

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

(***)/ محمد عادل عبدالعزيز احمد

يهدف البحث إلى التعرف على استخدام الألعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية مع قياس قبلي وقياس بينى وقياس بعدي ، إيماناً منه بأنه المنهج الأنسب لهذا النوع من الأبحاث. قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، منتلاميز المرحلة الإبتدائية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ذوى الوزن الزائد والذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكوليسترول وعددهم (١٥) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإبتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بالمدرسة الفكرية بينها اعمارهم تتراوح (٩-١٢) سنة وكان عدد العينة الأساسية (١٥) تلميذ وعدد (٥) تلميذ تم استخدامهم فى الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ..

وكانت التوصيات ما يلي :

(١) الإسترشاد بالبرنامجاالألعاب الصغيرة وتحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث.

(٢) ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم فى الإهتمام بالحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم من خلال وضع برامج تمارين رياضية وأنظمة غذائية مختلفة.

(٣) نشر الوعى الصحيوالغذائيبين تلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

(٤) وضع استراتيجية قومية تستهدف تحسين الحالة الصحية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

(٥) تصميم برامج رياضية ونظم غذائية للأعمار السنوية المختلفة.المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

(***)/ محمد عادل عبدالعزيز احمد

١/٠ المقدمة:

١/١ مدخل البحث:

الكمال صفة يتصف بها الله عزوجل وقد اقتضت حكمة الله الا يكون البشر سواء وان كانوا سواسية لا يتفاضلون على بعضهم الا بالتقوى .

ولقد اهتمت الاديان السماوية بالمعاقين بتقرير مبدء هام واساسيا فى رعاية المعاقين وهو الذى يقوم عليه فلاسفة التأهيل الان وهو امكانية الانتفاع بهم ودمجهم فى المجتمع .

والاعاقة الذهنية مصطلح يستخدم بشكل واسع، يشير الى اداء ذهنى عام اقل من المتوسط بدرجة دالة يظهر فيها فترة النمو، كما يصاحبة فى الوقت نفسة قصور فى السلوك التكيفى اما التخلف العقلى البسيط فهو مصطلح قدمته لاول مرة الجمعية الامريكية للضعف العقلى ويقصد بية مستوى اداء ذهنى مساوى للتصنيف التربوى المسمى بالمختلفين عقليا القابلين للتعلم ، ويطلق عليه محليا ذوى القدرات الذهنية البسيطة ،ويستلزم هذا المستوى العقلى نسبة ذكاء من

(٥٥-٧٠) درجة طبقا لتقديرية باستخدام اختبارات الذكاء . (٤٥ : ٩)

يعد ميدان التربية الخاصة أحد الميادين الحديثة التي لاقى اهتماما متزايدا من قبل المختصين والعاملين في مختلف المجالات المهنية وقد شهد تطور هذا المجال انطلاقة قوية وسريعة نتيجة لعدة عوامل منها ما هو إنساني أو إجتماعي أو أخلاقي أو تشريعي وكلها تتنادي من أجل العمل علي تقديم الخدمات والبرامج من أجل هؤلاء الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وصولاً بهم لاستغلال أكبر قدر من إمكانياتهم وطاقاتهم مقارنة بأقرانهم من الأسوياء.

وتشير سماح عبد اللطيف(٢٠٠٧م) ان موضوع الإعاقة يعد من أهم الموضوعات التي تثير اهتمام الباحثين والعلماء وقد أكد العديد من الباحثين إن العناية بالمعاقين تمثل إحدى مؤشرات الحضارة للأمم ومن هنا فان رعاية هذه القطاعات تعد بمثابة مبدءاً إنساني وحضاري نبيل يؤكد على أهمية حقوق المعاقين وأسرههم . (٤ : ١٢)

ويعتبر الحفاظ على جسم صحى خالى من الدهون والكوليسترول يعمل ذلك على مساعدة الافراد ذوى الاحتياجات الخاصة لاستعادة قوتهم وتوافقهم العضلى والعصبى والنفسى

والمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم هي احدى فئات الاعاقة الموجودة فى المجتمعات والتي يمكن تقسيمها الى:

- ١- اعاقة حركية
- ٢- اعاقة سمعية
- ٣- اعاقة بصرية
- ٤- اعاقة عقلية

والفرد المعاق Disability : هو الشخص الذى يعانى قصورا عقليا او حسيا او بدنيا يترتب عليه اثار اقتصادية ونفسية وتعليمية واجتماعية تجعله غير قادر على الفاء الكامل باحتياجاته الاساسية فى الحياة او الاسهام فيها. (٣٤ : ٢٣)

وتؤدى زيادة الدهون الى حدوث السمنة المفرطة والى تجميع المخلفات غير كاملة التاكسد الامر الذى يتطلب بالضرورة التقليل من تناول الدهون والانتظام فى ممارسة نشاط بدنى مستمر يمد الجسم بالنشاط اللازم للتخلص من هذه الكمية المتراكمة وعند حدوث عكس ذلك يحدث زيادة فى نسبة الكوليسترول الضار (LDL) ويعمل المجهود البدنى على زيادة ارتفاع نسبة الكوليسترول النافع (HDL) وهذا يقلل من نسبة خطر امكانية الاصابة بامراض القلب (٣٧-٣٩ : ٦٩)

ويرى محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م أن أهمية الألعاب الصغيرة لا تقتصر على فائدة القيمة التربوية، بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي التشريحية - الفسيولوجية والنواحي الحركية للفرد، فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية، وعلى تقوية الجهاز العضلي واعتدال القامة، وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة، وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد، فالكثرة العددية للألعاب الصغيرة والإمكانات الكبيرة لتتنوعها، ومدى استخدامها لكثير من الأدوات، بالإضافة إلى القدرة على تشكيل حجم وقوة الحمل الواقع على كاهل الأفراد، وارتباط ذلك كله بعنصري المرح والسرور مما يسهم بقدر وافر في العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ويعمل على إكساب الفرد للخبرات الحركية المتعددة . (٩ : ١٤٧)

٢/١ مشكلة البحث: Research Problem

تعتبر فئة ذوى الاحتياجات الخاصة جزء لا يتجزء من المجتمع المصرى وفئة لا يمكن تجاهلها داخل اركانه ولذلك اهتمت جمهورية مصر العربية اهتماما كبير بهذه الفئة ايماننا بخطاب معالى رئيس جمهورية مصر العربية السيد الرئيس عبد الفتاح السيسى لجعل عام ٢٠١٨ م عام متحدى الاعاقة فى مصر والاعوام التى تالية وكان من ضمن هذا الاهتمام الاهتمام بفئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم حيث انشأت وزارة التربية والتعليم فصول للتربية الفكرية فى جميع

المدارس الحكومية فى الدولة ، كما انشأت الدولة ايضا اتحادات وندية رياضية للمعاقين وتتضافرت هذه الجهود مع توفير الرعاية الصحية الى جانب الاهتمام بالرياضة للمعاقين بشكل عام والمعاقين ذهنيا بشكل خاص فان ذلك يسهم فى تنمية وتطوير شخصياتهم ليكونوا قادرين على التكيف مع بيئتهم

ومن منطلق إن ممارسة النشاط الرياضي هو حقل تطبيقي لتنمية المعاقين ذهنيا والتعديل من سلوكهم عن طريق الحركة واللعب ، فانه يمكن اكتساب خبرات ودوافع وحاجات وميول من اجل التفاعل مع البيئة المحيطة بهم عن طريق الحواس المختلفة التي تمثل الخط الأول لاستقبال المعلومات وفى الممارسة الرياضة يتفاعل الفرد مع كل من أداءه وزميل ومساحة(ملعب) وزمن ومسافة وارتفاع وعوائق وغيرها من مشبعات الغرائز الحركية ، حيث تلعب المستقبلات الحسية دورا أساسيا فى القدرة على التركيز و الاستخدام الصحيح فى نجاح اغلب المهارات الحركية.

(٥ : ١ ، ٢)

ويؤكد **أيمن الحسينى (١٩٩٧م)** ان عدم ممارسة اى نشاط رياضى يؤدى الى زيادة الكولسترول الكلى بالدم، كما تؤدى الى اختلال التوازن بين البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) التي تميل الى الالتصاق بجدار الشرايين والبروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (HDL)والتي تقاوم التصاق (LDL) على جدران الشرايين وتقلل من مستواة فى الدم (١ : ١٢)

ان الألعاب الصغيرة تتيح للاعب وسطاً مبهجاً ومرحاً من خلال مفارقات اللاعب وظروفه المختلفة والمتغيرة دائماً ما يضيفي علي المشاركين سعادة خاصة وترويح عن النفس من خلال الجاذبية التي تدفعه للمشاركة بفعالية فى اللعب مما يقلل الإنسحاب والخجل اليه ويزيد لديهم من الاندماج مع الآخرين فى اللعب ويقلل لديهم فرصة الاصابة بامراض السمنة المفرطة .

(٩ : ٢٧)

ومن خلال ماسبق وبعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية التى تناولت بالبحث والدراسة فئة ذوى الاجتياجات الخاصة القابلين للتعلم ومن خلال عمل الباحث فى مجال التدريب لهذه الفئة لاحظ الباحث وجود مشاكل صحية وفسولوجية كالسمنة المفرطة وزيادة نسبة الدهون الضارة فى الدم لذا الاطفال المعاقين ذهنيا لعدم ممارستهم اى نشاط رياضى موجه مقنن بصورة علمية سليمة مما ادى الباحث الى اقتراح برنامج باستخدام الالعاب الصغيرة لما لها من اهمية كبيرة لزيادة دافع المشاركة فى الانشطة الرياضية حيث ان برامج الالعاب الصغيرة غير تقليدية تبعد عن الرتابة والملل ومقننة بطرق علمية سليمة تناسب اعمار الطلاب المشاركة فيها

لذا يقترح الباحث دراسة بعنوان : تأثير استخدام الالعب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم .

٣/١ أهمية البحث : The importance of research

تبرز اهمية البحث فى انة يجىء استجابة لمتطلبات الواقع الذى تعيشه مصر كدولة نامية والذى يتطلب حشد كافة الطاقات اللازمة للعمل والانتاج وتجاوز كافة العقبات والتي تقف فى طريق العمل والبناء ومن بينها مشكلة الاعاقة ، لان نرك المعاقين دون رعاية واهتمام يدفع بعضهم الى جهات غير مسؤولة تعمل على تعطيل طاقات المجتمع والاساءة الية كما ان الاهتمام الفائق بهذة الفئة (المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم) يجعلهم اكثر قدرة على المساهمة فى عملية الانتاج والاعتماد على النفس ويساعدهم على الاستقرار والاتزان الانفعالى وبالتالي يجعلهم اكثر قدرة على المشاركة الايجابية فى الحياة بمختلف صورها واشكالها

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التى تناولت فئة المعاقين من ذوى الاحتياجات الخاصة ومن واقع الزيارات المتكررة للمدارس الفكرية للمعاقين ذهنيا ومشاهدتهم اثناء ممارسة الانشطة الرياضية لاحظ انة هناك مشاكل صحية وفسولوجية نتيجة عدم ممارسة الانشطة الرياضية الموجهة والمقننة بصورة علمية الامر الذى ادى الى دراسة هذا البحث من الناحية العلمية والتطبيقية الامر الذى يزيد من اهمية اجراء هذه الدراسة للوقوف على الحالة الصحية للاطفال المعاقين الذين يعانون من زيادة فى الوزن وزيادة فى نسبة الدهون والكوليسترول فى الدم وتبرز اهمية البحث فى :

١/٣/١ الأهمية العلمية :

١/١/٣/١ القاء الضوء على اهمية البحوث على فئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

٢/١/٣/١ يسهم البحث الحالى فى تحفيز الزملاء الباحثين فى ارتياد مجال البوث التربوية الرياضية لفئات اخرى من ذوى الاحتياجات الخاصة .

٣/١/٣/١ يسهم البحث فى وضع برنامج علمى مقنن بالالعب الصغيرة لفئة المعاقين ذهنيا لاستفادة منة داخل المدارس الفكرية .

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية: The applied importance

تمثل الاهمية التطبيقية فيما يمكن ان توفره هذه الدراسة من معلومات عن الاعاقة الذهنية (فئة القابلين للتعلم) والمشكلات الصحية والفسولوجية للافراد عينة البحث الممثلة فى ارتفاع نسبة الدهون فى الدم والكوليسترول والسمنة المفرطة نتيجة لعدم ممارسة النشاط الرياضى الموجهة

والمقنن بصورة علمية ، حيث انة عينة البحث تتراوح اعمارهم (٩_١٢ سنة) والتي يمر فيها المعاقين ذهنيا بالعديد من التغيرات التي قد تؤثر عليهم وقد تساهم نتائج هذه الدراسة ١/٢/٣/١ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على جميع الاعاقات المختلفة ٢/٢/٣/١ اعداد برامج مختلفة للحد من المشكلات الصحية والفسولوجية التي تواجه فئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

٣/٢/٣/١ توفير مستوى الرعاية الصحية والاجتماعية لفئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم .

٤/١ هدف البحث: The aim of research

يهدف البحث إلى "تصميم برنامج باستخدام الالعب الصغيرة على دهون الدم والكولسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم. وذلك للتعرف على :

١/٤/١ - التعرف على تأثير استخدام الالعب الصغيرة على دهون الدم والكولسترول على الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

٢/٤/١ التعرف على تأثير استخدام الالعب الصغيرة على القياسات الجسمية على الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

٥/١ فروض البحث : Research hypotheses

١/٥/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية في القياسات الجسمية لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم

٢/٥/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية في دهون الدم الكولسترول لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

٦/١ مصطلحات البحث: Research terminology

١١/٦/١ الألعاب الصغيرة Minor Games

هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (٨: ١٤)

٢/٦/١ - البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة HDL :

إحدى المركبات الدهنية المتحدة بالبروتينات وسميت بذلك نظرا لما تحتويه على كمية كبيرة من البروتينات وكمية اقل من الدهون مقارنة بالبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ويتراوح تركيزها

فى بلازما الدم ما بين ٣٥-٥٥ ملليجرام %، وتعمل هذه المركبات على نقل الكوليسترول المترسب على جدران الانسجة الى الدم (٥ : ١٢٤٩-١٢٥٠)

٣/٦/١ البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) : Low density lipoproteins

هى مركبات دهنية متحدة بالبروتينات وسميت بذلك نظرا لما تحتوية على كمية كبيرة من الدهون وكمية اقل من البروتينات مقارنة بالبروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة ويتراوح تركيزها فى بلازما الدم ما بين ٦٠-١٥٠ مللى جرام %، وهى تعمل على نقل الكوليسترول من الدم الى الانسجة .

ويؤكد أيضا انها المركبات الدهنية المتحدة بالبروتينات تحتوى على اكبر كمية من الكوليسترول وتترسب على جدران الشرايين.

(٤ : ١٩٩)

٤/٦/١ الكوليسترول :

هو احدى مكونات الدهون السابحة فى الدم ويعتبر المصدر الرئيسى لتكوين هرمونات الذكر والانثى وتؤدى الى زيادته الى ضيق فى الاوعية الدموية وانسداد الشرايين ويمكن التغلب عليها من خلال ممارسة التدريبات البدنية بصفة مستمرة (٣ : ١٢٠)

٥/٦/١ الاعاقة الذهنية :

هو تاخر عقلى فى النمو العقلى او الذكاء عن الحد الذى يمكن ان يصل اليه الطفل العادى. (٦ : ٢١)

٦/٦/١ الاطفال القابلين للتعلم :

هم الافراد يتميزون بخصائص عقلية ومعرفية تميزهم عن الفئات الاخرى من المعاقين ذهنيا حيث يتمتعون بالقدرة على التعلم ويطلق عليهم المعاقين عقليا القابلين للتعلم وتتراوح نسبة ذكائهم من (٥٠ : ٧٠%) . (١٩ : ٦١)

٠/٣ إجراءات البحث Research procedures

١/٣ منهج البحث Research curriculum

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية مع قياس قبلي وقياس بينى وقياس بعدي ، إيماناً منه بأنه المنهج الأنسب لهذا النوع من الأبحاث.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث communityandsample Research

يشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد والذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكولسترول وعددهم (١٥) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بالمدرسة الفكرية ببنها . وعدد (٥) تلاميذ للاجراء العينة الاستطلاعية .

٣/٣ عينة البحث Researchsample

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، منتلاميذ المرحلة الابتدائية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ذوى الوزن الزائد والذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكولسترول وعددهم (١٥) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بالمدرسة الفكرية ببنها اعمارهم تتراوح (٩-١٢) سنة وكان عدد العينة الأساسية (١٥) تلميذ وعدد (٥) تلميذ تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ.

١/٢/٣ التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

١٥=ن

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢,١٨٧٥	١٢	٠,٦٥٥١١	-٠,١٩٧-
الوزن	كجم	١٤١	١٤٤	٤,٤٥٧٢	-٠,٥٦٣-
الطول	سم	٦٤,٢٣٧٥	٦٤,٥	١,١٨٢٥٨	-٠,١٥٦-

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (-٠,٥٦٣-)(-٠,١٥٦-) أى أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث

١٥=ن

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	الكيلوجرام	١٢,٧٦٢٥	١٣	٠,٣٨١٠١	-١,٢١٥-

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (العدد الثامن) (١٤٢)

-٠.٨٢-	٢,٠٩٢٤٤	٥٣	٥٢,٢٦٨٨	الكيلو جرام	قيمة الدهون
-٠.٤٦٠-	٠,٦١٠٤٦	٣٨	٣٨,١٧٥	الكيلو جرام	كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء
٠,٦٥٧	٠,٦٥٧٤٩	١١,٧٥	١١,٧١٨٨	لتر	قيمة الماء
٠.١٦٤	١,٤٦٠٢٤	١٦٠.٥	١٦٠.٥,٢١٩	الكيلو جرام	كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء
٠,٢٦٨	٠,٨٨٥٠٦	٢٩	٢٨,٨٧٥	الكيلو جرام	الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية
-١,٢١٥-	٠,٣٨١٠١	١٣	١٢,٧٦٢٥	كجم/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث انحصرت بين (-١,٢١٥) و (-٠.٨٢) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات.

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الدهون والكوليسترول قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
HDL	ملجم/لتر	٣٨,٤	٣٨	٠,٥٥١٣٦	٠,٢١٨
LDL	ملجم/لتر	١٤٧,٨٥٦٣	١٤٨	٠,٩٠٥٥٢	٠,٢٤٢
TR	ملجم/لتر	١٦٠,١٥٦٣	١٦٠	١,١٠٦٣٣	٠,٧٢٩
TO	ملجم/لتر	٢٢٦,٢٥	٢٢٦	١,٠٦٤٥٨	٠,١٨٩

يوضح جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الدهون والكوليسترول قيد البحث انحصرت بين (٠,٧٢٩) و (٠,١٨٩) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات.

٣/٢/٣ شروط اختيار العينة

١/٣/٢/٣ ان يكون أفراد العينة من طلاب المرحلة الابتدائية المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم الذي تتراوح اعمارهم من (٩:١٢) سنة ونسبة الذكاء (٥٠:٧٠%)
٢/٣/٢/٣ أن يكون افراد العينة من التلاميذ الذين يعانون من زيادة في نسبة الدهون والكوليسترول في الدم ويكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح من ٢٥ الي ٢٩ %.
٣/٣/٢/٣ موافقة ورغبة افراد العينة واولياء أمورهم علي الاشتراك في إجراءات الدراسة وتطبيق البحث .

٤/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات

استعان الباحث بعدد من الأدوات والأجهزة التي تمكنه من إجراء القياسات الخاصة بموضوع البحث، وكذلك تطبيق البرنامج الالعب الصغيرة المقترح المقتر حيث تمت الاستعانة بما يلي:

١/٤/٣ جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

٢/٤/٣ ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام.

٣/٤/٣ جهاز التحليل الجسماني Body Analysis

٤/٤/٣ استمارة تسجيل بيانات للتلاميذ المشاركين في تطبيق البرنامج،

٥/٣ خطوات تصميم البرنامج المقترح

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج باستخدام الالعب الصغيرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم الذين تتراوح اعمارهم من (٩:١٢) الذين يعانون من زيادة في نسبة الدهون والكولسترول في الدم وتم كالاتى :

١/٥/٣ تحديد الهدف من البرنامج الالعب الصغيرة المقترح:

ويهدف البرنامج الالعب الصغيرة الى :

١/ ١/٥/٣ تقليل نسبة الدهون والكولسترول في الدم للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم .

٢/ ١/٥/٣ تحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث .

٣ / ١/٥/٣ تحسين القياسات الفسيولوجية مثل (LDL، HDL، TR ، TO)لعينة البحث الاساسية

٢/٥/٣ تحديد أسس برنامج الالعب الصغيرة المقترح :

١/٢/٥/٣ أن يحقق محتوى البرنامج المقترح الهدف الذى وضع من أجله.

٢/ ٢/٥/٣ ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية.

٣/ ٢/٥/٣ إمكانية تنفيذ البرنامج المقترح ومرونته وقبوله للتطبيق العملي.

٤/٢/٥/٣ تتناسب محتوى البرنامج المقترح مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة.

٥/٢/٥/٣ مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى أجزاء البرنامج المقترح.

٦/٢/٥ /٣ مراعاة ترتيب تمارين البرنامج المقترح بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المختلفة بصفة عامة ومنطقة الانحراف بصفة خاصة .

٧/٢/٥/٣ أن تكون التمارين البرنامج المقترح مثيرة شيقة وتؤدى فى وجود الموسيقى.

٨/٢/٥/٣ التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلي..

٣/٥/٣ تحديد الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج المقترح

جدول (٦)

الإطار العام للبرنامج الرياضي

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	النموذج الزمني	مكونات الإطار العام للبرنامج
صفر	صفر	٨	عدد الأسابيع
١٠%	١	٩	
٢٠%	٢	١٠	
٩٠%	٩	١٢	
صفر	صفر	٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
١٠٠%	١٠	٣	
١٠%	١	٤	
صفر	صفر	٥	
صفر	صفر	٣٥	زمن الوحدة التدريبية اليومية
٩٠%	٩	٤٥	
صفر	صفر	٥٥	
١٠%	١	٦٥	
١٠٠%	١٠	٧-٥	زمن فترة الأحماء
صفر	صفر	١٠-٧	
صفر	صفر	١٥-١٠	
صفر	صفر	٢٥	زمن الجزء الرئيسي
٩٠%	٩	٣٠	
١٠%	١	٣٥	
صفر	صفر	٤٠	
صفر	صفر	٣-٢	زمن الجزء الختامي (التهدئة)
١٠%	١	٣-٤	
٩٠%	٩	٥-٤	
صفر	صفر	أقصى	زمن الحمل المناسب في البرنامج
صفر	صفر	أقل من الأقصى	
١٠٠%	١٠	متوسط	

جدول (٦)
التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

المحتوى	التوزيع الزمني
عدد أسابيع البرنامج	١٢ أسابيع
مراحل البرنامج المقترح	٣ مراحل
عدد أسابيع كل مرحلة في البرنامج المقترح	- أربعة أسابيع للمرحلة الأولى. - أربعة أسابيع للمرحلة الثانية. - أربعة أسابيع للمرحلة الثالثة.
زمن الوحدة	٤٥ دقيقة
العدد الكلى لوحدات البرنامج	٣٦ وحدة تدريبية
زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج المقترح	٥٤٠ ق للمرحلة الأولى ، ٥٤٠ ق للمرحلة الثانية ، ٥٤٠ ق للمرحلة الثالثة
الزمن الكلى لتطبيق البرنامج المقترح	١٦٢٠ ق
فترة تنفيذ الوحدات	اثناء حصة التربية الرياضية
ترتيب أجزاء الوحدات	- إعطاء نصائح وارشادات صحية للتلاميذ الابتدائية. - الإحماء. - الجزء الرئيسي. - التهدئة.
الحمل المناسب في البرنامج المقترح	متوسط

يوضح جدول (٦) الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج الالعب الصغيرة المقترح لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الاحتياجات الخاصة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم الذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكولسترول فى الدم فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث أن مدة البرنامج الرياضي (١٢) أسبوع مقسمة على (٤) مراحل، وكانت عدد وحدات البرنامج

الرياضي (٣٦) وحدة بزمن (١٦٢٠ ق) ، وكانت الوحدات التدريبية تطبق اثناء حصة التربية الرياضية بإستخدام الحمل المتوسط.

٤/٤/٤/٣ تحديد محتوى برنامج الالعاب الصغيرة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تناولت تصميم البرامج الرياضية المختلفة التي تعمل على تقليل الوزن الزائد وتقليل نسبة الدهون والكوليسترول في الدم ، ثم وضع مجموعة من التمرينات الرياضية التي تعمل على تحسين بعض المتغيرات الجسمانية، والفسولوجية مع تحديد الهدف من تلك الالعاب الصغيرة

٦/٣ خطوات تطبيق برنامج الالعاب الصغيرة :

١/٦/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٨/٩/٩ / م إلي ١٧ / ٩ / ٢٠١٨ م علي عينة قوامها (٥) تلاميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة برنامج الالعاب الصغيرة

٢/٦/٣ دراسة البحث الأساسية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحث بتطبيق دراسة البحث الأساسية علي النحو التالي:

٣/٦/٣ القياسات القبليّة

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات الجسمانية والفسولوجية علي العينة قيد البحث في يوم ٢٠ / ٩ / ٢٠١٨ م.

القياسات البينية

قام الباحث بإجراء القياسات البينية للمتغيرات الجسمانية والفسولوجية علي العينة قيد البحث في يوم ٢١ / ١٠ / ٢٠١٨ م.

القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياسات البينية للمتغيرات الجسمانية والفسولوجية علي العينة قيد البحث في يوم ٢٥ / ١١ / ٢٠١٨ م.

٤/٦/٣ تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج الاعلبي الصغيرة علي العينة قيد البحث بمدرسة الفكرية ببنها الأبتدائية محافظة القليوبية في الفترة من ٢٠ / ٩ / ٢٠١٨ م إلي ٢٤ / ١١ / ٢٠١٨ م م بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا (الاحد ، الإثنين ، الأربعاء ،) ولمدة ١٢ أسابيع.

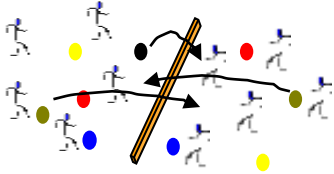
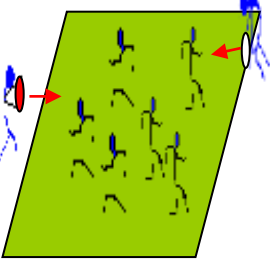
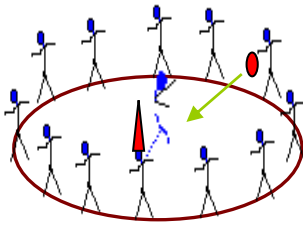

نموذج لوحدة لتقليل نسبة الدهون والكوليسترول في الدم (عينة البحث) .

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ :
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن :
		٤٥ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٠ - %٦٠)	(٣-٢)	(١٢-١٠)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الايخراج	الأدوات



<p>صفارة - كرات تقدم</p>		<p>لعبة التخلص من الكرة :- يقسم الاطفال إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز .</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>الاحماء</p>
<p>كرات - اقناع</p>		<p>لعبة صيد الحيوانات- يرسم مربع ويقف على حدود المربع طالبين ومعهم كرة (صيادون) وباقي الطلاب منتشرين داخل المربع (حيوانات) يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الحيوانات داخل المربع والمصاب يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى طالبين يصبحون هم الفائزون ويصبحون الصيادون</p>	<p>١٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
<p>اقناع - كرة قدم</p>		<p>حماية الحصن:- يقف الاطفال في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا.</p>	<p>١٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
<p>-----</p>	<p>٣-٥ق</p> 	<p>(رقود) اخذ نفس عميق ثم كتمة وخروجة ببطيء يكرر مع غمض العينين</p>	<p>-----</p>	<p>التهدئة</p>

ومرفق (٤) يوضح البرنامج الالعب الصغيرة المقترح لتقليل نسبة الدهون والكولسترول فى الدمعينة البجث

٧/٣ المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS٢٥ " لإيجاد مايلى :

١/٧/٣ المتوسط الحسابي .

٢/٧/٣ الوسيط .

٣/٧/٣ الانحراف المعياري .

٤/٧/٣ معامل الالتواء .

٥/٧/٣ اختبار تحليل التباين

٦/٧/٣ واختبار LSD

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

١/٤ عرض النتائج

جدول (٧)

تحليل التباين المتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث

ن=١٥

الداله	قيمه ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات	المتغيرات
.	١٠١,٧٧٥	٢١٤,٨١٩	٢	٤٢٩,٦٣٧	بين المجموعات
		٢,١١١	٤٢	٨٨,٦٥١	داخل المجموعات
			٤٤	٥١٨,٢٨٨	المجموع
.	٢٣٨,٣٨٧	٧٥,٥٨٨	٢	١٥١,١٧٥	بين المجموعات
		٠,٣١٧	٤٢	١٣,٣١٧	داخل المجموعات
			٤٤	١٦٤,٤٩٢	المجموع
.	١١٨,٨٢٦	٢٧٨,٦١١	٢	٥٥٧,٢٢٢	بين المجموعات

		٢,٣٤٥	٤٢	٩٨,٤٧٧	داخل المجموعات	
			٤٤	٦٥٥,٦٩٩	المجموع	
.	٣٦٤,٣٥	١١٧,٣٧٩	٢	٢٣٤,٧٥٧	بين المجموعات	قيمة الماء
			٤٢	١٣,٥٣١	داخل المجموعات	
			٤٤	٢٤٨,٢٨٨	المجموع	
			٤٢	٠,٣٢٢	بين المجموعات	
.	١١٥,٤٦١	٠,٢٨٧	٢	٦٦,٣٤٤	بين المجموعات	كتلة الجسم الخالية من الدهون وبدون الماء
			٤٢	١٢,٠٦٧	داخل المجموعات	
			٤٤	٧٨,٤١١	المجموع	
			٤٢	١٥٠,١٥٠,١	بين المجموعات	
.	٦٥٢٨٢,٦٣	٢,٣	٢	٣٠٠٣٠٠,١	بين المجموعات	الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على وظائف الحيوية
			٤٢	٩٦,٦	داخل المجموعات	
			٤٤	٣٠٠٣٩٦,٧	المجموع	
			٤٢	١٢٦,٥٣٣	بين المجموعات	
.	١٦٣,٣٥٢	٠,٣٨٧	٢	١٦,٢٦٧	داخل المجموعات	مؤشر كتلة الجسم
			٤٢	١٤٢,٨	المجموع	

قيمها الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ =

ينتضح من جدول (٧) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه في المتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث درجه مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه (القبلي - البيني - البعدي) .

جدول (٨)

اختبار L.S.D المتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	القياسات	متوسط	انحراف	بيني متوسط الفرق	بعدي متوسط الفرق
الوزن	قبلي (١)	٦٤,٢٥٣٣	١,٢٢٢٣٣	٢,٥٨٦٦٧-	٧,٤٥٣٣٣-
	بيني (٢)	٦١,٦٦٦٧	١,٥٤٣٠٣		٤,٨٦٦٦٧-
	بعدي	٥٦,٨	١,٥٦٧٥٣		

.	١٣٧٢,٥٨١	٤٤٠٩,٦٨٩	٢	٨٨١٩,٣٧٨	بين المجموعات	TO
			٤٢	١٣٤,٩٣٣	داخل المجموعات	
		٣,٢١٣	٤٤	٨٩٥٤,٣١١	المجموع	

قيمها الجدوليه عند مستوي معنويه = ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه في المتغيرات الادهونوالكولسترول لقيده البحث درجه مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه (القبلي - البيني - البعدي) .

جدول (١٠)

اختبار L.S.D المتغيرات الادهونوالكولسترول لقيده البحث

ن = ١٥

المتغيرات	القياسات	متوسط	انحراف	بيني	بعدي
				متوسط الفرق	متوسط الفرق
HDL	قبلي	٣٨,٣٦	٠,٥٤٦١٦	٢,١٣٣٣	٣,٦٦٦٧
	بيني	٣٦,٢٢٦٧	٠,٩٦١٧٤		١,٥٣٣٤
	بعدي	٣٤,٦٩٣٣	٠,٧٧٠٤		
LDL	قبلي	١٤٧,٧٨	٠,٨٨٢٥٣	٢,٤	٥,٧٣٣٣
	بيني	١٤٥,٣٨	٠,٤٨٢٨٥		٣,٣٣٣٣
	بعدي	١٤٢,٠٤٦٧	١,٣٧٣١٤		
TR	قبلي	١٦٠,٠٣٣٣	١,٠٢٥٨٦	٢,٣٦٦٦	٦,١٦٦٦
	بيني	١٥٧,٦٦٦٧	١,٨٢٩		٣,٨
	بعدي	١٥٣,٨٦٦٧	٢,٣٦٣٩٢		
TO	قبلي	٢٢٦,٢	١,٠٨٢٣٣	٤,٢٦٦٧	٣١,٦
	بيني	٢٢١,٩٣٣٣	١,٩٤٤٤٧		٢٧,٣٣٣٣
	بعدي	١٩٤,٦	٢,١٦٤٦٥		

يتضح من جدول () اختبار L.S.D ان دلالة الفروق بين القياسات الثلاثه جميعها اتفقت علي ان التحسن لصالح القياس البعدي في قياسات المتغيرات الادهونوالكولسترول

عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث:

مناقشة الفرض الاول القائل: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية فى القياسات الجسمانية لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

يتضح من جدول (٩) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه فى المتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث درجه مما يدل على وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) .

ويعزو الباحث ذلك إلى الآتي :

١- فاعلية برنامج الالعاب الصغيرة بما يحتوية من العاب تتميز بالتشويق الاثارة وتعمل على التأثير

على النواحي الفسيولوجية الخاصة بالتلاميذ المعاقين ذهنيا عينة البحث

وأهمية الألعاب الصغيرة تتمثل في أنها تسهم في تنمية روح التنافس بين المشتركين، وتسهم في تطوير الحركات الأساسية (كالمشي والجري، الزحف والتسلق، الوثب، الحجل، التزلق، الرمي، الركل، الرمي واللقف)، كما تسهم في اكتساب الصفات البدنية كالسرعة، القوة، المرونة، الاتزان، التوافق، الرشاقة، الدقة، وتتسم بقوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية أو المحلية المعترف بها، وأنها تلائم المراحل السنوية المختلفة، تتسم بطابع المرح والسرور والإثارة المحببة للأفراد المشتركين. (١٢ : ٨-٣٦)

ويرى محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م أن أهمية الألعاب الصغيرة لا تقتصر على فائدة القيمة التربوية، بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي التشريحية - الفسيولوجية والنواحي الحركية للفرد، فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تأثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية، وعلى تقوية الجهاز العضلي واعتدال القامة، وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة، وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد، فالكثرة العددية للألعاب الصغيرة والإمكانات الكبيرة لتنوعها، ومدى استخدامها لكثير من الأدوات، بالإضافة إلى القدرة على تشكيل حجم وقوة الحمل الواقع على كاهل الأفراد، وارتباط ذلك كله بعنصري المرح والسرور مما يسهم بقدر وافر في العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ويعمل على إكساب الفرد للخبرات الحركية المتعددة . (٩ : ١٤٧)

أن الأنشطة الهوائية تعتبر هي أكثر الطرق فاعلية فى ازالة الدهن الموجود فى العضلة ، فى الوقت الذى تصبح فيه العضلة اقل سمنه فان الأبيض (التمثيل الغذائي) يتغير بطريقة اوتوماتيكية ، حيث يقوم الشخص بحرق سعرات حرارية أكثر دون أن يعرف ، كما توضح أيضا

ان الطريقة المثلى للتخلص من الوزن الزائد هو التمرين، أي ذلك النوع من التمرين الذى يحرق معظم الدهن فى اقل وقت ممكن وهو النشاط الهوائى، فعندما تقوم العضلات بعمل مستمر مكثف فانها تتطلب تدفقا ثابتا من الجليكوجين لانتاج الحركة وعندما يستنزف الاكسوجين الذى كان موجودا قبل بداية التمرين فان احتياطي الدهن المخزون يزودنا بجليكوجين إضافى إلى ان يتوقف التمرين وبهذه الطريقة تحترق الدهون.(٤٧:٤)

أنه من خلال استخدام تلك الألعاب يستطيع الفرد أن يكتسب منها ما يساعده على تكون شخصيته وتشكيل وتنمية السمات الإرادية الإيجابية لدى الفرد حيث يمتلك الفرد صفات إنتاجية وكذلك قدرات إنتاجية حيث يستطيع الفرد من خلال الصفات الإنتاجية والتي تتمثل في التأثيرات النفسية للألعاب الصغيرة والتي من خلالها يستطيع الفرد أن يكتسب القيم الخلقية كالجرأة والشجاعة والأمانة والتعاون وضبط النفس والثقة بالنفس والعدل، أما عن اتجاه قدراته الإنتاجية فنجد تأثيرات الألعاب العرضية على الأفراد من الناحية الفسيولوجية أي تأثيرات تلك الألعاب على الأجهزة الحيوية المختلفة لممارستها وعليه يستطيع الفرد اكتساب الصفات الحركية المختلفة كالسرعة والحمل والقوة والرشاقة والتوازن والقدرة. (١٠ : ٤٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة(قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية فى القياسات الجسمانية لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

مناقشة الفرض الثانى القائل: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية فى دهون الدم الكولسترول لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

يتضح من جدول (٦) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه فى المتغيرات الدهون والكولسترول لقيده البحث درجه مما يدل على وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) .

ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية الالعاب الصغيرة

وان قلة الحركه أو عدم ممارسة الرياضة يعتبر أحد الاسباب المهمه فى تفشي السمنه بين المراهقين والبالغين، خاصة فى المجتمعات الغنيه ،حيث لايقوم الشخص بأي نوع من النشاط الجسدى ، وحيث تتوفر كل الوسائل الحديثه التى تساعد على الخمول وقلة الحركه

كالسيارة، والجلوس وراء المكاتب وامام التلفزيون ، ووجود الخادمه التى تقوم بكل الجهود الذي يجب أن تقوم به ربة الاسره .

كما انه من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث فى الاشخاص الدائبي الحركة او الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة ، لاشك أن نوجز النشاط والحركة بكلمه واحده هى الرياضة، فقد اشارت الدراسات أن للرياضه دورا فى تخفيض نسبة الدهون وجليكوز الدم كما أن لها دورا فى نشاط الانسولين واستقبال أنسجة الجسم له، ولكن هل هذه نسبه كبيره لدرجة الاعتماد عليها فى انقاص الوزن؟ الاجابه على هذا السؤال هو لا، حيث أن الدراسات التى أجريت فى هذا المجال جاءت متضاربه لدرجة أنه لايمكن أن نوصي للبدن بالرياضه كأساس لتخفيض وزنه، ولكن يمكنها أن تكون عاملا مساعدا وخاصة لتخفيض الترهلات من جسم البدن الذى أنقص وزنه ومثالنا على ذلك لو أنك مارست السباحه أو الجري لمدة ساعه كامله دون توقف فأنت ستصرف حوالى ١٧٠ سعرا حراريا فإذا توقفت بعدها وشربت كوبا من البيبسي وقطعة صغيره من الشوكولاته فأنها ستعطيك ٥٠٠ سعرا حراريا. (٧٩: ٢١٩)

ويذكر محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م أنه يجب أن يحافظ الشخص علي وزنه المناسب لطوله ، وهذا يتم بمعادله الطاقة المستهلكة مع الطاقة المصروفة ، ولتقليل كمية الطاقة المستهلكة ينصح بتحديد الأغذية المحتوية علي مقادير كبيرة من الدهون والسكريات ، ويجب الإنتظام في ممارسة الرياضة لتصريف الطاقة الحرارية. (٨: ٢٠)

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية فى دهون الدم الكولسترول لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الاحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلأن التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح أدى إلى الأتى :

١/١/٥ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية فى القياسات الجسمانية لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم

٢/١/٥ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية في **دهون الدم الكولسترول** لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .
٢/٥ التوصيات

في ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها وفي ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالآتي:

١/٢/٥ الإسترشاد بالبرنامج الالعب الصغيرة وتحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث.
٢/٢/٥ ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم في الإهتمام بالحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم من خلال وضع برامج تمارين رياضية وأنظمة غذائية مختلفة.

٣/٢/٥ نشر الوعي الصحي والغذائي بين تلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.
٤/٢/٥ وضع استراتيجية قومية تستهدف تحسين الحالة الصحية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.
٥/٢/٥ تصميم برامج رياضية ونظم غذائية للأعمار السنية المختلفة. المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم
٦/٢/٥ التوعية الصحية من خلال الاعلام المرئي والمسموع في المحطات التلفزيونية والاذاعية بتعليم وارشاد المواطنين أهمية ممارسة الرياضة مهما كانت نوعها المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

المراجع العربية

١. ايمن الحسيني : ارتفاع الكولسترول . دار الطلائع للنشر ، القاهرة ١٩٩٧م
٢. حلمي محمد ابراهيم ، ليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، دار
٣. روبرت جونسون : كيف تقهر الكولسترول . ترجمة مركز التعريب، الدار العربية للعلوم ، لبنان ١٩٩٦م
٤. سماح عبداللطيف: الرعاية الثقافية والاجتماعية للمعاقين ، الدار العربية للكتاب ، القاهرة ٢٠٠٧م.
٥. صفاء الدين الخربوطلي: اللياقة القوامية والتدليك، دار الجامعيين للطباعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣م
٦. عبد الستار جبار الضمد: التربية للمتخلفين عقليا والقابلين للتعلم ، دار البداية للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن ٢٠٠٨م

- ٧- كمال عبد الحميد اسماعيل ، ابو العلا احمد عبدالفتاح ،محمد السيد الامين : التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م
- ٨- ليلي عبد العزيز زهران، عصام راشد: اللعب التربوي للاطفال المقومات النظرية والتطبيقية ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.

٩- محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م: مدخل في الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، جامعة الزقازيق.

١٠- محمد حسن علاوي ١٩٨٢م : موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة الثالثة، دار

المعارف، القاهرة.

المراجع الأجنبية

١١/ **Lamb R. David:** physiology of Exercise Rresponses^{٢nd}ed, New Yourk, McMillon co.inc, ١٩٨٤.

١٢/**Wood p .D:** effects of aerobic training and gender on HLD-C andLDLCSubtraction in Yucatan miniatureSwine. Amer.soc. of exercise pgys, ١٩٩٩,Vol.٢:٢.