

تأثير العادات الصحية علي بعض القدرات الحركية لذوي الاعاقة العقلية

الباحث/ حسام الدين حمدي

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد اقتضت إرادة الله سبحانه وتعالى الا يكون البشر كلهم سواء, فاختلف البعض عن المستوي الذي يحدد المجتمع في جانب او اكثر من جوانب الشخصية سواء الجسمية او العقلية او المعرفية او الانفعالية وغيرها وقد تعددت المسميات المستخدمة في الاشارة إلي هؤلاء الافراد المعاقين او ذوي الاحتياجات الخاصة . (٦ : ٤٥)

وتسهم الرياضة في تحسين الصحة العامة للمعوقين ذهنيا وتنمية التوافقيات العضلية العصبية والحركية اي : انها تسهم في تحسين كفاءتهم الحركية والمهارية ورفع مستوي تركيزهم وانتباههم وقدراتهم علي الاحساس . (١٢ : ٣٧٦)

ويشير احمد سيد حنفي نقلا عن تروث Troth (٢٠٠١) إلي أهمية التربية البدنية للمعاقين ذهنيا لتساعدهم عي التكيف وتنمية قدراتهم بما تسمح امكانياتهم . (٢ : ٥٣)

والتربية الحركية وبرامجها المختلفة تعتبر من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلي تحقيق النمو المتكامل للطفل ، فالحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل وعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيطة به وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم، فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسين وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل . (٢٠)

ويري كلا من محمود عبد الفتاح عنان, عدنان جاويش جلون (٢٠٠١م) أن الأنشطة الرياضية المعدلة تعمل من خلال برامجها علي مساعدة المعاق علي تحقيق النمو البدني وإعادة تأهيله ومساعدته في الإعتماد علي نفسه وتحقيق التكيف لحياه أفضل , ودلت العديد من الدراسات علي أهمية الأنشطة الرياضية المعدلة في مساعدة المعاق علي تحقيق النمو البدني وتحقيق أقصى درجة من الفاعلية . (١٣ : ٣٩)

ويذكر Fait, Hollis, Dumm, John (٢٠٠٤م) أن برامج التربية الرياضية للمعاقين تعمل علي تنمية اللياقة البدنية والحركات الأساسية والإدراك العام للجسم وتوفير مهارات رياضية متنوعة وإعطاء المعاق الإحساس بالقيمة والإحترام كإنسان بغض النظر عن إعاقته . (١٧ : ٥٧)

ويعاني المعاقون ذهنيا من بطء في النمو يختلف باختلاف درجة الإعاقة , وغالبا ما يتأخر المعاقون ذهنيا في إتقان مهارة المشي ويواجهون صعوبات في الإلتزان الحركي والتحكم في الجهاز العضلي خاصة فيما يتعلق بالمهارات التي تتطلب إستخدام العضلات الصغيرة , كعضلات اليد والأصابع والتي يشار إليها عادة بالمهارات الحركية الدقيقة , وتبقي هذه المشكلات الحركية تواجه المعاقين ذهنيا بدرجة متوسطة وهو يسير من مكان لآخر فتظهر خطواته بطيئة وغير منتظمة وحركته العامة تقتصر إلي التناسق . كما أنه يصعب عليه أن يسير في خط متقسيم , خاصة وأن التأزر البصري لديه ضعيف حتي في الحركة الكبيرة .

(١٢ : ٣٥٥ , ٣٥٦)

فالمهارات والأنشطة الحركية البسيطة والمركبة بأنواعها مثل (المشي والجري والتسلق,,,) وغيرها من المهارات تعتبر مدخلا رئيسيا لتفجير طاقات الأطفال وإثارة دوافعهم نحو الإبداع والتعلم والإبتكار , هذا ما يؤكدته تشارلز بوتشر **Charls Busher** . (١٩ : ٢٨ , ٣٩)
إن ممارسة الرياضة وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك وهي ضرورية لإكتساب الصحة العامة واللياقة البدنية ومن ثم فإنها تسهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض . (٩ : ١٣)

من خلال عمل الباحث في مركز تأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة ومن خلال بعض المراكز الاخرى لاحظت الباحث اهتمام البرامج المعدة لتلك الحالات علي جانب واحد فقط , الا وهو الجانب الحركي والابتعاد علي الجوانب السلوكية مما آثار إهتمام الباحث في التصدي لتلك المشكلة محاولة منها لاعداد برنامج متكامل لتنفيذ وتحسين قدرات وسلوكيات المعاق ذهنيا من الجوانب الحركية والسلوكية .

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف علي تأثير العادات الصحية علي بعض القدرات الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد الدراسة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا لبحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (مجموعة تجريبية والاخرى مجموعة ضابطة).

مجتمع البحث وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في مجموعة من ذوى الاحتياجات الخاصة بمركز الرحمة بدولة الكويت والبالغ عددهم (٤٠) فرد وتتراوح أعمارهم ما بين (١١ - ١٤) سنة وعمرهم العقلي من (٩ - ١١) سنوات ونسبة ذكائهم تتراوح بين (٦٠ - ٧٥) وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٣٠) تلميذ بنسبة مئوية بلغت ٧٥% حيث تم استبعاد (١٠) أفراد من مجتمع البحث .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- استمارات استطلاع رأي الخبراء .

٢- المراجع والدراسات السابقة .

الاختبارات المستخدمة فى البحث :

اختبارات القدرات البدنية :

إختبار الجرى لمسافه ١٥ م

إختبار الوثب العريض من الثبات

إختبار الحجل على إحدى القدمين

إختبار رمى كره تنس لابعد مسافة

تجانس العينة :

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث والبالغ عددهم (٣٠) تلميذاً للمتغيرات التي قد يكون لها تأثير علي دقة النتائج وسير البرنامج التعليمي المقترح كما في جدول (١) .



جدول (١)

عينة البحث في بعض متغيرات الدراسة

ن=٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	شهر	13.3667	13	0.49013	0.583
٣	الطول	سم	148.3333	147	3.48725	0.997
٢	الوزن	كجم	48.4667	49	2.63574	0.143
٣	الذكاء	درجة	72.6667	73	1.39786	-.490
٤	مهارة الجري ١٥ م	ثانية	18.1333	18	1.56983	-.121
٥	الحجل بالثواني	ثانية	27.2333	27.5	1.7357	-.004
٦	الوثب العريض من الثبات سم	متر	78.0333	80	8.48318	-.019
٧	اللقف	عدد	1.7667	2	0.56832	-.013
٨	الرمي كرة تنس بالمت	متر	6.7667	7	0.67891	0.323
٩	المجموع	درجة	5.4667	6	1.00801	-.444

جدول (٢)

تكافؤ عينة البحث في متغيرات الدراسة

ن_١ = ١٠، ن_٢ = ١٠

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	السن	13.3	0.48305	13.4	0.5164	0.1	0.447
	الطول	148.6	3.86437	147.7	3.093	-0.90000	-0.575
٢	الوزن	49.3	2.45176	48.5	3.02765	-0.80000	-0.649
٣	النكاه	72.9	1.44914	73	1.41421	0.1	0.156
٤	مهارة الجري ١٥ م	18.3	1.41814	18.1	1.59513	-0.20000	-0.296
٥	الحجل بالثواني	27.1	1.85293	26.9	1.79196	-0.20000	-0.245
٦	الوثب العريض من الثبات سم	76.3	9.14148	79.8	8.58681	3.5	0.882
٧	اللقف	1.8	0.63246	1.8	0.63246	0	0
٨	الرمي كرة تنس بالمتري	6.6	0.69921	6.7	0.67495	0.1	0.325
٩	المجموع	5.5	1.08012	5.6	0.96609	0.1	0.218

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢,١٠

خطوات تصميم البرنامج :

قام الباحث بالإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة لموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج العادات الصحية ومدى تأثيره علي بعض القدرات الحركية لذوي الإحتياجات الخاصة وتم الآتي :

تحديد الهدف من العادات الصحية: يهدف البرنامج العادات الصحية إلي :-

تحسن في بعض القدرات الحركية قيد البحث (سرعة , قوة , توافق,,,,).

تحسن في بعض ,, قيد البحث (غذائي , رياضي ,,,,,).

تحديد أسس البرنامج العادات الصحية:

- . أن يُحقق محتوى البرنامج العادات الصحية الهدف الذي وضع من اجله .
- . ملائمة البرنامج العادات الصحية لعينة البحث مع مراعاة الأسس العلمية .
- . إمكانية تنفيذ البرنامج العادات الصحية ومرونته وقبوله للتطبيق العملي .
- . تناسب محتوى البرنامج العادات الصحية مع الزمن الكلي وعدد الوحدات المحددة .
- . مراعاة أن يكون هناك تسلسل وإستمرارية في أجزاء البرنامج العادات الصحية.
- . مراعاة عوامل الأمن والسلامة في إختيار البرنامج العادات الصحية.

محتوى البرنامج العادات الصحية المقترح :

يتضمن محتوى البرنامج المقترح على ما يلي:

أنشطة تساعد على تنمية المهارات الحركية الأساسية الافراد المعاقين عقلياً على النحو التالي:
قصص حركية ، ألعاب صغيرة وهي تساعد على إكساب الأطفال السلوك الجيد وتنمية السلوك السليم.

كما تساعد على إشباع حاجة الأطفال وتدريبهم على التفاعل الإجتماعي ، وذلك لتنمية القيم الصحية المرغوب فيها وتدعيمها.

وقد إشتملت محتويات البرنامج المقترح من خلال القصة الحركية والألعاب الصغيرة على المهارات الأساسية : الجرى - الوثب - الحجل - الرمي - واللقف.

التقليد العملي من خلال الحركة لبعض القيم التربوية للعادات الصحية المرغوب فيها، الموجودة في سياق القصة الحركية.

وقد قام الباحث مع هيئة الإشراف بوضع البرنامج فى صورته ليصبح البرنامج التعليمي المقترح فى صورته النهائية . مشتملاً على (٣٦) وحدة تعليمية .

إجراءات التطبيق: Application Procedures:

الدراسة الاساسية :

في ضوء ما اسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بتطبيق دراسة البحث علي النحو التالي :

القياسات القبليه :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليه علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم قياس اختبارات القدرات الحركية الاساسية في الفترة من ٢٠١٧/٩/١٠ حتي ٢٠١٧/٩/١٢ .

تطبيق دراسة البحث الأساسية :

وبعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة قام بتطبيق البرنامج العادات الصحية على المجموعة التجريبية دون الضابطة والتي تركت ليطبق عليها البرنامج المتبع معها في الفترة من ٢٠١٧/٩/١٠ حتى ٢٠١٧/١٢/٧ .

القياسات البعدية :

وبعد الإنتهاء من التطبيق قام الباحث بإجراء القياس البعدي حيث تم قياس إختبارات المهارات الحركية الأساسية وإختبار التحصيل المعرفي للعادات الصحية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، في الفترة من ٢٠١٧/١٢/١٠ حتى ٢٠١٧/١٢/١١ وبعد الإنتهاء من القياس تم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الإلتواء.

- معامل الارتباط.

- معاملات السهولة والصعوبة والتمييز.

- إختبار "ت".

- إختبار نسب التحسن %.

عرض النتائج ومناقشتها Results Show, Discussion

عرض النتائج Presenting Resulting

جدول (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية

ن = ١٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	مهارة الجري ١٥ م	18.3	1.418	17.7	1.3379	-0.7	0.608
٢	الحجل بالثواني	27.1	1.852	26.1	1.7284	-0.4	1.016
٣	الوثب العريض من الثبات سم	76.3	9.141	80.5	8.6442	-0.3	0.182-
٤	اللقف	1.8	0.632	2.2	0.4214	-0.2	1.664-
	رمى كرة تنس	6.6	0.699	7	0.9421	-0.3	0.818-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩ = ١,٨٣

يوضح جدول (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات الحركية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة كانت قيمتها الجدولية أكبر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات

جدول (٤)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية

ن = ١٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	مهارة الجري ١٥ م	18.1	1.595	12.9	0.7378	5.4	*10.682
٢	الحجل بالثواني	26.9	1.791	23.8	1.0328	3.3	*4.919
٣	الوثب العريض من الثبات سم	79.8	8.586	91.1	4.1217	14.800-	*4.667-
٤	اللقف	1.8	0.632	3.8	0.4216	20000-	*8.321-
	رمى كرة تنس	6.7	0.674	12.9	0.7378	4.0000-	*7.947-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩ = ١,٨٣

يوضح جدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة كانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات

جدول (٥)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في القدرات الحركية

$$ن = ١ = ٢ = ١٠$$

م	المتغيرات	البعدي ضابطة		البعدي تجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±			
١	مهارة الجري ١٥ م	17.7	1.337	12.9	0.7378	4.8	*9.937	%-27.16
٢	الحجل بالثواني	26.1	1.728	23.8	1.0328	2.3	*3.612	%-8.812
٣	الوثب العريض من الثبات سم	80.5	8.644	91.1	4.1217	10.60-	*3.500-	%13.16
٤	اللقف	2.2	0.421	3.8	0.4216	1.600-	*8.485-	%72.727
	رمى كرة التنس	7	0.942	12.9	0.7378	3.6000	*6.647-	%84.285

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢,١٠

يوضح جدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات .

مناقشه نتائج الفرض الأول القائل :- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض إختبارات المهارات الحركية الأساسية والتي تمثلت في إختبار الجري لمسافه ١٥ م والوثب العريض من الثبات وإختبار الحجل على إحدى القدمين و إختبار رمى كره تنس لابعد مسافة وإختبار لقف كرة .

وترجع الباحث إلي عدم وجود في المهارات الحركية ذلك إلي عدم إهتمام مدرس التربية الرياضية الموجودة في المدرسة بتدريس المحتوي والمقرر الخاص بمنهج التربية الرياضية من ورزارة التربية والتعليم الخاص بالفئة , ونقص في القدرات والإمكانات المادية والبشرية حيث عدم وجود متخصصين ومؤهلين للتعامل مع هذه الفئة , ونقص وعجز في الإمكانيات والأوات من حيث الأجهزة والكور وعدم وجود مساحات مخصصة من الملاعب , وإعتماد مناهج التربية الرياضية للمعاقين عقليا على تنمية مهارات الألعاب الجماعية ككرة القدم والسلة وكذلك مسابقات ألعاب القوى وإعتماد القائمين على تدريس تلك المناهج على إشتراك التلاميذ فى مسابقات الإدارة والمديرية وذلك لمأ سجلهم التدريسي وإهمال الجانب التعليمي للمهارات الحركية الأساسية .
وبذلك لم يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي فى متغيرات الدراسة " .

مناقشه نتائج الفرض الثاني القائل

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى متغيرات الدراسة

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي ويظهر ذلك في جدول رقم(٢) وترجع الباحث هذا التحسن إلي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح الذى تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية بإستخدام الهيبرميديا وما تم مراعاته عند وضع البرنامج من إختيار التمرينات وما إشتملت عليه من تدريبات وألعاب ومسابقات تنافسة فردية أو جماعية ومهارات شيقة ومتنوعة وإستخدام أدوات مختلفة ومثيرات سمعية وبصرية جاذبة للإنتباه مثل رؤيه النموذج ووسائل إيضاح المهارات وإستخدام الإيقاع باليدين " التصفيق" والموسيقى أو الصافرة , والأشكال والألوان المحبة إلي نفوسهم , والقصص الحركية مع الإستعانة ببعض الأدوات الصغيرة المختلفة واتفق هذا مع دراسة كلا من إيمان عبد الحليم (٢٠١١م)(٧) وهشام عبدالله محمد (٢٠٠٧م) (١٥) في أن تقديم البرامج التى يتم تقديمها عن طريق الهيبرميديا أو الفيديو أو الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي وشاشة العرض التى لها تأثير إيجابي وأفضل علي تنمية القدرات الحركية الأساسية وذلك مقارنة بالطرق والأساليب الأخرى التى لا تستخدم هذه البرامج التكنولوجية .

فالمهارات والأنشطة الحركية البسيطة والمركبة بأنواعها مثل (المشي والجري والتسلق,,,), وغيرها من المهارات تعتبر مدخلا رئيسيا لتفجير طاقات الأطفال وإثارة دوافعهم نحو الإبداع والتعلم والإبتكار , ها ما يؤكد تشارلز بوتشر **Charls Busher** .

وبذلك يكون هذا قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة .

مناقشة الفرض الثالث القائل:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة " .

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسية البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية ويظهر ذلك مما يدل علي مدى النجاح والتقدم الذي حقق البرنامج مع العادات الصحية بإستخدام الهيرميديا عن تدريس بالطرق التقليدية ويتفق ذلك مع دراسته زو (zhou) (٢٠٠٠م) (١٩) ودراسة ايمان عبد الحليم (٢٠٠٠م) (٧) في أن البرامج التعليمية التي تستخدم الهيرميديا يكون لها تأثير إيجابي علي بعض القدرات الحركية كالجري والوثب والحجل والرمى واللقف وذلك مقارنا بالطرق والأساليب الأخرى التي تستخدم برامج التكنولوجيا

ويذكر "أحمد فتحي الصواف" (٢٠٠٤م) أن هناك أساليب جديدة ظهرت في منظومة التعليم والتي تُعد تقنية جديدة في مجال التعليم والتعلم وتوفر للمتعلم الاندماج التدريجي وكل ذلك بهدف مساعدة المتعلم على تحقيق أهداف واضحة سبق تحديدها ويتوقع إنجازها بدرجة عالية من الكفاءة نتيجة التفاعل المباشر بين التعلم والبرمجية. (٣ : ٥٠)

ويوضح "مصطفى السايح محمد" (٢٠٠٤م) أن التكنولوجيا التعليمية وأساليبها المختلفة مطلب أساسي للمؤسسات التعليمية بشكل عام، والتربية الرياضية بشكل خاص وأدى دخولها مجال التربية الرياضية سواء كان المجال التدريسي أو التدريبي على أيدي الخبراء أو المتخصصين والدارسين إلى رفع مستوى الأداء، وأصبحت تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية واقع علمي يُساهم في تحقيق الأهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية في جميع الأنشطة الرياضية. (١٤ : ٣٥)

وتعزو الباحث ذلك إلى أن المعاقين عقليا يحتاجون إلى فترة أطول في التعلم نظراً لإنخفاض نسبة الذكاء لذلك تفترض الباحث انه يمكن تحسن باقى الإتجاهات عن طريق الإستمرار في تطبيق البرنامج والتكرار في الوحدات وتعزو الباحث ذلك للإفتراض ما حققه الفرض في نسبة التحسن وإتجاه التحسن الذي كان لصالح المجموعه التجريبية .

وبذلك يكون هذا قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص علي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة



الإستنتاجات والتوصيات :

الإستنتاجات :

في ضوء هدف الدراسة وفي حدود مجال الدراسة وطبيعية العينة التي أجريت عليها الدراسة وبالواقع للنتائج والبيانات التي تجمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة توصلت الباحث إلي الإستنتاجات الآتية :

- يؤدي تطبيق برنامج للعادات الصحية إلي حدوث تحفز في مستوى القدرات الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية ذوي الإحتياجات الخاصة .
- يؤدي تطبيق برنامج للعادات الصحية إلي حدوث تحفز في قيد البحث للمجموعة التجريبية لتلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة .
- إستخدام برنامج للعادات الصحية كان له أثراً إيجابياً في تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في نسبة التحسن في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث .

التوصيات :

في حدود عينة الدراسة وبناء علي ما توصلت إليه الباحث من نتائج يمكن أن توصي الباحث بالآتي :

- تطبيق البرنامج العادات الصحية في مدارس التربية الفكرية وذلك لما أظهره من تأثير إيجابي في تحسن مستوى القدرات الحركية و,, علي التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة
- محاولة وضع برامج مختلفة مناسبة للمراحل السنية المختلفة لذوي الإحتياجات الخاصة .
- الإسترشاد بالبرنامج العادات الصحية قيد البحث للعمل علي بناء وتصميم برامج آخري مشابهة علي أسس علمية للعمل علي تحسين القدرات الحركية و,, لذوي الإحتياجات الخاصة .



المراجع :

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم بيومي إبراهيم (٢٠٠٧م): تأثير برنامج ترويحى رياضى علي تنمية بعض الصفات البدنية والجوانب النفسية والحركية للمعاقين ذهنيا , رسالة ماجستير غير منشورة , بكلية التربية الرياضية , جامعة المنيا.
- ٢- أحمد سيد حنفي (٢٠٠١م) : تأثير النشاط الرياضي المدرسي علي تعديل السلوك الإجتماعي للمعاقين ذهنيا , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم . جامعة حلوان .
- ٣- أحمد فتحى الصواف (٢٠٠٤م) : أثر إختلاف نمط الوسائل المتعددة فى برنامج الكمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الانترنت , رسالة دكتوراة , غير منشورة , معهد الدراسات التربوية , جامعة القاهرة .
- ٤- أمين الخولي , أسامة كامل رتب (١٩٨٢) : التربية الحركية للطفل , دار الفكر, القاهرة .
- ٥- أمين أنور الخولي , أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) : التربية الحركية للطفل , دار الفكر العربي , القاهرة.
- ٦- السيد عبد النبي السيد (٢٠٠٤م) : الأنشطة التربوية لذوي الإحتياجات الخاصة , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة . (٥)
- ٧- إيمان عبدالحليم محمد (٢٠١١م) : تأثير برنامج حركى بإستخدام الوسائط المتعددة على تنمية بعض المهارات الحركيه لدى التلاميذ المعاقين عقليا (قابلى التعلم) , رسالة ماجستير غير منشورة , كليه التربيه الرياضيه للبنات ,جامعة حلوان .
- ٨- حلمي إبراهيم , ليلي فرحات (٢٠٠٠م) : التربية الرياضية و الترويح للمعاقين , ط ١ , دار الفكر العربي.
- ٩- فاروق عبدالوهاب (٢٠٠٠م) : الرياضة صحة ولياقة بدنية , دار الشروق, القاهرة .
- ١٠- عبد الحميد شرف (٢٠٠١م) : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- ١١- علي توفيق (٢٠٠٠م) : اثر برنامج تعليمي مقترح للشباب في السباحة عامل الخوف , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة مصر العربية .
- ١٢- مجدي عزيز إبراهيم (٢٠٠٣) : مناهج تعليم ذوي الإحتياجات الخاصة , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة . (١٠)
- ١٣- محمود عبد الفتاح عنان , عدنان جاويش جلون (٢٠٠١م) : الرياضة والترويح للمعاقين , مكتبة النهضة المصرية , القاهرة .



- ١٤- مصطفى السايح محمد (٢٠٠٤م) : المنهج التكنولوجى وتكنولوجيا التعليم والمعلومات فى التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية .
- ١٥- هشام عبد الله محمد (٢٠٠٧) : تأثير برنامج للحركات الأساسية علي المهارات الحركية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم في المملكة العربية السعودية , رسالة ماجستير غير منشورة , بكلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .

المراجع الأجنبية :

- 16- **Fait, Hollis, Dumm, John(2004)**: "Special Physical Education Adapted, Individualized and Development" College Publishing,.
- 17- **radwan & reshke** : health behavior and attitudes towards health comparative study between Syrian and German student , labzk university, Vienna, 2004.
- 18- **Stewart Biddle** : " School of Education University of extern United King Dom " International Journal of Sport Psychology , Vol 200, 1993 .
- 19- **zhou, y, hcao** : Research on application of Multimedia Cal teaching " , Journal – of Beijing – university of physical education , 2000.

شبكة المعلومات والانترنت :

- 20- www.makkaleshraf.gov.sa/sport