وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة

قسم : النشاط البدني المكيف

تخصص : قسم النشاط البدني المكيف و صحة

القسم : الرقم التسلسلي:

الشعبة : الرمز :

التخصص :

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان :

الأنشطة المكيفة و دورها في تطوير المهارات الحركية لدى الطفل المعاق (ذهنيا)

ميدان التربص :

المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعوقين ذهنيا رقم 01 بالمسيلة .

إعداد الطالبة (ة) :

❖ سليتان صفاء .

❖ رحيم اكرام .

اشراف الاستاذ (ة) :

تمار محمد .

السنة الدراسية : 2022/2021.


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و عرفان

الى كل من علمنا حرفا في هذا المشوار الدراسي .....

الى جميع الاسرة الكريمة .....

الى كافة الاصحاب و الاصدقاء من كانوا برفقتنا اثناء مشوارنا الدراسي ...

و الى كل من لم يبخل علينا بمعلومة ....

و الى كل من لم يدخر جهدا في مساعدتنا ....

- **رحيم إكرام .**
- **سليتان صفاء .**

إهداء

باسمك يا ودود يا رب الوجود أحمدك حمدا يليق بجلال وجهك و عظيم سلطانك ، على كل ما كان و ما سيكون منك و على بركتك أهدي هذا العمل المتواضع الى كل من يصلي على نبيك محمد صلى الله عليه و سلم ...

الى من كلله الله بالهيبة و الوقار ، و علمني العطاء دون انتظار الى من أحمل اسمه بكل افتخار ، الى من كانت و ستبقى كلماته نجوما أهتدي بها اليوم و غدا و أبدا ، الى روح أبي الطاهرة " جلول " رحمه الله ، الذي لم يفارقني طيفه ولا همساته و لا ابتسامته لي ولا .. ولا ..

اه كم أشتاقك يا ابي ...

الى التي فتحت عيني على محياها و اخترع لالقاها الاف الكلمات و ارسم في وجهها اللوحات ، الى من احتضنتني و غمرتني بدفئها لينقش اسمها بأحرف من ذهب في قلبي و عقلي ، امي الحبيبة " سعاد " تاج رأسي و سندي في الحياة .

إلى حوريات فؤادي ، حبيبات قلبي " ريمة و ابتسام ".

الى من كرس جهده ووقته لانشاء دراستي مستوفية جوانبها ...

الى الدعم الذي لا يعرف الكسل و الملل و قيل فيه " كاد المعلم ان يكون رسولا " أستاذي المشرف "تمار محمد" حفظه الله و رعاه .

الى كل الاصدقاء و الزملاء و اساتذتي الكرام .

صفاء سليتان .

إهداء .

أمي ، يعجز اللسان عن الكلام و العقل عن التفكير ، و القلب عن التعبير، و لكن ارجو ان تقبلي مني هذه الكلمة " انا بدونك لا شيئ "

اخي ، صديقي الوحيد أعز ما املك حفضك الله و رعاك يا غالي ..

ابي ، ابنتك تخرجت يا قدوتي نم سرير النفس رحمك الله ..

اصدقائي : زميلاتي في الدراسة صفاء و اخواتها ريمة و دلوعتي بسومة ، الى ريان ، ياسمين ، جهينة ، منى ، ... شكرا على كل اللحظات الجميلة ، كنتم و دمتم اجمل الاخوات ...

الى جميع الاساتذة الكرام:

تمار محمد

عمريو زهير

بلخير عبد القادر

يعقوبي فاتح

تركي اسحاق

شكرا لمساعدتكم .



و إلى رحيم اكرام (أنا) أحييها على عملها و جهدها و مثابرتها طوال هذه المدة شكرا لي .

إكرام رحيم .

قائمة المحتويات

شكر	
اهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الانجليزية	
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة .	
إشكالية الدراسة .	3
فرضيات الدراسة .	4
أهمية الدراسة .	4
أهداف الدراسة .	5
تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة .	5
الدراسات السابقة .	7
الجانب النظري	
الفصل الثاني : الانشطة البدنية المكيفة .	
تمهيد .	10
مفهوم النشاط البدني .	11
مفهوم النشاط البدني المكيف .	11

أهداف النشاط الحركي المكيف .	12
أسس النشاط الحركي المكيف .	12
تصنيف النشاط الحركي المكيف .	13
أهمية الانشطة الرياضية المكيفة لذوي الاحتياجات الخاصة.	14
خلاصة	15
الفصل الثالث : تطوير المهارات الحركية .	
تمهيد	16
مفهوم المهارات الحركية .	17
مجالات المهارات الحركية.	17
أهداف تطوير المهارات الحركية.	18
طرق و اساليب التعلم للطفل المعاق ذهنيا المهارات الحركية .	19
المراحل الاساسية عند اكتساب الطفل اي مهارة .	19
تنمية المهارات الاساسية لاطفال متلازمة داون	20
خلاصة .	22
الفصل الرابع : المعاقين ذهنيا .	
تمهيد	23
مفهوم الاعاقة العقلية .	24
الفرق بين التخلف العقلي و المرض العقلي .	24
تصنيفات التخلف العقلي.	24
أسباب التخلف العقلي	25
خصائص الاطفال المتخلفين عقليا.	27

خلاصة .	**28**
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس : منهجية الدراسة .	
تمهيد	29
الدراسة الاستطلاعية	30
منهج الدراسة	**30**
متغيرات الدراسة	**30**
مجتمع و عينة الدراسة	31
أساليب جمع البيانات	31
الخصائص السايكوميترية لادوات الدراسة	31
خطوات إجراء الدراسة .	32
خلاصة .	34
الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
عرض النتائج .	36
تحليل النتائج .	37
مناقشة النتائج في ظل الفرضيات .	38
الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات .	
الاستنتاج العام .	41
الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية .	42
قائمة المصادر و المراجع .	42
قائمة الملاحق	

الملخص بالعربية :

نهدف من خلال هذه الدراسة الى محاولة معرفة الانشطة المكيفة و دورها في تطوير المهارات الحركية للاطفال المتخلفين ذهنيا ، حيث تم تطبيق المنهج التجريبي كمنهج لهذه الدراسة ، اما المجتمع تمثل في عدد من المعاقين في المركز البيداغوجي بالمسيلة (83) معاق و المجتمع المتاح هو ذوي الاحتياجات الخاصة تخلف عقلي بسيط تابعين للمركز و البالغ عددهم 40 طفل أما عينة الدراسة كانتقصديةتتمثلفي

اطفال ذوي الاعاقة الذهنية منهم ممارسين و غير ممارسين للانشطة البدنية و البالغ عددهم 12 طفل مأخوذة من مجتمع الدراسة و الذي بلغ عددهم 83 طفل ذو اعاقة عقلية بسيطة تراوحت اعمارهم بين (11-15) ، احتوى الاختبار المقترح من طرفنا على انشطة لعب مكيفة طبقت على عينة الدراسة و المتمثلة في :

- اختبار القوة (الشد) للمارسين و غير الممارسين للانشطة البدنية .
- اختبار السرعة (سرعة رد الفعل) للمارسين و غير الممارسين للانشطة البدنية .
- اختبار الدقة (التصويب) للمارسين و غير الممارسين للانشطة البدنية .

أما الادوات و الاساليب الاحصائية المستخدمة فتمثلت في :

المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – اختبار t ، و من أهم النتائج المتوصل اليها ، ان الاختبار المقترح من طرف الطالبيتين له دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحركية حيث تساعد المعاق على اداء مهامه و أنشطته اليومية بكفاءة .

الكلمات المفتاحية : الانشطة المكيفة ، تطوير المهارات الحركية ، الاعاقة الذهنية .

الملخص باللغة الانجليزية Abstract:

The summary :

The objective of the study above is trying to know ‘’ the role of Adapted activities and their motor skills on handicapped children ‘’ , where the experimental method was applied for this study us for the study population , it is represented by a groupe of people with disabilities in the pedagogical center n°01 in msila , (83) was the total sample , (40) of them they have a slight mental retardation , as for the study sample it was consisted by 12 kid from the total one ... we applied a test to examine the effects of adapted activities and we tried to get a result .

Key words of this study : Adapted activities – Motor skills – Handicapped children .

مقدمة

مقدمة .

لقد أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر لما يتصف به من سرعة تجعله يفتح آفاقا متعددة وكثيرة للتعرف على كل ما هو جديد في مختلف المجلات ، وتعتبر مسايرة الرياضة لهذا التطور أمر جيد وحيويا بالغا من الاهمية ، حيث تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من اللاعب الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والنفسية و الخططية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة تحقيق أفضل المستويات الممكنة.

اصبحت تقاس حضارة الامم و المجتمعات بما تقدمه من رعاية و اهتمام للفئات الخاصة ، و لعل من ابرزها فئة المعاقين ذهنيا ، حيث من دواعي الاهتمام بهم هو عدد المراكز المتخصصة التي تهتم بتكوين و تأطير الاطفال ذوي الاعاقة وتوفر مركز واحد على الاقل في كل ولاية ، زيادة على الاجراءات المتخذة من طرف وزارة التربية الوطنية و التي اكدت على ضرورة فتح اقسام مكيفة خاصة لهذه الفئة في المدارس الابتدائية العادية ، و كذا وجود نوادي رياضية و جمعيات ناشطة تعتني بهم بأغلب ولايات الوطن ،مثل تحدي وهران ، منار باب الزوار العاصمة ، نجاح بسكرة ، مشعل بجاية ..... الخ ، و النماذج الناجحة من هذه الفئة في الرياضات التنافسية من مختلف الاختصاصات الفردية و الجماعية.

و لان الطفل المعاق ذهنيا لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الاطفال الاسوياء ، لكن ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الاساسية ، كالوقوف الصحيح ، المشي و الجري و القفز و التعلق ... الخ ، باعتبارها حركات اساسية هامة لتكييفه البيئي مع محاولة تعليمه الحركات الرياضية التي تتناسب و حالته التي لا تتطلب ابعادا معرفية كثيرة ، او توافقا عاليا من جسمه و في نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية و تحسين النغمة العضلية بهدف اصلاح القوام .

للانشطة الحركية قيمتها الايجابية من حيث التفريغ و التنفيس الانفعالي ، و التخلص من العزلة

والانسحاب و الطاقة العدوانية و اكتساب المتخلفين ذهنيا بعض المهارات التي تمكنهم من استغلال اوقات فراغهم و الاندماج مع الاخرين ، و تنمية اعتبارهم لذواتهم و ثقتهم بانفسهم مما يؤدي الى تحسين مستوى المرونة العضلية و المهارات الحركية لاعضاء الجسم ككل .

و نظرا لأهمية النشاط الرياضي المكيف عند الأطفال المعاقين ذهنيا واهتمام العلماء والباحثين به واعتباره وسيلة لتعليم الأطفال في جميع الأعمار، و في هذا الصدد حاولنا إجراء هذه الدراسة المهمة و التي تطرقنا فيها الى " الأنشطة الرياضية المكيفة و دورها في تطوير المهارات الحركية لدى الاطفال المعاقين ذهنيا "

حيث احتوت الدراسة جوانب عدة بداية من الاطار العام للدراسة كفصل أول و الذي يحتوي على: اشكالية الدراسة – فرضيات الدراسة – أهمية و أهداف الدراسة – تحديد مفاهيم و مصطلحات – الدراسات السابقة .

ثم الجانب النظري و تطرقنا فيه الى الانشطة البدنية المكيفة كفصل ثاني و الذي يحتوي على :

مفهوم النشاط البدني الرياضي – النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة – أهداف و أسس النشاط البدني المكيف – أهمية الانشطة البدنية المكيفة لذوي الاحتياجات الخاصة .

ثم في الفصل الثالث تطرقنا الى تطوير المهارات الحركية و جاء في الفصل :

مفهوم المهارات الحركية – مجالات المهارات الحركية – اهداف تطوير المهارات الحركية – طرق و أساليب التعلم للطفل المعاق ذهنيا – المراحل الاساسية عند اكتساب الطفل أي مهارة و في الاخير تنمية المهارات الاساسية لاطفال متلازمة داون .

بعدها جاء في الفصل الرابع الاعاقة الذهنية و يحتوي الفصل على :

ماهية الاعاقة الذهنية – الفرق بين التخلف العقلي و المرض العقلي – تصنيفات التخلف العقلي – أسباب التخلف العقلي – خصائص الاطفال المتخلفين ذهنيا .

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقسم الى :

الفصل الخامس و جاء فيه منهجية الدراسة ، الفصل السادس فاحتوى على عرض و تحليل و مناقشة النتائج و في الاخير بالنسبة للفصل السابع فاحتوى على الاستنتاجات و الاقتراحات .

الجانب المنهجى

الفصل الاول :

الاطار العام للدراسة

الاشكالية :

النشاط البدني الرياضي مثلما يراه "**تشالزر بيوتشر**": هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح، اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني، اختير بهدف تحقيق هذه المهام ، وبالعودة إلى هذا التعريف يمكن أن نلاحظ بوضوح ذلك البعد النفسي والاجتماعي والانساني للنشاط البدني الرياضي الذي يهدف إلى تنشئة الفرد وتنمية شاملة من خلال المزاوجة بين استخدام التمارين الحركية والاساليب النفسية، ليحقق بذلك النمو النفسي و الاجتماعي للفرد، مما يجعل الاهتمام بهذا النوع من العلوم توسع لدى الباحثين، ويعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف نسخة إنسانية بامتياز عن النشاط البدني الرياضي، وذلك بتخصصه بفئة هشة ومهمشة وتفرده بدور إعادة التوازن النفسي وتقديم التأهيل اللازم لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة ممن فقدوا القدرة العقلية أو النفسية أو الحسية أو الجسدية خلقيا ، الفرصة السانحة والمساحة اللازمة لممارسة هواياتهم بشكل مناسب وفهمهم البدني والذهني، ما يمكنهم من التغلب على المشاكل النفسية لديهم والناتجة عن شعورهم بالنقص وعدم التكافؤ مع الاخرين، ويمنحهم القدرة على حجز مكانة محترمة وسط المجتمع بعيدا عن عقدة الاعاقة . **(محمد عوض بسيون , 1990ص 29) .**

و تهدف الانشطة الرياضية المكيفة الى تطوير المهارات الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة و التي تعرف بأنها كل عمل حركي يتميز بدرجة عالية الدقة ، و بإنجاز هدف محدد او هي قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة بدقة و كفاية و نجاح ، حيث و من خلال تدربه على المهارات الحركية تصبح حركاته دقيقة و رشيقة و يتمكن من التحكم في مختلف اعضاء جسمه و تنمية قدراته الحركية .

و من خلال ما سبق تواجهنا مشكلة على النحو التالي :

- **هل للانشطة المكيفة دور في تطوير المهارات الحركية للرياضي المعاق ذهنيا ؟**

و يندرج ضمن التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للمعاقين ذهنيا الممارسين للانشطة المكيفة المقترحة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للمعاقين ذهنيا غير الممارسين للانشطة المكيفة المقترحة ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

❖ للأنشطة الرياضية دور في تطوير المهارات الحركية للاطفال المعوقين ذهنيا .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية للمعاقين ذهنيا الممارسين للانشطة المكيفة المقترحة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية للمعاقين ذهنيا غير الممارسين للانشطة المكيفة المقترحة .

أهمية الدراسة :

- إبراز الدور المهم الذي يؤديه النشاط البدني المكيف على مستويات هذه الفئة من ناحية تنمية المهارات الحركية .
- معرفة التغيرات او الآثار الايجابية للمراسة الرياضية على الجوانب النفسية و العقلية و الاجتماعية لهذه الفئة .

أهداف الدراسة :

- معرفة ما اذا كان هناك فروق ذات دالة احصائية للمارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية المكيفة من طرف فئة المعاقين ذهنيا .
- معرفة ما اذا كان البرنامج المقترح من طرفنا له دور و تأثير في تطوير المهارات لفئة المعاقين ذهنيا.

مفاهيم و مصطلحات :

1. **النشاط البدني الرياضي :** يرى أمين الخولي " أن استخدام كلمة النشاط البدني الرياضي كتعبير يقصد به المجال الكلي و الاجمالي لحركة الانسان ، و كذلك عملية التدريب و التنشيط في مقابل الكسل و الوهن و الخمول .

و في الواقع فان النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام،يتسع ليشمل ألوان التشاط البدني الرياضي التي يقةم بها الانسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم انتربووجي أكثر منه اجتماعي ، لانه جزء مكمل و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبنى الانسان ، فنجد انه تغلغل في كل المظاهر و الانشطة الاجتماعية . (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 22) .

التعريف الاجرائي : ان النشاط البدني الرياضي جزء مكمل للنظام التربوي العام .

الانشطة البدنية المكيفة : يعرفه حلمي إبراهيم و ليلى السيد فرحات ان النشاط البدني المكيف يعني الرياضات والالعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حلات الاعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الاشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم .

التعريف الاجرائي : هي كل حركات و تمارين رياضية التي يستطيع ان يمارسها الفرد المحدود القدرات (ذوي الاحتياجات الخاصة) .

2. المهارات الحركية :

" يذكر " مرسي " ان المقصود بالمهارات الحركية القدرات الجسمية التي يستخدمها الانسان في نشاطه الحركي و العضلي في الجلوس و الوقوف و المشي و الجري و القفز و الدفع و التحريك ، و هي تختلف عن القدرات الميكانيكية التي تقيسها اختبارات الاستعداد الميكانيكي .

- **التعريف الاجرائي** : نقصد المهارات الحركية في بحثنا :

- المهارات الانتقالية الاساسية (المشي ، القفز ، الجري ....) .
- مهارات التحكم الاساسية (المسك ، الرمي ، التعلق ....) .

3. المعاق ذهنيا :

هو حالة توقف النمو او عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل ، و قد يحدث في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية او جينية او بيئية او مرضية بحيث يرتبط عدم اكتمال هذا النمو مع مستوى الاداء في المجالات التي لها علاقة بالنضج و التعلم و التكيف .

- **التعريف الاجرائي** : الاعاقة العقلية ناتجة عن خلل في الدماغ و توقف النمو الذهني او عدم اكتماله.

الدراسات السابقة :

سنستعرض أهم الدراسات والبحوث السابقة والمشابهة التي تتقاطع مع بحثنا في أحد متغيراته على الأقل :

- **دراسة "مرنيز آمنة : (2012)** "بعنوان "أثر برنامج ترويحي مقترح في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للمتخلفين عقليا"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا (16) طفلا من الأطفال المتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم (10-12 سنة) من الذكور تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد استخدمت الباحثة اختبارات التعامل مع الأداة (رمي الكرة لأبعد مسافة واختبار تمرير الكرة مع الحائط بالقدم) كأداة قياس وخلص البحث إلى أن البرنامج الترويحي المقترح أثر إيجابيا في تطوير المهارات الحركية الأساسية على العينة التجريبية. (آمنة، 2012).

- **دراسة "بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك :(2009)** "بعنوان "أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من (5 إلى 6 سنوات هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب تعليمي مقترح في تحسين أداء الحركات الأساسية (المشي، الجري، الوثب، اللقف، الرمي)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وعينة الدراسة تكونت من (30) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم بين 5 و6 سنوات، تدرريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) طالبا ذوي إعاقة عقلية بسيطة ومتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم بين (6- 15 سنة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تطبيق منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين الذي طوره كل من الروسان في البيئة الأردنية من أجل قياس مستوى الأداء، يتضمن منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين اثني عشر بعدا فرعيا تشكل في مجملها المهارات

الحركية الأساسية مهارات التحكم بحركة الرأس، مهارات الدحرجة، مهارات الجلوس، مهارات الوقوف، مهارات المشي، مهارات الهرولة، مهارات الوثب، مهارات الحجل، مهارات التقاط الكرة، مهارات رمي الكرة، مهارات ركل الكرة، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الإعاقة التي هي قيد الدراسة، ومن خلالها توصل الباحث إلى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا ذوي الإعاقة الخفيفة والمتوسطة. (العنزي، 2004)

– **دراسة تاجي قاسم" (2004):** عنوانها "فاعلية برنامج ترويحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، يهدف البحث إلى تحديد فاعلية برنامج ترويحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي– بعدي) على عينة قوامها (30) طفلا بمحافظة الإسكندرية بمصر حددت نسبة الذكاء (50–70) عمرهم بين (11–14 سنة)، خلص

البحث إلى أن البرنامج الترويحي له أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الحياتية والنفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وأن للبرنامج الترويحي المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض المهارات الحياتية والنفسية الحركية، ويوصي الباحث على ضرورة تطبيق البرنامج الترويحي المقترح. (ناجي، 2004)

التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال الدراسات السابقة والبحوث المشابهة توصلنا إلى أن جل الدراسات والبحوث السابقة تناولت متغير المهارات الحركية الأساسية كانت تخص الأطفال العاديين ما قبل المدرسة، القليل منها عالجت هذا المتغير مع فئة المعاقين عقليا بصورة سطحية، حيث أن البرامج التي تم الاستعانة بها لا تختلف كثيرا عن البرامج الموجهة للعادين، ورغم هذا استفدنا كثيرا من البحوث السابقة والدراسات المشابهة من عدة جوانب منها بناء أدوات المعالجة الإحصائية المستعملة، المنهج المستخدم وأهم النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسات، حيث تأكد جل الدراسات على أهمية النشاط الحركي ودوره الايجابي في تنمية وتطوير المهارات الأساسية الكبرى لدى الأطفال.

الجانب النظري

الفصل الثاني :

الانشطة المكيفة

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العمليات التربوية التي تنمي الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد .

فعندما وضعت أسس وقوانين النشاط الرياضي رجعت أهدافها وفلسفتها إلى أهداف سامية، واهتمت حديثا بمعالجة قضايا إنسانية، ومنها بشكل خاص فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، فأصبح يهدف إلى مساعدة هذه الفئة في الاندماج في المجتمع ، وتنمية الصفات المرغوبة لتشكيل شخصية الفرد المعوق والتغلب على الالثار النفسية السلبية التي تفرضها الاعاقة .

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف النشاط البدني الرياضي المكيف وأسسه وأهميته لذوي االحتياجات الخاصة.

I. النشاط البدني الرياضي :

1. مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يرى " أمين أنور الخولي " : أن استخدام كلمة النشاط البدني الرياضي كتعبير يقصد به المجال الكلي و الاجمالي لحركة الانسان ، و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول .

و في الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام ، يتسع ليشمل ألوان النشاط البدني الرياضي التي يقوم بها الانسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، و هو مفهوم انتربولوجي أكثر منه اجتماعي ، لانه جزء مكمل و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبنى الانسان ، فنجد انه تغلغل في كل المظاهر و الانشطة الاجتماعية . **(أمين انور الخولي ، 1996 ، ص 22)** .

2. مفهوم النشاط الرياضي المكيف:

يرى " حلمي إبراهيم و ليلى السيد فرحات" : ان النشاط البدني المكيف يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حلات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الاشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم . **(حلمي إبراهيم , ليلى السيد فرحات ، 1998 ، ص 233) .**

3. أهداف النشاط الحركي المكيف (التربية الرياضية المعدلة) :

- تنمية المهارات الحركية الأساسية لمواجهة متطلبات الحياة كالمشي ، الجري .
- تنمية التوافق العضلي و العصبي وذلك باستخدام أجزاء الجسم السليمة لاداء النمو الحركي المناسب
- تنمية اللياقة البدنية الشاملة واللياقة المهنية بما يتناسب مع نوع الاعاقة ودرجتها وذلك لعودة الجسم لأقرب ما يكون طبيعيا لمواجهة متطلبات الحياة
- العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية.
- تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها.
- تنمية الاحساس بأوضاع الجسم المتخلفة في البيئة المحيط به.
- زيادة قدراته من الممارسة الترويحية واستغلال وقت الفراغ من أجل رفع الروح المعنوية وتنمية روح الجماعة وروح التعاون .
- زيادة الانتباه وحسن التصرف والتفكير.
- تنمية الاتجاهات السليمة نحو الشخصية السوية وزيادة الثقة بالنفس.
- الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المتخلفة وعدم الاعتماد على الغير مع أمكانيه العيش مستقلا ومعتمدا على النفس .

4. أسس النشاط الحركي المكيف :

يقوم النشاط الحركي المكيف على عدة أسس منها:

- العمل على تحقيق التربية الرياضة العامة .
- يقوم على أسس التربية العامة
- يهدف إلى منح الفرص إلى الأفراد و الجماعات و التمتع بالنشاط البدني وتنمية مهاراته الحركية وقدراته البدنية .
- تهدف البرامج إلى التأهيل و العلاج و التقدم الحركي لذوي الاحتياجات الخاصة وذلك لتنمية أقصى قدراته و إمكانياته .

- يمكن لذوي الاحتياجات الخاصة من تنمية قدراتهم و الثقة في النفس و احترام الذات و إحساسه بالقبول في المجتمع الذي يعيش فيه وذلك من خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية المعدلة : التمكن من التعرف على قدارت وامكانيات ذوي الاحتياجات الخاصة وحدود الاعاقة حتى يستطيعوا تنمية قدراتهم الباطنية واكتشاف ما لديهم من قدرات. **(حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات، مرجع سابق ، ص 14)**

5. تصنيف النشاط الحركي المكيف :

- **على أساس المشاركة:**

❖ **المشاركة السلبية :** ويعتمد على تتبع ذوي الاحتياجات الخاصة بالانشطة الرياضية و البدنية للعاديين بدون مشاركتهم في النشاط و ذلك من خلال المشاهدة و تتبع الاخبار .

❖ **المشاركة الايجابية :** تعتمد على المشاركة الفعالة لذوي الاحتياجات الخاصة سواء بالمساعدة أو بدونها

- **على أساس الاغراض** : تتعدد الانشطة بتعدد الاغراض ويمكن أن نذكر منها:
  - أنشطة بدنية مكيفة للعلاج و التأهيل
  - أنشطة بدنية مكيفة لتنمية القدرات البدنية و المهارية
  - أنشطة بدنية مكيفة لتنمية الادراك الحركي
  - أنشطة بدنية مكيفة للتنافس
  - أنشطة بدنية مكيفة للترويح و أوقات الفراغ . **(حلمي ابراهيم ليلى السيد فرحات نفس المرجع , ص52)**
- **على أساس الفئة الموجهة إليها :**
- أنشطة بدنية مكيفة لذوي العاهات الحركية والبدنية
- أنشطة بدنية مكيفة للمتخلفين عقليا
- أنشطة بدنية مكيفة لاصحاب للامراض المزمنة
- أنشطة بدنية مكيفة للمكفوفين
- أنشطة بدنية مكيفة لذوي الاضطرابات النفسية

6. أهمية الانشطة الرياضية المكيفة لذوي الاحتياجات الخاصة :

❖ الاستفادة من الرياضة تعامل علاجي هام :

تعتبر ممارسة الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمرينات علاجية تأهيلية و تأخذ المكونات الهامة للعلاج الطبيعي بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة مثل : استعادة القوة العضلية و المهارة والتوافق العضلي العصبي و التحمل و السرعة وبالتالي استعادة كفاءته

❖ الاستفادة من الجوانب الايجابية النفسية للرياضة الترويحية :

غرس عناصر الاعتماد و الثقة في النفس و الانضباط وروح المنافسة الصحيحة و الصداقة لذوي الاحتياجات الخاصة و بالتالي تدعيم الجانب النفسي و العصبي لاخراجهم من عزلتهم التي فرضت عليهم من المجتمع ، لتصبح طبقا لرأينا الشخصي (العقل السليم في الجسم السليم وذوي الاحتياجات الخاصة).

❖ إعادة تأقلم ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع :

من الاهداف النبيلة الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة و تأقلمهم و تعاملهم مع المجتمع المحيط بهم وبعبارة أخرى تسهيل وسرعة استفادتهم من المجتمع بانتظامهم فيما يسمى بالعلاج المهني (تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة على ممارسة مهنية سابقة أو جديدة طبقا لميوله ومواهبه وبنية إعاقته) .

(أسامة رياض ، 2001 ،ص21 ،22) .

خلاصة :

يساهم النشاط البدني في أداء الحركة 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 كما يدمج المعاقين في المجتمع و يساعدهم في التحلي بالثقة .

الفصل الثالث :

تطوير المهارات الحركية

تمهيد .

تعتبر المهارات الحركية من العمليات التربوية التي تنمي الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد ، كما انها المهارات التي يعتمدها الطفل في الجري و القفز و المشي ... الخ و في فصلنا هذا سنحاول توضيح مفهوم المهارات الحركية – مجالات المهارات الحركية – أهدافه و طرق تعليمه للطفل المعاق ذهنيا – المراحل الاساسية لاكتساب أي مهارة – تنمية المهارات الاساسية لمتلازمة داون .

II. تطوير المهارات الحركية :

1. مفهوم المهارات الحركية :

- **يذكر " كمال مرسي " :** ان المقصود بالمهارات الحركية القدرات الجسمية التي يستخدمها الانسان في نشاطه الحركي و العضلي في الجلوس و الوقوف و المشي و الجري و القفز و الدفع والتحريك و الفك و التركيب ، و هي تختلف عن القدرات الميكانيكية التي تقيسها اختبارات الاستعداد الميكانيكي و عن الذكاء العلمي او الذكاء العياني الذي تقيسه اختبارات الذكاء العملية .

(كمال مرسي ،1992 ، ص 11)

2. مجالات المهارات الحركية :

تظهر في ثلاث مجالات رئيسية و هي :

1. **القوة :** حيث تظهر المهارة الحركية في قوة الاداء و تقيسها اختبارات الدفع و الشد و الضغط و تزداد القوة مع العمر الزمني ، و تختلف من فرد الى اخر تبعا لتكوينه الجسمي و هي عند الذكور اعلى منها عند الاناث ، فالرجل غالبا يحتكر بعض الرياضات العنيفة و بعض الاعمال التي تحتاج الى مجهود عضلي كبير .
2. **السرعة :** تظهر المهارات الحركية في سرعة الاداء او سرعة الاستجابة و تقيسها اختبارات زمن الرجع و تزداد السرعة مع العمر و تتأثر بالحالة الصحية و المزاجية للطفل .
3. **الدقة :** تظهر المهارات الحركية في دقة الاداء الحركي و تقيسها اختبارات ثبات اليد و التآزر العضلي بين اعضاء الجسم مثل : التآزر بين اليدين او بين اليدين و الرجلين ، او بين اليدين و العينين و غيرها .

و من امثلة التدريبات التي تتطلب حركات دقيقة :

- الامساك بالاشياء لفترة قصيرة (القبض عليها بالاصابع و راحة اليد) .
- نقل الاشياء من يد الى اخرى .
- استعمال الاصبع لاكتشاف الاشياء و لمسها .
- وضع المكعبات بعضها فوق بعض .
- تقليب صفحات الكتاب .
- استعمال القلم او التلوين على الورقة .
- القص بالمقص .
- طي الوقة من نصفها .
- وضع خرزات كبيرة في حبل .**(علا توفيق ، ابراهيم عوض ، 1991 ، ص 45،47)**

3. أهداف تطوير المهارات الحركية :

1- تنمية الحواس الخمس :

- **تدريب حاسة اللمس :** عن طريق الورق المصنفر المختلف في سمكه .
- **تدريب حاسة السمع :** عن طريق تمييز الاصوات و النغمات و خرير المياه .
- **تدريب حاسة البصر :** عن طريق تمييز الالوان و الاشكال و الاطوال و الاحجام .
- **تدريب حاسة التذوق :** عن طريق تمييز الحلو و المر .
- **تدريب حاسة الشم :** عن طريق تمييز الروائح الطيبة و النفاذة .

ويمكن ان تتحقق المهارات المستهدفة فيها بمستوى " جيد جدا " .

2- تنمية المهارات الحركية و التآزر العضلي :

و يمكن ان تتحقق المهارات المستهدفة فيها بمستوى " جيد جدا " .

3- اكتساب السلوك المقبول في قضاء الحاجات الاساسية :

ويمكن ان تتحقق المهارات المستهدفة فيها بمستوى " جيد " .

4- العناية الشخصية و رعاية الذات :

ويمكن ان تتحقق المهارات المستهدفة فيها بمستوى " جيد " .

5- حماية النفس من الاخطار الطبيعية :

ويمكن ان تتحقق المهارات المستهدفة فيها بمستوى " جيد " .

و نلاحظ ان قابلية الاطفال ذوي الاعاقات العقلية المتوسطة لتحقيق الاهداف الخاصة بمهارات استخدام الحواس و مهارات الحركة و التآزر العضلي تكون عند مستوى " جيد جدا " و هي اكبر من قابليتهم لتحقيق الاهداف الاخرى التي تكون عند مستوى " جيد " .(**علا توفيق، مرجع سابق ، ص 50**) .

4. **طرق و اساليب التعلم للطفل المعاق ذهنيا المهارات الحركية :**

تقسم الى اربع مراحل و هي :

- **مرحلة الاكتساب :** فيها ينتبه الطفل الى المهارة المراد تعليمها له من خلال اعطاء نموذج ، و هنا يحتاج الى جذب انتباه و تزكيز الطفل الى المهارة الجديدة التي يتعلمها.
- **مرحلة التقدم بالمهارة :** تطلب من الطفل ان يقوم بالمهارة المطلوبة منه بالطريقة الصحيحة و هذا يحتاج الى تدريب ووقت كافي للمحاولة حتى يصل الطفل الى التقدم بالمهارة
- **مرحلة الاحتفاظ بالمهارة :** و هي القدرة على الاحتفاظ بالمهارة لمدة طويلة و تخزينها في الذاكرة و يتم ذلك خلال الانشطة العملية المختلفة و المتنوعة .
- **مرحلة التعميم :** ان الطفل المعاق يواجه مشكلة اذا اختلف الموقف التعليمي من حيث ان الطفل المعاق يواجه مشكلة اذا اختلف الموقف التعليمي من حيث :
- الادوات المستخدمة(الحجم – الشكل – اللون) .
- المكان (البيت – الفصل – الشارع) .
- الشخص (الاسلوب) .

لذلك لابد من تعميم المهارة على كل المواقف المشابهة لننا نتجاهل ذلك و نفترض ان الطفل سيقوم بها بمفرده .

5. **المراحل الاساسية عند اكتساب الطفل اي مهارة :**

➢ **مرحلة الجسم :** و فيها نستخدم الطفل نفسه في التعرف على المهارة حتى يدركها بالجسم .

❖ مثال :

عند تعليم أجزاء الجسم (نبدأ بأجزاء جسم الطفل هو اولا) .

تعليم مهارة (فوق) يصعد الطفل بجسمه فوق الطاولة .

➢ **مرحلة الشيئ :** و فيها نستخدم الاشياء المجسمة الكبيرة في البداية ثم نقلل الحجم حتى نستخدم مجسمات اصغر .

❖ مثال:

تعليم اجزاء الجسم (تستخدم العروسة في معرفة اجزاء الجسم)

تعليم مهارة فوق (نعطي الطفل بعض الالعاب ليضعها فوق الطاولة) .

- **مرحلة الرمز :** و هي المرحلة الاكثر صعوبة و لا ننتقل اليها الا بعد ان نتاكد ان الطفل قد تعرف على المهارة جيدا على نفسه ثم على الاشياء و هنا ننتقل الة المرحلة الثالثة و هي الورقة و القلم
  - مثال:

تعليم اجزاء الجسم (نطلب من الطفل ان يلون اجزاء محددة من الجسم على الصورة – او يشير – او يلصق) .

تعليم مهارة فوق (نطلب منه ان يلون الاشياء الموجودة فوق الطاولة او الموجودة تحت الطاولة) .

(تشيا سوي هونج ، 1900 ، ص 104-112) .

6. تنمية المهارات الاساسية لاطفال متلازمة داون :

- **المهارات الحركية :**
  - **حركية عامة (كبرى) :**
    - مهارات المشي في خط مستقيم .
    - المشي في خط متعرج .
    - الجري ، القفز ، الحجل ، الانحناء ، القذف .
- **حركية دقيقة (صغرى) :**
  - المهارات اللازمة للكتابة
  - مهارات التآزر البصري الحركي .
  - **المهارات الادراكية :** و هي القدرات المعرفية التي تؤهل الفرد للتعليم و التأهيل مثل :
    - مهارات القراءة .
    - الكتابة .
    - الحساب .
    - الاتجاهات .
    - الالوان .
    - الاحجام ، الاطوال .
    - الاشكال .
    - النقود .
    - التلفون .
    - معرفة الوقت .
  - **المهارات اللغوية :** و تنقسم الى :
    - **لغة منطوقة :** اصدار الصوت غير مميز كالمناغاة ، اصدار اصوات مميزة مثل : بابا ، ماما ، دادادا ، قول كلمات بسيطة (اشرب) ثم ينتقل الى مرحلة الجمل (اريد ان اشرب) ثم مرحلة الحديث .

- **لغة غير منطوقة :**

الاشارات (الصوت و الكروت) .

الحركات (النظرات ، الرموز ، الاسهم ، علامات الخطر) .

الرسم .

❖ **المهارات الاجتماعية :** و يقصد بها المشاركة في الحياة الاجتماعية مثل :

- القيام بالمساعدة في الاعمال المنزلية .
- احترام الملكية الخاصة و العامة .
- انتظار الدور .
- المشاركة مع الاخرين نشاطات مختلفة .
- اللعب .

❖ **المهارات الصحية :**

و تعتبر المهارات الصحية من المهارات الاستقلالية للفرد ذوي الاحتياجات الخاصة كما تعكس مدى وعيه لاهمية الصحة له و اثر ذلك على تكيفه الاجتنماعي مع الاخرين .

(اميلي صادق ، 2000،ص 285) .

خلاصة .

تطوير المهارات الحركية لطفل ذوي الاحتياجات الخاصة عملية يكتسبها تدريجيا من خلال اتباع انشطة مختلفة للتنسيق بين الحركة و عضلات الجسم بتحقيق اعتماد الطفل الحركي و مساعدته في تطوير مهاراته الحركية و العقلية يسمح له بنموه بطريقة طبيعية و تحقيق مهارات اكثر .

الفصل الرابع:

المعاق ذهنيا

تمهيد .

يختلف المعاقون في في إعاقاتهم الذهنية من مختلف النواحي الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية مما وجب تصنيفهم الى مختلف الفئات حسب شدة االعاقة و نظرا لاهمية هذه الدراسة تطرقنا في فصلنا هذا الى : مفهوم الاعاقة بصفة عامة – مفهوم الاعاقة الذهنية – الفرق بين التخلف العقلي و المرض العقلي – اسباب التخلق العقلي – خصائص الاطفال المتخلفين عقليا .

III. الاعاقة العقلية :

1. ماهية الاعاقة العقلية :

- **مفهوم الاعاقة :**

تعرف الاعاقة بانها قصور او تعطل عضو او اكثر من الاعضاء الداخلية للجسم من القيام بوظائفها نتيجة لاسباب ورتثية او مكتسبة ، ميكروبية او فيروسية ، او حوادث معينة ، كما يؤكد على انها " حالة من عدم القدرة على تلبية الفرد لمتطلبات اداء دوره الطبيعي في الحياة ، المرتبط بعمره و نوعه و خصائصه الاجتماعية . **(السيد عبيد ، 2007،ص33)** .

- **مفهوم الاعاقة العقلية :**

ظهرت مصطلحات عديدة لمفهوم التخلف العقلي منها الاعاقة العقلية ، و مصطلح واهن العقل ، و النقص العقلي ، و التخلف العقلي ، و احدث هذه المصطلحات ذوي الاحتياجات العقلية لذلك يجب تحديد مفهوم التخلف العقلي بدقة متناهية ، من وجهة نظر العلماء المتخصصين ينظر اليها علماء النفس على انها " حالات من عدم اكتمال نمو الجهاز العصبي نتيجة لعوامل وراثية او مكتسبة ، بينما يرى فريق من الاطباء " انها حالات من عدم التوازن الكيميائي داخل الجسم ".**(ابو النصر مدحت ، 2005،ص 110)**

2. الفرق بين التخلف العقلي و المرض العقلي :

تتبلور اوجه الاختلافات الجوهرية بين التخلف العقلي و المرض العقلي في اهم النقاط التالية :

- المرض العقلي نادرا ما يحدث في سن الطفولة و لكن يحدث بعد سن الرشد ، اما التخلف العقلي يحدث دائما قبل الولادة او في اثناء الولاجة او بعد الولادة و حتى نهاية سن الثامنة عشر
- يتميز التخلف العقلي بانه حالة من النمو العقلي القاصر مما يحد من قدرة الفرد على التكيف لمطالب المجتمع و توقعاته ، بينما يتضمن المرض العقلي مشكلات في الشخصية و اضطرابات في السلوك ، المزاج او عمليات التفكير او العلاقات الاجتماعية التفاعلية .
- التخلف العقلي ليس مرض و لا ينتقل من شخص لاخر ، ليس له علاج و مع ذلك فان معظم المتخلفين عقليا يمكن ان يتعلموا كثيرا من المهارات كما يتمثل الامر في ان تعلمهم يحتاج الى وقت اطول و جهد اكبر من ذويهم العاديين ، اما المرض العقلي فيمكن علاجه .

3. تصنيفات التخلف العقلي :

سنذكر اهم التصنيفات المختلفة للمتخلفين عقليا فيمايلي :

1- التصنيف التربوي (التربية الخاصة) :

- بطيئ التعلم (**Slow Learner**) نسبة الذكاء : تتراوح بين **75 – 90** .
- القابلون للتدريب (**Educable Mentaly Retarted (EMR)**) نسبة الذكاء : تتراوح بين **75 – 50** .
- القابلون للتدريب : Trainable mentaly retarted (TMR) نسبة الذكاء : تتراوح بين 50 – 30 .

- غير القابلين للتدريب : (un TMR) untrainable mentaly retarted نسبة الذكاء : تتراوح بين 30 فما دون .

2- التصنيف الطبي الاكلينيكي :

- المنغولية Mongolism أو مرض داون Down's .
- القزامة أو القماءة أو القصاع Cretinism .
- صغر حجم الدماغ أو الجمجمة microcephaly .
- كبر الدماغ أو الجمجمة macrophaly .
- استقساء الدماغ او الجمجمة hydrocephaly .
- حالات اضطراب التمثيل الغذائي phenylketonuria .

3- التصنيف الاجتماعي :

- معتدل ، نسبة الذكاء تتروا ح بين 50 – 75 .
- متوسط ، نسبة الذكاء تتروا ح بين 40 – 50 .
- حاد ، نسبة الذكاء تتراوح بين 35 – 40 .
- عميق ، نسبة الذكاء تتروا ح بين أقل من 35 .

4- تصنيف منظمة الصحة العالمية :

- التخلف العقلي البسيط ، تتراوح نسبة الذكاء من 50 – 75 .
- التخلف العقلي المتوسط ، تتراوح نسبة الذكاء من 30 – 50 .
- التخلف العقلي الشديد ، تتراوح نسبة الذكاء من 00 – 30 . **(يحي أحمد ، 2005،ص56)**

4. أسباب التخلف العقلي :

1- الاسباب الوراثية :

تعد الوراثة عاملا مهما في حدوث التخلف العقلي ، فالطفل يرث من والديه او اجداده اما مباشرة عن طريق الجينات التي تحملها صبغات و كروموزومات الخلية التناسلية وفقا لقوانين مندل الوراثية او عن طريق غير مباشر من خلال عيوب او قصور او خلل في الجينات يترتب عليه تلف لخلايا المخ ، او اعاقة وظائفه مما يسبب التخلف العقلي .

2- الاسباب البيئية :

❖ **عوامل تحدث قبل الولادة** و تتمثل فيمايلي :

نقص الاكسجين : اذا حرمت الام من الكمية الكافية من الاكسجين اللازم فانها قد تعاني و جنينها من تلف في الجهاز العصبي .

- **الحصبى الالمانية :** معظم الاطفال الذين اصيبت امهاتهم بالحصبة في اوائل فترة الحمل عادة ما يولدون متاثرين ببعض العيوب التي تولد معهم و التي منها الامراض القلبية ، الصمم ، بما في ذلك التخلف العقلي بجميع مستوياته من البسيط الى الشديد .

- **الاجهاد العاطفي و الاضطرابات النفسية :**

يؤثر الاجهاد العاطفي الشديد على الام الحامل حيث ان القلق و الاحباط يقودانها الى الامتناع على الطعام الامر الذي يؤدي بالتالي الى نقص في حصول الطفل على المواد الغذائية الاساسية للنمو .

- **تعرض الام للاشعاع :** لتعرض الام الحامل لجرعات عالية من الاشعة السينية فان له تأثير بالغ الخطورة على الجنين .

❖ **عوامل تحدث أثناء الولادة** و تتضمن مايلي :

- اضطرابات الحمل : تضم جميع اضطرابات الحمل غير العادي ، و من أمثلة هذه الحالات الولادة المبسترة ، و التي يولد فيها الطفل قبل مرور اسبوع منذ اليوم الاول للدورة الشهرية الاخيرة للام ، و حالات الوزن المنخفض للوليد و حالات الاطفال الذين يتجاوزون الفترة العادية لحمل بسبعة ايام او اكثر .
- **اختناق الجنين :** يحدث نتيجة صعوبة استنشاق الهواء في اثناء فترة الولادة او بعدها مباشرة و خصوصا اذا استمر الاختناق اكثر من ثلاث دقائق ، و من المشاكل التي ينجم عنها اختناق الجنين طول او قصر الحبل السري ، مما يؤدي الى التوائه او تمزقه و حدوث نزيف ، و في كلتا الحالتين لا يحصل الجنين على كمية الاكسجين للمخ ، و بذلك ينتج عن *تلف في المخ مؤديا الى التخلف العقلي*.

❖ **عوامل تحدث بعد الولادة :**

- اصابات الطفل المختلفة .
- اضطرابات الغدد .
- التشنجات .
- عوامل غير معروفة .

❖ **الاسباب النفسية الاجتماعية :**

يأتي الكثير من الاطفال المتخلفين عقليا من بيئات غير متكاملة اقتصاديا و هؤلاء الاطفال الذين ينشؤون في مثل هذه البيئات يفتقدون الخبرات الملاءمة للنمو العقلي المعرفي ، و نقص الدافعية و الاضطراب النفسي في الطفولة المبكرة و العزلة الاجتماعية ، و ضعف الاتصال بالاخرين و الحرمان الثقافي.

(ابراهيم علا عبد الباقي ، 1993، ص 97) .

5. خصائص الاطفال المتخلفين عقليا :

من الصعب الوصول الى خصائص مميزة تتصف بالدقة لدى الاطفال المتخلفين عقليا لهئا اتفق قسم من علماء النفس و التربية ان خصائص الاطفال المتخلفين عقليا على اساس مدى التخلف الى القابلين للتعلم و قابلين للتدريب و اعتماديين .

1- الخصائص الجسمية :

تتضمن اهم الخصائص الجسمية لدى الاطفال المتخلفين عقليا ما يلي :

- الغذاء الصحي .
- اللعب .
- الوقاية و العلاج من الامراض .
- الوقاية من الحوادث .
- الكساء و المسكن .

2- الخصائص العقلية المعرفية :

و في مايلي عرض لاهم الخصائص العقلية المعرفية لهؤلاء الاطفال :

- الانتباه .
- الادراك الحسي .
- المشكلات اللغوية .
- التخيل و التفكير .
- الذاكرة .
- القدرة على التعلم .
- اكتساب المهارات اللغوية .
- تنمية الفهم .
- تنمية دافع حب الاستطلاع .

3- الخصائص الانفعالية و الاجتماعية :

- الاحساس بالامن
- الاحساس بالمستقبل
- جماعة الاقران . **(عبد المطلب امين القريطي ، 2001 ، ص 41)** .

خلاصة .

تعددت اسباب الاصابة بالاعاقة العقلية او الذهنية من اسباب وراثية ، بيئية او كلاهما من بين هذه الاسباب شذوذ الكروموزومات او المتلازمات التي لم يعرف لها سبب علمي لحد الان و التي تتعدد اعراضها و تتنوع ، لهذا فتعتبير هذه الفئة من فئات الاحتياجات الخاصة الاكثر حساسية و اهمية ووجب الاهتمام بهم و توفير مراكز خاصة تساعدهم على التأقلم في المجتمع .

الجانب التطبيقى

الفصل الخامس :

منهجية الدراسة

تمهيد :

لا تخلو اي دراسة ميدانية من جانب نظري و الذي يعتبر كأساس قاعدي لها ، يكمله الجانب التطبيقي الذي بدوره يعد كأهم خطوات البحث العلمي ، حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية و يوسع من مجال تطلعاته .

كان الجانب النظري هو المنبع الاساسي لمعرفة الحقائق المتعلقة بمتغبرات البحث ، فان الجانب الميداني هو الذي يثبت او ينفي صحة تلك الحقائق ، و ذلك من خلال تحويل نتائجها الخام من نتائج كيفية الى معطيات كمية يعبر عليها احصائيا بأرقام محددة التي تدل على دلالات محددة .

لهذا سنحاول في هذا الفصل تبيان الخطوات التي اتبعناها لاجراء الدراسة و المتعلقة باختبار مقترح بأنشطة مكيفة لتطوير المهارات الحركية للاطفال المعاقين ذهنيا و ذلك باستخراج النتائج و مناقشتها و تحليلها فيما بعد و هذا من اجل الاهداف المرجوة من هذه الدراسة .

1. الدراسة الاستطلاعية :

كأي دراسة ، فانه لابد من المرور بإجراءات معينة من اجل التحكم و الالمام اكثر بجوانبها ، و بالتالي الوصول بطريقة سليمة الى الهدف المرجو من هذه الدراسة ، و تهدف الدراسة التي قام بها الباحث الى :

- التعرف على مجتمع الدراسة و كيفية انتقائها على ضوء ملائمة موضوع الدراسة .
- جمع المعلومات الضرورية للدراسة .
- التاكد من صلاحية اداة البحث .
- الكشف عن الصعوبات التي من الممكن ان نصادفها و بالتالي محاولة ضبطها و تجاوزها اثناء التطبيق .

❖ المجال الجغرافي :

يتحدد المجال الجغرافي – المكاني – لهذه الدراسة في :

المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المرضى عقليا رقم 01 بالمسيلة .

❖ المجال الزمني :

تمت هذه الدراسة في غضون العام الدراسي الممتد ما بين 2021-2022 ، و قد كانت الزيارة للمركز بالتحديد في 2022/02/15 و كانت البداية بجمع المعلومات عن متغيرات الدراسة في الجانبين النظري و الميداني ، و استمر البحث عن المعلومات ذات الصلة بالموضوع بالتوازي الى غاية نهاية البحث .

2. المنهج المتبع في الدراسة :

ان طبيعة الدراسات و البحوث التي تفرض على الباحث اختيار المنهج الملائم لها ، و المعيار الاساسي في استخدام منهج معين للبحث هو ما اذا كان هذا المنهج يوفر للباحث الاجابة عن تساؤلات البحث و نتائج موضوعية و صحيحة قدر الامكان .

و نظرا لكون الدراسة الحالية تسعى الى معرفة العلاقة الكامنة بين الانشطة المكيفة و دورها في تطوير المهارات الحركية للرياضي المعاق ذهنيا ، فان المنهج الذي تم اعتماده هو المنهج التجريبي لملاءمته مع مشكلة البحث.

3. متغيرات الدراسة :

❖ **المتغير المستقل :** الانشطة المكيفة .

❖ **المتغير التابع :** تطوير المهارات الحركية .

❖ **العينة :** الرياضي المعاق ذهنيا .

4. مجتمع و عينة الدراسة :

يبلغ عدد المعاقين في المركز البيداغوجي للامراض العقلية بالمسيلة (83) معاق و المجتمع المتاح هو ذوي الاحتياجات الخاصة تخلف عقلي بسيط التابعين للمركز البيداغوجي و البالغ عددهم 40 طفل ، أما عينة الدراسة كانت قصدية تتمثل في الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (الاعاقة الذهنية) بالمركز البيداغوجي بالمسيلة و البالغ عددهم 12 طفل المأخوذة من مجتمع الدراسة و الذي يبلغ عددهم 83 ذو الاعاقة الذهنية البسيطة القايلين للتعلم تراوحت اعمارهم بين 11- 15 سنة .

- **المجموعة التجريبية :** تألفت العينة التجريبية من مجموعة متكونة من 12 طفل متخلفين تخلف ذهني بسيط مقسمة الى مجموعتين ، منهم 06 أطفال ممارسون للنشاط البدني و 06 غير ممارسون، هدف البرنامج المقترح من طرفنا لتنمية و تطوير المهارات الحركية المقترحة للدراسة (القوة ، السرعة، الدقة) .

5. أدوات جمع البيانات و المعلومات

- **المصادر الاعلامية :** الانترنت .
- **المصادر الميدانية :** و يقصد بها الادوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات و المعلومات من أداة الدراسة .

أداة الدراسة :

يعتزم الطالب الباحث في الدراسة الميدانية الأساسية استخدام مقياس استدعته طبيعة البحث وموضوعه وذلك من اجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها .

وعلى أساس هذا المقياس تم استخلاص اختبار رياضي مكيف مقترح من طرف الطالبتين ثم تطبيقه على عينة الدراسة .

6. الخصائص السيكوميترية لأدوات الدراسة :

- **صدق الأداة :** يعد صدق الأداة من أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس ، وهو من أهم معايير جودة الاختبار ، لهذا تم ترشيح البرنامج المقترح على الاساتذة و المحكمين بالمعهد .

7. تصميم الدراسة و المعالجة الاحصائية :

❖ **البرنامج المقترح :**

➢ **الاسس التي بني عليها البرنامج المقترح من الطالبتين كالتالي :**

- الالعاب و الانشطة الرياضية المكيفة المختارة تتناسب مع ذكاء الاطفال المتخلفين ذهنيا .
- اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية و تطوير المهارات المحددة في الاختبار .
- مراعاة عوامل الامن و السلامة من خلال اختيار ميدان مناسب اجراء الاختبارات على العينة .
- مراعاة الاسس النفسية و الفيزيولوجية للمتخلفين ذهنيا .

❖ **تخطيط البرنامج الحركي المقترح :** قمنا بتخطيط برنامج مبني على الانشطة البدنية المكيفة لمدة زمنية مقدرة ب 12 اسبوع حيث كل اسبوع يحتوي على حصتين أي " 24 " حصة اجمالا ، حيث كانت الحصص المنجزة مدتها 45 د تحتوي على تمارين قابلة للتطوير .

❖ **الدراسة الميدانية :** بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية و التأكد من ملائمة الدراسة لاجراءات التجربة الميدانية ، و من صلاحية الادوات المستخدمة و توفرها على الشروط العلمية ، بدأت في تطبيق الاجراءات الميدانية للتجربة و التي تمت على النحو التالي :

- **إجراء الاختبار القبلي :** تم وضع خطة و برنامج محددين بالاتفاق مع ادارة المركز لاجراء الاختبار القبلي للعينة مستخدما اختبار كيفارت بالقاعة الخاصة بالرياضة للمركز ، و قد استغرق اجراء الاختبارات يوم واحد .

أجريت كل الاختبارات في الفترة الصباحية ابتداءا من الساعة 10.00 – 11.00 ، و اعطيت محاولتين لكل طفل في كل اختبار قبل بدأ الاختبارات .

❖ **محتوى البرنامج :**

➢**الاختبار الاول :** المهارات الحركية المتعلقة بالقوة للمارسين و غير الممارسين للانشطة الرياضية المكيفة (تمارين الضغط) .

❖ **الاداء المطلوب : تمرين الضغط (مهارة القوة) :**

في وقت محدد من طرف الطابتين و المتمثل في 30 ثانية ، نقوم بإعطاء الاشارة للطفل للقيام بتمرين الضغط و نقوم بحساب قوة تحمله مع اعطاءه فرصة المحاولة مرة أخرى .

❖ **التنقيط : باستعمال التقديرات :** ضعيف بعلامة 2 اذا لم يستطيع القيام بالتمرين ، متوسط اذا قام بالتمرين قليلا نعطيه علامة 4 ، و اذا قام بالتمرين كاملا في الوقت المحدد نعطيه تقدير جيد بعلامة 6 .

➢**الاختبار الثاني :** المهارات الحركية المتعلقة بالسرعة للمارسين و غير الممارسين للانشطة الرياضية المكيفة .

❖ **الاداء المطلوب :** تمرين سرعة رد الفعل (مهارة السرعة) .

في ميدان نقوم بوضع أداة (قمع – صحون ... الخ) على الارض ، ثم نأتي بطفلين نسمي الطفل على الجهة اليمين A و الطفل على جهة اليسار B و يكون الطفلين في حالة وقوف عكس الاخر (يعطي ظهره للاخر) ، عند اعطاء الاشارة يقوم الطرفين بالاستدارة بشكل سريع للامساك بالاداة الملقاة على الارض و من يمسكها اولا هو الفائز .

❖ **التنقيط :** ضعيف بعلامة 2 اذا لم يستطيع القيام بالتمرين ، متوسط اذا قام بالتمرين قليلا نعطيه علامة 4 ، و اذا قام بالتمرين كاملا في الوقت المحدد نعطيه تقدير جيد بعلامة 6 .

➢ **الاختبار الثالث :** المهارات الحركية المتعلقة بالدقة للمارسين و غير الممارسين للانشطة الرياضية المكيفة.

❖ **الاداء المطلوب :** تمرين التصويب (مهارة الدقة) .

في ميدان نضع حلقة و يقابلها بشكل مستقيم على بعد 2متر سلة ، نأتي بالطفل و يكون في حالة وقوف داخل الحلقة ممسكا بكرة ، عند اعطاء الامر بالتصويب عليه ادخال الكرة داخل السلة .

❖ **التنقيط :** ضعيف بعلامة 2 اذا لم يستطيع القيام بالتمرين ، متوسط اذا قام بالتمرين قليلا نعطيه علامة 4 ، و اذا قام بالتمرين كاملا في الوقت المحدد نعطيه تقدير جيد بعلامة 6 .

و قد تعمدنا في بداية البرنامج على اقتراح انشطة لعب جماعية و فردية لتهيئة الطفل بالبدء في أداء المهارات المطلوبة منه بسهولة .

إجراء الاختبار البعدي : بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح قمت باجراء الاختبار البعدي للمجموعة مستخدما في ذلك نفس الاختبار (كيفارت) الذي استخدم في الاختبار القبلي و ذلك باستخدام نفس الوسائل و نفس المكان و في نفس الفتر الزمنية و تحت نفس الظروف قد تم التوصل الى النتائج التي سيتم عرضها في الفصل الخاص بتحليل و مناقشة النتائج .

❖ **الهدف العام للبرنامج :**

يهدف الى اختبار الفروق الاحصائية و نسبة التطور بين الممارسين و غير الممارسين للانشطة الرياضية المكيفة المقترحة من طرفنا و المتمثلة في تمارين الضغط الخاص بمهارة القوة ، تمرين سرعة رد الفعل الخاص بمهارة السرعة ، و تمرين التصويب في السلة الخاص بمهارة الدقة .

سلم تنقيط الانشطة المكيفة المقترحة

نوع الاختبار	شرح الكيفية	المدة	التنقيط
القوة	**تمرين الضغط :** نعطي الاشارة للطفل باجراء التمرين في وقت محدد لقياس نسبة قوة التحمل	**45د**	**ضعيف " 02 "– متوسط " 04 " – جيد " 06 "** .
السرعة	**تمرين رد الفعل :** في ميدان نقوم بوضع أداة (قمع – صحون ... الخ) على الارض ، ثم نأتي بطفلين نسمي الطفل على الجهة اليمين A و الطفل على جهة اليسار B و يكون الطفلين في حالة وقوف عكس الاخر (يعطي ظهره للاخر) ، عند اعطاء الاشارة يقوم الطرفين بالاستدارة بشكل سريع للامساك بالاداة الملقاة على الارض و من يمسكها اولا هو الفائز	**45د**	**ضعيف " 02 "– متوسط " 04 " – جيد " 06 "** .
الدقة	**تمرين التصويب :** في ميدان نضع حلقة و يقابلها بشكل مستقيم على بعد 2متر سلة ، نأتي بالطفل و يكون في حالة وقوف داخل الحلقة ممسكا بكرة ، عند اعطاء الامر بالتصويب عليه ادخال الكرة داخل السلة .	**45د**	**ضعيف " 02 "– متوسط " 04 " – جيد " 06 "** .

❖ **المعالجة الاحصائية :**

إن الهدف من المعالجة الاحصائية هو التوصل إلى الفروق ذات دلالة احصائية تساعد على تحليل و تفسير النتائج ، و لقد اعتمدنا على الوسائل الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار " t " .
- النسب المئوية .

8. خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

- الحصول على موافقة ادارة المركز لاجراء التربص .
- اختيار عينة الدراسة .
- اختيار اختبارات (ألعاب شبه رياضية) بسيطة مبنية على تطوير بعض المهارات الحركية .
- تهيئة الاطفال المعاقين عقليا للبدء في تطبيق الاختبار .
- اجراء سلم تنقيطي خاص بكل تمرين .
- اجراء قياس قبلي على المجموعة .
- اجراء قياس بعدي على المجموعة .
- تفريغ القوائم و تحليلها احصائيا .
- مناقشة النتائج و تحليلها .

الفصل السادس :

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفرضية الاولى : توجد فروق ذات دلالة احصائية للمعاقين ذهنيا الممارسين للانشطة المكيفة المقترحة .

الجدول رقم (01) : يبين مستوى دلالة الفرق الاحصائية في البرنامج المقترح بين الاختبار القبلي و البعدي للافراد الممارسين للانشطة المكيفة لصالح الاختبار البعدي .

عدد العينات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة (-n)	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
06	قبلي	3.16	1.16	-5 ,00	5	دال احصائيا
	بعدي	4.83	1.32			

يتبين من الجدول رقم (01) : ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي على مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار المطبق من طرفنا على الممارسين للانشطة المكيفة و كان الاختبار يهدف الى كشف مهارات القوة و السرعة و الدقة مما يعني محاولة تطوير المهارات قيد الدراسة من خلال التجربة الميدانية .

كما اننا قمنا بحساب النسبة المئوية للتطور المهارات المقترحة و كان التطور بعد تقديم الحصص قد تحسن بقيمة 40 % بالنسبة لتمرين القوة ، و 25 % بالنسبة لتمرين سرعة رد الفعل ، و نسبة 35% بالنسبة لتمرين الدقة .

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة احصائية للمعاقين ذهنيا غير الممارسين للانشطة المكيفة المقترحة .

الجدول رقم (02) : يبين مستوى دلالة الفرق الاحصائية في البرنامج المقترح بين الاختبار القبلي و البعدي للافراد غير الممارسين للانشطة المكيفة لصالح الاختبار البعدي .

عدد العينات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة (-n)	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
06	قبلي	1.00	0.89	-2,08	5	دال احصائيا
	بعدي	2.50	1.04			

يتبين من الجدول رقم (02) : ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي على مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار المطبق من طرفنا على غير الممارسين للانشطة المكيفة و كان الاختبار يهدف الى كشف مهارات القوة و السرعة و الدقة مما يعني محاولة تطوير المهارات قيد الدراسة من خلال التجربة الميدانية .

كما اننا قمنا بحساب النسبة المئوية للتطور المهارات المقترحة و كان التطور بعد تقديم الحصص قد تحسن بقيمة 15 % بالنسبة لتمرين القوة ، و 25 % بالنسبة لتمرين سرعة رد الفعل ، و نسبة 30% بالنسبة لتمرين الدقة .

مناقشة الفرضيات :

مناقشة نتائج الفرضية الاولى : من خلال نتائج الجدول (01) الخاص بالممارسين للانشطة البدنية المكيفة فاننا وجدنا ان هناك تطور ملموس في اداء هذه المهارة لكل افراد المجموعة سواء للمارسين للنشاط البدني ، حيث لاحظنا خلال نتائج الاختبار لهذه المهارة ان مجموعة الممارسين تحصلت على متوسط حسابي قدره 4.83 و بلغ الانحراف المعياري 1.32 بدلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، كما نلاحظ بحساب النسبة المئوية للتطور المهارات المقترحة كان التطور بعد تقديم الحصص في الاختبار البعدي قد تحسن بقيمة 40 % بالنسبة لتمرين القوة ، و 25 % بالنسبة لتمرين سرعة رد الفعل ، و نسبة 35% بالنسبة لتمرين الدقة .

و هذا ما يؤكد أن الفرضية محققة و تتفق نتائج الدراسة مع الدراسة السابقة التالية :

– **دراسة "بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك :(2009)** "بعنوان "أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من (5 إلى 6 سنوات هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب تعليمي مقترح في تحسين أداء الحركات الأساسية (المشي، الجري، الوثب، اللقف، الرمي)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وعينة الدراسة تكونت من (30) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم بين 5 و6 سنوات، تدرريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) طالبا ذوي إعاقة عقلية بسيطة ومتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم بين (6– 15 سنة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تطبيق منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين الذي طوره كل من الروسان في البيئة الأردنية من أجل قياس مستوى الأداء، يتضمن منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين اثني عشر بعدا فرعيا تشكل في مجملها المهارات الحركية الأساسية مهارات التحكم بحركة الرأس، مهارات الدحرجة، مهارات الجلوس، مهارات الوقوف، مهارات المشي، مهارات الهرولة، مهارات الوثب، مهارات الحجل، مهارات التقاط الكرة، مهارات رمي الكرة، مهارات ركل الكرة، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات

الرياضية والحركية لحالات الإعاقة التي هي قيد الدراسة، ومن خلالها توصل الباحث إلى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا ذوي الإعاقة الخفيفة والمتوسطة.

و منه فان الفرضية الجزئية الاولى محققة و التي تقول : توجد فروق ذات دلالة احصائية لمهارة القوة بين الممارسين و الغير ممارسين للانشطة المكيف, ، بعد تطبيق الاختبار المقترح و المتمثل في مهارة القوة للمتخلفين عقليا.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية : من خلال نتائج الجدول (02) الخاص بغير الممارسين للانشطة البدنية المكيفة فاننا وجدنا ان هناك تطور ملموس في اداء هذه المهارة لكل افراد المجموعة غير الممارسين للنشاط البدني ، حيث لاحظنا خلال نتائج الاختبار لهذه المهارة ان مجموعة غير الممارسين تحصلت على متوسط حسابي قدره 2.50و بلغ الانحراف المعياري احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 كما نلاحظ بحساب النسبة المئوية للتطور المهارات المقترحة كان التطور بعد تقديم الحصص في الاختبار البعدي قد تحسن بقيمة 40 % بالنسبة لتمرين القوة ، و 25 % بالنسبة لتمرين سرعة رد الفعل ، و نسبة 35% بالنسبة

و هذا ما يؤكد أن الفرضية محققة و تتفق نتائج الدراسة مع الدراسة السابقة التالية :

دراسة تاجي قاسم" (2004): عنوانها "فاعلية برنامج ترويحي على تنمية بعض مهارات السرعة الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، يهدف البحث إلى تحديد فاعلية برنامج ترويحي على تنمية بعض المهارات مهارات السرعة الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي- بعدي) على عينة قوامها (30) طفلا بمحافظة الإسكندرية بمصر حددت نسبة الذكاء (50-70) عمرهم بين (11-14 سنة)، لخص البحث إلى أن البرنامج الترويحي له أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات مهارات السرعة الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وأن للبرنامج الترويحي المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض المهارات مهارات السرعة الحركية ، ويوصي الباحث على ضرورة تطبيق البرنامج الترويحي المقترح.

الفصل السابع :

الاستنتاجات و الاقتراحات

الاستنتاج العام :

تشير نتائج الجداول (01) و (02) الخاصة بالمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار t المحسوبة للمهارات القوة و السرعة و الدقة للمارسين و غير الممارسين للنشاط البدني أن :

قيمة t المحسوبة اكبر من t الجدولية و هذا يعني وجود فروق احصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الخاص الاختبار المقترح (قوة ، سرعة ، دقة) ، و بالتالي فان الاختبار المقترح من طرفنا له دور ايجابي في تطوير بعض المهارات الحركية و تساعد المعاق عاى اداء مهامه الحيوية و انشطته اليومية بكفاءة .

و أكده "بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك :(2009) "بعنوان "أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من (5 إلى 6 سنوات هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب تعليمي مقترح في تحسين أداء الحركات الأساسية (المشي، الجري، الوثب، اللقف، الرمي)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وعينة الدراسة تكونت من (30) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم بين 5 و6 سنوات، تدرريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) طالبا ذوي إعاقة عقلية بسيطة ومتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم بين (6– 15 سنة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تطبيق منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين الذي طوره كل من الروسان في البيئة الأردنية من أجل قياس مستوى الأداء، يتضمن منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين اثني عشر بعدا فرعيا تشكل في مجملها المهارات الحركية الأساسية مهارات التحكم بحركة الرأس، مهارات الدحرجة، مهارات الجلوس، مهارات الوقوف، مهارات المشي، مهارات الهرولة، مهارات الوثب، مهارات الحجل، مهارات التقاط الكرة، مهارات رمي الكرة، مهارات ركل الكرة، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات

الرياضية والحركية لحالات الإعاقة التي هي قيد الدراسة، ومن خلالها توصل الباحث إلى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا ذوي الإعاقة الخفيفة والمتوسطة.

النشاط البدني المكيف عند الاطفال المتخلفين ذهنيا يلعب دورا محوريا في تطوير المهارات الاساسية و الضرورية و هذا من خلال اختبار مقترح و التي انت عبارة عن العاب شبع رياضية مكيفة ، حسب امكانياتهم و قدراتهم الحركية ، أن النتائج المتحصل عليها عد الدراسة التحليلية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني تبين ان الاختبار ادى الى ارتفاع في مستوى نمو المهاررات الحركية و هذا ما يؤكد صحة الفرضيات .

اقتراحات :

- توفير الخدمات التعليمية والتربوية والتأهيلية والصحية لرعاية المعاقين و العناية بهم .
- توفير الامكانات والتسهيلات اللازمة لنجاح برامج الانشطة الرياضية بالمراكز المتخصصة
- تشجيع الجمعيات الخيرية على المساهمة في تفعيل الممارسة الرياضية للمعاقين.
- إدراج برنامج خاص بالتربية البدنية والرياضية في المقرارت الدراسية في المراكز المتخصصة و اجبارية تدريسه.
- عقد اتفاقيات تعاون مع مختلف الجامعات بغرض فتح فروع لتكوين مربين مختصين في مختلف التخصصات ومختلف أنواع الاعاقات في إطار النظام الدولي الجديد (ل.م.د) وبالاخص تكوين مكونين أكفاء ومختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف حسب نوع كل إعاقة ودرجتها.

قائمة المصادر و المراجع :

- الخولي أمين انور ، الرياضة و المجتمع ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1996 .
- حلمي إبراهيم , ليلى السيد فرحات ، التربية الرياضية للمعوقين ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1988 .
- أسامة رياض ، رياضة المعاقين الاسس الطبية و الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2000 .
- كمال مرسي ، القدرات المهارية و الاختبارات العلمية ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1992 .
- علا توفيق ابراهيم عوض ، علوم التربية ، الاسكندرية للتطوير و النظم ، 1992 .

- تشيا سوي هونج ،المهارات الحسركية و الحسي لذوي الاحتياجات الخاصة ، دار الفاروق للنشر و التوزيع ، 1900 .
- اميلي صادق ، تنمية المهارات اللغوية للطفل ، عالم الكتب للنشر و التوزيع ، 2000 .
- السيد عبيد ، الاعاقة العقلية ، ط2 ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، 2007 .
- ابو النصر مدحت ، الاعاقة العقلية ، مجموعة النيل العربية للنشر و التوزيع ، 2005 .
- يحي أحمد ، الاعاقة العقلية ، ط1 ، دار وائل للنشر و التوزيع ، 2005.
- ابراهيم علا عبد الباقي ، التعرف على الاعاقة العقلية و علاجها، ط1 ،دار غريب للنشر و التوزيع ، 1993 .
- عبد المطلب امين القريطي ، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة و تربيتهم ، ط3 ، دار الفطر العربي القاهرة ، 2001 .

الملاحق :

❖ **البرنامج المقترح :**

➢ **الاسس التي بني عليها البرنامج المقترح من الطالبتين كالتالي :**

- الالعاب و الانشطة الرياضية المكيفة المختارة تتناسب مع ذكاء الاطفال المتخلفين ذهنيا .
- اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية و تطوير المهارات المحددة في الاختبار .
- مراعاة عوامل الامن و السلامة من خلال اختيار ميدان مناسب اجراء الاختبارات على العينة .
- مراعاة الاسس النفسية و الفيزيولوجية للمتخلفين ذهنيا .

❖ **تخطيط البرنامج الحركي المقترح :** قمنا بتخطيط برنامج مبني على الانشطة البدنية المكيفة لمدة زمنية مقدرة ب 12 اسبوع حيث كل اسبوع يحتوي على حصتين أي " 24 " حصة اجمالا ، حيث كانت الحصص المنجزة مدتها 45 د تحتوي على تمارين قابلة للتطوير .

❖ **الدراسة الميدانية :** بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية و التأكد من ملائمة الدراسة لاجراءات التجربة الميدانية ، و من صلاحية الادوات المستخدمة و توفرها على الشروط العلمية ، بدأت في تطبيق الاجراءات الميدانية للتجربة و التي تمت على النحو التالي :

- **إجراء الاختبار القبلي :** تم وضع خطة و برنامج محددين بالاتفاق مع ادارة المركز لاجراء الاختبار القبلي للعينة مستخدما اختبار كيفارت بالقاعة الخاصة بالرياضة للمركز ، و قد استغرق اجراء الاختبارات يوم واحد .

أجريت كل الاختبارات في الفترة الصباحية ابتداءا من الساعة 10.00 – 11.00 ، و اعطيت محاولتين لكل طفل في كل اختبار قبل بدأ الاختبارات .

❖ **محتوى البرنامج :**

➢**الاختبار الاول :** المهارات الحركية المتعلقة بالقوة للمارسين و غير الممارسين للانشطة الرياضية المكيفة (تمارين الضغط) .

❖ **الاداء المطلوب : تمرين الضغط (مهارة القوة) :**

في وقت محدد من طرف الطابتين و المتمثل في 30 ثانية ، نقوم بإعطاء الاشارة للطفل للقيام بتمرين الضغط و نقوم بحساب قوة تحمله مع اعطاءه فرصة المحاولة مرة أخرى .

❖ **التنقيط : باستعمال التقديرات :** ضعيف بعلامة 2 اذا لم يستطيع القيام بالتمرين ، متوسط اذا قام بالتمرين قليلا نعطيه علامة 4 ، و اذا قام بالتمرين كاملا في الوقت المحدد نعطيه تقدير جيد بعلامة 6 .

➢**الاختبار الثاني :** المهارات الحركية المتعلقة بالسرعة للمارسين و غير الممارسين للانشطة الرياضية المكيفة .

❖ **الاداء المطلوب :** تمرين سرعة رد الفعل (مهارة السرعة) .

في ميدان نقوم بوضع أداة (قمع – صحون ... الخ) على الارض ، ثم نأتي بطفلين نسمي الطفل على الجهة اليمين A و الطفل على جهة اليسار B و يكون الطفلين في حالة وقوف عكس الاخر (يعطي ظهره للاخر) ، عند اعطاء الاشارة يقوم الطرفين بالاستدارة بشكل سريع للامساك بالاداة الملقاة على الارض و من يمسكها اولا هو الفائز .

❖ **التنقيط :** ضعيف بعلامة 2 اذا لم يستطيع القيام بالتمرين ، متوسط اذا قام بالتمرين قليلا نعطيه علامة 4 ، و اذا قام بالتمرين كاملا في الوقت المحدد نعطيه تقدير جيد بعلامة 6 .

➢ **الاختبار الثالث :** المهارات الحركية المتعلقة بالدقة للمارسين و غير الممارسين للانشطة الرياضية المكيفة.

❖ **الاداء المطلوب :** تمرين التصويب (مهارة الدقة) .

في ميدان نضع حلقة و يقابلها بشكل مستقيم على بعد 2متر سلة ، نأتي بالطفل و يكون في حالة وقوف داخل الحلقة ممسكا بكرة ، عند اعطاء الامر بالتصويب عليه ادخال الكرة داخل السلة .

❖ **التنقيط :** ضعيف بعلامة 2 اذا لم يستطيع القيام بالتمرين ، متوسط اذا قام بالتمرين قليلا نعطيه علامة 4 ، و اذا قام بالتمرين كاملا في الوقت المحدد نعطيه تقدير جيد بعلامة 6 .

و قد تعمدنا في بداية البرنامج على اقتراح انشطة لعب جماعية و فردية لتهيئة الطفل بالبدء في أداء المهارات المطلوبة منه بسهولة .

إجراء الاختبار البعدي : بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح قمت باجراء الاختبار البعدي للمجموعة مستخدما في ذلك نفس الاختبار (كيفارت) الذي استخدم في الاختبار القبلي و ذلك باستخدام نفس الوسائل و نفس المكان و في نفس الفتر الزمنية و تحت نفس الظروف قد تم التوصل الى النتائج التي سيتم عرضها في الفصل الخاص بتحليل و مناقشة النتائج .

❖ **الهدف العام للبرنامج :**

يهدف الى اختبار الفروق الاحصائية و نسبة التطور بين الممارسين و غير الممارسين للانشطة الرياضية المكيفة المقترحة من طرفنا و المتمثلة في تمارين الضغط الخاص بمهارة القوة ، تمرين سرعة رد الفعل الخاص بمهارة السرعة ، و تمرين التصويب في السلة الخاص بمهارة الدقة .

سلم تنقيط :

نوع الاختبار	شرح الكيفية	المدة	التنقيط
القوة	**<u>تمرين الضغط :</u>** نعطي الاشارة للطفل باجراء التمرين في وقت محدد لقياس نسبة قوة التحمل	**45د**	**ضعيف " 02 "- متوسط " 04 " – جيد " 06 " .**
السرعة	**<u>تمرين رد الفعل :</u>** في ميدان نقوم بوضع أداة (قمع – صحون ... الخ) على الارض ، ثم نأتي بطفلين نسمي الطفل على الجهة اليمين A و الطفل على جهة اليسار B و يكون الطفلين في حالة وقوف عكس الاخر (يعطي ظهره للاخر) ، عند اعطاء الاشارة يقوم الطرفين بالاستدارة بشكل سريع للامساك بالاداة الملقاة على الارض و من يمسكها اولا هو الفائز	**45د**	**ضعيف " 02 "- متوسط " 04 " – جيد " 06 " .**
الدقة	**<u>تمرين التصويب :</u>** في ميدان نضع حلقة و يقابلها بشكل مستقيم على بعد 2متر سلة ، نأتي بالطفل و يكون في حالة وقوف داخل الحلقة ممسكا بكرة ، عند اعطاء الامر بالتصويب عليه ادخال الكرة داخل السلة .	**45د**	**ضعيف " 02 "- متوسط " 04 " – جيد " 06 " .**