

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique



## جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل (قطب تاسوست)

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دور التدريب الرياضي في تحسين القدرات الحركية  
لدى ذوي الاحتياجات الخاصة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

إشراف الأستاذ:  
\* - قفيقي محمد الأمين

إعداد الطلبة :  
\* - الكحيل فؤاد  
\* - طوطا وأيمن  
\* - ضلفي جاسر

2020/2019

# الشكر

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا و الشكر لله أولا و أخرا  
الذي بنعمه تتم الصالحات و توفيقه لنا  
كل الشكر و العرفان للأستاذ المشرف قفيفي محمد  
الأمين

لإشرافه عل هذه المذكرة و لتوجيهاته و تصويباته  
كما لا يسعنا إلا أن نشكر أعضاء اللجنة المناقشة  
التي قبلت مناقشة المذكرة فكل التقدير و الاحترام عل  
عنائهم لقراءتها و شكرا

# الإهداء

إلى كل من وسعهم قلبي و لم يسعهم قلبي و من كانوا  
سببا من قريب أو من بعيد في دعم هذا العمل  
و اخص بالذكر الوالدين الكريمين أطال الله في  
عمرهما أفراد أسرتي كل باسمه من علمني حرفه أو  
وجهني و سد خطاي و تمنى لي الخير بروحه و قلبه من  
دعا لي بظهر الغيب و بهمه أمري إلى كل هؤلاء اهدي  
ثمرة هذا العمل .

# الفهرس

قائمة المحتويات

رقم	العنوان	الصفحة
	الشكر	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
8	مقدمة	
	الجانب التمهيدي	
11	تمهيد	
12	1. الإشكالية	
14	2. التساؤل العام	
14	3. الفرضيات	
14	4. أهداف الدراسة	
15	5. أهمية الدراسة	
15	6. أسباب اختيار موضوع الدراسة	
16	7. تحديد المفاهيم والمصطلحات	
23	8. الدراسات السابقة	
	الجانب النظري	
	الفصل الأول: التدريب الرياضي العلاجي	
28	تمهيد	
28	التدريب الرياضي	أولا
28	1. نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي	
30	2. مفهوم التدريب الرياضي	
30	3. أهداف التدريب الرياضي	

30	خصائص التدريب الرياضي	4.
31	مراحل التدريب الرياضي	5.
32	أثار التدريب الرياضي	6.
34	التدريب الرياضي العلاجي	ثانيا
34	مفهوم التدريب الرياضي العلاجي	1.
34	أنواع التدريب الرياضي العلاجي	2.
35	أهمية التدريب الرياضي العلاجي	3.
36	الأمراض التي تقوم الرياضة العلاجية بمعالجتها	4.
37	الفصل الثاني: ذوي الاحتياجات الخاصة	
38	ذوي الاحتياجات الخاصة	أولا
38	مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة	1.
39	أنواع الاحتياجات الخاصة	2.
39	مظاهر الصعوبات لذوي الاحتياجات الخاصة	3.
40	رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة	4.
41	أهمية رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة	5.
42	أهداف رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة	6.
43	تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة	ثانيا
46	الجانب التطبيقي	
47	تمهيد	

48	الدراسة الاستطلاعية	.1
48	المجال الزمني و المكاني	.2
48	ضبط متغيرات الدراسة	.3
49	عينة البحث وكيفية اختيارها	.4
49	المنهج المستخدم	.5
49	أدوات البحث	.6
51	خلاصة	
53	خاتمة	
55	المراجع	
56	قائمة المراجع	
59	الملاحق	
60	أسئلة الاستبيان	

# مقدمة



## مقدمة:

تعتبر الإعاقة بأبعادها المختلفة من بين الظواهر الاجتماعية التي تعرفها كافة دول العالم، والتي شهدت تزايداً كبيراً في الأونة الأخيرة، و هي حتى الآن لا تزال المشكل المعرقل للكثير من الأفراد بكل انعكاساتها السلبية من الناحية النفسية و الاجتماعية و الصحية ...، و كذلك على المجتمع من حيث نموه و استقراره، لذلك اعتبرت هذه الفئة من بين الفئات الخاصة في المجتمع الواجب إعطاؤها العناية الكافية، حيث يشهد هذا العصر اهتماماً ملحوظاً برعاية المعاقين و ذوي الاحتياجات الخاصة، و أصبحت رعايتهم من أهم البرامج التي تأخذ مكانة الصدارة للمعوقين قصد تحقيق الدمج الاجتماعي لهم.

علاوة على ذلك، يعكس الاهتمام الكبير بمعالجة مشكلة المعاقين و بأبعادها الحقيقة على المستوى العالمي -خاصة منذ بداية عقد الثمانينات من القرن الماضي- تحولا ملحوظا نحو دراسة مشكلة المعاقين، و تقديم سبل الرعاية اللازمة للمعاقين و تأهيلهم، و اعتبارهم من الفئات الاجتماعية التي حرمت الكثير من أنماط الرعاية الحقيقة و الضرورية لفترات طويلة من الزمن.

و من هذا المنطلق كان إعلان الأمم المتحدة باعتبار عام 1891م عاما دوليا للمعاقين، لتوجيها لتغيير اتجاهات الرأي العام العالمي نحو الإعاقة و المعاقين، و تكريس الجهود الإقليمية و الدولية نحو تحقيق المزيد من التعاون من أجل رعاية و تأهيل المعاقين و دمجهم في المجتمع. و الجدير بالذكر أن مشكلة المعاقين في مجتمعات العالم الثالث ترتبط ارتباطا أساسيا بقضايا التنمية و مشكلاتها المتعددة، فارتفاع نسبة الإعاقة و المعاقين فيها مقارنة ببلدان العالم المتقدم يعد هدرا حقيقيا لطاقات التنمية و أهم عناصرها الحقيقية و هي الموارد البشرية.

إن تأكيد علماء الاقتصاد و التنمية في الوقت الحاضر، و تركيزهم على العامل البشري من أجل دفع عجلة التنمية، جعلت العديد من دول العالم الثالث تعمل جاهدة لرفع اهتمامها من أجل وإمكانياتهم البشرية، وذلك بتوفير كل رعاية المعاقين و عالجهم و تأهيلهم و الاستفادة من طاقاتهم الاحتياجات الضرورية لهم، من احتياجات نفسية و اجتماعية و صحية و ترفيهية و ترويحية و رياضية و غيرها، و من ثم كانت تأكيدات علماء الاجتماع و غيرهم من العلوم الاجتماعية الأخرى ضرورة السعي لإدماج المعاقين في عمليات التنمية، و عدم إهدار الطاقات البشرية أكثر، لوضع سياسات و استراتيجيات لرعاية المعاقين من أجل دمجهم في المجتمع.

# الجانب التمهيدي موضوع الدراسة

**تمهيد:**

تقاس أهمية كل بحث علمي من خلال الأهمية العلمية والعملية التي يكتسبها وما يستطيع أن يقدمه من حلول للظاهرة المدروسة خاصة إذا استطاع الباحث أن يحقق من خلاله غايات العلم وهي التعميم والتنبؤ، ولا يتأتى ذلك إلا إذا كان موضوع بحثه أصيلا نابعا من الواقع المعاش للمجتمع ككل أو لفئة اجتماعية معينة ويثير جملة من التساؤلات التي تستدعي الإجابة عليها بطريقة علمية بإتباع خطوات المنهج العلمي.

ومن هذا المنطلق سيتم في هذا الفصل التعريف بموضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة والدراسات السابقة المشابهة للموضوع و تحديد إشكالية الدراسة وصياغة فرضياتها التي تعتبر الموجه الأساسي للبحث، والتطرق إلى أسباب اختيار موضوع دور التدريب الرياضي في تحسين القدرات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة للبحث والتحليل وأهميته العلمية والعملية، وكذا الأهداف التي تسعى هذه الدراسة لتحقيقها، ثم تحديد المفاهيم الأساسية التي تعتمد عليها هذه، وأخيرا المداخل النظرية لموضوع الدراسة مع تحديد الخلفية النظرية لهذا الموضوع وهذا كله من أجل وضع الأسس والقواعد المنهجية تساهم في تحقيق أهداف هذه الدراسة .

## 1- الإشكالية:

يعتبر التدريب الرياضي نظاما اجتماعيا ذا عمق تاريخي و أصل أنثروبولوجي داخل مكنون الفطرة الإنسانية ، سواء كان في شكل اللعب أو النشاط المسلي أو أي دافع نظري مرتبط بالحركة، أو أي تظاهرة رياضية كبيرة، حيث اختلفت وجهات النظر حول الدور الذي تؤديه التدريبات البدنية والرياضية في المجتمع، سواء على المستوى الفردي أو على مستوى النسق الاجتماعي، فهناك من اعتبر التدريب البدني و الرياضي ظاهرة إيديولوجية سلبية، أو أنها ظاهرة إنسانية لها طبيعتها الإيديولوجية، كما أنها انعكاس لمصالح الطبقة الحاكمة أو المسيطرة، بالإضافة إلى أنها لا تهتم سوى بتحديد طبيعة النموذج الاجتماعي الشامل الذي تساهم في بناءه و توطيد أركانه.

ويرى فريق آخر من الباحثين أن التدريب البدني و الرياضي ومنافساته مصدر للمشكلات الاجتماعية السلبية و السيئة خاصة على المستوى الفردي، ذلك لأن التأثير النفسي اللاشعوري لها عبر عن عدم الإيمان بجدية الذات الإنسانية و تجاهل القيم الأخلاقية و الإنسانية، و اهتم ممارسو التدريب الرياضي التنافسي بالتحايل و المغالطة في سبيل الفوز، بالإضافة إلى ما يمكن أن تسببه الرياضات العنيفة في تنمية النزاعات العدوانية للفرد .

لكن بالرغم من كل هذه الآراء السلبية للتدريب الرياضي البدني ، لا يمكن لأي أحد أن يتجاهل الدور الإيجابي الكبير الذي تؤديه على كل المستويات، وكيف أنه يبرر و يفسر وجودها كنشاط إنساني له مكانته المهمة في النسق الاجتماعي، فليس بالبعيد أن تكتشف البحوث التي تجري في الآونة الأخيرة ضمن مجال الهندسة الوراثية عن الجينات الخاصة بالنشاط الرياضي أو التفوق الرياضي.

ولا يعد التدريب الرياضي جانبا هامشيا في النسق الثقافي، بعد أن حملت متغيرات عصر نهاية الألفية الثالثة من عمر البشرية، مقومات قادت إلى أن يكون التدريب الرياضي داخل نواة و ثقافة المجتمع.

كما أصبح التدريب الرياضي اليوم يستعمل لتشجيع حرية المبادرة و الدعوة إلى الاستقرار المدني و الاجتماعي و السياسي، و بالتالي صار التدريب الرياضي ضرورة اجتماعية و ذات نسق مهم لدى أفراد المجتمع، بحيث تقلل من انتشار الظواهر الاجتماعية السيئة كالمخدرات و الرشوة و الانحراف و الجريمة وغيرها.

وإذا كان التدريب الرياضي البدني هاما في حياة الفرد السليم فهو أكثر من هام في حياة الفرد المعاق، حيث أنه يؤدي دورا كبيرا في الارتقاء بالمعاقين من وضعية العزلة و الانطواء و ما يتبع ذلك من

تأثيرات سلبية على سلوكياتهم، إلى وضعية يكون فيها المعاقون أكثر ثقة بأنفسهم، وأكثر تحررا و اتصال بالمجتمع، فالإحساس بالعجز بالنسبة للمعاقين غير الممارسين للتدريبات البدنية والرياضية يتزايد و يتفاقم و يتضاعف نتيجة لهذه العزلة و الانغلاق الذي تسببه العاهة، كما تتسبب العاهة أيضا في مشكلات بدنية كضعف اللياقة والصحة البدنية مما يؤدي إلى سوء تقديرهم لذاتهم البدنية، و مشكلات نفسية كالانفعال ونقص الثقة بالنفس بالإضافة إلى مشكلات اجتماعية كعدم الاندماج في الأسرة والمجتمع و عليه يكون التساؤل العام الذي تتمحور عليه الدراسة هو:

- هل للتدريب الرياضي دور في تحسين القدرات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

**1.2- التساؤل العام :**

هل للتدريب الرياضي دور في تحسين القدرات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

**2.2- التساؤلات الجزئية :**

- ما هو دور التدريب الرياضي في تحسين الأداء ؟

- ما هي العوامل الأساسية التي تساعد ذوي الاحتياجات الخاصة على تقبل النشاط البدني الرياضي

المكيف ؟

**3- الفرضيات:**

**1.3-الفرضية العامة :**

للتدريب الرياضي دور في تحسين القدرات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.

**2.3- الفرضيات الجزئية:**

- للتدريب الرياضي دور في تحسين الأداء .

- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف تساعد على تقبل الإعاقة بالدرجة الأولى .

**4- أهداف الدراسة :**

يسعى الباحث من خلال دراسة موضوع دور التدريب الرياضي في تحسين القدرات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة إلى تحقيق جملة من الأهداف، و التي تتضمن هدفا عاما و أهدافا علمية و أخرى عملية .

**1.4- الهدف العام للدراسة :**

- الوقوف على دور التدريب الرياضي في تحسين القدرات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة .

**2.4- الأهداف العلمية:**

تهدف هذه الدراسة ككل الدراسات العلمية السابقة إلى إثراء البحث العلمي بالدرجة الأولى، و استغلال الرياضة علميا من أجل تحسين وضعية المعاق نفسيا و اجتماعيا و بدينا، بالإضافة إلى أنها تهدف أيضا إلى زيادة الرصيد العلمي و المعرفي في مجال التخصص بوجه خاص، و علم الاجتماع بوجه عام، و ذلك بتوضيح الطريقة العلمية التي يؤدي من خلالها التدريب الرياضي في تحسين الأداء لدى ذوي الاحتياجات الخاصة .

**3.4- الأهداف العملية :**

- معرفة الدور الذي يؤديه التدريب الرياضي في الارتقاء بالمعاقين حركيا من الجانب البدني، خاصة فيما يتعلق بتحسين اللياقة البدنية، حتى يصبح لديه تقدير جيد لذاته البدنية و كذا فيما يتعلق بتحسين صحته البدنية أيضا.

- معرفة الدور الذي يؤديه التدريب الرياضي في الارتقاء بالمعاقين حركيا من الجانب

النفسي، خاصة فيما يتعلق بالبعد الانفعالي والبعد العصبي وبعد الثقة بالنفس؛  
- معرفة الدور الذي يؤديه التدريب الرياضي في الارتقاء بالمعاقين حركيا من الجانب الاجتماعي وكيفية تحقيق الاندماج لهم في مجال الأسرة ومجال الحي والمجتمع ككل .  
- الوقوف على أهم الصعوبات التي تواجه المعاقين حركيا بصفة عامة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصفة خاصة.

#### 5- أهمية الدراسة :

لكل دراسة أو بحث علمي في أي مجال من مجالات المعرفة أهمية خاصة من وراء البحث والتعمق في دراسته، و الأساس في الاهتمام بفئة المعاقين سواء بتوفير الرعاية و الاحتياجات اللازمة لهم، أو بتخصيصهم بالدراسة لمعرفة كل ما يحتاجونه، وكذا النهوض بهم و الارتقاء لوضعهم، و كل هذا نابع من وجوب احترام الفرد المعاق و تقديره و التعامل معه كإنسان له حقوق يجب أن تراعى، بما في ذلك حقه في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، و تمنح له كل الوسائل الضرورية ليتمكن من ممارستها. و تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في حياة المعاق، حيث أنها كفيلة بتحسين الجانب البدني و الصحي للمعاق بصفة عامة و المعاق حركيا بصفة خاصة، الشيء الذي يؤدي إلى تطوير حركاته و تحسين لياقته البدنية، كما أنها تساهم في النمو النفسي والاجتماعي للفرد المعاق و هي تحقق ما تحققه الرعاية الاجتماعية .

كما تعنى أهمية هذه الدراسة أيضا في كون أنها تولي أهمية بالدراسة لإحدى الفئات المعطلة والتي يمكن استغلال طاقاتها في دفع عجلة التنمية، و ذلك بالارتقاء عن طريق تأهيلها و دمجها في المجتمع.  
6- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

إن هناك جملة من الأسباب التي دفعت الباحث إلى اختيار هذا الموضوع بالذات "دور التدريب الرياضي في تحسين القدرات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة"، منها ما هو ذاتي و منها ما هو موضوعي:

#### 1.6- الأسباب الذاتية :

- رغبة الباحث في دراسة موضوع الإعاقة من الناحية السوسولوجية لتعلقه و اهتمامه بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة .

- كون أن الباحث رياضي و حبه للنشاط البدني الرياضي أدى به الحال إلى اختيار رياضة

ذوي الاحتياجات الخاصة كموضوع للدراسة السوسولوجية .

- إحساس الباحث الكبير بفئة المعاقين والمشكلات التي تنجز عن الإعاقة بالنسبة للمعاق والأسرة

والمجتمع .

#### 2.6- الأسباب الموضوعية :

- قلة الدراسات حول موضوع الإعاقة بصفة عامة من الناحية السوسولوجية، و حول موضوع رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة، حيث أن جل الدراسات التي كانت حول رياضة المعاقين هي من الناحية الرياضية إذ تهتم بالجانب البدني و اللياقة البدنية أكثر من الجانب الاجتماعي و الحياتي للمعاق .

- تفاقم حجم مشكلة المعاقين مع ازدياد عددهم يوما بعد يوم في ظل عدم مواكبة هذا الازدياد بالفعالية المطلوبة من حيث توفير الرعاية اللازمة.

- إن الاهتمام بدراسة فئة المعاقين حركيا يعد من الاهتمام العام لهذه الشريحة لمعرفة أهم مشاكلهم واحتياجاتهم.

#### 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

##### 1.7- مفهوم الدور:

- لغة: "دار الشيء يدور دورا و دورانا، و استدار، و أدرته أنا و دورته، وأداره غيره، ويقال أدرت فالنا على الأمر إذ حاولت إلزامه إياه. "ابن منظور:لسان العرب؛ دار المعارف؛ القاهرة؛ ص(1450)"

-اصطلاح: "هناك مدخلان واسعان لدراسة الدور، تمتد جذور أولها إلى حد كبير في النثر وبيولوجيا و يركز على الحقوق و الواجبات أي على التوقعات المعيارية المرتبطة بالأوضاع السائدة في بنية اجتماعية أو نظام اجتماعي ما، و في مقولة اجتماعية الحظ "رالف لينتون Ralph Linton" أن الوضع الاجتماعي هو ببساطة مجموعة الحقوق و الواجبات، بينما يمثل الدور المظهر الحركي للوضع الاجتماعي...، أما المدخل المقابل فقد انبثق من تفسير التفاعلية الرمزية عند "ميد Mead"، و تحولت بؤرة الاهتمام فيه من التوقعات المعيارية في ثقافة ما إلى العمليات الأوفر حظا من النشاط، و التي يمارس بها الناس أدوارهم و ينفذون بها الأجزاء التي تخصهم . "ميشيل مان:موسوعة العلوم الاجتماعية؛دار المعرفة الجامعية؛سنة1999؛ص (612,613)".

يعتبر هذان المدخلان أو الاتجاهان صورتين متباينتين لمفهوم الدور في نظرية الدور، بين التركيز على الوضع الاجتماعي والمظهر الحركي للحقوق والواجبات، وبين التوقعات المعيارية التي تتعدى حدود النشاط الذي يمارس بها الناس أدوارهم، ذلك لتطوير مفهوم مسافة الدور من خلال التحرر من التوقعات المعيارية للأدوار و النشاط الفعلي للدور.

ويعتبر الدور نموذجا لسلوك يتكون من مجموعة من الحقوق و التزامات معينة ترتبط بوضع معين في جماعة ما، أو موقف اجتماعي بالذات. ومعنى ذلك أن الدور يرتبط بمكانة معينة. "سامية محمد جابر: علم الاجتماع المعاصر؛دار النهضة العربية؛لبنان؛سنة 1989؛ص(56)".

يعرفه "كوتريل Cotrell" تعريفا دقيقا إذ يقول: "الدور سلسلة من الاستجابات المرتبطة



بموقف اجتماعي معين، يقوم بها عضو من أعضاء المجتمع، و تمثل هذه السلسلة نمطا من المتغيرات لمثل هذه السلسلة من الاستجابات المرتبطة عند الآخرين بالموقف نفسه. "دلال ملحس إستيتية: المشكلات الاجتماعية؛ دار وائل للنشر والتوزيع؛ الأردن؛ سنة 2012؛ ص(257)".

ذهب هذان التعريفان إلى اعتبار الدور مجموعة من السلوكيات، أو سلسلة من الاستجابات المرتبطة بوضع اجتماعي أو موقف معين، تتحدد من خلالها مجموعة من الحقوق و الواجبات، فتحدد بدورها عالقة الفرد بنفسه و علاقته مع الآخرين، و هو ما أكدت عليه العديد من التحديدات لمفهوم الدور.

حيث يعرفه "Linton" على أنه مجموعة النماذج الاجتماعية المرتبطة بمكانة معينة، ويحتوي على مواقف و قيم و سلوكيات محددة من طرف المجتمع لكل فرد يشغل هذه المكانة. "مالك شعباني: دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعية؛ رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه غير منشورة؛ جامعة منتوري قسنطينة؛ سنة 2005؛ ص(11).

و يعرفه "Liman" بأنه "تنظيم الاتجاهات و عادات الأفراد التي تناسب وضعنا في نظام العالقات الاجتماعية." خليل عبد الرحمان المعايطه: علم النفس الاجتماعي؛ دار الفكر؛ الأردن؛ سنة 2000؛ ص(194).

#### - التعريف الإجرائي:

هو العمل أو الوظيفة التي يؤديها الفرد أو الجماعة أو الهيئة أو المؤسسة أو النشاط أو النسق من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت لتلك الوظيفة أو الدور، و التي يتحدد من خلالها مكانة ذلك الفرد ضمن الجماعة أو مكانة الجماعة داخل المجتمع أو المؤسسة أو النشاط.

#### 2.7- مفهوم التدريب :

##### لغة:

التدريب كلمة مشتقة من "كلمة درب، والدرب هو الطريق، فإن ذلك يعني وضع الأفراد والجماعات المستهدفة على الطريق السليم كي يسيروا فيه ويتعودوا عليه".

والفعل يدرب ( Train To ) أصلها الكلمة الفرنسية القديمة ( Trainer ) بمعنى يسحب أو يجر، وهناك تعاريف متعددة للفعل يدرب ومنها يغري، ينمو بطريقة مرجوة، التحضير لأداء بواسطة تعاليم، التمرين بالممارسة، وحديثاً تعني "إيصال الشخص المطلوب في السلوك أو المهارة عن طريق التعليم بعناية خاصة".

##### اصطلاحا:

تتعدد المفاهيم المستخدمة للتعبير عن التدريب كعملية فمنها من يعده محاولة لتحسين الأداء الحالي والمستقبلي للعاملين عن طريق زيادة قدراتهم على الإنجاز، أو الجهود الإدارية

- التنظيمية التي تهدف لتحسين قدرة الفرد العامل على أداء عمل معين، أو القيام بدور محدد في المنظمة التي يعمل فيها، ومن أهم تعريفات التدريب التي تعرضت لها مصادر مختلفة:
- 1 . النشاطات المصممة لتقدم للمتدرب المعرفة والمهارة التي يحتاجها لوظيفته الحالية.
  - 2 . عملية تعديل إيجابي يتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية وذلك لاكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان وتحصيل المعلومات التي تنقصه والاتجاهات الصالحة للعمل والإدارة".
  - 3 . جهود إدارية وتنظيمية مرتبطة بحالة الاستمرارية تستهدف إجراء تغيير مهاري ومعرفي وسلوكي في خصائص الفرد العامل الحالية أو المستقبلية لكي يتمكن من الإيفاء بمتطلبات عمله أو أن يطور أدائه العملي، والسلوكي بشكل أفضل".
  - 4 . التدريب هو "أي نشاط منظم، يهدف إلى إكساب فرد ما معارف ومهارات تمكنه من أداء عمل معين أو تحسين المعلومات والمهارات التي يستخدمها، أو إحداث تغيير إيجابي في اتجاهات ذلك الفرد نحو العمل وأفراد المؤسسة".
  - 5 . التدريب "عملية تهدف إلى معاونة الأفراد على تحسين وتطوير وتنمية خبراتهم ومهاراتهم وقدراتهم وزيادة معلوماتهم، وقد يكون الهدف منه أيضاً تغيير أو تعديل سلوكهم أو اتجاههم للتأكيد على النواحي الإيجابية في العمل"
  - 6 . التدريب هو "عملية تفاعل الشخص مع خبرات تعليمية تهدف إلى بناء وتطوير خصائص وقدرات (مهارات ذهنية وأدائية واتجاهية) مرغوبة تجعله قادراً على أداء مهام وواجبات محددة ضمن ظروف وتسهيلات معينة"
  - 7 . التدريب هو "ذلك الجهد المنظم الذي يهدف إلى تزويد الأفراد بمعارف معينة، ومحاولة إحداث تغيير إيجابي في مهاراتهم وقدراتهم من ناحية وفي سلوكهم واتجاهاتهم من ناحية أخرى".

### 3.7- مفهوم القدرات :

#### لغة:

تُعَرَّفُ القُدْرَةُ في اللغة على أنها الطاقة، أو قُوَّة المَرءِ على فعل شيء ما، والتمكُّن منه، وجمْعُها قُدْرَات، وقُدْرَات، وعندما يُقال عن شخص ما بأنه يمتلك قُدْرَةً على الصبر، فهذا يعني أنه يمتلك القُوَّة التي تُمكِّنُه من الصبر وتحْمُلُ الصِّعَاب، أمَّا اختبار القُدْرَة، فهو عبارة عن اختبارٍ يقوم في أساسه على قياس قُدْرَة المَرءِ على أداء فعل مُعَيَّن، وتُعَبِّرُ القُدْرَة عن كلِّ ما يستطيع الفرد أن يقوم به من أعمال عقلية، أو حركية، سواء كانت فطرية، أو تمَّ اكتسابُها من البيئة .

#### اصطلاحاً :

القدرة هي التمكن من فعل الشيء، أو استطاعة قيام الشخص بفعل شيء ما، والقدرة هي كل ما يستطيع الفرد أن يقوم به من الأعمال سواء كانت هذه القدرة طبيعية، أو مكتسبة بسبب الظروف البيئية. كما تعرف القدرة على المهارات والمؤهلات التي توجد لدى الشخص وتجعله قادر على أداء بعض المهام الموجودة في الحياة .

تتعدد أنواع القدرة إلى القدرة العددية، القدرة اللفظية، القدرة التنافسية، القدرة التخزينية، القدرة العقلية، القدرة الإبداعية وغيرها الأنواع العديدة من القدرات .

**4.7- مفهوم الإعاقة :**

**لغة:** الإعاقة من عوق، عاق، إعاقة، نقول عاقه عن الشيء، عوقاً أي منعه منه، شغله عنه، فهو عائق. "أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية؛ مكتبة لبنان؛ لبنان؛ ص(191)"

إن الأصل اللغوي لكلمة إعاقة من عاق، عوق، كأن نقول عاقه عن الشيء، يعوقه عوقاً، بمعنى صرفه وحبسه، و منه التعويق و الاعتياق ، و ذلك إذا أراد أمراً فصرفه عنه صارف، ونقول عاقني عائق و عاقنتني العوائق و الواحدة عائق، و يجوز أن تكون عاقنتني و عاقني بمعنى واحد، و التعويق يعني تربيث الناس عن الغير، و عوقه و إعتاقه كلها بمعنى صرفه و حبسه.

**اصطلاحاً:** "الإعاقة صفة تطلق لتفسير حالة الفرد الذي لا يطلق عليه لفظ سوي أو عادي من النواحي الجسمية أو العقلية أو المزاجية أو الاجتماعية، إلى درجة تستوجب عمليات التأهيل الخاصة حتى يصل إلى استخدام أقصى ما تسمح به قدراته و مواهبه." **نفس المرجع السابق؛ ص(152)**

و الإعاقة هي عدم تمكن الفرد من الحصول على الاكتفاء الذاتي، و جعله في حاجة مستمرة إلى إعانة الآخرين، و بالتالي إلى تربية خاصة تغلبه على إعاقته. "مروان عبد المجيد إبراهيم: رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة؛ مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع؛ الأردن؛ سنة 2007؛ ص(24)".

كما تعرف الإعاقة أيضاً بأنها "عدم القدرة على القيام بنشاط ما سواء كان النشاط حركياً اجتماعياً أو عقلياً أو عدم الإحساس ببعض المشاعر فينتج عن ذلك أنواع من الإعاقة مثل الإعاقة الاجتماعية و النفسية." **خير الدين شواهين: إستراتيجيات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة؛ دار المسيرة؛ عمان؛ سنة 2010؛ ص(30)".**

ذهب التعريف الأول إلى ربط الإعاقة بحالة الفرد غير السوي فقط، أي أن الإعاقة هي مجرد حالة الفرد في النواحي الجسمية والعقلية والمزاجية و حتى الاجتماعية، بينما المفهومين الآخرين فتجاوزا مفهوم الإعاقة عن كونها مجرد حالة، إلى كونها عدم مقدرة الفرد القيام بنشاط معين في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والنفسية و الاجتماعية، مما يستدعي طلب المساعدة من الآخرين، بمعنى أن الإعاقة ربطت بمقدار العجز.

وتعرف الإعاقة بأنها النتيجة المجمعّة للعوائق والعقبات التي يسببها العجز، بحيث تتداخل بين الفرد و أفضى مستوى وظيفي له ما يعطل طاقته الإنتاجية.

كما تعرف أيضا بأنها حالة تحد من مقدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعتبر العناصر الأساسية لحياتنا اليومية من قبيل العناية بالذات أو ممارسة العالقات الاجتماعية أو النشاطات الاقتصادية وذلك ضمن الحدود التي تعتبر طبيعية.

وتعرف أيضا بأنها "علة المزمّنة التي تأثر على قدرات الشخص جسديا أو نفسيا، فيصبح

نتيجة لذلك غير قادر على أن يتنافس بكفاءة مع أقرانه الأسوياء." السيد رمضان: إسهامات الخدمة

الاجتماعية في مجال رعاية الفئات الخاصة؛ دار المعرفة الجامعية؛ الإسكندرية؛ سنة 1995؛ ص(135)

بالرغم من اتفاق التعريفين الأول والثاني في ربط الإعاقة بالبعد للوظيفي للمعاق، وربط

التعريف الثالث بالبعد التنافسي مع الأسوياء، إلا أن التعريف الأول اعتبر الإعاقة نتيجة بينما

اعتبرها التعريف الثاني حالة أما التعريف الثالث اعتبرها علة بمعنى عاهة.

#### بعض التعاريف الأخرى للإعاقة:

- تعريف عبد المؤمن حسن: هي ذلك النقص أو القصور أو العلة التي تؤثر على قدرات الفرد،

فيصبح معوقا سواء كانت الإعاقة جسمية، أو حسية، أو عقلية، أو اجتماعية الأمر الذي يحول

بين الفرد المعاق و الاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية و المهنية مقارنة بإفادة للفرد العادي

منها، كما تحول بينه و بين المنافسة المتكافئة مع غيره من الأفراد العاديين في المجتمع." بدر الدين كمال

عده: الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية؛ المكتب الجامعي الحديث؛ سنة 2003؛ ص(242) .

- تعريف عبد الرحمن الخطيب: هي ذلك الخلل أو اضطراب يصيب إحدى مكونات الفرد العقلية

أو النفسية أو الصحية (الجسمية) أو الاجتماعية، فال يقوى على التوافق مع نفسه أو مع

الآخرين." عبد الرحمن الخطيب: الخدمة الاجتماعية المتكاملة في مجال الإعاقة؛ مكتبة الأنجلو المصرية

؛ القاهرة؛ سنة 2006؛ ص(12) .

- تعريف الإعاقة في التشريع الجزائري: "تعرف الإعاقة في التشريع الجزائري طبقا للمادة 02

من القانون 09/02 المؤرخ في 2002/05/08م، و المتعلق بحماية الأشخاص المعوقين و

ترقيتهم في الجزائر بأنه: " كل شخص مهما كان سنه و جنسه يعاني من إعاقة أو أكثر، وراثية أو

خلقية أو مكتسبة، تحد من قدرته على ممارسة نشاط أو عدة نشاطات أولية في حياته اليومية

الشخصية والاجتماعية، نتيجة لإصابة وظائفه الذهنية أو الحركية أو العضوية-الحسية." جلال عبد

الحليم: الفئات الاجتماعية الخاصة في المجتمع الجزائري؛ دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع؛

الأردن؛ سنة 2016؛ ص(12-13) .

- تعريف منظمة الصحة العالمية: "أنها حالة من عدم القدرة على تلبية الفرد لمتطلبات أداء دوره

الطبيعي في الحياة المرتبطة بعمره، جنسه، خصائصه الاجتماعية و الثقافية، و ذلك نتيجة الإصابة أو العجز في أداء الوظائف الفيزيولوجية أو السيكولوجية." إن هذه التعاريف اتفقت على أن الإعاقة هي عبارة عن نقص أو قصور أو خلل أو اضطراب أو علة (عاهة)، بغض النظر عن مصدرها وراثيا كان أو مكتسبا أو خلقيا، و سواء كان هذا النقص أو القصور متعلقا بالجوانب الجسمية أو النفسية والاجتماعية، يؤدي إلى عدم الاستفادة من الخبرات التعليمية و منافسة العاديين حسب التعريف الأول، و ربط التعريف الثاني هذا النقص أو القصور بنقص و عدم القدرة على التوافق مع الآخرين، بينما التعريف الذي ورد في التشريع الجزائري فقد ربط هذا النقص أو القصور المتعلق بوظائفه الذهنية و الحركية و العضوية بالحد من قدرته على ممارسة عدة نشاطات في حياته اليومية، أما التعريف الأخير فربطها بعدم القدرة على أداء الوظائف الفيزيولوجية و السيكولوجية.

### التعريف الإجرائي للإعاقة الحركية

هي تلك العاهة أو النقص أو القصور أو الخلل الذي يصيب الفرد على مستوى جهازه العصبي أو في عضلاته أو عظامه أو مفاصله أو نتيجة مرض مزمن، مما يؤدي إلى تعطيل قدراته الحركية فيصاب بالعجز التام أو الجزئي .

### 5.7- تعريف الطب:

#### لغة:

استناداً إلى قاموس المعجم الوسيط في اللغة العربية تستخدم لفظة (طِبّ) ومصدرها (طَبَّ) للتعبير عن علاج الجسم والنفس، ومنه علم الطِبِّ، والطِبُّ الرفق وحسن الاحتيال، والطِبُّ السحر، واستناداً إلى معجم المعاني الجامع فإن الطِبِّ في اللغة هو علمٌ بقوانين يُعرف بها حالات الصحة والمرض وتأثير الأدوية، وعلم الطِبِّ هو علم دراسة أسباب الأمراض البشرية ومعالجتها بما في ذلك طرق مداواة والشفاء المتعلقة بالأمراض التي يعالجها الطبيب أو الجراح .

#### اصطلاحاً:

اختلف الأطباء حول ثلاثة أقوالٍ في تعريف الطِبِّ اصطلاحاً، وهي أقوالٌ وإن اختلفت في الألفاظ والعبارات إلا أنها متقاربةٌ في المعنى والمضمون، وهذه الأقوال هي :

علمٌ يُعرف منه أحوال بدن الإنسان من جهة ما يعرض لها من صحةٍ وفساد، ويُنسب هذا القول لقدماء الأطباء ولابن رشد الحفيد .

علمٌ بأحوال بدن الإنسان يُحفظ به حاصل الصحة ويستردّ زائلها، ويُنسب هذا القول لجالينوس وهو واحدٌ من قدماء الأطباء المبرزين .

علمٌ يُعرف منه أحوال بدن الإنسان من جهة ما يصحّ، ويزول عن الصحة ليحفظ الصحة حاصلة، ويستردّها زائلة، ويُنسب هذا القول لابن سينا .

### 6.7- تعريف الرياضة:

لغة:

"راضه- روضا، رياضاً، ورياضة: يقال: راض المهر، و راض نفسه بالتقوى، و راض القوافي الصعبة." إبراهيم مصطفى: المعجم الوسيط؛ المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع؛ تركيا؛ ص(382)."

اصطلاحاً:

" هي الأنشطة البدنية التي تمارس وتجلب المتعة و التسلية بالإضافة إلى فائدتها في تكوين الجسم السليم و الخلق القويم." **مصلح الصالح: قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية؛ دار عالم اللب للطباعة و النشر والتوزيع؛ سنة 1999؛ ص(522).**

كما تعرف الرياضة أيضا على أنها فن من فنون علم الأبدان، يقصد به تمرين الجسم وتعويده على حركات منظمة تعجز عنها الحركة الفطرية، و هو من أجل الفنون التي ينال بها الجسم تمام صحته، ونمو قوته ومثانة أعضائه، وسهولة أعماله، و به قوام نشاطه، و شأنه في المشقات. "**عبد العزيز بن سليمان الحوشان: الرياضة والوقاية من الجريمة؛ منشورات الحلبي الحقوقية؛ سنة 2011؛ ص ص(33-34).**"

و يتفق الكثير من الدارسين على أن الرياضة هي أنشطة تنافسية مؤسسية تتضمن بذل مجهود بدني كبير و استخدام مهارات بدنية معقدة نسبيا من قبل مشاركين تحفزهم الجوائز الداخلية و الخارجية. "**عبد الحكيم رزق: المظاهر الاجتماعية للرياضة؛ مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا للطباعة؛ الإسكندرية؛ سنة 2015؛ ص(12).**"

تحدد هذه التعاريف على أن الرياضة نشاط بدني غايته في التعريف الأول هو تحقيق المتعة و التسلية سواء للرياضي أو للجمهور أو تكوين الجسم، بينما تتوقف غاية الرياضة في التعريف الثاني في ما تعود به على جسم الفرد و حياته فقط أم التعريف الثالث فقد حدد أن غاية الرياضة هي المنافسة فقط.

### 8- الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة سندا علميا للدراسات السوسيولوجية الميدانية، حيث تفيد الباحث في تحديد و توجيه وتدعيم مسارات بحثه العلمي، كما أنها تؤكد له بأنها تتطرق للمشكلة التي هو بصدد بحثها من نفس الزاوية و لا بالمنهج نفسه، و بالتالي الدراسات السابقة تزود الباحث بالمعايير

والمقاييس والمفاهيم الإجرائية و الاصطلاحية التي يحتاجها، و هكذا يستفيد من إيجابيات منهاجها وتجنب سلبياتها .

وعليه فإن الباحث قد أعتمد على مجموعة من الدراسات السابقة منها :

### 8-1- الدراسة الأولى:

رسالة دكتوراه غير منشورة بعنوان "تحليل العالقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و تقبل الإعاقة في محيط رياضي جزائري لذوي الاحتياجات الخاصة" من إعداد رواب عمار تحت إشراف الأستاذ الدكتور نافي رابح خلال السنة الجامعية ( 2006-2007)معهد التربية البدنية و الرياضية، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية جامعة الجزائر. انطلقت هذه الدراسة من تشخيص المشاكل الاجتماعية و النفسية للشخص المعاق أدى إلى تعدد الدراسات التي تناولت مشكلة الإعاقة و أثارها ومضاعفاتها النفسية والاجتماعية الناجمة عن الشعور بالإحباط، كالإحساس بالفشل والشعور بالذنب و احتقار النفس، وأن مستوى تأثير العاهة تختلف باختلاف شخصية المعاق، فأعتمد الباحث في بنائه النظري و حدد موقفه الإيستمولوجي من خلال نظرية "ADLER" .

حيث اعتبر الشعور بالقصور العضوي مركزه الصراعات عند المعاق، بسبب إعاقته ومضاعفاته النفسية والاجتماعية، و انطلاقا من هذه الخلفية النظرية تم فتح المجال للتفكير في مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة للتعويض عن الإعاقة والتغلب على الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس وممارسة النشاط البدني المكيف، عامل من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد المعاق على تقبل عجزه و تعويضه، من أجل أن يتحدى الشعور بالعجز ضد الشعور بالألم و تحرير النفس من الصراعات والمضاعفات النفسية والاجتماعية، وتعزيز المعوق لمكانته في وسط المجتمع الذي يعيش فيه، كما أكد أن للنشاط البدني الرياضي دورا هاما في تحقيق الأغراض الصحية و النفسية و الاجتماعية ، فالفرد يستطيع أن يدرك بسهولة الدور الذي يلعبه هذا النشاط في تكيف و اندماج المعاق في محيطه الاجتماعي، والدور الذي تعطيه هذه الأخيرة في تقبل الإعاقة.

وأسس الباحث دراسته في البحث على العلاقة الارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و تقبل الإعاقة بين فئتين الأولى رياضية و الثانية ليست رياضية، فخلص إلى مجموعة من التساؤلات كالاتي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة تقبل الإعاقة للممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف؟

- ما هي العوامل الأساسية التي تساعد على تقبل الإعاقة للممارسين للنشاط البدني الرياضي

المكيف؟

وتم بناء هذه الدراسة على الفرضيات الآتية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة تقبل الإعاقة للممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أصل الإعاقة للممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ودرجة تقبل الإعاقة .
- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف تساعد على تقبل الإعاقة بالدرجة الأولى. فذهب الباحث من خلال هذه الدراسة إلى محاولة تحقيق الأهداف التالية:
- اختبار نظرية ADLER للتحليل النفسي كخلفية نظرية تتمثل في الشعور بالنقص العضوي في أن مركز الصراعات عند المعاق في معظم حالاته هي إعاقته و مضاعفاتها النفسية والاجتماعية؛
- التعرف عن مشكلات و كيفية صياغة الحلول الإيجابية انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية؛
- تحليل العالقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و تقبل الإعاقة، مستخدما بذلك المنهج الوصفي الذي يرى فيه أنه يتمشى و تحقيق الأهداف المسطرة لهذه الدراسة، مع استخدام الاستبيان و الاستمارة الإحصائية للمعلومات، و الآراء لقياس اتجاهات و ميول أفراد العينة، و ذلك لفئة المعاقين حركيا، كما صممت استمارة و جهت إلى فئة المكفوفين بطريقة برايل.
- تم توزيع هذه الاستمارات على عينة قصديه تكونت من 100 معاق ممارس للنشاط البدني الرياضي وبعد تفرغ البيانات و تحليلها تم التوصل إلى النتائج الآتية:
- ممارسة النشاط البدني الرياضي أدى إلى التقليل من المضاعفات النفسية الناجمة عن نوع الإعاقة و أن الفرضية الأولى تحققت حيث تبين أن نوع الإعاقة له أثر على تقبل الإعاقة فالمعاق حركيا لديه درجات تقبل إعاقته أكبر من الفرد المصاب بإعاقة بصرية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة تقبل الإعاقة للممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- الممارسين نشاط كرة السلة على الكراسي المتحركة لديهم أكبر درجة تقبل من الممارسين لنشاط كرة الجرس الخاصة بالمكفوفين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أصل الإعاقة للممارسين نشاط بدني رياضي مكيف لفئة المكفوفين و درجة تقبل الإعاقة.
- العوامل الأساسية التي تساعد المعوق على تعويض إعاقته و تزيده تحديا كانت أربع عوامل أساسية ( الرياضة، الزواج، الدين العمل).



- أصل الإعاقة ( وراثية، مكتسبة) لا تؤثر على درجات تقبل الإعاقة لفئة المكفوفين؛
- ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف أثر تأثيرا إيجابيا بالدرجة الأولى على تقبل الإعاقة للفئتين من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا و مكفوفين.
- عامل الزواج أثر تأثيرا إيجابيا بدرجة ثانية على تقبل الإعاقة للفئتين من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا و مكفوفين .
- عامل الدين و العمل أثرا بدورهما تأثيرا إيجابيا بعد الرياضة و الزواج على تقبل الإعاقة للفئتين من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا و مكفوفين.

### 8-2- الدراسة الثانية: تركي احمد "2004"

دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا  
مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.  
هدف الدراسة:

تناول الباحث موضوع الإدماج الاجتماعي للمعوقين حركيا كمتغير يتأثر إيجابيا بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف.  
المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي.  
حجم العينة : 20  
نتائج الدراسة:

وجود ارتباط بين ممارسة النشاط البدني التنافسي المكيف وتقبل الإعاقة وذلك من خلال إثبات الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي كذلك وجود علاقة بين الخصائص الفردية للفرد المعوق حركيا واندماجه الاجتماعي ووجود فروق في السلوك الاجتماعي الايجابي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف.  
أدوات البحث:

التمثلة في مقياس تقبل الإعاقة والاستبيان على مجموعتين مجموعة ممارسة تمثلت في الأندية الرياضية لألعاب القوى، وأخرى غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي، متمثلة في طلبة مراكز التكوين المهني .

### 3.8- الدراسة الثالثة : سعيد محمد آل حمدان "2004"

"تطبيق نظرية تداخل المحتوي وتدريب الدمج وأثرها على تعلم مهارة حركية لذوي التخلف العقلي البسيط".

**هدف الدراسة:** الحالية إلى التعرف على معرفة أفضل أنواع التدريب (المنظم، والعشوائي، والدمج) لتعليم التلاميذ ذوي التخلف العقلي البسيطة دقة التصويب على هدف ثابت وسرعة رد الفعل والزمن الكلي لأداء في مرحلتى الاكتساب والانتقال ودراسة التفاعل بين أنواع التدريب الثلاثة ومراحل التعلم .  
**المنهج المتبع :** التجريبي .

### حجم العينة :

من (45مفحوصا) اختيروا عمديا من مركزي التأهيل المهني بالرياض والدمام بالمملكة العربية السعودية في العام الدراسي 1423/1422هـ ، وبلغ متوسط أعمارهم (16.8 سنة)، وبمعدل ذكاء قدره (62درجة)، وتم توزيعهم لثلاث مجموعات متساوية عشوائيا (المنظم والعشوائي والدمج)، وقد أعطي كل مفحوص (45محاولة تدريبية) في مرحلة الاكتساب، ثم أعطي فترة راحة مدتها (10دقائق)، بعدها أعطي كل مفحوص (9محاولات)، وذلك لقياس انتقال أثر التعلم .

### نتائج الدراسة :

دعم جزئي لنظرية تداخل المحتوى . وتدريب الدمج، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي  $(\geq 0.05)$  أثناء مرحلة الاكتساب في متوسط دقة تصويب الكرة على هدف ثابت، وسرعة زمن رد الفعل الصالح لمجموعة التدريب المنظم مقارنة بمجموعه التدريب العشوائي. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي  $(\geq 0.05)$  بين مجموعة التدريب بالدمج مقارنة بمجموعة التدريب العشوائي لصالح مجموعة التدريب بالدمج في دقة تصويب الكرة، وكذلك هناك تفاعل ذو دلالة إحصائية عند مستوي  $(\geq 0.05)$  بين طرق التدريب ومرحل التعلم في سرعة زمن رد الفعل لصالح طرق التدريب أثناء مرحلة الاكتساب، وبناء على النتائج التي تم التوصل إليها، فإن الباحث يوصي باستخدام تدريب الدمج والمنظم لتعليم ذوي التخلف العقلي البسيط المهارات الحركية قيد الدراسة، وكذلك إجراء المزيد من الدراسات .

# الجانب النظري

## الفصل الأول

## الفصل الأول: التدريب الرياضي العلاجي أولاً: التدريب الرياضي:

### تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه و نظرياته و أغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور التجمعات البشرية، و طراً عليه تغيرات عديدة ، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات .

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة و هو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق للشخصية في الفرد و يعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد .

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير عمل التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق و النظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية و الاجتماعية الأخرى .

### 1.1- نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب الرياضي بشكله الحالي ، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد ، متمثلة في الجري وراء الفريسة ليقبض عليها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه وتسلق أشجار لقطف ثمارها. الخ تلك المهارات الأساسية .

بههدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريباً طبيعياً للقدرات الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة و الرشاقة، لتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية و ظهور القبيلة و العشيرة وأصبح كل فرد مسؤول عن الدفاع ، وأصبحت القوة العضلية و السرعة و الخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.

ومن هنا أصبح التدريب الرياضي أمراً ملحا و ضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل ، رجل صغير أو كبير بطريقة عنيفة متعددة الجوانب وذلك أنشأت القاعات و الساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل 3- 4 الألاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء و البابليون سكان واد الرافدين وكذلك بلاد فارس و الهند و الصين بالتدريب الرياضي و البدني وأصبح يأخذ مظهرا حضاريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 ق.م واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني و

الرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد. "أحمد البسطوسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي؛ دار الفكر العربي؛ سنة 1999؛ ص(19)".

وإذا ما نظرنا إلى "الأمير نمين ساكني لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع الاستعماري فكان شعار كل أم اسبرطية تودع أبنائها إلى ساحة القتال "عد بدرعك او محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني و الرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا ا "بالليسيوم" أما الصبيان و الفتيات حتى 15 فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا" وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم منذ الخمسينات من القرن ال20 وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء و الرياضيات و الميكانيكا و الكيمياء بأنواعها و العلوم الإنسانية و التربوية المختلفة... الخ. تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس و نظريات التدريب الرياضي الحديث و يرجع الفضل الى العلماء و الباحثين من الشرق و الغرب

أمثال: "زاوسيورسيكي"، "ماتيف"، "هارا"، "هاتجر"، ومنذ ذلك الحين و الأرقام و المستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر ولقد كان في تلك السنوات التدريب في كل فاعلية و مسابقة أو لعبة رياضة على حدا حيث تناولها كثير من علماء الغرب من الولايات المتحدة بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات وتقديمها في الفردية أو على شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الجماعية, حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكاناتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية و التدريبية وكانت تنافس العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي و الغربية بزعامة الولايات المتحدة الأمريكية وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي للناحية الشرقية و دول العالم الثالث التي تسانده وقل التعاون الرياضي و الثقافي بينهم بصفة عامة الى حد كبير و انفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها للسيطرة على العديد من الرياضات و لا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات للعلوم الأخرى وتطويرها. "قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة؛ دار الفكر؛ مصر؛ سنة 1987؛ ص(83).

### 2.1- مفهوم التدريب الرياضي:

يستخدم مصطلح بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلفة، ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب بأنه عبارة عن عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه مع طرق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما. ويعرفه "بلاتنوف" بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف الى تحقيق النتائج العالية وهو يعتبر جزء من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية الإعداد الرياضي وكلتا العمليتين تسعى الى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الانجازات الرياضية. "نفس المرجع السابق؛ ص(85)".

### 3.1- أهداف التدريب الرياضي:

اتفق العديد من العلماء أمثال "شابل وهارا وبرودي" على إن الهدف دائماً يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول إليها من خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة وهذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الحديثة ومناهجه التي يمكن صياغتها فيما يلي:

- تنمية وتحسين القدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي.
- التغلب على صعوبة التدريب لتنمية خصائص قوة الإرادة و الثقة بالنفس للاعب و إعداده النفسي و البدني استعداداً للمنافسات.
- اكتساب الفرد للتنسيق في الأداء الحركي وصولاً الى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.
- تطوير وتحسين خطة اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها لأساليب حديثة فردية و جماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب.
- الحفاظ على الصحة و القوام و الوقاية من الإصابات و الأمراض و رعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.
- الاهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب في المنافسات و ذلك من خلال تدريبات المرونة والإطالة لوقاية العضلات و المفاصل و تركيز على فترة الإحماء و الإعداد وخاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم إغفال فترة التهدئة. "أميرة حسن مقصود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي؛ دار الوفاء؛ ط1؛ مصر؛ سنة 1999؛ ص(22)".

### 4.1- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية المؤثرة التي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية و القائمين بها واهم هذه الخصائص ما يلي :

- يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية و النفسية و العقلية للفرد خلال الممارسة العقلية للنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين الصحة العامة و بناء الجسم و تكامل الشخصية و يصبح الفرد عضو نافع فعال و على ذلك يمكن القول إن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه نفسه إلى النشاط الرياضي الممارس. "أبو العلاء عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية؛ دار الفكر العربي؛ مصر؛ سنة 1996؛ ص(14)

- يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات و معارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي كعلم النفس و التربية و الاجتماع الرياضي و علم الحركة و الميكانيكا الحيوية و التشريح و الفيسيولوجيا و الاختبارات و المقاييس و لم يعد الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة او الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الرياضي الحديث الناتج عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية و تشكيلها وأكثرها فعالية. " المرجع السابق؛ ص(19)".

- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب و مراعاة الفروق الفردية من حيث السن و الجنس و كذلك مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى كما تختلف طبيعة و خصائص الأنشطة الرياضية بالنسبة للرياضات المختلفة سواء كانت جماعية أو فردية .

- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية و من ثم اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات بما يتناسب و طفرات نمو هذه القدرات خلال مراحل العمر و الذي يختلف من دولة لأخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية و المناخية .

- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية و تدرج زيادة متطلبات التدريب و نغني هنا الاستمرارية ليس فقط لفترة من فترات التدريب الموسمي التدريبي أو لموسم تدريبي كامل بل الاستمرارية لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل مستويات الانجاز. " المرجع السابق؛ ص(14)".

- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم و المراقبة الطبية و التربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب و الإعداد ، إذ أن تقييم مدى تحمل للاعب للمجهود البدني أمر بالغ الأهمية للارتقاء بمستوى الأحمال التدريبية و كذلك المراقبة الطبية لضمان استقرار الحالة الصحية للاعب.

- يتميز التدريب الرياضي بتأثير على أسلوب حياة الفرد من ناحية التغذية و العادات الصحية و تنظيم الحياة اليومية.

- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب. "نفس المرجع السابق؛ ص(14)".

## 5.1- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب طويلة المدى اكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8-15 سنة وتبدأ من المزاولة الأولى للفعالية حتى الوصول الى أعلى مستوى رياضي وتنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل واحدة منها على المرحلة السابقة لها بالاعتماد على عاملين هما :

- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى العالي .

--التركيز الكامل على الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تقسيم المستوى ويحافظ عليها لفترة أطول وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء إلى تعيين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول: وتشمل عمر 5-9 سنوات .

- مرحلة تدريب البناء و التخصص: وتشمل عمر 10-18 سنة .

- مرحلة تدريب المستويات العالية: وتشمل عمر 19 سنة فما فوق .

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثاني والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا. "قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة؛ دار الفكر؛ مصر؛ سنة1987؛ ص(27)".

## 6.1- أثار التدريب الرياضي :

إن النتائج التي حققتها ممارسة العمل الرياضي المنتظم كثيرة ومتنوعة والفرد الذي يشترك بانتظام في تدريب يوافق احتياجاته يكتسب حالة من اللياقة البدنية يسمى شخص مدربا أما الذي يترك عضلاته تلين وتترهل حتى يصبح في حالة بدنية ضعيفة فيسمى شخص غير مدرب والعملية التدريبية لها انعكاسات واضحة على الفرد الممارس ومن الآثار التي يخلفها التدريب المستمر ما يلي:

## أ- أثار التدريب على الصحة العامة لعضلة القلب:

هناك أدلة ميسورة تبين أن عضلة القلب يزداد حجمها باستخدامها وبإبقاء أعباء عليها خلال

النشاط البدني تحدث حالة تضخمها وهي حالة صحية سليمة فاصطلاحا "القلب الرياضي" كانت له دلالة على حالة مرضية عليلة يسببها الاشتراك في النشاط البدني ولكن يؤكد الفيسيولوجيون إن ذلك غير صحيح وإن القلب الرياضي حالة عادية تتبع قانون الاستعمال ، ما يستعمل يقوم وما لا يستعمل يصيبه الضمور و ذلك يعني زيادة نمو قوة القلب. "أسامة كمال راتب: تعلم السباحة؛ دار الفكر العربي ؛ مصر ؛ سنة1997؛ ص(83)".

## ب- أثار التدريب على كمية- دقة القلب:



كنتيجة لبحوث أجريت على رجال مثل ديمار-عداء الماراتون العظيم- ولاعبين اولمبيين وآخرون اتفقوا عامة على أن كمية الدم في كل دقة من دقائق قلب الشخص المدرب اكبر حجما منها في الشخص الغير المرغوب وقد أوضح البحث الذي اجري على ديمار أن قلبه يدفع 22 ل من الدم. 10 ل في الشخص الغير مرغوب فيه. "نفس المرجع السابق".

### ج- آثار التدريب على التنفس:

- يزداد اتساع القفص الصدري وذلك في سن مبكرة.
- تكون سرعة التنفس أكثر بطئاً وبعض الأدلة تبين أن الشخص المدرب يتنفس من 6-8 مرات في الدقيقة في حين تصل إلى 18 مرة عند الشخص الغير مدرب.
- يزداد عمق القفص الصدري.
- أما عند الأشخاص الخاملين فيغلق جزء كبير من رئاتهم O<sub>2</sub> - تزداد المساحة التي يتعرض فيها الدم إلى الداخل. أمام الهواء
- يكون التنفس بعضلة الحجاب الحاجز عميقاً إذ انه في الشخص المدرب تقل حركة الحجاب وفي العمل المماثل يستنشق الشخص المدرب كمية اقل من الهواء ولكن يمتص منها الأوكسجين ، فالاقتصاد في عملية التنفس تعتمد على زيادة الشعيرات في الرئتين مما يعرض كمية اكبر من الدم للهواء في أي وقت. "نفس المرجع السابق"

### د- آثار التدريب في الجهاز العضلي:

- إن الدلائل تبين أن هناك آثار مفيدة للتدريب للجهاز العضلي فيما يلي بعضها:
- غلاف الليفية العضلية أو الجزء الذي يغلف كل ليفة بغشاء من نسيج الصمام يزداد سمكا و قوة.
- تضخم كمية النسيج الصمام داخل العضلة.
- يزداد حجم العضلة ويعتقد أن الألياف تزداد في الحجم وليس العدد
- تزايد قوة العضلة ضروري
- يحدث تغير كيميائي في العضلة و تزداد كمية الفوسفوكرياتين، الغليكوجين والمواد الغير نثرو جينية، الهيموغلوبين، وكل هذا يساعد العضلات في العمل أكثر. "نفس المرجع السابق".

ثانيا: التدريب الرياضي العلاجي:

### 1- مفهوم التدريب الرياضي العلاجي:

و الرياضة العلاجية أو العلاج الطبيعي عبارة عن تمارين رياضية يقوم بتأديتها المصاب من أجل تحسين أداء جسمه الوظيفي و الحركي، كما إنه يستخدم كذلك من أجل تحسين الحالة النفسية و المزاجية للشخص، و هو يعتمد في تنفيذه على خبرة المعالج و الحالة الصحية للشخص الذي يقوم بتنفيذ العلاج. وهي حركات علاجية تقوم على أساس علمي ومخطط له توصف من قبل أخصائي العلاج الطبيعي تبعاً لحالة المريض بهدف تحفيز أو استعادة الوظائف الطبيعية للجزء المصاب أو المحافظة على وضعه الحالي أو زيادة كفاءته يستجيب الجسم ويتفاعل معها لإعادة تأهيل الجزء المصاب.

وفي الغالب، فإن اختيار نوع التمرين وطريقته تتبع للهدف من التمارين العلاجية بالإضافة إلى تشخيص المريض والحالة واحتياجاته.

### 2- أنواع التدريب الرياضي العلاجي:

#### 1.2- تدريبات للمحافظة على مدى الحركة:

هذه التمارين تهدف من خلالها إلى المحافظة على حركة المفصل ومنع حدوث قصر في العضلات وبالتالي منع إي خلل وظيفي أو حركي في الجزء المصاب،

- ومن الممكن أن يقوم بها المريض لوحده أو بمساعدة أخصائي العلاج الطبيعي أو أي أداة مساعدة

وعندها تسمى **Active Range of Motion**

أو يقوم بها أخصائي العلاج الطبيعي من دون أية مساعدة من المريض وعندها تسمى

**Passive Range of Motion**

#### 2.2- تدريبات التقوية:

تدريبات يقوم بها المريض بهدف زيادة القوة العضلية وقوة التحمل وتمارس هذه التمارين عن طريق إعطاء مقاومة للحركة، وهذه المقاومة إما أن تكون بواسطة أخصائي العلاج الطبيعي أو عن طريق بعض الأجهزة.

#### 3.2- تدريبات الاستطالة :

تهدف هذه التمارين إلى زيادة مرونة العضلة والمفصل وخاصة في حالات قصر العضلات التي تعيق حركة الجزء المصاب.

#### 4.2- تدريبات التوازن:

تمارين توصف لتنظيم حركة العضو المصاب ضد الجاذبية للمحافظة على حركة الجسم ضمن مركز الثقل وقاعدة الثبات لمنع السقوط وتحفيز التفاعل بين الجهاز الحسي والحركي للحفاظ على توازن الجسم .

**5.2- التدريبات الهوائية:**

وهذه التمارين تمارس على مدة طويلة وشدة منخفضة بهدف زيادة قوة الاحتمال للجهاز التنفسي وجهاز الدوران.

**6.2- التدريبات الوظيفية:**

إن هدف أي تمرين من التمارين السابقة ما هو إلا إعادة المريض إلى حياته الوظيفية، وعليه فإن هذه التمارين تتم عن طريق إعطاء المريض تمارين تشبه الوظائف التي يقوم بها في حياته اليومية.

**3- أهمية التدريب الرياضي العلاجي:**

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أو الطارئة في الأونة الأخيرة أهمية كبيرة حيث أنشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يقصدها الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء .

وبذلك تلعب التدريبات البدنية التأهيلية الخاصة دوراً إيجابياً في ذلك وخصوصاً بعد الشفاء من الكسور ، حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في الجبس كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب إعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية لتدريبات علاجية ، والتي يعمل التدريب الرياضي دوراً إيجابياً بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية إلى حالتها الطبيعية من قوة وحركة . وتعتبر السباحة إحدى الرياضات العلاجية.

كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالتهم الصحية كمرضى القلب والدورة الدموية وبعض الحالات المرضية الأخرى والتي تسهم التدريبات البدنية في علاجها ، كنقص نسبة الكولسترول في الدم وذلك عند ممارسة الأنشطة البدنية ولفترة طويلة ( الأنشطة الهوائية ) .

وتعمل التدريبات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدوها في فترة الحمل ، كما أن بعض التمرينات البدنية الخفيفة والمناسبة أيضاً أثناء " الحمل " تعمل على تفادي كثير من المخاطر قد تتعرض لها النساء الحوامل وخصوصاً في فترة ما قبل الولادة ، وذلك بوضع البرامج التدريبية الخاصة والمتمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل والتي تسهل عملية الولادة.

**4-الأمراض التي تقوم الرياضة العلاجية بمعالجتها:**

و تتنوع الأمراض التي يتم استخدام العلاج الطبيعي في علاجها؛ فهو يساهم في علاج العظام و السكتات الدماغية و الأمراض النفسية و العضلات و إصابات الهيكل العظمي و الأعصاب و أمراض القلب و الأوعية الدموية، و المشاكل الصحية التي تصيب الجهاز التنفسي، كما إنه يعد ضرورة لكبار السن حتى يحافظوا على صحتهم و يستطيعوا التغلب على أمراض الشيخوخة، كذلك البواسير، و الأمراض النفسية، و غيرها .

# الفصل الثاني

## الفصل الثاني: ذوي الاحتياجات الخاصة

أولاً: ذوي الاحتياجات الخاصة:

## 1- مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة:

يعتبر مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة من أحدث المفاهيم ذات البعد الإنساني والمستخدم في وصف الأفراد الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة سواء كانت: صحية وتربوية وتعليمية واجتماعية، من المتوقع أن يقوم بها متخصصون مؤهلون علمياً وعملياً وقبل أن نعرف ذوي الاحتياجات الخاصة، نورد أولاً تعريفاً لمصطلح "الحاجة" والتي يقصد بها: حالة من العوز والنقص والافتقار والاحتياج، تقترن بنوع من التوتر والضييق، لا يلبث أن يزول متى قضيت الحاجة وزال النقص .

هذا يعني أن الحاجة تشير إلى حالة قد يعاني فيها الفرد من قصور أو نقص في قدراته أو إمكانياته والتي قد تعيقه عن تحقيقه لذاته، واندماجه في مجتمعه. هذا من جهة ومن جهة أخرى يمكن تجاوز تلك المعوقات إذا ما توفرت له الظروف والإمكانيات، وطرق التعلم والتعليم التي تناسب احتياجات وخصوصيات القصور الذي يعاني منه .

لذا يعد ظهور مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لعملية دمج كلمتي "الحاجة" و "الخصوصية" في مفهوم واحد، للدلالة عن "عدم الكفاية في خاصية أو قدرة معينة تتأرجح بين الخصوصية الجسمية والمعرفية وما يمكن أن ينجم عن القصور لما يتعلق الأمر بالأداء والإنجاز كمقومين أساسيين للتعبير عن تجسد التعلم أو إحدى معانيه، بمعنى المدى الذي يستطيع فيه الفرد التعبير عن ذاته بشكل موضوعي.

"فاطمة عالم:تقييم الكفاءات التعليمية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة(فئة المعوقين ذهنياً

الخفيفة والمتوسطة)؛رسالة ماجستير جامعة قاصدي مرباح؛ورقلة؛ الجزائر؛ 2008؛ص(46)".

ويعرف "كمال عبد الحميد زيتون" ذوي الاحتياجات الخاصة من هذا المنظور بأنهم "هم

الذين لهم ظروف خاصة ومستوى خاص يختلف عن ظروف الأفراد العاديين ومستواهم، فيتفوقون عليهم أو يقصرون دونهم، وذلك من أجل مساعدتهم في نمو شخصيتهم نموا سليماً، متكاملًا، متوازياً يؤدي إلى تحقيق الذات ومساعدتهم في التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه. "كمال عبد الحميد

زيتون:التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة؛عالم الكتب ط1؛القاهرة؛سنة2003؛ص(5)".

## 2- أنواع الاحتياجات الخاصة:

تصنف الاحتياجات الخاصة إلى أربع فئات رئيسية، وهي:

## أ - الاحتياجات الخاصة الاجتماعية والسلوكية، والعاطفية:

ومن أهمها: مرض التوحد، الاضطراب السلوكي العاطفي، اضطراب فرط النشاط والحركة، نوبات الغضب، اضطراب الوسواس القهري.

## ب - الاحتياجات الخاصة التعليمية والإدراكية:

ومن أهمها: صعوبات التعلم المحدودة، مثل: صعوبة القراءة، والكتابة أو عدم القدرة على فهم العمليات الحسابية البسيطة. صعوبات التعلم المعتدلة (المتوسطة)، مثل: التأخر في معرفة اللغة، والتي تشمل على عدم القدرة على القراءة، أو الكتابة، أو الكلام. صعوبات التعلم الشديدة، مثل: الاضطرابات الخاصة الفكرية، أو النفسية، والتي ينتج عنها صعوبة في التواصل مع الآخرين، وتشتت في الانتباه. صعوبات التعلم الجسدية، مثل: الإعاقات الجسدية والتي يصعب علاجها

## ج - الاحتياجات الخاصة التواصلية و التفاعلية:

ومن أهمها: الصعوبة المطلقة في النطق أو الاستماع. اضطراب طيف التوحد.

## د - الاحتياجات الخاصة الجسدية:

ومن أهمها: انعدام البصر، ضعف أو غياب السمع، الإعاقة الجسمية الكلية، مثل: شلل الأطفال.

"مصعب بالي وإبراهيم شرايطة: حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر و إدماج مهني؛ ص(2)"

## 3- مظاهر الصعوبات لذوي الاحتياجات الخاصة:

## 1.3- المظاهر السلوكية:

تنقسم إلى :

صعوبة الإدراك والتمييز بين الأشياء: فبعض الأشخاص (ذوي الاحتياجات الخاصة) الذين يعانون من مشكلات في الإدراك يصعب عليهم ترجمة ما يرونه وقد لا يميزون العلاقة بين الأشياء.

الاستمرار في النشاط دون توقف: يعني ذلك أن يستمر المعاق في النشاط المطلوب منه دون توقف

اضطراب المفاهيم: وهو عدم تمييز الفرد بين المفاهيم المتقاربة مثل: (الأطوال والأحجام والألوان)

اضطراب السلوك الحركي: يكون الفرد فيه مختل التوازن يعاني صعوبات في الحركة مما يجعله يتصرف بالنشاط الزائد أول العدوانية.

## 2.3- المظاهر العصبية البيولوجية:

- الإشارات العصبية الحقيقية.

- الإشارات العصبية المزمنة.

- خلو العائلة من الإعاقة العقلية.

## 3.3- المظاهر اللغوية:

تنقسم إلى:

- الصعوبة في القدرة على القراءة: وهو قصور في التعامل مع ما هو مكتوب
- الصعوبات الخاصة بالكتابة: وهي خطأ في ترتيب الحروف، وعدم قدرة المتعلم على كتابة شيء تلقائياً كأقرانه الآخرين، وهكذا نستطيع القول بأن هناك علاقة بين الخلل المخي وصعوبات الكتابة والقراءة
- الصعوبات الخاصة بالحساب: لا يستطيع المتعلم إنهاء العمليات الحسابية، ويقوم بالخلط بين مراتب الأرقام.

- تأخر ظهور الكلام: يمكن أن يكون بسبب الإعاقة

## 4.3- مظاهر الإدراك البصري:

يصعب على هذه الفئة التعامل مع مفاهيم الشكل و الحجم والمسافة.

"غنية بلعاء و نسبية عطية:التدريس بين فئة ذوي الاحتياجات الخاصة والفئة العادية في ضوء

الاستراتيجيات التعليمية الحديثة؛مذكرة ماستر؛جامعة العربي تبسي؛تبسة؛الجزائر؛سنة2017؛صص (37-38)".

كما تتضح مشكلات ذوي الاحتياجات الخاصة في النقاط التالية: الاعتمادية والدافعية، الخجل، الإحباط، والغضب، الاتصال، النظرة السائدة بين الناس نحوهم، الاستغلال الجنسي، السلوك النمطي.

- تعدد قضايا ومشكلات فئة ذوي الاحتياجات الخاصة راجع أساسا إلى نوع وشدّة الإعاقة.

"خوله أحمد يحي:إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة؛2ط؛دار الفكر؛عمان؛سنة2008؛صص(127)"

## 4- رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة:

نظام خدمي متكامل صمم للتعرف على المشكلات و المساعدة على حلها في النواحي النفسية والحركية وتشمل هذه الخدمات : المساعدات الحركية ، البرامج التربوية الفردية ، تدريب وتدريب الأفراد المعاقين ، تنظيم الندوات والدورات من اجل تقديم أفضل السبل في إعطاء دروس التربية الرياضية الخاصة بالمعاقين من الأطفال والشباب وكبار السن.

إن الخدمات الرياضية التي تقدم إلى المعاقين يجب أن تكون من أشخاص مؤهلين متخصصين

برياضة المعاقين أو من لهم خبرة في هذا المجال من اجل دمجهم عن طريق التربية الرياضية.

إن الخدمات الرياضية تبرمج على شكل أهداف عامة ثم أهداف خاصة وتحدد الطرق والسبل

الخاصة والكفيلة بالوصول إلى هذه الأهداف عن طريق استخدام الوسائل التعليمية المتوفرة وتبدأ خدمات

رياضة المعاقين بالأسس الثلاثة الأولى في التركيبة الخاصة لهذه الخدمات والتي تشمل : الاختبار،

والقياس ، والتقويم. وهذه الأسس الثلاثة هي المكونات الأساسية لعملية التعلم والتعليم لذلك فإن برامج

التربية الرياضية للمعاقين تبدأ بتقدير المدى الأوسع للتفكير الذاتي للشخص المعوق عن طريق الاختبار



والقياس ثم تبدأ مرحلة التقويم بواسطة برامج زمنية محددة بهدف إحداث التغييرات المناسبة في شخصية وقدرات الشخص المعاق عن طريق التربية الرياضية.

### 5- أهمية رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة:

#### 1.5- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المختصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي من الشخص العادي، وهذا المبدأ ينطبق أيضا على الشخص الخاص، وبالرغم من اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية ونفسية واجتماعية وعقلية فإن القاعدة الأولى في الأهمية البيولوجية للرياضة والترويح للخواص هي ضرورة التأكيد على الحركة، وهو الشيء الذي أكد عليه علماء فسيولوجيا الحركة مثل " كورين ولندزي " أي النشاط الحركي يساعد على إتمام المتطلبات اليومية بدون عناء وتعب ويمكن القول أن هذا يشمل كل فئات المجتمع بصفة عامة والمعاقين بصفة خاصة، لذلك نجد أن التربية البدنية و الرياضية أصبحت أكثر من ضرورة تطبق في كل المدارس بمختلف مستوياتها، من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة الشخصية في جسم الإنسان. "حلمي إبراهيم و ليلى السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين؛ دار الفكر العربي للنشر والتوزيع؛ القاهرة؛ سنة 1998؛ صص (61-62)".

#### 2.5- الأهمية النفسية:

كان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي على السلوك، وكان الاتفاق حينها أن هناك دافع نظري موروث يؤثر على سلوك الفرد، وقد عاش أوائل علماء النفس في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين في الوقت الذي كان التأكيد على الفكر والعلم وضرورة التوصل إلى المحرك الأساسي للظاهرة التي تحت الاختبار، واختصار هؤلاء الأوائل لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، عرفت الغريزة في هذا الوقت بأنها دافع فطري موروث لا يمكن تغييره، لكن المشاهدات والتجارب أثبتت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك البشري، أن السلوك البشري قابل للتغيير والتعديل تحت ظروف معينة. لكن بعض علماء النفس اتجهوا إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني، وفرقوا بين الدافع والغريزة، بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة الفطرية، وساعد هذا الاتجاه على فهم الدور الذي يلعبه المجتمع في السلوك الشخصي .

من هنا يمكن القول أن الرياضة تعطي فرصا هائلة لتنمية الفرد، إلى جانب التحليل النفسي للسلوك الإنساني، فالأنشطة البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الفرد المعاق تنمية سليمة ومتزنة وناضجة، على اعتبار أن القيمة النفسية المكتسبة من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، تعطي

آثار إيجابية غاية في الأهمية للفرد، سواء كان ذلك أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أو في الحياة العامة داخل المجتمع في شكل سلوكيات إيجابية ومقبولة. "المرجع نفسه ص(64)".

### 2.5- الأهمية الاجتماعية:

لقد أوضحت الدراسات المتصلة بتقصي الألعاب وأنشطة الفراغ في المجتمعات المختلفة، أن هناك ارتباطاً بين الألعاب وتعلمها ومكانتها بين العادات والتقاليد والأعراف والدين، ومعايير التمييز الاجتماعي والطبقي، والظروف الاقتصادية، والأدوار الجنسية، ولعل أهم ملامح الألعاب هو البراعة الحركية التي تميزها عن اللعب، وفي دراسة "بول" اكتشف أن براعة اللعب تضعه في مكانة ثقافية رفيعة وإن كانت محلية. "مرجع سابق ص(30)".

فالأنشطة البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة للشخص العادي بصفة عامة والمعاق بصفة خاصة، حيث أنها تعطي للفرد مكانة اجتماعية وثقافية من خلال عمليتي التطبيع الاجتماعي وتنشيط القيم.

### 6- أهداف رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة:

للرياضة أهداف كبيرة للأصحاء بصفة عامة وللمعاقين بصفة خاصة، لكن بالنسبة للمعاقين نجد أن لها أهداف أخرى إضافية، كالأهداف البدنية والنفسية والاجتماعية وتأهيلية، حيث يمكن الإشارة إلى هذه الأهداف كالتالي:

### 1.6- الاستفادة من الرياضة كعامل عالجي هام:

"تعتبر ممارسة الرياضة للمعاقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية، وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعاق، مثل استعادة القوة العضلية، المهارة والتوافق العضلي، والتحمل والسرعة، والمرونة، وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة.

كما تساهم تلك التمارين في تغلب المعاق على ما يصادفه من إرهاق عضلي خاصة في بداية المراحل التأهيلية، مثل مرحلة ما بعد الخروج من الجبس، البتر، والشلل العصبي. "أسامة رياض: رياضة المعاقين الأسس الطبية الرياضية؛ دار الفكر العربي للنشر و التوزيع؛ ط1؛ سنة 2012؛ ص ص(21-22)".

فالهدف العلاجي يستهدف الجانب البدني للمعاقين أجل الارتقاء به من وضعية يكون فيها المعاق على درجة كبيرة من الخمول والضعف البدني، إلى وضعية النشاط وتطوير قدراته الحركية والجسمية.

## 2.6- الاستفادة من الجوانب الإيجابية النفسية:

" لرياضة المعاقين جوانب إيجابية عميقة تفوق كونها عالجا بدنيا لهم، يتعدى الأمر كونها طريقة ووسيلة ناجحة وجيدة للترويح النفسي للمعاق، كما تشكل جانبا مهما من حيث استرجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة. تساهم الرياضة بدور إيجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة." المرجع نفسه؛ص(22).

نجد أن الأنشطة البدنية والرياضية تسعى إلى تدعيم الجانب النفسي والعصبي للمعاق وإخراجه من عزلته التي سببتها له الإعاقة، وذلك عن طريق غرس عناصر الاعتماد والثقة بالنفس.

## 3.6- إعادة تكيف ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع:

من الأهداف النبيلة لرياضة المعاقين إعادة تكيفهم والتحامهم ببنية المجتمع المحيط بهم، وبعبارة أخرى تسهيل وسرعة استفادتهم وإفادتهم بانتظامهم فيما يسمى بالعلاج المهني، تدريب المعاق على ممارسة مهنة سابقة أو جديدة، طبقا لميوله ومواهبه ونسبة إعاقته. "المرجع نفسه؛ص(23)" أي أن الأنشطة البدنية والرياضية لا تهدف فقط إلى دمج المعاقين من خلال المنافسات الرياضية وغرس القيم الاجتماعية فيهم، بل هي تمتد إلى أبعد من ذلك، إلى دعم التأهيل المهني اللازم للمعاق وتنمية وتطوير أدائه لمهنة جديدة .

## ثانيا: تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة:

أصبح تأهيل المعاقين اليوم أكثر من كونه فلسفة تقوم على أساس التركيز والاهتمام بالإنسان، كونه المستهدف من عملية التأهيل، حيث لا يستطيع العيش بمعزل عن بقية الأفراد الآخرين، إذ أنه يعيش في مجتمع بشري يتأثر به ويؤثر فيه كعضو في هذا المجتمع. والى اعتبار التأهيل مسؤولية اجتماعية تتطلب التخطيط والعمل والدعم الاجتماعي على كافة المستويات، وذلك وفق إستراتيجية اجتماعية تهدف إلى تفعيل الطاقات على صعيد المجتمع، لإحداث تغيير في معارف الناس ونظرتهم، ولتمكين أفراد المجتمع من التعرف أكثر على أنفسهم من جهة، والتعرف على الإعاقة بمختلف جوانبها الاجتماعية والاقتصادية والثقافية من جهة أخرى. "وكذلك التأكيد على الانتقال بالمعاق من قبول فكرة الاعتماد على الآخرين إلى ضرورة الاعتماد على الذات، وذلك عن طريق الاستقلال الذاتي والكفاية الشخصية والاجتماعية والمهنية، واستعادة الشخص المعاق لأقصى درجة من درجات القدرة الجسمية والعقلية أو الحسية المتبقية لديه. هذا بالإضافة إلى تقبل المعاق اجتماعيا، والعمل على توفير أكبر قدر ممكن من فرص العمل له، في البيئة الاجتماعية كحق من حقوق إنسانيته".

من هذا المنطلق نجد بأن التأهيل يعزز حقوق المعاقين داخل مجتمعاتهم، وبالتالي التمتع بالصحة والرفاهية والمشاركة الكاملة في الأنشطة العلمية والاجتماعية والثقافية والدينية والاقتصادية والسياسية.

إن التأهيل هو تلك المحاولات التي يقوم بها الأخصائيون لكي يجعلوا من المعاق أهال لممارسة الحياة الاجتماعية في جميع جوانبها بالقدر المستطاع، حيث يبث قوة إرادته وصموده على سبيل الوصول إلى مستوى أفضل من حياته العملية، رغم ما ألم به من إعاقة، وينبثق التكيف مع المجتمع والاندماج فيه من خلال عملية التأهيل، فالمعوق يؤهل لكي يتكيف أو يتوافق مع المجتمع، ذلك أن التأهيل له جوانب متعددة يدرّب المعاق على كل جانب فيها، تمهيدا لإتمام تأهيله في جميع الجوانب، في نهاية المطاف يصبح في مرحلة التكيف الاجتماعي الكامل مع بيئته ومجتمعه الذي يعيش فيه وبناء عليه فإن التأهيل هو عبارة عن عملية شاملة تعمل على إيصال المعاق إلى أعلى درجة من قدراته الجسمية والاجتماعية والتربوية والنفسية والاقتصادية والمهنية، التي تمكنه من تحقيق الاندماج في المجتمع الذي يعيش فيه، بالإضافة إلى أنه شكل من أشكال الضمان الاجتماعي للمعاق وحماية استقلاله مما يساعده على التكيف والاندماج من جديد بالرغم من إعاقته التي يعاني منها.

"علي جلال الدين: الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية؛ مركز الكتاب للنشر ؛ القاهرة ؛ سنة 2005؛ ص(163)".



# الجانب التطبيقي الإجراءات المنهجية للدراسة

**تمهيد:**

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية . وفي مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي , الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة.

حيث استعملنا فيه الاستبيان , الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات , وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المفتوحة نصف مفتوحة والمغلقة والتي تناولناها في بحثنا هذا من أجل الوصول إلى نتائج أو حلول الإشكالية المطروحة .

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

من خلال دراستنا حول موضوع " دور التدريب الرياضي في تحسين القدرات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة " توجهنا إلى المركز بولاية سكيكدة ، واتصلنا بالأخصائيين من أجل الوقوف على الدور الذي يقوم به التدريب الرياضي لتحسين قدرات ذوي الاحتياجات الخاصة النفسية والحركية و الاجتماعية .

وتم من خلال هذه الدراسة إعداد استبيان للأخصائيين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

**2- المجال الزماني و المكاني:**

أ. **المجال الزماني:** لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة ما بين:

(01-30) فيفري ونظرا لتفشي فيروس كورونا لم نقم بتوزيع الاستبيان على المربين المعنيين في المركز.

ب. **المجال المكاني:** عيادة للتأهيل الحركي و الوظيفي ببلدية القل غرب ولاية سكيكدة .

**3- ضبط متغيرات الدراسة:**

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل .

**1.3- تعريف المتغير المستقل:**

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو:

" التدريب الرياضي " .

**2.3- تعريف المتغير التابع:**

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. "مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي؛ ط1؛ مؤسسة الوراق؛ الأردن؛ سنة 2000؛ ص(141)".

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع هو قدرات ذوي الاحتياجات الخاصة .

**4- عينة البحث وكيفية اختيارها:**



**مجتمع البحث:** يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس - فرق - تلاميذ - كتب - سكان أو أية وحدات أخرى). "عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث؛ ديوان المطبوعات الجامعية؛ الجزائر؛ سنة 1995؛ ص(56)".

**تعريف العينة:** " ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة." محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي؛ ط1؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ سنة 1999؛ ص(134) .

وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا تتكون من: 20 مربي من المركز .

#### 5- المنهج المستخدم:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة. "بشير صالح الراشدي: منهج البحث التربوي؛ رؤية مبسطة؛ ط1؛ دار الكتاب الحديث؛ الكويت؛ ص(59)".

ويمكن تعريفه بأنه: "ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب وأسلوب إحصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر".

وتم إتباع الخطوات التالية:

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية
- التحقق من المعلومات المجمعّة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقي والتحليل ذي النتائج الجيدة
- اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

#### 6- أدوات البحث:

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام "استمارة الاستبيان" التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص .

وهي مجموعة من الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية. "يوسف مصطفى قاضي: الإرشاد النفسي والتربوي؛ ط1؛ السعودية؛ سنة 1981؛ ص (210)".

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها: "مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق " .

ويعرف كذلك على أنه: "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب." غريب سيد أحمد: تصميم وتنفيذ البحث؛ دار المعرف الجامعية؛ مصر؛ س1997؛ ص(314)".

الشروط العلمية للأداة:

صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها، ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

خلاصة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية ، حيث تطرقنا في بداية الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته تمهيدا للتجربة الرئيسية حيث تم إلى الإشارة عدة خطوات علمية تمثلت في توضيح المنهج المستخدم في البحث العينة، المجالات، و أدوات البحث .

# خاتمة

## خاتمة:

لقد تمحورت أهمية هذه الدراسة في كون أنها تولي أهمية بالدراسة لأحدى الفئات المعطلة والتي يمكن استغلال طاقتها في دفع عجلة التنمية، وذلك بالارتقاء بها عن طريق تأهيلها ودمجها في المجتمع، خاصة إذا وجهت إلى التدريب الرياضي التي من شأنها تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمعاقين بصفة عامة والمعاقين حركيا بصفة خاصة، الشيء الذي يؤدي إلى تطوير حركاته و تحسين لياقته البدنية، كما أنها تساهم في النمو النفسي والاجتماعي للفرد المعاق وهي تحقق ما تحققه الرعاية الاجتماعية، خاصة مع تفاقم مشكلة المعاقين على الصعيد العالمي و المحلي، حيث قدر عدد المعاقين في الجزائر بأكثر من 9.1 مليون معاق. وعليه سعت هذه الدراسة أساسا إلى الوقوف على الدور الذي تؤديه ممارسة التدريب الرياضي في الارتقاء بالمعاقين حركيا، حيث تم وضع الأسس و القواعد المنهجية اللازمة لهذه الدراسة في شقيها النظري والميداني .

غير أن ممارسة التدريب الرياضي التي عرفها الإنسان تمتد منذ القديم ولكن ليس بنفس الشكل الذي تمارس به حاليا، حيث لعبت العديد من العوامل دورا مهما وبارزا في النمو الاجتماعي للأنشطة البدنية والرياضية منها تزايد عدد المشتركين في التدريب الرياضي ، وتزايد عدد المشاهدين للمسابقات الرياضية واهتمام الأنظمة السياسية بالإنجازات الرياضية مع تطور الأعمال والمصالح التجارية في مجالات الاستثمار الرياضي، كل هذه العوامل أدت إلى نحتها في منظومة المجتمعات، وأعطت لها دورا هاما في تنظيمها خاصة بعد تغلغلها في مختلف الأنساق الاجتماعية، فهي تؤثر بشكل مباشر في العديد من المكونات الاجتماعية كالوضع والمكانة والعلاقات واللغة والقيم والأخلاق وغيرها، وهذا ما يعطي للتدريب الرياضي طابعا اجتماعيا .

وما يدعم ذلك تلك الوظائف التي يؤديها التدريب الرياضي على غرار الوظيفة الفيزيولوجية والوظيفة النفسية والوظيفة التربوية والوظيفة الاجتماعية، مما يجعلها محورا أساسيا في مختلف النظم الاجتماعية وعنصرا فعال في مختلف العمليات الاجتماعية، وعاملا مهما يساعد في الحد من مختلف المشكلات الاجتماعية على غرار الانحراف والعنف والجروح وغيرها . كما تساهم ممارسة التدريب الرياضي في تحسين جوانب الفرد، كالجانب البدني والصاحي للفرد مثال سلامة الجسم وازدياد مقاومته للأمراض والجانب النفساني والشخصي، مثال التحطم في الانفعالات والاتزان العصبي وارتفاع مستوى الثقة بالنفس، بالإضافة إلى الجانب الاجتماعي المتعلق بمختلف المجالات الحياتية والمجتمعية، كإخراج الطاقة الكامنة للفرد وتسخيرها لخدمة المجتمع و الاندماج فيه .

وبما أن البناء البيولوجي للجسام البشري يحتم ضرورة الحركات من أجل الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي لكل فئات المجتمع، تأتي أهمية ممارسة التدريب الرياضي للأصحاء بصافرة عامة وللمعاقين بصفة خاصة، لكن بالنسبة للمعاقين نجد أن لها أهداف أخرى إضافية، كالأهداف البدنية والنفسية والاجتماعية والتأهيلية، كالاستفادة من التدريب الرياضي كعامل علاجي والاستفادة من الجوانب الإيجابية النفسية والمساهمة في الاندماج داخل المجتمع .

---

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية؛ دار الفكر العربي؛ مصر  
1996 ؛
- 2- ابن منظور: لسان العرب؛ دار المعارف؛ القاهرة
- 3- إبراهيم مصطفى: المعجم الوسيط؛ المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع؛ تركيا
- 4- أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية؛ مكتبة لبنان
- 5- أسامة رياض: رياضة المعاقين أسس الطبية الرياضية؛ دار الفكر العربي للنشر والتوزيع؛  
ط1؛ القاهرة؛ 2012
- 6- أسامة كمال راتب: تعلم السباحة؛ دار الفكر العربي؛ مصر؛ 1997
- 7- السيد رمضان: إسهامات الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الفئات الخاصة؛ دار المعرفة  
الجامعية؛ الإسكندرية؛ 1995
- 8- أميرة حسن مقصود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي؛ دار الوفاء؛ ط1؛ مصر  
1999؛
- 9- بدر الدين كمال عبدو: الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية؛ المكتب الجامعي الحديث؛  
2003
- 10- بسطوسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي؛ دار الفكر العربي؛ مصر؛ 1999
- 11- بشير صالح الراشدي: منهج البحث التربوي؛ رؤية مبسطة؛ ط1؛ دار الكتاب للحديث؛  
الكويت
- 12- جلال عبد الحليم : الفئات الاجتماعية الخاصة في المجتمع الجزائري؛ دار اليازوري  
العلمية للنشر والتوزيع؛ الأردن؛ 2016
- 13- حلمي إبراهيم و ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية و الترويح للمعاقين؛ دار الفكر  
العربي للنشر والتوزيع؛ القاهرة؛ 1989
- 14- خليل عبد الرحمان المعايطه: علم النفس الاجتماعي؛ دار الفكر؛ الأردن؛ 2000
- 15- خولة أحمد يحي: إرشاد الأسر ذوي الاحتياجات الخاصة؛ دار الفكر؛ ط2؛ عمان؛  
2008
- 16- خير الدين شواهين و آخرون: استراتيجيات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة؛ دار  
المسيرة؛ عمان؛ 2010
- 17- دلال ملحس إستيتية: المشكلات الاجتماعية؛ دار وائل للنشر والتوزيع؛ الأردن؛ 2012



- 18- سامية محمد جابر: علم الاجتماع المعاصر؛ دار النهضة العربية؛ لبنان؛ 1989
- 19- علي جلال الدين: الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية؛ مركز الكتاب للنشر؛ القاهرة؛ 2005
- 20- عبد الرحمان الخطيب: الخدمة الاجتماعية المتكاملة في مجال الإعاقة؛ مكتبة الأنجلو المصرية؛ القاهرة؛ 2006
- 21- عبد العزيز بن سليمان الحوشان: الرياضة والوقاية من الجريمة؛ منشورات الحبلي الحقوقية؛ 2011
- 22- عبد الحكيم رزق: المظاهر الاجتماعية للرياضة؛ مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة؛ الإسكندرية؛ 2015
- 23- عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث؛ ديوان المطبوعات الجامعية؛ الجزائر؛ 1999
- 24- غالم فاطمة: تقييم الكفاءات التعليمية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة المعوقين ذهنية الخفيفة والمتوسطة) رسالة ماجستير جامعة قاصدي مرباح؛ ورقلة الجزائر؛ 2008
- 25- غنية بلعاء و نسبية عطية: التدريس بين فئة ذوي الاحتياجات الخاصة و الفئة العادية في دور الاستراتيجيات التعليمية الحديثة؛ مذكرة ماستر جامعة العربي تبسي؛ تبسة الجزائر؛ 2017
- 26- غريب سيد أحمد: تصميم وتنفيذ البحث؛ دار المعرفة الجامعية؛ مصر؛ 1997
- 27- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة؛ دار الفكر؛ مصر؛ 1987
- 28- كمال عبد الحميد زيتون: التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة؛ عالم الكتب؛ ط1؛ القاهرة؛ 2003
- 29- مالك شعباني: دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين؛ رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه غير منشورة؛ جامعة منتوري قسنطينة؛ 2005
- 30- محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي؛ دار الفكر العربي؛ ط1؛ القاهرة؛ 1996
- 31- مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي؛ ط1؛ مؤسسة الوراق؛ الأردن؛ 2002
- 32- مروان عبد المجيد إبراهيم: رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع؛ الأردن؛ 2007

33- مصعب بالي و إبراهيم شرايطة : حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر وإدماج

مهني

34- مصلح الصالح : قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية ؛ دار عالم اللب للطباعة والنشر

والتوزيع ؛ 1999

35- ميشيل مان: موسوعة العلوم الاجتماعية ؛ دار المعرفة الجامعية ؛ 1999

36- يوسف مصطفى قاضي : الإرشاد النفسي والتربوي؛ ط1؛ السعودية؛ 1981

# الملاحق

## أسئلة الاستبيان

تاريخ و مكان الازدياد	الاسم
	اللقب
	الجنس

أجبا نا	لا	نعم	الأسئلة	
			هل تؤثر الإعاقة على نفسية ذوي الاحتياجات الخاصة ؟	1س
			هل تواجهون صعوبات في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة ؟	2س
			هل التدريب الرياضي قادر على تحسين نفسية ذوي الاحتياجات الخاصة ؟	3س
			هل تؤثر الإعاقة على العلاقات الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة ؟	4س
			هل هناك صعوبات كثيرة تواجه ذوي الاحتياجات الخاصة ؟	5س
			هل اختلاف الإعاقة يؤثر على نوع التدريب ؟	6س
			هل تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة صعب على ذوي الاختصاص ؟	7س
			هل اختلاف الإعاقة يؤثر على نوع التدريب ؟	8س
			هل الإعاقة حافز للتدريب ؟	9س
			هل فارق العمر يؤثر على نوع التدريب ؟	10س
			هل يوجد مدربين متخصصين في ميدان التدريب الرياضي في المركز؟	11س
			هل المركز متوفر على العتاد الرياضي الذي يساعد على أداء نشاطاتكم المفضلة ؟	12س
			هل تقدم الدولة دعم مادي و معنوي معتبر للجانب الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة على مستوى المركز؟	13س
			هناك نقائص على مستوى التأطير البيداغوجي و الإداري و التربوي بالمركز؟	14س
			التدريب الرياضي يساعد على النجاح و التميز في الحياة العملية للمعاق؟	15س

			التدريب الرياضي من أهم الوسائل للتغلب على الإعاقة؟	س16
			هل هناك خطة عمل و تخطيط في تطوير رياضة المعاقين؟	س17
			النشاط الرياضي المكيف في الجزائر ينافس المستوى العالمي؟	س18
			الجزائر من الدول الرائدة في رياضة المعاقين؟	س19
			هل على الدولة بذل مجهودات في مجال رياضة المعاقين؟	س20