

## " فعالية برنامج تأهيلي قائم على الأنشطة النفس - حركية لتحسين الأداء الحركي لذوى الإعاقة العقلية "

م.د / إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم \*

أ / محمد أحمد نصر الدين \*\*

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تأهيلي قائم على الأنشطة النفس - حركية لتحسين الأداء الحركي لذوى الإعاقة العقلية البسيطة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس ( القبلى، البعدى ) لمجموعة تجريبية واحدة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان قوامها ( ١٢ ) طفل من ذوى الإعاقة العقلية البسيطة بنسبة مئوية بلغت ١٠٪ من مجتمع البحث منهم ( ٨ ) أطفال كعينة أساسية وأربعة أطفال هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث ، وقد أظهرت نتائج البحث أن التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على الأنشطة النفس - حركية أدى إلى تحسن متغيرات الأداء الحركي لذوى الإعاقة العقلية البسيطة قيد البحث مثل ( القوة العضلية وخاصة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ، التحمل وخاصة التحمل الدورى التنفسى ، السرعة وخاصة السرعة الإنتقالية ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ) ، ويوصى الباحثان بالإسترشاد بالبرنامج القائم على الأنشطة النفس - حركية لتحسين الأداء الحركي لذوى الإعاقة العقلية البسيطة قيد البحث ، كذلك وضع إستراتيجية قومية تستهدف تحسين الأداء الحركي لذوى الإعاقة العقلية البسيطة.

**الكلمات المفتاحية :** التأهيل - القدرات الحركية - القدرات الخاصة .

\* مدرس دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر .

Tel : 0201000887792

E-mail : Ehab.Emad@ Fped.bu.edu.eg

\*\* باحث بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر .

## مقدمة البحث Introduction

### مشكلة البحث Problem of Research

تعد الإعاقة العقلية من الفئات الخاصة التي بدأ الإهتمام والعناية بها بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة ، وذلك لما يعانیه الأطفال في هذه الفئة من إعاقة نمائية عامة ، تؤثر على مظاهر النمو المتعددة للطفل ، وتؤدي إلى العديد من الإضطرابات السلوكية والإنفعالية ، وإلى قصور في الأداء الحركي مما يتحتم التدخل لتحسين درجة الأداء الحركي لديهم.

ويذكر حسن النواصرة ( ٢٠٠٦ م ) بأن التأهيل يعنى الإرتقاء بمعدلات اللياقة البدنية من خلال برامج التأهيل المختلفة ، ومايصاحبها من متطلبات كفاءة عضوية وحركية كأحد المتطلبات للقيام بالأعمال الحياتية ، كما أن التأهيل لايعنى اجهاد ذوى الاعاقة العقلية البسيطة ببرامج واختبارات غير محددة الهدف أو يمكن أن تسبب له الإحساس بالفشل والعجز لعدم تناسبها مع قدرته . ( ٣٠ ، ٢٨ : ٤ )

وهناك ثلاثة مجالات أساسية تركز عليها المهارات النفس حركية وهى كالآتى :

#### ١- الوعى بالجسم

وهو معرفة الطفل بجسمه ، ومدى قدرته على تحديد وتمييز أعضاء أو أجزاء الجسم ، والقدرة على تسميتها ، وقدرته على معرفة وظائف هذه الأعضاء ، وما يمكن أن تقوم به من أفعال ، ومدى قدرته على استخدام هذه الأجزاء .

#### ٢- الوعى بالفراغ

وهو قدرة الطفل على التموضع والتجول والتنقل فى محيطه ، كما يقصد بالوعى بالفراغ قدرة الفرد على الوعى بوضع جسمه فى الفراغ ، والقدرة على الوعى بالعلاقة المكانية بينه وبين الأشياء المحيطة به .

#### ٣- المفاهيم الزمنية

هو تنمية الصورة الزمنية للعالم عند الطفل ، كما أنه الحيز الزمنى لكل الأفعال، ومجال كل تغير وحركة ، وهو مجموعة من الأحداث المتتالية فيما بينهم التى تحدث فى تسلسل وتعاقب .

( ٣٠ : ٩ ) ، ( ١٠ : ١٣ )

ويرى **حسين جلال ( ٢٠٠٥ م )** أن استخدام الأنشطة النفس حركية لذوى الإعاقة العقلية يهدف إلى الأتى :

- ١- تنمية صفات اللياقة البدنية للطفل مثل ( القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التحمل ، ... ، إلخ ) .
- ٢- تساعد الطفل على معرفة ما يحيط به من أشخاص وأشياء وربط علاقات ودية بينه وبين الآخرين .
- ٣- تمكن الطفل من اكتساب المكان وتعرفه الوعي الاتجاهي بالجهات الأربعة وهى ( يمين ، يسار ، أمام ، خلف ) .
- ٤- تساعد الطفل على إدراك مفهوم الزمان .
- ٥- تمكين الطفل من ممارسة الأعمال الحسية الدقيقة والتأزر الحركي ، مما يسهم في تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للإشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية . ( ١٢٥ : ٥ )

كما يرى **محمد وهبة ( ٢٠١٨ م )** أن المبادئ الأساسية للأنشطة النفس حركية هي كالاتى :

- ١- ملاحظة الطفل أثناء حركاته ومساعدته على تجاوز الصعوبات التي تعترضه فى أداء حركاته بشكل سليم .
- ٢- احترام إمكانيات الطفل الحركية وتقادى قيامه بحركات تفوق قدراته الجسمية .
- ٣- توفير جو يضمن السلامة والإطمئنان للطفل أثناء مزاولته للأنشطة الحركية .
- ٤- اعتماد عنصر التكرار فى أداء الحركات الأساسية . ( ٣٥ : ٩ )

ويرى **هشام الخولى ( ٢٠١٢ م )** بأنه يمكن رعاية المعاقين عقليا بإستخدام العديد من البرامج سواء كانت تلك البرامج ذات أنشطة أكاديمية وتربوية أو ذات أنشطة غير أكاديمية مثل الأنشطة الفنية ( رسم ، موسيقى ، تمثيل ، اللعب بالرمى ) أو الأنشطة النفس -الحركية والرياضية مثل ( الجرى والقفز ، ورمى الكرة ، ودفع الكرة بالرجل ، ومسك المضرب ودفع الكرة وركوب الدراجة ، والصعود والنزول على سلم ) والتي تعمل على تحسين الأداء الحركى لهم.

( ١١ : ٨١ )

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات اهتمت فى الآونة الأخيرة بتأهيل ذوى الإعاقة العقلية لتحسين لياقتهم البدنية والحركية مثل دراسة كل من " أسامة حلمى " ( ٢٠١٧ م ) ( ٣ ) ، " أحمد حازم " ( ٢٠١٤ م ) ( ١ ) ، " أحمد فوزى " ( ٢٠١٣ م ) ( ٢ ) .

وقد لاحظ الباحثان أثناء قيامهما بالعمل فى مجال تأهيل ذوى الإعاقة العقلية وجود قصور فى الأداء الحركى لديهم ، وهذا ما دعا الباحثان إلى التساؤل الآتى :  
ما فعالية برنامج تأهيلي قائم على الأنشطة النفس - حركية لتحسين الأداء الحركى لذوى الإعاقة العقلية البسيطة ؟

### هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تأهيلي قائم على الأنشطة النفس - حركية لتحسين الأداء الحركى لذوى الإعاقة العقلية البسيطة من خلال التعرف على :

- ١- متوسطى درجة القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث .
- ٢- نسب التحسن المئوية المطلقة بين متوسطى درجة القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث .
- ٣- حجم تأثير البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس - حركية بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث

### فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجة القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث .
- ٢- توجد نسب تحسن بين متوسطى درجة القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- ٣- حجم تأثير البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس - حركية كبير جدا فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث

## مصطلحات البحث البرامج النفس حركية

هى مجموعة من الأنشطة التى تحتوى على جو من المرح والمتعة ، حيث يتم استخدام جسد الطفل والحركة داخل البيئة ، واستراتيجية اللعب كوسيلة لتنمية المعلومات المجردة ، مما يهيئ للطفل اكتشاف ذاته ووعيه بنفسه ، ومع اكتشافه لذاته يتحسن اكتشافه للآخرين والمحيطين به ، ويبدأ تكيفه مع الآخرين ، ومن بعدها يطور اكتشافه الجديد للعالم الخارجى ، مما يحسن اتصاله بالبيئة من حوله ، وذلك فى اطار من اللعب والحركة والإيقاع الجسدى المتناغم .  
( ٩ : ١٧ ، ١٨ )

### الأنشطة النفس حركية (\*)

هى مجموعة من الأفعال والمبادرات التى تعمل على تحسين الحركة والإدراك لدى الطفل ، وهى تتعامل مع الطفل كوحدة متكاملة غير مجزأة إلى مسميات ( الجسم والسلوك والمسميات ) على أن تقدم للطفل المعلومة المجردة فى صورة محسوسة يسهل عليه استيعابها والإحتفاظ بها لفترة طويلة .

### الأداء الحركى

هو الأداء المتميز للعديد من المتطلبات الأساسية مثل الجرى والمشى والحجل والوثب وتحمل المجهود الذى يتميز بالإستمرارية ، كما يتغير بتغير المواقف التى يتعرض لها الفرد .  
( ٨ : ٢٥ )

### الإعاقة العقلية

هى إنخفاض ملحوظ عن متوسط الأداء العقلى العام يصاحبه قصور فى السلوك التكيفى خلال الفترة النمائية ، وتكتشف الإعاقة العقلية عندما ينخفض أداء الطفل بمعدل انحرافيين معياريين عن أقرانه فى نفس العمر ، وكذلك عندما يظهر الطفل انخفاضا فى السلوك التكيفى ، وعندما تؤثر الإعاقة سلبا فى أداء الطفل التعليمى . ( ١٥ : ٢٨ )

( \* ) تعريف إجرائى

## الدراسات المرجعية

١- دراسة " ريم احمد زكى " ( ٢٠١٨ م ) ( ٦ ) بعنوان " برنامج تروحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدي اطفال متلازمة داون " و تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التروحي المائي على القدرات الحركية الأساسية لأطفال متلازمة داون ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) طفلا وطفلة من الأطفال ذوى متلازمة داون ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستاميتير وجهاز قياس التوازن بالإضافة إلى اختبارات ( سرعة رد الفعل ، المرونة ، الرشاقة ، ...، إلخ ) ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التروحي أدى تحسين القدرات الحركية الأساسية مثل ( السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، ...، إلخ ) لدي أطفال متلازمة داون .

٢- دراسة " ماجد عبد الحميد مصرى " ( ٢٠١٨ م ) ( ٧ ) بعنوان " تأثير برنامج رياضي تأهيلي لتحسين النشاط الكهربى لعضلات الطرف السفلي المؤثرة على الأداء الحركي في الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي تأهيلي لتحسين النشاط الكهربى لعضلات الطرف السفلي المؤثرة على الأداء الحركي في الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٣٠ ) تلميذ من ذوى الإعاقة العقلية البسيطة ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستاميتير وجهاز قياس النشاط الكهربائي للعضلات بالإضافة إلى اختبارات ( السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، ...، إلخ ) ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج الرياضي التأهيلي أدى إلى تحسين النشاط الكهربى لعضلات الطرف السفلي المؤثرة على الأداء الحركي في الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية .

٣- دراسة " وسام مجدى محمد " ( ٢٠١٦ م ) ( ١٢ ) بعنوان " تصميم برنامج مائى لتحسين القدرات الحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغى CP " وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج مائى لتحسين القدرات الحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغى CP ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ١٠ ) أطفال من المصابين بالشلل الدماغى ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستاميتير بالإضافة إلى اختبارات لقياس القدرات الحركية المختلفة مثل ( السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، ...، إلخ ) ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المائى أدى إلى تحسن فى الأداء الحركي للأطفال المصابين بالشلل الدماغى CP .

٤- دراسة " جعفر بور مقدم و حسن غانيفار **Jafarpour Moghadam , Hasan Ghanifar** " ( ٢٠١٥ ) ( ١٤ ) بعنوان " تأثير العلاج باللعب لتحسين المهارات الحركية لأطفال متلازمة داون " وتهدف الدراسة إلى تحسين المهارات الحركية من خلال استخدام العلاج باللعب لأطفال متلازمة داون ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٩ ) أطفال ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستاميتير بالإضافة إلى اختبارات لقياس المهارات الحركية المختلفة ، وكانت أهم النتائج أن العلاج باللعب أدى إلى تحسين المهارات الحركية لأطفال متلازمة داون .

٥- دراسة " دامين ميريللا وآخرون **Damain Mirela et al** " ( ٢٠١٠ ) ( ١٣ ) بعنوان " تحسين الأداء الحركي لذوى الإعاقة العقلية البسيطة " وتهدف الدراسة إلى تحسين الأداء الحركي من خلال استخدام الأنشطة النفس حركية لذوى الإعاقة العقلية البسيطة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٢٤ ) طفل ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستاميتير بالإضافة إلى اختبارات لقياس الأداء الحركية المختلفة مثل ( السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، التحمل ، ... ، إلخ ) ، وكانت أهم النتائج أن برنامج الأنشطة النفس حركية المستخدم أدى إلى تحسين الأداء الحركي لذوى الإعاقة العقلية البسيطة .

### إجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي باستخدام تصميم القياس ( القبلي ، البعدي ) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث

يشتمل مجتمع البحث على ( ١٢٠ ) طفل من ذوى الإعاقة العقلية البسيطة من المترددين على الجمعية المصرية لتقدم ذوى الاعاقات والتوحد بمحافظة القاهرة .

#### عينة البحث

قام الباحثان باختيار عينة عمدية قوامها (١٢) طفل من ذوى الإعاقة العقلية البسيطة من المترددين على الجمعية المصرية لتقدم ذوى الاعاقات و التوحد بمحافظة القاهرة بنسبة مئوية بلغت ١٠٪ من مجتمع البحث منهم ( ٨ ) أطفال كعينة أساسية وأربعة أطفال كعينة إستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث .

## التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

### جدول ( ١ )

#### التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣.٨	١٤	١.٨	-٠.٣
الوزن	كجم	٥٤.٨	٥٥	٤.٤	-٠.١
الطول	سم	١٥٩.٤	١٦٠	٤.٢	-٠.٤

يوضح جدول ( ١ ) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (-٠.٤ : -٠.١) أي أنها تقع بين  $\pm 3$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .  
وفيما يلي جدول ( ٢ ) ليوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث.

### جدول ( ٢ )

#### التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء		
القوة العضلية	القوة القصوى	قوة القبضة اليمنى	١١	١١.٥	١.٨	-٠.٨	
		قوة القبضة اليسرى	١٠	٩.٥	١.٩	-٠.٨	
		قوة عضلات الجذع	٢١.١	٢١	١.٤	-٠.٢	
		قوة عضلات الرجلين	٢٨.٦	٢٩	٢.٤	-٠.٥	
التحمل	القوة المميزة بالسرعة	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم	٣.٢	٣.٣	٠.٨	-٠.٤	
		التحمل الدوري	اختبار الجري المكوكي ٥*٥٥ متر	١٠٣.٧	١٠٣	١٠.٥	-٠.٢
			اختبار الجري ٤٠٠ متر	١٢٤.٣	١٢٤	٣.٧	-٠.٢





١-	٠.٣	٤.٩	٤.٨	متر	اختبار العدو ٤ ثوان من البدء العالى	السرعة	السرعة
١.٣-	٠.٩	٨.٥	٨.١	متر	اختبار العدو ٦ ثوانى من البدء العالى	الإنتنقالية	
٠.٣-	١.١	٦.٥	٦.٤	درجة	اختبار الخطوة الجانبية (١٠ ث)	الرشاقة العامة	الرشاقة
١.٩	٠.٨	٩	٩.٥	ثانية	اختبار الجرى الزجراجى		
٠.٤	٣	٨١.٥	٨١.٩	ثانية	اختبار الجرى المكوكى او سباق المكعبات ٤*٩م		
٠.٨-	٣.٧	١٦٠	١٥٩	درجة	قبض الكتف الأيمن	مرونة الكتف الأيمن	
٠	٢.٤	٤١	٤١	درجة	بسط الكتف الأيمن		
٠	٢.٤	٤١.٥	٤١.٥	درجة	تقريب الكتف الأيمن		
٠	٠.٩	١٦١.٥	١٦١.٥	درجة	تبعيد الكتف الأيمن		
١.١-	٤.٢	١٥٩	١٥٧.٤	درجة	قبض الكتف الأيسر	مرونة الكتف الأيسر	
٠	٣.٦	٣٩	٣٩	درجة	بسط الكتف الأيسر		
٠	٣.٦	٣٩	٣٩	درجة	تقريب الكتف الأيسر		
٠.٦	١.٦	١٥٨.٥	١٥٨.٨	درجة	تبعيد الكتف الأيسر		
٠.٩-	١.٩	٣٢	٣١.٤	درجة	الثنى للأمام	مرونة العمود الفقرى	المرونة
١.٣-	٠.٩	١٣	١٢.٦	درجة	المد للخلف		
٠.٩-	٠.٧	١٦	١٥.٨	درجة	الثنى لليمين		
١.٣	٠.٩	١٥	١٥.٤	درجة	الثنى للييسار		
٠.٦	٣.٨	١٠٩.٥	١١٠.٢	درجة	قبض الحوض الأيمن	مرونة الحوض الأيمن	
٠	١.٢	٩	٩	درجة	بسط الحوض الأيمن		
٠	٢	١٣	١٣	درجة	تقريب الحوض الأيمن		
٠.٤	٢.١	٣٧.٥	٣٧.٨	درجة	تبعيد الحوض الأيمن		
٠.٦	٥.١	١٠٧	١٠٨	درجة	قبض الحوض الأيسر	مرونة الحوض الأيسر	
٠	١.٧	٨.٢	٨.٢	درجة	بسط الحوض الأيسر		
٠	٢.١	١٢.٦	١٢.٦	درجة	تقريب الحوض الأيسر		
١	٢.٤	٣٦	٣٦.٨	درجة	تبعيد الحوض الأيسر		
١.٢-	٠.٥	٤	٣.٨	درجة	درجة		التوازن

يوضح جدول ( ٢ ) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث انحصرت بين ( -١.٣ : ١.٠٩ ) أى أنها تقع بين  $\pm 3$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

### أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- جهاز الروستميتر .
- ٢- ميزان طبي معايير .
- ٣- جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة .
- ٤- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الجذع والرجلين .
- ٥- جهاز الجينوميتر لقياس مرونة المفاصل .
- ٦- جهاز Biodex لقياس التوازن .
- ٧- اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم .
- ٨- اختبار الجرى ٤٠٠ متر .
- ٩- اختبار العدو ٤ ثوان من البدء العالى .
- ١٠- اختبار العدو ٦ ثوانى من البدء العالى .
- ١١- اختبار الخطوة الجانبية (١٠ث) .
- ١٢- اختبار الجرى الزجزاجى .
- ١٣- اختبار الجرى المكوكى او سباق المكعبات ٤\*٩ م .

### خطوات تصميم البرنامج التأهيلي

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج التأهيلي القائم على الانشطة النفس - حركية لتحسين الاداء الحركى لذوى الإعاقة العقلية البسيطة وتم الأتى :

#### ١- تحديد الهدف من البرنامج التأهيلي

ويهدف البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس - حركية إلى الأتى :

أ- تحسين متغيرات الأداء الحركى لذوى الاعاقة العقلية البسيطة قيد البحث مثل ( القوة العضلية ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ) .

#### ٢- تحديد أسس البرنامج التأهيلي

أ- أن يحقق محتوى البرنامج المقترح الهدف الذى وضع من أجله .

- ب- ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية .
- ج- إمكانية تنفيذ البرنامج المقترح ومرونته وقبوله للتطبيق العملى .
- د- تناسب محتوى البرنامج المقترح مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة .
- هـ- مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى أجزاء البرنامج المقترح.
- و- مراعاة ترتيب تمارين البرنامج المقترح بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلى بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المختلفة بصفة عامة ومنطقة الانحراف بصفة خاصة .
- ز- أن تكون التمارين البرنامج المقترح مثيرة شيقة .
- ح- التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلي .
- ط- مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار التمارين .

### ٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج التأهيلي

#### جدول ( ٣ )

#### الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج المقترح

م	المحتوى	التوزيع الزمنى
١	مدة البرنامج	٣ شهور
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
٣	مراحل البرنامج المقترح	٣ مراحل
٤	زمن الوحدة التأهيلية	(٤٠) دقيقة
٥	العدد الكلى لوحدة البرنامج	٣٦ وحدة تأهيلية
٦	الزمن الكلى لتطبيق البرنامج المقترح	١٤٤٠ ق ( ٢٤ ساعة )
٧	فترة تنفيذ الوحدات	بعد الظهر
٨	ترتيب أجزاء الوحدة التأهيلية	أ - الإحماء . ب - الجزء الرئيسى . ج - التهدئة .
٩	الحمل المناسب فى البرنامج المقترح	متوسط

يوضح جدول ( ٣ ) الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج المقترح لذوى الإعاقة العقلية البسيطة فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث أن مدة البرنامج التأهيلي ( ١٢ ) أسبوع ، وكانت عدد الوحدات التأهيلية فى البرنامج التأهيلي ( ٣٦ ) وحدة بزمن ( ١٤٤٠ ق ) ( ٢٤ ساعة ) ، وكانت الوحدات التأهيلية تطبق بعد الظهر بإستخدام الحمل المتوسط .

#### ٤- تحديد محتوى البرنامج التأهيلي بإستخدام التمرينات الهوائية

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التى تناولت تصميم البرامج التأهيلية لذوى الإعاقة العقلية البسيطة ، ثم وضع مجموعة من الأنشطة النفس حركية التى تعمل على تحسين الأداء الحركى لهم مع تحديد الهدف من تلك الأنشطة .

#### خطوات تطبيق البرنامج التأهيلي

##### ١- الدراسة الإستطلاعية

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٦ / ٥ / ٢٠١٨م إلى ١٠ / ٥ / ٢٠١٨م على عينة قوامها أربعة تلاميذ من ذوى الإعاقة العقلية البسيطة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج التأهيلي للعينة قيد البحث .

##### ٢- دراسة البحث الأساسية

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحثان بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالى :

##### أ- القياسات القبلية

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لمتغيرات الأداء الحركى على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ١٥ / ٥ / ٢٠١٨م إلى ١٧ / ٥ / ٢٠١٨م .

##### ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس - حركية على عينة من ذوى الإعاقة العقلية البسيطة فى الجمعية المصرية لتقدم ذوى الاعاقات والتوحد بمحافظة القاهرة فى الفترة من ٢٠ / ٥ / ٢٠١٨م إلى ٩ / ٨ / ٢٠١٨م بواقع ثلاثة وحدات تأهيلية أسبوعيا أيام ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) ولمدة ثلاثة شهور .

**جدول ( ٤ )**
**نموذج لوحدة تأهيلية فى المرحلة الثانية من البرنامج التأهيلي القائم على**
**الأنشطة النفس - حركية**

أهداف الوحدة	- تنمية الإنتباه والتحكم فى وضع الجسم فى الفراغ لتحقيق التآزر	التاريخ : ٢٠١٨ / ٧ / ٨ م
التأهيلية :	الحركى بين أجزاء الجسم . - تنمية التوازن الحركى .	الزمن : ٤٠ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	( ٧٠ - ٦٥ ) %	( ٣ - ٢ )	( ٦ - ٤ )	( ٦٠ ) ث	( ١٥ ) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
الإحماء	يشتمل على تمارينات الجرى والإطالة والألعاب الصغيرة وبعض أنواع التدليك لإعداد التلاميذ وظيفيا وبدنيا ونفسيا تمهيدا للجزء الرئيسى.		١٠ - ٧ ق	- أطواق
الجزء الرئيسى	١- يقوم الباحثان بإحضار لوحة وثب أمام الأطفال وعليها علامات معينة ، ثم يقوم أحدهم بالوثب للأمام مع تغيير اتجاهه وبما يتوافق مع العلامات الموضوعه على لوحة الوثب . ٢- ثم يساعد الباحثان الطفل على أداء ماسبق من خلال حثه بدنيا ولفظيا للقيام بالنشاط السابق ، ثم يقوم بتقديم التعزيز المناسب سواء كان مادي أو معنوى بعد إستجابة الطفل بشكل صحيح . ٣- ثم يقوموا بسحب الحث تدريجيا من الحث الجسدى إلى الحث الجزئى إلى الحث اللفظى .		٢٥ ق	- لوحة وثب - سلم قفز - مرتبة إسفنجية
	نشاط الوثب بالقدمين	١- يقوم الباحثان بإحضار سلم القفز ومرتبته إسفنجية ، ثم يقوم أحدهم بالجرى نحو سلم القفز والوثب بالقدمين عليه ثم الطيران ثم السقوط على المرتبة الإسفنجية بالقدمين . ٢- ثم يساعد الباحثان الطفل على أداء ماسبق من خلال حثه بدنيا ولفظيا للقيام بالنشاط السابق ، ثم تقوم بتقديم التعزيز المناسب سواء كان مادي أو معنوى بعد إستجابة الطفل بشكل صحيح . ٣- ثم يقوموا بسحب الحث تدريجيا من الحث		
الوثب بالقدمين بمساعدة سلم القفز				



			الجسدى إلى الحث الجزئى إلى الحث اللفظى .		
	٣-٥ ق	يقوم الأطفال نوى الإعاقة العقلية بأداء تمارين التهدئة والإسترخاء المختلفة لإستعادة الشفاء ثم أداء التحية والإنصراف .	التهدئة		

ومرفق ( ١ ) يوضح البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس - حركية للعينة قيد البحث ، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التأهيلي تم إجراء القياسات البعدية .  
ج- القياسات البعدية

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لمتغيرات الأداء الحركى على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ١٢ / ٨ / ٢٠١٨ م إلى ١٤ / ٨ / ٢٠١٨ م .  
المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعيارى
- اختبار ( ت ) لعينتين مرتبطتين
- مربع إيتا
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- النسبة المئوية للتغير %

### النتائج

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجة القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث "

### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=٨

قيمة ت الحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	متغيرات الأداء الحركى	
		ع	س	ع	س		القوة العضلية	القوة القصوى
* ٤.٨-	٣.٨-	١.٧	١٤.٧٥	١.٩	١١	كجم		
* ٢.٨-	٣.١-	١.٥	١٣.١	١.٩	١٠	كجم	قوة القبضة اليسرى	
* ٦-	٤.٤-	١.٦	٢٥.٥	١.٥	٢١.١	كجم	قوة عضلات الجذع	



*٣.٩-	٤.٤-	٥	٣٣	٢.٤	٢٨.٦	كجم	قوة عضلات الرجلين		
*٤.٨-	١.٦-	٠.٥	٤.٨	٠.٨	٣.٢	كجم	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم	القوة المميزة بالسرعة	
*٢٣	٥.٧	١٠.٣	٩٨	١٠.٥	١٠٣.٧	ثانية	اختبار الجرى المكوكى ٥*٥٥ متر	التحمل الدورى	التحمل
*٢٣	٥.٨	٤.٥	١١٨.٥	٣.٧	١٢٤.٣	ثانية	اختبار الجرى ٤٠٠ متر	التنفسى	
*١١.٨-	٢.١-	٠.٦	٦.٩	٠.٣	٤.٨	متر	اختبار العدو ٤ ثوان من البدء العالى	السرعة	السرعة
*٣.٤-	١.٤-	٠.٨	٩.٥	٠.٩	٨.١	متر	اختبار العدو ٦ ثوانى من البدء العالى	الإنتنقالية	
*٢.٩-	١.٦-	٠.٩	٨	١.١	٦.٤	درجة	اختبار الخطوة الجانبية (١٠ ث)	الرشاقة	الرشاقة
*٥.٢	١.٤	٠.٦	٨.١	٠.٨	٩.٥	ثانية	اختبار الجرى الزجراجى	العامه	
*٤.٤	٦.٤	٤.٤	٧٥.٥	٠.٦	٨١.٩	ثانية	اختبار الجرى المكوكى او سباق المكعبات ٤*٩ م		
*٦.٤-	٥-	٢.٣	١٦٤	٣.٧	١٥٩	درجة	قبض الكتف الأيمن	مرونة الكتف	المرونة
*٣.٨-	٤-	١.١	٤٥	٢.٤	٤١	درجة	بسط الكتف الأيمن	الأيمن	
*٥.٨-	٥-	١.٤	٤٦.٥	٢.٤	٤١.٥	درجة	تقريب الكتف الأيمن		
*١١.٣-	٥.٤-	١.٨	١٦٦.٩	٠.٩	١٦١.٥	درجة	تبعيد الكتف الأيمن		
*٤.٨-	٦.٤-	٢.٣	١٦٣.٨	٤.٢	١٥٧.٤	درجة	قبض الكتف الأيسر	مرونة الكتف	المرونة
*٣.٨-	٤.٦-	١.٦	٤٣.٦	٣.٦	٣٩	درجة	بسط الكتف الأيسر	الأيسر	
*٩.٧-	٦.٦-	١.١	٤٥.٦	١.٥	٣٩	درجة	تقريب الكتف الأيسر		
*١٠.٥-	٦.١-	١.٨	١٦٤.٩	٢.٤	١٥٨.٨	درجة	تبعيد الكتف الأيسر		
*٥.٦-	٥.٧-	١.٢	٣٧.١	١.٩	٣١.٤	درجة	الثنى للأمام	مرونة العمود الفقرى	المرونة
*١١.٣-	٦.٤-	١.٣	١٩	٠.٩	١٢.٦	درجة	المد للـخلف		
*٣.٥-	٣.٥-	٢.٥	١٩.٣	٠.٧	١٥.٨	درجة	الثنى لليمين		
*٣.٣-	٣.٤-	٣.١	١٨.٨	٠.٩	١٥.٤	درجة	الثنى للييسار		
*٤.٥-	٧.٨-	٣.٢	١١٨	٣.٨	١١٠.٢	درجة	قبض الحوض الأيمن	مرونة الحوض الأيمن	المرونة
*٨.٨-	٥.١-	١.٦	١٤.١	١.٢	٩	درجة	بسط الحوض الأيمن		
*١٤.٣-	٥.٣-	١.٩	١٨.٣	٢	١٣	درجة	تقريب الحوض الأيمن		
*١٦.٧-	٥.٢-	٢	٤٣	٢.١	٣٧.٨	درجة	تبعيد الحوض الأيمن		
*٤.٧-	٨.١-	٣.٤	١١٦.١	٥.١	١٠.٨	درجة	قبض الحوض الأيسر	مرونة الحوض الأيسر	المرونة
*٩.١-	٥.٦-	٢	١٣.٨	١.٧	٨.٢	درجة	بسط الحوض الأيسر		

*٦.٨-	٤.٧-	١.٩	١٧.٣	٢.١	١٢.٦	درجة	تقريب الحوض الأيسر	الأيسر
*٥.١	٥.٢-	٢.١	٤٢	٢.٤	٣٦.٨	درجة	تبعيد الحوض الأيسر	
*٧.٧	١.٥	٠.٥	٢.٣	٠.٥	٣.٨	درجة	درجة	التوازن

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية = ٧ = ٢,٣٦٥

يوضح جدول ( ٥ ) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث انحصرت قيم ( ت ) المحسوبة بين ( -١٦.٧ : ٢٣ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

**عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على :**

" توجد نسب تحسن بين متوسطى درجة القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في

متغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث "

**جدول ( ٦ )**

**النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث**

ن=٨

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغيرات الأداء الحركي		
	ع	س	ع	س				
%٣٤.١	١.٧	١٤.٧٥	١.٩	١١	كجم	قوة القبضة اليمنى	القوة القصوى	القوة العضلية
%٣١	١.٥	١٣.١	١.٩	١٠	كجم	قوة القبضة اليسرى		
%٢٠.٩	١.٦	٢٥.٥	١.٥	٢١.١	كجم	قوة عضلات الجذع		
%١٥.٤	٥	٣٣	٢.٤	٢٨.٦	كجم	قوة عضلات الرجلين		
%٥٠	٠.٥	٤.٨	٠.٨	٣.٢	كجم	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم	القوة المميزة بالسرعة	
%٥.٥	١٠.٣	٩٨	١٠.٥	١٠٣.٧	ثانية	اختبار الجرى المكوكى ٥*٥٥ متر	التحمل الدوري	التحمل
%٤.٧	٤.٥	١١٨.٥	٣.٧	١٢٤.٣	ثانية	اختبار الجرى ٤٠٠ متر	التنفسى	
%٤٣.٨	٠.٦	٦.٩	٠.٣	٤.٨	متر	اختبار العدو ٤ ثوان من البدء العالى	السرعة	السرعة
%١٧.٣	٠.٨	٩.٥	٠.٩	٨.١	متر	اختبار العدو ٦ ثوانى من البدء العالى	الإنتنقالية	
%٢٥	٠.٩	٨	١.١	٦.٤	درجة	اختبار الخطوة الجانبية (١٠ث)	الرشاقة	القوة الربية





العامية	اختبار الجرى الرجزاجى	ثانية	٩.٥	٠.٨	٨.١	٠.٦	%١٤.٧
	اختبار الجرى المكوكى او سباق المكعبات ٤*٩ م	ثانية	٨١.٩	٠.٦	٧٥.٥	٤.٤	%٧.٨
مرونة الكتف الأيمن	قبض الكتف الأيمن	درجة	١٥٩	٣.٧	١٦٤	٢.٣	%٣.١
	بسط الكتف الأيمن	درجة	٤١	٢.٤	٤٥	١.١	%٩.٨
	تقريب الكتف الأيمن	درجة	٤١.٥	٢.٤	٤٦.٥	١.٤	%١٢.١
	تبعيد الكتف الأيمن	درجة	١٦١.٥	٠.٩	١٦٦.٩	١.٨	%٣.٣
مرونة الكتف الأيسر	قبض الكتف الأيسر	درجة	١٥٧.٤	٤.٢	١٦٣.٨	٢.٣	%٤.١
	بسط الكتف الأيسر	درجة	٣٩	٣.٦	٤٣.٦	١.٦	%١١.٨
	تقريب الكتف الأيسر	درجة	٣٩	١.٥	٤٥.٦	١.١	%١٦.٩
	تبعيد الكتف الأيسر	درجة	١٥٨.٨	٢.٤	١٦٤.٩	١.٨	%٣.٨
مرونة العمود الفقرى	الثنى للأمام	درجة	٣١.٤	١.٩	٣٧.١	١.٢	%١٨.٢
	الممد للخلف	درجة	١٢.٦	٠.٩	١٩	١.٣	%٥٠.٨
	الثنى لليمين	درجة	١٥.٨	٠.٧	١٩.٣	٢.٥	%٢٢.٢
	الثنى للييسار	درجة	١٥.٤	٠.٩	١٨.٨	٣.١	%٢٢.١
مرونة الحوض الأيمن	قبض الحوض الأيمن	درجة	١١٠.٢	٣.٨	١١٨	٣.٢	%٧.١
	بسط الحوض الأيمن	درجة	٩	١.٢	١٤.١	١.٦	%٥٦.٧
	تقريب الحوض الأيمن	درجة	١٣	٢	١٨.٣	١.٩	%٤٠.٧
	تبعيد الحوض الأيمن	درجة	٣٧.٨	٢.١	٤٣	٢	%١٣.٨
مرونة الحوض الأيسر	قبض الحوض الأيسر	درجة	١٠.٨	٥.١	١١٦.١	٣.٤	%٧.٥
	بسط الحوض الأيسر	درجة	٨.٢	١.٧	١٣.٨	٢	%٦٨.٣
	تقريب الحوض الأيسر	درجة	١٢.٦	٢.١	١٧.٣	١.٩	%٣٧.٣
	تبعيد الحوض الأيسر	درجة	٣٦.٨	٢.٤	٤٢	٢.١	%١٤.١
التوازن	درجة	٣.٨	٠.٥	٢.٣	٠.٥	%٣٩.٥	

يوضح جدول ( ٦ ) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث ، حيث انحصرت نسب التغير بين القياسين بين ( ٣.١ % : ٦٨.٣ % ) .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذي ينص على :

" حجم تأثير البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس – حركية كبير جدا فى متغيرات الأداء

الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث "

جدول ( ٧ )

حجم التأثير بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الأداء الحركى

للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=٨

متغيرات الأداء الحركى							القوة العضلية	القوة القصوى
حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل إيتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	متغيرات الأداء الحركى		
كبير جدا	٣.٦	٠.٨	٠.٠	٤.٨-	كجم	قوة القبضة اليمنى	القوة العضلية	
كبير جدا	٢.١	٠.٥	٠.٠	٢.٨-	كجم	قوة القبضة اليسرى		
كبير جدا	٤.٥	٠.٨	٠.٠	٦-	كجم	قوة عضلات الجذع		
كبير جدا	٠.٧	٠.١	٠.٠	٩.٠-	كجم	قوة عضلات الرجلين		
كبير جدا	٣.٦	٠.٨	٠.٠	٤.٨-	كجم	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم	القوة المميزة بالسرعة	
كبير جدا	١٧.٤	٠.٩	٠.٠	٢٣	ثانية	اختبار الجرى المكوكى ٥*٥٥ متر	التحمل الدورى التنفسى	
كبير جدا	١٧.٤	٠.٩	٠.٠	٢٣	ثانية	اختبار الجرى ٤٠٠ متر		
كبير جدا	٨.٩	٠.٩	٠.٠	١١.٨-	متر	اختبار العدو ٤ ثوان من البدء العالى	السرعة الإنتقالية	
كبير جدا	٢.٦	٠.٦	٠.٠	٣.٤-	متر	اختبار العدو ٦ ثوانى من البدء العالى		
كبير جدا	٢.٢	٠.٥	٠.٠	٢.٩-	درجة	اختبار الخطوة الجانبية (١٠ث)	الرشاقة العامة	
كبير جدا	٣.٩	٠.٨	٠.٠	٥.٢	ثانية	اختبار الجرى الزجراجى		
كبير جدا	٣.٣	٠.٧	٠.٠	٤.٤	ثانية	اختبار الجرى المكوكى او سباق المكعبات ٤*٩ م		
كبير جدا	٤.٨	٠.٩	٠.٠	٦.٤-	درجة	قبض الكتف الأيمن	مرونة الكتف الأيمن	
كبير جدا	٢.٩	٠.٧	٠.٠	٣.٨-	درجة	بسط الكتف الأيمن		
كبير جدا	٤.٤	٠.٩	٠.٠	٥.٨-	درجة	تقريب الكتف الأيمن		
كبير جدا	٨.٥	٠.٧	٠.٠	١١.٣-	درجة	تبعيد الكتف الأيمن		



كبير جدا	٣.٥	٠.٨	٠.٠	٤.٨-	درجة	قبض الكتف الأيسر	مرونة الكتف الأيسر
كبير جدا	٢.٩	٠.٩	٠.٠	٣.٨-	درجة	بسط الكتف الأيسر	
كبير جدا	٧.٣	٠.٨	٠.٠	٩.٧-	درجة	تقريب الكتف الأيسر	
كبير جدا	٧.٩	٠.٧	٠.٠	١٠.٥-	درجة	تبعيد الكتف الأيسر	
كبير جدا	٤.٢	٠.٩	٠.٠	٥.٦-	درجة	الثني للأمام	مرونة العمود الفقري
كبير جدا	٨.٥	٠.٩	٠.٠	١١.٣-	درجة	المد للخلف	
كبير جدا	٢.٦	٠.٨	٠.٠	٣.٥-	درجة	الثني لليمين	
كبير جدا	٢.٥	٠.٩	٠.٠	٣.٣-	درجة	الثني لليسار	
كبير جدا	٣.٤	٠.٧	٠.٠	٤.٥-	درجة	قبض الحوض الأيمن	مرونة الحوض الأيمن
كبير جدا	٦.٧	٠.٩	٠.٠	٨.٨-	درجة	بسط الحوض الأيمن	
كبير جدا	١٠.٨	٠.٩	٠.٠	١٤.٣-	درجة	تقريب الحوض الأيمن	
كبير جدا	١٢.٦	٠.٩	٠.٠	١٦.٧-	درجة	تبعيد الحوض الأيمن	
كبير جدا	٣.٦	٠.٧	٠.٠	٤.٧-	درجة	قبض الحوض الأيسر	مرونة الحوض الأيسر
كبير جدا	٦.٨	٠.٩	٠.٠	٩.١-	درجة	بسط الحوض الأيسر	
كبير جدا	٥.١	٠.٩	٠.٠	٦.٨-	درجة	تقريب الحوض الأيسر	
كبير جدا	٣.٨	٠.٧	٠.٠	٥.١	درجة	تبعيد الحوض الأيسر	
كبير جدا	٥.٨	٠.٩	٠.٠	٧.٧	درجة	درجة	التوازن

يوضح جدول ( ٧ ) أن قيم حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث انحصرت تتراوح بين ( -١٢.٦ : ١٧.٤ ) ، وهي دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس - حركية على متغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

### مناقشة النتائج

- للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجة القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي في متغيرات الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث "

يوضح جدول ( ٥ ) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات

الأداء الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث ، ويعزو الباحثان ذلك إلى :

١- التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس حركية بما يحتويه من أنشطة متنوعة كأنشطة ( الوعي بالجسم ، الوعي بالفراغ ، المفاهيم الزمنية ) والتي تعمل على تحسين متغيرات الأداء الحركى لذوى الاعاقة العقلية البسيطة قيد البحث  
مثل:

أ- القوة العضلية وخاصة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة.

ب- التحمل وخاصة التحمل الدورى التنفسى .

ج- السرعة وخاصة السرعة الإنتقالية .

د- الرشاقة

هـ- المرونة

و- التوازن

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " دامين ميريللا وآخرون Damain Mirela et al " ( ٢٠١٠ ) ( ١٣ ) ، " أحمد فوزى " ( ٢٠١٣ م ) ( ٢ ) ، " أحمد حازم " ( ٢٠١٤ م ) ( ١ ) ، " أسامة حلمى " ( ٢٠١٧ م ) ( ٣ ) على أن البرنامج التأهيلي بما يشمله من أنشطة متنوعة يعمل على تحسين متغيرات الأداء الحركى للعينة قيد البحث .

- للتحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على :

" توجد نسب تحسن بين متوسطى درجة القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في

متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث "

يوضح جدول ( ٦ ) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث ، حيث انحصرت نسب التغير بين القياسين بين ( ٣.١ % : ٦٨.٣ % ) ، ويعزو الباحثان ذلك إلى :

١- استخدام أنشطة الوعي بالجسم والتي تعمل على :

أ- الإحساس بالجسم وحدوده .

ب- التقليد الحركى للحركات الكبرى .

٢- استخدام أنشطة الوعي بالفراغ والتي تعمل على :

أ- التعرف على الفراغ الحسى والفراغ المدرك .

ب- القدرة على التوجه فى الفراغ ( التنقل فى الفراغ بحركات نوعية )

ج- التوجه فى الفراغ بإستخدام اجزاء الجسم الدقيقة .

٣- استخدام أنشطة الوعي بالزمن والتي تعمل على :

أ- التعرف على الحركة والسكون .

ب- التعرف على مفهوم السرعة.

ويؤكد صبرى وهبة ( ٢٠١٨ م ) أن ممارسة الأنشطة النفس حركية يعمل على تحسين

مستوى الأداء الحركى ويتمثل ذلك فى تنمية الصفات البدنية مثل :

١- القوة العضلية .

٢- المرونة.

٣- السرعة . ( ٩ : ٣٨ )

- للتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على :

" حجم تأثير البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس - حركية كبير جدا فى متغيرات الأداء

الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث "

يوضح جدول ( ٧ ) وجود حجم تأثير كبير للبرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس

حركية على متغيرات الأداء الحركى للمجموعة التجريبية قيد البحث ، ويرجع الباحثان ذلك إلى مايلي :

١- التخطيط المقنن لمحتوى البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس حركية لذوى الإعاقة العقلية قيد البحث.

٢- إتباع الأسس العلمية عند إستخدام البرنامج التأهيلي القائم على الأنشطة النفس حركية لذوى الإعاقة العقلية قيد البحث.

٣- التأثير الإيجابى للبرنامج التأهيلي بما يحتوى من أنشطة نفس حركية .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " جعفر بور مقدم و حسن غانيفار

Jafarpour Moghadam , Hasan Ghanifar " ( ٢٠١٥ ) ( ١٤ ) ، " وسام مجدى "

( ٢٠١٦ م ) ( ١٢ ) ، " ريم زكى " ( ٢٠١٨ م ) ( ٦ ) ، " ماجد مصرى " ( ٢٠١٨ م ) ( ٧ ) على

أن استخدام البرامج التأهيلية القائمة على الأنشطة المختلفة لها تأثير كبير فى تحسين متغيرات الأداء الحركى للعينة قيد البحث .

### الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثان إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج القائم على



الأنشطة النفس - حركية أدى إلى تحسن متغيرات الأداء الحركى لذوى الاعاقة العقلية البسيطة  
قيد البحث مثل :

- ١- القوة العضلية وخاصة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة.
- ٢- التحمل وخاصة التحمل الدورى التنفسى .
- ٣- السرعة وخاصة السرعة الإنتقالية .
- ٤- الرشاقة .
- ٥- المرونة .
- ٦- التوازن .

### التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل اليها وفى ضوء  
عينة البحث يوصى الباحثان بالآتى :

- ١- الإسترشاد بالبرنامج القائم على الأنشطة النفس - حركية لتحسين الأداء الحركى لذوى  
الاعاقة العقلية البسيطة قيد البحث .
- ٢- ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم والمجلس القومى  
لشئون الإعاقة فى الإهتمام بالأنشطة الحركية لذوى الاعاقة العقلية البسيطة .
- ٢- وضع إستراتيجية قومية تستهدف تحسين الأداء الحركى لذوى الإعاقة العقلية البسيطة.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد حازم أحمد : تأثير برنامج تأهيلي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المعاقين ذهنياً ( الفئة المنغولية \_ متلازمة داون ) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .
- ٢- أحمد فوزى عبد الله : تأثير استخدام مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي تنمية اللياقة الحركية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٣ م .
- ٣- أسامة حلمي فرحات : تأثير برنامج ترويجي علاجي على تحسين العضلات العاملة على بعض الوظائف الحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغى بالجزء السفلى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٧ م .
- ٤- حسن محمد الناصرة : ذوى الإحتياجات الخاصة " مدخل فى التأهيل البدنى " ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٥- حسين جلال عثمان : دور الجمعية الاهلية فى رعاية الطفل المعاق ذهنياً ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٦- ريم أحمد زكى : برنامج ترويجي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدي اطفال متلازمة داون ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنى سويف ، ٢٠١٨ م .
- ٧- ماجد عبد الحميد مصرى: تأثير برنامج رياضي تأهيلي لتحسين النشاط الكهربى لعضلات الطرف السفلي المؤثرة على الأداء الحركي في الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٨ م .
- ٨- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٩- محمد صبرى وهبة : التربية النفس حركية للأطفال ذوى الاضطرابات النمائية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠١٨ م .



١٠- محمد صبرى وهبة : تقييم واعداد البرامج النفس حركية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠١٨ م .

١١- هشام عبد الرحمن الخولى : الإعاقة العقلية ، دار المصطفى للطباعة والنشر ، بنها ، ٢٠١٢ .

١٢- وسام مجدى محمد : تصميم برنامج مائى لتحسين القدرات الحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغى CP ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٦ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

**13- Damain Mirela ,Gevat Cecilia , Stanculescu George ,Larion Alin.** (2010). Improvement of Motor Performance of Students with Mentally Retardation, Journal of Intellectual Disability and Research, Nov; 54(11): 955-965.

**14- Jafarpour Moghadam , Hasan Ghanifar.** (2015). Game therapy effect on improving motor skills in children with Down syndrome, Journal of Applied Environmental and Biological Sciences, Feb; 5(4): 254-260.

**15- Missouri Department of Elementary and Secondary Education.** (2009). Missouri local plan for compliance with state regulation: implementing part of the individuals with disabilities education act. Jefferson City, MO: Missouri Department of Elementary and Secondary education.