

تأثير برنامج رياضي صحي على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعليم وفقاً للأنماط التمثيلية

د نسرين نادي عبد الجيد  
د احمد محمود عثمان

### المقدمة ومشكلة البحث:

احتلت مسألة السلوك الصحي وتميمته أهمية متزايدة، وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتميمتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي، ولم تعد الصحة مفهوماً سلبياً، يمكن تحقيقها في كل الأحوال، بل أصبحت مفهوماً ديناميكياً، يحتاج إلى جهد وبدل من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها، ومن أجل ذلك تعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والسلوك الصحي، الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد المنمية للصحة والعمل على تطويرها، وتحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة من أجل العمل على تعديلها، الأمر الذي يعكس في النهاية على النمو الصحي وتخطيط تنمية الصحة وتطوير برامج الوقاية المناسبة والنوعية، وهذا ما يتوافق مع ما تتادي به منظمة الصحة العالمية WHO من أجل تطوير البرامج الصحية لاكتشاف عوامل الخطر على الصحة والأسبب. أب السلوكية النبوية المسببة للمرض التي يمكن التأثير فيها اجتماعياً والتغلب عليها (٤٠:٢).

كما أن أسلوب الحياة التي يحياها الفرد هو الذي يحقق خط الصحة، الذي يسير عليه الفرد حتى يتمتع بحياة سعيدة وممتعة خالية من الأمراض والتوترات، ولذا نحاول أن نضع خط سير لطريق الصحة، نستطيع أن نقدمه لكل من يسعى إلى الحياة الصحية، فالصحة والمرض ليست حاله واحده ولكن بينهما درجات متفاوتة (٦٠:٦).

ويكمن الدور الهام الذي تقوم به برامج التنقيف الصحي في تقديم المعلومات الصحية السليمة للناس بأسلوب مبسط، وأثار اهتمامهم بقضايا الصحة والمشكلات الصحية الموجودة بالمجتمع، وتعريفهم بالجهود المبذولة لحلها ودفعهم للمشاركة بجهودهم الذاتية في هذا الحل، وإبدال العادات الصحية السيئة بعادات سليمة (٧٧:٥).

لذلك فإن إتباع الطرق الصحية السليمة والوعي الصحي من ناحية نظافة الجسم والجو والملابس والتغذية والنوم والعمل وممارسة النشاط والرياضة وكل النواحي المتعلقة بالصحة يجب الاهتمام بها حيث أن كل ما يحيط بالإنسان من عوامل سواء كانت طبيعية أو بيولوجية أو اجتماعية جميع هذه العوامل من شأنها أن تصنع بيئة صحية للأطفال من خلال توفير الاشتراطات الصحية والتي تساعد على تطوير سلوكه الصحي إلى الأفضل (١٥:١٦).

ويرى الباحثان أن الدولة بدستورها ومؤسساتها تولي اهتماماً بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً، إذ أنشأت مدارس للتربية الفكرية التابعة لوزارة التربية والتعليم في كافة أنحاء الجمهورية، وتضم هذه المدارس والفصول التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً بسطي الإعاقة (القابلين للتعليم)، ومتوسطي الإعاقة (القابلين للتدريب)، وشديدي وتام الإعاقة .

كما يشير " مروان عبد المجيد إبراهيم " (٢٠١٧م) أن التكبير باكتشاف الأطفال المعاقين وتقديم الرعاية التربوية لهم يؤدي الي تجنب الكثر ير من المتاعب المستقبلية التي تواجه المعاق البالغ والتي قد تكون غالباً نتيجة لعدم كفاية النظرية والرعاية ما تتحسن حالة كثير من الاطفال الذين يولدون باعاقات مختلفة إذا ما قدمت لهم الخدمات المناسبة في طفولتهم المبكرة. (١٩: ١٨٥)

كما أن ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً يستجيبون للبرامج التعليمية التي تركز كثيراً على الأنشطة الحركية لأنها تمكنهم من التعبير عن أنفسهم بطريقة غير منطوقة كما أنها ترمز للنجاح والثقة والتكيف وهذا ما ينمي شخصية التلميذ وقدراته. (٧٤: ٩)

وتعد البرامج المختلفة للتربية الرياضية الوسيلة الرئيسية لتحقيق أهداف التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً، سواء كانت هذه البرامج تعليمية، تعليمية تدريبية، ترويحية تنافسية حيث اتفق على ذلك كلا من "عادل إبراهيم أحمد" (٢٠٠٤م) (١٠)، "ليلي السيد فرحات، حلمي إبراهيم" (١٩٩٨م) بأن التخطيط لتلك البرامج يجب أن يكون دقيقاً حتى يمكن أن يحقق النتائج المرجوة منه، كما أن برامج التربية الرياضية تسعى لتحقيق الأهداف أو الأغراض العامة للتربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. (٣٨: ١٥)

وحتى الآن لم يتوصل الإنسان إلى المعرفة الدقيقة لخصائص ووظائف الكثير من أجهزة الجسم الإنساني، وذلك بسبب شدة تعقيد تركيب هذه الأجهزة، واختلاف وتعدد وتداخل الكثير من (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم (٤))، وتعد الحواس وما يرتبط بها من خصائص نفسية، ووظائف حسية، من أدق وأهم الأجهزة والوظائف التي تؤدي دورها في حياة الإنسان، ومن أهم الحواس التي تلعب دوراً مهماً في معرفة الإنسان، ومستوى أدائه لمختلف أعماله هما حاستا السمع والبصر بالإضافة إلى الإحساس، ويتأثر التدريب بمستوى تلك الحواس، واستجابة كل منها لنوع النشاط المختار. (٤: ١)

ويرى "كرايج تاونسند Craig Townsend" (٢٠٠٨م) (٢٦) أن العقل أدائه قوي، تم تصميمه لتحقيق التفوق الرياضي، لكنه مثل الحاسوب، إذا لم يتم برمجته بشكل سليم، فإنه بسهولة سيعمل ضد تحقيق الأهداف المطلوبة، وهذا يظهر من خلال عدم استثمار الفرص ونقاط ضعف المناسف، وفقد الثقة أو تنفي فنيات الأداء بصورة خاطئة.

وتذكر "سونايت Sue Knight" (٢٠٠٧م) (٢٩) أن البرمجة اللغوية العصبية (NLP) علم بدراسة طريقة التفكير في إدارة الحواس، ومن ثم يبرمج ذلك وفق الطموحات التي يضعها الإنسان لنفسه، وتصنف البرمجة اللغوية العصبية الناس إلى أصناف بحسب تغليب الحواس لديهم إلى بصري، وسمعي، وحسي، وتعد الحواس وما يرتبط بها من خصائص نفسية، ووظائف حسية، من أدق وأهم الأجهزة التي تؤدي دورها في حياة الإنسان، ولا يتوقف استيعاب المعرفة على ما عند الإنسان من مستوى

حسي فقط، بل إن هذه المعرفة يمكن الإرتقاء بها إلى أعلى مستوى من التدريب على تنمية العمليات الإرادية للحواس، ومن أهم الحواس التي تلعب دورا مهما في اكتساب معارف الإنسان، ومستوي أدائه لمختلف أعماله، هما حاستا السمع والبصر. وبذلك فإن البرمجة اللغوية العصبية تصنف الناس إلى أصناف باعتبارات مختلفة، لكل منهم إستراتيجية معينة في التفاعل، والإستجابة للمؤثرات الداخلية والخارجية، وبالتالي يمكن أن نعي منبع تصرفات الناس، ونعرف أقرب الطرق لتحقيق الألفة معهم، وكسبهم، والتأثير الإيجابي فيهم.

و يمكن المعلم من دفع طلابه للتعلم، فلا بد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة، مما يتطلب من المعلم أن يكون ملما إماما تاما بالطرق والأساليب المختلفة لتقديم المعلومة، وكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب، وكيف تؤثر الطرق والأساليب المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم والتعلم، وهو إتقان وتثبيت الأداء، وكذا توفير الوسائل المختلفة لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب. (١٣: ٩١)

والبرمجة اللغوية العصبية لها مجموعة من طرق واساليب تعتمد على مبادئ حسية ولغوية وإدراكية تهدف لتطوير السلوك الانساني نحو التميز والابداع والتطور و مساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات وإنجازات أفضل في حياتهم وتميز بأن إتقان اساليبها لا يحتاج الى مساعد خارجي فهي يمكن ان تكون بحد ذاتها وسيلة تطوير سلوكي ذاتي ، من خلال تحديد خطة واضحة للنجاح ومن ثم استخدام تمارينات تطبيقية لتعزيز السلوك ومحاولة تفكيك المعتقدات القديمة التي تشخص على انها معيقة لتطور الفرد ومن هنا جاءت تسمية هذا النهج بالبرمجة أي انها تعيد برمجة العقل عن طريق اللسان اي اللغة. (٢٣: ١٨) ومن خلال اطلاع الباحثان علي نتائج دراسات كلا من "احمد عبد السلام وعاصم صابر" (٢٠٠٧م) (٣)، دراسة "أميرة خطاب" (٢٠٠٨م) (٤)، ودراسة "جيهان محمد" (٢٠٠٥م) (٨) على أهمية التثقيف الصحي، والحاجة إلى نشر الوعي والسلوكيات الصحية بين تلاميذ المدارس خاصة التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم باستخدام طرق ووسائل حديثة لمواكبة الطفرة الكبيرة في توصيل المفاهيم والمعتقدات السليمة..

الأمر الذي دفع الباحثان إلى محاولة وضع برنامج رياضي صحي لتنمية بعض المهارات الحركية الاساسية والوعي الصحي، مما قد يساعد على تجنب الآثار السلبية الناتجة عن السلوكيات الخاطئة والحد منها، وأيضا مساعدة مدرس التربية الرياضية وأولياء الأمور على حماية التلاميذ من الوقوع في السلوكيات الخاطئة.

**هدف البحث:**

يهدف البحث الي معرفة تأثير برنامج رياضي صحي على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي للاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وفقا للأنماط التمثيلية.

**فرض البحث:**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولي (بصري) في بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (سمعي) في بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (حسي) في بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث (بصري، سمعي، حسي حركي) في بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي.

**مصطلحات البحث:**

**النظام التمثيلي**

القنوات المختلفة التي بواسطتها يعيد الفرد تقديم المعلومات في داخله باستخدام حواسه: (بصري) الرؤية (سمعي) سمع (حس حركي) الاحاسيس الجسدية. (٧: ٥٣٠)

- المهارات الحركية الأساسية:

هي المفردات الأولية الفطرية لحركة التلميذ والتي تؤدي بطريقة للتعبير والإستكشاف لتفسير ذاتية التلميذ وتنمية قدراته وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التي تكون حافز للطفل لتحدي قدراته. (١٧: ٩٣)

**إجراءات البحث:**

**أولاً: منهج البحث.**

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم ثلاثة مجموعات تجريبية عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا التصميم لطبيعة البحث.

**ثانياً: مجتمع البحث.**

أشتمل مجتمع البحث علي التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم (المرحلة الابتدائية) بمحافظة اسيوط ، للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢١م.

**ثالثاً: عينة البحث.**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم بالصف السادس الابتدائي (مدرسة محمد فريد الابتدائية - محافظة اسيوط)، وقد تم تحديد عينة البحث بواسطة الطبيب المتخصص بعد توقيع الكشف الطبي عليهم للتحقق من سلامتهم الصحيه وعدم وجود إصابات اخري تعوق اشتراكهم في البرنامج المقترح، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات

تجريبية، الأولى (٨ بصري)، الثانية (١٠ سمعي)، الثالثة (٨ حسي)، وفقاً لنتائج اختبار نموذج النمط التمثيلي Test Model (VAK) Pattern Representativeness. مرفق (٣)  
تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التوصيفية (السن، الطول، الوزن) والقدرات العقلية (الذكاء) والمهارات الحركية الأساسية ومستوى الوعي الصحي، وجدول (١) يوضح التجانس بين أفراد العينة قيد البحث في ضوء متغيرات البحث.

جدول (١)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات التوصيفية والاساسية قيد البحث (ن=٢٦)

المتغيرات	حده القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
غيرات التوصيف	سنة	١٢,٨٤	٠,٨٣	٠,٦١-
	سم	١٣٤,٥	٢,١٤	٠,٣٦
	كجم	٣٧,٥٨	٤,٦٢	١,١٢
لقدرات العقلية	درجة	٦٧,٧١	٢,٣٨	٠,٦٢
	خطين	١٨,٢٥	١,٤٦	٠,٥٥-
ت الحركية الا	مخرج وكى	١٧,٥٥	٣,٦٦	٠,٣٧-
	ودي	٢١,٨٤	٣,٢٥	٠,٧٣-
	سم	٥,٢٥	٠,٦٥	٠,٣٣
	تانية	٢٢,٨٦	٢,٣٦	٠,٢٦
	دقيقة	١٣,٥٥	٣,٧٨	١,٨٣
	رك ميل - وقوف - دوران	١٤,٧٣	٢,٨٣	٠,٧٩
	تكرار	١,٣١	٠,٩٣	٠,٨٤-
	تكرار	٥,٤٨	١,٢٣	٠,٤٤
	زن	١٢٦,٥٧	٣,٥١	٠,٨٥-
	حى			

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات التوصيفية والمتغيرات الأساسية لعينة البحث تتحصر بين  $(\pm 3)$  حيث أن أقل قيمة  $(-0,348)$ ، وأعلى قيمة  $(0,815)$  مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس العينة.  
رابعاً: أدوات جمع البيانات:

تحقيقاً لأهداف البحث، قام الباحثان باستعراض الدراسات العلمية والمراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات واستطلاع رأي الخبراء لاختيار الأدوات الملائمة لطبيعة البحث ووقع اختيار الباحثان على:  
أ- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وبعض الدراسات السابقة والمرتبطة بالبرامج الصحية الرياضية.  
ب- المقابلة الشخصية:

قام الباحثان بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية، وكذلك الخبراء في مجال المناهج وتدريب التربية الرياضية والعلوم التربوية والنفسية الرياضية مرفق (١) بهدف الاستفادة بأرائهم في وضع الركائز الأساسية للبرنامج الصحي الرياضي.  
ج- الإستمارات المستخدمة في البحث:

١. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بعينه قيد البحث. مرفق (٤)  
٢. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الحركية الأساسية والأكثر ملائمة لعينة البحث. مرفق (٥)

استمارة استبيان لتحديد أهم المهارات الحركية الأساسية:

ولتصميم الاستمارة قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

بعد تحليل محتوى الدراسات السابقة والمراجع الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية مثل دراسة "عبد الواحد ابو الفتوح" (٢٠١٢م) (١١)، "مريم عيسى محمد اسماعيل" (٢٠١٤م) (٢٠)، قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان لجميع المهارات الحركية الأساسية وذلك لعرضها على السادة الخبراء مرفق رقم (٥) يوضح ذلك لتحديد أهم المهارات الحركية الأساسية المناسبة لعينه قيد البحث.

تم عرض الاستمارة على (٨) خبراء من اقسام المناهج وتدريب التربية الرياضية - العلوم التربوية والنفسية الرياضية. مرفق (١) لإبداء الرأي حول تحديد أهم المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)  
رأي السادة الخبراء في المهارات الحركية الأساسية المناسبة لعينة الدراسة قيد البحث  
(ن = ٨)

النسبة المئوية %	التكرار	المهارات الحركية الأساسية
أولاً: المهارات الإنتقالية		
١٠٠%	٨	المشي
١٠٠%	٨	الجري
١٠٠%	٨	الوثب
٨٧,٥%	٧	الخطو
٧٥%	٦	الحجل
٦٢,٥%	٥	التسلق
٣٧,٥%	٣	الترحلق
ثانياً: المهارات الغير إنتقالية		
٣٧,٥%	٣	المد
١٠٠%	٨	الثني
٣٧,٥%	٣	الشد
٦٢,٥%	٥	الدفع
١٠٠%	٨	التوازن
٣٧,٥%	٣	التعلق
٣٧,٥%	٣	المرجحة
٨٧,٥%	٧	الدوران
٦٢,٥%	٥	اللف
ثالثاً: المهارات المعالجة والتناول		
٦٢,٥%	٥	الرمي
٣٧,٥%	٣	الضرب
٣٧,٥%	٣	تنطيط الكرة
٢٥%	٢	الركل
٦٢,٥%	٥	المسك

ومن خلال إجراء الباحثان لاستبان رأى الخبراء حول أهم المهارات الحركية الأساسية المناسبة للعينة قيد البحث ومن خلال نتائج الاستبان والنسبة المئوية لأراء الخبراء والتي تراوحت ما بين (٢٥%-١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان نسبة (٧٠%) فأكثر للموافق علي تحديد أهم المهارات الحركية الأساسية ولذلك فان أهم المهارات الحركية الأساسية الموجودة في الجدول (٣) هي التي أصبحت صالحة للبرنامج المقترح.

جدول (٣)  
أهم المهارات الحركية الأساسية

النسبة المئوية %	المهارات الإنتقالية
١٠٠%	المشي
١٠٠%	الجري
١٠٠%	الوثب
٨٧,٥%	الخطو
٧٥%	الحجل
النسبة المئوية %	المهارات الغير إنتقالية
١٠٠%	الثني
١٠٠%	التوازن
٨٧,٥%	الدوران

استمارة استبيان لتحديد اختبارات المهارات الحركية الأساسية:  
استخدم الباحثان المراجع العلمي لحصر الاختبارات التي تقيس المهارات الحركية قيد البحث وطرحها في استمارة استبيان وتم عرضها علي عدد (٨) خبراء من اقسام المناهج وتدریس التربية الرياضية - العلوم التربوية والنفسية الرياضية لتحديد أنسب الاختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية المختاره.

### جدول (٤) النسبة المئوية الآراء السادة الخبراء حول الاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية (ن=٨)

م	المهارة المراد قياسها	الاختبارات	وحدة القياس	رأى الخبراء النسبة المئوية
١	المشي	الدين ٩٠متر	ثانية	٨ %١٠٠
٢	الجري	٥٠متر × ٥ مرات	ثانية	٧ %٨٧,٥
٣	الوثب	ي	السننيمتر	٨
٤	الحجل	١٠٠ متر بالقدم	الثانية	٧ %٨٧,٥
٥	الخطو	الاطواق	الثانية	٧ %٨٧,٥
٦	الثنى	٤ ميل - وقوف - دوران	الثانية	٨ %١٠٠
٧	الدوران	٤٠٠ متر في المربعات	الثانية	٧ %٨٧,٥
٨	التوازن	٤	الثانية	٧ %٨٧,٥

يتضح من جدول (٤) انه تراوحت نسبة الموافقة على الاختبارات التي تقيس المهارات الحركية الأساسية من (٨٧,٥% - ١٠٠%) وقد إرتضى الباحثان نسبة (٧٠%). فأكثر للموافقه علي تحديد أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الحركية الأساسية.

#### د- الاختبارات المستخدمة في البحث:

##### ١- اختبار نموذج النمط التمثيلي:

يعمل اختبار نموذج النمط (VAK) على البناء المتجانس لكل مكونات العملية التعليمية ويساعد على تحقيق نتائج أفضل للأهداف المرجوة، وذلك من خلال التفكير الأفضل، فهو من الاختبارات التي تطبق بشكل كامل في مجال التربية والتعليم، حيث يتم التعرف من خلاله على طريقة تلقي المعلومة في مختلف المجالات التعليمية، ويتخصص الاختبار في تحديد نمط التعلم المفضل، والطريقة المناسبة لتلقي المعلومة، والأسلوب المناسب لتقديم وعرض المعلومات. (٢٨)

##### المعاملات العلمية لاختبار نموذج النمط التمثيلي (VAK)

##### أ- صدق الاختبار:

تم إيجاد معامل الصدق لاختبار نموذج النمط التمثيلي بطريقة صدق المحك، عن طريق التطبيق على عينة قوامها (١١) تلميذ (من نفس المجتمع وخارج عينة البحث)، تم اختيار التلاميذ بالطريقة العمدية وفقاً لسمات وسلوكيات الأنماط الثلاثة، كما يحددها علم البرمجة اللغوية العصبية، وبذلك تحددت ثلاثة مجموعات إحداهما بصرية (٤) تلاميذ، والثانية سمعية (٣) تلاميذ، والثالثة حس حركية (٤) تلاميذ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١م، إلى ٢٠٢٢/٣/٣م، وتم بعد ذلك تطبيق الاختبار على المجموعات الثلاث المحددة والمعروفة سابقاً، وتبين أن الاختبار حدد بدقة المجموعة السمعية بنفس العدد والأشخاص وميزها عن المجموعة البصرية بعددها وأشخاصها، وكذلك المجموعة الحس حركية، مما يدل على صدق الاختبار في قدرته على التمييز بين الأنماط الثلاثة عند تطبيقه.

##### ب- ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل الثبات لاختبار نموذج النمط التمثيلي (VAK) بطريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق، على نفس عينة الصدق بمجموعاتها الثلاثة والتي تم تحديد أنماطها سابقاً وفقاً لصفات وخصائص كل نمط، فأعطى التصنيف التالي: سمعي ٣، بصري ٤، حسي ٤، وبعد مرور ١٠ ايام تم إعادة تطبيق الاختبار على المجموعات الثلاثة بنفس أفراد كل منها، وتبين أن الاختبار أعطى في التطبيق الثاني نفس نتائج التطبيق الأول دون أدنى اختلاف في عدد أفراد كل مجموعة، فكان السمعي ٣، والبصري ٤، والحسي ٤، وبالنظر إلى الأرقام بين التطبيق الأول والثاني، ودون تطبيق معادلات إحصائية يتبين أنه لا توجد فروق نهائي بين التطبيقين وأن معامل الارتباط بالنظر المجرد يكون واحد صحيح، مما يدل على الثبات العالي جداً للاختبار.

##### ٢- اختبار الذكاء العالي: من إعداد السيد خيري (١٩٩٧م).

هو من الاختبارات الخاصة بقياس الذكاء ويتكون من (٤٢) سؤال تتدرج في الصعوبة وتتضمن عينات مختلفة من الوظائف الذهنية أهمها:

- القدرة على تركيز الانتباه الذي يتمثل في تنفيذ عدد من التعليمات دفعة واحدة.
- الإستعداد اللفظي ويتمثل في التعامل بالألفاظ في أسئلة التعبير والمعنى.
- الإستدلال العددي ويتمثل في حل سلاسل الأعداد وأسئلة التفكير الحسابي.
- الإستدلال اللفظي ويتمثل في الأحكام المنطقية والمتناسبات اللفظية والقدرة على إدراك العلاقات.

##### المعاملات العلمية لاختبار القدرات العقلية (الذكاء):

##### صدق الاختبار:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية والتي تعتبر عينة مميزة وهم تلاميذ المرحلة الابتدائية - الصف السادس الابتدائي وعددهم (٥) تلاميذ، والمجموعة غير المميزة وهم تلاميذ المعاقين ذهنياً (الدمج) المرحلة الابتدائية - الصف السادس الابتدائي وعددهم (٥) تلاميذ، وتم إجراء هذه الاختبارات في الفترة من

الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/١ إلى الخميس ٢٠٢٢/٣/٣ ، وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبارات وجدول (٥) يوضح عامل صدق اختبار القدرات العقلية (الذكاء).

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في اختبار القدرات العقلية (ن=١١)

المتغير	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	ع	س	ع	س		
اختبار القدرات العقلية	٢٢,٩٩	٠,٩٥	١٧,٥٩	٠,٣٣	٧,٣٨	٠,٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $٠,٠٥ = ٢,٧٧٦$

ويتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار القدرات العقلية لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبار وقدرته على التمييز بين المجموعتين المختلفتين في هذا المتغير. ب- ثبات الاختبار:

قام الباحثان بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور (١٠) أيام على عينة قوامها (٥) تلاميذ مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وأجرى الاختبار في نفس التوقيت وبنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين.

#### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار القدرات العقلية (ن=١١)

الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
	ع±	س	ع±	س	
اختبار القدرات العقلية	٢٢,٩٩	٠,٩٥	٢٢,٨٤	٠,٧٢	٠,٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٨ ومستوى دلالة  $(٠,٠٥) = ٠,٧٠٧$

يتضح من بيانات جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية "٠,٠٥" حيث أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (٠,٨٩) وهو ارتباط عال يعطي دلالة مباشرة على درجة مقبولة من ثبات الاختبار. المقاييس المستخدمة في البحث:

مقياس الوعي الصحي أعداد الباحثان. مرفق (٦)

تم بناء وتصميم مقياس الوعي الصحي للعينة قيد البحث من خلال :

- الاطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في مجال الصحة العامة والصحة الرياضية، والتربية الصحية.

- المقابلة الشخصية مع الخبراء من أعضاء هيئة التدريس في المجالات السالفة الذكر.

- استطلاع آراء السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١):

بغرض استطلاع رأيهم في حذف أو تعديل أو إضافة أي من محاور مقياس الوعي الصحي البالغ عددها (٤)، أو عبارات المحاور والبالغ عددها (١٦١)، ولإبداء رأيهم في الهدف من المقياس ومحاوره، وعبارات كل محور، وذلك لتحقيق الغرض الذي وضعا من أجله ووصولاً بالمقياس بعد ذلك إلى صورتها النهائية.

#### جدول (٧)

النسبة المئوية لمحاور مقياس الوعي الصحي (ن=٨)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية %
١	بهي الشخصي.	٨	%١٠٠
٢	بهي الغذائي.	٨	%١٠٠
٤	بهي الرياضي.	٨	%١٠٠
٥	بهي القوامي.	٨	%١٠٠

يتضح من جدول رقم (٧) أن نسبة آراء السادة الخبراء حول الاتفاق نحو المحاور المكونة للمقياس (١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بهذه النسبة لقبول المحاور المكونة لمقياس الوعي الصحي لدى التلاميذ عينة البحث وبذلك يصبح أجمالي المحاور المكونة للمقياس (٤) محاور.

#### جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور المكونة لمقياس الوعي الصحي (ن=٨)

المحاور	العبارات	الدرجة المقدره	النسبة المئوية	المحاور	العبارات	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
أولاً: بهي الصحي الشخ	١	٥٠	%١٠٠	ثانياً: بهي الصحي الغذ	١	٥٠	%١٠٠
	٢	٤٨	%٩٦		٢	٤٦	%٩٢
	٣	٥٠	%١٠٠		٣	٥٠	%١٠٠
	٤	٤٦	%٩٢		٤	٥٠	%١٠٠

%١٠٠	٥٠	٥		%٦٨	٣٤	٥	
%١٠٠	٥٠	٦		%١٠٠	٥٠	٦	
%١٠٠	٥٠	٧		%٨٨	٤٤	٧	
%١٠٠	٥٠	٨		%٩٦	٤٨	٨	
%١٠٠	٥٠	٩		%٨٠	٤٠	٩	
%١٠٠	٥٠	١٠		%٦٠	٣٠	١٠	
%٩٢	٤٦	١١		%٦٨	٣٤	١١	
%١٠٠	٥٠	١٢		%١٠٠	٥٠	١٢	
%٦٨	٣٤	١٣		%١٠٠	٥٠	١٣	
%١٠٠	٥٠	١٤		%١٠٠	٥٠	١٤	
%١٠٠	٥٠	١٥		%١٠٠	٥٠	١٥	
%٨٨	٤٤	١٦		%١٠٠	٥٠	١٦	
%٩٦	٤٨	١٧		%١٠٠	٥٠	١٧	
%١٠٠	٥٠	١٨		%١٠٠	٥٠	١٨	
%١٠٠	٥٠	١٩		%١٠٠	٥٠	١٩	
				%١٠٠	٥٠	٢٠	
				%١٠٠	٥٠	٢١	
				%١٠٠	٥٠	٢٢	
				%٦٠	٣٠	٢٣	
%١٠٠	٥٠	١		%١٠٠	٥٠	١	
%١٠٠	٥٠	٢		%١٠٠	٥٠	٢	
%١٠٠	٥٠	٣		%١٠٠	٥٠	٣	
%١٠٠	٥٠	٤		%١٠٠	٥٠	٤	
%١٠٠	٥٠	٥		%٩٦	٤٦	٥	
%١٠٠	٥٠	٦		%١٠٠	٥٠	٦	
%١٠٠	٥٠	٧		%١٠٠	٥٠	٧	
%١٠٠	٥٠	٨		%٦٨	٣٤	٨	
%٩٢	٤٦	٩		%٨٨	٤٤	٩	
%٩٢	٤٦	١٠	رابعاً: بي الصحي الرياض	%٩٦	٤٨	١٠	ثالثاً: بي الصحي القو
%٩٢	٤٦	١١		%٨٠	٤٠	١١	
%١٠٠	٥٠	١٢		%٩٢	٤٦	١٢	
%١٠٠	٥٠	١٣		%٩٢	٤٦	١٣	
%٩٢	٤٦	١٤		%٨٤	٤٢	١٤	
%١٠٠	٥٠	١٥		%٨٠	٤٠	١٥	
%١٠٠	٥٠	١٦		%٨٨	٤٤	١٦	
%٨٨	٤٤	١٧		%٨٠	٤٠	١٧	
%٦٨	٣٤	١٨		%١٠٠	٥٠	١٨	
				%٨٨	٤٤	١٩	

يتضح من جدول رقم (٨): النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور المكونة لمقياس الوعي الصحي المقترح للعينة قيد البحث ويتضح أنها تراوحت ما بين (٦٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضى الباحثان نسبة قبول للعبارات (٧٠%) فأكثر.

#### جدول (٩)

عدد العبارات المكونة لكل محور من محاور مقياس الوعي الصحي قبل وبعد العرض على الخبراء

م	المحاور	بارات قبل العرض على	الوقت	الوقت	بارات بعد العرض على	أرقام العبارات المحذوفة المحذوفة
١	بي الشخصي.	٢٣	٤	-	١٩	(٥) (١٠) (١١) (٢٣)
٢	بي الغذائي.	١٩	١	-	١٨	(١٣)
٤	بي القوامي.	١٩	١	-	١٨	(٨)
٥	بي الرياضي.	١٨	١	-	١٧	(١٨)
	المجموع الكلي	٧٩	٧	-	٧٢	

المعاملات العلمية للمقياس:  
١- الصدق (صدق الاتساق الداخلي):

حيث قام الباحثان بتطبيق هذا المقياس على نفس العينة الإستطلاعية بهدف إيجاد معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس (صدق الإتساق الداخلي) كما هو موضح بالجدول رقم (١٠).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله  
ن=١٠

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
م	عامل الارتباط	م	عامل الارتباط	م	عامل الارتباط	م	عامل الارتباط
	٠,٨٩	٢٠	٠,٨٨	٣٨	٠,٩٦	٧٣	٠,٨٣
	٠,٩٤	٢١	٠,٩٥	٣٩	٠,٩٧	٧٤	٠,٨٤
	٠,٨٩	٢٢	٠,٩٠	٤٠	٠,٩٥	٧٥	٠,٩٣
	٠,٩١	٢٣	٠,٩٠	٤١	٠,٩٠	٧٦	٠,٨٧
	٠,٩٤	٢٤	٠,٩٢	٤٢	٠,٩٠	٧٧	٠,٨٣
	٠,٩١	٢٥	٠,٩٠	٤٣	٠,٨٩	٧٨	٠,٩٥
	٠,٩٤	٢٦	٠,٩٢	٤٤	٠,٨٢	٧٩	٠,٨٨
	٠,٩٤	٢٧	٠,٨٥	٤٥	٠,٩٢	٨٠	٠,٧٩
	٠,٩٤	٢٨	٠,٨٧	٤٦	٠,٩٠	٨١	٠,٨٠
	٠,٩١	٢٩	٠,٨٨	٤٧	٠,٩٥	٨٢	٠,٨٨
١	٠,٧٨	٣٠	٠,٩٠	٤٨	٠,٩٣	٨٣	٠,٩٠
١	٠,٨٣	٣١	٠,٩٢	٤٩	٠,٨٧	٨٤	٠,٩٢
١	٠,٨٧	٣٢	٠,٩١	٥٠	٠,٩٠	٨٥	٠,٩٠
١	٠,٩٠	٣٣	٠,٩٤	٥١	٠,٨٤	٨٦	٠,٩٨
١	٠,٩٠	٣٤	٠,٩١	٥٢	٠,٩٣	٨٧	٠,٩٤
١	٠,٩١	٣٥	٠,٨٢	٥٣	٠,٧٥	٨٨	٠,٩٦
١	٠,٨٤	٣٦	٠,٦٦	٥٤	٠,٩٢	٨٩	٠,٩٠
١	٠,٩٤	٣٧	٠,٨٢	٥٥	٠,٩٤		
١٩	٠,٨٥						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة في جميع العبارات وبين مجموع المحور التي تنتمي إليه هذه العبارات مما يدل على اتساق العبارات مع محاورها مما يدل على صدق المقياس.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٠

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
مفردة	عامل الارتباط	مفردة	عامل الارتباط	مفردة	عامل الارتباط	مفردة	عامل الارتباط
١	٠,٩٥	١	٠,٩٥	١	٠,٩٥	١	٠,٩٨
٢	٠,٩٤	٢	٠,٩٠	٢	٠,٩٤	٢	٠,٩٤
٣	٠,٩٥	٣	٠,٩٥	٣	٠,٩٠	٣	٠,٩٥
٤	٠,٩٠	٤	٠,٩٦	٤	٠,٩٠	٤	٠,٩٢
٥	٠,٨٨	٥	٠,٩٥	٥	٠,٩٢	٥	٠,٩٧
٦	٠,٩٨	٦	٠,٩٠	٦	٠,٨٨	٦	٠,٩٠
٧	٠,٩٥	٧	٠,٨٨	٧	٠,٩٨	٧	٠,٨٨
٨	٠,٩٠	٨	٠,٨٨	٨	٠,٩٠	٨	٠,٨٨
٩	٠,٩١	٩	٠,٩٢	٩	٠,٨٨	٩	٠,٩٥
١٠	٠,٩٢	١٠	٠,٨٨	١٠	٠,٩٤	١٠	٠,٩٢
١١	٠,٩٠	١١	٠,٨٥	١١	٠,٩٠	١١	٠,٩٠
١٢	٠,٨٤	١٢	٠,٩٧	١٢	٠,٨٨	١٢	٠,٨٩
١٣	٠,٨٥	١٣	٠,٩٨	١٣	٠,٨٩	١٣	٠,٩٠
١٤	٠,٨٥	١٤	٠,٩٥	١٤	٠,٩٤	١٤	٠,٩٥
١٥	٠,٨٨	١٥	٠,٩٦	١٥	٠,٩٠	١٥	٠,٩٠
١٦	٠,٩١	١٦	٠,٨٨	١٦	٠,٩٥	١٦	٠,٩٤
١٧	٠,٩٥	١٧	٠,٨٤	١٧	٠,٩٠	١٧	٠,٩٠
١٨	٠,٩٤	١٨	٠,٨٧	١٨	٠,٩٠	١٨	٠,٩٠



					٠,٩٤	١٩
--	--	--	--	--	------	----

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي  $(0,05) = 0,576$  يتضح من الجدول رقم (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة في جميع العبارات وبين المجموع الكلي للمقياس مما يدل على اتساق العبارات مع محاورها وكذلك المحاور مع المجموع الكلي للمقياس مما يدل على صدق المقياس.

٢- الثبات:

من خلال تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية تم إيجاد معامل الثبات للمقياس قيد البحث بإستخدام معامل الفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم (١٢).

جدول (١٢)  
قيمة الفا كرونباخ لعبارات كل محور (ن=١٠)

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
مفردة	قيمة الفا	مفردة	قيمة الفا	مفردة	قيمة الفا	مفردة	قيمة الفا
١	٠,٩٦	١	٠,٨٩	١	٠,٨٦	١	٠,٩٠
٢	٠,٩٦	٢	٠,٨٩	٢	٠,٩٣	٢	٠,٨٨
٣	٠,٩٦	٣	٠,٨٩	٣	٠,٨٨	٣	٠,٩٣
٤	٠,٩٦	٤	٠,٨٨	٤	٠,٩٠	٤	٠,٨٧
٥	٠,٩٦	٥	٠,٨٦	٥	٠,٨٨	٥	٠,٩٦
٦	٠,٩٦	٦	٠,٨٦	٦	٠,٨٨	٦	٠,٩٣
٧	٠,٩٦	٧	٠,٨٨	٧	٠,٨٧	٧	٠,٩٦
٨	٠,٩٦	٨	٠,٩٠	٨	٠,٩٦	٨	٠,٨٨
٩	٠,٩٦	٩	٠,٨٨	٩	٠,٨٨	٩	٠,٩٦
١٠	٠,٩٦	١٠	٠,٨٨	١٠	٠,٩٦	١٠	٠,٩٦
١١	٠,٩٦	١١	٠,٨٧	١١	٠,٩٦	١١	٠,٩٠
١٢	٠,٩٦	١٢	٠,٨٨	١٢	٠,٩٦	١٢	٠,٩١
١٣	٠,٩٦	١٣	٠,٨٧	١٣	٠,٩٦	١٣	٠,٩٠
١٤	٠,٩٦	١٤	٠,٨٩	١٤	٠,٩٣	١٤	٠,٩٣
١٥	٠,٩٦	١٥	٠,٨٩	١٥	٠,٩٣	١٥	٠,٩٣
١٦	٠,٩٦	١٦	٠,٩٠	١٦	٠,٩٣	١٦	٠,٩٣
١٧	٠,٩٦	١٧	٠,٩١	١٧	٠,٩١	١٧	٠,٩١
١٨	٠,٩٦	١٨	٠,٩٠	١٨	٠,٩٣		
١٩	٠,٩٦						

يتضح من جدول رقم (١٢) أن قيمة الفا كرونباخ لعبارات محاور المقياس تراوحت بين (٠,٨٦، ٠,٩٦) مما يدل على ثبات المقياس، حيث أنه كلما أقترب معامل الفا كرونباخ من الواحد الصحيح كلما كان الثبات ممتازاً وقوياً.

جدول (١٣)  
ثبات الإستبيان بإستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ١٠)

م	المحاور	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا
١	في الشخصي.	١٩	٠,٩٦
٢	في الغذائي.	١٨	٠,٩٥
٣	في القومي.	١٨	٠,٩٠
٤	في الرياضي	١٧	٠,٩٥
	المجموع	٧٢	٠,٩٣

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الفا كرونباخ لمحاور المقياس جاءت بقيم عالية حيث تراوحت قيم هذه المعاملات بين (٠,٩٠-٠,٩٦) وبلغت قيم معاملات الثبات الكلي (٠,٩٣) وتشير هذه القيم إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

البرنامج الرياضي الصحي المقترح:

تم التخطيط العام لإعداد البرنامج المقترح للدراسة الحالية عن طريق تحديد الهدف من تصميمه وإعداد، والأسس التي تم مراعاتها من خلال الباحثان في تصميمه والأنشطة المتضمنة داخل وحداته بالإضافة إلى الفترة الكلية له ووسائل تقويمه.

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول المحاور المقترحة للبرنامج:

من خلال ما سبق من تحديد لأهم المهارات الحركية الأساسية التي تتناسب مع عينة الدراسة قام الباحثان ببناء استبيان خاص بالمحاور المقترحة للبرنامج وعرضها على الخبراء مرفق (١٨) وجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) آراء السادة الخبراء حول المحاور الأساسية للبرنامج المقترح (ن = ٨)

النسبة المئوية %	التكرار	محاور البرنامج
١٠٠	٨	اهداف البرنامج
١٠٠	٨	معايير وأسس بناء البرنامج
١٠٠	٨	محتوى البرنامج
١٠٠	٨	اساليب التنفيذ
١٠٠	٨	اساليب التقويم

يتضح من جدول (١٤) موافقة السادة الخبراء على جميع المحاور المقترحة بنسبة (١٠٠%)، وبذلك أصبح عدد محاور الاستبيان (٥) محاور، وبعد عرضها على الخبراء قام الباحثان بصياغة العبارات الخاصة بكل محور مرفق (٧) لعرضها على السادة الخبراء وجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) آراء السادة الخبراء حول استمارة اهداف البرنامج المقترح في صورته المبدئية (ن = ٨)

النسبة المئوية %	التكرار	الاهداف المقترحة
١٠٠	٨	الهدف العام: الحركة الأساسية واكتساب التلاميذ المعارف والمعلومات والمفاهيم والحقائق الصحية.
		هدف البرنامج الفرعية
		أ- الأهداف المعرفية
١٠٠	٨	التمييز على الأداء الحركي الصحيح لكل مهارة من المهارات المختارة
١٠٠	٨	التمييز على أهمية النظافة الشخصية
١٠٠	٨	التمييز على مكونات الغذاء الصحي
١٠٠	٨	التمييز على فوائد ممارسة النشاط الرياضي
١٠٠	٨	التمييز على مواصفات القوام الجيد.
		ب- الأهداف الحركية أو المهارية
١٠٠	٨	التمييز المهارات الحركية الأساسية بصورة طبيعية
٨٧,٥%	٧	التمييز بعض التمرينات بادوات وبدون ادوات.
٨٧,٥%	٧	التمييز القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة.
١٠٠	٨	التمييز اجزاء جسمه بطريقة صحيحة في حالة الثبات والحركة.
٨٧,٥%	٧	التمييز التوازن الثابت والحركي.
٧٥%	٦	التمييز القدرة على تحديد وضع الأشياء بالنسبة لمكانة والتحرك في الفراغ ومعرفة الإتجاهات
١٠٠	٨	التمييز القدرة على تحديد أماكن جسمه وعلى نفسه وعلى الآخرين (إدراك أجزاء الجسم المختارة)
١٠٠	٨	التمييز القدرة على استخدام كل جانب من الجسم مستقل عن الآخر أو متصلاً.
٨٧,٥%	٧	التمييز بعض الحركات التوافقية بين العين واليد - العين والقدم.
		ج- الأهداف الوجدانية
١٠٠	٨	التمييز بإداء النشاط الحركي.
١٠٠	٨	التلاميذ يتعلم السلوكيات الصحية السليمة.
١٠٠	٨	التمييز في نفسه في أداء ما يكلف به من أنشطة صحية والرياضية.
١٠٠	٨	التمييز بالسعادة والرضا أثناء ممارسة الأنشطة الصحية والرياضية.
١٠٠	٨	التمييز بأهمية مشاركة زملائه في أداء الأنشطة الصحية والرياضية.

يتضح من جدول (١٥) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (٨٧,٥% إلى ١٠٠%)، وقد إرتضى الباحثان نسبة (٧٠%) فأكثر لقبول العناصر، وبناء على ذلك تم الحذف والتعديل والإضافة وفقاً لرأي السادة الخبراء.

جدول (١٦) آراء السادة الخبراء حول استمارة معايير وأسس بناء البرنامج المقترح في صورته المبدئية (ن = ٨)

النسبة المئوية %	التكرار	المعايير والاسس المقترحة
١٠٠	٨	أسس بناء البرنامج الهدف منه وتناسب المحتوي مع ذلك.
١٠٠	٨	بيانات المختاره للعيه قيد البحث.
١٠٠	٨	ات لحسب طبيعة المرحلة السنیه.
١٠٠	٨	جانبية للتلاميذ خلال تنفيذ البرنامج المقترح
١٠٠	٨	تكون التمرينات متدرجة من السهل إلى الصعب بالنسبة للعيه قيد البحث.
١٠٠	٨	رج بصعوبة المهارات الحركية الأساسية أثناء تطبيق البرنامج.

١٠٠	٨	مأئص المرحلة السنوية عند وضع المحتوى.
%٨٧,٥	٧	التمرينات مع الأطفال عينة البحث من حيث قدراتهم واستعدادهم وحالتهم الصحية.
%٨٧,٥	٧	نات المقترحة ما بين بادوات واخري بدون ادوات
١٠٠	٨	توي البرنامج الإمكانيات المتاحة في مكان تنفيذ البرنامج مع توفير بعض الإمكانيات الغير متوفرة
١٠٠	٨	برنامج الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق.
١٠٠	٨	حتوي البرنامج عوامل الامن والسلامة ويراعيها في كل الانشطة الصحية والرياضية.
١٠٠	٨	برنامج شامل ومرن.

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (٨٧,٥ إلى ١٠٠%)، وقد إرتضى الباحثان نسبة (٧٠%) فأكثر لقبول العناصر، وبناء على ذلك تم الحذف والتعديل والإضافة وفقاً لرأي السادة الخبراء.

### جدول (١٧)

آراء السادة الخبراء حول استمارة محتوى البرنامج المقترح في صورته المبدئية

(ن=٨)

نسبة المئوية%	التكرار	المكون		
١٢,٥	١	شهر	١	تكرار البرنامج
٠	٠	شهر ونص	٢	
٧٥	٦	شهرين	٣	
١٢,٥	١	ثلاثة أشهر	٤	
٠	٠	وحده	١	وحدات البرنامج
%٨٧,٥	٧	وحدتان	٢	
١٢,٥	١	٣ وحدات	٣	
	٦	٤٥ دقيقة	١	توقيت البرنامج
	٢	١٥٠ دقيقة	٢	
	٠	١٠	١	
	٧	١٥	٢	توقيت الوحدة
	١	٢٠	٣	
	٨	اول الوحدة	١	
	٠	اثناء الوحدة	٢	توقيت الوحدة
	٠	نهاية الوحدة	٣	

يتضح من جدول (١٧) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (٠ إلى ١٠٠%)، وقد إرتضى الباحثان نسبة (٧٠%) فأكثر لقبول العناصر، وبناء على ذلك تم الحذف والتعديل والإضافة وفقاً لرأي السادة الخبراء.

وتم التوصل إلى البرنامج في صورته النهائية كما يلي:

أ-الهدف العام للبرنامج:

تتمية المهارات الحركية الأساسية وأكساب التلاميذ المعارف والمعلومات والمفاهيم والحقائق الصحية

ب- أهداف البرنامج:

أهداف معرفية:

- أن يتعرف التلميذ على الأداء الحركي الصحيح لكل مهاره من المهارت المختاره .
- أن يتعرف التلميذ على اهمية النظافة الشخصية
- أن يتعرف التلميذ على مكونات الغذاء الصحي
- أن يتعرف التلميذ على فوائد ممارسة النشاط الرياضي
- أن يتعرف على مواصفات القوام الجيد
- أهداف نفس حركية:
- أن يؤدي التلميذ المهارات الحركية الاساسية بصورة طبيعية
- أن يؤدي التلميذ بعض التمرينات بأدوات وبدون أدوات
- أن يكتسب التلميذ القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة
- أن يحرك التلميذ أجزاء جسمه بطريقة صحيحة في حالة الثبات والحركة
- أن يكتسب التلميذ التوازن الثابت والحركي
- أن يكتسب التلميذ القدرة على تحديد وضع الأشياء بالنسبة لمكانة والتحرك في الفراغ ومعرفة الإتجاهات
- أن يكتسب التلميذ القدرة على تحديد أماكن جسمه على نفسه وعلى الآخرين (إدراك أجزاء الجسم المختلفة
- أن تتمي لدي التلميذ القدرة على استخدام كل جانب من الجسم مستقل عن الآخر أو متصلاً

- أن يؤدي التلميذ بعض الحركات التوافقية بين العين واليد - العين والقدم
- **أهداف وجدانية:**
- أن يستمتع التلميذ بأداء النشاط الحركي
- أن يرغب التلاميذ بتعلم السلوكيات الصحية السليمة
- أن تزيد ثقة التلميذ في نفسه في أداء ما يكلف به من أنشطة الصحية والرياضية
- أن يشعر التلميذ بالسعادة والرضا أثناء ممارسة الأنشطة الصحية والرياضية
- أن يشعر التلميذ بأهمية مشاركة زملائه في أداء الأنشطة الصحية والرياضية
- **معايير وأسس بناء البرنامج:**
- أن يحقق البرنامج الهدف منه وتناسب المحتوي مع ذلك
- مناسبة التمرينات المختاره للعينه قيد البحث
- تنوع التمرينات لحسب طبيعة المرحلة السنية
- المشاركة الإيجابية للتلاميذ خلال تنفيذ البرنامج المقترح
- مراعاة أن تكون التمرينات متدرجة من السهل إلى الصعب بالنسبة للعينه البحث
- مراعات التدرج بصعوبة المهارات الحركية الأساسية أثناء تطبيق البرنامج
- مراعاة خصائص المرحلة السنية عند وضع المحتوي
- أن تتناسب التمرينات مع الأطفال عينه البحث من حيث قدراتهم واستعدادهم وحالتهم الصحية
- مراعاة الفروق الفردية وتناسب البرنامج مع الإمكانيات المتاحة
- تنوع التمرينات المقترحة ما بين أدوات وأخرى بدون أدوات
- يراعى محتوى البرنامج الإمكانيات المتاحة في مكان تنفيذ البرنامج مع توفير بعض الإمكانيات الغير متوفرة
- أن يراعى البرنامج الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق
- أن يوفر محتوى البرنامج عوامل الأمن والسلامة ويراعيها في كل الأنشطة الصحية والرياضية
- أن يكون البرنامج شامل ومرن
- **محتوى البرنامج المقترح:**
- تم تحديد محتوى البرنامج الصحي رياضي المقترح بناء على الأهداف التي تم تحديدها وهي كما يلي :
- مدة تطبيق البرنامج ٨ اسابيع .
- عدد الوحدات في الأسبوع وحدتان في الاسبوع .
- يتكون البرنامج من ١٦ وحدة .
- زمن الوحدة ٤٥ دقيقة .
- وأيام التطبيق هي الاثنين والأربعاء
- ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الوحدة اليومية يتم تقسيمها إلى ثلاثة أجزاء هي: (١٢ : ٢٨١)
- **أ-الجزء التمهيدي (الإحماء):**
- **ويهدف إلى:**
- إعداد وتهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً لتلافي الإصابات التي قد تتعرض لها العضلات الممارسة أثناء الأداء الحركي
- تنشيط الدورة الدموية.
- إستئارة الجهاز العصبي المركزي.
- ويشمل الجزء التمهيدي على :
- تنفيذ الجزء الخاص بالوعي الصحي .
- تنفيذ ما تم مشاهدته من المعلومات الصحية داخل الملعب .
- ويتراوح زمن الجزء التمهيدي (الإحماء) ما بين (٢٠) دقيقة.
- **ب - الجزء الرئيسي**
- **ويهدف إلى:**
- تحسين وتنمية وتطوير مستوى أداء المهارات الحركية الاساسية.
- يعتبر هذا الجزء من أهم الأجزاء في الوحدات التدريبية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب، وتتمثل تمرينات الجزء الرئيسي في الأشكال التالية:
- تمرينات حرة.
- تمرينات زوجيه.
- تمرينات باستخدام الأدوات .
- ويتراوح زمن هذا الجزء ما بين ( ٢٠ ) دقيقه.
- **ج - الجزء الختامي**
- **ويهدف إلى:**
- عودة أجهزة الجسم لحالتها الطبيعية والتي كانت عليها قبل المجهود وصولاً لمرحلة الإستشفاء.

- ويتضمن:
- ألعاب صغيرة .
  - تمارين تهدئة واسترخاء باستخدام المشى والجري الخفيف والمرجحات وتمارين التنفس. وزمن هذا الجزء (٥) دقائق.
  - هذا وقد روعي في تنظيم محتوى البرنامج (الإستمرارية-التتابع- الترابط- التكامل)
  - أساليب تنفيذ البرنامج :
  - البرنامج الصحي (الجلسات الفردية - الجلسات الجماعية - الورش العمل)
  - البرنامج الرياضي ( تمارين فردية - تمارين زوجية - تمارين جماعية - تمارين حرة - تمارين بادوات)
  - أساليب تقويم البرنامج:
  - مقياس الوعي الصحي.
  - اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.
  - سادسا: الدراسة الاستطلاعية:
  - اعتمد الباحثان على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قاموا بها في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١ إلى ٢٠٢٢/٣/٢٤ م
  - على عينة قوامها (١١) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بهدف التعرف على:
  - الصعوبات التي يمكن أن تحدث عند تطبيق مقياس الوعي الصحي وفهم عباراته حتى يمكن تلافيها.
  - مدى ملائمة وصلاحيّة الأماكن المختارة لإجراء وتنفيذ البحث.
  - مدى مناسبة الجهد المبذول ومقداره.
  - كيفية مراعاة عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ أثناء تنفيذ الوحدات داخل المدرسة.
  - التأكد من معرفة الوقت المناسب لتطبيق البرنامج.
  - مدى ملائمة التمارين المقترحة بالبرنامج لطبيعة عينه البحث .
  - نتائج الدراسة الاستطلاعية :
  - استطاع الباحثان التوصل إلى النتائج التالية:
  - ملائمة المقياس لمستوى التلاميذ عينة البحث .
  - مناسبة محتوى الجزء الخاص بالوعي الصحي لقدرات التلاميذ عينة البحث .
  - ملائمة وحدات البرنامج المقترح لمستوى التلاميذ عينة البحث.
  - تحديد أسلوب التنفيذ المتبع بالبرنامج المقترح.
  - مناسبة الأدوات والأجهزة وبرنامج التمارين المقترح للعينة قيد البحث.
  - كفاءة المساعدين في أداء المهام المكلفين بها .
  - مناسبة الوقت المخصص لتنفيذ وحدات البرنامج المقترح للعينة قيد البحث.
  - سادسا: خطوات البحث
  - خطوات تنفيذ البحث
  - ١- الإجراءات الإدارية:
  - أ- الحصول على موافقة الإدارة التعليمية لإجراء القياسات للعينة قيد البحث وتطبيق البرنامج المقترح .
  - ب- الحصول على موافقة أولياء أمور الأطفال أفراد العينة على المشاركة في إجراء التجربة .
  - ج- الاتفاق على وقت وإجراء القياسات المطلوبة بالنسبة للعينة وتحديد وقت تنفيذ البرنامج المقترح بما يتناسب مع أفراد عينة البحث.
  - ٢- مسح وتحليل الدراسات والمراجع العلمية لجمع وتكوين محتوى البرنامج من التمارين.
  - ٣- البدء في تصميم البرنامج المقترح مع تحديد أجزائه الأساسية.
  - ٤- عرض البرنامج بعد تصميمه على الخبراء لحذف أو تعديل أو إضافة ما يروونه مناسباً سواء من مكونات البرنامج أو ما يحتويه من تمارين واختيارهم لأنسب التمارين حسب أهميتها حتى يصل البرنامج لصورته النهائية القابلة للتطبيق.
  - إجراء الدراسة الاستطلاعية
  - إعداد استمارة تسجيل القياس القبلي والبعدي (البيانات والقياسات الخاصة بكل طفل) مرفق رقم (٥).
  - إعداد استمارة جمع بيانات شخصية للأطفال أفراد العينة قيد البحث مرفق رقم (٤).
  - التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
  - التعرف على ملائمة البرنامج المقترح لأفراد عينة البحث.
  - تحديد الصعوبات التي قد تواجه البحث أثناء التجربة الأساسية ومحاولة التغلب عليها.
  - ٦- إجراء القياسات القبليّة:
  - قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة على مجموعة البحث خلال الفترة من ٢٠٢٢/٤/٢ وحتى ٢٠٢٢/٤/٤، على النحو التالي:
  - قياس المهارات الحركية الأساسية.
  - قياس مستوى الوعي الصحي.

## التجربة الأساسية

قام الباحثان بتطبيق التجربة للبحث في الفترة من ٦ / ٤ / ٢٠٢٢ إلى ٣٠ / ٥ / ٢٠٢٢ على المجموعات التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح وقد تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين من تاريخ أخذ القياسات القبليّة وواقع ثمانية أسابيع مقسمة إلى ١٦ وحده.

٨- إجراء القياسات البعدية: تم تنفيذ القياسات البعدية على العينه قيد البحث من ١ / ٦ / ٢٠٢٢ إلى ٢ / ٦ / ٢٠٢٢ وبنفس ترتيب القياسات القبليّة وتحت نفس الظروف.

٩- جمع البيانات الخاصة بالبحث وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها احصائياً. المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي SPSS الإصدار (١٩) لإجراء المعالجات الإحصائية وتضمنت: المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء - اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق - الدرجة المقدرة - النسبة المئوية - اختبار T-Test لدلالة الفروق.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (بصري) في بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي لصالح القياس البعدى.

## جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية الأولى (البصري) (ن = ٨)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطات	قيمة ت المحسوب	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
المشي بين خطين	18.41	1.40	13.21	1.89	5.20	9.92	0.00
المشي المتعرج	17.44	0.73	13.77	1.36	3.67	8.26	0.00
الجري المكوكي	19.86	1.21	15.06	1.57	4.79	5.64	0.00
الوثب العمودي	4.91	0.65	7.92	1.33	-3.01	-5.26	0.00
الحجل	19.25	1.16	13.92	1.29	5.33	8.87	0.00
الخطو داخل الأطواق	14.44	1.23	22.02	2.05	-7.58	-7.88	0.00
المتحرك ميل - وقوف - د	15.72	0.75	28.44	2.16	-12.72	-13.12	0.00
لانتقال بالدوران في المربعات	0.79	0.32	3.06	0.86	-2.27	-7.75	0.00
اختبار التوازن	5.31	0.70	7.33	1.08	-2.02	-5.12	0.00

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في المهارات الحركية الأساسية لصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى (البصري) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

## جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في مستوى الوعي الصحي للمجموعة التجريبية الأولى (البصري) (ن = ٨)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطات	قيمة ت المحسوب	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
الوعي الصحي	126.00	4.11	151.00	4.81	-25.00	-10.59	0.00

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من نتائج جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى الوعي الصحي لصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى (البصري) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

عرض نتائج الفرض الثاني:

الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (سمعي) في بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي لصالح القياس البعدى.

### جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية الأولى (سمعي) (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطات	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري		
المشي بين خطين	18.30	1.16	13.80	1.62	4.50	0.00
المشي المتعرج	18.80	0.92	14.50	1.18	4.30	0.00
الجري المكوكي	19.30	0.67	15.10	0.99	4.20	0.00
الوثب العمودي	5.20	0.79	7.30	1.06	-2.10	0.00
الحجل	18.20	1.03	14.10	0.99	4.10	0.00
الخطو داخل الأطواق	14.90	1.20	21.90	1.37	-7.00	0.00
المتحرك ميل - وقوف - د	15.90	0.99	26.90	1.20	-11.00	0.00
لاننتقال بالدوران في المربعات	0.75	0.26	2.50	0.53	-1.75	0.00
اختبار التوازن	5.10	0.74	7.10	0.74	-2.00	0.00

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في المهارات الحركية الأساسية لصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى (سمعي) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

### جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في مستوى الوعي الصحي للمجموعة التجريبية الأولى (سمعي) (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطات	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري		
الوعي الصحي	126.50	3.63	153.20	5.18	-26.70	0.00

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من نتائج جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى الوعي الصحي لصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى (سمعي) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

عرض نتائج الفرض الثالث:

الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة (حسي) في بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي لصالح القياس البعدى.

### جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية الأولى (حسي) (ن = ٨)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطات	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري		
المشي بين خطين	18.25	1.04	14.00	1.77	4.25	0.00
المشي المتعرج	18.50	0.93	13.38	1.19	5.13	0.00
الجري المكوكي	18.75	0.71	15.25	1.04	3.50	0.00
الوثب العمودي	4.63	0.52	7.50	1.07	-2.88	0.00

0.00	8.19	4.63	0.99	14.13	1.16	18.75	الحجل
0.00	-11.06	-7.75	1.77	22.38	0.92	14.63	الخطو داخل الأطواق
0.00	-32.80	-10.63	0.89	26.75	0.83	16.13	المتحرك ميل - وقوف - د
0.00	-12.27	-2.31	0.64	3.13	0.20	0.81	لانتقال بالدوران في المربعات
0.00	-7.48	-2.00	0.71	6.75	0.71	4.75	اختبار التوازن

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من نتائج جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات الحركية الأساسية لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (سمعي) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي الوعي الصحي للمجموعة التجريبية الاولى (حسي) (ن = ٨)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
الوعي الصحي	127.25	3.06	152.50	3.66	-25.25	-19.14	0.00

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من نتائج جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي الوعي الصحي لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (حسي) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

عرض نتائج الفرض الرابع:

الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعات التجريبية الثلاث (بصري، سمعي، حسي حركي) في بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي.

جدول (٢٤)

تحليل التباين في اختبارات المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي لدى جميع القياسات (ن = ٢٦)

مجموعات العضلية	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	توسطات المربعات	ف المحسوبة
المشي بين خطين	بين المجموعات	2.749	2	1.375	.447	
	داخل المجموعات	70.731	23	3.075		
	المجموع	73.480	25			
المشي المتعرج	بين المجموعات	5.918	2	2.959	1.926	
	داخل المجموعات	35.337	23	1.536		
	المجموع	41.255	25			
الجري المكوكي	بين المجموعات	.160	2	.080	.055	
	داخل المجموعات	33.619	23	1.462		
	المجموع	33.779	25			
الوثب العمودي	بين المجموعات	1.718	2	.859	.648	
	داخل المجموعات	30.473	23	1.325		
	المجموع	32.191	25			
الحجل	بين المجموعات	.213	2	.107	.089	
	داخل المجموعات	27.508	23	1.196		
	المجموع	27.721	25			
الخطو داخل الأطواق	بين المجموعات	1.049	2	.524	.177	
	داخل المجموعات	68.077	23	2.960		
	المجموع	69.126	25			
المتحرك ميل - وقوف -	بين المجموعات	14.352	2	7.176	3.229	
	داخل المجموعات	51.119	23	2.223		
	المجموع	65.471	25			
انتقال بالدوران في المربعات	بين المجموعات	2.185	2	1.093	2.372	
	داخل المجموعات	10.594	23	.461		
	المجموع	12.779	25			
اختبار التوازن	بين المجموعات	1.378	2	.689	.955	
	داخل المجموعات	16.591	23	.721		
	المجموع	17.970	25			



.507	10.969	2	21.938	بين المجموعات	الوعي الصحي
	21.635	23	497.600	داخل المجموعات	
		25	519.538	المجموع	

\* رمز دلالة الفروق

جدول (٢٥) دلالة الفروق ومعدل التغير في المهارات الحركية الأساسية والوعي الصحي بين القياسات (ن=٢٦)

القياسات				بعدي		القياسات	مهارات الحركية الأساسية
حسي	سمعي	بصري	متوسط الحساب	الانحراف المعياري			
5.98	٠,٦٦	4.47	٠,٧٧	1.89	13.21	بصري (٨)	المشي بين خطين
1.45	٠,٩٧			1.62	13.80	سمعي (١٠)	
				1.77	14.00	حسي (٨)	
-2.83	٠,٨١	5.30	٠,٤٧	1.36	13.77	بصري (٨)	المشي المتعرج
-7.72	٠,١٨			1.18	14.50	سمعي (١٠)	
				1.19	13.38	حسي (٨)	
1.26	٠,٩٥	0.27	٠,٩٩	1.57	15.06	بصري (٨)	الجري المكوكي
0.99	٠,٩٦			0.99	15.10	سمعي (١٠)	
				1.04	15.25	حسي (٨)	
-5.30	٠,٧٧	-7.83	٠,٥٣	1.33	7.92	بصري (٨)	الوثب العمودي
2.74	٠,٩٣			1.06	7.30	سمعي (١٠)	
				1.07	7.50	حسي (٨)	
1.51	٠,٩٣	1.29	٠,٩٣	1.29	13.92	بصري (٨)	الحجل
0.21	٠,٩٩			0.99	14.10	سمعي (١٠)	
				0.99	14.13	حسي (٨)	
1.63	٠,٩١	-0.54	٠,٩٨	2.05	22.02	بصري (٨)	الخطو داخل الاطواق
2.19	٠,٨٤			1.37	21.90	سمعي (١٠)	
				1.77	22.38	حسي (٨)	
-5.94	٠,٠٩	-5.41	٠,١١	2.16	28.44	بصري (٨)	متحرك ميل - وقوف
-0.56	٠,٩٧			1.20	26.90	سمعي (١٠)	
				0.89	26.75	حسي (٨)	
2.29	٠,٩٨	-18.30	٠,٢٢	0.86	3.06	بصري (٨)	نقل بالدوران في المربع
25.2	٠,١٧			0.53	2.50	سمعي (١٠)	
				0.64	3.13	حسي (٨)	
-7.91	٠,٤	-3.14	٠,٨٤	1.08	7.33	بصري (٨)	اختبار التوازن
-4.93	٠,٦٩			0.74	7.10	سمعي (١٠)	
				0.71	6.75	حسي (٨)	
٠,٩٩	٠,٨١	١,٤٦	٠,٦١	4.81	151.00	بصري (٨)	الوعي الصحي
٠,٤٦	٠,٩٥			5.18	153.20	سمعي (١٠)	
				3.66	152.50	حسي (٨)	

قيمة شيفية الجدولية ٢,٨٦ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من خلال جدول (٢٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين ومعدل التغير في المهارات الحركية الأساسية ومستوى الوعي الصحي قيد البحث ودلالة الفروق الاحصائية عند (٠,٠٥) داخل القياسات وبين القياسات لعينة البحث.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية في المهارات الحركية الأساسية ومستوى الوعي الصحي لدى مجموعات البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج جدول (١٨)(١٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات الحركية الأساسية لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (البصري) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ويرجع الباحثان ذلك إلى طبيعة المادة المقدمة لهم داخل البرنامج المقترح، واستخدام الوسائل والأساليب المرئية التي تتوافق مع مواصفات النمط البصري.

ويؤكد ذلك "بيرن Burn" (٢٠٠٥م) (٢٥) أن الفرد ذو النمط البصري يتميز بالنشاط والحيوية ويعطي اهتماماً كبيراً للصور والمناظر أكثر من الأصوات أو الأحاسيس ويتخذ قراراته على أساس ما يراه أو على أساس تخيله للأحداث، ومن ثم تحقيق نتائج أفضل.

#### مناقشة نتائج الفرق الثاني:

يتضح من نتائج جدول (٢٠)(٢١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات الحركية الأساسية لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (سمعي) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ويرجع الباحثان ذلك إلى طبيعة المادة التعليمية المقدمة لهم داخل البرنامج المقترح، واستخدام الوسائل والأساليب السمعية والصوتية التي تتوافق مع مواصفات النمط السمعي.

ويذكر في هذا الصدد "ديلا سالا Della Sala" (٢٠٠٧م) (٢٤) أن الشخص ذو النظام السمعي يستخدم طبقات صوت متنوعة في التحدث ويتميز بقدرته الشديدة على الإنصات للآخرين بدون مقاطعة يعطي اهتماماً أكثر للأصوات عن المناظر والأحاسيس خلال تجاربه وما يمر به من أحداث ويتخذ قراراته على أساس ما يسمعه وعلى تحليله.

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من نتائج جدول (٢٢)(٢٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات الحركية الأساسية لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (حسي) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ويرجع الباحثان ذلك إلى طبيعة المادة المقدمة لهم داخل البرنامج المقترح، واستخدام الوسائل والأساليب الحسية الملموسة التي تتوافق مع مواصفات النمط الحس حركي.

ويؤكد في هذا الصدد كلا من "ديلتس وروبرت وجوديث Dilts, Robert B & Judith" (٢٠٠٠م) (٢٧) أن الفرد ذو النمط الحس حركي يعطي اهتماماً أكبر بالأحاسيس عن الأصوات والصور ويتخذ قراراته بناءً على أحاسيسه ومن الممكن أن يؤثر الآخرون على أحاسيسه وبالتالي على قراراته.

#### مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من خلال جدول (٢٤)(٢٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين ومعدل التغير في المهارات الحركية الأساسية ومستوى الوعي الصحي قيد البحث ودلالة الفروق الإحصائية عند (٠,٠٥) داخل القياسات وبين القياسات لعينة البحث.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية في المهارات الحركية الأساسية ومستوى الوعي الصحي لدى مجموعات البحث.

فندما يجيد المعلم فن التنقل بين الأنظمة التمثيلية المختلفة في أساليبه فإنه يجعل من تعليمه متعة لكل متعلم، ولا شك أن جميع طلابنا قادرين على التعلم والتغلب على أعباء التعليم إذا عرف المعلم كيف يوفر لكل متعلم ما يتناغم ونظامه التمثيلي في التعلم. (٢٣)

ويؤكد كلاً من "ويدزينسكي ، ولورا Widzinski, LORI" (٢٠٠٥م) (٣٠) أن التعلم باستخدام برمجة اللغوية العصبية يساعد على تنمية روح الابتكار والتحفيز لدى التلاميذ حيث تعمل البرمجة اللغوية العصبية على الربط بين الوسائل المتكاملة والشبكة التفاعلية المرئية لدى التلاميذ بصورة تمكنهم من إدارة المعلومات الواردة وتنمية قدراتهم.

ويؤكد "جوزيف اوكونر" (٢٠٠٧م) (٧) أن توفير الفرصة أمام المتعلمين للتذكر والانتباه عند استقبال المعلومات من خلال إشراك السمع والبصر واللمس يؤدي إلى استئارة دافعتهم نحو التعلم مما يزيد من الخلايا التي تساعد على النقل السريع للمعلومات الواردة من المخ وذلك عندما تستثار تلك الخلايا بصورة جيدة.

ويشير "مصطفى عبد السميع محمد" (٢٠٠١م) (٢١) إلى أن استخدام الوسائل البرمجة اللغوية العصبية في عملية التعلم تمد المتعلم بالتغذية الراجعة التي ينتج عنها زيادة في التعلم كما وكيفا.

متفق النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسة كلا من دراسة ودراسة "عمرو شعبان" (٢٠١٦) (١٤)، ودراسة "نجلاء ابراهيم، ايمان السيسي" (٢٠١٣م) (٢٢) حيث اتفقوا جميعاً على أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية التي تتميز بوجود محتوى ثقافة صحية جيد ومتكامل من المعلومات والمعارف الصحية تعليمية تتميز بالتنظيم والتنسيق فيما بينها من المعلومات والمعارف وبأسلوب جيد ومتمقن ساعد التلاميذ على استيعاب المعلومات المعرفية الخاصة بالبرنامج واستعادتها عند الحاجة من خلال التغذية الراجعة وكذلك أيجاد بنية معلوماتية جيدة من خلال زيادة استئارة دوافع التلاميذ نحو استخدام البرمجة اللغوية العصبية وبالتالي بذل أقصى جهد للوصول إلى مستوى الإتقان المعرفي المطلوب.

ويشير "إبراهيم الفقى" (٢٠٠١) (١) أن تقنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تهتم بتغيير الأفكار السلبية الداخلية والتصورات غير الصحيحة التي يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم الخارجي والتي تنتقل إلى عقله الباطن وتصبح هي الموجهة لسلوكه فيما بعد من جانب آخر تعمل على زيادة انتباه الفرد للتركيز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها، وهذا يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرتهم تختلف عما كانت عليه سابقاً فتحل الأفكار الجديدة محل الأفكار القديمة ويؤدي إلى إعادة بناء وتكوين المفاهيم إلى إعادة تعريف المشكلات بطريقة تعطي الفرد إحساساً بالفهم والقدرة على التحكم وهذا يعني أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والتغير والتنوع والقبالية للتوافق وفق الظروف والمواقف الذي يتعرض لها الفرد. وبناءً على ذلك يمكن تنمية الفرد بالتدريب والتعلم فضلاً على أن الهدف الأساس من البرنامج التدريبي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطويرها لأن التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات

سواء اكان ذلك نتيجة للخبرة ام الممارسة ام التدريب. وكذلك استتدت هذه التقنيات على التجربة والاختبار التي قادت الى نتائج محسوسة وملموس.

ان استخدام البرمجة اللغوية العصبية بالدراسة لكي تتناسب مع جميع أنماط التعليم والتعلم أو ما يعرف ب الانماط التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية (سمعى - بصري -حسي حركي ) حيث أن أعتماذ البرنامج على هذا الاسلوب سوف يعمل على تقليل الوقت و الجهد ومناسب لجميع التلاميذ وانماط ألتعلم لديهم حيث يشمل جميع التلاميذ مما له الاثر الكبير على تعلم واكتساب السلوكيات الصحية السليمة التي يرجى إكسابها للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية الهامة من مراحل نموهم وتطورهم. وهذا ما تشير إليه عفاف عثمان (٢٠١٧م) أن أداء واتقان المهارات الحركية الأساسية يتطلب أن يمر التلميذ بخبرات وتجارب حركية متعددة ضمن برامج موجهة، وأن طرق وأساليب التدريس المرتبطة بتعليم تلك المهارات الحركية الأساسية والتدريب عليها، لها دورا كبيرا في تطويرها. (١٣ : ١٤١)

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

- ١- أن البرنامج الرياضي الصحي في ضوء الأنماط التمثيلية له تأثير إيجابي على مستوى بعض المهارات الحركية الاساسية والوعي الصحي لعينة البحث.
- ٢- أن النمط السمعي أكثر إنتشاراً بين عينة البحث، ويليه النمط البصري والحسي حركي من حيث العدد.
- ٣- انخفاض مستوى أداء المهارات الحركية الاساسية ومستوى الوعي الصحي لعينة البحث.
- ٤- أن البرامج الرياضية والصحية ت حدث أثراً أكثر فاعلية عند مراعاة الأنماط التمثيلية للتلاميذ، والتعامل معهم في ضوء تلك الأنماط.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- استخدام الأنماط التمثيلية عند تنفيذ البرامج الرياضية والصحية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لما لها من تأثير إيجابي على جوانب نموهم المختلفة.
- ٢- عقد دورات تدريبية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بمدارس التعليم الأساسي (للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم) لتدريبهم على استخدام الأنماط التمثيلية في تدريسهم بدرس التربية الرياضية.
- ٣- أن يتضمن دليل معلم التربية الرياضية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ارشادات لكيفية التدريس باستخدام الانماط التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة لاستخدام الانماط التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية في تدريس التربية الرياضية بمراحل التعليم المختلفة وفي أنشطة رياضية أخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إبراهيم محمد الفقي: البرمجة اللغوية العصبية وفن الإتصال اللامحدود، سما للنشر والتوزيع، (٢٠١١م).
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
٣. أحمد عبد السلام، عاصم صابر: اثر برنامج في التربية الصحية على اكتساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة أسيوط، ٢٠٠٧م.
٤. أميره خطاب: تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الالى لتحسين السلوك الصحي لأطفال مؤسسة (S.O.S) للأيتام بالغربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨م.
٥. بهاء الدين سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
٦. جمال ماضي أبو العزائم: القران والصحة النفسية، مجلة الطب النفسي لسلامي، السنة الثامنة، العدد ٣٧، يناير، ١٩٩٤م.
٧. جوزيف اوكونر، مراجعه سلوي بنت محمد بهكلي: الكتاب العملي في البرمجة اللغوية العصبية الدليل العملي لتحقيق النتائج المرجوة ، دار الميمان للنشر والتوزيع ، القاهرة، ٢٠٠٧م
٨. جيهان محمد: تأثير برنامج تثقيف صحي رياضي على تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية، رسالة ماجستير، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.
٩. سهير بدير أحمد: المناهج في مجال التربية الرياضية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٥م
١٠. عادل إبراهيم أحمد: "تأثير برنامج مقترح باستخدام مهارات كرة اليد على بعض المتغيرات البدنية والإدراك الحس حركي للمتخلفين عقليا القابلين للتدريب"، بحث منشور بمجلة علوم وفنون التربية الرياضية، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٤م
١١. عبد الواحد ابو الفتوح السيد محمود: تأثير برنامج تعليمي لبعض المهارات الركبه الاساسيه في كرة القدم للتلاميذ من سن (٩\_٦) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٢م.
١٢. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م
١٣. عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية. ٢٠٠٧م

١٤. عمرو شعبان: " الاصابات الرياضية وعلاقتها بالبرمجة اللغوية العصبية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٦م
١٥. ليلى السيد فرحات، حلمي إبراهيم: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٨م
١٦. محمد إبراهيم شحاته، صباح السيد فاروز: برنامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع، الطبعة الأولى، دار منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
١٧. محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م
١٨. محمد يوسف الهاشمي: " البرمجة اللغوية الذهنية والاثرائنفسى للالوان، الاهلية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٠م.
١٩. مروان عبد المجيد إبراهيم: الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة تريبوسا. نفسيا . رياضيا . تاهيل دار الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٧م
٢٠. مريم عيسى محمد اسماعيل: برنامج التربية الحركية برنامج مقترح للمهارات الحركية الاساسيه في ضوء محددات البراعة الحركية للأطفال (٦\_٩) سنوات بمحافظة الوادي الجديد، رسالة ماجستير، أسيوط، ٢٠١٤م
٢١. مصطفى عبد السميع محمد: الاتصال والوسائط التعليمية قراءات أساسية للطالب والمعلم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
٢٢. نجلاء إبراهيم، ايمان السيسى ( ٢٠١٣ ) : " تأثير برنامج تدريبي وفقا لأنماط التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين ١١٠ متر حواجز " بحث علمي منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

#### ثانيا: المراجع الاجنبية

23. Andreas, Steve & Charles Faulkner (Eds) (1996): NLP the new technology of achievement. New York, NY HarperCollins, ISBN 0-688- 146189-8.
24. Bella Sala (2007): Tall Tales about the Mind and Brain Separating Fact from Fiction Oxford University Press, ISBN 0198568770, p. Xxii.
25. Burn, Gillian (2005): NLP Pocketbook. Alresford, Hants SO 249 JH, USA.
26. Craig Townsend (2008): Mind Training for Swimmers, Pbluisher, Bellissima Publishing LLC, UK.
27. Dilts, Robert B & Judith A Delozier (2000): Encyclopaedia of Systemic Neuro- Linguistic Programming and NLP New Coding. NLP University Press. ISBN 0-9701540-0-3, hill. Use.
28. Robert Dilts (1998): Modeling With NLP, Meta Publications, Capitola, CA.
29. Sue Knight (2007) : NLP at Work The Essence of Excellence- 1<sup>st</sup> Edition, People Skills for professionals, Nicholas Brealey Publisher, UK. <http://www.sueknight.co.uk/>
30. Widzinski, Lori : Learning about Loss within health education program Columbia, University, teacher, college allegiam, john , 2005.