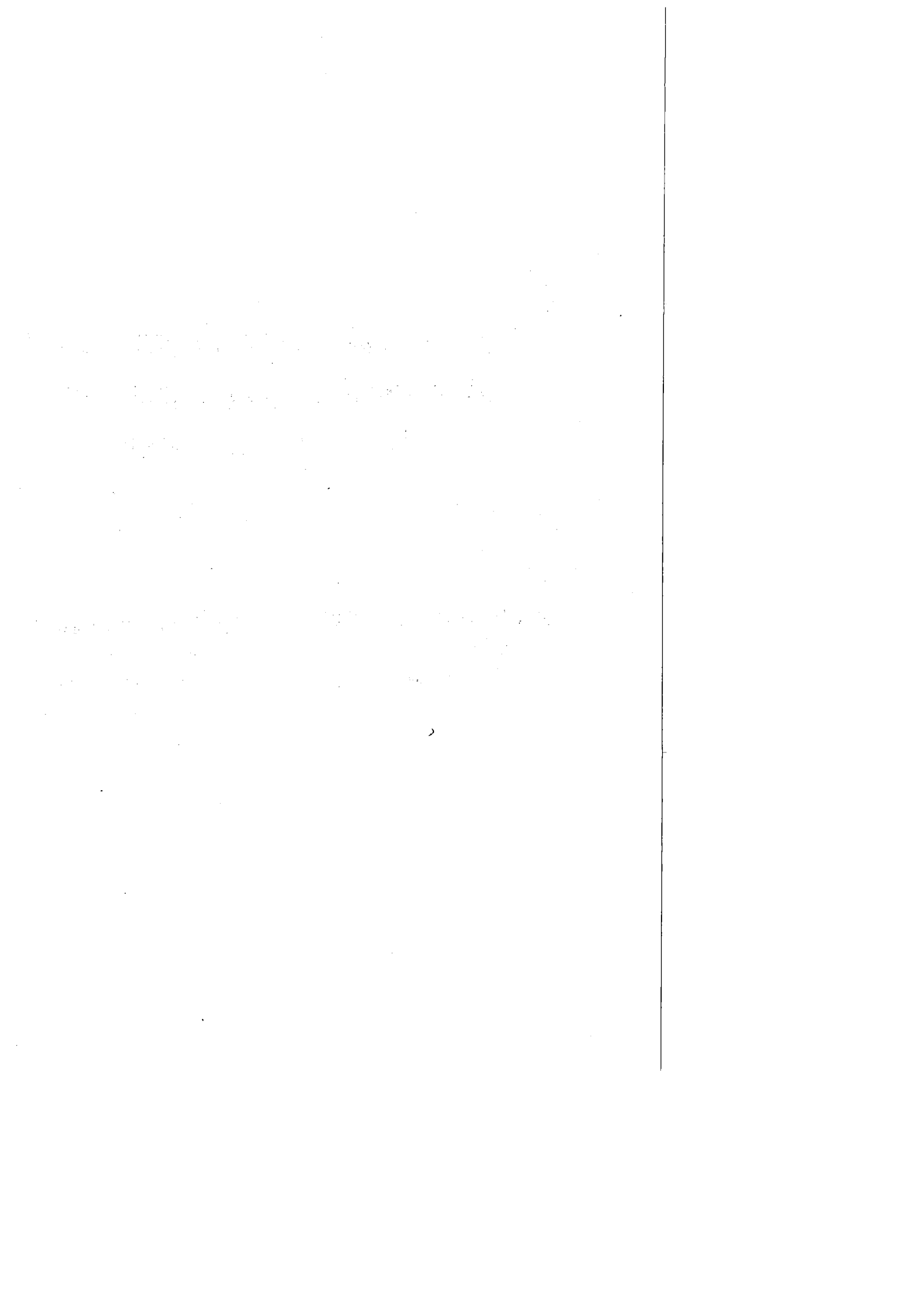


**تأثير التدعيم الموقفي للموقف الأدائي لعدو ١٠٠ متر
للأطفال المعاقين ذهنياً على السرعة والتوازن العضلي
للرجلين وبعض القدرات الحس حركية**

الدكتورة/ عزة محمد العمري
مدرس بقسم ألعاب القوى
كلية التربية الرياضية
جامعة المنوفية

الدكتور/ صلاح محسن نجا
أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس
والتدريب والتربية العملية
كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية



تأثير التدعيم الموقى للموقف الأداى لعدو ١٠٠ متر للأطفال المعاقين ذهنياً على السرعة والتوازن العضى للرجلين وبعض القدرات الحس حركية

* د / صلاح محسن عيسوي نجا

** د / عزة محمد العمرى

المقدمة ومشكلة البحث :

من المعروف أن الإعاقة العقلية عامل لا خيار فيه يصيب الفرد نتيجة عوامل وراثية أو فسيولوجية أو إصابات مخية تجعل الفرد أقل من أقرانه الأسوياء في معدل الذكاء (IQ) بدرجات متفاوتة، والذي يؤدي لقصور بالسلب على العمليات العقلية العليا " الإحساس، الإدراك، التصور، التذكر، والتفكير " ومراكز اللغة والحركة بالمخ. (١٦ : ١٩ - ٣١)

وعليه فالأطفال المعاقين ذهنياً يظهرون تراجعاً واضحاً واضطراباً في علاقتهم بالذات وبالناس، والأحداث البيئية المحيطة بالمواقف الأداية نتيجة قصور كفاءة الذاكرة ونقص هيكل المفاهيم التصوري له لعدم تمكنهم من الحوار وإدراك محتواه واسترجاع تفاصيله. (١٨ : ٦١٥ - ٦١٨)

وبالإضافة لذلك فالمعاقين ذهنياً يظهرون اختلالاً واضحاً في الأنشطة الحركية المتكررة والوحيدة سواء في الألعاب الفردية أم في الألعاب الجماعية، وذلك لزيادة تركيز مستوى الحواس على نشاط واحد نتيجة قصر الانتباه وعدم وجود خيال طبيعي في المواقع الموقفية لأداء النشاط المدرسي مما يؤدي لعدم الربط بين عناصره. (١٧ : ٤)

لذا فمن جهة نظر الباحثان الاهتمام المستمر، والتعاون بين مختلف الهيئات والمؤسسات الحكومية والأهنية للعمل على مساندة هذه الفئة من المجتمع والعمل على تقديم خدمات متنوعة لهم لتعديل سلوكهم في كافة المجالات وإعدادهم للعيش في توائم أفضل مع إمكانياتهم ومجتمعهم مع بذل أقصى جهد لجعلهم أصحاء وسعداء، وعدم حرمانهم من المشاركة في الأنشطة الحياتية مهما كانت إنجازاتهم صغيرة.

ويلاحظ أن معظم الدراسات المتعلقة بهذه الفئة قد هدفت للتعرف على أوجه القصور والنقص في معدل الذكاء، والعمليات العقلية العليا وخاصة وظائف الذاكرة، والوظائف الإدراكية، والصعوبات التي تواجههم في التكيف النفسي والبدني والاجتماعي. (١٩ : ٣٦٥ - ٣٧٠)

* أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

** مدرس بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

وفي المجال التطبيقي يلاحظ إهمال الدراسات المتعلقة بالمتغيرات الموقعية للمواقف الأداية، والاستخدامات الصحيحة لمحدداته البيئية وهما يعملان كمحفزات لإدراك موقع الجسم في البيئة التي يؤدي فيها النشاط واسترجاع الأداء الصحيح. (١٧ : ٢٤)

ونظرا لأن المتغيرات الموقعية في المجال التطبيقي قد تعمل على زيادة كفاءة الأداء والتعرف على سياق الموضوع أو النشاط، مما يؤدي لجعل السلوك الحركي الممارس أكثر اتساقاً مع الأداء المطلوب تحقيقه، لذا يجب أن تتشكل نظرة المربين والمدرّبين لمعادلة أوجه القصور في أداء المعاقين ذهنياً عن طريق الملاحظة العلمية، وتحليل طبيعة الأداء، وترتيب خطواته، والتكرارات اللازمة لإتقانه مع تحديد محدّداته البيئية وماهية ونوعية التوجيهات الخارجية الممكن استخدامها خلال الموقف الأداي حتى يمكن تعديل السلوك الحركي المراد تنفيذه. (١٥ : ٤٥٥ - ٤٦٢)

وعليه يرى الباحثان أهمية إعداد منظومة مرتبة كهيكلي تصوري واقعي لمتغيرات المواقف الحركية المطلوب أدائها مع استخدام أفضل الوسائل الاتصال المتاحة أثناء المواقف التنفيذية للأداء والمرتبطة باستعمال المصادر المعلوماتية والمعرفية الصحيحة والمراد توصيلها للفرد طبقاً للمحددات البيئية لمجالات المواقف المكانية والزمانية والبشرية والتي قد تسهم في تحقيق الهدف من السلوك الحركي المراد إنجازه.

ومما لا شك فيه أن الأنشطة الرياضية بصفة عامه، وأنشطة ألعاب القوى بصفة خاصة مليئة بالمواقف الحركية المتنوعة مما جعلها عماد الدورات الأولمبية للأسوياء والخاصة للمعاقين ذهنياً لإشتمالها على العديد من المسابقات المناسبة للمشاركين في كل منهما طبقاً لاستعدادهم وقدراتهم. (٢٤)

والعدو من مسابقات ألعاب القوى والذي يتميز ببساطة تركيبية، وبالقدر المناسب من التحكم في حركات الجسم وأطرافه وحواسه لقطع مسافة معلومة في مكان محدد، ولاتجاه معين مما يعطي أفراد تلك الفئة الفرصة المناسبة لإدراك محدّداته الموقعية البيئية والذاتية والحركية والوظيفية لأدائهم مما يحفزهم على ممارسته والمشاركة الفعالة فيه. (٧ : ٢٢)

وفي ضوء ذلك تبلورت مشكلة البحث في ضرورة تحديد المتغيرات الموقعية للمواقف الأداية لعدو ١٠٠ متر للمعاقين ذهنياً ووضعها في منظومة تصورية منظمة واستخدامها لتدعيم المواقف الموقعية ومن ثم التعرف على تأثيرها على عدو ١٠٠ متر للمعاقين عقلياً.

أهداف البحث :

- ١ - التعرف على المتغيرات الموقعية لموقف أداء ١٠٠ متر للمعاقين ذهنيا البينية والحسية والبدنية والحركية والتي يمكن أن تدعم الأداء.
- ٢ - وضع برنامج تدريب يحتوى على منظومة تصورية للمتغيرات الموقعية لتدعيم الأداء والتعرف على تأثيرها على عدو ١٠٠ متر للمعاقين عقليا ، ومدى تحسن المتغيرات قيد البحث .

تساؤلات البحث :

- ١ - هل لبرنامج منظومة التدعيم الموقعي للمواقف الأداينية تأثير إيجابي أفضل فى نتائج متوسطات القياسات البعدية لسرعة عدو السباق ، والسرعة الانتقالية والتوازن العضلي بين الدفع عاليا بالرجلين ؟
- ٢ - هل لبرنامج منظومة التدعيم الموقعي للمواقف الأداينية تأثير إيجابي أفضل فى نتائج القياسات البعدية لإدراك زمن وحركة واتجاه حركات الجسم وأطرافه ؟

مصطلحات البحث :

- ١ - **المتغيرات الموقعية للموقف** : هي المكونات البينية والحركية والبدنية والعقلية والحسية والاجتماعية التى تدخل فى تركيب الحدث وتؤثر على نواتجه السلوكية. (١٥ : ٤٥٥ - ٤٦٥) ٢
- ٢ - **التوجيهات الخارجية** : هي جميع الوسائل الحسية الممكن استخدامها كأدوات الاتصال والتى تسهل تعامل الأفراد مع مربيههم وبيئة الحدث أثناء تنفيذ المواقف الأداينية. (١٦ : ٢٣)
- ٣ - **نوعية التوجيهات** : هي التصنيف الخاص لطبيعة كل منهما كالتوجيهات السمعية مثل الكلام أو الألفاظ المتزامنة لموقف محدد، والبصرية كالإشارات، والحسية كاللمس والبينية كالحدود والخطوط. (١٩ : ٣٦٧)
- ٤ - **المعاقون ذهنيا** : هم الأفراد الذين يتصفون بمستوى منخفض من الذكاء نتيجة عوامل وراثية أو مكتسبة والتي يصاحبها قصور على التكيف وعلى التعلم ومجاراته الأسوياء. (٢)
- ٥ - **هيكل المفاهيم التصوري** : هو الشكل الذى يظهر كيفية استخدام العمليات العقلية فيحدد إستراتيجية الفرد فى تفاعله مع البيئة لفهم وتحليل وإدراك المواقف الحياتية والتي تمكنه من التعرف على أبعاده ، وتذكر تفاصيله ، وإسترجاع محتوياته ، وإبتكار حلول جديدة تعين الفرد على أداء مهامه. (١٥)(١٦)

الدراسات المرتبطة :

- ١ - أجرى صلاح محسن عيسوي نجا (١٩٩٢ م) (٧) دراسة بعنوان " أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقليا على بعض القدرات الإدراكية الحركية " ، وذلك بهدف وضع برنامج يحتوي على الحركات الأساسية يصلح استخدامه في مدارس التربية الفكرية، وقد اشتملت عينة البحث الأساسية على (٢٦) تلميذا والاستطلاعية على (١٨) تلميذا من الحلقة الثانية بمعاهد التربية الفكرية بوسط الدلتا، وقد استخدم المنهج التجريبي وأشارت النتائج لتأثير البرنامج الإيجابي في اللياقة البدنية والقدرات الإدراكية الحركية الذاتية، وان هذا البرنامج أفضل من البرنامج المطبق في مدارس التربية الفكرية.
- ٢ - قام عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (١٩٩٧ م) (٩) بدراسة بعنوان " برنامج لبعض مسابقات الميدان والمضمار وأثره على بعض مظاهر الانتباه والإدراك الحركي للمعاقين عقليا " ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة على عينة عمدية قوامها (٣٠) معاق عقليا، وأسفرت النتائج عن تأثير إيجابي على بعض مظاهر الانتباه وبعض الجوانب الإدراكية ومستوى أداء بعض مسابقات ألعاب القوى.
- ٣ - أجرت بديعة على عبد السميع (١٩٩٨ م) (٢) دراسة بعنوان " برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي على بعض مظاهر الانتباه والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز " ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على (٤٠) طالبة مقيدات بالفرقة الرابعة بالكلية، وكانت أهم نتائج البحث : تحسين مستوى الإدراك الحس - حركي ومستويات الانتباه الكلي والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر.
- ٤ - قام حسن حسن عبد العزيز (١٩٩٩ م) (٥) بدراسة بعنوان " بناء بطارية اختبار لقياس الإدراك الحركي للمعاقين عقليا من سن ٨ : ١٤ سنة " ، وبلغت عينة البحث (٢٠٠) تلميذ، (١١٥) تلميذة مقيدون بـ (١٥) جمعية ومدرسة، ومعدل ذكائهم من (٥٥ : ٧٠) ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأسفرت نتائج البحث على التوصل إلى ستة مكونات للإدراك الحركي واشتملت بطارية الاختبار على (٦) اختبارات تقيس المكونات السابقة وان هناك علاقة موجبة بين نسبة الذكاء وإدراك المسافة والتوجيه الفراغي لعينة البنات.

٥ - قامت جيهان محمد الليثي الملاح (٢٠٠٠ م) (٤) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج حركي على مفهوم القدرات والإدراك الحركي لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً "، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين " تجريبية - ضابطة "، واشتملت كل منهما على (١٢) تلميذ مختارون بطريقة عمدية، وأسفرت نتائج البحث عن تأثير إيجابي على مفهوم الذات والإدراك الحركي، وتأثير سلبي على عنصر المزاوجة بين الجوانب الإدراكية والحركية.

٦ - أجرى هاني عبد العزيز الديب (٢٠٠٣ م) (١٤) دراسة بعنوان " برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلي بهدف التعرف على تأثير البرنامج على العضلات العاملة لها وعلى عضلات الطرفين العلوي والسفلي ومعدلات تحسنها "، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة اشتملت على (١٨) لاعب ناشئ في كرة السلة اختارون بطريقة عمدية، وأسفرت نتائج البحث عن أن التوازن العضلي بين الطرفين العلوي والسفلي والتوازن العضلي بين الجانب الأيمن والأيسر للجسم بلغت (١ : ١)، والتوازن العضلي بين العضلات العاملة والمقابلة لها على نفس المفصل تتراوح ما بين (١ : ١)، (٢ : ٣) .

٧ - أجرى رايلي وآخرون (١٩٩٥ م) (١٥) دراسة بعنوان " وضع شبكة متعادلة لتنمية المؤدبات الاستراتيجية "، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم ثلاثة مجموعات تجريبية .. الأولى أطفال أسوياء بعمر (١١) سنة، والثانية أطفال معاقون عقلياً بعمر (١١) سنة، والثالثة أسوياء بعمر (٧) سنوات، وتم تعريضهم لعدد (٣٢) موقف أداء تجريبي لتقليده، وأسفرت النتائج عن تمايز مجموعة الأسوياء بعمر (١١) سنة في الأداءات الموقفية التجريبية والمقلدة، وأيضاً الأطفال الأسوياء بعمر (٧) وأنه يوجد إمكانية لتطوير أدائهم بشرط التقليد في الملاحظة النظرية وهدف الجسم والأجسام والعلاقة بينهما

التعليق على الدراسات السابقة :

أظهرت نتائج الدراسات ضرورة الاهتمام ببرامج المعاقين ذهنياً لتطوير أدائهم البدني ، الحركي ، والحسي ، والعمل على تنمية مفهومهم عن الذات ، وبعض مظاهر الانتباه باستخدام الحركات الأساسية ، والحس حركيه ، والأنشطة الرياضية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية مع استخدام أسلوب القياسات القبلية والبعديّة، وذلك لملاءمته لطبيعة ونوعية الدراسة، ومناسبته لضبط متغيراتها، والتحقق من فروضها.

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على (٢٧) معاق ذهنيا من فئة القابلون للتعليم، والتي يتراوح معدل ذكائها ما بين (٥٠ : ٧٥ %) وتم مراعاة خلوهم من أي إعاقات أخرى سواء حسية أم جسدية وجاء توضيحه إحصائيا على النحو التالي.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات الأساسية للبحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع ±	الوسيط	الالتواء	التفطح
العمر الزمني	بالسنة	١٧,٤٢	٠,٦١	١٧,٣	٠,٥٩	٠,٣٩
العمر العقلي	بالسنة	١١,٧١	١,٢٤	١١,٦	٠,٢٧	١,٨٩
معدل الذكاء	النسبة المئوية	٦٧,٩٢	٤,٨٤	٦٧,٠٥	٠,٠٣	٢,٣٥
الطول	سم	١٧٠,١	٦,٥٧	١٦٩	٠,٥١	١,٠١
الوزن	كجم	٧٠,١١	٥,٤٩	٦٩	٠,٦١	٢,٤٩

من الجدول يتضح أن معاملات الالتواء والتفطح تنحصر ما بين (± 3)، مما يدل على

تجانس مجتمعات البحث في تلك المتغيرات.

عينة البحث :

تم تقسيم مجتمع البحث عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما لعينة البحث الأساسية واشتملت على (١٥) معاق، والأخرى عينة استطلاعية اشتملت على (١٢) معاق، وتم توصيفهما إحصائيا بالجدول (٢)، كما تم توصيف المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث والموضح بياناتها بالجدول (٣) :

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في المتغيرات الأساسية
للبحث والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الأساسية (ن = ١٥)				الاستطلاعية (ن = ١٢)			
		س	ع ±	الوسيط	الانحراف	س	ع ±	الوسيط	الانحراف
العمر الزمني	سنة	١٧,٤١	٠,٦١	١٧,٣	٠,٥٤	١٧,٤٢	٠,٦٤	١٧,١	١,٤٨
العمر العقلي	سنة	١١,٧٨	١,٤٩	١١,٦	٠,٣٦	١١,٦٦	١,٢٨	١١,٣	٠,٩١
معدل الذكاء	%	٦٧,٤٢	٥,٠٤	٦٧,٠٥	٠,٢٢	٦٧,١٢	٢,١	٦٥,٣٢	٢,٥٧
الطول	سم	١٧٣,٧	٣,٩٤	١٧٤	٠,٢٣	١٦٩,٨	٣,٤	١٧٠	٠,١٥
الوزن	كجم	٧٣,٦	٤,٠١	٧٤	٠,٣	٦٩,٨٣	٤,٣٩	٧٠	٠,١٢

من الجدول يتضح أن معاملات الانحراف والتفطح في المتغيرات الأساسية لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية يقعا ما بين ($3 \pm$)، مما يدل على تجانس كل منهم

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الانحراف
والتفطح للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة التجريبية (ن = ١٥)			
		س	ع ±	الوسيط	الانحراف
عدو ١٠٠ متر	ث	١٦,٣٥	١,١	١٦,١٢	٠,٦٣
عدو ٣٠ متر بدء طائر	ث	٥,٣٩	٠,٦٤	٥,٢٨	٠,٥٢
إدراك زمن حركة الجسم	ث	٩,٤٩	٠,٩٣	٩,٤٤	٠,١٩
إدراك اتجاه حركة الجسم	خطوة	٤,٠٧	٠,٨	٤	٠,٢٦
إدراك حركة القدم في الفراغ	سم	٨,٥٣	٠,٩٢	٩	١,٥٣
قدرة الدفع لأعلى بالقدم اليمنى	سم	٢٣,١٣	٢,٧٥	٢٣	٠,١٤
قدرة الدفع لأعلى بالقدم اليسرى	سم	٢٠,٨	٢,٧٦	٢٠	٠,٨٧
التوازن المعضلي بين الدفع عاليالرجلين	سم	٢,٣٣	٠,٨٢	٢	١,٢١

من الجدول يتضح ان معاملات الالتواء والتفطح يقعا مابين + ٣ و - ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة قيد البحث قبل التطبيق .

٢- تحديد المتغيرات الموقعية للموقف الأدائي لعدو ١٠٠ متر للمعاقين ذهنيا :

في ضوء المسح المرجعي والدراسات المتعلقة بمجال الدراسة تم حصر المتغيرات البدنية والنفس حركية وانتقاء الاختبارات المناسبة لكل منهما، وطرق التدريب والتعليم الملائمة مرفق رقم (١) وتم عرضها على السادة الخبراء مرفق رقم (٢) والذين روعي فيهم أن يكونوا حاصلين على درجة الدكتوراه ، ومن العاملين في ذات المجال ولهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات، وقد سفرت النتائج عن اختيار المتغيرات التي وافق عليها الخبراء بنسبة تزيد عن (٧٠ %)، وكانت على النحو التالي :

(أ) المتغيرات البدنية :

- السرعة الانتقالية لمسافة السباق ووسيلة قياسها عدو ١٠٠ متر.
- السرعة القصوى ووسيلة قياسها عدو ٣٠ متر من بدء الطائر.
- التوازن العضلي بين قوة الدفع بالرجلين ووسيلة قياسها الدفع عاليا بالرجل اليمنى والدفع عاليا بالقدم اليسرى، والتعرف على قيمة الفرق بينهما.

(ب) المتغيرات النفس حركية :

- القدرة على تحديد اتجاه الجسم ووسيلة قياسه اختبار القدرة على إدراك اتجاه حركة الجسم.
- القدرة على التحكم في القدم في الفراغ ووسيلة قياسه اختبار القدرة على إدراك حركة القدم في الفراغ.
- القدرة على معرفة زمن الحركة ووسيلة قياسه اختبار القدرة على إدراك زمن حركة الجسم.
- القدرة العقلية العامة ووسيلة قياسه اختبار جود انف للذكاء.

(ج) طرق التعلم :

الطريقة المباشرة بأسلوب التقليد والمحاكاة.

(د) طرق التدريب :

- طريقة التدريب المستمر بالأسلوب المنتظم البطئ و المنتظم السريع و المتنوع السرعة.
- طريقة التدريب التكراري ، واستخدمت طريقة المحطات بالأسلوب التتابعي مع المتابعة كطريقة تنظيمية للتدريب .

تقنين الاختبارات : بالرغم من أن جميع الاختبارات التي تم ترشيحها سبق تقنينها و تطبيقها في البيئة المصرية ، على عينات مشابهة لعينة البحث إلا أن الباحثان قاما بإعادة تقنينها على العينة الاستطلاعية وفي نفس المجال المكاني الذي ينفذ به البحث.

(أ) صدق الاختبارات : بالرغم من استخدام الصدق المنطقي للمحكمين والذي كان بموافقة تامة على إنتقاء الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات المدرجة بالدراسة طبقا لأهداف الدراسة ، فقد تم استخدام الصدق الذاتي والموضح بجدول (٤)

(ب) ثبات الاختبارات : تم إيجاد ثبات الاختبارات بأسلوب تطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه وكان الفاصل الزمني ثلاثة أيام بين التطبيقين (١٢)، (١٣)

جدول (٤)

الصدق الذاتي و ثبات الاختبارات بمعلومية معامل الارتباط بين المتوسطين

وارتباط الرتب لسبيرمان

ن = ١٢

الصدق رقم	رقم	رقم	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
					ع ±	س	ع ±	س		
٠,٩٨	٠,٩٧	٨,٥	٠,٩٤	١,٢٦	٢,٣٤	٣٤,٨٦	٢,٣	٢٣,٦	درجة	الذكاء لجزء انف
٠,٩٧	٠,٩٥	١٤,٣	٠,٩١	٠,٥١	٠,٩٢	١٧,٤٧	٠,٩٦	١٧,٩٨	ثانية	العدو ١٠٠ متر
٠,٩٩	٠,٩٩	٢,٨	٠,٨٩	٠,٣٩	٠,٥٥	٥,٧٧	٠,٥٩	٦,١٦	ثانية	عدو ٣٠ م من البداء الطائر
٠,٩٧	٠,٩٤	١٦,٦	٠,٩٥	٠,٤٤	٠,٦٣	٩,١٢	٠,٦٧	٩,٥٦	ثانية	إدراك زمن حركة الجسم
٠,٩٩	٠,٩٨	٣,٩	٠,٨٧	٠,٣٦	٠,٤٨	٤,٤٨	٠,٦	٤,١٢	خطوة	إدراك اتجاه حركة الجسم
٠,٩٨	٠,٩٧	٦,٩٨	٠,٧٨	٠,٤١	٠,٨٤	٨,١٣	٠,٨٢	٨,٥٤	سم	إدراك حركة القدم في الفراغ
٠,٩٦	٠,٩٣	١٨,٤٨	٠,٧٩	٠,٦٦	٢,٠٩	٢٠,٩٨	٢,٠٨	٢٠,٣٢	سم	الدفع لأعلى بالقدم اليمنى
٠,٩٧	٠,٩٤	١٧,٦٦	٠,٨١	٠,٦٥	١,٩	١٨,٨٧	٢,٠١	١٨,٢٢	سم	الدفع لأعلى بالقدم اليسرى

* قيمة " ر " الجدولية عند د . ح (٢٤) ، مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٨٨ .

من الجدول يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين نتائج التطبيقين الأول والثاني وأن ثبات الاختبارات بمعلومية ارتباط الرتب لسيرمان تتراوح ما بين (٩٣ : ٩٧) ، مما يدل على درجة عالية من الثبات وأن الإختبارات بدرجة عالية من الصدق وبالتالي يمكن استخدامها .

• وضع البرنامج : في ضوء القراءات النظرية والدراسات السابقة وأراء الخبراء وموضوع وأهداف وعينة البحث تم وضع البرنامج بمراعاة ما يلي :

(أ) الهدف الأساسي للبحث :

هو تحسين سرعة عدو ١٠٠ متر والتوازن العضلي وبعض القدرات الحس حركية المساهمة فيه والتي يمكن أن يؤثر فيها التدعيم الموقعي لأداء عدو ١٠٠ متر للأطفال المعاقين ذهنياً .

(ب) تنظيم محتوى البرنامج :

تم تنظيمها بمراعاة أسس التدعيم الموقعي للأداء التالية:

- التدعيم السيكولوجي : بمراعاة التعزيز الموجب بتشجيع الأداء والثناء عليه حتى مع المكتسبات الأداة البسيطة للتدريبات والأنشطة والعمل على تحفيزهم أثناء الأداء والمنافسة .

- التدعيم المكاني : بمراعاة المحددات القانونية " الحدود- الخطوط " في تنظيم أداء التدريبات والأنشطة .

- التدعيم الزمني : بمراعاة أزمنة أداء التدريبات والأنشطة .

- التدعيم الحسي : بمراعاة استخدام الحواس البصرية كالإشارات والسمعية كالأصوات في أداء تنظيم التدريبات والأنشطة وكوسائل الاتصال .

- التدعيم العضلي : بمراعاة التركيز على تكرار أداء المجموعات العضلية بنفس نسبة قصورها عن المجموعات العضلية المقابلة خاصة عضلات الرجلين .

(ج) الأسس العلمية لحتوى البرنامج تم مراعاة الأسس العلمية التالية :

- الأسس النفسية : وتم مراعاة الفروق الفردية، العمر العقلي، ومعدل الذكاء في تنظيم محتوى التدريبات والأنشطة .

- الأساس العلمي : تم مراعاة مبادئ وقوانين التدريب بحيث تتناسب المحتويات مع قدرات المعاقين ذهنيا بمراعاة مبدأ التدرج، التسلسل، الوضوح، وبساطة التكوين وتكامله مع بقية مناهج التدريب حتى يكون للمحتوى عائد تراكمي.

(د) طرق التعليم :

استخدمت الطريقة المباشرة بأسلوب التقليد والمحاكاة مع الإرشاد والتوجيه أثناء الأداء لتلافي الأخطاء مع استخدام نوسائل السابق ذكرها لتدعيم الموقف الواقعي للأداء، وهذا يعني استخدام الأسلوب التبعي بشكل كبير.

(هـ) الأشكال التنظيمية :

استخدمت الأشكال البسيطة وخاصة الحر مع المتابعة.

(و) طرق التدريب :

استخدم الحمل المستمر بالأسلوب المنتظم البطيء، بالأسلوب المتنوع السرعة أثناء الإحماء والتهديئة، كما استخدم التدريب التكراري أثناء تعليم وتنمية الأداء الفني لمسابقة ١٠٠ متر وأيضا لتنمية السرعة القصوى.

■ تجربة البرنامج :

تم تجربة البرنامج على العينة الاستطلاعية وعددها (١٢) فرد لمدة أسبوعان، و بواقع أربع وحدات أسبوعيا للتعرف على المشكلات الناجمة عن التطبيق وكيفية حلها وللتعرف على الطرق والأساليب المستخدمة في كل جزء وأيضا للتمكن من ضبط معدل التدريب من شدة وحجم والعلاقة بينهما " فترة الراحة البيئية " وزمن الجرعة المناسبة وتم إعادة التجريب بعد علاج أوجه القصور حتى تم تثبيت البرنامج في شكله النهائي كما هو مبين بمرفق رقم (٣) إعداد استمارات التسجيل .. تم إعداد استمارة لكل فرد تشتمل على بياناته الشخصية ونتائج الاختبارات. مرفق رقم (٤)

■ القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ١ - ٢ / ٩ / ٢٠٠٤ م.

■ تطبيق البرنامج : تم التطبيق خلال الفترة من ٤ / ٩ / ٢٠٠٤ م إلى ٢٨ / ١٠ /

٢٠٠٤ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا بزمن إجمالي ٢٠١٠ ق

■ القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي لمجموعة البحث في الفترة من ٣٠ - ٣١ /

١٠ / ٢٠٠٤ م.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل التفلطح، معامل الارتباط، اختبار الفرق بين متوسطين، وقد ارتضى الباحثان مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠.٠٥).

عرض نتائج البحث :

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث تم عرض نتائج البحث كما يلي :

أولاً : عرض نتائج القياسات القبلية و البعدية في المتغيرات البدنية ، و المواقف الإدراكية

١- دلالة فروق نتائج القياسات القبلية و البعدية في سرعة السباق و المتغيرات البدنية قيد البحث :

جدول (٥)

دلالة الفروق لنتائج القياسات القبلية و البعدية في سرعة عدو السباق ، السرعة الانتقالية و التوازن العضلي للقوة المتفجرة للرجلين

ن = ١٥

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س.ف	ع.ف	ت.ف	نسبة التغير
		س	ع ±	س	ع ±				
سرعة عدو ١٠٠ متر	ثانية	١٦,٣٥	١,١	١٥,٤٣	٠,٩٥	٠,٩١٦	١,١٩٦	١٠,٤٦	٥,٦٣
عدو ٣٠ م من بدء طائر	ثانية	٥,٣٩	٠,٦٤	٥,٠١	٠,٤٤	٠,٣٨	٠,١٨	٨,١٧	٧,٠٥
قدرة الدفع عالياً بالقدم اليمنى	سم	٢٣,١٣	٢,٧٥	٢٦,٢	٢,٩١	٣,١٣	٠,٧٤	١٦,٣٧	١٣,٢٧
قدرة الدفع عالياً بالقدم اليسرى	سم	٢٠,٨	٢,٧٦	٢٥,٣	٣,١٨	٤,٤٧	٠,٩٩	١٧,٤٧	٢١,٦٣
التوازن العضلي بين الدفع عالياً بالرجلين	سم	٢,٣٣	٠,٨٢	١	٠,٥١٦	١,٤	٠,٩٩	٥,٤٧	٥٧,٠٨

* قيمة " ت " الجدولية لدرجة حرية (١٤) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤

من الجدول يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين نتائج

متوسطات الفروق لقيم القياسات القبلية و البعدية لمجموعة البنين في سرعة العدو ، السرعة

القصى، قدرة الدفع عالياً بالرجل اليمنى، الرجل اليسرى، و التوازن العضلي بين قدرتيهما على

بالموقف الأدنى لعدو ١٠٠ متر قد أدى إلى زيادة في كل من السرعة والسرعة القصوى والتوازن العضلي للقدرة العضلية.

ويُرجع لأن الصفات البدنية الأساسية بشكل خاص يتم تنميتها وتطويرها إذا تم التدريب عليها .. لذا فإن تدعيم المواقف التدريبية للصفات البدنية الموضوعه طبقاً لظروف المسابقة وفي حدود القدرات الخارجية التي تراعى الفروق الفردية للمعاقين ذهنياً ، و التوازن العضلي الذي توجهها إليه الباحثان لتنميته وتطويره بشكل خاص في هذا البحث عن طريق تحسين القدرة المتفجرة للرجلين من خلال منظومه التدعيم التي احتواها البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه.

وهذا يشير إلى أن أساليب التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلى افضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الرقمي للاعب المعاق ذهنياً باعتبار أن تحقيق افضل مستوى رقمي هو محور ومصدر الاهتمام في العملية التدريبية. (٢٠)، (٣)

ويتفق هذا مع ما أشار إليه سير جيروزانو *Sergiozano* (١٩٨٩)، بيتر. ج. ل. تومسون (١٩٩٦ م) في أن الأسلوب الأمثل للتدريب هو الذي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني المطلوب أدائها أثناء المهارة ذاتها. (٢٠)، (٣)

وهذا يؤكد على أن القوة العضلية كمكون مستقل أو كمكون مركب مع صفات بدنية أخرى لها تأثير كبير في الحياة بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة هذا إلى جانب أن تدريباتها بشكل عام ترفع من مستوى السرعة بالإضافة إلى أنها تلعب دوراً هاماً في التقدم بالكثير من المهارات، والتي من بينها الخطوة في العدو، حيث تزيد من طول الخطوة وسرعة ترددها وتقلل الفارق بين طول الخطوة بالرجل اليسرى والرجل اليمنى.

وهذا يتفق مع نتائج عزة العمرى (٢٠٠٣)، بيتر تومسون (١٩٩٦ م)، هانى عبد العزيز (٢٠٠٣ م) حيث أكدوا على الاهتمام بالتخطيط الجيد ببرامج تنمية معدلات القوة العضلية ومركباتها لهذه الفئة من المعاقين ذهنياً، بالإضافة لأهميتها في تحسين المراحل الفنية للخطوة في العدو بالإضافة لتحسين تبادل العمل العضلي بين الانقباض والاسترخاء " الانبساط " العضلي، في أداء الجسم يعمل على الاقتصاد في المجهود وانسيابية الأداء بصفة عامة كما يُعدل كثيراً من شكل الجسم طبقاً لمسار الفعل الحركي، بالإضافة إلى تدريب القوة العامة والخاصة لها تأثيرها الإيجابي في تحسين المستوى الرقمي للمعاقين ذهنياً في مسابقة ١٠٠ متر عدو. (١١)، (٣)، (١٤)

حيث تعتبر القدرة العضلية من الركائز التي يبني عليها اكتساب المهارة فهي صفة تجمع بين القوة والسرعة في ما احل الخطوة في العدو وخاصة في مرحلة الأرجحة والدفع برجل الارتكاز والهبوط مما يجعلها تسهم في انسيابية المواقف الادائية للنقل الحركي مما يؤثر في عنصر السرعة والتي يتطلبها عداء سباق ١٠٠ متر.

كما نجد أن القدرة العضلية المتفجرة للرجلين تعد من الأسس الهامة في الأداء البدني كما أنها تؤثر تأثيرا كبيرا على تنمية القدرات البدنية الأخرى، وأن أداء أقصى سرعة ممكنة لدى المعاقين ذهنيا لن يأتي إلا إذا كانوا متمتعين بالقدرة العضلية المتفجرة للرجلين والتوازن العضلي بينهما والتي تجعلهم يؤديوا واجيبهم الحركي بأداء افضل. (١٠)

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة لجميع الأنشطة الرياضية عامة وسباقات العاب القوى خاصة ويتفق هذا مع جاء في نتائج دراسات عثمان رفعت ومحمود فتحى (١٩٨٣ م)، هانى عبد العزيز (٢٠٠٣ م)، تومسون (١٩٩٦ م)، مورو وآخرون Moro et all (١٩٨٣)، (١٠)، (١٤)، (٣)، (١٧)

وبناءً عليه يعزو الباحثان وجود الفروق الدالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ولصالح القياسات البعدية إلى استخدام البرنامج التدريبي للتدعيم الموقعي للمواقف الادائية والذى طبقاه الباحثان مع المعاقين ذهنيا والذى روعى فيه تدعيم المواقف الادائية البدنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو طبقاً لمبدأ التخصص والفروق الفردية.

وعليه فقد وجد تأثير موجب أفضل لبرنامج التدعيم الموقعي للمواقف الادائية لسباق ١٠٠ متر عدو للمعاقين ذهنيا لصالح نتائج متوسطات القياسات البعدية لسرعة عدو السباق ، والسرعة الانتقالية القصوى والتوازن العضلي للرجلين .

٢ - مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني :

ومن نتائج جدول رقم (٦) يتضح انه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدية في المتغيرات الإدراكية الحركية لزمان وحركة واتجاه الجسم وأطرافه.

ويُرجع الباحثان ذلك لأن هذه الفئة بالرغم من أنها تتميز بشكل عام بعدم اكتمال النضج الانفعالي والاجتماعي، وانخفاض معدل التوافق الحركي، وأيضاً الوعي بعلاقة الجسم بذاته : بغيره، إلا أن البرنامج الذى اشتمل على تدريبات للتدعيم الموقعي للمواقف الادائية النفس حركية أثرت في تحسن كل المتغيرات الإدراكية الحسية قيد البحث.

ويتفق هذا مع ما أشار كل من حسن عبد العزيز (١٩٩٩ م) ، و عبد الحكيم رزق (١٩٩٧ م) ، و جيهان الليثي (٢٠٠٠ م) ، و بارى وآخرون *Bary and all* (١٩٩٥ م) ، و في أن السعاقون عقليا القابلون للتعلم أقل من أقرانهم الأسوياء في معدل الذكاء، ويعانون من انخفاض نموهم الإنفعالي والاجتماعي، وحركاتهم أكثر اضطرابا وخاصة التي تتطلب أدائها القدرات التوافقية، وعليه فهم أقل من أقرانهم الأسوياء في إدراك العلاقات والمتعلقات المرتبطة بالبيئة ويتطلب لتحسين تلك القدرات توجيه التدريب لتحسين تلك القدرات. (٥) ، (٣) ، (٤) ، (١٧)

ويرى الباحثان أن التدعيم الموقفي لحركة الجسم واتجاهها وزمنها وموقعها لها نفس الأهمية للاعب بصفا عامة ولكنها لا بد أن تزيد في الاهتمام باللاعب المعاق بصفة خاصة حتى تتحسن عنده الوظائف الإدراكية للمواقف الأدائية للمسابقة في بيئتها وهذا يسهم في إدراك الأفعال الحركية والتي تسمح باسترجاع الأداء الصحيح كما انه من العمليات التي يبنى عليها انتساب وتنمية الأداء البدني والحركي للوصول إلى الأداء الأفضل، ويتفق هذا مع ما أشار إليه فليتش وبارى *Bary & Fletcher* (١٩٩٩ م) حيث أشار إلى أن المتغيرات الحسية الداخلية والخارجية للمواقف الأدائية تؤثر في الاسترجاع الصحيح للمواقف الحركية. (١٩)

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات ومنها دراسة كل من سحر محمد (١٩٩٧) ، أمينة مصطفى (١٩٩٤) ، صلاح نظمي (١٩٨٦) على أهمية الأنشطة للأفراد المعاقين ذهنيا لما لها من أثر إيجابي على الجوانب البدنية ، و الصحية ، و العقلية ، والاجتماعية لهم. (٦) ، (١) ، (٨)

كذلك مع نتائج بديعة على عبد السميع (١٩٩٨) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز وبين متغيرات الإدراك الحس حركي. (٢)

وهذا ما يراه الباحثان من أهمية لإعداد منظومة مرتبة كهيكل تصوري واقعي لمتغيرات مواقف الحركية المطلوب أدائها مع استخدام افضل لوسائل الاتصال المتاحة أثناء المواقف التنفيذية للأداء والمرتبون باستعمال المصادر المعلوماتية والمعرفية الصحيحة والمراد توصيلها للفرد طبقا للمحددات البيئية لمجالات المواقف المكانية والزمانية والبشرية والتي قد تسهم في تحقيق الهدف من السلوك الحركي المراد إنجازه.

ومن خلال ما سبق فإن النقص في القدرات الإدراكية الحركية التي تعوق العملية التدريبية سوف يتحسن من خلال تطبيق برنامج خاص بتدعيم المهارات الإدراكية لتنميتها

وتحسينها وهذا ما يؤكد عليه الباحثان ويتفق مع ما أشار إليه إليس وديلانسي & Ellis
(Dulaney (١٩٩٥ م) (١٨).

وبناء عليه فقد وجد تأثير موجب أفضل لبرنامج التدعيم الموقعي للمواقف الأذانية لسباق
١٠ متر عدو للمعاقين ذهنيا لصالح نتائج متوسطات القياسات البعدية للمتغيرات الإدراكية
لزمان وحركة واتجاه حركات الجسم وأطرافه قيد البحث.

ـ الاستنتاجات والتوصيات :

ـ الاستنتاجات :

- في حدود عينة البحث وخصائصها وأهداف الدراسة وتساولاتها واعتماداً على ما أشارت
إليه نتائج التحليل الإحصائي المستخدم .. تمكن الباحثان من التوصل للاستنتاجات التالية :
- وجود تأثير إيجابي أفضل لمنظومة التدعيم الموقعي للمواقف الأذانية على قيم متوسطات
البعدية في سرعة عدو السباق.
 - التدعيم الموقعي للمواقف الأذانية لها تأثير إيجابي أفضل على قيم متوسطات القياسات البعدية.
في السرعة الأنتقالية القصوى ، والتوازن العضلي للرجلين .
 - وجود تأثير إيجابي أفضل لبرنامج التدعيم الموقعي للمواقف الأذانية على القدرات الإدراكية
لزمان، حركة، واتجاه الجسم وأطرافه لصالح قيم متوسطات القياسات البعدية .

ـ التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث، واستنتاجاته .. يوصى الباحثان بما يلي :
- أهمية استخدام التدعيم الموقعي للمواقف الأذانية البدنية، والنفس حركية ضمن برامج تدريب
مسابقة ١٠٠ متر عدو في المجال التطبيقي.
 - ضرورة تحديد متغيرات المواقف الأذانية البدنية، والنفس حركية المتعلقة بالبيئة الذاتية
والغيرية حتى يُمكن العمل على تعزيزها في المجال التطبيقي.
 - أهمية استخدام التدعيم لمواقف الأداء البدني قيد البحث في المجال التطبيقي ضمن برامج
تدريب مسابقة ١٠٠ عدو للمعاقين عقليا.
 - أهمية استخدام التدعيم لمواقف الأداء النفس حركية الذاتية والغيرية قيد البحث في المجال
التطبيقي ضمن برامج تدريب مسابقة ١٠٠ متر عدو وللمعاقون عقليا.

- ضرورة تحديد متغيرات المواقف الأذانية البدنية، والنفس حركية المتعلقة بالبنية الذاتية والغيرية والتي يجب أن تتضمنها برامج التدريب في المسابقات والأنشطة الأخرى .
- ضرورة إجراء دراسات مُشابهة على مسابقات وأنشطة رياضية أخرى وعينات مختلفة.

■ المراجع العلمية:

■ أولاً: المراجع العربية

- ١ - أمنة مصطفى الشبكي (١٩٩٤ م) : تأثير برنامج ألعاب صغيرة مُقترح على تنمية الأداء الحركي والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقلياً، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢ - بديعه على عبد السميع (١٩٩٨ م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على بعض مظاهر الانتباه والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣ - بيتر ج. ل. تومسون (١٩٩٦ م) : المدخل إلى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ترجمة مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.
- ٤ - جيهان محمد الليثي الملاح (٢٠٠٠ م) : تأثير برنامج حركي على مفهوم الذات والإدراك الحركي لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٥ - حسن حسن عبد العزيز (١٩٩٩ م) : بناء بطارية اختبار لقياس الإدراك الحركي للمعاقين عقلياً من سن ٨ : ٤ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٦ - سحر محمد (١٩٩٧ م) : تأثير برنامج رياضي مُقترح لعلاج تشوه الانحناء الجانبي لدى الأطفال المعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٧ - صلاح محسن عيسوي نجا (١٩٩٢ م) : أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً على بعض القدرات الإدراكية الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٨ - صلاح نظمي (١٩٨٦ م) : أثر برنامج رياضي مُعترف على الأداء الحركي للأطفال المتخلفين عقلياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

٩ - عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (١٩٩٧ م) : برنامج لبعض مسابقات الميدان والمضمار وأثره على بعض مظاهر الانتباه والإدراك الحركي للمعاقين عقلياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

١٠ - عثمان رفعت، محمود فتحى (١٩٨٣ م) : علاقة القوة الثابتة والمتحركة بكل من سرعة الانتقال والمستوى الرقمي لدى تسابقي ألعاب القوى، المؤتمر العلمي لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

١١ - عزة محمد العمري (٢٠٠٣ م) : تأثير برنامج تدريبي بالانتقال وتدرجات اليليو مترك على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للمعاقين ذهنياً في مسابقتي الوثب الطويل وعدو ١٠٠ متر، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد الثالث، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية .

١٢ - ليلى السيد فرحات (٢٠٠١ م) : القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

١٣ - محمد صبحي حسنين (٢٠٠١ م) : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .

١٤ - هانى عبد العزيز الديب (٢٠٠٣ م) : تأثير برنامج تدريبي القوة العضلية على تحسين التوازن العضلي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

• ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 15- Anumoluv. V, Reilly, K.D - Bary - N.W (1995) : *A hybrid neural network system with serial learning and associative competes in proceedings of workshop on neural networks and international simulation technology conference society for computer simulation - San Diego, CA, PP, 455 – 462.*

- 16- Bary, N. W., Saarnio, D, Borges J M. Hawk, L.W (1999): *Intellectual and developmental differences in external memory strategies - America Journal on Mental Retardation* 19- 31.
- 17- Bary, N.w., Reilly, K.D, villo, M.A., Grupe, L.A. & Sadeh, B. (1995): *Hybrid neural network models of strategies development. Paper presented at society for research in child development Indianapolis, IN.*
- 18- Ellis, N.R., Dulancy, C.L (1995): *Further evidence for cognitive inertia of persons with mental retardation. American Journal on Mental Retardation.* 613- 681.
- 19- fletcher, K.L. & Bary N.W. (1999) : *External and verbal strategies in children with and without mild mental retardation . American Journal on Mental Retardation.*
- 20- Sergio .z (1989) : *plyometrics, post and present, New studies in Athletics. March.*
- 21- Morow et al (1982) : *Anthropometric Performance charaterics of American world class throwers .J. o f sports ,ed , vol 22 mau.*
- 22- <http://www.eric.ed.gov/Ericw portal/home>.
- 23- <http://www.Somena.org/ar/about/history/global.asp>.
- 24- <http://www.Somena.org/ar/compete/sports/track.asp>.

