

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تشهد الرياضة تطورا ملحوظا في مختلف الفعاليات وعلى مختلف الأصعدة في ظل التطور التقني والعلمي الذي أسهم كثيرا في التطور الرياضي.

وقد اتجهت أنظار المعنيين بالرياضة إلى الاهتمام بشريحة معينة من المجتمع والتي كانت سابقا مهملة، ألا وهي المعاقين بشكل عام ومؤخرا انصب الاهتمام بالرياضة المتخلفين عقليا أو ما يسمى بذوي الاحتياجات الخاصة أو (الخواص).

ومن الملحوظ إن هذا النوع من الرياضة قد اخذ منحى آخر غير اللعب والترويح والعلاج والتأهيل والذي كان يمارس سابقا لهذه الشريحة وأصبحت الرياضة من اجل تقوية وتعزيز الناحية النفسية والبدنية والمهارية لديهم أسوة بأقرانهم الأصحاء.

وتكمن أهمية البحث في استخدام الأساليب المثلى لتعليم وتدريب المعاقين عقليا بما يضمن تعلمهم فعالية الوثب الطويل ويشكل ملائم لقدراتهم البدنية والعقلية .

٢-١ مشكلة البحث

نظرا لكون الباحثان يعملان في التعليم ولكونهم من تدريبي الاولمبياد الخاص العراقي لرياضة التخلف العقلي، ولمعرفتهم بعدم وجود مناهج تعليمية او تدريبية لهذه الشريحة وبالذات فعالية الوثب

الطويل ،لذا ارتى الباحثان ضرورة وضع منهج تعليمي تدريبي لتعليم المعاقين عقليا فعالية الوثب الطويل ويشكل علمي ومدروس وفقا لقدراتهم البدنية والعقلية .

٢-١ أهداف البحث

١. وضع منهج تعليمي تدريبي لتعليم فعالية الوثب الطويل للمعاقين عقليا .
٢. معرفة تأثير المنهج المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى فعالية الوثب الطويل الوثب الطويل.

٤-١ فروض البحث

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل للمعاقين عقليا .
٢. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى فعالية الوثب للطويل ولصالح الاختيارات البعدية .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة من ٢٤/٢/٢٠٠١ الى ٢٩/٤/٢٠٠١
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ المعاقين عقليا (الخواص)

"وهم الأشخاص من ذوي الإعاقة العقلية والذين اظهروا معدلا منخفضا في التعلم وبطيء في

الفهم والذين سجلو اقل من ٨٠ نقطة في اختبار الذكاء الموحد ."(٧٣:٧)

فمعظم المعاقين عقليا لا يختلفون عن إقرانهم العادين في الجسم، أنهم فقط يعانون من صعوبات في القيام بالأعمال اليومية الحياتية كذلك في إمكانية تفهم تصرفات الآخرين وبالتالي في تحديد ردات فعلهم الخاصة في المجتمع .

إن المعاقين عقليا يقسمون إلى ثلاثة أنواع هي (٣:٢٣)

١. ذوي الإعاقة البسيطة وهم قابلون للتعلم والتدريب .
٢. ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة وهم القابلون للتدريب فقط.
٣. ذوي الإعاقة الشديدة وهم من الغير قابلين للتعليم أو التدريب وغالبا ما يسمون (الاعتماد يون).

إن الإعاقة العقلية قد يكون سببها أي خلل يصيب التطور الطبيعي للجينات أو أثناء الولادة أو خلال سنوات النمو للطفل، ومن أكثر الإعاقات العقلية شيوعا هو خلل الكر وموسومات والذي يعرف بحملة أعراض داون مسببا بذلك تخلفا عقليا يبدأ في اغلب الأحيان بسيطا ويمرور الوقت يصبح متوسطا أو شديدا. وقد يصاب به طفل من كل ٦٠٠ ولادة وحسب إحصاءات مكتب المعلومات السكاني العالمي (A,R,C) ومنظمة الصحة العالمية . (١، ٢٣)

٢-٢ رياضة المعاقين عقليا (الاولمبياد الخاص)

وهي عبارة عن لجنة اولمبية مصغرة الغرض من تشكيلها العمل على نشر مختلف أنواع الرياضات المعتمدة اولمبيا والخاصة بذوي الإعاقات العقلية .

وبعد أن كانت الرياضة تستخدم من قبل المجتمع بشكل تأهيلي وعلاجي وترويحي ومحاولة لتخفيف العبء النفسي لهم جراء هذه الإعاقات أصبحت الآن رياضة تنافسية قائمة بذاتها وتعمل من خلال برامج خاصة تناسب قدرات وإمكانيات هؤلاء المعاقين وبما يسمح لهم بالاشتراك في التدريب والمنافسة مع إقرانهم من المعاقين عقليا . (٣:١٦)

وقد تشكل الاولمبياد الخاص العراقي بتاريخ ١٧/٢/٢٠٠٠ وكان أول فريق تكون لألعاب القوى ثم توسع العمل و انشئ فرق لتنس الطاولة وكرة القدم وكرة السلة .

وبذلك برهن اللاعبين من ذوي الإعاقة العقلية إن الإعاقة الحقيقية هي عندما تقف الدولة والمجتمع عاجزين أمام أفراد أصيبوا لسبب ما فلا تقدم لهم إمكانيات الاستمرار والعيش كأفراد طبيعيين لهم الحق في الحياة والعطاء والمساعدة في دمجهم في المجتمع . (٤:٢٢)

٣-٢ أسباب التخلف العقلي

إن للتخلف العقلي أسباب كثيرة منها ما هو موروث ومنها ما هو مكتسب نتيجة لحادث ومنها ما لم يعرف له سبب لحد الآن، إذ تعتمد قابلية كل متخلف على درجة نضج جهازه العصبي المركزي وعلى طبيعة ونوعية حياته (بما معناه تكيفه الاجتماعي).

فأسباب التخلف العقلي إما بيولوجية مثل وجود تشوهات تكوينية في الدماغ أو اختلالات أيضية مختلفة أو عدوى الجهاز العصبي أو نقص الأوكسجين أو اختلالات جنينية مبكرة أو مشاكل الوضع وأضرار ما بعد الولادة أو وجود أسباب بيئية واجتماعية سببها النقص الناتج عن أمراض الوالدين النفسية أو بسبب تشتت العائلة أو الصعوبات الاقتصادية. (٨:١)

٤-٢ الوحدات التعليمية التدريبية

وهي من الوحدات التي تحتوي على التدريب ضمن الفقرات التعليمية فيها وهدفها تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية التي تحتاجها المهارة المراد تعليمها بسبب المتطلبات الخاصة بالأداء، وهنا في تعليم فعالية الوثب الطويل يحتاج المتعلم إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة الانفجارية والقدرات التوافقية .

٥-٢ الوثب الطويل

هي احد الفعاليات الجميلة من فعاليات العاب الساحة والميدان وتتكون من المراحل الآتية :

١ . الركضة التقريبية .

٢ . النهوض (الارتقاء)

٣ . الطيران .

٤ . الهبوط

وهي من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة انفجارية والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة لكي يتم تعلمها بأفضل أداء مهاري. (٢٢،٨)

الباب الثالث

٣-٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التدريبي لملائمته لمشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على ثمانية من طلبة المعاهد الخاصة بالمعوقين عقليا تم اختيارهم عشوائيا ومن ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ، وقد تمت مجانسة أفراد عينة البحث حسب العمر العقلي والعمر البيولوجي وبعض متغيرات البحث وكل القيم كانت مابين (+، - ٣) بعد معالجة البيانات وفق قانون معامل الالتواء .

٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث

- ١ . شريط قياس
- ٢ . ساعة توقيت الكترونية
- ٣ . حبل
- ٤ . مصاطب
- ٥ . حواجز للقفز
- ٦ . المقابلات الشخصية
- ٧ . المصادر العربية والأجنبية

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

تم آراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٤/٢/٢٠٠١ على عينة من المتخلفين عقليا تم استبعادهم فيما بعد من عينة البحث الرئيسية وذلك لغرض معرفة الوقت الكافي لأجراء الاختبارات ومدى ملائمة مفردات المنهج التعليمي التدريبي والعدد اللازم لأفراد فريق العمل * .

* تكون فريق العمل المساعد من السادة :

- ١- احمد محمد إسماعيل /مدرّب العاب قوى/اتحاد المجد العراقي لرياضة المعوقين.
- ٢- حميد عبد النبي /مدرّب العاب قوى/اتحاد المجد العراقي لرياضة المعوقين .

٥-٣ التجربة الرئيسة ١-٥-٣ الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ ٢٨-٢٩/٢/٢٠٠١ وكما يأتي:

- اختبار الوثب الطويل من الثبات.
- اختبار ركض ٣٠ متر من البدء الطائر.
- اختبار قياس الانجاز للوثب الطويل .
- اختبار تقويم الاداء.

٢-٥-٣ المنهج التعليمي التدريبي المقترح

قام الباحثان بإعداد منهج تعليمي تدريبي لفعالية الوثب الطويل خاص بالمعاقين عقليا وعلى وفق إمكاناتهم البدنية والعقلية مستندين في إعداده على الأسس الخاصة بتعليم فعاليات ألعاب الساحة والميدان مع الأخذ بنظر الاعتبار خصوصية أفراد عينة البحث، في التدرج بالتعلم وتجزئة الحركة إلى أبسط صورها عند الاداء.

وقد استخدم الباحثان طريقة التعلم بالعمل من خلال تحريك الجزء المراد تحريكه من جسم المعوق المتعلم لإيصال المعلومة الحركية له ، وقد استغرق المنهج التعليمي التدريبي المطبق ثمانية أسابيع وبنواحي أربع وحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة ٧٠ دقيقة قسمت وفقا لأقسام الوحدة التعليمية التدريبية (القسم التحضيري، القسم الرئيسي، القسم الختامي).

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من المنهج التعليمي التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث وبتاريخ ٢٨-٢٩/٤/٢٠٠١، وقد حرص الباحثان على توفير أجواء مشابهة للاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان وتسلسل الاختبارات .

٦-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. اختبار (ت) للعينات المتناظرة (المتربطة)

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

قام الباحثان بعرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة ومستوى الانجاز وتقويم الاداء لإفراد عينة البحث على ضوء ما حصلوا عليه من نتائج وفق الاختبارات وتحت درجة حرية (٧) ومستوى احتمال خطأ (٠,٠٥) وكما يأتي :

٤-١ عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات

يعرض الجدول (١) نتائج المعالجات الإحصائية لاختبار (الوثب الطويل من الثبات) وللاختبارين القبلي و البعدي وإذ أظهرت نتائج قيم الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٠٣١) وانحراف معياري (٠,٤٥). أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٢,٤٦) وانحراف معياري (٠,٣٥). وعند مقارنة النتائج للاختبارين القبلي و البعدي من خلال اختبار (ت) للفروق أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، فقد كانت قيمة ت المحسبة (٨,٥٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية. مما يدل على إن أفراد العينة .

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسبة والجدولية لاختبار الوثب الطويل من الثبات

النتيجة	مستوى خطأ	ت الجدولية	ت المحسوبة	مج ف٢	مج ف	البعدي	القبلي	
معنوي	٠.٠٥	٢ و ٣٦	٨ و ٥٣	٩٦٢٥	٢٦٥	٢ و ٤٦	٢ و ١٣	س
						٠ و ٣٥	٠ و ٤٥	ع

قد تطورت لديهم القوة الانفجارية بسبب المواقف التعليمية التي تعرضوا لها من خلال المنهج المطبق إذ يمثل هذا الاختبار التطور في استخدام القوة الانفجارية .

إن طبيعة التدريبات المستخدمة لابد إن تكون منسجمة مع محدودية القدرة العقلية في مواجهة المواقف التعليمية ليتم تعلم المهارة بسهولة. (٢-٦٣)

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ركض ٣٠ متر البدء الطائر :

يعرض الجدول (٢) نتائج اختبار المعالجات الإحصائية لاختبار ركض ٣٠ متر البدء من الطائر للاختبارين القبلي و البعدي ، وإذ أظهرت النتائج الوسط الحسابي القبلي (٣,٩٩) بانحراف معياري (٠,٤٣) أما الوسط الحسابي البعدي فقد بلغ (٣,٧٢) بانحراف معياري (٠,٣٤) ومن خلال استخدام اختبار (ت) للفروق أظهرت وجود فروق معنوية كبيرة لصالح الاختبار البعدي فقد كانت قيمة (ت) المحتسبة (٧,٢٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٣٦) .

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الفروق ومربعاتها وقيمة ت المحتسبة والجدولية لاختبار ركض ٣٠ متر البدء من الطائر

النتيجة	مستوى خطأ	ت الجدولية	ت المحسوبة	مج ف٢	مج ف	البعدي	القبلي	
معنوي	٠.٠٥	٢ و ٣٦	٧,٢٥	٠,٧٩٦	٢,٣٢	٣ و ٧٣	٣,٩٩	س
						٠ و ٣٤	٠ و ٤٣	ع

ومن خلال تحليل ومناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ وجود تطور ملحوظ في السرعة متمثلة بنتائج اختبار ركض ٣٠ متر ويعزو الباحثان ذلك إلى المنهج التعليمي التدريبي والذي أسهم

وبشكل فاعل في هذا التطور مما يعني وجود توافق بين الجهاز العصبي والعضلي لأفراد عينة البحث والذي ظهر جليا من خلال ملائمة فقرات المنهج المطبق على أفراد عينة البحث .
" كون تدريبات السرعة لها علاقة كبيرة بكفاية الجهاز العصبي " (١٢٠:٦)

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب الطويل (انجاز)
نلاحظ من الجدول (٣) اظهر قيم النتائج لاختبار الوثب الطويل (الانجاز) إذ بلغ الوسط الحسابي القبلي (٢,٨٩) وبتانحراف معياري (٠,٤٥) وبلغ الوسط الحسابي البعدي (٣,٧٨) بتانحراف معياري (٠,٤٩) ويعد استخدام اختبار (ت) للفروق اظهر فروقا معنوية عالية جدا إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١,١٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٣٦) .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية القبليّة البعديّة والانحرافات المعياريّة ومجموع الفروق ومربعاتها وقيمة (ت)

المحتسبة والجدولية لاختبار الوثب الطويل (الانجاز)

النتيجة	مستوى خطأ	ت الجدولية	ت المحسوبة	مج ف٢	مج ف	البعدي	القبلي	
معنوي	٠,٠٥	٢,٣٦	٢١,١٩	٦,٤٣١	٧,١٢	٣,٧٨	٢,٨٩	س
						٠,٤٩	٠,٤٥	ع

وعند تحليل نتائج اختبار الوثب الطويل الانجاز ومناقشتها دل تطور الانجاز على استخدام أفراد عينة البحث كل ما هو يساعد في الحصول على اكبر مسافة أفقية في الوثب الطويل إذ تم استخدام السرعة الملائمة في الركضة التقريبية و تعلموا الارتقاء والطيران والهبوط بشكل جيد وملائم للوثب الطويل رغم الإعاقة العقلية التي تعد سببا أساسيا للصعوبات التي تلاقيها هذه الفئة من المعاقين عند تعلمهم لأية مهارة.

كذلك فإن مسافة الوثب تزيد بتطور السرعة ، حيث " يعد عامل السرعة من أهم العوامل التي تتحكم في المستوى في مسابقة الوثب الطويل " . (٣٣١,٦)

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (تقويم الاداء)

نلاحظ من الجدول (٤) إن نتائج المعالجات الإحصائية للاختبار (تقويم الاداء) إن الوسط الحسابي للاختبار أبعدي قد بلغ (٢,٨٧) بانحراف معياري قدره (٠,٦٩)، أما الوسط الحسابي أبعدي فقد بلغ (٦,٦٢) وبانحراف معياري قدره (٠,٩١) وكان مجموع الفروق (٣٠) ومجموع مربعاتها (١١٣,٥) ومن خلال استخدام اختبار (ت) للفروق اظهر وجود فروقا معنوية ولصالح الاختبار أبعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣٧,٥) وهي اكبر بكثير من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٣٦) .

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية القبلية و البعدية وانحرافات المعيارية ومجموع الفروق ومجموع مربعاتها وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبار (تقويم الاداء) لفعالية الوثب الطويل

النتيجة	مستوى خطأ	ت الجدولية	ت المحسوبة	مج ف٢	مج ف	البعدي	القبلي	
معنوي	٠,٠٥	٢,٣٦	٣٧,٥	١١٣,٥	٣٠	٦,٦٢	٢,٨٧	س
						٠,٩١	٠,٦٩	ع

وبين هذا الاختبار إن نتائج اختبار (تقويم) الاداء كانت عالية جدا ولصالح الاختبار أبعدي ،وقد كانت هذه النتائج محط إعجاب الخبراء والمختصين، مما يعني إن أفراد عينة البحث قد تطورت لديهم القدرة التوافقية في ربط أجزاء الحركة لفعالية الوثب الطويل بانسيابية " إن نتيجة الاداء تعتمد على الترابط بين المراحل الفنية للاداء في الوثب الطويل. " (٦:٣٣٣)

وبهذا يكون الباحثان قد حققا انجازا في تعليم فعالية الوثب الطويل لهذه الفئة من المجتمع مما يجعل الباحثان فخوران بهذا الانجاز في مجال التعلم والتدريب في مجال الإعاقة العقلية .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الإحصائية توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

١. وجود تطور ملحوظ في السرعة بسبب التوافق العصبي العضلي جراء تدريبات السرعة الخاصة بفعالية الوثب الطويل ووفق القدرات العقلية والبدنية لأفراد عينة البحث.

٢. تطورت القوة الانفجارية بشكل كبير من خلال مواجهة المواقف التعليمية الملائمة لخصوصية أفراد عينة البحث.
٣. وجود تطور عالي جدا باختباري تقويم الاداء المهاري والانجاز لفعالية الوثب الطويل بسبب الترابط بين المراحل الفنية للأداء ،كذلك تطور القدرة التوافقية لأفراد عينة البحث من المتخلفين عقليا في الانسيابية في ربط أجزاء المهارة .

٢-٥ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات أوصى الباحثان بما يأتي :

١. ضرورة تعميم المنهج التعليمي التدريبي على العاملين المختصين بتدريب المعاقين عقليا في المراكز التابعة لهم في بغداد .
٢. ضرورة إقامة منافسات خاصة بهذه الشريحة من المجتمع.
٣. إجراء بحوث ودراسات على فعاليات أخرى من فعاليات والعباب الساحة والميدان.
٤. إعداد مناهج تدريبية وتعليمية في مجال الألعاب الفرقة .

المصادر العربية والأجنبية

- احمد قاسم: التخلف العقلي (تعليم المهارات لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال الألعاب) كراس منظمة أطفال العالم وحقوق الإنسان بغداد ٢٠٠١.
- إيمان عبد الأمير الخزرجي: تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لذوي العوق الخاص وانعكاسه على انجاز ركض ١٠٠م. أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد . ٢٠٠١.
- دسكو بولو :مجلة دورية لإدارة الرياضة في الاولمبياد الخاص اللبناني .لبنان. ١٩٩٩.
- عبد الفتاح لطفى :التربية الخاصة و الأطفال الخواص. مطبعة مخيمر. القاهرة ١٩٧٣.
- فاروق الروسان:سيكولوجية الأطفال غير العاديين(مقدمة في التربية الخاصة).جمعية عمال المطابع التعاونية.عمان. ١٩٨٩.
- محمد عثمان :موسوعة ألعاب القوى .دار القلم .الكويت. ١٩٩٠.
- يوسف القريوتي.و آخرون:المدخل إلى التربية الخاصة.مطبعة الإمارات.دبي. ١٩٩٥.
- Iman ,Roland. and Conover. Modern approach to static's John. 1983.