

# الفصل الأول

- المقدمة و مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

## المقدمة ومشكلة البحث

الكمال صفة ينفرد بها المولى عز وجل وقد اقتضت حكمة الله إلا يكون البشر سواء وان كانوا سواسية لا يتفاضلون على بعضهم إلا بالتقوى (إِنَّ أَكْرَمَكُمْ بِمَنْدَ اللَّهِ أَتَقَلُّكُمْ) .  
(٤٣٤ : ١)

وقد اهتمت الأديان السماوية بالمعوقين بتقرير مبدأ هام و أساسيا في رعاية المعوقين وهو الذي يقوم عليه فلسفة التأهيل الآن وهو إمكانية الانتفاع بهم .

ومع تزايد اهتمام المجتمعات الإنسانية بتوفير فرص النمو والتعليم للأطفال ذوي القدرات العقلية المحدودة والذين يطلق عليهم " المتخلفون عقليا " وتطور وسائل المعرفة والأدوات التربوية لرعايتهم إذ بلغ عدد المعوقين في البلدان المتقدمة ١٠% من مجموع السكان الكلي منهم ٣,٢% ذو تخلف عقلي ولو توقفنا قليلا وأمعنا النظر في هذه النسبة لتبين لنا انه يوجد عشرات الآلاف من الأطفال المعوقين في مجتمعا وهذه النسبة صادرة عن منظمة الصحة العالمية من خلال دراستها الاستكشافية للمعوقين في جميع أنحاء العالم خلال العشرين سنة الأخيرة  
(٥١ : ٦)

ومن هنا يتضح أن هؤلاء الأطفال يعتبرون طاقة بشرية معطلة إن لم يتلقوا العناية والرعاية الكامنة والتأهيل المناسب . فالأطفال المتخلفون عقليا يشكلون قطاعا هاما من ثروة البلاد البشرية وهذه الحقيقة دفعت دول العالم المختلفة وشجعتهما علي سن التشريعات والقوانين التي تضمن حقوق هؤلاء الأطفال في الحصول علي تربية فعالة ومناسبة .

فالتربية حق من الحقوق الأساسية لجميع أفراد المجتمع والأطفال سواء كانوا عاديين أو معاقين يتعلمون ولديهم القابلية للنضج والنمو وإن كان ذلك يحدث بطرق ومعدلات ومستويات مختلفة وهذا ما يتضمنه إعلان حقوق المعاقين ذهنيا الذي تبنته الأمم المتحدة في عام ١٩٧١ والذي ينص في أحد بنوده علي أن الشخص المعوق ذهنيا له حق في الرعاية الطبية السليمة والعلاج الفيزيائي وقدر من التعليم والتدريب والتأهيل والتوجيه يساعده ليظهر قدراته وأقصى طاقاته ( ٥٠ : ٥ - ٨ ) .

و اذا كان الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة اقل قدرة على التكيف الاجتماعى مع الاقران و المحيطين . فان مساعدتهم و اتاحة الفرصة امامهم لتحقيق افضل استفادة ممكنة من خلال توظيف قدراتهم و امكاناتهم و استعداداتهم المحدودة ليصبح ذلك احد القضايا الاجتماعية الكبرى ، خاصة بعد ان تطورت النظرة الاجتماعية القديمة لهم من مرحلة الابعاد و العزل داخل ملاجى و مؤسسات تقتصر الخدمات فيها على اشباع الحاجات الولىة ، لكن الاتجاه الحديث نحو تبني فلسفات جديدة اساسها الاندماج و الاتجاه لهؤلاء الاطفال نحو الحياة الطبيعية و اتاحة الفرصة امامهم للمشاركة فى أنشطة الحياة اليومية بصورة ايجابية و مثمرة فى ظل اوضاع بيئية تتسم باقل قدر ممكن من القيود النفسية و الاجتماعية ( ٢ : ٤٨٤ ) .

و قد اكدت دراسة ابتهاج محمود ( ١٩٩٧ ) على ان الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة لا يستطيعون تحقيق مستوى لائق من الكفاءة الشخصية و الاجتماعية و السلوك الاستقلالى و التوافقى الا من خلال الامكانيات المتطورة و الاستراتيجيات و الطرق المناسبة للتعامل مع مشكلة الطفل المعاق ذهنيا باساليب علمية سوية ( ٤ : ١٤٣ )

و لهذا شهدت السنوات الاخيرة من القرن العشرين عناية فائقة و خاصة فى الخدمات المقدمة للاطفال المعاقين ذهنيا و التى لم تقف عند حد العلاج . بل تعدت هذه الحدود الى الوقاية من الاعاقة فى شتى صورها و اشكالها فى اطار مجموعة من القواعد و المعايير الاجتماعية و الاخلاقية و الدينية و الارشادية ، و فى تقديم الخدمات الصحية و النفسية ، و فى تخطيط و تصميم برامج التدخل المبكرة المقدمة للاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بحيث اصبحت هذه البرامج تتسم باتكامل و التفاعل بين النظم المتعددة المستخدمة فى هذه البرامج ( ٢ : ٤٨٥ )

ويهتم هذا البحث بأهم هذه الفئات و أكثرهم عددا و هي فئة الإصابة بضعف عقلي بسيط ( القابلين للتعلم ) Educate و بملاحظة خصائص هذه الفئة تنصدر الانحرافات القوامية قائمة الخصائص الأساسية لهذه الفئة و إذا كان مفهوم القوام لا يقتصر على شكل الجسم و حدوده الخارجية بل يتعدى ذلك إلى العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة فكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوم سليما ( ٤٥ : ٢٧ ) .

و نتيجة الإصابة بالتخلف العقلي يحدث الخلل في هذه العلاقة الميكانيكية و تظهر الانحرافات القوامية التي تقلل من كفاءة عمل المفاصل و العضلات و العظام و تؤثر بالتالي على الأجهزة الحيوية للجسم و نقص في القدرات الحركية بسبب ضعف النغمة العضلية و النمو غير المتزن للمجموعات العضلية . و إذا كان القوام جيدا فإنه يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية و يخفض من الإجهاد الواقع على العضلات و المفاصل و الأربطة و بذلك يؤخر ظهور التعب العضلي كما أنه يزيد من جاذبية الفرد ومظهره الخارجي مما يحسن من ثقته في نفسه و من نظرة الآخرين له ( ٤٥ : ٣٥ ) و إذا كان للتربية البدنية و لم يزل الإسهام المباشر في المجالات التربوية و ذلك بوضع و تقنين البرامج الرياضية المعدلة لهذه الفئة و إعداد المنشآت الرياضية الخاصة بهم و إقامة المسابقات على المستوى المحلي و الدولي حتى أنتهي الأمر إلى تنظيم مسابقات على مستوى أولمبي خاص ( ٢١ : ١٣ ) .

و إذا كانت للتربية البدنية ضرورة للفرد السليم فإنها تصبح أكثر ضرورة للشخص المصاب بضعف عقلي و ذلك لحاجته الملحة للتمرينات و الأنشطة البدنية التي تعمل على تحسين القدرات الحركية للجسم و تحسين التوافق العضلي العصبي و التوازن الحركي و الدقة و كذلك الحالة القوامية للجسم من خلال برامج معدلة و كذلك برامج علاجية تعالج التشوهات الأكثر انتشارا بين هذه الفئة و هي ( سقوط الرأس أماما و استدارة الكتفين ) ( ٥٥ : ١٤٣ ) .

## مشكلة البحث

تمثل رعاية الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة مشكلة من المشكلات الهامة التي ينظر اليها العالم اجمع بكل اهتمام ، حيث اصبحت رعايتهم مبدءا انسانيا و حضاريا شاملا و هذا ما توكلده كلا من دراسة صبحى حسانين ( ١٩٧٣ م ) ، على عبيد ( ١٩٩٥ م ) و دراسة يسر عبد الغنى ( ١٩٧٧ ) . ان من أهم الخصائص البدنية و الحركية لهذه الفئة أنها تتصف بالبطيء في الحركة و صعوبات في تنسيق الحركات الدقيقة و اضطرابات في تنظيم المجال ( يمين - شمال - تحت ) و قلة التوافق الحركي و غالبا ما يتميزون بعدم القدرة على الاتزان الصحيح في المشي عند بعضهم ظهور بعض الانحرافات الجسمية وذلك نتيجة انخفاض في نشاط و قدرة العضلات على الانقباض و العمل و زيادة مرونة المفاصل). ( ٤١ : ٢٧٣ ) ، ( ٢٤ : ١٤٢ ) ، ( ٥٥ : ١٤٣ ) .

و على الرغم من ندرة بحوث ذوي الاحتياجات الخاصة فإن البحوث التي تناولت الانحرافات القوامية لدى المعاقين ذهنيا تعتبر قليلة بالنسبة إلى عدد المعاقين ذهنيا وكذلك نلاحظ ندرة البحوث التجريبية التي تدرس تأثير الممارسة الرياضية على القدرات الحركية الهامة لدى هذه الفئة . كل هذا دفع بالباحث بدراسة هذه الفئة دراسة أكاديمية من خلال حضوره دورات في كلية التربية جامعة عين شمس و اللجنة الاولمبية العالمية الخاصة بهذه الفئة في جمهورية مصر العربية و في هذا الاتجاه تم ترشيح الباحث من قبل وزارة التربية و التعليم لحضور بعثة خارجية للتدريب في مجال التربية الفكرية بالجنسرا جامعة سري ريهامبتون

**sary rehamputon** و تمشيا مع الاهتمام العالمي بهذه الفئة و استكمالا لمشوار الباحث مع ذوي الاحتياجات الخاصة بعد إجراء دراسة الماجستير في هذا الاتجاه وفي حدود علم الباحث فإن هناك افتقار في المكتبة العربية إلى بحوث تتناول تأثير الممارسة الرياضية المقننة على القدرات الحركية الأكثر تأثرا بالإصابة بالتخلف العقلي و هي القدرات التي تعتمد أساسا على العمليات العصبية و هي ( التوافق العضلي العصبي \_ التوازن الحركي \_ الدقة ) . و هذا الذي دفع الباحث لتصميم برنامج علاجي حركي من التمرينات و الألعاب و التمرينات العلاجية القوامية و التي تهدف إلى تحسين القدرات الحركية موضوع البحث و تحسين الحالة القوامية للجسم حتى يستطيع المعاق ذهنيا الاعتماد على نفسه بدلا من كونه عالة على الآخرين .

## أهمية البحث:

تبرز أهمية هذا البحث في أنه يحجى استجابة لمتطلبات الواقع الذي تعيشه مصر كدولة نامية و الذي يتطلب حشد كافة الطاقات اللازمة للعمل و الإنتاج و تجاوز كافة العقبات و التي تقف في طريق العمل و البناء و من بينها مشكلة الإعاقة . لأن ترك المعاقين دون رعاية و اهتمام بدفع بعضهم إلى جهات غير مسؤولة تعمل على تعطيل طاقات المجتمع و الإساءة إليه كما أن الممارسة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة تعمل على سرعة ارتفاع قدراتهم إلى أقرب مستوى من نشاطهم و تجعلهم أكثر قدره على المساهمة في عملية الإنتاج والاعتماد على النفس ، كما أن شعورهم بتقدم قدراتهم الحركية و استعادتهم لحيويتهم و نشاطهم يساعدهم على الاستقرار و الاتزان الانفعالي و يجعلهم بالتالي أكثر قدرة على المشاركة الإيجابية في الأنشطة الاجتماعية بمختلف صورها و أشكالها و تبرز أهمية هذا البحث في :

## الأهمية التطبيقية:

- ١- اقتراح برنامج تدريبي يعمل على تطوير القدرات الحركية لأفراد العينة و العاملين معهم
- ٢- تقديم برامج مقننة لتمية القدرات الحركية للمعاقين ذهنيا يسهل تطبيقه في مدارس التربية الفكرية و يمكن تقديم هذه البرامج إلي اللجنة الأولمبية الخاصة بمصر
- ٣- اقتراح برامج علاجية للتشوهات القوامية المنتشرة بين هذه الفئة و خاصة تشوه سقوط الرأس أماما و استدارة الكتفين

## الأهمية العلمية :

- ١-لقاء الضوء على أهمية البحوث هذه الفئة من المعاقين ذهنيا
- ٢-استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التعليم و طرق القياس
- ٣-يسهم البحث الحالي في حفز الزملاء الباحثين على ارتياد مجال بحوث التربية الرياضية لفئات اخرى من المعاقين ذهنيا .

## أهداف البحث :

- تصميم برنامج علاجي حركي لتطوير بعض القدرات الحركية وتعديل الانحرافات القوامية للتلاميذ المعاقين ذهنيا قيد البحث .
- التعرف على مدى تأثير البرنامج الحركي على تطوير بعض القدرات الحركية (التوافق العضلي العصبي - التوازن الحركي - الدقة ) للتلاميذ المعاقين ذهنيا قيد البحث .
- التعرف على مدى تأثير البرنامج العلاجي الحركي على تعديل الحالة القوامية لتشوه ( سقوط الرأس أماما \_ استدارة الكتفين ) للتلاميذ المعاقين ذهنيا قيد البحث .

## فروض البحث :

- ١-توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسيين القبلي و البعدي في القدرات الحركية ( التوافق العضلي العصبي - التوازن الحركي - الدقة ) لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

(٢) توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي و البعدي في التشوهات القوامية ( سقوط الرأس اماما - استدارة الكتفين ) لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

## المصطلحات المستخدمة في البحث :

### التخلف العقلي : mental retardation

هو انخفاض في الأداء العقلي أو حاله نقص أو تأخر أو عدم اكتمال النمو العقلي المعرفي

( ٤٨ : ١٦ ) .

### المتخلف عقليا القابل للتعلم Educate:

هو الطفل الذي يعاني نقصا في الذكاء تبلغ نسبة ذكاؤه ما بين ٧٠،٥٠ درجة ولديه

القدرة علي التعلم في المجال الاجتماعي والمهني ولا يستطيع الاستفادة بدرجة كافية من التعلم في

الفصول العادية ( ٤٧ : ٣٢٩ ) .

### البرنامج العلاجي الحركي : Motor curative program

مجموعة الأنشطة الحركية المقننة ذات الفاعلية الإيجابية لتحقيق الهدف منها وما يتناسب مع

قدرات واستعدادات الممارسين لها لتحقيق تحسن في بعض عناصر القدرات الحركية للأفراد الذي

يطبق عليهم هذا البرنامج (تعريف إجرائي)

### القدرات الحركية : Motor Abilities

هو ذلك الاستعداد والمستوى الحركي الذي يكتسبه الفرد ويظهر واضحا في المهارات

الحركية الأساسية (جري\_ وثب \_ تسلق ) وذلك اكثر من كونها مستوى عالي في التخصص في

المسابقات والألعاب ( ٤٣ : ٣٠٥ ) .

تعريف آخر لكلاارك : هي مستوى الفرد في مجال واسع من الأنشطة الرياضية . ( ٤٣ : ٣٠٥ )

## الألعاب والأنشطة المعدلة : Attainder gams and Activity :

برامج متعددة الأغراض تتضمن أنشطة تطويرية ورياضات والعاب تتلائم مع اهتمامات وإمكانات وحدود وقدرات الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة على المشاركة بنجاح وأمان في الأنشطة التي تتضمنها برامج التربية الرياضية ( ٢٧ : ١٥ ) .

## التوافق العضلي العصبي : Neuromuscular coordination :

القدرة على التنسيق والتوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد ( ١٠ : ١٤ ) .

## التوازن الحركي : Dynamic B alance :

القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة ( ٣٨ : ٣٦٤ ) .

## الدقة : Accuracy:

هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته ألا راديه نحو هدف معين ( ١٠ : ١٤ ) .

## القوام : Posture :

هو المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم ويتحدد بأوضاع المفاصل المختلفة والتي تتحكم فيها نغمه الجهاز العضلي ( ١٦ : ٧ ) .

## القوام الجيد : Good Posture :

هي العلاقة السليمة بين أجزاء الجسم المختلفة التي يجب أن تترايط وتعاون لحفظ الجسم في حاله من الاتزان والتعادل مع بذل الحد الأدنى من الطاقة ( ٤٥ : ٢٩ ) .

## القوام الرديء : Bad Posture :

هو عدم قدرة اجزاء الجسم بالاحتفاظ بمركز ثقلها في خط مستقيم مما يقلل من كفاءة عمل المفاصل و العضلات و كذلك يقلل من كفاءة الاجهزة الحيوية للجسم ( ٤٥ : ٣٥ ) .

### الانحراف القوامى : Deviation

هو شدوذا فى شكل عضو من اعضاء الجسم و انحرافه عن الوضع الطبيعى المسلم به تشريحيًا مما ينتج عنه تغير فى علاقة هذا الجزء بسائر الاعضاء الاخرى ( ٤٥ : ١٤٩ ) .

### سقوط الراس اماما : Forward Head

هو اندفاع الراس اماما و لا سفلى نتيجة لضعف عضلات و اربطة خلف الرقبة مما يودى الى زيادة طولها فى حين يحدث العكس فى العضلات و الاربطة الامامية للرقبة ( ٤٥ : ١٦٠ ) .

### استدارة الكتفين : Round Shoulders

هو زيادة المنحنى الصدرى نتيجة لاختذ عظمنا اللوح وضع القبض نتيجة لضعف فى عضلات منطقة اعلى الظهر مقابل قصر فى عضلات الصدر و خاصة العضلة الصدرية العظمى و الصغرى ( ٤٥ : ١٦٦ ) .