



جامعة الجزائر 02
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علوم التربية



دراسة مقدمة ضمن متطلبات نيل
شهادة الدكتوراه الطور الثالث
تخصص: التربية الخاصة

دراسة بعنوان:

دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي
في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقلياً
-دراسة مطبقة بالمركز البيداغوجي للمتخلفين عقلياً بالبويرة-

تحت إشراف :

أ.د. / زعرور لبنى

من إعداد الطالب:

مجمعور سفيان

السنة الجامعية : 2022-2023

كلمة شكر

أتقدم بالشكر الحزين إلى
كل من ساهم من بعيد أو من
قريب في مساعدتنا على إنجاز
هذه الدراسة.

قائمة

المستويات

قائمة المحتويات

II	كلمة شكر	
III	قائمة المحتويات	
XII	قائمة الجداول	
IX	قائمة الأشكال	
IX	قائمة الملاحق	
02	مقدمة	
	الفصل التمهيدي : التعريف بالدراسة	
06	الإشكالية	1.
12	الفرضيات	2.
13	أهداف الدراسة	3.
14	أهمية الدراسة	4.
16	أسباب اختيار الموضوع	5.
19	تحديد المفاهيم	6.
24	الدراسات السابقة	7.
35	التعليق على الدراسات السابقة	8.
	الباب الأول : الجانب النظري	
	الفصل الأول : التخلف العقلي	
41	نظرة تاريخية حول الإعاقة	1.1.
44	تعريف التخلف العقلي	2.1.
49	تصنيف التخلف العقلي	3.1.
51	أنواع الإعاقة العقلية	4.1.
53	خصائص المتخلفين عقليا	5.1.
57	تشخيص التخلف العقلي	6.1.
58	التكفل بالمتخلفين عقليا	7.1.

الفصل الثاني : النشاط الرياضي الترويحي		
63	مفهوم التربية الرياضية	.1.2
67	التربية الرياضية للمعاقين	.2.2
79	الأنشطة الرياضية المختارة للمتخلفين عقليا	.3.2
81	التربية البدنية الخاصة والبرامج الترويحية	.4.2
82	علاقة التربية الرياضية بالترويح	.5.2
84	صفات وخصائص أخصائي رياضة المعاقين	.6.2
86	النشاط الرياضي الترويحي	.7.2
93	مفهوم اللعب	.8.2
الفصل الثالث : التربية الحسية الحركية		
98	مفهوم التربية الحركية	.1.3
99	التعلم الحركي	.2.3
102	أهداف التربية الحركية	.3.3
104	علاقة التربية الحركية بالتربية الرياضية	.4.3
106	مفهوم الحركة	.5.3
110	المهارات الحركية	.6.3
117	المهارات الحسية الحركية	.7.3
123	المهارات الحركية والحسية	.8.3
124	معنى التوافق الحركي	.9.3
130	القدرات الحركية والبدنية	.10.3
الفصل الرابع: البرامج التدريبية للمتخلفين عقليا		
139	مفهوم التربية الخاصة	.1.4
143	الاتجاهات المعاصرة في تعليم المختلين عقليا	.2.4
147	البرامج التربوية للمتخلفين عقليا	.3.4
150	محتوى برامج المتخلفين عقليا	.4.4
153	طرائق وأساليب تعليم المهارات الحركية للمتخلفين عقليا	.5.4
156	مبادئ تعليم المتخلفين عقليا	.6.4
159	دور اللعب في طرق تدريس المتخلفين عقليا	.7.4
161	خطوات تصميم البرامج التدريبية	.8.4
162	برامج التربية الحركية ومحتوياتها	.9.4
165	مهارات تدريس التربية الحركية	.11.4

170	درس التربية الحركية والرياضية	12.4
174	تقويم الأداء البدني والرياضي	13.4
الباب الثاني : الدراسة الميدانية		
الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة		
180	● تمهيد	
181	الدراسة الاستطلاعية	1.4
187	المنهج المتبع	2.4
189	مجتمع الدراسة	3.4
190	معايير اختيار عينة الدراسة	4.4
192	مجالات الدراسة	5.4
193	أدوات الدراسة	6.4
218	الدراسة الإحصائية	7.4
221	صعوبات البحث	8.4
222	● خلاصة	
الفصل السادس : عرض و مناقشة النتائج		
224	عرض وتحليل النتائج	1.6
224	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	1.1.6
229	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	2.1.6
235	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	3.1.6
241	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	4.1.6
247	مناقشة نتائج الدراسة	2.6
251	● الاستنتاج العام	
253	● التوصيات	
255	● خاتمة	
258	● المراجع	
268	● الملاحق	
	● ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

49	فئات التخلف العقلي على مقياس Binet-Stanford & Wechsler	01
104	الفروق بين التربية الرياضية والتربية الحركية	02
117	تصنيف المهارات الحسية الحركية	03
211	نتائج تحكيم الاختبارات الميدانية المقترحة	04
212	نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المتطرفتين في الاختبارات الميدانية	05
214	الدرجات المحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبار السرعة المهارية	06
216	نتائج تحكيم استمارة تقييم المهارات الحركية والمهنية المقترحة	07
217	صدق الانساق الداخلي لاستمارة تقييم مستوى المهارات الحركية والمهنية والمكونة من بعدين	08
218	ارتباطات الابعاد مع الدرجة الكلية	09
224	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة الدراسة على اختبارات اللياقة البدنية	10
225	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة الدراسة على اختبارات اللياقة البدنية	11
227	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمستوى البعد الرابع لأفراد عينة الدراسة باستخدام اختبار Wilcoxon	12
229	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة الدراسة على اختبارات المهارات الحركية الأساسية	13
230	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمستوى المهارات الحركية الأساسية لأفراد عينة الدراسة	14
232	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمستوى البعد الرابع لأفراد عينة الدراسة باستخدام اختبار Wilcoxon	15
235	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة الدراسة على اختبارات المهارات الحركية المركبة	16
236	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمستوى المهارات الحركية المركبة لأفراد عينة الدراسة	17
238	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمستوى البعد الرابع لأفراد عينة الدراسة باستخدام اختبار Wilcoxon	18
241	نتائج استجابات أفراد العينة المستجوبة على أسئلة المحور الأول الخاص بالتوافق المهني لدى الافراد المتخلفين عقليا	19
243	نتائج استجابات أفراد العينة المستجوبة على أسئلة المحور الثاني الخاص بالتوافق الحركي لدى الافراد المتخلفين عقليا	20

قائمة الأشكال

45	منحنى التوزيع الطبيعي للقدررة العقلية	01
118	دور التدريب الحسي-الحركي (نقلا عن Gina & Mayer 2015)	02
119	العلاقة بين الصفات البدنية الأساسية (نقلا عن Gina & Mayer 2015)	03
127	مخطط القدرة التوافقية (قابلية الترابط الحركي)	04
128	مقطع تشريحي للعضلات المخططة	05
128	أشكال الحركات الأساسية لجسم الانسان	06
130	عناصر اللياقة البدنية	07
172	أجزاء درس التربية الرياضية والحركية	08
200	الوسائل البيداغوجية الرياضية المطلوبة لتنفيذ البرنامج	09

قائمة الملاحق

	رسالة توصية	01
	نموذج الحصص المطبقة	02
	قائمة بأسماء السادة المحكمين من الدكاترة والخبراء	03
	تصوير بعض التمارين خلال تنفيذ البرنامج	04
	ملخص الدراسة	05

مقدمة

مقدمة :

لا يمكن إنكار ما للرياضة من آثار ايجابية على الفرد، حيث أنها تعد وسيلة ناجعة للترويج عن النفس وتحقيق المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه. إن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تقتصر منافعه على الجانب الصحي والبدني فقط، بل انه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى منها الجانب النفسي، الاجتماعي، العقلي والمعرفي، الحركي والمهاري وكل هذه المكونات في مجملها تشكل شخصية الفرد بصورة متكاملة.

تحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة، فهي تعد كأسلوب للحياة تعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه النشاط التي يختارها بحرية مما يعطيه الفرصة للتعبير عن ذاته وتحقيق دوافعه. فهي ممارسة موجهة لكافة فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم، وهي ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس والشعور بالإنجاز والقيمة الذاتية ودعم صورة الذات، وهي من الأنشطة المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا. ينادي John Dewey بضرورة استبدال مصطلح "الترويج" بمصطلح "التربية الترويحية" حيث أن الخبرات المتمثلة في الأنشطة الترويحية تعد خبرات تربوية وان تلك النشطة تعد من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في العصر الحديث.

تطور استخدام مصطلح النشاط الرياضي، فلم تعد هذه الممارسة موجهة لفئة بذاتها او جنس محدد أو تسعى لتحقيق أغراض معينة فقط (الفوز في المنافسات والبطولات). بل أصبح متداول مصطلح النشاط البدني الرياضي الذي يستخدم التمارين البدنية والرياضية (الحركة عموما) في تربية البدن والنفس لتحقيق توازن الشخصية الإنسانية. ومع هذا التوجه ظهرت ألوان عدة للنشاط الرياضي، منها الرياضة التنافسية، الوقائية الصحية، العلاجية، الترويحية، التربية...إلخ.

ويعتبر النشاط الحركي مدخل أساسي ليس فقط لتعلم المهارات الرياضية الخاصة بل يتعدى ذلك للمساعدة في نمو العقلي والمعرفي والاجتماعي والانفعالي والنفس-حركي، فالحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة. (راتب : 2004، 78)

ومع تنامي أعداد الأطفال المعاقين في المجتمع وزيادة الوعي لحاجة هؤلاء الأطفال لبعض البرامج الداعمة وحاجتهم للخدمات المتنوعة، حرص المجتمع المدني والمنظمات العالمية والمحلية على أن يأخذ المعوق حقه ونصيبه من الاهتمام والرعاية، وانبثق عن ذلك العديد من الاتفاقيات والبرامج التي تنادي بحقوق المعاقين المختلفة

خاصة الحقوق المدنية والفكرية للمعاقين. ونصت اتفاقية حقوق الاشخاص ذوي الاعاقة وهي معاهدة دولية لحقوق الانسان التابعة للأمم المتحدة تهدف إلى حماية حقوق وكرامة الاشخاص ذوي الاعاقة. يلزم الأطراف في الاتفاقية تعزيز وحماية وضمان التمتع الكامل بحقوق الانسان للأشخاص ذوي الاعاقة وضمان تمتعهم بالمساواة الكاملة بموجب القانون. وأسهمت الاتفاقية باعتبارها حافزا رئيسيا في الحركة العالمية على النظر لهذه الفئة كأعضاء كاملي العضوية وعلى قدم المساواة في المجتمع مع حقوق الانسان. كما كانت اتفاقية الامم المتحدة عام 1989 الدولية بمثابة خطوة كبيرة للأمام في مجال قضايا الاطفال وقضايا المعاقين على الساحة الدولية وذلك في جميع الأطر السياسية والمدنية والاجتماعية والثقافية. (Center Research 2007, Innocent)

ولما كانت التربية النفس حركية واللعب أمرا محببا لدى الأطفال ومن خلاله يكتسبون معارف وخبرات وتجارب، فقد اتخذته التربية الحديثة أسلوبا لتربية الأطفال المعاقين عقليا وتعليمهم، وذلك لان اللعب والنشاط الحركي يشعر الطفل بالسعادة والرغبة والاستمرار في العطاء، فهو يعد من اهم الوسائل والأساليب في تربية الجسم، وتدريب الادراك الحركي من خلال تدريب الحواس. لذا أصبح بمقدور المعاقين عقليا أن يمارسوا الأنشطة الرياضية المختلفة المشروطة بتناسب الأهداف مع قدراتهم الحركية والعقلية والبدنية، وهذا ما يساعدهم على تحقيق النمو النفسي والاجتماعي حتى يتقبلوا إعاقتهم ويتعايشوا معها وتمكنهم من الاعتماد على أنفسهم في قضاء بعض متطلباتهم حتى لا يكونوا عبئا على المجتمع بل ليشركه في تقدمه. (عبيد: 2000، 114)

و تظهر الدراسات لما للتربية الرياضية كنوع من أنواع الأنشطة التربوية الهامة للمعوقين للعمل على تربيتهم على أنواع الأنشطة التربوية الأخرى، بغرض رفع مستواهم الجسمي و الصحي حتى يسهل عليهم الارتقاء بالمستوى المعرفي و الثقافي، لأن الحركة هي الوسيلة الهامة و الضرورية لهم التي تؤدي إلى ثقتهم بأنفسهم، و الحركة هي العامل الأساسي المساعد في العمليات التربوية للمعوقين لكي يصبحوا قادرين على التحرك و التنقل، مع الارتقاء بمستوى اللياقة الصحية العامة و الجسمية و الارتقاء بعناصر اللياقة الجسمية، كالتوافق العضلي العصبي و المرونة و قوة التحمل، وغيرها مع اكتسابهم بعض المهارات الأخرى لتصحيح الأخطاء التي قد تطرأ على قوامهم نتيجة لنوع الإعاقة. (ماجدة السيد: 2005، 205)

ومن خلال هذه الأهمية للنشاط الرياضي الترويحي في تطوير وتنمية شخصية الفرد المتخلف عقليا، من جوانب عدة، سوف نركز في دراستنا هذه على دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي

الحركي لدى المتخلفين عقليا. والتي من خلالها (الدراسة الحالية) سنعمل على تطبيق برنامج مقترح لمحتوى تدريبي لبعض الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في تحسين المهارات الحس-حركية لعينة من الأفراد دخل المركز النفسي البيداغوجي للمتخلفين عقليا.

ولتحقيق الأهداف المرجوة من إجراء الدراسة الحالية حول موضوع التوجيه الرياضي، استلزم منا الأمر التقييد بتسلسل خطوات منهج البحث العلمي. وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة في باين رئيسيين، بحيث تناول باها الأول والمتعلق بالجانب النظري أربعة فصول، إذ تناول الفصل الأول مفهوم التخلف العقلي، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه لمفهوم النشاط الرياضي الترويحي، في حين تناولنا في الفصل الثالث موضوع التربية الحسية الحركية، بينما خصص الفصل الرابع لتصميم البرامج التدريبية في التربية الخاصة.

أما الباب الثاني من هذه الدراسة، فيتضمن الدراسة الميدانية، والذي يضم بدوره فصلين. ففي الفصل الخامس استعرضنا الإجراءات المنهجية للدراسة وما تضمنه من دراسة استطلاعية ومنهج البحث وعينة الدراسة، كما عرفنا بأدوات جمع البيانات ومراحل تصميمها، وعرض الوسائل الإحصائية المستخدمة في عرض وتحليل المعطيات. وفي آخر الفصل وضحنا الصعوبات التي واجهت مسار الدراسة الحالية. أم الفصل الثاني من الجانب التطبيقي، فقد اختص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من تطبيق خطة الدراسة على عينة البحث.

وقد سبق البابين المذكورين بفصل تمهيدي وهو الإطار العام للدراسة، عرفنا من خلاله بدراستنا، وذلك بطرح مشكلة البحث، تحديد أهداف الدراسة وأهميتها، ضبط فرضياتها واستعراضا عدد من الدراسات السابقة التي تناولت نفس متغيرات موضوع الدراسة وذلك لتوضيح الرؤى للدراسة الحالية.

وفي الختام قمنا بعرض النتائج المتوصل إليها، ووضع توصيات واقتراحات مستقاة مما تم التوصل إليه من نتائج هذه الدراسة. واقتراح بعض المواضيع البحثية ذات الصلة بموضوع دراستنا الحالية، لتكون منطلقا لدراسات مستقبلية في نفس السياق.

وأخيرا يأمل الطالب أن تكون لهذه الدراسة فائدة للعاملين في مجال تدريب الفئات الخاصة من ذوي الإعاقة العقلية والطلاب الدارسين في ميدان علوم التربية والتربية الخاصة، لتفعيل عملية تأهيل فئة التخلف العقلي ومواصلة البحث في هذا المجال.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

- الإشكالية
 - أهمية الدراسة
 - أهداف الدراسة
 - الفرضيات
 - أسباب اختيار الموضوع
 - تحديد المفاهيم
 - الدراسات السابقة
-
-

1. الإشكالية:

يعد التخلف العقلي من الاضطرابات النائية المؤثرة على توازن شخصية الفرد في جوانبها المتعددة. إذ يؤثر هذا الاضطراب في تدني مستوى القدرات الفكرية للفرد وفي علاقاته الاجتماعية ونضجه الانفعالي وتكيفه مع بيئته وفي مسار حياته بشكل عام. مما يسبب للمتخلف عقليا عجزا في التعامل مع مواقف الحياة بإيجابية ويجعل منه فردا عاجزا في الاستقلال بذاته وفي تلبية حاجياته الأساسية بمفرده. وهو اضطراب تظهر أعراضه في المراحل العمرية الصغرى ويبقى ملازما للفرد طيلة حياته.

قدمت العديد من التعريفات لاضطراب التخلف العقلي. إذ تناولت هذا الاضطراب من زوايا مختلفة. فالتعريف الطبي يرجع التخلف العقلي إلى تلف في الجهاز العصبي وخاصة القشرة الدماغية. (الروسان: 2018، 25) أما التعريف السيكومتري فيعتمد على نسبة الذكاء كمحك في تعريف التخلف العقلي (ماجدة: 2014، 85)، في حين يأخذ التعريف التربوي معيار عدم قدرة الفرد المتخلف عقليا على التحصيل الدراسي بنفس مستوى الأفراد العاديين. (أبو يوسف: 2017، 29)، ويعبر التعريف الاجتماعي للمتخلف العقلي عن مدى تكيف الفرد للمتطلبات الاجتماعية أو بمستوى سلوكه التكيفي. (الروسان: 2018، 18)

أما تعريف منظمة الصحة العالمية 1999 يكاد يكون شاملا لوصف هذا الاضطراب، إذ يصف التخلف العقلي بأنه حالة من توقف النمو العقلي أو عدم اكتماله، ويتميز بشكل خاص باختلال في المهارات التي تظهر أثناء دورة النمو وتؤثر في المستوى العام للذكاء، أي القدرات المعرفية واللغوية والحركية والاجتماعية، ويحدث التخلف العقلي مع أو بدون اضطراب نفسي أو جسدي آخر. (OMS,2000,P9). ويكتمل مفهوم التخلف العقلي بالتعريف الذي قدمته الجمعية الأمريكية للإعاقة الفكرية والنائية (AAIDD) عام 2008، " فهو إعاقة تتميز بانخفاض ملحوظ في كل من الأداء العقلي والسلوك التكيفي الذين تمثلها المهارات المفاهيمية والاجتماعية والتكيفية العملية، وهذه الإعاقة تظهر قبل بلوغ الفرد الثامنة عشرة من عمره". (الخطيب: 2016، 114)

تؤكد التعاريف السابقة على أن التخلف العقلي اضطراب يظهر في المراحل العمرية الصغرى ويظل مصاحبا للفرد طيلة حياته، وفرص الشفاء الطبي من هذا الاضطراب تكاد تكون منعدمة حاليا. إذ يؤكد الخطيب جمال 2016 أنه ليس هناك علاج طبي مباشر للتخلف العقلي فكل ما قد يستطيع الطب عمله

هو الكشف المبكر عن بعض حالات الإعاقة وربما الوقاية من بعض هذه الحالات أو تقديم بعض أشكال العلاجات الطبية الموجهة لمشكلات المرافقة للإعاقة العقلية. فقد يقرر الطبيب بعض العقاقير الطبية للشخص ذي الإعاقة العقلية ولكن هذه العقاقير ليست علاجاً للإعاقة العقلية نفسها بل هي قد تستهدف معالجة النوبات التشنجية أو غيرها من المشكلات الصحية التي يعاني منها الشخص. فمن المعروف أن " علاج " الإعاقة العقلية يتمثل في البرامج التربوية والنفسية والاجتماعية وليس في العلاج الطبي. (الخطيب: 2016، 19)

فالظاهر أن كل ما يمكن القيام به مع الأفراد المتخلفين عقلياً هو تقديم خدمات تأهيلية في شكل برامج تربوية وتدريبية لتحسين نوعية الحياة لدى هذه الفئة، بتعليمهم المهارات التي تمكنهم من الاستقلال الذاتي أو خدمة المجتمع في حدود إمكاناتهم الذاتية. ولقد عبر Ellis 1975 عن طبيعة العملية التعليمية بالنسبة للمتخلفين عقلياً بمنتهى الواقعية وكأفضل ما يكون حين قال: " لم أرى في حياتي حالة واحدة أصبح فيها الفرد المعاق عقلياً فرداً عادياً عن طريق التدريب والوسائل التربوية، ولكن شاهدت أفراداً كثيرين قد تحسنت قدراتهم. فالطفل الذي يعاني من إعاقة شديدة والذي يتعلم كيف يأكل مستقلاً ويلبس وينظف نفسه ويتحكم في تنظيم عملية الإخراج، يعتبر قد حصل على ما يحصل عليه الآخرون من شهادات جامعية". (متولي: 2015، 83). فتعليم المتخلفين عقلياً يهدف إلى الوصول بالفرد إلى خدمة نفسه والوفاء بمتطلباته الشخصية باستقلال، والاندماج الاجتماعي، واكتساب المهارات الأكاديمية البسيطة، أو تعليمه مهنة في حدود قدراته الذاتية قد يعيل بها نفسه.

لقد اختلفت الآراء في تعلم المتخلفين عقلياً وتعليمهم، فيرى بعض العلماء أن الطفل المتخلف عقلياً كالطفل العادي ينمو تدريجياً ويتعلم المعلومات والمهارات تدريجياً ويكتسبها، إلا أن معدل النمو والتعلم والاكْتساب عند المعوق أقل منه عند العادي. ويرى فريق آخر من العلماء أن الطفل المتخلف عقلياً يختلف عن قرينه العادي من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وبالتالي فإن أساليب تعليمه وتأهيله وبرامجه تختلف كما وكيفا عن أساليب تعليم العاديين وبرامج تأهيلهم. (يجي وعبيد: 2005، 14). ومهما اختلفت طرق ومناهج تعليم المتخلفين عقلياً فإن البرامج الموجهة لهذه الفئة تتناول، حسب ما ذكر عبد الفتاح الشريف 2011، مهارات الاستقلالية، ومهارات اللغة والمهارات الأكاديمية والإعداد المهني وتنمية المهارات الحركية.

ولتحقيق الفعالية في برامج تعليم المتخلفين عقليا بالأخص، وذوي الإعاقات بشكل عام، ظهر ميدان التربية الخاصة Spécial Education كإحدى مجالات التربية وعلم النفس ويتم بتعليم فئات ذوي الاحتياجات الخاصة على اختلافها. وتعرف التربية حسب ما اعتمده الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي " أنها مجموعة من البرامج التربوية المتخصصة والمصممة بشكل خاص لمواجهة حاجات الأفراد المعوقين والتي لا يستطيع معلم الصف العادي تقديمها، وتتضمن الأساليب والوسائل الخاصة والمساعدة في تسهيل تعليم المعاقين وتنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن". (ماجدة: 2014، 18)

ويظهر أن موضوع تعليم وتدريب فئة التخلف العقلي حظي باهتمام واسع لدى الباحثين في ميدان التربية الخاصة. فقد اهتمت العديد من الدراسات بإعداد برامج لتنمية المهارات الاجتماعية والانفعالية، مثل دراسة سماح لطفي 2019، دراسة رحلي مراد 2016، دراسة سبع بو عبد الله 2010، دراسة صغيري راجح 2013، دراسة عبود سها 2009، دراسة أحمد بوسكرة 2001. وقد أظهرت نتائج تلك الدراسات مدى فعالية البرامج التدريبية في تعديل بعض أنماط السلوك العدواني والانحراف السلوكي لدى الأطفال للمتخلفين عقليا واكتسابهم للمهارات الاجتماعية والسلوك التوافقي والذكاء الوجداني، مما يسهل تكيفهم الاجتماعي واندماجهم مع العاديين.

بالمقابل سعت دراسات أخرى التعرف على دور الأنشطة الرياضية والترويحية أو المكيفة أو التربية الحركية في تنمية بعض جوانب اللياقة الحركية واللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا، مثل دراسة نجام خالد 2019، دراسة حشامية سلوى 2019، قدور باي وآخرون 2019، دراسة عيسى إبراهيم وآخرون 2017، دراسة رحلي مزاد 2016، دراسة مهند جبران وآخرون 2014، دراسة حمودي عائدة 2012، دراسة عبد الستار جبار 2008، دراسة الزبيدي عبد الله 2005، دراسة فاتن إسماعيل 2012، دراسة نشوان عبد الله 2003، ودراسة أحمد بوسكرة 2001، وقد توصلت هذه الدراسات إلى نتائج مفادها أن ممارسة الأنشطة الرياضية بأنواعها (ترويحية أو مكيفة، أو تربية حركية) تعمل على تنمية اللياقة الحركية واللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا، وكذلك تحسين الأداء الحسي-الحركي، والتوافق الحركي، والمهارات الحركية. مما يساعدهم في تحسين وتطوير تعلماتهم في ميادين أخرى.

فالملاحظ من استعراض الدراسات السابقة أن جهود الباحثين تركزت بالدرجة الأولى على دراسة فعالية برامج الأنشطة الرياضية والحركية في تنمية جوانب اللياقة الحركية والبدنية عند الأطفال المتخلفين

عقلياً، في حين ركزت الفئة الثانية من الدراسات التي تم عرضها على تعديل أنماط السلوك العدواني والانحراف السلوكي من خلال الأنشطة الرياضية. فبالرغم من عدد الدراسات السابقة التي تم التوصل إليها حول موضوع البرامج التعليمية والتدريبية للمتخلفين عقلياً، إلا أن هذه الدراسات في مجملها كانت موجهة للفئات العمرية الصغرى (ما بين 06-15 سنة). بينما لا نكاد نعثر على دراسات موجهة للبالغين، مما يتطلب استطلاع موضوع تعليم وتدريب المتخلفين عقلياً الكبار لاستظهار ما يمكن تقديمه من خدمات قد تساعد هذه الفئة العمرية في تحسين نوعية الحياة لديهم.

ولتقصي حيثيات موضوع تعليم ذوي التخلف العقلي، أجرينا دراسة استطلاعية حول واقع التكفل بالمتخلفين عقلياً الكبار بمركز المساعدة عن طريق العمل للأشخاص المعاقين عقلياً الكبار (الأكبر من 18 سنة) بولاية البويرة. إذ توصلنا من خلالها إلى جملة من الملاحظات حول المشكلات السلوكية وخصوصيات النمو الحركي والوظيفي لدى المقيمين بالمركز، والتي تتلخص في صعوبات في التحكم بالجهاز العضلي الحركي وخاصة في المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الدقيقة وحركات التناسق الحسي الحركي، والتي تظهر في استخدام الأدوات اليدوية في ورشات الأشغال الحرفية، أو أثناء أداء الحركات الانتقالية أين يظهر عليهم سوء التناسق الحركي في حركات المشي وفي أداء المهارات الحركية عموماً، إضافة إلى تدني مستوى اللياقة البدنية إذ تظهر عليهم علامات التعب لأقل مجهود بدني.

بناء على الملاحظات المسجلة خلال الدراسة الاستطلاعية، فإن تدني مستوى الأداء الحركي واللياقة البدنية والذي يميز فئة المتخلفين عقلياً الكبار. يعيق تمكنهم من أداء المهام المهنية بكفاءة مما يحول دون تمكنهم من اكتساب خبرات ومهارات مهنية قد تصل بهم إلى اكتساب حرفة -كل فرد حسب إمكانياته الذاتية وميولاته- تكون مصدر عيش له مستقبلاً وتحقق له الاستقلالية الذاتية في تلبية شؤونه الذاتية بمفرده، وأيضاً التخلي عن تلك الأهداف الحالية التي يحققها المركز مع المقيمين، والتي تتمحور حول فكرة الحماية الاجتماعية والرعاية للمتخلفين عقلياً طيلة إقامتهم بالمركز. إذ أن الفترة التي يقضيها الفرد بالمركز لا تتوج بمخرجات ميدانية ملموسة تعود بالنفع على المتخلف عقلياً ومجتمعه.

من المعروف أن الأنشطة الرياضية والبدنية تحقق للأفراد المعاقين من ذوي التخلف العقلي خدمات تربوية هادفة، على غرار ما تحققة مع الأفراد العاديين وإن كان يتم بصورة أبطئ مقارنة بالعاديين وبطرق ووسائل مكيفة تتلاءم ونوع ودرجة الإعاقة وذلك باستخدام الجسم والحركة كوسيلة فعالة في تحقيق أغراض

تربوية. وبذلك ظهر ما يسمى بالتربية الرياضية التي تعرف بأنها " ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكوين في المستويات الاجتماعية والصحية وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي، ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استعمال العمليات التربوية دون معوقات لها". (الخولي، حامي: 1990، 09)

وتظهر الدراسات لما للتربية الرياضية كنوع من أنواع الأنشطة التربوية الهامة للمعوقين للعمل على تربيتهم على أنواع الأنشطة التربوية الأخرى، بغرض رفع مستواهم الجسدي والصحي حتى يسهل عليهم الارتقاء بالمستوى المعرفي والثقافي، لأن الحركة هي الوسيلة الهامة والضرورية لهم التي تؤدي إلى ثقتهم بأنفسهم، والحركة هي العامل الأساسي المساعد في العمليات التربوية للمعوقين لكي يصبحوا قادرين على التحرك والتنقل، مع الارتقاء بمستوى اللياقة الصحية العامة والجسمية والارتقاء بعناصر اللياقة الجسمية، كالتوافق العضلي العصبي والمرونة وقوة التحمل، وغيرها مع اكتسابهم بعض المهارات الأخرى لتصحيح الأخطاء التي قد تطرأ على قوامهم نتيجة لنوع الإعاقة. (ماجدة السيد: 2005، 205)

ومع أن التربية الرياضية للأفراد المعاقين تعرف بالتربية الرياضية المعدلة، فهذا المفهوم يعني تطوير اللياقة البدنية والحركية والأشكال الأساسية للمهارات الحركية وتطوير مهارات في السياحة، الرقص، الألعاب الفردية والجماعية والرياضية (من ضمنها الأنشطة اللاصفية والحياتية والترويحية). (كمونة: 2002، 26)

وبهذا يمكن القول بأنها أنشطة رياضية تتم وفق قدرات الأشخاص الغير قادرين على الاشتراك مع الأفراد العاديين وفي حدود إمكانياتهم الذاتية لتحقيق أغراض التربية الرياضية.

ويعد الترويج الرياضي حسب محمد الفاضل 2007، كأحد أنواع الأنشطة الترويجية، جزء من النظام التربوي والاجتماعي وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من القواعد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفرادها، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته. ويشمل الترويج الرياضي أنشطة حركية (فردية وجماعية) تتميز بطابع اللعب الذي لا تحكمه قوانين وضوابط صارمة، إلا من الناحية التنظيمية حتى تؤدي التمارين غرضها البيداغوجي، ولا يغلب عليها الطابع التنافسي من أجل تحقيق الفوز (لا يوجد فائز وخاسر، وإن كان فهو بغرض تحفيزي فقط). ويتضمن النشاط الرياضي الترويجي الألعاب المصغرة،

الأنشطة الفردية، الأنشطة الجماعية والألعاب المائية، التي يغلب عليها جو من التعبير الحركي الحر ويسودها طابع السرور والمرح ومرونة قواعدها وسهولة أداء تمارينها. وعلى المرابي أي يستغل هذه الخصائص في تدريب المتخلفين عقليا على الكثير من المهارات الحركية والرياضية باستخدام تمارينات وألعاب الترويج الرياضي في تربية ونمو المجال الحسي الحركي، كتنوير عضلات اليد في إمكانية المسك بالأشياء وتمارين التوازن الحركي والتوافق البصري العضلي، وكذلك في نمو الجانب الانفعالي الاجتماعي كالتساب قيم اجتماعية وخلقية تساهم في تكيف المعاق مع محيطه الاجتماعي.

ومن مزايا الأنشطة الرياضية للمتخلفين عقليا أنها تجعله يتخطى شعوره بالنقص والاختلاف عن الآخرين. ذلك لأن هذه الأنشطة كيفية حسب قدراتهم الخاصة، فالكل قادر على الاشتراك فيها بنجاح وأن تتميزها بمرونة ضوابطها وبعدها التنافسي التحفيزي يجعل الكل يحس بالتفوق المستمر. كما أن ممارسة هذه الأنشطة ذات التعبير الجسدي-الحركي يحسن في النواحي البدنية والوظيفية للفرد كذلك الاشتراك في التمارين الرياضية الجماعية له بعد إيجابي في تنمية التفاعل الاجتماعي، هذه الجوانب مشتركة تعطي صورة منفردة للأنشطة الرياضية الترويجية تجعل منها أسلوبا تعليميا ضروري للمتخلفين عقليا في التنمية الشاملة للفرد لتحقيق التكيف والفاعلية الاجتماعية.

وبهذا السرد لتفاصيل موضوع تعليم وتدريب المعاقين من ذوي التخلف العقلي تبين للطالب وجود العديد من المشكلات التي يتعرض لها الأفراد المتخلفون عقليا، إذ يعانون من اختلال وضعف في الأداء الحركي وتدني مستوى اللياقة البدنية، مما ينجر عليه عجز في أدائهم للمهام المهنية وعلى القدرة على القيام ببعض وظائف الحياة اليومية، ما يحول دون تمكنهم من الاستقلال بذواتهم. وبالنظر للأهمية التي ذكرها المختصون في ميدان الأنشطة البدنية والرياضية، للنشاط الرياضي الترويجي في تنمية اللياقة البدنية والحركية وجوانب أخرى لشخصية الفرد المتخلف عقليا. ومع أن برامج التربية الرياضية والحركية كان أغلبها موجه للأطفال-كما تم عرضه في الدراسات السابقة-فإننا نرى أنه من الضروري اقتراح برنامج تدريبي مبني على النشاط الرياضي الترويجي موجه للمتخلفين عقليا الكبار، والذي قد يساعدهم في تنمية الجانب الحسي الحركي.

وما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤل العام التالي: ما هي فعالية البرنامج التدريبي المقترح المبني على النشاط الرياضي الترويجي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا؟

وللإجابة على التساؤل العام للدراسة، توجب علينا طرح بعض الأسئلة الجزئية التي هي كالآتي:

1- ما هي فعالية البرنامج التدريبي المقترح المبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية اللياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة؟

2- ما هي فعالية البرنامج التدريبي المقترح المبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية المهارات الحركية الأساسية لأفراد عينة الدراسة؟

3- ما هي فعالية البرنامج التدريبي المقترح المبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية المهارات الحركية المركبة لأفراد عينة الدراسة؟

4- هل يتحسن أداء أفراد عينة الدراسة في أداء المهام المهنية والأداء الحركي من خلال اشتراكهم في البرنامج التدريبي المقترح؟

2. فرضيات الدراسة: تسعى الدراسة الحالية للتحقق من الفرضيات التالية:

الفرضية العامة للدراسة:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على النشاط الرياضي الترويحي بصورة إيجابية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اللياقة البدنية للمتخلفين عقليا لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية للمتخلفين عقليا لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات الحركية المركبة للمتخلفين عقليا لصالح القياس البعدي.

- يظهر تحسن على أداء أفراد عينة الدراسة في أداء المهام المهنية والأداء الحركي نتيجة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

3. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التوصل لهدف رئيسي وهو تنمية الجانب الحسي الحركي لدى عينة من المتخلفين عقليا بمركز المساعدة عن طريق العمل للأشخاص المعاقين عقليا الكبار. إذ من المفترض أن يساعد نمو الجانب الحسي الحركي للفرد المتخلف عقليا في تحسين أدائه على المهارات المهنية. ومن خلال هذا الهدف الرئيسي للدراسة يمكن تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- تصميم برنامج تدريبي مبني على النشاط الرياضي الترويحي لتدريب الجانب الحسي الحركي.
- التحقق من البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الجانب الحسي الحركي بتطبيقه على عينة من المتخلفين عقليا الكبار.
- تنمية مستوى اللياقة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.
- تطوير مستوى الأداء الحركي للمهارات الحركية الأساسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- تحسين مستوى أداء أفراد عينة الدراسة للمهارات الحركية المركبة من خلال البرنامج التدريبي المقترح.
- التعرف على مدى تحسن أداء عينة الدراسة في أداء المهام المهنية.
- تصميم بطارية اختبارات لتقديم مستوى تحسن الجانب الحسي الحركي لدى عينة الدراسة.

4. أهمية الدراسة:

لتبيان أهمية الدراسة الحالية قمنا بالرجوع إلى الدراسات السابقة والاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة للتعرف على ما توصل إليه الباحثون في نفس مجال دراستنا (تعليم وتدريب ذوي التخلف العقلي). والوقوف الميداني على مظاهر المشكلة قيد الدراسة (تقصي واقع الظاهرة بإجراء دراسة استطلاعية). هذا ما مكننا من استخلاص أهمية الدراسة الحالية والتي يمكن تصنيفها في قسمين رئيسيين:

أولاً: الأهمية النظرية: وتتركز الأهمية النظرية لدراستنا في ثلاثة محاور أساسية هي كالآتي:

1/ أهمية موضوع تعليم المتخلفين عقلياً الكبار:

باعتبار أن الفرد عند بلوغه سن الثامنة عشرة يصبح فرداً مستقلاً في تلبية شؤونه الذاتية وعنصراً منتجاً وقادراً على تقديم خدمات لمجتمعه في إطار الوظيفة أو المهنة التي يتولها. بحيث أنه قد اكتسب من المهارات العملية ما يمكنه من أن يساهم في دفع عجلة التنمية في مجتمعه. لكن ما يلاحظ على الأفراد المتخلفين عقلياً من تأخر في مظاهر النمو الفكري والنقص الواضح في قدراتهم الحركية والبدنية، يعيقهم على اكتساب تعلمات وخبرات معرفية ومهنية تمكنهم من تولي مهنة تعيلهم مادياً. وأكبر من هذا فإن بعض الحالات من التخلف العقلي لا تحقق الاستقلالية الذاتية في تلبية حاجيات الحياة اليومية، فهم بحاجة دائمة للمساعدة والمرافقة من الآخرين.

لذا فإن تعليم وتدريب المعاقين من ذوي التخلف العقلي الكبار من شأنه أن يحدث تحسناً على بعض جوانب النمو المتأخرة لديهم.

2/ أهمية الجانب الحسي الحركي للفرد:

تعد القدرات الحسية الحركية ضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية، والعجز في هذا المجال يؤثر على المظاهر الحياتية المختلفة إذ تعمل على كبح النضج العصبي لذا تختفي الانعكاسات الحركية الأولية لأن حركة الإنسان تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي. (البواليز: 2000، 85)

ويلعب التدريب الحسي الحركي دوراً حيوياً في تعزيز الصحة لمختلف الفئات العمرية -للصغار وحتى لكبار السن- إذ تؤكد الدراسات الحديثة أن جسم الإنسان قادر على التكيف حتى في سن الشيخوخة. وموضوع التدريب الحسي الحركي ميدان يغطي عدة مجالات: التنسيق، التوازن، التحكم العصبي العضلي، المستقبلات الحسية وهذا ما يكشف تعقيد موضوع الأداء الحركي.

فسرعة معالجة المعلومات من المحتمل تحسينه من خلال التدريب الحسي الحركي الموجه، ما يؤدي إلى كفاءة أفضل لاحقاً، حتى مع فئة المتخلفين عقلياً الكبار، في أداء المهارات الحركية والعملية.

3/ أهمية النشاط الرياضي الترويحي:

يجد الفرق المعاق أثناء اشتراكه في الأنشطة الرياضية الترويحية الحرية في التعبير الحركي والجسدي، مما يشعره بالسعادة والاستمتاع بما يقوم به من نشاط. وهذا ما يمكن ملاحظته عند الأفراد المتخلفين عقليا، بحيث أن مستويات النضج العقلي لديهم تبقى محدودة والالتزام الحسي الحركي يكون أدنى مستوى عنه من العاديين، لكن عند اشتراكه في الأنشطة الرياضية الترويحية تجعله يحس أنه يقدم مجهودا هادفا يشعره بالفرح.

ومن مزايا الأنشطة الرياضية للمتخلفين عقليا أنها تجعله يتخطى شعوره بالنقص والاختلاف عن الآخرين، ذلك لأن هذه الأنشطة مكيفة حسب قدراتهم الخاصة، فالكل قادر على الاشتراك فيها بنجاح وأن تميزها بمرونة ضوابطها وبعدها التنافسي التحفيزي يجعل الكل يحس بالتفوق المستمر. كما أن ممارسة هذه الأنشطة ذات التعبير الجسدي-الحركي يحسن في النواحي البدنية والوظيفية للفرد. كذلك الاشتراك في التمارين الرياضية الجماعية له بعد إيجابي في تنمية التفاعل الاجتماعي. هذه الجوانب مشتركة تعطي صورة منفردة للأنشطة الرياضية الترويحية تجعل منها أسلوبا تعليميا مهما للمتخلفين عقليا في التنمية الشاملة للفرد لتحقيق التكيف والفاعلية الاجتماعية باكتساب العادات المرغوبة.

ثانيا: الأهمية العملية: يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية عمليا، بما يلي:

- مساعدة الأفراد المتخلفين عقليا الكبار على فهم ومعرفة حدود إمكاناتهم المتاحة واستثمارها في خدمة أنفسهم (الاستقلالية الذاتية)، مما يساعدهم على اكتساب المهارات المهنية الأنسب لهم، حتى تكون فرص نجاحهم (تدارك آثار الإعاقة) أكثر وفرة، وتحقيق نوع من التكيف الاجتماعي والإدماج المهني.
- استفادة الأفراد المتخلفين عقليا المنخرطين بالبرنامج من ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية ضمن البرنامج المقترح، والاستمرار فيها بعد نهاية تطبيق الدراسة، مما يسمح لهم بالتعبير عن طاقاتهم وأداء الدور الإيجابي المنوط بهم خدمة لذواتهم والمجتمع.
- إمكانية توسيع قاعدة الممارسة الرياضية للعناصر التي يأمل لها الاستمرارية في التدريب التخصصي الذي يوصلهم إلى الأداء الرياضي التنافسي وتحقيق التفوق لاحقا.

- إعطاء أهمية واعتبار لهذه الفئة المهمشة والمعطلة والتي يمكن استغلال طاقتها وجعلها فئة تساهم في دفع عجلة التنمية عكس أن تكون عبئا على المجتمع.

- الارتقاء بهذه الفئة عن طريق التدريب والتأهيل ثم دمجهم مهنيا.

- إمكانية وضع نتائج الدراسة الحالية كمحددات الصفات الواجب تدرسيها وتطويرها لدى المتخلفين عقليا الكبار.

- تساعد هذه الدراسة على ربط الجانب النظري والتطبيق لدى العاملين في ميدان تعليم وتدريب ذوي التخلف العقلي.

5. أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيار موضوع دراسة أكاديمية لا يخضع لمبدأ الصدفة أو الأمور الاعتيادية، لكنه اختيار مبني على أسس وأسباب مقنعة تجعل من الوقت والمال والجهد المبذول في سبيل دراسة موضوع معين أمرا له ما يبرره. كما يجب الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأساسية عند اختيار موضوع الدراسة، منها عامل الوقت، توفر العينة، توفر أدوات إجراء الدراسة وجمع البيانات. فعند غيابها مجمعة أو أحد منها يتعذر دراسة موضوع معين وفق منهج البحث العلمي. وعليه ارتكزت الدراسة الحالية على أسس موضوعية وأسباب ذاتية في اختيارنا إجراءها، فصلها فيما يلي:

أولا: أسباب ذاتية:

1- كثيرا من مشكلات التربية الخاصة قد لا تقتضي التدخل البحثي الأكاديمي لعلاجها، فقد تتطلب عمل أخصائي التربية الخاصة أو المربي لعلاج المشكلات السلوكية التي تظهر على الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، دون الحاجة لتسخير الجهد الأكاديمي لحل المشكلات السلوكية المطروحة، أو قد تكون إمكانية علاجها ضمن ميادين أخرى. فمقابل صعوبة اتخاذ القرار حول أية مشكلة بحثية جديرة بالدراسة الأكاديمية، ما يولد عند الطالب حالة من الحيرة والتي تغذي نفسيته بتساؤلات، فهذه الحالة الوجدانية ولدت في نفسية الطالب تساؤلا مفاده: كيف أن الأفراد المتخلفين عقليا الكبار وقد بلغوا هذه المرحلة العمرية إلا أنهم لم يحققوا

الاستقلال الذاتي والإدماج المهني؟ فكانت هذه النواة الأولى لاختيارنا دراسة موضوع "تعلم وتدريب فئة المتخلفين عقليا الكبار" على أمل تقديم خدمة تساعد هذه الفئة في الرقي بقدراتها.

2- باعتبار أننا حطينا بنصيب من الممارسة الميدانية في تدريس التربية البدنية والرياضية بالمؤسسات التربوية والنوادي الرياضية. هذا ما ساعدنا على توجيه دراستنا الحالية حول موضوع "تعلم وتدريب المتخلفين عقليا" بالاستعانة بالنشاط البدني والرياضي كوسيلة تعليمية وعلاجية لهذه الفئة. فقد يحمل هذا الاختيار شيء من الذاتية التي يعاب عليها في تحقيق الموضوعية في البحث العلمي، لكن بالعكس زاد ذلك من موضوعية الطالب وشحذ عزمته لإجراء الدراسة مع أخذ كل الحذر من الانزلاقات التي تحدثها عاطفة الانتماء لهذا الميدان، في تعريف وتوجيه نتائج الدراسة لما يخدم قناعتنا وذاتيتنا.

3- الرغبة في التزود برصيد معرفي واسع حول اضطراب التخلف العقلي كفرع من فروع التربية الخاصة، وللتعرف على خصوصيات هذه الفئة وتقديم خدمات بحثية لهم.

ثانيا: أسباب موضوعية:

1- خلال المرحلة الاستطلاعية لدراستنا قمنا بمعايشة أجواء تعليم وتدريب الأفراد المتخلفين عقليا الكبار بمركز المساعدة عن طريق العمل، أين اتضح لنا عن قرب حدود إمكانيات هذه الفئة، وما يقدم لهم من خدمات تعليمية وتدريبية، والنتائج الحتمية التي يصل إليها المقيمون بالمركز إذ تبين لنا إمكانية دعم الخدمات التعليمية المقدمة بالمركز من خلال برامج الأنشطة البدنية والرياضية لما لها من مزايا تخدم العملية التعليمية.

2- بالنظر إلى أهمية النشاط الحركي والبدني والتعبير الجسدي في عملية التعليم، كما يرى المختصون "فالمهارات النفس حركية تعد أساسا هاما لاكتساب المهارات الأساسية الأولية، التي تكون القاعدة الأساسية لاكتساب مفاهيم أخرى هامة". (محمد صبري: 2018، 5) ما يظهر أهمية النشاط البدني الرياضي في إكساب الفرد المتخلف عقليا المهارات المعرفية والاجتماعية ويطور من مهاراته الحركية التي تساعده في مجالات أخرى.

3- إمكانية استزادة إضافات جديدة حول موضوع تعليم وتدريب الأفراد المتخلفين عقليا الكبار، خصوصا وأن البرامج المقترحة لفئة التخلف العقلي - في حدود إطلاع الطالب - موجهة لفئة الأطفال.

4- توفر العينة، فعلى عكس بعض المواضيع التي يصعب على الباحث إيجاد عينة تقبل إجراء الدراسة، وهذا قد يرجع إما لحساسية موضوع الدراسة ومستوى الإحراج الذي تسببه للفرد أو لأهمية المعلومات المراد جمعها ما يتطلب الحفاظ على سريتها وعدم الإدلاء بها للغير، أو لعدم رغبة الأفراد أو الجماعة التعاون مع الباحث لتزويده بالمعلومات عن واقعهم.

وبما أن دراستنا لا تمس هذه الجوانب المذكورة لدى أفراد العينة، وكذا توفر بعض العلاقات الشخصية للطلاب مع أهل الاختصاص في مراكز رعاية المتخلفين عقليا، كان من الممكن جدا الوصول إلى العينة التي تستوفي شروط دراستنا.

6. تحديد المفاهيم:

التخلف العقلي: تعريف التخلف العقلي حسب الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي، هو انخفاض ملحوظ في القدرة العقلية العامة يصحبه عجز في مجالين أو أكثر من مجالات السلوك التكيفي التالية: التواصل، العناية بالذات، الحياة الأسرية، المهارات الاجتماعية، الحياة المجتمعية، التوجيه الذاتي، الصحة والسلامة، المهارات الأكاديمية الوظيفية، أو الترويج والعمل. (الخطيب والحديدي: 2009، 48)

وحسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5 2014) الإعاقة الذهنية هي اضطراب، يبدأ خلال فترة التطور مشتملا على العجز في الأداء الذهني والتكيفي، أي القصور في الوظائف الذهنية، مثل التفكير وحل المشكلات، التخطيط، التفكير التجريدي، المحاكاة، التعلم الأكاديمي، التعلم من التجربة والتي يؤكدتها التقييم السريري واختبار الذكاء المعياري الفردي، وكذلك قصور في وظائف التكيف الذي يؤدي إلى الفشل في تلبية المعايير التطورية والاجتماعية والثقافية لاستقلالية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية ودون الدعم الخارجي المستمر، فالعجز في التكيف يعد من الأداء في واحدة أو أكثر من أنشطة الحياة المستقلة عبر بيئات متعددة (البيت، المدرسة، العمل، المجتمع). (الحمادي: 2014، 22)

المخلفون عقليا القابلون للتدريب: هم فئة عاجزون عن التعليم إلا من قدر ضئيل جدا من المهارات الأكاديمية (القراءة والكتابة والحساب). وهم القابلون للتدريب على مهام العناية الذاتية ووظائف الاستقلالية والمهارات الاجتماعية والأعمال اليدوية أو بعض المهن البسيطة، وذلك إذا قدمت لهم بشكل واضح ومبسط من خلال برامج تدريبية موجهة. وهم الفئة المستهدفة لإجراء الدراسة الحالية.

الإعاقة: هي ذلك النقص أو القصور أو العلة التي تؤثر على قدرات الفرد، فيصبح معوقا سواء كانت الإعاقة جسمية، أو حسية، أو عقلية، أو اجتماعية الأمر الذي يحول بين الفرد المعاق والاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية مقارنة باستفادة الفرد العادي منها، كما تحول بينه وبين المنافسة المتكافئة مع غيره من الأفراد العاديين في المجتمع. (كمال عبده: 2003، 242)

النشاط البدني والرياضي: النشاط البدني والرياضي هو ميدان هام من ميادين التربية عموما، والتربية خصوصا، وبعد عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه

البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (قاسم حسين: 2005، 65)

ويعرف أيضا بأنه ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكوين في المستويات الاجتماعية والصحية وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي، ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استعمال العمليات التربوية دون معوقات لها. (الخولي والحمامي: 1990، 09)

وهناك من يرى أنه نظام تربوي وأحد مجالات التربية العامة، وهي تعمل على تربية الفرد وإعداده عن طريق النشاط البدني الذي يمارسه بتوجيه وإشراف من قبل المختصين، والذي يجب أن يتناسب مع مراحل النمو المختلفة، وذلك لاكتساب المهارات الحركية المختلفة وتنمية اللياقة البدنية وتحسين الصحة، وبذلك فالتربية الرياضية تسعى إلى تكوين المواطن تكويناً متزاناً من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ليصبح عضواً مؤثراً في المجتمع. (بهاء الدين إبراهيم: 1997، 43)

التربية الحركية: من تعريفات التربية الحركية نجد تعريف Moran & KalaKian حيث وصفوها كحركة أساسية Basic movement تنبع منها جميع الحركات المعقدة في كافة فروع أنشطة التربية البدنية، بغرض مساعدة الطفل على زيادة إدراكه وإحساسه بتحركاته من حيث الكفاية الحركية Moving efficiently ويقوم الطفل من خلال التربية الحركية بتطوير وتنمية السعة الحركية العامة كما يتعلم الأساسيات الضرورية لاكتساب المهارات المختلفة. (عثمان: 2010، 34)

وتعرف كذلك بأنها نظام تربوي مؤسس على الإمكانيات الحركية الطبيعية المتاحة للطفل بهدف تكيفه مع بيئته ومجتمعه بشكل متكامل سلوكياً. (الخولي وراتب: 2009، 161)

تعريف الرياضة: تعرف الرياضة على أنها فن من فنون علم الأبدان، يقصد به تمرين الجسم وتعويده على حركات منظمة تعجز عنها الحركة الفطرية، وهو من أجل الفنون التي ينال بها الجسم تمام صحته، ونمو قوته ومثانة أعضائه، وسهولة أعماله، وبه قوام نشاطه، وشأنه في المشقات. (الحوشان: 2011، 33)

التربية الرياضية: التربية الرياضية جزء أساسي في العملية التربوية الكلية، إنه حقل معرفي يسعى إلى تحقيق هدفه، وهو تطوير الأداء الإنساني من خلال النشاطات البدنية المختارة لوسيط مع التمييز لمخرجاتها... بما

يمكن المشاركون في برامجها من تطوير قدراتهم في إدراك الجسم وتمييز الفائدة الناتجة لنموهم وتطورهم كما يطور المشاركون في النشاطات سمات جسمية مثل القوة، التحمل، الاتزان، التغلب على الأعباء، مهارات التوافق العضلي العصبي، بحيث تصبح جزءا من ميكانيكية الحركة والتي تؤثر على درجة لاتفاق مهاراتهم الرياضية. (جاموس: 2012، 208)

النشاط الرياضي الترويحي : يعرفه "مروان عبد المجيد" بأنه "جانب هام في نفسية المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات و الصبر و الرغبة في اكتساب الخبرة و التمتع بالحياة و يساهم بدور كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق و تهدف الرياضة الترويحية الى غرس الاعتماد على النفس و روح المنافسة لدى المعاق و بالتالي لإخراجه من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع." (مروان عبد المجيد: 2002، 111)

كما يعرف الترويح على انه أي نوع من النشاط يمارس لذاته، ويعود على ممارسيه بفوائد عديدة: بدنية، عقلية، وخلقية، ويحدث في وقت الفراغ كنتيجة لرغبة داخلية دون إجبار خارجي. فالترويح نوع من الفعاليات الرياضية التي يقوم بها الفرد خلال وقت الفراغ بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة، وأبسطها الشعور بالسعادة عند الاشتراك وممارسة النشاط الرياضي، وعند اكتساب خبرات ترويحية، وعند التمتع بمجال الأداء في الأنشطة الرياضية والإحساس بالاسترخاء والراحة والثقة بالنفس، وغير ذلك من الاتجاهات الحميدة. (مطر: 2016، 26)

إجرائيا: هو ذلك النشاط البدني والرياضي المقدم للفرد المتخلف عقليا، المتضمن مجموعة من الأنشطة الحركية والبدنية الهادفة لتطوير المهارات الحسية الحركية لديه.

الجانب الحسي الحركي: هي القدرات الحسية الحركية الضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية والعجز في هذا المجال يؤثر على المظاهر الحياتية المختلفة إذ تعمل على كبح النضج العصبي لذا تختفي الانعكاسات الحركية الأولية لان حركة الإنسان تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي والتي تتمثل في المشي والجري والوثب،... إلخ. (البوايز: 2000، 85)

التربية الحس-حركية : هي تربية الفرد عن طريق الحركة حيث تنطلق من ملاحظة سلوكه لمساعدته على استكشاف قدراته الذاتية بشكل تدريجي واستغلالها في تحقيق الاستقلالية الجسدية وحل مشاكله الخاصة، هذا ما يستدعي ممارسة نشاطا يقوم على أسس نفسية حركية باستخدام كل من الجهازين العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي وكذلك العضلات. (درويش: 27، 1997)

ويقصد بالعلاج الحسي الحركي تعزيز العلاقات بين الأوساط النفسية والفكرية والجسدية وذلك بهدف تحسين قدرات الفرد من خلال استخدام الجسد كوسيلة. فهو يهدف إلى تحسين الإحساس بالجسد وتكوين صورته الكاملة من خلال أنشطة والعب هادفة تنفذ عبر وسائل متنوعة وتمكن الفرد من اختبار تجارب جديدة تضع الجسد في واجهة العمل. كما يهدف العلاج إلى مساعدة الفرد على معرفة ذاته وتقبلها والتعايش معها مما يسمح له بخلق علاقة مع الذات ومع الآخرين. وهو علاج موجه للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة.

إجرائيا : هي مجموع التمارين و المهارات الحركية المستقاة من النشاط الرياضي الترويحي والتي تؤدي فرديا أو جماعيا و تشمل بدورها على المهارات التالية:

المهارات الحركية الكبيرة Gross Motor Skills: هي تلك الحركات التي تؤدي بانقباض عضلات الجسم الكبيرة مما يؤدي إلى إحداث حركة إجمالية أو كلية للجسم بل بعضهم يشير إلى أن هذه المهارات يتطلب أدائها مساحات واسعة وكبيرة من تلك التي تتطلبها المهارات الأخرى. (وجيه: 2001، 140). وتمثل هذه المهارات: الزحف، الجلوس، الوقوف، المشي، الركض، القفز، الوثب، صعود الدرج ونزوله،.. وبذلك فهي المهارات التي تمكن الإنسان من نقل جسمه في الفراغ وبالتالي التفاعل مع البيئة. (الخطيب: 2016، 356).

المهارات الحركية الصغيرة أو الدقيقة Fine Motor Skills: هي تلك المهارات التي تؤدي من خلال انقباض بعض عضلات الجسم لاسيما الصغيرة منها مما يؤدي إلى إحداث حركة في بعض أجزاء الجسم وبحدود حركة معينة ومحدودة قد يتحقق منها درجة دقة عالية كالرماية. (وجيه: 2001، 140). ومن الأمثلة عليها البراعة اليدوية، والوصول إلى الأشياء والتقاطها وحملها وإفلاتها. وهذه المهارات ضرورية لكل الأطفال حيث أنها تلزم لتنفيذ كافة أشكال السلوك الحركي وتأدية معظم الأنشطة الحياتية اليومية ومهارات العناية بالذات والمهارات المهنية والأكاديمية أيضا. (الخطيب: 2016، 357).

المهارات الحركية الأساسية: و تشمل مهارات مسك الأشياء، التنقل الحركي، الجري، الرمي...

المهارات الحركية المركبة: و تشمل مهارات التوافق الحركي، التآزر الحسي-حركي، التوازن...

البرنامج التدريبي: يعرف البرنامج على انه تخطيط مجموعة من الخبرات المرتبطة المتكاملة لتحقيق مجموعة من الأهداف من خلال أنشطة تعليمية متنوعة. (فرماوي: 1992، 5)

أما حامد زهران 2003، فعرف البرنامج بأنه مخطط منظم في ضوء أسس علمية يقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة من المسؤولين المؤهلين، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقوي بالاختيار الواعي المتعلق، ولتحقيق التوافق داخل المدرسة أو المؤسسة أو خارجها.

إجرائيا: البرنامج المقترح هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التعليمية للأنشطة البدنية والرياضية ذات طابع ترويجي، والمتضمنة أهدافا إجرائية متسلسلة تخدم هدفا عاما وهو تنمية المهارات الحسية الحركية للمتخلفين عقليا الكبار. ويتضمن البرنامج المقترح لإجراء الدراسة الحالية (22) وحدة بمعدل أربع وحدات في الأسبوع، ستطبق وفق خطة زمنية لمدة (05) أسابيع.

7. الدراسات السابقة:

لا تتواجد المشكلات البحثية مبتورة الصلة بما سبق تناوله من بحوث ودراسات في ميدان من ميادين البحث. فما يتوصل إليه الباحث في معرفة بحثية في مجال معين ما هي إلا لبنة تضاف إلى التراكم المعرفي لجهود تكاملية، يساهم فيها كل باحث بقدر معين لتشييد صرح المعرفة العلمية. وفي نفس الفكرة تشير مؤلفات منهجية البحث العلمي "والبحث الوارد ليس إلا نقطة صغيرة في بحر واسع ولكن هذه النقطة هي جزء من العملية الكلية لابتكار المعرفة وبحوث اليوم تبنى على بحوث الأمس، وبحوث الغد سوف تبنى على بحوث اليوم" (رجاء محمود: 99، 2011). فمن المهم على الباحث أن يعرف من أين بدأت الدراسات في نفس الموضوع-الدراسات السابقة- وأين انتهت لتكون هذه الأخيرة نقطة بداية للدراسة المرتقب إجرائها، فعلى الباحث أن يسند موضوع دراسته للمعرفة الموجودة في مجال بحثه.

وتساعد مراجعة الدراسات السابقة على فهم الباحث لمشكلة دراسته بشكل أوسع ومكان تواجدها والتقرب وزيادة الألفة بين الباحث وموضوع دراسته واستخلاص صيغة واضحة محددة حول مشكلة الدراسة وتبيان الجوانب التي تم التعرض لها والتي لا تزال غامضة تحتاج للبحث والتنقيب وإثراء الجهود حولها، ومن المهم على الباحث أن يستعرض البحوث والدراسات السابقة لنفس المشكلة المراد دراستها معها تضاربت نتائجها، فطرح الرأي والرأي النقيض يوضح المعنى ويقوي الفهم لاستقصاء أسس متينة ترتكز عليها خطة البحث.

وبما أن الدراسات السابقة تمثل سجلا حافلا بالمعلومات الضرورية لإجراء الدراسة، وللإستفادة من المزايا والأغراض التي تحققها مراجعة البحوث والدراسات السابقة قام الباحث بالرجوع إلى الأدب المعرفي والبحوث السابقة المختلفة حول موضوع الانتقاء والتوجيه الرياضي، للتعرف على ما توصلت إليه جهود غيره ممن سبق لهم تناول نفس موضوع البحث سواء من قريب أو من بعيد (دراسات مماثلة، أو دراسات مشابهة) للإحاطة بموضوع الدراسة من مختلف جوانبه وتبين المشكلات المرتبطة بموضوع الدراسة التي تم علاجها وإيجاد زاوية جديدة يمكن تناول الموضوع من خلالها وتحديد موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة وتبيان مواطن الاتفاق والاختلاف بينهما، و في تحديد العينات وأماكن تواجدها (التخصص الرياضي) والأدوات المستخدمة لجمع البيانات وعرض النتائج المتوصل إليها.

والجدير بالذكر أنه خلال مراجعتنا للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث والتي تم التوصل إليها، تبين أن الدراسات التي تناولت موضوع اقتراح برامج تدريبية لفئة المتخلفين عقليا بهدف تحسين موضوع بعض الجوانب النمائية أو السلوكية أو الاجتماعية، على كثرتها، كانت موجهة كلها لفئة الأطفال. وكأنما إحداث تغيرات سلوكية عند الأفراد المتخلفين عقليا الكبار غير محتملة. فجهود الباحثين انصبت في مجملها لفئة الأطفال. ولإثراء موضوع الدراسة استعان الطالب ببعض الدراسات والأطر النظرية المتعلقة بموضوع التعليم والتدريب في ميدان التربية الخاصة والتدريب الرياضي.

وفي عرضنا للدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع دراستنا اعتمدنا ترتيبا تصاعديا وفقا لتاريخ الدراسة، كما هو موضح فيما يلي:

1.7. عرض الدراسات السابقة :

1/ دراسة أحمد بوسكرة (2001): بعنوان "النشاط الرياضي الترويحي لدى المعاقين عقليا 9-12 سنة بالمراكز النفسية التربوية."

هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع الأنشطة الرياضية التي يفضلها المتخلفون عقليا وإلى فحص الفروق بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين، ودوره في تنمية المجال الحسي الحركي والمجال الاجتماعي العاطفي لديهم. باستجواب عينة من المربين بالمركز النفسية البيداغوجية.

وقد توصل الباحث إلى المعاقون عقليا يفضلون الألعاب الرياضية الجماعية أكثر من الألعاب الرياضية الفردية. وأن المربون يجمعون بصفة مطلقة أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم وبشكل كبير في نمو المجالين الحسي-حركي والاجتماعي-العاطفي. كما ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد في نمو الحواس والقدرة الحركية ونمو العضلات والصفات البدنية، مما يؤثر في قدرة الطفل على تعلم بعض المهارات والأعمال.

2/ دراسة نشوان عبد الله (2003): بعنوان: "تأثير منهج مقترح للتربية الحركية في تطوير بعض القدرات البدنية والحس- حركية للخواص من حملة أعراض داون" وهدفت الدراسة إلى إعداد منهج مقترح للتربية الحركية في تطوير بعض القدرات البدنية والحس- حركية للخواص بأعراض داون. ومعرفة تأثير منهج مقترح للتربية الحركية في تطوير بعض القدرات البدنية والحس- حركية للخواص بأعراض داون. استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك لملائته لأهداف البحث و فروضه ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 29 طفلا من المصابين بأعراض داون و بأعمار تتراوح ما بين (2-12 سنة) ذكور و إناث. من مدينة بغداد.

واتبع الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة) للاختبار القبلي والبعدي. وأظهرت النتائج أن للمنهج المقترح تأثيرا واضحا في تطوير بعض القدرات البدنية المتمثلة في القوة والمرونة، وأنه أقل تطورا في القدرات الحس-حركية مثل التوازن والرشاقة.

3/ دراسة الزبيدي عبد الله (2005): بعنوان «فاعلية برنامج تربوي حركي مقترح للتربية الحركية على القدرات الإدراكية الحركية لذوي التحديات العقلية في المرحلة العمرية (9-12 سنة)»

هدفت الدراسة الى التعرف الى أثر برنامج تربوي حركي مقترح للتربية الحركية على القدرات الإدراكية الحركية لذوي التحديات العقلية في المرحلة العمرية (9-12 سنة)

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائته لطبيعة الدراسة وأهدافها. واستخدمت القياسات القبلي والبعدي على عينة الدراسة بعد التحقق من المعاملات العلمية لها. وللإجابة عن تساؤلات الدراسة، فقد استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" والعلاقات الارتباطية. وتكونت عينة الدراسة من 24 طفلا موزعين بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح لتنمية طفلا القدرات الإدراكية الحركية وتطويرها له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين القدرات الإدراكية الحركية للأطفال قيد الدراسة، كما أن هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة تعزى لمتغيرات الإدراك الحركي ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي. واوصى الباحث على ضرورة تطبيق البرنامج التربوي المقترح.

4/ دراسة عبد الستار جبار عبد الصمد (2008): بعنوان: «تأثير برنامج حسي حركي في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية و الكتابية للمتخلفين عقليا و القابلين للتعلم»
يهدف البحث إلى تحديد أثر برنامج حسي حركي في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية و الكتابية للمتخلفين عقليا - القابلين للتعلم. وافترض الباحث أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في القدرات الإدراكية الحركية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم ولصالح القياس البعدى كما افترض وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في المهارات الكتابية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم ولصالح القياس البعدى. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة وادة بالقياس القبلي والبعدى. وطبقت الدراسة على عينة قوامها 60 تلميذ وبنسبة ذكاء (55-70) من الذكور والإناث في مدارس العراق.
وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وقد استخدم الباحث اختبارات القدرات الإدراكية الحركية كأداة قياس وقد تم تعديله وتكييفه حسب العينة والبيئة التي طبق فيها الاختبار. وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط "بيروسن" لمعرفة العلاقة الارتباطية.
بحيث أسفرت الدراسة أن وخلص البحث الى أن تأثير برنامج حسي حركي في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية و - الكتابية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم كان فعالا كما استنتج ان المنهج العد من طرف الباحث له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية للمتخلفين عقليا. ويوصي الباحث في الأخير على ضرورة تنمية القدرات الإدراكية الحركية والمهارات الأساسية والتوافق العضلي العصبي استخدام البرنامج الحس حركي لما له من أهمية للمتخلفين عقليا.

5/ دراسة عبود سهى عباس (2009): بعنوان " تأثير برنامج ترويجي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم: بحث تجريبي على عينة من الأطفال المعاقين ذهنيا"
استهدفت هذه الدراسة إلى تعرف تأثير برنامج ترويجي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال، المشاركة، آداب السلوك الاجتماعي، التعامل بالنقود والشراء) للأطفال المعاقين ذهنيا "القابلين للتعلم".

وقد استخدمت الباحثة المنهج المسحي والتجريبي وذلك لملاءمتها لطبيعة هذه الدراسة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الأطفال المعاقين ذهنيا "القابلين للتعلم" بنسبة ذكاء 50-70

داخل الجمعية العراقية العامة لحماية الطفل (دار الحنان للتأهيل الفكري) وعددهم 10 أطفال معاقين قابلين للتعلم (5 ذكور، 5 إناث) وتتراوح أعمارهم بين 9-14 سنة، وصممت الباحثة استمارة استبيان وبرنامج ترويجي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً فئة القابلين للتعلم.

وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج الترويجي المقترح ذو تأثير إيجابي دال إحصائياً على تنمية بعض المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم"، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات.

6/ دراسة سبع بوعبد الله (2010): بعنوان "دور النشاط الحركي المكيف في خفض الانحراف السلوكي لدى المعاقين عقلياً"

هدفت الدراسة إلى تحديد وتعديل الانحرافات السلوكية التي تعيق عملية التكيف لخفض الانحراف السلوكي، من خلال بناء وحدات تعليمية خاصة بالنشاط الحركي المكيف متعدد المثيرات لتنمية المهارات الأساسية (كالمشي، التسلق، الجري، الوثب، القفز، الرمي) وتنمية التوافق الحركي عن طريق إدراك الفراغ والجسم وتوازنه وتطوير التنسيق العام بين الحركات الجسم.

طبقت الدراسة وفق المنهج التجريبي على عينة من (24) طفل 12-15 سنة. وقد توصل الباحث إلى تأكيد خفض النشطة المقترحة للانحراف السلوكي بنسبة قدرت 27.24% مقارنة بالقياس القبلي. وهذا راجع حسب الباحث إلى التطور في التعديل السلوكي من الناحية النفس حركية والذي انعكس على النواحي الانفعالية والاجتماعية.

7/ دراسة حمودي عائدة (2012): بعنوان "اثر استخدام الألعاب الحركية في تحسين الإدراك الحسي حركي لدى فئة المتخلفين عقلياً (تخلف متوسط) 11-12 سنة"

يهدف البحث الى معرفة مدى توظيف النشاط الحركي المكيف كوسيلة تأهيلية تستخدم في المراكز الطبية للمتخلفين عقلياً. وتطوير الإدراك الحسي الحركي لدى الفئة المتخلفين عقلياً باستخدام الألعاب الحركية.

كما تكمن أهمية البحث في تزويد العاملين والمختصين في حقل رعاية الأطفال المتخلفين عقليا بهذا البحث العلمي الذي تطرق في مضمونه إلى توضيح فاعلية الألعاب الحركية في تحسين وتطوير القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلف عقلي بسيط. مع توظيف الألعاب الحركية كوسيلة من وسائل التأهيل المستخدمة في المراكز، بالإضافة إلى أن عملية تفعيل الألعاب الحركية يساهم في دمج هذه الفئة من المعاقين عقليا في المجتمع. وافترضت الباحثة أن الألعاب الحركية تؤثر على الإدراك الحسي الحركي للمتخلفين عقليا. كما افترضت أن الألعاب الحركية تنمي وتحسن الإدراك الحسي الحركي للمتخلفين عقليا. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي. أما عن عينة البحث فقد اختارت 20 طفل طريقة عشوائية من متوسطي التخلف العقلي ثم قسمتها بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. تم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وقد استخدمت الباحثة اختبارات الإدراك الحس-حركي كأداة قياس وقد تم تعديله وتكييفه حسب العينة والبيئة التي طبق فيها الاختبار وخلصت هذه الدراسة على أن للبرنامج المطبق اثر ايجابي على القدرات الإدراكية الحسية للمتخلفين عقليا.

8/ دراسة فاتن اسماعيل محمد (2012): بعنوان: " تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الإعاقة الذهنية "

هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج المصمم (برنامج التربية الحركية) على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الإعاقة الذهنية بأعمار 09-10 سنوات وبمستوى إعاقة 50-70% وهو درجة العوق البسيط من أطفال معهد الأمل للمعاقين ذهنيا وبلغ عددهم 13 طفل، وافترضت الباحثة أن للبرنامج المصمم تأثير ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي على متغيرات اللياقة الحركية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي والذي أستمّر لمدة 10 أسابيع وبواقع ثلاث حصص أسبوعيا مدة كل حصة 50 دقيقة وقد أجريت الاختبارات القبليّة لمتغيرات اللياقة الحركية (التوازن، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة) إتمام البرنامج أجريت الاختبارات البعدية على عينة البحث في نفس الاختبارات القبليّة وتحت الظروف نفسها وبعد إنهاء الاختبارات البعدية تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة وبعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي مستندا إلى بعض المصادر ذات الصلة بموضوع البحث، وخرجت الباحثة بنتائج مفادها أن برنامج التربية

الحركة المصمم تأثير ايجابي على متغيرات اللياقة الحركية المبحوثة (التوازن، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة) وكانت أعلى نسبة تحسن في متغير التوازن في حين أن الرشاقة سجلت أقل معدل للتحسن، وقد أتمت الباحثة بحثها بجملة من التوصيات منها:

- تطبيق برنامج التربية الحركية المقترح بهذه الدراسة في مدارس التربية الفكرية للمعاقين ذهنيا ذوى مستوى الذكاء 50-70% والقابلين للتعلم.
- التخطيط لبرامج التربية الحركية للمعاقين ذهنيا وفق الأسس العلمية الحديثة والتي تتناسب مع مستويات الذكاء وقدرات وخصائص النمو لهم في مختلف المراحل السنية.

9/ دراسة صغيري راجح (2013): بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا"

هدفت الدراسة الى استقصاء آراء المربين بالمراكز الطبي التربوي للمعاقين عقليا حول دور وأهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في خفض السلوك العدواني. وطبقت الدراسة على (27) فرد من المربين وفق المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات.

بحيث توصل الباحث إلى أن النشاط البدني الرياضي المكيف هو مصدر للفرح والسرور ومن خلالها تتكون لدى المعاق ذهنيا سلوكيات مقبولة اتجاه نفسه ومجتمعته وتعديل الانحرافات الناجمة عن الإعاقة والتقليل من حدة سلوكهم العدواني كالصراخ والبكاء وتمزيق اللباس.

10/ دراسة مهند جبران وآخرون (2014): بعنوان "فاعلية برنامج لتعليم المهارات الحركية الأساسية على القدرات الإدراكية الحركية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتدريب"

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج لتعليم المهارات الحركية الأساسية على القدرات الإدراكية الحركية. حيث اشتمل البرنامج على مهارات الجري والتحكم والسيطرة والتوازن والقدرات الإدراكية الحركية (إدراك الجسم، الجانبية، الإدراك السمعي، البصري، الفراغ).

أجريت الدراسة وفق المنهج التجريبي على عينة من (20) طفل من متوسطي الذكاء وزعت على مجموعتين.

وتوصل الباحث إلى إثبات أن تعلم المهارات الحركية الأساسية يتناسب طرديا مع تحسن القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة الدراسة.

11/ دراسة محمد فيصل السيد عبد الوهاب (2014): بعنوان " برنامج أنشطة لتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا"

انطلقت الدراسة من فكرة أساسية مفادها أن الطفل المتخلف عقليا هو في حقيقة الأمر يعرف الكثير، ويستطيع أن يفعل الكثير في حدود قدراته العقلية والجسمية، وتتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: إلى أي حد يمكن أن تؤثر ممارسة بعض الأنشطة الحركية والموسيقية والتعبيرية الفنية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الاطفال المتخلفين عقليا من الجنسين. تمثلت أهداف الدراسة الحالية في هدف تطبيقي يظهر في وضع برنامج لبعض الأنشطة الحركية والموسيقية والتعبيرية الفنية للأطفال المتخلفين عقليا يتناسب مع قدراتهم وإمكانياتهم الجسمية والعقلية؛ والهدف النظري المتمثل في الكشف عن العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الحركية والموسيقية والتعبيرية الفنية وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى بعض الأطفال المتخلفين عقليا.

اعتمدت الدراسة على منهج الملاحظة الموضوعية حيث تكوّنت العينة من 30 طفلا وطفلة من الأطفال المتخلفين عقليا تتراوح أعمارهم من 5-7 سنوات مقسمين إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الحركي والموسيقى والتعبير الفني ونمو التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا. كما تبين وجود فروق بين الجنسين قبل تطبيق برنامج الأنشطة وذلك في بعض الأبعاد التي تشير إلى العدوانية، وسلوك التمرد، وهذه الفروق نتيجة اختلاف خصائص الذكور عن الإناث سواء جسيما أو نفسيا أو انفعاليا. في حين تبين عدم وجود فروق دالة بين الجنسين بعد ممارسة الأنشطة الحركية والموسيقية والتعبيرية الفنية.

12/ دراسة رحلي مراد (2016): بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافق (الذكاء-التوافق الحركي) للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم"

هدفت الدراسة للتعرف على برنامج ترويحي مقترح على التوافق الحركي والقدرات العقلية والفكرية للأطفال المعاقين عقليا. باستخدام المنهج التجريبي على عينة من (20) طفل أعمارهم ما بين 12-15 سنة. وقد توصل الباحث إلى تبيان أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تنمية السلوك التوافقي من خلال التحسن في التوافق الحركي وارتفاع درجة الذكاء من ل زيادة التفاعل الاجتماعي والشعور بالقيمة الذاتية والشعور بالانتماء.

13/ دراسة عيسى إبراهيم وآخرون (2017): بعنوان: "أثر برنامج حركي مقترح في تنمية بعض المهارات الحركية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة"

هدفت الدراسة إلى محاولة معرفة أثر برنامج حركي مقترح في تنمية بعض المهارات الحركية (الانتقالية، غير الانتقالية، ومهارات التعامل باستعمال الأداة) لفئة المعاقين ذهنيا. أجريت الدراسة وفق المنهج التجريبي، على عينة من المعاقين ذهنيا بالمركز الطبي البيداغوجي والبالغ عددهم 40 طفل تراوحت أعمارهم ما بين (11-15 سنة). تضمن البرنامج المقترح 12 حصة موزعة على 06 أسابيع. واستخدم اختبار كيفيات (مقياس التقدير الحركي) واختبارات حركات المهارة والربط لتقدير المستوى الحركي لأفراد العينة.

توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها:

- أن البرنامج الحركي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية (الجري، التوازن، التعامل مع الأداة) والتي تساعد المعاق على أداء مهامه الحيوية وأنشطته اليومية بكفاءة.
- التأكيد على تعلم المهارات الحركية كالوقوف الصحيح، المشي، الجري، القفز، التعلق...على أنها حركات أساسية هامة للتكيف البيئي مع محاولة تعليمه المهارات الحركية الرياضية التي تتناسب مع حالته التي لا تتطلب أبعادا معرفية كثيرة أو توافقا عاليا بين اجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين القوة العضلية بهدف إصلاح القوام.

14/ دراسة نجام خالد (2019): بعنوان: "دور برنامج حركي مقترح في تنمية بعض القدرات الحركية للأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط"

هدفت الدراسة إلى تطوير بعض القدرات الحركية للأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط من خلال برنامج حركي معدل، يتضمن ثلاثة تمارين حركية (حركة الجري، حركة الوثب من الثبات، حركة الرمي). إذ افترض الباحث أن البرنامج المقترح يساهم في تطوير بعض عناصر القدرات الحركية للأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط.

أجريت الدراسة وفق المنهج التجريبي على عينة قوامها 18 طفلاً من ذوي التخلف العقلي البسيط، وزعت العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية. استغرق تطبيق البرنامج 08 أسابيع بواقع 03 حصص أسبوعياً.

توصل الباحث إلى أنه للبرنامج الحركي المقترح دور في تنمية بعض عناصر القدرات الحركية، إذ صنفها كالتالي:

- المهارات الحركية الأساسية: كالوقوف، المشي، الجلوس، الحجل، اللقف، الوثب، القفز، والحركة بأنواعها.
- التوافق الحركي والقوة العضلية، مما يساعد على أداء الحركات الأساسية.
- يسهم النشاط البدني في تنمية النواحي البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي قد تكون ضعيفة.

15/ دراسة سماح لطفي (2019): بعنوان: "تأثير برنامج ترويحي على الذكاء الوجداني لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلون للتعلم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج أنشطة ترويحية في تنمية الذكاء الوجداني وحل المشكلات في إطار ترويحي. طبقت الدراسة وفق المنهج التجريبي على عينة من (20) طفلاً معاق عقلياً من القابلين للتعلم. واشتمل البرنامج المقترح على ألعاب وتمارين لفهم الانفعالات وإدراكها (الذات والآخرين) وإدارة الانفعالات.

وتوصلت الدراسة إلى التحقق من التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، من حيث تحسن قدرة الطفل على إدراك انفعالاته وارتدائها وتفهم انفعالات الآخرين.

16/ دراسة حشامية سلوى وآخرون (2019): بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الإدراك الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا تخلف عقلي بسيط"

هدفت الدراسة إلى إيضاح الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في تنمية القدرات الإدراكية الحسية-الحركية. وباستخدام المنهج الوصفي المقارن على عينة من (20) طفل (ممارس وغير ممارس النشاط البدني الرياضي المكيف) واختبار Dayton لقياس القدرات الإدراكية والحركية للإجابة على تساؤلات الدراسة.

توصلت الدراسة الى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم في إحداث تأثيرات إيجابية على الإدراك الحسي الحركي للمعاق عقليا والذي يظهر في الأبعاد الأربعة: المجال والاتجاهات، الإيقاع والتحكم العصبي العضلي، التوازن، والتحكم العضلي الدقيق. وان النشاط البدني الرياضي المكيف يستمد مبادئه النشاط البدني الرياضي للعاديين لكنه يكيف على حسب نوع الإعاقة.

17/ دراسة بلخير قدور باي وآخرون (2019): بعنوان "أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاق عقليا.

هدفت الدراسة على اقتراح برنامج حركي مكيف ينمي بعض المهارات الحركية الأساسية (المهارات الانتقالية الأساسية، مهارات التحكم الأساسية) لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم (6-8 سنوات) باستخدام المنهج التجريبي على عينة من 20 طفل.

وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج المقترح أثر إيجابا على تنمية المهارات الحركية الأساسية المستهدفة (المشي، التسلق، القفز، الحجل...) لدى عينة الدراسة.

2.7. التعليق على الدراسات السابقة :

بعد استعراضنا لعدد من الدراسات السابقة التي تم التوصل إليها في حدود إمكانات الطالب، والمقدرة (17) دراسة. قمنا بتحليلها وفق ما تقتضيه الطريقة المنهجية لعرض الدراسات السابقة. وفيما يلي سنستعرض أهم النقاط التي استخلصناها من تحليل ومناقشة هذه الدراسات، وذلك من حيث موضوعها، أهدافها، المنهج، العينة، أدوات الدراسة، وكذلك نتائج هذه الدراسات، بما سيوضح الرؤى لدارستنا على نحو أفضل.

1.2.7. من حيث الموضوع: يتضح تنوع مواضيع الدراسات السابقة، بحيث يمكن تصنيفها في أربع مجموعات كالآتي:

- فقد تناولت المجموعة الأولى موضوع: **تصميم برنامج للتربية الحركية**، مثل دراسة نجم خالد 2019، دراسة فاتن إسماعيل 2012، دراسة عيسى إبراهيم وآخرون 2017، دراسة نشوان عبد الله 2003، دراسة الزبيدي عبد الله 2005، دراسة مهند جبران وآخرون 2014، دراسة حمودي عائدة 2012، دراسة محمد فيصل السيد 2014.
- ومجموعة ثانية من الدراسات اهتمت **بإعداد برنامج حسي حركي**، منها دراسة عبد الستار جبار 2008.
- كما نجد مجموعة ثالثة تناولت **فاعلية برنامج للأنشطة الرياضية الترويحية**، منها دراسة سماح لطفي 2019، دراسة رحلي مراد 2016، دراسة عبود سها 2009، دراسة أحمد بوسكرة 2001.
- بالإضافة إلى مجموعة رابعة قامت **بإعداد برنامج للأنشطة الحركية المكيفة**، مثل دراسة سبع بو عبد الله 2010، دراسة صغيري راجح 2013، دراسة حشامية سلوى وداسة 2019، دراسة قدور باي وآخرون 2019.

2.2.7. من حيث الأهداف: تباينت أهداف الدراسات السابقة التي تم عرضها، فمنها:

- من استهدف **تعديل الانحراف السلوكي والتوافق الاجتماعي** مثل سماح لطفي 2019، دراسة رحلي مراد 2016، دراسة عبود سهى 2009، دراسة صغيري راجح 2013، دراسة سبع بو عبد الله 2010، دراسة محمد فيصل السيد 2014، دراسة أحمد بوسكرة 2001.

- في حين هدفت دراسات أخرى تنمية القدرات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية، مثل دراسة نجام خالد 2019، قدور باي وآخرون 2019، دراسة عيسى إبراهيم وآخرون 2017، دراسة مهند جبران وآخرون 2014، دراسة عبد الستار جبار 2008، دراسة الزبيدي عبد الله 2005، دراسة فاتن إسماعيل 2012، دراسة نشوان عبد الله 2003
- بالإضافة إلى دراسات هدفت إلى تحسين القدرات الحس-حركية، مثل دراسة نشوان عبد الله 2003، دراسة حمودي عائدة 2012، دراسة رحلي مراد 2016، دراسة حشامية سلوى وداسة 2019، دراسة أحمد بوسكرة 2001.

4.3.7. من حيث المنهج: وضفت معظم الدراسات المنهج التجريبي، بينما استخدمت دراسة (صغيري راجح 2013، حشامية سلوى وداسة 2019) المنهج الوصفي لاستقصاء البيانات.

5.2.7. من حيث العينة: مجمل الدراسات السابقة موجهة للمتخلفين عقليا القابلون للتعلم من المرحلة العمرية ما بين (9-15) بما فيها الدراسات الوصفية التي استقصت آراء المربين حول هذه الفئة العمرية (الأطفال). في حين لم تنل فئة الكبار نصيبا من الدراسة.

6.2.7. من حيث الأدوات: تراوحت ما بين تصميم برامج مقترحة وتطبيق الاختبارات الميدانية أو الاستبيان كأدوات لجمع البيانات.

7.2.7. من حيث النتائج: كل الدراسات بينت الدور الإيجابي للنشاط الترويحي أو المكيف أو التربية الحركية على مختلف جوانب شخصية المتخلف عقليا. والتي يمكن تلخيصها في العناصر التالية:

- التأكيد على الدور المهم للتربية الحركية في تحسين متغيرات اللياقة الحركية (التوازن، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة)، وتحسين مستوى اللياقة البدنية، والمهارات الحركية (الانتقالية، غير الانتقالية، ومهارات التعامل باستعمال الأداة).
- إظهار الأثر الإيجابي للتربية الحركية في تطوير القدرات الحس-حركية.
- إسهام تعلم المهارات الحركية الأساسية في تحسين القدرات الإدراكية الحركية.

- للنشاط الحركي المكيف دور في خفض الانحراف السلوكي، والسلوك العدواني، وتحقيق التوافق السلوكي.
- اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة فعالة في تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي، التسلق، القفز، الحجل...)، بالإضافة إلى تنمية المجالين الاجتماعي والاندفاعي لدى المتخلفين عقلياً.
- التركيز على مرحلة الطفولة لفئة التخلف العقلي القابلة للتدريب كأفضل مرحلة لتنمية المهارات المذكورة سابقاً، والتي حققتها فعليا الدراسات السابقة.

3.7. الاستفادة من الدراسات السابقة :

لقد شكلت جملة الدراسات السابقة التي تمكن الباحث من التوصل إليها في حدود إمكانياته، أرضية علمية معرفية و خبرة عملية عن موضوع دراسته، كما ساهمت في توجيه مسار بحثه، إذ تم الاستفادة منها في النقاط التالية :

1. شكلت الدراسات السابقة مادة علمية (إطاراً نظرياً) وضحت الرؤى للدراسة الحالية، بإزالة الغموض عن كثير من جوانب موضوع تعليم وتدريب المتخلفون عقلياً وبالتالي تحديد مشكلة الدراسة الحالية بدقة.
2. تحديد متغيرات الدراسة بعيداً عن التكرار الغير مرغوب فيه، وضبط الإشكالية بشكل مناسب.
3. إيجاد جانب لم يتم دراسة الموضوع من خلاله، فتدريب المتخلفين عقلياً الكبار على تنمية اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية مما يحسن أدائهم في المهام المهنية، لم يتم التعرض له بالدراسة على حسب اطلاع الطالب.
4. الاستفادة من الإجراءات المنهجية المستخدمة في هذه الدراسات، وفي شروط اختيار العينة وطريقة سحبها.
5. التعرف على أدوات قياس متغيرات الدراسة وكيفية جمع البيانات ميدانياً.
6. التعرف على المعالجات الإحصائية الأنسب للبيانات المستخلصة عن موضوع الدراسة وطرق عرض النتائج لكافة المحددات قيد البحث.
7. ستكون نتائج الدراسات السابقة مرجعية عند تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

4.7. مكانة الدراسة الحالية من بين الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الطالب على الدراسات السابقة، إستعراضها والتعقيب عليها، تبين له أن دراسته الحالية تتفق مع بعض هذه الدراسات في اشتراكها في دراسة عدداً من المتغيرات أو من حيث الافتراضات التي انطلقت منها أو الأهداف التي سعت إلى تحقيقها. و مقابل هذا الاتفاق يمكن الإشارة إلى مواطن الاختلاف بين دراستنا و الدراسات السابقة في عدداً من الجوانب و التي هي كآآتي :

1. تتفق دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة المذكورة سابقا في تناولها تصميم وتطبيق برنامج تدريبي مقترح موجه للمتخلفين عقليا.
2. اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على مفهوم التربية الحركية كإطار نظري لتصميم البرنامج التدريبي المقترح لتطوير المهارات الحركية والياقة البدنية أو القدرات الحس-حركية. بينما نجد دراسات أخرى اعتمدت كإطار نظري النشاط الرياضي الترويحي لبناء برامج لتحسين الجوانب السلوكية أو التوافق الاجتماعي. في حين اعتمدت دراستنا على النشاط الرياضي الترويحي كإطار نظري لتصميم برنامج تدريبي يهدف لتنمية المجال الحسي الحركي.
3. وجهت معظم الدراسات السابقة للمتخلفين عقليا من فئة الأطفال، بينما خصصت دراستنا للمتخلفين عقليا الكبار على أمل إحداث تغيرات مرغوبة.
4. إضافة إلى المتغيرات التي استهدفتها الدراسات السابقة، كاللياقة البدنية والمهارات الحس-حركية سنتطرق دراستنا إلى التعرف على أثر التحسن الحاصل في تلك المتغيرات على أداء المهارات المهنية لدى عينة الدراسة.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

التخلف العقلي

الفصل الأول: التخلف العقلي

1.1. نظرة تاريخية حول الإعاقة:

لم يعد غامضاً في عصرنا الحالي فهو ما يعنيه مصطلح التخلف أي الإعاقة العقلية، فعامة الناس يدركون أن هذه الفئة هي تلك التي يكون مستوى تفكيرهم في درجات دنيا لا تمكنهم من الاستقلالية الذاتية أو مسايرة التعلم العادي وأنهم تلك الفئة التي توضع في مراكز خاصة للتعلم والتمهين إن مستوى الوعي بهذه الفئة وفهم مطالبها لم يأتي فجأة، فكيف نضج مستوى الوعي بهذه الفئة؟

فحسب المصادر التي توصلنا إليها حول موضوع التخلف العقلي فإن وعي المجتمعات الإنسانية بظاهرة الإعاقة العقلية وموقفها منهم قد مر بمراحل عدة عبر العصور نوضحها في هذا التسلسل الذي بدأ بالنظرة الخرافية، ثم مرحلة الإبادة والتعذيب إلى أن وصلت إلى مرحلة التربية الخاصة.

في الحضارات القديمة لم يكن مرغوباً عند شعوبها تقبل ولادة فرد مختلف عن العاديين بحيث لا يمكنه أن يكون جندياً محارباً أو يؤدي المجهود البدني الذي يواجه متطلبات الحياة كالعامل في الزراعة والأعمال اليدوية.

كانت المجتمعات الإنسانية في العصور القديمة تتخلص من الأطفال المعاقين والضعفاء، وأبرز الأمثلة على ذلك ما ورد في جمهورية أفلاطون التي كانت تقوم على ارسنقراطية العقل، حيث نادى أفلاطون بضرورة إخراج المعوقين خارج حدود الدولة حتى ينقرضوا، وكذلك كانت تفعل إسبرطة والإمبراطورية الرومانية اللتان كانتا تتخلصان من المعوقين بشتى الطرق. (كوافحة: 2010، 64)

واستمرت هذه الأفعال لقرون متواصلة فقبل أواخر القرن الثامن عشر، كان ينظر للإعاقة نظرة يشوبها الخوف والخرافة فكان من المعتقد أن الإعاقة أو عدم اكتمال القدرة النفسية لعنة من قوى عليا، وكانت المشكلات الانفعالية والنوبات تعتبر نتيجة مترتبة على مس الشياطين أو الأرواح الشريرة لجسم المريض، وكان الأطفال المصابون بالتخلف العقلي أو الإعاقات الجسدية يُنبذون أو يقتلون بينما كان الكبار

المعاقون يتعرضون للإهمال أو الإساءة أو الاستغلال، ومع مرور الوقت تبنت الاتجاهات الأخلاقية في بعض الأديان فكرة أن المجتمع يجب أن يرفع الأفراد الأقل حظاً من غيرهم، فتم بناء مؤسسات أو مصحات إيوائية وعلاجية ضخمة لرعاية الأفراد الذين يعتبرون مختلفين أو شاذين ولحمايتهم مما اعتبره الكثيرون عالماً قاسياً لا يستطيع المعاقون النجاة بأنفسهم فيه، وكانت ظروف المعيشة في هذه المصحات عموماً تتسم بالتكديس وتفتقر إلى القواعد الصحية، وكان نزلاؤها لا يجدون إلا القليل من الطعام أو الكساء أو الرعاية، وكانت تلك المصحات تستبعد الأشخاص الذين يعتبرهم المجتمع غير مرغوب فيهم، أو يرى أن تكوينهم الجسدي مقزز للنظر. (الفرماي والنساخ: 2010، 24)

وخلال القرن الثامن عشر حسب الفرماي والنساخ 2010 كان رجال الدين أصحاب الاهتمام الأول بالمعاقين، ففي عام 1760 أسس رئيس طائفة من الرهبان مدرسة للصم في باريس، وبعد بضع سنوات وفي عام 1987 افتتح Valentin Haüy مؤسسة لرعاية صغار المكفوفين أين طور تقنيات تعليمهم وإدماجهم مهنيًا. وعارض طبيب الأمراض العقلية Philippe Pinel (1745-1836) استخدام السلاسل لتقييد المرضى النفسيين، واقترح تدريبهم تدريباً مهنيًا.

ومع مطلع القرن التاسع عشر في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية، أخذت اتجاهات معاملة المعاقين صورة أكثر علمية، وذلك من خلال أعمال أطباء وباحثين في مجال الإعاقة باختلافها. كانت أعمال الطبيب والبيداغوجي الفرنسي *Jean Itard (1774-1938)* محطة هامة في تاريخ رعاية وتأهيل المعاقين الصم-البكم وخصوصاً ذوي الإعاقة العقلية، بعدما تلقى حالة الطفل (Victor) ذو العشر سنوات الذي عثر عليه بجبال Aveyron الفرنسية الذي كان لا يبدي أية خبرات تعليمية أو مظاهر التواصل الاجتماعي، بحيث توصل Itard إلى أن "الشخص الذي يبدو وجوده ينبع من وحشية بربرية هو قابل للتربية شريطة أن يجد الوسائل المناسبة لإضفاء الإنسانية على حالته". وعمل مع الطفل Victor حتى ألحقه بالحياة الاجتماعية بنجاح.

تلتها أعمال *Edward séguin (1812-1880)* تلميذ Itard الذي "عُرف بمدرس الحمقى" بحيث طور أصول التدريس المتخصصة وطرقها، إذ اعتمد نظامه على **التربية الحسية والحركية** للأطفال ذوي الإعاقة العقلية لأنهم أقل حركية ووعياً بالجسم وأكثر استجابة للأصوات. (Annie Delairtre) http

ولم تقل جهود الإيطالية *Maria Montessori* أهمية عن جهود سيجان، حيث أنشأت في العام (1897) مدرسة لتعليم المعوقين عقليا، وبدأت برنامجا لتدريب المعلمين للعمل في هذا المجال. وطورت منتسوري نظرية متكاملة لتدريب صغار الأطفال المعوقين وغير المعوقين تقوم على استثارة وتدريب الحواس. (القمش: 2015، 19)

ومع تطور حركة القياس النفسي بدايات القرن العشرين شكل منعرجا آخر في الاهتمام بذوي الإعاقة العقلية. إذ سمح اختبار Stanford Binet للذكاء 1905 من تصنيف فئات التخلف العقلي.

وفي عام 1935 قام عالم النفس الأمريكي Edgar Doll بتطوير مقياس Vineland للنضج الاجتماعي بهدف تقييم المهارات الحياتية اليومية والمهارات التكيفية للأطفال الذي يشتهر بأن لديهم إعاقة عقلية. وبناء على اختبار الذكاء ومقياس Vineland أصبح هناك شعور في أوساط التربويين والمتخصصين في علم النفس بإمكانية تشخيص التخلف العقلي وبالتالي تقديم برامج تدريبية أفضل للأطفال ذوي الإعاقة العقلية في مؤسسات الإقامة الداخلية. (الخطيب: 2016-69)

تعد مؤسسات الإقامة الداخلية البوادر الأولى لظهور ما يعرف حاليا بمؤسسات التربية الخاصة. وحسب الخطيب (2016) كانت مؤسسات الإقامة الداخلية تاريخيا أول البدائل التي تم تطويرها لرعاية الأشخاص المعوقين عقليا. وكانت مؤسسات معزولة عن التجمعات السكنية ويغلب على خدماتها طابع الإيواء والعزل عن المجتمع والأوضاع السيئة وغير الإنسانية. وفي خمسينيات وستينيات القرن الماضي نادى منظمات غربية بحقوق المتخلفين عقليا (مثل: National Association of Retarded Citizens واللجنة الرئاسية للتخلف العقلي President's Commission on Montale Retardation) بتوفير خدمات في بيئات شبيهة بالبيئة الأسرية وتطوير البرامج التربوية والتأهيلية الفعالة، والمبادلات بمبدأ التطبيع (Normalization Principale) كما تزامنت هذه الجهود مع إعلان الجمعية العامة للأمم المتحدة الخاص بحقوق الأشخاص المتخلفين عقليا في عام 1971 (بموجب قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة في 20 كانون الأول / ديسمبر 1971).

ونبع عن هذه التطورات التاريخية لرعاية الأشخاص المعوقين عقليا، انبثاق توجهات عرفت بأسماء عدة منها: الدمج، البيئة الأقل تقييدا، مبادرة التربية العادية، ومدرسة الجميع.

2.1. تعريف التخلف العقلي:

تعددت تعريفات التخلف العقلي ومسمياته بسبب صعوبة ضبط ظاهرة التخلف العقلي التي تعد حالة أكثر مما قد يكون مرضاً، وكذلك تبعاً للخلفية النظرية والتخصص العلمي لصاحب التعريف، والتطور التاريخي للبحث في مجال التخلف العقلي، وعليه سنستعرض بعض التعريفات من ميادين مختلفة حسب تطورها التاريخي لفهم المصطلح بشكل أوضح.

وقد تم استخدام مصطلح " التخلف العقلي " في هذه الدراسة بدلا من مصطلحات أخرى: الإعاقة العقلية، التأخر الذهني، الإعاقة الفكرية، الضعف العقلي ؛ نظرا لشيوع المصطلح في أوساط العاملين مع هذه الفئة، وكذا استخدامه في نطاق واسع في مؤلفات صادرة مؤخرا حتى سنوات 2014، إلا أن إيراد مصطلح الإعاقة العقلية في الدراسة جاء بحكم بعض المراجع المستخدمة خلال البحث.

التعريف الطبي: وهنا نجد تعريف Tredgold 1908 بأن التخلف العقلي هو حالة من عدم اكتمال النمو العقلي الذي يجعل الفرد غير قادر على تكييف نفسه مع مطالب البيئة التي يعيش فيها بطريقة تحافظ على بقائه مستقلا. (فاروق محمد صادق: 1982، 7)

كما عرف (Benoit) 1959 التخلف العقلي بأنه ضعف في الوظيفة العقلية ناتج عن عوامل داخلية في الفرد وعوامل خارجية تؤدي إلى تدهور في كفاءة الجهاز العصبي وبالتالي إلى نقص في القدرة العامة للنمو والإدراك وتكيف الفرد مع البيئة. (أبو سيف: 2017، 27)

وحسب التعريف الطبي تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى تلف في الجهاز العصبي المركزي (Central Nervous System, CNS) وخاصة القشرة الدماغية (Cortex) التي تتضمن مراكز: الكلام، والعمليات العقلية العليا، التآزر البصري الحركي، الحركة، الإحساس، القراءة، السمع...

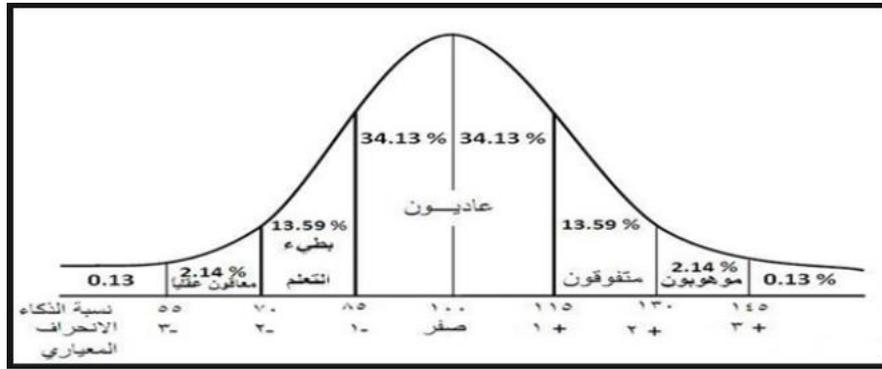
حيث تؤدي تلك الأسباب إلى تلف في الدماغ Damage Brain أو المراكز المشار إليها، وبالتالي تعطيل الوظيفة المرتبطة بها. (الروسان: 2018، 15)

التعريف السيكومتري: نتيجة للتطور الواضح في حركة القياس النفسي على يد Binet 1905 وما بعدها، بظهور مقياس (Stanford-Binet Intelligence Scale) الذي ظهر نتيجة لعدد من التعديلات التي

أجريت عليه في جامعة ستانفورد في الولايات المتحدة (1916-1960) ومن ثم ظهور مقاييس أخرى للقدرة العقلية.

وقد اعتمد التعريف السيكمومي على نسبة الذكاء (Intelligence Quotient I.Q) كمحك في تعريف الإعاقة العقلية، واعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 معاقين عقليا على منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية، (الروسان: 2018، 16)

يوضح منحنى التوزيع الطبيعي أو منحنى التوزيع الاعتمالي توزيع نسبة الذكاء في المجتمع والتي تفسر الفروق في تعريف الإعاقة العقلية لدى كل من Heber & Grossman



الشكل رقم (01): منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية

وحسب Grossman 1973 تمثل الإعاقة العقلية مستوى من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن متوسط الذكاء بانحرافين معياريين، ويصاحب ذلك خلل في السلوك التكيفي، ويظهر ذلك في مراحل العمر النائية منذ الميلاد وحتى سن 18. (ماجدة: 2014، 85)

التعريف التربوي: تؤكد التعاريف التربوية على عدم قدرة الفرد المعاق عقليا على التعلم، ويعد هذا القصور من وجهة نظر هذه المدرسة المعيار الأساسي للتعرف على الإعاقة العقلية وتصنيفها، حيث تشير هذه التعريفات إلى أن الطفل المعاق عقليا لا يستطيع التحصيل بصورة طبيعية وبنفس مستوى زملائه الأسوياء في الصف الدراسي الواحد، وكثيرا ما تركز هذه التعريفات التربوية على الاهتمام بفئة المعاقين عقليا الذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين (50-70) درجة حيث تعد هذه الفئة فئة القابلين للتعلم. (أبو سيف: 2017، 29).

ومن أهم تعريفات الجانب التربوي حسب سحر عبد الفتاح (2014) تعريف Kirk (1972) الطفل المتخلف عقليا القابل للتعلم هو غير قادر على الاستفادة من برنامج المدارس العادية بسبب بطء نموه العقلي ولكن يستطيع على:

- تعلم ببطء في القراءة والكتابة والتهجي الحساب وغيرها.
- إمكانية التوافق الاجتماعي التي يمكن أن يمضي فيها المجتمع بالاعتماد على النفس.
- كفاءة معينة في الحدود الدنيا التي تمكنه فيما بعد أن يعول نفسه ولو بشكل جزئي أو كلي.

التعريف الاجتماعي: نادى بهذا الاتجاه كل من Jenesen 1980, Mercer 1973 ويركز التعريف الاجتماعي على مدى نجاح أو فشل الفرد في الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه مقارنة مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية، وعلى ذلك يعتبر الفرد معوقا عقليا إذا فشل في القيام بالمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه، وقد ركز كثيرون من أمثال Tredgold 1908, Doll 1941, Heber 1959, Grossman 1973, Mercer 1973، على مدى الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية كمتغير أساسي في تعريف الإعاقة العقلية. وعبر عن موضوع مدى الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية بمصطلح السلوك التكيفي Adaptive Behavior الذي يقاس بعدد من مقاييس السلوك التكيفي. حيث يتضمن السلوك التكيفي تلك المتطلبات الاجتماعية. (الروسان: 2018، 18)

ويقدم فاروق صادق تعريف Edgard Doll 1949 نقلا عن أبو سيف وأبو النجا 2017، الذي يؤكد أن الصلاحية الاجتماعية هي المحك الأول لتصنيف الأفراد غير الأكفاء اجتماعيا أو مهنيا، كما أن مستوى قدراتهم العقلية أقل من مستوى قدرات الأسوياء وعادة ما تبدأ الإعاقة العقلية منذ الولادة أو في مراحل مبكرة من العمر وتستمر مدى الحياة، وهي حالة غير قابلة للشفاء التام، وترجع إلى عوامل تكوينية وهي إما عوامل وراثية أو نتيجة للإصابة الجسمية أو الإصابة بمرض.

أما تعريف الجمعية الأمريكية للضعف العقلي American Association of Mental Retardation¹ (A.A.M.R) الذي نشر عام 1992، إذ يشير إلى أن التخلف العقلي بأنه مستوى الأداء

¹ . (A.A.M.R) الجمعية الأمريكية للضعف العقلي أنشأت سنة 1876، من الرواد في مجال التخلف العقلي عالميا، بما توفره من خدمات لهذه الفئة : الدفاع عن حقوقهم، دعم برامج التكفل، البحوث العلمية. تغيرت التسمية عدة مرات لتصبح منذ 2007 الجمعية الأمريكية للإعاقة الفكرية النمائية (A.A.I.D.D).

الوظيفي العقلي الذي يقل عن المتوسط والذي يظهر في مرحلة النمو من الميلاد ومن سن 18 سنة مرتبطاً بأحد الوظائف التالية: النضج، التعلم، التكيف الاجتماعي، وبذلك يضم بطئ التعلم وهم ذوي نسبة ذكاء أقل من 70 درجة. (AAMD, P11) : Classification in Mental Retardation

التعريفات الحديثة للتخلف العقلي: حدثت العديد من التطورات في تعريف التخلف العقلي منذ التعريف الطبي عام 1908 لـ Tredgold، بحيث أصبح تعريف التخلف أكثر شمولاً لجوانب القصور التي يعانها الفرد. كما حدث استبدال مصطلح التخلف العقلي بمصطلح الإعاقة العقلية.

في عام 1999 جاء تعريف منظمة الصحة العالمية في منشور "الوقاية الأولية للاضطرابات العقلية والعصبية والنفس اجتماعية" التخلف العقلي حالة من توقف النمو العقلي أو عدم اكتماله، ويتميز بشكل خاص باختلال في المهارات التي تظهر أثناء دورة النمو وتؤثر في المستوى العام للذكاء، أي القدرات المعرفية واللغوية والحركية والاجتماعية، ويحدث التخلف العقلي مع أو بدون اضطراب نفسي أو جسدي آخر. (OMS: 2000, P9)

قدمت الجمعية الأمريكية (AAIDD) عام 2008 التعريف التالي للإعاقة العقلية: "هي إعاقة تتميز بانخفاض ملحوظ في كل من الأداء العقلي والسلوك التكيفي الذين تمثلهما المهارات المفاهيمية والاجتماعية والتكيفية العملية، وهذه الإعاقة تظهر قبل بلوغ الفرد الثامنة عشرة من عمره". (الخطيب: 2016، 14)

من أهم التعريفات الحديثة التي أثارت الاهتمام في مجال الإعاقة الفكرية منذ نشأتها، تعريف (Luckasson, et all 1992) الذي نصه "الإعاقة الفكرية تشير إلى القيود الكبيرة في الأداء الحالي، وهي تتميز بأداء عقلي دون المتوسط بشكل ملحوظ يتزامن مع قيود مرتبطة في اثنين أو أكثر من مجالات المهارات التكيفية التالية القابلة للاستخدام: التواصل، رعاية الذات، المعيشة في البيت، المهارات الاجتماعية، الاستخدام المجتمعي، توجيه الذات، الصحة والسلامة، المجالات الأكاديمية الوظيفية، وقت الفراغ، وتظهر قبل عمر 18 سنة. (سحر: 2014، 21-22)

وحسب (DSM-V 2014) الإعاقة الذهنية هي اضطراب، يبدأ خلال فترة التطور مشتملاً على العجز في الأداء الذهني والتكيفي، أي القصور في الوظائف الذهنية، مثل التفكير وحل المشكلات، التخطيط، التفكير التجريدي، المحاكاة، التعلم الأكاديمي، التعلم من التجربة والتي يؤكدتها التقييم السريري

واختبار الذكاء المعياري الفردي، وكذلك قصور في وظائف التكيف الذي يؤدي إلى الفشل في تلبية المعايير التطورية والاجتماعية والثقافية لاستقلالية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية ودون الدعم الخارجي المستمر، فالعجز في التكيف يعد من الأداء في واحدة أو أكثر من أنشطة الحياة المستقلة عبر بيئات متعددة (البيت، المدرسة، العمل، المجتمع). (الحمادي: 2014، 22)

بعد ظهور تعريف Luckasson 2002 للإعاقة الفكرية وتفسيراته ومبرراته لتحديد مكونات التعريف، غيرت الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي اسمها سنة 2007 إلى الجمعية الأمريكية للإعاقات الفكرية والنائية (AAIDD) وبعد التعديل اعتبر مصطلح الإعاقة الفكرية Intellectual Disability هو المصطلح المستخدم بدلا من التخلف العقلي Mental retardation وقد اعتبر تغيير المصطلح أفضل لعدة اعتبارات:

- يسع التطورات العلمية الحديثة، والتنوع المطلوب في الإعاقات الفكرية.
- يستخدم في أغراض متعددة بما فيها: التعريف، التشخيص، التصنيف، خطط الدعم والمساندة.
- يعبر عن الكرامة والاحترام للشخص المعاق فكريا ولا يخفض من قدرته. (سحر: 2014، 28-30)

كما سبق ذكره يمكن فهم التطور الحاصل لمفهوم التخلف العقلي الذي ركز في بداياته على الخلل العضوي وقصور الوظائف العقلية، إلى شمول المظاهر التربوية والاجتماعية والتي يستند عليها من خلال السلوك التكيفي والاستقلالية الذاتية، فتحقيق الفرد المعاق للاستقلالية الذاتية لا يمكن عدّه مع فئة المعاقين. وقد اشتركت التعريفات الحديثة للإعاقة العقلية في:

- القصور في الأداء العقلي.
- القصور في السلوك التكيفي.
- الظهور قبل عمر 18 سنة.

كما حددت مجالات السلوك التكيفي في مهارات مصنفة في ثلاث محاور:

- **المهارات المفاهيمية:** تعلم المفاهيم المجردة ومهارات الفهم.

- المهارات الاجتماعية: الشخصية، تجنب إيذاء الذات، إطاعة القوانين، احترام الذات، إتباع القواعد، المسؤولية.

- المهارات العملية: المهارات الحياتية، السلامة، مساعدة الذات، المهارات المهنية.

3.1. تصنيف التخلف العقلي:

التصنيف في التربية الخاصة عملية يتم فيها ترتيب الأفراد في فئات وفي خصائص معينة، بحيث يشترك أفراد الفئة الواحدة في صفات أو أعراض محددة تجمعهم. هذا التصنيف يسهل عملية التعامل مع فئة بعينها من خلال إمكانية إعداد البرامج التربوية والتأهيلية فنيات الرعاية والتعامل، أو الوقاية من بعض المضاعفات التي يمكن أن يتعرض لها الفرد المعاق. وترتكز عملية التصنيف على معايير ترجع لميادين التخصص التي انبثقت عنه.

ومن خلال الاطلاع على جملة من المؤلفات حول التخلف العقلي والإعاقة العقلية، فإنه عموماً تصنف الإعاقة العقلية في مجال علم النفس وعلوم التربية حسب أربعة معايير كالآتي:

التصنيف السيكومتري (السيكولوجي): يعتمد التصنيف السيكولوجي على نسبة الذكاء كما تقيسها اختبارات الذكاء المقننة والمتعارف عليها في المجال. ويعتمد أصحاب هذا الاتجاه على تصنيف فئات التخلف العقلي تبعاً لدرجاتهم على أحد مقاييس الذكاء الفردية، ومن أكثر المقاييس استخداماً مقياس وكسلر Wechsler ومقياس ستانفورد بينيه Binet-Stanford. (هبة: 2014، 24)

جدول رقم (01): فئات التخلف العقلي على مقياس Binet-Stanford & Wechsler

نسبة الذكاء		الفئات
وكسلر	ستانفورد- بينيه	
م = 100، ر = 15	م = 100، ر = 16	
59-55	68-52	التخلف العقلي الخفيف Mild
54-40	51-36	التخلف العقلي المتوسط Moderate
39-25	35-20	التخلف العقلي الشديد Severe
أقل من 25	أقل من 20	التخلف العقلي العميق Profound

التصنيف الطبي: ويعتمد هذا التصنيف على وجود بعض الخصائص الجسمية والتشريحية المميزة لكل فئة، وهي ليست سببا للإعاقة العقلية ولكنها أعراض لبعض حالاتها، وهي نادرة وتمثل فئة قليلة من مجموع أفراد المجتمع، ولكنهم يمثلون أكثر من هذه النسبة من مجموع المعاقين عقليا في المجتمع الواحد

ومن أهم المظاهر الإكلينيكية في تصنيف المعاقين عقليا:

- أعراض داون Mongolizm / Dawn's Syndrome
- استسقاء الدماغ Hydrocephaly – Microcephaly
- القماء أو القصاص Cretinism
- حالات العامل الريزيس Rehesus (Rh-Factor)
- حالات الصرع Epilepsy
- حالات الشلل السحائي
- Microcephaly صغر الجمجمة
- حالات اضطراب التمثيل الغذائي Phenyl Ketonuria (PKU) (نقص إفراز الكبد للأنزيم اللازم للتمثيل الغذائي للحمض الأمين الفينيل ألانين، الذي يتلف خلايا الدماغ). (سحر: 2014، 41)

التصنيف التربوي: يعتمد التصنيف التربوي معيار القابلية للتعلم، ويصنف المعاقون عقليا حسب هذا المعيار إلى ثلاثة فئات:

- القابلون للتعلم Educable Mental Retardation : وهو يناظر التخلف العقلي المعتدل، والمتخلفون من هذه الفئة يستطيعون تعلم المهارات الأكاديمية الأساسية مثل القراءة والحساب.
- القابلون للتدريب Mental Retardation Trainable: وهو يناظر التخلف العقلي المتوسط، ولا يستطيع الأطفال القابلون للتدريب تعلم المهارات الأكاديمية الأساسية أكثر من المستوى الأول، لكن يمكن تدريبهم على مهارات رعاية الذات الأساسية والقدرات العقلية.
- التخلف العقلي الحاد والتمام Severely Mental Retardation : تحتاج هذه الفئة إلى الرعاية الكاملة، ولا يستطيعون غالبا اكتساب أية مهارات تعينهم على رعاية أنفسهم. (مطر عبد الفتاح: 2016، 151-152)

التصنيف على أساس السلوك التكيفي: يعتمد هذا التصنيف على السلوك التكيفي ومدى كفاءة الفرد في الاعتماد على نفسه والوفاء بالمطالب والواجبات الاجتماعية أو التكيف للاحتياجات المادية والاجتماعية لبيئته.

ومن المقاييس المعتمدة في قياس السلوك التكيفي للفرد:

- مقياس Vineland للسلوك التكيفي.
- مقاييس السلوك التكيفي للجمعية الأمريكية للتخلف العقلي.
- مقياس Cain-Levine للكفاية الاجتماعية.

4.1. أنواع الإعاقة العقلية:

الإعاقة العقلية البسيطة: Mild intellectual disability

تتراوح نسبة ذكاء أفراد هذه الفئة بين (55-70 درجة)، وتشمل حوالي 58% من المعاقين عقليا، ويمكن أن يتطوروا اجتماعيا خلال أعمار ما قبل المدرسة، ويصعب تمييزهم كأطفال معاقين عقليا إلا في سن المدرسة.

يكتسبون اللغة مع بعض التأخر فيها، ويتميزون بضعف المحصول اللغوي مما يجعل الطفل يعبر بجمل قصيرة غير سليمة التركيب مع وجود صعوبات في النطق وعدم وضوح المخارج، ويستطيعون تعلم القراءة والكتابة والحساب إلى مستوى الصف الرابع الابتدائي ولكن التعلم يكون بطيئا فيدرسون كل مستوى في سنتين أو ثلاث سنوات. ويصل معظمهم إلى الاستقلالية في الرعاية الذاتية: تناول الطعام، النظافة، ارتداء الملابس، الإخراج، وكذلك المهارات المنزلية والعملية ولكن بمعدل أبطئ ويمكن تدريبهم على الأعمال والمهارات اليدوية التي تؤهلهم للحصول على عمل-لا سيما الأعمال اليدوية.

ومن المشاكل العامة لهذه الفئة هي البطء الحركي وعدم القدرة على شغل وقت الفراغ، عدم النضج الانفعالي والاجتماعي، يحتاجون إلى إرشاد وتوجيه الآخرين مدى حياتهم، فهم عرضة لسوء التوافق إذا لم يجدوا من يساعدهم في علاج مشكلاتهم اليومية والضغوط الاجتماعية غير المألوفة. يتوقف النمو العقلي لديهم عند مستوى طفل عادي في سن 07-11 سنة.

الإعاقة العقلية المعتدلة Moderate intellectual disability

تتراوح نسبة ذكاء أفراد هذه الفئة بين (40-55 درجة)، ويمثل أفرادها حوالي 10% من المعاقين عقليا. يعانون من القصور في المظاهر النمائية بدرجة متوسطة إذ يتأخرون في اكتساب النطق والمشى وضعف الحصيلة اللغوية، يمكن مع التدريب المناسب اكتساب السلوك المقبول ومهارات المساعدة الذاتية والعناية بالنفس في مواقف التغذية والنظافة وارتداء الملابس وضبط الإخراج، وباستخدام برامج خاصة يصبحون قادرين على اكتساب المهارات والعادات السلوكية التي تسهم في تكيفهم الشخصي والاجتماعي في المنزل ومع جماعة الأقران والمجتمع غير أن نموهم العقلي لا يصل إلى المستوى الذي يمكنهم من حسن التعرف ومن تحمل المسؤولية كاملة تجاه أنفسهم مما يجعلهم دائما في حاجة إلى رعاية الآخرين.

تقدمهم في التعليم المدرسي محدود وإن كانوا يتمكنون من تعلم مبادئ بسيطة في القراءة والكتابة والحساب ولا يمكنهم التقدم أكثر من مستوى الصف الثاني الابتدائي، ومع ذلك يمكنهم التدرج على بعض الأعمال اليدوية الخفيفة التي تمكنهم من الحصول على أعمال لا تتطلب مهارة تحت الإشراف في ورش محمية أو إعدادهم وتدريبهم للعمل في بعض الوظائف أو المهن البسيطة، يتوقف النمو العقلي لديهم عند مستوى طفل عادي في سن 03-07 سنوات.

الإعاقة العقلية الشديدة Savere intellectual disability

تتراوح نسبة ذكاء أفراد هذه الفئة (بين 25-40 درجة). ويمثل أفراد هذه الفئة حوالي 03-04% من المعاقين عقليا. ترجع الإعاقة لديهم إلى عوامل عضوية مصحوبة في كثير من الأحيان بتشوهات خلقية أو تلف في الحواس وضعف في التآزر الحركي وتلف واضح في نمو الجهاز العصبي المركزي.

يعانون من قصور في النواحي النمائية مصحوب بإعاقات جسمية واضطرابات في المهارات الحركية وتأخر في النمو اللغوي وعيوب في النطق والكلام. يفشلون في اكتساب العادات الأساسية في النظافة والتغذية وضبط عمليات الإخراج، ويعانون من قصور شديد في الاستقلال الذاتي وعجز عن حماية النفس من الأخطار وتحمل المسؤوليات. ولا تدل العلاقات الاجتماعية لديهم على وجود ارتباطات عاطفية مع الآخرين ويفشلون في إدراك الزمان والمكان، ويتميزون بقلة الاستفادة من الخبرات اليومية.

نجدهم في حاجة إلى الإشراف والرعاية الكاملة من الآخرين مدى الحياة في مؤسسات إيوائية متخصصة ومع التدريب الاجتماعي يمكن أن يتعلموا قليلا من المهارات الشخصية للاعتماد على النفس وتفادي الأخطار والأذى. يتوقف نموهم العقلي عند مستوى طفل في سن أقل من ثلاث سنوات.

الإعاقة العقلية الحادة Profound intellectual disability

تقل نسبة ذكاء أفراد هذه الفئة عن 25 درجة، يمثلون 1-2% من المعاقين عقليا. تكون إعاقتهم مطبقة، ويصاحبها تدهور في الحالة الصحية والتآزر الحركي والنمو الحسي والحركي، وقصور شديد في الاستعدادات اللازمة لنمو اللغة والكلام وأساليب التواصل، وعجز واضح في الكفاءة الشخصية والاجتماعية. يظلون بحاجة إلى الاعتماد المستمر على غيرهم طوال حياتهم ورعاية كاملة داخل مراكز ومصحات علاجية. (مسافر، 2016، 18-21)

5.1. خصائص المتخلفين عقليا:

من المهم التعرف على الخصائص الشخصية للمتخلفين عقليا، فهي تساعد في فهم هذه الفئة بصورة أوضح وإيجاد سبل التواصل والتفاهم معهم لمساعدتهم والرفق بإمكاناتهم وقدراتهم المتاحة في عملية التدريب وإعادة التعليم والتأهيل. ووفق معلوماتنا في مستويات وجوانب النمو لديهم يمكن تصميم البرامج التدريبية المناسبة لهذه الفئة.

يتصف المتخلفون عقليا بعدد من المواصفات التي تميزهم عن أقرانهم العاديين أو قد يشتركون في بعضها. ترتب هذه الخصائص كالاتي:

الخصائص الجسمية: يلاحظ بصفة عامة أن النمو الحركي لدى الأفراد المعاقين عقليا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى، إلا أنه أقل كفاية عنه لدى الأفراد العاديين من حيث الحركات وردود الأفعال الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركي ويواجهون صعوبة في تعلم المهارات اليدوية. (الخطيب: 2016، 181)

هم أقل وزنا من العاديين ممن في نفس الفئة العمرية، ولديهم تأخر في القدرة على المشي. وبما أنه لديهم مشاكل في السمع والبصر والجهاز العصبي، فمن المتوقع بأن يكونوا أقل من العاديين في المهارات الرياضية والحركية.

يعاني المعاقون عقليا بعض الصعوبات في المتغيرات الحس-حركية منها: عدم القدرة على التحكم الحركي، وعدم القدرة على الإحساس بالمسافة والمكان، وأيضا عدم الإدراك السليم للحركات، وعدم القدرة على تفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية والتي تؤدي إلى سوء التصرف في المواقف المتنوعة، كما يسهم في نقص التوافق العضلي-عصبي من جهة أخرى.

من المعروف أن الأطفال المتخلفين عقليا دون العاديين في الكفاءة الحركية، ولو تم تنظيم تفاعلهم مع العاديين في مواقف النشاط الرياضي بشرط أن تكون منظمة وهادفة لأدى ذلك إلى تحسن أدائهم الرياضي، كذلك تسهم ألعاب الكمبيوتر إلى تحسين تأزرهم الحركي البصري، وجذب انتباههم وتحسين أدائهم من جانب وتحسين توافقتهم النفسي والاجتماعي من جانب آخر. (وليد خليفة ومراد عيسى: 2015، 113)

وحسب سحر عبد الفتاح 2014، ترى أنه على الرغم من أن النمو الجسدي والحركي لدى المعاقين فكريا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى إلا أنهم أقل كفاءة من الأشخاص العاديين فيما يتصل بالحركات وردود الأفعال الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة، وهناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح المعاق عقليا أكثر مهارة حركية، وأن تسلسل النمو الحركي لديه يشبه التسلسل النمائي لدى غير المعاقين عقليا، فمعدل النمو لديهم أبطأ منه لدى غير المعاقين.

قد يعاني المعاق عقليا من صعوبات حركية كثيرة تعوقه عن استخدام ما لديه من ذكاء، وتؤثر على نضجه الاجتماعي والانفعالي، وتنتج هذه الصعوبات عن تلف النخاع الشوكي أو الأعصاب المحيطة أو ضعف وضمور العضلات أو الشلل اللحائي الذي قد يؤدي إلى شلل في الأطراف أو شلل نصفي، أو اختلال مراكز الحركات اللاإرادية، أو تيبس العضلات. مما يؤدي إلى عدم الاتزان الحركي. (153-155)

يمتاز الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بأنهم سرعان ما يتعبون ويشعرون بالإحباط بمجرد تعرضهم لأي عارض سواء أكان بدنيا أو مرضيا.

وفيما يتعلق بالجانب الحركي فهم أيضا يعانون من بطء النمو تبعاً لدرجة الإعاقة حيث نرى أنهم يتأخرون في إتقان مهارات المشي ويواجهون صعوبات في التحكم في الجهاز العضلي وخاصة في المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الصغيرة كعضلات اليد والأصابع (المهارات الحركية الدقيقة). ويلاحظ أيضاً أن التأخر البصري الحركي لدى هذه الفئة من الأطفال يكون ضعيفاً حيث أنه من المستحيل أن ترى طفلاً ذو إعاقة عقلية يسير بخطى ثابتة ومستقيمة وتبد المشكلة أوضح لو راقبناه وهو يحاول إنقاط كرة أو يحاول إدخال شيء في فتحة ما. (كوافخة وعبد العزيز: 2011).

اقتراحات لتطوير المهارات الحركية لذوي الإعاقة العقلية:

- 1- يجب أن يكون التعلم موجهاً نحو أهداف محددة، ويجب أن تكون الأهداف السلوكية محددة مسبقاً.
- 2- يجب أن تكون البيئة التعليمية سارة وتبعث على الراحة والرضا، فالأطفال يواظبون على المهارات إذا كانت تثير اهتمامهم وإذا كانوا ينجحون بتأديتها.
- 3- يجب ملاحظة فترات الاستعداد النمائي لدى الأطفال والانتقال تدريجياً من مهارة إلى أخرى.
- 4- إن التعزيز الإيجابي بالغ الأهمية في تعلم المهارات الحركية، ولذلك يجب استخدامه بفعالية وثبات.
- 5- قد يساعد التلقين اللفظي والبصري والجسدي في تعلم المهارات الحركية.
- 6- يجب أن يشارك الطفل بفعالية في تعلم المهارات الحركية فالإيضاح والممارسة اللفظية أو العقلية غير فعالة إذا لم يصاحبها أداء فعلي.
- 7- الممارسة ضرورية ولكنها لا تكفي، فهي ليست ضماناً للنجاح ولذلك يجب تزويد الأطفال بتغذية راجعة تصحيحية، والمعلومات يجب تقديمها فوراً وبدقة.
- 8- إن تعلم المهارات الحركية يحدث بشكل تدريجي ويتم على شكل إنجازات صغيرة في الأداء يرافقها حذف الحركات غير الهادفة، وبعد تعلم المهارة، يجب إتاحة الفرص للاستمرار بتأديتها. (الجلامدة: 2016، 41-42).

الخصائص العقلية المعرفية: يختلف المتخلف عقلياً عن الفرد العادي بالنسبة للنمو العقلي في كل من مستوى ومعدل النمو العقلي، فالمعروف أن الفرد السوي ينمو (سنة) عقلية خلال كل سنة زمنية، أما المتخلف عقلياً ينمو (09) شهور عقلية أو أقل كل سنة زمنية وهذا هو السبب في تباين الأعمار العقلية لكل من السوي والمتخلف عقلياً كلما زاد العمر. (وليد خليفة ومراد عيسى: 2015، 114)

يشير زيدان السرطاوي وكمال سالم سيسالم (1992) أن الأطفال المتخلفين عقليا (القابلين للتعليم) لديهم القصور الواضح في الوظائف والعمليات العقلية الضرورية للعمل الأكاديمي كالانتباه والتفكير والإدراك والتجريد والتعميم والذاكرة واللغة.

ويذكر أبو زيد وهبة جابر (2014) أن المتخلفون عقليا يعانون من مشكلات في الانتباه تشمل مدى الانتباه وحدة الانتباه، ولديهم ضعف في الانتباه للصفات والخصائص الفيزيائية التي تميز أحد المثيرات البصرية عن غيرها، ضعف الذاكرة، قصور القدرة على الملاحظة وإدراك العلاقات، قصور الفهم والاستيعاب، تدني القدرة على التحصيل الدراسي وبطء التعلم والجمود والتصلب العقلي، تأخذ النمو اللغوي، قصور اللغة اللفظية، القصور في تكوين المفاهيم والتفكير المجرد والتخيل والإبداع. كما يواجهون صعوبات جمة في سبيل القيام بالتعميم أو نقل أثر ما تعلموه في موقف إلى موقف مشابه غير الذي تعودوا عليه.

الخصائص النفسية والسلوكية: يعاني المعاقون عقليا من العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية والسلوكية. فهم يعانون من ارتفاع الشعور بالوحدة النفسية، والقلق بأنواعه، ارتفاع مستوى الاندفاعية، النشاط الزائد والعدوان، التبدل الانفعالي، الميل إلى العزلة، والانسحاب في المواقف الاجتماعية، الرقابة وسلوك المداومة، التردد وبطء الاستجابة.

كما يتصفون بتدني مستوى الدافعية الداخلية وتوقع الفشل وضعف الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات والمفهوم السلبي في النفس، ويتصفون بعدم الاتزان الانفعالي (تقلب المزاج) يسهل على الآخرين قيادتهم والتأثير فيهم، ويتصفون بالجمود والسلوك النمطي المتكرر وإمكانية إيذاء الذات. (هبة جابر وأبو زيد: 2014، 39).

الخصائص الانفعالية الاجتماعية: يتصف المعاقون عقليا ببعض الصفات الانفعالية والاجتماعية والتي قد تنعكس من خلال قدراته العقلية، فقد لوحظ أن الطفل المعاق عقليا يميل إلى الانسحاب والتردد والسلوك التكراري وكذلك الحركة الزائدة، وفي عدم قدرته على ضبط الانفعالات وعدم القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية فعالة مع الغير، وغالبا ما يميل إلى المشاركة مع الأصغر سنا في نشاطه وقد يميل إلى العدوان وعدم تقدير الذات، والعزلة والانطواء، وتكرار الإجابة رغم تغيير السؤال. أشار Rothstein 1967 أن الطفل

المعاق عقليا قد يكون هادئا لا يتأثر بسرعة، حسن التصرف والسلوك، راضيا بحياته كما هي، قانعا بإمكاناته المحدودة، ويستجيب إذا عاملناه كالطفل الصغير ويغضب إذا أهمل ولكن لا يستمر في غضبه فترة طويلة، فسرعان ما يضحك ويمرح ومن السهل التأثير عليه لأنه سريع الاستهواء. (ماجدة: 2014، 111)

وحسب سحر عبد الفتاح (2014) يؤثر تدني الخصائص العقلية والتعليمية واللغوية على الكفاءة الاجتماعية للمعاق عقليا، والتي تظهر في قصور السلوك التكيفي والكفاءة الاجتماعية، عدم القدرة على فهم العلاقات والمعايير الاجتماعية، قصور في التكيف مع البيئة التي يعيشون فيها، قصور مهارات العناية بالذات، صعوبة إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين والتواصل (اللفظي وغير اللفظي) والميل إلى مشاركة من يصغرونهم سنا في أي مهارات اجتماعية.

6.1. تشخيص التخلف العقلي:

عموما ما يكون تشخيص التخلف العقلي خلال المراحل العمرية الأولى من العمر لأن آثار الإعاقة تسمى بجودة حياة الفرد، على غير أنواع الإعاقات الأخرى (السمعية، البصرية، أو الحركية) فحسب ماجدة (2014) مشكلة التخلف العقلي متعددة الجوانب والأبعاد، فهي مشكلة صحية ونفسية وتربوية واجتماعية وهذه المشكلات متشابكة ومتداخلة، حيث يعاني الطفل من العديد من المشكلات في آن واحد، لذا فإن مفهوم تشخيص الإعاقة العقلية يقترب من مفهوم التقييم الشامل للحالة.

وإن كانت البدايات الأولى للتشخيص العقلي تنحصر على الجانب الطبي، فإنه حديثا أصبح يتداول الاتجاه التكاملية حيث يجمع هذا الاتجاه بين الاتجاه الطبي، السيكومتري، الاجتماعي، والاتجاه التربوي. حيث تتطلب عملية قياس وتشخيص حالات الإعاقة العقلية وفق الاتجاه التكاملية تكوين فريق مشترك من طبيب الأطفال، المختص النفسي، الأخصائي في التربية الخاصة، إذ يصدر الفريق تقرير مشترك عن حالة الطفل المحول لأغراض التشخيص ومن ثم لأغراض الإحالة إلى المكان المناسب فيما بعد.

ويرى كل من يوسف الشيخ، وعبد السلام عبد الغفار (1985) نقلا عن هبة جابر وأبو زيد (2014) أنه لتشخيص حالة من حالات التخلف العقلي ينبغي أن تتوفر لدينا معلومات وبيانات عن الحالة

الجسمية والنفسية والثقافية للطفل، وهذا يستلزم وجود عدد من الأخصائيين في مجالات مختلفة ويتشكّل هذا الفريق على النحو التالي:

الطبيب: يفحص حالة الطفل الجسمية سواء منها ما يتصل بالجهاز العصبي أو الحواس أو الصحة العامة.

الأخصائي الاجتماعي: يقوم بتقديم تقرير عن البيئة التي عاش فيها الطفل والخبرات الثقافية التي مر بها وتاريخ الحالة والأمراض التي أصيب بها أو التي أصيبت بها أمه أثناء الحمل، وتسلسل مظاهر النمو التي مرت بها الحالة.

الأخصائي النفسي: يمثل حجر أساس في عملية التشخيص العقلي والنفسي، من خلال الاختبارات والمقاييس العقلية والنفسية، وتحديد درجة ذكاء الطفل بدقة متناهية، بعد أن يتلقى التاريخ الصحي للطفل من خلال الطبيب المختص، كما يقوم الأخصائي النفسي بقياس النمو الانفعالي والوجداني، وذلك باستخدام مجموعة من المقاييس والاختبارات المقننة والمناسبة لطبيعة الحالة. (وليد خليفة، مراد عيسى: 2015، 97)

مدرس التربية الخاصة: يخطط نوع من الخدمات التي يحتاجها الطفل والتي يستطيع أن ينتفع بها في حدود البيانات التي حصل عليها من تقارير الطبيب والأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي.

أخصائي التأهيل المهني: خاصة مع مستويات الأعمار المتقدمة ابتداء من 16 سنة وهو السن الذي يستحسن أن يبدأ فيه التأهيل المهني وذلك كي يقترح أنواع الخبرات التي ينبغي أن يمر بها الفرد كي يؤهل لحرفة معينة في ضوء ما لديه من قدرات ومهارات وسمات انفعالية، ميوله، واتجاهاته، وقدراته الجسمية.

7.1. التكفل بالمتخلفين عقليا:

عند الحديث عن التكفل بالمتخلفين عقليا يتبادر للذهن مباشرة مستوى ونوعية خدمات الرعاية المقدمة لهذه الفئة وقيمة المنح المالية التي تكفل لهم العيش، وهذا ما يجعل المعاق عاجزا في استثمار ما لديه من إمكانيات وقدرات. ومع تطور مستوى وعي المجتمعات بحاجات هذه الفئة وتطور التشريعات والنصوص القانونية الخاصة بالتكفل بالمتخلفين عقليا، فإن هذه النظرة تغيرت وأصبحت تنادي بطلب إدماج هذه الفئة وتعليمهم وتدريبهم. لشغلوا وظائف ومهام تناسب مستويات قدراتهم والمهياة لهم بغية الوصول بهم إلى

الاستقلالية الذاتية وهو الهدف المنشود من أية خدمات مقدمة لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة ليعيشوا كأفراد لهم كرامة.

ومع ذلك لا يمكن إغفال دور وأهمية تلك الخدمات التي يجب تقديمها للمتخلفين عقليا بغية تحقيق الأهداف المذكورة. بحيث يجمع العديد من المتخصصين في ميدان التخلف العقلي (طه بخش 2000، 55) على خدمات التكفل التالية:

الخدمات الوقائية:

لا يمكن لأي مجتمع أن يغفل الجانب الوقائي عند وضعه لبرامج رعاية وعلاج المعاقين والمتخلفين وذوي الحاجات الخاصة، فمن المحال أن تتخذ الخدمات التي تقدم لتلك الفئات الطابع الإيجابي دون أن تهتم بمصادر المشكلة وجوانبها المختلفة بهدف الحد من انتشارها وزيادتها أو تطورها إلى درجة يصعب التعامل معها لهذا نجد أن الدول والحكومات بدأت في الآونة الأخيرة من وضع خطط فعلية للحد من انتشار الإعاقات والوقاية من الإصابة بأي نوع من أنواع الإعاقات المختلفة، فنجد أن الكثير من الحكومات قد وضعت اللوائح والقوانين المختلفة لحماية الأفراد من إصابات العمل وتوفير الأمن الصناعي، هذا للحد من انتشار الإعاقات التي تصيب الفرد في مرحلة عمرية متقدمة، ثم هناك إجراءات تدعيمية في المجال الصحي وقد تكون غير مباشرة للوقاية من حدوث الإعاقات قبل وأثناء وبعد الولادة والتوعية بأساليب التغذية السليمة، وخدمة رعاية الحوامل، التحصين ضد الأمراض المختلفة المعدية والتي تؤدي إلى معوقات جسمية وحسية. هذا بالإضافة إلى المحاولات المتعددة لاكتشاف الحالات المرضية مبكرا والعمل على علاجها بسرعة.

الخدمات الصحية:

المقصود بالخدمات الصحية هي عملية الإشراف الصحي العام على المعاقين بجميع فئاتها المختلفة سواء من الناحية العلاجية بصفة عامة أو من ناحية علاج أي مرض على حده، ومن المؤكد أنه يجب أن يكون الإشراف بصفة دورية ومستمر ومتوافر في أي وقت بالإضافة إلى الاهتمام بالعلاج الطبيعي وخاصة في حالات الإعاقات المزدوجة والتي يكون فيها هناك إعاقات جسمية لتوفير الأجهزة التعويضية اللازمة والمناسبة.

الخدمات النفسية:

لا تقتصر الخدمات التي تقدم للمتخلفين على البرامج الصحية والوقائية والتعليمية، بل يجب أن تراعى صحتهم النفسية وتوافقهم الشخصي مع أنفسهم، وهنا يجب مراعاة الحاجات النفسية مثل حاجتهم إلى الأمن والالتقاء وحاجتهم إلى الإحساس والشعور بالنجاح، إن عدم إشباع المتخلفين عقليا لحاجاتهم النفسية قد يساعدهم على الانحرافات السلوكية، لهذا يجب أن تتميز برامج الرعاية النفسية بالتخطيط الجيد لأنواع النشاط التي تساعد على التخلص من السلوكيات غير المرغوبة، ويجب مساعدتهم في الاعتماد على أنفسهم ومراعاة ميولهم ورغباتهم في وضع برامج الأنشطة، كما يجب الاهتمام بالرعاية الفردية ومراعاة المهارات والقدرات الخاصة، وأن تكون البرامج في حدود إمكانيات المتخلف، وهناك جانب على قدر كبير من الأهمية لا يمكن إغفاله ألا وهو عملية التشجيع التي تعطي المتخلف ثقة وتزيد من عوامل الدافعية للعمل وبذل الجهد والاهتمام بنوعيات المتخلفين الذين يزداد عندهم الشعور بالخجل.

ومن الخدمات النفسية التي تقدم للمتخلفين عقليا برامج تعديل السلوك لديهم فيتم استخدام تلك البرامج بدرجة كبيرة لتعديل سلوك المتخلفين في عدة مجالات مختلفة منها مجال الرعاية الشخصية، فتشمل المهارات التي تساعد على الاعتماد على أنفسهم، ومجال التنبيه الذاتي الذي يستخدم فيه أساليب متعددة حتى لا يقوم المتخلف بإيذاء نفسه، وهناك البرامج الخاصة لعلاج المشكلات الناتجة عن سلوكيات المتخلف في حجرة الدراسة، ومجال تعديل السلوك الاجتماعي وسلوكيات العمل، ويراعى هنا تعزيز السلوك الجيد وتنفيذ السلوك الغير مرغوب فيه.

الخدمات التعليمية:

يقوم المدرسون المتخصصون بتعليم التلاميذ المعاقين والشواذ وهناك تخصصات مختلفة وفقا لكل إعاقة، ويراعى في تقديم الخدمات التعليمية تكييف المنهج وطريقة التدريس مع إمكانيات وقدرات المعاق.

إن المتخلفون عقليا يشكلون مجتمع مختلط وغير متجانس، لهذا نلاحظ أن الوصول إلى درجة النجاح للبرامج والخدمات التي تقدم لتلك الفئة مرتبط بمدى ملاءمتها مع الحاجات الفردية المختلفة، ولقد تعددت البرامج والخدمات المختلفة في مجال الرعاية التعليمية للمتخلفين عقليا، فنجد

- الفصل العادي.

- الفصل العادي مع وجود مدرس متخصص .
- فصول التربية الخاصة في المدارس العادية.
- فصول التربية الخاصة لبعض الوقت.

الخدمات الاجتماعية:

تنحصر أهداف الخدمات الاجتماعية التي يتم تقديمها للمتخلفين عقليا في تأهيلهم للحياة الاجتماعية وممارسة الدور الاجتماعي، فتهتم برامج الخدمة الاجتماعية بتنمية مهارات المتخلف عقليا الاجتماعية ومقومات السلوك الاجتماعي مثل احترام العادات والتقاليد وآداب الحديث مع الآخرين واحترام ملكية الآخرين وخصوصياتهم وتشجيع المتخلف على إنشاء علاقات اجتماعية مع الآخرين عن طريق دمجهم مع الآخرين وخلق مواقف اجتماعية مناسبة ومتكررة لعملية الدمج والمشاركة في الأنشطة المختلفة، كما تعمل تلك البرامج على تشجيع الطفل ومساعدته على التكيف مع المواقف والظروف التي يواجهها وكيفية التصرف بطريقة سليمة معها، وتحرص تلك البرامج الاجتماعية على التخلص من السلوكيات المضادة للمجتمع وتنمية المهارات السلوكية الاجتماعية المناسبة بالتعاون والمشاركة الاجتماعية.

الخدمات المهنية والبرامج التأهيلية:

يقصد بالخدمات المهنية عملية التأهيل المهني وهي معروفة بالنسبة للأطباء المتخصصين وأخصائيي العلاج الطبيعي والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين، وعلى الرغم من أن الجميع يتفقون على الهدف الأساسي له إلا أنهم يختلفون فيما بينهم في تعريفه ويتفقون على أهميته، فعملية التأهيل هي البرامج التي تهدف إلى إعادة المعاق إلى العمل الملائم لإعاقته في حدود ما تسمح له من قدرات بقصد مساعدته على تحسين أحواله النفسية والمادية والاجتماعية.

الفصل الثاني:

النشاط الرياضي الترويحي

الفصل الثاني : النشاط الرياضي الترويحي

1.2. مفهوم التربية الرياضية:

إن ارتباط كلمة الرياضة بالتربية قد يقود البعض إلى الفهم السطحي لمعنى التربية الرياضية والشائع بين عامة الناس. بحيث يعتقد الكثير أن التربية الرياضية هي ممارسة مختلف أنواع الرياضات أو أشكال الجهد البدني والتعبير الجسدي أو تلك الرياضات التنافسية والتي تؤدي في إطار منظم أو بشكل حر. ولتصحيح هذه المفاهيم الشائعة من الضروري توضيح المفاهيم المرتبطة بهذا المصطلح للوصول إلى ضبط مفهوم التربية الرياضية بشكل واضح.

1.1.2. تعريف التربية:

اختلفت التعاريف الاصطلاحية للتربية مع تطور العصور، وتباين البيئات الثقافية والاجتماعية أو اختلاف التيارات الفكرية الموردة لتعريف معين.

ففي الماضي اقتصر مفهوم التربية على اكتساب الجسم والروح أقصى ما يستطيعان من الكمال أو تحقيق السعادة عن طريق الفضيلة الخاصة أو تحقيق فردية الإنسان إلى غير ذلك من المدلولات والمفاهيم التي كانت تطلق على التربية في العصور الماضية. (ناصر: 14، 1983).

والتربية حسب John Dewey (1859-1952) هي الحياة نفسها وهي عملية تكيف بين الفرد وبيئته. وحسب John Parankimalil (2012) التربية هي عملية منهجية يكتسب من خلالها الطفل أو الكبار المعرفة والخبرة والمهارات والسلوك اللائق. تجعل الفرد متحضرا، مثقفا، متعلما، وهي مفتاح حل مشاكل الحياة.

والتربية الحديثة تهدف إلى إعداد الأفراد لمواجهة الحياة وذلك من خلال تنمية الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية إذ ينظر للفرد على أنه وحدة متكاملة ولا يمكن الفصل بين العقل والجسم،

ولذلك تهتم التربية الحديثة بتدريب وتنمية الجسم والروح والخلق، وذلك إلى جانب اهتمامها بنقل وتداول المعرفة والثقافة، وتنجح التربية في تحقيق غاياتها من خلال مؤسساتها التعليمية والتربوية والاجتماعية ووسائلها المتعددة. (صالح: 2018، 13).

إذن فالتربية عملية تنمية واستثمار لاستعدادات الفرد وقدراته المختلفة: عقليا، بدنيا، نفسيا واجتماعيا في إطار منهجي ومنظم. وإن اختلفت طرقها ووسائلها فهي تهدف للرفق بالفرد وتطوير إمكاناته.

2.1.2. تعريف الرياضة:

تعرف الرياضة على أنها فن من فنون علم الأبدان، يقصد به تمرين الجسم وتعويدده على حركات منظمة تعجز عنها الحركة الفطرية، وهو من أجل الفنون التي ينال بها الجسم تمام صحته، ونمو قوته ومثانة أعضائه، وسهولة أعماله، وبه قوام نشاطه، وشأنه في المشقات. (عبد العزيز بن سليمان الحوشان: 2011، 33)

وهناك من يرى أن الرياضة هي أنشطة تنافسية مؤسسية تتضمن بذل مجهود بدني كبير واستخدام مهارات بدنية معقدة نسبيا من قبل مشاركين تحفزهم الحوافز الداخلية والخارجية. (رزق: 2015، 12)

وعرفها آخرون بأنها مجهود جسدي عادي أو مهارات تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، تطوير المهارات، مع اختلاف الأهداف اجتماعيا أو انفراديا. (حسين السعود، محمد سليمان عبدة: 2014، 18)

3.1.2. التربية الرياضية:

في تعريفنا للتربية توصلنا إلى أنها تلك العملية التي تهدف إلى تنمية استعدادات وقدرات الفرد المختلفة، باستخدام طرق ووسائل متعددة لتفيد الفرد من إمكاناته المتاحة ليحقق الاستقلالية الذاتية ويصبح عنصرا فعالا في المجتمع.

وفيما سبق فإن النظرة السائدة لطرق التربية لتحقيق أغراضها هو التركيز على الجانب الفكري (القدرات العقلية) للفرد في العملية التربوية. فإن الجسم وحركات البدن المستخدمة في ميدان

الأنشطة الرياضية، تعد وسيلة لا يمكن إهمالها في العملية التربوية للفرد. فهي وسيلة فعالة تهدف إلى تحقيق أغراض تربوية على غرار العملية التربوية القائمة على استغلال القدرات الفكرية للفرد.

وفي هذا الإطار يذكر محمد صبري (2018) أن توسع الأبحاث في دراسة طبيعة العلاقة بين الجسد والحركة والذكاء والنمو المعرفي والاجتماعي والانفعالي، جعل علم النفس الحركي يتجه إلى الأبعاد المختلفة للإنسان عوضاً عن النظرة الجزئية المحدودة لتكوين الإنسان، وبسبب هذه العلاقة الوثيقة بين العقل والجسد، تم تعميم مفهوم التربية النفس-حركية، وباتت المناهج التربوية في مرحلة ما قبل المدرسة في عصرنا الحديث قائمة على هذا المفهوم.

إن اقتصار العملية التربوية على القدرات الفكرية للفرد كثيراً ما أفضى فئات أخرى من أفراد المجتمع التي لا تمتلك قدرات عقلية عالمية. فقد ضلت فئة المتخلفين عقلياً لعقود في معزل عن الاستفادة من الخدمات التربوية والتعليمية، بسبب تلك الرؤية التربوية التي حصرت التربية في استخدام العمليات الفكرية كوسيلة لتحقيق إنجاز الأنشطة الحياتية وتنمية الشخصية.

إلا أنه ومع تطور مفاهيم التربية، أصبح الجسم والحركة وسيلة فعالة في تحقيق أغراض تربوية، بحيث ظهر ما يسمى التربية الرياضية أو البدنية. التي نورد حولها التعاريف التالية:

تعرف التربية الرياضية بأنها ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكوين في المستويات الاجتماعية والصحية وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي، ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استعمال العمليات التربوية دون معوقات لها. (أمين أنور الخولي ومحمد حامي: 1990، 09)

وهناك من يرى أنها نظام تربوي وأحد مجالات التربية العامة، وهي تعمل على تربية الفرد وإعداده عن طريق النشاط البدني الذي يمارسه بتوجيه وإشراف من قبل المختصين، والذي يجب أن يتناسب مع مراحل النمو المختلفة، وذلك لاكتساب المهارات الحركية المختلفة وتنمية اللياقة البدنية وتحسين الصحة، وبذلك فالتربية الرياضية تسعى إلى تكوين المواطن تكوينا متزناً من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ليصبح عضواً مؤثراً في المجتمع. (بهاء الدين إبراهيم: 1997، 43)

أو هي ذلك الجزء المتكامل من التربية الذي تتعدد أهدافه في تنمية ممارسي أوجه نشاطه المتعددة بدنيا، نفسيا، عقليا، واجتماعيا، من خلال البرامج التي تشمل على أوجه النشاط البدني أو الحركي الملائم للمرحلة السنوية المقصودة من هذه البرامج والإشراف التربوي عليها. (محمد المحامحي، أحمد سعيد: 2006، 82) ومن تعاريف التربية الرياضية التي أوردها عبد الفتاح مطر وإبراهيم عبد الرزاق (2016):

- أنها ذلك الجزء من التربية الذي ينتج عنه تغيرات بدنية وعقلية واجتماعية ونفسية في الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية واكتسابه للخبرات الحركية.
- جزء من التربية العامة، هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ممارسة ألوان النشاط البدني التي اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض.
- أو ذلك الجزء من التربية الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.

من التعاريف السابقة للتربية الرياضية نجد أنها تشترك في عدد من الجوانب التالية:

- أنها ميدان من ميادين التربية يختص بالجانب البدني والحركي للفرد لتنمية جميع جوانب الشخصية.
- استخدام التربية الرياضية البدن والحركة كوسيلة تربوية.
- لا تختص بفترة محددة، فهي موجهة لكافة الفئات ولكل فئة برامجها.
- أغراضها إتاحة الظروف واستشارة نمو الفرد من النواحي: البدنية، العقلية، النفسية، الانفعالية، الاجتماعية.
- ممارسة الأنشطة الرياضية يسمح بتكوين الفرد المتزن الفعال اجتماعيا.

وعليه يمكن تعريف التربية الرياضية على أنها عملية تربوية هادفة تعمل على تنمية مختلف جوانب الشخصية: بدنيا، عقليا، نفسيا، انفعاليا، واجتماعيا. والتي تجعل الفرد يصل لأقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته المختلفة، خدمة لذاته ومجتمعه. ووسيلتها في ذلك الأنشطة البدنية والحركية ومختلف ألوان الرياضة، وهي موجهة لكافة الفئات.

2.2. التربية الرياضية للمعاقين:

يعاني المعاقون بصفة عامة من تدهور مستوى اكتسابهم للمهارات والخبرات التعليمية والحركية التي تمكنهم من تلبية ضروريات الحياة اليومية، وتكون درجة الصعوبة وفقا لنوع الإعاقة ودرجتها ولذلك فإن سيورة التعلم لديهم تتم بصورة أبطى مقارنة بالعاديين وبطرق ووسائل مكيفة تتلاءم ونوع ودرجة الإعاقة لتمكينه من تطوير استعداداتهم وقدراتهم المتاحة.

والتربية الرياضية كما ذكرنا سابقا هي ممارسة لا تختص بفئة معينة، بل يمكن أن تقدم خدمات لكافة الفئات باختلاف خصوصياتها. ومن ذلك ظهر فرع التربية الرياضية يسمى بالتربية الرياضية المعدلة أو المكيفة أو كذلك التربية الرياضية الخاصة.

ومصطلح التربية الرياضية المعدلة في مفهومه، حسب فريق كونة (2002:26)، يعني تطوير اللياقة البدنية والحركية والأشكال الأساسية للمهارات الحركية وتطوير مهارات في السباحة، الرقص، الألعاب الفردية والجماعية والرياضية (من صنفها الأنشطة اللاصفية والرياضات الحياتية الترويحية). ويتضمن مصطلح التربية الرياضية الخاصة، التربية الحركية، والتطور الحركي.

التربية الرياضية المعدلة هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب، والتي يتم تعديلها بحيث تلاءم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها. ويمكننا القول بأن ذلك يتم تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم ليمكنهم المشاركة في تلك البرامج بنجاح وضمن تحقيق أغراض التربية الرياضية. (إبراهيم صالح: 2018، 120).

وتعرف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج والإيقاع الحركي التربية الرياضية الخاصة بأنها: "برنامج تطويري متنوع من الأنشطة والألعاب والرياضات والإيقاعات التي تناسب رغبات وقدرات التلاميذ الذين لا يستطيعون الاشتراك بصورة آمنة وناجحة في أنشطة برامج التربية البدنية للعاديين". (مطر: 2016، 62).

وحسب هذه التعاريف يتبين أن الأنشطة الرياضية المعدلة، الموجهة لفئة المعاقين على اختلاف إعاقاتهم، من تلك الأنشطة البدنية والحركية والرياضية المكيفة حسب خصوصيات الفئات المختلفة لذوي الإعاقة، بما يتماشى واستعداداتهم وقدراتهم البدنية والعقلية الانفعالية والنفسية. هذه الفئات التي لا يمكنها

الاشتراك في رياضات الأفراد العاديين، لذلك عدلت قواعد الألعاب وطرق أداء التمارين والأدوات المستخدمة للتدريب بما يتماشى وخصوصيات هذه الفئات من المجتمع.

وعليه يمكن القول أن التربية الرياضية، باختلاف أصنافها، نشاط موجه لكافة الفئات والأعمار باختلاف خصوصياتهم، إذ تضمن اشتراك كل فرد لديه الرغبة في الاستفادة وفي تطوير قدراته واستعداداته الطبيعية بما يمكنه من الرقي بمستوى حياته الاجتماعية.

وتهدف الأنشطة الرياضية المعدلة إلى الرقي بالمستوى الحركي للمعاق وتتمية قدراته البدنية والعقلية (الإدراك الحسي، التوافق البصري....) بحيث يمكن أن تؤدي في إطار نشاط ترويحي، أو علاجي تأهيلي، أو تربيوي مدرسي.

ويمكن أن تعدل الأنشطة الرياضية الموجهة للمعاقين وفق الأساليب المقترحة التالية:

- توفير أكبر قدر من معايير الأمن والسلامة للممارسين للأنشطة الرياضية بما يتناسب مع نوع ودرجة إعاقاتهم.
- تعديل مساحة الملعب لتقليل الجهد البدني المبذول أثناء اللعب.
- تعديل قواعد الألعاب: طريقة تسجيل النقاط، احتساب المخالفات، عدد الأشواط، زمن كل شوط.
- زيادة عدد أفراد الفريق، وذلك لتقليل المسؤولية وتوزيع الأدوار على عدد أكبر من اللاعبين في الفريق.
- السماح بإحداث تغيير اللاعبين بشكل حر طيلة فترة المباراة حتى لا يحس اللاعب بالإجهاد.
- مراعاة الفروق الفردية في توزيع مجموعات اللاعبين فالمجموعات المتجانسة يكون أكثر انسجاما.
- تنوع الأنشطة الرياضية المتضمنة في البرنامج التدريبي، بحيث لا تقتصر على ألعاب رياضية معينة.
- التعديل في الأدوات المستخدمة في الألعاب الرياضية. (صالح: 2018، 121)

1.2.2. أصناف رياضة المعاقين:

تصنف الأنشطة الرياضية الموجهة لفئة المعاقين حسب نوعية إعاقة الأفراد المشاركين في تخصص معين، والأغراض المستهدفة من ممارسة نشاط رياضي محدد. عموماً تصنف رياضة المعاقين في أربعة أصناف، هي كالتالي:

الرياضة العلاجية: تعد ممارسة الرياضة للمعاقين إحدى وسائل العلاج حيث تؤدي على هيئة تمارين علاجية كإحدى طرق العلاج الطبيعي التي تسهم في تأهيل المعاقين بالإضافة إلى امتدادها ما بعد الجراحة والجبس وخاصة في الكسور وتأهيل مصابي العمود الفقري والنخاع الشوكي كالشلل النصفي والرابعي ويستمر هذا الأثر الإيجابي للتمارين في تأهيل المعاقين ومساعدتهم على استعادة اللياقة البدنية من قوة ومرونة وتحمل وتوافق عضلي عصبي واستعادة لياقة الفرد للحياة العامة وما يصادفه فيها إلى ما بعد خروجه من المستشفى ومراكز التأهيل حيث تلعب الرياضة التأهيلية دوراً هاماً في هذا المجال. (مروان: 46، 2015).

إذن فالرياضة العلاجية هي تلك الأنشطة الحركية التي يقوم بها الأفراد العاديون وحتى الرياضيون ذوي المستوى العالي، بهدف إعادة التأهيل الوظيفي الحركي بعد انحصار مجال الحركة لديهم لعضو معين. وهذا يحدث عندهم عموماً بعد التعرض للإصابة في منطقة معينة، بحيث يفقد ذلك العضو مداه الحركي ومستوى أدائه عموماً (تدني مستوى القوة، المرونة، ضمور عضلي)، وتتدخل الرياضة العلاجية لإعادة رفع مستوى الأداء إلى مستواه الطبيعي من خلال تمارين تستهدف تحفيز عمل عضو بحد ذاته (كالذراع، أو الرجل، الجذع..). دون عمل الأطراف الأخرى.

أما بالنسبة للمعاقين فإن هدف الرياضة العلاجية قد يكون في نفس المنحى، لكن للرفع أو تنمية مستوى القدرات الحركية أو البدنية التي يظهر عليها ضعف يعيق القدرات الأخرى السليمة لأنه عموماً عند المعاقين يظهر اختلال في مستويات النمو، فقد نسجل تفاوت القدرة على استعمال الذراع اليمنى مقارنة بالذراع اليسرى مثلاً.

الرياضة الترويحية: من الآثار الإيجابية لرياضة المعاقين تنمية الجانب الترويحي حيث تعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكتسب خبرات تساعد على التمتع بالحياة. فمن المعلوم أن الرياضة الترويحية تتدرج من

ألعاب هادئة كألعاب التسلية إلى ألعاب عنيفة مثل تسلق الجبال، كما يختلف المجهود المبذول في الرياضة الترويحية عن المجهود المبذول في رياضة تنافسية كالسباحة أو كرة السلة أو ألعاب المضمار. (صالح: 2018، 125)

ما يميز الأنشطة الرياضية الترويحية أنها تضم أنشطة متنوعة من رياضات فردية وجماعية وأنشطة فنية، والتي تؤدي في أوقات الفراغ وبصورة اختيارية. وإن كان هدفها الظاهر هو ملئ أوقات الفراغ، إلا أنها تعد وسيلة فعالة للنمو الحركي، الاجتماعي، والانفعالي، بحيث أن الطابع الاجتماعي للرياضة الترويحية والتعبير البدني الحركي أثناء الاشتراك في أنشطتها يحقق تلك.

الرياضة التنافسية: حسب محمد نضالي، نقلا عن أنور الخولي، تعد المنافسة الأساس المتين الذي تقوم عليه الرياضة، والتي تبوأ مكانة كبرى في حياة الشعوب في عصرنا هذا، فهي تستخدم لرفع صحة الأفراد، ولإضفاء الروح المعنوية العالية لهم، كما تشغلها بعض الدول من أجل الاعتراف القومي والفخر بقدرات أبنائها. وبشكل عام تلعب المنافسة دورا واضحا في استشارة الدافعية في الرياضة أو المسابقات البدنية التي تلعب المنافسة فيها نفس الدور، وفي المدارس تصبح دروس التربية البدنية باهتة، ولا تثير حماس التلاميذ إذا ما افتقدت عنصر المنافسة. (أمين أنور الخولي: 1996، 206).

والواقع أن الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي السليم والتطوير في الأدوات والإمكانات والطب الرياضي. ويجب الالتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء. كما يجب الالتزام بالتقسيمات الفنية والطبية التي تعتمد على درجة اللياقة البدنية أو النفسية والعصبية للمعاق ومستوى الإصابة. وذلك قبل المشاركة في الأنشطة التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة بالإضافة إلى الاستفادة الكاملة من المشاركة، وتجنبنا لحدوث أي مضاعفات طبية تؤثر على حياة المعاق. (صالح: 2018، 126).

وتهدف الرياضة التنافسية للمعاقين إلى إعداد المعاق من كافة النواحي: بدنيا، مهاريا، نفسيا، للاشتراك في المنافسات الرسمية التي تنظمها الاتحاديات في مستويات مختلفة (دورات، بطولات ...) وفي رياضات متعددة. إذ أصبح من المعتاد تنظيم الدورات الشبه أولمبية Paralympique منذ عام 1960 (دورة روما بإيطاليا).

الرياضة الاجتماعية: حيث ترتبط بالتأهيل المهني الذي يساعد المعاق على إعادة تكيفه مع المجتمع وذلك بتدريب المعاق على ممارسة مهنة سابقة أو جديدة تبعا لنوع إعاقته ودرجتها وميوله.

كما يمكن اشتراك المعاقين مع الأسوياء في الممارسة حتى يعتادوا الاندماج بالمجتمع، ونذكر بعضا من تلك المنافسات المشتركة: كرماية السهم، تنس الطاولة (الشلل والبتز) البلياردو، السباحة للمعاقين (البتز، المكفوفين، الصم) فيندمج المعاق بفاعلية في الممارسة مع الأصحاء كما يتحتم أن أصحاب الأعمال يقومون بتشغيل الرياضيين المعاقين. (مروان: 2015، 47).

2.2.2. أهداف التربية الرياضية المعدلة:

تتلخص أهداف التربية الرياضية المعدلة حسب الحكيم المطر وعادل حسين (2005) فيما يلي:

1- تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: تتضمن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة العناصر التالية: اللياقة البدنية القلبية، واللياقة العضلية الهيكلية التي تشمل القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسماني الذي يقصد به نسبة الشحوم في الجسم. ومن ثم تحسين الحالة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة، وفضلا عن الاجتماعية والشخصية لهم.

2- تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية: وتتضمن جميع عناصر اللياقة المرتبطة بأداء المهارات الحركية المختلفة مثل: السرعة، التوافق، زمن رد الفعل، القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن، وهذه العناصر مهمة في نجاح ذوي الاحتياجات الخاصة في أداء مهارات الحياة اليومية فضلا عن المشاركة في الأنشطة البدنية الأخرى.

3- تطوير المهارات الحركية الأساسية: وتتضمن المهارات الحركية الأساسية ثلاث المهارات التالية:

- المهارات الحركية الانتقالية: كالجري، الوثب، المشي.
- مهارات التحكم بالأدوات: مثل الرمي، الركل، الضرب بأداة، اللقف أو الاستقبال والتنطيط.
- المهارات الحركية الانتقالية: مثل الشد، المد، الثني.

4- **تطوير الجوانب الاجتماعية:** تساعد التربية البدنية الخاصة وأنشطتها المختلفة الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة على تعلم مهارات التعامل مع الآخرين والتفاعل الاجتماعي واكتساب الصداقات وتنمية القيم الاجتماعية.

5- **تطوير الجوانب المعرفية:** تساهم التربية الرياضية الخاصة وأنشطتها المختلفة الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في تطوير الإدراك الحسي الحركي لديهم والبصري والسمعي، وتعزيز المهارات الأكاديمية كالقراءة والكتابة والحساب من خلال مختلف الأنشطة الحركية والرياضية.

6- **تطوير الجوانب النفسية:** كتعزيز مفهوم الذات الإيجابي وتقبل ذاتهم وتقديرها. هذا فضلا عن تحسن ثقتهم بأنفسهم وخفض الوحدة النفسية لديهم من خلال المشاركة في الأنشطة الحركية المختلفة مع الآخرين. (مطر وعبد الرزاق: 2016، 27).

إضافة إلى ذلك يمكن للتربية الرياضية تطوير أداء وظائف الحياة اليومية وزيادة القدرة على العمل وأداء المهارات المهنية فالمهارة المهنية عبارة عن نسق مركب الحركات البسيطة التي تتطلب تدخل بعض القدرات البدنية، كالقوة، المرونة، القدرة النفسية، والقدرات التوافقية الحسية-بصرية. وهذا ما تعمل التربية الرياضية على تطويره بالتحديد من خلال أنشطتها الهادفة المختلفة التي تعمل على القدرات الحركية والأجهزة الوظيفية للجسم.

كما تهدف التربية الرياضية إلى علاج وتقويم بعض الانحرافات القوامية التي تصاحب بعض حالات الإعاقة، كاعوجاج العمود الفقري، أو الترهل العضلي، أو اختلال التوازن الحركي.

اشترك الفرد المعاق في الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية يؤدي إلى اكتسابه روح العمل التعاوني وتنمية السلوكات الاجتماعية التي تساعدهم على الاندماج في الحياة الاجتماعية.

3.2.2. أهداف التربية الرياضية للمعاقين:

المعاقون بصفة عامة مهما اختلفت أنواع إعاقاتهم هم أفراد من المجتمع لهم ما للأسوياء من حقوق وعليهم أيضا واجبات لكن اكتسابهم للمهارات والخبرات الضرورية اللازمة للحياة الطبيعية تكون بدرجة ضعيفة وقد تكون بدرجة ضعيفة جدا وفقا لنوع الإعاقة ودرجتها، لذلك نجد أن تعلمهم لهذه المهارات وتلك الخبرات يحدث ببطء ويحتاج إلى وقت طويل للتدريب على هذه الضروريات اللازمة للحياة كالتنقل والحركة بمختلف أنواعها التي لا بد أن يمارسوها لقضاء حاجاتهم الضرورية بالرغم من اختلاف هذه الحركة من معوق إلى آخر وفقا لنوع الإعاقة التي ألحقته.

ومن المعلوم أن البرامج الرياضية وضعت ليارسها الأسوياء ولا تتمشى مع المعوقين. ولهذا فلا بد من تعديلها ووضع برامج خاصة بها لكي تتناسب مع إمكاناتهم.

ولو نظرنا إلى التربية الرياضية نجد أنها خير وسيلة في المساهمة لتدريب هذه الفئة من المواطنين حتى لا يمكنهم القيام بالحركات المختلفة والضرورية لهم لقضاء حاجاتهم واهتماماتهم ويرجع ذلك لما للأنشطة الرياضية من تأثير فعال في تنمية وتقوية أجهزة الجسم وكذلك لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية وفروعها المختلفة وإمكان ممارستها في جميع الأوقات والأمكنة بإدخال التعديلات في الملاعب والأدوات المستخدمة وقد لا نحتاج إلى أدوات في بعض منها عند الممارسة. (مروان، شاكر: 2014، 513).

فكان لا بد من النظر بعين الاعتبار إلى هذه الفئة بمختلف أنواعها على اعتبار أنها ليست عبئا على المجتمع وقوة عاطلة لا يستفاد منها بل العكس فهي قوة منتجة لا بد من العمل على الاستفادة منها في جميع المجالات فهناك كثير من الأعمال التي تتناسب مع كل فئة من فئات المعوقين تساعد على إدماجهم في المجتمع ووضع الثقة في أنفسهم وبتشجيعهم بأنهم ليسوا مستهلكين فقط مما يساعد على التقدم والرفق بالمجتمع وذلك بتقديم كافة أنواع الخدمات التعليمية والصحية والاجتماعية والمهنية بما يتمشى مع الحالة التي يعانون منها وبتخصيص المدارس الخاصة لكل فئة حتى يسهل وضع البرنامج الخاص الذي يتمشى معهم وإمكان تقديم الخدمات بما يتلاءم وحالاتهم حتى تتم سرعة التعلم سواء أكان ذلك في مجال التعليم الثقافي أو المهني... ولأن الحركة هي الوسيلة الهامة والضرورية لهم التي تؤدي إلى ثقتهم بأنفسهم وقد خصصت لهم المدارس الخاصة بكل فئة التي تعمل على تعليمهم وتأهيلهم مهنيا والحركة هي العامل الأساسي المساعد في

العمليات التربوية للمعوقين لكن يصبحوا قادرين على التحرك والتنقل مع الارتفاع بمستوى اللياقة الصحية العامة والبدنية والارتقاء بعناصر اللياقة البدنية كالتوافق العضلي العصبي والمرونة وقوة التحمل وغيرها مع إكسابهم بعض المهارات الأخرى لتصحيح الأخطاء التي قد تطرأ على قوامهم نتيجة لنوع الإعاقة. (مروان، شاكر: 2014، 514).

4.2.2. أغراض التربية الرياضية للمعاقين وأهميتها للمتخلف عقليا:

التربية الرياضية لغرض النمو العقلي: تسعى التربية الرياضية إلى جعل الجسم نشيطا 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 المعاق لقضاء وقت الفراغ وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لزيادة قابلية الفرد المعاق 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.

قد لا تختلف أغراض التربية الرياضية عند المعاقين منها عند الأفراد العاديين، فهي تحقق نفس الأغراض: نمو عقلي، حركي، بدني، نفسي واجتماعي. إلا أن الأهداف المسطرة ومستويات الأداء الرياضي تتباين مستوياتها ما بين كلا الفئتين. لكن الاشتراك في الفعاليات الرياضية عموما يحقق الأغراض التالية، مع توضيح في نهاية الفقرات لأهمية التربية الرياضية للمتخلفين عقليا.

ما من رياضة يمارسها اللاعب (المعاق) إلا مرتبطة بمدى استعمال مجهود بدني وعقلي وذلك من أجل أن يكون الهدف واضحا للوصول إلى النتيجة الإيجابية. (مروان: 2015، 28).

إن الخبرات المعرفية التي يكتسبها المتخلف عقليا أثناء اشتراكه في التربية الرياضية تساعده حتما في مواقف حياتية مشابهة حتى وإن كان انتقال أثر التعلم لديهم يحدث بصورة متدنية أو ضعيفة، إلا أنه ضروري الاهتمام بالنمو المعرفي والعقلي وحتى وإن كان بطيئا لدى المتخلف عقليا لأنه من دونه يستحيل اتخاذ القرارات المناسبة أو القيام بأدنى مهام الحياة اليومية.

التربية الرياضية لغرض النمو الحركي: يقصد بالنمو الحركي أداء الحركات والفعاليات الرياضية بأقل جهد ممكن ورشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعاق وهي بذلك تسعى إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية ولذلك كان لزاما على الفرد المعاق أن يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتشف التوافق اللازم لأداء الحركة. كما أن التمارين البدنية تنمي النشاط والشجاعة والإقدام والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمكنه من القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتقوي أجزائه المختلفة باتزان وتناسق كما وأنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة. كما أن عدم حركة الأجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي لبناء القدرات والكفاءات لدى المعاقين. (مروان: 2015، 29)

كما يقصد بالنمو الحركي نمو حركة الجسم وانتقاله مثل الكتابة والقراءة والسمع والبصر وغير ذلك مما يلزم أوجه النشاط المختلفة في الحياة. (الخولي: 1996، 55).

إن مختلف المهام البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية تعتمد على الحركة باختلاف أنواعها. والحركة مؤثر على حيوية الإنسان. واعتماد التربية الرياضية على الحركة كوسيلة تربوية يجعلها ضرورية للمتخلفين عقليا في تطوير هذا الجانب الهام المساعد على أداء مختلف المهام الحياتية. مع الإشارة إلى أن نمو الجانب الحركي لدى هذه الفئة يعد متدنيا بحيث تظهر لديهم إختلالات في الحركات الانتقالية، والتناسق في حركات الأطراف العلوية والسفلية، أو التحكم في مختلف أطراف الجسم وحسن استخدامها في تأدية المهام الحركية. وهذا يمكن تميته من خلال أنشطة التربية الرياضية.

التربية الرياضية لغرض النمو البدني: النمو البدني هو عبارة عن التغيرات التي تعترى جسم الكائن الحي غايتها اكتمال النضج ودوره الهام في حدوث النمو المناسب للفرد. (دواشين: 1996، 10).

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعاقين تساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء أجهزة الجسم بواسطة هذه الفعاليات وتمكن الفرد المعاق من تحمل الجهود البدني ومقاومة التعب، وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي. فالشخص المعاق الذي يعزل عن العالم ويجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله

وتركه الأنشطة الرياضية سينتج عنه خوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها وهذا سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة الجلوس الطويل. لذا فإن ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق. وبذلك فإن التربية الرياضية كفيلا في نمو وبناء الشخص المعاق وتأهيله تأهيلا صحيحا وسليما كي يصبح قادرا على العمل والإبداع. (مروان: 2015، 30).

بالنظر إلى مكونات اللياقة البدنية المتمثلة في القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، التي تعد من العناصر الضرورية لقيام الفرد بواجبات الحياة اليومية للفرد العادي أو الرياضيين، وإن كانت الحاجة إليها في مهام الأنشطة الرياضية أكثر من مهام الحياة العادية، وهي العناصر المساعدة على تأخير ظهور التعب والإجهاد وتمكن من أداء الحركات بدقة ومهارة والنشاط الرياضي كفيلا يكسب الجسم عناصر اللياقة البدنية التي تساعده على أداء واجبات الحياة بكفاية، وتمكنه من الاشتراك في الألعاب الرياضية والتنافسية بفعالية. وفي هذا الصدد يشير "Fox" 1987 إلى الاتجاه التطبيقي لمكونات اللياقة البدنية وارتباطها بالحياة العامة للفرد. وذلك يعني قدرة على أداء الواجبات اليومية الملقاة على عاتقه بسهولة ويسر ومقاومة الإجهاد والإحساس الإيجابي تجاه الحياة، بالإضافة إلى الشعور بالاستمتاع عند المشاركة في أداء الأنشطة الرياضية. (أبو العلا: 2003، 25).

والاستفادة من عناصر اللياقة البدنية في أداء وظائف الحياة اليومية ينطبق بفعالية على فئة المتخلفين عقليا كونهم يتمتعون بالسلامة الجسدية (سلامة الأطراف والجهاز الحركي وهي الأعضاء الضرورية لنمو اللياقة البدنية)، لكن مع تدني ملحوظ في مكونات اللياقة البدنية، إذ يظهر عليهم التعب والإجهاد أثناء أداء جهد بدني ولو بسيط، واختلال حركات السيطرة على الأشياء وذلك لافتقار عنصر القوة. وهذا الضعف في مستوى اللياقة البدنية راجع لانحصار المدى الحركي وقلة الواجبات البدنية التي يؤديها في حياتهم اليومية.

ومن خلال تدريبات اللياقة البدنية يمكن تدارك هذا الضعف والرقى بمستوى الأداء البدني لتحقيق الفعالية والكفاية في أداء الواجبات البدنية.

التربية الرياضية لغرض النمو الاجتماعي والنفسي: إن من أغراض التربية الرياضية مساعدة الشخص المعاق للتكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها حيث إن ممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع. والتجارب تدل على أنه كلما انغمز المعاق في أداء الفعاليات الرياضية والتي له رغبة في أدائها أكسبته خبرات متنوعة وهذا بدوره يؤدي إلى اكتسابه العادات الاجتماعية المرغوبة، فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تمي فيه الثقة بالنفس والتعاون والإقدام والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور للوصول إلى النجاح عن طريق ذلك الفوز كذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة (الانتماء) ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نمو المعاق ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه، كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورة ولها أهدافها وممارستها. إن الغاية اللازمة التي يجب أن نوجهها للمعاقين هي ليست أن نقيم لهم مراكز للتقوقع وإنما غايتنا المثلى هي إعادتهم للمجتمع وتأهيلهم للحياة المشتركة وتكليفهم مع المجتمع. إضافة لذلك فإن التربية الرياضية تعمل على تحقيق الأهداف التالية للمعاق:

- تنمية المواهب والقدرات الشخصية.
- غرس القيم الخلقية والسلوكية.
- تنمية العلاقات الاجتماعية.
- اكتساب المهارات الحركية التي تساعده على أداء مهامه الحيوية وأنشطته اليومية بكفاءة واقتدار.
- إعادة الاتصال بالمجتمع من خلال اللقاءات الرياضية.
- تنمية الميول النفسية والقدرات العقلية والجسدية.
- تربية الصفات الحميدة في الإنسان المعاق كالإرادة والشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس وتطبيق النظام والملاحظة الدقيقة.
- تسعى إلى تكوين الصداقات والأخوة والعمل المشترك. (مروان: 2015، 30-31)

التربية الرياضية للغرض الترويحي والوجداني: تعتبر التربية الرياضية وسيلة ناجحة للترويج على نفسية المعاق، كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة والتمتع بالحياة، والتغلب على الحياة الروتينية والمملة.

كما يجد الإنسان في التربية الرياضية منفذا لانفعالاته ومنتفسا للضغوط، كما نجد أن الشخص الرياضي أكثر تحمسا لعمله وأصدقائه من غيره، كما يضيف النشاط الترويحي للفرد المرح والسرور والاستمتاع وشعوره بالاستجابة لعواطفه، وبصفة عامة الترويج حاجة إنسانية لا بد منها. (خطاب: 2010، 58)

إن ما يميز النشاط الرياضي الترويحي كفرع من التربية الرياضية، أنه نشاط تطل فيه الصرامة في الالتزام بقوانين الألعاب الرياضية، ومنه يجد الفرد المعاق أثناء اشتراكه في هذه الأنشطة الحرية في التعبير الحركي والجسدي، مما يشعره بالسعادة والاستمتاع بما يقوم به من نشاط. وهذا ما يمكن ملاحظته عند المتخلفين عقليا، بحيث أن مستويات النضج العقلي لديهم تبقى محدودة والالتزام الحسي-حركي يكون أدنى مستوى عنه من العاديين، لكن عند اشتراكه في الأنشطة الرياضية الترويحية تجعله يحس أنه يقدم مجهودا هادفا يشعره بالفرح.

وفي موضوع أغراض التربية الرياضية للمتخلفين عقليا نورد هذا المثال التوضيحي حول أهمية اشتراك الفرد المعاق في هذه الأنشطة ؛ إن اشتراك المتخلفين عقليا في مباراة لكرة اليد مثلا، وإن كان في الغالب يتم تعديل بعض القوانين الأساسية للعبة، فإن اللاعب بحاجة إلى إيصال الكرة إلى منطقة الفريق الخصم لتسجيل الهدف، وهذا ما يتطلب جهدا بدنيا(الجري بالكرة، مسك الكرة، أو تنطيطها) تمرير الكرة لزميل في الفريق أو استقبالها وهذا كله باستخدام التوافق الحسي-العقلي، كذلك عملية التسديد في مرمى الخصم تتطلب دقة لوضع الكرة في زاوية التهديد، وهذا التسلسل كله في أداء المهام الحركية يتطلب لياقة بدنية للفرد. وعند تسجيل هدف فإن ذلك يحفز الجانب الانفعالي للاعب والفريق كله. كما أن تسلسل العمل التعاوني بين عناصر الفريق لبلوغ الهدف ينمي الروح الجماعية. وفي حين إخفاق اللاعب في تسجيل الهدف في مرمى الخصم لخطئ في تطبيق قانون اللعبة. سيحفز اللاعب على استخدام تفكيره في فهم واستيعاب قوانين اللعبة. أو قد يحدث الإخفاق عند اعتراض لاعبي الفريق الخصم لحامل الكرة واسترجاعها، فإن اللاعب حامل الكرة سيفكر حتما في الطرق التي من شأنها التخلص من الخصم بمراوغة أو تمرير الكرة لزميل في الفريق لإيصالها لإصابة الهدف. فهذا الموقف التنافسي يمكن المتخلف عقليا من تنمية الجانب المعرفي

لديه، من خلال التفكير في إيجاد الحلول للمشكلات التي تعترضه، كذلك يجعله يفكر حتماً أن الأثنية لن توصله إلى بلوغ الهدف إن لم يشترك في عمل جماعي.

فمن خلال هذا المثال عن مجريات أدوار اللعب في مباراة كرة اليد قد يكون كافياً لتوضيح أغراض التربية الرياضية بالنسبة للمتخلفين عقلياً، والتي يمكن تعميمها على باقي الفعاليات الرياضية الممكن ممارستها عند هذه الفئة.

3.2. الأنشطة الرياضية المختارة للمتخلفين عقلياً:

كما تطرقنا سابقاً فإن التربية الرياضية أصناف عديدة منها: العلاجية، الترويحية، التنافسية، والاجتماعية. كما تتعدد أغراضها وأهميتها من النواحي العقلية، الحس-حركية، البدنية، الاجتماعية والنفسية، وبهذا الثراء في الأنشطة والأهداف فهي موجهة لكافة الفئات والأعمار فمنها ما هو موجه لعامة الناس، وأخرى تخصصات تنافسية لمستويات عالمية، كما نجد تخصصات رياضية شبانية أو نسوية. والفئات ذوي الاحتياجات الخاصة لها نصيبها من الأنشطة الرياضية باختلاف أهدافها ومستويات الممارسة. ومع أن ذوي الإعاقة من أصحاب التخلف العقلي، لا تصل بهم مستويات الممارسة إلى المستوى العالي مقارنة بالفئات الأخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل: الإعاقات الحركية، أو البصرية أو السمعية، إلا أن نصيبهم من التخصصات الممكن ممارستها هو أكثر عدداً، وذلك لسلامة الجهاز الحركي والأطراف لديهم ما يمكنهم من ممارسة أغلب الرياضات تقريباً.

ومن خلال هذا العنصر سنستعرض بعض الآراء حول التخصصات المختارة للمتخلفين عقلياً.

رياضات فردية: وهي رياضات يفضلها الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التواصل والتنشئة الاجتماعية، مثل المصايين بالتوحد.

يمكن ممارسة مجموعة من الرياضات والقائمة ليست شاملة، مع مراعاة خصوصيات الإعاقات العقلية بشكل أفضل.

السباحة: تعزز التنسيق، مفهوم أوضاع الجسم في الفراغ.

الجمباز: يعمل على التناسق والتوازن.

التسلق: يتمتع بميزة استخدام معلومات، تعزيز التوازن، المعرفة بالخصائص الميكانيكية للجسم، تنسيق العمل اليدي.

رفع الأثقال: تساهم في بناء عضلات الجسم، ومعالجة الضمور العضلي، تزيد من مستوى القوة مما يساهم في التمكن من أداء أعمال الحياة اليومية.

وتمارس رياضات أخرى من ذوي التخلف العقلي: كالرماية، ألعاب القوى، الكرة الحديدية، ركوب الدراجات.

الرياضات الثنائية: تمكن من اكتشاف وجود الآخر، والذي يتفاعل بوجوده وأن ما يقوم به لا يمكن أن يؤدي بدون وجود هذا الآخر.

المصارعة: يتضمن الاتصال الجسدي مع الزميل، وبالتالي يسمح للفرد بناء تصور أفضل لجسمه وحدوده.

المبارزة: قد يبدو غير مناسب باستخدام السلاح، لكن الملاحظ من التجربة الميدانية تحسن واضح في التنسيق ودقة الحركة والتوازن والاستجابة للتعليمات والعلاقة مع الآخر. ما يحسن أداء واجبات الحياة اليومية.

أظهرت ممارسة تنس الطاولة فعاليتها في التنسيق والدقة والحيوية.

الرياضات الجماعية: أصعب مشكلة في الرياضات الجماعية هي فهم قواعد اللعبة والتفاعلات مع الآخرين في مراحل مختلفة من اللعبة.

اشترك ذوي الإعاقة الذهنية في فريق مشترك أفضل من دمجهم مع العاديين حتى لا يظهر التفاوت الكبير في المستوى.

يمكن للمتخلفين عقليا ممارسة الألعاب الجماعية، مثل: كرة القدم، الركبي، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة...إلخ.

الأنشطة البدنية والرياضية الفنية والإيقاعية: الرقص يجمع بين حركات الجسد والموسيقى والتعبير الجسدي. هذا ما يعزز التوازن والتنسيق. والعروض الجماعية باشتراك المعاقين ذهنيا تجعلهم يكتشفون أدوارهم، كما تؤثر على التنشئة الاجتماعية، والشعور بالانتماء إلى المجموعة.

4.2. التربية البدنية الخاصة والبرامج الترويحية:

التربية البدنية الخاصة أو المعدلة هي جزء هام من برامج التربية الخاصة التي يجب تقديمها لذوي الإعاقات العقلية...وبالمثل، فأحد المجالات الأساسية التي ينبغي الاهتمام بها عند تصميم البرامج التعليمية والتدريبية للأفراد ذوي الإعاقات العقلية هو مجال الترويح (Recreation) واستثمار وقت الفراغ (Leisure Skills). ويشمل ذلك مهارات مثل: الموسيقى، الدراما، التدريبات الإيقاعية والإدراكية الحركية والألعاب الرياضية الفردية والجماعية، الفنون التعبيرية...الخ.

فالترويح يعش العقل والجسد باللعب أو الاسترخاء أو التسلية. ولا يستطيع معظم الأفراد ذوي الإعاقات العقلية عمل ذلك دون برامج تدريبية خاصة لهم لهذه الغاية فهي لا تتطور تلقائيا لديهم. فهم غالبا ما يفتقرون إلى المهارات اللازمة لاستثمار أوقات الفراغ مما يزيد من احتمالات عزلهم اجتماعيا. ويعتقد البعض أن السلوك النمطي وغيره من المظاهر السلوكية غير التكيفية لدى هؤلاء الأفراد نتاج عدم قدرتهم على التفاعل مع الأشياء من حولهم وإشغال أنفسهم بأنشطة بناءة أثناء وقت الفراغ. فهؤلاء الأشخاص لديهم أوقات فراغ تفوق بكثير تلك التي لدى الأشخاص العاديين ولذا فإن حاجتهم إلى البرامج التدريبية القادرة على مساعدتهم على اكتساب مهارات الترويح عن النفس تفوق حاجة الأشخاص غير المعوقين. (الخطيب: 2016، 354)

فقد قررت الجمعية العامة للأمم المتحدة في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة، إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت الجمعيات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق المعاقين، وقد أجمع العلماء على اختلاف تخصصاتهم في علوم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللمعاقين بالذات، وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا ونفسيا واجتماعيا. (حلمي وفرحات: 2014، 61)

يتبين أن البرامج الترويحية تتضمن أنشطة عديدة منها ما هو فكري، أو بدني، أو فني أو اجتماعي وميزتها أنها اختيارية وتؤدي في أوقات الفراغ على عكس البرامج التربوية التي يجب التقيد فيها بأوقات محددة للممارسة وحجم ساعي معين وتراكم المعارف السابقة لتحقيق الأهداف المرجوة، فإن البرامج الترويحية يميزها مرونة القيود المفروضة على المشتركين بأنشطتها فالتوقف عن الممارسة لا يضر بالمكتسبات السابقة، لأن المهام المطلوبة تتميز بالبساطة ولا يعتمد كثيرا على المكتسبات القبلية. كما أن أنشطتها تهدف إلى العمل التعاوني أكثر منه إلى الأداء التنافسي، فالفائدة تعود على الشخص المشترك بها. فهذه الميزات للبرامج الترويحية تجعلها أكثر ملاءمة لذوي التخلف العقلي.

5.2. علاقة التربية الرياضية بالترويح:

تؤدي التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في بناء الفرد من النواحي الصحية والاجتماعية والتربوية، ويأخذ النشاط الرياضي حصة واسعة من أنشطة وفعاليات الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية ومستوياتهم الثقافية والمهنية وانحداراتهم الاجتماعية والطبقية، فالأنشطة الرياضية يمارسها الأفراد في بيوتهم الخاصة وفي أماكن عملهم وفي مدارسهم وكنياتهم وجامعاتهم، وتعد هذه الأنشطة من أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الأفراد والجماعات في أوقات فراغهم، فهي تسد أوقات الفراغ فحسب وإنما تساعد في بناء وصحة الأجسام والعقول.

يعتبر النشاط الترويحي من الأنشطة الممتعة والاختيارية والبناءة والتي تؤدي عادة في أوقات الفراغ وعلى هذا الأساس بدأت النظرة إلى الترويح كحاجة أساسية للإنسان. وذلك بعد التطور الهائل في أمور الحياة اليومية واتساع وقت الفراغ. ويسهم الترويح في تطور حياة الفرد عن طريق:

- تحقيق الحاجات الإنسانية الأساسية للتعبير الخلاق عن النفس.

- المساعدة على العمل على تحسين الصحة البدنية والانفعالية والعقلية.

- المساعدة على التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة.

- توفير طريق متسع لحياة شخصية وعائلية سعيدة.

وللمدرسة دور فعال ومهم في ميدان الترويح، فعن طريق استخدام كل الإمكانيات من تلاميذ وأدوات وأنشطة وبرامج مختلفة نستطيع أن نحقق أغراض البرنامج الترويحي. وأنشطة التربية الرياضية تعتبر من أبرز الأنشطة التي يشتمل عليها البرنامج الترويحي. ومن هنا تتضح العلاقة الوثيقة التي تربط بينهما. ويعتبر مدرس التربية الرياضية من أهم المنفذين لبرامج الترويح. ولا يقتصر البرنامج على أنشطة رياضية فقط ولكن يشتمل أيضا على أنشطة أخرى ثقافية وفنية واجتماعية.

وعند مناقشة العلاقة بين التربية البدنية والترويح نجد أن هناك نقطة مهمة وهي أن كلا المجالين يهتم بالعمل على الاهتمام بصحة الأفراد وازدهار سعادتهم وهذا يجعل العلاقة وثيقة بينهما. (صالح:2018، 27-28).

ومن الآثار الإيجابية لرياضة المعاقين تنمية الجانب الترويحي، حيث تعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق، فهو يكتسب خبرات تساعد على التمتع بالحياة، فمن المعلوم أن الرياضة الترويحية تتدرج من ألعاب هادئة كألعاب التسلية إلى ألعاب عنيفة كتسلق الجبال. (الجبور: 2012، 115)

ينظر المجتمع إلى الأنشطة الترويحية على أنها نظام يقدم خدمات بدنية ورياضية في المجال التربوي وتنبع علاقة الترويح والرياضة بالتربية من خلال اعتبارها أحد النظم التربوية المهمة التي نعمل على تحقيق الكثير من الأهداف التربوية وعليه فإن النشاط الترويحي الرياضي يتميز عن غيره من النظم التربوية بخصائص كثيرة:

- أنها تعتمد على التنوع في الأنشطة سواء من حيث النوع أو الأداة المستخدمة أو الجهد المبذول وطبيعته.

- أنها تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة والذي يصعب مقاومته وإغرائه وجاذبته سواء الصغار والكبار.

- الأنشطة الترويحية والرياضية تساهم في زيادة التحصيل الدراسي.

- تساهم في المعرفة المتصلة بالصحة واللياقة البدنية.

- تساهم في فهم دور الرياضة.

- تساهم في توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة.
- تساهم في نشر مفاهيم اللعب واستثمار وقت الفراغ بطريقة هادفة.
- تنمية المهارات الحركية التي يمكن أن تنفذ في الترويح واستثمار وقت الفراغ.
- تنمية المهارات الأساسية في المحافظة على البيئة الطبيعية. (خولي، مروان: 2001، 199)

6.2. صفات وخصائص أخصائي رياضة المعاقين:

- إن عملية تربية وتعليم الفئات الخاصة تتطلب وجود مربين ذوي صفات وخصائص تختلف عن تلك التي يتميز بها مربوا الفئات العادية. فمربي ذوي الاحتياجات الخاصة من المتخلفين عقليا يجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص المعرفية، الشخصية، والمهنية، والتي يمكن توضيحها فيما يلي:
- إدراك خصائص المتخلفين عقليا وفهم مبادئ النمو العام والفروق الفردية بينهم.
 - الإلمام ببيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة ومعرفة بالاحتياجات الأساسية للمتخلفين عقليا.
 - معرفته بالسلوك غير العادي الذي يمكن عن التلاميذ داخل الفصل أو الورشات.
 - أن يدرك بطء مستويات التعلم واكتساب الخبرات لدى المتعلمين.
 - تقبل المعاق ذهنيا بكل خصوصياته، وأن تكون لديه اتجاهات إيجابية نحو هذه الفئة. وتقبل العمل معهم.
 - التعامل مع المواقف غير المتوقعة أو السلوكيات الشاذة من المتعلمين دون نخل أو حساسية زائدة.
 - اختيار أنشطة تعليمية تناسب التلاميذ المتخلفين عقليا بما يتماشى وقدراتهم العقلية. واختياره لأساليب وطرائق التعليم المناسبة.
 - اللجوء إلى أسلوب التعلم الفردي.
 - التحكم في أساليب التدريس الترويحية والتي تجعل من الخبرات التعليمية خبرات سارة ومريحة.

- القدرة على تبسيط وشرح ما يقدمه للمتعلمين بمختلف الوسائل الممكنة.
 - استخدام التعزيز والتشجيع وتنويعها أثناء عملية التعلم وفي تقييم أداء المتعلمين.
 - أن يشعر التلاميذ المتخلفين عقليا أن لديهم القدرة على الأداء مثل العاديين والاندماج معهم اجتماعيا.
 - التكوين والإعداد التربوي المهني في مجال التربية الخاصة.
 - القدرة على التكيف الشخصي والاجتماعي والمشاركة الوجدانية مع المتخلفين عقليا.
 - المرح وروح الدعاية في التعامل مع تصرفات والسلوكيات الصادرة عن المتعلمين والقدرة على الضبط الانفعالي في بعض المواقف.
 - الصبر والمثابرة والواقعية في تسطير الأهداف التربوية مع المتخلفين عقليا.
 - التحكم في الوسائل التعليمية وطرائف التدريس والبرامج التربوية لذوي الاحتياجات وتلك المناسبة للمتخلفين عقليا.
 - حب العمل مع هذه الفئة والرضا عن هذه المهنة حتى يمكن التميز وتقديم الأفضل فيها.
 - التطوير المستمر للمهارات العلمية والعملية في ميدان العمل مع المتخلفين عقليا.
 - توفير مناخ تعليمي وجو اجتماعي مناسب بين المتعلمين لتحقيق الأهداف التربوية.
 - خلق وابتكار مواقف تعلم داخل الفصول، الورشات، أو غيرها تحفز التلاميذ على التعلم، كالتعلم عن طريق الأنشطة الترويحية واللعب، أو بالأنشطة الاجتماعية أو الرحلات.
- تحتاج رياضة وترويج الخواص إلى أخصائي متمكن من علوم الرياضة والترويج عموما وعلوم الرياضة والترويج للخواص بالذات، بحيث أن يلم الشخص الذي يقوم بدور هام في حياة الشخص الخاص بقواعد وأسس التربية وعلم النفس التعليمي، فبالرغم أن المجال الذي يعمل به هذا الشخص لا يطابق تماما مجال الفصل الدراسي إلا أن تطبيق قواعد التربية وعلم النفس التعليمي لهما أثرهما الفعال على تقدم الشخص الخاص في التحصيل والثقة بالذات. (حلمي وفرحات: 1998، 80)

7.2. النشاط الرياضي الترويحي:

الترويح هو أي نوع من النشاط يمارس لذاته، ويعود على ممارسيه بفوائد عديدة: بدنية، عقلية، وخلقية، ويحدث في وقت الفراغ كنتيجة لرغبة داخلية دون إجبار خارجي. فالترويح نوع من الفعاليات الرياضية التي يقوم بها الفرد خلال وقت الفراغ بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة، وأبسطها الشعور بالسعادة عند الاشتراك وممارسة النشاط الرياضي، وعند اكتساب خبرات تربوية، وعند التمتع بمجال الأداء في الأنشطة الرياضية والإحساس بالاسترخاء والراحة والثقة بالنفس، وغير ذلك من الاتجاهات الحميدة. (مطر: 2016، 26)

ويعرفه مروان عبد المجيد بأنه " جانب هام في نفسية المعاق إذ يمكنه من استرجاع لعناصر الواقعية للذات والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة ويساهم بدور كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس وروح المنافسة لدى المعاق وبالتالي لإخراجه من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع "

يرى Frowil نقلا عن عطيات(1983) أن التربية الرياضية الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله، وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبير عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لاستعداداته وقدراته الخلاقة.

حسب محمد الفاضل(2007) الترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية، جزء من النظام التربوي والاجتماعي وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من القواعد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية...إلخ. والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفرادها، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

يشمل الترويح الرياضي أنشطة حركية (فردية وجماعية) تتميز بطابع اللعب الذي لا تحكمه قوانين وضوابط صارمة، إلا من الناحية التنظيمية حتى تؤدي التمارين غرضها البيداغوجي، ولا يغلب عليها الطابع التنافسي من أجل تحقيق الفوز (لا يوجد فائز وخاسر، وإن كان فهو بغرض تحفيزي فقط). ويتضمن النشاط الرياضي الترويحي الألعاب المصغرة، الأنشطة الفردية، الأنشطة الجماعية والألعاب المائية، التي يغلب عليها جو من التعبير الحركي الحر ويسودها طابع السرور والمرح ومرونة قواعدها وسهولة أداء تمارينها.

إن مزايا الأنشطة الرياضية الترويحية للمعاق عقليا تجعله يتخطى شعوره بالنقص والاختلاف عن الآخرين. ذلك لأن هذه الأنشطة مكيفة حسب قدراتهم الخاصة، فالكل قادر على الاشتراك فيها بنجاح وأن تميزها بمرونة ضوابطها والتنافس التحفيزي يجعل الكل يحس بالتفوق المستمر. كما أن ممارسة هذه الأنشطة ذات التعبير الجسدي-الحركي يحسن في النواحي البدنية للفرد. كذلك الاشتراك في التمارين الجماعية له بعد إيجابي في تنمية التفاعل الاجتماعي. هذه الجوانب مشتركة تعطي صورة منفردة للأنشطة الرياضية الترويحية تجعل منها أسلوبا تعليميا ضروري للمعاقين عقليا في التنمية الشاملة للفرد لتحقيق التكيف والفاعلية الاجتماعية.

" إن مزاولة النشاط سواء كان بغرض استغلالها لوقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية، النفسية، الاجتماعية بالإضافة على تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي والعضلي والعصبي.

1.7.2. أهمية وفوائد النشاط الرياضي الترويحي:

تهتم التربية الترويحية بتنمية المعرفة والخبرات والميول والاتجاهات الإيجابية نحو الترويح لدى الفرد منذ طفولته وذلك من خلال مؤسساتها الاجتماعية، ويؤكد على ذلك John Dewey إذ يرى أن المعلومات والخبرات والمهارات والاتجاهات والقيم التي يتعلمها الفرد في التربية الترويحية تعد جزءا من التربية العامة وتفيد في التأثير الإيجابي على اتجاهاته وسلوكه في أوقات الفراغ، ومن ثم فإن الخبرات المتمثلة في المناشط الترويحية تعد خبرات تربوية، كما أن تلك المناشط تعد من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في العصر الحديث. (محمد المحامحي، أحمد سعيد: 2006، 87)

فهناك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص الخاص عند اشتراكه في أنشطة رياضية وترويحية، أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية، وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. فالإنسان في حياته يحتاج إلى المشي وقد يضطر إلى حمل بعض الأمتعة

وأحيانا أخرى إلى الهرولة والجري. وبرغم أن الحياة الحديثة قللت كثيرا من الاستخدام العضلي للجسم. فلازالت هناك متطلبات من الإنسان العصري تجعله يحتاج إلى قدرة حركية وفسولوجية.

ومن أهم الفوائد للرياضة والترويح للخواص هو إعطاء المشترك قدرا لا بأس به من الثقة بالنفس. ويتوقف هذا على نوع النشاط وقدرة المشترك على النجاح فيه، لذلك من المهم أن يكون الرائد واعيا لهذه النقطة. فكما يقال في علم النفس لا شيء ينجح مثل النجاح نفسه. لذلك يجب على الرائد أن يعطي المشترك الخاص قدرا من النشاط الذي يستطيع أن ينجح فيه. سواء أكان النشاط رياضيا، تمثيلا، موسيقيا أم هواية.

وإذا تمكن الشخص المعاق بمساعدة رائده أن يقوي من جسده ويثق في نفسه ويصبح عضوا فعالا في مجتمعه فهناك عائد اقتصادي محلي وقومي. فإنه على الأقل يقل اعتماد مثل هذا الشخص على المجتمع اعتمادا كليا، حيث يمكنه أن يقوم بعمل ما ويستطيع أن يؤدي مهمته بنفسه. ويعد كل هذا مكسبا سياسيا ومحليا وقوميا ودوليا، وهذا ما تسعى إليه المجتمعات المختلفة على اختلاف مبادئها واتجاهاتها. (ليلي فرحات، حلبي: 1998، 75-76)

تعتمد الأنشطة الرياضية الترويحية في مضمونها ألوانا مختلفة من تمارين الأداء البدني-الحركي في بيئات مختلفة (فرديا، جماعيا، ألعاب مائية). وهذا التعبير البدني-الحركي ليس هدفا في ذاته لنقل الجسم من وضعية إلى أخرى أو صرف مخزون طاقتي أو تنشيط أجهزة الجسم الداخلية. بل أن تنشيط الجسم والفعل الحركي ضمن الرياضة الترويحية له أغراض تتعدى تحريك الجسم والرضا عن التفوق في الأداء كالفوز بسباق أو منافسة أو تحقيق رقم عال، هذا وإن كان يمكن اعتبارها أهدافا فرعية، بل أن الهدف الحقيقي هو ما يقع كثر للفعل الحركي من دوافع وإدراك لمثيرات البيئة وتفاعلات اجتماعية وعمليات فكرية وعصبية-عضلية. فالغرض الأساسي للنشاط الرياضي الترويحي هو ما يحدث من تحفيز لشخصية الفرد الذي يقوم بالفعل الحركي.

وبالتالي يمكن اعتبار الأنشطة البدنية الرياضية وسيلة تربوية علاجية يمكن استخدامها بفعالية مع المعاقين عقليا، بحيث تساهم في تكوين شخصيته من جوانب عدة: بدنيا، نفسيا واجتماعيا، ولتقويم مواطن الضعف والخلل لديه، بما توفره تمارينها من فرص للتفاعل الاجتماعي والتعبير الحركي وفق القدرات الذاتية

المواءمة لكافة المستويات ومرونة ضوابطها. هذا ما يمكنه من استغلال قدراته بشكل فعال لاكتشاف وتنمية ما لديه من إمكانيات. ما يشعر الفرد المعاق عقليا بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه والشعور بالانتماء مما يزيد من ثقته بإمكاناته التي أظهرت فعالية من خلال هذه الأنشطة الحرة والمرنة ما ينمي الثقة بالنفس واحترام الذات وشعوره بأنه عنصر فعال يحقق الذات ويثبتها. وهذا ما يؤكد مروان عبد المجيد (2015) إذ يرى أن لرياضة المعاقين جوانب إيجابية عميقة كونها علاجا بدنيا لهم فيتعدى الأمر كونها وسيلة ناجحة للترويح عن نفس المعاق، كما تشكل جانبا مهما من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة. وتساهم الرياضة الترويحية بدور إيجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق ولتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة. وتهدف الرياضة الترويحية هنا إلى غرس عناصر الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع لتصبح (العقل السليم في الجسم السليم والمعاق). وفي نفس السياق يضيف رملي عباس (1991) أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال اتساعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية.

2.7.2. خصائص النشاط الرياضي الترويحي:

- تتميز الأنشطة الرياضية الترويحية بعدد من الخصائص التي تجعل منها خبرات ذات أهمية وفائدة للمتخلفين عقليا. ويصف " علاء الدين صالح " 2018 هذه الخبرات فيما يلي:
- **الهادفية:** المقصود بها أن يكون النشاط هادفا أي يساهم في اكتساب الفرد مهارات وقيم تربوية أثناء الممارسة ويسهم في تنمية وتطوير شخصيته.
- **الدافعية:** يتم الإقبال على ممارسة النشاط الترويحي وفقا لرغبة الممارس وبدافع من ذاته.
- **الاختيارية:** يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضله عن غيره من الأنشطة الترويحية التي تتميز بتنوع مجالاتها.

- **يتم في وقت الفراغ:** يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ بعد انتهاء الفرد من عمله، وتلبية حاجاته الأساسية.

- **التوازن النفسي:** يحقق الترويح من خلال أنشطة التوازن النفسي للفرد فكل فرد أعماله الخاصة التي يؤديها في حياته هذه الأعمال قد تكون غير كافية لإشباع الميول لدى الفرد لذا تبقى لديه ميول أخرى وهذه الميول يمكن إشباعها خلال وقت الفراغ.

- **حالة سارة:** ممارسة النشاط الترويحي تجلب السرور والمرح والبهجة لدى نفوس الممارسين وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء النشاط.

3.7.2. أهداف النشاط الرياضي الترويحي للمتخلفين عقليا:

أصبحت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للمتخلفين عقليا حق تقر به القوانين والتشريعات، وذلك لما تبين من أهمية هذا النشاط بالنسبة لهذه الفئة. بحيث يمكنهم من خلال أنشطة اللعب الترويحي تطوير قدراتهم ومساعدتهم على تنمية العديد من جوانب الشخصية، وإخراجهم من عزلتهم التي فرضتها الإعاقة وتمكينهم من الاعتماد على أنفسهم لتخطي صعوبات الحياة وإحساسهم بالقيمة الشخصية.

ولتحقيق ذلك تهدف الأنشطة الرياضية الترويحية أساسا، حسب كل من المحامي 2009، سليمان روي 1995، العوالم 2000، إلى تحقيق الأهداف التالية:

تنمية الحالة الصحية والبدنية: وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس لمناشطها وحالته البدنية. وتتضمن ما يلي:

- تطوير الحالة الصحية للفرد والوقاية من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وزيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومة الأمراض. والمحافظة على الوزن المناسب للجسم.

- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصبي.

- تجديد نشاط وحيوية الجسم والمحافظة على الحالة البدنية الجيدة.

- الاحتفاظ بالقوام الرشيق والوقاية وتصحيح بعض انحرافات القوام.

- الاسترخاء العضلي والعي. (الحماحي وعايدة: 2009، 90)

تنمية المهارات الحركية: بالنظر إلى أهمية الحركة ودلالاتها على توازن الفرد ونضجه العضلي-العصبي. وتظهر ضرورة الحركة في تمكين الفرد من الاستجابة وتأدية أنشطة الحياة اليومية. فإن الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تنمية المهارات الحركية بشكل عام.

- تنمية المجال الحس-حركي منذ الصغر.

- تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة منذ الصغر.

- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة، وذلك كألعاب الريشة الطائرة(البادمنتون)، تنس الطاولة، كرة.....، السباحة، المشي والجري...

- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية لتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.

- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا. (الحماحي وعايدة: 2009، 91).

تنمية المهارات الاجتماعية والنفسية: من بين الخصائص الاجتماعية المعروفة والتي يتميز بها الأطفال المتخلفون عقليا ضعف القدرة على التكيف الاجتماعي ونقص الميول والدوافع والاهتمامات وعدم تحمل المسؤولية والانسحاب من المواقف والعدوانية أحيانا. أما من حيث الخصائص العاطفية والانفعالية، فيتميزون بعدم الاتزان الانفعالي وعدم الاستقرار النفسي والهدوء وأحيانا سرعة أو بطء الانفعال ومستوياته. والتربية الرياضية هي مسألة حيوية للمعوقين من حيث إعادة تكيف هؤلاء مع المجتمع، فهي تعتبر أفضل وسيلة لتطوير قدرات المعوقين من حيث المشاركة الفعلية في الأنشطة المختلفة. (الزغبي، العواملة: 2000، 63)

وتهم الأنشطة الرياضية الترويحية بنسبة المهارات الاجتماعية والنفسية للمتخلفين عقليا، التالية:

- التربية الاجتماعية تظهر في إعادة تكييف سلوك المعاق في مختلف المواقف الاجتماعية أثناء المشاركة في الألعاب الرياضية فردية أو جماعية.

- المشاركة في الألعاب الرياضية ينمي التعاون، المبادرة، التحكم في النفس، ويظهر السلوكيات الغير مرغوبة المطلوب تعديلها.

- التعبير عن الذات بطريقة تكيفية وتفريغ الانفعالات.

- الممارسة الترويحية تشعر بالسعادة وتبني دافعة ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية وتدفع لحب التنافس.

- تحقيق التوافق الاجتماعي وتشكيل السلوك الاجتماعي السوي المرغوب اجتماعيا.

تنمية المهارات المهنية: يظهر على الأشخاص المتخلفين عقليا عجز في تقلد الوظائف المهنية وذلك لعدم تلقيهم التأهيل المهني. وعليه فقد يتمكن المعاق من ممارسة بعض الوظائف المهنية التي تمكنه من العيش باستقلالية إن تلقى تدريب مناسباً.

إن إعداد الشخص المعوق عقليا لتحمل المسؤولية والعيش يتطلب تخطيط وتنفيذ برامج التدريب المهني المناسبة والذي يشمل التعريف بعالم العمل، والمهم ومتطلباتها، واكتساب الأنماط السلوكية المناسبة. وتلعب الأنشطة الرياضية والترويحية دوراً أساسياً في إعداد الطفل المتخلف عقليا للحياة ودمجه اجتماعياً ومهنيًا وذلك عن طريق تنمية قدراته في حدود إمكانياته واستعداداته للتأهيل المهني، واستغلال هذه القدرات والتركيز عليها وبالتالي تأهيلهم ودمجهم مع المجتمع، وإتاحة الفرصة أمامهم للإبداع والانتاج. (مرسي: 2000،

(64-63)

8.2. مفهوم اللعب:

يطلق اللعب عادة على كل أعمال الأطفال، وعلى بعض أعمال الراشدين غير الجدية التي تتسم بالتلقائية وعدم التقيد بقيد ما، واللعب هو عبارة عن نشاط حر موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكياتهم وشخصياتهم، بأبعادها المعرفية والجسمية والعاطفية (Good 1975) واللعب هو استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد، ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أو حركة جسمية. ويعرف اللعب على أنه حركة أو سلسلة من الحركات يقصد بها التسلية، أو هو السرعة والحفة في تناول الأشياء أو استعمالها أو التعرف بها. (عدس ومصالح 1983) ... ويعد اللعب وسيلة لكشف عالم الطفل والتعرف على ذاته وعالمه الخارجي والتمهيد لبناء الذات المتكاملة في ظل ظروف تزداد تعقيدا ويزداد معها تكيفا. وهو مدخل أساسي لنمو الطفل عقليا ومعرفيا واجتماعيا وانفعاليا، فمن خلاله يبدأ الطفل بمعرفة الأشياء وتصنيفها، ويتعلم مفاهيمها، ويعمم فيما بينها على أساس لغوي، وهنا يؤدي نشاط اللعب دورا كبيرا في النمو اللغوي وفي تكوين مهارات الاتصال لديه. (الحريري رافدة: 2014، 11-12)

ويعرف اللعب كذلك أنه " مجموعة من الحركات الجسمية التي يقوم بها الفرد للتعبير عن غريزة فطرية موجودة لديه، تدفعه للقيام بتلك الحركات لينال السرور والفرحة ". هناك مجموعة من الغرائز تولد مع الفرد وراثيا تدفعه لسلوك ما ليحقق غرضا خاصا يتمثل باكتشاف بيئته. (رافد وعبود: 2015، 76)

يكاد يجمع علماء الإحياء على أن اللعب عند الأطفال هو تهيئة للأدوار التي سيقومون بها عندما يصبحون كبارا. كما أن ما يمارسه الأطفال من الألعاب تمثل على الأرجح صورة المجتمع الذي يعيشون فيه. ويرى "Piaget" في اللعب تعبيرا عن تطور الطفل ومتطلبا أساسيا له، مؤكدا أن اللعب يرتبط بمراحل النمو عند الطفل ولكل مرحلة نمائية أنماط لعب خاصة بها، وهذه الأنماط تختلف من مجتمع إلى آخر ومن فرد إلى آخر، ويمثل اللعب وسطا بيئيا مناسباً. يسهم في تطوير البنية المعرفية لدى الطفل، وعن طريق اللعب يتفاعل الطفل مع بيئته ويطور لغته وعلاقاته الاجتماعية، فاللعب هو أداة معرفة يمكن أن ينظر إليه على أنه واقعي، ووسيلة تعلم تقوم على ما لدى الطفل من إمكانيات وقدرات، كما يعني بكل ما في البيئة من عناصر. (الحريري ورافدة: 2014، 13)

يتزايد مصطلح اللعب والرياضة. فاللعب هو نشاط بدني أو عقلي أو تسابقي لها قواعد يمارسها الأفراد من أجل المتعة. أما الرياضة هي مسابقة أو لعبة يشارك فيها الأشخاص في أنشطة بدنية معينة وفق لقواعد محددة في إطار تنافسي ضد بعضهم البعض.

1.8.2. أهمية اللعب للمتخلفين عقليا:

من المؤكد أن آثار إعاقة التخلف العقلي تمتد لتمس تقريبا جميع جوانب شخصية الفرد المعاق، فتدني مستويات الأداء الحركي والعقلي والسلوكيات اللاتكيفية أمر ظاهر على الفرد. فكثيرا ما يبدي المتخلفون عقليا أثناء التعبير الحركي أو أدائهم مهارات اللعب مع غيرهم مهارات لعب غير هادفة وقد تكون أحيانا شاذة بالنسبة للعاديين.

وأنشطة اللعب الحركي بميزاتها لها تأثير إيجابي على نمو وتعديل كثير من جوانب شخصية الأفراد المتخلفون عقليا.

وتعتبر " ماجدة عبيد " 2014 أفضل أدوات التعلم عند الطفل المعاق، بكل ما يعنيه التعلم له ولشخصيته، هذا ويستطيع المعاقين ممارسة حاجات خاصة بهم، ويجب أن تكون كل اللعب التي تقدم لهم سهلة. ويحقق اللعب للمعاقين فوائد جسمية، اجتماعية نفسية، وتربوية نتيجة إشراكهم في نشاطات ترويجية ملائمة، وهناك ألعاب مختلفة في تربية حاسة الإبصار وحاسة السمع والشم والذوق.

كذلك اللعب بالنسبة للمعاق هو نشاط تلقائي يقوم به في جو من الحرية والاسترخاء بغرض تحقيق المتعة والسرور، والاستمتاع بالوقت، ويعبر عن مستويات نموه وعن ذاته. ويسهم اللعب من خلال مواقفه في:

- النمو الحسي-حركي.
- النمو الانفعالي.
- النمو المعرفي.
- تشكل وتنمية شخصية المعاق.
- تنمية الابتكار والإبداع.
- النمو الاجتماعي.

- التعلم من خلال اللعب. (ماجدة: 2014، 206)

2.8.2. وظائف وقيمة اللعب للمعاقين:

لا يمكن حصر قيمة اللعب بالنسبة للمعاق في المدة الزمنية التي يقضيها الفرد في انشغاله بالألعاب – هذه الفترة قد تطول أو قد تقصر مدتها عند البعض فكثيرا لا يبدي المتخلفون عقليا مداومة في الاشتراك بالألعاب – أو في نوعية الألعاب التي يشتركون فيها، فقد تبدو ظاهريا غير ملائمة لمراحلهم العمرية أو غير هادفة، لكن مقارنة بمستوياتهم النمائية فهي ذات قيمة يمكنها أن تحقق وظائف جيدة للمتخلفين عقليا. وحسب بعض الآراء تظهر قيمة ووظائف اللعب بالنسبة للمعاقين فيما يلي:

- يلي الميل الطبيعي للمعاق نحو الحركة والمتعة والاستكشاف.
- ينمي شخصية المعاق ويحقق له النمو المتكامل من الجوانب البدنية والحس حركية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والخلقية.
- يمثل اللعب وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم إلى الأطفال المعاقين وتساعدهم على إدراك معاني الأشياء.
- يحقق اللعب التنمية البدنية والحركية للمعاق وذلك من خلال الألعاب الحس حركية كالجري والقفز والوثب والدفع والقفز والحركات الإيقاعية.
- يساهم في اكتساب المعاق العديد من المهارات الحركية والبدنية واليدوية.
- يتيح اللعب الفرص للمعاق للتعلم وتنمية ذاكرته وقدراته العقلية.
- يوفر اللعب الفرص للمعاق للإبداع والابتكار والاستكشاف.
- يساهم اللعب في تحقيق النضج الانفعالي والنضج الاجتماعي للمعاق وذلك من خلال اللعب الجماعي.
- يوفر اللعب فرص التفاعل الاجتماعي وبذلك يبعد المعاق من تركيزه حول ذاته.
- يعد اللعب أداة فعالة للتواصل مع الآخرين.
- يتيح اللعب الفرصة للكشف عن ميول واهتمامات وقدرات وحاجات الأطفال المعاقين والكشف عن مشكلاتهم. (ماجدة: 2014، 210)

3.8.2. اختيار الألعاب الرياضية للمعاقين:

إن العمل مع المعاقين ليس بالأمر الهين كما يتصوره البعض بل يجب أن يتخصص العاملون مع هذه الفئة نفسياً ورياضياً واجتماعياً وأن يكون لديهم القدرة على العمل. وأن يتصرف مع طبيعة كل منهم وكذلك يجب أن يكون اختيار التمرين الرياضي لكل فرد بمنتهى الدقة والحذر ليكون ملائماً مع نوع الإعاقة والحالة التي يعيشها فلذلك يجب الأخذ في الحسبان النقاط الآتية عند اختيار التمارين أو الألعاب الرياضية:

- 1- يجب أن يتم اختيار الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في أجسامهم وألا تختص بأجزاء معينة من الجسم دون الأخرى.
- 2- أن يراعي أسلوب التدرج في إعطاء التمرينات ابتداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.
- 3- يجب أن يهتم المدرب في اختياره التمرينات التحضيرية (الإحماء) وأن يكون دقيقاً ولا يشترك العضو المصاب.
- 4- يجب أن يكون اختيار الفعاليات الرياضية متمشياً مع قدرات وقابليات المعوق الجسمية والنفسية والعقلية وتتناسب مع نوع الإعاقة.
- 5- أن يكون النشاط الرياضي المختار غرضياً أي أنه يؤدي إلى رفع مستوى قدرة أو تعليم أو زيادة كفاءة أو اكتساب صفة اجتماعية حميدة أو إنجاز عمل ذي نفع عام.
- 6- عند اختيار النشاط الرياضي يجب أن يكون منسجماً وملبياً لحاجات المجتمع ومثيراً لعناصر المتعة والرغبة والاندفاع والمثابرة في نفوس المعوقين.
- 7- إن الهدف الأساسي من ممارسة التمرينات البدنية أو مزاوله المهارات الرياضية هو لزيادة مرونة المفاصل والعضلات في الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات الناتجة من الجلوس الطويل أو النوم. لذا وجب اختيار التمرينات المناسبة التي تؤدي إلى تصحيح بعض الأوضاع الجسمية الناتجة عن بعض الأوضاع والعادات الخاطئة. (مروان وشاكر: 2014، 515)

الفصل الثالث:

التربية الحسية حركية

الفصل الثالث : التربية الحسية الحركية

1.3. مفهوم التربية الحركية:

تمثل التربية الحركية اتجاها جديدا في مجال التربية، فهي مثل التعلم عن طريق الخبرة أو عن طريق النشاط وغيرها من الاتجاهات التي ظهرت مع التربية الحديثة في العقود الأخيرة من القرن العشرين بهدف تحديث التعليم المدرسي وتطوير مناهجه وطرق تدريسه، لكي تصبح العملية التعليمية أكثر فاعلية وإيجابية نحو التنمية الشاملة للمتعلم في مختلف جوانبه... وهي تستهدف تربية الفرد من جميع جوانبه، ومن خلال الحركة التي تحدد على أسس علمية سليمة. (مطر: 2016، 33).

التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة-تعمل على (تكييف الطفل حركيا مع جسمه). وهي نظرية جديدة أو اتجاه جديد في التربية، مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط: وتوجد مدرستين مختلفتين في مجال التربية الحركية، المدرسة الأولى تنادي بأن يحل مفهوم التربية الحركية مكان التربية البدنية كأسلوب متميز تماما لمساعدة الأطفال لاكتشاف إمكانات أجسامهم عند الحركة. والمدرسة الثانية تعتبر التربية الحركية كبرنامج للأطفال ما قبل المدرسة ولتلاميذ المرحلة الابتدائية وأن هذا البرنامج يعمل على إعداد الأطفال لمسارات حركية أكثر تعقيدا في المراحل الموالية. (عثمان: 2010، 32)

يؤيد الاتجاه الأول Le Boulch 1966 الذي تعرضت أفكاره للنقد حول إدخال مفهوم التربية الحركية (Éducation psychomotrice) عوض التربية البدنية (Éducation physique)، إذ تكون كعملية تربوية تتم على غرار المواد الدراسية التي يتلقاها الطفل كالكتابة والقراءة والحساب. وفي هذا الاتجاه أقر بالتربية عن طريق الحركة (J. Le Boulch :22). هذه الفكرة كثيرا ما تعارضت مع آراء مربي التربية البدنية آنذاك باعتمادهم التربية البدنية عن طريق الرياضة.

اتخذ مفهوم التربية الحركية عدة مسميات أطلقت عليها منها: التربية النفس حركية، والتربية الحس حركية، والتربية الإدراكية الحركية.

ومن تعريفات التربية الحركية نجد تعريف Moran & KalaKian حيث وصفوها كحركة أساسية Basic movement تنبع منها جميع الحركات المعقدة في كافة فروع أنشطة التربية البدنية، بغرض مساعدة الطفل على زيادة إدراكه وإحساسه بتحركاته من حيث الكفاية الحركية Moving efficiently ويقوم الطفل من خلال التربية الحركية بتطوير وتنمية السعة الحركية العامة كما يتعلم الأساسيات الضرورية لاكتساب المهارات المختلفة. (عثمان: 2010، 34)

وقد اعتبر Doughtrey & Woods أن مفهوم التربية الحركية هو "تكييف الطفل حركياً مع جسمه". كما عرفها Godfery & Kephart بأنها "ذلك الجانب من التربية البدنية أو التربية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية". (عثمان: 2010، 35)

والتربية الحركية- كما يراها أمين الخولي وأسامة راتب 1983- عبارة عن نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية للطفل، والتي يقصد بها جوانب وأبعاد الحركة وهي:

الوعي بالفراغ، الوعي بالجسم، نوع الحركة، والعلاقات الحركية.

أما فريدة عثمان 1987 فترى نقلاً عن Pangrazi & Daur أن "التربية الحركية هي تعلم الحركة والحركة للتعلم" ... ليس هناك مجال للفصل بين المفهومين، فالطفل في حاجة ماسة إلى الحركة، وفي الوقت نفسه وعن طريق الحركة تزداد معارفه وخبراته.

2.3. التعلم الحركي:

عرف Gratty 1973، التعلم الحركي بأنه تغير ثابت في مستوى أداء المهارة الحركية كنتيجة للمحاولات المتكررة. (Gratty: 1973, 337)

كما عرفه Signer 1980 بأنه ذلك الذي يرتبط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب وأداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة. (Singer : 1980, 12)

وعرفه Magill 1989 بأنه حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من سلوك الفرد. (Magill : 1989, 17)

وتعلم الحركة يقصد به تعليم الطفل الحركة والوصول به إلى مستوى عال من اللياقة الحركية، أي أن تكون الحركة هي موضوع التعلم، بمعنى أن تكون الحركة المتعلمة على درجة عالية من الإتقان، وفي ذلك نستعين بالعلوم المختلفة التي يمكن الاستفادة بها في هذا المجال، مثل التشريح، وظائف الأعضاء، علم النفس، التغذية، الصحة...إلخ.

التعلم عن طريق الحركة: يقصد به الاعتماد على الحركة كوسيلة لتحقيق جوانب النمو الأخرى المعرفية والوجدانية والخلقية والاجتماعية والنفسية للطفل، وفيه تتسع دائرة التعلم، فتشمل جميع جوانب نمو الفرد، وتكون الحركة أداة التعلم في هذه الدائرة. (مطر: 2016، 35)

وترتبط التربية الحركية حسب كامل راتب (2011) بمظاهر النمو-نمو تكويني: الطول، الوزن، شكل الجسم...، نمو وظيفي-في جانبها الوظيفي المتمثل في الوظائف التي يستطيع أن يقوم بها الطفل، عقلية مثل التذكر والإدراك والتفكير، أو حركية مثل الجري واللعب. (راتب: 2011، 37)

ويتضح من هذه التعاريف ما يلي:

- كثيرا ما تركز آراء المؤلفين حول التربية الحركية على المراحل النائية المبكرة (مرحلة الطفولة).

- اعتبار التربية الحركية وسيلة تربوية كباقي المواد الدراسية.

- تعد التربية الحركية مرحلة تمهيدية لتعلم المهارات التخصصية (كرة القدم، جمباز، ...) أي التربية الرياضية.

- من أغراض التربية الحركية تنمية جوانب النمو المختلفة للطفل: المعرفية، الوجدانية، النفسية...

- تصنف التربية الحركية إلى: تربية نفس حركية.

تربية حس حركية.

- التركيز على التعلم الحس-حركي (تكيف الطفل حركيا مع جسمه)

وعليه يمكن إعطاء تعريف التربية الحركية للمتخلفين عقليا انطلاقا من التعاريف السابقة. فهي عملية تفعيل نمو بعض الجوانب الحس حركية التي يظهر عليها تأخر في نموها الطبيعي، وهي موجهة للمتخلفين عقليا في مختلف المراحل العمرية (أطفال أو كبار)، والتي تعد وسيلة لتنشيط جوانب الشخصية الأخرى: معرفيا، انفعاليا، اجتماعيا...، ووسيلتها في ذلك الأنشطة الحركية في جو ترويجي.

ويمكن تبرير هذا التعريف بما يلي:

✓ حسب آراء المؤلفين توجه التربية الحركية بالأخص للطفل، لأنه في مرحلة تطوير بعض الجوانب النمائية. لكن باعتبار المتخلف عقليا لم يطور الكثير من جوانب النمو الحركي، فإن التربية الحركية ستكون وسيلة فعالة لتدريبه وتأهيله.

✓ يقر Delaubret 1967 وهو مفتش التربية البدنية، أن التربية الحس حركية وسيلة تربوية فعالة للطفل الذي يعاني عجزا (حركيا، عقليا، ...) فمن المؤكد أن تكون طريقة هامة في تربية الأطفال العاديين (P22) فقد جاء تطبيق منهج التربية الحركية Psychomotricité Fonctionnelle على فئات التخلف العقلي بشكل تدريبي في مدارس التربية الخاصة. من خلال ملاحظة أسباب الإخفاق الدراسي، التأخر الحركي، تأخر النطق، ومن خلال المنهج المتبع تمكن من إعطاء نتائج إيجابية مكنت من التمدرس العادي. (Deloubchi : 1995, 24). وعليه فإن إشراك المتخلفين عقليا في برامج التربية الحركية هو إعادة التطبيق المبدئي لمنهج التربية الحركية.

✓ مثلما ترى الدراسات البيولوجية أن التعلم إذا حدث قبل عملية النضج فإنه يصبح مضیعة للوقت، فالطفل لا يستطيع أن يتعلم مهارة حركية معينة إلا عندما يكون مستعدا لذلك. (راتب: 2011، 39).

وحسب رأينا فإن إحداث تعلم مهارات حركية للمتخلفين عقليا في مراحل عمرية متقدمة قد يكون مجديا لأن النضج الوظيفي قد اكتمل في هذه المرحلة العمرية.

✓ تأخر النمو الحس حركي يعيق المتخلف عقليا على أداء مهارات الحياة اليومية أو تقلد بعض المهن التي تمكنه من العيش باستقلالية، فإذا كانت التربية الحركية وسيلة فعالة للتربية الرياضية، لتعلم المهارات التخصصية في الرياضات، فإنها بدون شك ستكون فعالة في تعلم المهارات المهنية للمتخلفين عقليا الكبار.

3.3. أهداف التربية الحركية:

إن الهدف الأساسي للتربية الحركية هو توفير خبرات الحركة التي تساعد الطفل على المشاركة في النشاط الحركي، كما تعمل على تنمية الطفل ككل من الجوانب (المعرفية-الحركية-الانفعالية)، وتنمية الوعي بالذات والجسم وطاقاته ومكونات الحركة والتي بدورها تزيد من فهم الأطفال لأنفسهم وفهم المبادئ التي تطبق لزيادة كفاءة وفاعلية الحركة مما يحقق الاستجابات الصحيحة لدى الطفل، كما تهدف إلى إكساب الطفل اللياقة الحركية عن طريق المهارات الحركية التي يكتسبها، ويتم الارتقاء بمستوى الحركة لديه.

كما تهدف إلى مساعدة الطفل على زيادة إدراكه وإحساسه بتحركاته من حيث الكفاية الحركية والتأثير في كافة جوانب الحياة وأنشطتها اليومية سواء في اللعب أو العمل أو الأنشطة الإبداعية، ومن خلال التربية الحركية يتم تنمية وتطوير الأداء الحركي للطفل وهي تقابل الميل الطبيعي الموجود داخل الطفل للحركة بحرية وإبداع.

وتهدف التربية الحركية إلى تنمية المهارة الحركية للطفل، وهذا هو الهدف المحوري للتربية الحركية. فقد أكد Laban على أهمية السيطرة على الجسم أثناء الحركة الحرة في الفراغ. بينما ركز Godfrey & Kephart على أهمية سيطرة الجسم في واجبات تتطلب التوازن والمهارات البصرية بهدف تحقيق التعميمات الحركية وذلك من خلال انتقال أثر المهارات إلى مختلف التتابعات والأنماط الحركية. ويرى Frostin & Maslow أن الهدف من التربية الحركية هو تحقيق وتنمية أقصى تناغم للقدرات الحركية للفرد، وذلك لأن ما من مهارة في الرياضة أو الرقص تستخدم بمفردها أو بشكل مستقل، لكنها تؤدي بتوافق مع سائر المهارات.

ويعتقد Vannier & Foster & Gallahue 1973 أن التربية الحركية تقدم إسهامات تربوية لا يستطيع غيرها من سائر المواد الدراسية أن تقدمها في مجال القدرات الحركية للطفل وإكسابه اللياقة البدنية والحركية. (عثمان: 2010، 38-39)

أما أهداف التربية الحركية، نقلا عن مطر وعبد الرازق (2016)، فقد فصلها في محورين: أهداف مباشرة وأهداف غير مباشرة، وفي كل محور تتفرع أهداف فرعية. نوضحها فيما يلي:

1.3.3. الأهداف المباشرة للتربية الحركية:

1- اللياقة القوامية: يمثل العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم العضلية، والعظمية، والعصبية، والحيوية، فكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً.

2- اللياقة الحركية: وتضم

* سرعة الحركة: الانتقالية، الحركية، الاستجابة.

* التوافق العضلي العصبي.

* القدرة العضلية.

* الرشاقة.

* التوازن.

3- القدرات الإدراكية الحركية: وتضم

* الوعي بالفراغ أو المكان.

* الوعي بالجسم.

* الوعي بالحركة.

* الوعي بالعلاقات الحركية.

2.3.3. الأهداف غير المباشرة للتربية الحركية:

1- النمو الانفعالي: تتيح التربية الحركية فرص لإشباع الحاجات الانفعالية والتنفيس الانفعالي فضلاً عن الشعور بالسعادة والارتياح والرضا ويخفف التوتر والإحباط والتحرر من الفراغات الداخلية.

2- النمو الاجتماعي: اكتساب الاتجاهات الاجتماعية المرغوبة، كتقدير الآخرين، التعاون معهم، الانتماء للجماعة، احترام القوانين، التواصل مع الآخرين، قبول الفوز والهزيمة، أدوار القيادة... وغيرها.

3- النمو المعرفي: تنمية القدرة على التفكير، التصور، التخيل، الملاحظة، إدراك العلاقات، التوقع، التنبؤ، القدرة على حل المشكلات.

4- النمو الأخلاقي: تسهم التربية الحركية في تكوين النظام الأخلاقي لشخصية الطفل، فهو يلتزم بالعديد من القوانين الأخلاقية، كالصدق، الأمانة، ضبط النفس، الإحساس بالمسؤولية، فيتشبع بهذه القيم وتتمثل داخله وتصبح جزءاً من شخصيته.

5- النمو اللغوي: يكسب الطفل مهارات الاتصال اللغوي والتواصل مع الآخرين وتقليد الأصوات، مما يثري قاموسه اللغوي ويزيد من حصيلته الكلامية. (مطر وعبد الرازق: 2016، 44-49).

4.3. علاقة التربية الحركية بالتربية الرياضية:

تعتبر التربية الحركية أهدافا وبرنامجا تمهيدا ملائما للتربية الرياضية باعتبار أن الأولى تبدأ من الميلاد حتى البلوغ تقريبا، كما أنها أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقا لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل. ويتفق كل من Pice & Bucher 1995 على أن التربية الحركية أقل شكلية أو رسمية عن التربية الرياضية من حيث تنظيم الفصل، إذ تعتمد على الانتشار الحركي، ولا يوجد تدريبات تقليدية، ويكون الأطفال أكثر حرية للتعبير عن أنفسهم حيث يقل استخدام التعليمات المباشرة من المدرس. (عثمان: 2010، 47)

وقد أثبتت الأبحاث أن مرحلة ما قبل المدرسة هي الأساس للبناء الحركي للطفل... أما إذا أهملت التربية الحركية في هذه المرحلة بالذات فإن الطفل سوف يتأخر حركيا ويصبح دور التربية الرياضية في المراحل التالية صعبا للغاية، فهي تحاول إصلاح ما فسد، ويكون ذلك على حساب تحقيق أهدافها الأساسية، لذلك فالدخل الطبيعي لنمط التربية الملائم للطفل هو التربية الحركية في مرحلتي ما قبل المدرسة والمرحلة الابتدائية لتبدأ بعدها برامج التربية الرياضية. (مطر: 2016، 36)

ويمكن تلخيص الفروق بين التربية الحركية والتربية الرياضية من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (02): الفروق بين التربية الرياضية والتربية الحركية

التربية الرياضية	التربية الحركية
- تمارس بعد المرحلة الابتدائية لتغطي كل المراحل التالية لها.	- تخاطب الطفل في مرحلتي ما قبل المدرسة والمرحلة الابتدائية.
- تهتم بتعليم الأنشطة الرياضية المختلفة مثل: كرة القدم، كرة السلة، الجمباز، ألعاب القوى، المصارعة... وغيرها.	- تستخدم محتواها من الحركات الأساسية التي تمثل الأنماط الحركية مثل: الجري، القفز، الرمي، المشي، التسلق، التوازن، اللقف... وغيرها.
- تعتمد على التعلم الجماعي حيث التنافس للوصول إلى أعلى المستويات.	- تركز على التعلم الفردي، وبالتالي لا توجد أرقام قياسية ثابتة يحتكم إليها.
- تركز أكثر على التعلم المباشر، حيث إلقاء الأوامر المباشرة من قبل المعلم.	- تركز أكثر على التعلم غير المباشر حيث يتاح للطفل فرصة متعددة للاستكشاف والمحاولة والخطأ بحيث يستفي المعلومة بنفسه.

- الأنشطة الحركية بسيطة وسهلة ولا تصل بالطفل إلى التعب الأقصى.	- الأنشطة الرياضية تصل بالفرد إلى التعب الأقصى حيث الأعمال البدنية العالية.
- تمارس في أي مكان وبأي تجهيزات.	- تمارس في الملاعب والصالات وأدوات وأجهزة خاصة وبمواصفات قياسية.
- تعتمد على الحركة.	- تعتمد على البدن.
- عدد المشاركين صغير.	- عدد المشاركين كبير.
- ألوان الأدوات مميزة تجذب الانتباه.	- ليس ضروريا اختيار الألوان.

نقلا عن (مطر وعبد الرازق: 2016، 37)

5.3. مفهوم الحركة:

يرى كل من "كماش والشاويش" 2013 أن جسم الإنسان يمثل وحدة متكاملة تستطيع أن تتغير فتتكيف تحت شروط البيئة المحيطة بالفرد. والحركة تمثل العلاقة بين جسم الإنسان والبيئة التي تحيط به، عن طريق انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه سواء كان يهدف أو بدون هدف، لأن الحركة تمثل الخاصية الحيوية الأساسية للإنسان، الأمر الذي يجعل الوظائف الأخرى متناسقة حسب وظيفة الحركة، وهذا الترابط المؤثر يجعل من الحركة ذات تأثير هام على الأجهزة الحيوية للجسم. حيث نلاحظ بأن الحركة كانت وسيلة الإنسان الأساسية في المحافظة على بقاء واستمرار حياته من خلال الحفاظ على صحته والدفاع عن نفسه، وإنتاج البضائع المادية، وإشباع احتياجاته الاجتماعية وعليه فالحركة أداة كاملة لعمل الفرد بتعامله وتفاعله الحيوي مع البيئة المحيطة به. (كماش، الشاويش: 2013، 65)

يفهم من هذا الكلام أن الحركة تعبير عن وجود الحياة وهي وسيلة تمكن الفرد من تعلم ما يمكنه من الإنتاج والفعالية والرفقي بوظائف حياتية. لذلك من الواجب تطويرها وتحسين أداء الفرد ليكون أكثر فعالية وإنتاجاً من خلال التدريب الحركي، وهذا ما يصلح للأسوياء وفئة المعاقين على حد سواء.

والحركة تعني انتقال الجسم أو دورانه لمسافة معينة، فإذا تحرك الجسم من مكان لآخر أو أحد أعضائه أو أجزائه المختلفة سميت حركة، فالحركة تحدث لغرض انتقال الجسم أو تحريكه أو التغلب على مقاومة معينة ... كما أن الحركة لها أشكال متعددة، انتقالية، دورانية منظمة وغير منظمة، أو توقفات، فالمشي حركة، والجري حركة، والتعلق حركة، والتسلق حركة، وكذلك الوثب جميعها حركات هادفة. كما أنها تعني وحدة عضوية للوظائف الجسمية الحيوية والذهنية والنفسية والبدنية. (كماش، الشاويش: 2013، 66)

1.5.3. تعريفات الحركة:

يعرفها Brower على أنها انتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر في اتجاه معين وبسرعة معينة. ويعرفها Gencey & Solter بأنها انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه في اتجاه وبسرعة معينة باستخدام أداة ومن دونها وتحدث نتيجة لانقباض العضلات والذي ينتج عندها الحركة بالجسم كله أو أحد أجزائه. (مروان، محمود: 2014، 200)

ويعرفها "محمد عبد الرحمان وطلحة حسين" بأنها عبارة عن نتيجة حتمية لنشاط مركب لمجموعة كبيرة من العضلات التي تعمل وفق نظام محدد لا تداخل منه، وتلعب الإشارات العصبية من وإلى الجهاز العصبي المركزي بوصفه المسؤول عن الحركات الإرادية الدور الرئيسي في الهيمنة على هذا النظام المعقد من العمل، فالعضلات والمفاصل ما هي إلا أدوات بشرية تسخر لأوامر هذا الجهاز بغرض إنجاز المهام المختلفة التي تكلف بها. (كباش، الشاويش: 2013، 67)

2.5.3. الأداء الحركي Motor performance

هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي، إن التعلم الحركي عملية داخلية غير ملموسة فإن الأداء الحركي هو النتيجة الظاهرية لذلك البعد، لا يمكن الاعتماد على الأداء الحركي لقياس التعلم دائماً لأن الأداء عملية وقتية في حين أن التعلم هو عملية دائمة وفق كثير من الأحوال يتأثر الأداء ببعض المتغيرات مثل التحفيز والإثارة والتعب. (فرات: 2015، 50)

فالأداء الحركي هو المحاولة التي يمكن ملاحظتها على الفرد خلال إنتاج حركة طوعية، وأن مستوى أداء الفرد محتمل التقلب ضمن العوامل الوقتية المؤثرة مثل الدافعية واليقظ والتعب والتكيفات البدنية... وعند الإشارة إلى تعريف التعلم الحركي الذي هو مجموعة من التغيرات لعمليات داخلية تحدد قدرة الفرد على إنتاج الواجب الحركي وأن مستوى التعلم الحركي للفرد يتطور مع التمرين وغالبا ما يستدل به من خلال الملاحظة نسبة إلى المستويات الثابتة نسبيا في الأداء الحركي للفرد. (Schmidt: 1991, 438)

ومن هنا يمكن القول أن الأداء الحركي هو صورة تعكس مستوى تطور التعلم الحركي وقياس مدى تقدمه من خلال ملاحظة السلوك الحركي (الأداء).

ويعد الأداء الحركي من وسائل الاتصال بالعالم الخارجي عن طريق عمل الجهاز العصبي وأجهزة التنفيذ الحركي أو الاستجابة الحركية، ويلاحظ أن الجهاز العصبي له وظائف في الأداء الحركي:

- هو المسئول عن تنظيم حركات الجسم الإرادية واللاإرادية.
- يعمل كجهاز اتصال يربط بين الحواس والجهاز العضلي.
- التحكم في وظائف الجسم والعمل على التنسيق بينها.
- يتحكم في الأجهزة الفيزيولوجية.

- يقوم بتوجيه عمل الجهاز الحركي (عضمي، مفصلي، عضلي) من خلال الاتصال المباشر بينهما والذي تقوم به الأعضاء الحسية حيث تقوم الإشارات العصبية الحسية بنقل الأحاسيس المختلفة من البيئة الخارجية والداخلية إلى الجهاز العصبي وبناء على هذه المعلومات التي يستقبلها الجهاز العصبي يقوم بدوره في توجيه الحركة والتحكم في الأداء.

ويعر الأداء الحركي بمراحل للوصول إلى الاتفاق والأداء المهاري كما يلي:

1/ مرحلة اكتساب التوافق العصبي الأولي للحركة: وفيها يتم إثارة عدد كبير من العضلات الغير مطلوب اشتراكها في الأداء الحركي الذي يجعل الأداء الحركي أكثر صعوبة وبالتالي سرعة الشعور بالتعب.

2/ مرحلة اكتساب التوافق العصبي العضلي الجيد للحركة: وفيه يتم عدم نقل الإشارات العصبية الزائدة وهو ما يسمى بعملية الكف ويتم فقط التنبيه على العضلات المطلوبة للأداء الحركي.

3/ مرحلة الإتقان وتثبيت المهارة: ويتم من خلالها التوازن بين عمليتي الاستشارة والكف والتدريب الكثير على المهارة الحركية يصل الأداء إلى مرحلة الآلية (أداء الأعمال بأقل جهد).

3.5.3. شروط الأداء الحركي للجسد:

1/ العظام والعضلات والأربطة:

العظام: يجب أن تكون قوية وسليمة لكن تستطيع أداء الحركات التي تتطلب أداءها. والعظام هي الدعامة الأساسية التي تقوم عليها الحركة.

الأربطة: يجب أن تكون الأربطة حول المفصل جيدة حتى يستطيع الجسم التحرك بسهولة ومرونة ويتم أداء جميع الأعمال بأقل جهد.

العضلات: وفيها يجب أن تتعاون وتتناذر العضلات في العمل معا بحيث يجب أن يقابل كل انقباض عضلي ارتخاء في جزء آخر حتى يتم العمل العضلي وهو ما نسميه بالتعاون بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة.

2/ الحواس: يجب أن تعمل بطريقة جيدة وذلك لأنه يساعد على التكيف مع البيئة المحيطة.

الإبصار: ويمكن من خلالها إعطاء صورة للحركة التي سيتم تعلمها ومحاولة الوصول إليها وإدراك شكل الحركة وتكوين وتكامل التوقيت السليم للحركة.

السمع: ويساعد السمع على معرفة الشرح الخاص بالمهارة وفهم التسلسل الحركي وإعطاء الإحساس الحركي من خلال التعليمات المختلفة.

الإحساس بالحركة Proprioception: وهي تعطي التصور الحركي والإحساس الحركي ويتم ذلك بالممارسة الفعلية له ونلاحظ أن العضلات لا تقوم فقط بإنجاز الحركة ولكنها أيضا تحس بها بمعنى أنها تشعر بمدى ما تتطلبه من قوة وبالفرق بين نسبة الشد والارتخاء فيها ونلاحظ أن توجد مستقبلات الإحساس بالحركة في العضلات والمفاصل والأوتار وهي تمد الفرق بالمعلومات عن نشاط الجسم ووظيفته وهذا بدوره يساعد في عملية تنسيق الحركة.

الاتزان: توجد مستقبلات الاتزان في الأذن الداخلية في الجهاز السمعي وهي تساعد على أداء الحركة بدقة.

الحواس الجلدية: وهي تمثل في الإحساس بالحرارة والبرودة والضغط والألم وهذه المستقبلات الحسية لا تتوزع بالتساوي على طول مناطق الجسم المختلفة حيث أن مناطق معينة مثل الوجه واليدين تحتوي على العديد من هذه المستقبلات أكثر من مناطق الظهر.

3/ القدرة على تكوين صورة كاملة في الجسم: وهو مهم لأنه وسيلة اتصال الفرد بالعالم الخارجي وأيضا التعاون بين جميع أجزاء الجسم المختلفة عند أداء أي نشاط أو مهارة ولتكن مثلا لمس إصبع الإبهام لجميع أطراف الأصابع لليد الواحدة. ونلاحظ أن الجهاز العصبي يستقبل المعلومات المختلفة عن علاقات أجزاء الجسم ببعضها وكذا علاقتها مع ما يحيط بها في البيئة الخارجية وعن اتجاه الحركة وسرعتها وتستخدم هذه المعلومات في توجيه حركات الجسم المختلفة.

4/ التحكم في تحريك الجسم في الفراغ: يعتبر الجهاز الدهليزي بالأذن الداخلية هو المسئول عن ذلك. ولاحظ عند غلق العينين مثلا أثناء المشي أن أهم عامل في توجيه الجسم هو حركة الطرف السفلي وخصوصا القدمين.

(Nivin Maurice/http)

6.3. المهارات الحركية:

تعرف المهارة الحركية حسب Hertis بأنها الخاصية الحركية المركبة للفرد الرياضي والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية. (كباش، الشاويش: 2012، 253)

والمهارة الحركية حسب وجيه محبوب 2001 هي ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون. وهي نظام تخصصي تتقلص به العضلات بسبب حافز عصبي مستمر أو متقطع. وتتأثر المهارة بالجنس والعمر والتمرين والاستعداد والقابلية وتتطور بالشرح والتوضيح واستعمال الوسائل التعليمية لتطويرها. (محبوب: 2001، 59)

كذلك تعرف بأنها تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء. (فرات: 2014، 53)

فالمهارة الحركية تسلسل حركي متناسق يؤدي وظيفة معينة تزداد تعقيدا حسب مجال الأداء، من مهارات الأعمال اليومية كحمل أشياء، رميها... إلى المهارات التخصصية كالكتابة والرسم... إلى المهارات الرياضية الأكثر تعقيدا التي تتطلب توافقا حركيا عالي المستوى والذي يشمل كافة أجزاء الجسم.

فما يميز المهارة عن الأداء، هو التوافق أو الترابط الذي يؤدي إلى تنظيم وترتيب المجموعات العضلية بما يسمح بإنجاز المهام الحركية بأقل جهد ومظهر جمالي متناسق.

1.6.3. أنواع المهارات الحركية:

أوردت المؤلفات والدراسات في مجال التربية الحركية والرياضية تصنيفات عديدة لأنواع المهارات الحركية لجسم الإنسان. لكن من أكثر التصنيفات الشائعة، ذلك التصنيف الثلاثي: المهارات، مهارات المعالجة والتناول، مهارات الاتزان والثبات الحركي. أو التصنيف الثنائي: المهارات الكبيرة والمهارات الصغيرة أو الدقيقة. وفيما يلي عرض لهذه التصنيفات.

أولاً: على أساس حجم العضلات المشتركة لإنجاز المهارة:

مهارات العضلات الكبيرة: Gross Motor Skills

وهي المهارات التي تستخدم في تنفيذها مجموعات عضلية كبيرة، مثل عضلات الجذع، فخذ الرجل، وقد يستخدم في تنفيذها عضلات الجسم كله أحياناً، كما في مهارات رفع الأثقال، أو المصارعة.

مهارات العضلات الدقيقة: Fine Motor Skills

حيث تتطلب تحريك أجزاء الجسم في مجال صغير، ولا تتطلب بذل قوة كبيرة وتستلزم القوة والسرعة في مدى حركي ضيق، وتستدعي تنفيذ المهارة وفق اشتراطات دقيقة تتطلب البراعة والدقة والإتقان في تحقيق الواجب الحركي، وتؤدي بالأصابع واليدين.

ثانياً: على أساس الزمن المستغرق في أداء المهارة الحركية:

المهارات المستمرة: Continous Skills وهي المهارات التي تؤدي بشكل متكرر ومتشابه ومستمر في تماثل دون توقف، وهي مثل حركة المشي، الجري، التجديف.

المهارات المتماصة: Coherent Skills وهي المهارات التي تتصف بالانسيابية والترابط الحركي، وعدم إمكانية التجزئة حيث تتوسط هذه المهارات ما بين المهارات المستمرة، والمهارات المتقطعة، مثل الحركات الأرضية في الجمباز، المراوغة في كرة القدم.

المهارات المتقطعة: Discrete Skills وهي المهارات التي تتصف بأنها تلك الحركة التي لها بداية ونهاية واضحة، مثل الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس، ضربة الجزاء في كرة القدم. (كماش، نايف: 2013، 255-257)

ثالثاً: التصنيف الثنائي للمهارات الحركية:

المهارات الحركية الكبيرة **Gross Motor Skills**: هي تلك الحركات التي تؤدي بانقباض عضلات الجسم الكبيرة مما يؤدي إلى إحداث حركة إجمالية أو كلية للجسم بل بعضهم يشير إلى أن هذه المهارات تتطلب أداؤها مساحات واسعة وكبيرة من تلك التي تتطلبها المهارات الأخرى. (وجيه: 2001، 140). وتمثل هذه المهارات: الزحف، الجلوس، الوقوف، المشي، الركض، القفز، الوثب، صعود الدرج ونزوله ... وبذلك فهي المهارات التي تمكن الإنسان من نقل جسمه في الفراغ وبالتالي التفاعل مع البيئة. (الخطيب: 2016، 356).

المهارات الحركية الصغيرة أو الدقيقة **Fine Motor Skills**: هي تلك المهارات التي تؤدي من خلال انقباض بعض عضلات الجسم لاسيما الصغيرة منها مما يؤدي إلى إحداث حركة في بعض أجزاء الجسم وبمحدود حركة معينة ومحدودة قد يتحقق منها درجة دقة عالية كالرماية. (وجيه: 2001، 140). ومن الأمثلة عليها البراعة اليدوية، والوصول إلى الأشياء والتقاطها وحملها وإفلاتها. وهذه المهارات ضرورية لكل الأطفال حيث أنها تلزم لتنفيذ كافة أشكال السلوك الحركي وتأدية معظم الأنشطة الحياتية اليومية ومهارات العناية بالذات والمهارات المهنية والأكاديمية أيضا. (الخطيب: 2016، 357).

رابعا: التصنيف الثلاثي للمهارات الحركية:

1/ **المهارات الانتقالية**: وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية المشي والجري والوثب الطويل والعمودي والحبل والتسلق.

2/ **مهارات المعالجة والتناول**: وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداء التي يستخدمها وتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك والمسافة التي يتحركها وسرعة واتجاه الأداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات كالرمي والاستلام (اللقف) والركل ودحرجة الكرة وتنطيط الكرة والضرب والالتقاط.

3/ **مهارات الاتزان الثابت والحركي**: وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتتضمن هذه المهارات:

أ/ **الاتزان الثابت**: ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

ب/ **الاتزان الحركي**: ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم مهارات كالثني والمد والمرجحة واللف والدوران والدحرجة والاتزان المقلوب والاتزان على قدم واحدة والمشي على عارضة التوازن. (رافد، عبود: 2015، 15-16)

2.6.3. مبادئ المهارة الحركية:

من خلال دراسة حركة الإنسان ومهاراته، تم التوصل إلى مجموعة من المبادئ التي تحكم المهارات الحركية، ومن هذه المبادئ:

- قدرة الفرد على تعلم المهارة الحركية تتطلب مستوى معيناً من النمو والنضج البنائي والوظيفي.
- المهارة الجديدة يتم تعلمها بالتعزيز والتكرار.
- المهارة الشخصية لتعلم المهارة لا تقود إلى التعلم المطلوب مما يبرز دور المعلم في تصحيح الأخطاء.
- الخصوصية في تعلم المهارات الحركية تبعاً لمواصفات كل مهارة حيث أن المفيد في تعلم المهارة في مرحلة ما قد لا تكون مفيداً في تعلم مهارة أخرى من طبيعة مختلفة.
- تزداد قابلية التعلم المهاري للمتعلم عندما يمارس خبرات النجاح في الأداء المهاري الممارس.
- فترات الراحة مهمة خلال التعلم المهاري ونقصها يعيق التعلم.
- وصول المهارة إلى مستوى الآلية من الأداء يجعل إمكانية الاحتفاظ بها أطول من المهارات التي لم تصل إلى ذلك المستوى.
- إن المهارات الحركية المستمرة والكبيرة تحفظ في الذاكرة الحركية للمتعلم بشكل أكثر فعالية وأطول زمناً من حفظ الأمور العادية أو المعرفية الأخرى.
- الحركات المرتبطة بظروف حياة المتعلم تحفظ في الذاكرة الحركية لفترة أطول عن غيرها من الحركات.
- يتعلم الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة مختلف أنواع المهارات الحركية بنفس الأسس والمبادئ الخاصة بالأصحاء ولكن مع الحاجة لفترة زمنية أطول لهذا الغرض. (فرات: 2015، 55)

3.6.3. مراحل التعلم الحركي:

تلعب مراحل التعلم الحركية دورا بارزا في عملية التعلم، كونها تبين القاعدة التي يسير عليها التطور من أجل تكوين حركات جديدة، مما يمكن المربي من وضع خطة لمسارات التعلم ومتابعة مدى تجسيدها عن طريق الملاحظة والمقارنة للواجبات الحركية. وقد طرحت نظريات في هذا المجال. من أبرزها النظرية المعرفية، ونظرية المسارات.

أولا: النظرية المعرفية لـ Paul Fitts: وقد حدد ثلاث مراحل للتعلم الحركي، وهي كالآتي:

المرحلة المعرفية: التعلم الحركي يتكون من تطور استخدام الفهم المعرفي لما هو مطلوب، وذلك لأداء سلسلة من الاستجابات بمعنى أن المرحلة المعرفية تنشأ في المرحلة المبكرة من التعلم، حيث يعمل المعلم على تزويد المتعلم بالمشيرات الأساسية، والتعرض للنقاط الأساسية الهامة التي تجذب انتباه المتعلم لفهم طبيعة المهارة المراد تعلمها. الإرشادات والتوجيهات والتوضيحات والنماذج فعالة في المرحلة المعرفية للتعلم الحركي... كما لا بد للمتعم القيام بممارسة الحركة والتدرب عليها حتى يشعر بكافة أبعادها. إذ يركز المتعلم على معرفة الوضع الصحيح للجسم: قدم الارتكاز، وضع الجذع، وضع الذراعان...إلخ

المرحلة الارتباطية: والتي فيها يربط المتعلم المشيرات (الجانب الإدراكي) بالاستجابات (السلوك الحركي). أي بمعنى الربط بين المستوى المبكر، والمستوى المتقدم للمهارة. فعندما يدرك المتعلم المعارف والمعلومات عن المهارة يبدأ بالممارسة والتدريب والتغذية الراجعة. فبينما يكون التأكيد في المرحلة المبكرة على تسلسل المهارة، يكون التأكيد في هذه المرحلة على التقسيم الزمني للمهارة بهدف تثبيت تتابع أقسام المهارة، بحيث يكون المتعلم ملما بشكل جيد بتفاصيل المهارة، من خلال ربط الجانب الإدراكي بالسلوك الحركي، الأمر الذي يمكنه من أداء المهارة بمستوى عالي. في هذه المرحلة يهتم المتعلم بالتوقيت والإيقاع الحركي للمهارة.

المرحلة الذاتية (الديناميكية): تتراكم الخبرات عن طريق التدريب المستمر مما يؤدي إلى المرحلة النهائية للتعلم الحركي، حيث تتابع أنماط الاستجابة بطريقة تلقائية بعد إدراك شكل المثير، فتؤدي الاستجابات على مستوى لإرادي نسبيا، وبصورة ناجحة ومتتابة، أي بمعنى أنه عن طريق الممارسة المتواصلة الهادفة، يحصل المتعلم على التسلسل الحركي المطلوب. فإعداد المتعلم يكون قد اكتمل ووصل إلى مرحلة الثبات في التعلم، بحيث تظهر الدقة في الأداء، ويظهر شكل الحركة خاليا نسبيا من الأخطاء. وفي هذه المرحلة يكون تركيز

المتعلم على عملية استخدام المهارة. يظهر المتعلم أداءً مهارياً بشكل مرناً، انسيابياً، بسرعة، ودقة عالية. (كماش، نايف: 2013، 191-193)

ثانياً: نظرية المسارات لـ Meinel : أطلق عليها مسارات التعليم الحركي، وهي تمر بثلاث مراحل متداخلة مع بعضها، وتتميز عن بعضها بمدى تطور التوافق الحركي وتنفيذ البرنامج الحركي.

مرحلة التوافق الخام: يتعلم فيه الفرد الرياضي أداء أساسيات الحركة في شكلها الخام مما يكسب المتعلم التوافق الأولي للحركة. وأهم ما يميز هذه المرحلة نجد:

- عدم توازن مصروف القوى والجهد مع متطلبات المهارة.
 - انعدام الانسيابية.
 - تأخر الانتقال بين الأقسام الثلاثة للحركة في البناء الحركي.
 - عدم النجاح بالأداء كل مرة.
 - التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.
 - مقدار الاستجابة كبير بالنسبة للحركة المؤداة وينتج عن ذلك كثرة السيالات العصبية.
 - الإحساس بالتعب المبكر نتيجة للعمل العضلي الكبير الذي تشترك فيه عضلات ليس دور بالمهارة.
 - التوقيت ورد الفعل الضعيف.
 - التصور والتصرف الخاطئ وعدم الاستعداد الدائم للحركة.
 - انعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية.
 - لا يحدث تطابق بين الهدف المطلوب والمرسوم بالدماغ.
- * مرحلة التوافق الدقيق: يعتبر شكلاً حركياً أكثر تكيفاً وهادفة واقتصادية إلى حد كبير، مما يعني الوصول إلى مرحلة عالية من التنظيم وعمل القوى والأجزاء والأقسام الحركية، كما يصبح السير الحركي متناسق وانسيابي وتختفي الحركات الزائدة والمصاحبة للأداء وهذا يأتي عن طريق الاستمرار بالتدريب. وأهم ما يميز هذه المرحلة نجد:

- تتطور المهارة وتهذب وترتب نتيجة الشعور بالتقصير فيتولد انسجام الحركة من خلال التركيز والانتباه.
- تتألف المهارة من خلال تعلم أقسام الحركة.
- يتطور التوقع الحركي ويكون المرحلة التي يستطيع تثبيت الحركات.

- كبت الخوف يؤثر على التوافق الدقيق ويطوره.
- تتطور المهارة من خلال الشرح والتوضيح والعرض.
- الإعادة بتفكير يؤثر على دقة وعزل الحركات فتستوعب المهارة بشكل عام ثم تبدأ بالتدرج وفق المهارة.
- التوافق الدقيق يتميز بانسجام التكنيك مع بداية تعلم التكنيك.
- ملاحظة توجيه تكامل التكنيك.
- قاعدة تنظيم التأثير المتبادل وهي العلاقة بين الوسائل التربوية والجسمية.
- مرحلة تثبيت التوافق:** فيمكن المتعلم من أداء المهارة الحركية تحت كافة الظروف، بالتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية، حتى تلك التي لم يتعود عليها، إذ تصل إلى الآلية وتؤدي بدون توجيه شعوري. ومن أهم ما يميز هذه المرحلة:
- الشعور العضلي بالمهارة والمعرفة الكاملة لمتطلبات الحركة.
- الوصول بالمهارة لمتطلبات التكنيك التي تؤهل اللاعب للدخول في المنافسات مع ردود فعل حركية عالية.
- التصرف بمبدأ الاقتصاد بالجهد.
- تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عالي وتحويل كثير من المراقبة والملاحظة الحركية إلى حالة شعورية دون التركيز الحقيقي على الحركة وهذا ما يدخلها إلى الآلية.
- القدرة على ربط الحركات والمجموعات الحركية مع بعضها وقيادة وتوجيه الحركة والتصرف بها.
- إن الصفات الجسمية والحركية أساس في تطور وتكامل التوافق.
- تؤدي الحركات دون التغذية الراجعة، ومن الجبل الشوكي. (وجيه محبوب: 2001، 12-14)

7.3. المهارات الحسية الحركية: Sensor Motor Skills

تتألف المهارات الحسية الحركية من الحركات العضلية الصغرى، والكبرى والتنسيق البصري. ومع تطور الحركات العضلية الكبرى فإن الأطفال ينشغلون بحركات الجسم باستعمال عضلات كبيرة حيث يتطور أولاً ضبط الرأس والجسم مما يسمونه (صلبة الرأس) مع اكتساب الطفل التحكم في جسمه فيترك رأسه، ويركز على عينيه، ومن خلال تركيز الطفل فإنه يستطيع تنسيق حركات الأيدي مع البصر، ويتعلم الجلوس والمشي والقفز والمهارات اللازمة للحياة (مثل مهارة الأكل، الملابس، الكتابة) وهذا ما يسمى بالتأزر البصري الحركي حيث تنمو الحركات العضلية الكبرى أولاً ثم يتبعها نمو الحركات العضلية الصغرى مثل حركات الأصابع. (الشربيني، مصطفى: 2010، 72)

ويصنف الأزهري ومنى سامح 2012 المهارات الحسية الحركية الأساسية كالاتي.
جدول رقم (03): تصنيف المهارات الحسية الحركية

المهارات الأساسية		
مهارات الانتقال	مهارات الثبات والتوازن	مهارات التحكم والسيطرة
الزحف - المشي - الوثب - الحجل خطو الحصان - القفز - الفجوة - الجري - الانزلاق	التوازن - الدرجة - التسلق - اللف - نقل ثقل الجسم - مرحة - الوثب والهبوط في المكان	الرمي - المسك - الركل - الضرب - الخطب - التطيير - استلام.

(الازهري، منى سامح: 2012، 68)

1.7.3. تنمية المهارات الحسية الحركية:

القدرات الحسية الحركية ضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية والعجز في هذا المجال يؤثر على المظاهر الحياتية المختلفة إذ تعمل على كبح النضج العصبي لذا تختفي الانعكاسات الحركية الأولية لان حركة الإنسان تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي والتي تتمثل في المشي والجري والوثب...إلخ. (البوايز: 2000، 85)

وحتى يتحقق هذه الهدف يجب أن تقدم التربية الرياضية الترويجية عبر برامجها اكتساب الكفاية الإدراكية الحركية والمهارة الحركية والتي لها أبعاد كثيرة منها:
- المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويج.
- المهارات الحركية تمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.

- المهارات الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارات الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.
- المهارة الحسية تمكن الفرد من تعميق التأزر البصري والتميز باللمسي والسمعي والإدراك الشكلي والتوافق البصري العضلي. (روبي: 1995، 152).

2.7.3. التدريب الحسي الحركي:

يلعب التدريب الحسي الحركي دوراً حيوياً في تعزيز الصحة، لمختلف الفئات العمرية- للصغار وحتى كبار السن – إذ تؤكد الدراسات الحديثة أن جسم الإنسان قادر على التكيف حتى في سن الشيخوخة. وموضوع التدريب الحسي الحركي ميدان يغطي عدة مجالات: التنسيق، التوازن، التحكم العصبي العضلي، المستقبلات الحسية وهذا ما يكشف تعقيد الموضوع.

فسرعة معالجة المعلومات - من رسالة بالعضو الحسي إلى الدماغ ومعالجتها استجابة الدماغ للأعضاء حتى تحدث في الجزء المعني من الجسم- يمكن تحسينه بشكل كبير من خلال التدريب الحسي الحركي الموجه، ما يؤدي إلى كفاءة أفضل لاحقاً.

يتكون مفهوم الحسي الحركي (Sensori - motricité) من كلمتين (الحسي) و (الحركي):

الإحساس يشير إلى أخذ المعلومات وتوجيهها إلى الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والنخاع الشوكي).

الحركي يشير إلى التحكم العصبي الذي يؤدي إلى الانقباض العضلي.

وعليه فإن مصطلح الحسي الحركي يعني التفاعل بين الوظائف العصبية والعضلية.

والتدريب الحسي الحركي هو تدريب تنسيقي يهدف إلى تحسين عمليات تطور واللياقات الحركية.

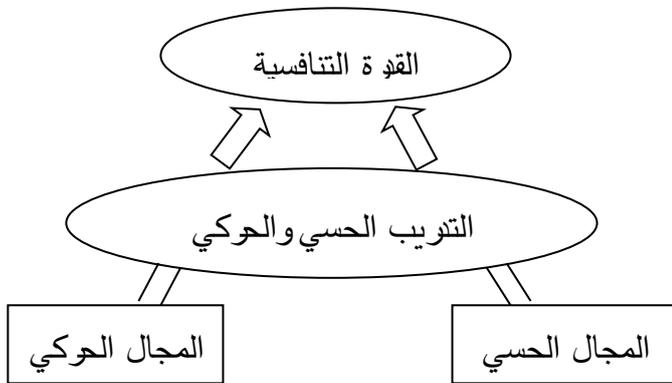
وينتج هذا عن تحسين التنسيق بين العضلات المختلفة (التنسيق ما بين المجموعات العضلية) وداخل العضلة ذاتها.

ويفهم التنسيق هنا على أنه

القدرة على التحكم وأداء المهام الحركية بأمان

وبمجهود بدني أقل، وهو (التنسيق) بشكل أساس

آداءات النظام الحسي الحركي.



شكل رقم (02): يوضح دور التدريب الحسي-الحركي (قلا عن Gina & Mayer 2015)

3.7.3. المهارات الحسية الحركية والمستقبلات الحسية العميقة:

(Sensori-motricité et proprioception)

عندما لا يتم أخذ المعلومات عن طريق المستقبلات الحسية الكبيرة وهي العين، الأذن أو الجهاز الدهليزي بالأذن، ولكن من خلال المستقبلات الصغيرة الموجودة في العضلات والمفاصل على وجه الخصوص، نتحدث عن المستقبلات الحسية العميقة La proprioception لذلك يمثل مصدر المعلومات هذا جزءا هاما للمهارات الحسية الحركية.

تلعب المكونات البدنية التالية دورا مهما في التدريب الحسي الحركي:

1/ **أجهزة التوازن:** أوامر التحكم في قدرات التوازن تنقسم إلى جزأين: يعطي الجهاز الدهليزي (Le Système Vestibulaire) الموجود في الأذن الداخلية معلومات عن موضع وحركة الرأس في الفضاء. كذلك المستقبلات الأولية Propriocepteurs (مستقبلات العضلات والأوتار والمفاصل) تقدم المعلومات عن وضع وحركات مختلف أجزاء الجسم.

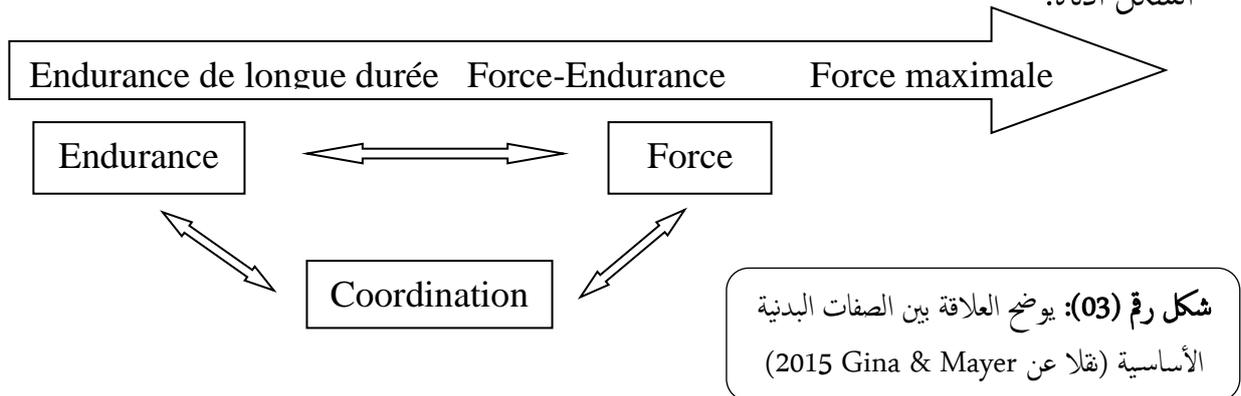
2/ **المستشعرات Capteurs:** يحتوي الجسم على مستقبلات في المفاصل والعضلات تعمل على إبلاغ الدماغ باستمرار عن:

○ وضعية مفاصل أجزاء الجسم، وعلى الحركات المؤداة.

○ وضعيات الجسم.

○ قوة العضلات. (Gina Kienle & Eva Mayer 2015/http)

القدرة التنسيقية La Coordination: تعد القدرة التنسيقية أساس كل أداءات النظام الحسي الحركي لان كل حركة تحتوي في البداية على صفة معينة. فأداء كل حركة مهما كانت، فهي أولا وقبل كل شيء أداء تناسقي للنظام الحسي الحركي (Système Sensori - moteur)، هذا الأداء سيكون مستحيلا بدون عنصري القوة والتحمل. وعليه ينظر إلى السرعة الحركية على أنها أداء للقوة تحت التنسيق. كما موضح في الشكل أدناه.



4.7.3. مفهوم الإحساس:

يعرف الإحساس بأنه "العملية التي تسقط موضوعات العالم الخارجي على موجات أو مثيرات معينة". فعندما يقع منبه على أحد الأعضاء الحسية أو مجموعة من الأعضاء الحسية ينتقل أثر هذا المنبه من طريق أعصاب خاصة إلى مراكز عصبية في المخ وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات إلى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس.

وبناء على هذا فالإحساس "هو الأثر النفسي والشعور بمنبه قادم من حاسة أو من عضو حاس". تعتمد عملية الإحساس على كل من النظام الحسي والمخ. فالنظام الحسي يكتشف المعلومات ويحولها إلى إستثارات عصبية يجهز بعضها ويرسل معظمها إلى المخ عن طريق الأنسجة العصبية كما يلعب المخ الدور الرئيسي في تجهيز المعلومات الحسية. وتحدث عملية الإحساس عندما يتوافر مثير مناسب لأي حاسة وبشدة كافية ليتاح للمستقبل (وهو عبارة عن عصب خاص لهذه العملية) أن يلتقي الإشارة وينقلها عبر الجهاز العصبي الطرفي إلى المخ فتنشط جزءا معيناً من المخ الذي يسجل الإشارة كالإحساس. (نبر: 2016، 19)

الحواس الجسمية أو الجسدية تقدم معلومات عما يحدث على سطح أجسامنا وداخلها. فأحاسيس الجلد (Cutaneous Senses) تتضمن العديد من الأشكال التي يشار إليها جميعاً بمصطلح اللمس (Touch)، فالاستقبال الحسي العميق (Proprioception) والاستقبال الحركي (Kinesthesia) يقدمان معلومات عن أوضاع الجسم وحركته. (Carlson: 2018, 387)

هناك مصدر للإحساس بالحركة وهو مستقبلات الشد Stretch Receptors الموجودة في عضلات المجموعة التي تنقل تقارير في التغيرات التي تحدث في طول العضلة إلى الجهاز العصبي المركزي. والمستقبلات الموجودة بين مفاصل العظام المتجاورة تستجيب واتجاه حركة الأطراف. ومع ذلك، فإن أهم مصدر للحسي الحركي Kinesthetic يبدو أنها تأتي من المستقبلات التي تستجيب للتغيرات في درجة شد الجلد خلال الحركات المختلفة للمفاصل أو في العضلات نفسها. (Carlson: 2018, 388)

المعلومات الحسية الجلدية (Cutaneous) يتم تقديمها بواسطة مستقبلات متخصصة موجودة في الجلد الأجرد - وهو الجلد دون شعر الموجود في باطن اليد وتجويف القدم - وهذه المستقبلات تختص بعملية اللمس واكتشاف الأشياء الموجودة في البيئة والتعامل الداخلي واليدوي معها.

إن لم يكن الجلد في حالة حركة، فإن الإحساس باللمس لا يقدم سوى القليل من المعلومات عن طبيعة الأشياء التي نلمسها. الحركة والتداول يقدمان معلومات عن الشكل والكتلة والنسيج وخصائص وطبيعة أخرى للأشياء التي نحسها. وخبرة اللمس مثل تلك الموجودة لدى الموسيقيين تزيد من مساحة القشرة الحسية الجسدية المخولة للأصابع المتضمنة في هذه الخبرة. (Carlson: 2018 , 407)

5.7.3. تحكم القشرة / اللحاء في الحركة:

الخلايا الصبية الموجودة في القشرة الحركية الأولية تتحكم في الحركات بواسطة مجموعتين من المسارات أو الطرق الهابطة (المجموعة الجانبية والمجموعة البطنية الوسطى) وهذا الجهاز مسؤول مبدئياً عن التحكم في حركات الأطراف المستقلة، وخاصة حركات الأطراف المستقلة، وخاصة حركات الأيدي والأصابع، والحركات المستقلة للأطراف تعني أن الأطراف اليمنى واليسرى لها حركات مختلفة، أو أن طرفاً يتحرك والآخر لا يزال ثابتاً. وهذه الحركات تختلف مع حركات الأطراف التوافقية أو التآزرية، مثل تلك التي تعمل في التحرك أو التنقل Locomotion وتتكون المجموعة الباطنية الوسطى من المجرى النخاعي الدهليزي، والمجرى أو البقعة القشرية النخاعية (Corticospinal Tract)، وهذه البقعة تتحكم في الحركات الآلية بشكل أكبر. مثل الحركات الغليظة Gross Movement لعضلات الجذع والتآزر بين حركات الجذع والأطراف التي تدخل في عمل أوضاع الجسم Posture والتنقل الحركي Locomotion (Carlson : 2018, 446)

إن كثيراً من سلوكياتنا يتضمن التفاعل مع الأشياء الموجودة في البيئة. وكثير من هذه التفاعلات تتضمن التناول Reaching للأشياء ثم عمل شيء معين بها أو معها، مثل التقاطها لأعلى، تحريكها، أو حتى التعامل معها بالأيدي والأصابع. ويقسم الباحثون الدراسون هذه التفاعلات إلى تصنيفين رئيسيين: التناول Reaching والمسك أو القبض Grasping (Carlson: 2018 , 460)

6.7.3. بعض أنواع الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي بالأداء المركب الذي يشترك فيه الكثير من الحواس لإنتاج حركة جمالية متناسقة. ويذكر (نبر عبد الله) 2016 بأن هناك أنواعا من الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي وهي كما يلي:

الإحساس الحركي: يعد الإحساس العضلي الحركي من أهم أنواع الإحساسات في النشاط الرياضي، وتتكون مستقبلات الإحساس العضلي الحركي من عدد هائل من عناصر الأعصاب الحسية التي تكون موجودة تحت أسطح عضلات المفاصل، فكل إنسان سليم يستطيع أن (يغمض عينيه) ويلمس أذنه أو أنفه أو أي جزء من أجزاء جسمه بدرجة عالية من الدقة.

الإحساس بالتوازن: يعتمد هذا الإحساس على جهاز حفظ التوازن الموجود في الأذن الداخلية، إذ يمكننا من عزل الإحساسات جميعها، فالإحساس بالتوازن يمكننا من معرفة ما إذا كنا واقفين كالمعتاد أو مقلوبين.

الإحساس اللمسي: تتكون مستقبلات الإحساس اللمسي في نهايات الضفائر العصبية المتراكمة حول بصيلات الشعر في التبلد، وتنتشر بصورة غير منتظمة بحيث تساعد على معرفة طبيعة الأشياء وإدراكها من حيث المرونة والصلابة والسيولة وذلك بلماسة هذه الأشياء سطح الجلد.

الإحساس البصري: تؤدي العينان دور المستقبل للإحساس البصري الذي له دور رئيسي في النشاط الحركي، إذ يشارك في جميع أنواع الإحساسات الأخرى في إدراك طبيعة الأداء الحركي وفهمه، ومطابقتها ظروف النشاط وأوضاعه، ويساعد اللاعب على فهم كل المهارات التي يقوم بها.

وهكذا تعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس هي الأساس لردود أفعال الإنسان، وعليها تتوقف المعرفة بنفسه وجسمه وبيئته الداخلية والخارجية، إذ لا تخلو عملية من العمليات النفسية كالتعلم والتفكير والانفعالات وما إلى ذلك من الخبرات الحسية التي تصل عن طريق الحواس المختلفة. (نبر: 2016،

(22-21)

8.3. المهارات الحركية والحسية:

في المهارة الحركية العامل ذو الأولوية المحدد للنجاح هو نوعية الحركة، بينما القدرة على الإدراك والقرارات المستمرة من أجل معرفة أي حركة كيف يجب أن تعمل تقريبا غير مهمة. فمثلا في القفز فوق العارضة اللاعب يعرف بالضبط ما يفعله ولكن المشكلة هو يجب أنه يجب أن تكون الحركة بشكل منسق لكي يحقق أعلى ارتفاع.

وفي المقابل في المهارة الحسية طبيعة الحركة ليست مهمة ولكن القرارات التي تتخذ بشأن اختيار الحركة غير مهمة، فمثلا في الشطرنج لا يهم إذا كانت حركة القطع سريعة أو بطيئة ولكن من الضروري أن يعرف اللاعب أي قطعة يحرك ومتى وإلى أين تتم الحركة.

فالمهارة الحسية تتضمن اختيار ماذا تفعل، بينما المهارة الحركية تعني كيف تفعل. (محبوب: 2001،

(63)

في الغالب تكون المهارة الرياضية ذات بعد حركي، لكن الأداء الحركية محكوم بقرارات وحركات حسية صادرة من الجهاز العصبي (الدماغ أو الحبل الشوكي) تتخذ في أجزاء من الثانية لإنجاز الفعل الحركي. فهذا الارتباط بين عوامل الإدراك الحسي* وعوامل السيطرة الحركية يعطي ميزة إضافية للمهارات وهو ما نسميه المهارات الحس حركية، ويسميا آخرون بالمهارات النفس حركية.

1.8.3. الأفعال الحركية والحواس:

إن جسم الإنسان مجهز بأنظمة متخصصة لجمع المعلومات والتي تسمى بالحواس، والأجهزة الحسية هي التي تمكننا من التقاط المعطيات بحيث تمكن من التخطيط والتحكم في السلوك والتحرك بموجبها. وقد شخّص العلماء الحواس البشرية إلى إحدى عشر حاسة هي: البصر، السمع، التذوق، الشم وهذه حواس ظاهرية أما اللمس فقد تحول إلى خمسة أنشطة جديدة مختلفة هي: التلامس، شدة الضغط، الدفيء، البرودة، والألم وهذه الأنظمة تتنبأ جيدا بخصائص الأشياء التي تلامس سطح الجلد، كما تضاف عند الإنسان حاستان تكشفان حركات الجسم نفسها: الإدراك الحسي والإحساس الحركي Proprioception.

قد لا تعار أهمية لبعض الحواس كالتذوق والشم في تحديد كفاءة أداء الحركات، بالمقابل تأخذ حاسة

السمع أهمية كبيرة في الأداء الحركي. (محبوب: 2001، 35).

2.8.3. العمليات العقلية والأداء الحركي:

العمليات العقلية هي عمليات فيزيولوجية عقلية تحدث في الدماغ وتتفاعل مع المحيط بحيث تسهم في عملية التعلم إذ لا يمكن القيام بأي نشاط حركي أو معرفي إلا عن طريق العمليات العقلية. إن للجهازين العصبي والعضلي الدور المهم في هذه العملية إذ أن الجهاز العصبي هو الجهاز الذي يتحكم في حركات الإنسان بالكامل وأن عملية تعلم أداء المهارات الحركية لا يمكن أن تتم إلا عن طريق عمل الجهاز العصبي، ويتم استقبال المثيرات عن طريق المستقبلات الحسية والسمعية والبصرية وبعد تحليلها وتفسيرها يتم إعطائه الأوامر عن طريق الأعصاب إلى العضلات لأداء الواجب الحركي (المهارة).

والجهاز العصبي هو المسئول عن الانقباض العضلي نتيجة الحافز العصبي الحسي - الحافز العصبي يأتي من الخلية العصبية - والوحدة الحركية تتم نتيجة الأعصاب والألياف العضلية لخدمة الحركة، وأن عملية التنسيق النهائية هي عبارة تفاعل معقد للاستجابات لردود الفعل الكيميائية لأن الانقباض الفعلي يتطلب الطاقة المنتجة داخل الخلايا العصبية.

9.3. معنى التوافق الحركي:

عملية التوافق الحركي مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة. وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الفرد، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق.

إن تنظيم القوة الداخلية تنظيم للأجهزة الجسمية جميعها التي يسيطر عليها الجهاز المركزي، ويؤكد الكثير من العلماء أن التوافق هو التعلم الحركي بحيث تتوافق الحركات (المهارات) وتكون منسجمة مع المحيط وتختلف التوافق بالفروق الفردية للأفراد والبيئة والجنس والعمر والرغبة...إلخ. (محبوب: 2001، 09)

ويلخص " وجيه محبوب " التوافق الحركي كما يلي:

- التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب.
- عملية التوافق مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة عليه.
- يختلف التوافق باختلاف التجارب.
- يعتمد التوافق عادة على العمل الجسمي.

- الجهاز العصبي أساس في عملية التوافق.
- التوافق جزء من الإنجاز الحركي العالي.
- التوافق هو جوهر التعلم الحركي.
- التوافق تنظيم عمل الأجهزة الداخلية والتنسيق المرتبطة ومنسجمة مع المحيط.
- لا يمكن أن تكون عمليات التعلم متساوية في جميع الكائنات الحية. (محبوب: 2001، 09)

1.9.3. أهمية التوافق في الأداء الحركي:

يعد الأداء الحركي من الأمور المعقدة، لأنه يتكون من عدة أجزاء، ويهدف كل جزء إلى تحقيق جانب معين من الهدف، ولا يكون لأي من هذه الأجزاء معنى إلا في إطار التعامل الكلي.

في أي أداء حركي (مثلا الوثب الطويل، تسديد كرة باليد، ...)، فإنه تحدث سلسلة من العمليات الحركية، العقلية، الحسية، ولا يمكن ملاحظة الأجزاء لهذه العمليات في الصفات الخارجية للمسار الحركي، حيث توجد بين هذه العمليات (علاقة تنظيمية) من شأنها تنظيم الأداء الحركي، وبدون هذه العلاقات التنظيمية لا يمكن من أداء الواجب الحركي.

فالتوافق الحركي ينصب في مجال التربية البدنية والرياضية على أقسام الحركة، والتي يؤدي ارتباط تنظيمها إلى إخراج الحركة، فيجب أن يتم التوافق في جزء من الحركة، أو في الحركة ككل. فمثلا في السباحة يحدث التوافق بين حركات الذراعين والرجلين، فالتوافق يعني تناسق جميع أجزاء مراحل العمل الحركي طبقا للهدف، والغرض الذي يحصل عليه بواسطة الحركة كاملا، (كماش، الشاويش: 2013، 181)

فالتوافق الحركي هو جوهر التعلم الحركي، فإذا كان مفهوم التعلم الحركي عاما، فإن التوافق هو المفهوم الخاص، لذا تتجه جميع عمليات التعلم الحركي عن طريق التوافق الحركي. (كماش، الشاويش: 2013، 182)

1.9.3. أهمية التوافق:

تظهر أهمية التوافق في العمليات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة، وتمتية التوافق تعد أحد الأهداف الرئيسية في التربية البدنية إذ يتطلب الأداء الحركي التوافق العضلي-العصبي وتتوقف كفاءة الأداء على مدى ما يملكه المتعلم من التوافق.

والتوافق الجيد يتطلب: الرشاقة، التوازن، السرعة، الإحساس الحركي، المرونة، ودقة الأداء الحركي، حيث أن التوافق الحركي يتطلب أن يشارك الفرد كله فيه، وهذا يعني ليس الجهاز الحركي فقط وإنما جميع الأجهزة في الجسم، أي أن التعلم الحركي مرتبط بنمو عمل الأجهزة الداخلية، ويرتبط مع بناء التوافق الحركي وبناء الصفات الحركية كالقوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، والتحمل وتبرز أهمية التوافق الحركي في كونه جزء من الإنجاز الحركي العالي للأنشطة والفعاليات الرياضية. (كماش، الشاويش: 2013، 182)

إن اكتساب المؤلفات المبكرة للتوافق -قابلية الترابط الحركي- يضمن الأساس في القدرة على التوافق العام مما يجعل هذا التوافق يشكل أساسا للتنافس شأن هذا التوافق شأن اكتساب الرياضي للصفات: القوة، السرعة، المطاولة والصفات الحركية الأخرى. من أجل ضمان ما يأتي:

- تحقيق الحدود النهائية لنوع الإنجاز ومن ثم نوع النشاط للحركة.
- تحقيق العمليات الميكانيكية والديناميكية.
- القدرة الفكرية لاستيعاب التكنيك.
- ملائمة التوازن للتغيرات وفق متطلبات المهارة.
- اكتساب الحس الحركي ورد الفعل والتوجيه المكاني.
- تجنب الإصابات.
- تنسيق العوامل الخارجية المؤثرة. (محجوب: 2001، 53)

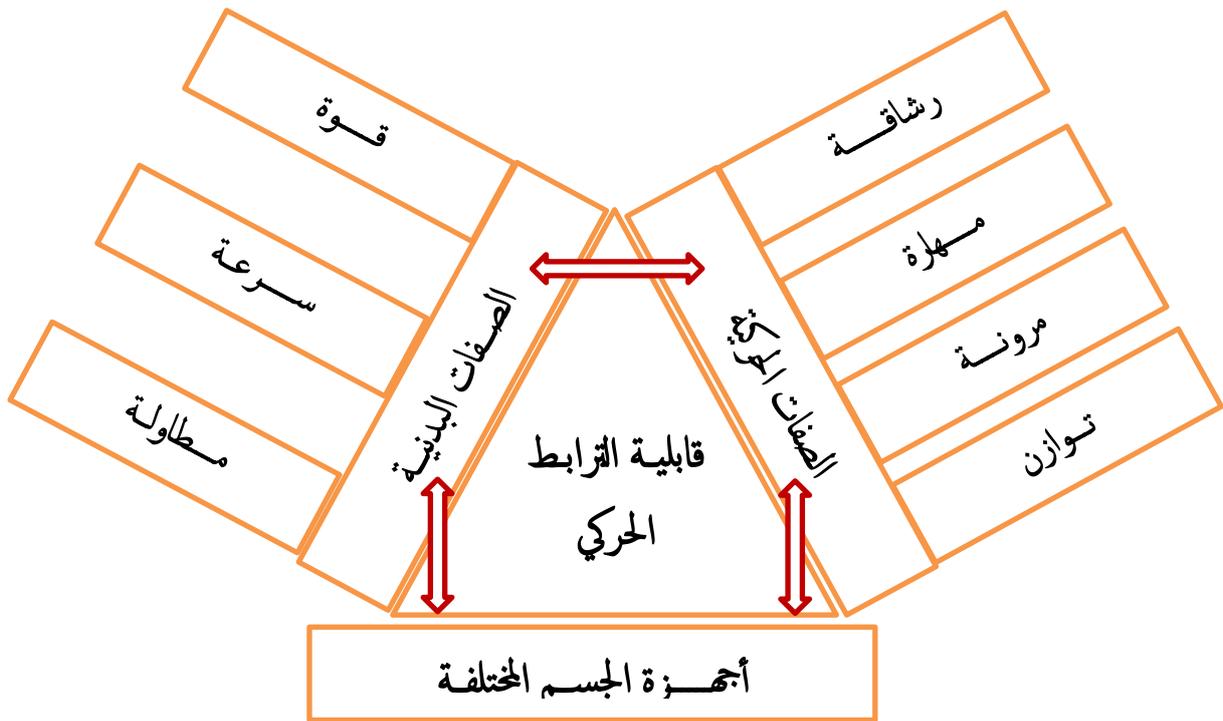
إن أساس القدرات التوافقية يكمن في المستوى العالي للجهاز العصبي الحركي والجهاز الحسي (القشرة الدماغية) بوضع البرمجة الحركية التي يمكن إرسالها عن طريق المسالك الهرمية وتراكيب الدماغ السفلي. (محجوب: 2001، 55). وإن الهدف النهائي في إكمال الترابط الحركي هو المتابعة للحصول على نموذج مثالي

للتكيف الانعكاسي لتحرير سلسلة من الحركات آليا توافق العضلة الواحدة مع العضلات الأخرى لتكوين الآلية. (محبوب: 2001، 54).

وتعرف مراحل التوافق العضلي فيسيولوجيا كالتالي:

- تكوين صورة للعملية الحركية في القشرة الدماغية.
- تجميع الخبرات السابقة والتجارب والسابقة.
- تجنب العضلات التي ليست لها علاقة.

فالقدرة التوافقية هي صفة الانسجام للقدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية للجسم، إن القدرة على هذا الانسجام والتنسيق سيكون لدى الفرد (الرياضي) قدرة على التوافق.

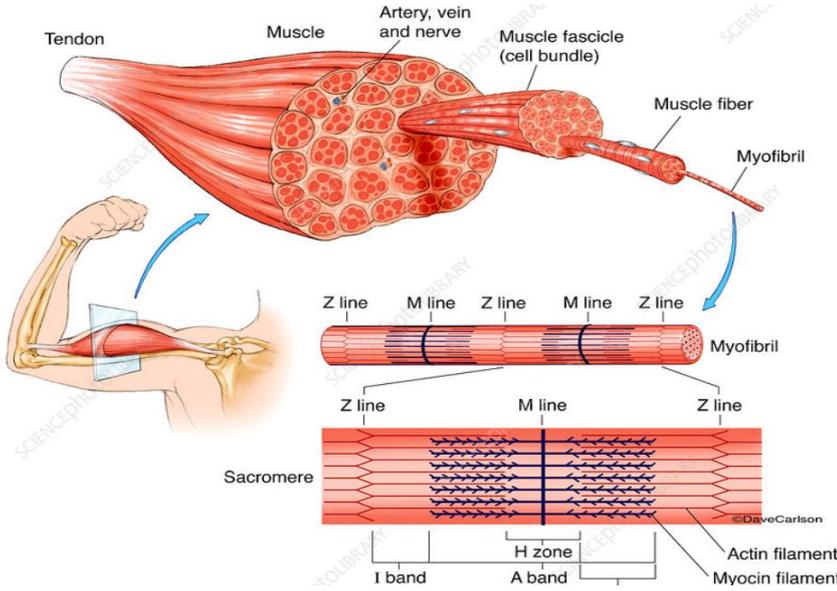


شكل رقم (04): مخطط القدرة التوافقية (قابلية الترابط الحركي)

إن وجود الترابط بين الصفات البدنية فيما بينها ووجود ترابط بين الصفات الحركية فيما بينها وكذلك ترابط بين أجهزة الجسم المختلفة ومن ثم ترتبط هذه المكونات الثلاثة لتحقيق الأداء الرياضي.

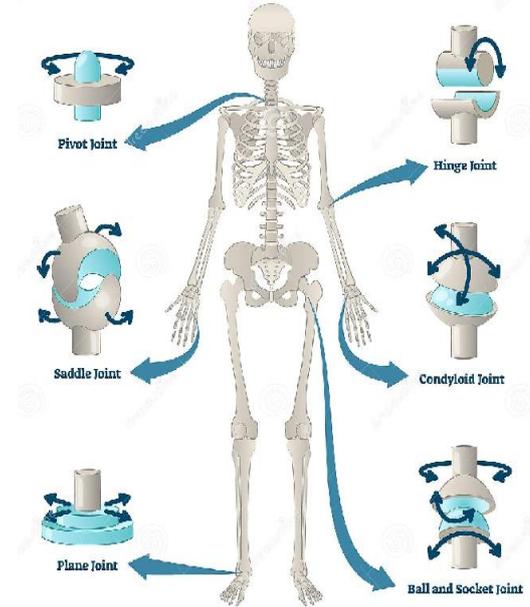
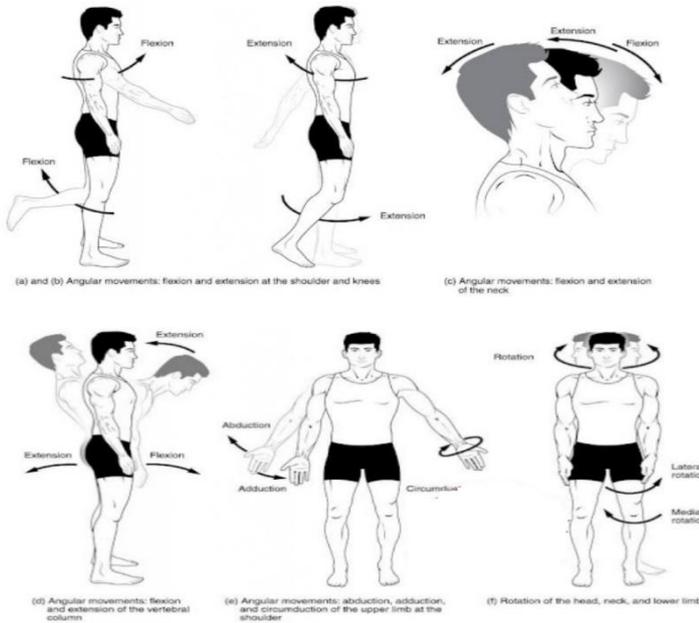
3.9.3. الحركات المؤداة من الجهاز الحركي:

تنتج جميع حركات الجسم عن طريق العضلات -العضلات المخطط كما هو موضح في الشكل رقم (05) - التي هي جزء من الجهاز الحركي المكون من العظام، المفاصل، والعضلات. فتمدد وتقلص العضلة من نقطتي تثبيتها على العظم، وشكل المفصل، هو ما يحدد طبيعة الحركة.



شكل رقم (05): مقطع تشريحي للعضلات المخططة

تصنف حركات جسم الانسان في الأشكال التالية:



شكل رقم (06): أشكال الحركات الأساسية لجسم الانسان

حركة المد **Extention**: تتمثل في عمل عضلات مثبتة على مفصل معين، الغرض منها التباعد بين عظمي المفصل، وهي معاكسة لحركة الثني.

حركة الثني Flexion: حركة تعمل على تقريب المسافة بين عظمين متجاورين مشتركين في مفصل واحد، كحركة تقريب عظمة الساعد إلى العضد.

حركة التباعد Abduction: هي الحركة التي تعمل على تباعد أحد أجزاء الجسم على المحور الطولي للجسم، تحريك الرجل جانبا، رفع الذراع جانبا.

حركة التقريب Adduction: تعمل عكس حركة التباعد.

حركة الخفض Dépression: وهي حركة العودة من حالة الدفع

حركة الرفع Elévation: تحدث هذه الحركة بنسبة بسيطة عند رفع الذراعين أو هز الكتفين حيث تتحرك عظمة الترقوة لأعلى. تسمى هذه الحركة بالتقريب السلبي لأنها تحدث نتيجة لحركة الترقوة وليس نتيجة عمل العضلات.

حركة الدوران Circumduction: هي حركة العضو في جميع الاتجاهات حول محور دورانه، وتظهر هذه الحركة في مفصلي الكتف، الحوض، الرأس، القدم، واليد. (Colais – German : 2013 ; 19)

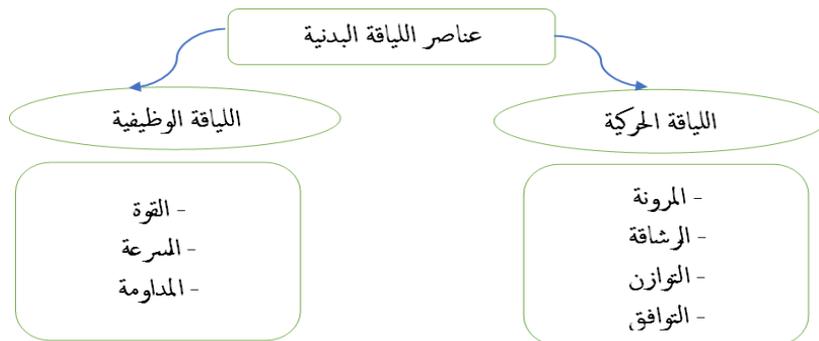
إذا نظرنا إلى الأعمال اليدوية التي يقوم بها الإنسان، سواء في حياته اليومية أو في مجال تخصصه رياضة أو مهنة، نجد أنها مركبة من الحركات الأساسية المذكورة، فالمشي والركض والمسك والقذف... كلها حركات مركبة من الحركات الأصلية للجهاز الحركي. فاشترك حركتين أصليتين أو أكثر ينتج حركة هادفة أو لتتطور إلى مهارة تؤدي غرضا معيناً سواء في ميدان الحياة اليومية أو مجال التخصص.

10.3. القدرات الحركية والبدنية: Physical and Motor Abilities

اختلفت مرادفات مصطلح عناصر اللياقة البدنية وتصنيفها باختلاف المدارس، فبعض القدرات يخضع لتغيير الحالة الفيزيولوجية: كالقوة، السرعة والمطاولة. وبعضها لا يتأثر بتغيير الحالة الفيزيولوجية بل بقدره التحكم في الحركة كالتوازن، الانسيابية، الدقة والرشاقة.

وحسب "بسطويسي أحمد" 2008 يرى أنه مهما اختلفت التصنيفات نجدتها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فيزيولوجية. أما عناصر المرونة والرشاقة والتوازن والدقة، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية. ينظر Fleichman إلى كل من عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين غير مستقلين حيث ارتباطهما بمكونات أخرى، كارتباط الرشاقة بسرعة تغيير الاتجاه. بينما ينظر (الأبصر 1984) إلى التوافق كعنصر مرتبط بكل من السرعة والتوازن والرشاقة، كما ينظر Harra 1979 إلى عنصري المرونة والرشاقة كعلاقة خاصة وكقابليات حركية ذات ارتباط كبير بينهما... وهذه الآراء لا تؤثر في تصنيف تلك القدرات. (بسطويسي: 2008، 110)

يتشارك الأسوياء وفئات ذوي الاحتياجات الخاصة في القدرات السالفة الذكر، فهي صفات يمكن تدريبها والعمل على تطويرها لدى هذه الفئة للاستفادة منها في إنجاز المهام الرياضية أو الوظائف المهنية أو واجبات الحياة اليومية، بالرغم من وجود تفاوت في قدرات الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة. وفي هذا الإطار يذكر "فرات جبار" أن نظرة واحدة للأفراد المتخلفين عقليا تعطينا دلالات واضحة على ذلك حيث يتمتعون بقابليات بدنية طبيعية مثل القوة والتحمل والمرونة لكنهم لا يتمتعون بقابليات حركية مثل التوافق والانسيابية والدقة الحركية وهذا واضح على تصرفهم الحركي، إن المتغير بين المتخلفين والأسوياء هو صحة وسلامة الجهاز العصبي. (فرات: 2015، 53)



شكل رقم (07): عناصر اللياقة البدنية

10.3. الصفات البدنية:

1.10.3. القدرات الوظيفية:

القوة Strength: يرى الخبراء أن القوة العضلية هي الصفة التي يتأسس عليها الأداء الرياضي، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة والتحمل والرشاقة. ويرى خبراء القياس الرياضي أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة.

وتعرف القوة بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلة أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها، إذ تسهم القوة العضلية في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات، وتسهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة، التحمل، الرشاقة. (مفتي: 2001، 167)

وتعتبر القوة من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية والتفوق فيها، ويؤكد ذلك "محمد صبحي حسانين 1982" كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق... فهي الدعامة التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة حيث ارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، كما يؤكد 1954 MCA Cloy و 1963 Mathews حيث يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى القوة العضلية. (بسطويسي: 2008، 113)

وتعد صفة القوة من بين أهم مكونات الأداء الحركي إن لم تكن أهمها لأن كل حركة تعتمد بالأساس على القوة فلولا القوة لفق الإنسان الحركة. فهي إمكانية التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها على أساس أن الأداء البدني أو الحركي يتطلب محاولة للتغلب على مقاومات أو مواجهتها مع اختلاف هذه المقاومات من حيث الشدة من أداء حركي لآخر. (محبوب: 2001، 78)

تظهر أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين في ارتباطها الوطيد بباقي مكونات اللياقة البدنية، وفي إسهامها في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات. كما تسهم في بناء قوام جيد وتجنب الإصابات أثناء السقوط أو الاحتكاك.

أما بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة من المتخلفين عقليا فإن الفرد قد يكون رياضيا ليس بمستوى العاديين إلا أن اشتراكه بمختلف أنواع الرياضات أو بعضها يجعله بحاجة لتطوير هذه الصفة البدنية هذا من جهة، ومن جهة أخرى وبالنظر إلى أهمية القوة في شد عضلات الجسم والجذع وإعطاء القوام الجيد أثناء

المشي والوقوف، أو حاجة الفرد إلى قدر من القوة في إنجاز أية مهارة من مهارات الحياة اليومية المختلفة حتى أبسطها... لذلك كان من الضروري تطوير هذه الصفة عند المتخلفين عقليا، خصوصا أن هذه الفئة لا تشترك بالأنشطة الحركية على مدى واسع مما يعرض أجسامهم للترهل وانخفاض مستوى القوة العضلية لديهم.

السرعة Speed: تعتبر السرعة من العناصر الأساسية للأداء الحركي في معظم الأنشطة الرياضية، فهي تعبر عن معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن للجسم كله أو لطرف من أطرافه أثناء الحركة. مما يمكن الفرد من أداء المهارات الحركية في أقل زمن ممكن.

وتعرف السرعة على أنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، وهي تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات، ويعتمد إظهار أقصى سرعة للرياضي على زمن رد الفعل والانتقباض العضلي الديناميكي والمرونة والتحمل. (مفتي: 2001، 203)

ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي. ويفهم من مصطلح السرعة إمكانيات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانتقباض والانقباض العضلي في أقل زمن. (بسطويسي: 2008، 148)

وتعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في مظهر الأنشطة الرياضية وتظهر في أغلب الأحيان مرتبطة بالقوة العضلية أو بسرعة تغيير الاتجاه. فهي تعتمد على التحفيز العصبي لإثارة العضلات على الانتقباض... إن تنمية صفة السرعة يرتبط بنوع الجهاز العصبي الذي يتميز به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليها قدرة الرياضي على سرعة تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة. (محبوب: 2001، 80)

وتعتمد السرعة على: القوة القصوى، سرعة الانتقباض العضلي، الشد العضلي، قابلية التوافق بين العمل العضلي والعصبي.

يتفق خبراء علوم الرياضة على أن السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في معظم الأنشطة الرياضية. ففيزيولوجيا تتأثر السرعة بسلامة الجهازين العصبي والعضلي ومدى الاستجابة والتوافق بينهما. ومن الناحية الميكانيكية ترتبط السرعة بقدرة الرياضي على أداء وتنفيذ وشكل المهارات المؤداة. والسرعة من الصفات

البدنية الموروثة إذ لا يحدث التدريب فروقات واسعة المجال بل يسهم بقدر ضئيل في تحسينها، وهذا راجع لنوع الألياف العضلية الغالبة على تركيب الجسم (الألياف من نوع Fast t....Ft هي الأسرع). إن الهدف الرئيسي من تدريب صفة السرعة لدى المتخلف عقليا ليس بلوغ مستويات الإنجاز القياسية لدى العاديين بل تحفيز الفرد المعاق على تطوير واستثارة المسارات العصبية-العضلية لإحداث الحركات البدنية بشكل أفضل مما قد ألفه من قبل بسبب محدودية المجال الحركي لديه.

التحمل Endurance: يعتبر التحمل أحد مكونات اللياقة البدنية ومكون أساسي من مكونات الأداء البدني وكذلك القدرة الحركية واللياقة الحركية. له أهميته لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد. ويعرف التحمل بأنه "قدرة الفرد في التغلب على التعب" وكذلك بأنه "قدرة الفرد على الاستمرار لأداء نشاط بدني لأطول فترة وأكبر تكرار إيجابية دون هبوط مستوى الإنجاز". (عبد الخالق: 2003، 149)

أثناء أداء الفرد لجهد بدني خلال التدريب والسباقات يتطلب منه عبئا بدنيا وعصبيا يقع على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة مما تنعكس على حدوث ظاهرة التعب. وتحمل المداومة على تأخير ظهور التعب وتساعد على إدامة العمل واستقرار نسبي لفاعلية الأداء الحركي، فضلا عن درجة تكيف الفرد في أوجه النشاط الذي يؤدي لفترة طويلة، ترجع إلى كفاية الجهازين الدوري والتنفسي، فكلما زادت كفاية الجهازين للفرد زادت مقدرته على تحمل العمل الحركي واستمراره عنه لفترة طويلة بسبب إمداد العضلات بالأكسجين بصورة دائمة. فمصطلح المداومة يدل على فاعلية الفرد واستمراره في العمل، أي قابليته على مقاومة التعب، فالمطاوله تمنح الرياضي قدرة حركية. خاصة على الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة في مستوى ثابت دون هبوط فاعلية الأداء. (قاسم حسن: 1998، 223)

تعتمد الوظائف الحركية للكائن الحي على عمل العضلات (تقلص/تمدد) والجهاز الحركي. أثناء هذه الوظيفة تستخدم الخلايا الحية غاز الأكسجين في عملية إنتاج الطاقة الضرورية لتحريك الجسم. وعليه فإن كفاءة الجسم على استخدام الأكسجين في إنتاج الطاقة ضروري لأداء الواجبات الحركية، فكلما كانت قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين يؤخر ظهور التعب لديه وبالتالي إمكانية الاستمرار في الأداء دون هبوط مستوى الأداء.

وهذا بإيجاز توضيح للمفهوم الوظيفي للمداومة، وهي صفة بدنية هامة للرياضيين أو غيرهم فكفاءة الأجهزة الوظيفية (الجهاز الدوري التنفسي والتوافق العضلي العصبي) تمكن الفرد من مقاومة التعب والاستمرار في أداء الواجبات البدنية. وعليه كان من الضروري تطوير هذه الخاصية البدنية من خلال التمرينات الهوائية التي تؤدي بجهد متوسط ولفترة زمنية طويلة وهي تعتمد على التكرار الحركي النمطي كتارين المشي والجري والدراجة الهوائية... وهذه الأنشطة الحركية النمطية يمكن للمتخلفين عقليا أدائها بكفاءة، فهي لا تتطلب الكثير من التناسق والتوافق ودقة الأداء.

2.10.3. القدرات الحركية:

المرونة Flexibility: تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية، وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتقاس بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمتر. وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية -أي البنائية- والوظيفية فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها، أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطايتها. (أبو العلا، نصر الدين: 2003، 49) يعرفها Harra 1979 "إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن". ويعرفها أحمد خاطر وعلي البيك 1984 بقدره الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي أضرار لها. (بسطويسي: 2008، 221).

المرونة كصفة بدنية تعبر عن إمكانية تنفيذ المهارات الحركية على مدى أوسع بما تسمح به سعة المفاصل والأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والرجوع إلى حالتها الطبيعية دون حدوث تمزقات. وهي صفة يمكن تطويرها والمحافظة على مستواها من خلال التدريب المستمر والمتواصل الذي يحسن من مطايتها العضلات والأربطة المتصلة بالمفاصل، وبالتالي إتباع المدى الحركي للمفاصل أثناء أداء المهارات المختلفة. عموما تؤدي تمرينات المرونة بالتوازي أثناء تنمية القدرات البدنية والمهارية في التدريبات اليومية حيث تدمج في الجزء التمهيدي للحصة أو بين المجموعات أو في نهاية الدرس بشدة متوسطة بعيدا عن التعب تجنباً للإصابات، وبعد الإحماء والوصول إلى مطاوية العضلات شرط أساسي في أثناء تدريب صفة المرونة.

ويظهر أن للمرونة أهمية كبيرة للفرد لما تسهم به في أداء أفضل لمتطلبات الحياة أو الأداء الرياضي، لذا وجب العمل على تنمية هذه الصفة والمحافظة عليها باستمرار. ويورد عصام عبد الخالق 2003 بعض مزايا صفة المرونة أو القابلية الحركية التي تكمن فيما يلي:

- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد الرياضي بدنيا وحركيا.
- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية.
- تساعد على الاقتصاد في الطاقة، وزمن الأداء وبذل أقل مجهود.
- تساعد على الإقلال من الإصابات.
- تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.
- تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس.
- المساعدة في التعافي من الإصابات المفصلية. (عبد الخالق: 2003، 174)

الرشاقة Agility: يتفق معظم خبراء التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه. لذلك فالرشاقة هي مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشتراط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة.

وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع والصحيح للعمل الحركي. (مفتي: 2001، 199) ويذكر محمد حسن علاوي 2009 نقلا عن Lohman أن الرشاقة تهم بقدرة كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية. يرى Cureton أن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه.

ويفصل Hirtz في مكونات الرشاقة، إذ تتضمن: 1/ المقدرة على ردة الفعل الحركي. 2/ التوجيه الحركي. 3/ التوازن الحركي. 4/ التناسق الحركي. 5/ الاستعداد الحركي. 6/ المقدرة على الربط الحركي. 7/ خفة الحركة.

ويضيف إلى ذلك Harra أن الرشاقة وثيقة الصلة بمكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية، وأنها تعبر عن سرعة وتعلم وإتقان المهارات الحركية.

بالنظر إلى مكونات صفة الرشاقة، المرتبطة بالقوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والدقة والتحكم وعمل الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والمسارات الحركية، قد يصعب الوصول إلى تطوير هذه الصفة لمستوى عالي عند المتخلفين عقليا، لأن مستوى الصفات البدنية الأخرى لدى أفراد هذه الفئة يعد متدني المستوى. فمن المحتمل أن يكون سببا في ضعف هذه الصفة لديهم وعليه فإن تطوير الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمداومة... منفردة ثم إشراكها في تمارين تطوير الرشاقة يمكنها أن ترفع من مستوى أداء الفرد المتخلف عقليا في هذه الصفة.

أما عن تطوير هذه الصفة لدى المتخلفين عقليا فهو وسيلة لتعلم وإتقان المهارات سواء الرياضية أو مهارات الحياة اليومية فهي مطلوبة في أداء المهارات المهنية والفنية كذلك.

التوازن Equilibre: التوازن قدرة بدنية وحركية هامة للأداء البشري سواء من الثبات أو الحركة، وله دوره الرئيسي في الأنشطة الرياضية بمستويات مختلفة حسب طبيعة النشاط التخصصي. حيث أن قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة بالسيطرة العضوية من الناحيتين العضلية والعصبية، وأن سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة لتحقيق التوازن مما يؤدي إلى عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي للمحافظة على اتزان الجسم.

ويرتبط التوازن بالتوافق العضلي العصبي والرشاقة وكذلك القوة العضلية. ويتميز الرجل عن المرأة في مستوى التوازن عند ممارسة بعض الأنشطة التي تتطلب تغييرا مفاجئا في الأداء والتي يفقد فيها توازنه وضرورة استعادة هذا التوازن بسرعة لبدء الأداء الجديد ويتطلب كل نشاط رياضي نوع خاص من التوازن. (عبد الخالق: 2003، 191)

ويعرفه Cureton بكونه قدرة الفرد في التحكم في القدرات الفيسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا.

ومن التمارين الاعتيادية لتطوير صفة التوازن نذكر:

تمارين الوقوف والثبات على قدم واحدة ومرجة القدم الأخرى، تمرين القفز بقدم واحدة، تمرين كرة التوازن أو العارضة الخشبية... وكل هذه التمارين المذكور يمكن للأفراد المتخلفين عقليا أدائها والتفوق فيها حتى وإن بصورة تدريجية.

التوافق Coordination: يعتبر التوافق أحد القدرات البدنية الحركية التي لها أهميتها في حياة الفرد العامة والمهنية، وعند ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب الأداء الحركي بها إلى استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في وقت واحد، كما هي المراوغة وتسديد الكرة، والحركات الأكروباتية.

ويعرف التوافق بأنه قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد. ويعتمد التوافق على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة تلك المركبة منها حيث يتطلب ذلك الأداء إلى إدماج أكثر من حركة في إطار واحد وما يستلزمه ذلك من إرسال الإشارات العصبية في وقت واحد وأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بدقة وبالتوقيت المناسب وفي الاتجاه المطلوب. (عبد الخالق: 2003، 186)

وتختلف القدرات التوافقية عن الأداء المهاري في أنها تعد كمتطلب لعدة عمليات حركية، في حين أن المهارات الحركية تكون لحل واجب حركي محدد.

وتصنف القدرات التوافقية على عدة أشكال:

- قدرة تقدير الوضع (التوجيه المكاني).
- قدرة الإحساس بالتوازن.
- قدرة الإحساس بالإيقاع.
- قدرة الربط الحركي.
- قدرة التمييز الحس عضلي.
- قدرة التكيف.
- قدرة سرعة الاستجابة.

الفصل الرابع:

البرامج التدريبية للمتخلفين

عقليا

الفصل الرابع: البرامج التدريبية للمتخلفين عقليا

1.4. مفهوم التربية الخاصة:

في وقت غير بعيد اعتمدت المؤسسات التربوية منهاجا محمدا يقدم خدمات تربوية للمتعلمين بنفس الوتيرة لكل المتدربين من نفس الفئة العمرية، باستثناء بعض الفئات من المتعلمين الذين تظهر عليهم بعض الاختلالات الظاهرة، كالإعاقة الجسمية أو الحسية أو من ذوي التخلف العقلي الحاد، بحيث كانوا يوضعون في مؤسسات خاصة بهم تتكفل بتقديم خدمات الرعاية والتعليم، والتي لا ترقى إلى مستويات التأهيل التي تضمن لهم الاستقلالية في حياتهم والاستفادة من إمكانياتهم الذاتية. كما أن التسميات التي يطلقها عامة الناس على تلك المؤسسات تحمل نوعا من الجرح النفسي للمعاق أو لأهله، كتسمية مؤسسات التكفل بالمتخلفين عقليا بـ " مراكز المجانين ". لكن التطور الحادث في النظم التربوية أفضى إلى فروع تربية متعددة كالتربية الخاصة الموجهة لفئة الأفراد غير العاديين، بحيث أصبحت تستقبل هذه الفئة في مؤسسات التربية الخاصة التي تضمن لهم تعليما نوعيا يتماشى مع خصوصية كل فئة. فمن هم الأفراد غير العاديين، وما هو مفهوم التربية الخاصة؟

1.1.4. مفهوم فئة غير العاديين:

يصعب الاتفاق على مصطلح محدد لتسمية الأفراد الذين يختلفون في سمات وخصائص تميزهم عن أقرانهم الذين يمثلون النسبة العظمى من الأفراد، فمن المصطلحات المستخدمة في المراجع نجد غير عادي Exceptionnel أو العجز Disability أو إعاقة Handicap، أو اللاسوي Unnormal أو الإصابة Impairment، ومن خلال ما سنقدمه من تعاريف يمكن الوصول إلى مصطلح شامل يوفق بين هذه المصطلحات.

يعرف كيرك Kirk الطفل اللاسوي أنه ذلك الطفل الذي يختلف عن الطفل العادي أو المتوسط في خصائصه العقلية أو قدراته الحسية أو العلمية أو سلوكه الاجتماعي والاندفاعي أو قدرات التواصل، إلى الحد الذي يحتاج فيه الطفل إلى تعديل في الخبرات التعليمية أو خدمات تعليمية خاصة بهدف تحقيق أقصى حد ممكن من النمو. (ماجدة: 2014، 17).

أما دون Dunn فيرى أن الطفل المعاق هو الطفل الذي تنحرف خصائصه الجسمية والسلوكية بحيث تكون معرقة لعملية التعلم الأمر الذي يتطلب إجراءات التربية الخاصة وأهدافها. (قحطان: 2008، 26).

ويعرف الأفراد غير العاديين بأنهم الذين ينحرفون عن المتوسط بالاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي انحرافا ملحوظا عن العاديين في نموهم العقلي أو الانفعالي أو الاجتماعي أو الحسي أو الحركي أو اللغوي، مما يتطلب بناء على ذلك الانحراف اهتماما خاصا من قبل المربين من أجل إعداد طرائق تشخيص لهم، ووضع برامج تربوية تتناسب مع هذه الإعاقات، وكذلك اختيار طرق تدريس تتناسب معهم من أجل تحقيق إمكانياتهم وتمييزها إلى مستوى يستطيع الفرد المعاق أن يصل إليه، وأن يدرك ما لديه من قدرات ويتقبلها، وأن يدرك حدود هذه القدرات وأن يمر بالخبرات والمواقف التي تعمل على تطوير قدراته وإمكاناته وقدراته. (كواخفة وعبد العزيز: 2012، 15).

أما عبد الفتاح 2012 فيرى أن مصطلح غير العاديين يمتد ما بين التفوق والإعاقة، يتخلله المشكلات التعليمية، والاضطرابات المختلفة... وأنهم يشتركون جميعا في عدة أمور:

- حاجتهم جميعا إلى الرعاية الخاصة والبرامج التربوية والتعليمية التي تختلف عما يقدم للعاديين.
- أن هناك نوع من الصلة تربط بعضهم خاصة ما يتعلق بالأسباب الكامنة وراء حالاتهم، فمعظم الحالات ترجع لأسباب وراثية.
- أن اختلاف خصائص العاديين وغير العاديين ليس اختلاف في النوع ولكن اختلاف في الدرجة، فالمتخلفون عقليا مثلا يفكرون ويدركون ويفهمون كالعاديين ولكن بمستوى أقل وسرعة أبطئ من العاديين.

وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن فئات غير العاديين هم أولئك الأفراد الذين ينحرف أدائهم عن متوسط أداء الأفراد العاديين بشكل واضح وملحوظ في مختلف الصفات الحسية أو الحركية أو العقلية أو في التحصيل الدراسي. (عبد الفتاح: 2012، 20).

ما يمكن استخلاصه من التعاريف السابقة أن الفرد صنف ضمن الأفراد غير العاديين إذا أظهر قصورا في مستوى قدراته العقلية أو الحسية أو الحركية أو التواصلية والاجتماعية، وأنه يتوجب تلقيه خدمات وبرامج تربوية خاصة لاستكمال جوانب القصور لديه.

2.1.4. تعريف التربية الخاصة:

تعرف التربية الخاصة بأنها البرامج التربوية المتخصصة التي تتناسب مع ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث يمكن تقديم هذه البرامج التربوية إلى فئات الأفراد غير العاديين وذلك من أجل مساعدتهم على التكيف في المجتمع الذي ينتمون إليه. (كوالحة وعبد العزيز: 2012، 15).

ويرى Hallohan & Kauffman 2003 أن التربية الخاصة هو التعلم المصمم بشكل خاص ليلبي الحاجات غير العادية للمتعلمين غير الاعتياديين من خلال المواد الخاصة، تقنيات التدريس الخاصة، والمعدات والتسهيلات المطلوبة... كما تتطلب خدمات منها النقل الخاص، التقييم السيكولوجي، العلاج الوظيفي والطبي والنطقي والعلاج الطبي والإرشاد. فالتربية الخاصة هي الخدمات المقدمة لكلا من المعاقين والمتفوقين والتي تستهدف استغلال قدرات واستعدادات وإمكانيات كل منهم إلى أقصاها. (حظان: 2008، 28).

ويعرفها آخرون بأنها جملة البرامج التعليمية والتربوية الوقائية والعلاجية المتخصصة التي تقدم لفئات من الأفراد غير العاديين بهدف رعايتهم ومساعدتهم على تنمية قدراتهم، وتحقيق أهدافهم وتنمية اتجاهاتهم الإيجابية نحو ذواتهم، بما يحقق لهم أكبر قدر من التوافق الشخصي والتربوي والمهني والاجتماعي. (عبد الفتاح 2011، 21).

أما تعريف التربية الخاصة الذي اعتمدته الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي فهو أنها مجموعة من البرامج التربوية المتخصصة والمصممة بشكل خاص لمواجهة حاجات الأفراد المعوقين، والتي لا يستطيع معلم الصف العادي تقديمها، وتتضمن الأساليب والوسائل الخاصة والمساعدة في تسهيل تعليم المعاقين وتمتية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن. (ماجدة: 2014، 18).

الظاهر أن التربية الخاصة تركز في مجملها على تقديم برامج متخصصة موجهة للأفراد غير العاديين لتدارك جوانب الضعف لديهم، كذلك الرقي بما لديهم من قدرات للاستفادة منها في مواجهة متطلبات الحياة وتحقيق الاستقلالية الذاتية.

3.1.4. مفاهيم مرتبطة بذوي الاحتياجات الخاصة:

- الإصابة **Impair ment** : حيث يولد الفرد بنقص أو عيب خلقي أو قد يتعرض بعد الولادة للإصابة بخلل فيزيولوجي أو جيني أو سيكولوجي.
- العجز **Disability**: حالة من القصور في مستوى أداء الوظائف الفيزيولوجية أو السيكولوجية مقارنة بالعاديين نتيجة للإصابة بخلل أو عيب في البناء الفيزيولوجية أو السيكولوجية للفرد.
- الإعاقة **Handicap**: حالة من عدم القدرة على تلبية الفرد لمتطلبات أداء دوره الطبيعي في الحياة المرتبط بعمره وجنسه وخصائصه الاجتماعية والثقافية وذلك نتيجة الإصابة أو العجز في أداء الوظائف الفيزيولوجية أو السيكولوجية، فالإعاقة غير متوارثة. (السيد: 2014، 31)
- الحالات الخاصة **Exceptionalities**: مصطلح أوسع من المصطلحات السابقة إذ لا يقتصر على الذين ينخفض أداؤهم عن أداء أقرانهم وإنما يشتمل على الذين يتفوق أداؤهم عن أداء الآخرين أي الموهوبين والمتفوقين.

2.4. الاتجاهات المعاصرة في تعليم المتخلفين عقليا:

يقصد بالتعلم حدوث تغيرات في سلوك الفرد نتيجة تلقيه خبرات جديدة، قد يكون التعلم عملية مقصودة في إطار تربوي منظم أو قد يتم بطريقة عفوية من خلال المثيرات التي توفرها البيئة المحيطة بالفرد، والتعلم مرتبط بشكل رئيسي بعملية النمو، فكثير من التعلّيمات لا تتم حتى يصل الفرد إلى مرحلة النمو المناسبة لحدوث التعلم تلك.

وحسب «مريم سليم 2004» يعرف التعلم بأنه اكتساب معرفة جديدة أو مهارة أو سلوك جديد وقد يكون ذلك نتيجة تدريب خاص، ويكون ذلك مرتبطا بسياقات النضج والظروف التي تقدمها البيئة الخارجية كما يعني التعلم أيضا التغيرات التي تتصف بالديمومة النسبية (والتي يمكن أن تتراجع) ... بشكل التعلم تغييرا في التكيف ناتج عن التفاعل بين العضوية والبيئة المحيطة. (مريم سليم: 2004، 134)

يعد التعليم عملية تعديل لسلوك الفرد تشمل جميع جوانب الشخصية منها ما هو:

- **حسي حركي:** مثل اكتساب عادات الأكل والملبس والكلام والكتابة والقراءة والمشي وممارسة الألعاب الرياضية ... الخ
- **عقلي معرفي:** ما تكسبه من مفاهيم ومبادئ وقواعد وطرق التفكير.
- **انفعالي اجتماعي:** ما نتعلمه من عواطف وميول، حب كراهية، وما نكتسبه من اتجاهات وقيم اجتماعية. (مريم سليم: 2004، 136)

يفهم بأن التعليم هو تلك الإجراءات العملية التي تحدث التعلّيمات الهادفة المرغوبة، تحت قيادة تربية (مدرسين) وباستخدام الأدوات المناسبة، وبذلك يكون التعلم منتج لعملية التعليم.

يتفق خبراء علوم التربية بأن عملية التعلم عند ذوي التخلف العقلي تحدث مثلها مثل ما يتم مع الأفراد العاديين من أقرانهم ولكن بوتيرة أدنى ولا تصل إلى مستويات تعليمية أعلى مثلما يكون عند العاديين، مع التأكيد على ضرورة الدراية التامة لمدرسي هذه الفئة بخصائصهم النائية والسيكولوجية مقارنة بأقرانهم العاديين.

وإن كانت فئة المتخلفين عقليا تظهر تدني في مستوى قدراتهم الشخصية، الأمر الذي يتطلب إيجاد طرق تناسب مستويات نموهم. لذا تركز الطرق الحديثة في تعليم المتخلفين عقليا على تنمية المهارات المعرفية واللغوية والاجتماعية والحركية والسلوكية إلى أقصى درجة ممكنة. ومن الطرق التربوية الحديثة في تعليم ذوي التخلف العقلي نجد ما يلي:

1- طريقة إيتارد Itard: يعتبر إيتارد أول من وضع برنامج تعليمي تربوي يتضمن هذا البرنامج تعليم الأطفال العادات الأساسية التي يعرفونها أولا، ثم تعليمهم الأشياء التي لا يعرفونها وقد ركز على تدريب الحواس المختلفة للطفل وتحدي الإعاقة الذهنية ومساعدته على التمييز الحسي ثم على تكوين عادات اجتماعية سليمة وكذلك مساعدته على تعديل رغباته ونزعاته. وقد قامت طريقة إيتارد على أسس تربوية ونفسية نذكر منها:

- التدريب العقلي عن طريق المؤثرات الحسية.
- تنمية النواحي الاجتماعية.
- تنمية القدرة اللغوية (الكلام)
- تنمية الذكاء.

2- طريقة سيجان Segain: وضع سيجان برنامج التربية الخاصة وركز فيه على تدريب حواس الطفل متحدي الإعاقة الذهنية وتنمية مهاراته الحركية ومساعدته على استكشاف البيئة من حوله - وقد قامت طريقة سيجان على عدة أسس تربوية ونفسية نذكر منها:

- أن تكون الدراسة للطفل ككل.
- أن تكون الدراسة للطفل كفرد.
- أن تتدرج الدراسة من الكليات إلى الجزئيات.
- أن يكون علاقة الطفل بمدرسته طيبة.
- أن يجد الطفل في المواد التي يدرسها إشباعا لميوله ورغباته وحاجاته.
- أن يبدأ الطفل بتعلم النطق بالكلمة ثم يتعلم قراءتها فكتابتها.

3- طريقة منتسوري Manitsory: وقد ركزت منتسوري جهودها على تربية وتعليم متحدى الإعاقة الذهنية واعتبرت مشكلة الإعاقة مشكلة تربوية أكثر منها مشكلة طبية وقد وضعت برنامجها في تعليمهم على أساس الربط بين خبراتهم المنزلية والمدرسية وإعطائهم فرصة التعبير عن رغباتهم وتعليم أنفسهم بأنفسهم وقد ركزت منتسوري في برنامجها على تدريب حواس الطفل المعاق على الآتي:

- تدريب حاسة اللمس عن طريق الورق المصنفر في سمكه وخشونته.
- تدريب حاسة السمع عن طريق تمييز الأصوات والنغمات المختلفة مثل أصوات الطيور والحيوانات.
- تدريب حاسة التذوق عن طريق تمييز الطعم (الحلو والمر والمالح والحامض).
- تدريب الطفل الاعتماد على نفسه عن طريق المواقف الحرة في النشاط واستخدام الأدوات التعليمية.

4- طريقة ديكرولي: حيث أنشأ مدرسة لمتحدي الإعاقة الذهنية أطلق عليها (مدرسة الحياة من أجل الحياة) ووضع برنامج تعليمي يهدف إلى تعليم الطفل ما يريد ويرغب فيه - ثم تعديل سلوكه وتحليصه من العادات السيئة وتعليمه الأخلاق الحميدة وتدريبه على تركيز الانتباه ودقة الملاحظة وتنمية مهاراته الحركية وتدريب قدراته على التمييز الحسي من خلال أنشطته اليومية وألعابه الجماعية والفردية.

5- طريقة دسكدرس Descocudres: وتؤكد دسكدرس على أهمية عمليات تدريب الحواس والانتباه بالنسبة للأطفال متحدي الإعاقة الذهنية فينبغي أن يتم توجيه الانتباه للأمور الحسية لكي يتم تعليمهم - ويقوم برنامجها على تعليم الأطفال وفقا لاحتياجاتهم في التعليم والمناسب لقدراتهم وإمكاناتهم وتراعي خصائص نموهم الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي وتتلخص خطوات برنامجها في الآتي:

- تربية الطفل من خلال نشاطه اليومي.
- تعليمه موضوعات مترابطة ومستمدة من خبراته اليومية.
- الاهتمام بالطرق الفردية بين الأطفال متحدي الإعاقة الذهنية.

6- طريقة الخبرة التربوية: نادى "جون ديوي J-Dawey" بالتعليم من خلال الخبرة وأدت دعوته إلى إدخال طريقة المشروع أو الوحدة أو الخبرة في تعليم متحدي الإعاقة الذهنية والتي تقوم على أساس ربط ما يتعلمه الطفل في وحدات عمل تناسب سنه وقدراته وميوله ومن برامج الخبرة التربوية أيضا برنامج "كرشين إنجرام" -C,Ingram في كتاب (تعليم الطفل البطيء التعلم) ويتلخص في الآتي:

- أخذ الموضوع (وحدة العمل أو الخبرة) من بيئة الطفل ومن مواقف حياته اليومية.
- تنظيم الفصل حتى يكون (وحدة العمل أو الخبرة مركز اهتمام الطفل).
- جعل هدف وحدة العمل أو الخبرة في الآتي:
 - ✓ تنمية مشاعر الطفل الطيبة نحو نفسه ونحو الآخرين.
 - ✓ اكتساب الطفل السلوك الاجتماعي المقبول.
 - ✓ تنمية مهاراته الحركية وتوافقته البصري العضلي.
 - ✓ تنمية اهتمامه بالأنشطة خارج الفصل.
 - ✓ إصلاح عيوب نطقه وزيادة حصيلته اللغوية.
 - ✓ زيادة معلوماته العامة وأكسابه الخبرات التي تفيده في حياته اليومية.
 - ✓ تعليمه القراءة والكتابة والحساب.

7- طريقة المواد الدراسية: وضع دنكان J,Duncan برنامج لتعليم متحدي الإعاقة الذهنية عن طريق التفكير الملموس أي طريقة الممارسة والملاحظة واللمس والسمع وأشار دنكان إلى ضرورة تخطيط نشاط الطفل الحركي بما يساعده في تنمية مهاراته الحركية وتوافقته العضلي وتوسيع مداركه وزيادة معلوماته وتشجيعه على حل المشكلات والتعامل باللغة -وأعطى اهتماما بأشغال الإبرة والرسم والنحت والنجارة والنسيج والمسابقات الترويجية-بالإضافة إلى تعليم القراءة.

8- طريقة التعليم المبرمج (التعليم الفردي): ويقوم على تعليم الطفل متحدي الإعاقة الذهنية بحسب قدرته على التعلم ومن خلال متابعته بنفسه لخطوات الموضوع الذي يدرسه في كتاب مبرمج- ويقصد بالبرمجة تقسيم المنهج الدراسي إلى خطوات صغيرة مرتبطة تقدم للطفل بطريقة شيقة تجذب انتباهه حيث يقوم المدرس بدراسة المقرر ويجلله ويحدد خطواته ويرتبها بحسب ما بينها من علاقات ويرشد الطفل إلى الوحدات

التي يدرسها ويشجعه على دراستها بالسرعة التي تناسب إمكانيته-ويساعد على اكتشاف الصواب والخطأ مع تصحيح الأخطاء بنفسه-ويسمى ذلك بالتعليم الفردي. (هدى وماهر: 2008، 89-93).

3.4. البرامج التربوية للمتخلفين عقليا:

من المؤكد أن النظرة إلى المعاقين تطورت عبر العصور، كما تطورت معها تسميات هذه الفئة من الأفراد المميزين بمواصفات تجعلهم يختلفون عن عامة الناس في قدرات معينة، فقد وصفوا قديما بألقاب جارحة، وعانوا العزلة وأبعدوا عن مجريات الحياة الاجتماعية. كما تغيرت المعاملة السلبية القديمة التي أدت إلى نبذ هذه الفئة وتهميش دورها بالمساهمة في تنمية المجتمع. لكن جهود التربويين أدت إلى ابتكار طرق تدريبية وبرامج تعليمية موجهة لهذه الفئة ساعدت في الرقي بقدرات المعاقين وأسهمت في تدارك جوانب القصور لديهم مما يمكنهم من تولى أدوار- في حدود ما تسمح به قدراتهم-إيجابية في تنمية المجتمع أو تحقيقهم الاستقلالية الذاتية في حياتهم على الأقل.

تختلف مستويات قدرات المتخلفين عقليا بحسب درجة الإعاقة، فمنها البسيطة والمتوسطة والحادة، وبذلك يختلف محتوى البرامج التربوية والتدريبية الموجهة لهم وكذا أهدافها تبعا لدرجة القصور في مستويات القدرات العقلية وباقي الخصائص المميزة للفرد.

يرى Kanffman & Hollahan 1991 نقلا عن نوري القمش 2015، أن المعوقين عقليا يفضلون القيام بالمهام التي اعتادوا عليها وأتقنوها فهم لا يفضلون التغيير في المواقف اليومية أو الحياتية وهم ميالون إلى تكرار النمط السلوكي الذي يعتادون عليه... فالعمل المتكرر (الروتين) الذي يزج الأفراد غير المعوقين لا يؤدي إلى نفس درجة الإزعاج عند المعوقين... وهذا يعني أن النمط السلوكي اليومي الذي يقومون به في المنزل أو العمل من الأفضل أن يوفر لهم بشكل ثابت بالقدر الممكن لأنه يسهل عليهم القيام بالمهام التي اعتادوا عليها من دون الحاجة إلى تدريب جديد أي أن قدراتهم على نقل التعلم أو التدريب من موقف إلى آخر ليست بالسهولة أو المرونة التي يحققها غير المعوقين. (القمش: 2015، 117)

تجمع المراجع المتخصصة على تصنيف البرامج التربوية الموجهة للمتخلفين عقليا في خمس مستويات رئيسية وذلك حسب العمر الزمني للفرد ومستوى قدراته العقلية (درجة الذكاء)، وبذلك تتعدد أنواع مؤسسات تعليم ورعاية المتخلفين عقليا تبعا للفئة التي تستقبلها المؤسسة والبرامج التعليمية المطبقة معها. وهذه البرامج هي:

- برامج ما قبل المدرسة (3-6) سنوات.

- برامج المرحلة الابتدائية من (6-10) سنوات.

- برامج المرحلة المتوسطة من (10-13) سنة.

- برامج المرحلة الثانوية من (13-20) سنة.

- برامج ما بعد المدرسة بعد (20) سنة.

سنكتفي خلال هذا العنصر بعرض محتوى برامج ما بعد المدرسة وذلك لأن هذه الفئة العمرية توافق سن الفئة العمرية المقصودة في دراستنا الحالية.

1.3.4. برامج ما بعد المدرسة لأكثر من (20) سنة:

يفترض في المتخلفين ببرامج ما بعد المدرسة من المعوقين عقليا القابلين للتعلم أن يكونوا قد انتهوا من الدراسة الأكاديمية التي تتناسب مع قدراتهم، وتدريبوا على مهارات الاستعداد المهني، وحصلوا على قدر كاف من المهارات الاجتماعية التي تؤهلهم للتفاعل المباشر مع الحياة العامة. وتنفيذ برامج ما بعد المدرسة عادة في ورش محمية تحت إشراف إدارة التأهيل المهني التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية في معظم بلاد العالم. ويقدم خلالها برنامج تأهيلي، حيث تدرب الطالب على مهنة أو حرفة تتناسب مع قدراته وميوله. وبعد إتمام فترة التدريب بالنسبة للطالب على مهنة يتم إلحاقه للعمل في مصنع أو مؤسسة، ثم تقوم الجهات المعنية بمتابعته للتعرف على الصعوبات أو المشاكل التي قد يواجهها، ومحاولة مساعدته في التغلب عليها، كما تتم دراسة مدى إجادته للمهارات التي يتطلبها العمل، ومدى تكيفه مع ظروف العمل ومع الزملاء والرؤساء.

(القمش: 2015، 121-122)

وحسب ما ذكر الجلامدة 2016، تشمل البرامج التربوية المقدمة لذوي الإعاقة العقلية عددا من المهارات، المبينة كالتالي:

- مهارات الاستقلالية: وتشمل مهارات العناية بالذات، مهارات الحياة اليومية، مهارات السلامة.
- المهارات الحس حركية: وتشمل مهارات التآزر الحركي البصري، والمهارات الحركية الدقيقة، والمهارات الحركية الكبيرة.
- المهارات اللغوية: وتشمل مهارات اللغة الاستقبالية، ومهارات اللغة التعبيرية.
- المهارات الاجتماعية: وتشمل مهارات التفاعل مع المحيطين بطريقة مناسبة، مهارات التوافق والاندماج وإقامة العلاقات.
- المهارات الأكاديمية: وتشمل مهارات القراءة والكتابة والحساب.
- المهارات المهنية:

ويلخص أبو زيد وهبة 2014 أهداف البرنامج التربوي للمتخلفين عقليا في النقاط الآتية:

- تدريب الطلاب على مهارات الحياة الأساسية.
- تعليمهم المهارات الأكاديمية الوظيفية.
- تعليمهم المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي المناسب.
- تمكين الطلاب من الاعتماد على أنفسهم.
- استغلال قدراتهم وطاقاتهم أقصى استفادة.
- إعدادهم وتأهيلهم للعمل.

يوضح فكري متولي 2015 بأنه يجب أن نكون واقعيين في تحديد أهداف تربوية مع المعاقين عقليا. لذا يجب أن نحكم على ما قد تم إنجازه ليس بمعيار ما ينجزه الناس (العاديين) ولكن بمعيار أهمية تلك

الإنجازات في حياة هذا الفرد المعاق، في كيانه كإنسان وفي سعادته. ولقد عبر Ellis 1975 عن طبيعة الأفراد المعاقين وواقع العملية التعليمية بالنسبة لهم بمنتهى الواقعية وكأفضل ما يمكن حين قال: " لم أرى في حياتي حالة واحدة أصبح فيها الفرد المعاق عقليا فردا عاديا عن طريق التدريب والوسائل التربوية، ولكن شاهدت أفرادا كثيرين قد تحسنت قدراتهم. فالطفل الذي يعاني من إعاقة شديدة والذي يتعلم كيف يأكل مستقبلا ويلبس وينظف نفسه ويتحكم في تنظيم عملية الإخراج، يعتبر قد حصل على ما يحصل عليه الآخرون من شهادات جامعية." (متولي: 2015، 83). فهدف تعليم المعاق عقليا أن يكون قادرا على خدمة نفسه، معتمدا على ذاته قادرا على الوفاء بمتطلباته الشخصية باستقلال كامل أو جزئي طبقا لقدراته ومهاراته العقلية والبدنية والجسمانية، مندمج اجتماعيا لا يعاني من أي مشكلات سلوكية قدر بما يمنع اندماجه في المجتمع أو يؤدي إلى نفور المحيطين به منه، تنمية القدرات العقلية والجسمانية قدر الإمكان، مزودا بمبادئ القراءة والكتابة ومبادئ المهارات الأكاديمية البسيطة، التي قد يحتاج إليها خلال معاملاته البسيطة داخل المجتمع، يعمل في مهنة مناسبة تناسب قدراته إن أمكن، تعد من الأهداف الرئيسية لعملية تعليم المعاقين عقليا، ومن هنا يجب أن تكون المحتويات التعليمية لمناهج الأفراد المعاقين عقليا معبرة عن الأهداف السابقة. (متولي: 2015، 84)

4.4. محتوى برامج المتخلفين عقليا:

أثبتت الدراسات الحديثة أن قابلية المتخلفين عقليا للتعلم البطيء والمنتدرج إذا ما أحسن اختيار البرنامج التربوي والتعليمي وإذا ما تضافرت جهود الأسرة والمعلم والأخصائي النفسي، لذلك فإن أي برنامج تربوي تعليمي لا بد أن يراعي هذا التعاون وأن يشتمل على برامج تعليمية تتناول مهارات الاستقلالية، ومهارات اللغة، والمهارات الأكاديمية والإعداد المهني وتنمية المهارات الحركية. كما يجب أن يراعي البرنامج فئات الإعاقة المختلفة ليتناسب مع كل فئة منها (إعاقة بسيطة، متوسطة، شديدة). (عبد الفتاح: 2011، 376).

يتضمن محتوى برامج تعليم وتدريب المتخلف عقليا عدة مجالات تشمل أنشطة الحياة اليومية التي تمكن المعاق من أن يلبي احتياجاته الذاتية بنفسه، ويكون قادرا على الاستقلال الذاتي مندمجا مع محيطه

الاجتماعي لا يعاني من مشكلات سلوكية تمنعه من أن يجيا مع الآخرين بشكل عادي، أو قد يصل من خلال التدريب المناسب لتقديم خدمة لمجتمعه في حدود ما تسمح به إمكانياته الذاتية.

ومن أهم المهارات المتضمنة في برامج تدريب وتعليم المتخلفين عقليا نذكر ما يلي:

مهارات العناية بالذات: تعتبر مهارات العناية بالذات من المهارات الأساسية التي يجب أن يتعلمها المتخلف عقليا، ويحاول إتقانها. كي تكون عادة من عاداته اليومية ويكون مرتبا، نظيفا، يتقبله أهله، ومعلميه والمجتمع، ولا يكون عبئا على الآخرين، وهي جزء من المهارات الحياتية. (هبة وأبو زيد: 2014، 89)

المهارات الاجتماعية: يظهر ذوي التخلف العقلي العديد من السلوكيات الفوضوية داخل الصف والتي تتطلب تعليمهم المهارات الاجتماعية، وأن هذه المهارات سوف تمكنهم من التكيف داخل الصف أو المدرسة أو الورشات، ويصبحون أقل فوضى وأقل إخلال بالنظام ويظهرون سلوكا مناسباً في المواقف الاجتماعية، ويتعلم كيف يتحمل مسؤولية أفعاله. (هبة وأبو زيد: 2014، 92)

المهارات الأكاديمية: تعد قدرة الأطفال القابلين للتدريب على تعلم المهارات الأكاديمية محدودة جدا مقارنة بأقرانهم القابلين للتعليم، فهي لا تتعدى الكلمات البسيطة، ولا ينبغي أن نتجاهل تعليمهم المهارات الأكاديمية بقدر الإمكان مستغلين أقصى طاقتهم وقدراتهم. يمكن التدريب على القراءة في أبسط الحدود للكلمات المألوفة التي لها مدلولات واستخدامات في حياته اليومية، وكذلك تعلم كتابتها. ويعد التدريب على الحساب من الموضوعات الهامة في حياة الأطفال القابلين للتدريب إلا أن قدرتهم محدودة جدا، فيمكن تدريب الطفل على عد وقراءة الأعداد والأرقام البسيطة من خلال أنشطة حياتية موقفية تمر بالطفل أثناء تعليمه وتدريبه وتفاعله، ويمكنه إجراء عمليات الجمع في الحدود البسيطة جدا. (هبة وأبو زيد: 2014، 93)

مهارات التواصل: تفتقر الإعاقة العقلية في أحوال كثيرة بمشكلات في التواصل، ويمكن تعريف التواصل على أنه قدرة الفرد على نقل أفكاره وما يجول بخاطره لمن أمامه، وبالمثل التعرف على أفكار الطرف الثاني في عملية التواصل، ويعتبر التخاطب جزءا من أجزاء عملية التواصل (أي التواصل اللفظي)، ففي كثير من الأحيان يكون الأفراد المعاقون غير قادرين على استخدام التواصل اللفظي لإتمام عملية التواصل. (متولي: 2015، 88)

لذلك يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي إكساب مهارات التواصل لتمكين الفرد المتخلف عقليا التعبير عن احتياجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا، وتمكينه من اكتساب الخبرة والمعارف والمهارات الأخرى التي تحقق له النمو الشامل لشخصيته.

المهارات الحركية والرياضية: تسهم التربية الحركية والرياضية في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للمتخلفين عقليا، وفي تنمية التوافق العضلي والعصبي والحسي حركي. ومن ثم تحسين الكفاءة الحركية لديهم، كما تسهم في رفع مستوى تركيزهم، وانتباههم وقدراتهم على الإحساس والتصور والتذكر والتميز الحركي والبصري وفي استشارة وتحفيز مقدراتهم البصرية والسمعية واللمسية مما يطور استعداداتهم وينمّيها.

يعاني المتخلفون عقليا من مشكلات في استخدام وضبط العضلات الدقيقة، ويمكن توجيه الانتباه في ضرورة التدريب على استخدام وضبط العضلات الدقيقة لما لها من أهمية في عمليات التدريب المهني.

تعد ألعاب الكرة بصفة عامة من الألعاب المحببة لدى الأطفال بصفة عامة، وتعد من الأنشطة الهامة لدى ذوي التخلف العقلي حيث تعمل على تنمية التآزر البصري الحركي، وتدريب العضلات وزيادة التناسق الحركي. وبما أن الأطفال القابلين يعانون من مشكلة في الحركة وفي التآزر البصري الحركي فإن أنشطة وألعاب الكرة تعمل على خفض هذه المشكلات بما توفره الألعاب من فرصة للتدريب الحركي والتعاون والمشاركة وإتباع القواعد والتعليمات وتهذيب وتطوير المستوى الأخلاقي.

كما لا يغفل الدور الحيوي القوة الجسمية في التعلم وآثاره على القوة الذهنية، لذا يجب أخذها في الاعتبار في عمليات التدريب والتعليم. (هبة وأبو زيد: 2015، 95-97)

المهارات المهنية: يعتبر التوظيف أو التأهيل المهني القمة الرئيسية لأي سلم أو نظام تعليمي، فالفرد منا يتعلم ويكتسب المهارات اللازمة لكي يكون له في النهاية وظيفة مناسبة تكسبه صفة الأهمية، وتمكنه من أن يكون فردا نافعا في المجتمع، وهو الهدف الأساسي لأي نظام تعليمي (خلق الفرد الصالح الذي ينفع نفسه ومجتمعه). إلا أن التمهيد للأمور المهنية لدى المتخلفين عقليا يجب أن يبدأ من فترة مبكرة من حياته. لذلك يجب إكسابه مهارات العمل في سن مبكر من خلال برامج التهيئة المهنية التي يتعلم من خلالها مهارات مهنية عامة تصلح لأن تؤهله للعديد من المهن دون تحديد، والتي تكون في العموم مهن يدوية، مما يفتح له المجال

أمامه مستقبلا للاختيار من بين العديد من المهن التي تناسب قدراته وميوله، وتحقق له الثقة بالذات والقدرة على قضاء الوقت فيما يفيد. لذلك يجب على مدرس هذه الفئة أن يكون قادرا على أن يحدد قدرات الطفل المهنية وأن يساعده في اختيار المهنة التي تناسب قدراته وميوله، وأن يساعده في تعلم هذه المهنة والتمكن منها. وبالتالي تحقق له نجاحا فعليا يؤمن له الاستمرار في المهنة. (متولي: 2015، 91)

5.4. طرائق وأساليب تعليم المهارات الحركية للمتخلفين عقليا:

من المهم الإشارة إلى أنه لا توجد فروق في طرق تعليم المهارات الحركية للمتخلفين عقليا والأفراد العاديين فالمراجع المتخصصة لا تصف طرقا خاصة بالعاديين وأخرى موجهة للمتخلفين عقليا، إذ أن الطرق المستخدمة في تعليم المهارات الحركية والتدريب البدني هي مشتركة نفسها لكل الفئات، إلا أن ما يمكن الانتباه إليه أثناء اختيار طريقة معينة الأخذ في الاعتبار مستوى المتدربين من ناحية قدرات الاستيعاب ومستوى الأداء الحركي والقدرات البدنية. هذا ما يؤكد على مبدأ الفروق الفردية في اختيار طريقة معينة لتعليم المهارات الحركية. وعليه فمن خلال هذا العرض لم نخصص طرقا خاصة بالمتخلفين عقليا تكون مختلفة عن تلك الموجهة للعاديين، إلا أن لكل طريقة ظروف تقتضي استخدامها من دون سواها. وفي العموم توجد ثلاثة طرق رئيسية، تضاف إليها طريقة المحاولة والخطأ.

الطريقة الجزئية لتعليم المهارات الحركية: في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانهم للجزء الثاني ينتقل للجزء الثالث. وهكذا يتم تعليم كل أجزاء المهارة، بعد ذلك يقوم الناشئون بأداء المهارة كوحدة واحدة. وهذه الطريقة تناسب المهارات الحركية المركبة من بعض الأجزاء المعقدة وتناسب أيضا المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء. (حماد: 2013، 138)

الطريقة الكلية لتعليم المهارات الحركية: وفي هذه الطريقة يقوم الناشئون بتعلم المهارة الحركية المطلوب تعلمها والعمل على إتقانها من خلال أدائها كوحدة واحدة دون تجزئتها. ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد الناشئين

على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها، كما أنها تسهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة. وهذه الطريقة تناسب بشكل عام المهارات الحركية السهلة غير المركبة والمهارات الحركية التي يصعب تجزئتها. (حماد: 2013، 138)

الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية: من الطبيعي أن للطريقة الجزئية وللطريقة الكلية مميزاتا وعيوبها. ففي الوقت الذي نجد فيه أن الطريقة الجزئية تسهل العملية التعليمية على الناشئين وهي ميزة نجدها تؤدي إلى فقد الرابطة بين أجزاء المهارة مما يؤدي إلى تأخير الوصول إلى التوافق المنشود فيها. أما الطريقة الكلية فبالرغم من أنها تساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية إلا أن من عيوبها عدم مناسبتها للاستخدام في المهارات الحركية الصعبة، وقد لا يستطيع الناشئون استيعاب الأداء من خلالها بسهولة نظرا لعدم اكتمال نضجهم. لذلك فهناك بعض المهارات التي يفضل فيها استخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منها، وفي نفس الوقت تتلافى عيوب كل طريقة، وينبغي مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة:

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة لأول مرة.
 - تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
 - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراطة عند التدريب عليها كأجزاء.
- (حماد: 2013، 139)

طريقة المحاولة والخطأ: تستخدم هذه الطريقة عند تعليم المهارات الحركية ذات التوافق العضلي العصبي، حيث أن المتعلم لا يؤدي الحركة لمجرد فهمها أو إدراكها عقليا ولكنه يمر بمراحل حس-حركية يتعرض خلالها إلى الفشل والنجاح، فالتلميذ يحتاج إلى عدة محاولات حتى يكتسب الإحساس الحركي، وتدريب الممرات العصبية، وتنبيه الإشارات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي، ودائما يحاول عزل الحركات الزائدة وتكرار الحركات الصحيحة. وعلى هذا فهذه الطريقة تقوم على مبدأ تعدد المحاولات بهدف عزل الحركات أو المحاولات الفاشلة والتأكيد على الحركات أو المحاولات الصحيحة. (عبد الحليم ورحاب: 2017، 227)

إذا كانت طريقة التعليم أو التدريس من الإجراءات الميدانية التي يتبعها المعلم أو المدرب لتقديم المحتوى المراد تلقينه للمتعلمين، فإن الأسلوب هو سلوك المدرس في إخراج الدرس من أجل توصيل المعلومات للمتلقين، وهو مرتبط بخصائص شخصية المدرس، وإن كانت طريقة ومحتوى التدريس نفسه فإن أسلوب التدريس قد يختلف بين المدرسين. وعليه يكون أسلوب التدريس هو الكيفية التي تقدم بها طريقة التدريس.

أسلوب الأمر: في هذا الأسلوب يكون المعلم هو صاحب جميع القرارات في الدرس وما على التلاميذ إلا التنفيذ، فالمعلم هو الذي يقوم باختيار التشكيلات وتحديد أماكن الممارسة وتحديد الزمن المناسب للأداء، وغيرها من القرارات المرتبطة بالتخطيط والتنفيذ والتقييم. وهذا الأسلوب يستخدمه المعلم لتوصيل المعلومات بطريقة موحدة في وقت واحد، كما أن هذا الأسلوب يستخدمه المعلم للحفاظ على النظام والشكل العام، والسيطرة والانضباط التام للدرس كما في جزء التمرينات أو الفروض الرياضية.

الأسلوب التطبيقي: في هذا الأسلوب يسمح المعلم بإعطاء فرصة للتلميذ في عملية التعلم، حيث يحتفظ المعلم هنا بالقرارات المرتبطة بكل من التخطيط والتقييم، بينما يترك للتلميذ القرارات المرتبطة بتنفيذ الدرس كحرية التلاميذ في اختيار أماكن الممارسة وبداية تطبيق المهارة وإيقاع وتوقيت الأداء.

الأسلوب التبادلي: في هذا الأسلوب يسمح المعلم بإعطاء فرصة أكبر للتلاميذ في عملية التعلم، حيث يحتفظ المعلم هنا بالقرارات المرتبطة بالتخطيط بينما يترك للتلاميذ القرارات المرتبطة بكل من التنفيذ والتقييم. ويقوم هذا الأسلوب على تقسيم التلاميذ بحيث يكون كل اثنين معا، ويقوم أحدهما بأداء المهارة والآخر بملاحظة أداء زميله وتقديم التغذية الراجعة، وبذلك يكون المعلم قد وفر مدرس (التلميذ الزميل) لكل تلميذ. وهذا الأسلوب له مزايا منها:

- أنه في كثير من الأحيان يكون التعلم عن طريق الزميل أفضل، حيث تزداد ثقة التلاميذ بأنفسهم لشعورهم بأنهم هم المدرسون.

- أن تصحيح التلميذ لأخطاء الزميل يكون مدعاة لعدم الوقوع هو في الأخطاء مرة أخرى.

أسلوب التقييم الذاتي: يعتبر هذا الأسلوب امتداد الأسلوب السابق، حيث يقوم التلميذ بتصحيح أخطاء الزميل وبالتالي يكون تقديم التغذية الراجعة من تلقاء التلميذ ذاته ويكون تجديد الأداء بناء على ذلك مما يعني أن التلميذ يزداد اعتمادا على نفسه.

أسلوب الاكتشاف الموجه: يتم هذا الأسلوب من خلال العمل على اكتشاف حلول المشكلة والتفكير فيها. حيث يقوم المعلم بترك التلاميذ في الاجتهاد للبحث عن حلول وإجابات عن التساؤلات التي يقوم المعلم بطرحها، كأن يلقي المعلم بسؤال ثم ينتظر وصول التلاميذ لحل هذا السؤال، وفي حالة عدم تمكن التلاميذ من الوصول للإجابة يقوم المعلم بتقديم بعض المساعدات كمفاتيح للحل.

في هذا الأسلوب يكون التلميذ هو محور الفاعلية والنشاط، ومهمة المعلم التوجيه نحو الاكتشاف، ويعتبر أسلوب التعلم بالاكتشاف الموجه من الطرق التي تساعد المتعلمين على اكتشاف الأفكار والحلول بأنفسهم وهذا بدوره يولد عندهم شعورا بالرضا والرغبة في مواصلة التعلم ويفسح لهم المجال لاكتشاف أفكار جديدة بأنفسهم. (عبد الحليم ورحاب: 2017، 228-230)

6.4. مبادئ تعليم المتخلفين عقليا:

إذا كانت طرق وأساليب تعليم الأفراد المتخلفين عقليا توفر للمعلم وسيلة لتحقيق أهداف التعليم المقصودة. فهناك بجانب ذلك مبادئ يجب أخذها في الاعتبار عند تعليم هذه الفئة، تكون داعمة للطريقة والأسلوب المتبع في تحقيق أهداف عملية التعلم للمتخلفين عقليا.

1- مبدأ التوجيهات والتنبيهات للتعلم المقصود: ويتم ذلك عن طريق الإجراءات التالية:

- الاستحواذ على انتباه الطفل باستخدام أساليب الحث اللفظي أو البدني.
- إعطاء الطفل توجيهات لفظية (تعليمات) لأداء المهمة بصورة صحيحة.
- مساعدة الطفل على القيام بالمهمة التعليمية بطريقة صحيحة خلال استخدام طرق التنبيه والحث واستخدام النمذجة والعرض.

- التوجيه اليدوي في حال حاجة الطفل إلى مساعدة بدنية من المعلم.
- التقليل من صور الحث والتوجيه اليدوي.
- استخدام المعززات وأساليب التعزيز المناسبة.
- 2- مبدأ التعلم الكلي والتعلم الجزئي: ويشير إلى تعليم المهارة أو المهمة التعليمية إما بشكل كلي أي ككتلة واحدة أو كأجزاء منفصلة وذلك باستخدام طريقتين التشكيل والتسلسل أو تحليل المهارة.
- 3- مبدأ التدريب الموزع: ويقصد به تقسيم التدريب المخصص للمهمة التعليمية على جلسات أو أوقات زمنية وفقا لخصائص المهمة التعليمية وخصائص وقدرات الطفل.
- 4- مبدأ مراعاة كمية المادة التعليمية: ويقصد به تحديد حجم وعدد المهارات المراد تعلمها بما يتفق مع قدرات الطفل وطبيعة المهارة أو المهمة التعليمية. ويجب هنا عدم إرهاق الطفل بتكليفه بأفعال متعددة أو أعمال تحتاج إلى جهد ووقت طويل.
- 5- مبدأ التسميع: ويقصد به تكرار ما تعلمه الطفل لفظيا وبصوت عال في حالة اعتماد المواضيع على الجانب اللفظي.
- 6- مبدأ معرفة النتائج: ويعني تعريف الأطفال نتائج أعمالهم بعد انتهاء عملية التعلم، وتقديم النتائج كتغذية راجعة.
- 7- مبدأ كمية التخزين: ويعني تحديد العدد الكلي للتمارين والتدريبات اللازمة للطفل كي يقوم بإتقان المهارة أو المهمة التعليمية.
- 8- مبدأ عرض المادة التعليمية: باستخدام الطرق والأساليب والوسائل التعليمية الملائمة.
- 9- مبدأ التهيئة: ويقصد إعداد الطفل ليكون مستعدا للاستجابة للمثيرات.
- 10- مبدأ تخطيط وتنظيم التعليم: ويقصد به الكيفية التي سيتم فيها تنفيذ العملية التعليمية بطريقة تساعد على تركيز انتباه الطفل وتوجيهه للمهمة التعليمية. (حلمي وفرحات: 2016، 71-72)

كما ذكرنا أن الأساليب المناسبة لتعليم المتخلفين عقليا متعددة، وأن ضمان نجاحها في تنفيذ المهام التعليمية يكون مدعوما بأسس مقترحة نورد منها ما يلي:

- يراعي اعتبار كل فرد في المجموعة قائما بذاته، وعلى ذلك يجب اختيار مجموعة كبيرة من الألعاب لتدريسها في كل حصة.

- اختيار أنشطة تتناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك أثناء الممارسة.

- اختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكاء أفراد كل مجموعة من الأطفال ولا تحتاج إلى عمليات عقلية عليا بحيث تتحقق من خلالها فرص النجاح.

- يجب عدم إغفال قدرات الأطفال المتخلفين عقليا ومراعاتها أثناء ممارستهم النشاط.

- يجب تنمية المهارات الترويحية التي تساعد المتخلف عقليا على التفاعل مع أسرته ومع المجتمع.

- يجب اختيار مهارات بسيطة لتنمية المهارات الحركية في إعطاء تعليمات بسيطة وقصيرة مع عدم الإطالة في الشرح اللفظي حتى لا ينصرفوا عن الاهتمام بالتعليم.

- اختيار الألعاب والمهارات التي تتحدى قدرات الطفل والتي تحرره من الخوف من اللعب مع إعطائه الفرصة للنجاح في هذه الألعاب.

- يجب تعليم الطفل كيف يلعب وهذا يعني أن التربية الرياضية مسئولة عن تنمية المهارات الحركية التي هي أداة اللعب.

- يجب مراعاة الأمن والسلامة في اختيار الأنشطة والألعاب للمتخلفين عقليا واستخدام الأدوات الثابتة على الأرض والمصنوعة من مواد غير صلبة.

- يجب التحلي بالصبر والمثابرة خصوصا مع الأطفال شديدي التخلف واستخدام أسلوب المدح والتشجيع دائما.

- يجب استعمال النموذج الجيد والمثيرات السمعية والبصرية في تعليم الأطفال شديدي التخلف.

- يجب إعطاء فترات راحة أثناء التدريب وخاصة عند تعليم المهارات الحركية التي تتطلب جهدا عال.
- يجب مراعاة الأسس العلمية والفيزيولوجية بحيث تكون الوحدة التعليمية متكاملة وتشمل على الإحماء-الإعداد البدني-النشاط التعليمي والتطبيقي.
- يجب تجزئة المهارات الحركية المركبة ثم إدماجها لكي تؤدي المهارة بالشكل الحركي المطلوب. كما أن التكرار في الأداء يثبت المهارة بحيث تؤدي بصورة آلية.
- يجب استخدام أدوات وأجهزة متنوعة في الشكل واللون ذات أحجام مختلفة، كذلك يفضل مصاحبة الموسيقى للتمرينات أثناء الأداء لتنمية الكفاءة الإدراكية والحركية. (حلمي وفرحات: 2016، 225)

7.4. دور اللعب في طرق تدريس المتخفين عقليا:

يعرف التدريس باللعب بأنه الأسلوب الذي يستغل فيه المعلم أو يستخدم أنشطة اللعب في تحقيق أهداف تربوية وتعليمية يعمل من خلالها على اكتساب الطلاب المعارف والمهارات، وتنمية القيم والسلوكات الإيجابية مستغلا حب الطلاب لأنشطة اللعب، وتعرف إستراتيجية الألعاب التعليمية بأنها نشاط تعليمي يعتمد على نشاط التعلم وفاعليته ويثير الدافعية نحو التعلم القائم على التفاعل فيما بين الطلاب بهدف الوصول إلى أهداف تعليمية محددة ويتم هذا النشاط تحت إشراف المعلم وتوجيهه ويكتسب التلميذ من خلاله المعلومات والمفاهيم والمهارات والاتجاهات. (هبة وأبو زيد: 2014، 169)

يعتبر اللعب وسيطا تربويا يوفر فرصة لاستخدام المهارات العقلية والمعرفية وتنميتها. فهو يوفر فرصة للتخطيط والتفكير والخلق والابتكار كما أنه يوفر فرصة للتنظيم وبنية القدرة على التفكير المتسلسل، وكما يستخدم فيه بشكل مكثف الذاكرة سواء قصيرة أو بعيدة المدى كما ينمي اللعب مهارة التحليل والاستنتاج لما يبذله الأطفال من جهد في تحليل المعطيات للوصول إلى نتائج التي يمكن لهم من خلالها الوصول إلى معلومات جديدة.

ينمي اللعب بشكل كبير المهارات الحركية، كما ينشط معظم المظاهر الفيزيولوجية للجسم لما يتسم به من نشاط وحركة حيث يستخدم الأطفال أثناء اللعب مهارات حركية مثل الجري، الحجل، الوثب، التسلق، التعلق... كما أن إمساك الأشياء أثناء اللعب ينمي مهارات الحركات الدقيقة.

يعتبر اللعب وسيلة لتفريغ الطاقة الزائدة عن الجسم والوصول بحالة جسم الفرد إلى الاتزان البيولوجي، حيث يعمل على تفريغ الطاقة الجسمية والنفسية بشكل سليم وبما لا يدفع الفرد إلى تفريغ انفعالاته بشكل سلبي. كما أن اللعب يعمل على تعزيز الثقة بالنفس والرغبة في إثبات الذات، وتنمية روح المنافسة، وروح المبادرة. كما يكسب اللعب الطفل العديد من الصفات الاجتماعية المرغوبة، فهو يعمل على تنمية روح الألفة بين الطفل وأقرانه. كما يعلمه العديد من السلوكيات الاجتماعية المرغوبة. (فكري لطيف: 2015، 62)

العلاقة بين التدريب والتعليم:

يعرف التدريب بأنه النشاط المخطط الذي يهدف إلى تزويد الأفراد بمجموعة من المعلومات والمهارات التي تؤدي إلى زيادة معدلات أدائهم في عملهم، أو ينظر إليه كعملية للتطوير المنظم للمعرفة والمهارات والاتجاهات التي يحتاج إليها الفرد حتى يتمكن من القيام بأداء واجباته بكفاءة، وهذه المعارف والمهارات والكفاءة تكتسب نتيجة للتعليم (التدريس). (المناطي: 2015، 2)

يحاول بعض الباحثين أن يفرقوا بين التدريب Training والتعليم Education. فمنهم من يعتبر أن التدريب يحاول إكساب الفرد أساليب ومهارات معينة في حين أن التعليم يحاول إكساب الفرد معلومات عامة، وهناك من يرى أن التدريب هو تعلم يهدف إلى تحسين أداء الفرد في عمله الحالي، أما التعليم فهو تعلم ما يرمي إلى تحسين أداء الفرد في عمل مستقبلي. (السكرانة: 2011، 37)

لتوضيح أهمية التعلم في برامج التدريب يؤكد السكرانة 2011 أن المسؤولين عن برامج التدريب يعطون أهمية كبيرة إلى المبادئ السيكولوجية الأساسية لعملية التعلم، لذلك فالتعليم هو الجهد الذي يقوم به الإنسان لتنشئة الأفراد الجدد في المجتمع بطريقة تسمح بتنمية طاقاتهم وإمكانياتهم إلى أقصى درجة ممكنة، أي اكتساب الفرد مجموعة من العادات والأفكار والقيم والمعتقدات والمهارات التي تنمي هذا الفرد وتجعله قادرا على أن يعيش في توافق مع مجتمعه وتساعد على أن يشق طريقه في مضمار الحياة. أما التدريب فهو الذي

يهيئ الفرد للعمل المثر ويمده بالمعارف والمهارات التي تمكنه من القيام بعمله على الوجه الأكمل وهو مرحلة تالية للتعليم كما أنه عملية مستمرة خلال القيام بالمهام.

مما استخلصناه من التعاريف السابقة، يمكن القول أن عملية تدريب المتخلفين عقليا عملية منظمة ذات أهداف مخطط لها مسبقا، تعمل على اكتساب المتدرب سلوكيات أو تطوير بعضها من أجل تحسين فاعليتهم وأدائهم في مجال محدد. ويعتمد التدريب على عملية التكرار للمهام التدريبية التي تعد كوسائل لبلوغ أهداف عملية التدريب.

من المهم الإشارة إلى الفرد المتخلف عقليا على عكس الأفراد العاديين، أنه لا يمل من الروتين وتكرار نفس المهمة لوقت طويل أو لتكرارات متعددة حتى يتطلب منه التوقف، وهذا ما يجعل عملية التدريب مجدية مع هذه الفئة.

8.4. خطوات تصميم البرامج التدريبية:

البرنامج التدريبي هو نوع الخبرة التعليمية يتضمن مجموعة من الوحدات التعليمية المتتابعة تعمل بشكل متسلسل لتحقيق هدف مشترك، وهو الهدف المراد بلوغه من تصميم البرنامج التدريبي.

تتمحور عموما أهداف البرامج التدريبية حول اكتساب بعض المهارات والسلوكيات أو تطوير بعضها في مجال محدد لتحقيق أداء أفضل.

تمر عملية تصميم البرامج التدريبية بخطوات اختلفت المراجع في تحديد عددها. فقد حاولنا من خلال هذا العرض إعطاء نموذج يتضمن أهم المراحل لتخطيط برنامج تدريبي، حسب ما جاءت به العديد من المراجع (السكرانة 2011، الجلامدة 2015، مسافر 2016) ويمكن تلخيص هذه المراحل كالآتي:

- تحليل وقياس الاحتياج التدريبي.
- تصميم البرنامج التدريبي.
- بناء محتويات البرنامج التدريبي.
- تنفيذ التدريب.
- تقييم البرنامج.

09.4. برامج التربية الحركية ومحتوياتها:

برامج التربية الحركية هي ذلك الجانب من المنهاج التربوي أو التأهيلي، معتمدة على الأداء الحركي ومرتكزا على إطار مرجعي يرافق مراحل النمو وخصوصيات الفئة الموجهة إليه. وتتحدد برامج التربية الحركية من خلال الموضوعات التالية:

- 1- تعلم الحركات الأساسية.
- 2- تطوير عناصر اللياقة البدنية.
- 3- تعلم المهارات الحركية.
- 4- تطوير الكفاءة الإدراكية الحركية.
- 5- التحكم في ميكانيكية الجسم والقوام.
- 6- الطلاقة الحركية.

بالنظر إلى تدني مستوى امتلاك فئة المتخلفين عقليا لمختلف القدرات الشخصية أو تذبذب مستوياتها ما بين جوانب الشخصية المختلفة، فقد يظهر الفرد المتخلف عقليا نموا مورفولوجيا طبيعيا لكن بالمقابل يظهر لديه تأخر النمو الحركي أو الطلاقة الحركية... هذا ما يوجب إعادة الاهتمام بتنمية جوانب النمو المختلفة لديهم من خلال برامج التربية الحركية، حتى وإن كانت ظاهريا دون المستوى العمري للفئة العمرية للمتخلف عقليا. فإن كانت مثلا برامج التربية الحركية المصممة لتنمية الحركات الأساسية أو المهارات البسيطة موجهة لأطفال سن ما قبل المدرسة بالنسبة للأفراد العاديين، فإن هذا المستوى من البرامج قد يكون جد فعال إذا طبق مع المتخلفين عقليا الكبار بغرض إعادة التأهيل الحركي وإحداث تطوير التعلّمات الحركية المختلفة.

إضافة إلى تباين مستويات برامج التربية الحركية من البسيط إلى المعقد حسب الفئة العمرية، فإنها قد تكون هذه البرامج مصممة للتطبيق الجماعي أو على شكل برامج فردية، تتضمن في محتواها الألعاب المصغرة والتمرينات البدنية باستخدام الجسم، كتمارين الأكروبات الجبازية أو التقوية العضلية... أو بالاستعانة بأدوات بيداغوجية رياضية، كتمارين البراعة الحركية. وقد تصل إلى الرياضة المعدلة وألعاب المضمار.

وكثيرا ما تصمم الألعاب الرياضية وأنشطتها الحركية كمحاكاة لمكونات الحركات الموجودة في الحياة اليومية المعتادة في البيت أو الشارع أو في بعض المهن. فمختلف المهارات والوظائف الحركية التي يقوم بها الإنسان في مختلف ميادين الحياة (البيت، الشارع، العمل) هي عبارة عن تسلسل لمجموعة من الحركات البسيطة التي تشكل لنا مهارة حركية تؤدي وظيفة معينة قد تبدو في ظاهرها معقدة، لكن التحليل الحركي لمختلف أجزائها يجعلها تركيبا لعدد من الحركات البسيطة الممكن أدائها عند أي فرد (العاديين أو المتخلفون عقليا) شريطة سلامة أجهزة الحركة لديه. وعليه فإن برامج التدريب الحركي تعمل بالأساس على تحقيق هذه الغاية، أي تعلم الحركات البسيطة ودمجها في نموذج حركي مركب يؤدي وظائف محددة.

وتأكيدا لما تم ذكره فإن " علاوي وآخرون 1998 " يوضحون أنه حديثا تمت محاولات حادة لتحديد (المكونات الأساسية) الموجودة في كل الحركات سواء خلال الحياة اليومية الروتينية المعتادة في العمل أو الحركات المكونة للأنشطة والألعاب. ولقد اتضح بشكل جلي أن هذا المحتوى يرجع بشكل عام إلى الحركات الأساسية وكان الافتراض قائما على أساس أنه ما إذا تمت تنمية الحركة الأساسية للفرد كلما كان ذلك أدعى لمزيد من قابلية الفرد على إدارة جسمه بكفاءة من خلال المواقف الحركية المتعددة التي تقابله في الحياة سواء كانت مشي أو جري أو أداء عمل روتيني يومي أو الاشتراك في أنشطة أوقات الفراغ والترويح. ولقد ألفت نتائج البحوث الضوء على الأنماط الحركية الشائعة للعديد من الحركات حيث كانت الاقتراحات تشير إلى وجوب بناء دروس تعتمد على الأنماط الحركية، وبذلك تقود أسس التربية الحركية إلى مزيد من المهارات الخاصة بالأنشطة الكثيرة المنظمة كالألعاب والجهاز ومسابقات الميدان والمضمار. (علاوي وآخرون: 1998، 45)

وعليه فإنه من الضروري عند تصميم برامج التربية الحركية للمتخلفين عقليا فإنه لا بد من الأخذ في الاعتبار جملة من الاعتبارات المساعدة في تحقيق أهداف البرنامج الحركي، إذ يجب أن تتلاءم مع مستوى النمو البدني والحركي والعقلي للفرد، حتى وإن كانت تبدو تلك الأهداف دون المستوى العمري إذا قورنت بما هو موجه للعاديين. وأن يحترم فيها تتابع الوحدات التعليمية التدريبية وترابط مستوى تعقيد الأنشطة الحركية في محتوى الوحدات، لنصل إلى برنامج تربية حركية هادف مع هذه الفئة.

اعتبارات في برامج تعليم الحركات الأساسية:

ويذكر " راتب والخولي 2009 " جملة من الاعتبارات المهمة لأهداف برنامج الحركة الأساسية موضحة كما يلي:

- يجب أن يشتمل محتوى البرنامج على خبرة واسعة متنوعة في الحركة الأساسية حتى يتمكن الأفراد أن يتحركوا بسهولة ويسر وطلاقة في حدود إمكانياتهم.
- يجب أن يراعي البرنامج التعليمي الحركي احتياجات الأفراد وأن يتيح لهم فرص الابتكار والاستكشاف والتعلم الذاتي.
- يجب أن يعنى الطفل بإمكانياته الحركية حتى ندفعهم إلى التحرك بثقة ومهارة وبراعة في مختلف المواقف مع التأكيد على الكفاءة في إدارة أجسامهم.
- يجب تنمية (المفردات الحركية) الخاصة بالمهارات الحركية وأنماطها لخدمة المهارات الخاصة والأكثر تعقيدا في الأنشطة الرياضية والتعبير الحركي.
- يجب الاهتمام بتنمية العضلات الكبيرة خلال البرنامج لرفع مستوى اللياقة الحركية وإصلاح العيوب القوامية.
- يجب أن يتضمن الموقف التعليمي مراعاة الفروق الحركية بين الأفراد، وأن يسمح بأن يتحسن ويتعلم كل فرد بمعدله الشخصي من الوصول إلى معدل مرض في التحصيل.
- يجب أن ينمى وعي الفرد وإدراكه لمفاهيم مثل (الفراغ-الوقت-الجهد-الانسيابية) بالإضافة إلى العوامل الأخرى التي تحكم العمل أو الأداء الحركي.
- تنمية القدرة على التحليل الناقد سواء لحركات الفرد ذاته أو لحركات زملاء.

11.4. مهارات تدريس التربية الحركية:

الخبرة الحركية من الخبرات الهامة والأساسية لنمو الطفل، أو تطوير مستويات عند الفئات العمرية، لاتصافها بالشمولية، ولاتساق أبعادها مع الأهداف السلوكية المرغوبة على أي مستوى. إلا أن العبرة في نجاح برامج التربية الحركية تتوقف إلى حد كبير على عدد من الاعتبارات (البيداغوجية لطرق التدريس وإدارة النشاط والوسائل التعليمية) والاعتبارات التالية هامة للغاية لكل من يقوم بإدارة برامج التربية الحركية.

1- الخبرة الحركية يجب أن تكون ذات معنى للفرد: يجب أن تشتق أغراض البرنامج التعليمي في التربية الحركية من اهتمامات واحتياجات واستعدادات الطفل، فهي المحكات الأساسية في اختيار الأنشطة ويساعد في ذلك المساحات المناسبة، الأجهزة والأدوات المتوفرة والتعليم الوافي المدعم بالوسائل التعليمية والوقت الكافي والملائم لتعليم الأنشطة الحركية.

2- إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدي والمتعة: إذ يجب على المربي أن يعمل على تنوع الأنشطة الحركية لتلائم كافة المستويات واضعا في اعتباره مبادئ (هربارت) المعروفة كالتردد والبدء بالسهل وصولا إلى الأصعب.

والاستخفاف بالقدرات الحركية للطفل يعني عزوفه عن الاندماج والفعالية وتحرمه من التحدي، كما أن الأنشطة الصعبة فوق تحمله تلاقى نفس المصير وتحرم الطفل من الاستمتاع.

3- يجب أن يراعى الحمل في العمل مع الأطفال: فيجب أن يتم التوازن بين الحمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية وفي بعض الأحيان يجب تغيير معدل النشاط أو حجم النشاط، وقد يكون من الضروري إيقاف النشاط مثلا عند ظهور بوادر إجهاد.

4- إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل الأطفال: يعتبر عزل الأطفال خلال الأداء الحركي شيئا غير مناسب إلا في حالات نادرة تتطلبها إجراءات الأمان مثلا، وكثيرا ما يعتمد المربون إلى عزل بعض الأطفال لأنهم يفتقدون المستوى الملائم للاستمرار في الممارسة وهذا خطأ شائع.

كما أن عزل بعض الأطفال نتيجة ظروف إدارية أو تنظيمية لا ينبغي أن يستمر طويلا وإن كان من الأفضل تجنب ذلك تماما في تصميم البرنامج وإدراكه ويتطلب ذلك التحلي بالصبر مع الأطفال.

5- ارتباط الخبرة الحركية بالأنشطة المدرسية واحتياجات المعيشة: الخبرات الحركية المرتبطة بالمعيشة وبالبيئة هي أنسب الخبرات لتعلم الطفل وذلك من خلال مفهوم تقديم يدعو إلى التكيف والنمو، كما أنه من الملائم الربط بين خبرات المواد الدراسية والخبرة الحركية، فإن ذلك أدعى للفهم والمعرفة العريضة ويتيح فرص التبصر والإدراك والتعلم المثمر.

6- يجب إبراز خبرة النجاح وعناصر الدافعية في النشاط: فإن تقديم (واجبات حركية ممتعة) متنوعة ومتفاوتة في المستوى تتيح للقدرات المتباينة عند الأطفال أن تنال حظها من خبرة النجاح باعتبارها خبرة سيكولوجية مهمة في تشكيل مفهوم الذات وصورة الجسم، وذلك باعتبار أن التنوع الكافي في الأنشطة سيققل من احتمالات الفشل في الأداء.

7- توفير الوسط الملائم للتعلم الحركي: وذلك يتطلب الشرح الملائم من قبل المربي وإتاحة فرص التصور والإدراك السليم للحركة مع الأخذ في الاعتبار توفير الأمان والسلامة سواء في الأجهزة أو الأدوات أو لكافة التسهيلات المستخدمة مع إتاحة الفرصة للطفل أن يستفهم ويناقش، ذلك تحسبا لمشكلات التعلم والإدراك الحركي، كالفهم الخاطئ للمعلومات وغيرها من المشاكل التي يطلق عليها (مشاكل عملية المدخلات).

8- توفير الإمكانيات والتسهيلات وكفاءة استخدامها: يجب الاستفادة من كافة الإمكانيات (الأدوات الأجهزة والمساحات المتاحة سواء منها ما يستخدم في الخلاء أو في أماكن مغلقة وتقدير الأماكن الملائمة لأنواع معينة من أنشطة التربية الحركية كالجري أو التتابعات)، وعلى الجانب الآخر يجب العمل على توعية الآباء ومشرفي دور الحضانه ورياض الأطفال بأهمية مناسبة لعبة الطفل وعرائسه وكراته، لحجمه وقدراته الحركية العمرية.

9- يجب تجنب عمل مقارنات بين مستويات الأفراد: يتفاوت الأفراد في (معدلات التعلم الحركي) تبعاً لبدء الفروق الفردية، وقد ينجح في أداء واجب حركي معين وقد يفشل في أداء واجب آخر، وبذلك لن يجدي نفعا عمل مقارنات بين الأفراد بعضهم ببعض فقد تحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف أو حتى العدوانية بالإضافة لاهتزاز مفهوم الذات لدى الفرد.

1.11.4. إطار عام لتدريس الأنشطة الحركية:

يقترح روبرت إليس (Robert Elis) سبع خطوات فنية في تدريس الأنشطة الحركية، وهو يرى أن البعض يقترح المزيد من الخطوات إذ إن عملية التدريس تضمن عدة مراحل متميزة.

أولاً: تعتبر الخطوة الأولى في تدريس الأنشطة الحركية على إعطاء المتعلم الفهم الواضح للهدف من الأداء، فموضوع الهدف يجلب الاقتناع لدى المتعلم خلال فترة الممارسة الأولى.

ثانياً: إعطاء نماذج توضيحية وأمثلة للواجب الحركي المطلوب أدائه سواء كان ذلك باستخدام الصور والأفلام أو العرض البطيء للحركة من خلال السينما مع ملاحظة أنه عند أداء نموذج يجب توفير عوامل الرؤية الجيدة للأفراد.

ثالثاً: شرح النواحي الفنية للأداء... فالطفل الذي يتعلم رمي كرة لأبعد مسافة يجب أن يشرح له أهمية رمي الكرة في قوس لزيادة مسافة الرمي مع عدم الإفراط في الشرح النظري وإنما التركيز يكون على النقاط المهمة ويايجاز.

رابعاً: وعند الممارسة الأولى للواجب الحركي فإن الطفل غالباً ما يقع في بعض الأخطاء، وهنا يتعلم عن طريق المحاولة والخطأ، وهو أمر يتيح للفرد تجنب بعض الاستجابات غير المرغوب فيها، وغالباً ما يحدث للفرد توتر عقلي يجب العمل على تقليله وبخاصة في الأعضاء غير المنوطة بالواجب الحركي، والواجب على المربي أن يعمل جاهداً على حل المشاكل والصعوبات التي تعترض المتعلم.

خامساً: يمنح للفرد فترة مناسبة للممارسة والتطبيق، حيث يتيح ذلك للمربي أن يتعرف على أخطاء الفرد التي تحتاج لإصلاح، حيث يقدم الفرد طبيعة الخطأ ويوضح له كيفية إصلاح هذه الأخطاء وهي مرحلة في غاية الأهمية، لأن المرحلة التالية هي التثبيت، فلا ينبغي أن تثبت أداء خاطئ، وقد يحتاج الأمر مزيداً من التوضيح وإعطاء النماذج.

سادساً: تميز الأداء في المراحل السابقة بأنه غير دقيق وفج، ومع استمرار الممارسة وإصلاح الأخطاء يتكيف الأداء حتى يصبح مقبول المستوى، إلا أن الممارسة مهمة في تعزيز ما يحصل عليه الفرد من أداء.

سابعاً: يجب تنظيم الممارسة على فترات زمنية للحفاظ على المهارة المكتسبة أن تستمر الممارسة حتى يصبح التقدم في الأداء مجدداً يعادل الجهد المبذول.

2.11.4. توجيهات عامة للمربين العاملين في مجال تعليم المعوقين عقليا:

لا بد للمربين العاملين مع المعوقين عقليا أن يتذكروا دائماً أبرز الخصائص المميزة للمعوقين عقليا، خاصة ذات الصلة المباشرة في القدرة على التعلم وتكييف المواد والأساليب التعليمية المقدمة لهم على ضوء تلك الخصائص، ولقد سبق وتمت الإشارة إلى أبرز الخصائص التعليمية للمعوقين عقليا كضعف الذاكرة والانتباه، وبطء معدل التعلم، وانخفاض مستوى الدافعية، والتوقع العالي للفشل.

وفيما يلي مجموعة من التوجيهات العامة للمعلمين، تهدف إلى تسهيل عملية تعلم المعوقين عقليا والوصول بهم إلى أقصى أداء ممكن.

1- التدرج في المهارات التعليمية والتقليل من خبرات الفشل: يجب أن ينظم الموقف التعليمي بحيث يتيح أكبر فرصة ممكنة للنجاح، مساعدة المعوق عقليا على التغلب على مشكلة توقع الفشل، الناجمة عن تراكم خبرات الإحباط، وينصح دائماً بالبدء في تعليم المهام الأسهل، ومن ثم الانتقال إلى المهام الأكثر صعوبة، وتتضمن المهمة الواحدة في العادة مهمات فرعية يتطلب أدائها مهارات مختلفة، مما يجعل تعلم تلك المهمة عملية صعبة بالنسبة للمعوق عقليا، لذا فعلى المربي أن يقوم بتجزئة مثل تلك المهمة إلى أجزاءها الفرعية، وفق تسلسل أدائها، ومن ثم القيام بملاحظة أداء المعوق للمهمة قبل التدريب وتحديد الأجزاء التي لا يتقنها تمهيدا لتدريبه على أدائها تدريجياً، ويعرف هذا الأسلوب المستند إلى النظرية السلوكية في التعلم بأسلوب تحليل المهمة.

2- تقديم المساعدة في الأداء ومن ثم تخفيفها بشكل تدريجي: على المربي أن يقدم للفرد المساعدة اللازمة للتوصل إلى الاستجابة الصحيحة حينما بزرت حاجة الفرد لذلك، وتختلف طبيعة المساعدة اللازمة من موقف لآخر ففي بعض الأحيان قد تكون الإشارات اللفظية كافية كإعطاء دليل أو مؤشر على الإجابة أو إعادة صياغة التعليقات أو وصف الخطوة الأولى في السلوك المطلوب الإيماءات المختلفة، وفي حالات

أخرى يتطلب الموقف تقديم مساعدة جسدية في الأداء مثل مسك يد الفرد أثناء الكتابة أو ارتداء الملابس، ويتم تخفيف المساعدة بشكل تدريجي أثناء التعليم إلى أن يتم إتقان ارتداء الملابس بنجاح دون مساعدة أو بأقل درجة ممكنة منها.

3- التكرار: للتغلب على مشكلة بطء التعلم وصعوبات الذاكرة على المعلم أن يقوم بتكرار التعليم لضمان إتقان الفرد للمعلومات أو المهارة التي هو بصدد تعليمها، وحتى لا يكون ذلك التكرار مملا، على المعلم أن يراعي الفترات والمواقف التي تتطلب ذلك.

4- تحسين القدرة على الانتباه والتقليل من المشتتات: للمساعدة في تحسين قدرة الفرد المعوق عقليا على الانتباه أثناء الموقف التعليمي يجب الإقلال قدر الإمكان من المثيرات المشتتة للانتباه، وإبراز العناصر الأساسية في المهمة التعليمية، وجعل فترة التدريب قصيرة بحيث لا تزيد عن (15-20) دقيقة، حتى لا يصاب الفرد بالإرهاق الذي يؤدي بدوره إلى زيادة قابلية الفرد للتشتت. (القيوتي وآخرون، 1995)

5- التعزيز للاستجابة الصحيحة: تشير الدراسات المختلفة إلى أن التعزيز أو المكافأة على الاستجابة أو السلوك المرغوب فيه يؤدي إلى تعليم المعوقين القيام بتلك الاستجابات بشكل أسرع مقارنة مع غياب التعزيز، وهذا يعني أنه من المفيد حين يقوم المعوق عقليا بالفعل الصحيح أو السلوك الذي ترغب فيه أن تقدم له مكافأة على ذلك وهذه المكافأة قد تكون شيئا ماديا، مثلا حلوى أو نقود، أو قد تكون تعريزا معنويا مثل المدح أو اجتماعيا كأن يسمح له أن يلعب مع الآخرين.

6- تعليم مفهوم واحد في المرة الواحدة: من الصعب تعليم المعوقين عقليا أكثر من مفهوم أو مهارة واحدة في الوقت الواحد، كذلك فإن المعوق عقليا يصعب عليه الاستيعاب إذا أعطيت له تعليمات مختلفة في وقت واحد.

7- توفير الدافعية اللازمة للتعلم: من المفيد خلق أو توفير الدافعية عند المعوق في عملية التعلم، والتي قد تتأثر بطبيعة المواد المستعملة في التدريب أو التعلم، ومدى قدرتها على التشويق، كذلك مدى ما يتعرض له الفرد من نجاح في عملية التعلم، كذلك، قصر فترة التعليم وأيضا شخصية المعلم وطبيعة تعامله مع الفرد ومدى تقبله للفرد المعاق.

8- انتقال أثر التعليم الإيجابي: عندما يتعلم أو يتدرب الفرد على مهارة معينة، فمن المفيد أن نوفر له المجال لنقل أو تطبيق هذا التعلم إلى مجال آخر، أي لتعميم المهارة التي تعلمها أو تدرب عليها في المجالات الأخرى المشابهة.

9- الثبات في السلوك (الروتين): من المعروف أن المعوقين عقليا يفضلون القيام بالمهام التي اعتادوا عليها وأتقنوها فهم لا يفضلون التغيير في المواقف اليومية أو الحياتية فهم ميالون إلى تكرار النمط السلوكي الذي يعتادون عليه. فالعمل المتكرر (الروتين) الذي يزج الأفراد غير المعوقين لا يؤدي إلى نفس درجة الإزعاج عند المعوقين، فهذا يعني أن النمط السلوكي اليومي الذي يقومون به في المنزل أو العمل من الأفضل أن يوفر لهم بشكل ثابت بالقدر الممكن، لأنه يسهل عليهم القيام بالمهام التي اعتادوا عليها دون الحاجة إلى تدريب جديد، أي أن قدرتهم على نقل التعلم أو التدريب من موقف إلى آخر ليست بالسهولة أو المرونة التي يحققها غير المعوق.

12.4. درس التربية الحركية والرياضية:

تتعدد التسميات لدرس التربية الحركية أو درس التربية البدنية والرياضية أو قد تسمى الوحدة التعليمية. كلها تسميات لمادة دراسية تمثل الجزء الأهم لمجموعة أجزاء برنامج التربية الحركية في المدرسة أو مراكز التربية الخاصة. تظلم الوحدة التعليمية بتقديم كافة الخبرات والمحتويات التعليمية الحركية والمهارية والمعرفية والانتفالية، التي تحقق أهداف البرنامج أو المنهاج بصورة شاملة.

يفترض أن يستفيد من درس التربية الحركية كل متعلم منخرط ضمن البرنامج التعليمي سواء بالمدرسة أو بمراكز قريبة خاصة أو غيرها، بحجم ساعي موزع على عدد من الحصص أسبوعيا، وتوقيت زمني للوحدة التعليمية مقدر بتوقيت يتراوح ما بين 45 د-90 دقيقة أو قد يصل إلى 120 د، حسب الفئة العمرية الموجه إليها وأهداف الدرس.

لكل درس هدف عاما محددًا، وأهداف إجرائية جزئية تعتبر فروع تخدم الهدف العام، يتكامل مع باقي الوحدات الموالية للبرنامج وفق تدرج تصاعدي من حيث تعقيد الأهداف. ومجموع الوحدات باختلاف عددها وأهدافها، تخدم الهدف العام للبرنامج.

تطرق العديد من المؤلفين لمفهوم درس التربية البدنية والرياضية نورد بعضها، فمنهم من يرى أنه " الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية الذي يمثل أصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذه. وهو حجم الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية بالمدرسة وهو وحدة المنهج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه وهو وسيلة توصيل الخبرات التربوية للتلاميذ ". (مجدي: 2009، 148) ويراعي أن يرتبط محتوى كل درس بمحتوى الدرس السابق واللاحق حتى لا تكون الدروس وحدة تعمل على استخدام ألوان النشاط المختلفة والتدرج في تعليم المهارات وتطوير عناصر اللياقة البدنية. (أنور حسين: 2007، 64)

ويتوقف نجاح الخطة العامة للتربية الرياضية وتحقيق أهداف برنامج التربية الرياضية بالمدرسة على مستوى تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس، ذلك لأن الدرس ما هو إلا وحدة صغيرة من البرنامج (وحدة تعليمية) والعناية به تعتبر الخطوة الأولى والأهم لتحقيق الأهداف العامة من البرنامج الدراسي. (مجدي: 2009، 149)

1.12.4. أغراض درس التربية الحركية والرياضية:

لما كانت أغراض التربية الرياضية تتنوع ما بين أغراض بدنية ونفسية وعقلية واجتماعية، فإن الدرس يجب أن يضمن من خلال أجزائه تحقيق تلك الأغراض.

صحيح أنه ظاهرا يكون واضح للتلميذ أو لغير المتخصص إلا ذلك الغرض البدني أو الحركي من جري وقفز وجمد عضلي، لكن المدرس ينفذ أغراضا أخرى تضاف لذلك. فقد يكون الظاهر للعيان أننا نهدف إلى تعليم التصويب أو تمرير الكرة، أما تعاون الأفراد وإيثارهم وتقبلهم للهزيمة أو معرفتهم لقانون اللعبة... هي أغراض قد لا نستطيع أن نغفلها في كل الأحوال، ولكنها حقيقة وواقع وواجب على المدرس أن يعمل على تحقيقها.

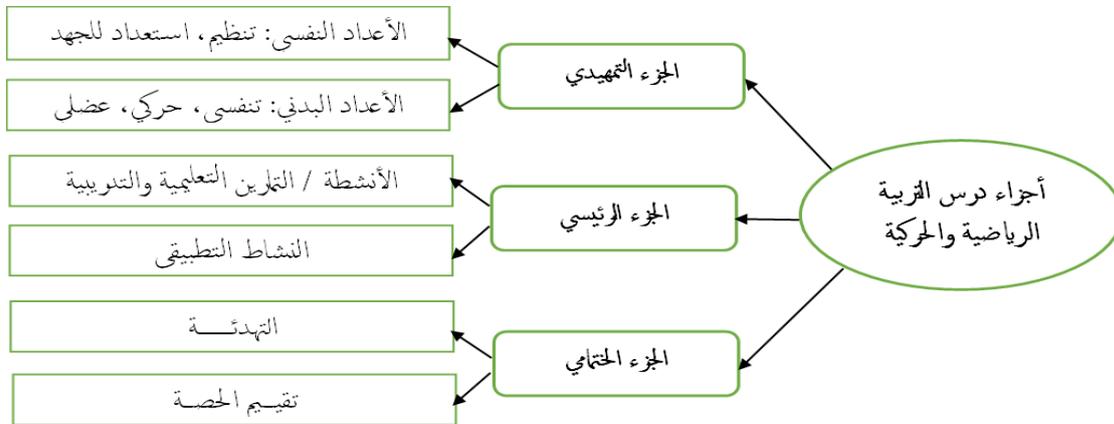
وتبعا لتعدد أغراض درس التربية الرياضية، تتعدد أنماط الدروس، إذ يتفق المختصون في ميدان التربية الرياضية على تحديد خمسة أنماط تدرس بها مادة التربية الرياضية كالآتي:

- درس هدفه الأساسي تحسين الصفات البدنية.
- درس هدفه الأساسي إكساب المهارات الحركية.
- درس هدفه الأساسي الجمع بين تحسين الصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية المحددة في البرنامج.
- درس هدفه الأساسي الإعادة (التثبيت والإتقان، ورفع المستوى).
- درس هدفه الأساسي التقويم وقياس المستوى. (أنور حسن: 2007، 66)

على كل الأحوال لا يقصد بهذا التقسيم تمييزا تاما بين نوع وآخر من الدروس، ولكن المقصود أن لكل نوع من هذه الدروس يتميز بالناحية الغالبة عليه، ومعنى هذا أنه يصح أن يجمع درس واحد بين ناحيتين أو أكثر من النواحي المتقدمة الذكر التي تميز كل نوع من دروس التربية الحركية.

2.12.4. بناء درس التربية الرياضية والحركة:

يحتوي درس التربية الرياضية والحركة على ألوان متعددة من أوجه النشاط البدني والحركي والرياضي، منظمة في أجزاء متسلسلة بشكل مترابط، تشكل في مجملها محتوى الدرس الواحد أو الوحدة التعليمية. ومهما اختلف الحجم الزمني للدرس، فإنه يحافظ على مختلف هذه الأجزاء التي سنوضح محتوياتها كما هو مبين في الشكل أدناه:



شكل رقم (08): أجزاء درس التربية الرياضية والحركة

أولاً: الجزء التمهيدي: يحتوي الجزء التمهيدي على جانبين، الجانب الأول يبدأ من استلام التلاميذ من بداية الحصة. وهنا تبدأ مسؤولية المدرس، خاصة إذا كان العمل مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، من استلام التلاميذ ومرافقتهم ومراقبتهم داخل غرفة الملابس واصطحابهم إلى قاعة التدريب أو الملعب، ثم تنظيمهم في شكل يسمح متابعتهم التوجيهات حول العمل المطلوب أدائه في الحصة. أما الجانب الثاني فيخصص للتهيئة البدنية لاستقبال الجهد المطلوب القيام به خلال الحصة، من خلال تمارين ذات شدة منخفضة أو متوسطة تساهم في تحضير الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي للقيام بمجهود ذو شدة عالية في المراحل اللاحقة للدرس دون خطورة على التلاميذ.

ثانياً: الجزء الرئيسي: في مجمله يهدف هذا الجزء إلى تحقيق الهدف العام للحصة، ويحتوي أولاً الأنشطة التعليمية أو التمارين الرياضية، بحيث يقابل كل نشاط تعليمي أو تمرين رياضي هدفاً إجرائياً محدداً، ومجموع الأهداف الإجرائية الجزئية تخدم الهدف التعليمي العام للحصة. مع الإشارة إلى وجوب ترتيب درجة صعوبة التمارين التعليمية من البسيط إلى المركب لضمان مبدأ التدرج مما يساعد على تحقيق الأهداف التعليمية للحصة. كما يحرص المدرس على متابعة أداء التلاميذ لمحتوى هذا الجزء بفعالية، إذ يتدخل في الوقت المناسب لتقدير التوجيهات أو المساعدة في تصحيح أخطاء الأداء الحركي للتلاميذ لبلوغ الأداء المطلوب القيام به.

يتراوح عدد الأنشطة التعليمية في الحصة الواحدة ما بين نشاطين إلى ثلاثة أنشطة أو تمارين تعليمية. كما يختتم هذا الجزء نشاطاً تطبيقياً لتثبيت التعليمات السابقة. وقد لا يكون من الضروري أن تحتوي كل حصة على نشاط تطبيقي.

ثالثاً: الجزء الختامي: يبدأ بالتهديئة، ويقصد هنا إعادة الأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها قبل تلقي الجهد البدني؛ أي العودة إلى حالة الراحة. ويتم ذلك بأداء تمارين تمدد واسترخاء لإراحة العضلات بعد الجهد البدني، دون أن ننسى تمارين التنفسي العميق والتهوية.

بعدها لابد للمدرس أن يجمع التلاميذ في شكل تنظيمي ليستمع لانطباعاتهم حول مجريات الحصة ويتلقى منهم بعض الملاحظات حول أدائهم أو أداء زملائهم التي تشجعهم على التفاعل الاجتماعي. وختاماً للحصة يرافق التلاميذ إلى غرفة الملابس واصطحابهم بعدها إلى الدرس الموالي، حفاظاً على سلامتهم.

13.4. تقويم الأداء البدني والرياضي:

يقصد بالتقويم Evaluation إصدار الأحكام القمية، واتخاذ القرارات والإجراءات العملية بشأن موضوع أو برنامج ما أو حتى فرد ما، وقد تتأسس الأحكام القمية على مدى تحقق الأهداف على النحو الذي يحدث به البرنامج أو المشروع، وقد تتأسس الأحكام على مدى قيمة أو جدوى أو فعالية برنامج أو طريقة أو مشروع ما، وذلك بهدف اتخاذ قرارات عملية بشأن الاستمرار في المشروع أو تعديله أو تطويره أو التخلي عنه. (نصر الدين: 2011، 23)

وقد ذكر "حيدر فليح وآخرون 2016" أنه قد ورد في قاموس Oxford & Webster أن كلمة تقويم Evaluation جاءت من كلمة Evaluate بمعنى تحديد قيمة أو كم شيء، والتعبير عن هذه القيمة عددياً، وأن أصل الكلمة جاء Value بمعنى قيمة. كما وردت كلمة Evaluate بمعنى تحديد قيمة الشيء كما تعني الاختبار أو الفحص أو التقدير، لإصدار حكم تقويبي، وعملية التقويم تتضمن ثلاث خطوات رئيسية هي:

الخطوة الأولى: جمع البيانات اللازمة باستخدام الوسائل المناسبة.

الخطوة الثانية: إصدار أحكام قمية على البيانات المتجمعة وفقاً لبعض المحكات كالمعايير أو المستويات.

الخطوة الثالثة: اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بموضوع التقويم استناداً إلى البيانات المتاحة.

والتقويم في التربية البدنية والرياضية لا يخرج عن المفهوم السابق ذكره، فهو يتضمن تقدير للأفراد، ثم إصدار الأحكام على هذا الأداء في ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الأداء، كما أنه يتضمن أيضاً تقدير مقدار الحصيلة التي تعبر عن التغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة برامج التعليم أو التدريب كما أن التقويم يتضمن في التربية الرياضية إصدار أحكام على البرامج والمناهج وطرق وأساليب التعليم والتدريب والإمكانات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية... ورغم تعدد الأنشطة الرياضية، إلا أن التقويم قد طرقها جميعاً دون استثناء فصبغها بالصبغة العلمية التي هيأت لها الطريق السليم للتقدم والرقي، وفي هذا الصدد يقول Donald عن "التقويم والقياس في التربية البدنية" استخدام القياس والتقويم أمراً يبدو حتماً إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فعالية البرامج التي تدرس وما تم عن طريقها

وإذا أردنا أن نتعرف عن مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس، وما تم عن طريقها وإذا أردنا التحقق من أن هذه البرامج تحقق فعلا الأغراض الموضوعية من أجلها، فالقياس والتقييم أساليب تستخدم لكي تكشف عن مواطن الضعف في الأفراد وفي البرامج كما أنها تبين قيمة التعليقات ومدى التقدم ومدى تحقيق الأهداف التربوية المرسومة.

والجدير بالذكر أن العاملين بحقل التربية الرياضية يهتمون بشكل خاص بالاختبارات والقياسات لأنهم يريدون من حين لآخر معرفة نتائج العملية التعليمية من خلال استخدام أسلوب التدريس والتدريب، فهم يميلون دائما إلى معرفة نوع وطبيعة ومقدار التغيرات التي تحدث نتيجة لعمليتي التعليم والتدريب، والتي يمكن أن تدل عليها كثيرا من مظاهر الأداء أو السلوك مثل الحركة أو المهارة أو الاتجاهات أو الميول الدوافع وغيرها من الجوانب الأخرى. (حيدر فليح: 2016، 21-22)

فالتقويم عملية تعتمد بالأساس على أدوات منها الاختبارات والمقاييس أو بعض الأدوات غير المقننة كالملاحظة. ويستخدم التقويم لمعرفة مدى تحقق أهداف التعليم أو تعلم وحدة أو نشاط تعليمي أو نتائج أداء، وبالتالي يكون للتقويم أغراض متعددة منها التشخيصية، تحديد المستوى، مراقبة التقدم، التصنيف والتنبؤ. وبذلك يكون التقويم مؤشرا للحكم على مدى نجاح البرنامج التعليمي أو التدريبي.

فإذا كان التقويم مؤشرا لإصدار الأحكام حول مدى نجاح البرنامج أو فشله في تحقيق الأهداف المسطرة، ومع تعدد أغراضه تجعله جزء من محتوى البرنامج التعليمي، إذ قد تصل نسبته إلى 15% من محتوى البرنامج.

بالنظر إلى تعدد جوانب الشخصية التي تنشطها برامج التربية البدنية والرياضية، فإن التقويم في هذا الميدان لا يقتصر على جانب واحد فقط، بل يتبع الجوانب المتعددة للشخصية (جسما، بدنيا، حركيا، نفسيا واجتماعيا)، كما يجب الإشارة إلى أنه لا توجد أداة تقويم شاملة لكافة هذه الجوانب المذكورة، وعليه تعدد الاختبارات والمقاييس في ميدان الأنشطة البدنية والرياضية تبعا لتعدد جوانب الشخصية التي ينمىها النشاط البدني والرياضي.

وحسب جاسم الجنابي 2019 تقسم مجالات القياس في المجال الرياضي إلى خمسة مجالات هي كالآتي:

- 1- المجال الجسمي: ويعني قياس الجوانب المورفولوجية.
- 2- المجال الوظيفي: ويعني قياس جوانب وظائف الأعضاء الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي.
- 3- المجال الحركي: ويعني قياس القدرات البدنية والمهارية...
- 4- المجال المعرفي: ويعني قياس المجالات المعرفية المتعلقة بالاستعدادات وقدرات فهم المواقف.
- 5- المجال الاتفعالي: ويعني قياس مجالات الشخصية والسلوك الظاهر.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة

- المنهج المتبع
 - مجتمع الدراسة
 - مجالات الدراسة
 - تحديد متغيرات الدراسة
 - أدوات الدراسة
 - الدراسة الاستطلاعية
 - الدراسة الإحصائية
 - صعوبات البحث
-
-

تمهيد:

مهما تنوعت الدراسات العلمية في مختلف ميادين البحث، أكان ذلك في ميدان العلوم الدقيقة أو في ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية، فإنها لا تستغني عن إتباع منهجية بحث مضبوطة تحدد معالم وخطوات سير مشروع البحث وتوجه مساره من بدايته إلى آخر محطة من محطاته، لتقصي واقع الظواهر التي تحتاج مشكلاتها علاجاً، قصد الوصول إلى حقائق أكثر صدقاً وموضوعية.

إن مرحلة ضبط الإجراءات المنهجية للدراسة خطوة هامة في أي دراسة تحترم قواعد المنهج العلمي، وذلك لما لها من أهمية في اختيار أنسب منهج لبحث الموضوع قيد الدراسة و في تحديد مجتمع وعينة البحث و في اختيار أنسب الأدوات لاختبار الفرضيات والتحقق منها، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة واستخلاص نتائج موثوقة. فمن المعلوم أن أي بحث أكاديمي لا تحدد قيمته العلمية بقيمة نتائجه فحسب، بل من خلال الإجراءات المنهجية التي اتخذت في سبيل دراسة فروض ذلك البحث وتحقيق أهدافه.

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية المتبعة لإجراء دراستنا الحالية، والتي سنحدد من خلالها منهج الدراسة الملائم للموضوع المدروس، وضبط مجتمع البحث وعينة الدراسة (حجمها وطريقة سحبها)، استعراض مجالات الدراسة، الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة، تصميم وسيلة جمع البيانات والمعطيات والتأكد من القيمة العلمية لأداة الدراسة بتحديد خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات)، مع إجراء الدراسة الاستطلاعية بغية الاقتراب أكثر من موضوع الدراسة، تحديد أساليب المعالجة الإحصائية الملائمة لتفسير البيانات، ما سيوضحها بشكل أكبر مما يسهل تحليلها و مناقشتها في الفصل الموالي من الدراسة.

1.5 الدراسة الاستطلاعية:

من أجل الإحاطة بالموضوع قيد الدراسة والمتعلق بإسهام برامج الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين بعض جوانب شخصية الأفراد المتخلفين عقليا الكبار، والإلمام بمختلف أبعاد الموضوع ولضبط مشكلة الدراسة وتحديد متغيراتها بشكل أدق مما سيساعدنا في التحكم في مجريات الدراسة في خطواتها اللاحقة. لذا قمنا بإجراء دراسة استطلاعية بالمركز للتعرف على واقع التكفل بالمتخلفين عقليا الكبار بالمركز، وهذا بالإجابة على تساؤلين رئيسيين:

- ما هي أهداف التكفل بالمقيمين بالمركز ومخرجاته؟
- ما هي المشكلات التي يلاحظها المربون على المقيمين بالمركز؟

وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على مرحلتين في الفترة ما بين نوفمبر وديسمبر 2019 إذ خصصت المرحلة الأولى للتعرف على مختلف هياكل المركز وأنشطته والأهداف التي يسعى لبلوغها مع المقيمين، وقد توصلنا من خلالها إلى ما يلي:

2- أهداف التكفل بالمركز: يسعى المركز من خلال برامج التكفل المسطرة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف ذات بعدين (زمني ونوعي) وهما كالآتي :

1.2- البعد الزمني : خلال تواجد المعاق بالمركز و متابعتهم للبرامج المسطرة ، تتحقق ثلاثة أهداف رئيسية :

أ/ على المدى القريب :

- ✓ معرفة خصوصيات الفئة المتكفل بها و ضبط احتياجاتها
- ✓ الحماية الاجتماعية لهؤلاء الفئة من خلال تواجدهم بالمركز
- ✓ تنظيم العمل النفسي الترويحي من خلال المتابعة الدورية و المتخصصة
- ✓ تحقيق التكفل الآني و معالجة و ضبط الاضطرابات و حصرها

ب/ على المدى المتوسط :

- ✓ العمل على إكساب وتعليم المعاق المهارات الاجتماعية والمهنية من خلال عمل الورشات و مختلف الأنشطة
- ✓ التمرين والتدريب على مختلف النشاطات المهنية المقترحة
- ✓ المتابعة النفسية العيادية و العمل على معالجة بعض الاضطرابات التي قد يعاني منها المعاق إن وجدت (كسلوكيات العدوانية، الانطواء ، ...)
- ✓ المتابعة البيداغوجية والتواصل الاجتماعي مع الأشخاص المعاقين وأولياتهم

ج/ على المدى البعيد :

- ✓ تهيئة و تحضير الشخص المعاق للممارسة المهنية
- ✓ الإدماج المهني و الاجتماعي، حتى تتمكن هذه الفئة من أداء الدور الاجتماعي بما تسمح به قدراتهم
- ✓ تحقيق نوع من الاستقلالية في الحياة اليومية

2.2- طبيعة التكفل : تتحقق الأهداف السالفة الذكر من خلال التكفل بالجانب النفسي و التربوي و البيداغوجي ، حيث لكل جانب مجموعة من الأهداف يسعى لتحقيقها و التي تصاغ على شكل برامج أو تدخل مباشر لبلوغ الأهداف ، و هي كآآتي :

أ/ أهداف التكفل الإكلينيكي :

- تحديد أنماط الشخصية والميولات الفردية
- إعادة التأهيل النفسي العيادي
- مساعدة المعاق على التكيف ومعالجة الاضطرابات المختلفة

ب/ أهداف التكفل الارطوفوني :

- تصحيح إضطرابات النطق وتحسين اللغة
- إثراء الرصيد اللغوي
- إعادة تربية اللغة

- معالجة مشاكل التواصل النطقي اللغوي
- مساعدة المعاق على الاتصال وإدماجه في الجماعة

ج/ أهداف التكفل البيداغوجي :

- التعرف على قدرات المعاق المعرفية والأدائية
- تحسين المكتسبات المعرفية للمعاق، خاصة في مجال الأشغال الأدائية المتعلقة بالمهن اليدوية
- تطوير واستغلال اهتمامات المعاق وميوله نحو الاداءات المرغوب فيها
- تدريب المعاق على اكتساب المعارف التعليمية والمهنية
- تطوير وتوجيه الاستعدادات والميول

3- مراحل التكفل (التأهيل) :

يمر التكفل أو تأهيل المعاق على مستوى المؤسسة بثلاثة مراحل أساسية و التي تتوافق مع المستويات المتواجدة بالمركز.

1.3- مرحلة الملاحظة : وهي المرحلة الأولية ، و التي تبدأ بعد دراسة ملف المعاق من طرف اللجنة البيداغوجية و قبول تسجيلية بالمؤسسة . أين يوجه المعاق إلى ورشة خاصة تسمى "قسم الملاحظة" و ذلك لمدة ثلاثة أشهر . تقوم الفرقة النفسية و البيداغوجية و التربوية بوضع شبكة الملاحظة لمتابعة المعاقين ، للكشف عن قدراتهم العقلية و استعداداتهم وميولاتهم.

2.3- مرحلة المتابعة و التحضير المهني : بعد تحليل شبكة الملاحظة ، يوجه المعاق لإحدى الورشات حسب القدرات العقلية و الحركية و الميول و الرغبات ليشتغل بأنشطة الورشة كتحضير نفسي و مهني. مدة تواجد المعاق بهذا المستوى (المرحلة) غير محددة زمنيا ، فحين يلاحظ فريق المتابعة البيداغوجي تحسن على المعاق يوجه لمرحلة التكفل الأخيرة.

3.3- المرحلة المهنية، الاستقلالية و الإدماج: تتم هذه المرحلة في المزرعة البيداغوجية أو الورشة، أين يصل المعاق إلى المرحلة التي يباشر فيها العمل الفلاحي بما تسمح به قدراته ، فيكون بذلك قد حقق الإدماج المهني و الاجتماعي و نوعا من الاستقلالية.

4.3- قسم المتابعة الخاص : يستقبل هذا القسم الحالات المستعصية الغير قادرة على متابعة أنشطة الورشات أو المزرعة مع أقرانهم ، أين نجد الحالات العدوانية ، الانطواء ، الكف ، ... و هؤلاء هم في الغالب يخضعون للعلاج النفسي العيادي.

4- برامج التكفل على مستوى المركز :

عملت الفرقة البيداغوجية التربوية على تسطير برنامج تكفل يضمن تحقيق الأهداف المسطرة، وفق الإمكانيات المتاحة للمركز. هذا البرنامج موزع على فرعين، جانب التكفل المادي و جانب التكييف السلوكي.

1.4- التكفل المادي : يتضمن عمل الورشات داخل المركز و في المزرعة البيداغوجية ، و هذه الورشات هي :

- ورشة العمل بالطين يدويا والرسم و الطلاء

- ورشة النجارة

- ورشة العمل بالجلبس

- ورشة الركن الأخضر (المشتلة)

- ورشة النسيج و الخياطة

- ورشة الأشغال اليدوية

و يتم توزيع المعاقين على أفواج ، يضم كل فوج 12 فرد.

بالإضافة إلى عمل الورشات يوفر المركز الاحتياجات المادية للمعاق في إطار النظام النصف الداخلي و الداخلي ، و التي تعد عمليات تربوية مكاملة للبرامج المسطرة.

2.4- التكييف السلوكي: يتم هذا التكفل عن طريق النشاطات الترفيهية سواء داخل المركز أو خارجه.
أ/ داخل المركز :

- التربية النفسية الحركية

- المسرح والغناء الجماعي

- النشاطات الرياضية وشبه الرياضية والترفيهية

- سينما الهواة

- إقامة الحفلات وإحياء الأعياد

ب/ خارج المركز :

- إبرام اتفاقيات مع إدارة مركب رياضي جوارى
- خرجات بيداغوجية استكشافية ورحلات
- المشاركة في المسابقات والدورات الرياضية

أما المرحلة الثانية للدراسة الاستطلاعية، فقمنا فيها بإجراء مقابلات مع الفريق البيداغوجي بالمركز، من مربين نفسانيين وفريق اداري، وذلك للتعرف على المشكلات التي يلاحظونها على المقيمين بالمركز. هذا بالإضافة إلى ملاحظتنا المباشرة أثناء تواجدنا بالمركز ومتابعتنا لمختلف الأنشطة التي يقوم بها المقيمون بالمركز. وقد توصلنا إلى إجابات يمكن حصرها جانبين كالآتي:

أولاً: المشكلات السلوكية: يمكن حصرها فيما يلي:

- إظهار تصرفات تخل بالنظام كعدم احترام الدور
- قلة التفاعل الاجتماعي وانعزال البعض
- قلة الدافعية لأداء الواجبات المهنية والأنشطة المختلفة
- الميل للخمول وغياب روح المبادرة في مختلف الأنشطة

ثانياً: القدرات الحركية والوظيفية:

- يلاحظ على الأفراد المتخلفين عقليا إجماد وتعب أثناء القيام بمجهود بدني ولو بسيط.
- عدم التحكم في الحركات اليدوية الدقيقة، مما يعيقهم في القيام ببعض المهام المهنية.
- تظهر عليهم بعض الانحرافات القوامية، كانهاء الظهر أو ترهل العضلات.
- قلة التناسق الحركي أثناء عملية التنقل الحركي (المشي أو الجري).
- صعوبة في القيام بالمهام المهنية في الورشات (النجارة، الخرف،...) على عكس ورشة المزرعة البيداغوجية، بحيث لا يعتمد استعمال أدوات الزراعة والأشغال في المزرعة على الحركات الدقيقة.

مكنتنا الدراسة الاستطلاعية بالمركز من استخلاص النتائج التالية:

- البرامج والأنشطة التربوية المطبقة داخل المركز، هي من الجهود الفردي لفريق العمل النفسي والتربوي، إذ قامت بتصوير مشروع عمل خاص بهذه الفئة، بالاعتماد على خبرتهم في تسيير برامج التكفل.
- لم نلاحظ اهتمام كبير بالأنشطة الحركية والبدنية، ضمن أنشطة التكفل بهذه الفئة طيلة فترة تواجدنا بالمركز، بالرغم من وجود ملعب وقاعة مخصصة للأنشطة الحركية والبدنية.
- لم تحقق برامج الرعاية بالمركز الدمج المهني للمقيمين، بما يكفل لهم الاستقلالية والاعتماد على النفس وتجنبهم التبعية المستمرة للآخرين، مما قد يوفر لهم دخلا يمكنهم من إعالة أنفسهم.
- يمكن القول أن مخرجات المركز تتمحور في أهداف الحماية الاجتماعية للمقيمين، إذ تنحصر الخدمات في الإقامة بالمركز والمشاركة في الناشطة الموجودة داخل المركز، دون الوصول غالى منتج يخدم به المتخلف عقليا نفسه ومجتمعه.

وعليه يمكن القول أنه لا بد من البحث في طرق إكساب المتخلفين عقليا الملتحقين بالمركز اتجاهات ايجابية نحو المهن التي تناسب قدراتهم، والتي يمكن أن يندمج بها في الحياة المهنية والاجتماعية، مما يحقق لهم الاستقلالية الذاتية باكتساب مهنة تعليمهم مستقبلا.

ومن وجهة نظرنا فإن الصعوبات التي يواجهها المتخلفون عقليا في أداء المهام المهنية تعود بالأساس غالى افتقاد الكثير من العناصر الحركية، كالتحكم في الحركات الدقيقة وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية. إذ يمكن التغلب على هذه الصعوبات من خلال برنامج تربية حركية ورياضية، وخلق أنشطة غير الأنشطة التقليدية المعمول بها لتدريب الجانب الحسي الحركي للمتخلف عقليا تجعله يرقى بقدراته أكثر.

2.5. المنهج المتبع:

المنهج لغة، كلمة تدل على معنى الطريق الواضح المحدد (علي عودة: 2012، 13) والمنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والعمليات التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة ما، قصد اكتشاف الحقائق حولها وإيجاد تفسيرات وحلول لها، فهو مجموعة من العمليات المتسلسلة التي توجه البحث في مختلف مراحلها. ويعرف منهج البحث بأنه "هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة، التي تضمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة". (سنا سليمان: 2009، 30). وعن أهمية النهج في الدراسات العلمية يقول كل من Festinger Katz أنه "مهما كان موضوع البحث، فإن قيمة النتائج تتوقف على قيمة المناهج المستخدمة". (موريس أنجرس: 2006، 97) فسلامة المنهج المستخدم في إجراء الدراسة يضمن بلوغ نتائج موثوقة يمكن تعميمها.

إن اختيار المنهج المناسب لإجراء الدراسة أو نوع الدراسة كما تسميها بعض المراجع في منهجية البحث العلمي، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة المراد دراستها. فاختلاف مواضيع البحث والأهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها تحدد بدرجة كبيرة منهج الدراسة. كما أن لصياغة فرضيات البحث دور في اختيار منهج الدراسة، فهي التي توجه البحث في مختلف مراحلها، إذ تحدد نوع العلاقة بين متغيرات الدراسة والمعطيات التي ينبغي جمعها ومن أين نجمعها. وعلى هذا الأساس يتم تحديد نوع الدراسة حسب بعدين رئيسيين فمن خلال البعد الزمني لنتائج الدراسة، أي موقع وجود الإجابة عن المشكل المطروح إن كانت في الماضي، أو الحاضر، أو المستقبل بحيث يكون منهج البحث تاريخي أو مسحي أو تجريبي بالترتيب. وكذلك من خلال الهدف من إجراء الدراسة فقد يكون الغرض وصفاً أو تقيماً أو مقارنة.

وتندرج الدراسة الحالية ضمن الدراسات التي تتناول ظاهرة من الظواهر التعليمية في ميدان التربية الخاصة، وهي موضوع "تدريب المتخلفين عقلياً"، والتي تعد كعملية أساسية للبرقي بإمكانات وقدرات هذه الفئة واستثمارها في الوجهة السليمة. وهي من المواضيع التي تحتاج إلى التدخل الميداني، فالوصف والمقارنة عملية بحثية غير كافية لإحداث التغيرات المرغوبة في سلوك الفرد المعاق، لذلك لا بد من إدخال خطة علاجية (تعليم أو تدريب) ثم التحقق من النتائج المفترضة، مما يؤدي إلى تغيير في الحالة الراهنة للأفراد قيد الدراسة. وعليه فإن نتائج الدراسة تكون في المستقبل أي بعد تطبيق خطة الدراسة. وبذلك يكون المنهج الملائم

لإجراء دراستنا هو "المنهج التجريبي" باعتباره منهجا يهتم بدراسة الوضع المستقبلي للظاهرة وبحث العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة وفق تصميم تجريبي يتحكم فيه الباحث.

ويعرف البحث التجريبي بأنه "بحث يقوم على التجربة العلمية للكشف على العلاقات السببية بين المتغيرات وذلك في ضوء ضبط كل العوامل المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة باستثناء عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره لغرض قياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة". (الجادري وأبو حلو: 2009، 233)

وكما هو معلوم هناك نماذج متعددة لتصميم البحوث التجريبية، والتي تتباين معها درجة مصداقية النتائج المتحصل عليها. فخلال دراستنا اعتمدنا "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع اختبار قبلي وبعدي" وذلك لاعتبارات مرتبطة بعينة الدراسة التي تمكنا الحصول عليها. إذ يلجأ الباحث لاختيار هذا التصميم التجريبي عندما لا يكون في مقدوره إيجاد عينة موسعة يمكن توزيعها على مجموعتين تجريبية وضابطة.

ولمنهج المجموعة الواحدة مميزات وحدود. فطالما أنه يحتاج إلى مجموعة واحدة فقط من المفحوصين، فمن اليسير استخدامه. ونظرا لأن نفس المجموعة تعرض لكل المتغيرات المستقلة، وليست مجموعات متماثلة، فإنه لا يمكن أن يرد أي جزء من الفرق في النتائج إلى تباين المفحوصين واختلافهم فيما بينهم ... إلا أن هناك عيوب لهذا النموذج التجريبي، والتي تشترك فيها باقي نماذج التصاميم التجريبية الأخرى، كتمارس المفحوصين للاختبار الأول الذي ساعدهم على أن يكون أداؤهم أفضل في الاختبار الثاني. أو قد تكون استجاباتهم في الاختبار النهائي متأثرة بالثر المتبقي من التعرض للمتغير المستقل الذي استخدم في التجربة من قبل. وربما يكون الفرق بين درجات الاختبار الأول والاختبار النهائي راجعا إلى المجهود الزائد ال اي بذله المفحوصين لأنهم فخورين بمشاركتهم في التجربة. (Van Dalen : 2010, 401)

3.5. مجتمع الدراسة:

ترتبط دراسة الظواهر البحثية بوجود بيانات ومعلومات عن واقع الظاهرة قيد الدراسة، حيث يسعى الباحث إلى فحص هذا الواقع وجمع المعطيات منه، ليتحقق من الفرضيات التي وضعها مسبقاً. ويتكون هذا الواقع في ميدان البحوث المتعلقة بالعلوم التربوية من وحدات أو عناصر، قد تكون هذه الوحدة شخصاً، جماعة، مؤسسة، ظاهرة تدريبية، عتادا تدريبياً، أو من سلوك معين يصدر عن فرد أو جماعة. هذه الوحدات في مجملها تشكل مجتمع بحث أو ما يسمى "المجتمع الأصل". والمعيار الأساسي لمجتمع البحث هو وجود خاصية مشتركة، واحدة على الأقل بين أفراده يمكن ملاحظتها أو قياسها، على أن تحمل هذه الخاصية أو الخواص المشتركة بين أفراد مجتمع البحث أبعاد ومؤشرات الظاهرة قيد الدراسة. ويعرف مجتمع البحث بأنه "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث والتقصي". (موريس أنجرس: 2006، 298).

إن التحديد الدقيق لمجتمع البحث يجنب الباحث جمع بيانات لا تنفيذ في عملية التحقق من الفرضيات الموضوعية. فوضع معالم أساسية لمجتمع البحث بناءً على أبعاد ومؤشرات الظاهرة المدروسة، تسهل على الباحث معرفة مصدر المعلومات والبيانات الملائمة لاختيار الفرضيات، أي أن معرفته على من سيتم عليهم الدراسة وفي نهاية البحث هم من ستعمم عليهم النتائج إن كانت توحدهم نفس الخصائص. فمن الطبيعي أن يتغير عدد الخصائص المشتركة طبقاً لأهداف الدراسة فقد تمس هذه الخصائص طائفة كبيرة من الأفراد أو قد تنحصر في عدد محدود من الأشخاص، لذلك يمكن أن يكبر أو يضيق مجتمع الدراسة.

ولأنه في الغالب يضم مجتمع البحث مفردات بأعداد كبيرة أو منتشرة في مواقع جغرافية ممتدة لدرجة يتعذر فيها على الباحث في هذه الحالات إجراء الدراسة وجمع المعطيات التي يريدها من المجتمع الأصلي بكامله، ما يكلف الباحث إهداراً للوقت وإمكانات مادية ومالية عالية، فمن غير المجدي قضاء فترة مطولة في جمع البيانات من مفردات مشتتة وبأعداد هائلة، مع الأخذ في الاعتبار ما يلحق بمفردات الدراسة من ظواهر التطور والنمو والتي ينتج عنها تباين في المعطيات المستخلصة، لهذه الأسباب يلجأ الباحثون في أغلب الأحيان لاستخدام العينة، كنموذج مصغر لمجتمع البحث الأصل، شريطة أن تحمل العينة المختارة جميع مواصفات وخصائص المجتمع، تحقيق التجانس الذي سحبت منه لتمثيله تمثيلاً صادقاً، حتى يمكن في النهاية تعميم ما سنحصل عليه من نتائج على باقي أفراد المجتمع.

وعليه يمكن تعريف العينة بأنها: «مجموعة من مجتمع البحث يفترض أن تحمل جميع مواصفات ذلك المجتمع حتى يمكن تعميم نتائجها على المجتمع بأكمله الذي سحبت منه» (علي عودة: 2012، 47)

ومع تعدد المزايا التي توفرها العينات في الدراسة العلمية، جعلت اللجوء إلى هذا الأسلوب، أمراً ضرورياً لما يوفره من اقتصاد للوقت والجهد المبذول في سبيل إنجاز دراسة علمية، ووفرة للبيانات والمعطيات، ودقة أكبر في النتائج عند دراسة مجموعة صغيرة يمكن التحكم فيها ومتابعة جميع جوانبها وردود أفعالها. ولاستخراج عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً، تعددت طرق ذلك، فمنها العينات الاحتمالية والتي تعطي الفرصة فيها لكل وحدات المجتمع الأصلي لأن يكونوا ضمن العينة المختارة، أو عينات غير احتمالية تخضع لمبدأ الصدفة أو الاختيار عن قصد، وهذا يرجع عموماً إلى طبيعة المجتمع الأصلي ودرجة تجانس وحداته.

4.5. معايير اختيار عينة البحث:

الدراسة الحالية موجهة لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة من المتخلفين عقلياً الكبار بالجزائر. ولما كان من غير الممكن إجراء الدراسة على كافة مفردات المجتمع الأصلي، وذلك لأن دراستنا أجريت وفق المنهج التجريبي الذي يتطلب عينات صغيرة - على عكس الدراسات الوصفية - والتحكم في متغيرات الدراسة بما فيها المتغيرات الدخيلة. وعليه لم يكن في إمكان الطالب اختيار عينة بحث كبيرة الحجم ومتواجدة في أماكن متفرقة. كما أن اشتراك الأفراد المتخلفين عقلياً في الخصائص الجسمية والحركية والمعرفية والتعليمية يجعل من إمكانية تعميم النتائج ممكنة في مثل هذه الحالة.

ولهذه المبررات لجأ الطالب إلى اختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصلي تجرى عليها الدراسة مراعيًا فيها تحقيق التجانس إلى حد ما، إذ يعد التجانس شرطاً أساسياً في اختيار العينة " إذا كان المجتمع الأصلي متجانساً في الخواص، من حيث الخواص والسمات المطلوب دراستها والتعرف على معالمها، فإن أي نوع من العينات يفني بالغرض " (قنديلجي: 2012، 193)، وهذا ما يعطي مصداقية أكبر للنتائج المتوصل إليها ويزيد من إمكانية تعميمها.

ولتحقيق التجانس المطلوب بين أفراد عينة الدراسة قمنا بوضع جملة من الشروط لكي تنتمي أية مفردة لمجموعة البحث، والموضحة على النحو التالي:

- أن يكون الفرد المتخلف عقليا من المسجلين مركز المساعدة عن طريق العمل للأشخاص المعاقين عقليا الأكثر من 18 سنة
- أن يكون الفرد المتخلف عقليا من جنس الذكور
- أن لا يعاني الفرد المتخلف عقليا من إعاقة مصاحبة مثل الإعاقة الحركية، أو البصرية،
- أن تكون درجة ذكائه ما بين (5-15) درجة على شبكة الملاحظة لتقييم الإعاقة.
- أن لا يمارس أنشطة بدنية ورياضية بالنوادي الرياضية خارج أوقات الإقامة بالمركز.

وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية¹، مكونة من عشرة (10) أفراد، وفق الشروط المذكورة أعلاه من مركز المساعدة عن طريق العمل للأشخاص المعاقين عقليا الأكثر من 18 سنة لولاية البويرة.

أما العينة الثانية فتمثلت في عشرون (20) مربي يعملون على مستوى مركز المساعدة عن طريق العمل للأشخاص المعاقين عقليا الأكثر من 18 سنة.

¹ الطريقة القصدية: تقتضي اختيار أفراد عينة من أولئك الذي يرى فيهم الباحث إمكانية تحقيق أهداف دراسته.

5.5. مجالات الدراسة:

تنحصر نتائج الدراسة الحالية في إطار حدود مجالاتها البشرية، الزمانية، والمكانية. والتي تجعل من إمكانية تعميم نتائجها في هذه الحدود التي نوضحها كما يلي:

المجال البشري: أجريت الدراسة على عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة، فئة التخلف العقلي للمرحلة العمرية ما بين 18-25 سنة.

المجال المكاني: تم تطبيق خطة الدراسة الأساسية أي البرنامج التدريبي المقترح، بمركز المساعدة عن طريق العمل للأشخاص المعاقين عقليا الكبار بولاية البويرة.

المجال الزمني: تمت الدراسة على مرحلتين كما هو موضح:

○ **الدراسة الاستطلاعية:** أجريت في الفترة ما بين نوفمبر وديسمبر 2019. أين قمنا بإجراء مقابلات استطلاعية مع الفريق البيداغوجي بالمركز، والمتابعة الميدانية لمختلف الأنشطة التي يشترك فيها المتخلفون عقليا المقيمون بالمركز.

○ **الدراسة الأساسية:** أنجزت خلال الفترة من فيفري 2021 إلى مارس 2021، إذ مرت بالمراحل التالية:

✓ شرح سيرورة تطبيق البرنامج التدريبي المصمم للمربين الرياضيين بغية تطبيقه مع عينة الدراسة.

✓ تطبيق الاختبارات القبلية على عينة الدراسة.

✓ استخدام البرنامج التدريبي كما هو محدد في مجاله الزمني (06) أسابيع.

✓ تطبيق الاختبارات البعدية بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج التدريبي.

6.5. أدوات الدراسة: (تصميم البرنامج التدريبي)

لقد تم اختيار أدوات الدراسة الحالية بما يتناسب وطبيعة موضوع البحث " فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا" الذي نسعى من خلاله إلى التأهيل والتقويم الحركي للمعاق عقليا والذي يظهر عجزا في القيام ببعض الاشغال اليدوية بورشات التعليم المهني بمركز التكفل بهذه الفئة، وذلك بهدف تنمية أقصى قدرات وإمكانات لديه. كذلك زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين القوة العضلية بهدف إصلاح القوام. وبالتحديد تنمية الجانب الحسي الحركي لدى عينة الدراسة (المتخلفين عقليا).

1/ التعريف بالبرنامج:

البرنامج الحالي المصمم ضمن أدوات الدراسة لاستكمال متطلبات مناقشة مذكرة الدكتوراه. هو عبارة عن خطة مقترحة تستمد فكرتها من نظريات التدريب البدني والحركي، والتي تقر بأن نمو الجانب البدني يسهم في النمو الحركي، والحركة بدورها تسهم في نمو الجانب المعرفي والتربوي. فالحركة أساس إحداث التعلّمات وهي دليل على وجود الحياة. وفي هذا المنحى يذكر (محمد صبري: 2018، 20) أن الترابط بين الحركة الجسدية والبنية النفسية للإنسان على مدار حياته، مما يؤثر في اكتسابه للمهارات المختلفة، حيث قد يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على تحصيله العلمي المستقبلي. ولذلك فمن الصعب علينا فصل الحركة عن الذكاء والمعرفة. فالحركة هي مفتاح بناء الذكاء إذ تسمح للطفل أن يختبر المفاهيم قبل أن يحولها إلى رموز وصور. (Medin, & Ross, 2006). كما تشكل الحركة الدلالة الأولى على وجود الحياة. وتعتبر الحركة عند الإنسان المادة الأساسية، التي تسمح له بالتفاعل مع الآخر والتأقلم مع العالم الخارجي. وفي حال تواجد أي خلل في انسيابية الحركة، يعاني حينها الإنسان من صعوبة في الحفاظ على استقلاليتته.

ويعتمد البرنامج في أساسه على التدريب الجماعي باستخدام الأنشطة البدنية والحركية الفردية والجماعية في إطار النشاط الرياضي الترويحي. والمقدم في شكل وحدات تعليمية وفق برنامج زمني مضبوط، تتضمن أهدافا إجرائية محدد تستهدف تحسين المهارات الحس-حركية التي يظهر عليها خلل عند المتخلفين عقليا الكبار.

من المعلوم أن معدل النمو الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا يميل إلى الانخفاض. إذ يعاني المتخلفون عقليا من مشكلات في المهارات الحركية تتمثل في البطء الحركي، وعدم التناسق الحركي الذي يعوقهم عن التوافق بصفة عامة، ويعوقهم في اكتساب المهارات التي تتطلب الحركة المستقرة المتوازنة. ومما لا شك فيه أن المهارات الحركية قد تتداخل في العديد من المهارات مثل مهارات الحياة اليومية والمهارات الأكاديمية والمهارات المهنية. التي تهدف البرامج التربوية إلى إكسابها لفئة المتخلفين عقليا القابلين للتدريب حتى يتمكن من الاعتماد على نفسه والاستقلال عن الآخرين. (أبو زيد وهبة: 2014، 98)

ومن المشكلات الحركية التي يعاني منها المتخلفون عقليا عادة، نجد صعوبات في الاتزان الحركي والتحكم في الجهاز العضلي خاصة فيما يتعلق بالمهارات التي تتطلب استخدام العضلات الصغيرة، كعضلات اليد والأصابع والتي يشار إليها عادة بالمهارات الحركية الدقيقة. كما أن التأزر البصري الحركي لديهم ضعيف حتى في الحركة الكبيرة. وتبقى هذه المشكلات تواجه المعوقين عقليا رغم تجاوزهم مرحلة الطفولة. (القمش: 2015، 41)

2/ الفئة المستهدفة:

البرنامج التدريبي المقترح موجه لفئة المتخلفين عقليا الذين تتراوح درجة ذكائهم ما بين (40-55) درجة على اختبارات الذكاء والذين تتراوح أعمارهم ما بين 18-25 سنة.

3/ مبررات احتياجات البرنامج:

كما هو معلوم أن التخلف العقلي إعاقة تصاحب الفرد طيلة حياته، وأثارها تمس جوانب متعددة من شخصية الفرد. لذا نجد الأفراد من هذه الفئة بحاجة مستمرة لمساعدة المحيطين بهم في تلبية حاجياتهم الأساسية.

ومع أن الدراسات في مجال التخلف العقلي توصلت إلى أن البرامج التربوية من شأنها تحسين بعض جوانب النمو المضطربة لدى هذه الفئة، مما يحقق الاستقلالية الذاتية والاعتماد على الذات في تحقيق الاحتياجات الأساسية. حسب (أبو زيد وهبة: 2014، 97) أفادت بعض الدراسات عن وجود علاقة هامة بين الأنشطة الحركية والقدرات الإدراكية الحركية Perceptual Motor Capabilities، وتوفر هذه الدراسات أدلة كثيرة تفيد بأن التعلم الثابت من الأنشطة الحركية وتمارين الاسترخاء تحسن الكفاءة

العقلية، وهذا بدوره يحسن التحصيل الدراسي، وهذا ينطبق على الأفراد المتخلفين عقليا حيث يعانون من مشكلات في حركة الجسم وعدم انسجامه؛ فالحالة الجسمية لديهم غير متوازنة وغير مستقرة. (Monshi-Toossi, 1987). والدور الحيوي الذي تضطلع به القوة الجسمية Physical power في التعلم وآثاره على القوة الذهنية هي قضايا تؤخذ في الاعتبار في عمليات التدريب والتعليم الحديثة. وقد أظهر علم النفس الحديث أنه لا ينبغي تجاهل النضج الجسدي بسبب تأثيره على القوة العقلية والشخصية. (Dabbag, 1999)

ومن مظاهر إعاقة التخلف العقلي تأخر النمو العقلي وعجز في العمليات الفكرية المجردة، والتي تتطلبها المواد الدراسية أو بعض الوظائف الدقيقة. وبهذا يصعب على الفرد المتخلف عقليا التفوق في هذه الوظائف، وبالمقابل فإن الوظائف المهنية لا يتطلب أداءها مستوى فكري عالي؛ كالنجارة، البستنة، أو بعض مهام التركيب والتفكيك والتنظيف، فهي تحتاج إلى الجهد البدني والعضلي. لكن الملاحظ على الأفراد المتخلفون عقليا يعانون من مشكلات حركية وبدنية تعيق إتقان هذه الوظائف المهنية المذكورة.

وعليه من المحتمل أن يحسن البرنامج التدريبي المقترح بعض المهارات الحس حركية التي تساعدهم في التحكم بالوظائف المهنية. لذا فإن نجاح البرنامج المقترح في تحقيق أهدافه من شأنه تحقيق الاستقلالية الذاتية للفرد المتخلف عقليا وذلك بتحسين أدائهم البدني والحركي مما يسهل عليه أداء مهارات الحياة اليومية وكذلك يحسن في أدائه للمهام المهنية التي يزاولونها في ورشات الحرف اليدوية.

4/ مصطلحات البرنامج:

- **البرنامج التدريبي:** البرنامج المقترح هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التعليمية للأنشطة البدنية والرياضية ذات طابع ترويجي، والمتضمنة أهدافا إجرائية متسلسلة تخدم هدفا عاما وهو تنمية المهارات الحسية الحركية للمتخلفين عقليا الكبار.
- **النشاط الرياضي الترويجي:** هو ذلك النشاط البدني والرياضي المقدم للفرد المتخلف عقليا، المتضمن مجموعة من الأنشطة الحركية والبدنية الهادفة لتطوير المهارات الحسية الحركية لديه. ويتضمن النشاط الرياضي الترويجي الألعاب المصغرة، الأنشطة الفردية، الأنشطة الجماعية، التي يغلب عليها جو من التعبير الحركي الحرّ ويسودها طابع السرور والمرح ومرونة قواعدها وسهولة أداء تمارينها. كما تتميز

بطابع اللعب الذي لا تحكمه قوانين وضوابط صارمة، إلا من الناحية التنظيمية حتى تؤدي التمارين غرضها البيداغوجي، ولا يغلب عليها الطابع التنافسي من أجل تحقيق الفوز (لا يوجد فائز وخاسر، وإن كان فهو بغرض تحفيزي فقط).

• **المتخلفون عقليا الكبار (القابلون للتدريب):** هم فئة عاجزون عن التعليم إلا من قدر ضئيل جدا من المهارات الأكاديمية (القراءة والكتابة والحساب). وهم القابلون للتدريب على مهام العناية الذاتية ووظائف الاستقلالية والمهارات الاجتماعية والأعمال اليدوية أو بعض المهن البسيطة، وذلك إذا قدمت لهم بشكل واضح ومبسط من خلال برامج تدريبية موجهة. وهم الفئة المستهدفة لهذا البرنامج المقترح.

• **المهارات الحسية الحركية:** هي تلك المهارات الضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية وهي تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي والتي تتمثل في المشي والجري والوثب.... إلخ. تتألف بالأساس من المهارات الحسية الحركية من الحركات العضلية الصغرى، والكبرى والتنسيق البصري الحركي.

• **الحركات الكبيرة:** هي تلك الحركات التي تؤدي بانقباض عضلات الجسم الكبيرة مما يؤدي إلى إحداث حركة إجمالية أو كلية للجسم بل بعضهم يشير إلى أن هذه المهارات يتطلب أدائها مساحات واسعة وكبيرة من تلك التي تتطلبها المهارات الأخرى. وتمثل هذه المهارات: الزحف، الجلوس، الوقوف، المشي، الركض، القفز، الوثب، صعود الدرج ونزوله... وبذلك فهي المهارات التي تمكن الإنسان من نقل جسمه في الفراغ وبالتالي التفاعل مع البيئة.

• **الحركات الدقيقة:** هي تلك المهارات التي تؤدي من خلال انقباض بعض عضلات الجسم لاسيما الصغيرة منها مما يؤدي إلى إحداث حركة في بعض أجزاء الجسم وبحدود حركة معينة ومحدودة قد يتحقق منها درجة دقة عالية كالرماية. ومن الأمثلة عليها البراعة اليدوية، والوصول إلى الأشياء والتقاطها وحملها وإفلاتها. وهذه المهارات ضرورية للفرد حيث أنها ضرورية لتنفيذ كافة أشكال السلوك الحركي وتأدية معظم الأنشطة الحياتية اليومية ومهارات العناية بالذات والمهارات المهنية.

5/ أهداف البرنامج:

البرنامج التدريبي المقترح قائم على استخدام الأنشطة الرياضية الترويجية. يهدف إلى التعرف على تأثير الأنشطة البدنية والحركية -في شكلها الرياضي الترويجي- لدى المتخلفين عقليا الكبار في تحسين بعض المهارات الحس-حركية والمرتبطة بتحسين مستوى القدرات البدنية، وهذا من شأنه تحسين أدائهم على المهارات المهنية. وتتحقق الأهداف العامة للبرنامج من خلال تحقق الأهداف التالية:

1. تحسين مستوى القدرات البدنية: القوة العضلية، السرعة الحركية، التحمل الدوري التنفسي، المرونة الوظيفية.
2. تحسين أداء المهارات الحس-حركية الأساسية: مهارات المسك، التنقل، الجري، الرمي، الوثب ...
3. تحسين أداء المهارات الحس-حركية المركبة: التوافق الحركي، التأزر البصري-الحركي، التوازن الحسي-الحركي، القدرة النسقية، الثبات الحركي.
4. التدرب على الحركات المشابهة لمهارات أداء الوظائف المهنية، كحركات المعالجة اليدوية والتناول والترتيب، استعمال الأطراف.

6/ محاور المعالجة:

وزعت محاور المعالجة على ثلاثة مجموعات تضم تمارين وأنشطة بدنية ورياضية، تسعى لتحقيق الأهداف المسطرة للبرنامج المقترح. كل محور يستهدف معالجة جانب من جوانب القصور أو الخلل لدى افراد العينة من المتخلفين عقليا، بصورة مباشرة كتمارين اللقف والرمي والتوازن أو بصورة غير مباشرة كتمارين تنمية التحمل والقوة والحركات الكبيرة.

▪ التمارين البدنية:

- التحمل: يعبر التحمل على فاعلية الفرد واستمراره في أداء الجهد البدني ومقاومته للتعب دون هبوط مستوى الداء، وذلك لكفاية الجهاز الدوري التنفسي. يتضمن محور تطوير

صفة التحمل في البرنامج التدريبي المقترح التمارين الهوائية التي تؤدي بجهد متوسط ولفترة زمنية طويلة ؛ كتمارين التكرار الحركي النمطي مثل الجري والمشي .

- **القوة:** تعتبر صفة القوة من بين أهم مكونات الأداء الحركي والبدني، كما أنها مكون أساسي لباقي عناصر اللياقة البدنية. يتضمن محور تطوير صفة القوة في البرنامج المقترح تمارين التغلب على الاثقال الخارجية باستخدام أدوات تدريب الاثقال أو التغلب على مقاومات خارجية باستخدام الحبال المطاطية أو التغلب على ثقل الجسم باستخدام تمارين تعتمد على وزن الجسم.

- **السرعة:** يستدل على السرعة كصفة بدنية، بأداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. ومحدودية المجال الحركي لفئة المتخلفين عقليا فإن تطوير هذه الصفة يؤدي إلى أداء أفضل مما قد ألقه من قبل وليس بلوغ مستوى أداء الافراد العاديين. تضمن محور تطوير صفة السرعة من البرنامج التدريبي المقترح مسابقات الجري لمسافة معينة، انجاز مهام يدوية، أو التفوق في الأداء الحركي السريع.

- **المرونة:** المرونة كصفة بدنية تعبر عن إمكانية تنفيذ المهارات الحركية على مدى أوسع دون حدوث تمزقات عضلية، كما تساعد على سرعة اكتساب وإتقان الداء للمهارات الحركية وأدائها بصورة انسيابية. تضمن محور تطوير صفة المرونة من البرنامج التدريبي المقترح تمارين متعددة باستعمال أطراف الجسم: الامتداد، الانثناء، الالتواء، التأرجح، الحركات الجمبازية ... إلخ.

■ الأنشطة الحركية:

- المهارات الحس حركية الأساسية: وتتوزع ما بين نوعين:
- الحركات الكبيرة: مثل حركات المشي - الجري - الوثب - القفز - الدحرجة - الإنزلاق - صعود الدرج.
- الحركات الدقيقة: مثل حركات المسك - اللقف - جمع الأشياء - الركل - حمل الكرة - الشد - امسك الأشياء - الرماية.
- المهارات الحس حركية المركبة: وصنفت ضمن ثلاث أنواع:

- **التوافق الحركي:** مثل تمارين الالتفاف حول الجسم - الدوران - الاكروبات - ميلان وتوازن الجسم - القفز والسقوط متوازن - تنطيط الكرة لمسافة أو لزمان محدد.
- **التآزر البصري- الحركي:** مثل تمارين لقف الكرة - قراءة مسار الكرة وإعادة إرسالها باليد أو الراس أو الرجل - تسديد الكرة على هدف محدد - استخدام أدوات الدق والطرق الرياضية.
- **التوازن الحسي الحركي:** مثل تمارين الثبات على رجل واحدة - الثبات فوق العارضة أو فوق الأعمدة الاسفنجية - المشي بتوازن مع حمل أشياء - المشي خلفا في اتجاهات مختلفة في مسار مستقيم، منحني، متعرج.

- **الألعاب الرياضية الترويحية:** تتضمن جميع أنواع الألعاب المصغرة أو الكبيرة الممكن أداءها مع زميل واحد أو في جماعة، مع استيعاب الفرد للدور المنوط به عند اشتراكه باللعب وحرصه على تحقيق الهدف النهائي للعبة كالوصول الى مساحة الخصم أو الاستحواذ على شيء أو العمل التعاوني لتحقيق هدف حركي محدد.
- ركزنا في اختيار الألعاب الترويحية المقترحة للبرنامج التدريبي على تلك الألعاب المصغرة، وذلك لما توفره من مزايا، على عكس الألعاب الجماعية، كزيادة فرص اللاعب للاشتراك باللعبة لوقت أطول، كذلك المدة الزمنية لهذا النوع من الألعاب إذ تتميز بقصر مدتها فلا تشعر المشتركين بالملل والتعب وتدرني التركيز، كما أنها لا تخضع لقوانين معقدة تحكم تنظيم اللعب بحيث يستعصي فهما على فئة المتخلفين عقليا، وعلى عكس الألعاب الجماعية فإنها تزيد من مسؤولية اللاعب ومجهوده لنجاح اللعبة.

17 متطلبات البرنامج:

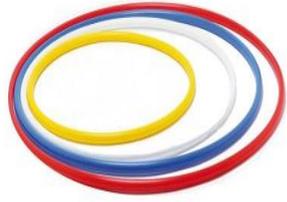
تتوقف عملية تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من الوسائل البيداغوجية والإمكانات البشرية والمادية لتحقيق أهدافه المسطرة. ومن اهم الاحتياجات اللازمة للتنفيذ الميداني للبرنامج نذكر ما يلي:

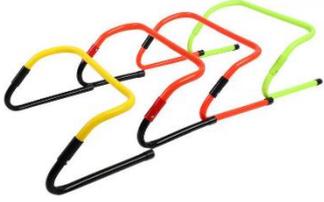
■ **خدمات البرنامج:** يشرف على تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي مختص في التدريب الرياضي والنشاط الرياضي المكيف.

■ **الإمكانات المادية:** يتطلب تقديم محتوى البرنامج التدريبي من وحدات تعليمية للمتدربين، ما يلي:

- قاعة تدريب مغطاة.
- ملعب على الهواء الطلق ذو أرضية مخصصة للنشاط الرياضي.

■ **الوسائل التعليمية:** العديد من التمارين المتضمنة في البرنامج التدريبي يتطلب أدائها بعض الوسائل البيداغوجية الرياضية، التي تمكن الفرد من الأداء السليم للتمرين. لذا يجب توفير قائمة من الأدوات قبل الشروع في تطبيق البرنامج، كما هم مبين في الاشكال التالية:

جدول رقم (09) : الوسائل البيداغوجية الرياضية المطلوبة لتنفيذ البرنامج.		
		
Elastique d'entraînement	Haltère	Cerceaux en plastique

		
Coupelles	Plots	Piquets
		
Médecin Ball	Ballon de sport	Ballon de gym
		
Poutre de gym	Battons en bois	Bâtons souples
		
Haie souple	Matelas de chutes	Echelle d'entraînement

8/ استراتيجيات تنفيذ البرنامج:

- خطة التدريب المتبعة: لتحقيق الهدف الرئيسي للبرنامج المقترح وهو " تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا" إذ اعتمدنا المرحلية في وضع خطة التدريب للبرنامج، بحيث تدرجت في أربع مستويات فكل مستوى يخدم المرحلة التي تليه ويدعم فرص التمكن من محتواها، ويرتكز على المرحلة التي تسبقه.
 - تأهيل الجهاز الدوري التنفسي.
 - تأهيل الجهاز العضلي.
 - تطوير عناصر اللياقة البدنية.
 - التأهيل الحركي وتطوير القدرات الحركية.
 - اكتساب وتطوير القدرات التوافقية.

■ أساليب وفتيات تنفيذ البرنامج التدريبي:

- النمذجة: يقوم المربي بعرض نموذج للمهارة المطلوب تعلمها في خطوات بسيطة وسهلة موضحا عمليا كيفية أداء المهارة، ويكررها لتقريب السلوك الحركي أو المهمة المطلوب إنجازها لتتضح في أذهان المشاركين في البرنامج. بعدها يطلب منهم تقليد النموذج وأدائه وفق النموذج الذي عرضه.
- التوجيه اللفظي: يتبنى المربي هذا الأسلوب في أداء المهارات والتارين الحركية البسيطة أو المألوفة لدى الافراد المشاركين، بحيث يستخدم المربي الكلمات المساعدة لإكمال الواجب الحركي أو المهمة المطلوبة كشرح: خطة إيصال الكرة لمنطقة المنافس.
- التوجيه البدني: تتطلب بعض التارين الحركية والمهارات المحتوات في البرنامج المساعدة من طرف المربي، بحيث يقوم بمساعدة الفرد بمسك اليد او تصحيح قوام الجسم أو المساعدة على التوازن الحركي للتمكن من القيام بالمهارة بالشكل السليم.
- التكرار: العديد من المهارات الحركية المتضمنة في البرنامج التدريبي المقترح تعتمد أسلوب تكرار الأداء، وذلك لزيادة فرص اكتساب وتطوير السلوك الحركي المرغوب.

- **التعزيز:** اعتماد أسلوب التعزيز الإيجابي لفعاليته في تقوية ظهور اشكال السلوك المرغوب واحتمالية تكراره وتحفيز الفراد المشاركين على اظهار اشكال جديدة من السلوك الإيجابي، ويجعل من التعلم خبرة سارة في نفسية الافراد المشاركين في البرنامج. وما يدعم هذه الفنية اعتمادنا بشكل أساسي في هذا البرنامج على الأنشطة الرياضية الترويحية التي لا تحكمها قوانين الفوز والخسارة.
- **أسلوب بناء المهارات:** اعتماد محتوى التعلم الحالي على محتوى التعلم في المرحلة السابقة.

■ الطرق التدريبية:

- **الطريقة الكلية:** تقدم المهارة الحركية للأفراد المشاركين في البرنامج بصورة كلية دون تجزئتها إلى مكوناتها الحركية. تعتمد هذه الطريقة مع تلك المهارات التي تمثل وحدة متكاملة، أو تلك الحركات البسيطة غير المركبة.
- **الطريقة الجزئية:** تقسم المهارة الحركية إلى أجزاء ويقوم المربي بتعليم كل جزء بذاته وعند اتقان جزء ينتقل إلى جزء يليه في الحركة مما يسهل عليه تعليم المهارة الاصلية المركبة. قد يلجأ المربي أثناء تنفيذ البرنامج إلى هذه الطريقة عندما يرى صعوبة في الأداء لتعقيد المهارة الحركية أو بسبب الفروق الفردية بين المشاركين.
- **التدريب المستمر:** تعتمد هذه الطريقة على تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لزمان أو مسافة طويلة نسبيا. وتتميز هذه الطريقة بالحركات المتشابهة مثل العدو، وتهدف إلى الارتقاء بالقدرة الهوائية للاعب.
- **التدريب الفترى:** هو تدريب يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد تليها فترات للاسترجاع، تؤثر هذه الطريقة على القدرات الهوائية واللاهوائية، بحيث يساعد التناوب (جمهد/راحة) على تطوير السرعة - التحمل - القوة والصفات البدنية المركبة.
- **التدريب التكراري:** هو تدريب يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال تقديم واجب حركي في الحصة ثم يعاد تكرار التمرين عدة مرات في نفس الحصة، ويعاد نفس التمرين في حصة لاحقة. (ملاحظة: يعرف التدريب التكراري بطرق أخرى في التدريب الرياضي)

- **التدريب الدائري:** تعتمد هذه الطريقة على ترتيب بيئة التدريب على شكل ورشة دائرية الشكل تضم عددا من التمارين البدنية والحركية، يتم اختيار نوع التمارين وعددها حسب الهدف من الحصة التدريبية. ينتقل اللاعب من أول تمرين إلى آخر تمرين في الورشة مرة واحدة أو مرتين أو أكثر مع تبادل اللاعبين للمحطات. تتصف التمارين بأنها أقل تعقيدا أو تلك التمارين التي يتقنها اللاعبون. إضافة إلى نجاعة هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية، فإنها تحسن من القيم التربوية للاعبين (التنظيم، العمل الجماعي) وتزيد من دافعية الممارسة فهي أسلوب شيق يثير الحماس.

- **تصميم الحصة التدريبية:** يتضمن تصميم حصة التدريب اليومية عناصر موضحة كالآتي:
 - **معلومات عامة:** وهي بطاقة تعريفية للحصة حيث تحتوي على ترقيم الحصة - تاريخ تقديمها - مكان العمل - الحجم الساعي - عدد اللاعبين المشاركين.
 - **الهدف العام:** ويشير إلى الهدف العام للبرنامج التدريبي المقترح في الدراسة الحالية إلى: " **تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقلي بالاعتماد على النشاط الرياضي الترويحي** "
 - **الهدف الخاص:** وهو أحد الأهداف المشتقة من الهدف العام للبرنامج، ويرتبط عدد الأهداف الخاصة بمستوى تعقد الهدف العام والفترة الزمنية المخصصة للبرنامج. تُوزع الأهداف الخاصة على عدد الحصص المبرمجة، بحيث يعطى لكل حصة هدفاً خاصاً واحداً. تتمتع الأهداف الخاصة أهدافاً حسية-حركية، انفعالية ومعرفية، وتصاغ الأهداف الخاصة بطريقة سلوكية قابلة للملاحظة والقياس. ويظهر الفعل السلوكي قابلاً للملاحظة والقياس من خلال العناصر الادائية التالية: اللاعب - الفعل السلوكي للمهارة - شروط الأداء - ظروف الأداء - معايير الأداء السليم.
- **الوسائل البيداغوجية:** وهي قائمة الأدوات البيداغوجية الرياضية اللازمة لتقديم محتوى المادة التعليمية للاعبين.
- **أجزاء الحصة:**

✓ **الجزء التمهيدي:** يهدف هذا الجزء من الحصة التدريبية إلى تهيئة اللاعبين إلى الاشتراك بفعالية في مجريات العمل المبرمج في الأجزاء اللاحقة من الحصة، وذلك من خلال التهيئة النفسية لتحمل الجهد البدني المطلوب أثناء الحصة ؛ بدءاً بالانضباط والتنظيم الذي يضمن السير الناجح لمجريات الحصة، التحضير البدني والحركي من خلال استثارة الأجهزة الحيوية للجسم كالجهاز الدوري التنفسي - العضلي الحركي - العصبي اللاإرادي وزيادة مطاطية العضلات والارتباط لتفادي الإصابات.

✓ **الجزء الرئيسي:** يحتوي هذا الجزء من الحصة على الأنشطة التدريبية التي تحقق الهدف الخاص للحصة، بحيث يجلل الهدف الخاص إلى أهداف إجرائية يختار لها التمارين البدنية والحس-حركية المناسبة. يخصص النصيب الأكبر من التوقيت الزمني للحصة لهذا الجزء (حوالي 60 %) كما يتباين عدد التمارين المدرجة في هذا الجزء حسب تعقد الهدف الخاص. وفي هذا الجزء من الحصة يبرز دور المربي القائم على تقديم محتوى الحصة التدريبية من خلال التدخلات والمرافقة وتحفيزه للاعبين والحرص على الأداء السليم للتمارين والأنشطة المبرمجة لضمان تحقيق الهدف الخاص وكذلك حرص المربي على سلامة اللاعبين. تظهر براعة المربي في التنوع والمزاوجة في توظيف أساليب وفنيات تنفيذ محتوى الحصة التدريبية.

✓ **الجزء الختامي:** يهدف هذا الجزء من الحصة إلى إعادة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية قبل بداية النشاط البدني والرياضي. تضمن أنشطة هذا الجزء عودة التنفس والنبض القلبي إلى حالتها الطبيعية واسترخاء العضلات نتيجة الانقباض والتقلص أثناء أداء التمارين البدنية. هنا كذلك يقيم المربي مستوى الأداء لكل لاعب مثمناً مجهود المجتهدين ويرفع معنويات الضعفاء، كما ينبه اللاعبين إلى الاعتبارات الصحية لمحتوى الأنشطة الرياضية للحصة.

■ الأهداف الإجرائية:

برمجة الحصص التدريبية

عدد الدورات: ثلاث دورات (موزعة على 03 أسابيع)

عدد الحصص: 22 حصة

الهدف الاجرائي للحصة	الوحدات التعليمية	الهدف المرحلي	
اختبار تقييمي (الاختبار القبلي)			
تحفيز الجهاز الدوري التنفسي والعضلي	01	التأهيل الوظيفي للأجهزة الحيوية للجسم وتطوير عناصر اللياقة البدنية	المرحلة (الدورة) الأولى
تحفيز الجهاز الدوري التنفسي والعضلي	02		
تحفيز الجهاز الدوري التنفسي والحركي	03		
تمية عناصر اللياقة البدنية (التحمل)	04		
تمية عناصر اللياقة البدنية (المرونة)	05		
تمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة)	06		
تمية عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية)	07		
تطوير التحمل الدوري التنفسي والمرونة	08	التأهيل الحركي وتطوير القدرات الحركية	المرحلة (الدورة) الثانية
تطوير مهارات سرعة رد الفعل	09		
تطوير مهارات الدقة الحركية	10		
تطوير صفة القوة العضلية	11		
تطوير التحمل الدوري التنفسي والمرونة	12		
تطوير مهارات السرعة في الأداء الحركي	13		
تطوير مهارات توازن وثبات الجسم	14		
تطوير صفة القوة العضلية	15		
تطوير التحمل الدوري التنفسي والمرونة	16	اكتساب وتطوير القدرات التوافقية	المرحلة الثالثة
تطوير مهارات التناسق و التوافق الحركي	17		
تطوير مهارات التأزر البصري الحركي	18		
تطوير مهارات الدقة الحركية	19		
اختبار ختامي (الاختبار البعدي)			

نموذج الحصص التدريبية (الملحق رقم : 02)

9 / تقييم البرنامج:

■ تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الحركية: اعتمدنا عددنا من الاختبارات الميدانية والموجهة للتطبيق على أفراد عينة الدراسة (المستهدفين من البرنامج)، كما هو موضح في الجدول أدناه:

المحور	تسمية الاختبار	الهدف من الاختبار
قياس مستوى اللياقة البدنية	01	قياس سرعة حركة الذراع في الاتجاه الافقي
	02	قياس سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي
	03	رمي الكرة الطيبة
	04	الوثب العريض
	05	قياس قوة الحزام البطني
	06	قياس القوة الثابتة للأطراف العلوية
	07	مرونة الجذع
	08	اختبار التحمل (الجري في المكان)
قياس مستوى المهارات الحركية الأساسية	01	المشي للأمام
	02	المشي للخلف
	03	دقة التصويب باليد
	04	دقة التصويب بالرجل
	05	تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى
	06	تنطيط الكرة وتبادلها باليدين
	07	الجري المتعرج
قياس مستوى المهارات الحركية المركبة	01	رمي واستقبال الكرة باليد من الحائط
	02	اختبار المسطرة
	03	اختبار ثبات اليد
	04	الوقوف بالقدمين على العارضة
	05	اتزان الكرة على سطح اليد
	06	الجري في شكل 8
	07	اختبار العصي

■ تقييم مستوى المهارات الحركية والأداء المهني: استمارة تقييم مستوى المهارات الحركية والمهنية موجهة للمربين العاملين مع أفراد عينة الدراسة.

3	2	1	استمارة تقييم مستوى المهارات الحركية والأداء المهني	
التوافق المهني				
			هل يسود روح العمل الجماعي في الورشات خلال فترات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	01
			هل يظهر المعاق عقليا استجابة لواجبات العمل المطلوبة منه؟	02
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام يظهر عليهم تركيز الانتباه في المهام المهنية؟	03
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام يظهر عليهم التحكم والسيطرة في المهام المهنية؟	04
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام يظهر عليهم سرعة في أداء المهام؟	05
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام تظهر لديهم القدرة على الإنجاز وإتمام الواجبات؟	06
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام تظهر عليهم القدرة على العمل الحر؟	07
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام يظهر عليهم تحسن في استخدام الأدوات بالورشات؟	08
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام يظهر عليهم تحسن في استخدام الأدوات بالمرعة؟	09
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام تنمو لديهم القدرات الإبداعية؟	10
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام يمكنهم المداومة في إنجاز المهام المهنية؟	11
التوافق الحركي				
			هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن اللياقة البدنية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	01
			هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن القوام العام للجسم عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	02
			هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن التوازن العام للجسم عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	03
			هل يظهر لدى المعاق عقليا زيادة سرعة رد الفعل عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	04
			هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن استخدام اليدين عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	05
			هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن الاستجابة البصرية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	06
			هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن الاستجابة السمعية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	07
			هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن في التحكم في حركة اليدين عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟	08
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، هل يستطيع الجري دون أن يفقد توازنه؟	09
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، هل تكون حركاته وخطواته منتظمة؟	10
			عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، هل تتحسن لديه حركة اليدين بالتحكم بالأشياء؟	11

4.6.4. تحديد الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات:

جمع البيانات عملية أساسية في البحوث والدراسات، إذ أن فحص الفرضيات واستخلاص النتائج يتوقف أساساً على طبيعة المعلومات المستقاة من هذه العملية ومن مدى تمثيلها للواقع قيد الدراسة. وعملية جمع البيانات تستخدم أدوات تقصي عديدة، هذه الأدوات مهما اختلفت (استبيان، اختبار... إلخ)، لا بد أن تتوفر فيها خصائص سيكومترية محددة (الصدق، الثبات والموضوعية)، فعند تحققها تكون الأداة أكثر فاعلية في تصوير الواقع ونقل بيانات أصدق عنه. ومن خطوات تقنين الإختبار يقول Guliksen 1950 "إرتباط الإختبار ببعض المحكات" (معمرية: 2011، 179)

قبل تطبيقنا لأدوات جمع البيانات (الإختبارات الخاصة بكل محور)، كان من الضروري التحقق من استيفائها للشروط السيكومترية لأدوات جمع البيانات.

فبالنسبة للإختبارات البدنية والوظيفية، فهي إختبارات مصممة من قبل باحثين وخبراء نشرت أعمالهم في كتب خاصة بالقياس البدني الرياضي، بحيث استوفيت فيها الشروط المنهجية لتصميم الإختبارات، إذ هي في غنى عن قبول تعديلات أو إضافات في إجراءات التطبيق والتقييم أو إعادة حساب لدرجات صدقها أو ثباتها، إلا أننا ارتئنا إعادة التحقق من خصائصها السيكومترية. أما بالنسبة لاستمارة تقييم مستوى المهارات الحركية والمهنية والتي قمنا بتصميمها كان من الضروري إخضاعها للشروط السيكومترية لأدوات جمع البيانات.

1.4.6.4. الخصائص السيكومترية للإختبارات الميدانية:

أولاً : الصدق : تتحدد قيمة الإختبار في ضوء مدى صلاحيته لقياس الجانب الذي وضع من أجل قياسه بدقة دون أن يعطي أي مؤشر لقياس جوانب أخرى أو خصائص غير تلك المستهدفة. فالصدق من الناحية السيكومترية يعني المرحلة الأساسية وكنتيجة منطقية لتقييم فعالية أي قياس. فتقييم صدق الإختبار لا يكون من العدم بل بالنسبة للأهداف المرجوة أو العينة المستهدف تطبيقه عليهم أو الموضوع المدروس. (Jean-Luc Bernaud :2007,71)

ويذكر "فؤاد البهي" أن صدق الإختبار يعني "أن الإختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه"، ويعرّف Thorndike الصدق "أنه تقدير لمعرفة ما إذا كان الإختبار يقيس ما نريد أن نقيسه به، وكل ما نريد أن نقيسه له، ولا شيء غير ما نريد أن نقيسه به أم لا." (حسن باهي : 2004، 100)

وباعتبار أن الصدق خاصية سيكومترية جد هامة في الحكم على صلاحية الإختبار، "فقد يكون الإختبار ثابتاً بدرجة عالية جداً، وله معايير وتعليمات، ومع ذلك لا يكون صادقاً، وبالتالي لا يصلح لقياس الخاصية التي وضع من أجل قياسها." (معمرية: 2011، 179). وعليه قمنا باستخراج ميزة الصدق للاختبارات المعتمدة في دراستنا، من خلال ما يلي:

أ/ الصدق الظاهري : في تعريف لفؤاد البهي يقول "يدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للإختبار كوسيلة من وسائل القياس ، أي ما إذا كان الإختبار يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من أجل قياسه" (حسين باهي : 2004، 102). فهذا النوع من الصدق يتعلق بحكم الباحث أو المختصين على الأداة من ظاهرها بأنها تحقق هدفها في قياس ما صممت لقياسه. وفي ضوء تحديدها النظري والإجرائي لمؤشرات مستوى اللياقة البدنية والقدرات الحركية لعينة الدراسة من المتخلفين عقلياً. فإن ما إشمئت عليه البطارية المقترحة من اختبارات قادرة بالفعل على تحقيق هذا الهدف (قياس ما وضعت من أجله).

ويمكن حساب هذا النوع من الصدق بعرضه على عدد من الخبراء والمختصين في الميدان الذي يقيسه الإختبار لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول شمولية محاوره، وغرض فقرات كل محور، ومدى إنتسابها إليه ودرجة دقة ووضوح كل إختبار، وإجراء التعديلات التي يشار عليه بها. ويستطيع الباحث الإعتماد على حكم هؤلاء المختصين والخبراء في الحكم على صدق الإختبار. (عبد الرحمان التل : 2007، 68)

لذلك عمدنا على عرض بطارية الإختبارات على عدد (09) من المحكمين المختصين والخبراء في التدريب الرياضي وعلم النفس ذوي الممارسة الطويلة (المحلق رقم 03). بحيث تم الإستعانة بهم لإبداء آرائهم وإقتراحاتهم حول تناسب الإختبارات المقترحة لقياس ما وضعت من أجله، مع إقتراح أي تعديل أو تبديل لأي إختبار. وهذا ما جاء في الإستمارات (الرسالة) الموجهة للسادة المحكمين المتضمنة البرنامج التدريبي المقترح بأكمله.

وبعد معالجة الاستمارات التي تم توزيعها على السادة المحكمين، بحيث بلغت نسبة إتفاق بأكثر من 90% من المحكمين على ما ورد من إختبارات وعليه يمكن إعتبار أن الإختبارات المقترحة صالحة لقياس "مستوى اللياقة البدنية والقدرات الحركية" لعينة الدراسة الحالية.

يوضح الجدول ادناه الاختبارات التي تم الإشارة إليها للتعديل من طرف السادة المحكمين إما بالتعديل أو الاستبدال أو الحذف.

جدول رقم (04): نتائج تحكيم الاختبارات الميدانية المقترحة

الاختبار بعد التعديل	الاختبار قبل التعديل	ترتيب الاختبار	
سرعة حركة الرجل حول السلة	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	02	المحور I
مرونة الجذع للخلف	اللمس السفلي والجاني	07	
اختبار الجري في المكان للتحمل	اختبار Cooper 1.5 ميل	09	
حذف	الجري على 30 متر للسرعة	09	
حذف	اختبار Barow لقياس الرشاقة	10	المحور II
- تنطيط الكرة باليد اليمنى - تنطيط الكرة باليد اليسرى تنطيط الكرة وتبادلها بين اليدين	اختبار تركيب الاشكال الهندسية	13	
رمي واستقبال الكرات على الحائط	اختبار البندول لقياس توافق اليد والعين	17	

ب/ الصدق التمييزي : "هو قدرة الإختبار على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها." (بشير معمريّة: 2012، 231)، أي قدرة التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا بالنسبة للصفة المهارية المُقسّاة، بحيث تكون الدرجات المتحصل عليها من طرف أفراد العينة المتدربين أعلى من أولئك الممارسين ذوي خبرة محدودة. أما إذا كانت درجات الإختبار جميعها متقاربة، فذلك يدل على صدق ضعيف، أي أن الإختبار لم يظهر الفروق بين أفراد العينة.

وللتحقق من الصدق التمييزي قمنا بتطبيق الإختبارات المهارية على عينة إستطلاعية من 26 فرد من ذوي مستويات متباينة، ثم بعد ذلك تم استخراج العينتين المتطرفتين حسب القاعدة التالية؛ "حساب الفروق بين المجموعتين الـ 27% العليا والـ 27% الدنيا من المفحوصين من طرفي التوزيع، فتصبح لديك مجموعتين متطرفتان متناقضتان." (بشير معمريّة: 2012، 231)

وبعد التطبيق الأولي لبطارية الاختبارات المقترحة على أفراد العينة الإستطلاعية الـ 26. قمنا بترتيب الدرجات التي حصلوا عليها تصاعديا (كما أمكن ترتيبها تنازليا)، أين أجرينا الحسابات التالية:

$$0.27 = \%27$$

$$70.02 = 0.27 \times 26 \text{ أي } 7 \text{ أفراد لكل عينة}$$

بحيث أصبحت لدينا مجموعتين الأولى تسمى مجموعة عليا والثانية يطلق عليها مجموعة دنيا، وباستعمال الإحصائي المناسب؛ اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين حسابيين لعينتين متساويتين مستقلتين متجانستين.

الجدول رقم (05): يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المتطرفتين في الاختبارات الميدانية.

الدالة المعنوية	Sig. bilaté	"ت" المحسوبة	Levene test	العينة الدنيا		العينة العليا		وحدة القياس	تسمية الإختبارات	رقم الإختبار	المحور
				δ	X	δ	X				
دال	0.015	2.834	0.934	1.676	17.86	1.718	20.43	تكرارات	سرعة حركة الذراع	01	الإختبارات اللياقة البدنية
دل	0.040	2.301	0.940	1.890	19.71	1.826	22.00	تكرارات	سرعة حركة الرجل	02	
دال	0.016	2.809	0.949	0.219	2.814	0.237	3.157	متر	رمي الكرة الطبية	03	
دل	0.126	1.644	0.879	0.135	1.264	0.125	1.378	سنتم	الوثب العريض	04	
دال	0.002	3.881	0.273	1.345	8.142	0.786	10.42	تكرارات	قوة الحزام البطني	05	
دال	0.007	-3.237	0.475	4.070	19.71	5.411	11.42	تكرارات	قوة الأطراف العلوية	06	
دال	0.002	3.837	0.853	3.532	20.85	3.728	28.28	سنتم	مرونة الجذع للخلف	07	
دل	0.015	2.837	0.221	90.71	12.72	8.769	107.2	تكرارات	إختبار التحمل	08	
دال	0.086	-1.871	0.165	1.291	3.00	0.577	2.00	ثانية	المشي للأمام	09	الإختبارات المهارية المحكفة للإملاسة
دال	0.001	-4.593	0.499	0975	5.43	0.756	3.29	ثانية	المشي للخلف	10	
دل	0.169	1.463	0.410	3.078	3.14	2.760	5.43	نقاط	دقة التصويب باليد	11	
دال	0.013	2.921	0.481	1.345	4.86	1.574	7.14	نقاط	دقة التصويب بالرجل	12	
دل	0.035	-2.378	0.919	1.574	386	1.574	1.86	ت.خ	تنطيط الكرة باليمنى	13	

14	تنطيط الكرة باليسرى	ت.خ	4.86	1.345	5.14	1.676	0.537	-0.352	0.731	دال
15	تنطيط الكرة وتبادلها	ت.خ	2.43	0.976	457	1.272	0.331	-3.536	0.004	دال
16	الحري المتعرج	ثانية	15.00	0.816	18.14	1.772	0.131	-4.260	0.001	دل
17	رمي واستقبال الكرة	م. ص	9.71	0.756	8.00	1.291	0.517	3.032	0.010	دال
18	اختبار المسطرة	م. ص	13.29	4.271	19.86	4.451	0.916	-2.819	0.015	دل
19	اختبار ثبات اليد	ثانية	4.714	0.755	7.00	1.414	0.098	-3.771	0.003	دال
20	الوقوف على العارضة	ثانية	3.857	1.772	0.714	0.951	0.014	4.133	0.001	دل
21	اتزان الكرة على اليد	ثانية	3.285	1.496	0.285	0.755	0.076	4.735	0.000	دال
22	الحري في شكل 8	ثانية	24.85	3.184	31.00	2.449	0.585	-4.045	0.002	دال
23	اختبار العصي	م. ص	0.710	0.756	0.14	0.378	0.054	1.789	0.099	دل

*: قيمة t المجدولة = 1.782 ، عند درجة الحرية 12 = dff ، بنسبة خطأ (α=0.05) ، العينة (ن=14)

يبين الجدول رقم (12) الفروق بين العينتين (الدنيا والعليا) في تطبيق الاختبارات الميدانية، بحيث نلاحظ أن قيمة اختبار "Levene" لتجانس التباين بين العينتين أنه تراوحت قيمه ما بين (0.098) و (0.934)، على جميع الاختبارات الميدانية المقترحة لجمع البيانات، وهي قيم أعلى من 0.05 (5%) وعليه نقول أن تباين العينة الأولى يساوي تباين العينة الثانية أي أن هذه البيانات تحقق اتساق التباين بين المجموعتين ما يسمح بتطبيق اختبار "T-test".

كما نقرأ من الجدول دلالة اختبار "T-test" (Sig bilatéral) أنها محصورة ما بين (0.000) و (0.045) وهي قل من 0.05 (5%) ما يعني أن قيم اختبار "T-test" ذات دلالة معنوية، وعليه يمكن الإقرار بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المتطرفتين (الدنيا والعليا) في جميع الاختبارات المقترحة لقياس مستوى اللياقة البدنية، المهارات الحركية الأساسية، والمهارات الحركية المركبة. إذن فالإختبارات المقترحة صادقة في قياس الخصائص المذكورة بتوفرها على القدرة التمييزية للتفريق بين العينتين المتطرفتين.

ثالثاً : الثبات : يعد ثبات الإختبار من الخصائص السيكومترية الأساسية في إعداد أي إختبار مقنن و ذلك لأنه يشير إلى درجة الدقة و الإتساق فيما يزودنا به من بيانات حول الأفراد المطبق عليهم. و يقصد بثبات الإختبار أن يعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة. (علي عودة محمد : 2012،81) فهو خاصية سيكومترية تعني ثبات نتائج أداة قياس عبر الزمن. في الحقيقة يمكن الوثوق بأداة قياس إذا أعطت نفس نتائج القياس على نفس العينة مهما تغيرت توقيت تطبيقها أو تغير الأشخاص المطبقين. (Jean-Luc Bernaud :2007,65)

دلالة الثبات تعني الحصول على درجات متشابهة عند تطبيق نفس الإختبار أو المقياس على نفس المجموعة من الأفراد مرتين مختلفتين مع مراعاة نفس ظروف التطبيق.

و لغرض إيجاد ثبات الاختبارات (البطارية) اخترنا طريقة الاختبار وإعادة الإختبار² (Test-retest معامل الاستقرار عبر الزمن)، حيث قمنا بتطبيق البطارية على عينة إستطلاعية قوامها 10 رياضيين ، إختيرت بطريقة عشوائية. فكان التطبيق الأول في شهر نوفمبر 2014 و على العينة نفسها و تحت نفس الظروف بعد 15 يوم من نفس الشهر أعيد تطبيق الإختبار. ثم أجرينا التحليل الإحصائية التالية :

الجدول رقم (06) : يبين الدرجات المحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبار السرعة المهارية.

المحور	رقم الاختبار	تسمية الإختبارات	وحدة القياس	معامل ارتباط Kendall	معامل ارتباط Spearman	معامل ارتباط Pearson
الختبارات البدنية	01	سرعة حركة الذراع	تكرارات	0.667*	0.717*	0.802**
	02	سرعة حركة الرجل	تكرارات	0.650*	0.752*	0.821**
	03	رمي الكرة الطبية	متر	0.843**	0.925**	0.879**
	04	الوثب العريض	سنتم	0.848**	0.932**	0.933**
	05	قوة الحزام البطني	تكرارات	0.613*	0.709*	0.768**
	06	قوة الأطراف العلوية	تكرارات	0.736**	0.865**	0.839**
	07	مرونة الجذع للخلف	سنتم	0.786**	0.920**	0.849**
	08	إختبار التحمل	تكرارات	0.747**	0.882**	0.837**

² - الإختبار وإعادة الإختبار : في هذه الطريقة يتم تطبيق الإختبار على عينة من الأفراد ثم يعاد التطبيق عليهم مرة أو أكثر بالإختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبق إختبارهم فيها ، ثم حساب معامل الارتباط المناسب بين أدائهم في المرتين ، و يعبر معامل الارتباط الذي يستخرج عن ثبات الإختبار.(علي عودة : 2012،81)

0.979**	0.991**	0.976**	ثانية	المشي للأمام	09	اختبارات المهارات الحركية الأساسية
0.721*	0.695*	0.611*	ثانية	المشي للخلف	10	
0.978**	0.978**	0.941**	قاط	دقة التصويب باليد	11	
0.881**	0.889**	0.795**	قاط	دقة التصويب بالرجل	12	
0.845**	0.852**	0.773**	ت.خ	تنطيط الكرة باليمنى	13	
0.892**	0.844**	0.769**	ت.خ	تنطيط الكرة باليسرى	14	
0.801**	0.811**	0.730**	ت.خ	تنطيط الكرة وتبادلها	15	
0.701*	0.710*	0.650*	ثانية	الجري المتعرج	16	
0.851**	0.847**	0.794**	م. ص	رمي واستقبال الكرة	17	اختبارات المهارات الحركية المركبة
0.987**	0.972**	0.939**	م. ص	اختبار المسطرة	18	
0.960**	0.956**	0.915**	ثانية	اختبار ثبات اليد	19	
0.800**	0.853**	0.754**	ثانية	الوقوف على العارضة	20	
0.943**	0.925**	0.854**	ثانية	اتزان الكرة على اليد	21	
0.950**	0.932**	0.847**	ثانية	الجري في شكل 8	22	
0.846**	0.853**	0.821**	م. ص	اختبار العصي	23	

العينة (ن=10)

يتبين من الجدول رقم (13) إن معامل الارتباط الذي حصلنا عليه بين الإختبارين (التطبيق الأول و التطبيق الثاني) باستخدام معاملات الارتباط ل (Kendall, Spearman, Pearson) للإختبارات المقترحة و الذي تراوح ما بين (0.611 و 0.987) وهو ذو دلالة إحصائية، مما يؤكد أن الإختبارات المقترحة لقياس مستوى اللياقة البدنية، المهارات الحركية الأساسية، والمهارات الحركية المركبة تتميز بدرجة ثبات مقبولة، لإستقرارها عبر الزمن.

2.4.6.4. الخصائص السيكومترية للاستمارة:

صدق المحكمين للاستمارة:

قمنا بعرض استمارة تقييم المهارات الحركية والمهنية في صورتها الاولية على عدد (07) من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والتربية الخاصة، لإعطاء ملاحظاتهم حول صدق أداة القياس من الناحية البنائية حتى تكون البنود للأبعاد المنتمية لها والأبعاد ملائمة للموضوع محل القياس. يوضح الجدول ادناه العبارات التي تم الإشارة إليها للتعديل من طرف السادة المحكمين إما بالتعديل أو الاستبدال او الحذف.

جدول رقم (07): نتائج تحكيم استمارة تقييم المهارات الحركية والمهنية المقترحة

ترتيب العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
المحور الأول	الاداء المهني (تسمية المحور)	التوافق المهني
	عند تكليفهم بمهمة أثناء حصة النشاط الرياضي الترويحي بماذا يشعرون	حذف
	هل أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى المعاقين عقليا يقدمون مساعدة لبعضهم	حذف
	خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي هل يفضلون المشاركة في الأنشطة المقترحة مع نفس المجموعة المألوفة	حذف
	خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي هل يظهر عليهم الالتزام بالدور والتنظيم مقارنة بالأنشطة الأخرى المبرجة في المركز	حذف
المحور الثاني	الأداء الحركي (تسمية المحور)	التوافق المهني
	يستطيع المشي على الكعبين	هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن التوازن العام للجسم عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟
	يستطيع استقلال وتمير الأدوات في آن واحد للزميل	هل يظهر لدى المعاق عقليا تحسن استخدام اليدين عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟
	يستطيع أن يصعد وينزل سلما بحركة انسيابية خطوة بخطوة بدون مساعدة أو مسك	حذف
	يستطيع القبض على مقبض باب الحجره وفتحها أو الضغط على مفتاح الكهرباء وفتحها	حذف

صدق الاتساق الداخلي للاستمارة:

صدق الاتساق الداخلي هو حساب معامل الارتباط "بيرسون" لدرجات الأفراد على بنود الاختبار مع الدرجة الكلية للاختبار؛ فيما إذا كان الاختبار متعدد الأبعاد أما إذا كان الاختبار أحادي البعد فيحسب درجاتهم على مفردات الاختبار مع الدرجة الكلية للاختبار. (معمرية: 2012، 145)

استخدمنا طريقة الاتساق للتعرف على صدق استمارة تقييم المهارات الحركية والمهنية للمتخلفين عقليا، حيث تم حساب معاملات الارتباط لـ "بيرسون" بين المحاور والعبارات التابعة لها، وبين الدرجة الكلية للاستمارة والمحاور التابعة لها للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستمارة، كذلك حسبنا ارتباط الأبعاد فيما بينها ومع الدرجة الكلية للاستمارة كما هو موضح في الجدولين أدناه.

جدول رقم (08): يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستمارة تقييم مستوى المهارات الحركية والمهنية والمتكونة من بعدين

معامل الارتباط مع الاختبار ككل		معامل الارتباط مع بعد التوافق الحركي		معامل الارتباط مع بعد التوافق المهني		البنود	
0.876*	0.001	0.884**	0.001	0.855**	0.002	01	بنود بعد التوافق المهني
0.922**	0.000	0.903**	0.000	0.802**	0.005	02	
0.805**	0.005	0.813**	0.004	0.612	0.060	03	
0.880**	0.001	0.914**	0.000	0.764*	0.010	04	
0.881**	0.001	0.847**	0.002	0.625	0.053	05	
0.891**	0.001	0.874**	0.001	0.678*	0.031	06	
0.798**	0.006	0.768**	0.009	0.662*	0.037	07	
0.880**	0.001	0.914**	0.000	0.764*	0.010	08	
0.747*	0.013	0.732*	0.016	0.667*	0.035	09	
0.397	0.256	0.363	0.303	0.286	0.424	10	
0.747*	0.013	0.732*	0.016	0.667*	0.035	11	
0.747*	0.013	0.732*	0.016	0.667*	0.035	01	بنود بعد التوافق الحركي
0.922**	0.000	0.903**	0.000	0.802**	0.005	02	
0.880**	0.001	0.914**	0.000	0.764*	0.010	03	
0.881**	0.001	0.847**	0.002	0.625	0.053	04	
0.880**	0.001	0.914**	0.000	0.764*	0.010	05	
0.864**	0.001	0.841**	0.002	0.791**	0.006	06	
0.929**	0.000	0.940**	0.000	0.875**	0.001	07	
0.945**	0.000	0.962**	0.000	0.829**	0.003	08	
0.880**	0.001	0.914**	0.000	0.764*	0.10	09	
0.945**	0.000	0.962**	0.000	0.829**	0.003	10	
0.895	0.000	0.895**	0.000	0.937**	0.000	11	

نلاحظ من الجدول (15) ان كل بنود الاختبار كان لها اتساق مع البعد الذي تنتمي إليه حيث كانت دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05 أو 0.01) وتراوح معامل ارتباطها ما بين (0.612 و 0.962)، كما أكدت النتائج على أن كل بنود الاختبار كان لها اتساق مع الدرجة الكلية للاختبار، فكانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 أو 0.01) وتراوح معامل ارتباطها ما بين (0.747 و 0.929)

جدول رقم (09): يوضح ارتباطات الابعاد مع الدرجة الكلية

المتغيرات	بعد التوافق المهني	بعد التوافق الحركي
بعد التوافق المهني		0.985**
بعد التوافق الحركي	0.985**	
الدرجة الكلية	0.977**	0.977**

نلاحظ من الجدول (16) ان كل الابعاد كان لها اتساق مع الدرجة الكلية، حيث كانت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) تراوح معامل ارتباطها ما بين (0.977 و 0.985).

7.5. الدراسة الإحصائية:

يقدم الإحصاء أساليب محددة ومنظمة لجمع البيانات وتبويبها وتلخيصها بأشكال مختلفة كالجدول التكرارية والرسوم البيانية التي تساعد على إتخاذ قرارات سليمة بخصوص الظواهر التي يدرسها الباحث أو بخصوص فرضيات البحث، فالإحصاء هو الركيزة الأساسية في مجال البحث العلمي. (محمد بوعلاق: 2009، 11)

فبقدر التوفيق في إختيار الأدوات الإحصائية المناسبة لإختبار الفرضيات، يتضح لنا مدى صدق البيانات المتحصل عليها من عينة الدراسة، ومدى صدق نتائجها على المجتمع الكلي للبحث. وقد إستعنا في بحثنا هذا بالأساليب الإحصائية التالية :

- النسب المئوية و التكرارات : للتعرف على توزيع العينتين التجريبتين و خصائصها ، و التعرف على المحكمين الموافقين و المعارضين على بعض الإختبارات الواردة في بطارية الإختبارات (الصدق الظاهري).

■ **المتوسط الحسابي** : التعرف على كيفية تجميع البيانات حول المتوسط. و يعطى بالمعادلة التالية :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

■ **الإنحراف المعياري** : هو متوسط انحرافات الدرجات عن متوسطها الحسابي، و هو يستخدم قصد معرفة درجة الانسجام أو التباين بين درجات أفراد المجموعة حول متوسطها.(جميل حمداوي : 2013،92). و يعطى بالمعادلة التالية :

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

■ **التباين** : يستخدم لقياس بُعد القيمة عن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة. تكون البيانات متجانسة إذا كانت قيمة التباين أقل، وكلما كانت قيمة التباين كبيرة كان التوزيع أكثر تبعثراً و أقل تجانساً (بيانات متشتتة). (بوعلاق: 2009،60). يحسب التباين بالمعادلة التالية :

$$\delta^2 = \frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n - 1}$$

■ **معامل الاختلاف (Coefficient Variation)** : هو نتيجة للعلاقة بين الإنحراف المعياري و المتوسط، يعبر عن النسبة المئوية لتشتت القيم حول متوسطها الحسابي. و يحسب بالعلاقة التالية :

$$CV = \frac{\delta}{\bar{x}} \times 100$$

■ **معامل الارتباط البسيط برسون Pearson** : يستعمل عندما يفترض الباحث أن تغير في المتغير الأول يتبعه إلى تغير في المتغير الثاني. (بوعلاق: 2009،79)

■ إختبار "t" Student : يستعمل هذا الإختبار لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة و غير المترتبة للعينات المتساوية و غير المتساوية. و توجد مجموعة من النماذج لإختبار "t" و لكل نموذج مجال استخدامه. (بوعلاق: 2009،145)

1. إختبار "t" لعينتين مستقلتين و غير متساويتين في الحجم $(n_1 \neq n_2)$:

$$dl = n_1 + n_2 - 2$$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)\delta_1^2 + (n_2 - 1)\delta_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

7.5. صعوبات البحث :

إن مسار إنجاز دراسة وفق ضوابط منهجية لا يخلو من الصعوبات، فأصل إختيار موضوع دراسة والبحث في ظاهرة معينة، هو وجود مشكلة تعيق سير حياة الأفراد، أو غموض يكتنف حقائق معينة، ما يدفع بالباحث لكشف الحقائق و إيجاد حلول لمشكلات الواقع ضمن إطار تخصصه وفق نسق منهجي منظم. كما لا يخفى أن لكل عمل نقائص، فما يكتبه الواحد منا اليوم إلا ويرى فيه النقائص والهبوات إن عاود قراءته من بعد. كما أن الظروف المحيطة وإمكانات الباحث، قد تعوقه أحيانا عن القيام ببعض الإجراءات البحثية الأكثر فعالية.

- ومن هذا المنطلق وبحكم ما يواجه أي باحث خلال مسار إنجاز دراسته، قد لاقينا جملة من الصعوبات، سواء ما تعلق بالجانب النظري أو فيما يخص الجانب التطبيقي الميداني بالأخص، والتي حاولنا جاهدين تجاوزها حتى لا تؤثر في مجرى البحث و تحرف نتائجه. و من بين تلك الصعوبات نذكر ما يلي :
1. ينطوي موضوع تصميم برنامج تدريبي كموضوع دراسة على مهام متعددة تبدأ بتصميم البرنامج المقترح، تليها خطوة تطبيقه والتحقق من فاعليته على افراد المجتمع المصمم من أجله.
 2. اعتمادنا النشاط الرياضي الترويحي كأساس نظري لبناء محتوى البرنامج التدريبي المقترح والتطبيق الميداني زاد من المهام الموكلة للطالب للحصول على النتائج ميدانيا.
 3. قلة المراجع المتخصصة في ميدان التربية الخاصة المهتمة بتصميم البرامج الموجهة للمتخلفين عقليا الكبار، والذي ألزمتنا توفيرها بإمكانياتنا الذاتية.
 4. في اختيارنا لعينة الدراسة كنا نسعى لاختيار عينة موسعة يمكن توزيعها على مجموعات تجريبية وضابطة، لكن الظروف الصحية (وباء كوفيد-19) التي تزامنت مع المجال الزمني لتطبيق البرنامج التدريبي حتم علينا الاكتفاء بمجموعة تجريبية واحدة.
 5. صعوبة الولوج لمراكز تعليم الفئات ما يتطلب إجراءات إدارية تؤرق الطالب وحتى العلاقات الشخصية أحيانا لا تؤتي ثمارها.

خلاصة:

تتجاوز المعرفة العلمية تناول المواضيع سطحيا ومن مظاهرها الخارجية وإصدار الأحكام المسبقة عليها ، هذا ما يفرقها عن المعرفة العامة التي تم إنتاجها وتحويلها وفق شروط مختلفة تقترح نظاما معيناً لتفسير الواقع وإيجاد الحلول لبعض مشاكل الحياة اليومية البسيطة ، لكنها لن تكون ملائمة للبحث العلمي ، فنجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط أساساً بالإجراءات المنهجية المتبعة وإلا صنفت ضمن المعرفة العامة.

وعليه فقد حاولنا من خلال تقديم هذا الفصل استعراض الخطوات المنهجية لإجراء الدراسة الأساسية وضبط حدودها ، وخصائص مجتمع الدراسة واختيار العينة. فكانت التجربة الاستطلاعية وسيلة للوقوف على بعض المتغيرات الإضافية (الدخيلة) والتي تم ضبطها واستبعاد تأثيرها في متغيرات الدراسة، والتحقق من القيمة العلمية لأدوات جمع البيانات بحيث توصلنا إلى إخراج أدوات الدراسة في صورتها النهائية مما يمكننا من جمع البيانات المناسبة للإجابة عن تساؤلات دراستنا.

تعتبر هذه الإجراءات أسلوب منهجي في أي بحث يسعى أن يبلغ درجة البحث العلمي ترتكز عليه الدراسات اللاحقة ويكون مرجعية أكاديمية هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإنها ستساعدنا في تحليل البيانات والمعلومات التي سنجمعها من إجراء الدراسة الأساسية وتجعلنا نثبت تدرج خطوات العمل الميداني في أسلوب منهجي والذي هو أساس كل بحث علمي. فالتنظيم يمكننا من الوصول على الحقيقة والفوضى عين الخطأ.

الفصل السادس:

عرض وتحليل النتائج

ومناقشتها

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

استناداً على النتائج المتحصل عليها من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح واجراء الاختبارات المعتمدة لإجراء الدراسة الحالية على عينة البحث، سنقوم بعرض وتحليل النتائج الخاصة بكل فرضية من فروض الدراسة وذلك باستخدام الأدوات الإحصائية المناسبة لاستنتاج الفروقات والاختلافات المحتملة في نتائج العينة ما بين القياس القبلي والبعدي. وكذلك مناقشتها وتفسيرها على ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري لميدان دراستنا الحالية كما سنوضح فيما يلي:

1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اللياقة البدنية للمتخلفين عقلياً لصالح القياس البعدي.

• التحقق من شرط اعتدالية التوزيع:

وقبل اختبار صحة الفرضية تم التحقق من اعتدالية التوزيع، والذي هو شرط أساسي لاختيار الأسلوب الإحصائي المناسب. وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول رقم (10): يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة الدراسة على اختبارات اللياقة البدنية

القرار	اختبار		درجة الحرية	القياس	العبارة
	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk			
توزيع اعتدالي	0.200*	0.609	10	القياس القبلي	01
توزيع اعتدالي	0.200*	0.886	10	القياس البعدي	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.276	10	القياس القبلي	02
توزيع اعتدالي	0.200*	0.398	10	القياس البعدي	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.410	10	القياس القبلي	03
توزيع اعتدالي	0.200*	0.462	10	القياس البعدي	
توزيع غير اعتدالي	0.000	0.000	10	القياس القبلي	04
توزيع اعتدالي	0.200*	0.528	10	القياس البعدي	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.575	10	القياس القبلي	05
توزيع اعتدالي	0.139	0.028	10	القياس البعدي	

06	القياس القبلي	10	0.571	0.200*	توزيع اعتدالي
	القياس البعدي	10	0.636	0.200*	توزيع اعتدالي
07	القياس القبلي	10	0.878	0.200*	توزيع اعتدالي
	القياس البعدي	10	0.094	0.094	توزيع اعتدالي
08	القياس القبلي	10	0.467	0.200*	توزيع اعتدالي
	القياس البعدي	10	0.245	0.195	توزيع اعتدالي
			Sig K.S > 0.05 : البيانات تتبع التوزيع الطبيعي		
			Sig K.S < 0.05 : البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي		

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) تبين أن قيمة الدلالة لكل من (Shapiro-Wilk) و (Kolmogorov-Smirnov) هي أكبر من القيمة (0.05) أي أكبر من مستوى الدلالة المفترض (5%). ما يعني أن بيانات معظم الابعاد تحقق شرط اعتدالية التوزيع الطبيعي، وهذا ما يسمح باختيار الاحصائي البارامترى (T-test).

أما بالنسبة للقياس القبلي (04) فإن قيمة دلالاته هي أقل من القيمة (0.05) أي أقل من مستوى الدلالة المفترض (5%) ما يعني أن البيانات على هذا البعد لا تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه توجب تطبيق الاختبار اللابارامترى Wilcoxon لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة.

• فحص الفرضية الأولى:

وللتحقق من الفرضية المقترحة قمنا باستخدام الأدوات الإحصائية: المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري واختبار دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة - اختبار "t-test" لعينة واحدة بقياس قبلي وبعدي (عينتين مرتبطتين)، كما هو موضح في الجداول الموالية.

جدول رقم (11): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة على اختبارات اللياقة البدنية

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	متوسطات القياس		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة المعنوية	
			القبلي	البعدي						
01	سرعة حركة الذراع	تكرارات	17.80	20.60	-2.80	0.92	9.635	0.000	دال	
02	سرعة حركة الرجل	تكرارات	19.20	21.50	-2.30	1.06	6.866	0.000	دال	
03	رمي الكرة الطبية	متر	2.86	3.19	-0.35	0.17	10.325	0.000	دال	
04	الوثب العريض	سنتم	تطبيق الاحصائي اللابارامترى Wilcoxon							
05	قوة الحزام البطني	تكرارات	8.20	9.90	-1.70	1.41	3.791	0.004	دال	
06	قوة الأطراف العلوية	تكرارات	3.60	5.20	-1.60	0.699	7.236	0.000	دال	

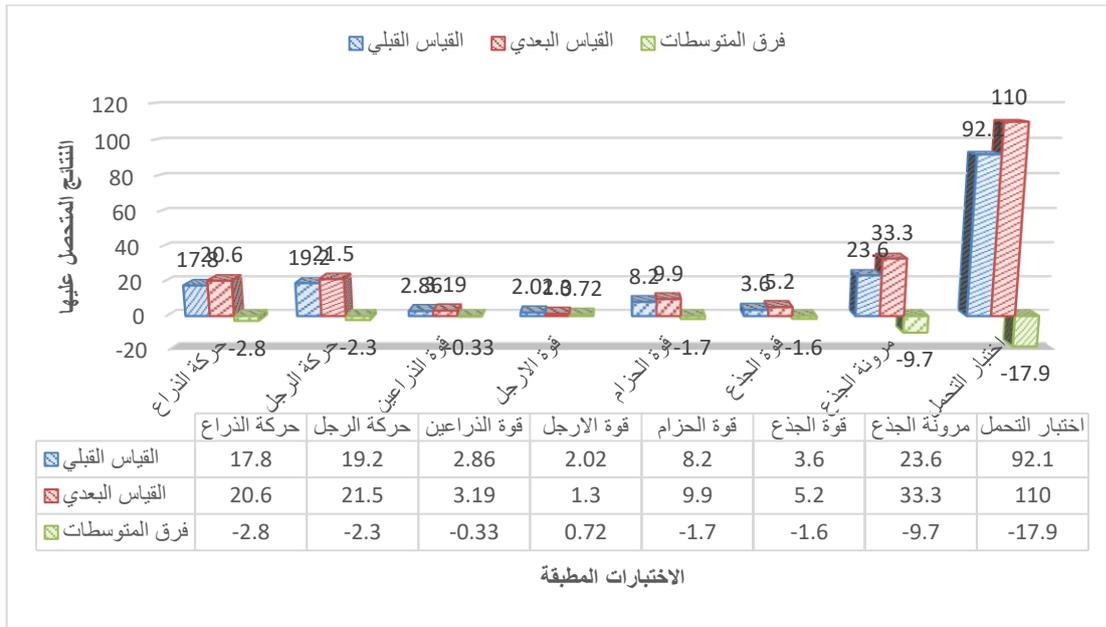
07	مرونة الجذع للخلف	سنتم	23.60	33.30	-9.70	5.23	5.866	0.000	دال
08	اختبار التحمل	تكرارات	92.10	110.00	-18.00	6.45	8.830	0.000	دال

*: قيمة t الجدولة = 2.821 ، عند درجة الحرية $dff = 9$ ، بنسبة خطأ $(\alpha=0.05)$ ، العينة (ن=10)

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية في مستوى اللياقة البدنية في كل من اختبارات (سرعة حركة الذراع، سرعة حركة الرجل، رمي الكرة، قوة الحزام البطني، قوة الأطراف العلوية، مرونة الجذع للخلف، التحمل الدوري التنفسي) عند مستوى الدلالة 0.05 لاختبار "t-test" لصالح الاختبارات البعدية. وما يؤكد ذلك قيمة الدلالة المعنوية، بحيث لم تتجاوز القيمة (0.004) وهذا ما يعني أنه توجد فروق في نتائج قياسات مستوى اللياقة البدنية لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

• التمثيل البياني لنتائج الفرضية الأولى:

وللتوضيح الظاهري لنتائج اختبارات مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة ما بين القياسات القبليّة والبعدية، استخدمنا التمثيل البياني بالأعمدة للمقارنة مستوى تحسن الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، كما هو موضح في الشكل أدناه.



شكل رقم (05): متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة الدراسة في مستوى اللياقة البدنية

يظهر من الشكل (05) زيادة نسبة مستوى التحسن للمجموعة التجريبية في القياسات البعدية بالمقارنة مع القياس القبلي على الاختبارات (سرعة حركة الذراع، سرعة حركة الرجل، رمي الكرة، قوة الحزام البطني، قوة الأطراف العلوية، مرونة الجذع للخلف، التحمل الدوري التنفسي)، وعدم وجود تحسن ظاهري في اختبار الوثب العريض.

• تطبيق الاحصائي اللابارامتري:

جدول رقم (12): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمستوى البعد الرابع لأفراد عينة الدراسة باستخدام اختبار Wilcoxon

الدلالة المعنوية	قيمة الدلالة Asym.Sig	اختبار Wilcoxon	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	توزيع الرتب			عينة الدراسة	اختبار الوثب العريض
					المتساوية	الموجبة	السالبة		
عدم وجود فروق	0.158	-1.411 ^b	2.456	2.02	2 ^c	7 ^b	1 ^a	10	القياس القبلي
			0.173	1.30				10	القياس البعدي

يبين الجدول أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدى لاختبار الوثب العريض لعينة الدراسة المكونة من (10) أفراد، وذلك بعد تطبيق الاختبار الاحصائي اللابارامتري Wilcoxon (لأن البيانات لم تتوزع اعتدالياً)، بحيث تبين النتائج الإحصائية أن بيانات الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي كانت أحسن تمركزاً من بيانات قبل التدريب لأن قيمة الانحراف المعياري في القياس البعدي كان (0.173) وهو أقل من قيمة الانحراف المعياري في القياس القبلي. كما يتبين أن الأداء قبل تطبيق البرنامج تفوق على الأداء بعد تطبيق البرنامج في (1^a) مفردة، بينما تفوق الأداء بعد تطبيق البرنامج على الأداء قبل تطبيق البرنامج في (7^b) مفردة وتساوي الأداء قبل وبعد تطبيق البرنامج في (2^c) مفردة. ويتبين كذلك فارق الأداء من خلال القيمة الاحتمالية المقدرة بـ (0.158) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة المفترض احصائياً (0.05 أي 5%) ما يعني قبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدى.

مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

تشير النتائج الخاصة بالفرضية الأولى الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مستوى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المطبق على عينة الدراسة من الافراد المتخلفين عقليا الكبار خلال فترة (06) أسابيع بواقع ثلاث حصص اسبوعياً.

ويعزي الطالب هذا التحسن في مستوى اللياقة البدنية للصفات التالية: سرعة حركة الذراع، سرعة حركة الرجل، رمي الكرة، قوة الحزام البطني، قوة الأطراف العلوية، مرونة الجذع للخلف، والتحمل الدوري التنفسي، لمحتوى البرنامج التدريبي المطبق على أفراد المجموعة التجريبية في مرحلته الأولى (التأهيل الوظيفي للأجهزة الحيوية وتطوير عناصر اللياقة البدنية)، حيث هدف البرنامج في مرحلته الأولى إلى التأهيل الوظيفي للأجهزة الحيوية للجسم وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية معتمداً طرق تدريب بدنية تتماشى ومستوى قدرات وإمكانات فئة المتخلفين عقلياً كتنظيم الفترية أو المستمر أو التكراري أو الطريقة الجزئية، مما ساعد أفراد العينة التجريبية على التأقلم مع حجم التدريب المبرمج الذي يهدف إلى تنمية القدرات البدنية للفرد. بحيث ساهم هذا بشكل كبير في تطوير الصفات البدنية الأساسية لديهم مثل القوة العضلية، المرونة، السرعة الحركية، كما ساهم أيضاً في تحسين مستوى التحمل الدوري التنفسي عند أفراد المجموعة التجريبية. وتتفق نتائج دراستنا في محورها الأول (تطوير مستوى اللياقة البدنية) مع ما توصلت إليه دراسة كل من: بوسكرة 2001، نشوان عبد الله 2003، سبع بوعبد الله 2010، فاتن اسماعيل محمد 2012، نجام خالد 2019، التي تؤكد على الدور الإيجابي للبرامج الحركية المقترحة دور في تنمية بعض عناصر القدرات البدنية لدى الافراد المتخلفين عقليا.

وقد اتسمت حصص أنشطة البرنامج التدريبي المبني على النشاط الرياضي الترويحي بالتنوع والتدرج من السهل إلى الصعب تتناسب مع طبيعة عينة الدراسة من الأفراد المتخلفين عقليا وتراعي الفروق الفردية بينهم بما يتناسب مع امكانياتهم وقدراتهم الخاصة، بالرغم من أن تطوير الصفات البدنية يتطلب التكرار الممل والجهد القاسي، إلا أن أسلوب تنويع التمارين أو استبدالها أحيانا أثناء تقديم الحصة والتدرج في العبء التدريبي جعل أفراد العينة تساهم في المحتوى المقدم بكل نجاح. كما استخدمنا أساليب التعزيز الإيجابي والمادي والتوجيه اللفظي والبدني عند تطبيق الجلسات مما ساعد على اقبال الأفراد المتخلفين عقليا على تنفيذ أنشطة البرنامج التدريبي.

2.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية للمتخلفين عقليا لصالح القياس البعدى.

• التحقق من شرط اعتدالية التوزيع:

وقبل اختبار صحة الفرضية تم التحقق من اعتدالية التوزيع، والذي هو شرط أساسي لاختبار الأسلوب الاحصائي المناسب. وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول رقم (13): يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة الدراسة على اختبارات المهارات الحركية الأساسية

القرار	اختبار		درجة الحرية	القياس	العبارة
	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk			
توزيع اعتدالي	0.200*	0.854	10	القياس القبلي	01
توزيع غير اعتدالي	0.001	0.026	10	القياس البعدى	
توزيع اعتدالي	0.090	0.171	10	القياس القبلي	02
توزيع اعتدالي	0.133	0.245	10	القياس البعدى	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.102	10	القياس القبلي	03
توزيع اعتدالي	0.200*	0.643	10	القياس البعدى	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.886	10	القياس القبلي	04
توزيع اعتدالي	0.200*	0.158	10	القياس البعدى	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.410	10	القياس القبلي	05
توزيع اعتدالي	0.200*	0.410	10	القياس البعدى	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.854	10	القياس القبلي	06
توزيع اعتدالي	0.200*	0.691	10	القياس البعدى	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.532	10	القياس القبلي	07
توزيع اعتدالي	0.200*	0.691	10	القياس البعدى	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.777	10	القياس القبلي	08
توزيع اعتدالي	0.200*	0.191	10	القياس البعدى	

Sig. K.S. < 0.05 : البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي | Sig. K.S. > 0.05 : البيانات تتبع التوزيع الطبيعي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) تبين أن قيمة الدلالة لكل من (Shapiro-Wilk) و (Kolmogorov-Smirnov^a) هي أكبر من القيمة (0.05) أي أكبر من مستوى الدلالة المفترض (5%). ما

يعني أن بيانات معظم الابعاد تحقق شرط اعتدالية التوزيع الطبيعي، وهذا ما يسمح باختيار الاحصائي البارامترى (T-test).

أما بالنسبة للقياس القبلي (01) فإن قيمة دلالتة هي أقل من القيمة (0.05) أي أقل من مستوى الدلالة المفترض (5%) ما يعني أن البيانات على هذا البعد لا تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه توجب تطبيق الاختبار اللابارامترى Wilcoxon لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة.

• فحص الفرضية الثانية:

وللتحقق من الفرضية المقترحة قمنا باستخدام الأدوات الإحصائية: المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري واختبار دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة -اختبار "t-test"- لعينة واحدة، كما هو موضح في الجداول الموالية.

جدول رقم (14): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمستوى المهارات الحركية الاساسية لأفراد عينة الدراسة

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	متوسطات القياس		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	قيمة الدلالة	الدلالة المعنوية
			القبلي	البعدية					
01	المشي للأمام	ثانية	تطبيق الاحصائي اللابارامترى Wilcoxon						
02	المشي للخلف	ثانية	5.40	3.40	2.00	1.154	5.477	0.000	دال
03	دقة التصويب باليد	نقاط	3.00	5.50	-2.50	1.178	6.708	0.000	دال
04	دقة التصويب بالرجل	نقاط	4.60	7.20	-2.60	1.074	7.649	0.000	دال
05	تنطيط الكرة باليمنى	تكرارات	3.90	2.10	1.80	1.619	3.515	0.007	دال
06	تنطيط الكرة باليسرى	تكرارات	5.30	4.90	0.40	0.699	1.809	0.104	غير دال
07	تنطيط الكرة وتبادلها	تكرارات	4.40	2.10	2.30	0.823	8.835	0.000	دال
08	الجري المتعرج	ثانية	18.80	15.20	3.60	1.173	9.699	0.000	دال

*: قيمة t المجدولة = 2.821 ، عند درجة الحرية $df=9$ ، بنسبة خطأ $(\alpha=0.05)$ ، العينة (ن=10)

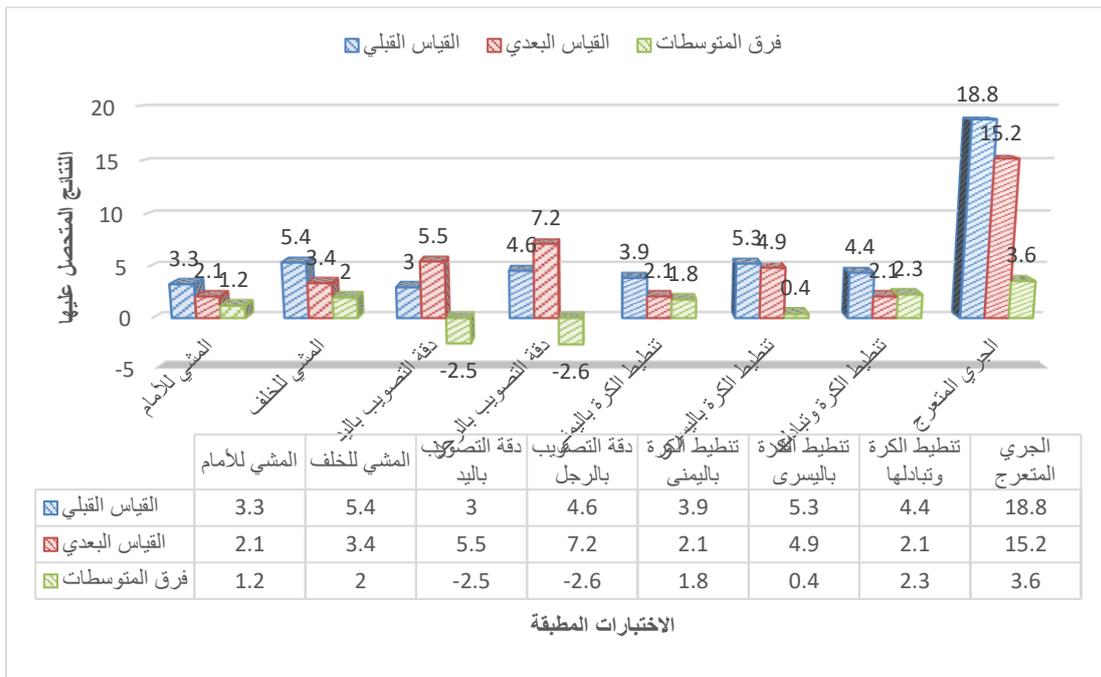
يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية في مستوى المهارات الحركية الأساسية لكل من اختبارات (المشي للخلف، دقة التصويب باليد والتصويب بالرجل، تنطيط الكرة باليد اليمنى وتبادلها باليدين، الجري المتعرج) عند

مستوى الدلالة 0.05 لاختبار "t-test" لصالح الاختبارات البعدية. وما يؤكد ذلك قيمة الدلالة المعنوية، بحيث لم تتجاوز القيمة (0.007) وهذا ما يعني أنه توجد فروق في نتائج قياسات مستوى المهارات الحركية الأساسية لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية في مستوى المهارات الحركية الأساسية في اختبار تنطيط الكرة باليد اليسرى، حيث سجلت قيمة اختبار "t-test" المحسوبة قيمة أقل من الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05). كما سجلت قيمة الدلالة المعنوية (0.104) وهذا ما يعني أنه لا توجد فروق في نتائج قياسات مستوى اللياقة البدنية لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية ما بين القياسات القبليّة والبعدية.

• التمثيل البياني لنتائج الفرضية الثانية:

وللتوضيح الظاهري لنتائج اختبارات مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة ما بين القياسات القبليّة والبعدية، استخدمنا التمثيل البياني بالأعمدة للمقارنة مستوى تحسن الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، كما هو موضح في الشكل أدناه.



شكل رقم (06): متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة الدراسة في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية

يظهر من الشكل (06) زيادة نسبة مستوى التحسن للمجموعة التجريبية في القياسات البعدية بالمقارنة مع القياس القبلي على الاختبارات (المشي للأمام والمشي للخلف، دقة التصويب باليد والتصويب بالرجل، تنطيط الكرة باليد اليمنى، الجري المتعرج)، وعدم وجود تحسن ظاهري في اختبار تنطيط الكرة باليد اليسرى.

• تطبيق الاحصائي اللابارامتري:

جدول رقم (15): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمستوى البعد الرابع لأفراد عينة الدراسة باستخدام اختبار Wilcoxon

الدلالة المعنوية	قيمة الدلالة Asym.Sig	اختبار Wilcoxon	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	توزيع الرتب			عينة الدراسة	اختبار المشي للأمام القياسي القبلي
					المتساوية	الموجبة	السالبة		
وجود فروق	0.015	-2.434 ^b	1.494	3.300	1 ^c	1 ^b	8 ^a	10	القياس القبلي
			0.875	2.100				10	القياس البعدي

يبين الجدول أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبار المشي للأمام لعينة الدراسة المكونة من (10) أفراد، وذلك بعد تطبيق الاختبار الاحصائي اللابارامتري Wilcoxon (لأن البيانات لم تتوزع اعتدالياً)، بحيث تبين النتائج الإحصائية أن بيانات الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي كانت أحسن تمركزاً من بيانات قبل التدريب لأن قيمة الانحراف المعياري في القياس البعدي كان (0.875) وهو أقل من قيمة الانحراف المعياري في القياس القبلي. كما يتبين أن الأداء قبل تطبيق البرنامج تفوق على الأداء بعد تطبيق البرنامج في (8^a) مفردة، بينما تفوق الأداء بعد تطبيق البرنامج على الأداء قبل تطبيق البرنامج في (1^b) مفردة وتساوي الأداء قبل وبعد تطبيق البرنامج في (1^c) مفردة. ويتبين كذلك فارق الأداء من خلال القيمة الاحتمالية المقدره بـ (0.015) والتي هي أقل من مستوى الدلالة المفترض احصائياً (0.05 أي 5%) ما يعني قبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي.

مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية :

تشير النتائج الخاصة بالفرضية الثانية الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لصالح القياس البعدي، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المطبق على عينة الدراسة من الافراد المتخلفين عقليا الكبار خلال فترة (06) أسابيع بواقع ثلاث حصص اسبوعياً.

ويعزي الطالب هذا التحسن في أداء المهارات الحركية الأساسية التالية: المشي للأمام والمشى للخلف، دقة التصويب باليد والتصويب بالرجل، تنطيط الكرة باليد اليمنى، والجري المتعرج، لمحتوى البرنامج التدريبي المطبق على أفراد المجموعة التجريبية حيث اشتمل على العديد من أنشطة اللعب الهادفة والجذابة التي تنمي الجانب الحسي-الحركي و التي ساهمت بشكل كبير في تطوير المهارات الحركية الأساسية مثل المشي و الجري في اتجاهات غير اعتيادية (خلفاً - جانباً) مع أداء حركات للطراف العلوية، والوثب وتوازن الجسم كما ساهمت ايضا أي في تحسين مستويات اللقف عند أفراد المجموعة التجريبية مما ساهم في تطوير مهارات استخدام اليدين.

وتتفق نتائج دراستنا في محورها الثاني (تطوير مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية) مع ما توصلت إليه دراسة كل من: عبد الستار 2008، نجم خالد 2019، حشائمة 2019، بلخير قدور وآخرون 2019، التي أسفرت نتائجها إلى إظهار التأثير الإيجابي للبرامج الحسية-الحركية المطبقة في تنمية القدرات الإدراكية الحركية والتوافق الحركي والتحكم العصبي العضلي مما يساعد على أداء الحركات الأساسية.

وقد اتسمت أنشطة حصص البرنامج التدريبي في مرحلته الثانية (التأهيل الحركي وتطوير القدرات الحركية) باستخدام اللعب بالتنوع والتشويق والتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب حتى تتناسب مع طبيعة عينة الدراسة وتراعي الفروق الفردية لديهم بما يتناسب مع امكانياتهم وقدراتهم الخاصة وقد استخدمنا التعزيز الإيجابي المعنوي والمادي عند تطبيق الجلسات مما ساعد على اقبال الأفراد المتخلفين عقليا على تنفيذ أنشطة البرنامج التدريبي.

وقد كان للفنيات السلوكية في تنفيذ البرنامج دور كبير في تمكين افراد العينة المشاركين في البرنامج المطبق من التمارين والمهارات الحركية المبرمجة بكل فعالية، حيث تم التركيز على استخدام أسلوب التعزيز

بأنواعه المختلفة أثناء الأداء إذ لاحظنا فعالية هذا الأسلوب مع فئة المتخلفين عقلياً مما يحفزهم على الإنجاز. كما قمنا باستخدام أسلوب النمذجة، حيث كان الطالب أو المربي الرياضي يقوم بعرض نموذج المهارة المطلوبة أمام أفراد العينة عدة مرات حتى يتمكنوا من فهمها نظرياً وتشكيل صورة ذهنية ثم يأتي دورهم في تنفيذ الأداء مما يسهل عليهم أداء المهارة بشكل صحيح. إضافة إلى أسلوب التوجيه اللفظي والبدني، وذلك بالتوجيهات اللفظية أثناء الأداء أو المساعدة بمسك اليد أو تصحيح قوام الجسم للتمكن من أداء المهارة بالشكل السليم. كما أن لأسلوب التكرار دور إيجابي في تثبيت تعلم المهارات، بحيث اعتمد البرنامج أسلوب إعادة التدريب على نفس المهارات السابقة أو المهارات المشابهة والتي تخدم نفس المجال الحركي لتثبيت التعلمات الحركية السابقة.

فقد نجح البرنامج الحالي في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مثل مهارة المشي بصورة صحيحة على خط مستقيم وبشكل متزن دون الخروج عن الخط المرسوم على الأرض كما تكرر الشيء نفسه مع مهارة المشي المتعرج والجري المتعرج أيضاً. ونلاحظ نجاح أفراد المجموعة التجريبية في المشي بصورة متزنة على العارضة الخشبية والوثب من فوقها فبعد تكرار الجلسات زال الخوف من أداء تلك المهارة وأصبح لديهم القدر على أداءها بصورة جيدة، كما نجحوا في اكتساب مهارة اللقف بصورة مقبولة وأصبح لديهم القدرة على اللعب والتعامل بالكرة والاقبال على استخدامها واللعب بها.

بينما قد يرجع عدم وجود فروق دالة احصائياً في تمرين تنطيط الكرة باليد اليسرى صعوبة اكتساب الأفراد المتخلفين عقلياً للمهارات غير المألوفة حتى بعد الخضوع لعملية التدريب. ويمكن اعتبار هذه المهارة من المهارات المعقدة حتى بالنسبة للأفراد العاديين.

3.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات الحركية المركبة للمتخلفين عقليا لصالح القياس البعدي.

• التحقق من شرط اعتدالية التوزيع:

وقبل اختبار صحة الفرضية تم التحقق من اعتدالية التوزيع، والذي هو شرط أساسي لاختيار الأسلوب الاحصائي المناسب. وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول رقم (16): يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة الدراسة على اختبارات المهارات الحركية المركبة

القرار	اختبار		درجة الحرية	القياس	العبارة
	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk			
توزيع اعتدالي	0.200*	0.258	10	القياس القبلي	01
توزيع اعتدالي	0.133	0.245	10	القياس البعدي	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.806	10	القياس القبلي	02
توزيع اعتدالي	0.118	0.095	10	القياس البعدي	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.541	10	القياس القبلي	03
توزيع غير اعتدالي	0.006	0.016	10	القياس البعدي	
توزيع غير اعتدالي	0.000	0.001	10	القياس القبلي	04
توزيع غير اعتدالي	0.025	0.080	10	القياس البعدي	
توزيع غير اعتدالي	0.001	0.003	10	القياس القبلي	05
توزيع اعتدالي	0.200*	0.951	10	القياس البعدي	
توزيع اعتدالي	0.200*	0.913	10	القياس القبلي	06
توزيع اعتدالي	0.200*	0.516	10	القياس البعدي	
توزيع غير اعتدالي	0.000	0.000	10	القياس القبلي	07
توزيع اعتدالي	0.091	0.025	10	القياس البعدي	

Sig. K.S. < 0.05 : البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي Sig. K.S. > 0.05 : البيانات تتبع التوزيع الطبيعي

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) تبين أن قيمة الدلالة لكل من (Shapiro-Wilk) و (Kolmogorov-Smirnov^a) هي أكبر من القيمة (0.05) أي أكبر من مستوى الدلالة المفترض (5%). ما يعني أن بيانات معظم الابعاد تحقق شرط اعتدالية التوزيع الطبيعي، وهذا ما يسمح باختيار الاحصائي البارامترتي (T-test).

أما بالنسبة للقياسات القبليّة والبعديّة (07-05-04-03) فإن قيمة دلالتة هي أقل من القيمة (0.05) أي أقل من مستوى الدلالة المفترض (5%) ما يعني أن البيانات على هذا البعد لا تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه توجب تطبيق الاختبار اللابارامتري Wilcoxon لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة.

• فحص الفرضية الثالثة:

وللتحقق من الفرضية المقترحة قمنا باستخدام الأدوات الإحصائية: المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري واختبار دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة -اختبار "t-test"- لعينة واحدة، كما هو موضح في الجداول الموالية.

جدول رقم (17): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لمستوى المهارات الحركية المركبة لأفراد عينة الدراسة

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	متوسطات القياس		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة المعنوية	
			القبلي	البعدي						
01	رمي واستقبال الكرة	م. ص	8.00	9.60	-1.60	0.966	5.237	0.001	دال	
02	اختبار المسطرة	م. ص	18.50	12.80	5.70	2.369	7.640	0.000	دال	
03	اختبار ثبات اليد	ثانية	تطبيق الاحصائي اللابارامتري Wilcoxon							
04	الوقوف على العارضة	ثانية	تطبيق الاحصائي اللابارامتري Wilcoxon							
05	اتزان الكرة على اليد	ثانية	تطبيق الاحصائي اللابارامتري Wilcoxon							
06	الجري في شكل 8	ثانية	31.20	25.20	6.00	2.357	8.050	0.000	دال	
07	اختبار العصي	م. ص	تطبيق الاحصائي اللابارامتري Wilcoxon							

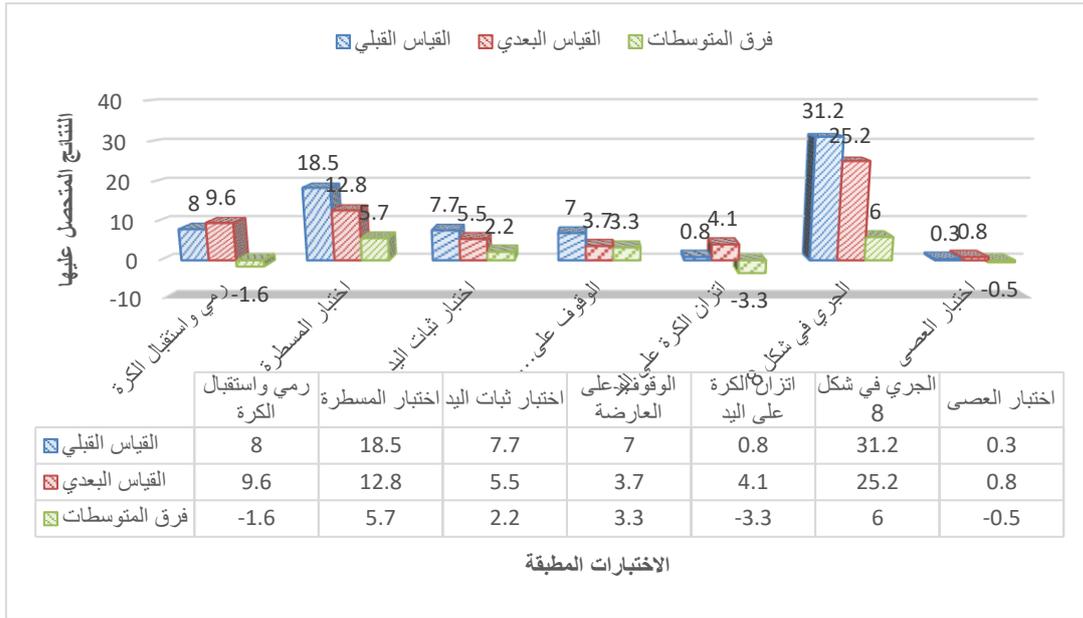
*: قيمة t الجدولة = 2.821 ، عند درجة الحرية $dfl = 9$ ، بنسبة خطأ $(\alpha=0.05)$ ، العينة (ن=10)

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية في مستوى اللياقة البدنية في كل من اختبارات (رمي واستقبال الكرة، اختبار المسطرة، الجري في شكل 8) عند مستوى الدلالة 0.05 لاختبار "t-test" لصالح الاختبارات البعديّة. وما يؤكد ذلك قيمة الدلالة المعنوية، بحيث لم تتجاوز القيمة (0.001) وهذا ما يعني أنه توجد فروق في نتائج قياسات مستوى اللياقة البدنية لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية لصالح القياسات البعديّة.

أما نتائج اختبارات: ثبات اليد، الوقوف على العارضة، اتزان الكرة على اليد، اختبار العصي، فإنها لم تحقق اعتدالية التوزيع وعليه سنختبرها بالإحصائي اللابارامتري Wilcoxon

• التمثيل البياني لنتائج الفرضية الثالثة:

وللتوضيح الظاهري لنتائج اختبارات مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة ما بين القياسات القبلي والبعدي، استخدمنا التمثيل البياني بالأعمدة للمقارنة مستوى تحسن الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، كما هو موضح في الشكل أدناه.



شكل رقم (07): متوسطات القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في مستوى أداء المهارات الحركية المركبة

يظهر من الشكل (07) زيادة نسبة مستوى التحسن للمجموعة التجريبية في القياسات البعدية بالمقارنة مع القياس القبلي على الاختبارات (رمي واستقبال الكرة، اختبار المسطرة، اختبار ثبات اليد، الوقوف على العارضة، اتزان الكرة على اليد، الجري في شكل 8، اختبار العصي)، مع ظهور تفاوت في نسب التحسن ما بين الاختبارات المذكورة بحيث لم تتجاوز (0.5) في اختبار العصي.

• تطبيق الاحصائي اللابارامتري:

جدول رقم (18): يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمستوى البعد الرابع لأفراد عينة الدراسة باستخدام اختبار Wilcoxon

الدالة المعنوية	قيمة الدالة Asym.Sig	اختبار Wilcoxon	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	توزيع الرتب			عينة الدراسة	اختبار
					المتساوية	الموجبة	السالبة		
وجود فروق	0.005	-2.825 ^b	1.702	7.700	0 ^c	0 ^b	10 ^a	10	القياس القبلي 03
			0.948	0.700				10	القياس البعدي 03
وجود فروق	0.005	-2.820 ^c	1.135	0.800	0 ^c	10 ^b	0 ^a	10	القياس القبلي 04
			0.483	0.300				10	القياس البعدي 04
وجود فروق	0.005	-2.820 ^c	1.716	5.500	0 ^c	10 ^b	0 ^a	10	القياس القبلي 05
			1.494	3.700				10	القياس البعدي 05
وجود فروق	0.025	-2.236 ^c	2.025	4.100	5 ^c	5 ^b	0 ^a	10	القياس القبلي 07
			0.788	0.800				10	القياس البعدي 07

يبين الجدول أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبارات: ثبات اليد، الوقوف على العارضة، ائزان الكرة على اليد، اختبار العصي، لعينة الدراسة المكونة من (10) أفراد، وذلك بعد تطبيق الاختبار الاحصائي اللابارامتري Wilcoxon (لأن البيانات لم تتوزع اعتدالياً)، بحيث تبين النتائج الإحصائية أن بيانات الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي كانت أحسن تمركزاً من بيانات قبل التدريب لأن قيمة الانحراف المعياري في القياس البعدي كانت (0.948 - 0.483 - 1.494 - 0.788 على الترتيب) وهي أقل من قيمة الانحراف المعياري في القياس القبلي. كما يتبين أن الأداء قبل تطبيق البرنامج تفوق على الأداء بعد تطبيق البرنامج في (10^a) مفردة في اختبار ثبات اليد، بينما تفوق الأداء بعد تطبيق البرنامج على الأداء قبل تطبيق البرنامج في (10^b) مفردة في اختبار الوقوف على العارضة وائزان الكرة على اليد، وتساوي الأداء قبل وبعد تطبيق البرنامج في (5^c) مفردة في اختبار العصي. ويتبين كذلك فارق الأداء من خلال القيمة الاحتمالية المقدرة بـ (0.005 و 0.025) والتي هي أقل من مستوى الدلالة المفترض احصائياً (0.05 أي 5%) ما يعني قبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي.

مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة :

تشير النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة الى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مستوى أداء المهارات الحركية المركبة لصالح القياس البعدي، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المطبق على عينة الدراسة من الافراد المتخلفين عقلياً الكبار خلال فترة (06) أسابيع بواقع ثلاث حصص اسبوعياً.

ومن هذه النتائج يمكن ارجاع سبب هذا التحسن الذي طرأ على أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي على أداء المهارات الحركية المركبة التالية: رمي واستقبال الكرة، اختبار المسطرة، اختبار ثبات اليد، الوقوف على العارضة، ائزان الكرة على اليد، الجري في شكل 8، واختبار العصي، إلى طبيعة البرنامج المطبق ومحتواه الذي ساعد على تنمية هذا النوع من المهارات الحس-حركية، حيث جاءت إجراءات البرنامج في مرحلته الثالثة (اكتساب وتطوير القدرات التوافقية) مناسبة لإمكانات فئة المتخلفين عقلياً الكبار ومسيرة لمستويات التعلم لديهم مما أدى إلى إحداث تحسن المهارات الحركية المركبة لدى العينة التجريبية. فبالرغم من تعقد المهارات الحركية في هذا المستوى إلا أن محتوى الأنشطة المبرمجة في المرحلتين (الأولى والثانية) السابقتين (التأهيل الوظيفي للأجهزة الحيوية وتطوير عناصر اللياقة البدنية، والتأهيل الحركي وتطوير القدرات الحركية) هياً الجهاز العصبي الحركي لاكتساب وتطوير القدرات التوافقية. كذلك ساهمت الإجراءات التدريبية المتبعة خلال هذه المرحلة الثالثة من البرنامج المطبق في بلوغ النتائج الإيجابية.

وتتفق نتائج دراستنا في محورها الثالث تحسن أداء أفراد العينة التجريبية في مستوى أداء المهارات الحركية المركبة: التوافق الحركي - التآزر البصري الحركي - التوازن الحسي الحركي، مع ما توصلت إليه دراسة كل من: بوسكرة 2001، عبد الستار 2008، رحلي 2016، نجام خالد 2019، حشامية 2019، والتي بينت نتائجها الدور الإيجابي للبرامج الحسية-الحركية المطبقة في نمو الحواس والقدرات التوافقية الحركية والادراك الحسي-الحركي، والتي تظهر في التحكم العصبي العضلي، التوازن، والتحكم في عضلات الحركات الدقيقة.

وقد اتسمت أنشطة حصص البرنامج التدريبي في مرحلته الثالثة (تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المركبة) باستخدام تمارين حركية هادفة زادت درجة تعقيدها مقارنة بما كان يقدم من محتوى في المرحلتين السابقتين للبرنامج، وذلك للرقى بمستوى الأداء الحسي-الحركي لافراد العينة. لكن في العموم كانت

التارين المبرمجة ذات طابع ترويجي يغلب عليها اللعب والتشويق أكثر من التدريب الممل والشاق، فلم يصعب عليهم اكتساب محتوى التعلم المبرمج في هذه المرحلة. وساعد في ذلك اعتمادنا أسلوب بناء المهارات، بحيث سهل تعلم بعض المهارات في الحصص السابقة على دعم الأداء بشكل كبير خلال هذه المرحلة من البرنامج كما كان لطريقة التدريب الدائري المستخدمة في هذه المرحلة دور في زيادة حماس ودافعية الممارسة لدى أفراد العينة التجريبية، إضافة إلى دورها التنظيمي في تقديم محتوى التارين المبرمجة بشكل تتابعي منظم يسهل تبادل الأدوار اثناء التدريب.

إضافة إلى هذا كان للفنيات السلوكية المستخدمة في تنفيذ البرنامج في مرحلتيه السابقتين دور كبير في تمكين الافراد المشاركين في البرنامج المطبق من مسايرة المحتوى المقدم، كأسلوب التعزيز - النمذجة - التوجيه اللفظي - التوجيه البدني - والتكرار.

فقد نجح البرنامج الحالي في تنمية المهارات الحركية المركبة لدى افراد المجموعة التجريبية مثل مهارة رمي واستقبال الكرة باليد المغايرة وهو تمرين يتميز بضرورة التنسيق بين عمل اليد والبصر كما تكرر الشيء نفسه مع مهارة استخدام أطراف الأصابع من خلال اختبار المسطرة . ونلاحظ نجاح افراد المجموعة التجريبية في الجري على شكل 8 بصورة متزنة وكذلك الوقوف على العارضة الخشبية من فوقها فبعد تكرار الجلسات زال الخوف من اداء تلك المهارة وأصبح لديهم القدر على اداءها بصورة جيدة، كما نجحوا في اكتساب مهارة اتزان الكرة على سطح اليد مما يعبر على البراعة في استخدام اليد في وضعيات غير مألوفة.

4.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: يظهر تحسن على أداء أفراد عينة الدراسة في أداء المهام المهنية والأداء الحركي نتيجة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

وللتحقق من الفرضية المقترحة قمنا باستخدام الأدوات الإحصائية: النسب المئوية، والانحراف المعياري، واختبار كاف تربيع لحسن المطابقة، كما هو موضح في الجداول الموالية.

جدول رقم (19): يبين نتائج استجابات أفراد العينة المستجوبة على أسئلة المحور الأول الخاص بالتوافق المهني لدى الافراد المتخلفين عقليا

العبارة	النسبة %			الانحراف المعياري	كاف تربيع	Sig.asym	الدالة
	ضعيف	متوسط	جيد				
01	0	20	80	0.414	5.400	0.020	دال
02	7	27	67	0.632	8.400	0.015	دال
03	13	27	60	0.743	5.200	0.074	غير دال
04	13	20	67	0.743	7.600	0.022	دال
05	7	60	33	0.594	6.400	0.041	دال
06	7	33	60	0.640	6.400	0.041	دال
07	13	67	20	0.594	7.600	0.022	دال
08	0	20	80	0.414	5.400	0.020	دال
09	0	7	93	0.258	11.267	0.001	دال
10	67	27	7	0.632	8.400	0.015	دال
11	7	20	73	0.617	11.200	0.004	دال

ن=20 / dll=2 / مستوى الدلالة: 0.05 / كا² الجدولية: 5.99

يبين الجدول أعلاه نتائج إجابات العينة المستجوبة على أسئلة المحور الأول الخاص بتقييم مستوى التوافق المهني نتيجة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام، والتي يمكن توضيحها على النحو التالي: بالنسبة للأسئلة (01 - 08 - 09 - 11) جاءت الإجابات بدرجة جيد، بنسب محصورة ما بين (73% و 93%) ما يعني ان الفرد المتخلف عقليا يتوافق مهنيا في ورشات العمل الجماعي ويظهر عليه تحسن استخدام الأدوات بالورشات ويتحسن استخدامه لأدوات المزرعة، كما يداوم في انجاز المهام المهنية وذلك نتيجة لممارسته للنشاط الرياضي الترويحي. كذلك بالنسبة لأجوبة الأسئلة (02 - 04 - 06) التي جاءت

بدرجة جيد وبنسب محصورة ما بين (60% و 67%) ما يعني ان الفرد المتخلف عقليا يستجيب لواجبات العمل المطلوب منه ويظهر عليه التحكم والسيطرة في المهام المهنية وتزيد قدرته على انجاز واتمام الواجبات المهنية المطلوبة منه، وذلك نتيجة اشتراكه بانتظام في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

في حين جاءت إجابات المستجوبين على الأسئلة (05 و 07) بدرجة متوسط، وبنسب محصورة ما بين (60% و 67%) ما يعني أن تحسن سرعة أداء المهام المهنية والقدرة على العمل الحر يظهر على الفرد المتخلف عقلياً بشكل متوسط.

أما بالنسبة للإجابات السؤال (10) جاءت بدرجة ضعيف وبنسبة قدرت بـ (67%) ما يعني أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لا تنمي القدرات الإبداعية لدى الأفراد المتخلفين عقليا.

وما يوضح دلالة الفروق في الاجابات بصورة أوضح من خلال قيمة الانحراف المعياري المحصور ما بين (0.144 و 0.743) وهي قيم بسيطة لا تعبر عن تشتت القيم. وكذلك قيمة اختبار كا² لحسن المطابقة والتي كانت قيمته المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية او الدلالة الفارقية (Sig-Asymptotique) والتي لم تتجاوز (0.05) ما يعني أن الفروق ذات دلالة إحصائية.

وبالمقابل يلاحظ تقارب إجابات المبحوثين على السؤال (03) بحيث تجاوزت قيمة (Sig-Asym) نسبة (0.05) ما يعني أن الفروق غير دالة إحصائيا. وهذا ما يمكن تفسيره بأن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لا يحسن من تركيز الانتباه في المهام المهنية لدى الفرد المتخلف عقليا.

جدول رقم (20): يبين نتائج استجابات أفراد العينة المستجوبة على أسئلة المحور الثاني الخاص بالتوافق الحركي لدى الافراد المتخلفين عقليا

الدالة	Sig.asym	كاف تريع	الانحراف المعياري	النسبة %			العبارات
				ضعيف	متوسط	جيد	
دال	0.005	8.067	0.352	0	13	87	01
دال	0.001	14.800	0.594	7	13	80	02
دال	0.020	5.400	0.414	0	27	73	03
غير دال	0.074	5.200	0.617	7	53	40	04
دال	0.041	6.400	0.640	7	33	60	05
غير دال	0.165	3.600	0.737	53	33	13	06
غير دال	0.247	2.800	0.704	27	53	20	07
دال	0.015	8.400	0.632	7	27	67	08
دال	0.004	11.200	0.617	7	20	73	09
دال	0.015	8.400	0.632	7	27	67	10
دال	0.041	6.400	0.617	7	33	60	11

20= / dll=2 / مستوى الدلالة: 0.05 / كا² الجدولية: 5.99

يبين الجدول أعلاه نتائج إجابات العينة المستجوبة على أسئلة المحور الثاني الخاص بتقييم مستوى التوافق الحركي نتيجة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام، والتي يمكن توضيحها على النحو التالي: بالنسبة للأسئلة (01 - 02 - 03 - 09) جاءت الإجابات بدرجة جيد، بنسب محصورة ما بين (67% و 87%) ما يعني ان الفرد المتخلف عقليا يتوافق حركياً ويظهر ذلك من خلال تحسن اللياقة البدنية وقوام الجسم والتوازن الحركي العام للجسم نتيجة لممارسته للنشاط الرياضي الترويحي. كذلك بالنسبة لأجوبة الأسئلة (05 - 08 - 10 - 11) التي جاءت بدرجة جيد وبنسب محصورة ما بين (60% و 67%) ما يعني تحسن الفرد المتخلف عقليا في استخدام اليدين في مختلف الحركات وتحكمه حركة يديه في التعامل مع الأشياء، كما تنتظم حركات أطرافه السفلية وخطواته، وذلك نتيجة اشتراكه بانتظام في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

وما يوضح دلالة الفروق في الاجابات بصورة أوضح من خلال قيمة الانحراف المعياري المحصور ما بين (0.352 و 0.737) وهي قيم بسيطة لا تعبر عن تشتت القيم. وكذلك قيمة اختبار كا² لحسن المطابقة

والتي كانت قيمته المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية او الدلالة الفارقية (Sig-Asymptotique) والتي لم تتجاوز (0.05) ما يعني أن الفروق ذات دلالة إحصائية.

في حين جاءت إجابات المستجوبين على الأسئلة (04 و 07) بدرجة متوسط، وبنسبة قدرت بـ (53%) ما يعني أن سرعة ردّ الفعل والاستجابة السمعية تتحسن بشكل متوسط نتيجة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

أما بالنسبة للإجابات السؤال (06) جاءت بدرجة ضعيف وبنسبة قدرت بـ (53%) ما يعني أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لا تحسن الاستجابة البصرية لدى الأفراد المتخلفين عقليا.

لكن الفروق الدلالية على أجوبة الأسئلة (04 - 06 - 07) لم تكن ذات دلالة ما بين إجابات العينة المستجوبة، بحيث جاءت قيمة اختبار كاي² المحسوبة ما بين (5.20 و 2.80) وهي أقل من القيمة الجدولية (5.99) أو قيمة الدلالة الفارقية التي تجاوزت (0.05) على نتائج هذه الأسئلة، ما يعني أن الفروق غير دالة إحصائياً

مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

من خلال استعراض نتائج الفرضية الرابعة التي تنص تقرر بظهور تحسن على أداء أفراد عينة الدراسة في أداء المهام المهنية والأداء الحركي نتيجة اشتراكهم بانتظام في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، والمبينة نتائجها في الجداول (24 و 25). إذ يتضح من نتائج إجابات العينة المستجوبة، من المرين العاملين بمراكز التكفل بالمعاقين عقليا الكبار، على أسئلة استمارة تقييم مستوى التوافق المهني لدى الأفراد المتخلفين عقليا أن كثيرا من السلوكات التوافقية المهنية تظهر لديهم نتيجة اشتراكهم بانتظام في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كسيادة روح العمل الجماعي في الورشات والاستجابة لواجبات العمل المطلوبة منهم، الانتظام وتركيز الانتباه والسيطرة في المهام المهنية، والقدرة على الإنجاز وإتمام الواجبات الموكلة لهم وإمكانية المداومة في العمل المطلوب، كما يزيد تحسن استخدامهم للأدوات بالورشات أو المزرعة.

وهذا ما يؤكد الدور الإيجابي لمحتوى البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية، إذ وفق في تحقيق نوع من الاستقلالية المهنية. وهذا ما يتوافق مع ما ذهب إليه (مروان عبد الحميد) إذ يرى أن التربية الحركية تسعى إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية ولذلك كان لزاما على الفرد المعاق أن يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتشف التوافق اللازم لأداء الحركة. كما أن التمارين البدنية تنمي النشاط والشجاعة والإقدام والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمكنه من القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتقوي أجزائه المختلفة باتزان وتناسق كما وأنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة. كما أن عدم حركة الأجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي لبناء القدرات والكفاءات لدى المعاقين. (مروان: 2015، 29)

إلا أن نمو أداء المهام المهنية التي تتطلب الدقة والقدرات الإبداعية لدى الأفراد المتخلفين عقليا الكبار يعد ضعيفاً حسب تقدير أفراد العينة المستجوبة. وهذا ما يمكن تفسيره حسب "محمد صبري 2018" بأن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية يؤدون الاعمال التي تحتاج إلى توافق حركي بمهارة أقل من الأسوياء، سواء كانت هذه المهارة في صورة قوة أو سرعة أو دقة.

كما جاءت نتائج العينة المستجوبة على أسئلة محور التوافق الحركي إيجابية، إذ تقرر بظهور تحسن اللياقة البدنية والقوام العام للجسم والتوازن الحركي وتحسن استخدام اليدين والتحكم فيها في التعامل مع الأشياء وانتظام خطواته وحركات المشي لديهم نتيجة الاشتراك المنتظم في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي. وهذا ما عمل البرنامج على تحسين الصعوبات النائية لهذه الفئة، على حسب ما تقره الدراسات النظرية: "وفيما يتعلق بالجانب الحركي فهم أيضا يعانون من بطء النمو تبعاً لدرجة الإعاقة حيث نرى أنهم يتأخرون في إتقان مهارات المشي ويواجهون صعوبات في التحكم في الجهاز العضلي وخاصة في المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الصغيرة كعضلات اليد والأصابع (المهارات الحركية الدقيقة). ويلاحظ أيضاً أن التآزر البصري الحركي لدى هذه الفئة من الأطفال يكون ضعيفاً حيث أنه من المستحيل أن ترى طفلاً ذو إعاقة عقلية يسير بخطى ثابتة ومستقيمة وتبد المشكلة أو ضح لو راقبناه وهو يحاول إلتقاط كرة أو يحاول إدخال شيء في فتحة ما." (كوالحة وعبد العزيز: 2011).

أما بالنسبة للاستجابات السمعية البصرية أو سرعة ردّ الفعل، فإن أفراد العينة المستجوبة يرون أن تحسن هذه الصفات لدى الأفراد المتخلفين عقلياً الكبار نتيجة اشتراكهم بالأنشطة الرياضية الترويحية لا يكون فعالاً. ويذكر أبو زيد وهبة جابر (2014) في هذا السياق، أن المتخلفون عقلياً يعانون من مشكلات في الانتباه تشمل مدى الانتباه وحدة الانتباه، ولديهم ضعف في الانتباه للصفات والخصائص الفيزيائية التي تميز أحد المثيرات البصرية عن غيرها، ضعف الذاكرة، قصور القدرة على الملاحظة وإدراك العلاقات، قصور الفهم والاستيعاب، تدني القدرة على التحصيل الدراسي وبطء التعلم والجمود والتصلب العقلي، تأخذ النمو اللغوي، قصور اللغة اللفظية، القصور في تكوين المفاهيم والتفكير المجرد والتخيل والإبداع. كما يواجهون صعوبات جمة في سبيل القيام بالتعميم أو نقل أثر ما تعلموه في موقف إلى موقف مشابه غير الذي تعودوا عليه.

مناقشة نتائج الدراسة:

قامت هذه الدراسة على فكرة مؤداها أن الانخفاض في مستوى المهارات الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية والمهنية لدى الأفراد المتخلفين عقليا يرجع إلى انخفاض مستوى المهارات الحركية الأساسية لديهم، ولذلك استهدفت الدراسة الحالية استخدام برنامج تدريبي مبني على أنشطة الرياضية الترويجية كنوع من أنواع البرامج الحركية لتحسين مستوى هذه المهارات الحركية الأساسية وكذلك مستوى المهارات الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية والمهنية، وهي بذلك تبنت نفس الأهداف التي تبنتها دراسات سابقة منها على سبيل المثال دراسة (بوسكرة 2001، سبع بوعبد الله 2010، عبد الستار جبار عبد الصمد 2008، فاتن اسماعيل محمد 2012، ...) والتي حاولت التعرف على أثر الأنشطة البدنية الحركية على تحسين المهارات الوظيفية ومهارات السلوك التكيفي، مهارات رعاية الذات، مهارات الحياة اليومية لدى الأطفال المتخلفين عقليا بالإضافة الى تحسن الاستجابة الحسية وبعض المهارات الحركية : التوازن، التأزر الحركي، التحكم العضلي....إلخ

وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية بصورة إيجابية لتفيد إلى أن البرنامج التدريبي المطبق ساهم بشكل إيجابي في تنمية المهارات الحسية-الحركية لدى الافراد المتخلفين عقليا وكذلك تنمية مستوى مهاراتهم الوظيفية والمهنية.

ويمكن للطالب تفسير هذه النتيجة الرئيسة في العديد من النقاط، ففي البداية تشير الأطر النظرية إلى أن الإنسان هو كائن حي دينامي بطبعه مكون من أربعة جوانب رئيسة وهي الجانب الجسمي (البدني)، والعقلي(المعرفي)، والانفعالي (الوجداني)، والاجتماعي، وعلى هذا الأساس فالنمو يشمل كل جوانب الإنسان، ولذلك فمن المؤكد أن هناك إحالة متبادلة بين كل جانب من جوانب النمو والجوانب الأخرى. ولا يمكن اغفال التفاعل المتبادل بين الجوانب المذكورة. وقد أجمعت العديد من الدراسات على أن الأفراد المتخلفون عقليا يعانون من تدني واضح في المهارات الحركية لديهم وهو الأمر الذي ينعكس على كافة جوانب حياتهم. وحسب سحر عبد الفتاح 2014، ترى أنه على الرغم من أن النمو الجسمي والحركي لدى المعاقين فكريا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى إلا أنهم أقل كفاءة من الأشخاص العاديين فيما يتصل بالحركات وردود الأفعال الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة، وهناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح المعاق عقليا أكثر مهارة حركية، وأن تسلسل النمو الحركي لديه يشبه التسلسل النمائي

لدى غير المعاقين عقليا، فمعدل النمو لديهم أبطئ منه لدى غير المعاقين. وهذا ما يفسر كذلك حسب "الخطيب 2016" أنه يلاحظ بصفة عامة ان النمو الحركي لدى الافراد المعاقين عقليا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى، الا انه اقل كفاية عنه لدى الافراد العاديين من حيث الحركات وردود الأفعال الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركي.

من النتائج السالفة الذكر لدراستنا الحالية، ومن مزايا النشاط الرياضي الترويحي للمتخلفين عقليا، فإن ممارسة هذه الأنشطة ذات التعبير الجسدي الحركي يحسن في النواحي البدنية والحركية للمعاق. والتي تظهر من خلال تحسن مستوى اللياقة البدنية، القوام العام للجسم، قوة الذراعين، الاستجابة السمعية البصرية، التحكم في حركة اليدين ومستوى النشاط الحركي. ويعزى هذا التحسن في القدرات البدنية (اللياقة البدنية، القوام، قوة الذراعين، التحكم في حركة اليدين ومستوى النشاط الحركي) إلى طبيعة التمارين والألعاب المتضمنة في النشاط الرياضي الترويحي من جري وتحرك في مختلف الاتجاهات واستخدام كافة أطراف الجسم في أداء التمارين والألعاب، مما يسرع من عمل الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي للفرد ما يحسن من مستوى اللياقة البدنية للمعاق عقليا ويرفع مستوى نشاطه الحركي ونمو عضلات الأطراف أو الجذع من خلال تمارين التقوية العضلية المستهدفة لعضلات معينة أو من خلال الألعاب الرياضية الترويحية كشد الحبل أو رمي الكرة باليد أو الرجل.

وهذا يعني بالمنطق أن تحسين الجانب الجسدي والمتمثل في المهارات الحركية الأساسية والمركبة سينعكس أثاره بالضرورة إيجاباً على مناحي أخرى عديدة لدى الفرد، وذلك هو المنطق الذي قامت عليه دراستنا بالتحديد، النقطة الثانية والتي يمكن في ضوءها تفسير التحسن الحاصل لدى عينة الدراسة هو استخدام الطالب للألعاب المصغرة الترويحية التي تساعد الافراد المتخلفين عقليا عموماً ، فالألعاب الترويحية باعتبارها أنشطة حركية تعمل على تحسين قدراتهم البدنية وتزيد من مستوى مهاراتهم الحركية الدقيقة وتعمل على زيادة التفاعل والتواصل الاجتماعي لديهم كما أنها تدخل البهجة والسرور في نفوسهم وتطور قدراتهم البدنية العامة وتخفف من سلوكياتهم النمطية التكرارية. كما يؤدي تحسين المهارات الحركية لدى الأفراد المتخلفين عقليا إلى تحسين الجوانب الحسية لديهم وخاصة تلك المتعلقة باللمس باليد، فكلما زادت القدرة الحسية الحركية لدى الفرد زادت قدرته على أداء المهارات الوظيفية التي ترتبط باستخدام اليدين وهي النقطة الجوهرية التي تقوم عليها كافة المهارات الوظيفية، فاستخدام أدوات الورشات أثناء أداء الوظائف المهنية أو أنشطة الحياة

اليومية تعتمد بالأساس على الإحساس اللمسي. وهذا ما يفسر بأن: "القدرات الحسية الحركية ضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية والعجز في هذا المجال يؤثر على المظاهر الحياتية المختلفة إذ تعمل على كبح النضج العصبي لذا تختفي الانعكاسات الحركية الأولية لان حركة الإنسان تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي والتي تتمثل في المشي والجري والوثب..إلخ." (البواليز: 2000، 85). وعن أهمية الحركة في وظائف الحياة اليومية للإنسان يرى كل من "كماش والشاويش" 2013 أن جسم الإنسان يمثل وحدة متكاملة تستطيع أن تتغير فتتكيف تحت شروط البيئة المحيطة بالفرد. والحركة تمثل العلاقة بين جسم الإنسان والبيئة التي تحيط به، عن طريق انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه سواء كان يهدف أو بدون هدف، لأن الحركة تمثل الخاصية الحيوية الأساسية للإنسان، الأمر الذي يجعل الوظائف الأخرى متناسقة حسب وظيفة الحركة، وهذا الترابط المؤثر يجعل من الحركة ذات تأثير هام على الأجهزة الحيوية للجسم. حيث نلاحظ بأن الحركة كانت وسيلة الإنسان الأساسية في المحافظة على بقاء واستمرار حياته من خلال الحفاظ على صحته والدفاع عن نفسه، وإنتاج البضائع المادية، وإشباع احتياجاته الاجتماعية وعليه فالحركة أداة كاملة لعمل الفرد بتعامله وتفاعله الحيوي مع البيئة المحيطة به. (كماش، الشاويش: 2013، 65)

وعليه فإنه جدير بالذكر القول أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على أنشطة التربية الرياضية الترويجية أثر إيجاباً في تحسين جوانب الضعف في المجال الحسي الحركي لدى المتخلفين عقلياً الكبار (أكبر من 18 سنة) وهذا ما توصلت نتائج دراستنا الحالية، وهذا التحسن لا يعنى افراد العينة قد بلغوا مستويات النضج الحسي الحركي لدى العاديين. ويمكن دعم النتيجة المتوصل اليها في دراستنا بما جاء به Ellis 1975، إذ عبّر عن طبيعة العملية التعليمية بالنسبة للمتخلفين عقلياً بمنتهى الواقعية وكأفضل ما يكون حين قال: " لم أرى في حياتي حالة واحدة أصبح فيها الفرد المعاق عقلياً فرداً عادياً عن طريق التدريب والوسائل التربوية، ولكن شاهدت أفراداً كثيرين قد تحسنت قدراتهم. فالطفل الذي يعاني من إعاقة شديدة والذي يتعلم كيف يأكل مستقلاً ويلبس وينظف نفسه ويتحكم في تنظيم عملية الإخراج، يعتبر قد حصل على ما يحصل عليه الآخرون من شهادات جامعية". (متولي: 2015، 83). فتعليم المتخلفين عقلياً يهدف إلى الوصول بالفرد إلى خدمة نفسه والوفاء بمتطلباته الشخصية باستقلال، والاندماج الاجتماعي، واكتساب المهارات الأكاديمية البسيطة، أو تعليمه مهنة في حدود قدراته الذاتية قد يعيل بها نفسه. يعد إنجازاً في حد ذاته وهذا ما توصلنا إليه من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المبني على أنشطة التربية الرياضية الترويجية.

الاستنتاج العام

للدراسة

الاستنتاج العام للدراسة:

انطلاقاً من مشكلة ملاحظة ميدانياً، وضوء أهداف الدراسة، وفي حدود عينة البحث والاختبارات والقياسات المستخدمة في جمع البيانات، ومن واقع البيانات التي توصلنا إليها، ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات والتي تمت مناقشتها في ضوء الخلفية المعرفية للدراسة، تمكنا من التوصل إلى النتائج التالية:

1. تحسن مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة في: سرعة حركة الذراع، سرعة حركة الرجل، رمي الكرة، قوة الحزام البطني، قوة الأطراف العلوية، مرونة الجذع للخلف، التحمل الدوري التنفسي.
2. تحسن مستوى المهارات الحركية الأساسية لأفراد عينة الدراسة في تمارين: المشي للأمام والمشي للخلف، دقة التصويب باليد والتصويب بالرجل، تنطيط الكرة باليد اليمنى، الجري المتعرج.
3. تحسن مستوى المهارات الحركية المركبة لأفراد عينة الدراسة في تمارين: رمي واستقبال الكرة، اختبار المسطرة، اختبار ثبات اليد، الوقوف على العارضة، اتران الكرة على اليد، الجري في شكل 8، اختبار العصي.
4. ظهور بعض المؤشرات الدالة على النمو الايجابي لبعض المهارات الحركية للمعاقين عقلياً، حسب آراء المربين المشرفين عليهم، والمبينة كآتي:
 - استخدام اليدين في الحركات اليدوية البسيطة.
 - استخدام قوة الذراعين في الحركات التي لا تتطلب تناسق حركي عالي.
 - الجري والتحرك والخطو، دون التركيز على التوازن والتناسق الحركي.
5. تقارب آراء المربين عينة الدراسة حول عدم تباين مستوى المعاقين عقلياً في المهارات التي تتطلب استخدام قوة الذراعين أو الأطراف السفلية، والمداومة في انتاج حركات تتطلب عنصر القوة.
6. يتضح ضعف مستوى أداء المعاقين عقلياً على المهارات الحركية الموضحة كالتالي:
 - القدرات النسقية للأطراف السفلية والعلوية.
 - البراعة اليدوية.
 - المهام اليدوية المعقدة والدقيقة.
 - التوازن الحركي في الحركات الغير اعتيادية.
 - التوقع المكاني الزماني للحركة.

التوصيات

التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية حول موضوع دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقلياً، يمكن تقديم التوصيات التالية :

1. تعميم النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية على المراكز البيداغوجية للمتخلفين عقلياً الكبار بغرض الاستفادة منها في دعم الافراد المقيمين لتحقيق الاستقلالية الذاتية في أداء الأنشطة المهنية والذاتية.
2. ادراج أنشطة الرياضية الترويحية كمحور أساسي في أنشطة المراكز البيداغوجية للمتخلفين عقلياً.
3. إمكانية إعادة إجراء تطبيق التجربة الأساسية للدراسة الحالية بنفس متغيراتها ونفس مجتمع الدراسة مع اعتماد أدوات قياس أخرى لدعم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.
4. إجراء دراسات تتبعيه على عينات واسعة من الأفراد، لتقصي مدى التحسن المسجل خارج المركز البيداغوجي.
5. إجراء دراسات تجريبية باستخدام عينات تجريبية وضابطة للتحقق أكثر من النتائج المتحصل عليها.

فمئة

الخاتمة :

إن منطلق أية دراسة يقتضي وجود مشكلات تعوق قضاء حاجات الإنسان، توضع في إطار بحثي ضمن ميدان التخصص الأولى بدراستها، بغية كشف الغموض الذي راح ينغص حياة الإنسان و تسبب له حيرة و قلقا لم يجد لها حلا بطرقه المتاحة وفق إمكانياته المتاحة. ليتم بحث هذا الغموض وفق أسلوب منهجي تحكمه ضوابط و قواعد، تضع قطيعة مع الأحكام القمية الشخصية. و ميدان التربية الخاصة لا يخلو من المشكلات التي يتطلب علاجها تدخل البحث الأكاديمي.

يبدأ مسار البحث بسؤال إنطلاق، الذي هو بمثابة "الخيط الموجه للبحث" (عبد الكريم غريب:133،2012)، يحدد من خلاله الباحث موضوع دراسته والعلاقات المحتملة بين متغيرات موضوع الدراسة. و وفق خطوات منهج البحث العلمي المضبوطة التي يتبعها ليصل إلى حقائق و معلومات جديدة تزيل الغموض الذي يشوب مشكلة الدراسة. وعلى هذا الأساس تقيم البحوث، إذ يرى كل من Festinger & Katz "... مهما كان غرض الدراسة، فإن قيمة النتائج تتوقف على قيمة المناهج المستخدمة." (موريس أنجرس:83،2015). وحسب هذا الرأي فإن البحث العلمي هو مجموعة من الخطوات المنظمة، تبدأ بسؤال انطلاق لتنتهي بنتائج معلومة.

ونحن في بحثنا هذا اختارنا موضوع دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا الذي تظهر أهميته في تحسين مستويات مختلفة من الأداء الحركي لعينة الدراسة. ولتناول منهجي للموضوع قمنا بمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة (القراءات الاستطلاعية) التي تناولت نفس الظاهرة قيد البحث، والتي قمنا بعرضها خلال الفصول النظرية لهذه الدراسة، وكذا مجموعة الدراسات السابقة المعروضة في الفصل الأول. ما مكننا من الضبط التحديد الدقيق لمشكلة الدراسة ووضع تساؤلاتها التي جاءت على النحو التالي: ما هي فعالية البرنامج التدريبي المقترح المبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا؟

ومع التحقق من إمكانية إجراء الدراسة كان بالإمكان وضع خطة منهجية لإنجاز الدراسة وذلك باختيار المنهج التجريبي والوصفي كمنهجين ملائمين لإجراء الدراسة، وتصميم البرنامج وتطبيقه على عينة الدراسة التجريبية، ثم فحص النتائج والتحقق من فرضيات الدراسة توصلنا الى جملة من النتائج التي تم عرضها في محتويات هذه المذكرة.

وأخيرا نرجوا أن تكون دراستنا لموضوع " دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقلياً "، كإضافة إلى جملة الدراسات السابقة حول الموضوع قد يستفاد من نتائجها في الاستفادة من الإمكانيات البشرية المتوفرة لدى هذه الفئة من المجتمع خدمة لأنفسهم والآخرين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية و الأجنبية :

المراجع العربية :

- سحر عبد الفتاح خير الله (2014): الإعاقة العقلية. ط1. دار النشر الدولي. السعودية.
- ماجدة السيد عبيد (2014): مدخل على التربية الخاصة. ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع-الأردن.
- جمال محمد الخطيب (2016): مقدمة في الإعاقة العقلية. ط2. دار وائل للنشر والتوزيع-الأردن.
- إبراهيم عبد الرازق، عبد الفتاح مطر (2016): التربية الحركية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. ط1. دار النشر الدولي. السعودية.
- أنور حمادي (2014): الدليل الاحصائي للاضطرابات DSM-V. نسخة 2014. ترجمة أنور حمادي. توزيع جهاد محمد محمد.
- مروان عبد المجيد إبراهيم (2002): الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة. ط1. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع-الأردن.
- وليد السيد أحمد خليفة، مراد على عيسى (2015): الاتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة. ط1. دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر. الإسكندرية.
- يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش (2013): التعلم الحركي والنمو الإنساني. ط1. دار زهران للنشر والتوزيع-عمان.
- فريق كمونة (2002): مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين. ط1. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع. الأردن.
- صبري محمد وهبة (2018): التربية النفس حركية للاطفال ذوي الاضطرابات النمائية. ط1. مكتبة الانجلو المصرية-القاهرة.
- خولة أحمد يحيى، ماجدة السيد عبيد (2005): الإعاقة العقلية. الطبعة الأولى. دار وائل للنشر و التوزيع-الأردن
- سليمان عبد الواحد ابراهيم (2014): الموهوبون ذوي الإعاقة. الطبعة الأولى. مركز الكتاب للنشر- مصر

- مروان عبد المجيد ابراهيم (2002): الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة. الطبعة الأولى. دار العلمية الدولية للنشر و التوزيع-الأردن
- فتحي مصطفى الزيات (2009): دمج ذوي الاحتياجات الخاصة الفلسفة والمنهج والآليات. الطبعة الأولى. دار النشر للجامعات-مصر
- قحطان أحمد الظاهر (2005): مدخل إلى التربية الخاصة. الطبعة الأولى. دار وائل للنشر والتوزيع-الأردن
- جمال محمد الخطيب. منى صبحي الحديدي (2009): المدخل إلى التربية الخاصة. الطبعة الأولى. دار الفكر ناشرون وموزعون-الأردن
- ماجدة السيد عبيد (2000): تعليم الأطفال المتخلفين عقليا. الطبعة الأولى. دار الصفاء للنشر والتوزيع. عمان
- أسامة كامل راتب (2004): التربية الحركية للطفل. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي. القاهرة
- عبد العظيم شحاتة مرسي (1990): التأهيل المهني للمتخلفين عقليا. الطبعة الأولى. دار الاتحاد العربي للنشر والتوزيع. القاهرة
- صالح عبد الله الزغبى. أحمد سليمان العواملة (2000): التربية الرياضية للحالات الخاصة. الطبعة الأولى. الصفاء للنشر والتوزيع. عمان
- كمال درويش محمد الحمادي (1997): رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ. الطبعة الأولى. مركز الكتاب للنشر. القاهرة
- تيسير مفلح كواخبة (2010): مقدمة في التربية الخاصة. الطبعة الرابعة. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان
- حمدي علي الفرماوي (2010): الإعاقة العقلية (الاضطرابات المعرفية والانفعالية). الطبعة الأولى. دار صفاء للنشر والتوزيع-عمان

- وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى (2015): **الاتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة (التخلف العقلي)**. الطبعة الأولى. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر- الإسكندرية
- جمال الخطيب (2016): **مقدمة في الإعاقة العقلية**. الطبعة الثانية. دار وائل للنشر والتوزيع- عمان
- فاروق الروسان (2018): **مقدمة في الإعاقة العقلية**. الطبعة السابعة. دار الفكر العربي. الأردن
- فاروق محمد صادق (1982): **سيكولوجية التخلف العقلي**. الناشر جامعة الملك سعود. الرياض
- فوزية عبد الله الجلامدة (2016): **استراتيجيات تعليم الأطفال ذوي الإعاقة العقلية في ضوء البرنامج التربوي الفردي**. الطبعة الأولى. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان
- مصطفى نوري القمش (2015): **الإعاقة العقلية النظرية والممارسة**. الطبعة الثانية. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان
- أحمد خليل القرعان (2009): **التعليم و التدريب المهني**. الطبعة الأولى. دار حمورابي للنشر و التوزيع. عمان-الأردن.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي (2006): **طرق البحث العلمي و التحليل الإختصاصي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية**. مركز الكتاب للنشر-القاهرة.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ (2006): **التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي**. الطبعة الأولى. مركز الكتاب للنشر-القاهرة.
- أسامة كامل راتب (2000): **علم النفس الرياضي مفاهيم و تطبيقات**. الطبعة الثالثة. دار الفكر العربي-مصر.
- أمل عبد العزيز محمود (1997): **القاموس العربي الشامل عربي-عربي**. الطبعة الأولى. دار الراتب الجامعية. لبنان
- أبو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين (1997): **فيزيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس للتقويم**. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي - القاهرة-مصر.
- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك (1996): **القياس في المجال الرياضي**. الطبعة الرابعة. دار الكتاب الحديث. مصر.

- بشير معمريّة (2012): أساسيات القياس النفسي و تصميم أدواته ، دار الخلدونية للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى، القبة القديمة-الجزائر.
- بطرس حافظ بطرس (2007): إرشاد الأطفال العاديين. الطبعة الأولى. دار الميسرة للنشر و التوزيع. الأردن-عمان.
- جميل حمداوي (2014): الإحصاء التربوي من المنهج الإحصائي إلى البحث التربوي. الطبعة الأولى. دار أفريقيا الشرق-المغرب
- جون كيشارد ميشال هيتو (2009): التوجيه التربوي و المهني بين النظريات و التطبيق. ترجمة خالد أمجيدي. الطبعة الأولى. عالم الكتب الحديث. المغرب.
- حامد عبد السلام زهران (2006): التوجيه والإرشاد النفسي ، الطبعة الثانية، عالم الكتب القاهرة. مصر
- رجاء محمود أبو علام (2011): مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية. الطبعة السادسة. دار النشر للجامعات. القاهرة-مصر.
- سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (2010): علم النفس التربوي (الأسس النظرية و التطبيقات التربوية). الطبعة الأولى. إيتراك للطباعة و النشر و التوزيع. القاهرة.
- سناء محمد سليمان (2009): مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس ، الطبعة الأولى، عالم الكتب ، القاهرة.
- صالح حسن الداھري (2011): علم النفس الإرشادي نظرياته و أساليبه الحديثة. الطبعة الثانية. دار وائل للنشر و التوزيع. عمان-الأردن.
- صالح حسن الداھري (2011): أساليب القياس النفسي في الصحة و الإرشاد النفسي. الطبعة الأولى. دار الحامد للنشر و التوزيع. عمان-الأردن.
- عبد الكريم غريب (2012): منهج البحث العلمي في علوم التربية و العلوم الإجتماعية. الطبعة الأولى. منشورات عالم التربية. المغرب.
- عبد الرزاق عزوز (2010): الكامل في الإحصاء ، الطبعة الأولى ، ج01، ج02، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- عامر قندلجي ، السامراني (2009): البحث العلمي الكمي والنوعي ، الطبعة العربية ، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع عمان -الأردن.
- عمار بوحوش ، محمد محمود الذنبيات (2004) : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ، الطبعة الرابعة ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- عبد الرحمان العيسوي (1989) : الإحصاء السيكولوجي التطبيقي ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر بيروت.
- فتحي محمد موسى (2010) : التوجيه المهني في المؤسسات الصناعية. الطبعة الأولى. دار زهران للنشر و التوزيع. عمان-الأردن.
- فيصل عباس (1996) : الإختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي. بيروت- لبنان.
- قاسم حسن حسين (1998) : تعلم قواعد اللياقة البدنية. الطبعة الأولى. دار الفكر للطباعة و النشر. عمان-الأردن.
- ليلي السيد فرحات (2003) : القياس و الإختبار في التربية الرياضية. الطبعة الثانية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة-مصر.
- مصطفى حسين باهي ، أحمد كمال نصاري ، مختار أمين عبد الغني (2013) : مقدمة في الإختبارات و المقاييس في المجال الرياضي. الطبعة الأولى. مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد نصر الدين رضوان ، خالد بن حمدان آل مسعود (2013) : القياسات الفيسولوجية في المجال الرياضي. الطبعة الأولى. مركز الكتاب للنشر. القاهرة-مصر.
- محمد بوعلاف (2009) : الموجه في الإحصاء الوصفي و الاستدلالي في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية ، دار الأمل للطباعة و النشر و التوزيع .
- محمد نصر الدين رضوان (2006) : المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية. الطبعة الأولى. مركز الكتاب للنشر. مصر.
- موريس أنجرس (2006) : منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، الطبعة الثانية ، دار القصة للنشر الجزائر.

- مصطفى حسين باهي، فاتن زكريا النمر (2004): **التقويم في مجال العلوم التربوية و النفسية** ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو مصرية.
- محمد صبحي حسانين (2004) : **القياس والتقويم في التربية البدنية**، ج1. الطبعة السادسة. دار الفكر العربي- القاهرة.
- محمد صبحي حسانين (2003) : **القياس والتقويم في التربية البدنية**، ج2. الطبعة الخامسة. دار الفكر العربي- القاهرة.
- مروان عبد المجيد إبراهيم (1999) : **الإختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية**. الطبعة الأولى. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. عمان-الأردن.
- محمد حسن علاوي (1998) : **مدخل في علم النفس الرياضي**. الطبعة الأولى. مركز الكتاب للنشر-القاهرة.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1997) : **الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي**. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي- القاهرة.
- محمد صبحي حسانين (1997) : **القياس والتقويم في التربية البدنية**، ج1. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي- القاهرة.
- نسيم ربيعة جعفري (2006) : **الدليل المنهجي للطالب في إعداد البحث العلمي** ، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر .
- نادر فهمي الزبود، هشام عامر عليان (1998) : **مبادئ القياس و التقويم في التربية الرياضية**. الطبعة الثانية. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. عمان-الأردن.
- وائل عبد الرحمان التل ، عيسى محمد قتل (2007) : **البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية** ، الطبعة الثانية ، دار الحامد للنشر والتوزيع عمان - الأردن.
- عدنان حسين الجادري، يعقوب عبد الله أبو حلو (2009): **الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية والإنسانية**. الطبعة الأولى. دار إثراء للنشر والتوزيع. عمان
- ديوبولد فان دالين (2010): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. ترجمة محمد نبيل نوفل، سلمان الخضري الشيخ، طلعت منصور غبريال. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة
-

المراجع الأجنبية :

- Organisation mondiale de la santé (2000) : **La prévention primaire des troubles mentaux, neurologiques et psychosociaux.** Publication composée à Hong Kong. Imprimé à Singapour.
- Yvette Taylor, Herbert J. Grossman (2009) : **Classification in mental retardation.** Published by American Association on Mental Deficiency.
- - Gratty, B. j (1973): **Motor Behaviors and Motor Learning Boston.** Leand Frbiger.
- - Singer: R.N: **Motor Learning and human Perferance. publishing.** Co, Enc, New York . 1980
- - Lefrancois, G.R. (1982): **Psychological théories and human Learning. Califorinca.** Brooks Cole publishing co.
- - Mogill, A.R, (1998): **Motor learning Concept & application Rd.** Ed, W.M.C, Brown publishers. USA.
- Bernard Maccario (1989) : **Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des A.P.S.** 2^{ème} édition. Edition Vigot, Paris-France.
- Maurice Angers (2015) : **Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines.** 2^{ème} édition. Editions Casbah. Alger.
- Nicolas Guéguen (2007) : **Statistiques en psychologie en 30 fiches.** 1^{ère} édition. Editions Dunod. France.

- Aurélien Broussal-Derval & Olivier Bollit (2012) : **Les tests de terrain-plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive**. 1^{ère} édition. Editions 4Trainer. France
- N.Dekkar & A.Brikci & R.Hanifi (1990) : **Techniques d'évaluation physiologique des athlètes**. 1^{ère} édition Comité Olympique Algérien. Imprimerie du pari sportif Algérien-Dély Brahim. Alger.
- GREGORY Dupont & LAURENT Bosquet , **Méthodologie de l'entraînement** , Ellipses Edition Marketing - Paris- 2007.
- J.F.Richard-L & GHILIONE Ricordeau (2000) : **La méthode des tests ; bases, méthodes et épistémologie**. Editions DUNOD. Paris.
- Madeleine Grawitz (2001) : **Méthodes des sciences sociales**. 11^e édition. Edition Dollarz. Imprimé en France.
- Maurice Duverger (1964) : **Méthodes des sciences sociales**. 3^e édition. Presses universitaires de France.
- Schmit, A. (1991). **Motor learning and performance human kinetics**. New Jersey: Pearson education Bo
- Blandine Calais-Germain (2013) : **Anatomie pour le mouvement**. 6^{ème} édition. Edition désiris-Italie
- Bruno De Lièvre & Lucie Staes (2012) : **LA PSYCHOMOTRICITE au service de l'enfant, de l'adolescent et l'adulte ; Notions et applications pédagogiques**. 6^{ème} éditions. Editions de-boeck. Belgique
- Catherine TOURRETTE Michèle GUIDETTI (2002) : **Introduction à la psychologie du développement Du bébé à l'adolescent**. 2^{ème} édition. Editions Armand Colin. Paris

رابعاً: المواقع الإلكترونية

- النفيعي عبد الرحمان، البرنامج التدريبي معايير اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب لتحليل بيانات البحوث العلمية، بتاريخ 2020/05/07 في موقع:
<https://www.youtube.com/watch?v=5fuDmPkTWLg&t=8851s>، تاريخ التصفح:
(2021/04/12).

<https://www.monde-diplomatique.fr/mav/131/POPELARD/54353>

Jean Itard (1774-1838) et Victor, l'enfant sauvage de l'Aveyron

Par : Allan Popelard

<https://adelaitre.pagesperso-orange.fr/Seguin.htm>

Edouard Séguin (1812-1880) L'instituteur des « idiots »

2005 par Annie Delaitre-Rélu

<https://meridian.allenpress.com/idd/article-abstract/45/2/116/505/The-Renaming-of-Mental-Retardation-Understanding?redirectedFrom=fulltext>

[https://doi.org/10.1352/1934-9556\(2007\)45\[116:TROMRUITED2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/1934-9556(2007)45[116:TROMRUITED2.0.CO;2)

Robert L. Schalock ; Ruth A. Luckasson ; Karrie A. Shogren

Intellect Dev Disabil (2007) 45 (2): 116-124.

1. <https://johnparankimalil.wordpress.com/2012/03/26/meaning-nature-and-aims-of-education/12.2020>

2. <https://www.lamedecinedusport.com/sports/sport-handicap-mental-psychique-promouvoir-des-solutions-adaptees/>

DR DOMINIQUE HORNUS-DRAGNE (MÉDECIN FÉDÉRAL NATIONAL ADJOINT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME) PR DANIEL RIVIÈRE (PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ MIDI-PYRÉNÉES DE MÉDECINE DU SPORT)
LE 25/09/2010

3. <https://www.learnersdictionary.com/qa/What-Is-the-Difference-between-Games-and-Sports> 2020

[Dictionnaire de l'apprenant](#) Serenity Carr , rédactrice adjointe

3. <https://www.mobilesport.ch/sport-des-adultes-fr/entrainement-sensori-moteur-definition-de-la-sensori-motricite/> Entraînement sensori-moteur
Gina Kienle, Formation Sport des adultes Suisse esa
Eva Meyer, membre du groupe de compétences et formatrice Sport des adultes Suisse esa

الله
حق



جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله - بوزريعة -
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علوم التربية



إلى السيد: مدير
مركز المساعدة عن طريق العمل
للأشخاص المعاقين عقليا الأكثر من 18 سنة
ولاية البويرة

تشرف الكلية بإحاطة سيادتكم علما بأن الطالب: **مجعور سفيان**
بقسم علوم التربية بصدد إجراء بحث ميداني ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه في التربية الخاصة
بعنوان:

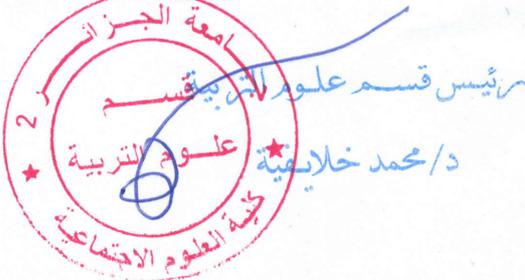
**دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي-
الحركي لدى المتخلفين عقليا الكبار**

ولما كانت طبيعة الموضوع تتطلب تطبيق برنامج تدريبي على عينة من المقيمين بالمركز البيداغوجي
لرعاية الأشخاص المعاقين عقليا الكبار، لذا نأمل من سيادتكم بالموافقة على تقديم التسهيلات التي من
شأنها إجراء هذه الدراسة.

والكلية تشكركم مسبقا على اسهامكم البناء في هذا البحث، كما نحيطكم علما بأن الحالات التي
ستجرى عليهم الدراسة ستظل نتائجهم تحت السرية التامة علما بأن هذه النتائج ما هي إلا لغرض تدعيم
البحث العلمي فقط دون أي أغراض أخرى.

نشكركم لحسن تعاونكم.

السيد رئيس القسم:



مكلف بالتسيير
عشاش سكير

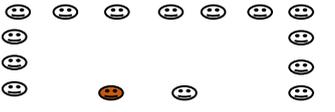
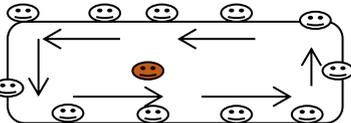
مكان الإنجاز: ملعب على الهواء الطلق

الحجم الساعي: 60 دقيقة

المرحلة: 01 من البرنامج

الهدف الاجرائي: تحفيز الجهاز الدوري التنفسي والعضلي

الوسائل البيداغوجية: أقماع – أطواق بلاستيكية

وضعية التعلم و ظروف الانجاز	الهدف التدريبي	
<p>الحالة التدريبية 01:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - تجميع المتدربين ضمن صف واحد - عرض محتوى العمل المطلوب أدائه خلال الحصة التدريبية - توجيهات حول تنظيم العمل وشروط السلامة 	التحضير النفسي-الذهني للمتدربين	الجزء التمهيدي
<p>الحالة التدريبية 02:</p> <p>الموقف التدريبي 01: المشي المنظم يصطف المتدربون على خط منظم الواحد تلو الآخر مع ترك مسافة 1 متر بينهم، يطلب منهم المشي ضمن مسارات مستقيمة مع التركيز على سلامة الخطوة واعتدال القوام.</p> <p>الموقف التدريبي 02: الجري المستمر في نفس التنظيم السابق يطلب من المتدربين الجري المستمر حول الملعب لمدة 5 دقائق برتم خفيف.</p> <p>الموقف التدريبي 03: تمديدات عضلية واسترجاع - استرجاع الحالة التنفسية الطبيعية بعد أداء الجهد البدني. - تمديدات عضلية في المكان لمختلف أطراف الجسم.</p> <p>الموقف التدريبي 04: الجري المستمر في نفس التنظيم السابق يطلب من المتدربين الجري المستمر حول الملعب لمدة 10 دقائق برتم متوسط.</p> <p>الموقف التدريبي 05: تعلم مجموعة من التمارين البدنية والحركية تجميع المتدربين في شكل رباعي بما يسمح بمتابعة أداء المدرب والاستماع لتوجيهاته.</p> 	تنشيط الجهاز الدوري-التنفسي	الجزء الرئيسي
<p>الحالة التدريبية 03:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في مختلف الاتجاهات - حركات استرخائية وتمديدات عضلية - تقديم ملاحظات وتقييم ومناقشة سيرورة الحصة التدريبية - تسليم الفوج إلى المرابي الموالي 	تهيئة الجهاز الحركي (العضلي-المفصلي)	الجزء الختامي
<p>الحالة التدريبية 03:</p> 	التهدة والعودة إلى الحالة الطبيعية	

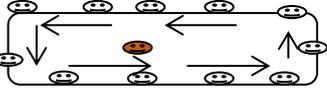
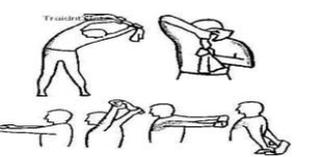
مكان الإنجاز: القاعة الرياضية

الحجم الساعي: 75 دقيقة

المرحلة: 01 من البرنامج

الهدف الاجرائي: تنمية عناصر اللياقة البدنية (المرونة العضلية)

الوسائل البيداغوجية: بساط أرضي، حبال غير قابلة للتمدد

الهدف التدريبي	وضعيات التعلم و ظروف الانجاز	الجزء التمهيدي
التحضير النفسى-الذهني للمتدربين	<p>الحالة التدريبية 01:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - تجميع المتدربين ضمن صف واحد - عرض محتوى العمل المطلوب أدائه خلال الحصة التدريبية - توجيهات حول تنظيم العمل وشروط السلامة 	
تنشيط الجهاز الدوري-التنفسى	<p>الحالة التدريبية 02:</p> <p>الموقف التدريبي 01: المشي المنظم يصطف المتدربون على خط منظم الواحد تلو الآخر مع ترك مسافة 1 متر بينهم، يطلب منهم المشي ضمن مسارات مستقيمة مع التركيز على سلامة الخطوة واعتدال القوام.</p> <p>الموقف التدريبي 02: الجري المستمر - في نفس التنظيم السابق يطلب من المتدربين الجري المستمر حول محيط القاعة لمدة 5 دقائق برتم خفيف ثم أعلى بقليل في 5 دقائق الموالية.</p> 	
تهيئة الجهاز الحركى (العضلى-المفصلى)	<p>الموقف التدريبي 03: تمديدات عضلية واسترجاع - استرجاع الحالة التنفسية الطبيعية بعد أداء الجهد البدني. - تمديدات عضلية في المكان لمختلف أطراف الجسم.</p> <p>الموقف التدريبي 04: تمرينات تطوير المرونة للأطراف العلوية من وضعية الوقوف يقدم المربي مجموعة من تمارين المرونة مستهدفا الذراعين والرقبة. تؤدي التمارين بأقصى مدى حركي بمساعدة المربي.</p> 	الجزء الرئيسي
تطوير المرونة العضلية-المفصلية لمختلف أجزاء الجسم	<p>الموقف التدريبي 05: تمرينات تطوير المرونة للحوض والحزام البطني من وضعية الوقوف يقدم المربي مجموعة من تمارين المرونة مستهدفا عضلات الحوض والحزام البطني. تؤدي التمارين بأقصى مدى حركي بمساعدة المربي.</p> 	
التهدة والعودة إلى الحالة الطبيعية	<p>الموقف التدريبي 06: تمرينات تطوير المرونة للأطراف السفلية من وضعية الجنو يقدم المربي مجموعة من تمارين المرونة مستهدفا عضلات الرجلين. تؤدي التمارين بأقصى مدى حركي بمساعدة المربي.</p> 	
الجزء الختامي	<p>الحالة التدريبية 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في مختلف الاتجاهات - حركات استرخائية وتمديدات عضلية - تقديم ملاحظات وتقييم ومناقشة سيرورة الحصة التدريبية - تسليم الفوج إلى المربي الموالي 	

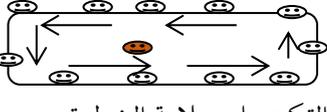
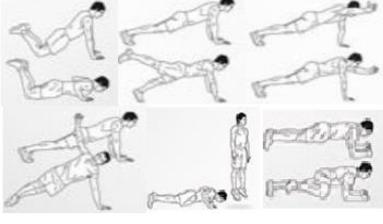
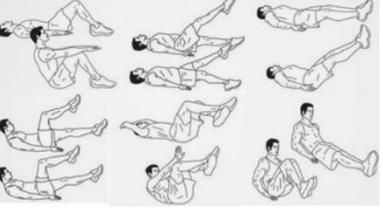
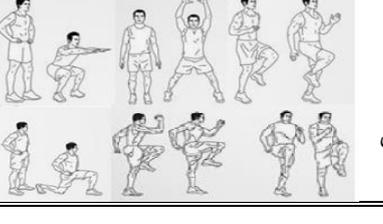
مكان الإنجاز: القاعة الرياضية

الحجم الساعي: 75 دقيقة

المرحلة: 01 من البرنامج

الهدف الاجرائي: تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية)

الوسائل البيداغوجية: بساط أرضي

الهدف التدريبي	وضعيات التعلم و ظروف الانجاز
الجزء التمهيدي	<p>الحالة التدريبية 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تجميع المتدربين ضمن صف واحد - عرض محتوى العمل المطلوب أدائه خلال الحصة التدريبية - توجيهات حول تنظيم العمل وشروط السلامة 
الجزء الرئيسي	<p>الحالة التدريبية 02:</p> <p>الموقف التدريبي 01: المشي المنظم يصطف المتدربون على خط منظم الواحد تلو الآخر مع ترك مسافة 1 متر بينهم، يطلب منهم المشي ضمن مسارات مستقيمة مع التركيز على سلامة الخطوة واعتدال القوام.</p> <p>الموقف التدريبي 02: الجري المستمر - في نفس التنظيم السابق يطلب من المتدربين الجري المستمر حول محيط القاعة لمدة 5 دقائق برتم خفيف ثم أعلى بقليل في 5 دقائق الموالية.</p> <p>الموقف التدريبي 03: تمديدات عضلية واسترجاع - استرجاع الحالة التنفسية الطبيعية بعد أداء الجهد البدني. - تمديدات عضلية في المكان لمختلف أطراف الجسم.</p> <p>الموقف التدريبي 04: تمرينات تطوير القوة للأطراف العلوية من وضعية الجثو يقدم المربي مجموعة من تمارين المرونة مستهدفا الذراعين. الحرص على تأدية التمارين بشكل صحيح بمساعدة المربي.</p> <p>الموقف التدريبي 05: تمرينات تطوير القوة للحزام البطني من وضعية الجلوس يقدم المربي مجموعة من تمارين التقوية العضلية مستهدفا عضلات الحوض والحزام البطني. الحرص على تأدية التمارين بشكل صحيح بمساعدة المربي.</p> <p>الموقف التدريبي 06: تمرينات تطوير القوة للأطراف السفلية من وضعية الوقوف يقدم المربي مجموعة من تمارين المرونة مستهدفا عضلات الرجلين.</p>    
الجزء الختامي	<p>الحالة التدريبية 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في مختلف الاتجاهات - حركات استرخائية وتمديدات عضلية - تقديم ملاحظات وتقييم ومناقشة سيرورة الحصة التدريبية - تسليم الفوج إلى المربي الموالي 

مكان الإنجاز: القاعة الرياضية

الحجم الساعي: 75 دقيقة

المرحلة: 02 من البرنامج

الهدف الاجرائي: تطوير مهارات سرعة رد الفعل

الوسائل البيداغوجية: أقماع بلاستيكية، مناديل قطنية

الهدف التدريبي	وضعيات التعلم و ظروف الانجاز	الجزء التمهيدي
التحضير النفسى-الذهني للمتدربين	<p>الحالة التدريبية 01:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - تجميع المتدربين ضمن صف واحد - عرض محتوى العمل المطلوب أدائه خلال الحصة التدريبية - توجيهات حول تنظيم العمل وشروط السلامة 	
تنشيط الجهاز الدوري-التنفسى	<p>الحالة التدريبية 02:</p> <p>الموقف التدريبي 01: المشي المنظم يصطف المتدربون على خط منظم الواحد تلو الآخر مع ترك مسافة 1 متر بينهم، يطلب منهم المشي ضمن مسارات مستقيمة مع التركيز على سلامة الخطوة واعتدال القوام.</p> <p>الموقف التدريبي 02: الجري المستمر - في نفس التنظيم السابق يطلب من المتدربين الجري المستمر حول محيط القاعة لمدة 5 دقائق برتم خفيف ثم أعلى بقليل في 5 دقائق الموالية.</p> <p>الموقف التدريبي 03: تمديدات عضلية واسترجاع - استرجاع الحالة التنفسية الطبيعية بعد أداء الجهد البدني. - تمديدات عضلية في المكان لمختلف أطراف الجسم.</p> <p>الموقف التدريبي 04: منافسة الوصول لخط المنتصف تمرين الأول على الخط. يقف تلميذان متقابلان على خطين مرسومين على بعد المنتصف بـ 15 متر. عند سماع الإشارة ينطلقان للوصول إلى الخط.</p> <p>الموقف التدريبي 05: لعبة قمع النجاة توضع حلقة من الأقماع، يقف اللاعبون خارج الحلقة ويكون عدد اللاعبين أقل من عدد الأقماع. يطوف اللاعبون حول الحلقة يمينا ويسارا وعند سماع الصافرة يتموقع كل لاعب عند القمع الأقرب. يقصى من لا يجد قمع.</p> <p>الموقف التدريبي 06: لعبة إلتقاط المنديل الطائر كل لاعب يحمل منديل في يده عند سماع الصافرة يرمي المنديل من يده ويغير مكانه محاولا إلتقاط منديل آخر. يقصى اللاعب الذي لا يلتقط منديل.</p>	الجزء الرئيسي
تطوير مهارات سرعة رد الفعل		
التهدة والعودة إلى الحالة الطبيعية	<p>الحالة التدريبية 03:</p>  <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف في مختلف الاتجاهات - حركات استرخائية وتمديدات عضلية - تقديم ملاحظات وتقييم ومناقشة - سيرورة الحصة التدريبية - تسليم الفوج إلى المرابي الموالي 	الجزء الختامي

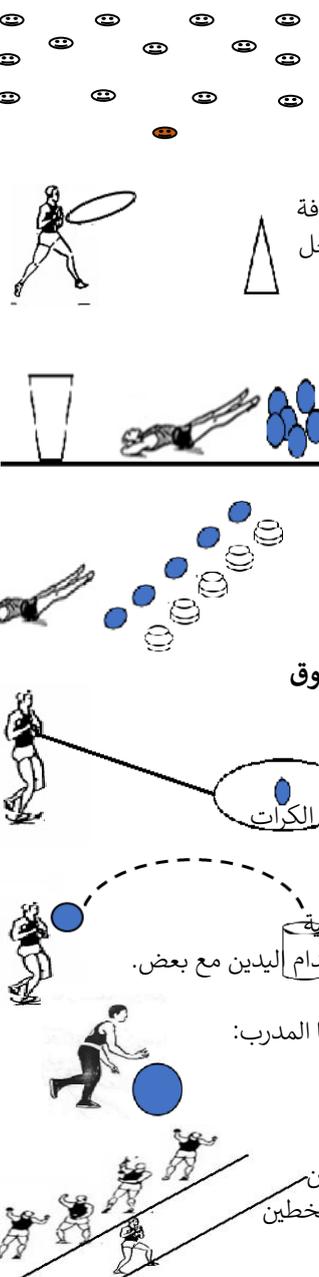
مكان الإنجاز: القاعة الرياضية

الحجم الساعي: 75 دقيقة

المرحلة: 02 من البرنامج

الهدف الاجرائي: تطوير مهارات الدقة والتحكم الحركي

الوسائل البيداغوجية: أقماع وأطواق بلاستيكية، سلة حجم كبير، كرات مطاطية حجم صغير، كرة Gym

وضعيات التعلم و ظروف الانجاز	الهدف التدريبي	
<p>الحالة التدريبية 01:</p> <p>تجميع المتدربين ضمن صف واحد عرض محتوى العمل المطلوب أداته خلال الحصة التدريبية توجيهات حول تنظيم العمل وشروط السلامة</p> 	التحضير النفسى-الذهني للمتدربين	الجزء التمهيدي
<p>الحالة التدريبية 02:</p> <p>الموقف التدريبي 01: تمددات عضلية تمددات عضلية في المكان لمختلف أطراف الجسم. وذلك بالقيام بحركات القفز، التحرك، تدوير الذراعين، الخصر، الشد والدفق....</p> <p>الموقف التدريبي 02: رمي الطوق على القمع يمسك المتدرب طوق بلاستيكي في يده، يقف على مسافة من القمع البلاستيكي. يرمي المتدرب الطوق ليضعه داخل القمع. بعد كل محاولة صحيحة يبعد القمع أكثر.</p> <p>الموقف التدريبي 03: إلتقاط الكرات بالرجلين يستلقي المتدرب على ظهره ما بين سلة فارغة وعدد من الكرات البلاستيكية المرنة. يقوم اللاعب بإلتقاط الكرات برجليه ويدور للخلف ليضع الكرة داخل السلة.</p> <p>الموقف التدريبي 04: وضع الكرات في الاطباق يستلقي المتدرب على ظهره أمام صف من الكرات البلاستيكية الموضوعة أمام أطباق. يحمل المتدرب الكرات ما بين رجليه ليضعها داخل الأطباق.</p> <p>الموقف التدريبي 05: سحب الكرات وهي داخل الطوق توضع كرة داخل طوق بلاستيكي، يربط الطوق بخيط. يمسك المتدرب الخيط ويقوم بسحب الطوق مع الحفاظ على الكرة داخل الطوق. كلما كانت مسافة السحب أكبر أفضل كما يمكن إضافة عدد الكرات</p> <p>الموقف التدريبي 06: رمي الكرات داخل السلة يقف المتدرب على بعد مسافة من سلة فارغة ذات حجم كبير. توضع بالقرب منه عدد من الكرات المطاطية يحاول المتدرب رمي الكرة في داخل السلة. يمكن استخدام اليدين مع بعض.</p> <p>الموقف التدريبي 07: دحرجة وتنطيط كرة Gym يأخذ المتدرب كرة Gym ويقوم بتمارين مختلفة يطلبها المدرب: تنطيط، دحرجة لمسافة، تمرير استقبال مع الزميل. التناوب في استخدام اليدين يمين ويسرى</p> <p>الموقف التدريبي 08: إصابة اللاعب المستهدف يقف عدد من اللاعبين خارج الخيط الأرضيين المتوازيين يقف لاعب واحد بداية الخططين، يحاول قطع مسافة الخططين دون أن تصيبه تصويبات زملائه من الخارج.</p> 	تنشيط الجهاز الحركي	الجزء الرئيسي
<p>الحالة التدريبية 03:</p> <p>- جري خفيف في مختلف الاتجاهات - حركات استرخائية وتمددات عضلية - تقديم ملاحظات وتقييم ومناقشة - سيرورة الحصة التدريبية - تسليم الفوج إلى المرابي الموالي</p> 	التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية	الجزء الختامي

مكان الإنجاز: القاعة الرياضية

الحجم الساعي: 75 دقيقة

المرحلة: 02 من البرنامج

الهدف الاجرائي: تطوير مهارات السرعة في الأداء الحركي

الوسائل البيداغوجية: أقماع وأطواق بلاستيكية، سلة حجم كبير، كرات مطاطية حجم صغير، كرة Gym

الهدف التدريبي	وضعيات التعلم و ظروف الانجاز	الجزء التمهيدي
التحضير النفسي-الذهني للمتدربين	<p>الحالة التدريبية 01:</p> <p>تجميع المتدربين ضمن صف واحد عرض محتوى العمل المطلوب أداته خلال الحصة التدريبية توجهيات حول تنظيم العمل وشروط السلامة</p> 	
تنشيط الجهاز الحركي	<p>الحالة التدريبية 02:</p> <p>الموقف التدريبي 01: تمديدات عضلية تمديدات عضلية في المكان لمختلف أطراف الجسم. وذلك بالقيام بحركات القفز، التحرك يمينا ويسارا، تدوير الذراعين، الخصر، الشد والدفق....</p> <p>الموقف التدريبي 02: تغيير موضع الاطباق من وضعية الجنو وأمام خط مستقيم تصطف على جانبيه أطباق بلاستيكية مثنى. عند سماع الصافرة يقوم المتدرب بتغيير موضع الاطباق على جانبي الخط.</p> <p>الموقف التدريبي 03: تغيير موضع الكرات من وضعية الجنو ومقابل 9 أطواق بلاستيكية مختلفة الألوان توضع في كل حلقة كرة مختلفة اللون عن لون الطوق. عند سماع الصافرة يقوم المتدرب بتغيير موضع الكرة حسب لون الطوق.</p> <p>الموقف التدريبي 04: جمع الكرات من الطوق توضع ثلاثة أطواق تبعد بمسافة عن بعضها، توضع في الطوق الوسط عدد من الكرات، يقف اللاعبون ما بين الأطواق كل في جهة. عند سماع الصافرة يجمع كل لاعب كبر عدد من الكرة ليضعها في جهة طوقه الفارغ.</p> <p>الموقف التدريبي 05: جمع الكرات داخل السلة توضع عدد من الكرات أمام سلة فارغة، يقف اللاعب قرب الكرات وهو يحمل بالون هواء، عند سماع الصافرة يرمي البالون ويحاول وضع أكبر عدد من الكرات داخل السلة قبل وصول البالون للأرض.</p> <p>الموقف التدريبي 06: تغيير موضع الكرات مع دحرجة الجسم يستلقي اللاعب على ظهره وهو وسط طوقين احدهما يحتوي عدد من الكرات. عند سماع الصافرة يتدحرج جانبا ليأخذ كرة بيديه ويتدحرج جهة الطوق الفارغ ذهابا وإيابا ليجمع أكبر عدد ممكن من الكرات.</p> <p>الموقف التدريبي 07: التركيب والدحرجة والقفز يقف المتدرب أمام ورشة تمارين: تركب الاطباق على الأقماع، تركب الأقماع على بعضها، القفز على الحاجز، ثم دحرجة كرة Gym للوصول إلى خط البداية.</p> 	الجزء الرئيسي
تطوير مهارات السرعة في الأداء الحركي	<p>الحالة التدريبية 03:</p> <p>- جري خفيف في مختلف الاتجاهات - حركات استرخائية وتمديدات عضلية - تقديم ملاحظات وتقييم ومناقشة - سيرورة الحصة التدريبية - تسليم الفوج إلى المرابي الموالي</p> 	الجزء الختامي

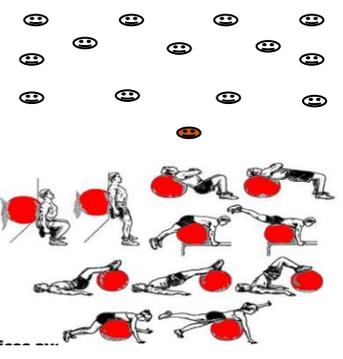
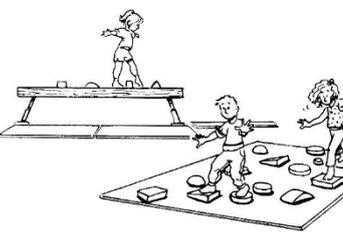
مكان الإنجاز: القاعة الرياضية

الحجم الساعي: 75 دقيقة

المرحلة: 02 من البرنامج

الهدف الاجرائي: تطوير مهارات توازن وثبات الجسم

الوسائل البيداغوجية: كرة Gym - عارضة خشبية - أعمدة اسفنجية - مربعات خشبية

وضعيات التعلم و ظروف الانجاز	الهدف التدريبي	
<p>الحالة التدريبية 01:</p> <p>تجميع المتدربين ضمن صف واحد عرض محتوى العمل المطلوب أداته خلال الحصة التدريبية توجيهات حول تنظيم العمل وشروط السلامة</p> 	التحضير النفسى-الذهني للمتدربين	الجزء التمهيدي
<p>الحالة التدريبية 02:</p> <p>الموقف التدريبي 01: تمددات عضلية تمديدات عضلية في المكان لمختلف أطراف الجسم. وذلك بالقيام بحركات القفز، التحرك يمينا ويسارا، تدوير الذراعين، الخصر، الشد والدفق....</p> <p>الموقف التدريبي 02: تمارين ثبات الجسم باستخدام كرة Gym يعطي المدرب مجموعة من تمارين توازن الجسم تؤدي المدرب من تعقيد التمارين مع أداء حركات باليدين واللاعب جالس على الكرة</p> 	تنشيط الجهاز الحركي	الجزء الرئيسي
<p>الموقف التدريبي 03: الخطو في المكان (للأمام-للخلف-جانبا) من وضعية الوقوف يقوم اللاعب بالخطو للأمام متجها للأسفل ليضع ركبته الخلفية على الأرض... كذلك جانبا وللخلف</p> 	تطوير مهارات توازن وثبات الجسم	
<p>الموقف التدريبي 04: الارتكاز على قدم واحدة يرتكز اللاعب على قدم واحدة مع فتح الذراعين كما يارجح جسمه نحو وضعيات مختلفة ... كذلك القفز وتدوير الجسم في الاتجاه المعاكس.</p> 		
<p>الموقف التدريبي 05: تدريب ثبات الجسم بالارتكاز على قدم واحدة يطلب من اللاعب يطلب من المتدرب استخدام القدم الثانية لاتباع الخطوط المرسومة على الأرض، ثم تبادل القدم الثانية</p> 		
<p>الموقف التدريبي 06: المشي على أرضيات غير مستقرة - المشي على العمود الإسفنجي - المشي على العارضة الخشبية - المشي على أرضية متعرجة وغير مسطحة</p> 	الجزء الختامي	
<p>الموقف التدريبي 07: إيصال الكرة محمولة على البطن يستلقي اللاعب إلى مع رفع ظهره من الأرض، توضع كرة طبية على بطن اللاعب بحيث يقوم بالمشي على اليدين والرجلين (وضعية خلفية) لإيصال الكرة...</p> 		
<p>الحالة التدريبية 03:</p> <p>- جري خفيف في مختلف الاتجاهات - حركات استرخائية وتمديدات عضلية - تقديم ملاحظات وتقييم ومناقشة - سيرورة الحصة التدريبية - تسليم الفوج إلى المرابي الموالي</p> 	التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية	

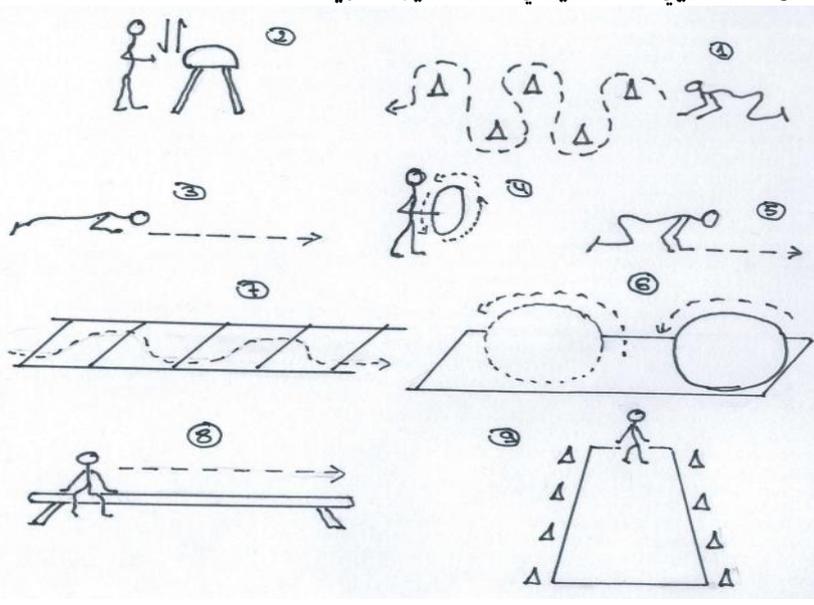
مكان الإنجاز: القاعة الرياضية

الحجم الساعي: 75 دقيقة

المرحلة: 03 من البرنامج

الهدف الاجرائي: تطوير مهارات التناسق والتوافق الحركي للجسم

الوسائل البيداغوجية: كرة Gym - عارضة خشبية - أقماع بلاستيكية - سلم خشبي

وضعيات التعلم و ظروف الانجاز	الهدف التدريبي	
<p>الحالة التدريبية 01:</p> <p>تجميع المتدربين ضمن صف واحد عرض محتوى العمل المطلوب أدواته خلال الحصة التدريبية توجيهات حول تنظيم العمل وشروط السلامة</p> 	<p>التحضير النفسى-الذهني للمتدربين</p>	الجزء التمهيدي
<p>الحالة التدريبية 02:</p> <p>الموقف التدريبي 01: تمددات عضلية تمديدات عضلية في المكان لمختلف أطراف الجسم. وذلك بالقيام بحركات القفز، التحرك يمينا ويسارا، تدوير الذراعين، الخصر، الشد والدفق....</p> <p>الموقف التدريبي 02: تمارين في شكل تدريب دائري</p>  <ol style="list-style-type: none"> المشي على أربعة قوائم عبر المسار نصف قفزة على حصان القفز الزحف على البطن باستخدام اليدين تدوير الطوق على اليدين (اليمين / اليسرى) المشي على أربعة قوائم للخلف التدحرج الامامي على كرة Gym المروء عبر السلم من تحت-فوق التحرك الجانبي على المقعد باستخدام اليدين ترتيب الاقماع على جانبي البساط 	<p>تنشيط الجهاز الحركي</p> <p>تطوير مهارات التناسق والتوافق الحركي للجسم</p>	الجزء الرئيسي
<p>الحالة التدريبية 03:</p> <p>جري خفيف في مختلف الاتجاهات حركات استرخائية وتمديدات عضلية تقديم ملاحظات وتقييم ومناقشة سيرورة الحصة التدريبية تسليم الفوج إلى المرابي الموالي</p> 	<p>التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية</p>	الجزء الختامي

الملحق رقم (03) : قائمة بأسماء السادة المحكمين من الدكتورة و الخبراء.

تم عرض أدوات الدراسة الحالية لموضوع : "دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقليا"، والمتمثلة في البرنامج التدريبي المقترح، الإختبارات الميدانية و استمارة تقييم الأداء المهني والحركي المعتمدة لجمع البيانات، على عدد من الأساتذة و الخبراء التالية أسمائهم بغرض تحكيمها.

قائمة السادة المحكمين :

الاسم	الوظيفة	المؤسسة
01	زيادة أمينة	جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر 02
02	براهيمي محمد	جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر 02
03	نويقة رضوان	جامعة محمد بوقرة بومرداس
04	عبورة راجح	جامعة يوسف بن خدة الجزائر 03
05	أشروف كبير سلمية	جامعة آكلي محند اولحاج البويرة
06	جديدي عفيفة	جامعة آكلي محند اولحاج البويرة
07	جوبر خالد	جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02
08	سعدي سمير	مركز التكفل بالمتخلفين عقليا الكبار
09	عشاب سمير	مركز التكفل بالمتخلفين عقليا الكبار

الملحق رقم 04: تصوير بعض التمارين خلال تنفيذ البرنامج



دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى المتخلفين عقلياً

دراسة مطبقة بالمركز البيداغوجي للمتخلفين عقلياً بالبويرة-

الملخص:

يلاحظ عند الأفراد المتخلفين عقلياً تأخر في مظاهر النمو الحركي ويوجد نقص واضح في قدراتهم الحركية، حيث يتأخر الطفل المعوق عقلياً في الجلوس والوقوف والمشي والكلام، كما تتأخر القدرة على القفز والجري، ويكون التوازن الحركي أقل من العادي ويحتاج الطفل إلى تدريبات لتنمية التوازن الحركي وتنمية القدرات الحركية بصفة عامة، ولا يمكنهم ممارسة الحركة إلا بعد التمرين والتدريب، بعكس العاديين.

تظهر الدراسات لما للتربية الرياضية كنوع من أنواع الأنشطة التربوية الهامة للمعوقين للعمل على تربيتهم على أنواع الأنشطة التربوية الأخرى مع الارتقاء بمستوى اللياقة الصحية العامة والجسمية و الإرتقاء بعناصر اللياقة الجسمية، كالتوافق العضلي العصبي و المرونة و قوة التحمل، وغيرها مع اكتسابهم بعض المهارات الأخرى لتصحيح الأخطاء التي قد تطرأ على قوائمهم نتيجة لنوع الإعاقة.

تسعى الدراسة الحالية إلى التوصل لهدف رئيسي وهو تنمية الجانب الحسي الحركي لدى عينة من المتخلفين عقلياً بمركز المساعدة عن طريق العمل للأشخاص المعاقين عقلياً الكبار. إذ من المفترض أن يساعد نمو الجانب الحسي الحركي للفرد المتخلف عقلياً في تحسين أدائه على المهارات المهنية. ومن خلال هذا الهدف الرئيسي للدراسة يمكن تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- تصميم برنامج تدريبي مبني على النشاط الرياضي الترويحي لتدريب الجانب الحسي الحركي.

- التحقق من البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الجانب الحسي الحركي بتطبيقه على عينة من المتخلفين عقلياً

- تنمية مستوى اللياقة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

أجريت الدراسة وفق المنهج التجريبي على مكونة من (10) أفراد من المقيمين بالمركز البيداغوجي البويرة. وقد توصلنا من خلال تطبيق أدوات الدراسة إلى النتائج التالية:

- تحسن مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة
- تحسن مستوى المهارات الحركية الأساسية لأفراد عينة الدراسة
- تحسن مستوى المهارات الحركية المركبة لأفراد عينة الدراسة

الكلمات مفتاحية: المتخلفون عقلياً، الأداء الحسي الحركي، النشاط الرياضي الترويحي.

Study the effectiveness of a proposed training program based on the sporting activity in the development of the sensory motor side of the mentally retarded

Abstract :

The mentally retarded individuals notice a delay in the manifestations of motor development and there is a clear deficiency in their motor abilities. The mentally disabled child is delayed in sitting, crawling, standing, walking and speaking, and the ability to jump and run is delayed, and the motor balance is less than normal and The child needs exercises to develop motor balance and develop motor abilities in general, and they can only practice movement after exercise and training, unlike ordinary ones.

Studies show what physical education as a type of important educational activities for the disabled to work on raising them on other types of educational activities with raising the level of general and physical health fitness and upgrading the elements of physical fitness, such as neuromuscular coordination, flexibility and endurance, and others with their acquisition of some other skills to correct Errors that may occur in their body as a result of the type of disability.

The current study seeks to reach a main goal, which is the development of the sensorimotor aspect of a sample of the mentally retarded in the Center for Help Through Work for adults with mental disabilities. It is assumed that the development of the sensorimotor aspect of the mentally retarded individual in improving his performance on professional skills. Through this main objective of the study, the following sub-objectives can be achieved:

- Designing a training program based on recreational sports to train the sensorimotor aspect.
- Verifying the proposed training program in developing the sensorimotor aspect by applying it to a sample of the mentally retarded
- Developing the level of physical fitness among the study sample members.

The study was conducted according to the experimental method, on (10) individuals residing in the Bouira Pedagogical Center. Through the application of the study tools, we reached the following results:

The level of physical fitness of the study sample members improved

The level of basic motor skills of the study sample improved

- Improvement in the level of complex motor skills of the study sample members

Keywords: mentally handicapped, sensory-motor performance, recreational sports activities