التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة

(منظور حديث)

أستاذ دكتور

حسن عبد السلام محفوظ

أستاذ بقسم التربية البدنية

كلية التربية

جامعة الجوف

مكتبة الرشد ناشرون

الطبعة الأولى

١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م

التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة
(منظور حديث)

أ.د حسن عبد السلام محفوظ
أستاذ بقسم التربية البدنية
كلية التربية
جامعة الجوف

الطبعة الأولى
1436هـ-2015م
مكتبة الرشد ناشرون

قال تعالى : (فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللـهُ الأَمْثَالَ) الرعد: ١٧

اهداء

إلى
كل متحدي للإعاقة
وكل من يساهم في بنائهم

مقدمة :

إن مجال غير العاديين أو ذوي الاحتياجات الخاصة احدي المجالات التي واجهت صعوبات ومشاكل كثيرة ، وقد مر بمراحل عديدة عبر العصور حتى تطور وأصبح له مكانة بارزة بين الميادين التربوية ، ومن هذه المراحل التي مر بها مجال ذوي الاحتياجات الخاصة

- **المعاق في العصور القديمة :**

أثار وجود الشخص المعاق اهتمام المجتمعات القديمة ، ومما يدل على ذلك وجود رسم لطفل مشلول على جدران معبد فرعوني ، وقد سادت في العصور القديمة فكرة البقاء للإصلاح ، كما سيطرت الاعتقادات الخاطئة عن المعاقين مما أدى إلى التخلص من أصحاب العاهات وتركهم دون عناية ، و كان الناس في قديم الزمان يعتقدون أن الأطفال المعاقين يجلبون الشر إذا سمح لهم بالبقاء ، لذلك كان يفضل التخلص منهم وقتلهم بمجرد ولادتهم

- **المعاق في الدين الإسلامي :**

قال الله تعالى : " صِبْغَةَ اللـه وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللـه صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ " (سورة البقرة آية 138)

هذا ما وضعه الإسلام من أسس إنسانية شاملة متكاملة لكل المجتمعات وعلي مدار كل الأزمان ، وسبق كل النظريات الحديثة والمفاهيم الاجتماعية في النظرية الإنسانية للمعاقين ، وذلك انطلاقا من روح الود والتراحم ، وقد أولى المجتمع الإسلامي اهتمامه الشديد برعاية المعاقين واعتبار حاله الإعاقة اختباراً من الله سبحانه وتعالى ، كما جاء في كتابه

الكريم " ... وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ "(سورة الأنبياء آية 35)

لذا فإن رياضة المعاقين وممارسة الأنشطة الحركية هي عملية تربوية موجهة، لها أغراضها وأهدافها وأهميتها في الوقت الحاضر لخلق نوع من العدالة الاجتماعية وتوفير كل السبل للتنشئة المتكاملة لكافة أفراد المجتمع على أسس تربوية سليمة .

- **احتياجات المعاق :**

يمكننا تقسيم هذه الاحتياجات إلى ثلاثة أنواع : -

- احتياجات فردية : (بدنية - إرشادية - تعليمية - تدريبية) .
- احتياجات اجتماعية : (علاقات اجتماعية - تدعيم أو تعزيز الجانب النفسي - الجانب الثقافي - علاقات أسرية) .
- احتياجات مهنية : (توجيهية - تشريعية - محصنه أو محمية - اندماجية بكل أشكال الدمج) .

كل هذه الاحتياجات تؤدى التربية البدنية والرياضة دوراً كبيراً في إشباعها ، وهذا يتضح من خلال العديد من البرامج الرياضية علي كافة المستويات ولكافة المراحل السنية التي يقدمها المجتمع للمعاقين.

- **أهمية الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاق)**

تسهم الرياضة في تطور المجتمعات وتقدمها من خلال البناء المتكامل للفرد في كافة القطاعات والمستويات ، حيث أنها تلبي حاجات الفرد العديدة والمتنوعة سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو بدنية أو عقلية مستغلة في ذلك حب الإنسان الفطري للنشاط واللعب والحركة.

والمعاقين هم قطاع حيوي في المجتمع ، وأصبح في العصر الحديث لا ينظر للمعاق علي أنه عاله وعبء علي المجتمع ، بل هو عضو فعال يسند إليه العديد من المهام حسب قدراته وإمكاناته .

والرياضة تسهم أيضا في الاكتشاف المبكر لقدرات المعاقين وتعمل علي تنميتها وتطويرها بالممارسة الرياضية والتوجيهات التي يتلقاها المعاقين من المدربين أو المتخصصين المؤهلين

ويتم تنمية المهارات العديدة والمتنوعة لدي المعاقين عن طريق إعداد البرامج الرياضية الخاصة بكل لاعب حسب نوع ودرجة الإعاقة الخاصة به لأنها هي المؤشر الحيوي لقدرات وإمكانات المعاق ، كما يجب مراعاة الفروق الفردية بينهم عند ممارسة التمرينات البد نية ، حيث تعتبر التمرينات مظهراً من مظاهر النشاط الرياضي وهي تلك الحركات المتقنة التي نهدف من خلالها إلي تنمية وترقية الأجهزة المسئولة عن الحركة للوصول بالفرد المعاق لأحسن مستوياته في الأداء الحركي سواء في مجال الرياضة أو المجالات الآخري. .

وقد أكددت العديد من الدراسات العلمية التي أجريت عن الآثار الإيجابية الصحية و النفسية والحركية والاجتماعية لدي المعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية عن غيرهم من المعاقين غير الممارسين للأنشطة الرياضة وتميزهم في العديد من السمات النفسية الإيجابية التي تساعدهم في تنمية قدراتهم ، اضافة الي أن ممارسة النشاط الرياضي للمعاقين تساهم في عملية التفاعل بين المعاقين والعاديين أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية مما يتيح لكلا من المعاقين والعاديين فرصة التعرف علي خبرة وسلوك الآخر مما يساعد المعاقين في التغلب علي الإعاقة وأيضا تقبل المجتمع للمعاقين وتغير نظرة المجتمع

إليهم مما يسهم في انخراطهم "الدمج" بسهولة في المجتمع ويوفر لهم الجو في التفاعل مع العاديين ومع غيرهم من المعاقين .

ومن أهم نتائج ممارسة الرياضة للمعاقين :-

- تنمية الشخصية للمعاق عن طريق الشعور بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية.
- اكتساب المهارات الحركية من خلال تنمية العضلات الكبيرة والمهارات الدقيقة لليدين.
- إصلاح تشوهات القوام وعلاج الانحرافات القوامية للمعاق .
- تحسين أداء المهارات الأساسية للمعاق مثل الوقوف ، المشي ، والجري والتي تسهم في تحسين الحالة العامة للجهاز الحركي
- إكساب الطفل المهارات الاجتماعية لتساعده علي التفاعل مع الجماعات .
- تنمية الإحساس بالمسئولية وحسن التصرف مع المجتمع الذي يعيش فيه.
- تنمية الجرأة، والتحكم في النفس والتعاون عن طريق الألعاب الصغيرة.
- زيادة الإدراك العام ونمو النواحي المعرفية والقدرات العقلية
- مساعدة المعاقين علي ممارسة حياتهم اليومية مثل أقرانهم العاديين
- تطوير الشعور بالانتماء والمشاركة في مجموعات .
- تكسب المعاقين احترام الآخرين وتقديرهم
- تسهم في تقوية الإحساس بالذات لدي المعاق

ومن خلال التقديم السابق يري المؤلف أن هذا المرجع يسهم في تطوير القدرات العديدة للمعاقين ، والي اكتشاف مواهب وقدرات ذوي الاحتياجات الخاصة ، اضافة الي تميز بوضع الاسس العلمي للبرامج

الرياضية للإعاقات المختلفة ووضع العديد من التدريبات الحركية لكل نوع من أنواع الاعاقة .

ونتمنى من العلي القدير أن ينفع بهذا المرجع العباد ، ويجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم

المؤلف

أ.د حسن عبد السلام محفوظ

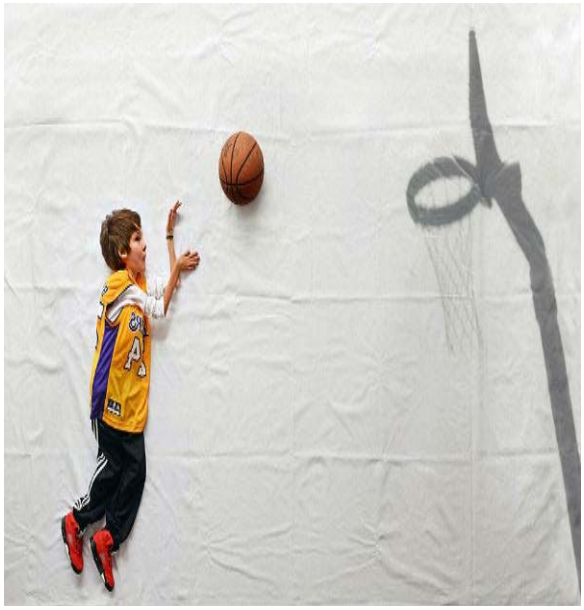
الفصل الأول

مدخل عن التربية الحركية

- ❖ مقدمة عن الحركة والحياة
- ❖ مفهوم التربية الحركية وأهميتها
- ❖ أهداف التربية الحركية
- ❖ فلسفة التربية الحركية.
- ❖ ما علاقة التربية الحركية باللعب والحركة ؟
- ❖ منظومة التربية الحركية
- ❖ المصطلحات في التربية البدنية والرياضة للمعاقين .

مقدمه عن الحركة والحياة :-

بنظرة إيمانية في الحياة نجد أن اللـه سبحانه وتعالي ربط دوام الحياة بدوام حركة جميع المخلوقات, النجوم والشمس والقمر والأرض وجميع الكائنات تظل بها الحياة بدوام الحركة فيها فالحركة هي جوهر الحياة وهي أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية ، ولقد خلق المولي عز وجل الكون وجعل الإنسان خليفة اللـه في الأرض يعمرها من خلال الحركة الهادفة ، ويعتمد الوجود الإنساني في مجمله عليها، فالحركة تولد معنا بل تسبق مولدنا، وتنمو بنمونا، ولقد خلق اللـه الإنسان خلقا فريداً متميزاً، فالتكوين البدني للإنسان وكثرة مفاصله وتعدد أنواعها يدل على أن جسم الإنسان خلق ليتحرك، وأن الحركة أساسية للحفاظ على صحة الإنسان بل أنها مؤشر نبض الحياة، فالحياة قائمة كلها على الحركة، وهي تمثل بعداً هاماً في حياة الأفراد وخاصة بالنسبة للطفل، فحولها تتمحور أغلب أنشطته ومن خلالها يستكشف بيئته وتزداد خبراته بشكل مستمر ومتواتر كلما تحرك، فهي بمثابة وسيلة متاحة له لتوسيع مداركه وتشكيل مفاهيمه في سبيل اكتساب المعرفة عن نفسه وعن العالم المحيط به من أشياء وأفراد

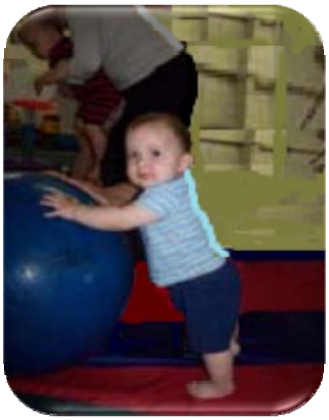


وظواهر، إذا فالحركة والنشاط هما الشكل الأساسي للحياة ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمفاهيم وعن الذات بوجه عام .

لذا ينبغي أن تقدم الحركة لجميع الأفراد وخاصة الأطفال وأن تتاح فرص تعلم واكتساب الأنماط الحركية الطبيعية للطفل حتى ينمو بتوازن ويتطبع على الأنماط الحركية اللازمة لمناشط الحياة بمختلف جوانبها، فالحياة بدون حركة ليست حياة ، حتى أن أبرز مؤشرات تقييم نمو الطفل في بطن أمه هي مقدار حركته ، فالحركة سر الحياة وسر من أسرار الخالق .

أما عن السلوكيات الحركية التي تشكل البنيان الأساسي للطفل والتي تسهم في بناؤه المتكامل وجعله مبتكرا ومبدعا فيمكن القول بأنها علم شامل يجب النظر إليه نظرة شمولية حتى نستطيع تقديم منظور علمي يساعد القائمين علي تنشئة الطفل من الاستفادة منه خلال بناؤه وجعله عضوا فعالا في المجتمع .

مفهوم التربية الحركية وأهميتها:-



حركة الطفل ظاهرة طبيعية وغريزية وفطرية، ولقد وهبه الله إياها ليواجه بها متطلبات الحياة والبقاء، فمن خلال الحركة ينمي الطفل ملاحظاته ومفاهيمه وقدراته الإبداعية وإدراكه للأبعاد والاتجاهات

كالإحساس بالتوازن والمكان والزمان ويكتسب المعرفة بكل مستوياتها فيتعود على السلوك المنطقي وحل المشكلات وإصدار أحكام تقويمية.

ولقد أتت التربية الحركية لتتخذ من الحركة مدخلا للنمو السليم بكل ما فيه من عقل ووجدان ، فالتربية الحركية هي إحدى الاتجاهات التربوية التي تستهدف تربية الطفل من جميع الجوانب من خلال الاستعانة بالحركة.

وتعتبر التربية الحركية أحد الأنشطة الإبتكارية، التي تسعى لإحداث الشعور بالرضا والسعادة والارتياح للطفل من خلال الحركة كما أن لها إسهاماتها الفعالة للأطفال، فهي لم تأخذ مكانها الطبيعي إلا في فترات متأخرة في القرن الماضي.

وعلى الرغم من أن نظرية التربية الحركية من أصول غربية أوربية إلا أن الخلفية التاريخية للتربية الحركية تنبع من الفكر التربوي العربي الإسلامي الذي تضمن الكثير من الأفكار الداعمة للتربية الحركية للطفل، فقد توصل المربين الأوائل من المسلمين إلى العديد من المفاهيم والمبادئ المتصلة بحركة الإنسان وطرق تعلمها والارتقاء بها وأهميتها للأطفال والشباب والتي تتشابه مع مثيلاتها من المفاهيم الحركية والتربوية المعاصرة، ولقد دعانا الرسول الكريم (صلي الله عليه وسلم) للحركة والنشاط وممارسة الرياضة، وأوضح ذلك جلياً عندما أبرز ثواب الممارسة الرياضية وعندما مارسها بنفسه، وسار على نهجه ومبادئه الخلفاء الراشدون والصحابة والتابعون من بعده أجمعين.

وجاءت اجتهادات المفكرين التربويين الأوروبيين والغربيين بداية من "رودلف لابان Rudlof Laban " في انجلترا والذي يطلق عليه "أب التربية الحركية" حيث قدم إطاراً تحليلياً للحركة لدى الإنسان مستعيناً بالرقص الأكاديمي في محاولة لفهم الأبعاد والجوانب المسهمة في حركة الإنسان، ولقد حدد لابان أربعة جوانب للحركة وهي (الجسم - الجهد- الفراغ - العلاقات)، ثم أتت المدرسة الأمريكية لتنظر إلى التربية الحركية كإطار للتحليل الحركي ويرجع الفضل في ذلك إلى "روث جلاسو "Ruth Glasow التي لقبت "بمقرر الكينسيولوجي"، واهتمت بعمل العضلات وقامت بتصنيف الحركة إلى فئات عملية ثم طبقت المبادئ الميكانيكية والفيزيائية على الحركة، وجاءت باريتBarrett(1987) واستخلصت أن وجهتي النظر الإنجليزية و الأمريكية التقيتا وشكلتا التربية الحركية المعاصرة كمدخل ملائم للتربية البدنية المدرسية تحت مسمى التربية الحركية، وأصبحت التربية من خلال الحركة من الاتجاهات المطروحة منذ الخمسينات من القرن السابق، ومن هنا أصبح مفهوم التربية الحركية اتجاهاً جديداً لا على مستوى التربية البدنية فقط وإنما على المستوى التربوي العام.

ولقد تعددت الأفكار والآراء للعديد من العلماء وأخصائي التربية الحركية إلي تعريف موحد للتربية للتوصل الحركية، بينما كان يتم

الإعداد لمؤتمر علمي حول الحركة في مرحلة الطفولة، وقد أمكن التوصل إلى تعريف اتفق فيه الباحثون على أن التربية الحركية تتعلق بـ "الإبداع الحركي"و"الرقص الإبداعي" و يطلق على كلا المسميين الحركة التعبيرية "Movement Expressive"، ولقد تعامل "لابان" مع التعبيرية عن الوظيفية، إلا أن التربية الحركية الحديثة تعتني بكلا الجانبين، لأنهما يشكلان الأساس العملي للتربية الحركية ، والمفهوم السائد للتربية الحركية هو اعتبارها نظاماً تربوياً يعتمد على الحركة الأساسية الفطرية للطفل.

فالتربية الحركية هي المنعطف الأساسي الذي يقوم عليه التربية الحديثة للطفل، فهي مدخل هام لتفجير طاقات الأطفال وإثارة دوافعهم نحو الإبداع والتعلم والابتكار.

ويري بيكا Pica, R., (1995) أن التربية الحركية تسمح للطفل بممارسة خبرة النجاح في الأداء دائما حيث أنها تتعلق بجميع جوانب حياته، كما تعتمد على الانتشار الحركي ، ويقل استخدام التعليمات المباشرة ، ومن أفضل التعريفات للتربية الحركية وصفها بأنها حركة 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 ، بحيث يقوم الطفل من خلال التربية الحركية بتطوير وتنمية السعة الحركية العامة General Movement Capacity ، كما يتعلم الأساسيات الضرورية لاكتساب المهارات المختلفة.

كما أنها ذلك الجانب من التربية الذي يتعامل مع النمو والتدريب على أنماط الحركة

الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية.

ومن المفاهيم الجوهرية للتربية الحركية بأنها التعلم للحركة، والتحرك للتعلم، ومن ذلك نري أنها تؤكد على جانب رئيسي للتربية الحركية وهو الظروف التي تتيحها التربية الحركية لإكساب الأطفال النواحي المعرفية والوجدانية بجانب الحركة.

لذا فالخبرات المعدة بأسلوب الاستكشاف وحل المشكلات بقصد إخراج التعلم من الصيغة التقليدية إلى صيغ أكثر إيجابية وفعالية، فمن خلال برامج التربية الحركية يتعلم الطفل كيف يتحرك في أنماط تحريك أعضاء جسمه، ومن ثم ينمي لديه العديد من المهارات.

والتربية الحركية من أفضل الأساليب التعليمية التي تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم في المراحل التعليمية المختلفة وخصوصا مرحلة ما قبل المدرسة، ويتمشى أسلوب التربية الحركية مع مراحل التطور الحركي والنمو الجسماني التي يمر بها الطفل أثناء تعلمه وإتقانه للحركات المختلفة بهدف مراعاة قدرات الطفل وإمكاناته الجسمانية والحركية دون التركيز على ناتج الحركة كأساس للعملية التعليمية.

ومما سبق نجد أن التربية الحركية هي كيان تربوي شامل متكامل، يعتمد في بنائه على الخبرات الحركية التربوية التي تنبع منها جميع الأنماط

الحركية الأساسية الأصلية، والتي هي أساس للحركات المعقدة للأنشطة المختلفة، ويعتني هذا الكيان بتعليم الطفل بدءاً من مرحلة ما قبل المدرسة وخلال المراحل التعليمية المختلفة، فهي لا تعتني بالطفل من جانب واحد بل تستهدف التربية الشاملة المتكاملة من جميع الجوانب المختلفة.

أهداف التربية الحركية:

إن الهدف الأساسي للتربية الحركية هو 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، كما يتعلم الأساسيات الضرورية لاكتساب المهارات المختلفة، فالتربية الحركية تقابل الميل الطبيعي الموجود داخل الطفل للحركة بحرية وإبداع وكذلك اختبار قدراته الذاتية ، فلا يوجد باحث في هذا المجال إلا ويؤمن بأهمية التربية الحركية في تنمية الأنماط الحركية للطفل وهذا هو الهدف المحوري للتربية الحركية.

والتربية الحركية تهدف إلى إكساب الطفل اللياقة البدنية والحركية، فعن طريق المهارات الحركية التي يكتسبها الطفل يتم الارتقاء بمستوى الحركة لديه، مما يجعلها جزءاً من شخصيته وكثيراً ما يستخدمها في بيئته لاكتساب الكثير من المعارف والخبرات التي تفيد جوانب النمو الجسمي والحركي وهذا هدف أخر محوري للتربية الحركية,حيث تستخدم كوسيلة لتحقيق النمو في العديد من الجوانب الآخرى للطفل.

كما يمكن القول أن الهدف الأساسي للتربية الحركية هو تحقيق وتنمية أقصى تناغم للقدرات الحركية للطفل، ذلك لأن ما من مهارة في الرياضة تستخدم بمفردها أو بشكل مستقل، لكنها تؤدى بتوافق مع سائر المهارات.

ويشير بيكا Pica, R., (1995) إلي أنه من أهم فوائد التربية الحركية وأهدافها تنمية المهارات الحركية للطفل ،حيث أن الممارسة المنتظمة والتعليمات المبنية على أسس علمية يمكنها أن ترفع من مستوى أداء الطفل لتلك المهارات، وبرامج التربية الحركية يمكن أن تساهم بصورة مباشرة وغير مباشرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية، واكتمال النضج الاجتماعي، وتشجيع الجانب الإبداعي للطفل.

ومما سبق يمكن القول أن أهداف التربية الحركية تتناول عدة جوانب ووجهات نظر كثيرة ، وسوف نشير إلى بعض هذه الآراء ،وذلك لتوضيح الجوانب العديدة الهامة ،حيث بوضوح الهدف يتحقق ويتحدد طريق الانجاز من خلال برامج التربية الحركية ،إضافة للوعي الهام لأولياء الأمور والعاملين في حقل التربية لأبنائنا الأطفال (أجيال المستقبل).

فيشير أمين الخولي وأسامة راتب (2007) عن لوثر Lowther بأن أهداف التربية الحركية تتمثل في:

- تنمية فهم الحركة.
- تحليل عناصر الحركة كإجراء أساسي لتحليل المهارة الحركية.
- خبرة التمتع بالحركة.
- الخبرة الحركية في حد ذاتها.
- الدراسة والتحليل لفهم مفردات العمل الحركي.
- الاستكشاف وحل المشكلات الحركية.

بينما أشار أحمد السرهيد وفريدة عثمان (1990)إلي أن هناك نوعان من أهداف التربية الحركية الأول وهو أهداف تعود على المتعلم نفسه، والثاني أهداف تعود إلى المعلم، **وتتلخص الأهداف التي تعود على الطفل المتعلم في:**

- زيادة ثقة الطفل بنفسه ورضاه عن مستوى أدائه.
- تعلم الطفل نواحي اجتماعية هامة.
- التقليل من احتمالات الإصابة والحوادث.
- تنمية قدرة الطفل على التفكير السليم وحل المشكلات والاعتماد على النفس.
- مساعدة الطفل على تنمية عالمه المكاني والزماني.
- مساعدة الطفل في الحكم على مستوى أدائه.

أما ما يتعلق بالأهداف التي تعود على المعلم فهي:

- تعلم المعلم دوراً جديداً يعتمد على الإرشاد والتوجيه والحفز.
- يكتسب المعلم مصدراً جديداً للمعلومات والمعارف من خلال ما يجري في الواقع.
- يتعلم المعلم كيفية التعامل الفردي مع الأطفال.

ويحدد أمين الخولي و جمال الشافعي (2000) أهداف التربية الحركية كما يلي:

تنمية وإكساب الخبرة الحركية وخبرة التمتع بالحركة.

الربط بين الحركة والوجدان والمعرفة وبناء صورة إيجابية للجسم.

تنمية الوعي الحركي.

كما يحدد أمين الخولي و أسامة راتب (2007) الأهداف العامة للتربية الحركية في النقاط التالية:

- تنشيط نمو الحركات الأساسية وأنماطها الشائعة للطفل.
- تنمية الكفاية الإدراكية الحركية للطفل.
- تنمية الطلاقة الحركية والثراء الحركي للطفل.
- الوقاية من انحرافات القوام وعلاجها.
- تنشئة الطفل اجتماعيا على الأنماط الثقافية الحركية لمجتمعه.
- الربط بين حركة الطفل وسائر الجوانب السلوكية المعرفية- الانفعالية.
- التذوق الحركي وتقدير جماليات الحركة.

- ومن خلال العرض السابق لأهداف التربية الحركية يمكن القول أن الهدف الأساسي للتربية الحركية يدور حول التنمية الشاملة للطفل من جميع الجوانب معرفيا، حركيا، انفعاليا، اجتماعيا، صحيا, ومن ثم يمكن تقسيم أهداف التربية الحركية كما في شكل (1).

- أهداف تعود على الطفل المتعلم من الناحية:

4- فلسفة التربية الحركية:

تتأسس فلسفة التربية الحركية للطفل على مبدأ الإثراء الحركي لتوسيع مدارك الطفل الحركية، من خلال إكسابه أكبر قدر ممكن من الأنماط الحركية الشائعة والمهارات الحركية المتنوعة، فلا يمكن أن نطلب من طفل ما قبل المدرسة لعب كرة السلة أو كرة اليد أو حتى كرة القدم

دون التزود بحصيلة ثرية من المفردات الحركية المتمثلة في الأنماط الحركية الشائعة، وبعض القواعد التي تعبر عن المفاهيم والعلاقات الحركية المتصلة بوعي الطفل بجسمه وبنوعية الحركة المؤداه قبل أن يطلب منه لعب مباراة أو أن يؤدي أحد مهارات هذه الرياضات.

فمثلاً في رياضة الجمباز الإيقاعي نجد أنه لا يمكن أن نطلب من طفل ما قبل المدرسة أداء جملة حركية لإحدى أدوات الجمباز الإيقاعي أو حتى أداء مهارة من مهارات الأنشطة الرياضية الاخري دون إثراء الطفل حركياً، وذلك بتزويده بحصيلة من الأنماط الحركية المرتبطة بالمهارات الحركية الخاصة بالجمباز الإيقاعي والأنشطة الرياضية الاخري.

واكتساب الطفل للعديد من الأنماط المختلفة للحركات الأساسية ليس الهدف منها فقط هو إعداده لاكتساب المهارات الحركية الخاصة بالرياضة، وإنما تسهم أيضاً في تكيف الطفل في حياته الدراسية (الأكاديمية) والمجتمعية، فالثراء الحركي والذي يطلق عليه الطلاقة الحركية كفيل بمساعدة الطفل في حياته الدراسية، فتعلم الكتابة والقراءة هي مهارات حركية في الأصل فضلاً عن الرسم والأشغال اليدوية، كما أن الطلاقة الحركية تساعد الطفل على التكيف المجتمعي من خلال سرعة تعلمه المهارات الحركية الخاصة بأمور كالنجارة والزراعة والإصلاحات المنزلية وقيادة السيارات والمركبات، فضلاً عما تتيحه له من سرعة اكتساب المهارات الرياضية سواء على مستوى المنافسة أو الترويح

وأنشطة وقت الفراغ، وكيف تعود عليه هذه الأنشطة بالنضج النفسي والاجتماعي، بالإضافة إلى المتعة الناجمة عن الترويح والرياضة في حد ذاتها.

و يمكن القول بأن التربية الحركية هي مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصودة الموجهة والتي ينظمها الفرد أو تنظم له بالتعاون معه في مواقف تعليمية داخل المدرسة وخارجها، وهذه الحركة ليست أي حركة، فبالرغم من أنها تبدأ عند الطفل بالعفوية والتلقائية إلا أنها سرعان ما يتم توجيهها نحو " الكمال النسبي"، فهي في المضمون عقل وذوق وخلق يتخلل الحركة الجسمية، وفي الأداء فهي انتقال من العفوية إلى الصقل والإتقان، وفي الهدف الوصول إلى اللياقة الحركية، وبتقدم العلوم الحيوية والطبيعية والرياضية والنفسية والاجتماعية اكتسبت الحركة مزيداً من الوضوح والأهمية ولعل هذا أحد العوامل في ظهور التربية الحركة كاتجاه تربوي جديد.

التربية الحركية هل هي اللعب والحركة؟

لقد حرص الدين الحنيف والسنة المطهرة منذ زمن بعيد علي الرياضة واللعب للأطفال لما يسهم به في التنشئة المتزنة والمتكاملة للطفل في كافة جوانبه البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية, فقد ورد في الأثر (لاعبو أولادكم لسبع وعلموهم لسبع وأدبوهم لسبع ثم صاحبوهم).

وتتفق مراجع التربية الحركية وعلم

نفس النمو والاجتماع أن من ابرز سمات الطفل في مراحل عمره الأولى الحركة والنشاط الزائد, فالأطفال يتخاطبون ويتبادلون الأفكار المتنوعة ويصححونها ويتمسكون ببعض القيم والعادات خلال النشاط الحركي.

ويجب أن يتم بناء الحماس الطبيعي لطفل ما قبل المدرسة للحركة واستخدامه في استكشاف عالمه والتعرف عليه، من خلال اللعب والعمل مع زملاء آخرين في مجموعات صغيرة أو مزدوجة، وكذلك من خلال المشاهدة والتجريب بتكوين مهاراتهم في الحركة والاستمتاع بالتعبير عن أنفسهم واختبار النفس في مجموعة مواقف حركية متنوعة يتوافر فيها عامل الابتكار.

لذلك يمكن القول أن اللعب والحركة هو طريق الطفل للمعرفة وإدراك العالم الخارجي, بل إلى النمو المتكامل والمتزن.

ويمكن تعريف اللعب بأنه هو نشاط إرادي مغمور بالحماس والرغبة، ويصدر عادة من طبيعة الإنسان نفسه ولايفرض عليه من الخارج، ويقوم الإنسان بهذا النشاط لمجرد شعوره باللذة والارتياح.

ونظرا للدور الحيوي الذي يقوم به اللعب والحركة في البناء المتكامل للطفل معتمدا في ذلك علي المهارات والحركات الأساسية التي يمتلكها الطفل بالفطرة (المشي – الجري – الوثب – الرمي – اللقف – التعلق – التسلق) فيمكن القول أن هذه الحركات الأساسية تعتبر المنظومة الرئيسية للتربية الحركية والتي يتفرع منها العديد من المنظومات الحركية الفرعية, لذا فعلي المربي التعرف علي الأبعاد العلمية لها والمراحل السنية الملائمة لكل منها .

فالحركة واللعب فطرى داخل كل إنسان فهو هدف ووسيلة. هدف عندما نريد إكساب الطفل قدرات حركية ووظيفية تجعله مميزا ومتمتعا بكفاءة عامة تعتبر القاعدة العريضة والأساس في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية.

ووسيلة يمكن استخدامها في اكتساب الخبرات التربوية من تطوير للقدرات الاجتماعية كالتعاون والصدق وحسن القيادة والتبعية وحسن التصرف في المواقف المختلفة إضافة لتطوير وتعزيز للجوانب الانفعالية من تحقيق للذات وضبط للانفعالات خلال الأداء الحركي فالطفل خلال اللعب يتعلم أصول اللعبة التي هو فرد فيها, كما يتعلم قوانينها والأخلاقيات اللازمة لطبيعة دوره في اللعب, و ضرورة مراعاة وتفهم طبيعة وادوار الآخرين واحترام أفكارهم . لذلك فتأثير اللعب والحركة يتغلغل في الحياة الانفعالية للطفل إلي أعمق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي للحركة ودورها في تشكيل سماته النفسية.وفي دراسة اوجليفي علي عينة تتكون من خمسة عشر ألفًا من الرياضيين أظهرت،أن للرياضة دور ايجابي علي النمو النفسي .

ومن أهم هذه الايجابيات :

- اكتساب الحاجة إلي تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتصاف بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة .
- إكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية.

واللعب الفطري (المنظم والموجه) يسهم في النمو المتكامل معتمدا في ذلك على المهارات والحركات الأساسية. (تطوير الادراكات الحس- حركية

والقدرات الحركية والوظيفية والاجتماعية والنمو النفسي المتزن) ويمكن إجمال أهمية اللعب في ضوء الحقائق التالية:

- يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاولته .
- اللعب يشبع حاجة أساسية للإنسان، فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة، وهو للصبي والشاب وسيلتهم الطبيعية لاستنفاذ طاقتهم الزائدة، ومع أن حياة الكبار وما تتطلبها من مسئوليات وواجبات تجعل اللعب يأخذ المكان الثاني، إلا أن الحاجة إلى اللعب أساسية لدرجة لا يمكن إغفالها.
- يساهم اللعب في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها، وهذا غرض أساسي من اللعب المنظم، فإذا سلك اللعب الطريق الصحيح، فإنه يساعد علي تقوية الجسم وتحسين الصحة، ويساعد علي النمو العقلي، وخلق روح المرح، وإتاحة الفرصة للتغيير الاجتماعي وتقويم الأخلاق.
- اللعب تمرين طبيعي لقوي الإنسان المختلفة، وسبيل إلى تنمية هذه القوي، ففي اللعب يجد الإنسان المؤثرات والدوافع التي تجعله يستخدم أعضائه وحواسه وعقله، الأمر الذي يساعد في تنميتها، والحركات الكثيرة التي تصاحب اللعب تجعل هذه التنمية متزنةً طبيعية لا تكلف فيها، فضلاً عما يكتسبه الجسم من عناصر اللياقة البدنية.
- أن الإنسان يجد في اللعب فرصة للتعبير عن نفسه، وهذا يحقق له السرور والاستمتاع.
- يعمل اللعب علي رفاهية المجتمع، فالشخصية المتزنة أساس العلاقات الطيبة مع الغير، والمعيشة في جماعات سر حياة الإنسان، وجماعات اللعب تتيح الفرص التي لا تبارى لدعم هذه لعلاقات الإنسانية الجميلة والصداقة القوية الممتعة التي تولد الاتحاد والانسجام.

- كما أن اللعب وسيلة في اكتساب الجوانب العلمية للمقررات الدراسية(الدراسات الإسلامية- اللغة العربية – الرياضيات – العلوم) , فالتربية الحركية (اللعب والنشاط الحركي الهادف والموجه سواء كان هدفا أو وسيلة) مليئة بالاداءات الحركية التي يمكن استخدامها في ذلك . فعلي سبيل المثال يمكن تعليم الطفل مناسك العمرة – حروف اللغة – الإشكال الهندسية والأرقام – أنواع وأسماء الكائنات المختلفة من خلال اللعب والحركات الهادفة.

وعندما ينظر للأداء الحركي واللعب هذه النظرة العلمية ودورها البارز في بناء الطفل والمساهمة في نمو مدركاته المختلفة فنجد أن الطفل خلال نشاطه الحركي يكتسب مدركات التعرف علي إمكانيات الذات والإحساس بالفراغ وأجزاء الجسم المختلفة وأيضا يتعلم الإحساس بالفراغ والمكان وردود الفعل الملائمة لحركات وتصرفات الآخرين إضافة للعديد من القدرات المختلفة والمتنوعة التي يمكن أن يكتسبها الطفل خلال الحركة.

وتتفق المراجع والدراسات علي أن التربية الحركية (اللعب والنشاط الحركي الموجه) من الأساليب القوية في بناء الشخصية المتزنة.

من الحديث السابق عن مفهوم التربية الحركية وأهميتها تكون قد وضحت الإجابة علي هذا السؤال, ويمكن أجمال ذلك في الأتي:-

أن اللعب والحركة دون توجيه وقيادة ودون أهداف تحقق يكون العائد منها ضئيلا, لذا فيجب علي جميع المؤسسات والأفراد بكافة مستوياتهم إدراك ومعرفة الأبعاد العلمية للحركة واللعب فالحركة هي جوهر اللعب واللعب هو جوهر التربية الحركية.

ويمكن توضيح العلاقة بين التربية الحركية وكل من الحركة واللعب والتربية الحركية من خلال ثلاثة أبعاد هي:-

1- تربية نحو الحركة Education About Movement

ب- تربية بهدف الحركة Education In Movement

ج- العلاقة التبادلية التكاملية بين التربية بهدف الحركة- والتربية من خلال الحركة.

أ- تربية من خلال الحركة Education Through Movement

وتشمل الأتي :-

- ما هو التأثير الذي تحدثه الحركة في حياة الإنسان ؟

- وكيف يرتبط النمو بالتحكم الحركي ؟

- وما هي العوامل التي تقرر اكتساب الإنسان للحركة؟

- وهي تربية تتم عن طريق الحركة فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه

- ومن خلالها ينمي الطفل لياقته ومفاهيمه وقيمه لا علي المستوي الحركي فحسب بل المستوي الانفعالي والاجتماعي هو مفهوم اقرب ما يكون للتربية الحركية.

ب - تربية بهدف الحركة Education In Movement:

- وهي تربية تتم بهدف الحركة وجوهرها في حد ذاتها وهي تتشكل من القيم الداخلية أو الحصائل التي تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعي الجسمي وإدراك الذات والوعي بالمفاهيم الحركية وهو اتجاه يري أن الأنشطة الحركية ينبغي أن تؤدي كهدف في حد ذاتها.

ج- العلاقة التبادلية التكاملية بين التربية بهدف الحركة- والتربية من خلال الحركة:

- ويقصد منها عدم الفصل التام بين البعد الأول والذي يهتم بالتربية من خلال الحركة وتطوير قدرات الطفل العقلية والوجدانية إضافة للقدرات

الحركية ، والبعد الثاني والذي يهتم بتطوير قدرات الطفل الحركية التي تؤهله لممارسة الأنشطة الحركية والتخصصات الرياضية المختلفة .

منظومة التربية الحركية:-

ما المقصود بمصطلح منظومة التربية الحركية ؟

أ- الحركات الأساسية مجموعة منظومات تعد أساس للتربية الحركية.

ب- ما المقصود بمصطلح منظومة التربية الحركية ؟

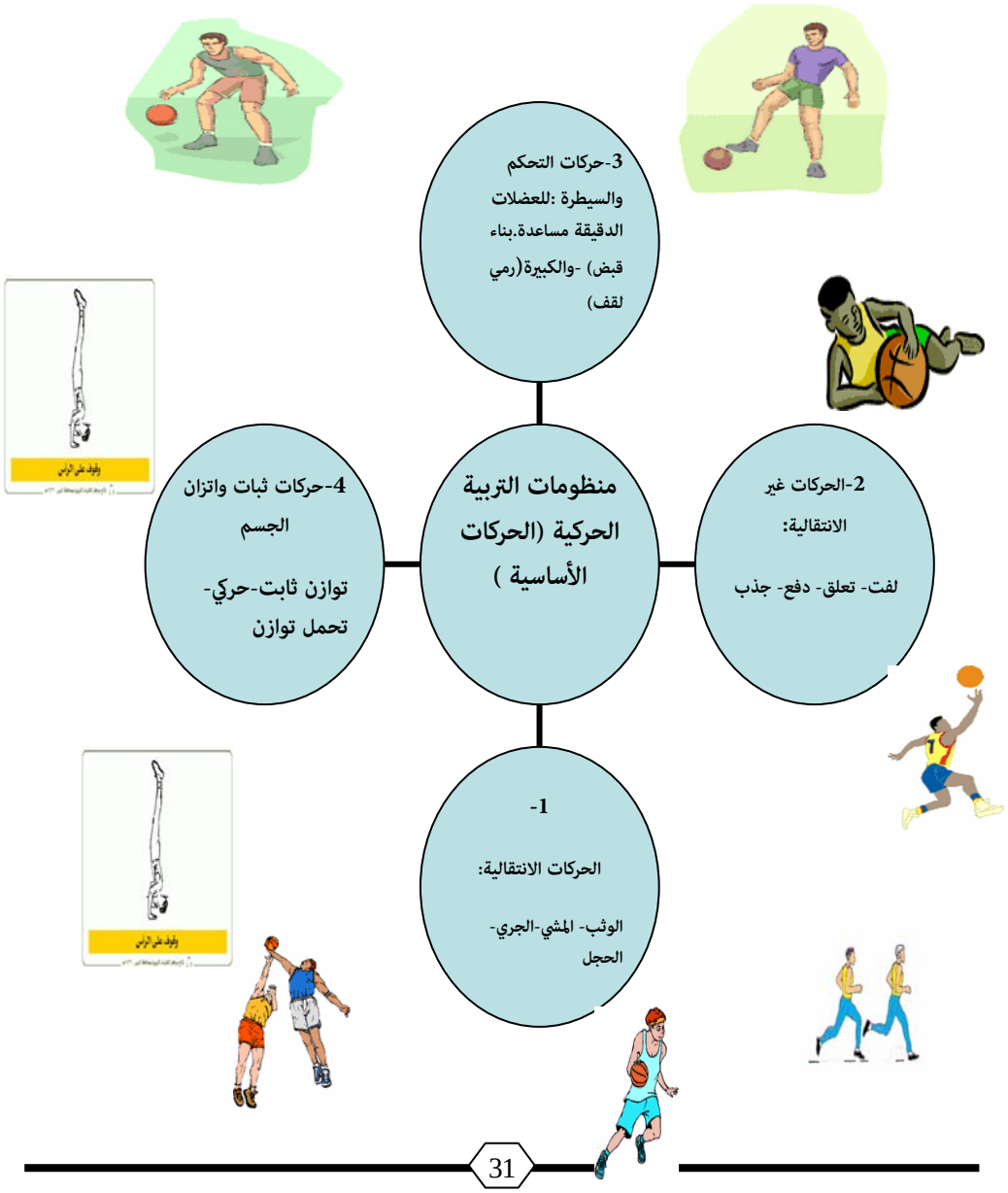
يطلق مصطلح المنظومة علي هيكل تنظيمي يحتوي علي العديد من العناصر الأساسية والفرعية شريطة أن تكون هذه المكونات ذات طابع ترابطي تترابط وتتكامل فيما بينها ويسهم كل مكون في دعم وتطوير المنظومة الأساسية , إضافة إلي أن هذه المنظومة تحتوي بداخلها علي العديد من المنظومات الفرعية ذات المهام الفرعية المسهمة في تحقيق أهداف المنظومة الأساسية .

ولتوضيح ذلك في مجال التربية الحركية نشير إلي أن السلوك الحركي كلما اتصف أو اتسم بزيادة في التركيبات الحركية المكونة له يمكن أن نطلق علي هذه المجموعة من الاداءات الحركية مهارة رياضية أو منظومة حركية أساسية تحتوي علي العديد من المنظومات الفرعية (مجموعة الاداءات الحركية), حيث يمكن استخدام هذه السلوكيات الحركية المكون للمهارة في تعليمها وإتقانها وربطها بالاداءات الحركية الاخري سواء من نفس الفصيلة الحركية أو فصيلة حركية أخري .

2- الحركات الأساسية مجموعة منظومات تعد أساس للتربية الحركية:-

شكل (1)

المنظومات الأساسية للتربية الحركية (الحركات الأساسية)



من خلال الشكل السابق يظهر الحركات الأساسية التي هي فطرية غير مكتسبة والتي تمثل الأساس للأداء البشري سواء الرياضي منه أو غيره. وبنظرة تحليلية نجد أنها شملت العديد من الاداءات الحركية المتنوعة التي هي بمثابة أساس للبنيان الحركي العام والخاص ,فلقد احتوت علي مجموعة العضلات الكبيرة والصغيرة بالجسم في كل الأوضاع الحركية التي يمكن التعرض لها في الحياة ,لذا فيعد الربط بينها بمثابة الترابط والتكامل للبناء الحركي البشري , وبمعني آخر فهي مجموعة منظومات أساسية مترابطة فيما بينها تحتوي كل منظومة علي مجموعة منظومات حركية فرعية , ويعد التعامل مع الحركات الأساسية من هذا المنظور أعمق وأشمل في جميع المجالات الحركية والأنشطة الرياضية لما تحتويه من أنماط حركية عديدة ومتنوعة.

المصطلحات في التربية البدنية والرياضة للمعاقين :

- **التربية الحركية Movement Education:**

هي ذلك النشاط الذي يتيح للطفل اكتساب العديد من الخبرات التربوية في الجوانب الحركية والمعرفية والوجدانية .

إنها نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانات النفس حركية الطبيعية المتاحة للأطفال.

-الألعاب: Games

أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني، وتحتل مكاناً وسطاً بين كل من اللعب والرياضة، لأنها أكثر تنظيما من اللعب ولكنها أقلّ تنظيما من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلّب قدراً من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية.

-الألعاب التربوية: Educational Games

مجموعة من الألعاب الصغيرة والفردية والجماعية (ألعاب الكرة، ألعاب جماعية، ألعاب الجرى، ألعاب دائرية) تؤدَّى فى صورة تعليمية وتمدّ التلاميذ بمهام يعملون بها من خلال مجموعات صغيرة أو كبيرة وتتضمّن بعض المهارات والقواعد والاستراتيجيات المرتبطة برياضات الفريق.

-البرنامج The Program:

تلك الإستراتيجية العلمية التي توضع لتحقيق أهداف علمية محددة وتشمل الخطوات التنفيذية العملية والتي تم تصميمها سلفا ، كما يوضح بها التوزيع الزمني التنفيذي لجميع عناصر الخطة وطرق تنفيذها .

-الصمم Deafness :

هو الفرد الذي تعدي فقدان السمع له (80) ديسبل أو أصبح لديه عدم القدرة علي التعرف علي الأصوات في حالة استخدام الأجهزة السمعية المعينة دون اللجوء إلي استخدام الحواس الأخرى للاتصال بالآخرين .

أو هو الفرد الذى يعانى من فقدان فى السمع إلى درجة تجعل من المستحيل عليه فهم الكلام المنطوق مع استعماله للمعينات السمعية أو بدونها فهو لا يستفيد من حاسة السمع لأنها معطلة لديه

-البكم : بمعنى آخر الخرس أى عدم القدرة على الكلام وعدم القدرة على التعبير عن الأفكار الصريحة بكلمات منطوقة، وبشكل عام هو عدم القدرة على إصدار الرموز الصوتية

-الأصم الأبكم Mute–The Deaf :

هو ذلك الفرد الذي حرم من حاسة السمع منذ ولادته ، و فقد القدرة السمعية قبل تعلم الكلام أو من فقدها بمجرد تعلم الكلام لدرجة فقدان

آثار التعليم بسرعة وبالتالي لا يستطيع الكلام .

-لغـة الإشـارة :

يطلق عليها البعض اللغة الإشارية وهى لغة مستقلة بذاتها لها قواعدها التى تنظمهـا و قوانينها التى تحكمها وهى لغة وصفية عبارة عن نظام من الرموز اليدويـة أو الحركـات المشكلة

أو المـصورة التـى تـستخدم فيهـا حركـات الأيـادى وتعبـيرات الأذرع والأكتـاف لوصـف الكلمات والمفاهيم والأفكـار والأحـداث التـى يـستجيب لهـا الفـرد الأصـم أو يرغـب فى التعبير عنها .

-الصور المسلسلة حركياً :

هي مجموعة من الرسومات المحددة والمرتبة ترتيباً متتالياً حسب أجـزاء الحركـة المـراد تعليمها وقد يتم عرضها يدوياً أو بواسطة أجهـزة عـرض مخصـصة لـذلك أو مـن خـلال أجهزة الوسائط المتعددة .

-الرسوم المتحركة :

اسم يطلق على نوع من الأفلام التي تعتمد في تنفيذها عـلى الرسـوم فتكـون أشخاصـها وكل مرئياتها من رسوم يتم تحريكها على الشاشة أى أنها تعتمد على تحريك الرسوم .

-المهارة Skill :

هي مهمة حركية متعلمة أو مؤشر كيفي لـلأداء الحـركي (الـسلوك الحـركي) الـذي ينفذ بكفاءة ودقة وسهولة وسيطرة وانسيابية واقتصادية عالية

-الألعاب Games :

هو نشاط جماعي يشترك فيه عدد من الأفراد بشكل منظم بهدف اللعب.

-الألعاب التمهيدية Lead up Games:

هي ألعاب فريق معدلة تتضمن إحدى المهارات الأساسية أو أكثر كما تتضمن بعض القواعد والإجراءات المستخدمة في الألعاب الكبيرة للفريق .

-اللعب Play:

يعني في اللغة نشاطا حرا تلقائيا يتم إنجازه في مكان محدد وزمن معين تبعا لقواعد متفق عليها ويصاحب ذلك الشعور بالمرح والسرور.

-المعاق: Handicapped

الفرد الذى لا يصل إلى مستوى الأفراد الآخرين فى سنه بسبب عاهة جسمانية أو اضطراب فى سلوكه أو قصور فى قدراته البدنية، أو الفرد الذي نقصت إمكاناته للحصول على عمل مناسب والاستقرار فيه بسبب نقصا فعليا نتيجة لعاهة جسمية أو عقلية أو حسية.

أو هو كل شخص لا يستطيع أن يكفل نفسه نتيجة لنقص فى قواه الجسمية أو العقلية

-العجز : Disability

هو حالة من الضرر البدنى يمكن وضعها وتشخيصها بمعرفة الطبيب

-العاهة : Handicap

هى النتيجة المجمعة للعوائق والعقبات التى يسببها العجز بحيث تتدخل فى حياة المعوق مما يعطل من طاقته الإنتاجية ومشاركته الاجتماعية .

-العجز الحسى : Densory deficiency

ويعنى قصور فى الحواس " السمع – الإبصار " وعدم قيامها بوظائفها .

-العجز الحركى : Motor Defeciency

يتمثل فى عيوب خلقية أو مكتسبة فى الجهاز الحركى تؤثر على

استخدام الأطراف والعضلات ويترتب عليه ضرورة وجود مساعدة خاصة من الآخرين الأصحاء للقيام بالوظائف اليومية .

-التأهيل : Rehabilitation

هو نشاط إيجابى بناء يهدف إلى إثارة القدرة البدنية والعقلية لتحسين أساليب الحياة للوصول إلى أقرب نقطة من الحالة الطبيعية للفرد قبل الإصابة أو المرض

- الإعاقة الذهنية: Mental Retardation

حالة من النمو العقلى غير المكتمل لدرجة تجعل الفرد عاجزاً عن تكييف نفسه مع البيئة الطبيعية ومع زملائه المحيطين به حتى يحيا حياة مستقلة بعيدة عن الإشراف أو الضبط الخارجى.

-السلوك التوافقي: Adaptive Behavior

يشير أساساً إلى فعالية الفرد فى التعامل مع المطالب الطبيعية والاجتماعية للمجتمع .

-السلوك الاستقلالي: Independent Behavior

عبارة عن كيفية تناول الفرد المعاق الطعام والنظافة والعناية بالمظهر وبالملابس وكيفية ارتدائها وخلعها والانتقال من مكان لآخر والاهتمام بصحته النفسية .

-الاضطراب (Disorder or Disturbance :

اضطرب بمعنى تحرك على غير انتظام ، وضرب بعضه البعض الآخر , واضطرب الأمر بمعنى اختل ، وأصبح غير منتظم .

الفصل الثاني

مدخل عن الاعاقة

- ❖ مفهوم الإعاقة
- ❖ تصنيفات الاعاقة
- ❖ تصنيف الرياضة للمعاقين
- ❖ الأنشطة التي يجب الابتعاد عنها للمعاقين

مفهوم الإعاقة :

هى عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع الأخرون تأديته ، ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الشخص على القيام بما هو متوقع منه فى مرحلة معينة.

أيضا هو حالة من الضرر البدنى أو العجز و يتضمن من تعوقه قدراته الخاصة عن النمو السوى إلا بمساعدة خاصة

-والمعاق هو الفرد الذى فقد جزء من كفاءته الحسية أو الحركية أو العضلية أو العقلية سواء كان ذلك بالميلاد أو بالاكتساب بحيث تصبح هذه الإعاقة مزمنة أياً كانت درجتها ، مما يجعله غير قادر على القيام بالعمل وفى حاجة خاصة إلى الاعتماد على الغير فى حياته الخاصة و العامة .

وقد عرف (مؤتمر السلام العالمى والتأهيل) الفرد المعاق بأنه كل فرد يختلف عن الفرد الذي يطلق عليه لفظ سوى أو عادى Normal جسمياً أو عقلياً أو نفسياً أو اجتماعياً إلى الحد الذى يستوجب عمليات تأهيلية خاصة حتى يحقق أقصى تكيف تسمح به قدراته كما يمكن تعريف الاعاقة بأنها الشيء الذى يعيق الفرد أن يكون فرد طبيعى يعيش فى بيئته ويتكيف معها ومع المحيطين به والإعاقة تمنع الإنسان من أن يقوم بأعماله الحياتية بشكل طبيعى .

أنواع الإعاقة (تصنيفات المعاقين) :

الإعاقة تختلف باختلاف آثارها وأسبابها ومضمونها ، فمنها الإعاقة الحسية (الصم - البكم - المكفوفين) وإعاقة نفسية (السلوك غير السوى) وإعاقة التخلف العقلى ، وإعاقة جسمية(الشلل - البتر) . والمعاق جسميا هو الفرد الذى يعانى من العجز البدنى أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة لخلل أو

عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفتـه العاديـة . وبالتالى تؤثر على العملية التعليمية وممارسة حياته بصورة طبيعية .

ويعرف البعض الإعاقة البدنية بأنها مـا يتـصل بـالعجز فى وظيفـة الجـسم الداخليـة سواء كانت أعضاء متصلة بالحركة Motor كالأطراف والمفاصل ومثال لـذلك نقـص كامـل للطرف أو جزء منه ، أو شلل طرف أو أكـثر ، أو مجموعـات عـضلية ، وقـد تكـون تلـك الإعاقة قيد الميلاد أو نتيجة لإصابته أثناء العمل أو الحوادث أو الحروب ، وهـى الإعاقـة التى لها صفة الدوام والتى تؤثر تأثيراً كبيراً على ممارسـة الفـرد لحياتـه الطبيعيـة سـواء كان هذا التأثير تاماً أو نسبياً.

وهناك العديد من التصنيفات منها :-

– التقسيم أو التصنيف الأول

أولا :- الاعاقة العقلية : Mentally deficiency

هو انخفاض المستوى الوظيفى العقلى الذى يعكس إثارة فى عمليـات النمـو ويترتـب عليه قصور فى النضج والتعلم والتكيف الاجتماعى .

ثانيا :- الاعاقة الحسية : Densory deficiency

ويعنى قصور فى الحواس " السمع – الإبصار " وعدم قيامها بوظائفها .

ثالثا :- الاعاقة الحركية : Motor Defeciency

هـي عيـوب خلقيـة أو مكتـسبة فى الجهـاز الحـركى تـؤثر عـلى اسـتخدام الأطـراف والعضلات ويترتب عليـه ضرورة وجـود مـساعدة خاصـة مـن الآخـرين الأصـحاء للقيـام بالوظائف اليومية .

رابعا :- التأهيل : Rehabilitation

هو نشاط إيجابى بناء يهدف إلى إثارة القدرة البدنية والعقلية لتحـسين

أساليب الحياة للوصول إلى أقرب نقطة من الحالة الطبيعية للفرد قبل الإصابة أو المرض

– التقسيم أو التصنيف الثاني :-

أولاً : المعاقين حركياً (جسمياً) Motor physically handicapped

هو الشخص الذى يصاب بعجز فى وظائف أعضائه الداخلية سواء كانت أعضاء الحركة والجهاز المساند للحركة مثل " الأطراف – المفاصل " وأعضاء متصلة بالحياة مثل القلب والرئتين .

ثانياً : المعاقين عقلياً

هو مريض العقل ويتسم بدرجات من التخلف العقلى ، والتخلف العقلى هو قصور فكرى وظيفى ناتج من عوامل وراثية أو بيئية بسبب عجز الجهاز العصبى ترتب عليه ضعف قدرة الفرد على الفهم والإدراك والتكيف الاجتماعى .

ثالثاً : المعاقين حسياً Sonsory Handicapped

هو الفرد الذي تعطل عنده عمل الحواس وأصبحت لا تستطيع القيام بوظائفها .

رابعاً : المعاقين اجتماعياً Socially Handicapped

الإعاقة الاجتماعية هى حالة من عدم التوافق الاجتماعى بين المعاق والبيئة حيث ينحرف فى سلوكه عن باقى سلوكيات المجتمع ويؤدى إلى حدوث صراع نفسى وخروج عن العادات والتقاليد والأعراف ، واتسم سلوك الفرد الاجتماعي بالانحراف وعدم قبول المجتمع لسلوكيات هذا الفرد

التقسيم أو التصنيف الثالث :

أولا - فئة العجز الظاهر :

وهم الأفراد الذين لديهم اعاقة من الاعاقات التالية (المكفوفين – الصم أو المصابين بإعاقات بدنية كالشلل والبتر – المتخلفين عقلياً) .

ثانيا :- فئة العجز غير الظاهر :

وهم الأفراد الذين لديهم اعاقة من الاعاقات التالية (مريض المرض المزمن مثل القلب – السكر)

تصنيفات الرياضة للمعاقين :

أولاً :- الرياضة العلاجية :

تعد ممارسة الرياضة للمعاقين إحدى وسائل العلاج حيث تؤدى على هيئه تمرينات علاجية كإحدى طرق العلاج الطبيعى التى تسهم فى تأهيل المعاقين بالإضافة إلى امتدادها ما بعد الجراحة والجبس .. وخاصة فى الكسور وتأهيل مصابى العمود الفقرى والنخاع الشوكى كالشلل النصفى والشلل الرباعى ... ويستمر هذا الثر ايجابى للتمرينات فى تأصيل المعاقين ومساعدتهم على استعادة اللياقة البدنية من قوة ومرونة وتحمل وتوافق عضلى عصبى واستعادة لياقة الفرد للحياة العامة وما يصادفه فيها إلى ما بعد خروجه من المستشفى ومراكز التأهيل حيث تلعب الرياضة التهيئة دوراً هاماً فى هذا المجال .

ثانياً :- الرياضة الترويحية :

من الآثار الجابية لرياضة المعاقين تنمية الجانب الترويحى حيث تعد وسيلة ناجحة للترويح النفسى للمعاق فهو يكتسب خبرات تساعده على التمتع بالحياة ، فمن المعلوم أن الرياضة الترويحية من ألعاب هادئة كألعاب التسلية إلى ألعاب عنيفة مثل تسلق الجبال كما يختلف المجهود المبذول فى

الرياضة الترويحية كالشطرنج والبلياردو والكروكية ، عن المجهود المبذول فى رياضة تنافسية كالسباحة أو كرة السلة أو ألعاب المضرب ويتعدى أثر المهارات الترويحية الاستمتاع بوقت الفراغ إلى تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذاته والروح الرياضية وعمل صداقات تخرجه عن عزلته وتدمجه فى المجتمع .

ثالثاً :- الرياضة التنافسية :

يهدف هذا النوع من النشاط الرياضى إلى الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية كما تتضمن رياضة المستويات العليا .

والواقع أن الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمى السليم والتطوير فى الأدوات والإمكانات والطب الرياضى ، ويجب الالتزام فى تلك الرياضة لا تنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء كما يجب الالتزام بالتقسيمات الفنية والطبية التى تعتمد على درجة اللياقة البدنية أو النفسية والعصبية للمعاق ومستوى الإصابة ، وذلك قبل المشاركة فى الأنشطة التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة ، بالإضافة إلى الاستفادة الكاملة من المشاركة وتجنباً لحدوث أى مضاعفات طبية تؤثر على حياة المعاق .

الأنشطة التى يجب الابتعاد عنها :

1 – الملاكمة Boxing

حيث يمنع الأصم من ممارستها لأن الكلمات الموجهة إلى الرأس تزيد من تلف الأذن.

2 – الترامبولين Trompoline

لا يناسب المعاقين سمعياً حيث تحدث لهم دوراً أو بعض المشاكل الخطيرة.

3 – الرياضات المائية : إلا إذا استخدمت السدادات بالأذن أثناء الممارسة للسباحة بأنواعها المختلفة، كما يجب تجنب الضغط الشديد على الأذن .

الفصل الثالث

اللياقة البدنية

- ❖ مقدمة عن اللياقة البدنية
- ❖ عناصر اللياقة البدنية
  - أولا :- القوة
  - ثانيا :- المرونة
  - ثالثا :- التوافق
  - رابعا :- الرشاقة
  - خامسا :- التوازن
  - سادسا :- التحمل
  - سابعا .- السرعة

مقدمة عن اللياقة البدنية

اللياقة البدنية تعد احدي مؤشرات اللياقة الشاملة وهي جوهرها ، كما أنها من أهم مكونات اللياقة الشاملة للفرد ، وهي تعني كفاءة البدن والأجهزة الاخري التي ترتبط بالبدن ،و والعظمي والدوري والتنفسي منها كفاءة وسلامة الجهاز العضلي والجهاز العصبي وكافة الاعضاء الداخلية وخلوها من الامراض ، اضافة الي التناسق في البناء بين أجزاء الجسم المختلفة .

ويعرفها علماء التربية البدنية بأنها قدرة الفرد علي القيام بنشاط رياضي متعدد ومتنوع بكفاءة عالية ، مع القدرة علي القيام بأعباء ومهام الحياة اليومية دون الشعور بتعب .

وتعتمد اللياقة البدنية علي ثلاثة ركائز أساسية أو مكونات أساسية :-

أ- اللياقة الطبية وتعني سلامة أعضاء الجسم وصحتها للفرد منها علي سبيل المثال سلامة القلب والأوعية الدموية

ب- اللياقة الوظيفية أو الحركية وتعني كفاءة الجسم وكفاءة الأجهزة الوظيفية عند القيام بمجهود أو عند القيام بالعمل اليومي .

ج- اللياقة الحركية أو المهارية وهي كفاءة وقدرة الفرد علي أداء المهام والواجبات الحركية للأنشطة الرياضية العديدة بانسيابية واقتصادية عالية

عناصر اللياقة البدنية

واللياقة البدنية تشمل علي العديد من المكونات منها :-

- القوة - الرشاقة - المرونة
- التحمل - التوازن - التوافق

و يمكن تناول كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بالشرح والتوضيح - من حيث تعريفه والعوامل المؤثرة فيه والأسس العلمية لتطويره - علي النحو التالي :-

أولا :- القوة العضلية

القوة العضلية يمكن تعريفها بأنها احدي عناصر اللياقة البدنية وتعني المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة.

أو قدرة العضلة في التغلب علي المقاومات الخارجية أو الداخلية و مواجهتا.

-أهمية القوة العضلية:

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- أثبت (ماك كلوى) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة مميزة .
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكوينا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.

-العوامل المؤثرة في القوة العضلية

- مساحة المقطع الفسيولوجي
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية

- العمر الزمني والتغذية والراحة.
- الوراثة.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

- فترة الانقباض العضلي.
- أنواع القوة العضلية
- القوة العظمي:

هي أقصي قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصي انقباض إرادي . أو أقصي كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.

- القوة المميزة بالسرعة:

هي القدرة علي إظهار أقصي قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة.

- تحمل القوة:

هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل.

- تدريبات تنمية القوة العضلية

- (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الركبتين.
- (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الذراعين.
- (وقوف . حمل ثقل) المشي للأمام مع الطعن.
- (انبطاح . ثبات الوسط) مد الذراعين.
- (وقوف) الهبوط من ارتفاع ثم الوثب للأمام .
- طرق تنمية القوة العضلية:

- التـدريب الفـتري مـنخفض الـشدة : وعـن طريقـة يمكـن تنميـة تحمـل القـوة.
- التدريب الفتري مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- التدريب التكراري : وينمي القوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة.

ثانيا :- المرونة

المرونة تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات إلي أوسـع مـدي تـسمح بـه المفاصـل حيـث يعبر عن المدي الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجـسم بالمرونـة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه ، ويطلق مـصطلح المرونـة عـلي المفاصل بينما الاطالة فتطلق علي الاستطالة في العضلات

- **مفهوم المرونة**

تعني قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدي واسع أو هي مـدي سـهولة الحركـة في مفاصـل الجسم المختلفة.

- **أهمية المرونة:**

- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- تساعد علي تأخير ظهور التعب.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.
- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.
- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

- **العمر الزمني وعلاقته بالمرونة:**

المرونة من الممكن تحسينها في أي عمر علي شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر، ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر فبالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار تكون فرصة تطوير المرونة لديهم أفضل ، ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلي الابتعاد ثم تبدأ في النقصان . والعامل الرئيسي المسئول علي هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص سائل المفصل بسبب السن وهذا مبني علي فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة للمفصل وبين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الأتي- :

- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم.
- درجة متزايدة من استهلاك الماء.
- مستوي متزايد من التكرارات.
- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات.
- تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية.
- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية.

- **خطورة تمرينات الإطالة :-**

إن تمرينات الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجا فالنسبة لبعض الرياضيين فإن المطاطية ربما تزيد فعلا من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل . وأساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي استقرارها وثباتها ويري بعض الخبراء أن المفاصل المرتخية أكثر من اللازم

ربما تؤدي في نهاية الأمر إلي التهاب المفاصل للرياضي.

وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتي يجب أن لا ينـصح بهـا وأهم هذه الأحتياطات ما يلي :

- **يجب ألا تمارس تمرينات الإطالة في الحالات التالية :-**

تحرك مكان العظمة.

- كان عند الفرد كسر حديث في العظمة.
- كان عند الفرد اشتباه في حدوث التهاب حاد في المفصل أو حوله
- كان عند الفرد ألم حاد في حركة المفصل أو عند اطالة العضلة
- كان عند الفرد التواء حديث في المفصل .
- كان الفرد يعاني من مرض جلدي أو في الأوعية الدموية.
- كان عند الفرد نقص في مدي الحركة.

- **مخاطر تدريبات المرونة ذو الشدة العالية**

إن كل تمرين مرونة ذو شدة عالية في الواقـع يمثـل درجـة مـا مـن المخـاطرة ، واحـتمال الإصابة . ويعتمد ذلك علي متغيرات عديدة ؛-

- حالة الرياضي أو الفرد العادي من التدريب والعمر الزمني له ،
- الإصابات السابقة
- التكوينات الجسمية الغير طبيعية
- الإجهاد والتدريب علي غير أساس علمي .

-**طرق تنمية المرونة:**

- الطريقة الإيجابية.
- الطريقة السلبية.

- الطريقة المركبة.

العوامل المؤثرة في المرونة:

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الممارسة الرياضية.
- نوع المفصل وتركيبة.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- نوع النشاط المهني خارج التدريب.
- الحالة النفسية للاعب.

تدريبات لتنمية المرونة:

(وقوف) عمل قبة .

(وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل.

(انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا.

ثالثا :- التوافق

التوافق من القدرات البدنية المركبة ويرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق بين العديد من الاداءات والعديد من الأجهزة ويمكن أن نطلق عليها قدرة الجهاز العصبي المركزي علي البرمجة الحركية المتكاملة ، واللاعب الذي لديه توافق يستطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

-مفهوم التوافق :-

التوافق هو مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.

أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة عند قيامها بأداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة وفي وقت واحد وذلك وفقا لمتطلبات النشاط.

-أهمية التوافق:

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- يساعد علي اتقان الأداء الفني والخططي للأنشطة الرياضية.
- يساعد الفرد علي تجنب الأخطاء الحركية المتوقعة.
- يساعد الفرد علي الأداء الحركي الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- يحتاج الفرد للتوافق خاصة في الأنشطة التي تطلب التحكم في الحركة.
- تظهر أهمية التوافق عندما ينتقل الفرد بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الأجهزة المتحركة .

-أنواع التوافق:

-التوافق العام:

هو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف الاداءات الحركية بصرف النظر عن خصائص النشاط ويعد مطلب أساسي لممارسة النشاط ، اضافة الي أنه الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص ، وهو أساس من أسس التأهيل الحركي لذوي الاصابات العضلية وأيضا المرتبطة بالجهاز العصبي .

- التوافق الخاص:

هو قدرة الفرد علي الاستجابة للاداءات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة الفرد علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

-العوامل المؤثرة في التوافق:

- التفكير.

- القــدرة عــلي إدراك الدقــة الحركيــة والإحــساس بالإيقــاع المكــاني والزمــاني .

- الخبرة الحركية.

- مستويات القدرات البدنية لدي الفرد.

- تنمية التوافق:

- البدء المتنوع من أوضاع مختلفة عند اداء الاداءات الحركية.

- أداء الواجبات الحركية بالطرف العكسي . وفي اتجاهات مختلفة في ذات الوقت

- الــتحكم في سرعــة وإيقــاع الأداء الحــركي وتحديــد مــسافة أداء المهــارة.

- زيادة مستوي المقاومة في أداء مراحل الحركة.

- الأداء في ظروف غير طبيعية.

تدريبات علي التوافق:

(وقوف) دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين.

(وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين.

رابعا :- الرشاقة

تكـسب الرشـاقة الفـرد القـدرة عـلي الانـسياب الحـركي ، واقتـصادية الاداء، والتوافـق والقدرة علي الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويري (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن المكونات الأتيه- :

- المقدرة علي رد الفعل الحركي.

- المقدرة علي التوجيه الحركي.

- المقدرة علي التوازن الحركي.

- المقدرة علي التنسيق والتناسق الحركي.

- المقدرة علي الاستعداد الحركي.

- خفة الحركة.

مفهوم الرشاقة-:

تعني الرشاقة القدرة علي التوافق أو التنسيق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.

أهمية الرشاقة-:

- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.

- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها

- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.

- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

-أنواع الرشاقة-:

- الرشاقة العامة:

قدرة الفرد علي تغيير جسمه خلال أداء الواجبات الحركية علي الأرض أو في الهواء ، مع تميز الاداء بالانسيابية والاقتصادية

أو هي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

- الرشاقة الخاصة :

قدرة الفرد علي انجاز الواجبات الحركية بانسيابية عالية وتوافق للنشاط الذي يمارسه الفرد ، مع تميز الاداء الحركي بالتغاير في الجسم وأجزاؤه علي الأرض أو في الهواء.

- **تنمية الرشاقة**-:

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين .

- التغير في السرعة وتوقيت الحركات.

- التغير في الاتجاهات والإيقاع للحركات والتمرينات المؤداه

-**تمرينات لتنمية الرشاقة**-:

- (وقوف) الجلوس علي أربع قذف القدمين خلفا.

- (وقوف) الجري الزجزاجي.

- (وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه.

خامسا : - التوازن :-

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن ، ويقوم الجهاز العصبي بدور أساسي وحيوي مع الجهاز العضلي في تحديد كفاءة عنصر التوازن ، وتبرز أهمية التوازن في الأتي -:

يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية.

- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.

- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك مثل الجو دو

- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.

- يسهم في تحسين وترقية الجهاز الحركي ، اضافة الي مستوي الأداء.

- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

مفهوم التوازن-:

التوازن هو مقدرة الفرد علي التحكم في جسمه من الناحية العضلية العصبية ، ويظهر ذلك في مقدرة الفرد علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع تتطلب صغر قاعة الارتكاز مثل الوقوف علي قدم واحده أو عند

أداء حركات يرتفع فيها مركز ثقل الجسم وصغر لقاعدة الارتكاز مثل المشي علي عارضة مرتفعة.

أنواع التوازن-:

- التوازن الثابت-:

قدرة الفرد علي التحكم العضلي العصبي أو الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع تكون قاعدة الارتكاز فيها صغيرة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

- التوازن الديناميكي-:

قدرة الفرد علي الاحتفاظ بعدم سقوط الجسم أثناء أداء حركي يرتفع فيها مركز الثقل وتكون قاعدة الارتكاز صغيرة ، كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة.

-**العوامل المؤثرة علي التوازن-:**

- الوراثة.
- القوة العضلية.
- القدرات العقلية.
- الإدراك الحسي – حركي.
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

- **بعض تدريبات للتوازن-:**

(وقوف) الثبات علي قدم واحدة ومرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا.

(وقوف) عمل ميزان أمامي.

- المشي علي مقعد سويدي مقلوب
- الوقوف علي مشط القدمين أو قدم واحدة

سادسا :- التحمل :-

التحمل أو الجلد العضلي مؤشر علي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في قيام كلا منها بمد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول.

مفهوم التحمل :-

---———-

هو قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

-**أهميته**-:

- يعتبر التحمل أو الجلد العضلي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.
- يرتبط التحمل بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية
- يرتبط التحمل بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- يعتبر التحمل المكون الأول في اللياقة البدنية.

-<u>العوامل المؤثرة في التحمل-:</u>

-التدريب الرياضي.

- تأثير الأدوية.

- العوامل المناخية.

- الإجهاد العضلي.

- التغذية.

- العادات الشخصية.

-الحالة النفسية.

أنواع التحمل-:

- التحمل العام:

هو قدرة الفرد علي أداء الأنشطة لأطول فترة ممكنه والتي تتضمن مجموعات عضلية متعددة ، وأيضا علي خصائص الجهاز العصبي المركزي، والنظام العضلي العصبي .

- التحمل الخاص:

هو قدرة الفرد علي الاستمرار في الأداءات الحركية لنشاط ما ، وذلك لأطول فترة ممكنه

تدريبات لتنمية التحمل-:

- الجري لمسافة من 400 – 800 م.

- الجري لمدة 12 دقيقة.

- الجري الارتدادي.

سابعا :- السرعة :-

هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

-مفهوم السرعة-:

أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة أو متتابعة من نوع واحد في أقل زمني ممكن

-أهمية السرعة-:

- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة.
- أحد المكونات الرئيسية للياقة البد نية.
- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل.

-أنواع السرعة-:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة الاستجابة.

-العوامل المؤثرة في السرعة-:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي للفرد.
- القوة العضلية.
- القدرة علي الاسترخاء.
- قوة الإرادة.

تدريبات لتنمية السرعة-:

- (وقوف) العدو لمسافة 30 م.
- (وقوف) أداء مهارة حركية لمدة 30 ثانية.
- (وقوف) الجري عكس الإشارة.

الفصل الرابع

خصائص النمو لمرحلة الطفولة (6 – 12 سنة)

- مقدمة عن خصائص النمو
- خصائص مرحلة الطفولة المبكرة 6- 12 سنوات
- خصائص مرحلة الطفولة المبكرة 6- 12سنوات لبعض فئات المعاقين
- العلاقة بين النمو الحركي والمهارات الرياضية

مقدمة :-

إن أهم ما تعنى به التربية الحديثة فى الوقت الحاضر المواءمة بين طبيعة الطفل واحتياجاته فى مراحل نموه المختلفة وبين المجتمع ومطالبه فى مراحل تغيره المستمرة ، والمواءمة تعنى أن يكتسب الطفل خبرات ومهارات تعينه على تنسيق طريقه فى المجتمع حتى يصبح مواطناً إيجابياً يساهم فى خدمة وطنه ، ولا يمكن لهذه المهارات والخبرات أن تتحقق بصفة مثمرة ومفيدة إلا إذا كانت حقيقية وواقعية وكانت نتيجة تطبيق أو مشاهدة أو سماع أو تذوق أو لمس بحيث يحدث فى نفسه وعقله وتفكيره وسلوكه أثراً أو تفاعلاً يوجهانه تبعاً لمقتضيات الظروف المحيطة به ، ومن أجل ذلك تسعى التربية الحديثة إلى تزويد الأطفال بالخبرات والمهارات بالصورة الإيجابية ، فالوظيفة الأساسية هى تنمية الثروة العقلية للفرد بحيث يصبح لكل خبرة مفهوم صحيح واضح فى ذهنه .

والتعليم عملية ضرورية للفرد منذ نشأته وعلى مختلف مراحل عمره فهو يساعده على مواجهة تحديات الحياة والتغيرات المتجددة التى تطرأ على عالمنا هذا ، وبصفة مستمرة لجميع الأفراد وخاصة المعوقين بصفة .

والتربية الرياضية جزءاً هام من التربية العامة لأنها احدي المجالات التربوية التى تحقق أهدافها العديدة والمتنوعة من خلال ممارسة أوجه النشاط المتنوعة التى تنمى وتحمى جسم الإنسان وعقله ومهاراته وانفعالاته .

وتعد الدوافع الأولية التى تشكل أساس تنظيم تعليم خاص للمعوقين من الأطفال و الكبار ؛ دوافع إنسانية ، كما أن مبدأ الفرض المتكافئة وحق كل فرد فى تنمية شخصيته السوية هما أمران أساسيان يتأسس عليهما التعليم الخاص ، فالأطفال المعوقون الذين يعانون من عجز بدنى أو

عقلى أو اضطراب عصبى إذا تعرضوا للظروف الخارجية التى يتعرض لها الأطفال الأسوياء لتنمية شخصياتهم يمكنهم الحصول على تعليم شامل- تقريباً - بشرط أن تقدم لهم التسهيلات التعليمية و التقنية الخاصة بحالاتهم، ومنهم حالات الصم والبكم ؛ فالطفل المعوق-ويتبعه الأصم- من حقه أن يتلقى التعليم الذى يتلقاه أقرانه من غير المعوقين-تقريباً-وفى مقدور الطفل المعوق أن يكتسب السلوك السوى عن طريق تعلم بعض النشاطات البدنية ، الاجتماعية ، الثقافية ، والفنية .

خصائص النمو الحركي للمرحلة السنية (6 – 9) سنوات :-

- يحتاج التلميذ إلي ممارسة أنشطة تتميز بالحيوية والنشاط الكبيرين

لذلك نوصي بالآتي :-

- زيادة فترة درس التربية الحركية للتلميذ وتتراوح بين 30 – 45 دقيقة

- أهمية أن يشارك التلميذ مشاركة فعالة خلال وقت الدرس وان يستثمر الوقت المتاح للممارسة لجميع التلاميذ .

* الزيادة المستقرة في النمو لكل من الطول والوزن .

لذلك نوصي بالآتي :-

-أداء الأنشطة التي تتطلب التوازن والرشاقة والمرونة والقوة .

- استخدام المهارات التي سبق تعلمها مع التنوع وزيادة درجة الصعوبة واستثارة التحدي لقدرات التلميذ .

* التناسق بين نسب الجسم لكل من الطرف العلوي والسفلي .

لذلك نوصي بالآتي :-

- يجب أن يتضمن البرنامج أنشطة التوازن التي تستثير التحدي للتلميذ لأجزاء الجسم وقدرات المعالجة وخاصة في أنشطة الجمباز والألعاب ، نظرا

لتحسن واضح في التوازن لدي التلاميذ .

*توجد فروق قليلة في البناء الجسمي بين (البنين والبنات) ومع ذلك يوجد بعض النضج المبكر وخاصة لدي البنات عند عمر 9 سنوات .

لذلك نوصي بالآتي :-

-بالرغم من أن معظم الأنشطة تناسب الجنسين (البنين – البنات) فإنه يجب أن يراعي التنويع في الأنشطة لبداية ظهور الفروق الجنسية.

* تحدث تغيرات في النمو الفسيولوجي لدي البنات فوق 8 سنوات ولدي البنين فوق 9 سنوات .

لذلك نوصي بالآتي :-

-مراعاة أن بعض خبرات النضج الفسيولوجي المبكر قد تؤدي إلي خلل في التوازن والتوافق الحركي.

-يراعي في اختيار الأنشطة الفروق المرتبطة بالنضج البدني (الفسيولوجي) وكذلك الانفعالي ومنها علي سبيل المثال :الألعاب الابتكارية – الانسجام والتسلسل الحركي- ألعاب التعاون للفريق

* زيادة الفروق الفردية لدي التلاميذ كنتيجة للنضج البدني والخبرة السابقة .

لذلك نوصي بالآتي :-

-يجب أن يأخذ في الاعتبار تصنيف التلاميذ تبعا لمستوي النضج وقدراتهم البدنية والمهارة .

-تقديم خبرات حركية تستثير التحدي وفي حدود قدرات كل التلميذ في أنشطة الألعاب – الجمباز – الرقص الإيقاعي .

* يتميز التلميذ بالنشاط والطاقة الزائدة وقد يلازم هذا النمط الزيادة في السرعة والتي تفتقد إلي السيطرة والتحكم الحركي .

لذلك نوصي بالآتي :-

-تنوع الأنشطة مع تشجيع التلاميذ علي اكتساب مهارات جديدة والتركيز علي التتابع الجيد والتسلسل المنطقي والتدرج في اكتساب المهارات.

* تحسن القدرة التوافقية للتلميذ بين العين واليد والقدم والعين .

لذلك نوصي بالآتي :-

-يعمل التلميذ بمفرده أو مع زميل و يبذل أقصى نشاط من أجل تحسين المهارات التي تعلمها وسبق اكتسابها .

- تقديم المهارات التي تعتمد علي استخدام الأدوات والمهارات الخاصة لنوع الرياضة .

-الاهتمام بمهارات التحكم والسيطرة علي الكرة باستخدام القدمين واليدين وذلك مع الزميل أو مجموعات صغيرة.

* تحسن في أداء المهارات الانتقالية .

لذلك نوصي بالآتي :-

-استخدام المهارات الانتقالية (المشي- الوثب - الحجل - التزحلق) في شكل مركب مع استخدام الأجهزة والأدوات .. في أنشطة الألعاب - الجمباز - الرقص الإيقاعي.

* تحسن في السيطرة والتحكم لحركات المعالجة والتناول

لذلك نوصي بالآتي :-

-الاهتمام بالمهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل وكذلك يمكن استخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل الدفع (

الرمي – الضرب – الركل) والاستقبال (الالتقاط – الاستلام – المسك – القبض).

- يفضل الاهتمام بتطوير هذه المهارات من خلال أنشطة متنوعة مثل الألعاب.

خصائص مرحلة الطفولة المبكرة 6- 12سنوات لبعض فئات المعاقين

-خصائص الطفل الأصم :

هناك عدة خصائص للطفل الأصم أهمها :

* نقص القدرة على التعامل مع الآخرين حيث يقل النقص الاجتماعى للطفل الأصم عن الطفل العادى .
* صعوبة اتباع التعليمات وقلة الانتباه .
* الطفل الأصم عصبى إلى حد ما وقد تنتابه نوبات من الإحباط و الغضب .
* ذكاء الطفل الأصم لا يختلف عن ذكاء الطفل العدى وخاصة فى استجاباته على اختبارات الذكاء .
* الطفل الأصم ينسحب من الأنشطة الشفوية ويحاول الابتعاد عن اللعب .

4- العلاقة بين النمو الحركي والمهارات الرياضية :

يجب الإشارة إلي عدم ضرورة أن يصل التلميذ إلي مستوي الأداء الناضج لجميع المهارات الأساسية حتى ينجح في أداء المهارات الرياضية فالتلميذ الذي يتخصص مبكرا في رياضة الجمباز لابد أن يمتلك قدرا متميزا من المهارات الحركية الأساسية المرتبطة برياضة الجمباز . وفي نفس الوقت قد لا يكون الأمر كذلك بالنسبة للمهارات الحركية الأساسية الأخرى مثل الركل والضرب والمسك والسيطرة علي الكرة والتي تمثل أهمية لنشاط رياضي آخر مثل كرة القدم وعلي ذلك فان من الصعوبة بمكان توقع اكتساب

التلميذ مهارات كرة القدم علي نحو جيد إذا ما اخفق في إجادة المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات كرة القدم.

كما أن الألعاب البسيطة والتتابعات تساعد في تنمية المهارات الأساسية لدي التلميذ وتسهم في رفع مستوي قدراته الحركية وتعتبر مؤهلا طبيعيا للاشتراك في الأنشطة الجماعية المحببة إلي نفسه فيما بعد .

الفصل الخامس

برامج التربية الحركية للمعاقين

- ❖ **مفهوم وأهداف الألعاب التمهيدية**
- ❖ **قـيم الألعاب التمهيدية**
- ❖ **الألعاب الصغيرة وتنمية المعاقين**
- ❖ **الأنشطة الرياضية للمعاق سمعيا**
- ❖ **الأسس العلمية لبرامج المعاقين (النظرية – والتطبيقية)**
  - الأساس العلمي النظري
  - نماذج عملية (معبرة) من الأداء الرياضي للمعاقين (تعد أساس للـبرامج الرياضية)
- ❖ **التوصيات العلمية لبرامج المعاقين**

مفهوم وأهداف الألعاب التمهيدية :

أن مدخل الألعاب التمهيدية أحد طرق تعليم الألعاب الرياضية الكبيرة ومن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقا واستمتاعا وفهما وهناك من يعتقد أن غرض فكرة الألعاب التمهيدية مبني علي أساس أنها مجرد طرق أو وسائل لألعاب فريق أكثر تنظيما لكن ، ما الذي يمنع من أن يكون لهذه الألعاب الغرضان معا ! فهي يمكن أن تكون هدفا في حد ذاتها من خلال إتاحة الفرصة لبعض التلاميذ من خلال ألعاب أقل تعقيدا كي تلائم مستواهم المهاري أو العمري أو العقلي ، كما أنها - من حيث طبيعتها المبسطة - من أصلح الألعاب للتلاميذ المعاقين وأنشطتهم المعدلة ، كما أنها تناسب المدارس ذات الإمكانات والتسهيلات المتواضعة أو المساحات المحدودة .

قيم الألعاب التمهيدية :

يمكن تناول قيم الألعاب التمهيدية كما يلي :

أ- التعليم :

يدرك المهتمون بمجال التربية عموما أن التلاميذ يعتبرون الألعاب هي ذلك الشيء الذي لا يرغبون في أن يتدربوا علي مهاراته بطريقة منفصلة عن بعضها فهم يرغبون في أن يلعبوا (اللعبة) ككل ، بعيدا عن الطرق التقليدية التي تبعث في معظمها علي السأم والملل ولأن الاهتمام أحد الأسس الهامة للتعليم فإن الألعاب التمهيدية تساعد المتعلم علي بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم من خلال إتاحة فرص الممارسة والأداء في النشاط ككل أو من خلال أجزاء كبيرة كاملة - نسبيا - منه وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للتلميذ في نفس الوقت.

ب- التقــدم والتدريب :

تتيح الألعاب التمهيديـة كـذلك فـرص التقـدم والتجـسن بالمهـارات وفقـا لقواعـد التدريس المعروفة (من السهل للصعب ...) ومن المآخـذ المعروفـة عـن برنـامج التربيـة الرياضية هو إهماله للتقدم بالمستويات وهي ظاهرة ملحوظة بعـد أن تحـول البرنـامج المدرسي من برنامج مبني عـلي التمرينـات والجمبـاز إلي البرنـامج المبنـي عـلي الألعـاب والأنشطة المختلفة والألعاب التمهيدية يمكن الاختيار منها لمقابلة هذه المبادئ التربوية.

ج- اللعب كفريق :

إن اللعب كفريق يعبر عن حاجة نفسية اجتماعية أساسية للتلاميـذ مـن الجنـسين فكل منهم يريد أن يكون عضوا مقبولا في الجماعة وربما كانت جماعة اللعب مـن أهـم الجماعات التي يمر بها التلميذ خـلال عمليـات تنـشئته اجتماعيـا. والألعـاب التمهيديـة باعتبارها ألعاب فريق لا ينقصها عمليات كالتحدي والتعاون والتنافس ، يمكـن أن تـوفر هذه الحاجة الأساسية لكل التلاميذ مهما كانت مـستوياتهم متواضـعة في الأداء وبغـض النظر عن المعايير التي ينتقون بها أعضاء الفرق الرياضية.

د- المنافســة :

ويشيرا عـن بـلاك ، قولـب (Black & Volp) أن المنافـسة لا تعـد جـزءا أساسـيا في استثارة التعلم. لكن السؤال الهام في هذا الصدد هو : المنافـسة لأي غـرض : فهـم يـرون أن المنافـسة ينبغـي أن تكـون للتحـسين ولـيس للبرهنـة والمنافـسة الرياضـية انعكاسـا للمنافسة كعملية اجتماعية ولكن بشروط تربوية ففي ظروف المنافـسة المثاليـة يزدهـر التعلم ومن خلال الألعاب التمهيدية تتاح فرص المنافسة التربوية الشريفة.

هـ المحـتوي (البرامج) :

الألعاب التمهيدية تسهم في دعـم برنـامج التربيـة البدنيـة ووحداتـه التعليميـة فهي تعطي محتـوي إضـافيا أو أنـشطة متـصلة بهـذه الوحـدات . ووحـدات الـتعلم في التربية الرياضية محدودة من حيث المحتوي التعليمي ومن خلال اختيار عـريض تـوفره الألعاب التمهيدية يمكن تقديم خبرات التحدي المطلوبة لاستثارة وتسهيل الـتعلم وعـلي هذا الأساس تعتبر تلك الألعاب جزءا أساسـيا وتكامليـا لكـل بنـاء لمـصدر وحـدة تعلـيم للألعاب.

و- النشـاط الحركي :

يحتاج التلميذ إلي (15) دقيقة يوميا مـن التربيـة البدنيـة مـن أجـل العنايـة بالنـشاط البدني وربما أتاحت الألعاب الصغيرة والتمهيدية المختارة المنظمة فرص ممارسة النشاط البدني بأقصى جهد ممكن للتلاميذ دون إرهاقهم ودون تعسف أو شعور بالضيق أو الغضب.

ي- القابلية للتعديل :

مـن مزايـا البرنـامج الجيـد للتربيـة الرياضـية أن يقابـل كافـة احتياجـات وقـدرات التلاميذ من خلال بـرامج مرنـة قابلـة للتعـديل ولأنـه لـيس كـل التلاميـذ مـن أصـحاب المهارات العالية حتى ينخرطوا في برامج الألعاب الكبـيرة فـإن الألعـاب التمهيديـة تـوفر قدرا ملائما من المرونة ذلك لأنها تقابل الفروق الفردية للتلاميذ فهي تقدم للأقـل مهـارة ألعاب أقل صعوبة فهذا يرضيهم بشكل أفضل .

الألعاب الصغيرة وتنمية المعاقين :

و المقصود بالألعاب الصغيرة تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يـشترك فيها أكثر مـن فـرد ليتنافـسوا وفـق قواعـد ميـسرة ولا تقتـصر عـلي سـن أو

جنس أو مستوي بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو أجهزة أو بدون.

و الألعاب الصغيرة مرحلة تمهيدية أساسية في سبيل الارتقاء الحركي لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بالإضافة إلي أنها تشكل ركنا أساسيا لا ينصح بالاستغناء عنه في دروس التربية الحركية ولما لها من اثر علي تطوير بعض العمليات العقلية كالتفكير والتركيز والملاحظة والانتباه

لذلك تعتبر الألعاب الصغيرة مادة خصبة للعمل مع برامج التربية الرياضية للمعاقين بمختلف فئاتهم ودرجاتهم ذلك لأنها لا تتطلب مستوي حركيا أو مهاريا معينا كما تتسم بالتبسيط مما يمنع عامل الخوف والتردد والإحجام عن المشاركة من نفس المعاق وفق ما أشار إليه أمين الخولي آخرون .

تجربة مع طفل معاق

في أحد الأيام بعد أن انتهيت من الإشراف علي طلبة التدريب الميداني بأحدي المدارس الأبتدائية رأيت طفلاً لم يتجاوز ثمان سنوات معاق رأيته يركل الكرة، فتجرى الكرة، فيذهب ورائها مهرولاً، ثم يركلها مرة ثانية، ويذهب ورائها وهكذا.

فذهبت له وقلت له: أنت ممتاز في اللعب بالكرة فنظر إلي وسكت فقلت له ما اسمك فقال محمد، فسألته عن المدرسة والسنة الدراسية فقال لي أنه بالصف الثاني الابتدائي بمدرسة كذا ، فزعمت أني أعرف تلك المدرسة وقلت له أن لي أخ صغير بالصف الثاني أيضًا بتلك المدرسة، وذلك حتى أتقرب منه، وقلت أن أخي اسمه محمد وسألته هل تعرفه فقال لي نعم وهو صاحبي.

فقلت له لنلعب معًا بالكرة ووقفت في المرمى، وأخذ يصوب علي وأتركه يصيب أهدافًا وأشعره أنى أحاول أن أمنع هذه الأهداف من دخولها في المرمى، ولكن لا أستطيع، وأصد البعض الآخر من الكرات التي يصوبها علي، وأقول له حين يدخل هدف أنه لاعب ممتاز وأنه يلعب كرة أحسن من أخي محمد (الذي قلت له عليه)، وقلت له أنى سأحضر أخي لكي يتعلم منه كيف يلعب الكرة فوافق وفرح

وبعد ذلك جعلته يقف في المرمي، وأخذت أصوب عليه الكرات برفق حتى يستطيع صدها، وكنت أقول له قبل أن أشوطها (سوف أصوب عليك هذه المرة بقوة وذلك من باب الحماس وزيادة الدافعية) وطبعًا أشوطها برفق حتى ينجح في صدها فأقول له (إنك تلعب كرة ممتاز، وتقف جول ممتاز – إنك ستكون لاعب كبير، ولكن إذا لعبت كتيرا) فأعطيت له الثقة في نفسه وشعر بتقدير لذاته وأحس أنه لاعب مميز .

وجاءت والدته، وهي معلمة بالمدرسة ، وأخذت تعاتب وتؤنب ابنها لأن حذائه به طين وتجاهلتني تمامًا ولم تشعر بالدور الذي أقوم به تجاه ابنها، وذهبت وتركتني دون أن تراني لولا أن أحد طلبة التدريب الميداني قام بالنداء علي ، وهنا نظرة المعلمة لي، وقالت أنا متأسفة ، وأشتكت من ابنها المعاق ، فنصحتها ووجهتها لبعض الكتب للمعاقين تتطلع عليها ، كي يساعدها في تربية ابنها متحدي الاعاقة

ملحوظة:

الولد معاق وغير قادر علي التحكم في عضلاته والسيطرة علي حركاته، فحركاته عشوائية تلقائية، فكان يرمي الكرة بعيدًا وسط

الملعب ثم يجرى ورائها ويركلها ثانية بعيدًا دون الشعور لماذا يفعل ذلك، ولكنه يفرغ طاقة مكبوتة لديه، وذلك من خلال الجري والركل.

نتائج التجربة مع الطفل المعاق:

- النزول لمستوى الطفل.
- معاملته حسب درجة ونوع إعاقته.
- إيجاد النشاط المناسب لإعاقته ولرغبته.
- التفريغ المنتظم للطاقة المكبوتة بصورة سليمة تعود عليه بالنفع.
- محاولة بث روح المرح والسرور.
- التشجيع والإثابة، ولكن مع عدم المغالاة.
- لا يجب أن نشعر الطفل بعجزه أو أننا نشفق عليه.
- ضرورة توجيه الانتباه للوالدين لكيفية معاملة مثل هؤلاء الأفراد.

الأنشطة الرياضية للمعاقين سمعيا

ويمكن للأطفال ضعاف السمع أو الصم أن يتعلموا الأنشطة والمهارات الحركية بنجاح سواء الفردية أو الجماعية وإنما العبرة بمدي تفهم المدرس لحالتهم ومن الممكن استثارتهم لممارسة منافسة رياضية ككرة القدم أو الكرة الطائرة وخاصة إذا كانوا متقدمين في السن والأطفال الصغار منهم يجب البدء في تعليمهم المهارات الحركية الأساسية والأنماط المختلفة لها فإن ذلك ادعي لمزيد من التكيف الحركي واللياقة الحركية لهم ولكن يجب الالتزام بعوامل الأمن والسلامة .

ويعتمد تخطيط ممارسة النشاط الحركي للصم علي الاعتبارات الآتية :

- التركيز علي الحواس الاخري كناحية تعويضية مثل استخدام التأثير المرئي.

- يستخدم الشرح المرئي للمهارة التعليمية.
- استخدام الوسائل البصرية بكفاءة عالية.
- يستخدم النظام الخاص للاتصال.

الأسس العلمية للبرامج الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة

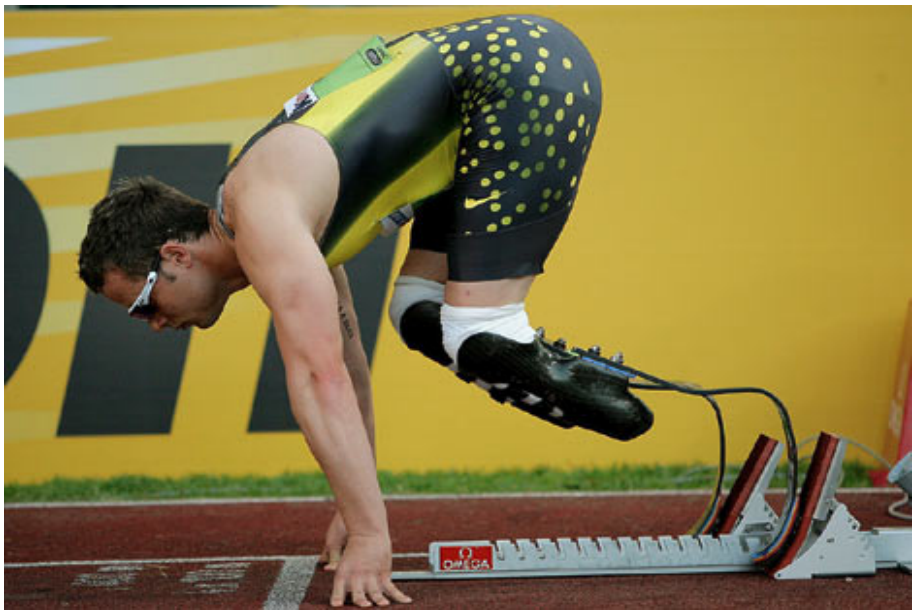
أولا :- الأساس العلمي النظري

- تصنيف المعاقين وفق نوع الإعاقة
- تصنيف المعاقين وفق درجة الإعاقة (نفس نوع الإعاقة)
- تحديد مستوي القدرات البدنية والحركية والوظيفية للمعاق
- تحديد نقاط القوة والضعف في أجهزة الجسم المختلفة وخاصة المساهمة في الأداء الحركي
- وضع (تحديد) التدريبات الرياضية المناسبة لكل إعاقة وفق درجة الإعاقة
- التدرج في التدريب علي التدريبات الرياضية التي تم تحديدها لكل إعاقة وفق درجة الإعاقة
- الاستمرارية (الانتظام) في ممارسة التدريبات الرياضية للمعاق
- عند تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية يعتبر كل معاق برنامج مستقل (فردية البرامج)
- التقويم المستمر للبرنامج ومستوي تقدم المعاق وتحسن قدراته

ثانيا :- نماذج معبرة من الأداء الرياضي للمعاقين تبرز العديدة من القدرات المتنوعة للمعاق (تعد أساس للبرامج الرياضية)

كرة السلة للمعاقين حركيا

رياضة الجمباز لمعاق حركيا


OMEGA

CNC
OMEGA
lenovo
IPC
BRASIL

UESAKA
4
15
5
6
7

GETTY IMAGES
8

@alittihad_pics

426
University of Illinois

DEAF WORLD GAMES 2011
بالإرادة تحقق الريادة
3
OUTDOOR

GREATBRITAIN
2328
USA

2012 SHARJAH
ملتقى الشارقة الدولي الثاني لألعاب القوى للمعاقين
2nd SHARJAH INTERNATIONAL OPEN ATHLETICS MEETING
II
I
III

Beijing 2008
Paralympic Games
I.R.IRAN

ELEIKO

XINHUANET

مجموعة مزمز البريدية

مجموعة مزمر البريدية

ALGERIA

التوصيات العلمية لبرامج المعاقين

-وضع إستراتيجية شاملة للاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة رياضيا تشمل:-

-وضع نموذج شامل يشمل جميع ما يخص العملية التدريبية لذوي الاحتياجات الخاصة (اللاعب – الإمكانات – البرامج)

-تجهيز الأماكن والأدوات الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بحيث توفر عامل الأمن والسلامة

-اكتشاف وتسجيل الموهوبين والممارسين لذوي الاحتياجات الخاصة في سجلات النشاط الرياضي

-تكريم الموهوبين رياضيا من ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل منتظم

-إقامة المنافسات الداخلية والخارجية في النشاط الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة لزيادة اكتساب العديد من المهارات في كافة المجالات

الفصل السادس

الاعاقة السمعية

- مقدمة عن الاعاقة السمعية
- أهداف الرياضة للطفل المعاق سمعيا
- الوسائل البصرية وأهميتها للمعاق سمعيا (في المجال الرياضي)
- خصائص المعاق سمعيا والمشاكل التي يواجهها

مقدمة عن الاعاقة السمعية :-

الرياضة تعتبر قناة اتصال بين مجموعة من الأفراد قد يكونون مختلفين فى العديد من الجوانب الشخصية والنفسية والبدنية والسنية وحتى فى اللغة ، فكثيراً ما نرى مباريات بين فرق من جنسيات مختلفة ، وقد يكون الحكم له جنسية أخرى مختلفة تماماً عن الفريقين ، ومع ذلك نجد أن المباراة تسير فى تناغم واتصال وتفاهم بين الجميع.

من هنا نجد أن الرياضة ذات فعالية وتأثير مباشر فى تنمية الوعى والتكيف الاجتماعى لأفراد فئات الخواص المختلفة ومنها الصم والبكم .

والصم والبكم أقرب ما يكونون إلى الأسوياء ؛ لذلك يجب التعامل معهم بحذر وإحساسهم بالاطمئنان فى الحديث وتوافر الثقة حتى يتعامل معك بصدق وتصل معه إلى ما تريد . وعلى الرغم من أن كلمة أصم لازالت ذات معنى غامض بالنسبة للناس فى معظم البلاد وخاصة الدول النامية إلا أن حق الطفل الأصم فى التعليم قد أصبح أمراً معترفاً به فى كل المجتمعات التى تتيح مبدأ تكافؤ الفرص لجميع الأطفال العاديين منهم وغير العاديين ، ويختلف الأطفال الصم عن الأطفال العاديين فى أن الطفل العادى عندما يلتحق بالمدرسة يعرف اسمه ، ويعرف عمره ، ولديه من المفردات اللغوية العديدة ما يساعده على التعبير عن مقاصده ، كل هذا يجعل عملية تعليم الطفل الأصم أمراً شاقاً لأن ذلك الطفل يتعذر عليه الكلام كما يتعذر عليه ألاستماع ، ويعد الفقدان السمعى من أفدح أنواع الفقدان الحسى الذى يمكن أن يتعرض له الفرد وذلك لما للسمع من أهمية فى تشكيل مفاهيم الطفل عن العالم المحيط بكل مفرداته ، اضافة الي القدرات الإدراكية

بأنواعها ،حيث لها التأثير البالغ على نمو الطفل في كافة الجوانب ومنها الجانب الشخصي (النفسي) والاجتماعى والبدني .

فالصمم إعاقة غير منظورة ، تظهر نتائجها على اللغة وضعف مهارات الاتصال المنطوقة والمسموعة وضعف القدرات التعبيرية ، وقد يؤدى ذلك إلى مشكلات اجتماعية ونفسية وعاطفية (وجدانية) .

لذا فقد تنتج عن الإعاقة السمعية آثار نفسية قد تحدث تغيرات كبيرة فى الشخصية فنجد أن النمو العام للفرد يتأثر سلبا بالإعاقة سواء على المستوى المعرفى أو الوجدانى ونجد أن هذه الآثار قد تزداد من معاق إلى آخر و من هذه الآثار :

- الشعور الزائد بالنقص : يتمثل فى الشعور برفض الذات ثم كراهيتها ، كما يتولد عند المعوق الشعور بالدونية مما يعيق تكيفه الاجتماعى السليم .
- الشعور الزائد بالعجز : ويتم ذلك عن طريق الاستسلام للعاهة وقبولها بواقعها ، كما يتولد لدى الفرد الإحساس بالضعف والاستسلام لهذا الضعف ، مع رغبة انسحابية شبه دائمة ، وسلوك سلبى اعتمادى .
- عدم الشعور بالأمن والأمان : ويظهر ذلك فى الإحساس العام بالقلق والخوف من المجهول ، وتوقع الشر الدائم ، وقد يكون لهذا الشعور أعراض ظاهرة كالتوترات ، أو اللزمات الحركية ، أو التقلب الانفعالى.
- عدم الاتزان الانفعالى : ويتضح فى عدم تناسب الانفعال مع الموقف صعوداً وهبوطاً و هى سمة عامة مع المعاقين .
- سيادة مظاهر السلوك الانفعالى : يتضح ذلك فى الأفكار والتعويض والإسقاط والأفعال العكسية والتبرير ، والسمة الدفاعية للمعاق تكون

بمثابة حماية له و لذاته المهددة دائماً من الآخرين بصورة مباشرة كالسخرية أو بصورة غير مباشرة كالإهمال وعدم الاهتمام الكافى .

- من النظرة الأولى للسمات والآثار السابقة يمكن أن نوصي بالأتي :-

- الأنشطة الرياضية سوف تؤثر ايجابيا في الطفل الأصم لأن أغلب هذه الآثار يرجع إلى نظرة المجتمع والانطوائية والعزلة والتى يوضع فيها المعوق سواءً كانت بإرادته أو بدون ارادته ، وتؤكد نتائج الدراسات العلمية على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية وإشراك المعوقين فيها بصورة إيجابية كأحد الوسائل الفعالة وأيضا أحد الأسس النفسية التى يجب مراعاتها عند التعامل مع المعوقين للحد من الآثار النفسية السلبية للإعاقة مع مراعاة حدود وإمكانات المعاق .

من ذلك يتضح أهمية الرياضة للصم والبكم والتى يمكن التعرف على أهدافها حتي يستطيع المعاق سمعياً العمل بكفاءة ويصبح إنساناً منتجاً فى المجتمع - فى حدود قدراته - لذلك يجب أن يحقق النشاط الرياضي للمعاق سمعيا ما يلى :

- تعلم المهارات الحركية الأساسية من خلال الأنشطة الرياضية

- تنمية وزيادة كفاءته الإدراكية الحركية عن طريق الأنشطة الفردية والجماعية.

- إثارة دافعية الطفل المعاق سمعيا لممارسة النشاط الرياضي والاشتراك في المنافسات والمسابقات المتنوعة .

- اكتساب المهارات الحركية التى تنمى التوافق الحركى و تحسن من القدرات البدنية .

- ضرورة اشتراك الطفل المعاق سمعيا في الأنشطة الجماعية ؛ لأنها تسهم في اكتساب النضج الاجتماعى ، حيث يعد النشاط الرياضي من الوسائل الفعالة والمناسبة لتنمية المهارات الاجتماعية العديدة والمهارات الحياتية الآخري

أهداف الرياضة للطفل المعاق سمعيا تتمثل في الأتي :-

- تدريب المعاقين سمعياً على النطق والكلام لتحسين درجة الإعاقة السمعية وتكوين ثروة من التراكيب اللغوية كوسيلة اتصال بالمجتمع .
- تدريب المعاقين سمعياً على طرق الاتصال المختلفة بينهم وبين المجتمع الذى يعيشون فيه مما يساعد على تكيفهم معه .
- التقليل من الآثار المترتبة على الإعاقة السمعية سواء كانت آثاراً نفسية أو عقلية أو اجتماعية .
- تعزيز السلوكيات التى تساعد المعاقين سمعياً على أن يكونوا مواطنين صالحين
- التدريب المهنى للمعاقين سمعياً حتى يمكنهم الاعتماد على أنفسهم فى الحصول على مقومات معيشتهم بدلاً من أن يكونوا عبئ على المجتمع ، وحتى يصبحوا عناصر فاعلة فى المجتمع .
- الارتقاء بالتدريبات المهنية للتلاميذ كى يستطيعوا ملاحظة التطور والتقدم التكنولوجى فى الصناعة.
- تحسين مستوى المعيشة للخريجين .
- خلق إحساس لدى المعاقين سمعياً بأن لهم قيمة بين أفراد المجتمع مما يحفزهم علي تنمية قدراتهم وتطويرها والارتقاء بأنفسهم في كافة المجالات .

الوسائل البصرية وأهميتها للمعاق سمعيا في المجال الرياضي

الوسائل البصرية تعتبر من وسائل الإيضاح التعليمية وهى الوسائل التى يشاهدها التلاميذ كالصور ، السينما ، الفانوس السحرى ، المجلات ، التلفاز والفيديو ، ولوسائل الإيضاح البصرية فوائد متعددة منها :

* إثارة الاهتمام للمعاق بما تحتوى من ألوان زاهية وموضوعات متعددة .
* ترسيخ المعنى فى العقل للمعاق .
* تحرك النشاط الذاتى للمتعلم وتقدم خبرات محسوسة .
* تسهم فى تنقية المعانى وتزيد فى الثروة المعرفية للمعاق .

فالوسيلة البصرية تسهل عملية التعلم بتوفير صورة أكثر وضوحاً للمهارة المراد تعلمها وتزيد من فاعلية التدريس لجميع المستويات خاصة الصم والبكم .

وتشير نتائج الأبحاث العلمية إلى أن التقنيات الحديثة تساعد المدرس على توصيل المعلومة سواء نظرية أو عملية بسهولة ويسر ، وتجعله أكثر قدرة على تحقيق أغراض المناهج الدراسية وتوصيل الخبرات إلى تلاميذه ، كما تحقق معدلات متميزة ومتقدمة فى سرعة التعلم وعمق الفهم مع بقاء المهارة التعليمية حية وخصبة فى ذهن المتعلم ،اضافة الي أنها تعينه على معالجة الفروق الفردية بين التلاميذ ، وتوفر لهم مجالات للنشاط الذاتى .

ويجب أن نشير الي أن الفهم الكامل لموضع تعليمي معين يتوقف على الخبرة البصرية التى بدونها يصعب تكوين نمط إدراكى للمتعلم ،كما أن الانتباه يقود إلى الإدراك لذا يجب على المدرس تصميم وسائل تعليمية تجذب انتباه التلاميذ وتلبى رغباتهم وتناسب خبراتهم السابقة ويؤكد ذلك المفهوم

علماء النفس حيث يقولون أن التعلم المبنى على الخبرات الحسية هو التعلم المستمر .

مما سبق تتضح أهمية الوسائل المعينة فى المجال الرياضى حيث توفر الأساس المادى المحسوس للتفكير الإدراكى ، وتقلل من استجابات التلاميذ اللفظية ، وتجعل خبرات التلاميذ باقية الأثر ، اضافة الي أنها تثير النشاط الذاتى للمتعلم وتساعده على إدراك هدف المهارة الحركية بوضوح من خلال الاستفادة من حاسة البصر فى الملاحظة للنموذج الحركى ورؤية الصور المسلسلة ووسائل الإيضاح و الإشارات الضوئية .

لذلك فإن لغة الإشارة لابد عند عرضها أن تكون مزودة بالصور التى تبرهن وتدل على كل المفردات الأساسية .

ولقد قامت معظم دول العالم الآن بخطوات كبيرة فى احتواء مشاكل المعوقين عن طريق المؤسسات الخاصة التى هدفها إدماجهم مرة أخرى فى المجتمع كالأصحاء ،

خصائص المعاق سمعيا والمشاكل التي يواجهها :-

- التلميذ الأصم غير ناضج اجتماعيا بدرجة كافية حيث ينسحب من المجتمع بسبب عاهته الحسية.

-التلاميذ الصم لديهم مشكلات خاصة بالسلوك مثل العدوان والسرقة والرغبة في التنكيل والكيد للآخرين وإيقاع الإيذاء بهم.

-التلاميذ الصم يميلون إلي الإشباع المباشر لحاجاتهم بمعني أن مطالبهم يجب أن تجاب بسرعة.

-لا تختلف استجابات التلميذ الأصم عن التلميذ العادي في الاستجابة لاختبارات الذكاء.

-اثبت اختبار (روجرز) للشخصية ومقياس (براون) للشخصية أن التكيف الاجتماعي لدي التلاميذ الصم غير واضح .

-التلاميذ الصم يظهرون عجزا واضحا في قدرتهم علي تحمل المسئولية.

- اثبت اختبار (فانيلند) للنضج الاجتماعي انهم غير كاملين من ناحية النضج الاجتماعي وذلك بسبب العجز عن التفاعل مع المجتمع .

-أن الخوف من المستقبل هو اكثر المخاوف ظهورا لدي التلاميذ الصم .

-لا يختلف الأصم عن التلميذ العادي في شيء من الخصائص الجسمية إلا أن التلميذ العادي اكثر قدرة علي التمكن من تدفق النفس والصوت بخلاف التلميذ الأصم.

-تتأثر شخصية التلميذ الأصم حيث وجد انه متأخر أربع أو خمس سنوات دراسية كما تسبب عاهة الصمم بجانب سوء التحصيل صعوبات في النطق والشك والاهتمام وعدم التركيز.

- دلت أبحاث (بنتز) علي أن التلميذ الأصم أميل إلي الانطواء وأقل حبا للسيطرة كذلك أثبتت دراسات (برادوي) أن النضج الاجتماعي للتلميذ الأصم يقل عن التلميذ العادي بنسبة 20 ٪ وان ذكائه يقل 5 ٪ درجة عن العادي.

*** المشاكل التي يواجهها المعاق سمعيا يمكن ايجازها في الأتي :-**

- افتقاره وخاصة من يفقد سمعه في سن مبكرة إلي أساليب التفاهم مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه.

- صعوبة النضج الاجتماعي حيث أن اللغة المسموعة تلعب دورا كبيرا وهاما في نضج الأفراد اجتماعيا وتشبعهم بكثير من قيمه وأوضاعه .

- الاهتزاز النفسي والشك الذي من نتائجه عند أغلب الصم انطوائيتهم وتكتلهم في هيئة مجتمعات أو أقليات نسبية معزولة اجتماعيا ومتشددة.

الفصل السابع

الإعاقة العقلية

- ❖ مقدمة عن المعاق عقليا (متحدى الإعاقة الذهنية).
- ❖ فئات متحدى الإعاقة الذهنية والخصائص المميزة لهم
- ❖ مستويات متحدي الإعاقة الذهنية وأسبابها.
- ❖ المقومات الأساسية لتربية متحدى الإعاقة الذهنية.
- ❖ دور التربية البدنية فى تربية متحدى الإعاقة الذهنية.

مقدمة عن المعاق عقليا (متحدى الإعاقة الذهنية):-

سبحان من له الكمال وحده ، فقد اقتضت حكمة الـلـه ألاّ يكون البشر كاملين أو سـواء ، فإذا نقص إنـسان عـن زملائـه البـشر نقـصا جـسمياً أو عقليـاً يعـوق مجاراتـه لهـم فى الواجبات فإن هذا النقص يجب ألا يعوقه عن تمتعه بما فيه من إنسانية ، وذلـك حمايـة لمصالح المجتمع وإيماناً بضريبة الإنسانية على العاديين لأبنائها المعاقين .

ولقد اتجهت الدول نحو الاهتمام بالمعاقين باعتبارهم إمكانيات بشرية يجـب ألا تكـون معطلة ، فضلاً عن أن الدين الإسلامى الحنيف يحث عـلى مـساعدة العـاجز والـضعيف والمريض ليتمتعوا بإنسانيتهم لـذلك كـان الاهـتمام بالمعـاقين مـن أبـرز سـمات النهـضة للأمة.

كما أن الأطفال متحدى الإعاقة الذهنية يشكلون قطاعاً هامّاً من ثـروة الـبلاد البـشرية ، وهذه الحقيقة دفعت دول العالم المختلفة على سَنّ التشريعات والقوانين التـي تتـضمن حقوق هؤلاء الأطفال في الحصول على تربية فعّالة مناسبة.

وتعد الحركة محور التربية البدنية والرياضـة ، والـتعلم عـن طريـق الحركـة تتـسع فيـه دائرة التعلّم فتـشمل جميـع جوانـب نمـوّ الفـرد وتكـون الحركـة أداة هـذه الـدوائر في تحقيـق الأهـداف (اللياقـة البدينـة واللياقـة العـضلية ، واللياقـة الوجدانيـة ، واللياقـة العقلية).

ويـشير العديـد مـن علـماء التربيـة الحركيـة إلى ضرورة التبكـير بالتربيـة الحركية للطفل ، حيث أن التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضـية تحقيقـاً لأهـداف التربيـة العامـة بمفهومهـا الـشامل ، وتعتـبر التربيـة

الحركية أهدافهاً وبرامجهاً تمهيدا للتربية البدنية والرياضة لأنها تبدأ مبكّرة من الميلاد وحتى سن البلوغ تقريبا.

والألعاب التربوية هى مجموعة من خبرات الألعاب التعليمية ، لأنها تمدّ التلاميذ بمهامّ يعملون من خلالها فى مجموعات صغيرة وكبيرة ويزداد اعتماد التلاميذ بعضهم على بعض خلال انتقالهم فى صفوف التعليم الابتدائي ، كما إن الألعاب التربوية مفضَّلة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

ومن النتائج الهامة لهذه الألعاب تنمية كل من المهارات الحركية والأفكار إذا ما تم التركيز على هذه العناصر في أثناء تدريس الألعاب.

ويرى درو "Drew" ولوجان "Logan"و هارد مان "Hard man" أن الأطفال متحدى الإعاقة الذهنية يتعلمون ببطء وينسون ما يتعلمونه بسرعة ، وذلك لأنهم يحفظون المعلومات والخبرات في الذاكرة الحسّيّة بعد جهد كبير، وهذا المستوى من الذاكرة يحفظ المعلومات والخبرات لمدة قصيرة ولا ينقلها إلى المستويات الأخرى التي تؤكد حفظ المعلومات والخبرات لفترة طويلة، مما يجعلهم في حاجة مستمرة لإعادة التعلّم أكثر من مرّة.

والتربية البدنية تسهم فى تحسين الكفاءة الحركية للأطفال متحدى الإعاقة الذهنية ، ورفع مستوى تركيزهم وانتباههم ، وتحسين قدراتهم على الإحساس ، لأنها تمنحهم الشعور بالمشاركة والفاعلية وتعلمهم الكثير من المفاهيم والمعلومات والعادات والأنماط السلوكية المرغوبة اجتماعيا وخاصة عندما يتحقق ذلك فى جو ممتع بهيج ، وتتجلى قيمة الأنشطة الرياضية فى كونها وسيلة أساسية للتخلص من العزلة ومقاومة الميول العدوانية وإكساب بعض المهارات التى تمكنهم من شغل وقت فراغهم والاندماج مع الآخرين.

والألعاب التربوية تمدّنا بمجموعة من الخبرات في التربية البدنية لمدارس التعليم الابتدائي بصفة عامة ومدارس التربية الفكرية بصفة خاصة حيث يتعرض الأطفال متحدى الإعاقة الذهنية لصعوبات في التعلم وقصور في عمليات الإدراك العقلي الخاصة بعمليتَي التمييز والتعريف واللتين تقعان على الحواسّ الخمس بسبب صعوبات الانتباه والتذكُّر

كما أن مشكلة الإعاقة الذهنية تعد مشكلة إنسانية واجتماعية فى معظم المجتمعات ، ويزداد حجم الاهتمام بهذه المشكلة خاصة فى المجتمعات المتقدمة حيث تعتبر مساعدة متحدى الإعاقة الذهنية أحد مظاهر تقدم هذه المجتمعات ، بل وتعد معياراً لمدى التقدم الاقتصادي ، حيث تأهيل هؤلاء المعاقين ليكونوا طاقة إنتاجية فعالة تسهم فى نفع المجتمع ، وبالتالى تسهم فى تخفيف العبء من كاهل أسرة متحدى الإعاقة الذهنية ، و لقد ظهرت مصطلحات كثيرة تستخدم للإشارة للإعاقة الذهنية كالضعف العقلى أو التأخر العقلى والنقص العقلى و قد عرفها القانون الإنجليزي على أنها حالة من التوقف أو عدم النمو الكامل للعقل تنشأ من أسباب وراثية أو مكتسبة أو بأنها حالة من النمو العقلى غير المكتمل لدرجة تجعل الفرد عاجزاً عن تكييف نفسه للبيئة الطبيعية ولزملائه المحيطين به حتى يحيا حياة مستقلة بعيدة عن الإشراف أو الضبط الخارجى ، وأن منظمة الصحة العالمية قد عرفتها بأنها نمو ناقص فى القدرات أو الإمكانات العقلية .

ويمكن تعريف المعاق بأنه لفظ يدل على كل شخص لا يملك القدرة على أن يقوم بمفرده بكامل أو بعض متطلبات حياه شخصية أو اجتماعية طبيعية بسبب نقص خلقى أو غيره من قدراته الجسمية أو العقلية ، وتعرفه منظمة الصحة العالمية بأنه الشخص الذى يعانى نتيجة العجز أو الإصابة ويكون

غير قادر على القيام بأنشطة معينة يمكن أن يقوم بها فرد عادى فى مثل عمره ، ونوعه ، ومستواه الثقافى

واتفق العديد من العلماء علي أن المعاق هو الفرد الذى استقر به عائق أو أكثر يوهن من قدرته ، ويجعله فى أمس الحاجة إلى عون خارجى واع مؤسسي على أسس علمية وتكنولوجية يعيده إلى المستوى العادى أو على الأقل أقرب ما يكون إلى هذا المستوى

كما عرفهم البعض بأنهم الأفراد الذين فقدوا القدرة على ممارسة السلوك العادى فى المجتمع نتيجة انخفاض المستوى الوظيفى العقلى مما يؤدى إلى قصور فى النضج أو التعلم أو التكيف مع المجتمع مثل الأمراض العقلية والنفسية أو درجات الضعف العقلى والذين تقل نسبة ذكائهم عن 70 درجة.

فئات متحدى الإعاقة الذهنية والخصائص المميزة لهم :-

يمكن تقسيم متحدى الإعاقة الذهنية إلى فئات حسب نوع الإعاقة وطبيعتها إلى الآتى:

التقسيم الأول

- الإعاقة الجسمية وتشمل المقعدين بسب (عاهات أو المرض).
- الإعاقة الحسية وتشمل إعاقة البصر وإعاقة السمع ، وإعاقة الكلام ، كما تشمل الإعاقة الحسية أكثر من اعاقة حاسة مثل الصم والبكم والعمى فى نفس الوقت.
- الإعاقة الذهنية (العقلية).
- الإعاقة الاجتماعية والانفعالية نتيجة الاضطرابات الانفعالية السلوكية.

- المصابين بأمراض الكلام وعيوب النطق.
- فئة المتأخرين دراسيا.

التقسيم الثاني

تقسيم متحدى الإعاقة الذهنية إلى الفئات التالية:

- ضعف عقلى خفيف"Midl" وتتراوح نسبه ذكاء هذه الفئة بين(50– 70).
-ضعف عقلى متوسط"Moderate"وتتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة بين (20– 50).
- ضعف عقلى شديد"Severe" وتتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة بين (صفر – 20).

- خصائص الأفراد متحدى الإعاقة الذهنية:

تشير نتائج البحوث العلمية إلى تعميم خصائص الأفراد متحدى الإعاقة الذهنية إلا أنهم يتباينون فى الوظائف الفكرية والاجتماعية والبدنية فأداء الأفراد الرياضيين من متحدى الإعاقة الذهنية فى الألعاب الأولمبية الدولية الأخيرة تجاوز ما هو متوقع ، وتعتبر هذه شهادة على قدرتهم وأهليتهم ، كما أن الأفراد متحدى الإعاقة الذهنية على اختلاف درجة إعاقتهم يمكن من خلال التعليم الجيد والتدريب أن يحققوا إنجازات فى المجال الرياضي ، إلا أنه من ناحية أخرى هناك بعض متحدى الإعاقة الذهنية لا يقدرون على المنافسة الرياضية المنتظمة ويحتاجون إلى تعديل الأنشطة لإنجاح جهودهم فى ممارسة الرياضة.

- الخصائص الجسمية:

لا توجد خصائص جسمية تميز متحدى الإعاقة الذهنية (بسيطى الإعاقة) عن أقرانهم العاديين فى الوزن ، الطول ، الحركة ، الصحة العامة ، البلوغ

الجسمى ، ولكن فى بعض الأحيان كلما قلت درجة الذكاء واقتربت من 50% كلما بدأت الفروق فى مستوى النمو الجسمى والحركى تظهر

- **الخصائص العقلية:**

البطئ فى النمو العقلى ، يصل بالطفل متحدى الإعاقة الذهنية عندما يبلغ 18 سنه مستوى النمو العقلى عند الطفل العادى فى سن 11،10 سنه ، وأيضا ضعف الانتباه ويتشتت الانتباه بسرعة وذلك لأن مثيرات الانتباه عنده ضعيفة ويحتاج إلى ما يثير انتباهه من الخارج ، وكذلك فإنه لا ينشغل بأكثر من مثير فى موضوع واحد ، وهذه الخاصية تجعله لا يتعلم من الخبرات التى يمر بها إلا إذا وجد ما ينتبه إليه حتى يدركها.

- **الخصائص الاجتماعية:**

يذكر باتون"Patton" وسميث"Smith" أن متحدى الإعاقة الذهنية من الفئة البسيطة لديهم قدرة على التوافق الاجتماعى ، فهم قادرون على التحدث والاشتراك فى بعض الأحاديث مع الآخرين والتفاعل معهم ، ويستطيعون الاعتماد على أنفسهم تحت شروط تدريسية وتعليمية معينه .

مستويات متحدي الإعاقة الذهنية وأسبابها:

يتفق العديد من العلماء والتربويين على أن الأفراد متحدى الإعاقة الذهنية يختلفون فى درجة الإعاقة ، لذلك نجد أربع مستويات للإعاقة الذهنية

- **(بسيط ، متوسط ، شديد ، عميق)**

ويوضح الجدول التالي مستويات متحدى الإعاقة الذهنية وخصائصهم :

مستويات متحدى الإعاقة الذهنية وخصائصهم

المستوى	بسيط midi يمثل نسبة 75 – 90 %	متوسط Moderate	شديد Severe	عميق Profound
نسبة الذكاء	70 – 50 %	49 – 35 %	35 – 20 %	أقل من 20%
الخصائص	بطئ فى جميع الوظائف	تأخر النمو بشكل ملحوظ خاصة فى الكلام	تأخر واضح للنمو وقد يتأخر فى المشى	تأخر النمو واضح فى جميع الوظائف
	قد لا تظهر عليه أى أوصاف جسدية غير طبيعية	قد تظهر عليه أوصاف جسدية غير طبيعية	لديه مهارات اتصال بسيطة وربما تكون منعدمة ولكن قد يفهم بعض الكلمات أو يظهر بعض الاستجابات	ظهور مواصفات الشذوذ الفطرية
	يستطيع تعلم المهارات التطبيقية	يستطيع تعلم أساليب الاتصال البسيطة	يستطيع تعلم بعض الأعمال اليومية	يحتاج إلى الملاحظة
	يستطيع تعلم مهارات القراءة وبعض مبادئ الحساب	يستطيع تعلم بعض العادات الصحيحة	يمكن تدريبه على الاعتماد على نفسه فى الأشياء البسيطة	غالبا ما يحتاج إلى مساعدة مستمرة
	يستطيع التكيف اجتماعيا	يستطيع المشاركة فى بعض الأنشطة البسيطة	يحتاج إلى توجيه ومتابعة	ربما يستجيب للأنشطة البدنية

ويمكن القول أن مميزات متحدى الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم يختلفون عن باقى مستويات التخلف العقلى حيث أن لديهم قدرة على التعلم ولكنهم يحتاجون إلى تربية خاصة تساعدهم على النمو فالإدراك لديهم ضعيف ، والتصور غير واضح والتركيز والانتباه ضعيف ، لذا يجب على المعلم الذى يقوم بالتدريس لهذه الفئة أن يكون قادراً على الإشارة ، وقادراً على جذب انتباه التلاميذ وشدهم إليه وإلا انصرفوا عنه.

ومن أبرز نتائج الدراسات العلمية أن البرامج التعليمية والتربوية المعدة لمتحدى الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم تساعدهم على التحسن ولكن لا ترفع من مستوى قدراتهم العقلية إلى مرتبة العاديين ، ولكنها تعمل على تدريبهم اجتماعيا وعاطفيا وحسيا ، حيث يمكن تحقيق العديد من الأهداف التربوية

- أسباب الإعاقة الذهنية

<u>- أسباب وراثية:</u>

- يرث الطفل الإعاقة الذهنية من والديه أو أجداده.
- أن يرث الطفل خاصية مرضية بيوكيميائية تؤدى إلى إتلاف المخ والجهاز العصبى كأخطاء فى الكروموسومات تؤثر على عملية التمثيل الغذائى فى الخلية وتؤدى إلى تعرض الجنين إلى الإشعاعات والأدوية.

<u>- أسباب بيئية:</u>

وهى ترجع إلى عوامل خارجية وتنقسم إلى:

- عوامل قبل الولادة : مثل تعرض الجنين للإصابة داخل رحم أمه فى حالة إصابتها بأمراض شديدة ولم تتلقى العلاج السريع.

- عوامل أثناء الولادة : مثل الولادة قبل الموعد المحدد ، حالات الولادة المتعثرة وتعرض الجنين لبعض الجروح التى تصيب الرأس.
- عوامل بعد الولادة : عدم إتباع الإرشادات الطبية للتطعيم أو التعرض للضوضاء والأجهزة التى تعتمد على الموجات الصوتية والمغناطيسية.
- إصابة الأم بالحصبة الألمانية فى الشهور الثلاثة الأولى من الحمل.
- إصابة الأم بأحد الأمراض الفيروسية مثل الالتهاب السحائى.
- العوامل الوراثية مثل نقل للحالة المرضية إلى الطفل من أحد الوالدين.

المقومات الأساسية لتربية متحدى الإعاقة الذهنية

أن مقومات التربية الخاصة لتربية متحدى الإعاقة الذهنية فى كثير من المجالات لا تخرج عن المبادئ الأساسية للتربية وأهمها:

- التربية المبكرة : تعتبر التربية المبكرة وقاية ثانوية للإعاقة.
- المساواة : تعنى المساواة معاملة الطفل متحدى الإعاقة الذهنية كالطفل السوى دون حماية مفرطة ولا نفور أو خجل من الإعاقة.
- الدمج مع الأسوياء : يرتبط الدمج بالمساواة ويعنى العيش قدر المستطاع فى نفس ظروف الأسوياء وينبغى العمل على عدم عزل الطفل متحدى الإعاقة الذهنية عن المؤسسات العامة مثل النوادى وأماكن الترفيه.
- مراعاة الفروق الفردية : رغم اشتراك متحدى الإعاقة فى فئة واحدة فى العديد من الخصائص فإنهم لا يملكون فئات متجانسة تماماً ، فكل متحدى إعاقة يمثل حالة خاصة.
- العمل فى مجموعات صغيرة : للأسباب السابقة يعتبر العمل مع فئات صغيرة من المقومات الأساسية للتربية الخاصة.

دور التربية البدنية فى تربية متحدى الإعاقة الذهنية:

إن متحدى الإعاقة الذهنية يتفاوتون فى درجة ميلهم للحركة الجسمية أو النشاط الرياضى ومن المعروف أن الفئة البسيطة منهم يميلون إلى الحركة المتواصلة من قفز ولعب وتسلق ولكن ذلك يتطلب من المدرس أن يتحمل مسئولية نوع الحركة الرياضية أو الجهاز الرياضى والنشاط الرياضى الذى يتدرب متحدى الإعاقة الذهنية

وقد أشار علماء التربية البدنية الي أن أنسب الأساليب التعليمية الحركية لمتحدى الإعاقة الذهنية التى تعمل باستخدام الألعاب التربوية وتحليل الأشياء الملموسة غير التجريدية ، حيث من الممكن لمتحدى الإعاقة الذهنية تحسين ذاكرتهم وقدراتهم وإمكاناتهم واستعدادهم العقلية والمعرفية والحركية والرياضية إذا ما تم تدريبهم وتعريفهم لبعض المثيرات الحس حركية فى مراحل عمرية مبكرة.

كما أن متحدى الإعاقة الذهنية يستمد مزايا كبيرة من التربية البدنية وذلك من خلال امكانية توفير العديد من فرص النجاح خلال ممارسة الأنشطة الحركية العديدة والمتنوعة ، اضافة الي التركيز على تحصيل وفهم المهارات البسيطة ، ويمكن أن تؤدى إلى مستوى أفضل من الثبات الانفعالى والتوافق الشخصى ، كما أن الأطفال متحدى الإعاقة الذهنية يستفيدون من الاشتراك فى برامج التربية الحركية والتى تمارس فيها مهارات الإدراك الحركى

والتربية الحركية تلعب دورا فعالا فى الإعاقة الذهنية وذلك عن طريق برامج علمية خاصة بهذه الفئات يطلق عليها البرامج المعدلة أو برامج علاجية أو برامج إعادة تكيف.

الفصل الثامن

الاعاقة البصرية

- ❖ مفهوم الإعاقة البصرية وتصنيفها
- ❖ خصائص المعاقين بصريا
- ❖ البرامج الرياضية والأنشطة الحركية للمعاق بصريا
- ❖ أهمية النشاط الرياضي للمعاق بصريا ونماذج من التدريبات

مفهوم الإعاقة البصرية وتصنيفها :-

الإنسان يعتمد على حواسه الخمس : السمع ، والبصر ، والمس ، والشم ، والذوق ، في الحصول على المعلومات والتعرف على البيئة المحيطة به ، وأي اختلال أو فقدان لأحدها أو أكثر يعني اعتمادا أكبر على الحواس الأخرى المتبقية ، وحيث أن حاسة الإبصار تلعب دورا هاما في عملية التفاعل بين الإنسان وبيئته .

لذا فالمعاق بصريا يعيش عالما ضيقا محدودا نتيجة لعجزه ويود لو استطاع التخلص منه والخروج إلى عالم المبصرين ، فهو لديه حاجات نفسيه لا يستطيع إشباعها ، واتجاهات اجتماعية تحاول عزله عن مجتمع المبصرين ، ويواجه مواقف فيها أنواع من الصراع والقلق . كل هذا يؤدي بالمعاق بصريا إلى أن يحيا حياه نفسيه غير سليمة ، قد تؤدي به إلى سؤ التكيف مع البيئة المحيطة به.

ومن هنا تنبع حاجة المعوقين بصريا مثل غيرهم العاديين للعديد من الأنشطة، وذلك لمساعدتهم على إشباع حاجاتهم النفسية ومواجهة مشكلاتهم الخاصة، والتغلب على الآثار النفسية المترتبة على إعاقتهم مثل الصراع والقلق والإحباط والانطواء ، وتعديل ردود الفعل للاتجاهات الاجتماعية السلبية التي تحاول عزلهم عن الأفراد العاديين .

- مفهوم الإعاقة البصرية :-

الإعاقة البصرية هي كف البصر أو حجب الإبصار ويحدث للفرد منذ الميلاد أو بعد الميلاد وتختلف الأسباب والأزمان للإعاقة وفق درجة كف البصر (كلية – جزئية) من فرد لآخر.

- تصنيف الإعاقة البصرية :-

أ- كفيف البصر الكلي :- وهو انعدام البصر للفرد يشكل تام ، ويعتمد تعلمهم علي الوسائل و الأدوات الحسية الغير بصرية .

ب- ضعيف البصر :- وهو الفرد الذي في حاجه الي تجهيزات بصرية وتربوية خاصة تساعده في التعلم.

2- خصائص المعاقين بصريا:

- الخصائص الحركية:

- لا يوجد اختلاف في النمو الحركي للطفل الكفيف عن الطفل المبصر في الأشهر الأولي من حياته
- المشي باستقلالية يتأخر لدي الطفل الكفيف لارتباطها بقدرته علي الثبات والحركة
- تواجه المعاق بصريا بعض المشاكل المرتبطة بتعلم و إتقان المهارات الحركية
- تواجه المعاق بصريا بعض المشاكل المرتبطة بالتوازن ، والوقوف والجلوس والاحتكاك ، والاستقبال او التناول ، والجري نظرا لعدم وجود المستقبلات البصرية المسهمة في بناء العديد من الادراكات والإحساسات بالمكان والزمان.
- يتصف المعاق بصريا بعدم التناسق في الاحساس الحركى ، وقصور فى التناسق العام ، وفقدان الحافز للمغامرة ، وعدم القدرة على التقليد والمحاكاةفي القصص الحركية ،
- تقل الفرص المتاحة للمعاق بصريا للتدريب على المهارات الحركية نظرا لحرص أولياء الأمور عليهم ، مما يترتب عليه نقص في الخبرات الحركية

المبكرة التي يترتب عليها العديد من المكتسبات للمعاق بصريا.

- **الخصائص العقلية للمعاقين بصريا :-**

- قصور فى معدل نمو الخبرات.

- قصور في القدرة على الحركة والتنقل بحرية وفاعلية.

- قصور في علاقة المعاق بصريا ببيئته العامة والخاصة ، و عدم القدرة على السيطرة عليها والتحكم فيها.

- **الخصائص النفسية للمعاقين بصريا :-**

- الكفيف غالبا ما يميل لعدم الرضا وعدم التعاون والسلبية نظرا لظروفه

- يتسم بالتوتر عند أداء الحركة نتيجة الخوف عند الأداء الزائد

- يتسم بزيادة حالات القلق النفسي للمعاق بصريا

- إحساس المعاق بصريا بالخوف من تغير سماته الشكلية ،

- إحساس المعاق بصريا بالخوف من فقدان حب الآخرين له ، وفقدان تأقلمه مع الوسط المحيط به ،وفقدان مستقبلة المهني والتعليمي ،وفقدان الثقة والاعتماد على النفس ، وفقدان الطموح ، لذلك فينتابه في الكثير من الأحوال الإحباط والاكتئاب النفسي.

- **خصائص أكاديمية للمعاقين بصريا:**

- بطء معدل سرعة القراءة سواء بالنسبة للبريل أو الكتابة العادية.

- أخطاء في القراءة الجهرية.

- انخفاض مستوى التحصيل الدراسي.

- **خصائص اللغة والكلام للمعاقين بصريا:**

- اضطراب فى الكلام واللغة لان المعاق بصريا يعتمد بشكل كبير على حاسة السمع و اللمس في استقبال وتعليم اللغة والكلام.

-خصائص انفعالية واجتماعية للمعاقين بصريا:

- العصبية.

-الانطواء والانبساط.

- الخضوع.

-التوافق الاجتماعي.

- العدوانية.

- الغضب.

- التوافق الانفعالي.

البرامج الرياضية والأنشطة الحركية للمعاق بصريا :-

إن فقد حاسة البصر تحرم المعاق من العديد من الخبرات والمدركات البصرية ، لذلك يجب تعويض ذلك من خلال الحواس الأخرى، حيث أن التربية الحركية والنشاط الرياضي يسهم في التخلص من المخاوف والاحباطات والعديد من السلبيات التي تنتاب المعاق بصريا.

لذا وجب علي المتخصصين التركيز والاهتمام بالعديد من النقاط عند ممارسة الأنشطة الرياضية منها :-

- تطوير عناصر اللياقة البدنية التي يفقدها المعاق بصريا نتيجة الاعاقة وهي القوة العضلية والسرعة والتوازن والقدرة والمرونة
- اكتساب عادات صحية سليمة من خلال الحركات والمهارات الأساسية والتمرينات المختلفة لأجزاء الجسم ، وذلك للتغلب علي ما قد يعترض الكفيف من تشوهات قواميه

- تنمية المعارف والمعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، من معارف بقوانين بعض المسابقات وبعض المعلومات الصحية والتربوية العائدة علي الفرد نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية

- التوجيه والحركة للمعاق بصريا ضمن البرامج الحركية :-

- التوجيه للمعاق بصريا :-

هو استخدام الكفيف لحواسه بشكل مفيد في تحديد موضع الأشياء وعلاقتها ببعضها البعض

- الحركة للمعاق بصريا :-

هي الاداءات الحركية والمهارات اللازمة للكفيف للتنقل من بأمان في البيئة المحيطة به

- أهمية التوجيه والحركة في البرامج الحركية والأنشطة الرياضية المقدمة للمعاق بصريا يمكن تحديدها في الأتي :-

- تدريب وتحسين جسم الكفيف وأجزاؤه من خلال الاداءات والسلوكيات والأنشطة الحركية المقدمة له

- يستطيع المعاق بصريا التكيف مع البيئة المحيطة به عند ممارسة الأنشطة الحركية

- التوجيه والحركة تعد أساس للأمن والسلامة والوقاية من المخاطر للمعاق بصريا

- تساعد الكفيف علي ممارسة بعض الالعاب التي تحتاج إلي مرونة وحركة

- من خلال التوجيه والحركة يتعلم الكفيف اتخاذ أوضاع الحماية عند التنقل بمفرده وشكل جسمه

- يتعرف المعاق بصريا علي هيئة وشكل جسمه عندما يتحرك أو يجلس أو عندما يؤدي بعض الحركات التعبيرية لأفكاره
- تساعد مهارات التوجيه والحركة علي تخلص الكفيف من التوتر وعمل استرخاء عندما يتنقل وينحرك من مكان لآخر ، وبالتالي يستطيع التنقل باستقلالية

لذلك يوصي علماء التربية البدنية والرياضة الي ضرورة أن تشمل برامج تعليم وتدريب وتربية وتأهيل المعاق بصريا علي وحدة خاصة بالتوجيه والحركة تعمل علي ضرورة إكساب الكفيف مهارات التنقل الأساسية واستخدام ما تبقي من بصره ، إضافة إلي تدريبه علي استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في التنقل

أهداف التدريبات الحسية في البرامج الحركية للمعاق بصريا :-

- تتأسس التدريبات الحركية علي تطوير المدركات الحسية التي تساعد الكفيف علي التعامل بكفاءة مع البيئة المحيطة به

-تعتبر التدريبات الحسية أساسا هاما من الأسس العلمية والتربوية والتعليمية للمكفوفين , وتستخدم حواس التلميذ ألآخري كوسيلة طبيعية في تدريب عقله على ممارسة العمليات العقلية من انتباه وإدراك وتعرف وتصور وتذكر.

-السماح للكفيف القيام بالمشي لأدراك مكان ممارسة النشاط الرياضي بمصاحبة شخص مبصر للتعرف على أبعاد المكان .

-إخلاء منطقة الأداء من العوائق و توفير عامل الأمن والسلامة للكفيف .

-تمييز لون الملعب عن الأرض المحيطة بالملعب بحيث يكون الحد النهائي للملعب بارزا.

- بالنسبة للمبصرين جزئيا يجب أن تدهن حدود الملعب و كـذلك الأدوات المـستخدمة بألوان زاهية.

- ضرورة استخدام المثيرات السمعية ، وكذلك المثيرات الحسيه الأخرى .

- استخدام الأدوات المساعدة والآمنة كالأطوال والحبال .

- يعتبر المشي من ألأنشطه التمهيدية والضرورية للكفيف .

أهمية النشاط الرياضي للمعاق بصريا ونماذج من التدريبات :

- تحسين الكفاءة العامة للأجهزة الوظيفية للمعاق بصريا
- تحسين كفاءة الجهاز المفصلي ، ومنع التيبس في مفاصل الجسم
- تنمية الجوانب الاجتماعية و النفسية للمعاق بصريا .
- تصحيح التشوهات و انحرافات القوام الناتجة عن تلك الاعاقة .
- المحافظة على الصحة العامة
- التعود على البيئة المحيطة.
- تطوير القدرات الحس حركية والجوانب الادراكية.

- نماذج من التدريبات والأنشطة الرياضية للمعاق بصريا

- التمرينات:

هناك العديد من التمرينات الحرة الفردية والزوجية والتمرينات بالأدوات وعلى الأجهزة مثل المقاعـد الـسويدية وعقـل الحـائط والتمرينـات بالأثقـال وتـؤدي هـذه التمرينـات للعناية بالمجموعات العضلية المختلفـة التـي تـساعد المكفـوفين عـلى الحركـة والعنايـة بالأجهزة الحيوية وتحسين المستوى الحركي مع التأكيد على التمرينـات الخاصـة بالمرونـة لمفاصل الجسم المختلفة.

- الألعاب الصغيرة:

يجب اختيار الألعاب الصغيرة البسيطة التي لا تحتاج إلى أدوات غير متوفرة في البيئة بل يجب استغلال الإمكانيات المتوفرة في البيئة مثل سباق الفرسان و قطع الخشب الصغيرة والعصي من الأشجار التي يقوم الطفل المعاق بصريا بتمثيلها (ركوب الفرس والجري بها في اتجاهات داخل الميدان الخالي من العوائق تتناسب هذه الألعاب مع المكفوفين صغار السن).

- القصص الحركية:

هي عبارة عن قصة حقيقية يقوم المعلم بسردها على التلاميذ وتحويل عناصرها الأساسية إلي مجموعة من التدريبات الحركية المترابطة والمتسلسلة وتتناسب مع القصة مع مراعاة أن تكون القصة مرتبطة بالحوادث والمواقف البيئية للمجتمع ومن ضمن أهدافها إدخال المرح والسرور على الكفيف ، كما يمكن أن تؤدي أنشطة حركية تمثيلية لبعض الطيور والحيوانات والأدوات والأصوات والآلات المختلفة لتمكين المكفوف من التحرك إلى الجهات المختلفة وهذه القصص تتمشى مع الأطفال المكفوفين من كلا الجنسين وعلى المدرس ربط أحداث القصة بعضها بالبعض الآخر نظراً لما تتمتع به هذه الفئة من الذكاء مثل رحلة إلى حديقة الحيوان وغيرها.

- بعض مسابقات ألعاب القوى:

- مسابقات المضمار:

المشي والجري خاصة المسافات القصيرة وذلك عن طريق الاستعانة بمصادر الصوت ليتحرك الكفيف تجاه مصدر الصوت عن طريق المشية الصحيحة وكذلك الجري بالطريقة الصحيحة.

-المسافات الطويلة:

يمكن ممارسة سباقات للمسافات المختلفة عندما يتوفر المكان والأجهزة الخاصة لتنفيذ ذلك وهي عبارة عن سير متحرك متصل به عداد كيلومتري لقياس المسافات المختلفة ويتم تحريكه عن طريق حركة القدمين ويمكن عمل المسابقات بالجري لزمن معين وقراءة المسافة أو الجري لمسافات معينة مع قياس الزمن.

- مسابقات الميدان وتشمل:

-دفع الجلة - قذف القرص - مسابقات الوثب (الوثب الطويل،الوثب العالي،الوثب الثلاثي).

- الجمباز:

وخاصة الحركات الأرضية التالية:

-الدحرجة الأمامية المتكررة - الدحرجة الخلفية المتكررة. - الدحرجة الطائرة.

- العجلة - الوقوف على الرأس - الوقوف على اليدين.

- الوقوف على الكتفين.

- ألعاب الكرة

الفصل التاسع

الاختبارات والقياسات الحركية للمعاقين

- الاختبارات والقياسات البدنية
- الاختبارات المهارية لألعاب القوي
- الاختبارات المهارية لكرة القدم
- الأجهزة المستخدمة لقياس المتغيرات الأساسية

الاختبارات والقياسات البدنية

اختبار الجري المكـوكي 4 x 10 متر(سرعـــة).

- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (القـــوة).
- اختبار الدوائـر المرقــمة (توافــق).
- اختبار العدو 30 متر من البدء المنطلق(سرعة قصـوى).
- اختبار ثني الجذع أماما من الوقــوف (مرونـــة).
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة وفيما يلي شرح الاختبار:-

الغـــرض مـــن الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات : شريط قياس ، خط للارتقاء ، حفرة وثب .

إجراءات تنفيـذ الاختبار :- يقـف المختـبر خلـف خـط الارتقـاء والعقبـين متباعـدين قلـيلا ، والذراعان أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفي ، ثم أماما عاليا مع دفع الأرض وفرد الركبتين والوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة

مواصـــــــفات الأداء :- الارتقاء والهبوط يكون بالقدمين معا .

- تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتـى أقـرب أثر تركه المختبر من خط الارتقاء .
- يعطى كل مختبر ثلاث محاولات للأداء .

التسجيل : المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء وأقرب أثـر تـرك للمختـبر من خط الارتقاء (لأقرب سنتيمتر) وتحسب أفضل محاولة .

- اختبار تمرير كرة سلة على الحائط لمدة 30 ثانية (قياس التوافق) وفيما يلي شرح الاختبار :-

الغرض من الاختبار : قياس التوافق .

الأدوات : كرات سلة ، حائط ذو سطح أملس مربع الشكل عمودي على مسطح أفقي ، ساعة إيقاف ، خط بداية مرسوم على الأرض على بعد 2.75م من الحائط

إجـــراءات تنفيـــذ الاختبار :- يقف المختبر خلف خط البداية ومعه كرة سلة وفي مواجهة الحائط .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة يراها مناسبة ثم يتسلمها ثانية ليقوم بتمريرها مرة أخرى وهكذا بأقصى سرعة ممكنة وذلك لمدة 30ثانية .

مواصفات الأداء : عند إعطاء الإشارة بالبدء يقوم المختبر بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة يرغب فيها ثم يستقبلها عند الرجوع بأقصى سرعة ممكنة للحصول على أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد .

- يحتفظ المختبر بالقدمين خلف خط البداية أثناء تمرير الكرة نحو الحائط .

- إذا قطع المختبر خط البداية أثناء لحظة تمرير الكرة لا تحتسب التمرير في العدد .

- إذا ضاعت الكرة أثناء التمريرة (كانت تسقط على

الأرض بين خط البداية والحائط) فللمختبر الحق في اجتياز خط البداية واستعادة الكرة والعودة بها خلف الخط قبل استئناف التمرير على الحائط .

- تعطى لكل مختبر محاولتين .

التسجيل : الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط خلال زمن 30 ثانية

- تحتسب أفضل محاولة للمختبر .

- اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة لقياس الدقة وفيما يلي شرح الاختبار :-

الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع .

الأدوات : خمس كرات يد ، حائط أمامه أرض ممهدة ، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها 80× 60 ، 60×40 ، 40×20 ، عرض خطوط المستطيلات 5سم والحد الأسفل للمستطيل الخارجي يرتفع عن الأرض بمقدار 180سم .

إجـــراءات تنفيـــذ الاختبار :- يرسم خط على الأرض تبعد عن الحائط مسافة 5متر .

- للمختبر الحق في استخدام اى من اليدين في التصويب .

مواصفات الأداء :- يتم التصويب خلف خط المرمى .

- غير مسموح عن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد

المختبر وقبل وصولها للحائط .

- يقوم المختبر بأداء خمس تصويبات .

التسجيل :- يتم التسجيل على النحو التالي :

1- تحتسب للمختبر ثلاث درجات إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير .

2- تحتسب للمختبر درجتان إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط.

3- تحتسب للمختبر درجة واحدة إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير.

4- يحتسب للمختبر صفر إذا أصابت الكرة الحائط خارج المستطيلات الثلاثة .

- اختبار تمرير كرة سلة على الحائط لمدة 30 ثانية (قياس التوافق) وفيما يلي شرح الاختبار :- .

الغرض من الاختبار : قياس التوافق .

الأدوات : كرات سلة ، حائط ذو سطح أملس مربع الشكل عمودي على مسطح أفقي ، ساعة إيقاف ، خط بداية مرسوم على الأرض على بعد 2.75م من الحائط

إجراءات تنفيذ الاختبار :- يقف المختبر خلف خط البداية ومعه كرة سلة وفي مواجهة الحائط .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة يراها مناسبة ثم يتسلمها ثانية ليقوم

بتمريرها مرة أخرى وهكذا بأقصى سرعة ممكنة وذلك لمدة 30ثانية .

مواصفات الأداء : عند إعطاء الإشارة بالبدء يقوم المختبر بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة يرغب فيها ثم يستقبلها عند الرجوع بأقصى سرعة ممكنة للحصول على أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد .

- يحتفظ المختبر بالقدمين خلف خط البداية أثناء تمرير الكرة نحو الحائط .

- إذا قطع المختبر خط البداية أثناء لحظة تمرير الكرة لا تحتسب التمرير في العدد .

- إذا ضاعت الكرة أثناء التمريرة (كانت تسقط على الأرض بين خط البداية والحائط) فللمختبر الحق في اجتياز خط البداية واستعادة الكرة والعودة بها خلف الخط قبل استئناف التمرير على الحائط .

- تعطى لكل مختبر محاولتين .

التسجيل : الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط خلال زمن 30 ثانية .

- تحتسب أفضل محاولة للمختبر .

الاختبارات المهارية لألعاب القوي

- اختبار الجـــري في المكان 30 ث.

- اختبار الوثـــب الطويل من الثبات.

- اختبار رمـي كرة هوكي لأبعد مسافة.

- اختبار دفع كرة طبية (1 ك) لأبعد مسافة.

الاختبارات المهاريــة للألعاب الجماعية

- اختبار ركل الكرة بعد سقوطها من يد اللاعب.
- اختبار الجري بالكرة 25 متر.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
- اختبار إيقاف الكرة الأرضية المتدحرجة . (اختبار السيطرة علي الكرة)
- اختبار رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات .
- اختبار رمية التماس لأبعد مسافة.
- اختبار تكرار التمرير لأعلي على الحائط لقياس مستوي مهارة التمرير وفيما يلي شرح الاختبار :-

الغرض من الاختبار : قياس قدرة المختبر على التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أعلى .

الأدوات : حائط أملس موازي للأرض ومرسوم عليه خط بارتفاع 3 متر من سطح الأرض ، يتم رسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار 1.8متر ، كرة طائرة ، ساعة إيقاف .

إجــراءات تنفيــذ الاختبار :- يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير .
- يجب أن يكون التمرير أعلى الخط المرسوم على الحائط وأي تمريرة أسفل من الخط لا تحتسب
- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة 30

ثانية .

- يجب أن يتم التمرير من أعلى الأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات .

مواصفات الأداء :- يقف المختبر خلف خط البداية .

- يمسك المختبر الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليها على أن ترتد الكرة لتصل إليه مرة أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من أعلى بأصابع اليدين .

- يستمر المختبر في الأداء لمدة 30 ثانية .

التسجيل :- يحسب عدد مرات ملامسة الكرة خلال الـ 30 ثانية المقررة للاختبار .

- تعتبر الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة خلال الـ 30 ثانية .

الأجهزة المستخدمة لقياس المتغيرات الأساسية :

- جهاز رستاميتر لقياس الطول لأقرب سنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام.
- ساعات إيقاف.
- شريط قياس
- مسطرة غير مرنة طولها 50 سم لقياس الإحساس بالمسافة.

الفصل العاشر

طرق تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة

- ❖ المبادئ العامة في تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة
- ❖ معلم ذوي الاحتياجات
- ❖ طرق التدريس وتصنيفها
- ❖ أساليب تدريس المهارات الحسية
- ❖ مكونات التدريس الفعال لذوي الاحتياجات الخاصة

المبادئ العامة في تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة:

- استخدام المعلم للتعليم المنظم والموجه.
- تركيز المعلم على التدريب الأكاديمي وذلك بتوجيه الطلاب للعمل على الاستجابات للمهمة
- تزويد المعلم الطلاب بالفرص الكافية للنجاح من خلال التعليم المستمر وتحديد الأهداف المناسبة وتوفير المثيرات اللازمة وتحليل المهارات.
-تزويد المعلم الطلاب بالتغذية الراجعة الفورية.
-تهيئة المعلم الظروف الايجابية والممتعة والمنتجة للتعلم.
-استثارة المعلم لدافعية الطلاب وذلك بالتشجيع والدعم والتعزيز الايجابي
- ضمان المعلم انتباه الطلاب من خلال استخدام المثيرات اللفظية والحسية والإيمائية المشجعة.

معلم ذوي الاحتياجات :-

ان نجاح المنهج الدراسي يعتمد بدرجة كبيرة علي المعلم الذي يقوم بتدريسه، لذا فمن الضروري توافر شروط أساسية في معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وأخذ رأي المعلم في المنهج الدراسي ، وأيضا تقويم المعلم في الجوانب المرتبطة بالعملية التعليمية

وسوف نوضح منها الأتي :-

الشروط الأساسية التي يجب توفرها في معلم ذوي الاحتياجات الخاصة :-

- تحليل بيئة التعلم الخارجية التي تجري فيها عملية التعلم
- تحليل الشروط الداخلية المرتبطة بسمات وخصائص المتعلم ن ذوي الاحتياجات الخاصة

- تحليل المادة العلمية(المادة الدراسية) لتتناسب مع قدرات وإمكانات المتعلمين من ذوي الاحتياجات الخاصة

- اختيار الوسائل التعليمية والأنشطة المناسبة للمواقف التعليمية

- التخطيط لجميع أنواع التقويم للمتعلمين

- تقويم معلم ذوي الاحتياجات الخاصة :-

- مدي تمكن المعلم من المادة العلمية المتعلقة بذوي الاحتياجات الخاصة

- تدريب المعلم علي الجديد والمستحدث في المادة العلمية لذوي الاحتياجات الخاصة

- خبرات المعلم في التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة

- الاستعداد الوظيفي والنفسي لتدريس ذوي الاحتياجات الخاصة

- اتجاه المعلم في المستحدث للمادة العلمية التي يقوم بتدريسها لذوي الاحتياجات الخاصة

- معلم التربية الحركية للمعاقين سمعيا

ان المعلم المميز هو الذي يعلم جيدا محاور العملية التعليمية ويستطيع أن يجعل التريس أكثر فعالية وخاصة للمتعلم من ذوي الاحتياجات الخاصة ، وذلك من خلال معرفته لمدي ملائمة المادة التعليمية والنشاط الذي يقدمه للمتعلم مع مستوي وقدرات المتعلم ومدي استثارة دوافعهم

ومن ذلك علي سبيل المثال فان معلم المعاقين سمعيا يجب أن يتميز بالآتي :

- يكون لديه معرفة بخصائص المعاق سمعيا (الجسمية ، العقلية ، الانفعالية والاجتماعية) ، اضافة الي القيود التي تفرضها الإعاقة السمعية علي المعاق.

- يكون لديه معرفة ومهارة خاصة بالطرق العلمية والتربوية في قياس الاختبارات النفسية وكذا السمع.

- يكون لديه معرفة بنوع المشكلات والاضطرابات الناتجة عن الإعاقة السمعية أو المصاحبة لها مثل اضطرابات النطق والكلام والشعور بالإحباط وكثرة السرحان وتجاهل التعليمات وفقد الثقة في العاديين وتجنب التفاعل معهم والتأخر الدراسي .

- يكون لديه معرفة بالفروق الفردية بين التلاميذ مثل حالات الصم الخلقي والصمم العارض والفروق بين الصم وضعاف السمع ثم الفروق بين الجنسين.

- يتدرب المعلم علي طرق تعليم المعاقين سمعيا مثل الاتصال الشفوي .

- توفير عامل الأمن والسلامة في مكان الدرس.

- يضع استراتيجية خاصة في التدريس ويتبع المبادئ العلمية للتدريس

طرق التدريس وتصنيفها :-

يمكن تصنيف طرق التدريس الي :-

أ- طرق قائمة علي نشاط المتعلم (الطالب)

ب- طرق قائمة علي نشاط المعلم (المدرس)

والطريقة هي العرض ، والعرض لمحتوي الدرس يتم بأساليب متعددة تتوقف عدة متغيرات :-

- محتوي المادة
- مستوي المعلم
- مستوي الأهداف

أما الوسيلة فهي الأداة التي يستخدمها المعلم في تفاعله مع المتعلمين

- العوامل والمعايير التي تحدد اختيار طرق وأساليب التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة :-

- مناسبة الطريقة أو الأسلوب مع الأهداف
- محتوي المادة الدراسية
- مستوي نمو المتعلم
- فئة الإعاقة.
- شدة الإعاقة.
- العمر الزمني
- خبرة المعلم ونظرته إلي التعليم

- طرق التدريس للصم

أن طرق تعليم الصم تنقسم إلي قسمين أساسيين هما :

- الطريقة الشفهية Lips Reading :

وتقوم أساسا علي قدرة التلميذ علي ملاحظة حركات الفم والشفا واللسان والحلق وإيحاءات الوجه (Facial Gestures) وترجمة هذه الحركات إلي أشكال صوتية(حروف) وهذه الطريقة تعتمد علي خبرة المعلم ليمارسها وكذلك علي خبرة المتعلم (الأصم) ليفهمها ، ولذلك يجد معظم الصم صعوبة في التعلم بهذه الطريقة التي لا تستخدم أي إشارات بالذراعين.

- الطريقة اليدوية Manualisn :

يطلق عليها طريقة الإشارة فهي تعتمد علي الإشارة والإيماءات التي تعبر بها الأفكار كحركات الكتفين ورفع الحاجب والتعبيرات المختلفة للوجه والأيدي وتنقسم الي :

أ- إشارات وصفية :

وهي الإشارات اليدوية التلقائية التي تصف فكرة معينة مثل رفع اليد للتعبير عن الطول.

ب- إشارات غير وصفية :

وهي إشارات فاصلة لها دلالتها وتكون لغة متداولة بينهم وهي قاصرة علي استعمال الصم فقط .

أساليب تدريس المهارات الحسية :

- يجب أن يبدأ المعلم تدريس وتعليم المهارات البسيطة أولا ثم الأنتقال تدريجيا إلى المهارات الأكثر تعقيدا.
- يجب علي المعلم تشجع المتعلم على تأدية المهارة نفسها في مواقف مختلفة باستخدام أدوات متنوعة.
- يجب علي المعلم تعديل المهارات وتجزئتها الي سلوكيات حركية يمكن أداؤها بنجاح والتدريب عليها لتصبح مناسبة لذوي الاحتياجات الخاصة.
- يجب علي المعلم استخدام التعليم المباشر عند الحاجة.
- يجب توفير فرصة كافية للمتعلم لممارسة المهارة والتدريب عليها.
- يجب علي المعلم استخدام التعزيز المتصل للمتعلم عند بدء تعليم المهارة المطلوبة ، أما عند وصول مستوى أداء المتعلم لدرجة مقبوله من الإتقان فيجب استخدام التعزيز المتقطع.
- يجب تقييم أداء المعلم حتي يستطيع معرفة التحسن الذي طرأ على أدائه عند تدريبه للمهارات الحسية.

مكونات التدريس الفعال لذوي الاحتياجات الخاصة.

يمكن حصر مكونات التدريس الفعال لـذوي الاحتياجـات الخاصـة في المكونـات الأربعـة التالية:

1) تخطيط التدريس(planning instruction)
2) ضبط التدريس(managing instruction)
3) توصيل التدريس(delivering instruction)
4) تقويم التدريس(evaluating instruction) .

وهذه المكونات تنطبق على التدريس سواءً كـان للموهـوبين أو ذوي الإعاقـات البسيطة أو ذوي الإعاقات الحادة.

الفصل الحادي عشر

تدريبات حركية للإعاقات المختلفة

- تدريبات حركية للإعاقة الحركية
- تدريبات حركية للإعاقة البصرية
- تدريبات حركية للإعاقة العقلية

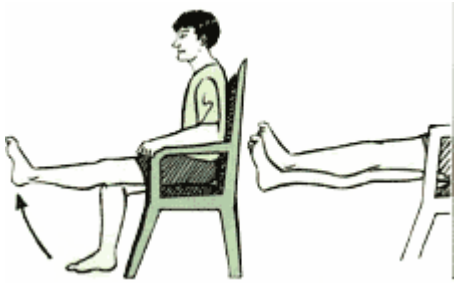
تدريبات حركية بسيطة بمساعدة للشلل النصفي (الاعاقة الحركية)

تمارين اليد

تمارين الذراعين

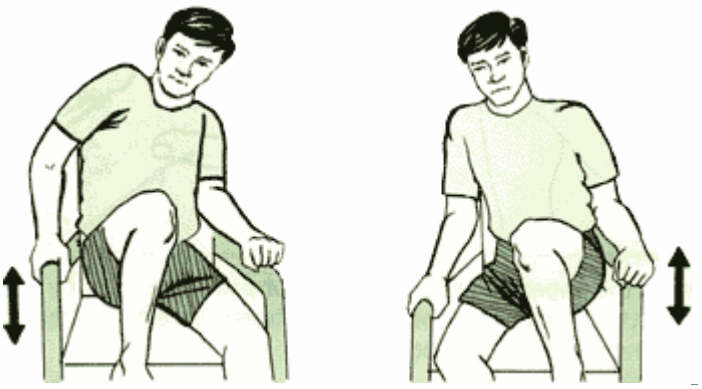
تمارين القدم

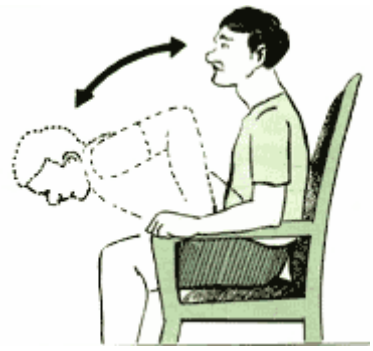
تمارين للرجلين

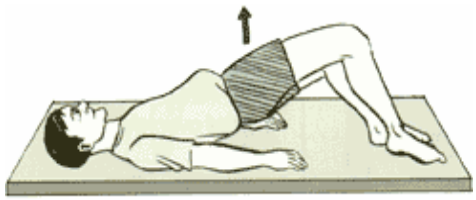


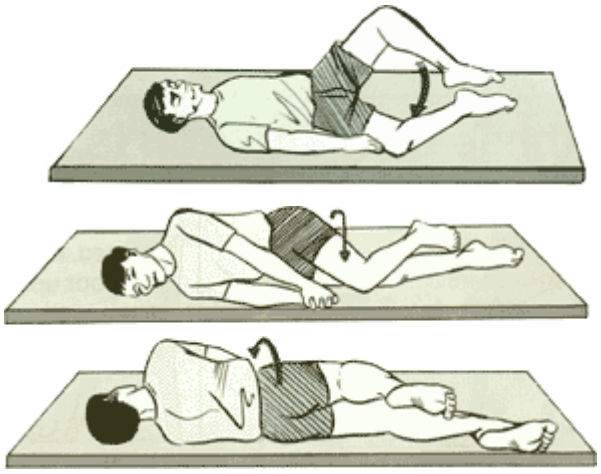
تمارين للرقبة

تمارين للجذع









- تعليمات عامة عند أداء التدريبات الحركية للمصاب :-

- يجب التركيز علي الجانب المصاب (الحركة فية ضعيفة)

- يجب الحذر من سقوط المريض وخاصة من لديهم هشاشة في العظام لتجنب حدوث الكسور

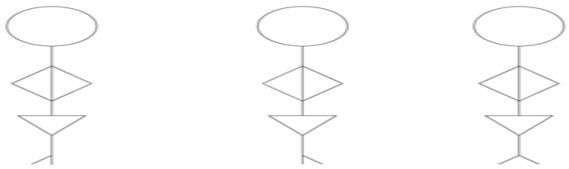
- يجب معرفة أن المريض لديه خلل في الاحساس بين الجانبين فيجب مراعاة ذلك بشكل عام وخاصة في ملامسة الأشياء الحارة وأيضا الحادة

- يجب الحذر من سحب الكتف المصاب أو حمل المريض عن طريقه

بعض التدريبات الحركية للمعاق بصريا:

- تمرينات القدمين :

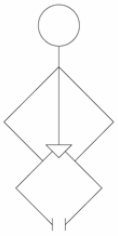
(الوقوف , ثبات الوسط) ضم القدمين , لف القدمين معا لليمين و اليسار بالتبادل .



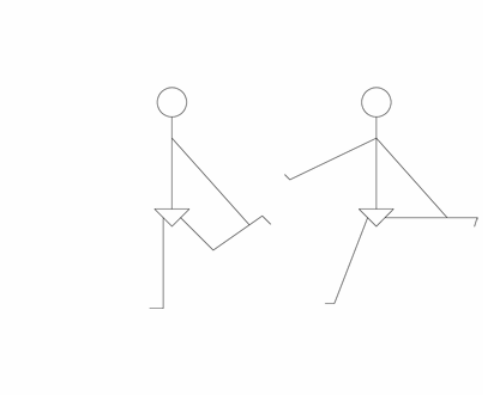
- (جلوس القرفصاء , الارتكاز بالذراعين للخلف) تبادل المس بالزراع للكعبين و المشطين .

- (وقوف ثبات الوسط) مرجحة الذراع اليسرى و الرجل اليسرى اماما و لمس أصابع القدم للكف (يكرر بالذراع والرجل اليمنى).

- (جلوس التربيع و القدمين مواجهان) ضغط الركبتين للأسفل بمساعدة اليدين.



- (وقوف – مسك القدم اليسرى) رفع الرجل خلفا و فرد الركبه الرجوع للوضع الابتدائي و التكرار بالرجل الأخرى.



- (انبطاح مائل) وعمل تمرين ثني الزراعين للأسفل .

- **تمرينات للجذع :-**

(وقوف الذراعين عاليا) الوثب للوقوف فتحا ثم ضغط الجذع اماما مع لمس الأرض.

- (وقوف) رفع الذراعين جانبا مع اخذ خطوه بالرجل اليسرى جانبا و ضغط الجذع خلفا.

- (الجلوس الطويل مع رفع الذراعين جانبا) ثني الجذع خلفا مع ثني الركبتين و القدمين على الأرض ثم رجوع الذراعين للخلف لعمل حلقة.

- (وقوف) ثني الجذع خلفا مع الطعن بالرجل اليسرى اماما .

- (رقود – الذراعان جانبا) ثنى الركبه اليسرى عاليا بالتبادل

- (انبطاح المائل) بالوثب فتح الرجلين

- (رقود) الدحرجة جهة اليسار للانبطاح مع رفع الذراعين عاليا بالتبادل.

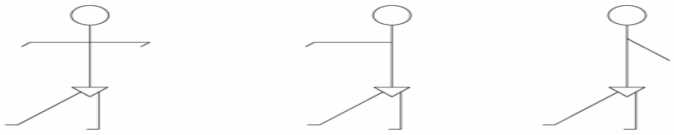
- (رقود) رفع الركبتين ثم فرد الرجلين

- **تمرينات للذراعين :-**

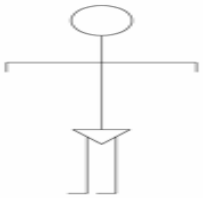
(وقوف –الذراعين جانبا) مرجحة الـذراعين بالتقـاطع امامـا الـصدر في المـستوى الأفقي.

- (وقوف فتحا –الذراعان متقاطعان اماما اسفل) مرجحة الذراعين عاليا

- (وقوف فتحا- الذراعين مائلا خلفا) مرجحة الذراعين للإمام ثم للجانبين



- (وقوف) رفع مع ثبات الذراعين جانبا (تقليد طيران الطائرة)



- (الوقوف) رفع الذارعين اماما عاليا خفض الذراعين جانبا اسفل

- **رياضة المشي للمعاق بصريا :**

*شروط المشي العلاجي للكفيف :-

- فرد القامة بحيث تكون معتدلة
- عدم تصلب المفاصل أو دفع الكتفين للخلف .
- رفع الرأس للأعلى والنظر للأمام أثناء المشي.
- تأرجح الذراعين اماما من المرفقين بحريه مع حركه خفيفة في مفصلي الكتف
- الركبتان ممدودتان مع انثناء قليل للقدم المتحركة حتى لا تجر على الأرض و توضع القدم على الأرض مع انثناء قليل حتى أن عقب القدم تكاد تلمس الأرض أولا

ويمكن تحقيق ذلك من خلال مجموعة التمرينات التالية :-

- المشي العادي بمساعدة العصا
- المشي مع زيادة السرعة بمساعدة العصا
- المشي بجانب الحائط بدون عصا
- المشي مع زيادة السرعة بدون عصا
- المشي بين حبلين مشدودين.
- المشي على مقعد سويدي
- المشي على الأمشاط لزيادة التوازن
- المشي على الكعبين لزيادة التوازن
- المشي الزجزاجي
- المشي في البيئة المحيطة مثل صعود الجبال و نزول الوديان

تدريبات حركية للإعاقة العقلية

تعتمد التدريبات الحركية والأنشطة الرياضية المعدلة لفئة المعاقين عقليا علي درجة الإعاقة ، والصفات الحركية للمعاق ، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الانشطة الرياضية والتمرينات ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسمي متأخر من سنتين الى خمس سنوات عن الاسوياء وبالتالي من الأفضل برمجة الانشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10سنوات أنشطة تناسب اعمار 6 او 7 سنوات.

وتهدف هذه الأنشطة الى تنمية الادراك الحسي الحركي والمحافظة على النواحي الجسمية وتنمية اللياقة البدنية ، و تكون هذه الانشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالإيقاع والتصفيق والأدوات ذات الالوان المبهرة والمتعددة ، وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التمييز بين الأشكال والألوان والأحجام والمساقات ويجب أن تكون الممارسة تحت إشراف متكامل ومختصين لتلك الفئة

- **العاب الاعداد البدني العام:**

يجب أن لا تحتاج الى تفكير في الأداء ، حيث تعتمد تلك الفئة على التقليد للحركات ، كتقليد الطيور او الحيوانات ، كذلك تنوع التمرينات بين فردية وزوجية وجماعية ، باستخدام أدوات أو بدونها.

كما يجب أن تكون الكرات المستخدمة ذات ألوان وأحجام مختلفة لتنمية التمييز بين الادوات والإحجام ، خاصة الكرات التي تستخدم في تعليم الالعاب الجماعية لتعويدهم على التفاعل مع الغير مثل كرة السلة ، كرة اليد ، كرة القدم والكرة الطائرة ، كما يمكن استخدام مكعبات من

المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل والحبوب المتعددة الالوان لتنمية الملكات الذهنية لهم

- **نماذج من التدريبات البدنية والحركية للمعاق عقليا :-**

-الجري

- الجري في المكان مع زيادة السرعة

- الجري لمسافة 20 م، 30 م 40 م، 50 م،100

.التمرينات

- تمرينات النظام ، حيث أنها تعود المعاق على تصرفات نظامية مثل الوقوف صفا برسم خط على الارض والوقوف عليه

- **تمرينات طبيعية مثل :**

- تمرينات الحبو على الذراعين والزحف على البطن ، وتمرينات تقليد الحيوانات والتسلق

تمرينات التوازن : مثل رسم خطين والمشي بينهما ثم على خط واحد.

- تمرينات تقوية الذراعين والجذع والساق.

- **تمرينات الوثب** :

-الوثب بالمكان والوثب على مقعد سويدي.

- الوثب عن حاجز والوثب من فوق كرسي أو طاولة.

- الوثب الطويل والوثب العالي، ويجب ملاحظة توافر وسائل الامن والسلامة في الأدوات وتوافر المشرفين.

- الرياضات الجماعية والفردية بأنواعها:

يمكن للمعاقين عقليا ممارسة الالعاب الجماعية والفردية مع أقرانهم من ذوي الاعاقة البسيطة

- حركات الجمباز:

من الممكن تعليم الحركات السهلة والتي تعتمد على أداء نموذج أمامهم حيث أنهم يميلون إلى التقليد لذلك يمكنهم أداء الدحرجات بأنواعها ، الأمامية – الخلفية – الطائرة ، والوقوف على الرأس واليدين والعجلة. هذه الحركات لها أهمية قصوى بحيث تحتاج الى درجة عالية من التوازن ، اضافة الي أنها سوف تؤدي الى تنمية عنصر الرشاقة وتصحيح التشوهات القوامية لدى هذه الفئة

المـراجـــع

أولا : المراجع العربية :

1- آمال محمد فوزي : " تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض النواحي البدنية والنفسية للصم والبكم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1990م .

2- آمال محمد يوسف : تأثير برنامج مقترح لبعض الألعاب الشعبية علي تنمية القدرات الإدراكية الحركية واللياقة البدنية للصم البكم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، (1996 م) .

3- إبراهيم أحمد سلامة : " الاختبارات والقياس في التربية الرياضية " ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980م .

4- إبراهيم عباس الزهيري : فلسفة تربية ذوي الحاجات الخاصة ونظم تعليمهم ، مكتبة زهراء الشرق ، (2003 م) .

5- إبراهيم عبد الوكيل الفار : " تربويات الحاسوب وتحديات مصطلح القرن الواحد والعشرين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .

6- إبراهيم عصمت مطاوع ، شفيق ويصا : " الوسائل التعليمية " ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1981م .

7- ابتهاج أحمد عبد العال: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية وبعض مهارات الكرة الطائرة المصغرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة العدد الأول كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، 1994م.

8- أبو النجا أحمد عزالدين : المناهج في التربية الرياضـية (للأسوياء والخـواص) ، مكتبة شجرة , الدر , المنصورة ،(2003 م) .

9- إسماعيل رياض : " رياضة المعاقين الأسس لطبية والرياضية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2000 م .

10- إقبال إبراهيم مخلوف : " الرعايـة الإجتماعيـة وخدمـة المعـاقين " ، دار المعرفـة الجامعية ، الإسكندرية ، 1991 م .

11- إقبال محمد بشير ،إقبال محمد مخلوف : الخدمة الاجتـماعية ورعايـة المعوقين ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، (1981م) .

12- إيهاب محمد فهيم : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيـديو وأثره عـلي تعلـم مسابقة الوثب الطويل لمعاقي الصم والبكم . رسـالة ماجـستير ، غـير منـشـورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، (2001 م) .

13- أحمد السيد قريش ومصرى عبد الحميد صـنور : " رعايـة الطفـل المعـاق " ، دار الفكر العربى، القاهرة ، 1991 م .

14- أحمد حسين اللقاني ، أمـير القرشي : مناهج الصم التخطـيط والبـناء والتنفيـذ ، عالم الكتب ، (1999 م) .

15- أحمد خيرى محمد : " الخصائص الكينماتيكية لسباحة المعـاقين حركيـاً " ، رسـالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2002 م .

16- أحمد خيري كاظم ، جابر عبد الحميد : " الوسائل التعليمية والمـنهج"، ط2 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1984م .

17- أحمد زكى صالح : " علم النفس التربوى " ، ط14 ، مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة ، 1997م .

18- أحمد عبد العظيم عبد الله: تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركى للأطفال من 6 – 9 سنوات. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 2002م.

19- أحمد كسرى ، علاء الدين إبراهيم : " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين في الكرة الطائرة تحت 17 سنة " ، ملخصات البحوث ، المؤتمر العلمي الأول ، التجسيدات والطموحات ، 27-29 ديسمبر ، القاهرة ، 1995م .

20- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي : " القياس في المجال الرياضي " ، دار المعارف ، 1978م .

21- أسامة رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم: القياس والتأهيل الحركى للمعاقين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، 2001م.

22- أسامة كامل راتب : النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1999 م) .

23- أسماء عبد الله محمد: تنمية بعض جوانب السلوك التكيفى لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا بدولة قطر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 1995م.

24- أحمد عبد الرحمن السرهيد ، فريدة إبراهيم عثمان : الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة

الابتدائية ، الطبعة الثانية ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، (1993 م) .

25- أشرف عبد الفتاح محمد : " الخلفيات في فيلم الرسوم المتحركة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان ، 1989م .

26- إقبال محمد عبد الحكيم : " تقويم استخدام الوسائل التعليمية في مناهج كليات التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان، 1981م .

27- أكرم زكي خطايبة : " موسوعة الكرة الطائرة الحديثة " ، ط2 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1996م .

28- السيد محمد أحمد العقاد : " تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات كرة اليد للتلاميذ الصم والبكم للمرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1999م .

29- الغريب زاهر ، إقبال بهبهاني : " تكنولوجيا التعليم نظرة مستقبلية"، ط2 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1999م .

30- إلهام عبد العظيم ، هند محمد فرحات : " تأثير برنامج تمرينات هوائية باستخدام الأدوات على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض القدرات البدنية للصم والبكم " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد الأول والثاني والثالث ، يناير 1997م .

31- أمل أحمد مصطفى : " تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن على أداء المهارات الأساسية للصم البكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1993م .

32- أمل معوض الهجرسى: تربية الأطفال المعاقين عقليا، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة، 2002م.

33- أميمة حسنين محمد : " تأثير برنامج للجمباز باستخدام الوسائل المعينة على الإدرك الحس حركي والقدرات الحركية للمعاقين سمعيا" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، 2000م .

34- أمين أنور الخولي : " اثر الوسائل السمعية البصرية على تعلم المهارات في كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1974م .

35- أمين أنور الخولى: الرياضة والمجتمع. عالم المعرفة، الكويت، 1996م.

36- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: التربية الحركية لطفل، الطبعة 5، دار الفكر العربى، القاهرة، 1998م.

37- أمين انور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (2000م) .

38- أمين انور الخولي و آخرون : التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية) ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، (1994 م) .

39- إنشراح عبد العزيز محمد : " الصور التعليمية " ، دار النهضة العربية، القاهرة ، 1993م .

40- إيزيس سامي جرجس : " دراسة أثر برنامج مقترح على تطوير دقة التمرير من أعلى للكرة الطائرة " ، المؤتمر العلمي السادس ، دراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية البدنية والرياضية لمرحلة السنية 12-16 سنة ، الإسكندرية ، مارس 1982م .

41- إيلين وديع فرج : " الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1990م .

42- إيمان صلاح الدين صالح : " تقويم محاولات الإفادة بالكمبيوتر في التعليم العام بمدارس القاهرة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، 1991م .

43- إيمان عبد العزيز نور الدين : " تأثير برنامج مقترح للبالية على الإدرك الحس حركي لدى الصم والبكم " ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، القاهرة، يناير 1992م .

44- إيمان عبد الله زيد : " تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة للتلاميذ الصم والبكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1996م .

45- إيهاب سعد عبد العزيز : " مشكلات تدريس التربية الرياضية للصم والبكم بالمرحلة الابتدائية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربيةالرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2002م .

46- إيهاب محمد فهيم : " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم مسابقة الوثب الطويل لمعاقي الصم والبكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001م .

47- بشير عبد الرحيم الكلوب : " التكنولوجيا في عملية التعليم والتعلم " ، ط3 ، دار الشروق ، عمان ، 1996م .

48- بلانش سلامة متياس : " مقارنة بين أثر التغذية المرتدة البصرية عند الأسوياء وعند الصم والبكم في تعلم بعض المهارات الحركية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1980م .

49- تهاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،(2001 م) .

50- ثريا أحمد محمود : " اثر استخدام بعض الصور الثابتة على تحقيق الأهداف التعليمية لمسابقة دفع الجلة للصم والبكم بمحافظة الإسكندرية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، 1985م .

51- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافى : " التجريس والتعلم ، الأسس النظرية ، الاستراتيجيات الفعالة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .

52- جمال السيد أحمد الجمسي : " أثر برنامج مقترح لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى الصم والبكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1983م .

53- جمال الشناوي حجازي : " تأثير استخدام البرمجة الخطية الراسية على بعض عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ الصم والبكم بمحافظة الشرقية" ، المؤتمر العلمي للرياضة من أجل مستقبل أفضل ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1994م.

54- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، الطبعة الخامسة ، عالم الكتب ، القاهرة ، (1982 م) .

55- حبيب العدوي : " الصفات البدنية المساهمة في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1983م .

56- حسين حمدي الطوبجي : " وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعلم "، ط13 ، دار القلم بالكويت ، 1994م .

57- حسن السيد أبو عبده : تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق،ملتقي الفكر ، الإسكندرية ، (2001 م) .

58- حسن عبد السلام محفوظ : حقيبة تدريبية في التربية الحركية لمعلمي الصفوف الاولية بالمملكة العربية السعودية ، للحصول علي دبلومة االصفوف الاولية،كلية المعلمين بالاحساء،1430.

59- حسن عبد السلام محفوظ، نجلاء فتحي خليفة: منظومة التربية الحركية نظريات وتطبيقات ،منشأة المعارف بالاسكندرية ، 2013

60- حسن عبد السلام محفوظ، نجلاء فتحي خليفة,حسين شحات : المرجع الحديث في التربية الحركية و الفنية لرياض الأطفال ,الطبعة الأولى 2014 م , مكتبة الرشد , الرياض , المملكة العربية السعودية

61- حلمي محمد إبراهيم ، ليلى السيد فرحات : " التربية الرياضية والترويح للمعاقين " ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .

62- حنان عبد الفتاح خضر : " تأثير التدريب الفتري منخفض الشدة على تحسين القدرات الحركية الخاصة بمهارتي التمرير والإرسال للناشئين في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 1997م .

63- خليل ميخائيل معوض: القدرات العقلية، دار الفكر الجامعى، الإسكندرية، 1994م.

64- راوية رياض محمد : " إعلان الرسوم المتحركة في التليفزيون وسبل تطويره " ، رسالة ماجستير غير منشورة ت كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان ، 1995م .

65- رحاب أحمد راغب : " استراتيجيات تجهيز المعلومات لدى الصم والعاديين " (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001م .

66- رشيدة عبد الرؤوف الشافعي : " دراسة تحليلية للجهود التجريبية وآثارها الفنية والجمالية في فيلم الرسوم المتحركة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، المعهد العالي للسينما ، أكاديمية الفنون ، 1990م .

67- رضا عبد القادر درويش : " تطوير مناهج العلوم للطلاب المعوقين سمعيا بمرحلة التعليم الأساسي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ببنها ، جامعة الزقازيق ، 1992م .

68- رمضان محمد القذافي: سيكولوجية الإعاقة،الجامعة المفتوحة، طرابلس ،(1994 م) .

69- رياض صالح النرش : " أهمية السيناريو المرسوم لأفلام الرسوم المتحركة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان ، 1995م .

70- زاهر أحمد : " تكنولوجيا التعليم " ، ج2 ، ط1 ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1997م .

71- زينب محمد أمين : " إشكاليات حول تكنولوجيا التعليم " ، ط1 ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2000م .

72- زينب محمود شقير : " سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين " ، مكتبة النهضة المصرية ، طنطا ، 1999م .

73- سامي جميل : " نحو حياة أفضل للصم " ، المؤتمر السادس لاتحاد هيئات الفئات الخاصة والمعاقين في ج. م. ع. ، 1994م .

74- سعاد محمد جبر ، نادية محمد سلطان : " أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم تصويبة الكتف من الثبات في كرة اليد " ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، فبراير 1983م .

75- سمير دبابنة : " نافذة على تعليم الصم " ، مؤسسة الأراضي المقدسة للصم ، مركز الكتاب الأردني ، عمان ، الأردن ، 1996م .

76- سوزان أحمد محمد : " تأثير التعليم المبرمج على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء لمسابقات الأداء والمضمار لدى الصم والبكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1999م .

77- سهير مصطفى المهندس : " تأثير برنامج تربية حركية مقترح على الرضا الحركي وبعض مكونات الأداء الحركي لدى التلاميذ والتلميذات ضعاف السمع " ، المؤتمر العلمي الأول لدور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 21-23 مارس 1990م .

78- شيماء حسن طه الليثي : " دراسة أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1979م .

79- صلاح الدين مرسي : " الأصم متى يتكلم ؟ " ، ط1 ، الجمعية القطرية لرعاية وتأهيل المعاقين ، الدوحة ، قطر ، 1995م .

80- صفية منصور وآخرون : أثر استخدام التربية الحركية والأسلوب التقليدي علي مستوي بعض المهارات الحركية الخاصة بالألعاب لتلميذات المرحلة الابتدائية " دراسة مقارنة بين دول الكويت وجمهورية مصر العربية " ، بحوث المؤتمر الدولي " الرياضة للجميع في الدول النامية " ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، (1983 م).

81- عادل حسن محمد : " مقارنة صفتي التوازن الثابت والحركي لدى أطفال المدارس الابتدائية العميان والصم والأصحاء في دولة البحرين "، دراسة بجامعة البحرين ، كلية التربية ، المنامة ، البحرين ، 1989م.

82- عبد الحميد شرف : " البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسـوياء والمعوقين " ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 م .

83- عبـد الحميـد شرف: الـبرامج فى التربيـة الرياضـية بـين النظريـة والتطبيـق، مركـز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996م.

84- عبد الحميد شرف: التخطيط فى التربيـة الرياضـية بـين النظريـة والتطبيـق، مركـز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.

85- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحـدى الإعاقـة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.

86- عبد الحميد شرف : " تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية " ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000م .

87- عبد الـرازق سـويلم ، خليـل رضـوان : " فعاليـة اسـتراتيجية مقترحـة في التعلـيم التعاوني على التحصيل ومهارات الاتصال والاتجاهات نحـو العلـوم لـدى التلاميـذ الصم " ، مجلة البحـث في التربيـة وعلـم الـنفس ، كليـة التربيـة ، جامعـة المنيـا ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثالث ، يناير 2001م .

88- عبد الرحمن سـيد سـليمان : " سـيكولوجية ذوي الحاجـات الخاصـة ، الأسـاليب التربوية والبرامج التعليمية " ، ج4 ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، 1998م.

89- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : " الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ " ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، 2002م .

90- عبد العزيز محمد العقيلي : " تقنيات التعليم والاتصال " ، ط1 ، مكتبة دار القلم والكتاب ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، 1993م .

91- عبد العزيز محمد عبد العزيز : " تأثير برنامج تعليمي بالرسوم المتحركة على تعلم سباحتي الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين بمحافظة المنيا " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2002 .

92- عبد العليم زكي حفني : " العلاقة بين الشخصية والحدث بالمكان في فيلم الرسوم والمتحركة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالي للسينما ، أكاديمية الفنون ، 1982م .

93- عبد الفتاح عثمان ، على الدين السيد محمد : " الفئات الخاصة رؤية معاصره للعمل الاجتماعى " ، تنبك للطباعة ، 2000 م .

94- عبد المطلب أمين القريطي : " سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم " ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م .

95- عثمان لبيب فرج: حجم مشكلة المعوقين اتحاد الفئات الخاصة والمعوقين، المؤتمر السادس، نحو مستقبل أفضل للمعوقين، القاهرة، جمهورية مصر العربية 29 – 31 مارس، 1994م.

96- عزت أحمد فضل: أثر استخدام أسلوب التربية الحركية فى التدريس على الابتكار الحركى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بحوث مؤتمر "رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى" المجلد الأول، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 22-24 ديسمبر، 1993م.

97- عزة عبد اللطيف محمد غريب: "فاعلية برنامج مقترح للألعاب المائية على تعليم بعض المهارات الأساسية فى السباحة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 2001م.

98- عزة عزت عبد الحليم : " معوقات ممارسة التربية الرياضية المعدلة بمدارس الصم والبكم للمرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، 1995م .

99- عزيز حنا داود ، زكريا ذكي استاسيوس : دراسات في علم النفس، الجزء الأول ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، (1970 م)

100- عصام الدين محمد عزمي : " فعالية استخدام التعليم الذاتي منفرد المستويات في تحقيق بعض أهداف التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1998م .

101- عصام الوشاحي : " الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م .

102- عفاف عبد الكريم: البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995م.

103- علاء الدين سعد أبو بكر : " الرسوم المتتابعة للقصة والرسوم المتحركة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان ، 1990م .

104- علاء محمدي عبد الحميد : " أثر برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم بعض مهارات كرة السلة للحلقة الأولى من التعليم الأساسي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2002م .

105- علي القاسمي : " استخدام الصور في كتابات تعليم العربية للناطقين باللغات الأخرى " ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، مجلة متخصصة يصدرها المركز العربي للتقنيات التربوية ، العدد الثامن ، الكويت ، 1981م .

106- علي محمود عبيد : " تأثير بعض الوسائل البصرية المبرمجة في تعلم الوثب العالي للتلاميذ الصم والبكم " ، بحوث المؤتمر العلمي لتطوير علوم الرياضة " ، المجلد السادس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1987م .

107- عنايات أحمد عبد الفتاح : " أثر استخدام الوسائل التعليمية في التعلم الحركي " ، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، 1982م .

108- غازي السيد يوسف ، إبراهيم مجدي صالح : الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم ، مكتبة العزيزي للكمبيوتر ، الزقازيق ، (1998 م) .

109- فارس أنطون قرة بيت : " أثر فن الكاريكاتير في تقنيات أفلام الرسوم المتحركة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان ، 1998م .

110- فاروق صادق أحمد : " برنامج التربية الخاصة في مصر (تكون أو لا تكون) " ، المؤتمر الأول للطفل المصري ، ط1 ، مركز دراسات الطفولة ، عين شمس ، 1988م.

111- فتح الباب عبد الحليم سيد : " الكمبيوتر في التعليم " ، عالم الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1995م .

112- فتحي السيد عبد الرحيم : " سيكولوجية الأطفال غير العاديين واستراتيجيات التربية الخاصة " ، ج2 ، ط4 ، دار القلم ، الكويت ، 1990م .

113- فتحية علي محمد : " بناء منهج للتربية الرياضية للصم والبكم في المرحلة الابتدائية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2002م .

114- فريد عبد الفتاح محمد : " تأثير وسائل سمعية وبصرية على تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1985م .

115- فريد فريد زكى جاد الله : " فاعلية برنامج ترويحى رياضى فى تحقيق الإنعزالية للصم والبكم فى ج . م . ع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطنا ، 1998 م .

116- فريدة إبراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، دار العلم، الكويت، 1987م.

117- فريدة إبراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلتي رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، دار القلم ، الكويت ، (1987 م)

118- فضيلة حسين سري : " مقارنة بين التوازن الثابت بين الأسوياء والصم والبكم والمكفوفين من 9-12 سنة " ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد السادس ، القاهرة ، 1983م .

119- فكرى عبد العزيز : " الإعاقة والتحدى والمواجهة للأسرة والمجتمع ، بحث نت .http://www.e..wtc.com/emre/disability.html

120- فؤاد أبو حطب ، آمال الصادق : علم النفس التربوي ، الطبعة الثانية، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، (1980 م) .

121- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلي الشيخوخة، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1997).

122- كمال إبراهيم مرسى: مرجع فى التخلف العقلى، دار القلم، الكويت، 1996م.

123- كمال درويش ، محمد الحماحمي : " الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر " ، مكة المكرمة ، 1986م .

124- كمال درويش، أمين الخولى: الترويح وأوقات الفراغ، الطبعة 2، دار الفكر العربى، القاهرة، 2001م.

125- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : " أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م

126- كمال عبد الحميد زيتون: "التدريس لزوى الاحتياجات الخاصة"، ط1، عالم الكتاب، القاهرة، 2003م.

127- ليلى حامد صوان : " أثر استخدام بعض الوسائل البصرية على تحسين حصيلة الجزء التعليمي والتطبيقي لكرة الطائرة في المنهاج المطور لدى

التلاميذ الصم والبكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1986م .

128- ليلى عبد العزيز زهران : " الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998 م .

129- ماجدة السيد عبيد : " الوسائل التعليمية في التربية الخاصة " ، ط1 ، دار الصفاء ، عمان ، 2000م .

130- ماهر أحمد علي موسى : " تكنولوجيا التعليم وأثرها على تعلم الصم والبكم لمهارات الوثب العالي ، الطويل ، الثلاثي " ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد السابع ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مارس 1995م .

131- مجدي عبد النبي محمد : " تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم بعض المهارات الأساسية للصم والبكم في كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1998م .

132- مجدى عزيز إبراهيم: مناهج تعليم ذوى الاحتياجات الخاصة فى ضوء متطلباتهم الإنسانية والاجتماعية والمعرفية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة، 2003م.

133- مجدي أحمد شوقي : دليل الألعاب الصغيرة ، مكتب العزيزي للكمبيوتر ، الزقازيق ، (1997 م) .

134- مجدي عبد الكريم حبيب : التقويم والقياس في التربية وعلم النفس،المجلد الثاني ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، (2000 م) .

135- مروان عبد الحميد إبراهيم : " الألعاب الرياضية للمعاقين " ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عّمان ، 1997 م .

136- محمد السيد خليل، أحمد عبد العظيم عبد الله: التربية الحركية النظرية والتطبيق، الطابعة الثالثة، مطبعة الأمل، المنصورة، 2003م.

137- محمد السيد خليل: التربية الحركية النظرية والتطبيق، دار الكتب والوثائق القومية، المنصورة، 2000م.

138- محمد السيد خليل ، أحمد عبد العظيم عبد الله : التربية الحركية النظرية والتطبيق ، الطبعة الثالثة ، مطبعة الأمل للأوفست ، المنصورة، (2003 م) .

139- محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، (2003 م).

140- محمد أحمد سعفان ، سعيد طه محمود : المعلم إعداده ومكانته وأدواره في التربية العامة والتربية الخاصة والإرشاد النفسي ، دار الكتاب الحديث ، (2003 م) .

141- محمد عاطف الأبحر ، محمد عبد الله : " اللياقة البدنية وعناصرها وتنميتها وقياسها " ، دار الإصلاح للطباعة والنشر ، الدمام ، المملكة العربية السعودية ، 1984م .

142- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (2001 م) .

143- محمد حسن علاوي ، محمد نصر رضوان : " الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987م .

144- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركى، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة، 1994م.

145- محمد رضا البغدادي : " تكنولوجيا التعليم والتعلم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .

146- محمد زياد حمدان : " وسائل وتكنولوجيا التعليم " ، دار التربية الحديثة ، عمان ، الأردن ، 1997م .

147- محمد سيد فهمى وهناء بدوى: وسائل الاتصال فى الخدمة الاجتماعية دار الطباعة الحرة، الإسكندرية، 1995م.

148- محمد سيد فهمي : السلوك الاجتماعي للمعوقين ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، جامعة الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، (1995 م) .

149- محمد شعلان : الاضطرابات النفسية في الأطفال ، الجزء الثاني ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، (1979 م).

150- محمد صبحي حسانين : " التقويم والقياس في التربية البدنية " ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م .

151- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1995 م) .

152- محمد عبد الله خليل : " تأثير استخدام بعض وسائل الاتصال الثابتة والمتحركة على سرعة سباحة الزحف على البطن لمعاقي الصم والبكم (ضعاف السمع) (8-12 سنة) " ، رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1997م .

153- محمد عبد المؤمن حسين : " الخوف المرضي وعلاقته بصعوبات التعلم والتخلف الدراسي " ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1992م .

154- محمد علي كامل : " سيكولوجية الفئات الخاصة " ، ط1 ، دلتا للكمبيوتر والطباعة والتصوير ، طنطا ، 1996م .

155- محمد محمد الحمامى: أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، ط2، نادى مكة الثقافى، مكة، 1990م.

156- محمد محمد الحمامى، أمين أنور الخولى: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، 1990م.

157- محمد محمد الحمامى، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح وأوقات الفراغ، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة، 1993م.

158- محمد محمد بيومي خليل : سيكولوجية المتأخرون ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، (2003 م) .

159- محمد يحيى عبده : " الرسوم المتحركة عند والت ديزني " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان ، 1998م .

160- محمود عبد الفتاح عنان ، وعدنان درويش : " الرياضة والترويح للمعاقين " ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1990 م .

161- محمود محمد حسن : " الأطفال المعوقين وأطفال الرعاية الخاصة " ، ط1 ، تهامة للمطبوعات ، جدة ، السعودية ، 1989م .

162- محمود سامي عطا الله : " السينما والفنون التليفزيون " ، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، 1997م .

163- مدحت عبد السلام أبو الليل : " تأثير بعض الوسائل التعليمية على اتجاهات التلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية لتربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1996م .

164- مديحة حسانين شاهين : المهارات الحركية الأساسية ومستوي أدائها لمرحلة ما قبل المدرسة ، القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق(1991م) .

165- مصطفى بدران وآخرون : " الوسائل التعليمية " ، ط5 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1985م .

166- مصطفى حسن عبد الرحيمٍ : " مفهوم الوسائل التعليمية والتكنولوجية " ، دار إحياء التراث ، القاهرة ، 1998م .

167- مصطفى عبد السميع محمد : " تكنولوجيا التعليم "، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م .

168- مصطفى فهمى على : " مجالات علم النفس ـ سيكولوجية الأطفال غير العاديين " ، ط2 ، مكتبة مصر ،1975 .

169- مصطفى محمد الجبالي ، هند محمد فرحات : " المشكلات التي تواجه معلم التربية الرياضية بمدارس الصم والبكم بسلطنة عمان

واقتراحات لعلاجها " ، المجلة العلمية بكلية التربيـة الرياضـية للبنـين ، بالقـاهرة ، جامعة حلوان ، العدد الحادي والثلاثين ، ديسمبر 1997م

170- ممدوح عبد المنعم الكنانى وآخرون: المدخل فى علم الـنفس، مكتبـة المـلاح،ط1، الكويت، 1994م.

171- منظمة الصحة العالمية: تـدريب المعـوقين فى المجتمـع دليـل البلـدان الناميـة فى التأهيل. الجزء الأول دليل واضعى السياسات والخطط، المكتب الإقليمى لمنظمـة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط، الإسكندرية، 1994م.

172- منى محمد إبراهيم : " تأثير الحركة على الـشكل في الرسـوم المتحركـة " ، رسـالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الفنون الجملية بالزمالك ، جامعة حلوان ، 1989م .

173- ميرفت عـلي حـسن ، هـشام صـبحي : " اسـتخدام بعـض التقنيـات التعليميـة في تعليم بعض مهارات الجمباز وأثرها على تحقيق مستوى التمكن في الأداء المهاري " ، المؤتمر العلمـي للرياضـة وتنميـة المجتمـع العـربي ومتطلبـات القـرن الحـادي والعشرين مـن 7-9 أكتـوبر ، كليـة التربيـة الرياضـية للبنـات ، جامعـة حلـوان ، 1998م .

174- ناجي أسعد يوسف : " أثر استخدام الوسائل التعليمية على التصور الحركى وفـق الأداء والمستوى الرقمـى للاعـب الرمـى في ألعـاب القـوى "، رسـالة دكتـوراه غـير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1978 .

175- نادر فهمى الزيود: تعليم الأطفال المخلفين عقليا، دار الفكر لنشر والتوزيـع، ط2، عمان، 1991م.

176- نادية عبد القادر أحمد : " تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على التوافق التفسي وبعض الصفات البدنية للصم والبكم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1995م .

177- نشوى محمود أحمد : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات بالأدوات على بعض الصفات البدنية للصم والبكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1992م .

178- هالة محمد مصطفى : " أثر ممارسة جمباز الموانع على القدرة الحركية والتكيف النفسي للتلاميذ الصم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 1993م .

179- هاني محمد فتحي علي : تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية علي بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، (2003 م) .

180- هدى أنور محمد : " دراسة تقويمية لأثر الكمبيوتر على التصميم الفني ، والتفكير الابتكاري والاتجاه نحوه بين طلاب التربية الفنية بكليتي التربية والتربية النوعية " ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، المجلد الثالث عشر ، العدد الثاني ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، أكتوبر 1999م .

181- هنرى ليلاند وآخـرون: مقيـاس الـسلوك التـوافقى، ترجمـة صـفوت فـرج، ناهـد رمزى، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1990م.

182- وائل محمد , مصطفى محمد , سيد عبدالوهاب : التربيـة البدنيـة الخاصـة .ط 1 مكتبة بابل , سكاكا الجوف, المملكة العربية السعودية (2011م) .

183- ياقوت زيدان علي : " تأثير القدرات الحركيـة الخاصـة عـلى مـستوى أداء بعـض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للصم والبكم " ، رسالة دكتوراه غـير منـشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2001م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

184- Aronson, E. & Ptone, S.: "The jigsaw classroon, (2nd ed), New York, Longman , 1997.

185- Arnett , chappelle : All Active , All Success ful , Developing Teacher Competency in Elementary School Physical Education , Bellingham , Washington . (1976).

186- Annaniro , A., Cowell , C. : Curriculum theory and Dosing in physical education , 2nd .,ed., the c.ve Mosbyco. St 10 Wis tronto , (1980) .

187- Behen, Paul Gregory., : "The relation ship between balance and fundamental motor skills performance of children who are deaf", M. A., Michigan states University, 1995.

188- Bluck, Mybe: " HyperCard, hypertext and hypermedia for libraries and media centers coloreds", libraries vulimited, WC, 1989.

189- Boyd, J.: "Comparison of Motor behavior in deaf and hearing boy's American annals of the deaf", completed research, 1976.

190- Butter Field, S. A., & Veder Mars. H., & Chase., J.,: "Fundamental motor skills performances of deaf and hearing children age 3 to 8 clinical Kinesiology", Toledi, Ohio, 47 (1), P 2-6, Spring, 1993.

191- Butter Field, S.A.,: "Influence of age sex, Hearing loss and Balance on Development of throwing by deaf children", Diss. Abs. Int., Vol. 59 No. Oct., 1992.

192- Butter Field , S., A. : Influence of ege , sex hearing loss , and Balance on Deveopment of Running by Deaf Children Perceptual and Motor Skill (Missoulam Mon .,) 73 (2) , 624 - 626, Oct. (1991).

193- Butter Field & Chase., & Vander – Mars : Fundamental Motor Skill Performances of Deaf and Hearing Children ages 3 to 8 , Clinical Kinesiology (Toledo, Ohio) , 47 (1) , 2-6 , Spring . (1993).

194- Clark, A.H.,: "Application of Measurement to Health and Physical Education, ",Prentice Hall, Inc.,1987 .

195- Denis, B. & Geaffery: "Motorproficiency traitsof deaf children, R. Q. for exercise and sport", Vol. 53, No. 3, 1982.

196- Faite, H. F.: "Special physical education", adapted, corrective, developmental 4th ed, W.B. saunders, CO. USA, 1978.

197- Gaune & Briggs : Woman s Hand Ball , 2nd . Boston London , Toronto Allym and Bacon Inc . (1980).

198- Gayle, G. W. & Pohlman, R. L.: "Comparative study of the dynamic", Static and rotary balance of deaf hearing children, perceptual and motor skills (Missoula, manta), 70 (3), P. 883-888. June, 1990.

199- Hallisf , F : Special Physical Education Adapted Corrective , Developmental , 4th , ed , Saunders , Philadelphia . (1978).

200- Janet A. Seaman: "Physical activity and fitness for persons with disabilities", Indiana University research digest, 19Nov. 1999.

201- Lynn, K. M., Francis, A-H: "An exploration and analysis of the relations ship among object oriented programming hypermedia

aridhypertolh pever presenter at the association for the development of computers. Pased Instructional systems", 31st, Washington, DC November, 1989.

202- Morkorn, Borisv.,: "Encyclopedia Americana, teaching of language to deaf children", vol. 18, U.S.A, 1983.

203- Nannsy. A. Morgan: "Comparison of visual and verbal instruction in swimming", lepus book, London International player, 1979.

204- Nicola Brown and Others: "Designing Web Animation" New Riders Publishing Indiana Polis, Indian, U.S.A., 1998.

205- Nopper, O.G.: "A Qualitative analysis of impact of induction assistance of first year physical education" , Vol. 4nh. Apr., 1995.

206- Tool Tonya : Movement Education it s Effect on Motor Skill Performance , R .A . (1982).

207- Tucker & Robert & Dyer JR. : An Evaluation of the Impact of An Individualized Motor Activity Program For Learning Disabled elementary School Children , State university . (1986).

208- Surburg, E. G.: "The effective of audio and visual aids in forward shout in tenes" M.A., Michigan States University, U.S.A., 1968.

209- Van Rockel Delvalyn.,; "A comparison of the fundamental motor patterns and balance skills of deaf and hearing children", ph. D. University of Pittsburgh, 1993.

ثالثاً : مراجع الانترنت :

210- http://shaqra3.net/vb/showthread.php?t=79241

211- http://www.tbeeb.net/ask/showthread.php?t=68638

212- https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=189862697760323&id=163102337103026

213- https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=197114057052571&id=132889473475030

214- http://www.iasj.net/iasj?func=issues&jId=68&uiLanguage=ar

215- http://www.helwan.edu.eg/peboys/index.php?option=com_content&view=article&id=114&Itemid=132

216- http://repository.uobabylon.edu.iq/physical_science.aspx

217- http://www.bdnia.com/?p=2292

218- http://www.startimes.com/?t=27435392

219- http://ar.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/aboutus/excellencecentres/newsid=1508142/

220- http://www.ucmassyria.com/Scientific%20research/scientific_research_a.html

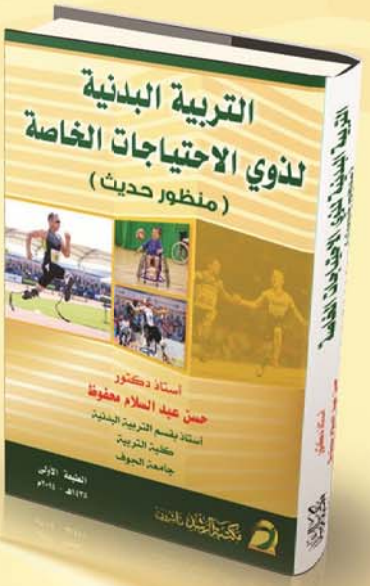
الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	5
الفصل الأول مدخل عن التربية الحركية	
❖ مقدمة عن الحركة والحياة	13
❖ مفهوم التربية الحركية وأهميتها	14
❖ أهداف التربية الحركية	19
❖ فلسفة التربية الحركية.	22
❖ ما علاقة التربية الحركية باللعب والحركة ؟	24
❖ منظومة التربية الحركية	30
❖ المصطلحات في التربية البدنية والرياضة للمعاقين .	32
الفصل الثاني مدخل عن الاعاقة	
❖ مفهوم الإعاقة	39
❖ تصنيفات الاعاقة	39
❖ تصنيف الرياضة للمعاقين	42
❖ الأنشطة التي يجب الابتعاد عنها للمعاقين	43
الفصل الثالث اللياقة البدنية	
❖ مقدمة عن اللياقة البدنية	47
❖ عناصر اللياقة البدنية	47
● أولا :- القوة	48
● ثانيا :- المرونة	50

الموضوع	الصفحة
• ثالثا :- التوافق	53
• رابعا :- الرشاقة	55
• خامسا :- التوازن	57
• سادسا :- التحمل	59
• سابعا .- السرعة	60
الفصل الرابع خصائص النمو لمرحلة الطفولة (6 – 12 سنة)	
❖ مقدمة عن خصائص النمو	65
❖ خصائص مرحلة الطفولة المبكرة 6- 12 سنوات	66
❖ خصائص مرحلة الطفولة المبكرة 6- 12سنوات لبعض فئات المعاقين	69
❖ العلاقة بين النمو الحركي والمهارات الرياضية	69
الفصل الخامس برامج التربية الحركية للمعاقين	
❖ مفهوم وأهداف الألعاب التمهيدية	73
❖ قـيم الألعاب التمهيدية	73
❖ الألعاب الصغيرة وتنمية المعاقين	75
❖ الأنشطة الرياضية للمعاق سمعيا	78
❖ الأسس العلمية لبرامج المعاقين (النظرية – والتطبيقية)	79
❖ التوصيات العلمية لبرامج المعاقين	95
الفصل السادس الاعاقة السمعية	
❖ مقدمة عن الاعاقة السمعية	99
❖ أهداف الرياضة للطفل المعاق سمعيا	102

الموضوع	الصفحة
❖ الوسائل البصرية وأهميتها للمعاق سمعيا (في المجال الرياضي)	103
❖ خصائص المعاق سمعيا والمشاكل التي يواجهها	105
الفصل السابع الإعاقة العقلية	
❖ مقدمة عن المعاق عقليا (متحدى الإعاقة الذهنية).	109
❖ فئات متحدى الإعاقة الذهنية والخصائص المميزة لهم	112
❖ مستويات متحدي الإعاقة الذهنية وأسبابها.	114
❖ المقومات الأساسية لتربية متحدى الإعاقة الذهنية.	117
❖ دور التربية البدنية فى تربية متحدى الإعاقة الذهنية.	118
الفصل الثامن الاعاقة البصرية	
❖ مفهوم الإعاقة البصرية وتصنيفها	121
❖ خصائص المعاقين بصريا	122
❖ البرامج الرياضية والأنشطة الحركية للمعاق بصريا	124
❖ أهمية النشاط الرياضي للمعاق بصريا ونماذج من التدريبات	127
الفصل التاسع الاختبارات والقياسات الحركية للمعاقين	
❖ الاختبارات والقياسات البدنية	133
❖ الاختبارات المهارية لألعاب القوي	137
❖ الاختبارات المهارية لكرة القدم	138
❖ الأجهزة المستخدمة لقياس المتغيرات الأساسية	139
الفصل العاشر طرق تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة	
❖ المبادئ العامة في تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة	143

الموضوع	الصفحة
❖ معلم ذوي الاحتياجات	144
❖ طرق التدريس وتصنيفها	145
❖ أساليب تدريس المهارات الحسية	147
❖ مكونات التدريس الفعال لذوي الاحتياجات الخاصة	148
الفصل الحادي عشر تدريبات حركية للإعاقات المختلفة	
❖ تدريبات حركية للإعاقة الحركية	151
❖ تدريبات حركية للإعاقة البصرية	155
❖ تدريبات حركية للإعاقة العقلية	163
المراجع	
❖ المراجع العربية	169
❖ المراجع الأجنبية	193
❖ مراجع الانترنت	195
الفهرس	197



6281140004033

مكتبة الرشد ناشرون