأسلوب أو الكيفية التي من خلالها الباحث إلى نتائجه أو وسيلة محددة توصل إلى غاية معينة وقد استعملها أفلاطون بمعنى النظر ..... أو المعرفة واستعملها أرسطو بمعنى (البحث) <sup>1</sup>.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي حيث يستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها وعلاقتها والعوامل المؤثرة في ذلك وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر . ويقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة معينة وهذا من أجل التعرف على الظاهرة من حيث المحتوى أو المضمون <sup>2</sup>.

### (3) مجالات البحث :

1. المجال المكاني: أجري البحث في المركز البيداغوجي للمخلفين ذهنيا بالمسيلة .

2. المجال الزمني : سارت دراستنا لهذا البحث على مرحلتين :

● المرحلة الأولى : قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في الفترة الممتدة بين ( 10 جانفي 2016 – 10 مارس 2016 ).

● المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي والذي شرعنا في إنجازه في الفترة الممتدة بين ( 12 مارس 2016 – ماي 2016 ) .

<sup>1</sup> " عبد الفتاح محمد العيسوي . عبد الرحمان محمد العيسوي مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث دار الراتب الجامعية (ب ط) بيروت لبنان 1997 "

<sup>2</sup> " ربحي مصطفى عليان . عثمان محمد غنيم . مناهج وأساليب البحث العلمي . دار صفاء للنشر والتوزيع عمان . الأردن 2000 "

## الفصل الأول..... الطرق المنهجية للبحث

### 4) عينة البحث وكيفية اختياره :

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث .

- فالعينة إذ هي جزء معين من أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو مدن أو غير ذلك .<sup>1</sup>
- تتكون من مجموعة من صغار الصم البكم التابعين للمركز البيداغوجي للمخلفين ذهنيًا بالمسيلة وهي عينة عشوائية (20) تلميذ . ( 12 – 15 ) سنة .

### 5) متغيرات البحث : من خلال الدراسة تبين أن هناك متغيرين :

- **المتغير المستقل** : ويدرس أثاره على متغير آخر ويغير الباحث فيه ويدرس الآثار المترتبة على ذلك في متغير آخر فهو المتغير الذي يراد معرفة تأثيره<sup>2</sup>
- والمتغير المستقل في دراستنا هو دراسة تقويمية لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- **المتغير التابع** : هو المتغير الذي يتغير بتغيير المتغير المستقل أي أنه ينعكس عليه آثار ما يحدث من تغيير في المتغير المستقل إذا كانت هناك علاقة بين المتغيرين .<sup>3</sup>
- والمتغير التابع في دراستنا هو صغار المركز البيداغوجي للمخلفين ذهنيًا بالمسيلة .

### 6) صلاحية ومصداقية أدوات البحث :

**1- الصدق** : أحد الشروط الواجب توفرها في القياس أو الإختبار وهو مدى صلاحية الإختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله ولقد رأى الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة الصدق الإختبار حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة الإختبار ومحتوياته .

**2- الثبات** : يقصد به مدى الدقة أو الاتساق الذي يقيس به الإختبار الظاهرة والتي وضع من أجلها والثبات يؤدي إلى اتساق القياس والثبات عكس الصدق ويعتبر من العوامل الهامة والخصائص التي يجب توفرها في صلاحية استخدام أي اختبار .<sup>4</sup>

**3- الموضوعية** : هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العامل الذاتي كالتحفيز ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام أو الفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلا .<sup>1</sup>

1 " رشيد زرواتي مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط(1) ، دار الهدى عين مليلة الجزائر: 2007 ص334 "

2 " عبد الفتاح محمد العيسوي . عبد الرحمان محمد العيسوي مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث دار الراتب الجامعية (ب ط) بيروت لبنان 1997 "

3 " عبد الفتاح محمد العيسوي . عبد الرحمان محمد العيسوي مرجع سبق ذكره . ص 283 "

4 " ليلي السيد فرحات : القياس والإختبار في التربية الرياضية ط(1) مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ص 144 . 169 . "

## الفصل الأول.....الطرق المنهجية للبحث

### (7) مجتمع البحث :

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والصحة والترويح في معظم الحالات على الأفراد والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تملك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي .  
ومن الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعات الأصلية التي تأخذ من أفراد المجتمع وقد تكون هذه المجموعة ( مدارس . فرق تلاميذ . كتب . سكان )<sup>2</sup>

- والمجتمع الذي خصصنا دراستنا له كان منتسبي المركز البيداغوجي للمخلفين ذهنيا فئة المتخلفين عقليا القابلين للتعلم بالمسيلة . والبالغ عددهم حوالي 80 تلميذا اخترنا 20 تلميذ المتراوحه أعمارهم بين ( 12 - 15 سنة )

### (8) الأدوات المستخدمة في البحث :

الاختبارات والتجارب الميدانية وتتمثل في :

#### 1- اختبار الطول :

- هدف الإختبار : قياس طول التلاميذ .
- أدوات الإختبار : شريط القياس مثبت في الحائط مقسم ب سم .
- كيفية أداء الإختبار : يقف المختبر أمام الحائط حيث يكون رأسه معتدل ويأخذ الأستاذ الطول الذي وصل إليه .

#### 2- اختبار الوزن :

- هدف الإختبار : قياس وزن الجسم .
- أدوات الإختبار : ميزان القياس .
- كيفية أداء الإختبار : يقف المختبر فوق ميزان ويقوم الأستاذ بتسجيل القيمة التي وصل إليها (كغ).

#### 3- اختبار السرعة :

- هدف الإختبار : قياس السرعة القصوى .
- أدوات الإختبار : ملعب كرة القدم . ميقاتية .
- خط البداية وأثر للنهاية 25 م .
- كيفية أداء الإختبار : يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية من وضعية الوقوف ثم الانطلاق بأقصى سرعة عند رؤية إشارة الانطلاق مع التركيز على الدخول بقوة وزيادة السرعة عند خط النهاية .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> " ليلي السيد فرحات : القياس والإختبار في التربية الرياضية ط(1) مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ص144 . 169 . "

<sup>2</sup> عمار بوحوش ومحمد محمود الذينيات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . (1995 . ص59)

## الفصل الأول..... الطرق المنهجية للبحث

### 4- اختبار الرشاقة :

- هدف الاختبار : سرعة التوضع من مكان لآخر .
- أدوات الاختبار : ملعب كرة القدم . ميقاتية . أقماع . صفارة .
- كيفية أداء الاختبار : وضع الشواخص على شكل مستطيل يتوسطه شاخص يبعد على كل شاخص بـ 5م .  
ينطلق اللاعب من الشاخص رقم (1) إلى الشاخص رقم (2) وصولاً إلى الشاخص رقم (3) عبوراً على الشاخص رقم (4) ثم العودة إلى الشاخص رقم (2) إنتهاءً بالشاخص رقم (5) .

### 5- اختبار المرونة :

- هدف الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والورك .
- أدوات الاختبار : مقياس مدرج من الخشب مقسم بخطوط إلى وحدات لكل وحدة منها 1سم . مقعد أو كرسي يتحمل وزن الجسم .
- كيفية أداء الاختبار : يقوم المختبر بثني الجذع والورك إلى أسفل حيث أن نقطة الصفر (0) هي مستوى حافة الكرسي الواقف عليه وتعتبر الدرجات التي تحسب فوق حافة الكرسي سلبية والتي تحت حافة الكرسي إيجابية .<sup>2</sup>

### 6- اختبار المداومة :

- هدف الاختبار : جري 12 دقيقة " كوبر " .
- أدوات الاختبار : ميقاتان . ملعب كرة القدم .
- كيفية أداء الاختبار : في كل زاوية من زوايا الملعب يكون 5 لاعبين أي تقسيم التلاميذ إلى 4 أفواج وبعدها تقوم بإعطاء إشارة الانطلاق في نفس الوقت .

### 7- اختبار الوثب الطويل من الثبات :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .
- أدوات الاختبار : شريط قياس . طباشير ملون .
- كيفية أداء الاختبار : الوقوف أمام خط القفز الذي يكون سمكه 5 سم وطوله حوالي 1.20 م ثم يقوم التلاميذ بالقفز الواحد تلو الآخر من الثبات والأستاذ يقوم بقياس المسافة بشريط القياس .

### 9 إجراءات التطبيق الميداني :

- بعد أخذ الموافقة من الأستاذ المشرف على التمارين الخاصة بقياس اللياقة البدنية لصغار المتخلفون عقلياً القابلين للتعلم ( 12 - 15 سنة ) المركز البيداغوجي للمخلفين ذهنياً بمسيلة بتاريخ 15 أفريل 2014 إلتقينا بالمشرفين على صغار

<sup>1</sup> رشيد زرواتي ، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية . ط(1) دار الهدى عين مليلة الجزائر 2007 ص 334 .  
<sup>2</sup> " قاسم مندلاوي : دراسة شاملة لكامل الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية البدنية والرياضية . العراق 1989 ص 87.79"

## الفصل الأول.....الطرق المنهجية للبحث

المتخلفون عقليا القابلين للتعلم وسهلوا لنا المهمة من خلال إعطاء أمر لأستاذ التربية البدنية بالمدرسة لتسهيل عملنا وأعطى لنا الموافقة وكان ذلك بتاريخ 16 أبريل 2014 وبدأنا بالقيام بعملنا في نفس اليوم بالقيام بقياسات السرعة والمرونة والرشاقة وبتاريخ 20 أبريل 2014 السماح لنا بالطول والوزن لعينتنا المتكونة من 20 تلميذ

- وبعد العمل التطبيقي شرعنا في عملية تحليل ومناقشة النتائج بتاريخ 22 أبريل 2014 .

### (10) حدود الدراسة :

قمن بدراستنا على مستوى المركز البيداغوجي للمخلفين ذهنيا بالمسيلة من أجل معرفة مدى تحقيق برامج التربية البدنية المركز البيداغوجي للمخلفين ذهنيا بالمسيلة لعناصر اللياقة البدنية لدى صغار المتخلفون عقليا القابلين للتعلم فئة ( 12 – 15 سنة ).

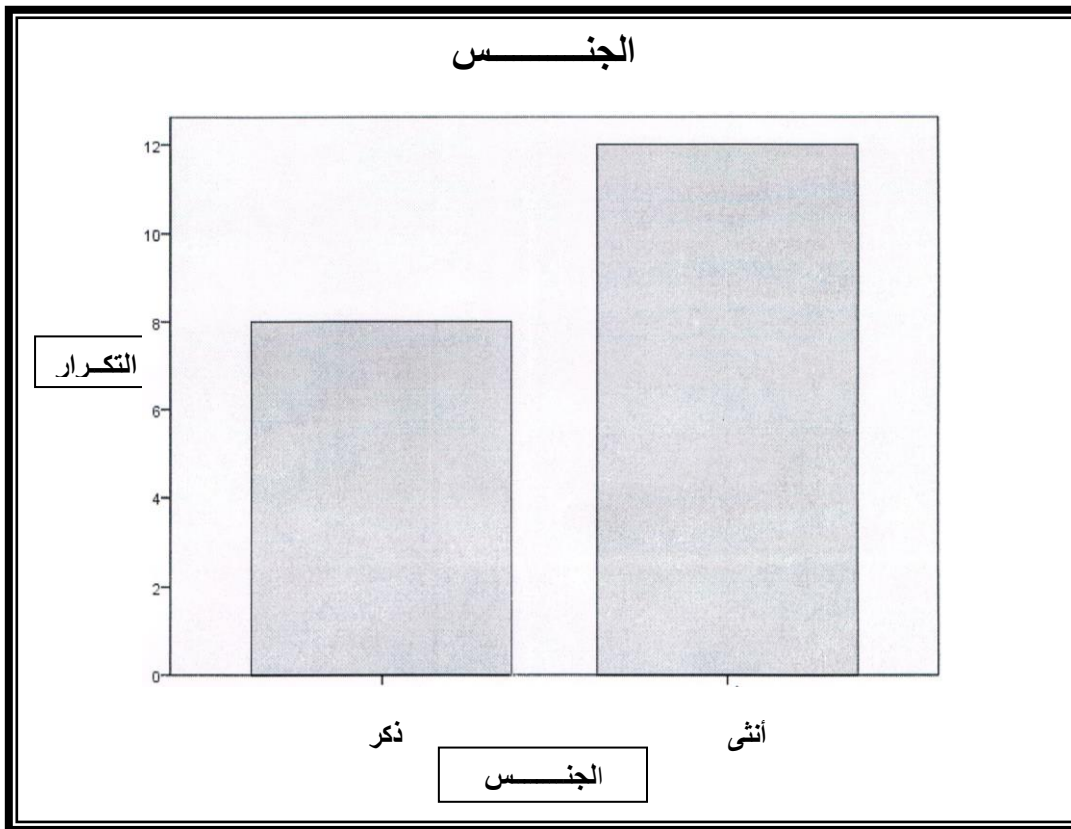
## الفصل الثاني ..... عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (01) :يمثل تكرار ونسبة الذكور والإناث

النسبة %	التكرار	
40	8	ذكر
60	12	أنثى
100	20	المجموع

يبين الجدول رقم (01) أن النسب متقاربة بين أفراد العينة حيث نجد (08) ذكور بنسبة 40 %

والإناث (12) بنسبة 60 %



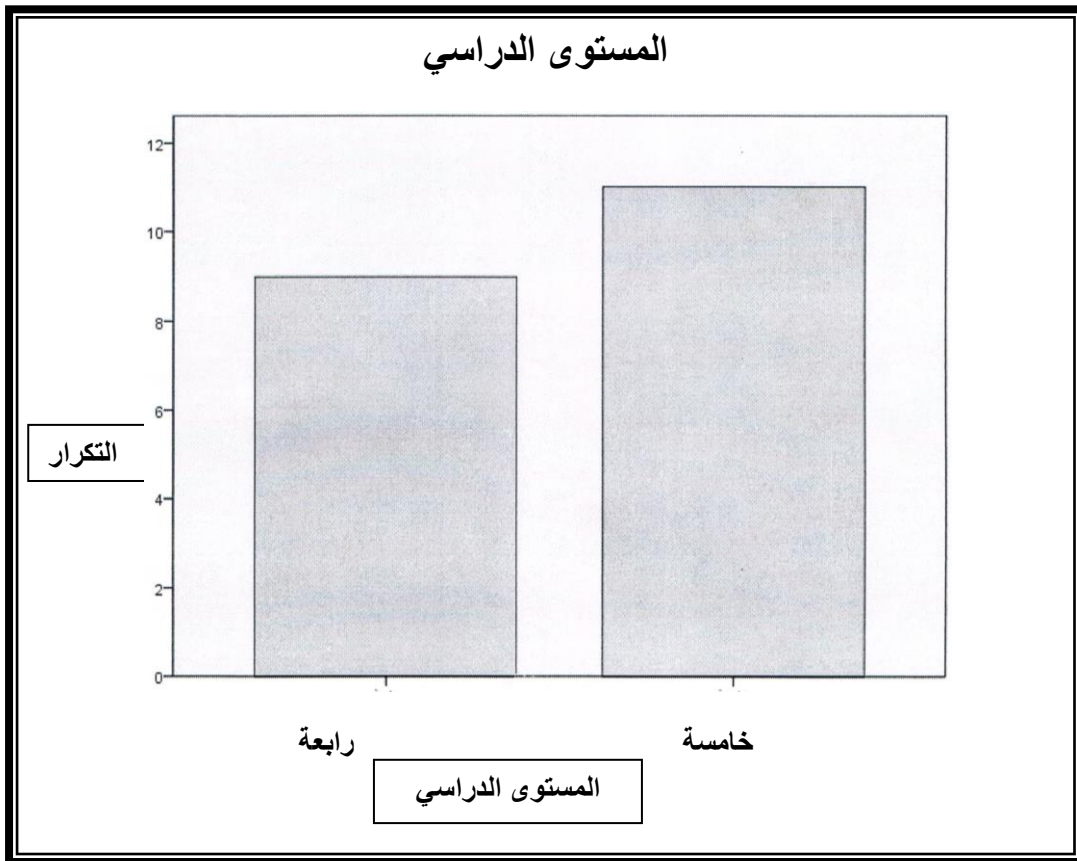
الشكل رقم (01) : يبين توزيع العينة حسب الجنس

## الفصل الثاني ..... عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (02) :يمثل تكرار ونسبة المستوى الدراسي

النسبة %	التكرار	
45	9	رابعة
55	11	خامسة
100	20	المجموع

من خلال الجدول رقم (02) أن النسب متقاربة بين المستويين الدراسيين حيث نسبة رابعة تمثلت بنسبة 45 %  
وسنة 5 قدرت ب 55 %



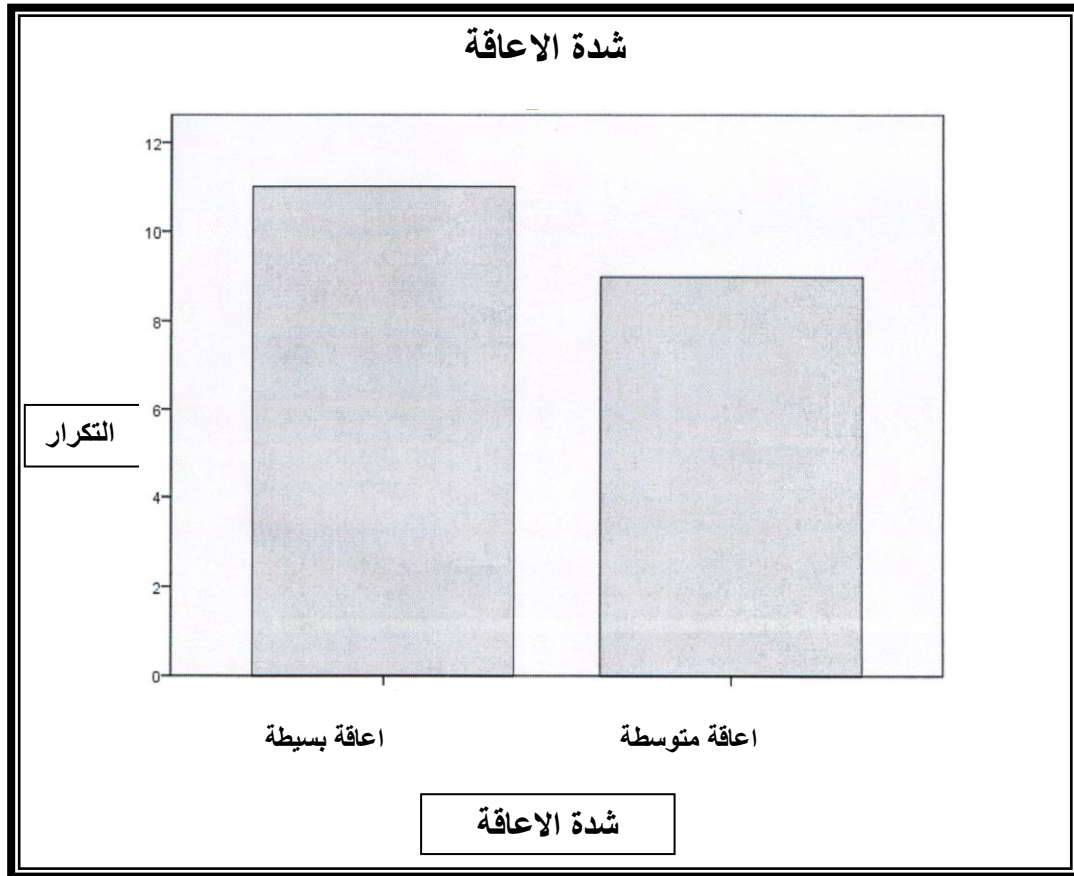
الشكل رقم (02) : يبين توزيع العينة حسب المستوى الدراسي

## الفصل الثاني ..... عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (03) :يمثل شدة ونسبة الاعاقة

النسبة %	التكرار	
55	11	اعاقة بسيطة
45	9	اعاقة متوسطة
100	20	المجموع

من خلال الجدول رقم (03) أن نسب الاعاقة متقاربة بين بسيطة ومتوسطة حيث قدرت نسبة الاعاقة المتوسطة ب 45 % و الاعاقة البسيطة ب 55 %



الشكل رقم (03) : يبين توزيع العينة حسب شدة الإعاقة

## الفصل الثاني ..... عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (04) :يمثل المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لاختبارات الوثب ، المرونة والسرعة

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مرونة	2.70	0.57
وثب	1.65	0.98
سرعة	1.20	0.41
الدرجة الكلية	5.55	1.35

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن متوسط اختبار المرونة والوثب والسرعة كان على التوالي 2.70 و 1.65 و 1.20 أما الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي لكل الاختبارات فكانت 5.55 .

كما يوضح الجدول الانحراف المعياري لكل من المرونة والوثب والسرعة وكانت تواليها 0.57 و 0.98 و 0.41 أما الدرجة الكلية للانحراف المعياري لكل الاختبارات فكان 1.35 .

جدول رقم (05) :يمثل معدلات الثبات لكل من الوثب الطويل من الثبات ، المرونة والسرعة

الرقم	اختبارات اللياقة البدنية	معامل الثبات
01	وثب طويل من الثبات	0.98
02	السرعة	0.94
03	المرونة	0.91

نستنتج من الجدول رقم (06) أن اختبارات اللياقة البدنية كانت ثابتة بين الاختبارات القبلي والبعدي وهذا ما تبين في اختبارات السرعة والمرونة والوثب وهذا ما يوضحه أيضا الجدول أعلاه

## الفصل الثاني ..... عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (06) :يمثل المتوسط والانحراف المعياري لكل من الطول والوزن والعمر .

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الرقم
0.76	1.80	الطول (سم)	01
0.88	3.40	الوزن (كغ)	02
1.09	1.95	العمر (سنة)	03

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) بأن متوسط طول أفراد العينة كان 1.80 ومتوسط الوزن كان 3.40 ومتوسط العمر كان 1.95 .

أما الانحراف المعياري فكان على التوالي 0.76 و 0.88 و 1.09 .

جدول رقم (07) :يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لقياس دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس .  
العمر . المستوى الدراسي وشدة الإعاقة .

الاختبارات	فئات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مرونة	ذكور	2.62	0.51	-0.46	18	غير دال
	إناث	2.75	0.62			
وثب	ذكور	2.12	1.35	1.86	18	غير دال
	إناث	1.13	0.49			
سرعة	ذكور	1.12	0.35	-0.65	18	غير دال
	إناث	1.25	0.45			
درجة كلية	ذكور	5.87	1.55	0.86	18	غير دال
	إناث	5.33	1.23			

بالنظر إلى الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة (ت) في محاور الاختبارات وكذا الدرجة الكلية كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 في جميع الاختبارات حيث بلغت (ت) المحسوبة على التوالي في اختبار السرعة (-0.65) واختبار الوثب (1.86) واختبار المرونة (-0.46) . أما اللياقة البدنية ككل فكانت (0.86) مما يدل على عدم وجود فروق فهي لم ترتقي إلى مستوى الدلالة.

الاستنتاج العام :

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للقياسات والاختبارات وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تحصلنا عليها من اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في الوثب الطويل من الثبات والسرعة والمرونة تبين لنا بوضوح أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة المعاقين عقليا القابلين للتعلم (12-15) سنة تعد عاملاً مؤثراً على الصحة حيث تعتبر عناصر اللياقة البدنية من أهم العوامل المساعدة في المحافظة على صحة هذه الفئة وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة التلميذ لأنها من أهم العناصر المؤثرة على الأداء والمحافظة على صحة الفرد وأن إتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها يعد ضماناً للصحة الجيدة .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الاختبارات السابقة نستنتج أن المعاقين عقليا القابلين للتعلم مستواهم متوسط في أغلب الاختبارات كما نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في جميع اختبارات عناصر اللياقة البدنية حيث نلاحظ هي نتائج الاختبارات القبلية والبعدي أن اكتساب لياقة بدنية جيدة له دور في تحسين الصحة لدى فئة المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

من خلال دراستنا لنتائج الاختبارات والقياسات المتعلقة باللياقة البدنية لدى صغار المتخلفين عقليا القبلين للتعلم والدراسة المفصلة التي نعتبرها إلا دراسة بسيطة في ظل الإمكانيات المتوفرة ، رغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية بانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر .

وعلى هذا الأساس نقترح بعض الاقتراحات التي يمكن ان تكون عاملا مساعدا ومسهلا لتنمية الصفات البدنية ( السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة ) لصغار المتخلفين عقليا القابلين للتعلم ومن بين هذه الاقتراحات نذكر ما يلي :

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية بصفة مستمرة .
- ضرورة برمجة حصص تدريبية بتنمية عناصر اللياقة البدنية .
- إتباع مختلف طرق التدريب التي تعمل على تنمية اللياقة البدنية وعناصرها
- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح .

خاتمة

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة ووجب الاهتمام بها وتوفير الإمكانيات والمقومات والاتجاهات ولعل أبرز ما زاد في الرياضة جمالا ورونقا ظهور النشاط البدني الرياضي المكيف الذي شجع على دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجال الرياضي فلولا هذا الأخير لما تطرقنا في بحثنا المتواضع هذا إلى دراسة وتقييم عناصر اللياقة البدنية عند فئة صغار المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (12-15) سنة بمركز المسيلة والتي وضحناها من خلال دراستنا الميدانية والنظرية .

لذلك يجب التركيز على اكتساب اللياقة البدنية بالشكل الجيد وفي هذا يكمن سر النجاح في الإعداد البدني .  
وفي الأخير نستنتج أن برامج المركز البيداغوجي للمتخلفين عقليا بمسيلة قد حققت بشكل متوسط اللياقة البدنية لفئة الصم البكم .

باللغة العربية:

- 01 / أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1993 م.
- 02 / احمد العائد وآخرون : المعجم العربي الاساسي ، اوزيع لاروس ، (ب،ط)،(ب،ب)، 1989.
- 03 / المنجد في اللغة و الإعلام ، 1991 .
- 04 / أسامة كمال راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1994 م.
- 05 / أمين نور الخولي، الرياضة و الحضارة الإسلامية دار الفكر العربي، ط2، 1990.
- 06 / العرجان ، جعفر فارس عبد الرحيم ، ميرفت عاهد ذيب ، (2008) " مركز التحكم واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الاردنيين بعمر (14-15) سنة"، محاضر مؤتمر نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والاداء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياض ، الجامعة الهاشمية ، (15-14/5/2008) ، الاردن.
- 07 / العرجان ، جعفر فارس عبد الرحيم ، غازي ، محمد خير الكيلاني (2006)" مؤشرات النمو الهيكلي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الاردنيين من عمر (7-15) سنة " ، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الخامس ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، المجلد الأول.
- 08 / العرجان ، جعفر فارس عبد الرحيم ، عمر الدراوي (2008) " مؤشرات النمو الهيكلي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال والشباب التونسيين من عمر (12-20) سنة ، مقبول للنشر الدورية ، السعودية للطب الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي .
- 9 / العرجان ، جعفر فارس وهشام الكيلاني (2001) " مستوى اللياقة البدنية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة العمرية (16-18) عام " ملخصات بحوث المؤتمر الأول للأنشطة التربوية (جودة وإبداع) ، (25-27) فبراير 2001 ، وزارة التربية والتعليم والشباب (الأنشطة والرعاية الطلابية ) ، الامارات العربية المتحدة ، دبي .

- 10/ العرجان ، جعفر فارس عبد الكريم ، وليد الرحاحلة (2004) "دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (14-15) سنة ، مجلة دراسات ، عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية ، المجلد (31) ، عدد (2) ، العلوم التربوية ، أيلول 2004، ص (348-365) .
- 11/ بطرس حافظ بطرس: تكييف المناهج للطلبة ذوي الإحتياجات الخاصة، دار المسرة للنشر و التوزيع و الطباعة، ط1، عمان 2010.
- 12/ ماجدة السيد عبيد : الاعاقة العقلية ،دار الصفاء للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى .عمان 2000
- 13/ حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات: التربية البدنية و الترويح للمعاقين ، دار النشر العربي ط1، القاهرة 2008.
- 14/ حنان صابر شعبان: تأثير مناهج التربية الرياضية الحديث للصف الأول الإعدادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية. 1999.
- 15/ حسن محمد النواصرة: ذوي الاحتياجات الخاصة (مدخل في التأهيل البدني، دار الوفاء الدنيا للطباعة و النشر ، ط1، الإسكندرية 2006 .
- 16/ حسين ، قاسم حسن ، آسيا كاظم : أثر برامج المرحلة لأولى على تطوير الصفات الحركية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية.
- 17/ ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم : مناهج وأساليب البحث العلمي . دار صفاء للنشر والتوزيع عمان . الأردن 2000 .
- 18/ رضا العيوني وآخرون : تقييم مدى فاعلية منهج التربية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الصف السابع ( 13سنه ) ، 2007 .
- 19/ رشيد زرواتي مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط(1) ، دار الهدى عين مليلة الجزائر: 2007 ص334 .

- 20/ رواب عمار : تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وتقبل الإعاقة في محيط رياضي جزائري لذوى الاحتياجات الخاصة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية جامعة الجزائر ، 2006 – 2007 .
- 21/ ريسان مجيد خريطن : موسوعات قياسية و الاختبارات في ت ب ر الجزء الأول جامعة البصرة 1989 .
- 22/ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانيني : اللياقة البدنية و مكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط 3 ، مصر ، 1997 م .
- 23/ لطفى عبد النبي الحنتوش ، سعد سليمان معيوف : دراسة مقارنة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة بين تلاميذ طرابلس وتشيك اوسلوفاكيا بأعمار ( 9 : 10 ) سنوات ، 2008 .
- 24/ ليلي السيد فرحات : القياس والإختبار في التربية الرياضية ط(1) مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 25/ ماجدة السيد عبيد: الإعاقات الجسمية و الحركية ، دار الصفا للنشر و التوزيع ، ط1، عمان 1999 .
- 26/ محمد نصر الدين رضوان ، أحمد متولي المنصور ، اللياقة البدنية للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، ط د ، القاهرة ، 2000 م .
- 27/ محمد صبحي حسنين ، طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1987 م .
- 28/ (1) - محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1997 .
- 29/ محمد عبد المنعم نور: الخدمة الاجتماعية الطبية و التأهيل، دار الفكر للنشر و التوزيع، ط1 عمان 1997 .
- 30/ محمد عوض البسيوني ، فيصل الشاطيء ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، الجزائر .

- 31/ مختار احمد النبيلين :كرة القدم الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية مطابع المنار الكويت  
1989 .
- 32/ مصري عبد الحميد حنورة :رعاية الطفل المعوق ،دار الفكر العربي ،الطبعة الاولى .القاهرة 1991
- 33/. مصري عبد الحميد حنورة: رعاية الطفل المعوق دار الفكر العربي،ط1، القاهرة1999 .
- 34/ مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ،  
2001 م .
- 35 / صالح عبد الله الزغي، أحمد سليمان : التربية الرياضية للحالات الخاصة، دار الصفاء للطباعة، ط1 عمان  
2000.
- 36/ عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد اراهيم شحاتة :اللياقة و الصحة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1991 م
- 37 / عبد الرحمان السيد سليمان: سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة (المفهوم والفئات) ج1، مكتبة زهراء الشرق  
القاهرة1999 .
- 38/ عبد الفتاح محمد العيسوي . عبد الرحمان محمد العيسوي مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر  
الحديث دار الراتب الجامعية ( ب ط ) بيروت لبنان 1997 "
- 39/ علي عبد النبي حنفي :العمل مع اسر ذوي الاحتياجات الخاصة،دار العلم والايمان ،ط1،السعودية، 2007.
- 40/ عمار بوحوش ومحمد محمود الدينيات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية .  
الجزائر 1995 .
- 41/ محمود محمد رفعت حسن : الرياضة للمعوقين ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ،الطبعة الاولى ، مصر 1977
- 42 / قاسم مندلاوي : دراسة شاملة لكامل الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية البدنية والرياضية . العراق 1989

- 43/// سامي محمد ملحم ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط1، عمان؟، الاردن ،2000.
- 44/ سلمان ، محمود ، مازن أحمد (1996) "علاقة المنهج الدراسي في تطوير اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل " ، الجامعة الأردنية : مجلة دراسات عدد خاص لوقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، 1985.
- 45/ سعيد محمد سعيد، فاطمة محمد عبد الوهاب، عبد القادر محمد عبد القادر: برامج التربية الخاصة و مناهجها ، عالم الكتاب القاهرة ، ط 1 2006.
- 46/ سيواني احمد، وارث زياد: واقع ممارسة النشاط البدني و الرياضي الكثيف في النوادي الجزائرية و معوقاتهما في محافظة الجزائر الكبرى، قسم التربية البدنية و الرياضية كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية جامعة الجزائر 2005.
- 47/ ماجدة السيد عبيد : تعليم الاطفال المتخلفين عقليا ن دار الصفاء للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى عمان ، 2000
- 48/ خليل المعاينة : علم النفس التربوي ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة الاولى ، عمان 2000
- 49/ فاروق الروسان : مناهج المهارات المستقلالية للمعوقين عقليا ، مطابع وزارة الاعلام ، الطبعة الاولى ، البحرين . 1983
- 50/ جرار جلال ، فاروق الروسان : دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا ، مطبعة الجامعة الاردنية عمان 1995
- 51/ ماجدة السيد عبيد : مقدمة في تاهيل المعاقين ، دار الصفاء للنشر و التوزيع الطبعة الاولى عمان، 2000
- 52/ د/ ماجدة السيد عبيد : تعليم الاطفال المتعلمون عقليا ، مرجع سابق ،
- 53/ فاروق الروسان : قضايا و مشكلات في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة و النشر ، الطبعة الاولى ، عمان ، 1998
- 54/ د/عبد الرحمان العيسوي :التخلف العقلي ،دار النهضة العربية للطباعة و النشر ،الطبعة الاولى ،بيروت 1994
- 55/ الخالدي ، محمد على اديب :سيكولوجية المتفوقين عقليا ،مطبعة دار السلام ،الطبعة الاولى بغداد ، 1975
- 56/ منال منصور بوحמיד :المعوقون ،مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الطبعة الثانية ، الكويت 1985

1/57 د/ محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، دار المعارف ،الطبعة الثالثة ،القاهرة 1978

1/58 ع العظيم شحاتة مرسى :التاهيل المهني للمتخلفين عقليا ،دار الاتحاد العربي للطباعة ،القاهرة ،1990

باللغة الفرنسية :

1/ Dornhot ff martin habile l'éducation physique et sportive opu Alger 1993

2/ Edgar thil étant :manuel eduoation sportive :8eme édition . vigot paris  
1977 .

الإسم	المسافة المحصلة بعد الوثب الطويل من الثبات
صلاح الدين	1,27 م / 1,28 م
مصطفى	1,85 م / 1,87 م
إسماعيل	1,23 م / 1,24 م
هاجر	0,9 م / 1,21 م
هناء	1,40 م / 1,41 م
سميحة	1,24 م / 1,50 م
أية	1,29 م / 1,27 م
شمس الدين	1,31 م / 1,32 م
محسن	1,38 م / 1,39 م
نور الهدى	1,22 م / 1,20 م
فوزية	1,10 م / 1,12 م
صبرينة	0,98 م / 1,10 م
شيماء	1,10 م / 1,13 م
عامر	1,47 م / 1,47 م
أيوب	1,40 م / 1,41 م
محمد المهدي	1,10 م / 1,13 م
فيصل	1,20 م / 1,24 م
إيمان	1,12 م / 1,15 م
إيناس	1,25 م / 1,26 م
شيماء	1,20 م / 1,21 م

## استمارة اختبارات اللياقة البدنية خاصة بالوزن والطول والعمر

المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة

التاريخ : في

الإسم	الوزن	الطول	العمر	مؤشر الكتلة
(1) صلاح الدين	Kg 35	1.25 م	13	22.43
(2) مصطفى	Kg 49	1.50 م	15	21.77
(3) إسماعيل	Kg 43	1.30 م	13	25.44
(4) هاجر	Kg 30	1.25 م	12	19.23
(5) هناء	Kg 57	1.40 م	13	29.08
(6) سميحة	Kg 45	1.45 م	14	21.42
(7) أية	Kg 30	1.25 م	12	19.23
(8) شمس الدين	Kg 57	1.35 م	14	31.31
(9) محسن	Kg 47	1.40 م	13	23.97
(10) نور الهدى	Kg 54	1.25 م	12	34.61
(11) فوزية	Kg 35	1.30 م	13	20.71
(12) صبرينة	Kg 33	1.25 م	14	21.15
(13) شيماء	Kg 40	1.35 م	12	21.97
(14) عامر	Kg 45	1.30 م	14	26.62
(15) أيوب	Kg 35	1.25 م	15	22.43
(16) محمد المهدي	Kg 47	1.30 م	12	27.81
(17) فيصل	Kg 62	1.50 م	14	27.55
(18) إيمان	Kg 43	1.30 م	12	25.44
(19) إيناس	Kg 39	1.25 م	12	25
(20) شيماء	Kg 27	1.20 م	12	18.75

الإسم	الوقت المستغرق في اختبار السرعة 25م
صلاح الدين	4,94ثا / 4,92ثا
مصطفى	5,72ثا / 5,70ثا
إسماعيل	5,44ثا / 5,40ثا
هاجر	5,40ثا / 5,30ثا
هناء	5,09ثا / 4,90ثا
سميحة	5,47ثا / 5,25ثا
أية	4,97ثا / 4,90ثا
شمس الدين	5,34ثا / 5,30ثا
محسن	5,21ثا / 5,10ثا
نور الهدى	5,25ثا / 5,20ثا
فوزية	5,34ثا / 5,30ثا
صبرينة	5,43ثا / 5,39ثا
شيماء	5,13ثا / 5,13ثا
عامر	5,16ثا / 5,17ثا
أيوب	4,60ثا / 4,62ثا
محمد المهدي	4,97ثا / 4,90ثا
فيصل	5,35ثا / 5,20ثا
إيمان	5,34ثا / 5,35ثا
إيناس	5,31ثا / 5,30ثا
شيماء	5,32ثا / 5,25ثا

الإسم	الوقت المستغرق في اختبار المرونة
صلاح الدين	-9/ -8
مصطفى	0 / 1
إسماعيل	-3/ -2
هاجر	-2/ -2
هناء	-5 / -4
سميحة	-2/ -2
آية	-13/ -13
شمس الدين	7/ 8
محسن	0/ 0
نور الهدى	-8 / -7
فوزية	5 / 6
صبرينة	2 / 3
شيماء	-4/ -4
عامر	-7 / -5
أيوب	-1/- 1
محمد المهدي	2 / -3
فيصل	7 / 10
إيمان	6 / 6
إيناس	-1 / 0
شيماء	0 / 1

## المؤسسة : المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة

السن : (12-15) سنة

العدد : 20 لاعب

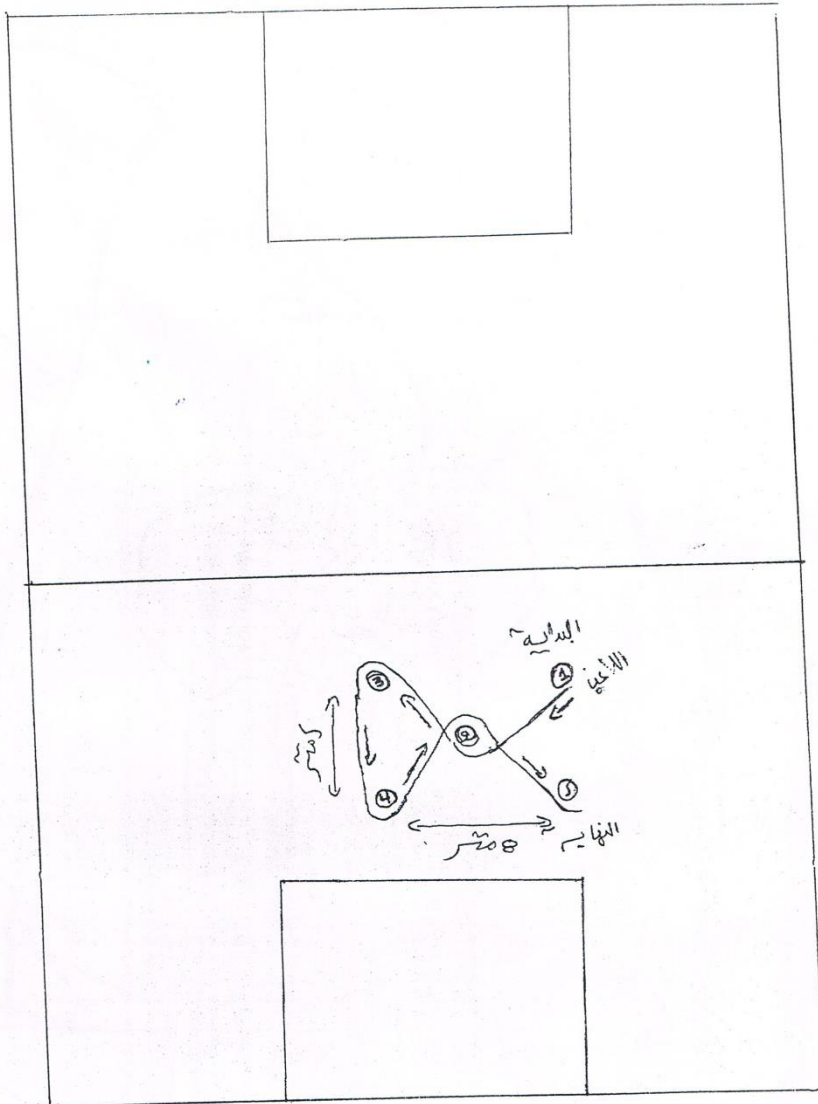
هدف الحصة التدريبية : تعليم تقنية استقبال الإرسال للكرة وتطوير المرونة ورد الأفعال

المراحل	محتوى الحصة	الأهداف الجزئية	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	مراقبة اللباس شرح هدف الحصة أخذ نبضات القلب	التحضير النفسي للاعبين.....	-الانضباط في العمل الأستاذ اللاعبين
	تمارين الإطالة العضلية للفخذ، عضلات الساعد والثبات في تلك الوضعية لمدة 20 ثا . -التمريرات العشر -تسخين العضلات العاملة	-تفادي الإصابات -تهيئة الجهاز الدوري -تحضير اللاعبين للمرحلة الرئيسية	-أداء تمارين المرونة وتكون ببطء -مشاركة الأستاذ إن أمكن ذلك
	يقف فريقين متقابلين (أ)و(ب) البعد بينهما 1م. وينادي الأستاذ بأحد الحرفين (أ) أو (ب) فيهرب مثلا (أ) ويلحقه (ب) محاولا الإمساك به . الإشارة تكون إما بإعطاء حرف أو باستعمال الكرة حيث يكون خط الوصول على بعد 6م	-تنمية سرعة رد الفعل مع السرعة الانتقالية للاعبين	-يستعمل طريقة اللعب -يقسم اللاعبون إلى 04 مجموعات -تفادي الاصطدام بين التلاميذ -راحة بين التكرار والآخر
المرحلة الرئيسية	تمارين المرونة الخاصة لعضلات الساعدين واليدين وعضلات الفخذ	-تمديد العضلات -توسيع المدى الحركي للمفاصل	-تمارين المرونة تكون ببطء ومدى واسع
	-يتقابل تلميذان حيث يكون أحدهما جالس (أ) والواقف (ب) حيث تكون (ب) الكرة ويقوم برميها إلى (أ) الذي يستقبلها بعد الوقوف بسرعة وتكون المسافة بينهما 3م	-تنمية سرعة رد الفعل	-استعمال طريقة التكرار -الراحة بين التكرار والآخر وتكون راحة نشطة
	تمارين المرونة الخاصة بالعضلات والمفاصل العامة	-تأليين المفاصل توسيع مدى الحركة	تمارين المرونة وتكون ببطء ومدى واسع
	يتقابل تلميذان (أ) و (ب) حيث يستقبل (ب) الكرة الموجهة له من طرف (أ) بعد التنقل تارة تجاه اليمن وتارة إلى اليسار وتكون المسافة بينهما 3م	-تنمية سرعة رد الفعل مع السرعة الانتقالية -تعلم التقنية	-طريقة التكرار -تصحيح الأخطاء -توضيح الوضعية الصحيحة
المرحلة الختامية	-التمارين المرونة الخاصة بالمفاصل والعضلات العامة -جري خفيف حول الملعب -استرخاء العضلات (تمدد على الأرض)	-إزالة التعب -العودة إلى الهدوء -التخلص من ضغوطات الحصة	-تمارين المرونة تكون ببطء -الجري في مجموعة -شرح هدف الحصة

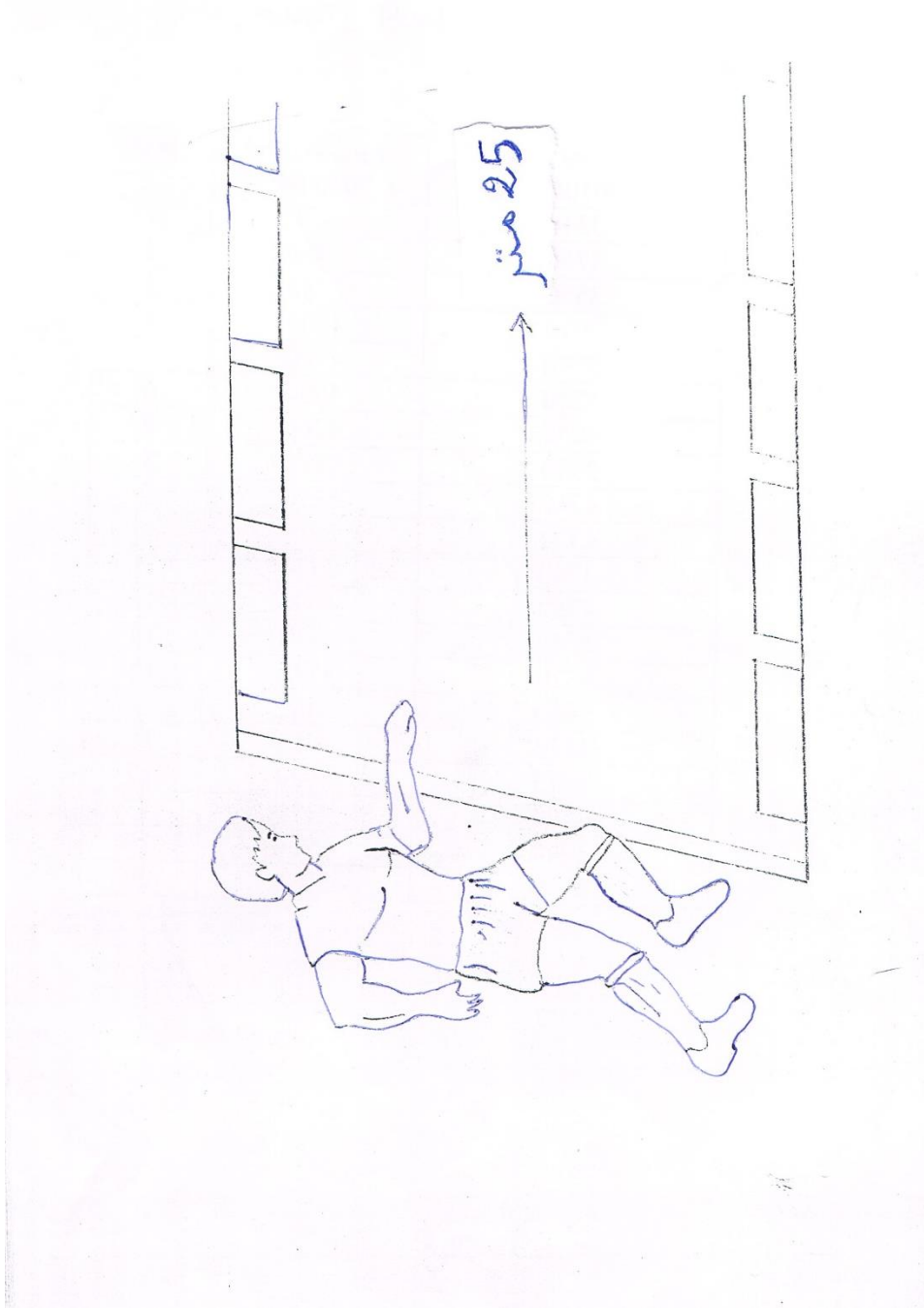
اختبار المرونة



# اختبار الرشاقة



## اختبار السرعة





## المركز الابداعي للمتحلقين ذ هنيا بالمسييلة

هدف الحصبة التدريبية : كشف مستوى نهائي (اختبار بعدي) للقوة ، المداومة

التوقيت : 1 سا

الوسائل : طبشور ، جدار

الملاحظات	التكرارات	المدة	الهدف	تمارين مقترحة	المراحل
-التركيز على التسخين الجيد للأطراف المتعلقة بهدف الحصبة	/	15	التحضير النفسي والبدني	شرح هدف الحصبة+تسخين بدني عام وخاص عن طريق الجري الخفيف	المرحلة التحضيرية
-إبقاء القتمين على الأرض أثناء وضع علامة التقدير الأول ملاحظة طريقة أرجحة الذراعين	01	20	*قياس القوى لدى كل لاعب	ت1: الوقوف جنب الجدار و على بعد 15 سم يكون النظر إلى الأمام - رفع الذراع المحاذاة للجدار إلى أقصى حد ممكن ويضع علامة بالطبشور كتقدير أولي ثم يقوم بأرجحة الذراعين مع ثني الركبتين ثم القفز إلى الأعلى مع وضع علامة كتقدير ثاني	المرحلة التدريبية
-مراقبة اللاعبين عند الجري -عدد الدورات لكل لاعب	01	12	*قياس المطاولة العاملة للاعبين	ت2: يجري اللاعب حول ملعب كرة القدم ويتم حساب التوقيت من البدائية ويقدر ب 12 د تقسم اللاعبين إلى 4 مجموعات كل مجموعة بها 5 لاعبين وكل واحدة منها في زاوية من زوايا الملعب	المرحلة التدريبية
التركيز على تمارين الاسترخاء	/	10	الرجوع إلى حالة الهدوء	استرخاء تام مع أداء تمارين التمديد العضلي	المرحلة الختامية

## المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيًا بالمسيلة

التوقيت : 1 سا ، 30 د

هدف الحصة التدريبية : كشف مستوى نهائي (اختبار بعدي) للسرعة ، المرونة ، الرشاقة

الوسائل : أقماع ، كرسي ، مسطرة مدرجة ، ميثاقان ، صفارة

الملاحظات	التكرارات	المدة	الهدف	تمارين مقترحة	المراحل
-التركيز على التسخين الجيد للأطراف المتعلقة بهدف الحصة	/	15	التحضير النفسي والبدني	شرح هدف الحصة	المرحلة التحضيرية
-التركيز على سرعة رد الفعل لدى كل لاعب عند الانطلاق	01	20	*قياس السرعة لكل لاعب	-تسخين بدني عام وخاص عن طريق لعبة التمريرات العشرة	المرحلة التدريبية
-التركيز على تثبيت المقياس في المنتصف أي منتصف المقياس عند 0 حافة الكرسي	01	20	*قياس مرونة جسم كل لاعب	ت1: يأخذ المختبر وضع الاستعداد من الوقوف خلف خط البداية عند إعطاء الإشارة يجري بأقصى سرعة ممكنة إلى خط النهاية	
-التركيز على تموضع اللاعب من قمع لأخر	01	25	*قياس الرشاقة لكل لاعب	ت2 يأخذ المختبر وضع الوقوف على حافة الكرسي بحيث تكون القدمان ملاصقتان جانب المقياس المدرج	
ملاحظة اللاعبين عند أداء هذه التمارين	/	10	الرجوع إلى حالة الراحة	ت3: وضع 5 أقماع كما هو مبين في الشكل المسافة بين كل قمع 5م -يقوم اللاعب بالجري كما هو موضح بالسهم من نقطة البداية بدون كرة مع إشارة المدرب	المرحلة الختامية



1. عنوان الدراسة: دراسة تقويمية لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة المتخلفين عقليا القابلين للتعلم .

دراسة ميدانية بالمركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة (12-15) سنة

2. مشكلة الدراسة : ما مدى تحقيق برامج المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

3. فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة :

توجد بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة محققة في برامج المركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بالمسيلة .

- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى اللياقة البدنية لدى فئة المعاقين عقليا القابلين للتعلم (12-15) سنة

متغير (الجنس ، العمر ، شدة الإعاقة)

- توجد عدة آليات متبعة تحسن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

4. أهداف الدراسة :

- معرفة المستوى الحالي للياقة البدنية لدى فئة المعاقين عقليا القابلين للتعلم بالمركز .

- معرفة الفروق بين فئة المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في مستوى اللياقة البدنية .

- التعرف على الآليات المتبعة في تحسين اللياقة البدنية من خلال مناهج التربية بالمركز .

5. إجراءات الدراسة الميدانية :

- العينة : 20 تلميذ من فئة المعاقين عقليا القابلين للتعلم (15-12) سنة .
- المجال المكاني : أجري البحث الميداني بالمركز البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا بمسيلة .
- المجال الزمني : م1 (10 جانفي 2016 – 10 مارس 2016 ) نظري  
م2 ( 12 مارس 2016 – ماي 2016 ) تطبيقي .
- المنهج المستخدم : اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة .
- أدوات الدراسة : الاختبارات الميدانية : ( سرعة – مرونة – وثب طويل من الثبات .)

#### 6. النتائج المتوصل إليها :

- نستنتج أن فئة المعاقين عقليا القبلين للتعلم بالمركز ( 12- 15 سنة ) يمتلكون مستوى متوسط من اللياقة البدنية في أغلب الاختبارات .
- كما استنتجنا عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لهذه الفئة .

#### 7. الاقتراحات :

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية بصفة مستمرة .
- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية .
- إتباع مختلف طرق التدريب التي تعمل على تنمية اللياقة البدنية وعناصرها .
- اعتبار الجانب البدني عامل من عوامل التفوق والنجاح .