

فاعلية برنامج مقترح لتعليم المهارات الحركية الاساسية لبعض مسابقات الميدان والمضمار واثره على التوافق النفسى الاجتماعى لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

• سحر مصطفى محمد عبد العال

مشكلة البحث واهميتها :

تقاس حضارة الامم والمجتمعات بما تقدمه من رعاية واهتمام للفئات الخاصة، ولعل من ابزها فئة المعاقين ذهنيا فهم مواطنون لهم امكاناتهم ودوارهم ومن حقهم ان يحصلوا على حقوقهم بقدر كاف . (حسن ابراهيم، ليلي فرحات، 1998، 38)

يذكر (مجدى عزيز، 2013، 25)، (رضا عبد البديع، 2012، 82) أن النظرة للمعاقين ذهنيا قد تغيرت فى الآونة الحديثة، فأصبحت المجتمعات تظهر إهتماماً بهم على نحو أو آخر، ولم تعد الخدمات المقدمة لهم تقتصر على مجال الرعاية والتدريب البسيط، بل أصبحت تستهدف تعليمهم وإعدادهم لأعمال نافعة، فلم تعد النظرة الإجتماعية تجاههم مركزة على جوانب عجزهم وإنما أصبحت تأخذ فى الإعتبار ما يتوافر لهم من إمكانيات.

يشير مصطلح "المعاقين ذهنيا" أو كما يطلق عليهم "ذوى القدرات الخاصة" إلى فئة القابلين للتعلم وتشكل هذه الفئة الشريحة الأكبر بنسبة (85%) تقريبا من إصابات الإعاقات الذهنية وتتراوح درجة ذكائهم من (55- 69) وهم يعانون من صعوبات حركية كثيرة ويرجع ذلك إلى المعوقات الجسمية من حيث التشوهات الخلقية، قصور السمع، ضمور العضلات بالإضافة إلى سوء التغذية الذى يعوقهم عن إستخدام ما لديهم من ذكاء وبالتالي يؤثر على نضجهم الإنفعالى والإجتماعى، كذلك التآزر العضلى والمهارات الحركية والإتزان الجسمى .

(عبد المطلب الغريطى، 1996، 32)

وتشير (ماجدة عبيد، 1999، 67) ان الاطفال المعاقين ذهنيا اقل كفاية عن غيرهم من الاسوياء فى النمو الحركى رغم انه يعد من اكثر مظاهر النمو تطورا لديهم، فيما يتصل بالحركات وردود الفعل الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركى .

أكد كل من (ابراهيم كمال، 1996، 14)، (كمال مرسى، 1999، 58)، (فاروق الروسان، 2010، 77) ان الطفل المعاق ذهنيا لديه قصور واضح فى النمو الحركى وما يتضمنه من مهارات مثل المشى، التوازن وغيرها من المهارات الحركية التى تتطلب التحكم، الدقة والتوافق العضلى العصبى، ويؤدى هذا القصور الى ضعف واضح فى الإدراك فلا يتمكن من ترتيب المثبرات فى بيئته بالشكل الملائم او حتى على تصنيفها وتحليلها مما يجعله غير مدرك لمفردات عديدة فى بيئته وكيفية التعامل معها مما ينتج عنه بعض المشاكل السلوكية والاضطرابات الانفعالية مثل السلبية والقلق والتوتر والانسحابية.

اشارت (ليفورت Lefort، 2006، 11) الى ان المعاقين ذهنيا يتسمون بدرجة ملحوظة من القدرة على اداء الحركة بشكل سليم، لذا هم بحاجة مستمرة للتدريب والمساندة والمتابعة والرعاية المركزة والاهتمام من قبل المتخصصين .

يشير (اسامة راتب، 1999، 175) الى اهمية الحركات الاساسية المرتبطة بالتحكم والسيطرة وتستخدم بغرض الربط مع اشكال اخرى للحركة، فضلا على مساعده الطفل المعاق ذهنيا على تعلم طبيعة علاقة حركة الاشياء بالمجال المكانى من حيث المسار، المسافة، معدل الانتقال والدقة .

ويذكر (اسامة راتب، 1994، 122) ان الطفل المعاق ذهنيا لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الاطفال الاسوياء، لذا ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الاساسية، كالوقوف الصحيح، المشى، الجرى، القفز والتعلق فهي تعد حركات اساسية هامة وضرورية لكي يستطيع الطفل التكيف مع البيئة الخارجية مع محاولة تعليمة المهارات الحركية الارضية التى تناسبه وتعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية لدية وتحسين النغمة العضلية ايضا بهدف اصلاح القوام .

لذا تعد التربية البدنية احد المداخل الهامة والضرورية التى تعمل على مساعدة ذوى الاحتياجات الخاصة لاستعادة قوتهم وتوافقهم العضلى والعصبى والنفسى ، بل وتحسين القدرات الحركية للجسم والتوازن الحركى والدقة، والحالة القوامية من خلال البرامج المعدلة، فالأنشطة الرياضية المعدلة تساعد المعاق على تحقيق النمو البدنى وإعادة تأهيلة ومساعدته فى الإعتماد على نفسه لتحقيق التكيف البيئى . وهذا ما أكدته العديد من الدراسات على مدى أهمية الأنشطة الرياضية المعدلة فى مساعدة المعاق على تحقيق النمو البدنى وتحقيق أقصى درجة من الفاعلية. (محمود سالم، 2005، 35)، (احمد النحاس، 1992، 17) ، (مهند القباع، 2013، 1)، (يسر عبد الغنى، 1997، 143)

يذكر كل من (علا ابراهيم، 2000، 124)، (سعد عبد الرحمن واخرون، 2002، 65) ان الاطفال المعاقين ذهنيا اذا ما تلقوا تدريبا جيدا يتناسب مع قدراتهم وامكاناتهم المحدودة فان ذلك يساعد على اكتساب الخبرات والمهارات الحركية والاجتماعية، فالأنشطة الحركية تعد من الأنشطة الضرورية للاطفال بوجه عام لما لها من عظيم وبالغ الاهمية فى تنمية المهارات الحركية الاساسية لدى الاطفال بشكل عام والمعاقين ذهنيا بشكل خاص .

كما اكد (عبد المطلب القرطبي، 2001، 262) ان الأنشطة الحركية لها قيمتها وفوائدها الايجابية على كل من الجوانب الانفعالية كالتخلص من العزلة والانسحاب والطاقة العدوانية والتنفيس الانفعالى، والجوانب الحركية كالكثساب المعاق ذهنيا بعض المهارات التى تمكنه من استغلال وقت فراغه والاندماج مع الاخرين وتنمي لديه الثقة بالنفس مما يسهم فى تحسن صحته النفسية والبدنية كالمرونة والمهارات الحركية المختلفة.

فبرامج تعلم المهارات الحركية الاساسية تساعد فى نمو العمليات الادراكية الحركية، واصبحت هذه البرامج من برامج التربية الرياضية نظاما شاملا ومتكاملا يخاطب الطفل عامه والطفل المعاق ذهنيا بصفة خاصة. (عبد السلام فزارى، 2002، 3)

وهذا ما اكدته (محمد الشناوى، 1997، 437) ان البرامج القائمة على تنمية المهارات الحركية الكبرى والمهارات الحركية الدقيقة للاطفال المعاقين ذهنيا تعد مطلبا اساسيا يجب ان يسبق اى

تعلم ليضمن ان تتم عملية التعلم بنجاح في مختلف حركات واجزاء الجسم كالرقبة، الرأس، الدوران، الوقوف، الجلوس، الوثب، الجرى، التسلق، الزحف والقفز .

وتعرف (هالة الجروانى، هشام الصاوى، 2009، 113-115) عن السامراني المهارات الحركية الأساسية بأنها "تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها دون أن يقوم أحد بتعليمه إياها مثل "المشى، الجرى، القفز والتعلق" كما تعرف بأنها أشكال ومشتقات الحركات الطبيعية التي يمكن التدريب عليها وإكتسابها في عديد من الواجبات الحركية التي تشكل تحدياً لقدرات الطفل من أجل إكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية".

فالمهارات الحركية الأساسية تساعد الطفل على تنمية عالمه المكاني والزمانى وتنمى قدرته على التفكير السليم وتحقق له النمو الشامل المتزن من النواحي البدنية، الحركية، الصحية، الإدراكية والإنفعالية . (خيرية السكرى واخرون، 2005، 32)

وتنقسم المهارات الحركية الأساسية إلى ثلاثة فئات هي : المهارات الإنتقالية (جرى، مشى، وثب، حجل، تزلق)، والمهارات غير الإنتقالية (ثنى، مد، مرجحه، الإرتعاش، الدفع، الشد، الدوران والإهزاز، مهارات المعالجة والتناول (الرمى، الضرب، الركل، الإلتقاط، الإستلام والمسك). (عبد الحميد شرف، 2001، 44)، (جمعة طة 2006، 17)، (عفاف عثمان، 2008، 93)، (حسن عبدة، 2011، 90)، (حسن عبد السلام واخرون، 2013، 5)

ويصنفها كل من (دافيد داليهيو David، 1982، 176)، (أسامة راتب، 1999، 18-20)، (عبد الوهاب النجار، 1999، 18) المهارات الإنتقالية انها تشمل (المشى، الجرى، الوثب العمودى، الحجل والتسلق)، مهارات المعالجة والتناول وتشمل (الرمى، الإستلام، الركل، الدرجة، الضرب)، مهارات الإلتزان الثابت والحركى وتشمل (الإلتزان الثابت، الإلتزان الحركى).

أكد كل من (بلوك Block 1991، 152)، (أمين الخولى، جمال الشافعى، 2000، 137) أنه يجب الإهتمام بتحسين مهارات الوقوف الصحيح، المشى، الجرى، الوثب بإعتبارها حركات أساسية ضرورية للتكيف مع البيئة المحيطة بالطفل المعاق، كما تساهم فى تحسين اللياقة البدنية والإرتقاء بالنغمه العضلية مما تؤدي إلى سرعة تعلم المهارات الحركية وإكساب الطفل المعاق قواماً سليماً ومساعدته فى تعديل ما قد يتعرض له من إنحرافات قوامية.

تستخلص الباحثه مما سبق أن الطفل المعاق ذهنياً من أكثر الأطفال إحتياجاً لتطوير المهارات الحركية الأساسية كالمشى، الجرى، الوثب والقفز، كذلك الإرتقاء بالقدرات الحركية الأساسية مما يساهم فى تحسن المستوى الرقوى لبعض مسابقات الميدان والمضمار، وتعد المهارات الحركية الأساسية حجر الأساس لمسابقات الميدان والمضمار لما تشتمل عليه من مسابقات تتأسس على الجرى، الوثب، الحجل، القفز والمشى، فمسابقات الميدان والمضمار تتاح لجميع الإعاقات على إختلاف أنواعها حيث أصبح لها إهتمام بالغ وشعبية كبيرة بين الرياضيين المعاقين .

من خلال المسح المرجعي وإطلاع الباحثه على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية كدراسة مريم خليفة على (2012) التي توصلت نتائجها إلى ظهور تطور في اختبارى (الجرى/ متر) (رمى كره لأبعد مسافة) والذي يرجع إلى درجة النمو والمتغيرات التي مرت بها عينة الدراسة، دراسة آيات يحيى عبد الحميد (2003) التي أشارت نتائجها إلى مدى التأثير الإيجابي لبرنامج التربية الحركية المقترح على تنمية الكفاءة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، دراسة ماجدة السيد محمود (2002)، عبد الرحمن عبد الباسط مدنى (2012) التي أكدت نتائجها على مدى فعالية البرامج والتدريبات الرياضية وتأثيرها الإيجابي على مستوى الأداء الحركى للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وبناء على تلك النتائج توصلت الباحثة الى أن التقدم والتحسن فى مستوى الأداء المهارى والبدنى للمعاقين ذهنياً يرجع إلى استخدام التعليم المنظم والموجه، وإستخدام الأساليب المتنوعة من التغذية الفورية، وهذا ما أكدت نتائج دراسة كل من محمود سالم (2005)، محمد فتحى سليمان على (2004)، حاتم محمد (2005)، محمد عبد الفتاح مغازى (2010)

وبناء على الدراسة المسحية التى قامت بها الباحثة وجدت أنه لم تتطرق أياً من تلك الدراسات إلى وضع برنامج لتطوير المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ المعاقين ذهنياً وتأثيره على المستوى الرقوى لبعض مسابقات الميدان والمضمار والتعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح على التوافق النفسى الاجتماعى للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .

- اهداف الدراسة : تهدف الدراسة الى التعرف على فاعلية البرنامج المقترح لتعليم المهارات الحركية الاساسية لبعض مسابقات الميدان والمضمار على :-

- 1- تطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.
- 2- مستوى القدرات الحركية الاساسية للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .
- 3- المستوى الرقوى لبعض مسابقات الميدان والمضمار (العدو- الوثب الطويل - دفع الجله) للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .
- 4- مستوى التوافق النفسى والاجتماعى للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .

- فروض الدراسة :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المهارات الحركية الأساسية (قيد الدراسة) للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى القدرات الحركية الأساسية المعدلة للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المستوى الرقوى لبعض مسابقات الميدان والمضمار (قيد الدراسة) للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لصالح القياس البعدى.
- 4- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسن القبلى والبعدى في التوافق النفسى والاجتماعى للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لصالح القياس البعدي.

- مصطلحات الدراسة :

- المعاقين ذهنياً "Mentally handicapped"

يعرف التصنيف الإحصائي الدولي للأمراض النفسية (I.C.D-10) International statistical classification of Diseases and Related problem. الإعاقة الذهنية بأنها عدم إكمال العقل مصحوباً بقصور في مستوى الذكاء والمهارات اللغوية، الحركية، المعرفية، الاجتماعية ويعتبر قصور السلوك التكيفي علامة بارزة لدى المصابين بالإعاقة الذهنية عبد الوهاب النجار (1999؛ 17) (53) أسماء

- المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم "Mentally handicapped who are th learning"

"أكثر فئات الإعاقة الذهنية قدرة على استيعاب أى مناهج دراسية أو برامج حركية تقدم لهم إذا كانت ملائمة لقدراتهم وإستعداداتهم، إذا وجدوا الارشاد والتوجيه المناسبين وتوافرت لهم البيئة التي تعينهم على ذلك، وتتراوح معاملات ذكاءهم ما بين 55-70 درجه"

شبكة المعلومات الدولية (1)

- المهارات الحركية الأساسية Basic motor skills :

يقصد بها القدرات الجسمية التي يستخدمها الانسان في نشاطة الحركى والعضلى فى الجلوس، الوقوف، المشى، الجرى، القفز والدفع، وهى تختلف عن القدرات الديناميكية التي تقيسها اختبارات الاستعداد الميكانيكى (كمال مرسي 1999، 321)

- المهارات الحركية الأساسية للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم :

تشمل كل من مهاره (المشى- الحجل - الجرى - الوثب - الرمى) والاكثر ارتباطا بمسابقات الميدان والمضمار قيد الدراسة الحالية وهي (عدو 30متر - الوثب الطويل من الثبات - دفع الجله من الثبات) (تعريف اجرائى)

-التوافق النفسى الاجتماعى :

عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولات لتحقيق التوافق بينة وبين نفسه اولاً، ثم بينة وبين بيئته التي يعيش فيها وتلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة ويتحقق هذا التوافق بان يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول الى حالة من الاستقرار النفسى والتكيف الاجتماعى مع بيئته . (صالح حسن احمد الداھرى، 2008، 15)

- التوافق النفسى الاجتماعى : (تعريف اجرائى)

هو مجموع الدرجات التي يكن ان يحصل عليها الطفل المعاق ذهنياً القابل للتعلم (مجتمع البحث) والتي تدل على مدى توافق النفسى ببعديها الشخصى والاجتماعى.

- إجراءات الدراسة :

- منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإجراء القياسين القبلى البعدى لملاءمته لطبيعة الدراسة.

- مجالات الدراسة :

أ - المجال البشرى

تلاميذ مدرسة الحياة للجميع لمتحدى الإعاقة بالسيوف- محافظة الإسكندرية.

ب - المجال الزمنى :

تم تنفيذ الدراسة فى الفتره من 2015/2/12 الى 2015/5/14 على التلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمدرسة الحياة للجميع لمتحدى الإعاقة بالسيوف محافظة الاسكندرية.

ج - المجال المكاني :

مدرسة الحياة للجميع لمتحدى الإعاقة بالسيوف بمحافظة الإسكندرية، وتم اختيارها للأسباب التالية :

- إمكانية توافر العدد المطلوب من العينة حتى يتسنى إجراء التجربة الأساسية .

- موافقة ادارة المدرسه والتعاون الصادق الذي أبداه المسئولين في المدرسة اثناء تطبيق

البرنامج .

- توافر الأخصائي النفسي في المدرسة .

- مجتمع الدراسة :

تلاميذ مدرسة الحياة للجميع لمتحدى الإعاقة بالسيوف محافظة الاسكندرية من سن (6-9) سنوات وعددهم (46) تلميذ وتلميذه تتراوح نسب ذكاءهم ما بين (55 - 70) درجة وفقاً لسجلات المدرسه تم تقسيمهم الى :

1- عينة الدراسة الإستطلاعية :

تم إختيارهم بطريقه عشوائية من مجتمع الدراسة من تلاميذ مدرسة الحياة للجميع لمتحدى الإعاقة بالسيوف بالاسكندرية وعددهم (6) تلاميذ خارج عينة الدراسة الأساسية بهدف :

- إجراء المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية .

- تحديد الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج المقترح .

2- عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيارها بطريقه عمدية من تلاميذ مدرسة الحياة للجميع لمتحدى الإعاقة بالسيف بالاسكندرية للعام الدراسي (2014 / 2015) قوامها (40) تلميذا وتلميذه ممن تتوافر فيهم الشروط التاليه :

- الانتظام فى الحضور اثناء إجراء قياسات البحث .

- الانتظام فى الحضور أثناء تنفيذ البرنامج المقترح .

- موافقة ولي الامر اشترك ابنه / ابنته في تطبيق البرنامج

تم استبعاد (3) تلاميذ من العينة الاساسيه اثناء تنفيذ البرنامج المقترح بسبب عدم الانتظام في حضور القياسات ووحدات البرنامج - سحب ملف إحدى التلميذات من قبل ولي الامر أثناء تنفيذ البرنامج. وبالتالي تصبح عينة الدراسة الاساسيه (37) تلميذا وتلميذه.

- تجانس أفراد العينة :

تم تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن)، القدرات الحركية الأساسية، (بطارية إختبارات القدرات الحركية الأساسية المعدلة لعناصر اللياقة البدنية)، مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية (المشى- الحجل- الجرى- الوثب - الرمي)، المستوى الرقى والأداء المهارى لكل من (عدو 30متر -الوثب الطويل من الثبات -دفع الجله)، تم إختيار تلك المسابقات لأنها تتميز بالبساطة والسهولة فى الأداء الحركى وتتشابهه مع طبيعة اداء المهارات الحركية الأساسية، وأيضا تتلاءم مع قدرات وإمكانيات التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، والجدول أرقام (1)، (2)، (3)، (4) توضح ذلك

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لعينة الدراسة في المتغيرات الأساسية قبل التجربة (ن = 43)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	الإتحاف المعياري	معامل التناطح
السن		8.09	8.00	0.92	0.54-
الطول		111.58	108.30	5.34	0.64-
الوزن		30.59	29.00	5.62	1.23-

يتضح من جدول (1) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة حيث تراوح قيم معاملات الإلتواء ما بين (-0.81 إلى 0.65)، مما يؤكد تجانس واعتداليه عينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة.

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لعينة الدراسة في
بطارية القدرات الحركية الأساسية المعدلة للأطفال المعاقين القابلين للتعلم قبل التجربة (ن = 43)
Basic motor ability test – revised (BMAT-R)

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية القدرات الحركية الأساسية
1.15-	0.73-	1.56	3.00	2.50	التوافق بين العين واليد (اليد اليمنى) 10 محاولات
0.087	0.29	1.14	1.95	2.05	التوافق بين العين واليد (اليد اليسرى) 10 محاولات
0.83-	0.28-	0.72	2.00	2.10	التوافق بين العين والرجل (القدم اليمنى) 5 محاولات
0.52-	0.59-	1.05	1.85	1.60	التوافق بين العين والرجل (القدم اليسرى) 5 محاولات
2.52	2.47-	0.43	1.08	1.12	قوة الذراعين (بالسننيمرات)
0.75-	0.59	21.20	67.00	68.63	القدرة
0.83-	0.62-	4.72	12.55	12.86	الرشاقة
2.32	1.46	2.16	8.90	9.06	السرعة
0.17-	0.72-	0.58	1.45	1.57	المرونة
1.23	1.26	2.15	5.00	5.00	قوة عضلات البطن / عدد مرات الجلوس في (ق1)
2.80	2.13	1.07	2.15	2.24	التوازن الوقوف على قدم واحدة

يتضح من جدول (2) أن البيانات الخاصة ببطارية القدرات الحركية الأساسية المعدلة معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة حيث تراوحت قيم معاملات الإلتواء تراوحت ما بين (-0.28 إلى 2.13) مما يؤكد تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قبل إجراء التجربة.

جدول (3)

الدلالات الإحصائية لعينة الدراسة في المستوى الرقمي قبل التجربة (ن = 43)

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المسابقات
2.70	1.53	2.24	9.75	10.06	عدو 30 متر
0.54-	0.74-	0.33	0.95	1.04	دفع الجله من الثبات
1.60-	0.62	15.23	60.45	70.25	الوثب الطويل من الثبات

يتضح من جدول (3) أن البيانات الخاصة بعينة الدراسة الكلية في مسابقات المستوى الرقمي معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة حيث تراوحت قيم معاملات الإلتواء ما بين (-0.74 إلى 1.53) مما يؤكد تجانس عينة البحث في المستوى الرقمي قبل إجراء التجربة

جدول (4)
الدلالات الإحصائية لعينة الدراسة في الاداء المهارى للمهارات الحركية الاساسية (قيد الدراسة)
قبل التجربة (ن = 43)

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الإحراف المعيارى	الوسيط	الوسط الحسابى	الدلالات الاحصائية المهارات الحركية
0.39-	0.74-	1.22	3.50	3.45	مهارة المشى (الدرجة الكلية 7 درجات)
0.05	0.06	0.63	1.00	1.00	مهارة الحجل (الدرجة الكلية 3 درجات)
0.14	0.33	0.74	2.60	2.75	مهارة الجرى (الدرجة الكلية 7 درجات)
1.43-	0.28	0.91	0.90	0.80	مهارة الوثب (الدرجة الكلية 5 درجات)
0.47	0.66	1.06	1.95	1.75	مهارة الرمى (الدرجة الكلية 6 درجات)

يتضح من جدول (4) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي حيث تراوحت قيم معاملات الإلتواء ما بين (-0.74 إلى 0.66) مما يؤكد تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قبل إجراء التجربة.

رابعاً : الإختبارات والأدوات المستخدمة في الدراسة :-

تم إستخدام الإختبارات الاكثر سهولة ومناسبة لطبيعة عينة الدراسة وذلك من خلال اتباع التعليمات المدونه لكل إختبار وإمكانية توفير الأدوات الخاصة بها وسهولة حساب الدرجات لهذه الإختبارات دون أدنى جهد ومن هذه الإختبارات :-

1- بطارية إختبارات القدرات الحركية الأساسية المعدلة للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم

Basic motor ability test – revised (BMAT-R) مرفق (1)

2- المعاملات العلمية لبطارية إختبارات القدرات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً

القابلين للتعلم مرفق (2)

3- إستمارات تقييم مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية (المشى – الحجل – الجرى –

الوثب – الرمى) (إعداد الباحثة)

– استطلاع رأي الخبراء في المهارات الحركية الاساسيه المرتبطه بمسابقات الميدان والمضمار

مرفق (3)

– استطلاع رأي الخبراء في تدريبات المهارات الحركية الاساسية المرتبطة بمسابقات الميدان

والمضمار (قيد الدراسة) مرفق (4)

– استمارة الاداء المهارى للمهارات الحركية الاساسية (قيد الدراسة) بصورتها النهائية مرفق

(5)

– المعاملات العلميه لاستمارة تقييم مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية (المشى - الحجل

– الجرى – الوثب – الرمى) مرفق (6)

– أسماء ومجال تخصص الساده الخبراء والمحكمين بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية تخصص "مسابقات الميدان والمضمار" مرفق (7)

4- قياس المستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار (عدو 30متر- الوثب الطويل من الثبات – دفع جلة من الثبات)
– المعاملات العلمية للمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار (قيد الدراسة) مرفق (8)

5- البرنامج المقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في صورة دروس (إعداد الباحثة) مرفق (9)

6. مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم مرفق (10)

يتكون المقياس من (16) عبارته تدرج تحت محورين يشمل كل منهم (8) عبارات المحور الأول خاص بدور النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق الشخصي للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، المحور الثاني خاص بدور النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق الاجتماعي للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم. بلغ معامل صدق الاتساق الذاتي لمحاور المقياس (0.84، 0.86) وللمقياس ككل (0.88)

2- الدراسات الاستطلاعية :

– الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراءها على (20) معاق ذهنياً منهم (10) من تلاميذ مدرسة الحياة للجميع لمتحدى الإعاقة بالسبوف و(10) من المعاقين ذهنياً بالمدرسة الرياضية بنادي سموحة بنفس المرحلة السنية من (6-9) للتعرف على مستوى القدرات المهارية والبدنية لديهم، حيث تم تطبيق بعض الاختبارات المهارية والبدنية للمجموعتين وإيجاد الفروق بينهم وقد تم الإشارة إلى نتائجها في مشكلة الدراسة.

– الدراسة الإستطلاعية الثانية :

تمت في الإِسبوع الثاني من الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2014 / 2015) هدفت إلى تطبيق بطارية إختبارات القدرات الحركية الأساسية المعدلة للمعاقين ذهنياً وقد إتضح للباحثة عدم قدرة الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم (قيد الدراسة) لتنفيذ بعض هذه الإختبارات تم حذفها وهي الإختبار رقم (8) سرعة ورشاقة الحركة، الإختبار رقم (10) إختبار الخطوة، وتم تعديل إختبار رقم (6) (عدو 50 متر تم تعديله إلى 30متر) ليتناسب مع المساحة المتوفرة بالمدرسة، كذلك تطبيق بعض وحدات البرنامج التعليمي المقترح لتحديد نقاط القوة والضعف لوضع البرنامج في صورته النهائية. وذلك من خلال :

تحديد أهداف الوحدات التعليمية في البرنامج التعليمي المقترح.

تحديد محتوى الوحدات التعليمية في البرنامج التعليمي المقترح.

التعرف على وضوح المادة التعليمية.

تحديد أساليب القياس والتقييم وأساليب التغذية الراجعة والتعزيز المناسبة للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

التأكد من سهولة وسلامة تشغيل جهاز اللاب توب ومناسبته للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

نتائج الدراسة :

- 1- صياغة الأهداف العامة للوحدات التعليمية .
- 2- صياغة الأهداف الاجرائية لدروس التربية الرياضية .
- 3- تحديد المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار (المشى - الحجل - العدو - الوثب).
- 4- بناء وحدات البرنامج وتصميم انماط الدروس (البسيطة والمركبة).
- 5- تحديد الادوات والاجهزة المعينة اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمى المقترح .
- 6- وضع الخطة الزمنية المناسبة لتنفيذ الدروس بالبرنامج التعليمى المقترح .
- 8 - تحديد اساليب القياس والتقويم للمهارات الحركية الاساسية (المشى - الحجل - الجرى - الوثب- الرمى)

3 - القياسات القبليّة :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية وتطبيق القياسات القبليّة لإختبارات القدرات الحركية الأساسية المعدلة والمستوى الرقى والمهارى لمسابقات الميدان والمضمار (قيد الدراسة) للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في الأسبوعين الأول والثانى من الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى (2014 / 2015) على العينة الأساسية.

4- تطبيق وتنفيذ البرنامج :

أ- الخطة الزمنية العامة للبرنامج المقترح :

الاجراءات التنظيمية لاعداد وتنفيذ خطة الدراسة :-

- التوزيع الزمنى لتطوير المهارات الحركية الاساسية
- الفترة الدراسية : الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى (2014 / 2015)

جدول (5)

التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح

الأسبوع الأول والثانى	الدراسة الإستطلاعية/ القياسات القبليّة لعينة الدراسة
الأسبوع الثالث : الأسبوع العاشر	تطبيق البرنامج "الدراسة الأساسية " لعينة الدراسة / القياسات البيئية
الأسبوع الحادى عشر والثانى عشر	القياسات البعديّة لعينة الدراسة
الإجمالى	12 أسبوع

جدول (6)
التوزيع الزمني للدراسة الأساسية

مدة الدراسة الأساسية	(6 أسابيع) وهو زمن تعليم وتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار
عدد الوحدات في البرنامج	6 وحدات وتشتمل الوحدة على درسين (2) اسبوعيا
عدد الدروس التعليمية والتطبيقية	12 درس بواقع (8) دروس في الشهر، درسين (2) اسبوعيا احدهما تعليمي والاخر تطبيقي
زمن كل درس	(30ق) لكل درس

جدول (7)
التوزيع الزمني للتطبيق العملي للدروس "التعليمية"

الجزء التمهيدي	الاعداد البدني	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الإجمالي
5ق	10ق	12ق	3ق	30ق

جدول (8)
التوزيع الزمني للتطبيق العملي للدروس "التطبيقية"

الجزء التمهيدي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الإجمالي
5ق	20ق	5ق	30ق

تم تنفيذ البرنامج المقترح على التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم للمرحلة السنوية (6-9) بدءاً من الاسبوع الثالث وحتى الاسبوع العاشر من الفصل الدراسي الثاني في العام الدراسي (2014/2015) بواقع (2) درس أسبوعيا زمن الدرس (30) ق .

6- القياسات البيئية :

تم اخذ قياسات المهارات الحركية الاساسية والمستوى الرقمي للمسابقات (قيد الدراسة) لعينة الدراسة بعد نهاية الشهر الاول من فترة تطبيق العينة الاساسية للعام الدراسي (2014/2015) استغرق اسبوعا واحدا بواقع مرتين والزمن المستغرق (60) ق في المرة الواحد. وجدول (9) يوضح عدد الدروس والوحدات ومحتوى كل وحده تعليميه بالبرنامج المقترح.

جدول (9)

عدد الدروس والوحدات ومحتوى كل وحده تعليميه بالبرنامج المقترح.

الوحدة السادسة		الوحدة الخامسة		الوحدة الرابعة		الوحدة الثالثة		الوحدة الثانية		الوحدة الأولى		عدد الوحدات	عدد الدروس
المهارات الحركية الأساسية		مهارة الرمي		مهارة الوثب		مهارة الجري		مهارة الحجل		مهارة المشي			
المدة	المهارة	المدة	المهارة	المدة	المهارة	المدة	المهارة	المدة	المهارة	المدة	المهارة		
اسبوع درسين (2)	تطبيق المهارات ككل	اسبوع درسين (2)	تعليم مهارة الرمي	اسبوع درسين (2)	تعليم مهارة الوثب	اسبوع درسين (2)	تعليم مهارة الجري	اسبوع درسين (2)	تعليم مهارة الحجل	اسبوع درسين (2)	تعليم مهارة المشي	6 وحدات	12 درس
			تطبيق مهارة الرمي		تطبيق مهارة الوثب		تطبيق مهارة الجري		تطبيق مهارة الحجل		تطبيق مهارة المشي		

6- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج المقترح تم إجراء القياسات البعدية لإختبارات القدرات الحركية الأساسية المعدلة للمعاقين ذهنياً والمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة في الأسبوعين الحادى عشر والثانى عشر من الفصل الدراسى الثانى للعام 2014/ 2015 علي عينة الدارسة .

7- المعالجات الإحصائية :

لمعالجة النتائج إحصائياً تم إستخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- 1 - الوسط الحسابى 2 - الانحراف المعيارى 3 - الوسيط 4- المتوسط الحسابى
- 5 - معامل التقلطح 6- معامل الالتواء 7 - الصدق الذاتى 8 - نسب التحسن
- 9 - LSD اقل فرق 10- مربع إيتا2
معنوي

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : للتحقق من صحة الفرض الاول والذى ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لدى عينة الدراسة فى القدرات الحركية

الأساسية المعدلة للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم () Basic motor ability test

BMAT-R لصالح القياس البعدى.

تم معالجة البيانات احصائياً ويوضحها الجداول (10)،(11)،(12)

جدول (10)

التوصيف الاحصائى وتحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلى - البينى - البعدى) لدى عينة الدراسة في بطارية اختبارات القدرات الحركية الأساسية

المعالجات الإحصائية				القياس	القياسات		
حجم التأثير (إيتا ²)	المعنوية "Sig "	قيمة (ف)	ع±				
0.79	0.00	*33.47	1.58	2.40	القبلى	التوافق بين العين واليد (اليد اليمنى) 10محاولات	القدرات الحركية الأساسية
			1.90	3.40	البينى		
			1.65	4.50	البعدى		
0.79	0.00	*34.75	1.15	2.00	القبلى	التوافق بين العين واليد (اليد اليسرى) 10محاولات	
			1.51	2.60	البينى		
			1.17	4.60	البعدى		
0.57	0.00	*12.06	0.74	2.10	القبلى	التوافق بين العين والرجل (القدم اليمنى) 5محاولات	
			0.84	2.40	البينى		
			0.67	3.00	البعدى		

0.61	0.00	*13.88	1.06	1.70	القبلي	التوافق بين العين والرجل (القدم اليسرى) 5 محاولات
			1.14	1.80	البيني	
			0.67	2.70	البعدي	
0.64	0.00	*15.86	0.43	1.12	القبلي	قوة الذراعين (بالسننيمرات)
			0.44	1.26	البيني	
			0.44	1.51	البعدي	
0.74	0.00	*22.20	23.29	68.89	القبلي	قدرة
			22.75	71.11	البيني	
			21.94	85.00	البعدي	
0.9	0.00	*86.55	2.38	13.09	القبلي	الرشاقه
			2.96	10.96	البيني	
			2.01	7.27	البعدي	
0.83	0.00	*44.23	2.16	10.02	القبلي	السرعة
			1.62	8.49	البيني	
			0.50	5.55	البعدي	
0.51	0.00	*9.29	1.57	1.45	القبلي	مرونة
			2.19	1.85	البيني	
			1.41	3.00	البعدي	
0.71	0.00	*22.02	2.40	5.00	القبلي	تحمل عضلات البطن تحسب عدد مرات الجلوس في (1ق)
			2.21	6.30	البيني	
			2.55	7.40	البعدي	
0.23	0.10	2.67	1.61	2.11	القبلي	التوازن الوقوف علي قدم واحده
			1.24	2.23	البيني	
			1.42	2.62	البعدي	

قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 داخل القياسات = 3.63

يتضح من جدول رقم (10) وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات المتكررة (القبلي-البيني-البعدي) في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة داخل القياسات المتكررة (القبلي-البيني-البعدي) ما بين (9.29 إلى 86.55) وهي اعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى داخل القياسات =0.05 (3.63) كما يتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات

المتكررة في متغير التوازن الوقوف علي قدم واحده حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة 2.67 وهى أقل من قيمة (ف) الجدولية.

يتضح من جدول (10) أن قيم حجم التأثير (ايتا²) تراوحت ما بين (0.51 إلى 0.91) وهى أكبر من 0.50 مما يدل على أن حجم التأثير للبرنامج على المتغيرات البدنية كان قويا ومرتفعاً فيما عدا متغير التوازن الوقوف علي قدم واحده حيث بلغت قيمة حجم التأثير (ايتا²) 0.23 وهى أقل من 0.50 .

جدول (11)

قيمة أقل فرق معنوى (LSD) بين متوسطات القياسات المتكررة (قبلى - بينى - بعدى) لبطارية اختبارات القدرات الحركية الأساسية لعينة الدراسة

الدلالة	مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	القياسات المتكررة		القياسات	
دال احصائياً	0.00	*1.300-	القياس القبلى	القياس القبلى	تحمل عضلات البطن تحسب عدد مرات الجلوس في (1ق)	القدرات الحركية الأساسية
دال احصائياً	0.00	*2.400-	القياس البعدى			
دال احصائياً	0.00	*1.300	القياس القبلى	القياس البينى		
دال احصائياً	0.03	*1.100-	القياس البعدى			
دال احصائياً	0.00	*2.400	القياس القبلى	القياس البعدى		
دال احصائياً	0.03	*1.100	القياس البينى			
دال احصائياً	0.00	*0.145-	القياس البينى	القياس القبلى	قوة الذراعين (بالسنتمرات)	
دال احصائياً	0.00	*0.395-	القياس البعدى			
دال احصائياً	0.00	*145.	القياس القبلى	القياس البينى		
دال احصائياً	0.02	*250.-	القياس البعدى			
دال احصائياً	0.00	*0.395	القياس القبلى	القياس البعدى		
دال احصائياً	0.02	*0.250	القياس البينى			
غير دال	0.27	0.40-	القياس البينى	القياس القبلى	مرونة	
دال احصائياً	0.00	*1.550-	القياس البعدى			
غير دال	0.27	0.40	القياس القبلى	القياس البينى		
دال احصائياً	0.04	*1.150-	القياس البعدى			
دال احصائياً	0.00	*1.550	القياس القبلى	القياس البعدى		

دال احصائياً	0.04	*1.150	القياس البينى			
غير دال	0.22	2.22-	القياس البينى	القياس القبلى	قدرة	تابع : القدرات الحركية الأساسية
دال احصائياً	0.00	*16.111-	القياس البعدى			
غير دال	0.22	2.22	القياس القبلى	القياس البينى		
دال احصائياً	0.00	*13.889-	القياس البعدى			
دال احصائياً	0.00	*16.111	القياس القبلى	القياس البعدى		
دال احصائياً	0.00	*13.889	القياس البينى			
دال احصائياً	0.00	*2.127	القياس البينى	القياس القبلى	الرشاقه	
دال احصائياً	0.00	*5.817	القياس البعدى			
دال احصائياً	0.00	*2.127-	القياس القبلى	القياس البينى		
دال احصائياً	0.00	*3.690	القياس البعدى			
دال احصائياً	0.00	*5.817-	القياس القبلى	القياس البعدى		
دال احصائياً	0.00	*3.690-	القياس البينى			

تابع جدول (11)

قيمة أقل فرق معنوي (LSD) بين متوسطات القياسات المتكررة (قبلي - بيني - بعدي) لبطارية اختبارات القدرات الحركية الأساسية لعينة الدراسة

الدالة	مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	القياسات المتكررة		القياسات
دال احصائياً	0.00	*1.530	القياس البيئي	القياس القبلي	السرعة
دال احصائياً	0.00	*4.467	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*1.530-	القياس القبلي	القياس البيئي	
دال احصائياً	0.00	*2.937	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*4.467-	القياس القبلي	القياس البعدي	
دال احصائياً	0.00	*2.937-	القياس البيئي		
دال احصائياً	0.00	*1.000-	القياس البيئي	القياس القبلي	التوافق بين العين واليد (اليد اليمنى) 10محاولات
دال احصائياً	0.00	*2.100-	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*1.000	القياس القبلي	القياس البيئي	
دال احصائياً	0.00	*1.100-	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*2.100	القياس القبلي	القياس البعدي	
دال احصائياً	0.00	*1.100	القياس البيئي		
غير دال	0.11	0.60-	القياس البيئي	القياس القبلي	التوافق بين العين واليد (اليد اليسرى) 10محاولات
دال احصائياً	0.00	*2.600-	القياس البعدي		
غير دال	0.11	0.60	القياس القبلي	القياس البيئي	
دال احصائياً	0.00	*2.000-	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*2.600	القياس القبلي	القياس البعدي	
دال احصائياً	0.00	*2.000	القياس البيئي		
غير دال	0.19	0.30-	القياس البيئي	القياس القبلي	التوافق بين العين والرجل (القدم اليمنى) 5محاولات
دال احصائياً	0.00	*0.900-	القياس البعدي		
غير دال	0.19	0.30	القياس القبلي	القياس البيئي	
دال احصائياً	0.01	*0.600-	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*0.900	القياس القبلي	القياس البعدي	

تابع

القدرات
الحركية
الأساسية

دال احصائياً	0.01	*0.600	القياس البيني		التوافق بين العين والرجل (القدم اليسرى) 5محاولات
غير دال	0.34	0.10-	القياس البيني	القياس القبلي	
دال احصائياً	0.00	*1.000-	القياس البعدي		
غير دال	0.34	0.10	القياس القبلي	القياس البيني	
دال احصائياً	0.00	*0.900-	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*1.000	القياس القبلي	القياس البعدي	
دال احصائياً	0.00	*0.900	القياس البيني		التوازن الوقوف علي قدم واحده
غير دال	0.66	0.12-	القياس البيني	القياس القبلي	
غير دال	0.11	0.50-	القياس البعدي		
غير دال	0.66	0.12	القياس القبلي	القياس البيني	
دال احصائياً	0.00	*0.388-	القياس البعدي		
غير دال	0.11	0.50	القياس القبلي	القياس البعدي	
دال احصائياً	0.00	*0.388	القياس البيني		

يتضح من جدول رقم (11) الخاص باختبار أقل فرق معنوي (LSD) للقياسات المتكررة (القبلي-البيني-البعدي) للقدرات الحركية الأساسية لعينة البحث تفوق القياس البعدي والبيني علي القياس القبلي وكذلك تفوق القياس البعدي علي القياس البيني وبمستوي دلالة أقل من 0.05. مما يؤكد علي التأثير الإيجابي للمتغير التجريبي.

جدول (12)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات المتكررة (قبلي – بيني – بعدي) لبطارية اختبارات القدرات الحركية الأساسية لعينة الدراسة

نسب التحسن %			المتوسط الحسابي	القياسات	الدلالات الاحصائية	
القياس البعدي	القياس البيني	القياس القبلي			القياسات	
%48.00	%26.00		5.00	القياس القبلي	تحمل عضلات البطن تحسب عدد مرات الجلوس في (ق)	القدرات الحركية الأساسية
%17.46			6.30	القياس البيني		
			7.40	القياس البعدي		
%35.43	%13.00		1.12	القياس القبلي	قوة الذراعين (بالسنتمرات)	
%19.84			1.26	القياس البيني		
			1.51	القياس البعدي		
%106.90	%27.59		1.45	القياس القبلي	مرونة	
%62.16			1.85	القياس البيني		
			3.00	القياس البعدي		
%23.39	%3.23		68.89	القياس القبلي	قدرة	
%19.53			71.11	القياس البيني		
			85.00	القياس البعدي		
%44.45	%16.25		13.09	القياس القبلي	الرشاقه	
%33.67			10.96	القياس البيني		
			7.27	القياس البعدي		
%44.58	%15.27		10.02	القياس القبلي	السرعة	
%34.59			8.49	القياس البيني		
			5.55	القياس البعدي		
%87.50	%41.67		2.40	القياس القبلي	التوافق بين العين واليد (اليد اليمنى) 10محاولات	
%32.35			3.40	القياس البيني		
			4.50	القياس البعدي		

2.00	القياس القبلي	التوافق بين العين واليد (اليد اليسرى) 10محاولات	30.00%	130.00%
2.60	القياس البيئي			
4.60	القياس البعدي			
2.10	القياس القبلي	التوافق بين العين والرجل (القدم اليمنى) 5محاولات	14.29%	42.86%
2.40	القياس البيئي			
3.00	القياس البعدي			
1.70	القياس القبلي	التوافق بين العين والرجل (القدم اليسرى) 5محاولات	5.88%	58.82%
1.80	القياس البيئي			
2.70	القياس البعدي			
2.11	القياس القبلي	التوازن الوقوف على قدم واحدة	5.45%	23.82%
2.23	القياس البيئي			
2.62	القياس البعدي			

القدرات
الحركية
الأساسية

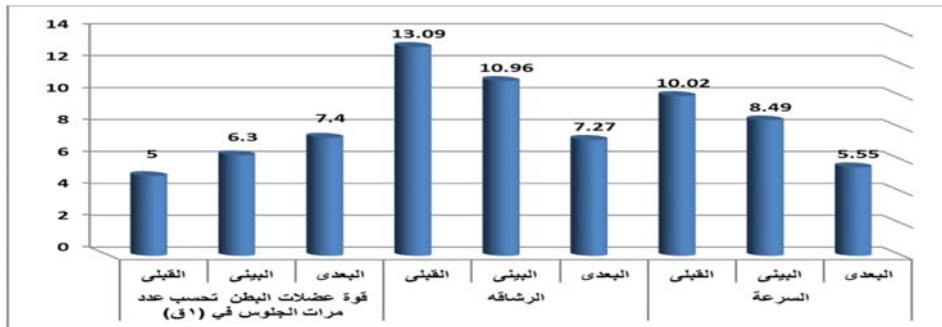
يتضح من جدول (12) وجود فروق بين القياسات القبلي، البيئي، البعدي في القدرات الحركية الأساسية المعدلة للمعاقين ذهنياً لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05) في إختبارات التوافق بين العين واليد (رمى كرة طبية 5 محاولات)، التوافق بين العين والرجل ركل كرة القدم 5 محاولات، قدرة الذراعين مسافة رمى كرة طبية رمى الكرة لأبعد مسافة بالمتز). ومرونة ثنى الجذع وقوف (سم) قدرة عضلات الرجلين (مسافة الوثب العريض بالسهم) ومسافة الوثب العمودي سم، رشاقة الجري متعرج (ث) زمن العدو 30 متر التوازن (توازن الوقوف على قدم واحدة) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (19.53% إلى 130,00%). ويرجع ذلك لأهمية تنمية عناصر القدرات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنياً وخاصة مايرتبط منها بصحة التلاميذ وتقدير مهاراتهم البدنية بما يعزز مشاركتهم في الأنشطة البدنية مع تنمية الإتجاهات الإيجابية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية، وهذا ما أقره عادل نصيف وآخرون (2010) أن القدرات الحركية تسهم إسهاماً مميزاً في ممارسة جميع المهارات الحركية وتختلف أهميتها طبقاً لنوع المهارة والمسابقة وفي سياق الهدف التي تسعى الدراسة الحالية لتحقيقه فمن المفيد التأكيد على أهمية تحديد نوعيه الصفة البدنية الضرورية التي يتطلب تنميتها وتعد القدرات الحركية الأساسية المكون الرئيسي الذي يبني عليه المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات وهذه القدرات الحركية يحتاج تنميتها الطفل المعاق ذهنياً من أجل إعداده لتعلم المهارات والأنشطة الرياضية.

ويؤكد عادل نصيف وآخرون (2010) عن إبراهيم الزهيري (2002) أنه يجب الإهتمام بأساليب التربية الخاصة وبرامج لتنمية المهارات الحركية للوصول بهم إلى أقصى ما تسمح بهم قدراتهم وفي حدود إمكانياتهم لتساعدهم على التكيف مع البيئة التي يعيشون بها.

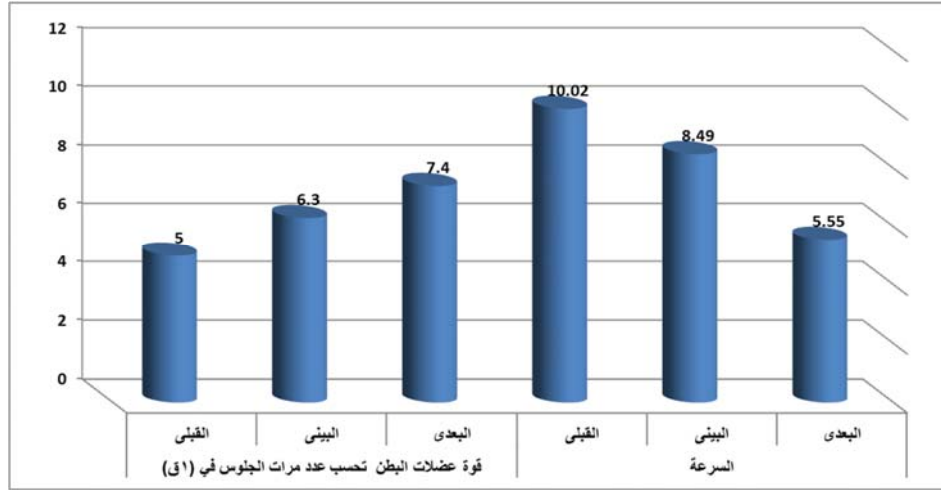
وقد راعت الباحثة عند تنفيذ البرنامج المقترح توفير المكان والإمكانات المناسبة مع الإهتمام بعوامل الأمن حرصا على التلاميذ وأن تتم الممارسة في حدود قدراتهم وإتاحة الفرصة لكل تلميذ بأداء التمرين وفقا لقدراته البدنية وتوفير أدوات ملونة وألوان جذابة تتناسب في الحجم والوزن مع قدرة التلاميذ مما يكسبهم الشعور بالسعادة والنجاح عن طريق التعزيزات الإيجابية إيذاء الأداء الحركي الجيد وسماع التعليمات وتنمية الإستجابة للعمل وبذل الجهد وزيادة دافعية الأداء وإثارة الحماس، وهذا ما أكدته المراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة كل من عبد الله سعيد (2009)، أمل محروس (2002)، حسنى سيد احمد (2001)، يسر عبد الغنى (2001)، صلاح محمد عيسوى (1998)، أمّنه الشيكشى (1994) الذين أقرّوا أن البرامج الحركية لها تأثير إيجابى على تحسين القدرات البدنية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم .

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشارت اليه نتائج دراسة كل من حسن النواصرة (2010)، فتحى إبراهيم (2007)، عصام عبد الخالق (2005)، حلمى ابراهيم، ليلى السيد (1998)، عطيات خطاب (1997)، أحمد عبد الرحمن، فريدة ابراهيم عثمان (1994) بأن التمرينات البدنية تسهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير أهم القدرات البدنية كالقوة والتحمل والمرونة والقدرة وهذا يتفق مع ما أشار إليه نتائج دراسة كل من كوليت Colette (2005)، جرينيرز Grenier (2005)، إدول Idol (2006) أن الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم يتطورون بشكل أفضل فى المجالات الإجتماعية والأكاديمية والحركية عندما يتم الإهتمام بالبرامج التربوية والحركية والمهنية الخاصه بهم

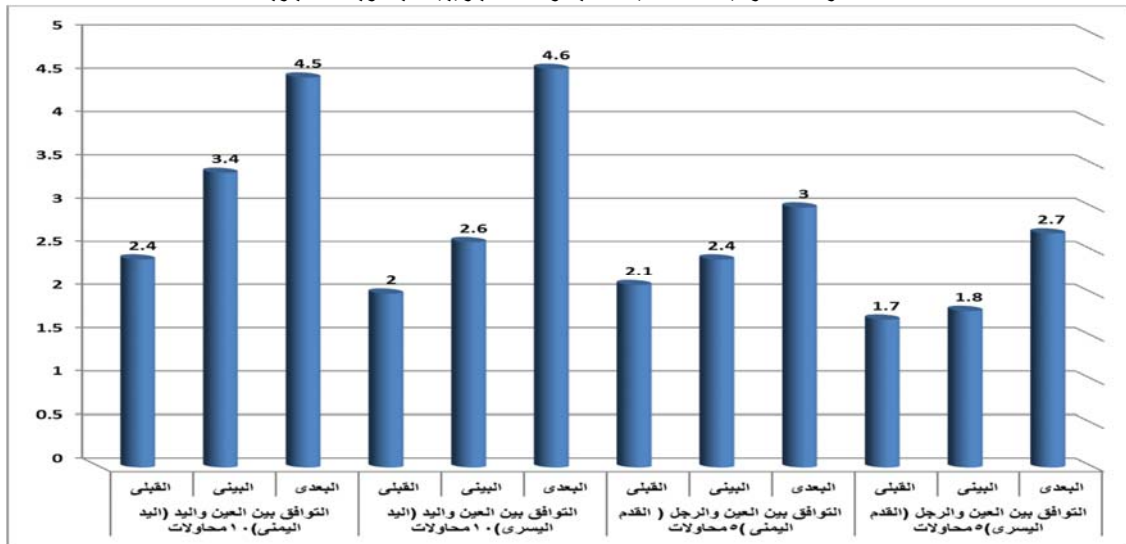
لذا ترى الباحثة أنه يجب الإهتمام والتركيز عند تنفيذ البرامج الخاصه بالمعاقين ذهنيا وبصفه خاصة برامج التربية الرياضية أن تتأسس على أربعة محاور هما تعديل السلوك الحركى وتنمية المهارات الحركية الاساسية والتدريب الحركى و تشجيع وتعزيز سلوك الطفل حتى تزداد ثقته بنفسه ويشعر بقدرته على العمل. وتؤكد النتائج التى تم التوصل اليها والتي يشير اليها جدول (12) وبذلك تم تحقيق صحة الفرض الاول

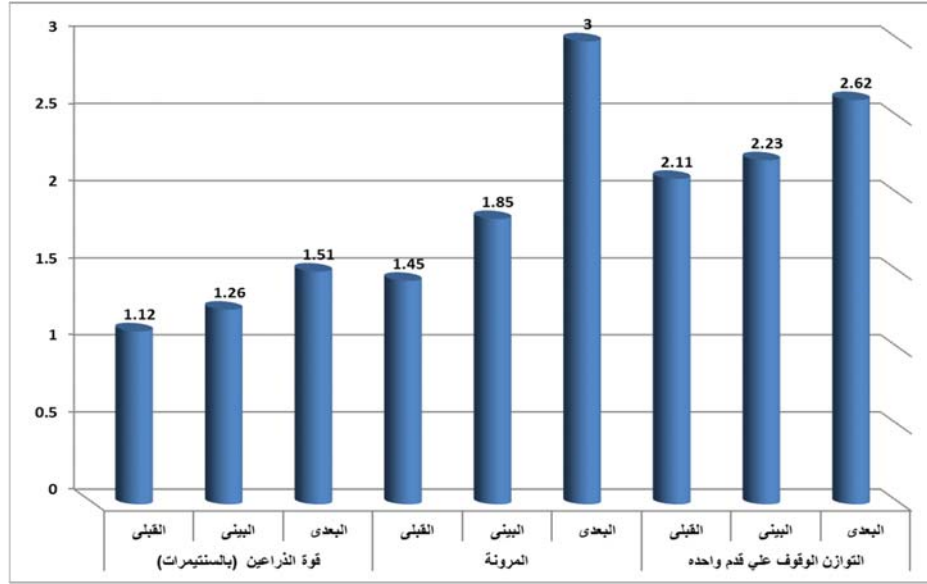


شكل (1)
القدرات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

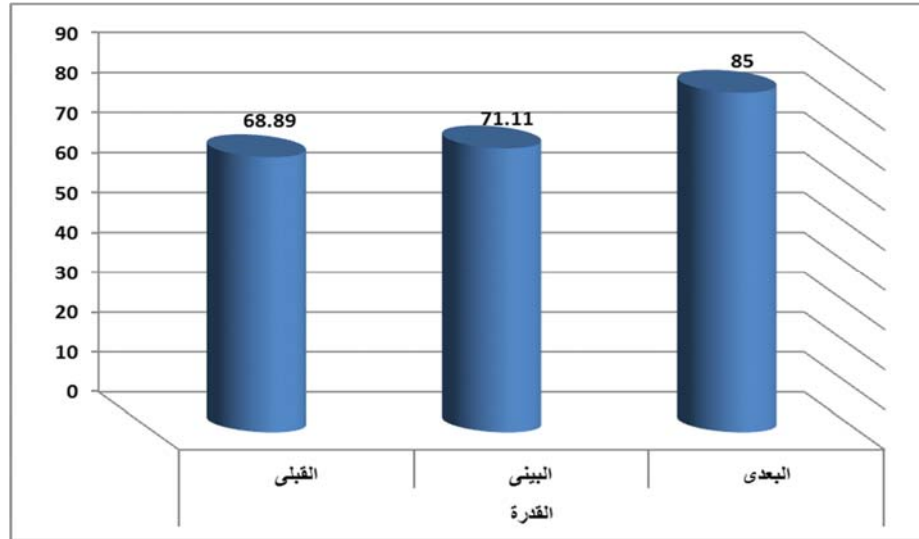


تابع : شكل (1)
القدرات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة





تابع شكل (2)
القدرات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



تابع شكل (2)
القدرات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ثانيا : للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة الدراسة فى المهارات الحركية الاساسية (قيدالدراسة) لصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة الفرض لثاني تم ايجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الحركية الاساسية (قيد البحث) ونسب التحسن ويوضحه جدول رقم (13)

جدول (13)

الدلالات الإحصائية الخاصة المهارات الحركية الاساسية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

(ن = 10)

نسب التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		±	س	±	س	±	س		
81.82%	*7.36	1.16	2.70	0.67	6.00	1.25	3.30	مهارة المشى (الدرجة الكلية 7 درجات)	المهارات الحركية الاساسية
120%	*9.80	0.52	1.20	0.84	2.20	0.67	1.00	مهارة الحجل (الدرجة الكلية 3 درجات)	
89.29%	*11.18	0.71	2.50	0.82	5.30	0.63	2.80	مهارة الجرى (الدرجة الكلية 7 درجات)	
173.33%	*17.68	0.48	1.56	1.07	2.46	0.88	0.90	مهارة الوثب (الدرجة الكلية 5 درجات)	
94.44%	*12.65	0.67	1.70	1.18	3.50	1.14	1.80	مهارة الرمي (الدرجة الكلية 6 درجات)	

* معنوي عند مستوى 0.05 = (2.26)

يتضح من جدول (13) والشكل البياني (3) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمهارات الحركية الاساسية (قيد الدراسة) ونسب التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عند مستوى (0.05) ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.36 إلى 17.68) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.26)، وتراوحت نسب التحسن ما بين (81.82% - 173.33%) لصالح القياس البعدي فى المهارات الحركية الاساسية للمجموعة التجريبية .

حيث تتفق تلك النتائج على ما توصلت إليه نتائج دراسته كل من جمعة صبحى طه (2006)، محمد بدوى هلال (2005)، محمد فتحى سليمان (2004)، محمد مرسل حمد (1993) التى أثبتت أن البرامج الرياضية أو البدنية التى تتأسس على المهارات الحركية الأساسية تؤثر إيجابيا فى المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم كما أنها تنمى الكفاءة الحركية لدى هذه الفئة وهذا ما يتفق مع ما ذكره محمد إبراهيم (1999) عن "كاترين لى" أن المهارات الحركية الاساسية تعتبر هامة للاطفال المعاقين

ذهنيا حيث يمكن من خلالها تعلم التوازن والسيطرة واكتساب المرونة ويتطور التناسق بين العقل والعين والعضلات فيكتسب الطفل ثقته بذاته والشعور بالانجاز.

ترى الباحثة أن الانشطة والمهارات الحركية تساهم في الإرتقاء بكل من القدرات البدنية وكذلك ترقية المهارات الحركية الأساسية ليست فقط للأسوياء بل أيضا وعلى وجهه الخصوص للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من يانج جن جن (Yang jin jin) (1997)، تشن شيهوى Chen, Shihui (1997) الذان أكدا أن ممارسة الأنشطة الرياضية والبرامج الحركية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم تزيد من تحسن كفاءتهم الحركية والمهارات الأساسية، كما أن تلك النتائج التي توصلت إليها الباحثة تتفق مع ما ذكره كل من طه على، أحمد ابو الليل (2005) بأن ممارسة النشاط الحركي للمعاقين على أسس علمية تساعد على تقدم وتحسن حالتهم البدنية والنفسية وبالتالي تزداد فرص تكيفهم مع أفراد المجتمع وعلى العكس تماما فإن عدم الممارسة تؤدي بالضرورة إلى تناقص القدرة الجسمية وتدهور وظائف الأجهزة الحيوية.

ويضيف كل من سيتوليف sutive 1996، شن chen وآخرون (2001)، روبينسون Robinson (2011) أن الأطفال المعاقين ذهنيا والقابلين للتعلم يمكننا أن نحسن قدرتهم البدنية من خلال ممارسة البرامج الرياضية الحركية المنتظمة، والتي تساهم أيضا في تطور المهارات الحركية الأساسية بما توفره من خبرات حركية وإدراكية مما يمنحهم القدرة على أداء المهارات والأنشطة بسهولة من تلقاء أنفسهم وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة خيرية السكري وآخرون (2005)

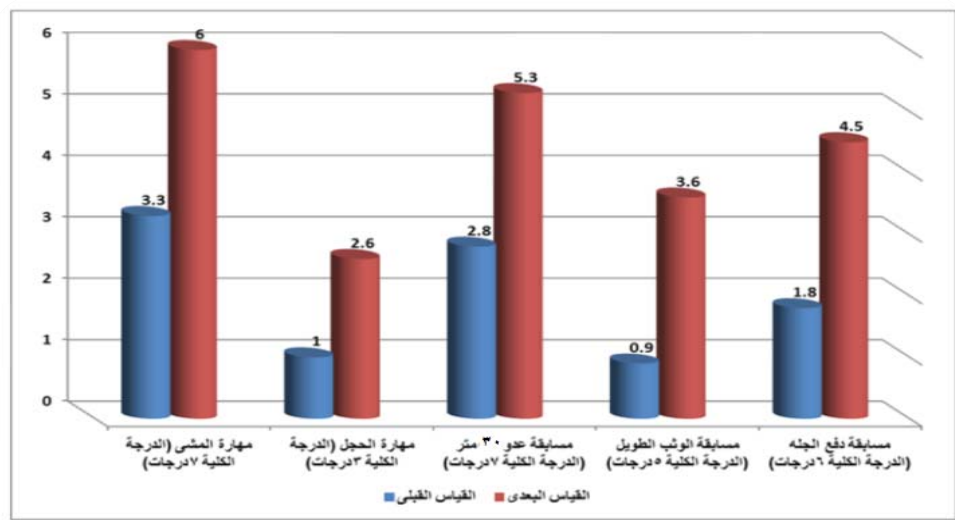
كما أقر جيل سيم ون وهانج ياشن (Gill, SimoneV; Hung, Ya-Ching) (2014) في دراسته أن هناك علاقة وطيدة بين التخطيط الحركي في المهام العملية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم حيث أنها تؤثر بشكل إيجابي على تطوير المهارات الحركية الأساسية أثناء ممارسة الأنشطة الحركية الفعاله.

كما توصلت نتائج دراسة كل من اريكسن Ericsson, I وكارلسن Karlsson, M.K (2014)، ليقين وآخرون Livonen, K.S (2013)، ريمر Reimer, A.M وآخرون (2011) أن حصص التربية الرياضية وتدريب المهارات الحركية المعدلة للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم تعد وسيلة ممكنة لتحسين المهارات الحركية لديهم .

ويرجع هذا التحسن إلي أن تصميم البرنامج المقترح والذي إهتم بتعليم المهارات الأساسية (المشي - الحجل - العدو- الوثب - الدفع) تكمن أهميته في تنمية العضلات الدقيقة نظراً لحاجة الأطفال المعاقين ذهنيا إلى هذه العضلات لإتمام عملية التعليم المنظمة وهذا ما أكدته العديد من نتائج الدراسات التي استخدمت البرامج الرياضية بهدف الإرتقاء بالمهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ومنها دراسة عبد الباسط عباس (2013)، فايسون وبوروتا Faison-Hodge, J. & Porretta D. L. (2004)، ريزو وآخرون Rizzo et al. (2003)، ماجدة محمود (2002) والذين أثبتوا أن ممارسة المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات الأنشطة الرياضية مهمة جدا لتعلم الحركات الأخرى المعقدة كما أنها تؤدي إلى زيادة اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية بهدف إكساب قوام سليم والمساعدة في تعديل أي انحرافات قوامية.

كما أن هناك العديد من الدراسات أفرت مدى أهمية ممارسة المهارات الحركية الأساسية للأنشطة الرياضية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم منها دراسة مواهب إبراهيم، نعمة مصطفى (1995) التي أثبتت نتائجها التأثير الإيجابي والفعال للبرامج والتدريبات الرياضية على مستوى أداء الأطفال المعاقين ذهنيا .

وبناء على النتائج التي سبق الإشارة إليها والتي توصلت إليها تلك الدراسات المرتبطة إهتمت الباحثة بعدة إعتبرات عند تنفيذ البرنامج التعليمي للمعاقين ذهنيا وأهمها توفير بيئة تعليمية تستثير إهتمامهم وأن يتم تعليمهم المهارات قيد الدراسة تدريجيا على شكل إنجازات صغيرة في الأداء وإتاحة لهم الفرصه بالتطبيق العملى لتلك المهارات الحركية الأساسية من خلال الدروس التطبيقية بغرض الإعادة والتثبيت والإتقان لما تم تعليمه من مهارات حركية اساسية وتوجيه التلاميذ نحو أهداف محددة وإستخدام التلقين اللفظي والجسدي في تعليم المهارات قيد الدراسة والاهتمام وتزويد التلاميذ بالتغذية الراجعة التصحيحية الفورية وهذا ما أثبتته النتائج التي توصلت إليها نتائج دراسة رانيا فرج (2010) وأثبتته نتائج الدراسة الحالية والتي يوضحها جدول (13) وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني .



شكل (3)

المهارات الحركية الاساسية (المتغيرات المهارية) للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ثالثا : التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي عينة الدراسة فى المستوى الرقى لبعض مسابقات الميدان والمضمار (قيد الدراسة) لصالح القياس البعدي.

حيث تم معالجة البيانات احصائيا ويوضح ذلك الجداول (14)، (15)، (16)

جدول (14)

التوصيف الاحصائي وتحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلي - البيئي - البعدي) لدى عينة البحث في المستوى الرقمي

المعالجات الإحصائية					وحدة القياس	القياس	القياسات	
حجم التأثير (ايتا ²)	المعنوية "Sig "	قيمة (ف)	ع±	س			القبلي	البيئي
0.83	0.00	*44.23	2.16	10.02				
			1.62	8.49				
			0.50	5.55				
0.69	0.00	*17.92	0.39	1.06			مسافة دفع الجله	
			0.36	1.15				
			0.37	1.52				
0.54	0.00	*9.33	39.06	72.22			مسافة الوثب الطويل	
			39.76	98.33				
			27.73	98.33				

قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 داخل القياسات = 3.63

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات المتكررة (القبلي-البيئي- البعدي) في المستوى الرقمي لدى عينة البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة داخل القياسات ما بين (9.33 - 44.23) وهي اعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.63).

كما يتضح من جدول (14) أن قيم حجم التأثير (ايتا²) تراوحت ما بين (0.54 - 0.83) وهي أكبر من 0.50 مما يدل على أن حجم التأثير للبرنامج على المستوى الرقمي كان قويا ومرتفعاً.

جدول (15)

قيمة أقل فرق معنوي (LSD) عند مستوى 0.05 بين متوسطات القياسات المتكررة (قبلي - بيئي - بعدي) للمستوى الرقمي لعينة الدراسة

الدلالة	مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	القياسات المتكررة		القياسات	
دال احصائياً	0.00	*1.530	القياس البيئي	القياس القبلي	عدو 30 متر	المستوى الرقمي
دال احصائياً	0.00	*4.467	القياس البعدي			
دال احصائياً	0.00	*-1.530-	القياس القبلي	القياس البيئي		
دال احصائياً	0.00	*2.937	القياس البعدي			
دال احصائياً	0.00	*-4.467-	القياس القبلي	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*-2.937-	القياس البيئي			
غير دال	0.19	0.09-	القياس البيئي	القياس القبلي	مسافة دفع الجله	
دال احصائياً	0.00	*-467.-	القياس البعدي			

غير دال	0.19	0.09	القياس القبلي	القياس البيئي	مسافة الوثب الطويل
دال احصائياً	0.00	*-372.-	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*467.	القياس القبلي	القياس البعدي	
دال احصائياً	0.00	*372.	القياس البيئي		
دال احصائياً	0.00	*-26.111-	القياس البيئي	القياس القبلي	
دال احصائياً	0.01	*-26.111-	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.00	*26.111	القياس القبلي	القياس البيئي	
غير دال	1.00	0.00	القياس البعدي		
دال احصائياً	0.01	*26.111	القياس القبلي	القياس البعدي	
غير دال	1.00	0.00	القياس البيئي		

يتضح من جدول (15) الخاصة بإختبار أقل فرق معنوي (LSD) للقياسات المتكررة (القبلي-البيئي-البعدي) للمستوى الرقمي لعينة البحث تفوق القياس البعدي والبيئي علي القياس القبلي وكذلك تفوق القياس البعدي علي القياس البيئي وبمستوي دلالة أقل من 0.05. مما يؤكد علي التأثير الإيجابي للمتغير التجريبي

جدول (16)

نسبة التحسن بين متوسطات القياسات المتكررة (قبلي - بيئي - بعدي) للمستوى الرقمي لعينة الدراسة .

نسب التحسن %			المتوسط الحسابى	القياسات	الدلالات الاحصائية	
القياس البعدى	القياس البينى	القياس القبلى			القياسات	
%44.58	%15.27		10.02	القياس القبلى	عدو 30 متر	المستوى الرقمى
%34.59			8.49	القياس البينى		
			5.55	القياس البعدى		
%44.21	%8.95		1.06	القياس القبلى	مسافه دفع الجله	
%32.37			1.15	القياس البينى		
			1.52	القياس البعدى		
%36.15	%36.15		72.22	القياس القبلى	مسافه الوثب الطويل	
%0.00			98.33	القياس البينى		
			98.33	القياس البعدى		

يتضح من جدول (16) الخاص نسبة التحسن بين متوسطات القياسات المتكررة (قبلى - بينى - بعدى) للمستوى الرقمى لعينة البحث تفوق القياس البعدى والبينى علي القياس القبلى، كذلك تفوق القياس البعدى علي القياس البينى مما يؤكد وجود نسب تحسن لصالح القياس البعدى.

تشير النتائج السابقة إلى مدى تحسن المستوى الرقمى لأفراد عينة الدراسة (الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم) فى كل من مسابقة (عدو 30متر- دفع الجله - الوثب الطويل) حيث بلغت نسبة التحسن لمسابقة عدو 30متر للقياس البينى الى (15.27) أما القياس البعدى تراوحت النسبة ما بين (44.58 إلى 32.37)، أما مسابقة دفع الجله بلغت نسبة التحسن للقياس البينى الى (8.95) والقياس البعدى تراوحت نسب التحسن ما بين (44.21 % إلى 32.37%)، وقد بلغت نسبة التحسن لمسابقة الوثب الطويل لكلا القياسين البينى والبعدى الى (36.15) وترجع الباحثة هذا التحسن فى المستوى الرقمى لهذه المسابقات إلى مدى فاعلية البرنامج التعليمى المقترح والذى ساهم فى الارتقاء بمستوى المهارات الحركية الاساسية لدى افراد عينة الدراسة وهذا ما اكدته نتائج الجداول (16)

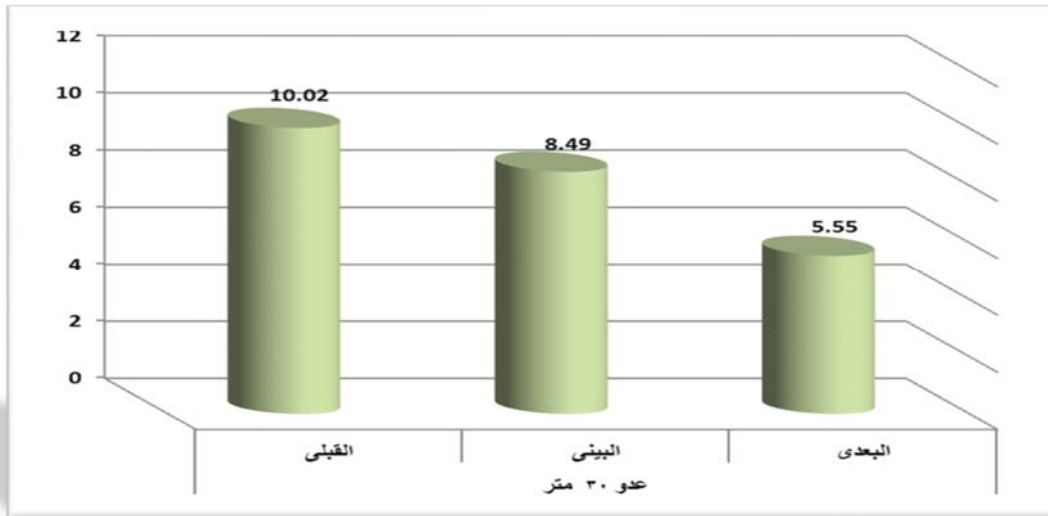
وتشير نتائج دراسة كل من صديقة محمد شكرى، سحر مصطفى محمد (2015) أن البرامج القائمة على تنمية كل من اللياقة البدنية والمهارات والانشطة الحركية فى مسابقات الميدان والمضمار تعمل على الارتقاء بالمستوى الرقمى

كما توصلت نتائج دراسة كل من عزيزة سمير شلبي (2012)، حنان السيد عبد الفتاح (2000) الى ضرورة وضع البرامج التعليمية التى تساعد على نشر الوعى بمدى اهمية الحركات الاساسية

لما لها من تأثير ايجابي على تحسن مستوى الاداء فى مسابقات الميدان والمضمار للاطفال من سن (6-9).

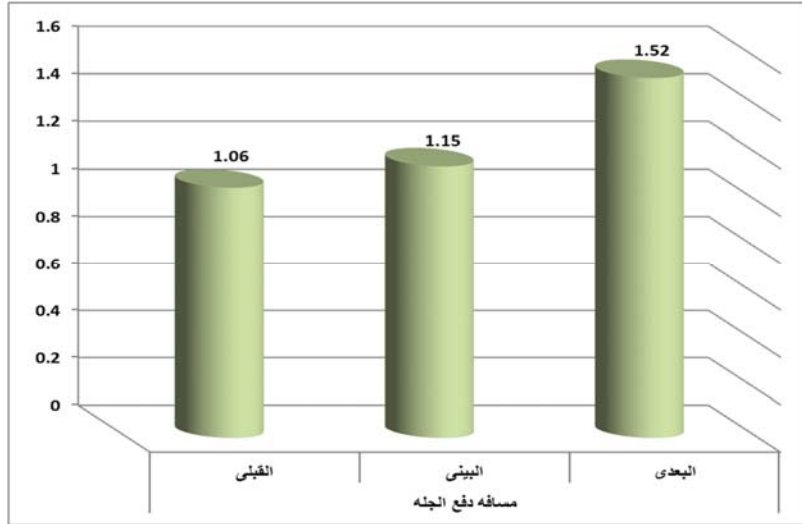
وأكدت نتائج دراسة سوبينا اوكيف (Siobena O'keeffe) (1999) على ضرورة اتقان مهارة الرمي كمهارة حركية أساسية لما لها من تأثير على المستوى الرقمي لمسابقات الرمي، كما اوضحت جوستين اوكونير (justen O'conner) وأخرون (2003) أن هناك علاقة بين التفوق فى مسابقات الميدان والمضمار (خاصة مسابقات الرمي) وتحسن مستوى الاداء فى المهارات الحركية الاساسية.

ويذكر كل من سعد الشرنوبى، عبد المنعم هريدى (1998) إن إكتساب وتطوير المهارات الحركية الأساسية ذات أهمية فى تكوين الخبرة المرتبطة بالأنشطة الرياضية وتعد مسابقات الميدان والمضمار إحدى الأنشطة الرياضية التى تتأسس على الحركات الأساسية الطبيعية للإنسان كالمشى، والجرى، والوثب والرمى وغيرها من الحركات الأساسية الطبيعية، حيث أن الطفل حين يشد عوده يبدأ بالجرى والقفز ورمى الأشياء يمينا ويساراً، أى أن بطبيعتة يمارس رياضات المشى والجرى والقفز وعلى ذلك فإن الرياضات الأولى التى يمارسها الإنسان هى مسابقات الميدان والمضمار. وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الثالث



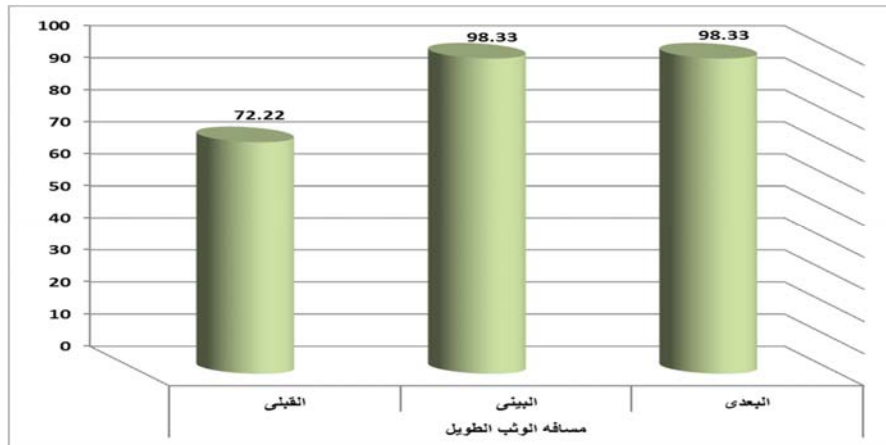
شكل (4)

المتوسط الحسابي للمستوى الرقمي لعدو 30 متر للقياسات الثلاث (قبلي - بيني - بعدي)



شكل (5)

المتوسط الحسابي للمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة للقياسات الثلاث (قبلي - بيئي - بعدي)



شكل (6)

المتوسط الحسابي للمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل من الثبات للقياسات الثلاث (قبلي - بيئي - بعدي)

الفرض الرابع :

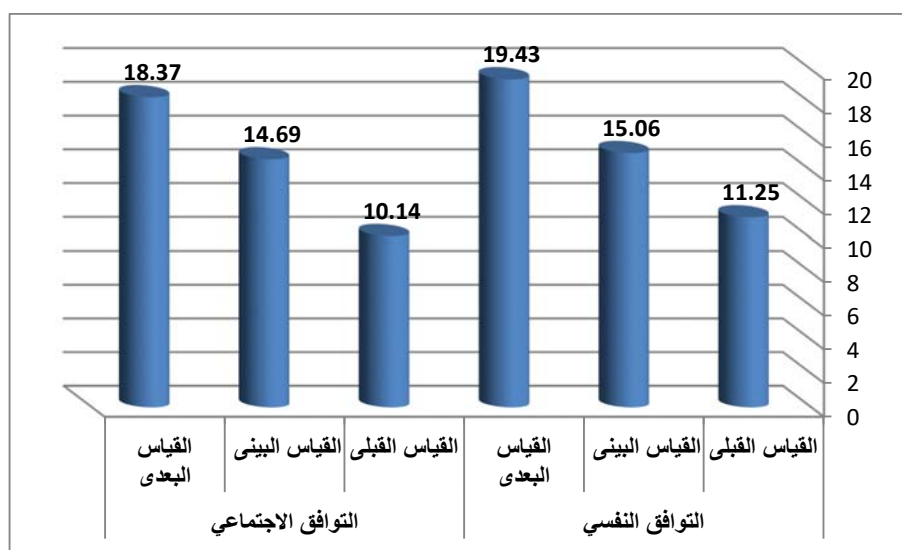
توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق النفسي والاجتماعي للاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم لصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة الفرض الرابع تم ايجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق النفسي والاجتماعي للاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ويوضحه جدول (17)

جدول (17)

الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق النفسي والاجتماعي للاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

نسب التحسن %			المتوسط الحسابي	القياسات	الدلالات الاحصائية القياسات
القياس البعدي	القياس البيني	القياس القبلي			
%72.71	%33.86		11.25	القياس القبلي	التوافق النفسي
%29.02			15.06	القياس البيني	
			19.43	القياس البعدي	
%81.16	%44.87		10.14	القياس القبلي	التوافق الاجتماعي
%25.05			14.69	القياس البيني	
			18.37	القياس البعدي	



شكل (7)

المتوسط الحسابي للتوافق النفسي والاجتماعي للقياسات الثلاث (قبلي - بيني - بعدي)

يتضح من جدول (17) والشكل البياني (7) الخاص بالفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات المتكررة (قبلي - بيني - بعدي) للتوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث تفوق القياس البعدي والبيني علي القياس القبلي وكذلك تفوق القياس البعدي علي القياس البيني مما يؤكد علي وجود نسب تحسن لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثه هذه النتيجة الى البرنامج المقترح وما تضمنه من أنشطة حركية مختلفة ادى الى رفع معنويات الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم حيث تتميز طبيعة هذه الانشطة المختلفة بالمتعة والتشويق والاثارة وبالتالي الترويج عن النفس مما ساهم في رفع معنوياتهم وايضا تنمية روح التعاون والاقدام والشجاعة وزيادة الثقة بالنفس نتيجة لشعورهم بالنجاح في اداء الانشطة

الرياضية المختلفة التي يتضمنها البرنامج المقترح، كما انه ساهم من تقليل العزلة التي يعاني منها الطفل المعاق ذهنيا من خلال الاداء الجماعي لبعض الانشطة التي تحتم عليه التفاعل والمشاركة مع زملائه وتحمل المسؤولية، وهذا ما اكده كل من دانيال (Danial)، وليام (William)، شبكة المعلومات الدوليه (2) محمد الحماحمى، امين الخولى (1990) ونتائج دراسة عابد درار (2016) بان ممارسة المعاق ذهنيا للانشطة الرياضية يساهم فى تنمية الشخصية والاحساس بالمسؤولية وتنمية الجراءة والتحكم فى النفس والتعاون، كما يمنحهم السعادة والمرح والبهجة . <https://www.facebook.com/Sports> (2)

- الإستخلاصات :

من خلال نتائج هذا البحث توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :-

- 1- تحسن نتائج القياس البينى والبعدى للمهارات الحركية الاساسية المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار بشكل واضح مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح .
- 2- حجم تأثير البرنامج المقترح للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم على المتغيرات البدنية كان قويا ومرتعا فيما عدا متغير التوازن، الوقوف علي قدم واحده مما يدل على ضعف قدرة المعاقين ذهنيا على الاتزان
- 3- تفوق القياس البينى والبعدى للمتغيرات البدنية على القياس القبلى مما يؤكد على التأثير الإيجابي للمتغير التجريبي والذى يتمثل فى البرنامج المقترح .
- 4- تحسن المستوى الرقى للمسابقات قيد الدراسة مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح
- 5- أدت ممارسة التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم للتمرينات والمهارات الحركية الأساسية بأدوات وبدون أدوات على أسس علمية سليمة الى تحسن فى القدرات البدنية لديهم.

- التوصيات :

- 04 تطبيق البرنامج المقترح على التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم من قبل خريجي كليات التربية الرياضية.
- 05 إهتمام القائمين بتخطيط برامج المدارس الفكرية بوضع برامج لتنمية القدرات البدنيه لما لها من تأثير إيجابى فى تحسين المهارات الحركية الأساسية.
- 06 بناء إختبارات خاصة بالمعاقين ذهنيا فلقياس وتقييم المهارات الحركية الأساسية الأخرى وكذلك القدرات البدنيه.
- 07 إشراك المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم فى العديد من الألعاب داخل المؤسسات الإجتماعية مثل الأندية ومراكز الشباب.
- 5 - تنظيم دورات تنمية مهنية لمعلمى التربية الرياضية لذوى الإحتياجات الخاصة ولمعلمى التربية الرياضية للدمج من خلال وزارة التربية والتعليم.
- 6- إجراء دراسات علمية تستوجب تحسين المهارات الحركية الأساسية الأخرى لفئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

- قائمة المراجع :

- ابراهيم مرسى كمال : مرجع فى علم التخلف العقلى، دار القلم، الكويت (1996)
- احمد عبد الرحمن السرهيد، : الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الاطفال
فريدة ابراهيم عثمان : والمرحلة الابتدائية، ط2، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت. (1994)
- أحمد فايز النحاس : العلاج الحركى، دار الفكر، المملكة السعودية. (1992)
- اسامة كامل راتب : النمو الحركى (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربى، القاهرة. (1999)
- اسامة كامل راتب، امين : التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى، القاهرة انور الخولى (1994)
- أمـل محروس بيومي : برنامج مقترح لتعليم المهارات الحركية الاساسية للسباحة للاطفال المعاقين عقليا وأثره على بعض القدرات الحركية والجوانب النفسية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية . (2002)
- أمنة الشبكشى (1994) : أتراسخدام برنامج ألعاب صغيرة مقترح على تنمية الاداء الحركى والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقليا، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس، العدد الثالث، جامعة حلوان.
- أميين انور الخولى، : مناهج التربية الرياضية المعاصرة، دار الفكر العربى، القاهرة. جمال الدين الشافعي (2000)
- آيات يحيى عبد الحميد : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنيا، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة (2003)
- جمعة صبحى طه : برنامج مقترح للألعاب الصغيرة وأثره على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية والسلوك الاجتماعى للتلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة الذهنية، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية. (2006)
- حاتم محمد إبراهيم : تأثير برنامج تربية حركية علي تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقى لدي المعاقين ذهنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، جامعة المنصورة. عطية (2005)
- حسن السيد عبده (2011) : اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية ، ماهى للنشر والتوزيع، الاسكندرية.

- حسن عبد السلام، نجلاء : منظومة التربية الحركية نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية. فتحي (2013)
- حسن محمد النواصرة : ذوى الاحتياجات الخاصة (مدخل فى التأهيل البدنى)، دار الجامعيين الاسكندرية. (2010)
- حسنى سيد احمد : أثر استخدام برنامج مهارى خاص فى رياضة الجمباز على تطوير المدركات الحسية والصفات البدنية للمتخلفين عقليا، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية . حسين (2001)
- حلمى محمد ابراهيم، ليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربى، القاهرة. (1998)
- حنان السيد عبد الفتاح : الحركات الاساسية (الطبيعية) لطفل المرحلة الاولى من التعليم الاساسى كمدخل لمسابقات الميدان والمضمار من سن (6-9) سنوات، بحث ترقيته، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلون، القاهرة. (2000)
- خيرية السكرى وآخرون : المهارات الحركية الاساسية فى التربية البدنية لرياض الاطفال الاسوياء وذوى الاحتياجات الخاصة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية (2005)
- رانيا فرج أبو النصر أبو الخضر (2010) : تأثير برنامج ترويجي رياضي علي تغير بعض المتغيرات النفسية لدي المعاقين ذهنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- رضا عبد البديع السيد : الجودة فى تعليم ذوى الاحتياجات الخاصة فى ضوء بعض التجارب العربية والدولية، دار الجامعه الجديدة. (2012)
- سعد الدين الشرنوبى، عبدالمنعم هريدى : مسابقات الميدان والمضمار (مضمار، مسافات متوسطة، اختراق ضاحية، دفع جلة، وثب عالى)، مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية. (1998)
- سعد عبد الرحمن، فائقة علي أحمد (٢٠٠٢) : الاستعداد لتعلم الكتابة تنميته وقياسه في مرحلة رياض الأطفال، مكتبة الفلاح، جامعة عين شمس، القاهرة.
- صالح حسن احمد الداھرى : اساسيات التوافق النفسى والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان (2008)
- صلاح محمد عيسوى : أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الاساسية لالعاب القوى للاطفال المتخلفين عقليا على بعض القدرات الادراكية الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية. نجا (1998)

- طه سعد على، : التربية البدنية والرياضية لذوى الإحتياجات الخاص، مكتبة أحمد أبو الليل الفلاح للنشر والتوزيع، القاهرة. (2005)
- عابد درار (2016) : دور النشاط البدنى الرياضى المكيف في تنمية التوافق النفسى الاجتماعى لدى الاطفال المتخلفين عقليا - القابلين للتعلم - رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، الجزائر
- عادل نصيف جبر، : النشاط الرياضي للأشخاص ذوى الإعاقة الذهنية، مجلة الخليج وآخرون (2010) العربى لذوى الإحتياجات الخاصة.
- عبد السلام فزارى (2002) : واقع الطفل المغربى وعلاقتة بالمناهج والوسائل التربوية ما قبل المدرسة، مجلة الطفولة العربية، 4 (3)
- عبد المطب أمين الغريطى : سيكولوجية ذوى الإحتياجات الخاصة وتربيتهم، دار الفكر العربى، القاهرة. (1996)
- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الاسوياء ومتحدى الإعاقة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (2001)
- عبد الرحمن عبد الباسط : الإحتياجات الصحية والرياضية لذوى الإحتياجات الخاصة بمدارس التربية الفكرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية.
- عبد الله سعيد موسى : تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية فى كرة القدم لدى تلاميذ مدارس التربية الفكرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.
- عبد الوهاب النجار : المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، الاتحاد السعودى للتربية البدنية والرياضة. (1999)
- عـزـيـزة سمير شـلـبى : برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الأساسية فى ألعاب القوى للأطفال، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- عصام الدين مصطفى : التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، ط12، دار المعارف، الاسكندرية. (2005) عبد الخالق
- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، ط 8، دار المعارف. (1997)
- عفاف عثمان عثمان : الاتجاهات الحديثة فى التربية الحركية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية. (2008)
- علا عبد الباقي إبراهيم : الإعاقة العقلية التعرف عليها وعلاجها باستخدام برامج التدريب للأطفال المعاقين عقلياً، عالم الكتاب، القاهرة. (٢٠٠٠)
- فاروق الروسان (2010) : مقدمة فى الإعاقة العقلية، دار الفكر للنشر والتوزيع، سوريا

- فتحي أحمد ابراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية. (2007)
- كمال مرسى (1999) : مرجع في التخلف العقلي، القاهرة، دار النشر للجامعات المصرية.
- ماجدة السيد عبيد (1999) : تعليم الاطفال المتخلفون عقليا، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
- ماجدة السيد محمود : تأثير برنامج حركي باستخدام بعض الأدوات المبتكرة علي الأداء الحركي والتكيف الشخصي والاجتماعي للتلاميذ المعاقين ذهنيا. (2002)
- مجدى عزيز ابراهيم : مناهج تعليم ذوى الاحتياجات الخاصه فى ضوء المتطلبات الانسانية والاجتماعية والمعرفية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة (2013)
- محمد فتحي سليمان على : تأثير برنامج ترويحى حركى مقترح على تنمية المهارات الحركية الاساسية للاطفال المعوقين ذهنيا من (6:12) سنة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة. (2004)
- محمد عبد الفتاح مغازى : أثر تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على أداء بعض المهارات الحركية الاساسية للمعاقين ذهنيا من (8: 12) سنة، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية. (2010)
- محمد محروس الشناوى : التخلف العقلي (الاسباب – التشخيص – البرنامج)، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة . (1997)
- محمود سالم (2005) : تأثير استخدام نشاط رياضي في دمج عينة من الأطفال المعاقين ذهنيا مع العاديين علي تنمية الإدراك المهاري والسلوك التكيفي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، قسم المناهج وطرق التدريس، جامعة طنطا.
- مريم خليفة علي (2009) : تأثير برنامج حركي مفتوح علي تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنيا بسيطى الإعاقة (6-12) سنة، الكويت.
- مهند ناصر القباع : النشاط الرياضى للأشخاص ذوى الاحتياجات الذهنية، أطفال التعليم ذوى الاحتياجات الخاصة، الإدارة العامة للتربية الخاصة، وزارة التربية والتعليم، المملكة العربية السعودية. (2013)
- مواهب إبراهيم، نعمة : دراسة تقييمية لمستوى الأداء المهاري لعينة من الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم في برنامج تدريسي علي مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي، القاهرة. (1995)

- هالة الجروانى، هشام : تطبيقات المهارات الاساسية فى التربية البدنية، ماهى للنشر
الصاوى (2009) والتوزيع، الاسكندرية.
- يسر محمد عبد الغنى : تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة سن ١٢ -
١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا (١٩٩٧)
- Block, M.E.(1991) : Motor development in children with
downsyndrome : Are view of the
literature. Adapted Physical Activity
Quarterly.
- Chen, Shihui (1997) : The effectiveness of progressive time delay
procedure on teaching gross motor skills to
individuals with moderate/severe mental
retardation, Ph.D, United States-New
Mexico,The University of New Mexico.
- Colette(2005) : Inclusion ,Impact and Need , Young
Children With Visual IMPairment. Child
care in practice ,11,179-207.
- Ericsson,I &
Karlsson, M.K
C(2014) : Motor skills and school performance in
children with daily physical education in
school-A 9-year intervention study,
Scandinavian journal of Medicine, United
Kingdom,pp.273-278.
- Faison-Hodge, J. &
Porretta D. L
(2004) : Physical activity levels of students with
mental retardation and students without
disabilities, adapted physical activity
quarterly, 21,139-152.
- Gallahua,
Davidl(1982) : Understanding Motor Development in
children, New York, johnwilcy and sons.
- Gill, SimoneV &
Hung, Ya-Ching
(2014) : Effects of overweight and obese body mass
on motor planning and motor skills during
obstacle crossing in children, peer
Reviewed Journal,pp.46-53.
- Grenire ,M,
Dyson,B &Yeaton,P
(2005) : Cooperative Learning that includes
Students with Disabilities Journal of
Physical Education, Recreation&
Dance,6,29-35.

- Idol, L. (2006) : Toward Inclusion of Special Education Students in General Eight School Education ,A program Evaluation of Remedial and Special Education, 27(2),77-94.
- Justen O'conner, Walkly,j,Holland.B, (2003) : Development children are our children competent? RMIT.Paper presented at Biennial Achpeh Conference jan.
- Lefort,J.(2006) : Social interaction skills children with autism a script fading prcedurefor beginning readers .journal of applied. Analysis .
- Livonen,K.S (2013) : Relationship between fundamental motor skills and physical in 4-year-old preschool children, peer Reviewed journal-pp.627-646.
- Rizzo, T., Faison-Hodge, J., Woodard, R., & Sayers, K. (2003) : Physical activity prevalence of adults with mental retardation .Adapted Physical Activity Quarterly, 20,3 (Abstract From Academic Search Premier Database).
- Robinson , Leah E. (2011) : The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children , Blackwell publishing, United Kingdom.
- Sophian O'keeffe. Ph.D(1999) : the relationship between fundamental motor skill and sport specific skill, University of Limerick, Ireland, www.rhw.ul.ie/press/staff/siobanHtm#research.
- Sutve, Vinson H(1996) : the effects of different practice schedules on the performance of elementary-age children, with and without mild mental retardation, during the acquisition retention ,and transfer of a motor skill, ph.D ,United States – Indiana, Indiana University.
- Yang, jin jin (1997) : Effects of a four-step strategy on the acquisition, maintenance, and generalization of three gross motor skills by adolescents with mild mental retardation,

ph.d., United States- Ohio, the Ohio State
Univesity.

- (1) <https://nata3alam.intel.com/new070>
- (2) [.https://www.facebook.com/Sports](https://www.facebook.com/Sports)