

تاريخ استقبـال المـقال: 30 / 09 / 2017 تاريخ قبول نشر المـقال: 14 / 11 / 2017 تاريخ نشر المـقال: 01 / 06 / 2018

أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في ادماج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة اجتماعيا

د. قدادرة شوقي جامعة الوادي -الجزائر

أ. قنوعة عبد اللطيف جامعة الوادي -الجزائر

kedadra68@gmail.com/ tifaguenoua@gmail.com

ملخص:

يهدف هذا المقال الى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالطرق الصحيحة تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة دورا هاما في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد، ويعتبر ذوي الاحتياجات الخاصة أولئك الأشخاص الذين يكون مستوى قدراتهم البدنية والحسية أو الذهنية أو السلوكية أقل من المستوى الشائع في المجتمع بحيث يستوجب هذا الاختلاف إعداد برامج رياضية مكيفة لاستغلال هذه القدرات وتطويرها إلى أقصى حد ممكن ويمكن للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تخلف عقلي بسيط ممارسة العديد من الحركات والتمرينات والألعاب الرياضية بطريقة منظمة وتحت اشراف مختصين في الرياضة من أجل إعطاء الطفل اثبات نفسه ومدى قدرته في العمل الرياضي وتدريبيا المشاركة مع افراد اخرين من نفس السن عادين وبداية حياة جديدة للاندماج اجتماعيا.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية، الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ،الاندماج الاجتماعي.

The importance of sports recreational activities in the social integration of children with special needs Summary This article aims at the importance of leisure sports activities good ways affect the individual and the gain of attitudes, values and behaviors of his to make him in harmony with himself and with the members of the society in which he lives, where various sports activities play an important role in the developmental deficiencies of individuals, and is considered to have special needs of those people who have their lower physical and sensory level in the community level, so this difference requires preparation of sports programs adapted to exploit these abilities and develop as far as possible and can for children with special needs mental retardation of hosts I practice most movements and exercises, sports and in an orderly manner and under the supervision of specialists in the sport to give the child to prove himself and his ability to work play in sports and gradually participate in other members of the same age Adin and the beginning of a new life for the integration of socially

Keywords: Sports Recreation, Children with Special Needs, Social Integration

مقدمة:

تتسم التربية بأنها عملية إنسانية تختص بالإنسان وحده دون سائر المخلوقات لما ميزه الله بالعقل والذكاء والقدرة علي إدراك العلاقات واستخلاص النتائج وتأويلها فالفرد يمكنه أن يتعلم وينقل ويضيف ويحذف ويغير ويصحح فيما يتعلمه، ولهذا تجد أن التربية لا تمارس في فراغ بل تطبق علي حقائق في مجتمع معين حيث تبدأ مع بداية حياة الإنسان في هذا المجتمع ومن ثم فإن أي تربية تعبر عن وجهه اجتماعية لأنها تعني اختيار أنماط معينة في الأنظمة الاجتماعية والخلق والخبرة ولهذا نجد أن المجتمع هو الذي يحتوي التربية، الطفولة كلمة عذبة تغنت بها كل الأمم وتفاخر بها كل أب، الطفولة كلمة ترفرف لها القلوب اشتياقا ولولا الطفولة كلمة تشرد ورائها الأذهان فالأطفال زينة الحياة قال الله تعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ﴾ الآية 46 (سورة الكهف). إن التخلف العقلي ظاهرة قديمة قدم البشر أنفسهم فالملاحظ أن الناس يتوزعون في صفاتهم وقدراتهم توزعا طبيعيا بين طرف تزداد لديه الصفة أو القدرة زيادة كبيرة، وطرف آخر تنقص لديه الصفة أو القدرة نقصانا كبيرا وفيما بين الطرفين يتوزع الناس توزيعا اعتداليا⁽¹⁾.

وقد سادت في العصور القديمة فكرة البقاء للأصلح، كما سيطرت الاعتقادات الخاطئة عن المعاقين مما أدى إلى التخلص من أصحاب العاهات وتركهم دون عناية، وقد كان الناس في قديم الزمان يعتقدون أن الأطفال المعاقين يجلبون الشر إذا سمح لهم بالبقاء، لذلك كان يفضل قتلهم بمجرد ولادتهم⁽²⁾. وقد ظلت تلك الأفكار الخاطئة سائدة في تلك المجتمعات حتى جاءت الأديان السماوية لتحث الأفراد والمجتمع على العطف والحب والمساعدة، وتطور الاهتمام إلى أن وصل إلى ما هو عليه اليوم وتسمح دائرة الاهتمام بالمختلفين عقليا يوما بعد يوم، وتزداد الدراسات المتعلقة بهم وبمطالبهم وبرامجهم وخدماتهم في العالم عامة انطلاقا من أنهم جزء من الثروة البشرية والتي يمكن استثمارها وتوجيهها لتكون رافدا قويا في المجتمع ولتكون الصحة النفسية والروح المعنوية للمجتمع ككل في أعلى درجاتها. ويعد النشاط الرياضي من الترويح البدنية الأكثر انتشارا في أوساط الأطفال، ومما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما من وقت الفراغ بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للنمو البدني والنفسي والاجتماعي للطفل، وتمنح له الفرح والسرور وتخلصه من التعب والكره وتجعله قادرا على العمل والعطاء.

1: مفهوم النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا: يعتبر تحديد مفهوم التربية الرياضية المكيفة

أمرا مهما للدراسات العلمية في هذا الميدان ، نظرا لكونها القاعدة الأساسية لجميع النشاطات الرياضية خلال حياة الفرد ، فهذا المصطلح يخضع للقاعدة النظرية من جهة والإطار العلمي من جهة أخرى، والذي يعد عنصر إدماج للناحية التربوية والأنشطة الرياضية المختلفة.

وفي السنوات الأخيرة تعددت المفاهيم والألفاظ التي تصف التربية الرياضية الترويحية ، فمنهم من ينظر إليها حسب تأثير شخصية الفرد واتجاهه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، خلال مراحل التعلم المختلفة ، وأطراف أخرى يرى أنها تكمن في الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ .

لذا فضرورة تحديد هذا المصطلح أمرا واجبا لفهم أكثر لمحتوى وأهداف التربية الرياضية المكيفة والفوائد التي تعود من خلالها على حياة الفرد المختلفة ، ومن ناحية أخرى تحديد هذا المصطلح يسمح لنا بتصنيف مختلف النشاطات الرياضية ودعم ممارستها لضمان تحقيق أهداف النظام التربوي الشامل .

يشير "Lombascar" وكولوس "Klaus" إلى أن عناصر الشخصية تنمو من خلال النشاط والتعلم الجيد وإن المدارس يقع على عاتقها تنمية القدرة والاستعداد لاستمرار التعلم الذاتي على مدى حياة الفرد .

ويرى فرويل أن التربية الرياضية هي مرآة للحياة ، تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله، وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لاستعداداته وقدراته الخلاقة⁽³⁾.

أما أرسطو فيرى أن من أهم أهداف التربية الرياضية، هو تعليم الأفراد كيف يستطيعون قضاء وقت فراغهم واستثمارها بطريقة إيجابية ومفيدة⁽⁴⁾.

ومن خلال هذه المفاهيم يمكننا أن نقول أن التربية الرياضية الترويحية هي جزء من النظام التربوي الشامل وتهدف إلى بث وتنمية الاتجاهات والميول أن يمكن لها إعداد الفرد لاستثمار وقت فراغه بإتقان وحكمة.

2: أهداف النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا: إن الأطفال المتخلفون عقليا يحتاجون أكثر

من غيرهم إلى فرص اللعب الابتكاري وذلك لبعدهم عن جو المنزل والأسرة المشبع بالعطف والحنان فهم يحتاجون إلى مكان يلعبون فيه وإشراف راشد عطوف ، ويمكن بواسطة اللعب مساعدة الطفل المقيم في المستشفى أو في المراكز التربوية على أن يصبح عضوا نافعا في جماعته .

لقد أوضح العلماء ان الهدف الأساسي في تربية المتخلفين عقليا هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات أوقات الفراغ وتشجيعهم على الترويح واستغلال أوقات الفراغ ، وهو ما يعود عليهم بفوائد حسية حركية (جسمية) اجتماعية ، تروية .

2-1: تنمية المهارات الحسية الحركية: لما كانت القدرات الحسية الحركية ضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية، فإن العجز في هذا الجانب يؤثر على المظاهر الحياتية المختلفة إذ تعمل على كبح النضج العصبي، لذا تختفي الانعكاسات الحركية الأولية لان حركة الإنسان تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي والتي تتمثل في المشي والجري والوثب..... الخ (5).

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب ان تقدم التربية الرياضية عبر برامجها اكتساب الكفاية الادراكية الحركية والمهارة الحركية والتي لها أبعاد كثيرة منها :

- المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع باوقات الفراغ ومناشط الترويح و تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس و توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية وتمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان ..
- المهارات الحسية تمكن الفرد من تعميق التأزر البصري والتميز باللمسي والسمعي والإدراك الشكلي والتوافق البصري العضلي (6).

2-2: تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية: من بين الخصائص الاجتماعية المعروفة والتي يتميز بها الاطفال المتخلفون عقليا ضعف القدرة على التكيف الاجتماعي ونقص الميول والدوافع والاهتمامات وعدم تحمل المسؤولية والانسحاب من المواقف والعدوانية أحيانا .

أما من حيث الخصائص العاطفية والانفعالية ، فيتميزون بعدم الاتزان الانفعالي وعدم الاستقرار النفسي والهدوء وحيانا سرعة وبطء الانفعال ومستوياته ، والتربية الرياضية هي مسألة حيوية للمعوقين من حيث إعادة تكيف هؤلاء مع المجتمع ، فهي تعتبر أفضل وسيلة لتطوير قدرات المعوقين من حيث المشاركة الفعلية في الأنشطة المختلفة (7).

فالتربية الرياضية وفلسفتها الحديثة ورسالتها السامية تعمل على الاعتناء بالفرد وإذكاء العقل والجسم كوحدة متكاملة ، لذا جعلت الدول المتقدمة الرياضة فلسفة لشعوبها وأرسلت دعائها على هذا المفهوم .

هناك عدة أهداف شمولية تسعى التربية الرياضية والترويحية لتحقيقها في تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية للمتخلفين عقليا منها :

- مساعدة الفرد على تكيف سلوكه، ومحاولة إعادة تربيته إجتماعيا .

- تكسب الطفل مهارات إجتماعية تساعد على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الأفراد، كما تنمي الجرأة والتعاون، والتحكم في النفس .

- تنمية شخصيته وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في اداء الأنشطة الرياضية المتنوعة .
 - تنمية الاتجاهات الاجتماعية كالقيادة والاحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة (8).
- 2-3: تنمية المهارات المهنية:** إن إعداد الشخص المعوق عقليا لتحمل المسؤولية والعيش يتطلب تخطيط وتنفيذ برامج التدريب المهني المناسبة والذي يشمل التعريف بعالم العمل والمهن ومتطلباتها، واكتساب الأنماط السلوكية المناسبة. وتلعب الأنشطة الرياضية دورا أساسيا في إعداد الطفل المتخلف عقليا للحياة ودمجه اجتماعيا ومهنيًا وذلك عن طريق تنمية قدراته في حدود إمكانياته واستعداداته للتأهيل المهني ، واستغلال هذه القدرات والتركيز عليها وبالتالي تأهيلهم ودمجهم مع المجتمع ، واتاحة الفرصة أمامهم للأبداع والانتاج (9).

2-4: تنمية مهارات التواصل: إن نسبة كبيرة من الاطفال المتخلفين عقليا تعاني من مشكلات في التواصل الفعال مع الاشخاص الاخرين، فمنهم من لا يستطيع التواصل لفظيا، ومنهم من يستخدم أساليب بدائية في التعبير، ومنهم من يواجه صعوبات حقيقية في اللغة الاستقبالية نتيجة التخلف في النمو اللغوي وبالتالي صعوبة في قدرتهم على التعبير عن أنفسهم وفهم الاخرين ،والمهارات التي يمكن ان يكتسبها الطفل المتخلف عقليا من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة تتمثل في :

- تنمية مهارات التواصل اللغوي الشفوي أثناء أداء الالعاب المختلفة والتي تتطلب اشراك الأطفال في أدائها عن طريق تبادل الالفاظ المختلفة .
- تنمية الحواس التي يتلقى الطفل عن طريقها تأثير المحيط والمعلومات عن البيئة ، وتبادل الخبرات مع المشاركين في اللعب (10).

3: أغراض النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا: يلتمس الطفل ذو العيب البدني مساعدة الناس له لاكتساب قسط من التربية العامة ، والواجب أن تتاح له كل الفرص الفعالة لتحقيق هذه الاهداف ، والواقع ان هؤلاء الاطفال أكثر إحتياجا من غيرهم للخبرات الترويحية ، والى النشاط الايجابي المناسب لقدراتهم والمشابه بقدر الامكان مع ما يمارسه أقرانه حتى يأخذ مكانه في المجتمع، ومحاولة تدريبه على وقاية نفسه وتحقيق ميوله بطريقة تعاونه على اكتساب مهارات في الألعاب ، يضاف الى ذلك ما يحصل عليه من

قيم سيكولوجية وفوائد اجتماعية وعقلية وحركية والعمل الوظيفي للأجهزة وازدياد قدرته على ممارسة النشاط الترويحي (11).

3-1: غرض النمو البدني: بصفة عامة النمو البدني هو عبارة عن التغيرات التي تعتري جسم الكائن الحي ، غايتها إكمال النضج ودوره الهام في حدوث النمو المناسب للفرد (12).

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين ساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء الجسم بواسطة هذه الفعاليات وتمكن الفرد المعوق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب .

وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي فالشخص المعوق الذي ينعزل عن العالم ويجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الرياضية سينتج عنه خوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها، وهذا يؤدي بطبيعة الحال الى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة الجلوس الطويل .

لذا فإن ممارسة المعوق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات ، وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق وبذلك فان التربية الرياضية كفيلة بالنمو وبناء الشخص المعوق وتأهيله تأهيلا سليما، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع .

3-2: غرض النمو الحسي الحركي: يقصد بالنمو الحركي نمو حركة الجسم وانتقاله مثل الكتابة والقراءة والسمع والبصر وغير ذلك مما يلزم أوجه النشاط المختلفة في الحياة (13).

كما يقصد بالنمو الحركي ، أداء الحركات والفعاليات الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعوق، وهي بذلك تسعى الى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية ولذلك كان لزاما على الفرد المعوق ان يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة .

3-3: غرض النمو العقلي: تسعى التربية الرياضية الى جعل الجسم نشيطا قويا وذلك لان أداء الحركات الرياضية تحتاج الى تركيز ذهني ، كما أنها تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل فالنشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها المعوق لقضاء وقت الفراغ وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لازدياد قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة .

3-4: غرض النمو الاجتماعي: إن من أغراض التربية الرياضية مساعدة الشخص المعوق للتكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها ، حيث أن ممارسته للفعاليات والأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع والتجارب تدل على أنه كلما انغمس في أداء العمليات الرياضية والتي له رغبة في ادائها اكتسبته خبرات متنوعة هذا بدوره يؤدي الى اكتسابه العادات الاجتماعية المرغوبة. فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تنمي به الثقة بالنفس والتعاون والاقدام والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور للوصول الى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة (الانتماء) ونحو الحياة الرياضية والذي يساعد في نمو المعوق ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه .

3-5: غرض علاجي: تعد الممارسة الرياضية للمعوقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية ، وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي ، والتي تساهم بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعوق ، مثل استعادته للقوة العضلية، والتوافق العضلي العصبي ، العمل، السرعة، المرونة، وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة، كما تساهم تلك التمارين في تغلب المعاق على ما يصادفه من إرهاق عضلي خاصة في بداية المرحلة التأهيلية ، إن الاشتراك في الأنشطة الرياضية تساعد على الاقلال من ارتفاع ضغط الدم، والمعروف أنه القاتل الصامت الذي ليست له أعراض ظاهرة، وكذلك الاقلال من مستوى الجلوكوز في الدم واحتمال التعرض لمرض السكر مستقبلا وتساعد هذه الأنشطة كذلك على الاقلال من كمية الدهون في الجسم والاحتراق الداخلي مما يقلل للتعرض للسمنة مستقبلا .

3-6: غرض تروحي وجداني: تعتبر التربية الرياضية وسيلة ناجحة للترويح على نفس المعوق، كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة والتمتع بالحياة، والتغلب على الحياة الروتينية والمملة

كما يجد الإنسان في التربية الرياضية منفذا لانفعالاته ومتفسا للضغوط ، كما نجد الشخص الرياضي أكثر تحمسا لعمله وأصدقائه من غيره، كما يضيف النشاط الترويحي للفرد المرح والسرور والاستمتاع وشعوره بالاستجابة لعواطفه، وبصفة عامة الترويح حاجة إنسانية لا بد منها (14).

4: مفهوم التخلف العقلي : تقع ظاهرة التخلف العقلي ضمن اهتمامات فئات مهنية مختلفة ، لهذا حاول المختصون في ميادين الطب و الاجتماع و التربية وغيرهم تحديد مفهوم للتخلف العقلي، و طرق الوقاية منه، و أفضل السبل لرعاية الأشخاص المتخلفين عقليا، أما الباحثون العرب فقد استخدموا مصطلحات كثيرة، منها القصور العقلي، النقص العقلي، الضعف العقلي، التأخر العقلي والإعاقة العقلية ويرجع هذا التعدد إلى ظروف ترجمة المصطلحات الإنجليزية لبعض الباحثين ترجمها ترجمة حرفية

والبعض الآخر ترجمها بحسب مضمونها واختلفوا في تحديد هذا المضمون، فمنهم من يعرف التخلف العقلي على أنه يعتبر عملية من العمليات الصعبة والمعقدة (15).

يقصد بالتخلف العقلي [توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه، ويحدث قبل سن الثانية عشرة لعوامل فطرية وبيئية، ويصاحبه سلوك توافقي سيئ] (16).

كما يمكن تعريف التخلف العقلي بأنه انخفاض ملحوظ في الأداء العقلي العام للشخص و يصاحبه عجز في السلوك التكيفي، ويظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الأداء التربوي (17).

4-1: التعريف الطبي: يتمثل التعريف الطبي للإعاقة العقلية في وصف الحالة و أعراضها وأسبابها، وقد وجهت انتقادات لهذا التعريف تتمثل في صعوبة وصف الإعاقة بطريقة تعبر عن مستوى ذكاء الفرد (18).

4-2: التعريف الاجتماعي: ظهر التعريف الاجتماعي للإعاقة العقلية نتيجة للانتقادات المتعددة لمقاييس القدرة العقلية وخاصة ستانفورد بينيه، ومقياس وكسلر، في قدرتها على قياس القدرة العقلية للفرد، فقد وجهت انتقادات إلى محتوى تلك المقاييس وصدقها وتأثيرها بعوامل مرضية وثقافية وعقلية.

5: خصائص المتخلفون عقليا: نجد اختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين عقليا بعضهم البعض ، هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة بين هؤلاء الأفراد وبين العاديين، وسوف يكون وصفا لخصائص هذه الفئة، رغم وجود بعض الخصائص المختلفة لكل فئة من فئات المتخلفين عقليا، و أهم الخصائص هي

5-1. الخصائص الأكاديمية: إن العلاقة القوية التي يرتبط بها كل من الذكاء و قدرة الفرد على التحصيل يجب أن لا تكون مفاجئة للمعلم عندما لا يجد الطفل المتخلف عقليا غير قادر على مسايرة بقية الطلبة العاديين في نفس العمر الزمني لهم وخاصة في عملية تقصيره في جميع جوانب التحصيل، و قد يظهر على شكل تأخر دراسي في مهارات القراءة والتعبير والكتابة والاستعداد الحسابي، فالأفراد المتخلفين عقليا لا يستطيعون التقدم في العملية التعليمية كغيرهم من الأفراد فهم لا ينجحون في المجالات الأكاديمية كغيرهم، ولا غرابة في ذلك فثمة علاقة قوية بين التحصيل الأكاديمي والذكاء، فهم لا يعانون من مشكلات في القراءة وخاصة في الاستيعاب القرائي، وهم لا يحصلون أكاديميا بما يتوافق وقدراتهم المتوقعة (19).

5-2. الخصائص اللغوية: تعتبر الخصائص اللغوية والمشكلات المرتبطة بها مظهرا مميزا للإعاقة العقلية وعلى ذلك فليس من المستغرب أن نجد أن مستوى الأداء اللغوي للأطفال المعاقين عقليا هو أقل بكثير من مستوى الأداء اللغوي للأطفال العاديين الذين بناء على ظروفهم في العمر الزمني .

1- الأطفال المعوقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي .

- 2- الأطفال المعوقين عقليا يتأخرون في اللغة، مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين .
- 3- لديهم الضعف في القدرات المعرفية وذلك مثل ضعف في فترة الذاكرة .⁽²⁰⁾
- 3-5. **الخصائص العقلية :** من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي ، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي ، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، و كذلك عدم قدرتهم على التعميم⁽²¹⁾.
- 4-5. **الخصائص الجسمية :** بناء على تحليل الأدب المتصل بالخصائص النمائية الحركية للمتخلفين عقليا، خلص فالن وأمانسكي 1985 إلى ما يلي:
- 1 - هناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح المتخلف عقليا أكثر مهارة حركية .
- 2 - هناك علاقة قوية بين شدة التخلف العقلي وشدة الضعف الحركي .
- كما يعانون من اضطرابات عصبية و خاصة الصرع، و قد تبين أن بعضهم يتردد حولهم شكاوي الشذوذ الجنسي ولم تتعدى أعمارهم العشر سنوات، و يرجع إلى أن المتخلف عقليا يريد إثبات ذاته وكيانه.⁽²²⁾
- 5-5. **الخصائص الشخصية :** إن الأطفال المعوقين عقليا لديهم بعض المشاكل الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك لسبب يعود إلى المعاملة والطريقة التي يعامل بها هؤلاء المتخلفين في المواقف الاجتماعية حيث قد يوصف بأنه متخلف أو غبي أو مجنون ... إلخ ويعانون من مشاعر مرة من اللاقيمة واللاعتبار مما يشرحهم لمختلف الذهانات الوظيفية كالفصام والهوس⁽²³⁾.
- 5-6. **الخصائص الاجتماعية و الانفعالية :** يجعل الضعف العقلي للإنسان المتخلف عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية و انفعالية مختلفة ، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب و لكنه يعود أيضا إلى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين عقليا و طرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة و يواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين .
- إن الأشخاص المتخلفين عقليا لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات، و أنهم بسبب هذا الإخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل والذي يدفع بهم إلى تجنب محاولة تأدية المهام المختلفة .

6: تصنيف الإعاقة على أساس الأسباب : يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية :

6-1: الإعاقة العقلية: الإعاقة العقلية الأولية والتي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة ويقصد بها العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات والصفات (الكروموزومات) ويحدث في حوالي 80 % من حالات الضعف العقلي العائلي .

الإعاقة العقلية الثانوية و التي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل أو أثناء فترة الولادة أو بعدها وغالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية، و هذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب ويحدث ذلك في حوالي 20 % من حالات الإعاقة العقلية ، ومن أمثلة ذلك حالات استسقاء الدماغ و حالات القصر (24).

6-2: التصنيف على أساس الشكل الخارجي: تنقسم الإعاقة العقلية إلى فئات حسب الشكل الخارجي المميز لكل فئة ومن هذه الفئات ما يلي :

6-2-1: المنغولية: و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي (JOHN DOWN) في عام 1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع الإعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في أوساط المهتمين بالإعاقة العقلية . و تشكل حالة المنغولية حوالي 10 % من حالات الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها (25).

6-2-2: القماءة: تعتبر القماءة مظهرا من مظاهر الإعاقة العقلية ، و يقصد بها حالات قصر القامة الملحوظ مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد .

6-3: التصنيف على أساس نسبة الذكاء: وهنا يصنف التخلف العقلي إلى فئات حسب معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية كمقياس ستانفورد بينيه ، أو مقياس وكسلر للذكاء وعلى ضوء ذلك تصنف الإعاقة العقلية إلى الفئات التالية :

6-3-1: التخلف العقلي البسيط: تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55 - 70 درجة ، كما يتراوح العمر العقلي لأفرادها في حده الأقصى 7 - 10 سنوات، ويطلق على هذه مصطلح القابلون للتعليم ، حيث يتميز أفراد هذه الفئة من الناحية العقلية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية، مع العلم أنهم قادرون على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة، و يمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة والكتابة والحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية، وتشكل هذه الفئة ما نسبته 10 % من المعاقين عقليا .

6-3-2: التخلف العقلي المتوسط : تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40 - 55 درجة ، كما تتراوح أعمارهم العقلية بين 3 - 7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من الناحية العقلية بأنهم غير قابلين للتعلم ، في حين انهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تفادي حريق لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب ، أما الخصائص الجسمية و الحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات في المشي أو الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10 % تقريبا من الأطفال المعاقين عقليا .

6-3-3: التخلف العقلي الشديد : تقل نسبة ذكاء هذه الفئة عن 20 درجة، كما يعاني أفرادها من ضعف رئيسي في النمو الجسدي وفي قدرتهم الحسية الحركية وغالبا ما يحتاجون إلى رعاية وإشراف دائمين وتجدر الإشارة إلى أن خصائص كل فئة الجسمية والعقلية والاجتماعية توازي خصائص الأطفال المماثلين لهم في التصنيف التربوي في وصف حالات الإعاقة العقلية حسب تغير الذكاء .

7- الألعاب الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا : بعض الأنشطة والتمارين البدنية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا لعلها تساعد القائمين على الأنشطة الرياضية في المراكز النفسية التربوية عن بدء برنامج رياضي لهذه الاعاقة وعموما الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه الفئة تعتمد بدرجة رئيسية على درجة الاعاقة، والصفات الحركية للمعاق، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الأنشطة الرياضية والتمارين ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسدي متأخر من سنتين إلى خمس سنوات عن الاسوياء وبالتالي ممكن برمجة الأنشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10 سنوات نشاطات تتناسب اعمار 6 او 7 سنوات (26).

تهدف تلك الأنشطة الى تنمية الادراك الحسي الحركي والمحافظة على النواحي الجسمية، وتنمية اللياقة البدنية لهم، وعادة ما تكون هذه الأنشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالإيقاع والموسيقى والتصفيق والأدوات ذات الألوان المبهرة والمتعددة، وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التمييز بين الأشكال والألوان والأحجام والمسافة، وأن تكون الممارسة تحت إشراف طبي ومختصين لتلك الفئة .

7-1: ألعاب للتحضير البدني العام : يفضل أن تكون على شكل ألعاب ولا تحتاج الى تفكير في الاداء، حيث تعتمد تلك الفئة على التقليد للحركات، كتقليد الطيور او الحيوانات ، كذلك تنوع التمرينات بين فردية وزوجية وجماعية، باستخدام أدوات أو بدونها ويفضل أن تكون الكرات المستخدمة ذات ألوان وأحجام مختلفة لتنمية التمييز بين الادوات والاحجام، خاصة الكرات التي تستخدم في تعليم الالعاب الجماعية

لتعويدهم على التفاعل مع الغير مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم والكرة الطائرة ، كما يمكن استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل والحبوب المتعددة الالوان لتنمية الملكات الذهنية لهم⁽²⁷⁾.
أمثلة على هذه الأنشطة :

1. الجري: الجري في المكان مع زيادة السرعة والجري لمسافة 20 م، 30 م، 40 م، 50 م، ... ، 100 م والجري مع القيام بإنجدياته .

2. التمرينات: تمرينات النظام حيث أنها تعود المعوق على تصرفات نظامية حسنة داخل المجتمع الصغير الذي تعيش فيه مثل الوقوف صفا، برسم خط على الارض والوقوف عليه وتمرينات طبيعية مثل : تمرينات الحبو على الذراعين والزحف على البطن ، وتمرينات تقليد الحيوانات والتسلق .

- تمرينات التوازن : مثل رسم خطين والمشي بينهما ثم على خط واحد .
- تمرينات تقوية الذراعين والجذع والساق .

3. الوثب: الوثب بالمكان والوثب على مقعد سويدي والوثب عن حاجز والوثب من فوق كرسي أو طاولة الوثب الطويل والوثب العالي، ويجب ملاحظة توافر وسائل الامن والسلامة في الأدوات وتوافر المشرفين.

4. رفع الأثقال: دحرجة الكرة الطبية بالقدمين والتقدم أماما ، ودحرجتها باليدين والحجل على قدم واحدة ، الوثب مع عدم اسقاط الكرة ورفع الانتقال بالترج : 1 كلف ، 2 كلف ، 10 كلف ، 20 كلف وحمل النقل والتقدم به الى الامام .

5: الرياضات الجماعية والفردية بأنواعها :يمكن للمعاقين عقليا ممارسة الالعاب الجماعية والفردية من اصحاب الاعاقة البسيطة والتي تؤدي إلى انخراط المعاق في الجماعة⁽²⁸⁾.

6: حركات الجمباز :من الممكن تعليم الحركات السهلة والتي تعتمد على أداء نموذج أمامهم حيث أنهم يميلون إلى التقليد لذلك يمكنهم أداء الدحرجات بأنواعها ، الأمامية - الخلفية - الطائرة ، والوقوف على الرأس واليدين والعجلة ... الخ .

هذه الحركات لها أهمية قصوى بحيث تحتاج الى درجة عالية من التوازن وإذا تدرب المعاق على هذه الحركات، فإن ذلك سوف يؤدي الى تنمية عنصر الرشاقة وتصحيح التشوهات القوامية لدى هذه الفئة⁽²⁹⁾.

7-2: ألعاب في تنمية الحواس :سنحاول عرض بعض الالعاب التي تساعد في تربية الحواس وتنميتها عند الاطفال المتخلفين عقليا والتركيز على الحواس باعتبارها المنافذ والوسائل الاساسية في توريد المعلومات الى دماغ الطفل ، من هنا فهو يتفاعل مع ما يحيط به، من خلال هذه الحواس، وهذا يؤدي الى زيادة معلقته ونمو احساساته مما يؤدي إلى زيادة وعيه بعالمه الخارجي وزيادة قدرته على التحكم بهذا العالم ، وقد صنفت هذه الالعاب إلى خمس مجموعات :

7-2-1: ألعاب في تربية حاسة البصر: يحتاج أي معوق لفرص النظر، من خلال حاجاته لمرافق من خلالها انطباعات بصرية، فالمعاق سمعيا يجب أن يشجع على الملاحظة والنظر لتعويض اعاقته السمعية ويطى التعلم يجب ان يشجع على استخدام عينيه ويمكن تلخيص أهم هذه الالعاب فيما يلي :

- لعبة اكتشاف الشيء المخفي او المضاف الهدف العام منها هو تدريب وتنمية الانتباه البصري والهدف الخاص ان يكتشف الطفل الشيء المخفي
- لعبة اليدين والقدمين، الهدف منها على الالوان والاشكال .
- أهم وسائل تربية البصر للمعوقين هي الجولات والرحلات (30).

7-2-2: ألعاب في تنمية حاسة السمع :

إن كل الأطفال بحاجة إلى أن يتعلموا كيفية الاصغاء من اجل ان يتذكروا الاصوات ويتعلموا بالتالي الكلام . إن السمع مهم لدى المعوقين خاصة أولئك الذين يستخدمون حاسة السمع، كتعويض عن حاسة مفقودة، والجدير بالذكر ان الاطفال يحبون عمل الاصوات، ويشعرون بالرضا اذا ضبطوا الاصوات، وربطوها حسب تتابع الحوادث وهو ما يساعدهم في التركيز والتأزر السمعي . ويمكن تلخيص هذه الالعاب فيما يلي :

- لعبة اشارات المرور، الهدف العام تدريب الطفل الاستماع، الهدف الخاص ان يسمع، ان يركز سمعه أن يربط بين ما يسمعه وبين سلوك معين .
- مثلا : يقول المعلم أحمر يجلس الأطفال ، يقول أصفر يقف الاطفال .
- لعبة دولبة الصحن، الهدف العام تدريب الطفل على التركيز والاستماع الهدف الخاص ان يسمع أن يركز سمعه، ان يربط بين ما يسمعه وبين سلوك معين .

7-2-3: ألعاب في تنمية حاسة اللمس: يمكن أن تكون العاب اللمس ذات أهمية خاصة للمكفوفين والمعاقين جسميا، كما أن الطفل البطيء التعلم بحاجة للتشجيع على اللمس مع اعطائهم تعزيزات، اما الطفل العدواني فالمشكلة هنا ليست تشجيعه على اللمس انما كيف نساذه على ذلك بأقل الاضرار . من هنا فالأصابع تصبح مدخلا هاما للمعلومات من خلال الخبرة اللمسية ويأخذ المعوق عن طريقها في التمييز بين حار وبارد، خفيف وثقيل ، كبير وصغير ، ناعم وخشن ... الخ ويمكن تلخيص هذه الالعاب فيما يلي :

لعبة اكتشاف الاشياء عن طريق اللمس، الهدف العام تنمية وتدريب حاسة اللمس الاهداف الخاصة أن يميز وأن يضع وأن يلمس وأن يسمى.....الخ
مثلا : يجلس الطالب بجانب الطاولة الموضوع فوقها عدة أشياء (قلم، مسطرة، كأس ... الخ) ويغمض الطالب عينيه ويضع يده على الأشياء فوق الطاولة يسمى الشيء الذي يلمسه دون النظر إليه .

7-2-4: ألعاب في تنمية حاسة الذوق: يبدأ الطفل في أولى مراحل حياته باستخدام فمه لاستمتاع بالأشياء، ومع نمو الحواس الأخرى لديه إلا أن الفم يبقى له دور كبير في الاكتشاف والاستمتاع وتبقى حاسة الذوق مع الحواس الأخرى تساعد في غناء حياته اليومية، هذا ويحتاج المعوقين الى تدريب حاسة الذوق لديهم من منطلق ان بعض المعوقين خاصة من هم بدرجة شديدة، يستخدمون السننهم كأفضل وسيلة او حتى الوسيلة الوحيدة في اكتشاف أفضل لبيئتهم والتمتع بها ومن بين هذه الألعاب المختارة في تربية حاسة الذوق ما يلي :

- لعبة الصحن المسحور (لعبة التخمين) .

- لعبة التمييز بين أنواع الطعام .

7-2-5: ألعاب في تربية حاسة الشم: مع إن البعض يعتبر حاسة الشم اقل الحواس في الافادة، الا أنها اذا استعملت ودرست فإنها تعطي متعة، خاصة لضعاف البصر، وبطيء التعلم والمضطربين انفعاليا ومع تقدم العمر فكل انسان يكون خبرات شميه تغني ذاكرته من جهة وتحذره من الاخطار من جهة اخرى لذا فمن المهم عند تقديم الألعاب ان نركز على تقديم الروائح، وليس فقط التركيز على اللون الصوت، واللمس .

ومن بين الألعاب المختارة في تربية حاسة الشم نذكر : لعبة التمييز بن الروائح : نقدم أوعية مختلفة مغلقة وبها ثقوب صغيرة تحتوي على مواد مختلفة مثل : قهوة، زعتر، فلفل، الخ ، يطلب من الطفل أن يشم المادة في الوعاء ويتعرف عليها ولعبة حرز الشيء المختفي عن طريق الشم وإفراغ ذي الرائحة المختلفة من بين عدة أوعية لها نفس الرائحة (31).

الاهداف العامة للأنشطة الرياضية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

أهداف المجال الحسي الحركي	أهداف المجال الاجتماعي العاطفي	أهداف المجال المعرفي
يتعرف على قدرات التلاميذ الحركية (المشي، الجري، القفز، الحبل.....).	يلاحظ الأطفال من حيث القدرة على (التعاون، التنظيم، الاستعداد، النظافة، المشاركة في اللعب ...)	يتعرف على قدرات الأطفال في فهم وتفسير العبارات البسيطة والمركبة
يلمس ويسمي أجزاء مختلفة من الجسم يسمي أجزاء الجسم الأكثر استعمالا في الحركة يتحرك في كل الاتجاهات ويسميها	يتكيف مع نفسه ومع الآخرين - يندمج تدريجيا مع اللعب الجماعي	يتعرف على مختلف أعضاء جسمه يتعود تدريجيا على خلع الملابس وترتيبها
يحرك أجزاء الجسم في الفراغ في اتجاهات مختلفة يلمس أجزاء من جسمه في وضع الحركة يثبت في المكان عند سماع أو رؤية إشارة يغير اتجاه الحركة وفقا للإشارة	يحس بحرية الحركة في الفراغ يتعلم الاتصال بالآخرين	يعرف بعض القواعد التنظيمية يتعود تدريجيا على نظافة الملابس وقص الأظافر
يجلس دون أن يستند لشيء معين يقف على أصابع القدمين دون أن يستند لشيء يقف على رجل واحدة باستعمال السند مع تبادل الرجلين يقف على رجل واحدة دون سند لمدة محددة يحاول الوقوف على رجل دون سند للأطول مدة	يتفاعل مع الحركة يتعاون مع الزميل يتعود على الاعتماد على النفس	يتعلم الاحتياطات الأمنية والسلامة يفرق بين الإطراف العلوية والأطراف السفلية

الخاتمة

إن العناية بالمتخلفين عقليا مطلب إنساني وحق مشروع يتمثل في حق كل مواطن في أن تتاح له فرصة الرعاية والتوجيه خاصة أنهم في أشد الحاجة لهذه الرعاية وبما أن النشاط الرياضي يشكل محورا هاما تربويا وتعليميا و ترفيهيا للعاديين ، فإنه أجد أن يكون كذلك أو أكثر من ذلك لذوي الفئات الخاصة عامة و المتخلفون عقليا بصفة خاصة حيث أنه يتناسب مع مستواهم وقدراتهم المحدودة وهو الذي لا يتطلب التحديد والدقة والانضباط في القوانين و الوقت و ليس هدفه الربح و تحقيق النتيجة بخلاف النشاط الرياضي التنافسي ومنه فهو أنسب أنواع النشاط لهم ومنه فلا يمكن أن نتصور أن الطفل المعاق ذهنيا يكسب المهارات اللازمة لنموه و نمجه لاجتماعي في بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها بمحض الصدفة ، ولكنه لا بدا من مجهود مخطط مدروس ، ووضع البرامج الواعية التي تساعد على اكتساب المهارات المطلوبة ، وهذا لا يكون إلا بالوسائل اللازمة لذلك ، فالنشاط المخطط له لتنمية المهارات الاجتماعية من مثل النشاط الرياضي يزيد من قدرات الطفل المتخلف عقليا و ينميها ، فالطفل المعاق ذهنيا الذي لا يجد الجو الملائم و الخاص الذي يمكنه من استغلال قدراته المتوفرة لديه أولا ثم الاستقلال و اثبات مكانته فإن ذلك يزيد من الوضع تعقيدا ، أو يصعب التكيف والتفاعل الاجتماعي له وبالتالي نعيق نموه الاجتماعي السليم وبهذا تتضح أهمية ممارسة النشاط الرياضي وأثره الايجابي على الاندماج الاجتماعي السليم للأطفال المتخلفين عقليا تخلف بسيط.

قائمة المراجع

- 1- محمد محروس الشناوي: التخلف العقلي (الأسباب - التشخيص - البرامج) ط1 ، دار غريب للطباعة ، القاهرة 1997م ، ص17
- 2- حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية و الترويح للمعاقين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998م ، ص22
- 3- عطيات محمد خطاب : " أوقات الفراغ والترويح " - ط 3- دار المعارف - القاهرة - 1982 ، ص: 66
- 4- كمال درويش ، الحماحمي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، ط 1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1997 ص: 122
- 5- محمد عبد السلام البواليز ، الإعاقة الحركية والشلل الدماغي ، مرجع سابق ، ص : 85 .
- 6- أحمد عمر سليمان روبي ، القدرات الإدراكية - الحركية للطفل - سلسلة الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة 1995 ، ص : 152 - 153 .
- 7- صالح عبد الله الزعبي ، أحمد سليمان العواملة ، التربية الرياضية للحالات الخاصة، دار الصفاء للنشر والاشهار، الطبعة الاولى، عمان، 2000، ص : 63 .
- 8- محمد الصالح ، محمد محمود : سيكولوجية اللعب والترويح عند الطفل العادي والمعوق، مكتبة الصفحات الذهبية، الطبعة الثانية، الرياض، 1982، ص: 23 .
- 9- عبد العظيم شحاتة، التأهيل المهني للمتخلفين عقلياً - بدون طبعة - دار الاتحاد العربي للطباعة - القاهرة - 1990 - ص: 63-64
- 10- حلمي إبراهيم ، عادل خطاب : نشاط الطفل وبرامجه الترويحية ، دار النهضة العربية ، الطبعة 1 ، القاهرة ، 1964، ص: 19 - 20
- 11- حلمي إبراهيم ، حورية حسن : نشاط الطفل وبرامجه الترويحية ، دار النهضة العربية ، الطبعة الاولى ، القاهرة 1964 ، ص: 62
- 12- زيدان نجيب دواشين : النمو البدني عند الطفل ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية ، عمان 1996 ، ص : 10 .
- 13- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة 1982 ، ص: 55
- 14- محمد عادل خطاب - كمال زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية - ط1 - دار النهضة العربية - القاهرة - 1965- ص: 58
- 15- ماجدة السيد عبيد : الإعاقة العقلية ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى . عمان 2000 ، ص: 20-21 .
- 16- مصري عبد الحميد حنورة : رعاية الطفل المعوق ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى . القاهرة 1991 ، ص 84 .
- 17- حمود محمد رفعت حسن : الرياضة للمعوقين ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الطبعة الأولى . مصر 1977 ، ص 34 .
- 18- ماجدة السيد عبيد : تعليم الاطفال المتخلفين عقليا ، دار الصفاء للنشر ، الطبعة الاولى ، عمان ، 2000 ، ص: 16-17 .
- 19- فاروق الروسان: مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا ، مطابع وزارة الإعلام، الطبعة الأولى، البحرين . 1983، ص 24-25
- 20- جرار جلال، فاروق الروسان: دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا، مطبعة الجامعة الأردنية، عمان 1995، ص 18 ، 19 .
- 21- ماجدة السيد عبيد : مقدمة في تأهيل المعاقين ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان ، 2000 ، ص: 35
- 22- ماجدة السيد عبيد : تعليم الأطفال المتخلفون عقليا ، مرجع سابق ، ص: 66-67 .
- 23- فاروق الروسان : قضايا ومشكلات في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة 1 ، عمان ، 1998 ، ص: 55-56 .
- 24- عبد الرحمن العيسوي : التخلف العقلي ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، الطبعة الأولى، بيروت 1994 ، ص 28.

- 25- فاروق الروسان: سيكولوجية الأطفال غير العاديين - مقدمة في التربية الخاصة - مقدمة في التربية الخاصة " - ط2 - دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع - عمان - 1998، ص 80 .
- 26- صالح عبد الله الزغبى- أحمد سليمان العواملة : " التربية الرياضية للحالات الخاصة " - ط1 - دار صفاء للنشر و التوزيع - عمان - 2000، ص : 64 - 65 .
- 27- حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة 1998 ، ص : 228 .
- 28- زهران (ليلي) : الاسس العلمية والعنلية للتمرينات والتمارين الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1992 ، ص : 66 . 67 . 68 . 69 .
- 29- حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، التربية الرياضية و الترويح للمعاقين " - ط1 - دار الفكر العربي - القاهرة - 1998 ، ص : 229 .
- 30- عبد الحفيظ سلامة : الوسائل التعليمية في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان 1999 ، ص : 131 - 132 .
- 31- عبد الحفيظ سلامة : الوسائل التعليمية في التربية الخاصة، مرجع سابق، ص : 136 الى 140 .