

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

تخصص نشاط بدني مكيف والصحة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

واقع النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الاطفال
المتخلفين عقليا في مراكز الطبية البيداغوجية
(فئة القابلين للتعلم)

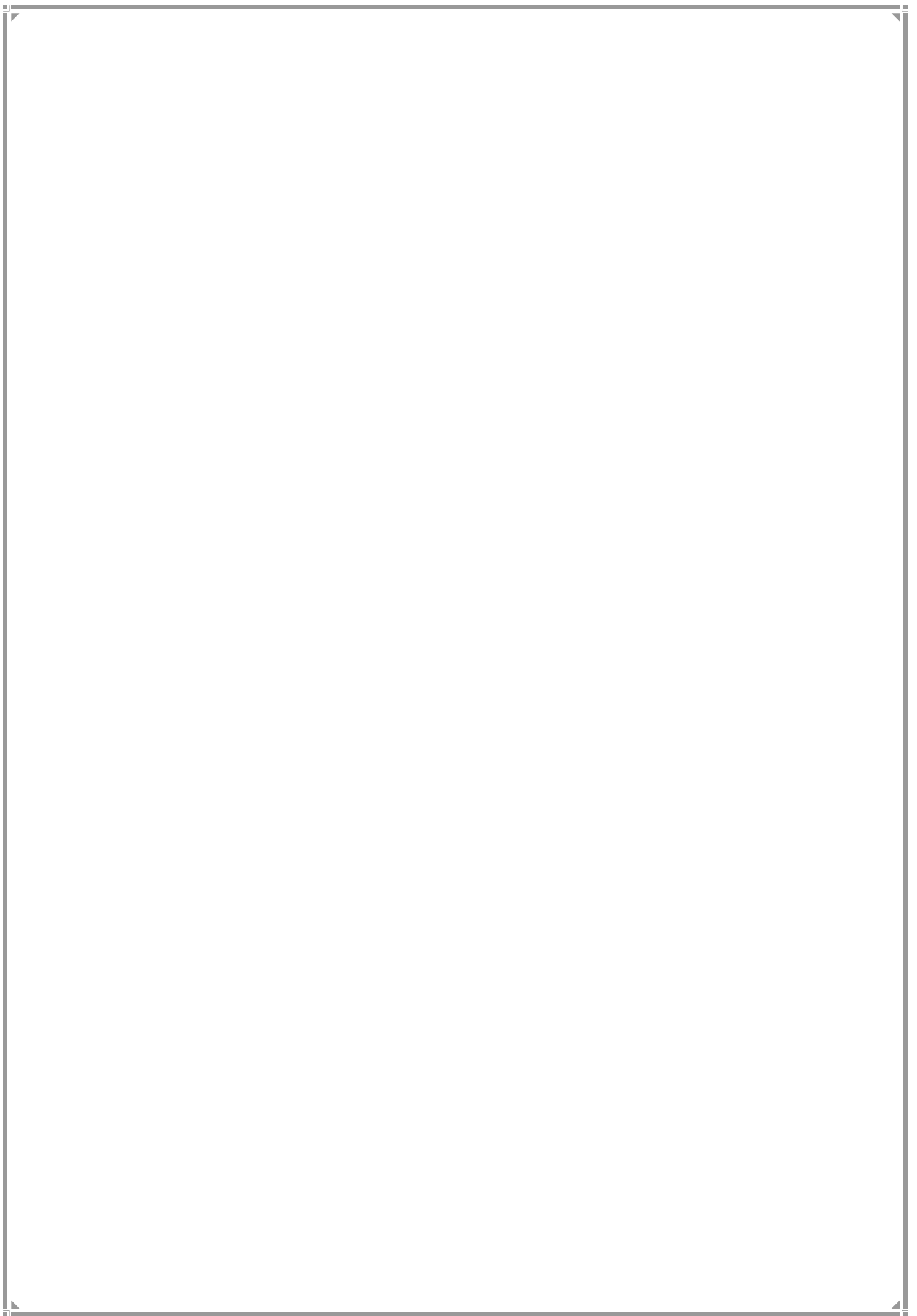
تحت اشرف الأستاذ:

*جوادي خالد

من إعداد :

*حلقوم ناجي مجد الدين .

الموسم الدراسي: 2020/2019



شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين
أشكر الله سبحانه وتعالى وأحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على منه وفضله وكرمه, وهو القائل في

محكم تنزيله: "ولئن شكرتم لأزيدنكم" سورة ابراهيم الآية 7

ومصدقا لقول سيدنا محمد عليه أزكى الصلاة والتسليم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" صحيح مسلم

اتقدم بجزيل الشكر الى الأستاذ المشرف جوادي خالد و الأستاذ بلخير عبد القادر وجميع أساتذة
المعهد. وكل مساهم من قريب أو بعيد في هذا العمل المتواضع, أشكركم جميعا ,

إهداء

الى منبع الحنان ومصدر فخري واعتزازي

الى أبي وأمي حفظهما الله ورعاهما

الى اخوتي الأعزاء

الى الذين قاسموني الفرحة والحيرة في ل لحظة

الى كل من يعيشون في قلبي

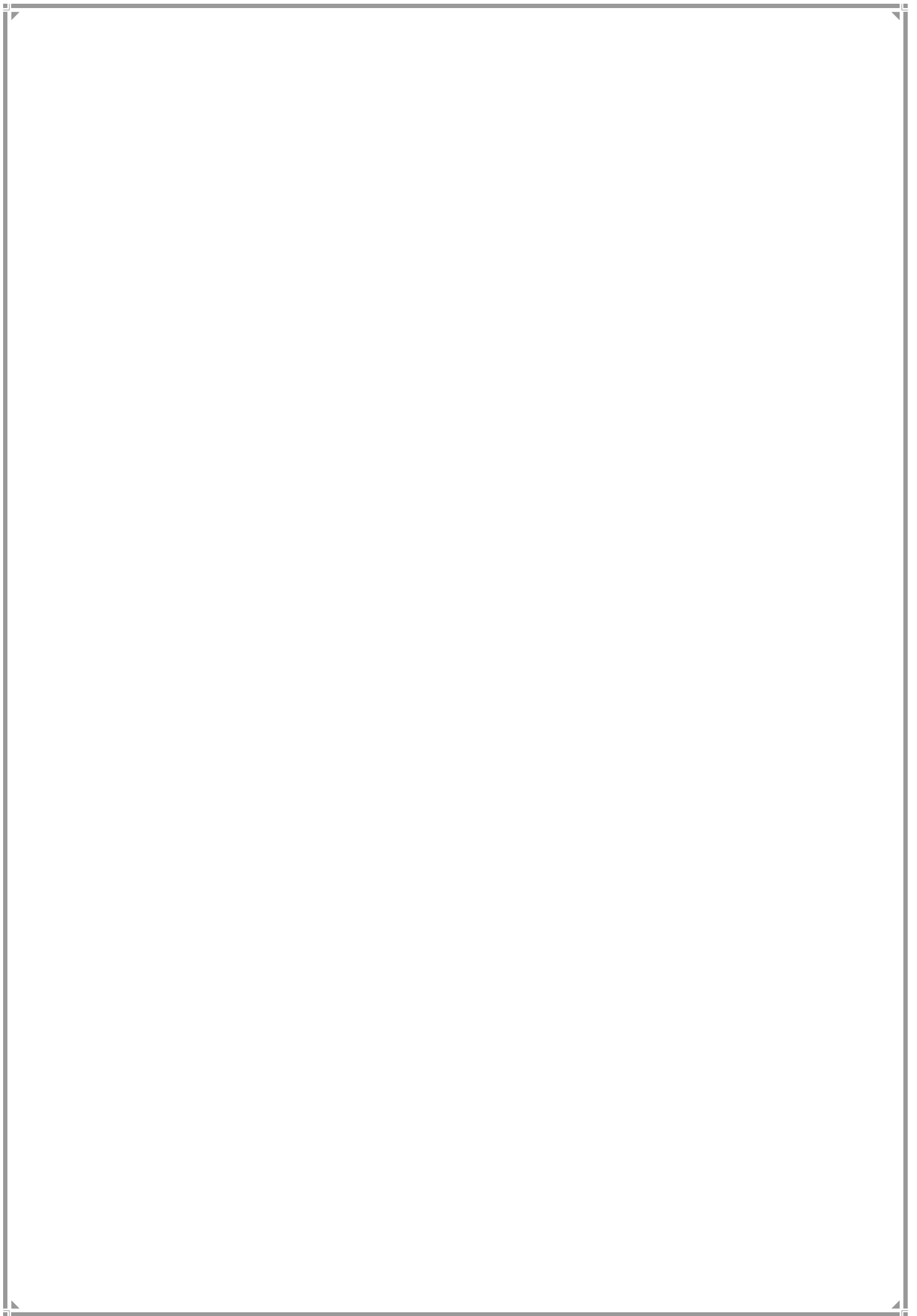
الى أصدقائي واخوتي الأعزاء

الى كل الأهل والعائلة

الى من أكن لهم أسمى عبارات الحب , الاحترام والتقدير

دمتم سندا لي

حفظكم الله جميعا بحفظه وستره.



مقدمة:

إن فئة ذوي الاحتياجات الخاصة تبلغ قرابة 4 ملايين من سكان الجزائر, من بينهم فئة المعوقين ذهنيا و التي تمثل نسبة معتبرة من هذا المجتمع, و لان لهذه الفئة حقوقا يكفلها ديننا الإسلامي و المشرع الجزائري تبذل الدولة الجزائرية في مجال رعايتها و حمايتها جهودا جبارة, سواء من سن القوانين و التشريعات أو انجاز المراكز و الهياكل التي تتكفل بهم و تأطير المشرفين و المرين.

توفير الرعاية التربوية و النفسية للمتخلفين عقليا يعد واجبا من واجبات الدولة و المجتمع على مجموعة من أبنائهم و يعتبر هذا البحث خطوة في هذا الاتجاه, باعتبار النشاط البدني الرياضي التربوي مجالا واسعا و مهما في مجال الاهتمام بفئة المعاقين , خصوصا فئة المعاقين ذهنيا.

وبما يكتسيه النشاط البدني الرياضي المكيف و التخلف العقلي قمنا بتقسيم بحثنا الى بابين رئيسيين , حيث يتمحور الباب الاول على الجانب النظري , اما الباب الثاني وهو الجانب التطبيقي فلم يسعفنا الحظ في تنفيذه بالنظر للظروف الحالية للبلاد و العالم اجمع جراء جائحة كورونا و إجراءات الحجر الصحي و ما ترتب عنه شل كلي للمؤسسات .

الجانب النظري يحتوي ثلاث فصول , الفصل الاول خصص للتخلف العقلي , مفهومه , اسبابه , تصنيفه , خصائصه و اهميته , و الفصل الثاني خصصناه للنشاط البدني المكيف , حيث قمنا بدراسة تحليلية من جميع الجوانب , اما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه الى النشاط البدني الرياضي المكيف و المتخلفون عقليا.

في نهاية بحثنا خلصنا الى بعض الاقتراحات و التكهات و خاتمة.

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
الصفحة	الجانب المنهجي
	الفصل الاول : الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
.....	- إشكالية الدراسة
	الإشكاليات الجزئية
.....	فرضيات الدراسة
.....	- ماهية الدراسة
	اهمية الدراسة
.....	- أهداف الدراسة
	اسباب اختيار الموضوع
.....	- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الاول :.....
.....	تمهيد
.....	مفهوم التخلف العقلي
.....	اسباب التخلف العقلي
	تصنيف التخلف العقلي
	خصائص المتخلفون عقليا
	اهمية دراسة التخلف العقلي
.....	خلاصة
الصفحة	الفصل الثاني :النشاط البدني الرياضي المكيف
.....	تمهيد
.....	مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
	النشاط البدني الرياضي المكيف في العالم والجزائر
	اسس النشاط البدني الرياضي المكيف لا
	تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
	اهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
.....	النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
.....	خلاصة
	الفصل الثالث : النشاط البدني الرياضي المكيف والمتخلفون عقليا

.....	تمهيد
.....	تمهيد
.....	مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف والمتخلفون عقليا
.....	اهداف النشاط البدني للمتخلفين عقليا
.....	اغراض النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا
.....	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
.....	الاستنتاج العام
.....	الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
.....	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

الجانب التمهيدي

الفصل الأول

الدراسات السابقة

.....

1.دراسة أحمد بوسكرة 2002/2001 : (1)

موضوع الدراسة : النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية
التربوية

-دراسة عن الاطفال ذوي التخلف العقلي البسيط 09-12 سنة "

هدفت هذه الدراسة التعرف على أثر النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا
بالمراكز النفسية التربوية , وبحثت في الاجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما هي الانشطة الرياضية التي يفضلها الاطفال المتخلفون عقليا؟
 - 2- ما مكانة النشاط الرياضي الترويحي من بين الانشطة الترويحية الاخرى؟
 - 3- هل توجد فروق بين الاطفال الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي من حيث النمو في المجال
الحسي الحركي؟
 - 4- هل توجد فروق بين الاطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي من حيث النمو في
المجال الاجتماعي العاطفي؟
- فرضيات الدراسة:

- 1- تعتبر الالعاب الرياضية الجماعية من الانشطة الرياضية الترويحية المفضلة لدى الاطفال المتخلفون
عقليا تخلفا بسيطا اكثر من الالعاب الفردية.
- 2- يحتل النشاط الرياضي الترويحي مكانة عالية ومرموقة من بين الانشطة الترويحية الاخرى, لدى
الاطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة.

4 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاطفال الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.

اجريت الدراسة على عينة تتكون من 40 طفلا متخلفا عقليا تخلفا بسيطا تتراوح اعمارهم ما بين 09_12 سنة مقسمة الى مجموعتين (مجموعة تمارس النشاط الرياضي الترويحي بالمركز , مجموعة لا تمارس النشاط الرياضي الترويحي بالمركز) 20 طفلا في كل مجموعة ,استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا الدراسة السببية المقارنة بتوظيف القسم الاول من مقياس السلوك التكيفي ,بالإضافة الى استخدام استمارتين استبانيتين موجهتين الى كل من المربين و الاولياء .

وبعد جمع المعلومات والبيانات اظهرت النتائج التالية:

_اعتماد المراكز النفسية التربوية في رعاية الاطفال المتخلفين عقليا على مربين ذوي مستوى نهائي, حيث نجد معظم هؤلاء المربين ليس لديهم فكرة واضحة في كثير من المسائل المتعلقة بجوهر ومضمون تعليم وتدريب هؤلاء الاطفال على التصرفات الاستقلالية والتأهيل المهني.

_ كل المراكز النفسية التربوية لا تعتمد في تعليم اطفالها على برنامج علمي مسطر من طرف اخصائين اجتماعيين ونفسانيين يستمد مبادئه واسسه من العلوم المتصلة بالتربية الخاصة كعلم النفس الاكلينيكي سيكولوجيا الاطفال غير العاديين..... الخ.

حيث نجد ان البرنامج المعتمد يحضر على مستوى المركز من طرف المربين و الاداريين الذين يفنقرون الى أنجع الوسائل و الطرق العلمية المتبعة في هذا المجال.

_افتقار المراكز النفسية التربوية الى اخصائيين في علم النشاط الرياضي او الترويحي بصفة عامة,

_اجمع المربون على ان الطفل المتخلفون عقليا (بسيط) يفضلون السماع الى الموسيقى و ممارسة النشطة الرياضية الترويحية و الميل الى الالعاب الرياضية الجماعية.

.....
_قلة العتاد و الوسائل الترويجية التي تستعمل في تدريب الاطفال على العمليات الذهنية و البدنية و الاجتماعية و التي تعتبر اداة فعالة و ناجعة في نمو الجوانب الحسية الحركية و الاجتماعية العاطفية لهذه الفئة.

_هناك فروق ذات دلالة احصائية و الخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين المجموعة الممارسة و المجموعة الغير ممارسة للنشاط الرياضي الترويجي في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة.

_هناك فروق ذات دلالة احصائية و الخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين اولياء المجموعة الممارسة و المجموعة غير ممارسة للنشاط الرياضي الترويجي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.

_هناك فروق ذات دلالة احصائية و الخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة و المجموعة غير ممارسة للنشاط الرياضي الترويجي في نمو المجال الحسي حركي لصالح المجموعة الممارسة.

_هناك فروق ذات دلالة احصائية و الخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة و المجموعة غير ممارسة للنشاط الرياضي الترويجي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.

2.دراسة سعيد علي محمد آل حمدان 2004:

موضوع الدراسة: "تطبيق نظرية تداجل المحتوى و تدريب الدمج و اثرها على تعلم مهارة حركية لذوي التخلف العقلي البسيط"

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على معرفة افضل انواع التدريب (المنظم, العشوائي, و الدمج) لتعليم التلاميذ ذوي التخلف العقلي البسيط دقة التصويب على هدف ثابت و سرعة ردة الفعل و الزمن الكلي للأداء في مرحلتي الاكتساب و الانتقال و دراسة التفاعل بين انواع التدريب الثلاثة و مراحل التعلم, و تم استخدام المنهج شبه التجريبي و ذلك على عينة مكونة من (45 مفحوصا) اختيروا عمديا من مركز

.....

التأهيل المهني بالرياض و الدمام بالمملكة العربية السعودية في العام الدراسي 1423/1422هـ، و بلغ متوسط اعمارهم (16.8)، و بمعدل ذكاء قدره (62 درجة)، و تم توزيعهم لثلاث مجموعات متساوية عشوائيا (المنظم و العشوائي و الدمج)، وقد اعطي كل مفحوص (45 محاولة تدريبية) في مرحلة الاكتساب، ثم اعطي فترة راحة مدتها (10 دقائق)، بعدها اعطي كل مفحوص (9 محاولات)، و ذلك لقياس انتقال اثر التعلم. و اشارت نتائج الدراسة الى دعم جزئي لنظرية تداخل المحتوى. و تدريب الدمج، حيث اشارت النتائج الى وجود فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($0.05 \geq$) اثناء مرحلة الاكتساب في متوسط دقة تصويب الكرة على هدف ثابت، و سرعة زمن رد الفعل الصالح مجموعة التدريب المنظم مقارنة بمجموعة التدريب العشوائي. و كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($0.05 \geq$) بين مجموعة التدريب بالدمج مقارنة بمجموعة التدريب العشوائي لصالح مجموعة التدريب بالدمج في دقة تصويب الكرة، و كذلك هناك تفاعل ذو دلالة احصائية عند مستوى ($0.05 \geq$) بين طرق التدريب و مراحل التعلم في سرعة زمن رد الفعل لصالح طرق التدريب اثناء مرحلة الاكتساب، و بناء على النتائج التي تم التوصل اليها، فان الباحث يوصي باستخدام تدريب الدمج و المنظم لتعليم ذوي التخلف العقلي البسيط المهارات الحركية قيد الدراسة، و كذلك اجراء المزيد من الدراسات.

3-دراسة عبد العزيز الخليفة2004 : (1)

موضوع الدراسة : " اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في دروس التربية البدنية للعاديين "

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في دروس التربية البدنية للعاديين ,وتحديد مدى اختلاف اتجاهات المعلمين وفقا لمتغيرات الدراسة والتي تضمنت "الحالة الاجتماعية ,العمر ,المؤهل الدراسي , سنوات الخبرة , الدورات في مجال العمل , دراسة مقررات في التربية البدنية للمعاقين, التعامل السابق مع متخلف عقليا ,والقدرة على تدريس التربية البدنية للمتخلفين عقليا مع أقرانهم العاديين "

ولتحقيق أهداف الدراسة تم طرح عدد من الأسئلة على النحو الاتي :

1-ماهي اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في دروس التربية البدنية والرياضية للعاديين؟

2-ما مدى اختلاف اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في دروس التربية البدنية والرياضية للعاديين وفقا لمتغيرات الدراسة "الحالة الاجتماعية ,العمر ,المؤهل الدراسي , سنوات الخبرة , الدورات في مجال العمل , دراسة مقررات في التربية البدنية للمعاقين, التعامل السابق مع متخلف عقليا ,والقدرة على تدريس التربية البدنية للمتخلفين عقليا مع أقرانهم العاديين".

وللإجابة على أسئلة الدراسة ,تم اعداد أداة الدراسة وهي عبارة عن استبيان تضمنت جزئين أساسيين وهما :بيانات أولية لبعض المتغيرات الشخصية المتضمنة "الحالة الاجتماعية ,العمر ,المؤهل الدراسي , سنوات الخبرة , الدورات في مجال العمل , دراسة مقررات في التربية البدنية للمعاقين, التعامل السابق مع متخلف عقليا ,والقدرة على تدريس التربية البدنية للمتخلفين عقليا مع أقرانهم العاديين "

(1)عبد العزيز خليفة : اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في دروس التربية البدنية للعاديين ,

رسالة ماجستير ,قسم التربية البدنية وعلوم الحركة 'كلية علوم التربية,جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية,2004.

ومقياس اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في دروس التربية البدنية للعاديين للباحث ريزو (1993) RIZZO. وذلك بعد ترجمته إلى اللغة العربية ثم تكييفه وتعديله ليلائم مجتمع الدراسة, وقد صمم المقياس وفقا لطريقة ليكرت LIKERT , كما اشتمل على 12 فقرة.

وللتأكد من صدق الأداة تم عرضها على المحكمين وهم عدد من الأساتذة المختصين والذين أبدوا آرائهم وملاحظاتهم حول الأداة والتي أخذت جميعا بعين الاعتبار. أما الثبات فقد تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار على عينة من مجتمع الدراسة حيث بلغت قيمة الثبات (0.9).

وبهذا تم الوقوف على مدى مناسبة الأداة للتطبيق على عينة الدراسة وقد تم التطبيق على مجتمع الدراسة كاملا في محاولة للوصول الى أكبر قدر من الدقة وصدق النتائج حيث بلغ عدد أفراد الدراسة (520 معلم) , وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي في عملية جمع المعلومات وتحليلها .

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

1_الإشكالية:

ما واقع النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا بالمراكز الطبية البيداغوجية؟

2_الإشكاليات الجزئية:

أ.هل لكفاءة المربين والمشرفين على تنفيذ النشاط البدني المكيف دور في تنمية القدرات الذهنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية؟

ب.هل اللوازم و الأدوات الرياضية لها دور في تنمية القدرات الذهنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية؟

ج.هل للمناهج والبرامج الرياضية المكيفة دور في تنمية القدرات الذهنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية؟

3_فرضيات الدراسة:

أ.تفتقر المراكز الطبية البيداغوجية الى مشرفين ذو كفاءة في النشاط البدني الرياضي المكيف.

ب.تفتقر المراكز الطبية البيداغوجية الى وسائل ومنشآت قاعدية مكيفة.

ج.تفتقر المراكز الطبية البيداغوجية الى مناهج وبرامج رياضية مكيفة.

4_ماهية الدراسة:

موضوع دراستنا هو دراسة تحليله وصفية باستخدام المنهج الوصفي لدراسة واقع النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية, ودوره في تنمية قدراتهم الذهنية ومهاراتهم الأساسية ,وتطرقنا الى نقاط أساسية لها علاقة مباشرة ببحثنا هذا.

5_أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى معرفة واقع النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية -فئة القابلين للتعلم- من خلال:

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

..مدى توفر الوسائل و المنشآت القاعدية المكيفة.

..مدى ملائمة المناهج و البرامج المخصصة لهذه الفئة.

..مستوى كفاءة المشرفين و المرين.

6_أسباب اختيار موضوع الدراسة:

_قلة الدراسات الجادة حول هذا الموضوع والتي تكاد تكون معدومة ,خاصة في الجزائر .

_اهتمام غالبية الدراسات بالمتخلفين عقليا في حين هناك نقص كبير في الدراسات التي تهتم بالأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة لديهم.

_باعث شخصي واهتمام خاص بهته الفئة.

_ وایماننا القوي بصحة الفرض القائل ان الطفل المتخلف عليا داخل المراتز الطبية البيداغوجية اذا لم يتمكن من القيام بنشاط رياضي مكيف على حسب قدراته البدنية و العقلية والاجتماعية ,فان ذلك يعرقل نموه البدني والحسي الحركي والاجتماعي العاطفي.

7_ أهمية الدراسة:

تکمن أهمية الدراسة في أنها تهدف الى القاء الضوء على واقع فئة مهمشة ينظر اليها على أنها عالة على المجتمع ,وابراز دور المراكز الطبية البيداغوجية في التكفل بها مع توضيح أهمية الأنشطة الرياضية المكيفة كوسيلة تربوية ,علاجية وقائية في التخفيف من المظاهر السلبية التي يعاني منها المتخلف عقليا ,وعليه فان هذه الدراسة تقوم على العديد من المؤشرات التي تؤكد نتائج البحوث والدراسات الميدانية عل ما تملكه البرامج الرياضية المكيفة ,من وسائل قادرة على احداث تطور ايجابي في البعد الحسي الحركي و النفسي الاجتماعي و المعرفي للمتخلفين عقليا.

8_تحديد المفاهيم و المصطلحات:

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

أ_المعوق :من خلال الاطلاع على المراجع و الابحاث التي تهتم بالإعاقة اتضح لنا أن هناك تعريفات متعددة للمعوق التي من الممكن أن تختلف في الصياغة و الشكل ولكنها تتفق في جوهرها ومضمونها ,نذكر منها:

_تعريف ماجدة السيد عبيد:" هو كل شخص يعاني من حالة حسية أو عقلية أو جسمية أو اجتماعية لا تسمح له بالاشتراك في أنشطة يمارسها أعضاء المجتمع الاخرين "(1)

_تعريف فليب كريميل:" هو ذلك الطفل الذي يعاني من عاهة جسمية أو عقلية تجعله في حالة نقص أو ضعف مقارنة مع أغلبية الأطفال من نفس السن"(2)

_تعريف منظمة العمل الدولية : "المعوق هو الطفل أو الشخص الذي يختلف عن الاخرين في قدراته العقلية وامكانياته الجسدية ,مما يجعله بحاجة دائمة لمساعدة الاخرين حتى يستطيع انجاز حاجاته الشخصية وشؤونه العامة الضرورية الأساسية"(3).

ب_التخلف العقلي :ان الباحث في مجال التخلف العقلي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المتخصصون والعاملون في الميدان ,واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة,وهناك تعريف مختلفة للتخلف العقلي منها:

_ تعريف تريديجولد:" هو حالة عدم اكتمال النمو العقلي يجعل الشخص لا يستطيع أن يكيف نفسه مع مطالب البيئة التي يعيش فيها , ويحتاج مساعدة الاخرين"(4)

(1)-ماجدة السيدعبيد :تعليم الاطفال المعاقين عقليا .دار الصفاء .عمان , 2000 ص16.

(2)-philippe crimail et auters petit larousse de la medcine .imprimerie en Italie :1990 :p377

(3)-عمر نصر الله :الاطفال ذوي الحاجات الخاصة وتأثيرهم على الاسرة و المجتمع :عمان :ط1.

(4)-عبد الرحمان السيد سليمان :سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة .مكتبة زهراء الشرق الجزء الاول .القاهرة 1999.ص101.

.....

-تعريف ع السلام ع الغفار ويوسف محمود الشيخ:"هو حالة توقف النمو او عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل ,وقد يحدث في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية او جينية او بيئية بحيث يرتبط عدم اكتمال هذا النمو مع مستوى الأداء في المجالات التي لها علاقة بالنضج والتعلم و التكيف"⁽¹⁾

-تعريف الجمعية الامريكية : هو ضعف عام وشذوذ في الوظائف العقلية تلك التي تظهر في مراحل النمو ويصاحبها عجز في التعلم والتكيف الاجتماعي للمريض او في النضج او في كليهما(2)

-التعريف الاجرائي :نقصد بالتخلف العقلي في بحثنا هذا .هو انخفاض ملحوظ في الاداء العقلي العام للشخص يصاحبه عجز في التوافق الحسي الحركي و السلوك التكيفي .مما يؤثر سلبا على الاداء الحركي والتربوي للطفل.

3_النشاط البدني الرياضي المكيف:

-تعريف حملي ابراهيم ليلى السيد فرحات:يعني الرياضات والالعاب التي يتم تعديلها لتلائم حالات الاعاقة وفقا لنوعها ولشدتها ,ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الاشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم(3)

-تعريف ستور stor:نعني به كل الحركات والتمارين وكل الرياضات التي يمارسها الاشخاص محدودي القدرات البدنية .وذلك بسبب أو بفعل تلف أو اصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (4)

-التعريف الاجرائي:النشاط البدني الرياضي المكيف هو مجموع الانشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والالعاب الرياضية التي يتم تعديلها بحيث تتماشى مع قدراتهم العقلية والبدنية والاجتماعية .

4_النشاط البدني الرياضي:

(1)سعيد حسني الغزة ,التربية الخاصة لذوي الاعاقات العقلية والبصرية والسمعية والحركية ,ط1,عمان2000 ,ص26

(2)كمال ابراهيم مرسي ,علم التخلف العقلي ,دار العلم ,الكويت.1996, ص19

(3)حملي ابراهيم ليلى السيد فرحات:

(4)A_stor :UCL :et outer activite phisique et sportives adaptee pour handicapesmental ,Belgique 1993

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

.....

تعريف قاسم حسين: ميدان من ميادين التربية ولتربية الرياضية خصوصا ,ويعد عنصرا فعالا في اعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي الى توجيه نموه البدني و النفسي والاجتماعي والخلقي ,الوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع,(1)

تعريف أمين أنور الخولي: تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية و الرياضية التي يقوم بها الانسان ,و التي يستخدم فيها البدن بشكل عام ,وهو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لانه جزء مكمل ,ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الانسان.(2)

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

(1)قاسم حسن حسين :علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب,الجزء الثاني جامعة الموصل ,العراق,1990,ص65

(2)أمين أنور الخولي ,الرياضة والمجتمع ,سلسلة عالم المعرفة ,الكويت ,1990

الجانب النظري

الفصل الاول

التخلف العقلي

تمهيد :

يسعى العالم جاهدا الى التعرف كل يوم اكثر على التخلف العقلي ، ودراسته من مختلف الجوانب لصلته بميادين علم النفس ،علم الاجتماعي ،القانون ، والطبالخ ،مما يتطلب من المربين والمتخصصين في هذا المجال الماما بكافة هذه الجوانب لأجل تخطيط البرامج التربوية التي تتلاءم مع خصائصهم وميولهم ورغباتهم .

خصصنا هذا الفصل لدراسة التخلف العقلي ، حيث سنتطرق الى مفهوم التخلف العقلي ، ثم خصائص الاطفال المتخلفون عقليا ، ثم انواع التخلف العقلي ، والتطرق بنوع من التدقيق الى العوامل المسببة للتخلف العقلي .

1- مفهوم التخلف العقلي :

تقع ظاهرة التخلف العقلي ضمن اهتمام فئات مهنية مختلفة ، ولهذا فقد حاول المختصون في ميادين الطب والاجتماع والتربية وغيرهم التعرف على هذه الظاهرة من حيث طبيعتها ومسبباتها وطريق الوقاية منها ، ونستنتج مما سبق انه من الصعوبة بما كان الوصول الى تعريف للإعاقة العقلية يتصف بالدقة العلمية والمهنية ذات التخصصات المختلفة ، وقد يكون من المناسب استعراض ابرز التعريفات المهنية للإعاقة العقلية وصولاً الى التعريف الذي نعتبره اكثر قبولاً من سواه¹¹

* مفهوم الاعاقة العقلية من وجهة النظر الطبية :

يعتبر التعريف الطبي من اقدم التعريفات للإعاقة العقلية ، وقد ركز التعريف الطبي على اسباب الاعاقة العقلية ويتمثل التعريف الطبي الى للإعاقة العقلية في وصف الحالة واعراضها واسبابها ولقد وجهت انتقادات لهذا التعريف تتمثل في صعوبة وصف الاعاقة العقلية بطريقة رقمية تعبر عن مستوى ذكاء الفرد².

* مفهوم الاعاقة العقلية من وجهة النظر النفسية :

لقد ظهر التعريف السيكو متري للإعاقة العقلية نتيجة للانتقادات التي وجهت للتعريف الطبي وقد اعتمد التعريف السيكو متري على نسبة الذكاء كمحك لتعريف الاعاقة العقلية ، وقد اعتبر الافراد الذين تقل نسبة ذكائهم 75 معاقين عقلياً³.

¹¹مصطفى نوري القمش-خليل عبد الرحمان المعاينة: سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة -مقدمة في التربية الخاصة ،

مرجع سابق ص 40

2 فاروق الروسان ، مقدمة في الاعاقة العقلية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية ، عمان 2003 ص 39

3 نفس المرجع ص 40

* مفهوم الاعاقة العقلية من وجهة نظر اجتماعية :

وقد ظهر هذا المفهوم نتيجة للانتقادات التي وجهت لمقاييس القدرة العقلية وخاصة ستانفورد بينيه وكسلر ،وفي قدرتها على قياس القدرة العقلية للفرد ، فقد وجهت الانتقادات الى محتوى تلك المقاييس وصدقها وتأثرها بعوامل عرقية وثقافية وعقلية واجتماعية ،ويركز التعريف الاجتماعي على مدى نجاح او فشل الفرد في الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه مقارنة مع نظائره في نفس المجموعة العمرية وعلى ذلك يعتبر الفرد معوقا عقليا اذا فشل في القيام بالمتطلبات الاجتماعية .

* مفهوم الاعاقة العقلية من وجهة نظر الجمعية الامريكية للتخلف العقلي :

وقد ظهر هذا التعريف نتيجة الانتقادات التي وجهت الى التعريف السيكو متري ونتيجة لهذه الانتقادات فقد جمع التعريف الامريكي للإعاقه بين المعيار السيكو متري والمعيار الاجتماعي وقد ظهرت تعاريف عديدة من الجمعية الأمريكية كان منها التعريف الذي اصدرته (1994)والذي ينص على:

تمثيل الاعاقة العقلية عددا من جوانب القصور في اداء الفرد والتي تظهر دون 18 وتمثل التدني الواضح في القدرة العقلية عن متوسط الذكاء يصاحبها قصور واضح في اثنين او اكثر من مظاهر السلوك التكيفي مثل مهارات :الاتصال اللغوي ،العناية الذاتية، الحياة اليومية، الاجتماعية، التوجيه الذاتي ، الخدمات الاجتماعية ، الصحة والسلامة، الأكاديمية، واوقات الفراغ والعمل.

جمعيات ومنظمات الاعاقة العقلية:

الجمعية الامريكية للتخلف العقلي:

تأسست عام 1876م وتضم اكثر من 12500 عضوا من الاطباء والعلماء النفس والتربية الخاصة .

الجمعية الوطنية للمعاقين عقليا:

تأسست عام 1950م في الولايات المتحدة الامريكية ويصل عدد اعضائها حاليا الى حوالي 250.000 عضو.

مجلس جمعية الاطفال غير عاديين:

تأسست عام 1923م في الولايات المتحدة الامريكية وتضم اكثر من 40.000 عضو.

2. اسباب التخلف العقلي:

اكنت العديد من الدراسات ان معظم حالات الاعاقة العقلية تتمثل في الاعاقة البسيطة ،حيث اشار باتون واخرون ان نسبة المصابين بالإعاقه العقلية البسيطة تتراوح ما بين 70-80% من مجموع الافراد المصابين بالإعاقه العقلية بوجه عام ،كما اكنت هذه الدراسات ان معظم الاسباب والعوامل المؤدية الى الاصابة بالإعاقه العقلية البسيطة غير واضحة او معروفة تمام ، اذ ترجع في مجملها الى العوامل الوراثية ،وتصنف هذه الدراسات ان حوالي 15% من حالات الاصابة العقلية المتوسطة والشديدة والعميقة او الحادة ناتجة عن اسباب بيولوجية وطبية ومعروفة متمثلة في اصابة المخ .

وفي ضوء ما سبق ،ظهرت الكثير من التصنيفات التي تناولت مسببات الاعاقه حسب زمن تأثرها او ظهورها الى اربعة اقسام رئيسية هي :

* 1 اسباب ما قبل الولادة : هي العوامل التي تؤثر على الجنين خلال اشهر الحمل

*2 اسباب اثناء الولادة : هي العوامل التي تؤثر على الطفل اثناء عملية الميلاد.

*3 اسباب ما بعد الولادة : هي العوامل التي تؤثر على الطفل بعد ولادته وفي سنوات عمره المبكرة .

*4 اسباب غير محددة : هي عوامل تشير اليها الدراسات على انها قد تكون مسؤولة عن تلك الحالات

من الاعاقة العقلية حيث تصل الى حوالي 75%.

اولا : اسباب ما قبل الولادة تنقسم الى قسمين :

1العوامل الجينية: يقصد بها العوامل الوراثية التي تنتقل عن طريق الجينات المحمولة على

الكروموسومات ففي الخلية المخصبة يوجد 46كروموسوم ، نصفها من الاب والنصف الثاني من الام ، وتوجد

هذه الجينات على ثلاثة اشكال هي :

*الجينات السائدة.

*الجينات الناقلة

*الجينات المنتجة

2العوامل البيئية: يقصد بها العوامل غير الجينية ، وهي جميع ما يؤثر على الجنين منذ لحظة

الاخصاب ، وحتى نهاية مرحلة الحمل وهي كالتالي :

ا/الامراض التي تصيب الام الحامل :

يجب ان تحافظ الام الحامل على صحتها طوال فترة من جملة الامراض ، والوقاية منها :مثل الحصبة

الالمانية ، فقد تؤدي الاصابة بها الى صغر حجم الدماغ او استسقاء الدماغ ، وقد تؤدي ايضا الى الاصابة

بالشلل الدماغى والاعاقة البصرية والاعاقة السمعية .

اما اصابة الام بالمرض الزهري فهذا قد يتسبب بولادة اطفال مشوهين وميتين ، او الاصابة بالإعاقه

العقلية فهذا قد يؤدي الى تلف الجهاز العصبي والمركزي

ب/سوء التغذية :

التغذية الجيدة للام الحامل مهمة جدا منذ بداية الحمل الى الولادة لكي يساعد هذا في نمو الجنين وسلامته الجسمية ، ومن الضروري ان يحتوى غذاء الام الحامل على الكربوهيدرات ، البروتينات ، والفيتامينات ، فقد يساعد هذا في انجاب طفل سليم الجسم ، جيد الوزن والطول ، في حين ان التغذية السيئة للام الحامل تكون من العوامل الرئيسية بالإصابة بالإعاقة وإحداث تشوهات للجنين- لا سمح الله-

ج/الاشعة السينية

ان تعرض الام الحامل لأشعة X وبالذات في الاشهر الاولى من الحمل قد تؤدي الى تلف خلايا الدماغ للجنين ، فقد يؤدي هذا الى اصابة الطفل بالإعاقة العقلية تاو حالات اخرى من الاعاقة او مرض كمرض اللوكيميا او السرطان او صغر حجم الدماغ ، كما انه على الام الحامل عدم التعرض لأي نوع من انواع الاشعاع ، مثل الهواتف السلكية واجهزة التحكم عن بعد واي جهاز يحتوى على اشعاع .

د/العقاقير والادوية والمخدرات :

يمنع على الام جميع انواع العقاقير والادوية اثناء الحمل دون استشارة طبية ، فلام الحامل ادوية خاصة حفاظا على سلامة الجنين ، كما تمنع الحامل من تناول اي نوع من المشروبات الكحولية ، كما ان التدخين للام الحامل يؤثر على سلامة الجنين اضافة الى استخدام انواع اخرى من المدخنات او الغازيات بشكل عام ، فقد يؤدي هذا الى صغر حجم الدماغ ومشكلات في التأزر الحركي ، وممكن ان يتسبب في اجهاض للجنين او اصابته بالإعاقة العقلية .

ه/تلوث الماء والهواء :

يعتبر تلوث الماء والهواء من المسببات الرئيسية للإعاقة ، فشرب الام الحامل لماء ملوث يكون مصدرا من مصادر اصابة الام بالأمراض وبالتالي نقل الامراض الى الجنين عن طريق نقل الفيروسات للجنين ، والتي قد تتسبب في اعاقة الجنين.

و/الزواج المبكر والمتأخر والزواج من الاقارب :

ينصح قبل الزواج في هذه الحالات عمل جميع الفحوصات الطبية اللازمة للتعرف ما اذا كان الزواج لن يؤدي الى انجاب اطفال معاقين في المستقبل -لا قدر الله- وفي حالة حدوث الزواج يجب عمل فحوصات للتأكد من حالة الجنين قبل 24 اسبوعا ، وذلك من اجل التأكد ان كان الجنين سليم ام لا ، وفي حالة حدوث خلل في الكروموسومات ،ومعرفة انه يوجد خلل في وضع الجنين ، فانه يجب تأهيل الام نفسيا لولادة طفل معاق ، ومن ثم تجهيز ما يمكن للتدخل المبكر .

ثانيا : اسباب اثناء الولادة : تنقسم الى ثلاثة اقسام :

1نقص الاكسجين اثناء الولادة : يعتبر نقص الاكسجين اثناء عملية الولادة من اكثر الحالات شيوعا ،حيث يؤدي ذلك الى احداث تلف الخلايا الدماغية ،حيث لا يقوم الدماغ بالعمل الا بعد تزويده بالأكسجين والغذاء ، ولهذا تزود الام الحامل اثناء عملية الولادة بكميات مناسبة من الاكسجين تجنباً لحدوث النقص ، فقد يتسبب هذا الى تسمم الجنين ، انفصال المشيمة ، طول عملية الولادة وعسرها .

2-الصددمات الجسدية:هي تلك الصدمات والكدمات الجسدية اثناء استخدام الادوات الخاصة بالولادة كملقط الجنين او المقصات او غيرها ، فكبر حجم راس الجنين وعسر خروج الجنين يتطلب احيانا استخدام اجهزة خاصة ،وهذه قد تتسبب في حدوث كدمات بدماع الجنين مما يؤثر عليه مستقبلا في احتمالية حدوث اعاقه

3-الالتهابات: ان اصابة الام الحامل باي التهابات فيروسية او بكتيرية من العوامل التي تساعد في تلف الجهاز العصبي المركزي مثل :التهاب السحايا ، التهاب الدماغ ، التهابات اخرى .

ثالثا :اسباب ما بعد الولادة: تنقسم الى اربعة اقسام:

سوء التغذية: دائما ما يؤكد العلماء والاطباء على التغذية الجيدة واهميتها بعد الولادة ،فالتغذية الجيدة الطبيعية للام الحامل يعود هذا بالتالي لمصلحة الجنين ،حيث يتحول هذا الغذاء للجنين عن طريق الحليب الطبيعي من صدر الام، فتنقل البروتينات والفيتامينات الرئيسية للجنين عن طريق حليب الام ، وعدم الغذاء الجيد يؤدي بالتالي الى عدم بناء جسم جيد للطفل ، حيث يصبح الطفل هزيلا ولا يستطيع مقاومة الامراض ، وقد يتسبب هذا في ضعف اجهزة النمو لدى الطفل كأجهزة الحركة مثلا .

2-الحوادث والصدمات: تعتبر الحوادث وبالذات التي تصيب منطقة الراس من اهم الاسباب التي تؤدي الى العلاقة العقلية ، فحوادث السيارات والضربات المباشرة والوقوع على منطقة الراس قد تؤدي الى نقص الاكسجين او زف في الدماغ او اصابة الجمجمة ، مما يؤدي كما ذكرنا الى تلف الجهاز العصبي المركزي ، وبالتالي الاعاقة العقلية .

3-الامراض والالتهابات: تعتبر اصابة الطفل بالأمراض وخصوصا في المراحل العمرية الاخرى من حياته من اهم المشكلات التي يواجهها المختصون ، واكثرها شيوعا ،حيث جهاز المناعة لدى الطفل في هذه المرحلة ضعيف جدا فعدم تطعيم الطفل ضد الامراض كالجذري والحصبة والتهاب السحايا ومرض النكاف والتهاب الدماغ يساعد هذا على تلف الجهاز العصبي المركزي للطفل وبالتالي الاصابة بالإعاقة العقلية

4-العقاقير والادوية: تعتبر العقاقير والادوية من المواد السامة ، وخاصة اذا اخذت كميات كبيرة ، فهي تؤدي الى تلف في الجهاز العصبي ، وقد تؤدي الى الاصابة بالأمراض العقلية والنفسية كالمنومات والمهدئات والافيون والمشروبات الكحولية والتدخين .

رابعاً : اسباب غير محددة .

3- تصنيف التخلف العقلي :

يمكن تصنيف حالات الاعاقة العقلية وفقاً لعدد من المتغيرات والتي قد تتداخل معا وهي كالتالي

1- تصنيف الاعاقة العقلية حسب متغير الشكل الخارجي :

يقصد بذلك تصنيف حالات الاعاقة العقلية حسب مظهرها الخارجي وتضم (٥) حالات المنغولية ، اضطرابات التمثيل الغذائي ، القماءة ، كبر حجم الدماغ ، صغر حجم الدماغ ، حالات الاستسقاء (الدماعي)

2- تصنيف حالات الاعاقة العقلية حسب متغير نسبة الذكاء :

يقصد بذلك تصنيف حالات الاعاقة العقلية حسب قدرتها العقلية وموقعها على منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية وتضم حالات الاعاقة العقلية البسيطة والمتوسطة والشديدة .

3- تصنيف حالات الاعاقة العقلية حسب متغير البعد التربوي :

يقصد بذلك تصنيف الاعاقة العقلية وفق متغيرين معا هي نسبة الذكاء والقدرة على التكيف الاجتماعي وتضم حالات الاعاقة العقلية البسيطة والمتوسطة ، والشديدة جدا (الاعتمادية) وقد تبنت هذا التصنيف المشهور الجمعية الامريكية للتخلف العقلي .

4- خصائص المتخلفين عقليا :

اي طبيعة سلوكه وسمات شخصيته تدعونا لان نقف عندها وندرسها ونحللها حتى نقف على حياة ذو الاعاقة العقلية ونتعرف على طبيعته ونستهم في حل المشاكل التي تعترضه في هذه الحياة

ونجعل منه انسان عاديا صامدا امام المصاعب الدنيوية التي لا تترك احد الا وتزوده بما لديها ، لذلك فانه من الجدير ان نتعرض لهذه الخصائص المتمثلة في

الخصائص الجسمية :

- 1) ان معدل النمو الجسمي والحركي للمعوقين عقليا يميل الى الانخفاض بازياد شدة الاعاقة ، فيلاحظ ان المعوقين عقليا اصغر من حجومهم واطوالهم من اقرانهم غير تامعوقين ، وتصاحب درجات الاعاقة العقلية
 - 2) وان هؤلاء الاطفال لديهم فروق في مستوى نموهم الجسمي والحركي ، فهم اقل وزنا ،ومتأخرون في نموهم الحركي ، وذلك مثل القدرة على المشي ، واستخدام العضلات اليد الاصابع ويواجهون مشاكل في السمع والبصر والجهاز العصبي .
- ويتضح من ذلك ان المعاقين عقليا بالمقارنة مع الاسوياء الاصحاء يعانون من مشاكل جسمية عديدة ، ولذلك فانهم يحتاجون الى الكثير من العناية والرعاية .

الخصائص العقلية :

- 1)تعتبر الصفات العقلية من اهم الصفات التي تميز الطفل المتخلف عقليا عن الطفل العادي ، حيث ان معدل نموه العقلي يكون اقل من معدل النمو للطفل العادي وهذه اهم الخصائص العقلية المعرفية التي تميز معظم الاطفال المتخلفين عقليا :
- 1-الميل نحو تبسيط المعلومات فالنعاق عقليا ، يتصف بقصور قدرته على التفكير المجرد ، فهو لا يستطيع استخدام المجردات في تفكيره ، ودائما يلجا الى استخدام المحسوسات في تفكيره .
- 2-قصور القدرة على التعميم ، حيث ان قدرة لمعاق عقليا على التعميم ضئيلة ، لذا ينبغي على من يقوم هؤلاء الاطفال ان يهتم بتنمية قدراتهم على التعميم .
- 3-ضعف القدرة على التذكر والتركيز .

4-التاخر في النمو اللغوي والكلامي ، حيث ان الطفل المعاق عقليا يتأخر في الكلام عن
الطفل العادي ، وقدرته على الفهم منخفضة
لابد للمعاق عقليا ان يلاقي صعوبات كثيرة في فهم المعلومات المختلفة ، وذلك بسبب اعاقته
العقلية التي تعيقه عن فهم المعلومات المختلفة ، عن فهم حتى المفاهيم عن طريق بعض الاشكال او
الصور او الابعاد ، لكي يستطيع ان يفهمها ، ويجب على الدولة كذلك زيادة الاهتمام بتعليم المعاقين
عقليا عن طريق بناء المؤسسات التي تساعدوهم وتعلمهم وترعاوهم في نفس الوقت

الخصائص الانفعالية والاجتماعية

توجد اختلافات كثيرة بين فئة المعاقين عقليا في خصائصهم الانفعالية والاجتماعية ، ويرجع

ذلك الى :

ا/ ارتباط صفات انفعالية بمصدر السبب

ب/ان الخصائص الانفعالية والاجتماعية ، تتوقف على نوع التفاعل الذي يحدث بين المتخلف

عقليا وبيئته ويتصف المعاقون عقليا بهذه الصفات :

العدوان والانسحاب والسلوك التكراري والتردد ، النشاط الزائد ، وعدم القدرة على ضبط

الانفعالات وعلى انشاء علاقات اجتماعية فعالة مع الغير ، والميل نحو مشاركة الاصغر سنا نشاطاتهم

وعدم تقدير الذات ، وعدم الشعور بالأمن والكفاية.

والمعاق عقليا يعيش في عالم لا يواجه فيه سوى الفشل المستمر ولا يشعر فيه الا بالعجز وقلة

الشأن ، والشعور بالدينونة ، ويظهر هذا السلوك في تعامله مع الاخرين ،فهو لا يهتم بنظافته الشخصية

ولا يهتم بتكوين علاقات اجتماعية مع غيره، او مشاركاتهم في اوجه نشاطاتهم ، ويتصف المعاق عقليا

في معظم الاحيان بالبلادة وعدم الاكتراث وعدم التحكم في الانفعالات .

ان المعاق عقليا يرى نفسه يختلف عن غيره من الاخرين ،ولذلك فانه يتصرف تصرفات غير

لائقة ومناسبة ، ويشعر ذلك عن طريق رعايته والاهتمام به وارشاده ومدحه اذا فعل شيئا صحيحا ،

ويجب علينا تشجيعه على المشاركة مع الاخرين في مختلف النشاطات

5- اهمية دراسة التخلف العقلي :

بالإضافة الى ان العلاقة العقلية هي فئة رئيسية من فئات التربية الخاصة الا ان لهذه الفئة اهمية خاصة ويعود ذلك الى اسس مستمدة من ثلاثة عوامل رئيسية هي :

1 ان نسبة المعاقين عقليا في المجتمع هي اعلى نسبة اي فئة من الحاجات الخاصة للمعاقين حيث تبلغ نسبة الاعاقة في المجتمع ما بين 2-3 % وهذا يعني ضرورة الاهتمام بهذه الفئة من ابناء المجتمع الاقل حظا والتي تشكل فئة غير قليلة في المجتمع .

2 ان الاشخاص المعاقين عقليا غير قادرين في معظم الاحيان على اىصال اصواتهم او التعبير عن مطالبهم بالشكل المناسب للمشروع او لصانع القرار بسبب اعاقتهم الذهنية ، فهم دائما وبعكس الفئات الاخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة الى ان يتفهم حاجاتهم ومطالبهم ليعبر عنها ويوصلها الى المسؤولين و التربويين ذوي الاعاقة .

ان فئة الاعاقة العقلية من اكثر فئات ذوي الاحتياجات الخاصة التي تعرضت لسوء الفهم والاضطهاد عبر التاريخ البشري ، لذا كان لابد من اعطاء هذه الفئة الاهتمام الاكبر من اجل تدريبها ، تعليمها وتأهيلها لتصبح عامل انتاج في المجتمع بدلا من ان تكون عالة عليه ²¹

1 مصطفى نوري القمش -خليل عبد الرحمان المعاينة : سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة - مقدمة في التربية الخاصة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الطبعة السادسة ، عمان 2014 ص 35

خلاصة

يلاحظ ان اشكالية التخلف العقلي تقوم في مضمار التباين بي الباحثين والاختصاصيين ، خاصة ان الباحثين العرب في تحديد المفاهيم والمصطلحات والتصنيفات المختلفة للتخلف العقلي ، والتي تصبو في اتجاه واحد ، والسبب في ذلك يعود الى ترجمتها ، فالبعض يترجمها ترجمة حرفية ، بينما البعض الاخر يعود الى ترجمتها على حسب معناها ومدلولها وكذلك النظرة الذاتية للمعنيين في تحديد ماهية التخلف العقلي بدقة يضاف الى هذا مسالة انتشار هذه الظاهرة في المجتمعات المتطورة والضعيفة على حد سواء ، والتي زادت من حاجات الباحثين الى ضرورة البحث عن العوامل والاسباب التي تؤدي الى هذه الظاهرة ، ورغم التقدم العلمي الكبير الذي شهدته العقود القليلة الماضية ، الا ان اسباب بعض حالات الاعاقة العقلية مازالت غير معروفة حتى الان ، حيث ينصب الحديث عن 25% من الاسباب المعروفة فقط .

واهم ما توصلت اليه هذه الدراسات هو انشاء مدارس ومراكز خاصة بتربية ورعاية هذه الفئة لما تعانيه من معوقات حيث قدرتها على اكتساب المعارف والمعلومات ضعيفة ، وبالتالي استحالة ضمها الى المدارس العادية ، هذه القضية توضع لنا امكانية دراسة الطرق والوسائل المتبعة في تربيتهم ، التي احدثت تحولات جوهرية في تربيتهم وهو ما سنفعله في بقية البحث للفصل القادم

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي المكيف

الفصل الثاني: النشاط البدني المكيف

تمهيد :

يعتبر النشاط الرياضي من الانشطة البدنية التربوية المنتشرة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكلفة بتربية ورعاية المعوقين ، حيث يعتبر النشاط الرياضي من عوامل التحسن الصحي والبدني للفرد النعاق ، والسعادة والقدرة على العطاء وراحة الالجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ .

تطور النشاط الرياضي المكيف كثيرا في مختلف جوانبه ووسائله تطورا معتبرا خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب ، ومازال يتابع من طرف الخبراء والباحثين في المجال لاهتمام الدول المتقدمة به ووصولها درجات متقدمة في مجال تربية ورعاية المعوقين .

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف :

تعددت مفاهيم النشاط البدني الرياضي المكيف ومعاينة رغم ان المصطلح واحد ، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف او النشاط الحركي المعدل او التربية الرياضية المعدلة او التربية الرياضية المكيفة او التربية الرياضية الخاصة ، في حين استخدم البعض الاخر مصطلحات الانشطة الرياضية العلاجية او أنشطة اعادة التكييف ، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا ، اي انها أنشطة رياضية وحركية تفيد الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا او موهوبين او مضطربين نفسيا او انفعاليا .

تعريف حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات : يعني الرياضات والالعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الاعاقة وفقا لنوعها وشدتها ،ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الاشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (01).³

تعريف ستور (stor) نعني به كل التحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف اشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ، النفسية ، العقلية ، وذلك بسبب او فعل تلف او اصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (02).

³حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات :التربية البدنية والترويج للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 القاهرة 1998 ص223
2 A.STOR U.C.L.ET OUTER ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVES ADAPTEES POUR HANDICAPES MENTALE
.PRINT MARKETING SPRL .BELGIQUE 1993.P10

2- النشاط البدني الرياضي المكيف في العالم والجزائر :

*في العالم

الطبيب الانجليزي للودفيج وتمان (LEDWING GEUTTMAN) هو طبيب في مستشفى استول ماند يفيل بإنجلترا هو اول من عرف بممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة.

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا ، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الاطراف السفلية (PARAPLIGIQUE) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية ، وقد نظم اول دورة في مدينة استول ماندفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئ اثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا اطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لوديججوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في اول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول ماندفيل في إنجلترا والتي لازالت لحد الان وجاء فيها "ان هدف العاب استول ماندفيل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع انحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الامل والعطاء والالهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة واعظم عون يمكن تديمه للمعاقين اكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الامم "

و بدأت المنافسة عن طريق الالعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت الى منافسة بين المراكز ثم بعدها انشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفتم المنافسة حيث نوع الاعاقة الحركية .

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث ادمجت النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية وفي مدارس خاصة ، وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقه الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم اولى للألعاب خاصة

1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الامريكية) ما بين 19-20 جويلية وعرفت مشاركة الف رياضي مثلوا كل الولايات المتحدة الامريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات اخرى لسنة 1970 72-75..... الخ وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في اوساط المعوقين لمختلف انواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الاخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات ، وهناك اكتشاف عام للجسم واهميته في لتكيف واعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية وكان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والاعلام والإشهارات التي تظهر الاجسام الانيقة العضلية وكل الافكار المتعلقة الرياضة جعلت الافراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له .

*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 الاطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة ، وكانت التجارب الاولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الالعاب الوطنية وهذا طاب إمكانيات محدودة ، وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ismgf) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الالعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعتها عدة العاب وطنية اخرى في السنوات التي تلتها في مختلف انحاء الوطن ، وشاركت الجزائر في اول العاب افريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت اول مشاركة للجزائر للجزائر في الالعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين او فريقين يمثلان العاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم اكثر من 2000 رياضي لهم اجازات وتتراوح اعمارهم بين (16-35) سنة .

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين وذوي العاهات عدة اهداف متكاملة في بينها وعلى راسها تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل انواع الاعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

*العمل التحسسي والاعلام الموجه

السلطات العمومية لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل انحاء الوطن وخاصة منهم الاشخاص المعوقين

*العمل على تكوين اطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات والفدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة

-اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا

الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا

الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة

الفدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة

الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي الاعاقات حركية مخية

وفيهما من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الالعاب على المستوى العالمي وعلى راسها الالعاب
الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين
المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص العاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص
(100-200-400 متر) وكذلك بوجليطية يوسف صنف 3B (معوق بصري) وفي نفس
الاختصاصات وبلال فوزى في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500 متر)⁴⁽⁰¹⁾

¹احمد بوسكرة : النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية التربوية ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه
في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص ،علم النشاط البدني الرياضي المكيف جامعة الجزائر ، الجزائر ، السنة
الجامعية 2008/2007.

3اسس النشاط البدني الرياضي المكيف :

ان اهدافا لنشاط لبدنيا لرياضي للمعاقين ينبع اساسا من الاهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ،حيث اوضحت الدراسات ان احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ،فهو كذلك يريد ان يسبح يرمي و يقفز...

يشير انارينو واخرون ان كلم يحتوي البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ولكن يجب وضع حدود لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلائم اصابة او نقاط ضعف الفرد

المعاق(01)

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاصي تكون من العاب وانشطة رياضية وحركات ايقاعية وتوقيتيه تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ،وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات او في المراكز الخاصة بالمعاقين ،ويكون الهدف الاسمي اليها هو تنمية اقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبل لذات هو اعتماده على نفسه ،بالإضافة الى الاندماج فيا لأنشطة الرياضية المختلفة،

ويرعى عند وضع اسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

_ العمل على تحقيق الاهداف العامة للنشاط البدني الرياضي

_ اتاحة الفرصة لجميع افراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الاساسية والقدرات البدنية

_ ان يهدف البرنامج الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج

_ ان ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة او في المستشفيات والمؤسسات العلاجية

- _ام يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وامكانياته، وحدود اعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- _ان يمكن البرنامج المعاق منتمية الثقة بالنفس واحتراما لذات واحساسه 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 الالعاب (التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة الملعب، تعديل ارتفاع الشبكة وهدف السلة، تصغير او تكبير اداة اللعب، زيادة مساحة التهديف
- _تقليل الأنشطة ذاتا لاحتكاك البدني الى حدما
- _الحد من نمط الالعاب التي تتضمن عزلا واحراج اللاعب
- _الاستعانة بالشريك من الاسوياء او مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال
- _اتاحة الفرصة لمشاركة كل الافراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب
- _تقسيم النشاط على اللاعبين تبعا للفروق الفردية وامكانيات لفرد 1

4_تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

لقد تعددت الانشطة الرياضية وتتنوع اشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والت
الت

ترويحية او الفردية او الجماعية

على اية حال فننا سنتعرض الى اهم التقسيمات ،فقد قسمها حد الباحثين الى :

1_4النشاط الرياضي الترويحي :

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل
اثناء او بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ،وهمسات في حاجة كبيرة الى
تتميتها وتعزيزها للمعاقين

: 2_4النشاط الرياضي العلاجي

عرفت الجمعية الاهلية للترويج العلاجي، بانه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات
الترويحية التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني او الانفعالي او
الاجتماعي ا و لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط وتطور ونمو الشخصية

3_4النشاط الرياضي التنافسي :

ويسمى ايضا برياضة النخبة او رياضة المستويات العالية ،هي النشاطات الرياضية المرتبطة
باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا هدفه الاساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة
البدنية واسترجاع اقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم

5_اهمية النشاط البدني الرياضي المكيف

قررت الجمعية الامريكية للصحة والتربية لبدنية والترويج في اجتماعها السنوي عام 1978 ،بان حقوق الانسان تشمل حقه في الترويج الذي يتضمن الرياضة الى جانب الانشطة الترويجية الاخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات تعمل على ان يشمل هذا الحق الواصل، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع بان الانشطة الرياضية والترويجية هامة عوما وللخواص ،اجتماعيا، نفسيا، تربويا ،اقتصاديا وسياسيا

1_5الاهمية البيولوجية

ان البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجتمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على اهميتها في الاحتفاظ بسلامة الاداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، او الشخص الخاص برغم اختلا فالمشكلات التي قد يعان منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان اهمية البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (01)

2_5الاهمية الاجتماعية

ان مجال الاعاقة يمكن للنشاط الرياضي ان يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد ويخفف من العزلة والانغلاق او الانطواء على الذات، ويستطيع ان يحقق انسجاما وتوافقا بين الافراد، فالجلوس جماعة في مركز او ملعب اوفي ناديا و مع افراد الاسرة وتبادل الآراء والاحاديث من شأنه ان يقوى العلاقات الجيدة بين الافراد

3_5الاهمية النفسية:

بدا الاهتمام م بالدراسات النفسي منذ وقت قصير ،ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الانساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حين ذاك ان هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد ،واختار هؤلاء لفظ الغريزة على انها لدافع الاساسي للسلوك البشري ،وقد اثبتت التجارب التي اجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في التفسير السلوك ان هذا الاخير قابل للتغيير ،تحت ظروف معينة اذ

ان هناك اطفال الا عند مرضهم عضويا او عقليا ،وقد اتجه الجيل الثاني الى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الانساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتتبية على خلاف الغرائز الموروثة

4_5_الاهمية الاقتصادية:

لاشك ان الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعدادها لنفسي والبدني، وهذا لا يأتي الا بقضاء اوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ،وان الاهتمام بالطبقة العامة في ترويجها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتم كعف يزيد كيتها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتم معفيز يدكيمييتها ويحسن نوعيتها ،لقديين "قرناند" في هذا المجال ان تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة الى 55 سلعة ساعة في الاسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار 15% في الاسبوع⁽²⁾⁵

5_5_الاهمية التربوية

_تعلم مهارة وسلوك جديدين: هنا كمهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الانشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية ،يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا

_تقوية الذاكرة : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص اثناء نشاطه الرياضي والترويجي يكون لها اثر فعال على الذاكرة ، على سبيل المثال اذا اشترك الشخص في العاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا في تقوية الذاكرة حيث" ان الكثير من المعلومات التي تردد اثناء الالقاء تجد مكان في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة اليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي واثناء مسار الحياة العادية .

تعلم حقائق المعلومات : هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها ، مثلا المسافة بين نقطتين اثناء رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الاسكندرية فان المعلومات تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة .

اكتساب القيم : ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية ، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر ، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية ، القيمة الاقتصادية ، القيمة الاجتماعية كذا
القسمه السياسه (01) 6

5-6 الالهية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية ، ان الرياضة الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي " حينما تستخدم اوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون موسيقى ،سينما رياضية ، سياحة) شريطة الا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ ، كل هذا من شأنه ان يجعل الانسان اكثر توفقا مع البيئة وقادرا على الخلق والابداع .

6- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف

6-1 نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر)

تقول هذه النظرية ان الاجسام النشيطة الصحيحة ، وخاصة للأطفال ، تختزن اثناء ادائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب

وتشير هذه النظرية الى ان الكائنات البشرية قد وصلت 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 الانسان قوى معطلة لفترات طويلة ، واثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الاعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفذت هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (02)

6-2 نظرية الاعداد للحياة :

يرى كارل جروس نظرية الاعداد للحياة :

يرى كارل جروس KARL GROS الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين ، وبهذا يكون قد نظر الى اللعب على انه شئ له غاية كبرى ، حيث يقول ان الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية ، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الامومة ، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة

6-3 نظرية الاعداد والتخليص :

يرى ستانلى هول STANELEY HOOL الذي وضع هذه النظرية ان اللعب ما هو الا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشرى من الوحشية الى الحضارة فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص واعادة لما مر به الانسان في تطوره على الارض ، فلقد تم انتقال اللعب من جيل الى اخر منذ اقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشرى ، اذ يرى ان الاطفال الذين يتسلفون الاشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الانسان (701).

6-4 نظرية الترويح :

يؤكد جتسيمونس القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته ان الجسم البشرى يحتاج الى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .

والراحة معناها ازالة الارهاق وتتمثل عملية الاستراحة ، الاسترخاء في البيت او في الحديقة او في المساحات الخضراء او على الشاطئ..... الخ

3-7 السن :

تشير الدراسات العلمية الى ان العاب الاطفال تختلف عن العاب الكبار وان الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب

4-7 الجنس :

تشير الدراسات العلمية الى ان اوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات ، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بتالدمى والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الالية والالعاب المطاردة

5-7 درجة التعلم :

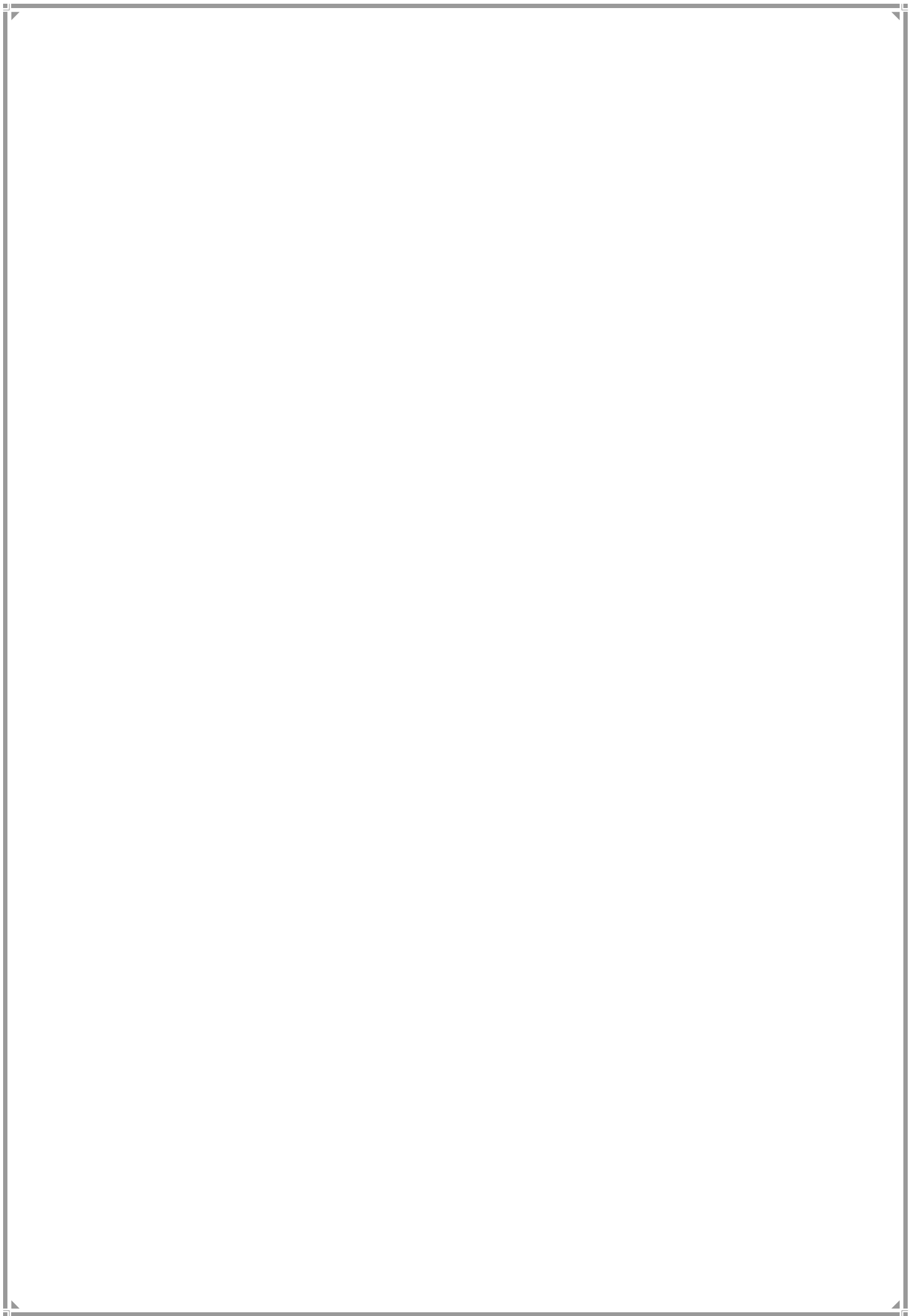
اكنت كثير من الدراسات الاجتماعية ان مستوى التعليم يؤثر على اذواق الافراد نحو تسلياتهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها دوما زودبي اذ بين ان التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويح ، خاصة وان انسان اليوم كثيرا من التدريبات في مجال الترويح اثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي اذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

6-7 الجانب التشريعي :

بمعنى ان معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الانشطة الرياضية والترفيهية للخواص ، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة .

خلاصة:

النشاط البدني والرياضي الموجه للمعاقين مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الافراد العاديين لكنه حسب نوع ودرجة الاعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة ، ويعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الافراد ذ للنشاط الرياضي تأثير ايجابي على اندماج واعادة تأهيل المعاق وتقبله في المجتمع من خلال تحسيس الجمهور بان المعاق يستطيع ممارسة النشاط الرياضي بمزات الرياضي العادي من الدقة والتركيز والتحكم في النفس ، وبمتعة واندفاع كبيرين دون اي عقدة ، وانه بواسطة الارادة والرغبة والتدريب المستمر يستطيع المعاقين تحقيق نتائج مذهلة في مختلف الاختصاصات تجلب الفرح والسرور للآخرين



الفصل الثالث

النشاط البدني الرياضي

المكيف و المتخلفون عقليا

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف و المتخلفون عقليا

تمهيد:

ان الاطفال المتخلفون عقليا يحتاجون أكثر من غيرهم الى فرص اللعب و الترويح، اذا يحتاجون الى مكان يلعبون فيه، و اشراف راشد عطوف يقوم بتربيتهم و رعايتهم، و يعتبر التربية الرياضية النشاط الايجابي المناسب لقدرتهم، خاصة بعد تنظيمه الى ما يسمى الان بالتربية الرياضية المكيفة (المعدلة) لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية لهذه الفئة.

خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة النشاط الرياضي لدى المتخلفين عقليا حيث تطرقنا الى مفهومه، أهدافه، أغراضه و عوائقه.

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف و المتخلفون عقليا

1- مفهوم النشاط الرياضي البدني للمتخلفين عقليا:

يعتبر تحديد مفهوم التربية الرياضية المكيفة أمرا مهما للدراسات العلمية، كما تعددت المفاهيم حسب تأثير شخصية الفرد و اتجاهه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، خلال مراحل التعلم المختلفة، والأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ.

يشير Lombascar وكلوس Klaus الى أن عناصر الشخصية تنمو من خلال النشاط و التعلم الجيد وان المدارس يقع على عاتقها تنمية القدرة والاستعداد لاستمرار التعلم الذاتي على مدى حياة الفرد.

ويرى فرويألأن التربية الرياضية هي مرآة للحياة ،تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله ،وهي تخدم دائما غرضا ما ،فهي تعبيرا عن إنسانية الطفل الداخلية و انعكاسا لاستعداداته وقدراته الخلاقة⁽¹⁾8.

أما أرسطو فيرى أن من أهم أهداف التربية الرياضية ،هو تعليم الأفراد كيف يستطيعون قضاء وقت فراغهم واستثمارها بطريقة ايجابية و مفيدة⁽²⁾.

النشاط البدني الرياضي المكيف والمتخلفون عقليا

2- أهداف النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا:

1 عطيات محمد حطاب: اوقات الفراغ والترويج مرجع سابق ص 66
2 كمال درويش ، محمد الحماحمي ، رؤية عصرية للترويج ولوقات الفراغ ، مرجع سابق ، ص 122

2-1- تنمية المهارات الحسية الحركية:

ليتحقق هذا الهدف يجب أن تقدم التربية الرياضية عبر برامجها اكتساب الكفاية الإدراكية الحركية والمهارة الحركية والتي لها أبعاد كثيرة منها:

- المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح.
- المهارات الحركية تنمي مفهوم الذات وتكتسب الثقة بالنفس .
- المهارات الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارات الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.
- المهارات الحسية تمكن الفرد من تعميق التأزر البصري و التميز باللمسي و السمعي و الإدراك الشكلي و التوافق البصري العضلي (91).

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف و المتخلفون عقليا

2-2- تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية:

الرياضية و فلسفتها الحديثة ورسالتها السامية تعمل على الاعتناء بالفرد و ذكاء العقل و الجسم كوحدة متكاملة ، لذا جعلت الدول المتقدمة الرياضية فلسفة لشعوبها وأرسلت دعائمها على هذا المفهوم.

هناك عدة أهداف شمولية تسعى التربية الرياضية و الترويحية لتحقيقها في تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية للمتخلفين عقليا منها :

- مساعدة الفرد على تكيف سلوكه ،ومحاولة إعادة تربيته اجتماعيا.
- تكسب الطفل مهارات اجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات و اللعب مع الأفراد ،كما تنمي الجرأة و التعاون ،و التحكم في النفس .
- تنمية شخصيته وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة.
- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة و الإحساس بتحمل المسؤولية و التصرف في المواقف المختلفة⁽¹⁾.¹⁰

2-3- تنمية المهارات المهنية:

إن إعداد الشخص المعوق عقليا لتحمل المسؤولية و العيش يتطلب تخطيط و تنفيذ برامج التدريب المهني المناسبة و الذي يشمل التعريف بعالم العمل و المهن ومتطلباتهم ،واكتساب الأنماط السلوكية المناسبة.وتلعب الأنشطة الرياضية دورا أساسيا في إعداد الطفل المتخلف عقليا للحياة ودمجه اجتماعيا ومهنيا وذلك عن طريق تنمية قدراته في حدود إمكاناته و استعداداته للتأهيل المهني ،واستغلال هذه القدرات و التركيز عليها و بالتالي تأهيلهم ودمجهم مع المجتمع ،و إتاحة الفرصة أمامهم للإبداع و الإنتاج⁽²⁾.

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف و المتخلفون عقليا

2-4- تنمية مهارات التواصل:

1 محمد الصالح ، محمد محمود : سيكولوجية اللعب والترويح عند الطفل العادي والمعوق مكتبة الصفحات الذهبية ، لطبعة الثانية ، الرياض ،1982ص 23
2 عبد العظيم شحاتة مرسي ، التأهيل المهني للمتخلفين عقليا ، مرجع سابق ، ص 63-64

إن نسبة كبيرة من الأطفال المتخلفين عقليا تعاني من مشكلات في التواصل الفعال مع الأشخاص الآخرين، فمنهم من لا يستطيع التواصل لفظيا، ومنهم من يستخدم أساليب بدائية في التعبير، ومنهم من يواجه صعوبات حقيقية في اللغة الاستقلالية نتيجة التخلف في النمو اللغوي و بالتالي صعوبة في قدراتهم على التعبير عن أنفسهم وفهم الآخرين، و المهارات التي يمكن إن يكتسبها الطفل المتخلف عقليا من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية في:

- تنمية مهارات التواصل اللغوي الشفوي أثناء أداء الألعاب المختلفة والتي تتطلب إشراك الأطفال في أدائها عن طريق تبادل الألفاظ المختلفة.
- تنمية الحواس التي يتلقى الطفل عن طريقها تأثير المحيط و المعلومات عن البيئة، وتبادل الخبرات مع المشاركين في اللعب⁽³⁾.¹¹

وبصفة عامة لا تختلف أهداف التربية البدنية عند هؤلاء الأطفال عن أهدافها عند الأطفال للأسوياء وهي تكون المواطن الصالح ويمكن تحقيق ذلك بمراعاة مايلي :

- العمل على تحسين أو إزالة المعوقات المختلفة التي تحول دون توافق الطفل الفردي وتكيفه الاجتماعي والتي تجعل مهمة تعليمه وتدريبه المهني صعبة .
- مساعدة الطفل على اكتساب اللياقة البدنية ، وذلك عن طريق تحسين العمل العضلي للمجموعات العضلية وتنمية الاتزان الوظيفي بين أجهزة الجسم مع العناية بالقوام.
- تصحيح الانحرافات الميكانيكية حتى تتاح لأجهزة الجسم فرصا لأداء وظائفها كاملة.
- تنمية الاتجاهات السليمة نحو الصحة الشخصية والنشاط البدني وتكوين عادات خاصة بذلك⁽¹⁾.

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف والمتخلف وعقليا

³ حلمي ابراهيم ،محمد عادل خطاب : نشاط الطفل وبرامجه الترويحية ،دار النهضة العربية ،الطبعة الاولى ، القاهرة ،1964 ص 19-

1 محمد عادل خطاب ،كمال الدين زكي ،التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ،دار النهضة العربية ،الطبعة الاولى ، القاهرة ، 1965 ص

- دفع الفرد المختلف عقليا الى العمل في حدود إمكانياته وقدراته وذلك عن طريق تنظيم برامج خاصة له في نطاق طاقته الوظيفية و قدراته البدنية.
- إتاحة فرص النمو الاجتماعي عن طريق الأنشطة الرياضية و الترويحية الملائمة لأعمارهم وميولهم.
- اكتساب خبرات تعليمية عن طريق المواقف التي تنشأ في اللعب الجماعي لأنها قريبة من الحياة العادية .
- تضمن عوامل الأمن و الطمأنينة و الثبات نتيجة لتحسن الحالة الوظيفية للجسم و زيادة القدرة على مطالب الحياة اليومية الاعتيادية .
- الابتعاد عن العزلة و الكآبة المصاحبة للإعاقة⁽²⁾.¹²

3- أغراض النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا:

يلتمس الطفل ذو العيب البدني مساعدة الناس له لاكتساب قسط من التربية العامة، و الواجب أن تتاح له كل الفرص الفعالة لتحقيق هذه الأهداف، والواقع أن هؤلاء الأطفال أكثر احتياجا من غيرهم للخبرات التربوية، والى النشاط الايجابي المناسب لقدراتهم و المشابه بقدر الإمكان مع ما يمارسه أقرانه حتى يأخذ مكانه في المجتمع ومحاولة تدريبه على وقاية نفسه وتحقيق ميوله بطريقة تعاونه على اكتساب مهارات في الألعاب، يضاف إلى ذلك ما يحصل عليه من قيم سيكولوجية وفوائد اجتماعية وعقلية وحركية و العمل الوظيفي للأجهزة و ازدياد قدرته على ممارسة النشاط الترويحي⁽³⁾.

إن للتربية الرياضية أغراض عديدة منها النمو العقلي و النمو الحركي و النمو البدني و النمو الاجتماعي العاطفي، حيث أن ممارسة المعوق للفعاليات و الأنشطة الرياضية تحقق له هذه الأغراض.

3-1- غرض النمو البدني:

2 محمود محمد رفعت حسن : الرياضة للمعوقين ،الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الطبعة الاولى ،مصر 1977 ص 72
3 د/ حلمي ابراهيم ، حورية حسن ، نشاط الطفل وبرامجه الترويحية ، دار النهضة العربية ، الطبعة الاولى القاهرة 1964 ص 62

بصفة عامة النمو البدني هو عبارة عن التغيرات التي تعتري جسم الكائن الحي ، غايتها اكتمال النضج ودوره الهام في حدوث النمو المناسب للفرد⁽¹³⁴⁾.

إن ممارسة الأنشطة و الفعاليات الرياضية للمعوقين ساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء الجسم بواسطة هذه الفعاليات وتمكن الفرد المعوق من تحمل المجهود البدني و مقاومة التعب .
وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي .

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف والمتخلف وعقليا

فالشخص المعوق الذي يعزل عن العالم و يجلس على كرسية ليرى المجتمع من خلاله و تركه الأنشطة الرياضية ،سينتج عنه خوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها،وهذا يؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة الجلوس الطويل .

لذا فان ممارسة المعوق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب و التشوهات ،وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق وبذلك فان التربية الرياضية كفيلة بالنمو و بناء الشخص المعوق وتأهيله سليما ،كي يصبح قادرا على العمل و الإبداع.

كما أن النشاط الرياضي يكسب الجسم مرونة و قوة و رشاقة و زيادة التحمل و التوافق العصبي وتقوية أجهزة الجسم العضوية الداخلية.

وتساعد الفرد على أداء أعماله اليومية بكفاية أكبر دون أن يبلغ مرحلة التعب و الإعياء بسرعة وهذا له أثره الكبير على شخصية الفرد و حياته المستقبلية .

3-2- غرض النمو الحسي الحركي :

يقصد بالنمو الحركي نمو حركة الجسم و انتقاله مثل الكتابة و القراءة و السمع و البصر وغير ذلك مما يلزم أوجه النشاط المختلفة في الحياة⁽¹⁴¹⁾.

كما يقصد بالنمو الحركي ،أداء الحركات و الفعاليات الرياضية بأقل جهد ممكن و برشاقة و كفاءة عالية و هذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي و العضلي للشخص المعوق ، وهي بذلك تسعى إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية و لذلك كان لزاما على الفرد المعوق أن يمارس الأنشطة الرياضية و المهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة.

كما إن التمارين البدنية تنمي النشاط و الشجاعة و الاقدام و الصحة و تساعد على تكوين الجسم وتربيته البدنية تنمي النشاط و الشجاعة والاقدام و الصحة و تساعد على تكوين الجسم و تربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمكنه القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتقوي أجزاءه المختلفة باتزان وتناسق كما أنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة ،كما ان عدم حركة الأجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي مهم لبناء القدرات و الكفاءات لدى المعوق.

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف و المتخلفون عقليا

4- غرض النمو العقلي:

تسعى التربية الرياضية إلى جعل الجسم نشيطا قويا وذلك لأن أداء الحركات الرياضية تحتاج إلى تركيز ذهني، كما أنها تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل فالنشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها المعوق لقضاء وقت الفراغ وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لزيادة قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة .

ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة أو لعبة ما فإنه يجب أن يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفعالية . كما أن ذلك يقوده إلى استعمال التوافق العضلي العصبي .

خير مثال على سبيل التفكير، فاللعبة المعوق إضافة إلى المجهود البدني الذي يستعمله فإنه بحاجة إلى المجهود العقلية التصرف في اللحظات الحاسمة و استعمال تفكيره لكي يكون دقيقا في إصابة الهدف أو في تمرير الكرة و التخلص من الخصم.

كما أن معرفة القوانين الخاصة بتلك اللعبة وخطتها و فنونها تجعله قادرا على الإبداع أكثر وما من رياضة يمارسها اللاعب إلا و مرتبطة بمدى استعمال تفكيره وذلك من أجل أن يكون الهدف واضحا للوصول إلى النتيجة الايجابية.

إذن إن المعرفة التي يكتسبها الفرد مهمة بالنسبة إليه لأنه إذا لم يكن هناك معرفة أو خبرة سابقة فإنه يصعب بناء القرارات الصحيحة ومن ثم يكون أمرا مستحيلا⁽¹⁾.¹⁵

وتعتبر التربية الرياضية وسيلة من وسائل الاسترخاء الذهني خاصة في الهواء الطلق بين أحضان الطبيعة الهادئة إذ تخفف كثيرا التعب العقلي و الإجهاد العضلي و العصبي⁽²⁾.

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف و المتخلفون عقليا

1-مروان عبد المجيد ابراهيم ، الاعاب الرياضية للمعوقين ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الاولى ، عمان 1997 ص 108

2 محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه ، مرجع سابق ص 57

3-4- غرض النمو الاجتماعي:

إن من أغراض التربية الرياضية مساعدة الشخص المعوق للتكيف مع الأفراد و الجماعات التي يعيش معها،حيث أن ممارسته للفعاليات و الأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف و الاتصال بالمجتمع .

والتجارب تدل على أنه كلما انغمس في أداء العمليات الرياضية والتي له رغبة في أدائها أكسبته خبرات متنوعة هذا بدوره يؤدي إلى اكتسابه العادات الاجتماعية المرغوبة.

فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تنمي به الثقة بالنفس و التعاون و الاقدام و الشجاعة فضلا عن شعوره باللذة و السرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز،كذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة (الانتماء) ونحو الحياة الرياضية والذي يساعد في نمو المعوق ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه.

كما أن للمجتمع و البيئة و الأسرة و الأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعوق، ولذلك فان نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارستها .

إن العناية اللازمة التي يجب أن نوجهها للمعوقين هي ليست أن نقيم لهم مراكز للتفوق، وإنما غايتنا المثلى هي إعادتهم للمجتمع و تأهيلهم للحياة المشتركة و تكيفهم مع المجتمع، إضافة إلى ذلك فان التربية الرياضية تعمل على تحقيق الأهداف التالية :

- تنمية المواهب و القدرات الشخصية للفرد المعوق .
- غرس القيم الخلقية و السلوكية.
- تنمية العلاقات الاجتماعية.
- إعادة الاتصال بالمجتمع من خلال اللقاءات الرياضية الداخلية و الخارجية.
- تنمية الميول النفسية و القدرات العقلية.

- تربية الصفات الحميدة في الإنسان المعوق كالإرادة و الشجاعة و المثابرة والتعاون وضبط النفس وتطبيق النظام و الملاحظة الدقيقة .
- تسعى إلى تكوين الصداقات و الأخوة والعمل المشترك.
- ومن هذا تعد الممارسة الرياضية مهمة للمعوقين بما يفوق أهميتها لأصحاء .

3-5- غرض علاجي:

تعد الممارسة الرياضية للمعوقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية ، وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي ،والتي تساهم بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعوق ، مثل استعادته للقوة العضلية ، و التوافق العضلي العصبي ،العمل،السرعة، المرونة، وبالتالي استعادته لكفاءته و لياقته العامة في الحياة.

كما تساهم تلك التمارين في تغلب المعاق على ما يصادفه من إرهاق عضلي خاصة في بداية المرحلة التأهيلية

إن الاشتراك في الأنشطة الرياضية تساعد على الإقلال من ارتفاع ضغط الدم ،و المعروف أنه القاتل الصامت الذي ليست له أعراض ظاهرية ، و كذلك الإقلال من مستوى الجلوكوز في الدم واحتمال التعرض لمرض السكر مستقبلا و تساعد هذه الأنشطة كذلك على الإقلال من كمية الدهون في الجسم والاحتراق الداخلي مما يقلل للتعرض للسمنة مستقبلا .

كما أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية و الترويحية ساعد في الإقلال من الانفعال و المشكلة الكبرى التي تواجه كبير السن هي سهولة شرح و كسر العظام ، وينطبق هذا على الشخص الخاص الذي لم يتحرك كثيرا أثناء السنوات الأولى لحياته.

3-6- غرض تروحي وجداني:

تعتبر التربية الرياضية وسيلة ناجحة للترويح على نفس المعوق ، كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية و الصبر والرغبة و التمتع بالحياة ، و التغلب على الحياة الروتينية و المملة .

كما يجد الإنسان في التربية الرياضية منفذا لانفعالاته ومنتفسا للضغوط ، كما نجد الشخص الرياضي أكثر تحمسا لعمله وأصدقائه من غيره، كما يضيف النشاط التروحي للفرد المرح والسرور و الاستمتاع و شعوره بالاستجابة لعواطفه ، وبصفة عامة الترويح حاجة إنسانية لا بد منها⁽¹⁶¹⁾.

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف و المتخلفون عقليا

خلاصة:

للنشاط البدني الرياضي عند الأطفال المتخلفين عقليا فائدة في تنمية المهارات الحركية الأساسية الضرورية لمواجهة مطالب الحياة الاجتماعية المادية و المعنوية لدى الأطفال المتخلفين عقليا، وتربيتهم ورعايتهم ، وفي تكوين شخصيتهم تكونا متكاملا بالإضافة إلى التخفيف من معاناتهم لسبب العجز الجسمي و العقلي و تعليمهم الاشتراك بفعالية في الألعاب الرياضية من خلال برنامج رياضي مكيف حسب إمكانياتهم وقدراتهم الحركية و الاجتماعية ، يأخذ بعين الاعتبار الألعاب التي تتناسب مع قدراتهم والتي تعود عليهم بفوائد جسمية و عقلية واجتماعية ، وتفتح لهم آفاق كبيرة في هذا المجال لتنافس مع أفراد المجتمع الأخرين في حدود إمكانياتهم.

الاستنتاجات

والاقتراحات

استنتاجات واقتراحات.

.....

استنتاجات واقتراحات :

على ضوء الدراسة النظرية وبعد حتمية الأمور والظروف الصحية السائدة وما انجر عنها من غلق كلي وشامل للعالم بأسره عقب جائحة الكوفيد 19, ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات لموضوع بحثنا لعل أبرزها :

_توفير الخدمات التعليمية والتربوية والتأهيلية والصحية لرعاية المعاقين والعناية بهم .

_تعزيز دور الأسرة والمجتمع ,في رعاية وتربية هذه الفئة.

_احصاء المعوقين ضمن برنامج الاحصاء السكاني القادم وذلك للمساعدة في وضع الخطط والبرامج في مجال الرعاية والتأهيل.

_تشكيل لجان من ذوي الاختصاص تحت اشراف الوزارة الوصية لإعداد المناهج الدراسية وتكييفها حسب نوع ودرجة الاعاقة.

_ادراج برنامج خاص بالتربية البدنية والرياضية في المقررات الدراسية في المراكز المتخصصة واجبارية تدريسه.

خاتمة

خاتمة

خاتمة:

يتضح جليا من خلال هذه الدراسة والتي تمحورت حول واقع النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز البيداغوجية . أن النشاط البدني الرياضي يعتبر أساس من الأسس والمتطلبات الضرورية التي يجب أن تتبناها المراكز الطبية البيداغوجية بغية تحسين الأداء الحركي والأبداع الذهني لفئة المتخلفين ذهنيا وتطوير قدراتهم ومهاراتهم وتعديل سلوكياتهم واندماجهم اجتماعيا و أسريا .

ونظرا للظروف السائدة ومخلفات فيروس كورونا لم يسعفنا الحظ في تطبيق الدراسة على أرض الواقع في المراكز البيداغوجية خاصة .

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

.....

قائمة المصادر والمراجع:

+باللغة العربية:

1_ احمد بوسكرة, النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية التربوية, رسالة ماجستير, قسم التربية البدنية والرياضية كلية العلوم الانسانية, جامعة الجزائر, الجزائر, 2002/2001.

2_ عبد العزيز خليفة :اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في دورس التربية البدنية للعاديين, رسالة ماجستير قسم التربية البدنية وعلوم الحركة, كلية علوم التربية, جامعة الملك سعود, السعودية, 2004.

3_ حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين, دار الفكر العربي, ط1, القاهرة, 1998.

4_ ابراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني, دار الفكر, ط1, عمان, 1998.

5_ مروان عبد المجيد ابراهيم: الرعاية التربوية للمعوقين عقليا, دار المريخ للنشر, ط1, الرياض, 1984.

6_ أمين أنور الخولي: التربية الحركية للطفل, دار الفكر العربي, ط2, القاهرة 1992.

7_ صالح عبد الله الزعبي: التربية الرياضية للحالات الخاصة, دار الصفاء للنشر, ط1, عمان, 2000.

قائمة المصادر والمراجع

.....

+ باللغة الأجنبية:

1_A ,store .UCL.et outre activité physique et sportives adaptées pour
.Belgique .1993. personne handicapés mental

2_A.domart & al ;nouveau Larousse médical ;librairie
Larousse ;paris.1986.