

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

تخصص : نشاط بدني رياضي مكيف والصحة



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب : سليمان أحمد زكرياء

تحت عنوان

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في وصف الحالة  
البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

دراسة ميدانية لنادي امال بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة المسيلة	د-لزرق أحمد
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	د-عمارة نور الدين
مناقشا	جامعة المسيلة	د-نطاح كمال

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر

قال تعالى في محكم تنزيله " و سيجزي الله الشاكرين " سورة آل عمران، من الآية: 144  
و كذلك مصداقا لقوله " و لئن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم ، من الآية: 07  
أولا و قبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي و فقني و قدرني على إنهاء هذا العمل المتواضع ،  
الذي أرجو أن يكون عملا نافعا لي و لجميع الطلبة الباحثين في حقل التربية و التعليم ، و بالأخص  
مجال النشاط الرياضي المكيف .

و بكل امتنان و احترام أشكر الدكتور المشرف "عمارة نور الدين " ، حفظه الله الذي لم يبخل  
علي بعلمه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم  
مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتي له بالمزيد من النجاح و التوفيق ، فشكرا على تفانيه.  
و كما أشكر زملائي طلبة ماستر دفعة 2017/2016 .

و إلى كل أساتذتي و كل من علمني .

و إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في السر و العلن .

شكرا

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾  
﴿الإسراء:24﴾

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنأ على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: \*كريمة\* حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام. إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز \*رشيد\* والي أخواتي وكل الأهل و الأقارب. إلى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم: إلى كل الأصدقاء وإلى الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

## تذكريا

الصفحة	قائمة المحتويات
-	إهداء
-	شكر وعرافان
-	فهرس المحتويات
-	فهرس الجداول
ا- ب	مقدمة
-	الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة
37-04	1- الخلفيات النظرية المفسرة للدراسة
44-38	2- الدراسات السابقة و المرتبطة
-	الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة
46	1- الكلمات الدالة في الدراسة
47	2- إشكالية الدراسة
48	3- أهداف الدراسة
48	4- أهمية الدراسة
49	5- فرضية الدراسة
-	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
51	1- الدراسة الاستطلاعية
51	2- المجال الزمني والمكاني للدراسة
51	3- المنهج المتبع في الدراسة
52	4- مجتمع وعينة الدراسة
52	5- متغيرات الدراسة
52	6_ أدوات جمع البيانات والمعلومات:
53	7-الخصائص السيكمترية للأداة
54	8-اجراءات التطبيق الميداني للأداة
54	9-الاساليب الاحصائية المتبعة
-	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
58-55	1- عرض نتائج الدراسة وتحليلها
59	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

-	الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات الدراسة
61	1- توصيات الدراسة
62	2- الافاق المستقبلية للدراسة
64-63	قائمة المراجع
-	الملاحق
-	ملخص الدراسة بالعربية
-	ملخص الدراسة باللغة الاجنبية

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
56	جدول رقم (01) : يوضح الدراسات الاحصائية لاختبار رمي الكرة الطيبة	01
57	جدول رقم (02) : يوضح الدراسات الاحصائية لاختبار نصف كوبر	02
58	جدول رقم (03) : يوضح الدراسات الاحصائية لاختبار زحف للخلف 5 متر	03
59	جدول رقم (04) يمثل الدراسات الاحصائية لاختبار الشريط 10 م	04

المقدمة :

تعتبر قضية المعوقين من القضايا الحساسة، التي أصبحت تلاحق المجتمعات البشرية قديما وحديثا، لدرجة أن أقدر وأحكم الأنظمة في العالم لم تتمكن من استئصالها نهائيا من بلدانها، إلا أن نسبة انتشارها يختلف من مجتمع لآخر، وذلك حسب درجة الاهتمام والرعاية التي يوليها المجتمع، بداية من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها، من جميع النواحي الطبية، النفسية، الاجتماعية والتربوية ، حيث أن العناية بالمعوقين تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية جادين لتوفير سبل الراحة للمعوق، ما يجعله كفيلا في نمو وبناء شخصيته، وتأهيله بالشكل الصحيح والسليم، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع لهذه الأسباب وأخرى أنشأت المراكز الخاصة بفئة المعوقين، وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم ، ومن المجالات التي أولت اهتماما كبيرا بهذه الفئة، مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة، وأساليب القياس والتقويم، ضمنا لحسن الممارسة، واستغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للمعوقين، ذلك أنها تمثل خيارا تربويا من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود الاجتماعية والنفسية، ويستطيع المعوق حركيا أن يحقق أسمی طموحاته، ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكيات التي تنعكس إيجابا على بعض السمات الشخصية المرغوبة والمقبولة في المجتمع كالاتحادية، و الانبساطية حتى يندمج بسهولة ويحقق التوافق النفسي الاجتماعي (حمزة مختار، 1976 ، ص 10)

ليس هذا فحسب بل و قد أصبحت برامج الوقاية من الإعاقة ضرورة وطنية تسعى إليها الدولة رغبة في إدماج المعوق في القوى العاملة للمشاركة في مسار التنمية الشاملة حتى يصبح المعاق صالحا لأن يتقبل وضعه الصحيح ذاتيا، و يتقبله الناس على أساس أنه إنسان لا يختلف عنهم إلا بقدر ما تحدثه الإصابة بمرض من الأمراض التي تكف إحدى حواسه، أو تعطل أحد الأعضاء من أداء وظائفها، كإعاقة الحركية و ما تتركه من عجز في وظائف أعضاء الجسم (.حلمي إبراهيم، 1998 ، ص 48) .

ومن هذا المنطلق و بإعتبار أن الرياضة المكيفة تمثل شكلا و الأشكال التي يمكن أن تساهم في نخوض المعاق حركيا والميول إلى البحث في هذا المجال وذلك عن طريق دراسة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني و الرياضي المكيف و دوره في وصف الحالة البدنية لدى المعاقين حركيا و قصد الخوض في هذا الموضوع؛ قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين :

**الجانب النظري:** في الفصل الاول وتناولنا فيه مفهوم الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة والتطور التاريخي للنشاط الرياضي المكيف في الجزائر، والغايات المنتظرة من ممارسته، وأسسها والنظريات المرتبطة به ، و بعد ذلك تناولنا بعض الصفات البدنية للمعاقين حركيا وكذا كرة السلة على الكراسي المتحركة وفي ثم تطرقنا الى مفهوم الإعاقة الحركية عند العديد من الباحثين، وتصنيفاتها وأسباب حدوثها والآثار الناتجة عنها، كما تناولنا مختلف المشاكل والصعوبات التي يلاقيها المعوقون وأهمية الأنشطة البدنية المكيفة للمعاقين حركيا.

**الجانب التطبيقي:** ويتكون من جزئين : الجزء الاول الأول: وأوضحنا فيه إجراءات الدراسة الميدانية ، الجزء الثاني: تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ثم قدمنا أهم الاستنتاجات ، وخلصنا في الأخير إلى بعض الاقتراحات، وختمنا بحثنا بخاتمة.



الفصل الأول  
الخطفية النظرية  
والدراسات السابقة

## I- النشاط الرياضي المكيف :

## 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي :

يرى " الخولي أمين أنور" أن إستخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي و الإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول .

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام ، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه إجتماعي ، لأنه جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان ، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الإجتماعية

( الخولي أمين أنور ، 1996 ، ص 22 )

ويرى " تشارلز بيوتشر" أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية ، الإجتماعية ، بواسطة مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام (بسيوني ، 1992 ، ص 09)

أما قاسم حسن حسين فيعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموما ، و التربية البدنية خصوصا ، ويعد عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح ، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الإجتماعي و الخلقي للوجهة الإيجابية ، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع. ( قاسم حسن حسين ، 1990 ، ص 65 )

وعليه من خلال العرض السالف للتعريف المختلفة لنشاطات البدنية و الرياضية ، نجد أنه يمكن إستخراج العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني الرياضي وهي :

-أن النشاط البدني الرياضي جزء مكمل للنظام التربوي العام.

-مختلف الأنشطة في مجال النشاط البدني الرياضي هي وسائل لإكتساب الخبرات السلوكية.

أن النتائج و المكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تنمي الجانب البدني فقط بل تنمي جميع الجوانب الأساسية للشخصية.

## 1-1- النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة :

النشاطات الرياضية المكيفة هي كل الحركات والتمارين وأنواع الرياضات التي يستطيع ممارستها الفرد المحدود القدرات من ناحية قصور بعض الوظائف الجسمية الكبرى ، وهي عبارة عن مجموعة من الرياضات الفردية والجماعية تتضمن :

( ألعاب القوى ، السباحة ، الفروسية ، سباق الدراجات ، الجمباز ، تنس الطاولة ، الجيدو الرمي بالقوس، رفع الأثقال، التزحلق ، التزحلق الفني ، كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الطائرة ، كرة المرمى) وغيرها من الأنواع الرياضية ، والأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة هي مجموعة من الاختصاصات الرياضية تمارس من طرف مجموعتين وقسمين من الأفراد المعوقين :

-الأفراد الذين لهم محدودية في القدرة على إقتناء المعلومات وعلى مستوى الإختلاف الوظيفي ، وفي عامل التنظيم النفسي الإجتماعي

-الأفراد الذين لهم إضطرابات نفسية.

وتتضمن النشاطات البدنية الرياضية المكيفة عدة أنواع :

-النشاطات الرياضية التنافسية .

-النشاطات الرياضية العلاجية .

## 2- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

-تعريف ستور (Stor): نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ,النفسية ,العقلية ,وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor1993:p10)

-تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة: هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات و حدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات ، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

-محمد عبد الحليم البواليز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .

## 2-1- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من قبل المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان وهو طبيب في مستشفى ( استول مانديفل) بالجلترا وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا , وقد نادى

هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طائرة أثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز ( المستشفى ) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنف المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها دورات عديدة أخرى لسنة 1970 -72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيط في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية أو انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والإشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة بالرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويؤدي دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له

## 2-2 - النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في ( CHU ) في قصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا ( IBSA ) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب

الوطنية في وهران ( من 24 الى 30 ) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن .

وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين ( 16 - 35 ) سنة وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من قبل المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

المعوقين المكفوفين	المعوقين الحركيين	المعوقين الذهنيين
- ألعاب القوى	- ألعاب القوى	- ألعاب القوى
- كرة المرمى	- كرة السلة فوق الكراسي المتحركة	- كرة القدم بلاعبين
- السباحة	- رفع الأثقال	- السباحة
- الجيدو	- السباحة	- تنس الطاولة
- التندام	- تنس الطاولة	- كرة الطائرة

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات أهداف عدة متكاملة في بينها وفي مقدمتها تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه
- للسلطات العمومية

- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان ( ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف ) وهذا بالتعاون
- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة ( I.C.C )
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا ( IPC )
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا ( INAS-FMH )
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة ( ISMW )
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة ( IWPF )
- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية ( CP - ISRA )

وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وفي مقدمتها الألعاب الأولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص ( 100-200-400 ) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 ( معوق بصري ) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص ( 5000 متر و 800 و 1500 ) متر .

## 2-3- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلائم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق

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

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي

- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية

- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج

- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية

- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات

- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .

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

- تغيير قواعد الألعاب ( التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو -تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف )
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد (حلمي واخرون ، ص 47 ، 49 )

### 3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

#### 3-1- النشاط الرياضي الترويحي : هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي

يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية . إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة ، 1998 ، ص 09 ) .

#### 3-2- النشاط الرياضي العلاجي :

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل ، كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي ، وطبيعة ونوع الإصابة ، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها إكتساب الشخص المعوق تحكماً في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة ( Roi Randain 1993 , p 5-6 )

**3-3- النشاط الرياضي التنافسي :** ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، وهي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم .

#### **4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :**

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء في مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، ترويا، اقتصاديا وسياسيا .

#### **4-1- الأهمية البيولوجية :**

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

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

#### **4-2- الأهمية الاجتماعية :**

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد .

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا .

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي : الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي. ( لطفى بركات أحمد، 1984، ص : 65 )

#### 4-3- الأهمية النفسية :

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

#### 4-4- الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

تعلم مهارات وسلوك جديدين : هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا

تقوية الذاكرة : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكانا في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

إكتساب القيم : إن إكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على إكتساب قيم جديدة إيجابية، مثلا تساعد رحلة على إكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا إكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية لقيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية. ( حزام محمد، ص 31 - 32 ) .

## 4-5- الأهمية العلاجية :

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

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

( A Domar & al , 1986 P 589 )

## 5- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

## 5-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة .(محمد عادل خطاب ،1994، ص 56 - 57 ) .

## 5-2- نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول : أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة ، أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهواي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

### 5-3- نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان . (كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990 ، ص 227 ) .

### 5-4- نظرية الترويح :

يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ ... إلخ .. (F . Balle & al , Paris , 1975 , P 221 ) .

### 5-5- نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماماً يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

ثانيا /-الصفات البدنية :

### 1- مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية

وبالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفيتية ( روسية )، نجد أنها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية . (عودة، 2009: 27)

### 2. مفهوم الصفات البدنية:

وتعرف أيضا باللياقة البدنية، وهي إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد، وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد. وهي نتائج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني المهاري للاعب (عبد المالح، 2011: 116)

وهي أيضا: القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضه، دون عناء زائد مع توفير الجهد للتمتع بأوقات الفراغ .  
وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة على أنها " المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي .

### 3. الصفات البدنية

#### 3-1. القوة العضلية :

3-1-1- مفهوم القوة العضلية : تعد شكل من أشكال القوة، حيث تدل على قوة العضلة، ويفهم من مصطلح القوة العضلية القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي الايزومتري الأقصى، أي أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية التي تسلط عليها و هي أيضا قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية، تتميز بارتفاع شدتها وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة كما أنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها، ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد، وهي قدرت العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة . (قاسم، 1997: 154)

#### 3-1-2- أنواع القوة العضلية

3-1-2-1- القوة القصوى : هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها، في حالة أقصى انقباض إرادي

"مثل رفع الأثقال، المصارعة، الجودو

**3-1-2-2-2-1-3** القوة المميزة بالسرعة : قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وهي مركبة من القوة العضلية والسرعة، مثل "الرمي و الوثب".

**3-1-2-1-3** تحمل القوة : مقدرة العضلة على بذل جهد متعاقب، بحمل أقل من أقصى لأطول فترة ممكنة مثل "السباحة والتنس . (عبد المالح، 2011 : 119)

### **3-1-3. أهمية القوة العضلية:**

- تساهم في انجاز الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية، وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تعد محددًا مهمًا في تحقيق الانجاز الرياضي، في أغلب الألعاب الرياضية.
- تساهم في تقرير الصفات البدنية الأخرى "السرعة التحمل الرشاقة".
- تكسب الفرد تكوينًا جسمانيًا متماسكًا، في جميع الحركات الأساسية "الوقوف، المشي و الجلوس

### **3- 2 السرعة:**

**3-2-1-3** مفهوم السرعة : هي المقدرة على أداء حركات معينة، في اقل زمن ممكن .وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في اقل مدة زمنية ممكنة، و تمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتأثيرها السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات وهي أيضا قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن. (الزامل، 2011 : 33 )

### **3-2-2-3 أنواع السرعة:**

تنقسم السرعة إلى عدة أنواع:

**3-2-2-3-1** سرعة رد الفعل الحركي : وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل، إذ هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير

وبدء الاستجابة له .وتعرف أيضا بأنها المقدرة علي الاستجابة لمثير بحركة، في اقل زمن ممكن وتنقسم سرعة رد الفعل إلى:

- سرعة رد الفعل البسيط: وهي الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف، و بين لحظة الاستجابة له، مثل "السباحة، العدو".

- سرعة رد الفعل المركبة: وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها، والاستجابة لأحدها فقط، مثل كرة

القدم، وكرة الطايرة ، وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعاليات والألعاب الرياضية بالعوامل الآتية.

- دقة الإدراك البصري.

- مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب.

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة.

-السرعة الحركية الخاصة للضربات والتصويبات.( قاسم ، 1997 : 60 )

**3-2-2-3 سرعة الحركة الواحدة:** وهي انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن .ومن أمثلتها التصويب في الألعاب الإفريقية ورمي الثقل والبدء في السباحة والوثب.

**3-2-2-3 سرعة الحركة المركبة :** وهي انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن .ومن أمثلتها الوثب، الضرب الساحق في كرة الطائرة، والاستلام والتمرير في كرة السلة.

**3-2-2-3 سرعة تكرار الحركات المتشابهة :** تعرف بأنها انجاز تكرار الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن ومن أمثلتها العدو، التجديف، سباق الدراجات، السباحة والمشي

### 3-2-3 أهمية السرعة:

-أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة مثل "كرة القدم، كرة السلة"...

-أنشطة تتطلب نوعين أساسيين من أنواع السرعة الانتقالية والحركية مثل "الاقتراب ثم الارتقاء في القفز."

-أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوع واحد من أنواع السرعة، للتغلب على المقاومة مثل رفع الأثقال."

-أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل مثل "جري المسافات الطويلة ( عبد المالح ، 2011 : 130 )

### 3-3 التحمل:

**3-3-1 مفهوم التحمل :** إن المطاولة تحصل أثناء التبادل بين الجهد والراحة، فالمطاولة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية إلى

التعب نتيجة الاستنزاف الوظيفي للقوى البدنية، والذي يتطلب مرة أخرى دفع القابلية الوظيفية للأجهزة الوظيفية لفترة زمنية معينة أخرى، وكذلك ترتبط بمستوى التعب.( قاسم، 1997: 213 )

و تعرف المطاولة بأنها القدرة على العمل المستمر في شدة معتدلة، من خلال اشتراك الجهاز العضلي المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية" القلب الجهاز الدوري والتنفسي "بمستوى عالي للعمليات الأوكسجينية المتبادلة.

وهي أيضا مقدرة المجموعة العضلية الكبيرة، على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لأوقات طويلة من الوقت نسبيا، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط.( عبد المالح، 2011 : 135 )

**3-3-2 أنواع التحمل :** تظهر المطاولة جراء المستلزمات المختلفة، وتتميز بسلسلة من نماذج كثيرة، حيث توجد المطاولة الموضوعية الخاصة والعامة، ولهما عدة تقسيمات أخرى

**التحمل العام :** يقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة، وهذا يتطلب العمل الأكبر جزء من الجهاز العضلي، ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص، وينقسم إلى:

-المطاولة العامة الأوكسجينية الثابتة.

-المطاولة العامة الأوكسجينية المتحركة

**التحمل الخاص:** تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل، طبقاً للخصائص المميزة لها، وهو نتيجة ارتباط التحمل العام مع احد مكونات اللياقة البدنية الأخرى، و المرتبطة ببعضها البعض، مثل "تحمل السرعة وتحمل القوة"، إذا المطلوب هو المسابقات وهو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوة المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدماً التحمل العضلي بأقصى مجهود وتنقسم إلى:

- المطاولة اللاوكسجينية الخاصة الثابتة.

- المطاولة اللاوكسجينية الخاصة المتحركة . ( قاسم، 1997 : 216-217 )

### 3-3-3 أهمية التحمل:

- التحمل عنصر بدني ضروري، للأداء في العديد من الرياضات، مثل الألعاب الجماعية والمسافات الطويلة.

- التحمل مهم وضروري في اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

- يؤدي التحمل إلى تقوية الأربطة والأوتار، وكذا الأنسجة المضادة، وتقلل من احتمالات الإصابة.

- يساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة، وتسهم في إطالة مدة الأداء .

### 3-4 المرونة: لقد تعددت مفاهيم المرونة، وذلك حسب كل منطقة، فهناك من يسميها "المرونة، الإطالة، مدى

الحركة، المقدرة الحركية

للمفاصل."

### 3-4-1 مفهوم المرونة : قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة،

حيث يتطلب انقباض بعض العضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها. وهي أيضاً قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع .

### 3-4-2 أنواع المرونة: لها عدة أنواع، ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كالاتي:

1- وفق نوع الحركة:

المرونة العامة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة

المرونة الخاصة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية لنوع الرياضة الممارسة.

2- وفق القوى المسببة للحركة:

المرونة الايجابية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، علي أن تكون العضلات العاملة عليه هي المتسببة في

تغذية تلك الحركة.

المرونة السلبية : وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، علي أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية،

وليس نتيجة تأثير عضلات اللاعب ذاته.

**ج- وفق نوع الانقباض العضلي:**

المرونة الثابتة : وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، ثم الثبات فيه.

المرونة المتحركة : وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى

**3-4-3 أهمية المرونة:**

- تسهم في الاقتصاد بالطاقة، ووقت الأداء

- لها دور فعال في التقليل والتأخير من ظهور التعب.

- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

- إن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من المرونة في مفصل معين، أو مجموعة مفاصل تعين الرياضي على تحقيق الانجاز

المهاري العالي . (عبد المالح، 2011 : 142)

**3-5 الرشاقة:**

**3-5-1 مفهوم الرشاقة :** تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و بدقة و بتوقيت سليم، سواء كان

ذلك بكل الجسم أو جزء منه، على الأرض أو في الهواء، مثل "الجري بين الشواخص، الألعاب الالكترونية 13

وتعرف أيضا: القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة، والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه.

وهي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي، وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا .

(عبد المالح، 2011 : 146-147)

**3-5-2 أنواع الرشاقة:**

**الرشاقة العامة :** وهي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد، بدقة وانسيابية وتوقيت سليم

وبشكل عام.

**الرشاقة الخاصة :** وهي المقدرة على أداء المهارة الحركية المطلوبة بتفوق وتوازن ودقة، ومتطابق مع الخصائص والتركيب

والتكوين الحركي، لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي.

**3-5-3 أهمية الرشاقة:**

- لها اثر فعال في الصفات البدنية، كما أنها ترتبط بكافة القدرات الحركية.

- لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري للرياضي.

- لها اثر واضح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع، الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى انجاز

الحركة كلها مرة واحدة، وبصورة تتابع وتتغير طبقا للظروف المختلفة.

-تعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير و إتقان الأداء الحركي، وخاصة المركبة منها.

#### 4- اللياقة البدنية للمعاقين حركيا :

إن الإنسان وحدة متكاملة، فحركة تدريب العضلات متصلة بالأعصاب والعظام والمفاصل ولها علاقة بالمهارة كما لها آثارها على الدورة الدموية وجهاز التنفس، والأجهزة الحيوية الداخلية، كذلك علاقتها بالتغيرات الكيميائية التي تحدث بأجهزة الجسم الداخلية، وهذا كله متصل بالحالة النفسية للفرد المعاق ودوافعه وقدراته واستعداداته وميوله واتجاهاته، وانعكاس ذلك في علاقات المعاق الاجتماعية والإنسانية، من هذا نرى أن كل جانب من جوانب اللياقة مرتبط ومتداخل ومتشابك مع جوانب أخرى تعتبر مكمل لللياقة الفرد المعاق، و اللياقة البدنية للمعاق تعني سلامة أجهزة البدن العصبية والعضلية، والجهازين الدوري والتنفسي والأعضاء الداخلية وخلوها من الأمراض، فالمعاق الذي يفقد ذراعه أو يصاب بالشلل الثنائي السفلي وغير ذلك من الإعاقات الجسمية لا يعتبر فاقدا للياقة البدنية (مروان، 2002 : 155)

لا زال هناك أعضاء جسمية سليمة يسخرها المعاق لخدمة وظائف جسمه ولها قدرتها وكفاءتها على مواجهة التحديات التي تواجه المعاق خلال حياته، ولتنمية اللياقة البدنية للمعاقين تمر بعمليات وظيفية مختلفة، فمن التأقلم تصل إلى التأهيل للوصول إلى أعلى الدرجات من الكفاءة الوظيفية الممكنة للجهاز العصبي لتمكين المعاق من الوصول إلى قمة لياقته البدنية بعناصرها المعروفة، مهارة، جلد دوري، تنفسي، قوة عضلية، مرونة سرعة توافق عضلي عصبي والذي يشتمل على الدقة والتوازن والرشاقة، وللوصول إلى هذه العناصر لابد من الأخذ بعين الاعتبار عدة عوامل مختلفة، والتي تشتمل على:

- نوع وشدة العلاقة.

- تناسب نوع الرياضة مع نوعية الإعاقة.

- تناسب قواعد الممارسة الرياضية الخاصة مع نوع الإعاقة.

تلعب اللياقة البدنية للمعاق دورا كبيرا ومساعد في بناء الكفاءة البدنية له وتمكن المعاق من تحمل الجهود البدني ومقاومة التعب فالشخص المعاق الذي يعزل عن العالم ويجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الرياضية سينتج عنه حوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها وهذا سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي، وظهور بعض التشوهات في القوام، لذا فإن ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق، وبهذا فإن اللياقة البدنية كفيلا في نمو وبناء الفرد المعاق و تأهيله تأهيلا صحيحا وسليما كي يصبح قادرا على العمل والإبداع.

#### 6- الصفات البدنية كقيمة للمربين والتلاميذ : لقد عانت قديما من صعوبات لتحديد مكونات المختلفة، بشكل

دقيق وموضوعي، وكان الحكم عليها غالبا ما يتم على أساس نتائج الألعاب والمنافسات الرياضية، فائزون وخاسرون .

7- التدريب من اجل تحقيق اللياقة البدنية: إن التدريب لتحقيق اللياقة البدنية أمر في غاية الأهمية، في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتألف برنامج التدريب من ممارسة الحركات الرياضية، وطرق مناولة الكرة، ويضم البرنامج التدريبي تمارين مختلفة لتحسين القوة والمرونة والتحمل، وأيضا السرعة الحركية لدى اللاعب(السابع ، 2009 : 23 )

ثالثا / كرة السلة على الكراسي المتحركة :

- نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم :

تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية و النفسية لمن يمارسها حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعا خاصة الجهاز العضلي العصبي و الجهاز الدوري التنفسي فضلا عن التحكم في الكرة، و يأتي التحكم في الحركة و مناورات الكرسي المتحرك للاعب بجانب المهارة و التوافق العضلي العصبي و السرعة و المرونة، كما يأتي التحمل فضلا عما تحتاجه هذه الرياضة نفسيا من العامل الجماعي فيما يسمى بروح الفريق و رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات طابع علاجي خاص بالأشخاص الذين يشكون من ضعف في النخاع الشوكي و قد تطورت هذه المعالجة و أصبحت رياضة جد مشوقة و إحدى أوجه رياضة المعوقين لما فيها من إصرار و عزيمة . و قد بدأت منافسات رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة منذ عام 1945 في إستاد ستوك مانديفيل بإنجلترا و هذا بعدما إبتكرت هذه اللعبة من قبل لاعبي كرة السلة السابقين من ( الولايات المتحدة الأمريكية ) الذين أصيبوا بعاهات مستديمة جعلتهم مقعدين و ذلك بعد الحرب العالمية الأولى و الثانية و هذا من أجل أن يخوضوا تجربة الإنتعاش الرياضي ضمن مناخ جماعي تمارس لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين في أكثر من 75 دولة من قبل 25 ألف شخص ( رجال ، نساء ، أطفال ) من ذوي العاهات التي تمنعهم إعاقتهم من اللعب بإستخدام أرجلهم، و يتم اللعب ضمن الأندية التي يمكنها المشاركة في المباريات الوطنية و الدولية .

إن الإتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين هو الجهة الوحيدة المسؤولة عن كرة السلة على الكراسي المتحركة دوليا، لكن في عام 1993 أصبح الإتحاد مستقلا و يضم 50 عضوا بعد 20 سنة من تبعيته، و إعتبره جزءا من إتحاد ستوك مانديفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة أما اليوم فإن الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة يمثل من طرف الإتحاد الدولي لكرة السلة fiba و الهيكلية الأولمبية الدولية لرياضة المعاقين ipc و إتحاد ستوك مانديفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة ismwsf ، وتطورت حاليا لتمارس بعدة دول حيث بدأت هذه الرياضة بالإنتشار في بلدان كثيرة منها فرنسا و الأرجنتين و مصر و السعودية و الكويت و معظم الدول العربية .

و أول ما يستدعي الإهتمام به في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات العجلات هو الكفاءة في إستخدام الكراسي المتحركة، حيث يكون هناك فروق فردية في الإستخدام توافقها المهارة أثناء المنافسات الرياضية .

إن إنتشار ممارسة هذا النوع من النشاط في عدة دول يستدعى تعميمها، و الرقي بها لتحتل مكانة مرموقة لدى فئة المعاقين حركيا، مما أدى إلى تنوع المنافسات و البطولات المقامة لهذا النوع من النشاط يمكن أن نوجزها فيما يلي :

**1 - 1- بطولات الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة :** إن مصادقة الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة خطوة ضرورية في البطولات على مستوى المناطق، و هذا للقيام بالتصفيات التأهيلية لبطولة كأس العالم للكأس الذهبية أو الألعاب الأولمبية و كذلك بطولة كأس السلة للرجال و السيدات في الألعاب الأولمبية للكراسي المتحركة .

**1 - 2 - بطولة العالم للكأس الذهبية :** لقد أستضيفت بطولة العالم للكأس الذهبية أول مرة في مدينة بروج في بلجيكا حيث قدمت هذه الأخيرة عام 1957 الفرصة للمنافسة الدولية لرجال النخبة كل أربع سنوات، وفي عام 1990 أستضيفت بطولة كأس العالم للكرة الذهبية سيدات في مدينة سانت إيتيان بفرنسا بحيث تتم كذلك كل أربع سنوات .

**1 - 3- الألعاب الأولمبية بالكراسي المتحركة :** وتعتبر كرة السلة بالكراسي المتحركة واحدة من تلك الرياضات المتمتعة بشعبية كبيرة، حيث لعبت هاته الرياضة دورا كبيرا في الألعاب الاولمبية للكراسي المتحركة من بدايتها في روسيا 1960، وقد قامت عدة منافسات و مباريات بالكراسي المتحركة بإستقطاب 12500 مشاهد في الألعاب الأولمبية التي أقيمت ببرشلونة عام 1962 و أستحوذت على إهتمام علمي واسع من خلال تغطية إعلامية دامت 10 أيام .

( عدنان أبو حجاب، لينا أبوناموس : 1996، ص 3،5،4 )

## 2 - أهمية الكراسي المتحركة و كيفية التدريب عليها :

**2- 1 - أهمية الكرسي المتحرك :** أهمية الكرسي المتحرك بديهية من وظيفته و دوره ، فهو بمثابة القدمين للاعب المعاق، لهذا ينبغي ألا يعاق اللاعب بأي شكل من الأشكال و أن يكون سببا في تعطيله أو التقليل من كفاءته الحركية و العضلية وعلى اللاعب الذي يريد أن يزاوول لعبة من الألعاب أن يتقن أولا إستخدام الكرسي المتحرك إتقاناً تاماً، حيث أن إتقان مهارة إستخدام الكرسي المتحرك لها الأهمية القصوى في إحراز التقدم و النصر في كثير من المنافسات، ويرجع الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة و مناورة و تحكم و توازن إلى الكفاءة في إستخدام الكرسي المتحرك ، لذلك فإن التدريب عليه يجب أن ينال إهتماما خاصا حتى يصبح الكرسي المتحرك جزءا من اللاعب لا يحتاج إلى تفكير و تركيز، أي أن اللاعب يجب أن يصل إلى الآلية و البراعة في التعامل مع الكرسي .

كما تلعب التمارين و الألعاب الرياضية دورا حاسما لإضافة مهارات أخرى يمارسها اللاعب المعاق أثناء حركته بالكرسي كالتدريب على موانع مبتكرة و المنعرجات الملتوية... إلخ ، و لهذا يجب على اللاعب المعاق حركيا أن يجد الطريقة المثلى للتدريب على هذه الوسيلة المساعدة على الحركة و الإنتقال خلال المنافسات الرياضية، و الوصول بالحركة البسيطة إلى

درجة المهارة، و بهذا يمكن أن نذكر بعض الطرق التي يعتمد عليها المعاق للوصول إلى درجة التنسيق الأمثل مع الكرسي ليكون بمثابة العضو البديل للأطراف السفلية .

## 2 - 2 - طرق التدريب على الكرسي المتحرك : تتبع طريقة التدريب عدة خطوات لوصول المعاق حركيا لمستوى

المهارة في الأداء و التعامل الجيد مع الكرسي المتحرك ، و تتمثل هذه التقنيات في :

- الانتقال من وإلى الكرسي من وضعيات مختلفة .
- التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط مستقيم .
- التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط متعرج .
- التدريب على الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك .
- التدريب على الوقوف المفاجئ على الكرسي .
- التدريب على الجري في خط متعرج .
- المشي ثم الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك .
- المشي ثم الجري للخلف في خط متعرج بين القوائم بواسطة الكرسي .
- التدريب على الدوران بواسطة الكرسي .
- التدريب على التوازن ( الوقوف على العجلات الخلفية ) بمساعدة صديق أو بدون مساعدة حسب درجة التحكم و مستوى الأداء لدى المعاق .
- الوقوف على العجلات الخلفية فقط و التقدم للأمام و التقهقر إلى الخلف .
- الوقوف على العجلات الخلفية و الدوران بالكرسي .
- نزول وصعود الأرصفة بواسطة الكرسي المتحرك .
- نزول درجة ثم درجتين ثم ثلاث درجات على الأكثر من السلالم بمساعدة الآخرين ثم بدون مساعدة، للوصول بالمعاق حركيا لدرجة الإستقلالية في الأداء .

- إكتساب القوة و الجلد خلال التدريبات بتنوع أراضى التدريب من الصالات إلى المضمار، مع إلزامية التدريب المبكر

( مروان عبد المجيد إبراهيم : 2002، ص128، 127 )

## 3 - الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة :

من الضروري أن تولى عناية خاصة بالمهارات الأساسية في كرة السلة للمقعدين كحركات الانتقال بالكرة و بدونها و الإحتكاك البدني و الأخطاء الشخصية بالكراسي، و تعلم المبادئ الأساسية للعب من الثبات ثم من الحركة لإتقان مهارات اللعب، وهي كما يلي :

### 3 - 1 - إتقان المبادئ الأساسية من الثبات :

- تعليم مهارة مسك الكرة .
- إستعمال الكرة و مسكها .
- التنطيط بالكرة من الثبات .
- إتقان أنواع المناولات من الوضع الثابت ( المناولة الصدرية ، فوق الرأس باليدين من فوق الكتف بيد واحدة ، المناولة المرتدة ، المناولة الخطافية من الجهتين ) .
- التهديد على السلة من الثبات بيد واحدة و باليدين و من جوانب مختلفة .

### 3 - 2 - إتقان المبادئ الأساسية من الحركة :

- التدبيب على الرمية الحرة للكرة من الحركة بالكرسي .
- إلتقاط الكرة من الجري .
- مسك الكرة أثناء الحركة .
- إتقان حركات المراوغة و الخداع و الدفاع .

### 3 - 3 - إتقان تكتيك (خطط) اللعب :

- إكتشاف المهارات الفردية للاعبين ووضعها في الإعتبار .
- وضع اللاعبين تبعا لكفاءتهم في المراكز المناسبة .
- التدريب المستمر على اللعب بمجموعات و بروح الفريق المتكامل .
- تلقين الخطط و التدريب على اللاعبين أثناء التمرين المنتظم خلال الموسم الرياضي
- مشاهدة الأفلام و عروض الفيديو لخطط الدفاع و الهجوم لتعلم بالملاحظة و تصحيح بعض الأوضاع الخاطئة إن وجدت

و منه فإن هناك العديد من الخطط في رياضة كرة السلة، منها الخطط الهجومية و الخطط الدفاعية، وعلى سبيل المثال يستطيع المرء أن يلاحظ و بكل وضوح أثناء حوادث المباراة أن الفريق المهاجم الذي يفقد الكرة يصبح عرضة لمناورات خصمه المدافع الذي يستحوذ على الكرة و تحول تكتيكيا إلى الفريق المهاجم الذي بإستطاعة أفراد العمل السريع على

غزو سلة منافسيهم ، على أن يأخذوا زمام المبادرة بهجوم خاطف مرتد سريع ضد دفاع لم ينتظم بعد و العكس صحيح، فالفريق الذي يهمل الجانب الدفاعي كليا يبقى عرضة لمناورات و تكتيكات خصمه المهاجم، و التي تسفر عادة عن نجاح المهاجمين في إصابة سلة خصومهم و العودة السريعة للخطوط الدفاعية ، مما يتيح لهذا الفريق المهاجم المدافع أكبر قدر من فرص الفوز بالمباراة .

وبناء على ما سبق تجزئة مبادئ وتقسيمات التكتيك إلى ما يلي :

### 3-3-1 - التكتيك الفردي :

-التكتيك الفردي الهجومي .

-التكتيك الفردي الدفاعي .

### 3-3-2 - التكتيك الجماعي :

-التكتيك الهجومي الفرقي .

- التكتيك الدفاعي الفرقي .

### 3-3-3 - التكتيك الفرقي :

و منه فإن التكتيك الناجح في كرة السلة هو ذلك التكتيك الذي يعتمد في المقام الأول على العمل الجماعي و الفرقي للاعبين ، في حين أنه لا يغفل أبدا العمل الفردي كلما سنحت الفرصة لذلك، لأن الفروق الفردية غالبا ما تكون هي الحل لبعض المواقف .

إذا عن طريق وحدة الفريق الرياضي ( العمل الجماعي ) يحترم اللاعبون بعضهم البعض كما تحتفي روح الأناية و تسود بدلا منها الروح الرياضية الحققة و تبرز معها روح الفريق و هذا كل ما نبتغيه في رياضات المعوقين .

( مروان عبد المجيد إبراهيم : 1997، ص293،292 )

## 4- قانون كرة السلة على الكرسي المتحرك للمعوقين حركيا :

أ - القوانين التي يجب معرفتها :

- تتمثل القوانين العامة التي يجب معرفتها حول رياضة كرة السلة على الكراسي فيما يلي :

### 1- الملعب :

- إن مواصفات الملعب و ارتفاع السلة عن الأرض هي نفسها المعتمدة من قبل الإتحادية الدولية لكرة السلة ( fiba ) في جميع المنافسات والوقت المحدد هو أربعون دقيقة

### 2- الكرسي المتحرك :

- يجب أن يكون الكرسي المتحرك ضمن مقاييس معينة ليضمن للاعب المنافسة و الأمان و يجب أن يكون للكرسي ثلاثة عجلات، إثنان في مؤخرة الكرسي و واحدة أو إثنان صغيرتان في المقدمة، و يجب أن يكون قطر العجلات الخلفية ( 66 سم ) كحد أقصى و يكون لها ممسك واحد لليد على كل عجلة ، و يكون أقصى إرتفاع لمقعد الكرسي (53 سم) عن الأرض و يجب ألا يزيد إرتفاع مسند القدمين عن الأرض (11 سم) عندما تكون العجلات الأمامية الصغيرة في وضعها إلى الأمام، و يجب أن يكون الجزء السفلي من مسند القدمين مصمما بشكل يمنع إتلاف أرضية الملعب، كما يمكن إستخدام وسادة مصنوعة من مادة مرنة يضعها اللاعب على مقعد الكرسي بحيث تكون بنفس طول و إتساع الكرسي و لا يزيد سمكها عن (5 سم) .

- ويمكن إستخدام أحزمة أو أربطة واقية تساعد الجسم على الإلتصاق بالكرسي أو لربط الرجلين معا كما يمكن لباس الأعضاء الصناعية و المساعدة، و يمنع إستخدام الإطارات السوداء و أدوات القيادة و الفرامل أو ناقل السرعة على الكرسي، حيث يقوم الحكام بفحص الكرسي للتأكد من مطابقته للمواصفات المعتمدة عند بداية كل مباراة

### 3- اللاعبين و الإحتياط و المدربون :

- يجب أن يكون رقم اللاعب واضحاً على بذلته من الأمام وكذلك على الكرسي المتحرك أو على بذلة اللاعب من الخلف، أبعاد الرقم لا تقل عن ( 20سم ) من الخلف ولا تقل عن ( 10سم ) من الأمام و تستعمل الأرقام من 01 إلى 15 .

- إن تثبيت الرقم على الكرسي المتحرك مسموح به فقط في أسفل الركبتين، و قبل أن تبدأ المباراة على المدرب أن يخبر مسجل النقاط بأسماء و تصنيف اللاعبين وكذلك إسم و رقم قائد الفريق .

- يعاقب المدرب بالخطأ التقني في حالة إرتكاب سلوك غير رياضي برميتين حرتين إضافة إلى الإستيلاء على الكرة و العودة إلى الملعب من خط التماس عند خط الوسط .

### 4- الحكام و مساعدوهم :

يجب أن يكون هناك حكم أول و حكم ثاني و يساعدهما ميقاتي، مسجل، مسجل مساعد، حكم الطاولة، حكم 30 ثانية و منصف في كل مباريات الإتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة و يقوم هؤلاء الحكام بتطبيق تعليمات الإتحاد الدولي، و يجب على الحكام أن يخضعوا للتدريبات و الإختبارات الخاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة ليتم الموافقة عليهم من قبل الإتحاد الدولي للقيام بتحكيم مبارياته، وعليهم حضور دورات تنشيطية للتأكد من المحافظة على مهاراتهم، و الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال عملهم

### 5- كرة البداية :

تتم رمية البداية بقذف الحكم للكرة بين لاعبين من الفريقين و خلال عملية قذف الكرة عاليا يكون اللاعبان بكرسيهما في منتصف الدائرة بعجلة واحدة قرب منتصف خط الوسط الذي بينهما حيث لا يمكن لأحدهما الوصول إلى الكرة قبل وصولها لأعلى نقطة، كما يجب أن تلمس الكرة بواسطة واحد أو أكثر من اللاعبين بعد و وصولها لأعلى نقطة و إذا لمست الأرض بدون أن يلمسها أحدهما على الأقل فتعاد الرمية لأعلى ولكل من اللاعبين المشتركين في عملية القفز أن يلمس الكرة مرتين فقط ، و بعد اللمسة الثانية من اللاعب لا يجوز له لمس الكرة حتى تلمس أحد اللاعبين الغير مشتركين في القفز أو تلمس الأرض أو السلة أو لوحة الهدف، وعلى اللاعبين الثمانية الغير مشاركين في عملية القفز البقاء خارج الدائرة حتى تلمس الكرة ، و لا يسمح للاعب أثناء القفز بمغادرة الكرسي أو الإرتفاع عنه .

### 6- الوقت المستقطع :

تحدد المباراة بشوطين لكل منهما عشرون دقيقة و لكل فريق وقتين مستقطعين في الشوط الأول وثلاث أوقات مستقطعة في الشوط الثاني و يدوم الوقت المستقطع دقيقة واحدة و مدرب الفريق هو الذي يطلبه من أجل التغيير في خطة اللعب أو إعطاء ملاحظات و توصيات للاعبيه، و طلب الوقت المستقطع يكون من الأفضل عندما تكون الكرة خارج الملعب أو يكون الميقاتي متوقف أو بعد نجاح الهدف من قبل الخصم .

### ب - المخالفات التي يجب معرفتها :

توجد عدة مخالفات خاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة يجب على كل من اللاعب و المدرب و حتى المتفرج معرفتها و هي :

### 1- حيازة الكرة :

المخالفات هي خرق لقواعد اللعب حيث أن الفريق المنافس و من خلال رمية التسجيل لإدخال الكرة من خارج خطوط الملعب أو من أقرب نقطة لمكان حدوث الخطأ حيث تحتسب المخالفة إذا سقط اللاعب من على الكرسي إذا لمس الأرض بأي جزء في أجزاء جسمه أو ينحني إلى الأمام بكرسيه ليميل به، أو عند لمسه بمساند القدمين الأرض .

### 2- مخالفات تجاوز حدود الملعب :

يعتبر اللاعب خارج حدود الملعب إذا كان جسمه أو أي جزء من كرسيه على التماس مع الأرض أو خارج خطوط الملعب الخارجية، و تعتبر مسؤولية إخراج الكرة خارج الملعب من قبل آخر لاعب يلمسها أو تعرض للمسها قبل ذهابها خارج الملعب ، لكن إذا قام اللاعب برمي الكرة بصورة معتمدة على اللاعب المنافس من الفريق الآخر فإن حيازتها تكون للفريق المنافس .

### 3- مخالفات المشي :

للتنقل بالكرة في أي اتجاه يجب على اللاعب دفع عجلات كرسيه مرتين فقط قبل التنطيط أو التمرير أو التهديد بعد وضع الكرة على فخذه ، أما إذا قام بثلاث دفعات تحتسب على اللاعب مخالفة المشي بالكرة .

#### 4- مخالفة الثلاث ثواني :

لا يسمح البقاء لمدة تزيد عن ثلاث ثواني في المنطقة المحرمة الخاصة بفريق الخصم و هذا التقيد لا يسري عندما تكون الكرة في الهواء خلال التصويب أو عند لمس الكرة أو يكون اللعب متوقفا، كما أن اللاعبين الذين يقفون في المنطقة المحرمة لما يزيد عن ثلاث ثواني تحتسب لديهم مخالفة ثلاث ثواني .

#### 5- مخالفة الخمس و العشر ثواني :

تعلن حالة الكرة الممسوكة عندما يقوم اللاعب المراقب جيدا بالإحتفاظ بالكرة و عدم تمريرها أو ترمى و تقذف أو تدحرج أو تنطط خلال مدة أقصاها 05 ثواني ، و كذلك يجب على الفريق الذي بحوزته الكرة في نصف ملعبه الخلفي أن يتقدم بالكرة إلى النصف الأمامي خلال 10 ثواني من لحظة الحيازة على الكرة، و أي وقت زائد في أي من الحالتين يسبب مخالفة و تعاد الكرة في النصف الأمامي للملعب عندما تلمس الملعب خلف خط الوسط أو تلمس لاعبا من الفريق الذي لا يلامس جزء من جسمه أو كرسيه أرض الملعب خلف خط الوسط .

( FÉDÉRATION FRANÇAISE HANDISPORT : 2000 )

ج - الأخطاء التي يجب معرفتها : الأخطاء هي إختراق القواعد فيما يتعلق بالإحتكاك الشخصي مع الخصم أو بأسلوب غير رياضي، حيث يتم إحتساب الخطأ ضد المتسبب به و تتراوح العقوبة بين فقدان حيازة الكرة أو أكثر من رمية حرة يؤديها المنافس و ذلك حسب طبيعة الخطأ الواقع، و يسمح لكل لاعب بارتكاب خمس أخطاء في المباراة الواحدة، و عند إرتكابه الخطأ الخامس على اللاعب أن يغادر المباراة مباشرة ، و تتمثل أغلب الأخطاء في :

1- رجوع الكرة إلى الخلف : عند المرور عن خط المنتصف إلى منطقة الخصم لا يجوز للاعب إرجاع الكرة إلى منطقتة الخلفية .

2- تجاوز قاعدة خارج الحد : يمنع أي لاعب من وضع أي جزء من جسمه أو كرسيه المتحرك على خط حدود

الملعب قبل أن تكون الكرة قد رमित عبر الخط و أن يلعب الكرة عندما يكون الحكم قد منحها إلى الفريق الخصم، كما يجب على اللاعب الذي يرمي الرمية الحرة أن يقف خلف خط الرمية مباشرة شرط أن تكون العجلتان الكبيرتان خلف هذا الخط كما يستطيع أن يختار الطريقة التي يرمي بها الكرة و لكن ليس له الحق أن يلمس خط الرمية الحرة أو جزء الساحة إلا بعد أن تلامس الكرة الهدف .

3- الأخطاء الشخصية : لعبة كرة السلة هي لعبة بدون إحتكاك لدى المعاقين و يكون سبب الخطأ الشخصي ضد

اللاعب الذي يمنع ، يمسك، يدفع ، يهاجم أو يعيق تقدم المنافس سواء بجسمه أو بكرسيه كما يعتبر العنف غير

الضروري و الزائد عن حده خطأ شخصي، و في جميع الحالات السابقة يعتبر الكرسي المتحرك جزءا من اللاعب و لذلك يعتبر أي إحتكاك غير عرضي بين الكرسيين خطأ شخصيا، و إذا ارتكب خطأ شخصي على اللاعب أثناء قيامه بمحاولة للتصويب و نجح في المحاولة فإنه ينال رمية حرة واحدة أما إذا كانت محاولة التصويب لتسجيل نقطتين أو ثلاث نقاط غير ناجحة فإن اللاعب ينال رميتين أو ثلاث رميات حرة على التوالي .

**4- الأخطاء الفنية :** الخطأ الفني يحدث عندما يصدر عن اللاعب سلوكا غير رياضيا متعمدا أو عندما يرفع اللاعب جسمه عن مقعد الكرسي للحصول على ميزة غير عادلة على الخصم للمساعدة في قيادة الكرسي ، و عندما يتم إحتساب الخطأ الفني فإنه يتم إعطاء الفريق الخصم رميتين حرتين و يتم إختيار منفذ الرميتين من قبل رئيس الفريق .

**5 - التصنيف الرياضي للمعاقين حركيا في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة :**

**5-1- لمحة تاريخية لنظام التصنيف في رياضة كرة السلة للمعاقين حركيا :** نظمت لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة كمسابقتين منفردتين سميتا في بادئ الأمر ( تامة ) و ( غير تامة )، حيث خصص القسم التام للاعبين الذين أصيبوا بجوادث أضرت الحبل الشوكي، أما القسم غير التام فقد خصص للاعبين المصابين بشلل الأطفال ، و لكن و في عام ( 1966 ) إنتهت الحقبة الأولى لكرة السلة لدى مستخدمي الكراسي المتحركة للتخلص من التقسيم التام و غير التام، و بدأ بعدها بتطبيق نظام التصنيف الطبي و الذي طبق في الإتحاد الدولي لألعاب ستوك مانديفيل .

بعد ذلك ظهر نظام تصنيف متطور للاعبين قدمه الدكتور هورستشتر و كندل من ألمانيا الغربية، و سمي هذا النظام بنظام التصنيف الوظيفي لكرة السلة بالكراسي المتحركة، و في الألعاب الأولمبية للمعوقين و التي أقيمت في ستوك مانديفيل سنة 1984 حيث تمت ممارسة هذه اللعبة لأول مرة وفق نظام التصنيف الوظيفي، و كان الهدف من هذا النظام الموضوع بقطاع كرة السلة في ألعاب ستوك مانديفيل العالمية هو المحافظة على مشاركة الأفراد ذوي الإعاقات الجسدية الشديدة للمهتمين و القادرين على ممارسة كرة السلة على الكرسي المتحرك، و هو نظام يركز بشكل أولي على قدرة الرياضي على إدراك القدرة الجسدية لإنجاز المهارات الأساسية للعبة .

( مروان عبد المجيد إبراهيم : 2002، ص 311 )

**5-2- التصنيف الطبي في كرة السلة على الكراسي المتحركة :** من أجل أن تكون المنافسة الرياضية عادلة، فلا بد من تصنيف اللاعبين مجموعات أو فئات متساوية في قدراتهم الحركية طبقا لنوع و درجة و طبيعة الإعاقة .

**5-2-1- التصنيف :** يعتمد التصنيف لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين نظاما يعتمد القدرة الوظيفية على أداء مهام أساسية لهذه اللعبة بمعزل عن مستوى المهارة، حيث أن قواعد التصنيف هي جزء من القواعد الفنية لرياضة كرة السلة و التي يتم النظر إلى اللاعبين الذين يخضعون للتصنيف على أن لهم مكانة متساوية .



للاعبين الخمسة داخل الملعب تعطينا نقاط الفريق و التي لا يجب أن تزيد عن 14 نقطة في المباريات الأولمبية، أو كأس العالم، و بطولات المناطق و الدورات التأهيلية للبطولات المذكورة .

**5-3-3- التصنيف الوظيفي للرياضي المعاق :** يقوم المصنفون بمراقبة أداء اللاعبين خلال المباريات و هذا بإعطاء

اللاعب تصنيفا معينا بناء على ملاحظاتهم ، لذلك فإن ملاحظة حركة الجذع و التوازن خلال اللعب يشكل الأساس لتحديد تصنيف اللاعب و ذلك أفضل من التشخيص الطبي أو فحص وظائف الأعضاء سريريا حيث أن إختلاف طبيعة الأداء العضلي للاعب في كرة السلة على الكرسي المتحركة بشكل واضح في حركات الجذع متفاوتة خلال أداء الفعاليات المختلفة مثل التصويب ، التمير ، لم الكرة ، دفع الكرسي ، تنطيط الكرة ، لذلك فالتصنيف يتم إستنادا على ذلك .

**5-3-4- التصنيف الحركي للرياضي المعاق :** - إن فحص إختبار حركي يجب أن يجري بموجب تعريف مدى

الحركة الموجودة في طريقة الصفر ( المبدأ المحايد ) فالقياسات طبقا لهذه الطريقة تجعل من الممكن بالنسبة لنا أن نعرف في أي وضع يكون للمفصل تقلص :

ومنه فهذا التقسيم المبني على قياس مدى الحركة الإيجابي ( الفعال ) وليس مدى الحركة السلبي ( غير الفعال ) فهو عمود الإختبارات لتصلب المفصل و تقلص الأطراف و العمود الفقري و وضعهما الخاطئ ( مروان عبد المجيد إبراهيم :

2001، ص 42،43 )

رابعا /- المعاقين حركيا :

**1-تعريف الإعاقة الحركية :** بأنها كل ما يتصل بالعجز في وظائف أعضاء الجسم، سواء كانت بالحركة أو الأعضاء المتصلة بعملية الحياة البيولوجية كالقلب و الرئتين وما شابه ، و المقصود بالإعاقة الحركية ليس حالات الأمراض العارضة التي لا يترتب عنها عجزا حقيقيا في قدرة الفرد الطبيعية على أداء دوره الإجتماعي ولكن المقصود بها الإصابة الجسمية التي لها صفة الدوام ، و التي تؤثر تأثيرا حيويا على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية سواء كان تأثيرا تاما أو نسبا (محمد سيد فهمي : 1983، ص 51)

ولقد عرفها فاروق الروسان : بأنها حالة الأفراد الذين يعانون من خلل إما في قدراتهم الحركية، أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظهر نموهم الإجتماعي و الإنفعالي، ويستدعي الحاجة للتربية الخاصة، وتندرج تحت هذا التعريف العديد من الإضطرابات الحركية كالشلل الدماغي، و وهن أو ضمور العضلات والتصلب المتحدد في العمود الفقري (فاروق الروسان : 1998، ص 240 )

**2- أصل الإعاقة الحركية :**

- ترى ماجدة السيد عبيد (1999) أنه يمكن تقسيم الإعاقات الحركية إلى نوعين وذلك بالعودة إلى أصل حدوثها

**2-1- الإعاقة الحركية الخلقية :**

هي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل وتكتشف منذ الميلاد أو بعده بقليل، وتعود أسبابها غالبا إلى الوراثة، أو إختلالات عضوية أثناء فترة الحمل أو أمراض مختلفة، ومن الأمثلة على هذا النوع من الإعاقة نذكر :

- تقوس الساقين

- القدم المسطحة

- هشاشة العظام

- الأطراف القصيرة و المعقودة و المشوهة .

- الشلل المؤدي إلى الإعاقة الحركية (ماجدة السيد عبيد : 1999 )

**2-2- الإعاقة الحركية المكتسبة :**

هي تلك الإعاقات الحركية التي لا تولد مع الطفل وتحدث له في المراحل المختلفة من حياته، وغالبا ما تكون أسبابها بيئية، ومن الأمثلة على ذلك :

- البتر: نتيجة التشوهات أو الحروق، وحتى الأمراض المزمنة مثل ( الضغط السكري ) .

- الخلع الوركي : الذي يحدث في الغالب جراء بعض الحوادث أو كنتيجة لمضاعفات الشلل الدماغي .

- حوادث الطرقات : و الحروب، الحوادث المهنية ، الحوادث المنزلية والحوادث الطبيعية .

وغالبا ما تأتي الإعاقة الحركية المكتسبة بعد إختبار الفرد للحياة العادية، بحيث يتعود على الحركة أو المشي بصفة طبيعية ويتقدم في نواحي مختلفة من إنشغالاته أو مشاريعه خاصة إذا كانت الحركة هي أساس النجاح في أعماله، حتى تصادفه أو تفاجئه الإعاقة نتيجة لأحد الأسباب الأنفة الذكر، فتسبب له عجزا بترك آثار متفاوتة التأثير على جوانب شخصية هذا الفرد، وقد تحول هذه الإعاقة الحركية دون مواصلته الطريق نحو أهدافه التي رسمها من قبل (جمال الخطيب : 1998، ص254 )

**3- أنواع الإعاقة الحركية :**

**3-1- الشلل :** هو مرض طارئ و مفاجئ تؤدي الإصابة به إما إلى شلل خفيف لعضو أو لعدة أعضاء، أو للأعضاء الأربعة و يحتاج المصابون بالشلل إلى مجموعة من الخدمات المتعددة منها الطبية و الإجتماعية و النفسية و التعليمية، مما يستدعي إقامة المصاب في المستشفيات و المصحات و الخضوع لبرنامج طبي علاجي من أجل تدريب العضلات و تقويتها، أو بالتصحيح الجراحي للعظام مع العلاج الطبي فيما بعد .

**3-2- العجز الحركي الدماغى ( الشلل المخى )** : يتمثل فى صلابة الأعضاء أو فى الحركات اللاإرادية، فمنها ما يكتر فيه إنقباض الأعضاء فتكون الحركات بطيئة جدا تتطلب جهدا كبيرا، أو فيه اضطرابات الحركة مثل حركات لاإرادية يتعذر كبتها مع إخلال عام فى وضع الجسم، و عدم التنسيق مع الحركات، و تختلف الأعراض الإكلينيكية للعجز الحركى الدماغى المخى باختلاف الجزء أو أجزاء المخ التى أصابها التلف، ويتضمن هذه الاعتراض إصابة بعض أعضاء الجسم على النحو التالى :

الشلل المنفرد : يكون طرف واحد فى الجسم الذى تأثر بالإصابة .

الشلل الجانبي : يكون جانب واحد من الجسم الذى تأثر بالإصابة .

الشلل الثلاثى : إن الإصابة تشمل ثلاثة أطراف عادة الساقين و أحد الذراعين .

الشلل النصف السفلى : تحدث الإصابة فى الساقين فقط .

الشلل الجانبيين : تتأثر الأطراف الأربعة، إلا أن الإصابة فى الساقين تكون بدرجة أشد من الذراعين .

الشلل المزدوج : تتأثر الأطراف الأربعة إلا أن الإصابة فى أحد جانبي الجسم تكون بدرجة أشد من الجانب الأخر

قسم الشلل المخى أو العجز الحركى الدماغى: إلى أنواع حسب مظاهره الخارجى فىرى بعض العلماء تقسيم الشلل المخى إلى ثلاثة أنواع كما يلي :

-الشلل المخى المصحوب بتشنجات .

-الشلل المخى المصحوب بأعراض شبه حركات الرقص : بحيث تلعب الحركات الراقصة على الحركات التشنجية

-الشلل المخى المصحوب بالتخلج (عدم الانتظام) .

**3-3- سوء التركيب الخلقى :**

- تشوه فى الهيكل العظمى (كسر عظمى أو كسور متكررة سببها هشاشة مرضية للعظام )

- تشوه القدم

- تشوه اليد

- الإجتذاب

**3-4 - الكساح :** شلل يصيب النصفى السفلى من الجسد، أو أربعة أعضاء ناجم عن رضوض تسبب ضرر فى النخاع الشوكى .

**3-5- الفالج الشقى :** وتتمثل فى إصابة الذراع والساق فى الجهة التى يكون مصدرها جرحى، وعند الشباب يتسبب فى هذا النوع من الإعاقات حوادث الدراجات النارية .

**3-6- البتر للعضو :** و يكون خلقيا أو مكتسبا، وينجر عنه العائق الحركي، ويتطلب إعداد الأجهزة الملائمة للتعويض و التدريب ( منصف المرزوقي : 1982، ص 131 )

#### 4- درجات الإعاقة الحركية :

**4-1- الإعاقة الخفيفة :** يكون الشخص فيها مستغنيا عن مساعدة الآخرين، وهذا بسبب إمكانية تلبية حاجاته بمفرده، و يخص هذا النوع من الإعاقة الأشخاص الذين يعانون من الألم في العظام، وفي المفاصل دون النقاط العصبية وعلى سبيل المثال : إنحراف العمود الفقري و انفصال العظام

**4-2- الإعاقة المتوسطة :** تكون للشخص هنا فرصة لإعادة تكييفه المهني و الإجتماعي بواسطة متخصصين و يخص هذا النوع من الإعاقة الأشخاص الذين يعانون من النقص في المناطق العصبية المخاطة بعصب أو عدة أعصاب، ويكون مصحوبا بإنخفاض في القوة العضلية كشلل الأطفال مثلا

**4-3- الإعاقة الخطيرة :** هذه الإعاقة تمنع الأشخاص من أن يحصلوا على درجة كافية من الحركة، فالمعوق هنا دائما في حاجة إلى مساعدة الآخرين لقضاء حاجته حتى الضرورية منها، ذلك لأن هذه الإعاقة خطيرة تعيب المناطق العصبية المركزية، كالنخاع الشوكي أو الممر الحركي العصبي، وهذا بدوره يؤدي للشلل كمرض الميوباتي الذي يصيب الأطراف الأربعة ( الشاذلي بن جعفر : 1982، ص 223 )

**5- أسباب الإعاقة الحركية :** تتنوع أسباب الإعاقة الحركية كتتنوع الإعاقات ذاتها، وسنقدم المزيد من المعلومات والوصف الشامل للأسباب المؤدية للإعاقة الحركية، حيث يمكن إرجاعها إلى مرحلة ما قبل الحمل وأخرى إلى مرحلة الحمل وأثناء الوضع وإلى أسباب ترتبط بمرحلة ما بعد الميلاد .

**5-1- مرحلة ما قبل الحمل :** إن الإعاقات الحركية الخلقية أو الناتجة عن أسباب مرتبطة بمرحلة ما قبل الحمل قد تكون وراثية إذا كان لدى الأم أو الأب أو كلاهما تشوها أو عيبا جينيا ينتقل إلى الجنين فيما بعد، فالعديد من الأمراض حاليا التي تشخص في المستشفيات تؤكد أن هذه الأمراض الحركية شائعة بين أبناء الأزواج الأقارب، مثل مرض إرتخاء العضلات وهو موجود بنسبة عالية عند الأطفال الذين آباؤهم متزوجين بنات العموم، كما يمكن حصر الأسباب الوراثية التي تؤدي إلى إعاقة حركية في الصبغيات الناقلة للصفات الوراثية وفي اضطرابات الكرموزومات ( جمال الخطيب : 1998، ص 124 )

**5-2- مرحلة الحمل وأثناء الوضع :** قد يولد الطفل ولديه إعاقة حركية دون أن تكون الأسباب وراثية ، ففي مرحلة الحمل قد يتعرض الجنين وهو في رحم أمه إلى جملة من العوامل الخارجية المرتبطة ببيئة الرحم وقد تكون تلك العوامل خطيرة، وتحدث لدى الجنين عيوباً أو تشوهات مختلفة ومن أمثلة ذلك العوامل التالية :

- سوء تغذية الأم أثناء فترة الحمل حيث يعرقل ذلك النمو الجسمي للجنين وكذلك تطوره العقلي .
- الأمراض التي تصيب المرأة الحامل، مثل الحصبة الألمانية والزهري، حيث أشارت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنه في عام 1964 ولد حوالي 20000 طفل على الأقل كلهم معوقين حركيا نتيجة إصابة أمهاتهم أثناء فترة الحمل بوباء الحصبة الألمانية .
- تعرض الأم الحامل إلى الأشعة السينية وتناولها للعقاقير الطبية بالإضافة إلى التدخين والإدمان على الكحول والمخدرات وما إلى ذلك .
- إصابة الأم بنزيف أثناء فترة الحمل .
- إرتفاع ضغط الدم لدى الأم الحامل ( محمد رمضان القذافي : 1994، ص186 )
- 5 -3- مرحلة ما بعد الميلاد :** وأخيرا قد تنجم بعض الإعاقات الحركية عن أسباب وعوامل مرتبطة بمرحلة ما بعد الميلاد، ففي هذه الحالات يولد الطفل عاديا ولكنه يتعرض في مراحل مختلفة من عمره إلى حادث أو مرض يتسبب له في إعاقة حركية، ويمكننا تقسيم هذه الأسباب خلال هاته المرحلة إلى نوعين :
- الأمراض الإنتنائية ومشكلات التلقيح .
- حوادث الطرقات والشغل .
- 5-3-1- الأمراض الإنتنائية ومشكلة التلقيح :** قد يولد الأطفال في أوساط بيئية تنعدم فيها أدنى شروط الحياة خاصة النظافة، فينتج عن هذا الوسط كثرة الأمراض الإنتنائية عند الأطفال نذكر منها إلتهاب السحاية بجراثيم السل ، كما يتعرض الطفل إلى مضاعفات عصبية لمرض الحصبة، وهو مرض بسيط عادة لكنه قد يخلف في بعض الحالات إصابة دماغية يبقى الطفل إثرها قاصرا عن الحركة كالإصابة بالصرع أو الشلل النصفي .
- ويعتبر التلقيح ذا أهمية بالغة لصحة الطفل، نستمد ضرورتها من الحملات الواسعة التي تقوم بها القطاعات الصحية لتعميم الفائدة إلى أوسع نطاق، لأن الطفل قد يتعرض في حالة إنعدام التلقيح ضد الشلل مثلا إلى تطور هذا المرض ومضاعفاته المتفاوتة الخطورة على الصعيد الحركي إذ يصاب الطفل بعجز في عضلات الطرفين السفليين التي عادة ما تؤدي إلى تخلف في المشي أو حتى إلى شلل كامل ( محمد رمضان القذافي : 1994، ص188 )
- 5-3-2- حوادث الطرقات والشغل :** رغم التطور المذهل لعالم التكنولوجيا وتحكمها إلى حد بعيد في معظم شؤون الإنسان، إلى أن الملفت للإنتباه هو أن لهذا النبوغ والتطور سلبيات تخلف الكثير من المشاكل من بينها حوادث الطرقات الناجمة عن السرعة في غالب الأحيان، وإلى تعقد شبكات المرور، وحالات أخرى ساهمت التكنولوجيا في جزء واسع

منها، فحوادث المرور تسبب في كثير من الأحيان آلاف القتلى ويصاب الآخريين بجروح مختلفة منها التي تولد الإعاقة الحركية كإصابة الطرفين السفليين برضوض أو كسور وخاصة كسر العمود الفقري، الذي ينتج عنه الشلل النهائي ومن بين سلبيات هذه التكنولوجيا ونتيجة لتطور الآلات وتعقيدها تظهر حوادث الشغل والعمل التي تحدث إعاقات متفاوتة الخطورة ومتعددة الأنواع كأن يفقد العامل أحد أطرافه السفلية التي تعيقه عن الحركة، ويحدث هذا خاصة في مجالات البناء و الورشات التي تعتمد أساسا على آلات حادة وسريعة (منصف المرزوقي : 1982 ، ص 30 )

## 6 - الحاجات الأساسية للمعوق حركيا :

يحتاج الفرد في حياته العادية إلى تلبية مجموعة من الرغبات والحاجات كالحاجة إلى الحب، الإحترام والتقدير وكذا الشعور بالراحة وتلبية الأمور المادية ويسعى جميع الأفراد بما في ذلك المعوقين بصفة عامة، والمعوقون حركيا موضوع دراستنا بصفة خاصة للمحافظة على التوافق والتوازن مع المحيط المعيشي وفقا لقدراتهم و إستعداداتهم، فالمعوق حركيا إلى جانب كل هذه الإنشغالات لديه إعاقة تلازمه أينما كان فلتتصور الجهد الإضافي الذي يبذله المعوق، ومن بين أهم الحاجات :

### 6-1 - الحاجة إلى الطعام والشراب والحماية :

وتعتبر هذه الحاجات أساسيات الحياة الصحية والنفسية، وقد يتعرض المعوق إلى بعض الإهمال و الإحتقار نتيجة الظروف المعيشية القاسية مقابل العجز الحركي من جهة و نتيجة الممارسات التي مازالت قائمة عند بعض الأشخاص من جهة أخرى .

### 6-2- شعور المعوق بأهميته :

كل إنسان عادي يحتاج إلى هذا الشعور لما له من فعالية في مواصلة الحياة بصفة مريحة، غير أن المعوقون حركيا كثيرا ما يشعرون بأن إعاقتهم هي سبب إهتمام غيرهم بهم وليس من أجلهم كأناس قادرين على النبوغ والنجاح في مختلف الميادين والمجالات، فيجب على كل شخص واعى أن يدرك جيدا أن للمعوق أهمية يجب عليه إشعاره بها من جهة وعلى المعوق من جهة أخرى أن يتغلب على إعاقته، ويرى فيها حافزا يدفعه إلى تحقيق الأفضل

6-3- الحاجة إلى التعلم : يجب إعطاء المعوق كل الفرص للتعلم والتكوين، والقيام ببعض الأعمال التي من شأنها أن تشعره بقدرته على العطاء، ويجب العمل أيضا على توفير الشروط اللازمة من أجهزة ومكونين ملمين بخصوصيات هذا الكائن الغير غريب، وأيضا على تكييف البرامج والوسائل التي تساعد على الذهاب بعيدا في الميدان العمالي والمهني، ولا يجب الخلط بين الشفقة على المعوق والخوف من إلحاق الضرر به ، وبين الضروريات منحه الفرصة للقيام بتجربة إستقلالية في أعمال وشؤون يعتمد فيها على نفسه ( عدنان السبيعي : 1982 ص30)

**6-4- الحاجة إلى الإنتماء :** هي حاجة أساسية تنبع من طبيعة الإنسان الاجتماعية، مما يجعله في حاجة دائمة إلى وسط إجتماعي تتوفر فيه جوانب العلاقات والإرتباطات الاجتماعية، ويتوفر هذا الجو للفرد الذي يعيش مع أسرته ويشعر بأنه جزء لا يتجزأ من تلك الأسرة ، غير أننا نجد كثيرا من المعوقين يقضون وقتا طويلا بالمستشفيات والمراكز العلاجية مما يؤدي بهم إلى الإبتعاد عن أسرهم وتعميق الشعور بالحاجة إلى الإنتماء لديهم .

**6-5- شعور المعوق بإنسانيته :** يسعى كل فرد إلى تحقيق شخصية يحترمها الغير ويعترف بها ، وهو يعمل في سبيل ذلك من أجل التعرف على حدود قدراته، وأن معرفة المعاق إعاقة حركية لحالته و وضعه يجب أن يوصله إلى تقبل ذاته أو يرضى بالذي فيه ، لكن قبل حالة الرضا هذه يكون مطبوعا بطابع الحذر من الناس خشية أن يكون مرفوضا لديهم، و يجعله حذره حساسا يرفض أن يعامل معاملة خاصة فالحياة الطبيعية حق لكل معوق

### 7- العوامل المؤثرة في شخصية المعوق :

إن الدراسات العلمية دحضت الإفتراضات القائلة بأن كل نوع من أنواع الإعاقة الجسمية يرتبط بنمط محدد من الشخصية، وأن بعض الأنواع والمستويات من الإعاقة الجسمية تنتهي حتما بسوء التوافق النفسي فليس صحيحا أن نفترض أن الإعاقة لا يمكن إلا أن تترك تأثيرات سلبية و تحدث خللا في التنظيم السيكولوجي للفرد وقد أكدت رايت 1982 هذه الحقيقة في كتابها المعروف الإعاقة الجسمية و الأبعاد السيكولوجية، فذكرت أن البحوث العلمية لا تدعم الرأي القائل بأن أنماطا سيكولوجية محددة ترتبط بإعاقات محددة وأن شدة الإعاقة ترتبط بدرجة التكيف النفسي .

وقد قام برنجل 1964 و ورام و ألويسي 1967 بتحليل نتائج الدراسات المتعلقة بالأبعاد الإنفعالية و الاجتماعية للإعاقات الجسمية فتوصلوا إلى الحقيقة ذاتها، فليس ما يمكن وصفه بأنه سيكولوجية خاصة لأي إعاقة، و أستنتج هؤلاء الباحثون أيضا أن ردود فعل الأطفال النفسية لإعاقتهم ترتبط بإتجاهات الأسرة نحوهم أكثر مما يرتبط بفئة الإعاقة، و فيما يلي بعض العوامل التي قد تؤثر على شخصية المعوق (جمال الخطيب : 1998، ص256)

**7-1- نظرة المجتمع :** إن الناس غالبا ما يتعاملون مع الشخص المعوق بوصفه مختلفا، وهو غالبا ما ينظر إلى نفسه أيضا على أنه مختلف مما يقود إلى إعطائه وضعاً إجتماعيا خاصا، و يخلق له صعوبات في العلاقات الاجتماعية .

**7-2- العوامل ذات العلاقة بالإعاقة أو المرض :** وهذه العوامل تشمل أنواع الأعراض وموقعها، هل هي مؤلمة أو في أماكن حساسة في الجسم، أو معيقة كلية عن الحركة... فالأعضاء و الوظائف الجسمية المختلفة قد يكون لها دلالات نفسية خاصة .

**7-3 - البنية الشخصية قبل حدوث الإعاقة:** فإذا كان الشخص يعتمد كثيرا على الغير قبل الإعاقة، فإن الإعاقة قد تزيد من مستوى إعماديته، أما إذا كان الشخص نشطا جسميا و معتمدا على ذاته فغالبا ما تجعله الإعاقة يشعر بالإحباط و ربما اليأس .

**7-4 - ردود فعل الشخص للأزمات في الماضي:** فإذا كانت الإعاقة تشكل خبرة جديدة لم يمر الفرد بمثلها في الماضي، فمشاعر القلق و الإرتباك ستتطور لديه وتبقى لفترات طويلة، أما إذا كان الفرد قد واجه أزمات شخصية أو أسرية في الماضي فعلى الأغلب أن يكون لديه آليات مقبولة للتعايش مع حالة الإعاقة .

**7-5 - مستوى الرضا المهني لدى الشخص:** فإذا كان الشخص قادرا على الحفاظ بعمله و المشاركة في الأنشطة الترويجية فعلى الإعاقة سيكون أقل بالنسبة له، أما إذا فقد القدرة على العمل فإنه يحتاج إلى عملية إعادة تأهيل تشكل له صعوبة في التأقلم مع الوضعية الجديدة ( عبد الرحمان العيسوي : 1997، ص54 )

**7-6 - توفر البرامج و الخدمات العلاجية:** إن التدخل العلاجي المبكر و الإبتهاجات الإيجابية لدى المعالجين قد يكون له أثر هام في التكيف النفسي للشخص، ومن الضروري في هذه الحالة أن تتوفر المراكز الخاصة بالمعوقين على أخصائيين نفسانيين للعمل مع الفريق الطبي والمهني .

**7-7 - المرحلة العمرية / النمائية للفرد:** إن موعد حدوث الإعاقة في دورة حياة الإنسان يلعب دورا هاما، و إلتهاب المفاصل في مرحلة المراهقة لها مضامين مختلفة عن المراحل العمرية المتقدمة، فالشخص الذي تقدم به السن غالبا ما يكون مر بخبرات متنوعة في حياته، و تلك الخبرات تساعد في الحياة و التعايش، أما المراهق فهو غالبا ما يواجه صعوبة كبيرة لأن الإعاقة بالنسبة له تشكل عبئا إضافيا يثقل كاهله وهو الذي يواجه أصلا صعوبات على صعيد النضج و تطور الهوية الذاتية .

**7-8 - مدى الخوف من المرض:** يختلف هذا الخوف من مريض إلى آخر غير أنه يوجد بعض الخوف و يتركز حول القيود التي سيفرضها المرض على حركة المريض خاصة بعد إنتهاء العلاج، ويزيد هذا الشعور عندما يتطلع المريض على تصرفات المجتمع ونوعية المعاملة نحو ذوي العجز مثلا، وهنا يبني المريض فكرة على أنه شخص غير كامل من الناحية الجسمانية .

**7-9 - الدين و الفلسفة الحياتية:** إن رجوع الإنسان إلى الله - سبحانه و تعالى - و الإيمان بقضائه و قدره يخفف مشاعر الحزن و الإكتئاب ، ويبعث في النفس الأمل، و ذلك من شأنه أن يطور إتجاه أكثر واقعية لدى الفرد ويرفع من " تقديره لذاته (جمال الخطيب : 1998)

2. الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى :

عنوان الدراسة : اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا

صاحب الدراسة : هشام لوح مذكرة ماجستير: جامعة مستغانم 2004/2003

اهداف الدراسة :

- هدفت الدراسة الى معرفة اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا

تساؤولات الدراسة :

- هل ان التمارينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف لها اثر في تحسين الاتزان العضلي الناتجة

عن الاعاقة لعينات البحث (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة)؟

-هل ان اقتراح ومعايرة بطارية اختبارات خاصة بمعوقى الشلل الدماغى يساعد فى حل المشكلة ؟

- اي من العينتين التجريبية والضابطة تحقق نتائج افضل فى تحسين الاتزان العضلى ؟

فرضيات الدراسة :

-التمارينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف تؤثر بشكل ايجابى على تنمية مؤشرات الاتزان

العضلى(تحمل القوة العضلية، الاطالة للمجاميع العضلية الرئيسية ، التوازن والتوافق ) للمعاقين حركيا بالشلل الدماغى (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة).

-اقتراح ومعايرة بطارية اختبارات خاصة بمعوقى الشلل الدماغى يساعد فى حل المشكلة .

-نتائج تأثير وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغى على تحسين الاتزان العضلى على العينة

التجريبية.

منهج الدراسة : تم الاعتماد على المنهج التجريبي

مجتمع الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 34 طفلا من الاطفال المصابين بالشلل الدماغى مقسمة الى مجموعات تجريبية

وضابطة على حسب شدة الاعاقة . (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة).

ادوات الدراسة :

- الاختبارات البدنية لقياس مؤشرات الاتزان العضلى.

- المقابلات الشخصية مع اساتذة واطباء مختصين .

نتائج الدراسة : خلصت هذه الدراسة الى ان وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغى والتي

تتضمن فى جوهرها تمارين بدنية مستهدفة قد اسهمت بشكل فعال فى تحسين مؤشرات الاتزان العضلى (تحمل القوة

العضلية، الاطالة للمجاميع العضلية الرئيسية، التوازن والتوافق) واستخلص الباحث من هذه الدراسة أن التطور الذي حققته العينات التجريبية راجع لفعالية وحدات النشاط الحركي المكيف .

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : بطارية اختبارات مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا اطراف سفلى "

صاحب الدراسة : دراسة عبد الدايم عدة 2003/2002

اهداف الدراسة : الى وضع اداة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا اطراف سفلى والتي ستسمح للمدربين والمربين الرياضيين في تقويم برامجهم ، وتسهل لهم عمليات التصنيف والتوجيه والانتقاء

تساؤلات الدراسة :

-ما هو السبب في نقص ادوات قياس اللياقة البدنية في رياضة المعوقين حركيا ؟

-ما هي الصفات البدنية التي تكون لياقة المعاق حركيا اطراف سفلى ؟ ما هو عدد وحدات الاختبار التي تقيسها ؟

-ما هو مستوى العينة المدروسة من حيث اللياقة البدنية ؟

فرضيات الدراسة :

-نقص ادوات قياس اللياقة البدنية في رياضة المعوقين حركيا يعزي الى نقص المختصين في هذا النوع من الدراسة .

-تحتوي بطارية اختبار اللياقة البدنية للاعبى كرة السلة معوقين على الاكثر ستة وحدات تقيس على الاكثر ستة عوامل المحددة بالقوة العضلية ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، السرعة والرشاقة .

مجتمع الدراسة : اجريت الدراسة على عينة تتكون من 36 لاعبا من اربع فوق وذلك باستخدام بطارية الاختبارات

لقياس عوامل اللياقة البدنية ، وكذلك توزيع استمارات استبيان على 15 مدربا من القسم الوطني الاول والثاني وبعد الإجراءات الميدانية والتجريبية

نتائج الدراسة : الاختبارات المرشحة والتي كان عددها 20 اختبار نتج عنها 05 اختبارات تجمعت حول اربع عوامل (

التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين والساعدين ، السرعة الانتقالية على الكراسي ومرونة العمود الفقري

الوحدات الخمس المكونة لبطارية الاختبارات استجابت كلها الى الاسس العلمية للتقنين الاختبارات نتج عن الدرجات

الخام لوحدة البطارية درجات معيارية يمكن الاعتماد عليها في تحديد مستويات لدى لاعبي كرة السلة معوقين .

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الإيقاعية على بعض المتغيرات الحركية عند المعاقين عقليا "

صاحب الدراسة : دراسة ميساء عزمي الدسوقي 1995 .

اهداف الدراسة : التعرف على مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث المتغيرات

التي هي قيد الدراسة

## التساؤلات الدراسة :

- ما هو مستوى القدرات الحركية للمعاقين عقليا لعينة الدراسة ؟
- ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث التوازن ؟
- ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث التوافق ؟
- ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث سرعة الأداء ؟
- ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث القدرة الحركية ؟

**منهج الدراسة :** استخدمت الباحثة المنهج التحريبي دو المجموعة الواحدة معتمدة في ذلك على برنامج حركي إيقاعي تم وضع خطواته بناء على خبرة الباحثة وخبرة إحدى المختصات في هذا المجال ، استغرقت التجربة 04 اشهر بمعدل ساعة يوميا تبدأ بالإحماء وتكون موسيقى الإحماء مغايرة لموسيقى التدريب ، وبعدها تدرّب العينة على المقطوعة الموسيقية ومقدارها 90 ثانية بتكرار 20 مرة يتخللها فترات راحة

**ادوات الدراسة :** اعتمدت الباحثة على طريقة التحليل الحركي كأداة لقياس التطور في الأداء الحركي لعينة الدراسة وعلّجت البيانات إحصائيا باستخدام اختبارات والتحليل الحركي الوصفي النوعي والكمي .

**عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على قوامها 06 أطفال ذوي إعاقة عقلية بسيطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية تتراوح أعمارهم الزمنية بين 10 - 12 سنة ، والعمر العقلي بين 07 - 09 سنة

**نتائج الدراسة :** أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأداء قد تطور في المتغيرات التالية سرعة الأداء والقدرة العضلية والتوازن الميزان الأمامي ولم يتحسن في مستوى التوافق العضلي العصبي والميزان الخلفي ، ومن خلال التحليل الحركي توصلت الباحثة الى أن هناك خلل في التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والرجلين ومقدار تحسنه غير ملحوظ .

## الدراسة الرابعة :

**عنوان الدراسة :** مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا

**صاحب الدراسة :** دراسة عفيف مفيد إبراهيم 1998

**اهداف الدراسة :** هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة بسيطة وإعاقة متوسطة في المراكز الأردنية الخاصة والحكومية

## تساؤلات الدراسة :

- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا في المراكز الخاصة والمراكز الحكومية ؟
- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز والفئة العمرية ؟

- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة عقلية بسيطة وإعاقة عقلية متوسطة؟
- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع الإعاقة والفئة العمرية ؟
- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز ( خاص - حكومي ) ونوع الإعاقة ( بسيطة ومتوسطة ) ؟
- ما هي الدرجات المعيارية للاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا للفئة العمرية الواحدة تبعا لمتغير نوع المركز ونوع الإعاقة والتفاعل بينهما ؟

#### منهج الدراسة : المنهج التجريبي

**عينة الدراسة :** أجريت الدراسة على عينة تتكون من 410 طفلا معوقا إعاقة بسيطة وإعاقة متوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ينتمون إلى ثمانية مراكز مقسمة بين المراكز الخاصة والحكومية.

**ادوات الدراسة :** استخدم الباحث بطارية اختبار الأفضل بدنيا والتي تشتمل على اختبارات : جري - مشي مسافة ميل واحد لقياس التحمل الدوري التنفسي , اختبار سمك \*الدهن\* للتعرف على تركيب الجسم , اختبار ثني الجذع اماما من الجلوس لقياس عنصر التحمل العضلي لعضلات البطن , اختبار الشد للأعلى على الحلقة لقياس قوة وتحمل الأطراف العليا من الجسم

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

#### الدراسة الخامسة :

**عنوان الدراسة :** أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه رياضية، في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة الرشاقة المرونة ) ، لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (14-12 سنة)

**صاحب الدراسة :** عطية حسام الدين مذكرة لنيل شهادة الماستر 2015

**أهداف الدراسة :** إبراز تأثير الألعاب الشبه رياضية على الصفات البدنية للاعبين الكرة الطائرة لصنف الأصاغر.

#### تساؤلات الدراسة:

- هل يؤثر برنامج مصغر من الألعاب الشبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "القوة الرشاقة المرونة" لدى لاعبي الكرة الطائرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي ؟  
**منهج الدراسة :** وجدنا حسب دراستنا أن المنهج المناسب هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج.  
**عينة الدراسة :** 13 لاعب من النادي الرياضي للهواة المدارس هم ما بين (14-12 سنة) وكلهم ذكور  
**طريقة المتبعة في الاختيار :** قصديه.

**المجال الزمني :** 03 افريل 2016 إلى 02 ماي 2016.

**المجال المكاني :** المركب الرياضي الجوارى بسيدي خالد/ ولاية بسكرة.

**أدوات الدراسة :** بطاريات الاختبارات وكذا برنامج من الألعاب شبه رياضية.

**نتائج الدراسة :** من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت ، حيث نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات البدنية، وبالتالي فالفرضية العامة محققة.  
**اقتراحات الدراسة :**

- القيام بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية، حتى تلي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة التدريبية.
  - التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي الألعاب شبه رياضية.
  - محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب شبه رياضية لنبد الملل.
  - إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدرسين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث
- الدراسة السادسة :**

**عنوان الدراسة :** مدى تأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق ) في الكرة الطائرة.

**صاحب الدراسة :** سعدات احمد ، شهادة الماستر -جامعة الجلفة 2014

**تساؤلات الدراسة:**

- هل تؤثر الصفات البدنية في أداء بعض المهارات الصد والسحق في الكرة الطائرة لدى الأشبال؟.
- هل تؤثر صفة القوة المميزة بالسرعة في أداء مهارتي الصد والسحق في الكرة الطائرة لدى الأشبال؟
- هل تؤثر صفة القوة الانفجارية في أداء مهارتي الصد والسحق في الكرة الطائرة لدى الأشبال؟.

**أهداف البحث:**

- التعرف على الكرة الطائرة: نشأة وتاريخها، قواعدها، قوانينها.
  - التعرف على الصفات البدنية.
  - معرفة تأثير الصفات البدنية في أداء المهارات الرياضية.
- منهج الدراسة :** المنهج الوصفي.

**عينة الدراسة:** 6 لاعبين من أصل 15، وسنهم 17 سنة.

**الطريقة المتبعة في الاختيار :** الطريقة العمدية.

أدوات الدراسة :استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها الجري مسافة 30م ،وأیضا الجري لمسافة 3م ذهابا وإيابا 10مرات، اختبار الوثب العمودي من الثبات، وقد أخضعها لرأي المحكمين.

نتائج الدراسة : لقد بينت نتائج الدراسة، أن هناك تأثير إيجابي لبعض الصفات البدنية، في أداء بعض المهارات الأساسية(الصد،السحق) في الكرة الطائرة  
**1.2. التعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة ، يتضح لنا أنها تناولت أشكالا متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعا وفئات مختلفة من العينات ، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات ، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

**من حيث الهدف :** هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن الصفات البدنية و دورها و كذا اثر الانشطة الرياضية في تطويرها و عنيت اغلب هذه الدراسات بفئة لاعبي الكرة السلة على الكراسي المتحركة و منها دراسة :  
 ميساء عزمي الدسوقي 1995 عفيف مفيد إبراهيم 1998 ، عبد الدائم عدة 2002 ، هشام لوح 2004  
 سعادات احمد 2014 ، عطية حسام 2015 ، بحيث تساعد هذه على تبلور أهداف الدراسة الحالية.

**من حيث المنهج المستخدم:** استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال تطبيق الأنشطة المعدلة والمكيفة : ميساء عزمي الدسوقي 1995 عفيف مفيد إبراهيم 1998 ، عبد الدائم عدة 2002 ، هشام لوح 2004 هذا مما ساعد الباحث في اختيار المنهج العلمي الملائم لنوع الدراسة مثل :  
 عطية حسام 2015 ، وأما سعادات احمد 2014 فاختار المنهج الوصفي .

**من ناحية نوع العينة :** فاختلفت الدراسات في إختيارها و لكن عموما كانت العينة القصدية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي و العينة العشوائية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي، و هذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة .

**من حيث النتائج:** يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:  
 - لقد بينت نتائج الدراسة، أن هناك تأثير إيجابي لبعض الصفات البدنية، في أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (سعادات احمد 2014)

- دور الأنشطة الرياضية في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة (عطية حسام 2015)  
 - ان مستوى الأداء قد تطور في المتغيرات التالية سرعة الأداء والقدرة العضلية والتوازن الميزان الأمامي ولم يتحسن في مستوى التوافق العضلي العصبي والميزان الخلفي ، ومن خلال التحليل الحركي توصلت الباحثة الى أن هناك خلل في التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والرجلين ومقدار تحسنه غير ملحوظ (ميساء عزمي الدسوقي 1995 )

### 3.2. الاستفادة من الدراسات السابقة:

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة
- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض التي تحقق الأهداف.
- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة ، فقد تنوعت الدراسات ما بين استخدام المنهج الوصفي والتحريبي
- تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة وجميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة ، ويعتبر هذا البحث في بعض جوانبه استكمالاً لبعض الدراسات المرتبطة والتي ساهمت في اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات وكذلك عرض وتفسير نتائج هذا البحث.



المفصل الثاني  
الاطار العام  
للدراسة

## 1/-تحديد المفاهيم والمصطلحات :

### 1.1.1. النشاط الرياضي المكيف :

1.1.1.1. **التعريف اللغوي:** نشاط، نشاط، نشط ، نشاطا ، نشط إليه فهو نشيط ، ونشاط الإنسان هو نشيط طيب النفس في العمل ( ابن منظور ، 2005ص172)

2.1.1.1. **التعريف الاصطلاحي:** هو الممارسة البدنية سواء كانت فردية أو جماعية وفق إطار خطة مدروسة لها قواعد وقوانين معينة لتحقيق أهداف سواء للفرد أو الجماعة. (علي إبراهيم الريحان ، 2004 ، ص 31)

3.1.1.1. **التعريف الإجرائي:** هو نشاط منظم يقوم به الفرد سواء بأشكال فردية أو جماعية، حيث يجب الإلتزام أثناء القيام به بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء وفق أس وخطط مدروسة وهو يهدف إلى الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة المهارية.

### 2.1. الصفات البدنية :

1.2.1.1. **التعريف الاصطلاحي :** يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح

"الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة ) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية خطافية ونفسية

2.2.1.1. **التعريف الاجرائي :** وتعرف أيضا باللياقة البدنية، وهي إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد، وتشمل الخلو من

الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد. وهي نتائج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي

تعكس كفاءة الأداء البدني المهاري للاعب

### 3.1. الإعاقة الحركية :

1.3.1.1. **التعريف الاصطلاحي:** أنه الشخص الذي " لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي

نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى الضمور في العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كليهما معا في الأطراف العليا السفلى أو العليا أو الإختلال في التوازن الحركي أو بتر في الأطراف ويحتاج هذا الشخص إلى برامج طبية ونفسية

2.3.1.1. **التعريف الإجرائي:** المعوق حركيا هو كل فرد مصاب بعاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه

بطريقة تحد من القيام بوظائفه اليومية العادية إما نتيجة أسباب وراثية خلقية أو مكتسبة نتيجة الإصابات و الحوادث

## 2/- الاشكالية :

يقول MEUCLIN أن المعاق حركيا هو ذلك الشخص الذي لديه عيب خلقي يكون عن طريق الوراثة أو مكتسب أثناء نموه ، بسبب مرض أو حادثة حيث يعتبر المعوق الفرد الذي ليست له المقدرة على ممارسة نشاط أو عدة أنشطة أساسية في حياته اليومية فالإعاقة الحركية هي شذوذ أو إنحراف يتميز بالنقص في وظائف عضو أو عدة أعضاء ويختلف في درجاته من فرد لآخر وتختلف المحاكات التي تتخذ لتحديد الإعاقة الحركية من بلد لآخر ، إذ تتوقف على التقاليد السائدة في المجتمع والفلسفة التي يعتنقها وبالتالي درجة تقبله لهذه الظاهرة ومدى تعقده ومدى وجود الخدمات التي يمكن أن تقدم لأفراد هذه الفئة ، فبعض الأفراد مثلا مما تكون إصابتهم خفيفة أو بسيطة قد يجدون صعوبات في الحياة في بيئة حضرية أو صناعية ، غير أن إصابتهم قد تمر دون ملاحظة في مجتمع زراعي غير معقد .

إن اتجاه الناس نحو المعوقين يؤثر على مدى تفهمهم ، وهنا يؤكد OLERON على أن تطور الإتجاهات مرتبط بتاريخ ذلك المجتمع ونمط قيمه ، وعلى المجتمع أن يوفر الإمكانيات لهؤلاء على أساس أن التعليم مثلا واجب على كل فرد ، ومن هنا يبرز دور المساعدة الإجتماعية في تقديمها العناية الكافية للمعوق وتمثل المرحلة حسب هذا الباحث في التهذيب وهدفها إدماج الفرد في المجتمع بفضل العون الذي يقدم له ، وهنا يظهر أفراد المجتمع في كيفية تربية وتكوين إتجاهات الحب والعناية بالمعوق باعتباره شخصا إيجابيا ضمن الجماعة

يهدف التحضير البدني للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة الى تنمية وتطوير الخصائص البدنية والقدرات الضرورية في المسابقات الرياضية عامة وينحصر هدف التحضير البدني لهذه الفئة في تعليم كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تضمن الإشتراك في المسابقات بنجاح وكذلك تعلم المهارات الاساسية من قوة عضلية والتحمل والمرونة والرشاقة والسرعة لتحقيق أعلى مستوى لأداء اللاعب المعاق حركيا الذي يتحقق من خلال التدريب كما يهدف الى ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم بمعنى عملية تعليم وإتقان الصفات البدنية التي تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي ومنفرد .

وقصد إنارة هذا الموضوع وتوضيح معالمه طرحت الإشكالية التالية :

-هل لممارسة النشاط البدني المكيف دور في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

## التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية القوة

العضلية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية

التحمل لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية

السرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

### 3- أهمية البحث :

الموضوع المقترح للبحث ذا أهمية بالغة لكونه دراسة للصفات البدنية للمعاق حركيا كما يحتل مكانة كبيرة في العصر الحالي لكونه حجر الاساس للتكيف للتدريب الرياضي لهاته الفئة فالجانب البدني هو الذي يقع تحت لواء النشاط البدني المكيف ، الذي يعتبر من أرقى العلوم وأكبرها قيمة لأنه يبحث في ميدان النشاط البدني المكيف والجانب الرياضي الذي يقترن بالنشاط ، فهو بنظمه وقواعده السليمة وأنواعه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التدريب وعنصرا مهما في تهيئة الفرد المعاق حركيا لذا فالموضوع فرض مطروح من واقع الملاحظة الميدانية ، ومن خلال هذا نسعى إلى ما يلي :

-إظهار القدرات التي يمتلكها المعوقين حركيا والتي من الممكن أن تفجر في عدة مجالات وخاصة في كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- النظر إلى هذه الفئة بدون شفقة بل أن لها دور في الحياة .

- تبيين دور التحضير البدني في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية .

- التعريف بهذه الرياضة التي يجهلها معظم الناس .

### 4-اهداف الدراسة :

يمكن حصر أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للحالة البدنية للرياضي وبالتحديد الصفات البدنية التي تحدث للاعب المعوق حركيا خلال ممارسته النشاط الرياضي التقليل وللأهمية التي يلعبها التحضير البدني على اداء اللاعب المعوق حركيا من خلال :

-تطوير القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة والرشاقة

-تطوير الكفاءات بالنسبة للمدربين الخاصين بهاته الفئة

-توفير البيئة المناسبة من قاعات رياضية وكراسي متحركة والتجهيزات اللازمة

-معرفة النقائص البدنية التي يوجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة

### 5- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية التحمل لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة



الفصل الثالث  
الاجراءات  
الميدانية للدراسة

### 1. الدراسة الاستطلاعية :

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بالقاعة متعددة الرياضات ببوسعادة والتي كان الغرض منها ما يلي

- التعرف على النظام الداخلي للقاعة وكيفية سيرورتها

- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة

- الاتصال بالمدرّب الخاص بهم والطاقم المساعد له قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة.

- اخذ فكرة واضحة على واقع النشاط البدني الرياضي بالقاعة من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة .

### 2-1-المجال المكاني :

القاعة متعددة الرياضات ببوسعادة يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها على القاعة متعددة الرياضات ببوسعادة.

### 2-2 . المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 15-04-2017 الى غاية 09-05-2017 حيث اجريت الاختبارات القبليّة 16-04-2017 ودامت مدتها 30 د لكل عينة بعدها قمنا بتطبيق الاختبارات المقترحة على عينة التجربة ثم اجراء الاختبارات البعديّة

**المجال البشري :** تتكون عينة البحث من 12 فردا ممارسا لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة .

### 3- المنهج المتبع في الدراسة :

#### 3-1- المنهج الوصفي :

كما عرفه صلاح مصطفى الغول " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما . مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة . يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع ، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية ، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة

إن الهدف من الدراسة الحالية معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي

#### 4-أدوات الدراسة : اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الاختبارات

\* اهم الاختبارات المستعملة في الدراسة :

الاختبارات	الغرض من الاختبار	الادوات المستعملة	وصف الاداء	شروط التسجيل
اختبار رمي الكرة الطبية	قياس القوة الانفجارية	كرة طبية + شريط + ملعب كرة السلة	يعطي المختبر 3 محاولات	حساب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية
اختبار نصف كوبر	قياس صفة التحمل	كراسي متحركة + ساعة الكترونية + صفارة	محاولة واحدة لكل متسابق	حساب المدة الزمنية التي يقطعها اللاعب في 6د
اختبار زحف للخلف 5 متر	قياس صفة السرعة	ملعب طرة السلة + صفارة + ميقاتي	محاولة واحدة لكل متسابق	حساب المدة الزمنية التي يستطيع اللاعب الزحف خلال 5 متر
اختبار الشريط 10 م	قياس صفة الرشاقة	شريط + ساعة الكترونية + صفارة	محاولة واحدة لكل لاعب	حساب الزمن اللازم الذي يستغرقه اللاعب حتى سلمس الشريط ويعود لمكان الانطلاق

4-1 مجتمع الدراسة :

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وفي واقع الامر ان دراسة مجتمع البحث الاصلي كله يتطلب وقت طويل وجهد شاق وتكاليف مرتفعة ويكفي ان يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق اهداف البحث وتساعد على النجاح مهمته وتمثل مجتمع بحثنا في مجموعة لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ببوسعادة عددهم 12 لاعبا .

4-2. عينة الدراسة :

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث . يقول عبد العزيز فهمي " عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا تتكون عينة الدراسة من 12 فرد ممارسا لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة

### 5-متغيرات الدراسة :

**تعريف المتغير المستقل :** هو عبارة عن متغير الذي يفترض الباحث انه سبب او احد الاسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر المتغير المستقل (تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف )

**تعريف المتغير التابع :** يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع ( وصف الحالة البدنية )

### 6-ادوات جمع البيانات والمعلومات :

-الاختبار (القبلي ، البعدي)  
-عتاد البحث ( الميقاتي- صفارة- ديكامتر- شريط- كرة طيبة-حبل -ملعب كرة السلة )

### 7-حساب الخصائص السيكومترية للأداة :

يعتبر الصدق و الثبات احد اهم شروط سلامة اداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون الصدق مظهر الثبات

### 7-1-الصدق :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لأجل قياسه فعلا ، وليس شيء آخر ، يقول احمد العساف صالح " يعد الاختبار صادقا إذا قاس ما اعد لقياسه فقط ، أما إذا اعد لسلك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفات الصدق وهناك طرق عديدة لحساب درجة الصدق ( الصدق الظاهري ، الصدق التنبؤي ،الصدق التلازمي ، الصدق الذاتي، الصدق التمييزي

استخدم الباحث الصدق المحكمين من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من اساتذة النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة .

### 7-2-موضوعية الاختبار :

تعتبر الموضوعية احد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار ،خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين ( الفاحصين ) فقد أشارت ليلي السيد فرحات "ففي المجال الرياضي لابد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءاته وإدارته وتسجيل النتائج

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة واضحة للفاحص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك ، كما أن الباحث نفسه اشرف على الاختبارات مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية .

### 7-3-ثبات الاختبارات :

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الاختبار، ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان في ما وضع لقياسه .

يقصد بثبات الاختبار حسب مروان عبد المجيد إبراهيم " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة ويؤكد محمد صبحي حسانين " الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1995، ص 193 )

وتعتبر طريقة الاختبار - إعادة الاختبار ، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب معامل الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي وكان معامل الثبات : 0.74

قام الباحث بإجراء اختبارات استطلاعية أولية على عينة من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالقاعة متعددة الرياضات بمدينة بوسعادة ، أجريت الاختبارات على عينة تتكون من 12 ممارسا لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة تم اختبارهم في الفترة الصباحية وأعيد الاختبار على نفس العينة بعد أسبوع في نفس المكان وبفس العتاد وتحت نفس الظروف وبفس الطريقة التي تمت في الاختبارات القبليية .

### 8- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

استغرقت فترة العمل من 15-04-2017 الى غاية 02-05-2017 حيث اجريت الاختبارات القبليية 16-04-2017 ودامت مدتها 30 د لكل عينة بعدها قمنا بتطبيق الاختبارات المقترحة على عينة التجربة ثم اجراء الاختبارات البعديية ، وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام spss ابتداء من 09 ماي 2017

### 9- الأساليب الإحصائية:

علم الاحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ قرارات بناء عليها . تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الاحصائية spss والذي هو احد واهم واشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الاحصائية للبيانات اذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة واهم هذه الخصائص بساطة الاستخدام وسهولة الفهم .

-واعتمدنا في دراستنا على :

1/-اختبار test-t :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

2/-معامل الثبات : الفاكرونباخ

$$\alpha = \frac{2r}{1+r}$$

$\left. \begin{array}{l} \alpha : \text{معامل الثبات كرومباخ} \\ r : \text{معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد} \\ 1 \text{ و } 2 : \text{ثوابت} \end{array} \right\}$



الفصل الرابع  
تحليل ومناقشة  
النتائج

1. عرض ومناقشة وتحليل النتائج :

2.1. مناقشة الفرضية الاولى : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني

المكيف دور في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

و لتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار **t- test** للعينات المرتبطة .

جدول رقم (01) : يوضح الدراسات الاحصائية لاختبار رمي الكرة الطبية

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t test المحسوبة	قيمة t test المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبلي	12	.9.25	2.66	9.17	1.79	11	0.05
بعدي			2.57				

تحليل جدول رقم (01): يمثل جدول نتائج الاختبارات الاحصائية لاختبار (رمي الكرة الطبية) وقد وجدنا الانحراف

المعياري للاختبار القبلي (2.66) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (2.57)، اما فيما يخص المتوسط الحسابي

للاختبار القبلي فوجدنا (9.25) اما الاختبار البعدي (12.33) و قيمة (t) المحسوبة (9.17)، اما قيمة (t) المجدولة

(1.79) عندى مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (11) و عليه نجد ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t)

الجدولية ومنه الفرضية محققة .

و هذا ما اكدته دراسة (عطية حسام الدين 2015) أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه رياضية، في تطوير

بعض الصفات البدنية (القوة الرشاقة المرونة ) ، لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (14-12 سنة)

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في

تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات

البدنية .

مناقشة الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية التحمل لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

و لتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار **t- test** للعينات المرتبطة :

جدول رقم (02) : يوضح الدراسات الاحصائية لاختبار نصف كوبر

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t test المحسوبة	قيمة t test المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبلي	12	337.5	86.87	7.07	1.79	11	0.05
بعدي		405	98.30				

تحليل جدول رقم (02) : يمثل جدول نتائج الاختبارات الاحصائية لاختبار (نصف كوبر) وقد وجدنا الانحراف المعياري للاختبار القبلي (86.87) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (98.30)، اما فيما يخص المتوسط الحسابي للاختبار القبلي فوجدنا (337.5) اما الاختبار البعدي (405) و قيمة (t) المحسوبة (7.07)، اما قيمة (t) المجدولة (1.79) عندى مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (11). و عليه نجد ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية ومنه الفرضية محققة .

و هذا ما اكدته دراسة (عبد الدايم عدة 2002) بطارية اختبارات مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا اطراف سفلى حيث اكدت ان الاختبارات المرشحة والتي كان عددها 20 اختبار نتج عنها 05 اختبارات تجمعت حول اربع عوامل التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين والساعدين ، السرعة الانتقالية على الكراسي ومرونة العمود الفقري الوحدات الخمس المكونة لبطارية الاختبارات استجابت كلها الى الاسس العلمية للتقنين الاختبارات نتج عن الدرجات الخام لوحدة البطارية درجات معيارية يمكن الاعتماد عليها في تحديد مستويات لدى لاعبي كرة السلة معوقين

مناقشة الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة و لتحقيق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار **t- test** للعينات المرتبطة .

جدول رقم (03) : يوضح الدراسات الاحصائية لاختبار زحف للخلف 5 متر

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t test المحسوبة	قيمة t test الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبلي	12	13.41	3.89	9.19	1.79	11	0.05
بعدي		16.58	4.03				

تحليل جدول رقم (03) : يمثل جدول نتائج الاختبارات الاحصائية لاختبار (زحف للخلف 5 متر) وقد وجدنا الانحراف المعياري للاختبار القبلي (3.89) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (4.03)، اما فيما يخص المتوسط الحسابي للاختبار القبلي فوجدنا (13.41) اما الاختبار البعدي (16.58) و قيمة (t) المحسوبة (9.19)، اما قيمة (t) الجدولة (1.79) عندى مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (11) و عليه نجد ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية ومنه الفرضية محققة .

وهذا ما اكدته نتائج دراسة ( سعدات احمد 2014 ) مدى تأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق) في الكرة الطائرة ، لقد بينت نتائج الدراسة، أن هناك تأثير ايجابي لبعض الصفات البدنية، في أداء بعض المهارات الأساسية(الصد،السحق) في الكرة الطائرة

مناقشة الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة و لتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار **t -test** للعينات المرتبطة .

جدول رقم (04) يمثل الدراسات الاحصائية لاختبار الشريط 10 م

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t test المحسوبة	قيمة t test المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبلي	12	23.83	3.73	10.96	1.79	11	0.05
بعدي		19.00	2.98				

تحليل الجدول رقم (04) : يمثل جدول نتائج الاختبارات الاحصائية لاختبار (الشريط 10 م) وقد وجدنا الانحراف المعياري للاختبار القبلي (3.73) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (2.98)، اما فيما يخص المتوسط الحسابي للاختبار القبلي فوجدنا (23.83) اما الاختبار البعدي (19.00) و قيمة (t) المحسوبة (10.96)، اما قيمة (t) المجدولة (1.79) عندى مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (11) و عليه نجد ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية ومنه الفرضية محققة .

(هشام لوح 2004) اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا : خلصت هذه الدراسة الى ان وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي والتي تتضمن في جوهرها تمارين بدنية مستهدفة قد اسهمت بشكل فعال في تحسين مؤشرات الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية، الاطالة للمجماع العضلية الرئيسية، التوازن والتوافق) واستخلص الباحث من هذه الدراسة أن التطور الذي حققته العينات التجريبية راجع لفعالية وحدات النشاط الحركي المكيف .

## 2. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها و الخاصة بفئة المعاقين حركيا الممارسين لرياضة كرة السلة على الكراسي ولفحص هذه الفرضية استخدمنا اختبار  $t$ -test لدلالة الفروق بين أفراد العينة المتحركة يتبين لنا :

## 1.2. مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الاولى :

أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى وجود فروق لدى اللاعبين قبل وبعد ممارسة الاختبار الخاص بالقوة العضلية ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

## 2.2. مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الثانية :

كما تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي الخاصة باختبار التحمل حيث تغيرت القيمة بعد اجراء الاختبار و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

## 3.2 . مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الثالثة :

أما ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد دلت النتائج المتحصل عليها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية قبل وبعد ممارسة اختبار السرعة ، و هذا ما يبين أن للممارسة الرياضية دورها الفعال في النهوض بالمعاقين حركيا وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة .

## 4.2. مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الرابعة :

كما تبين نتائج الفرضية الرابعة أن هناك تغيير بعد ممارسة الاختبار الخاص بالرشاقة وهذا دليل على دور النشاط الرياضي من خلال هذا الاختبار وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة .

ومنه وما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد تحققت .



الفصل الخامس

الاستنتاجات

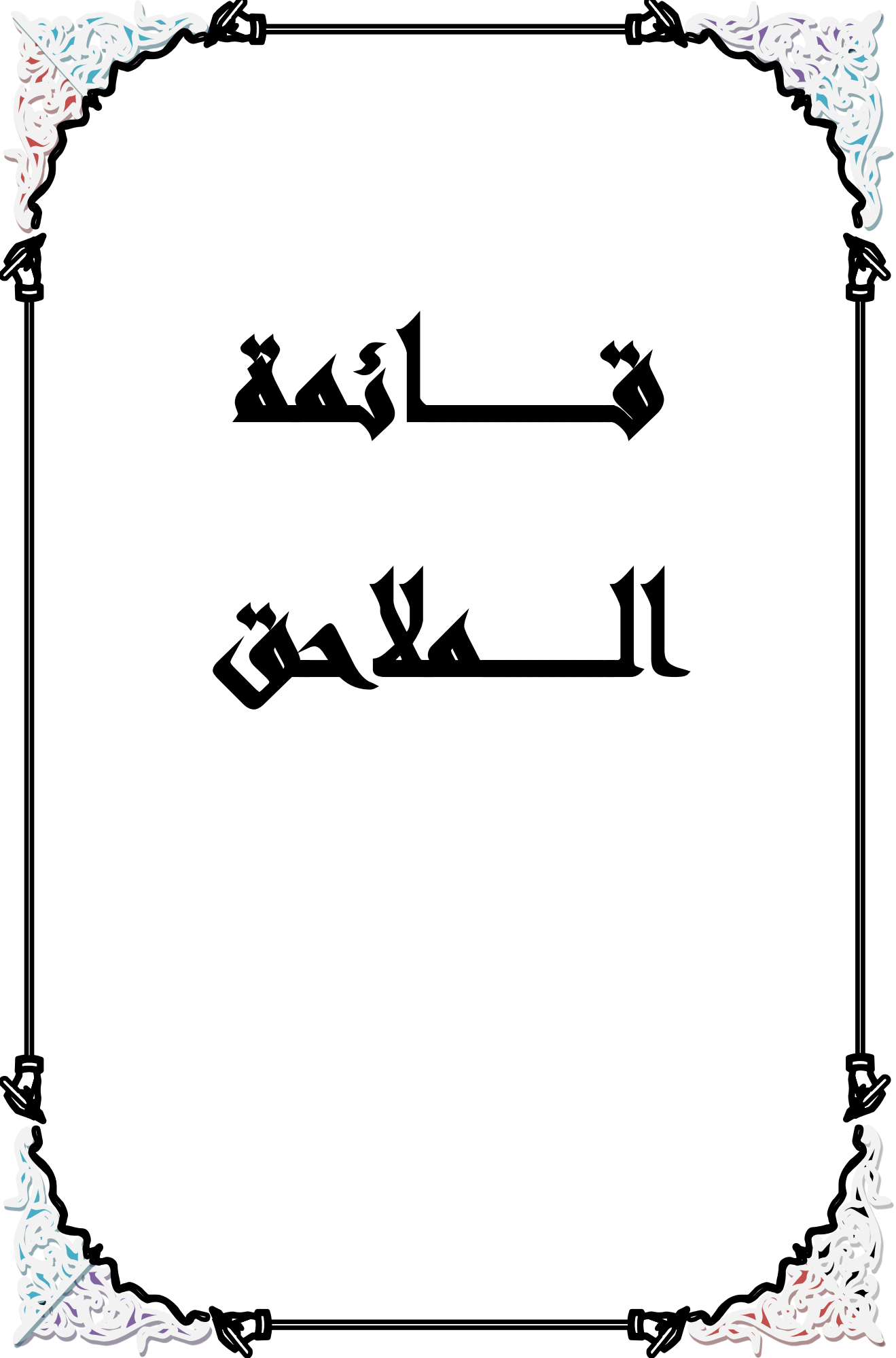
والاقتراحات

## 2- الاقتراحات :

- على ضوء النتائج المتحصل عليها من هاته الدراسة فيما يتعلق بدور النشاط الرياضي المكيف وصف الحالة البدنية على الكراسي المتحركة و من اجل الوصول الى تحقيق هاته الغاية نقترح على القائمين في هذا الميدان ما يلي :
- التحسين من مستوي العام لبرامج التدريبات لهذه الفئة من حيث الأداء والمضمون .
  - العمل على زيادة في حصص وبرامج التدريب الخاصة باللاعبين .
  - تكثيف وتنويع الأنشطة الرياضية المكيفة
  - ضرورة العمل على تصحيح و تعديل نظرة المجتمع الى المعاق
  - الاهتمام بالأنشطة الرياضية المكيفة بأنواعها لما لها من اهمية في نفسية المعاق حركيا وادماجه داخل المجتمع
  - الاعتماد على مربين مختصين لديهم فكرة واضحة بجوهر ومضمون تعليم وتدريب هؤلاء المعاقين وبخصائصهم التكوينية
  - توفير الحيز الملائم للمراسلة النشاط الرياضي المكيف لفئة المعاقين حركيا وتعميم هذا النشاط داخل كل المراكز التربوية لفئة المعاقين

## 3. افاق مستقبلية :

- لابد من المختصين في مجال النشاط الرياضي المكيف و منهم الرياضيين ان يكتفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في هذا النوع من الرياضة لفئة المعاقين حركيا وفتح الابواب امام الجميع للمساهمة والاثراء
- اعداد الكوادر اللازمة وتدريبها تدريباً جيداً بما يتناسب مع انجاح برنامج الدمج وينبغي ان يكون التدريب معلمي الفصول العادية على التعامل التربوي مع المعاقين حركيا مع الركائز الاساسية لبرامج الدمج
- محاولة تصميم بعض الانشطة الترويحية بطريقة تمكن المعاق حركيا من اللهو و اللعب من خلالها عند هذه الفئة في العادة اسهل عندما يكون على شكل لهو و لعب



قائمة  
الملاحق

قائمة الكتب بالعربية :

1. امين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، دار الفكر، الكويت، 1996، ص 32 إبراهيم أحمد أبو زيد ( 1987 ) : سيكولوجيا الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية،
2. القاهرة، 1992-1993م، ص 328. د. عبد الغني بسيوني عبد الله، إحسان محمد حسن ( 1982 ) : سيكولوجيا المجارة و الضغوط الاجتماعية وتغير
3. قاسم حسن حسين : القواعد الاساسية لتعلم العاب الساحة والميدان في فعاليات الركض ... تعلم - تحكيم ) ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ط1 ، 1990 ، ص 229-
4. حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات، التربية الرياضية والترفيه للمعاقين، كلية التربية، البحرين، 2005 ، ص 263-223
5. د/إبراهيم رحمة: " تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي " ط 1- دار "الترويح بين النظرية والتطبيق"- ط2-مركز الكتاب للنشر- القاهرة-1998م-ص 29.
6. ا. سامة كامل راتب : " التربية الحركية للطفل " - ط2- دار الفكر العربي -القاهرة -1992-ص 150
7. حزام محمد رضا القزويني : " (مرجع سابق) " -ص 31،32 حسن علي حسن ( 1998 ) : سيكولوجيا المجارة و الضغوط الاجتماعية و تغير القيم، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، بدون طبعة .
8. محمد عادل خطاب ،1994ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ص 57خير الدين علي عويس ( 1984 ) : مقدمة في علم الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة .
9. كمال درويش ، أمين الخولي ، القاهرة، دار الفكر العربى، .1990. ، ص. 44
10. عدنان أبو حجاب، لينا أبوناموس : 1996، ص 3،4،5.
- 11 مروان عبد المجيد أبراهيم،.كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل: المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، 2002، ص114.
- 12.محمد سيد فهمى :العولمة و الشباب من منظور اجتماعى ،ط1 ،دار الوفاء للطباعة واجتماع العقاب، الجزء الأول، ط1، دار الشروق، المملكة العربية السعودية، 1983ص 51
- 13.فاروق الروسان(ورقي غلاف كرتوني، 2016/02/12). دار الفكر للنشر والتوزيع
- 14.لقاموس الاشاري للصم. الرياض : مكتبة دار الهديان ، 1992 ، عبيد ، ماجدة السيد، 63218 ... عمان، [ الاردن ] : دار صفاء ، 1999، عبيد.
- 15.مركز راشد لعلاج ورعاية الطفولة والمعاقين 1998 الامارات ... قطاع الانشطة التربوية بوزارة التربية والتعليم 1998 الامارات .... جمال الخطيب دار الفكر عبد الرحمان صالح الأزرق ( 2000 ) علم النفس التربوي عند المعلمين طرابلس،

16. لشاذلي بن جعفر : 1982 ط 2 بيروت دار الرائد العربي 1982 ص 223 عبد الفتاح دويدار ( 1992 ) :
- سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات
17. عدنان السبعي : (1982) سي صليبيا، دار الكتاب اللبناني، بيروت، مكتبة المدرسة، بيروت، 1982.
18. عبد الرحمان العيسوي بيانات النشر : الإسكندرية، مصر : دار المعرفة الجامعية، 1997 ص 54
19. جمال الخطيب دار الفكر طاع الانشطة التربوية بوزارة التربية والتعليم 1998 الامارات .
20. حابس العوامل : الاعاقة الحركية سيكولوجية الاطفال غير العاديين. : القاهرة، مصر : دار المعرفة الجامعية، 2003 ص 12
2. قائمة المراجع باللغة الفرنسية

21. F . Balle & al , Paris , 1975 , P 221 .

22. A Domar & al , 1986 P 589

23. Roi Randain 1993 , p 5-6

24. A.stor1993:p10

### 3. قائمة الاطريح والمذكرات :

25. عقليا عفيف مفيد إبراهيم 1998 : مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين
26. عطية حسام الدين مذكرة لنيل شهادة الماستر 2015 أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه رياضية، في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة الرشاقة المرونة ) ، لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (14-12 سنة)
27. سعادت احمد ، شهادة الماستر -جامعة الجلفة 2014 مدى تأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق ) في الكرة الطائرة.
28. دراسة ميساء عزمي الدسوقي 1995 : اثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الإيقاعية على بعض المتغيرات الحركية عند المعاقين عقليا "
29. عبد الدائم عدة 2003/2002 : بطارية اختبارات مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا اطراف سفلى "
30. هشام لوح مذكرة ماجستير: جامعة مستغانم 2004/2003 اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا

# مشاف جامعة "محمد بوضيف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم : النشاط البدني المكيف

رقم التسلسل : 115069834

رقم التسجيل : 12/ D10/716

الطالب : سليماني احمد زكرياء

تاريخ المناقشة : 2017/05/25

عنوان المذكرة: دور النشاط البدني الرياضي المكيف في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على

الكراسي المتحركة

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة : جامعة محمد بوضيف بالمسيلة

إشراف : عمارة نور الدين

عدد الصفحات : 63

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

التخصص : النشاط البدني المكيف والصحة

الملخص بالعربية :

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

الهدف من الدراسة :

- تطوير القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة والرشاقة

- تطوير الكفاءات بالنسبة للمدربين الخاصين بمهاته الفئة

- توفير البيئة المناسبة من قاعات رياضية وكراسي متحركة والتجهيزات اللازمة

- معرفة النقائص البدنية التي يوجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة

مشكلة الدراسة : هل ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية التحمل لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : اختبارات قبلية - بعدية

كلمات المفتاحية :

بالفرنسية

**Mots clés:** Le rôle de l'activité physique sportive- description de la condition physique des joueurs de basketball - Sur les fauteuils roulants

بالإنجليزية

**Keywords:** Active physical activity- Describe the physical condition-

## Basketball players on wheelchairs

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتحليل النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- العمل على زيادة في حصص وبرامج التدريب الخاصة باللاعبين .

-الاهتمام بالأنشطة الرياضية المكيفة بأنواعها لما لها من اهمية في نفسية المعاق حركيا وادماجه داخل المجتمع

- الاعتماد على مربين مختصين لديهم فكرة واضحة بجوهر ومضمون تعليم وتدريب هؤلاء المعاقين وبخصائصهم

التكوينية

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- لا بد من المختصين في مجال النشاط الرياضي المكيف و منهم الرياضيين ان يكتفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة

علمية تختص بالبحوث المختصة في هذا النوع من الرياضة لفئة المعاقين حركيا

-اعداد الكوادر اللازمة وتدريبها تدريبا جيدا بما يتناسب مع انجاح برنامج الدمج وينبغي ان يكون التدريب

معلمي الفصول العادية على التعامل التربوي مع المعاقين حركيا مع الركائز الاساسية لبرامج الدمج

-محاولة تصميم بعض الانشطة الترويحية بطريقة تمكن المعاق حركيا من اللهو و اللعب من خلالها عند هذه الفئة

في العادة اسهل عندما يكون على شكل لهو و لعب

كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et  
techniques et physiques  
:Département**

**N° d'ordre : 115069834**

**N° d'inscription : 12/ D10/716**

**Chercheur :slimani ahmed zakaria**

**Soutenu publiquement le : 25/05/2017**

**Titre de la thèse (mémoire) :** : Le rôle de l'exercice physique joue un rôle conditionnel dans la description de la condition physique des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant

**Language de la thèse:** Arabic

**Modèle de la thèse :** Master

**Pays :** RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université:** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur:** Omara noredine

**Grade:** doctor

**Nombre de page :** 63

**Fichier électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité :** Activité physique adaptée et santé

**Option :** Activité physique adaptée

**Résumé :** **Titre de l'étude:** Le rôle de l'exercice physique joue un rôle conditionnel dans la description de la condition physique des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant

**Le but de l'étude :**

- Développer la force musculaire, l'endurance, la flexibilité, la vitesse et l'agilité
- Développer les compétences pour les formateurs de la catégorie
- Fournir l'environnement approprié des gymnases, des fauteuils roulants et des accessoires
- Connaître les imperfections physiques auxquelles la personne handicapée est soumise lors de l'exercice

**Problématique :** Les sports physiquement actifs jouent-ils un rôle dans la description de la condition physique des joueurs de basketball en fauteuil roulant?

**hypothèses:**

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures

tribales et post-calibres de l'activité physique adaptées au développement de la force musculaire des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures tribales et post-calibres de l'activité physique adaptées au développement de l'endurance des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures tribales et distantes de l'activité physique adaptées au rôle du développement de la vitesse des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures tribales et post-calibres de l'activité physique adaptées au développement de la condition physique des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant Partager cette traductio

### **Mots clés :**

#### **- Les résultats atteints les plus importants sont:**

- Augmentation des quotas de formation et formation des joueurs
- Attention aux activités sportives adaptées à toutes sortes en raison de son importance dans les psycho-handicapés et intégrées dans la société
- Dépendance à l'égard des éducateurs spécialisés avec une idée claire de l'essence et du contenu de l'éducation et de la formation de ces handicapés et leurs caractéristiques de composition

## ملخص الدراسة باللغة العربية

**عنوان الدراسة:** دور النشاط البدني الرياضي المكيف دور في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

**أهمية الدراسة :**

- إظهار القدرات التي يمتلكها المعوقين حركيا والتي من الممكن أن تفجر في عدة مجالات وخاصة في كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- النظر إلى هذه الفئة بدون شفقة بل أن لها دور في الحياة .
- تبيين دور التحضير البدني في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية .
- التعريف بهذه الرياضة التي يجهلها معظم الناس .

**اهداف الدراسة :**

- تطوير القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة والرشاقة
- تطوير الكفاءات بالنسبة للمدربين الخاصين بهاته الفئة
- توفير البيئة المناسبة من قاعات رياضية وكراسي متحركة والتجهيزات اللازمة
- معرفة النقائص البدنية التي يواجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة

**مشكلة الدراسة :**

هل ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

**التساؤلات الجزئية :**

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

**فرضيات الدراسة :**

- لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في وصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

**الفرضيات الجزئية :**

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية التحمل لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

عينة الدراسة : 12 لاعب لفريق أمال بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة : اختبارات قبلية – بعدي

الاستنتاجات واقتراحات:

- لا بد من المختصين في مجال النشاط الرياضي المكيف و منهم الرياضيين ان يكتفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في هذا النوع من الرياضة لفئة المعاقين حركيا وفتح الابواب امام الجميع للمساهمة والاثراء

-اعداد الكوادر اللازمة وتدريبها تدريباً جيداً بما يتناسب مع انجاح برنامج الدمج وينبغي ان يكون التدريب معلمي

الفصول العادية على التعامل التربوي مع المعاقين حركيا مع الركائز الاساسية لبرامج الدمج

-محاولة تصميم بعض الانشطة الترويجية بطريقة تمكن المعاق حركيا من اللهو و اللعب من خلالها عند هذه الفئة في العادة

اسهل عندما يكون على شكل لهو و لعب

النتائج المتوصل إليها :

- العمل على زيادة في حصص وبرامج التدريب الخاصة باللاعبين .

-الاهتمام بالأنشطة الرياضية المكيفة بأنواعها لما لها من اهمية في نفسية المعاق حركيا وادماجه داخل المجتمع

- الاعتماد على مربين مختصين لديهم فكرة واضحة بجوهر ومضمون تعليم وتدريب هؤلاء المعاقين وبخصائصهم التكوينية