

مستخلص البحث باللغة العربية

" تأثير برنامج تأهيلي باستخدام الوسط المائي لتحسين الاداء الحركي لبعض المهارات

الأساسية الحركية لذوي الشلل الدماغي"

الباحث / أحمد صلاح الدين حسين

هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير استخدام الوسط المائي علي تحسين بعض الحركات الاساسيه لذوي الشلل الدماغي من خلال :

تصميم وتنفيذ برنامج تأهيلي باستخدام الوسط المائي لتحسين الاداء الحركي لبعض المهارات الحركيه الأساسية لذوي الشلل الدماغي وكذلك التعرف على تأثيره على بعض المهارات الحركيه الاساسيه لذوي الشلل الدماغي المتمثله في:

بعض الحركات الانتقاليه (المشى - الجرى - الوثب).

بعض حركات المعالجه والتناول (الرمي - اللفف)

إجراءات البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبتطبيق القياسين القبلي والبعدي عليهما نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

أهم النتائج:

- البرنامج التأهيلي المقترح بأستخدام الوسط المائي كان له تأثيراً إيجابياً على تحسين "المهارات الحركية الأساسية" للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- طريقة التأهيل التقليدية كان لها تأثيراً إيجابياً فى تحسين " المهارات الحركية الأساسية " للمجموعة الضابطة.
- استخدام البرنامج التأهيلي المقترح بأستخدام الوسط المائي كان أكثر تأثيراً بصورة إيجابية من استخدام الطريقة التقليدية على مستوى تحسين " المهارات الحركية الأساسية " .

أهم التوصيات :

- مخاطبة ودعوة الجهات المسئولة "وزارة التربية والتعليم" "وزارة الشباب و الرياضة" (الأندية الرياضية - مراكز الشباب - الجمعيات العاملة بمجال ذوى الإحتياجات الخاصة_المراكز الخاصه بذوي الشلل الدماغي) بالإهتمام باستخدام البرامج التأهيلية باستخدام الوسط المائي لذوي الشلل الدماغي وممارسة رياضة السباحة.

Effect of rehabilitation program by using aqueous medium to improve fundamental

Ahmed Salahuddin HusseinThe aim of the research: The research aims to identify the effect of using the water medium on improving some of the basic movements of people with cerebral palsy through:

Design and implementation of a rehabilitation program using the water medium to improve the motor performance of some basic motor skills for people with cerebral palsy, as well as to identify its impact on some basic motor skills for people with cerebral palsy, which are:

Some transitional movements (walking - running - jumping).

Some handling and eating movements (throwing - standing)

Research procedures: The researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups, one experimental and the other controlling, and applying the pre and post measurements on them due to its relevance to the nature of the research.

The most important results:

- ❖ The proposed rehabilitation program using the aqueous medium had a positive effect on improving the "basic motor skills" of the experimental group under study.
- ❖ The traditional rehabilitation method had a positive effect in improving the "basic motor skills" of the control group.
- ❖ The use of the proposed rehabilitation program using the aqueous medium had a more positive impact than using the traditional method on the level of improving "basic motor skills".
- ❖ The most important recommendations:
- ❖ Addressing and inviting the responsible authorities "Ministry of Education" "Ministry of Youth and Sports" (sports clubs - youth centers - associations working in the field of people with special needs - centers for people with cerebral palsy) to take care of using rehabilitation programs using the water medium for people with cerebral palsy and practicing swimming.
- ❖ Using the rehabilitation program using the water medium prepared by the researcher to improve some basic motor skills for people with cerebral palsy.
- ❖ Holding seminars for physical education teachers who are in charge of the educational process in schools for people with special needs, rehabilitation specialists and trainers for people with special needs in clubs and youth centers that include cerebral palsy players, to urge them to use rehabilitation programs using the water medium to improve their basic movements and to practice swimming.



" تأثير برنامج تأهيلي باستخدام الوسط المائي لتحسين الاداء الحركي لبعض المهارات الأساسية الحركية لذوي الشلل الدماغي"

الباحث / أحمد صلاح الدين حسين

- المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الإعاقة و الاهتمام بها من القضايا الهامة بالنسبة لمختلف دول العالم ، فهم مواطنون لهم إمكاناتهم و أدوارهم ، ومن حقهم أن يعيشوا و أن يحصلوا على حقوقهم بقدر مكافئ كغيرهم من الأفراد الأسوياء ، و هذا ليس من قبيل العطف ولكنه يدخل فى إطار المسئولية و الواجب ، فالمسئولية إنسانية بالدرجة الأولى و تحملها و القيام بأعبائها يعد أحد معايير التقدم .احترم الإنسان أساس التنمية الحقيقية ، فمن واجبنا تجاه المعاق توفير الرعاية الصحية و النفسية و التربوية و الارشادية ، تحقيقا لذاته كإنسان . ولكى يشعر بهويته وفقا لإمكانياته المحدودة و يجب ان يساهم ويشارك بقدر من الايجابية المثمرة فى المجتمع.(١:١١)

وتؤدى الاعاقات إلى ظهور بعض القصور فى القدرات المختلفة لدى الأفراد ذوى الإعاقة سواء كانت (حركية أو حسية أو ذهنية)، والتي تجعله غير قادراً على القيام بالوظائف التى يقوم بها الجسم المتعلقة بنشاطاته الحياتية الجسمية ، مما يوضح أهمية توفير برامج تنموية وتأهيلية لهؤلاء الافراد لمواجهة هذا القصور لتنمية قدراتهم واستثمارها داخل المجتمع .

وتؤثر الاعاقات الحركية بشكل رئيسى على القدرة الحركية للطفل وتجعله لديه بعض القصور الحركى الذى يختلف من طفل إلى آخر ، حيث توجد مستويات تحدد الصعوبة الحركية لهؤلاء الأطفال من ذوى الاعاقه الحركية تبدأ من (البسيط - المتوسط - الشديد) ويتوقف ذلك على حجم الإصابة الدماغية التى تعرض لها الطفل سواء أثناء فترة الحمل أو الولادة أو بعد الولادة ، حيث يمكن أن يصيب الشلل الجسم كله ، أو يصيب الأذرع أكثر من الأرجل أو الطرف السفلى ، أو قد يصيب جانب واحد من الجسم ، مما يؤثر على التحكم الحركي لهؤلاء الأطفال من ذوى الاعاقه الاعاقه الحركية ، حيث يظهر لديهم تأخر فى النمو الحركى وعدم القدرة على التوافق العصبى العضلى ما بين أجزاء الجسم مثل الرجلين واليدين ، وإضطرابات فى المشى وعدم التوازن حيث يصعب عليه أن يسير فى خط مستقيم بجانب صعوبة فى التحكم والسيطرة على العضلات وضعف بالقدرة من حيث نواحي الأداء الحركى والنمو البدنى



، خاصة وأن لديه التأزر البصرى ضعيف فى أداء الحركات الكبيرة ، وهناك مشكلات أخرى متعلقة بالقصور الحركى لدى هذه الفئة. (١٨:٨)

وتعتبر السباحة من الرياضات المائية التى يمكن تعلمها فى أى سن وكلما كان ذلك فى سن مبكر كان أفضل وأيسر مع سهولة التخلص من الأداء الخاطئ فالتعلم فى سن متأخر وخاصة فى مرحلة التعليم الجامعي غالباً ما يكون مصحوباً بالأخطاء التى يصعب التخلص منها حيث يعانى أصحابها من صعوب فى التحكم والتنفس والتوافق الحركي للسباحة وعدم القدرة على الإسترخاء وزيادة عامل الخوف. (١٨ : ٢٤)

وأن التأهيل بمعناه تطوير وتنمية قدرات الشخص لكي يكون مستقلاً ومنتجاً ومنتكفاً كما يشمل مفهوم التأهيل مساعده الشخص علي تخطي الاثار السلبية التي تخلفها الاعاقه والعجزمن اثار نفسية او اجتماعية او اقتصادية.

حيث أشار علاء الدين إبراهيم (٢٠٠٦ م) نقلا عن أقبال محمد بشير وإمتثال إبراهيم مخلوف إلى أن ممارسه الانشطه الرياضيه المعدله لها قيمته ودور كبير فى مجال ذوى الاعاقه لما لها من تأثير هام لتنمية القدرات الحركية والبدنية والوظيفية، لذا فأنها تساعد الافراد ذوى الإعاقة الحركيه على أستعادته القوه العضلية والتوازن وكذلك الثقة والقدرة على الاندماج مع أقرانه فى المجتمع بحيث تمكنه من التغلب على مشكلات الحياة. (٢٢:١٠)

- مشكلة البحث :

تؤثر الاعاقات الحركية بشكل رئيسى على قدره الحركية للطفل وتجعله لديه بعض القصور الحركى الذى يختلف من طفل الى آخر ، حيث توجد مستويات تحدد الصعوبة الحركيه لهؤلاء الاطفال من ذوى الاعاقه الحركية تبدأ من (البسيط - المتوسط - الشديد) ويتوقف ذلك على حجم الإصابة الدماغية التى تعرض لها الطفل سواء أثناء فترة الحمل أو الولادة أو بعد الولادة ، حيث يمكن أن يصيب الشلل الجسم كله ، أو يصيب الأذرع أكثر من الأرجل أو الطرف السفلى ، أو قد يصيب جانب واحد من الجسم ، مما يؤثر على التحكم الحركى لهؤلاء الأطفال من ذوى الاعاقه الحركية ، حيث يظهر لديهم تأخر فى النمو الحركى وعدم قدره على التوافق العصبى العضلى مابين أجزاء الجسم مثل الرجلين واليدين ، واضطرابات فى المشى وعدم التوازن حيث يصعب عليه أن يسير فى خط مستقيم بجانب صعوبه فى التحكم والسيطره على العضلات وضعف بالقدره من حيث نواحي الأداء الحركى والنمو البدنى ، خاصة وأن لديه التأزر



البصرى ضعيف فى أداء الحركات الكبيره ، وهناك مشكلات أخرى متعلقه بالقصور الحركى لدى هذه الفئة.(٢٦:١٣)

ومن خلال عمل الباحث في مجال ذوي الاحتياجات الخاصه وخاصة فئه الاعاقات الحركية لاحظ ان يوجد مشاكل في بعض المهارات الاساسيه الحركيه مثل الوقوف المشي الجري والقف والرمي وغيرها من المهارات الحركيه الاساسيه وانها بتحسن من خلال الوسط المائي وان الاطفال الذين يمارسون السباحه والتاهيلي المائي وجد الباحث ان يحدث لهم تطور وتحسن لبعض المهارات الحركيه الاساسيه لديهم وان تأثير الوسط المائي يعود عليهم بالايجاب في تحسن الحركات الاساسيه لديهم. لذا اقترح الباحث عمل برنامج تاهيلي مائي لتحسين الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسيه الحركيه لذوي الاعاقات الحركية.

- أهمية البحث

١- الأهمية العلمية:

تحسين بعض المهارات الاساسيه الحركيه لذوي الاعاقات الحركية من خلال إستخدام البرنامج التاهيلي للوسط المائي. الدور الحيوى والهام الذى يقوم به الوسط المائي فى تحسين المهارات الاساسيه الحركيه لذوي الاعاقات الحركية.

٢- الأهمية التطبيقية:

تعتبر تأهيل مائي لفئة الاعاقه الحركية لتحسين الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسيه الحركيه لديهم. أعداد برنامج تأهيل مائي للأخصائيين فى مجال تدريب وتعليم الأطفال ذوى الاعاقه الحركية لتحسين بعض المهارات الاساسيه الحركيه لذوي الاعاقات الحركية.

- هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى مدى تأثير إستخدام الوسط المائي علي تحسين بعض الحركات الاساسيه لذوي الاعاقات الحركية من خلال : تصميم وتنفيذ برنامج تأهيلي باستخدام الوسط المائي لتحسين الاداء الحركي لبعض المهارات الحركيه الأساسية لذوي الاعاقات الحركية. التعرف على تأثيره على بعض المهارات الحركيه الاساسيه لذوي الاعاقات الحركية المتمثله في:

بعض الحركات الانتقاليه (المشى - الجرى - الوثب).

بعض حركات المعالجه والتناول (الرمى - اللقف)

- فروض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في تحسين بعض المهارات الحركية الاساسية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى تحسين بعض المهارات الاساسية الحركية .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى مهارات بعض المهارات الاساسية الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث

- البرنامج التأهيلي المقترح:

مجموعه من الخبرات والانشطه المخططه والمنظمه التي تساهم في تطوير العمليه التأهيلية (٤:٣)

- المهارات الاساسيه الحركيه:

هي الانماط الحركيه التي تعتمد علي اجزاء الجسم المختلفه كما انها تعد اساسا للمهارات التخصصيه والمهارات المركبه . (٤٦:٧)

- مهارات الوسط المائي :

* هي المهارات الأساسية والإتجاهات نحو الماء وفهم متطلبات تحقيق المهارات المائية مثل السباحة التنافسية وعوامل الأمن والسلامة مع الماء أو هي المهارات التي يجب أن تتحقق قبل تحقق المهارات المائية المتقدمة. (٢٠ : ١٥٤)

- إجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم "الباحث" المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث، مستعيناً بإحدى التصميمات التجريبية في الأبحاث العلمية السابقة، وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدى لكلا المجموعتين.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في طلاب مدرسة جنة الأطفال (شلل دماغى وإعاقة حركية) التابعة لإدارة السيدة زينب التعليمية بمحافظة القاهرة وعددهم (٧٠) تلميذ منهم (٢٥) تلميذ فئة الشلل دماغى و(٤٥) تلميذ فئة الإعاقة حركية في العام الدراسي (٢٠٢٠م/٢٠٢١م) والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ إلى ١٨) سنة.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

المجموع	عينة الدراسة الأساسية		العينة الاستطلاعية	مجتمع البحث
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
١٥	٦	٦	٣	٢٥

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لمجتمع البحث والبالغ عدده (٢٥) تلميذا للتأكد من وقوعه تحت المنحنى الاعتدالي وذلك ما يوضحه جدول (٢)

تجانس وتكافؤ العينة

قام "الباحث" بإجراء تجانس لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة - المجموعة الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٢٥) تلميذاً في الفترة (من ٢٣/٩/٢٠١٩م إلى ٢٧/٩/٢٠١٩م) للمتغيرات التي قد يكون لها تأثير على دقة النتائج وسير الوحدات التعليمية المقترحة وهي (العمر الزمني - الطول - الوزن والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) .

باستخدام معامل الالتواء للتأكد من وقوعها تحت المنحنى كما يوضح جدول (٢) يوضح تجانس عينة مجتمع البحث .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث)
(الطول، الوزن، العمر الزمني، معامل الذكاء، الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية)
(ن = ١ = ٢ = ١٥)

المجموعة التجريبية الثانية (ن = ٦)				المجموعة الضابطة (ن = ٦)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
١,٥١٥	٠,٩٩	٩,٠٠	٨,٥٠	٠,٠٠	٠,٥٢٨	٩,٠٠	٩,٠٠	سنة	العمر الزمني	معدلات النمو
٠,٠٠	٤,٣٥	١٣٤,٠٠	١٣٤,٠٠	٠,٦٦٠	٤,٥٤	١٣٣,٠٠	١٣٤,٠٠	سم	الطول	
١,٢٤	١,٤٥	٢٢,٥٠	٢٣,١٠	٠,١٨٣	١,٣١	٢٢,٥٠	٢٢,٥٨	كجم	الوزن	
0.73-	0.689	1.00	0.833	1.071	0.684	1.00	1.167	درجة	تشير الأصابع للأمام .	المشي
0.00	0.577	1.00	1.00	0.73-	0.689	1.00	0.833	درجة	وضع الكعب علي الارض اولا .	
0.73-	0.689	1.00	0.833	2.69	0.745	0.00	0.667	درجة	ان تكون القدمان مرتفعة من علي الارض مع كل خطوة .	
0.73-	0.689	1.00	0.833	0.00	0.577	1.00	1.00	درجة	رفع الركبة .	
0.57-	2.644	4.00	3.499	0.742	2.695	3.00	3.667	درجة	الدرجة الكلية .	
0.73-	0.689	1.00	0.833	2.12-	0.471	1.00	0.667	درجة	النظر للامام باتجاه الجري - ميل الجسم قليلا .	الجري
2.69	0.745	0.00	0.667	0.00	0.557	1.00	1.00	درجة	القدمان يتركان الارض لحظة بخطوة واسعة .	
2.69	0.745	0.00	0.667	1.96	0.764	0.00	0.50	درجة	ثني الذراعين حوالي ٩٠ درجة - تحرك الذراعين للامام والخلف مع عدم تقاطعها وسط	

تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التباين وقيمة معامل الالتواء ومعامل التفرطح

لعينة البحث في متغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، معامل الذكاء، الاختبارات البدنية

والمهارات) (ن=١٢)

المجموعة التجريبية الثانية (ن = ٦)				المجموعة الضابطة (ن = ٦)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط		
2.066	0.479	1.00	1.33	0.73-	0.698	1.00	0.833	درجة	* الخطو في اتجاه المرمى .
2.11-	0.472	1.00	0.667	0.672	0.747	0.50	0.667	درجة	إمتداد الذراعين واليدين لمقابلة الكرة .
1.071	0.684	1.00	1.167	0.73-	0.698	1.00	0.833	درجة	" اليدان والإصابع "
0.00	0.577	1.00	1.00	0.00	0.50	1.50	1.50	درجة	إستخدام الأصابع والإبهام فقط لمسك الكرة .
0.00	0.50	0.50	0.50	0.73-	0.698	1.00	0.833	درجة	الإستلام من أعلي الوسط " اليدان أمام الجسم ثني المرفقين قريبا من الجانبين - الإبهامان متجاوران .
0.00	0.50	0.50	0.50	0.681-	0.749	1.50	1.33	درجة	الإستلام أسفل الوسط " اليدان أمام الجسم ثني المرفقين من الجانبين الإصبعان الصغيران واليدين لأسفل .
0.73-	0.698	1.00	0.833	0.00	0.574	1.00	1.00	درجة	" التوقف "
2.11-	0.472	1.00	0.667	0.733	0.684	1.00	1.167	درجة	تسحب الذراعان للخلف نحو الجسم .
								درجة	الدرجة الكلية.

تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التباين وقيمة معامل الالتواء ومعامل التفرطح
لعينة البحث في متغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، معامل الذكاء، الاختبارات البدنية
والمهارات) (ن=١٢)

المجموعة التجريبية الثانية (ن = ٢٠)				المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط		
0.73-	0.689	1.00	0.833	0.762	0.745	0.50	0.667	درجة	ثني الركبة ، حيث ترفع القدم خلفا موازية للارض.
1.046	2.868	2.00	3.00	0.798	2.695	3.00	2.834	درجة	الدرجة الكلية.
0.73-	0.698	1.00	0.833	1.34-	0.373	1.00	0.833	درجة	ثني الركبتين وتحريك الذراعين خلفا لبدء المهارة.
1.071	0.684	1.00	1.167	1.071	0.684	1.00	1.167	درجة	القدمان باتساع الكتفين.
0.73-	0.698	1.00	0.833	1.35	0.371	1.00	1.167	درجة	مرجحة الذراعين للامام وللأعلى.
0.73-	0.698	1.00	0.833	0.73-	0.698	1.00	0.833	درجة	الرجلان تدفعان الجسم لأعلى بقوة.
0.73-	0.698	1.00	0.833	0.73-	0.698	1.00	0.833	درجة	ثني الركبتين ، والقدمان باتساع الكتفين.
0.14-	3.476	5.00	4.499	0.294-	2.824	5.00	4.169	درجة	الدرجة الكلية.
0.73-	0.698	1.00	0.833	2.16-	0.459	2.00	1.670	درجة	النظر نحو الهدف.
1.071	0.684	1.00	1.167	1.34-	0.373	1.00	0.833	درجة	ثني الركبتين.
1.071	0.684	1.00	1.167	0.00	0.819	1.00	1.00	درجة	القدمان باتساع الكتفين.
0.73-	0.698	1.00	0.833	0.75-	0.802	1.50	1.333	درجة	الكرة امام الجسم.
0.73-	0.698	1.00	0.833	0.00	0.819	1.00	1.00	درجة	الاداء"
1.071	0.684	1.00	1.167	1.071	0.684	1.00	1.167	درجة	لف الجسم بحيث يواجه الجسم هدف المرمي.

ينتضح من الجدول رقم (٢) . أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات معدلات النمو " العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، وبعض المتغيرات البدنية ، مستوي الأداء المهاري لمهارات



, قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين (+3 ، -3) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع التكراري للمجموعتين في هذه المتغيرات.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.812

يتضح من جدول (3) أنه: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي مما يدل على مدى التكافؤ بينهما قبل تطبيق البرنامج.

طرق جمع البيانات

استند "الباحث" لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه في اختيار عدة شروط وهي:

❖ الرغبة من الباحث وزملاءه من العاملين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصه وخاصة فئه الشلل الدماغي واولياء الامور في تحسين الحركات الاساسيه لذوي الشلل الدماغي .

❖ عمل الباحث كمدير فني لذوي الإحتياجات الخاصة بنادى البنك الأهلى المصرى .

❖ توافر الإمكانيات (المنشآت والأجهزة والأدوات) اللازمة بأماكن تطبيق وتنفيذ تجربة البحث.

- أدوات ووسائل جمع البيانات :

إعتمد الباحث فى جمع بيانات البحث على الآتى :

* المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع عدد من السادة الخبراء والمتخصصين فى هذا المجال"مجال تأهيل و تعليم وتدريب السباحة لذوى الإحتياجات الخاصة" من أجل التعرف على آرائهم وتصوراتهم وعددهم (١٠) خبراء مرفق .

* مقياس هامفرس "Humphries" (لمهارات الإستعداد المائى).

* البرنامج التأهيلي المقترح للمرحلة السنوية قيد البحث (إعداد الباحث) .

* الأجهزة والأدوات :

- لوحات طفو.

- سير كهربائي.

- كرة بلانس .

- كرة طبيه



- اقماع
- اطواق
- كور تنس
- كره يد
- كره قدم

الإمكانات البشرية:

قام "الباحث" باختيار المساعدين من العاملين بالمدرسة قيد التجربة، وذلك للمساعدة في إجراءات التجربة قيد البحث.

الدراسة على العينة الاستطلاعية:

قام "الباحث" بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة (من ١٥ / ١١ / ٢٠٢٠م إلى ٣٠ / ١١ / ٢٠٢٠م)، لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك من أجل إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية المستخدمة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين لدى المجموعة الضابطة ونسبة التحسن (ن=٦)

المهارة	العبارات	الضابطة قبلي		الضابطة بعدي		فروق المتوسطات	ت	الدلالة	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م				
المشي	تشير الأصابع للامام .	1.167	0.684	1.33	0.80	٠,١٦٣	*٣,٢٩٩	دال	١٣,٩٦
	وضع الكعب على الأرض اولاً. ان تكون القدمان مرتفعة من على الأرض مع كل خطوة.	0.833	0.689	1.167	0.684	٠,٣٣٤	*٧,٢٢	دال	٤٠,٠٩
	رفع الركبة.	0.667	0.745	1.167	0.456	٠,٥٠	*١٢,٥	دال	٧٤,٩٦
	الدرجة الكلية.	3.667	2.695	٤,٩٩٤	٢,٣٩٦	١,٣٢٧	*٧,٨١	دال	٣٦,١٩
الجري	النظر للامام اتجاه الجري - ميل الجسم قليلاً.	٠,٦٦٧	٠,٤٧١	١,١٦٧	٠,٤٥٦	٠,٦٩٦	*١٢,٧٨	دال	٧٤,٩٦
	القدمان يتركان الأرض لحظة بخطوة واسعة.	1.00	0.557	1.00	0.574	٠,٠٠	٠,٠٠	غير دال	٠,٠٠
	تشي الذراعين حوالي ٩٠ درجة - تحرك الذراعين للامام والخلف مع عدم تقاطعها وسط الجسم.	0.50	0.764	1.00	0.574	٠,٥٠	*٣,٣٥	دال	١٠,٠٠
	تشي الركبة , حيث ترفع القدم خلفاً موازية للأرض.	0.667	0.50	0.830	0.687	٠,١٦٣	*٤,١٧	دال	٢٤,٤٣
الوثب	الدرجة الكلية.	2.834	2.695	٣,٩٩٧	٢,٢٩١	١,١٦٣	*٧,٠٢٢	دال	٤٠,٠٨٤
	تشي الركبتين وتحريك الذراعين خلفاً لبدء المهارة.	0.833	0.373	1.00	0.574	٠,١٦٧	*٥,١٥	دال	٢٠,٠٠٤
	القدمان باتساع الكتفين.	1.167	0.684	1.33	0.469	٠,١٦٣	*٤,٢٤٤	دال	١٣,٩٦
	مرجحة الذراعين للامام وللأعلى.	1.167	0.371	1.33	0.469	٠,١٦٣	*٥,٨٢	دال	١٣,٩٦
الرمي	الرجلان تدفعان الجسم لأعلى بقوة.	0.833	0.698	1.50	0.50	٠,٦٦٧	*١٦,٧١	دال	٨٠,٠٠
	تشي الركبتين , والقدمان باتساع الكتفين.	0.833	0.698	1.67	0.459	٠,٨٣٧	*٢١,٧٤	دال	١٠٠,٤٨
	الدرجة الكلية.	4.833	2.824	٦,٨٣	٢,٤٧١	١,٩٩٧	*١١,٣١	دال	٤١,٣٢
	النظر نحو الهدف.	1.670	0.459	1.833	0.389	٠,١٦٣	*٥,٧٥	دال	٩,٧٦٠
	تشي الركبتين.	0.833	0.373	1.167	0.456	٠,٣٣٤	*١٢,١٠	دال	٤٠,٠٠
	القدمان باتساع الكتفين.	1.00	0.819	1.76	0.459	٠,٧٦	*١٧,٨٤	دال	٧٦,٠٠
	الكرة امام الجسم.	1.333	0.802	1.50	0.50	٠,١٧	*٤,٩٦	دال	١٢,٥٢
	الإداء"	1.00	0.819	1.50	0.50	٠,٥٠	*١١,٣٧	دال	٥٠,٠٠
الرمي	الإستلام أسفل الوسط " اليدين أمام الجسم تشي المرفقين من الجانبين الإصبعان الصغيران واليدين لأسفل .	0.667	0.745	0.850	0.670	٠,١٨٣	*٣,٨٩	دال	٢٧,٤٣
	" التوقف "	1.00	0.574	0.950	0.686	٠,٠٥	١,١٩	غير دال	٥,٠٠
	تسحب الذراعان للخلف نحو الجسم .	1.167	0.684	1.25	0.638	٠,٠٨٣	١,٨٨	غير دال	٧,١١
	الدرجة الكلية.	12.99	10.09	١٤,٩٥	٩,٨٥٣	١,٩٦	*٢,٩٤	دال	١٥,٠٨



جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين لدى المجموعة الضابطة ونسبة التحسن (ن=٦)

المهارة	العبارات	الضابطة قبلي		الضابطة بعدي		فروق المتوسطات	ت	الدلالة	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م				
المشي	تشير الأصابع للأمام .	0.684	1.167	0.80	1.33	٠.١٦٣	*٣.٢٩٩	دال	١٣.٩٦
	وضع الكعب علي الارض اولا. ان تكون القدمان مرتفعة من علي الارض	0.689	0.833	0.684	1.167	٠.٣٣٤	*٧.٢٢	دال	٤٠.٠٩
	مع كل خطوة.	0.745	0.667	0.456	1.167	٠.٥٠	*١٢.٥	دال	٧٤.٩٦
	رفع الركبة.	0.577	1.00	0.456	1.33	٠.٣٣	*٩.٥٩	دال	٣٣.٠٠
	الدرجة الكلية.	2.695	3.667	٢.٣٩٦	٤.٩٩٤	١.٣٢٧	*٧.٨١	دال	٣٦.١٩
الجري	النظر للامام باتجاه الجري - ميل الجسم قليلا.	٠.٤٧١	٠.٦٦٧	٠.٤٥٦	١.١٦٧	٠.٦٩٦	*١٢.٧٨	دال	٧٤.٩٦
	القدمان يتركان الارض لحظة بخطوة واسعة.	0.557	1.00	0.574	1.00	٠.٥٠	٠.٥٠	غير دال	٠.٥٠
	ثني الذراعين حوالي ٩٠ درجة - تحرك الذراعين للامام والخلف مع عدم تقاطعها وسط الجسم.	0.764	0.50	0.574	1.00	٠.٥٠	*٣.٣٥	دال	١٠.٥٠
	ثني الركبة , حيث ترفع القدم خلفا موازية للارض.	0.50	0.667	0.687	0.830	٠.١٦٣	*٤.١٧	دال	٢٤.٤٣
	الدرجة الكلية.	2.695	2.834	٢.٢٩١	٣.٩٩٧	١.١٦٣	*٧.٠٢٢	دال	٤٠.٠٨٤
الوثب	ثني الركبتين وتحريك الذراعين خلفا لبدء المهارة.	0.373	0.833	0.574	1.00	٠.١٦٧	*٥.١٥	دال	٢٠.٠٤
	القدمان ياتساع الكتفين.	0.684	1.167	0.469	1.33	٠.١٦٣	*٤.٢٤٤	دال	١٣.٩٦
	مرجحة الذراعين للامام وللاربعي.	0.371	1.167	0.469	1.33	٠.١٦٣	*٥.٨٢	دال	١٣.٩٦
	الرجلان تدفعان الجسم لاعلي بقوة.	0.698	0.833	0.50	1.50	٠.٦٦٧	*١٦.٧١	دال	٨٠.٠٠
	ثني الركبتين , والقدمان ياتساع الكتفين.	0.698	0.833	0.459	1.67	٠.٨٣٧	*٢١.٧٤	دال	١٠٠.٤٨
الرمي	الدرجة الكلية.	2.824	4.833	٢.٤٧١	٦.٨٣	١.٩٩٧	*١١.٣١	دال	٤١.٣٢
	النظر نحو الهدف.	0.459	1.670	0.389	1.833	٠.١٦٣	*٥.٧٥	دال	٩.٧٦٠
	ثني الركبتين.	0.373	0.833	0.456	1.167	٠.٣٣٤	*١٢.١٠	دال	٤٠.٥٠
	القدمان ياتساع الكتفين.	0.819	1.00	0.459	1.76	٠.٧٦	*١٧.٨٤	دال	٧٦.٠٠
	الكرة امام الجسم.	0.802	1.333	0.50	1.50	٠.١٧	*٤.٩٦	دال	١٢.٥٢
	الاداء"	0.819	1.00	0.50	1.50	٠.٥٠	*١١.٣٧	دال	٥٠.٥٠



نسبة التحسن	الدالة	ت	فروق المتوسطات	الضابطة بعدي		الضابطة قبلي		العبارات	المهارة
				ع	م	ع	م		
٢٨.٥٣	دال	*٨.٤٥	٠.٣٣٣	0.50	1.50	0.684	1.167	لف الجسم بحيث يواجه الجسم هدف المرمي.	
٠.٠٠٠	غير دال	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	0.574	1.00	0.577	1.00	إمتداد زراع الرمي للخلف الذراع الاخري تشير للهدف.	
٨٠.٠٠٠	دال	*١٦.٨٤	٠.٦٦٧	0.50	1.50	0.689	0.833	الخطو / الرمي / التوجيه	
٧٤,٩٦	دال	*١٢.٥٠	٠.٥٠	0.456	1.167	0.745	0.667	الخطو للامام علي القدم المقابلة لذراع الرمي.	
١٦.٧٠	دال	*٤.٨٥	٠.١٦٧	0.456	1.167	0.577	1.00	لف المقعدة والكتف نحو الهدف, تشير اليد الي اتجاه الرمي.	
٠.٠٠٠	غير دال	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	0.469	1.33	0.749	1.33	التوقف	
١٠.١٧	دال	*٥.٣٢	٠.١٧	0.50	1.50	0.459	1.670	متابعة الرمي.	
٥٩.٦٦	دال	*١٢.٨٨	٠.٤٩٧	0.469	1.33	0.689	0.833	تستمر ذراع الرمي عبر الجسم بعد التخلص , والصدر يواجه الهدف.	
٢٧.٣٥	دال	*٨.٢٩	٣.٩٢١	٥.٧٥٩	١٨.٢٥٤	8.441	14.333	الدرجة الكلية.	
١٠.٠٠٠	دال	*٣.٥٩	٠.١٥	0.489	1.35	0.762	1.50	وضع الاستعداد.	
٥٠.٠٠٦	دال	*١١.٢٤	٠.٤١٧	0.638	1.25	0.476	0.833	النظر في اتجاه استلام الكرة.	
٨٠.٤٣	غير دال	١.٣٨	٠.٠٦٧	0.552	0.900	0.898	0.833	ثني الركبتين.	
٦٤.٩١	دال	*٨.٤٧	٠.٤٣٣	0.788	1.10	0.745	0.667	القدمان باتساع الكتفين.	
٥٠.٠٠٦	دال	*٨.١٤	٠.٤١٧	0.638	1.25	0.898	0.833	اليدان أمام الجسم .	
٦٤.٩١	دال	*٧.٢٦	٠.٤٣٣	0.788	1.10	1.00	0.667	" الأداء " الخطو	
٥.٧٤١	غير دال	١.٣٦	٠.٠٦٧	0.788	1.10	0.684	1.167	* الخطو في إتجاه المرمي .	
٤٩.٩٢	دال	*٦.٢٢	٠.٣٣٣	0.858	1.00	0.747	0.667	إمتداد الذراعين واليدين لمقابلة الكرة .	اللقف
٨٠.٤٣	غير دال	١.٢٩	٠.٠٦٧	0.858	0.900	0.698	0.833	" اليدان والإصابع "	
٢٨.٥٧	دال	*١٠.٥٢	٠.٣٨	0.604	0.950	0.479	1.33	إستخدام الأصابع والإبهام فقط لمسك الكرة .	
٢٠.٠٠٤	دال	*٣.٢١	٠.١٦٧	0.858	1.00	0.698	0.833	الإستلام من أعلى الوسط " اليدان أمام الجسم ثني المرفقين قريبا من الجانبين - الإبهامان متجاوران .	
٢٧.٤٣	دال	*٣.٨٩	٠.١٨٣	0.670	0.850	0.745	0.667	الإستلام أسفل الوسط " اليدان أمام الجسم ثني المرفقين من الجانبين الإصبعان الصغيران واليدين لأسفل .	



نسبة التحسن	الدلالة	ت	فروق المتوسطات	الضابطة بعدي		الضابطة قبلي		العبارات	المهارة
				ع	م	ع	م		
٥.٠٠	غير دال	١.١٩	٠.٠٥	0.686	0.950	0.574	1.00	" التوقف "	
٧.١١	غير دال	١.٨٨	٠.٠٨٣	0.638	1.25	0.684	1.167	تسحب الذراعان للخلف نحو الجسم .	
١٥.٠٨	دال	*٢.٩٤	١.٩٦	٩.٨٥٣	١٤.٩٥	10.09	12.99	الدرجة الكلية.	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ = ٢,٠١٥

يتضح من جدول (٤) أنه:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي في أكثر متغيرات الدراسة. ولا يوجد دلالة إحصائية في المتغيرات الآتية .

- ❖ الجري .
- ❖ القدمان يتركان الأرض لحظة بخطوة واسعة.
- ❖ الرمي .
- ❖ التوقف .
- ❖ إمتداد زراع الرمي للخلف الذراع الأخرى تشير للهدف.
- ❖ اللفف .
- ❖ " اليدان والإصابع "
- ❖ * الخطو في اتجاه المرمي .
- ❖ ثني الركبتين .
- ❖ " التوقف "
- ❖ تسحب الذراعان للخلف نحو الجسم .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين لدى المجموعة التجريبية ونسبة التحسن (ن = ٦)

المهارة	العبارات	تجريبي قبلي		تجريبي بعدي		فروق المتوسطات	ت	الدلالة	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م				
المشي	تشير الأصابع للأمام .	0.689	0.833	0.452	3.00	2.167	*57.02	دال	٢٦٠.١٤
	وضع الكعب علي الارض اولا. ان تكون القدمان مرتفعة من علي الارض	0.577	1.00	0.50	2.50	1.50	*41.78	دال	١٥٠.٠٠
	مع كل خطوة.	0.689	0.833	0.450	2.67	١.٨٣٧	*٤٨.٤٦	دال	٢٢٠.٠٥
	رفع الركبة.	0.689	0.833	0.764	2.50	١.٦٦٧	*٣٤.٤٤	دال	٢٠٠.٠١
	الدرجة الكلية.	2.644	3.499	٢.١٦٦	١٠.٦٧	٧.١٧	*٤٤.٨١	دال	٢٠٥.٤٤
الجري	النظر للامام اتجاه الجري - ميل الجسم قليلا.	0.659	0.833	0.450	2.67	١.٨٣٧	*٤٨.٤٦	دال	٢٢٠.٠٥
	القدمان يتركان الارض لحظة بخطوة واسعة.	0.745	0.667	0.50	2.50	1.833	*٤٤.١٦	دال	٢٧٤.٨
	ثني الذراعين حوالي ٩٠ درجة - تحرك الذراعين للامام والخلف مع عدم تقاطعها وسط الجسم.	0.745	0.667	0.480	2.33	١.٦٦٣	*٤٠.٧٥	دال	٢٤٩.٣
	ثني الركبة , حيث ترفع القدم خلفا موازية للارض.	0.689	0.833	0.480	2.33	١.٤٤٧	*٣٧.١٩	دال	١٧٣.٧
	الدرجة الكلية.	2.868	3.00	١.٩١	٩.٣٨	٦.٣٨	*٤٠.١٢	دال	٢١٢.٦٦
الوثب	ثني الركبتين وتحريك الذراعين خلفا لبدء المهارة.	0.698	0.833	0.480	2.33	١.٤٤٧	*٣٧.١٩	دال	١٧٣.٧
	القدمان ياتساع الكتفين.	0.684	1.167	0.50	2.50	١.٣٣٣	*٣٣.٨٣	دال	١١٤.٢٢
	مرجحة الذراعين للامام وللأعلي.	0.698	0.833	0.50	2.50	١.٦٦٧	*٣٤.٤٤	دال	١٨٨.٧
	الرجلان تدفعان الجسم لاعلي بقوة.	0.698	0.833	0.480	2.33	١.٤٤٧	*٣٧.١٩	دال	١٧٣.٧
	ثني الركبتين , والقدمان ياتساع الكتفين.	0.698	0.833	0.480	2.33	١.٤٤٧	*٣٧.١٩	دال	١٧٣.٧



نسبة التحسن	الدالة	ت	فروق المتوسطات	تجريبي بعدي		تجريبي قبلي		العبارات	المهارة	
				ع	م	ع	م			
١٦٦.٥٠	دال	*٣٧.٩٨	٧.٤٩١	٢.٤٤	١١.٩٩	3.476	4.499	الدرجة الكلية.		
٦٩.٤٦	دال	*٢٠.٨٤	١.١٦	0.990	2.83	0.459	1.670	النظر نحو الهدف.		
١٣٨.٦٠	دال	*٢٠.٨٤	١.٦٣	0.480	2.33	0.684	1.167	ثني الركبتين.		
١٤٢.٥	دال	*٢٩.٨٠	١.٦٦٣	0.990	2.83	0.684	1.167	القدمان باتساع الكتفين.		
٢٢٦.١	دال	*٣٥.٥٣	١.٩٩٧	0.990	2.83	0.698	0.833	الكرة امام الجسم.		
٢٢٠.٥٠	دال	*٤٨.٠٨	١.٨٣٧	0.450	2.67	0.698	0.833	الاداء"		
١٥٧.٠٦	دال	*٤٨.٤٩	1.833	0.452	3.00	0.684	1.167	لف الجسم بحيث يواجه الجسم هدف المرمي.	الرمي	
١١٤.٢٢	دال	*٣٣.٨٣	١.٣٣٣	0.50	2.50	0.371	1.167	إمتداد زراع الرمي للخلف الذراع الاخرى تشير للهدف.		
١١٨.٠٠	دال	*٣٨.١١	١.١٨	0.348	2.18	0.577	1.00	الخطو / الرمي / التوجيه		
١٥٥.٨٦	دال	*٤٨.٤٩	1.833	0.452	3.00	0.684	1.167	الخطو للامام علي القدم المقابلة لذراع الرمي.		
١٦٧.٠٠	دال	*٤٨.٦٨	١.٦٧	0.452	2.67	0.577	1.00	لف المقعدة والكتف نحو الهدف, تشير اليد الي اتجاه الرمي.		
١٤٢.٥٠	دال	٢٩.٨٠	١.٦٦٣	0.990	2.83	0.684	1.167	التوقف		
٧٨.٠٠	دال	*٣٦.٩٠	١.١٧	0.452	2.67	0.50	1.50	متابعة الرمي.		
١٢٨.٧٩	دال	*٥٤.٨٥	١.٥٠٣	0.452	2.67	0.371	1.167	تستمر ذراع الرمي عبر الجسم بعد التخلص , والصدر يواجه الهدف.		
١٣٣.٢٤	دال	*٣٩.٤٢	٢.٠٠٠	٧.٥٤٦	٣٥.٠١	7.671	15.01	الدرجة الكلية.		
٨٨.٦٦	دال	*٣٠.٩٣	١.٣٣	0.990	2.83	0.30	1.50	وضع الاستعداد.		اللقف
١٣٩.٦	دال	*٢٠.٨٤	١.٦٣	0.480	2.33	0.684	1.167	النظر في اتجاه استلام الكرة.		
١١٣.٩٦	دال	*٣٣.٨٣	١.٣٣٣	0.50	2.50	0.684	1.167	ثني الركبتين.		
٢٠٠.٠٠	دال	*٥٨.٣١	٢.٠٠	0.452	3.00	0.577	1.00	القدمان باتساع الكتفين.		
٦٧.٠٠	دال	*٤٨.٦٩	١.٦٧	0.452	2.67	0.577	1.00	اليدان أمام الجسم .		



نسبة التحسن	الدالة	ت	فروق المتوسطات	تجريبي بعدي		تجريبي قبلي		العبارات	المهارة
				ع	م	ع	م		
٢٣٥.٠٣	دال	*٣٥.٨٣	١.٥٣	0.348	2.18	0.933	0.650	" الأداء " الخطو	
١٢٥.٥٦	دال	٥٣.٨٧	١.٦٧	0.452	3.00	0.479	1.33	* الخطو في إتجاه المرمي .	
٢٣٨.٠٠	دال	*٦٥.٠٣	٢.٠٠٣	0.452	2.67	0.472	0.667	إمتداد الذراعين واليدين لمقابلة الكرة .	
٥٧.٠٦	غير دال	*١٨.٦٢	٠.٦٦٦	0.389	1.833	0.684	1.167	" اليدين والإصابع "	
٥٠.١	دال	*٢٣.٣٨	٠.٨٤٠	0.501	1.840	0.577	1.00	إستخدام الأصابع والإبهام فقط لمسك الكرة .	
١٠٠.٠٠	دال	*٦٠.٠٠	٢.٠٠	0.50	2.50	0.50	0.500	الإستلام من أعلي الوسط " اليدين أمام الجسم ثني المرفقين قريبا من الجانبين - الإبهامان متجاوران .	
٢٦٦.٠٦	دال	*٤٥.٠٣	١.٣٣٣	0.389	1.833	0.50	0.500	الإستلام أسفل الوسط " اليدين أمام الجسم ثني المرفقين من الجانبين الإصبعان الصغيران واليدين لأسفل .	
٢٢٠.٠٥	دال	*٤٧.٩٣	١.٨٣٧	0.452	2.67	0.698	0.833	" التوقف "	
٢٠٠.٠٠	دال	*٥٨.٣١	٢.٠٠	0.452	3.00	0.577	1.00	تسحب الذراعان للخلف نحو الجسم .	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢,٠١٥

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي في كل متغيرات الدراسة

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي (ن=١٢)

المهارة	العبارات	الضابطة		التجريبية		ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
المشي	تشير الأصابع للأمام .	١.٣٣	٠.٨٠	٣.٠٠	٠.٤٥٢	*٤.٠٦	داله
	وضع الكعب علي الارض اولا.	١.١٦٧	٠.٦٨٤	٢.٥٠	٠.٥٠	*٣.٥٢	داله
	ان تكون القدمان مرتفعة من علي الارض مع كل خطوة.	١.١٦٧	٠.٤٥٦	٢.٦٧	٠.٤٥٠	*٥.٢٣	داله
	رفع الركبة.	١.٣٣	٠.٤٥٦	٢.٥٠	٠.٧٦٤	*٢.٩٤	داله
الجري	الدرجة الكلية.	٤.٩٩٤	٢.٣٩٦	١٠.٦٧	٢.١٦٦	*٣.٩٤٢	داله
	النظر للامام باتجاه الجري - ميل الجسم قليلا.	١.١٦٧	٠.٤٥٦	٢.٦٧	٠.٤٥٠	*٥.٢٥٥	داله
	القدمان يتركان الارض لحظة بخطوة واسعة.	١.٠٠	٠.٥٧٤	٢.٥٠	٠.٥٠	*٤.٤١١	داله
	ثني الذراعين حوالي ٩٠ درجة - تحرك الذراعين للامام والخلف مع عدم تقاطعها وسط الجسم.	1.00	0.574	2.33	0.480	*٣.٩٧	داله
الوثب	ثني الركبة , حيث ترفع القدم خلفا موازية للارض.	0.830	0.687	2.33	0.480	*٤.٠١٦	داله
	الدرجة الكلية.	٣.٩٩٧	٢.٢٩١	٩.٣٨	١.٩١	*٤.٤٩٧	داله
	ثني الركبتين وتحريك الذراعين خلفا لبدء المهارة.	1.00	0.574	2.33	0.480	*٣.٩٧٠	داله
	القدمان ياتساع الكتفين.	1.33	0.469	2.50	0.50	*٣.٠٨٧	داله
الرمي	مرجحة الذراعين للامام وللاعلي.	1.33	0.469	2.50	0.50	*٣.٠٨٧	داله
	الرجلان تدفعان الجسم لاعلي بقوة.	1.50	0.50	2.33	0.480	*٢.١٣٠	داله
	ثني الركبتين , والقدمان ياتساع الكتفين.	1.67	0.459	2.33	0.480	*٢.٢٢٣	داله
	الدرجة الكلية.	٦.٨٣	٢.٤٧١	١١.٩٩	٢.٤٤	*٣.٣٢٢	داله
الرمي	النظر نحو الهدف.	1.833	0.389	2.83	0.990	*٢.٠٩	داله
	ثني الركبتين.	1.167	0.456	2.33	0.480	*٣.٩٢٩	داله
	القدمان باتساع الكتفين.	1.76	0.459	2.83	0.990	*٢.١٩٣	داله
	الكرة امام الجسم.	1.50	0.50	2.83	0.990	*٢.٦٨٧	داله
	الاداء"	1.50	0.50	2.67	0.450	*٣.٨٩١	داله
الرمي	لف الجسم بحيث يواجه الجسم هدف المرمي.	1.50	0.50	3.00	0.452	*٤.٩٨٣	داله
	إمتداد زراع الرمي للخلف الذراع الاخري تشير للهدف.	1.00	0.574	2.50	0.50	*٤.٤٠٥	داله



الدالة	ت	التجريبية		الضابطة		العبارات	المهارة
		ع	م	ع	م		
داله	*٢.٤٩٦	0.348	2.18	0.50	1.50	الخطو / الرمي / التوجيه	
داله	*٦.٣٨٦	0.452	3.00	0.456	1.167	الخطو للامام علي القدم المقابلة لذراع الرمي.	
داله	*٨.٩١٩	0.452	2.67	0.456	1.167	لف المقعدة والكتف نحو الهدف, تشير اليد الي اتجاه الرمي.	
داله	*٣.٠٦٢	0.990	2.83	0.469	1.33	التوقف	
داله	*٣.٨٨٠	0.452	2.67	0.50	1.50	متابعة الرمي.	
داله	*٤.٦٠١	0.452	2.67	0.469	1.33	تستمر نزع الرمي عبر الجسم بعد التخلص , والصدر يواجه الهدف.	
داله	*٣.٩٤٧	٧.٥٤٦	٣٥.٠١	٥.٧٥٩	١٨.٢٥٤	الدرجة الكلية.	
داله	*٢.٩٩٥	0.990	2.83	0.489	1.35	وضع الاستعداد.	
داله	*٣.٠٣٤	0.480	2.33	0.638	1.25	النظر في اتجاه استلام الكرة.	
داله	*٤.٨٠٤	0.50	2.50	0.552	0.900	ثني الركبتين.	
داله	*٤.٦٧٩	0.452	3.00	0.788	1.10	القدمان باتساع الكتفين.	
داله	*٤.٠٦٩	0.452	2.67	0.638	1.25	اليدان أمام الجسم .	
داله	*٢.٨٠٥	0.348	2.18	0.788	1.10	" الأداء " الخطو	
داله	*٤.٦٧٩	0.452	3.00	0.788	1.10	* الخطو في إتجاه المرمي .	
داله	*٣.٨٤٨	0.452	2.67	0.858	1.00	إمتداد الذراعين واليدين لمقابلة الكرة .	
داله	*٢.٢١٨	0.389	1.833	0.858	0.900	" اليدان والإصابع "	
داله	*٢.٥٤٢	0.501	1.840	0.604	0.950	إستخدام الأصابع والإبهام فقط لمسك الكرة .	
داله	*٣.٣٧٩	0.50	2.50	0.858	1.00	الإستلام من أعلي الوسط " اليدان أمام الجسم ثني المرفقين قريبا من الجانبين - الإبهامان متجاوران .	اللقف
داله	*٢.٨٣٧	0.389	1.833	0.670	0.850	الإستلام أسفل الوسط " اليدان أمام الجسم ثني المرفقين من الجانبين الإصبعان الصغيران واليدين لأسفل .	
داله	*٤.٦٨٦	0.452	2.67	0.686	0.950	" التوقف "	
داله	*٥.٠١١	0.452	3.00	0.638	1.25	تسحب الذراعان للخلف نحو الجسم .	



الدالة	ت	التجريبية		الضابطة		العبارات	المهارة
		ع	م	ع	م		
داله	*٣.٧١٧	٦.٨٠٩	٣٤.٨٥٦	٩.٨٥٣	١٤.٩٥	الدرجة الكلية.	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2,015$

يتضح من جدول (٦) أنه:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع المهارات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث سبب تقدم عينة البحث التجريبية في القياس البعدي إلى إحتواء البرنامج التأهيلي باستخدام الوسط المائي لتحسين الحركات الاساسيه ، إذ ساعد ذلك على إثارة إهتمام المتعلمين وتحفيزهم على بذل الجهد في التعلم وعدم الشعور بالملل، وذلك بعد أداء وتنفيذ البرنامج التأهيلي باستخدام الوسط المائي وكذلك المهارات المعطاة داخل الوحدة التأهيلية وبما يحويه البرنامج التأهيلي المُعد باستخدام الوسط المائي من تدريبات وخبرات نظرية وعملية فهي تتيح لذوي الشلل الدماغى لتحسين الحركات الاساسيه لديهم.

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة في المهارات ، إلى محتوى برنامج التأهيل باستخدام الوسط المائي المقترح والذي كان له أثر في تحسين المهارات الحركيه الاساسيه لذوي الشلل الدماغى إذ أظهرت التجربة أهمية استخدام الوسط المائي في عملية التأهيل إذ أنها أسلوب هام ومشوق عمل على تقليل الشعور بالملل وتوضيح الحركات المهارات الحركية أثناء برنامج التأهيل، كذلك كان لاستخدام الوسط المائي أثراً هاماً في تجاوب عينة البحث وزيادة إستيعابهم وفهمهم للمهارات وطريقة الأداء الصحيح كما ان البرنامج المقترح من قبل الباحث يحتوى على مجموعة من التدريبات والانشطة التى تساهم بشكل ايجابي في تحسين المهارات الحركية الاساسية .

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات :

- في حدود هدف البحث وفروضه تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :
- البرنامج التأهيلي المقترح باستخدام الوسط المائي كان له تأثيراً إيجابياً على تحسين "المهارات الحركية الأساسية" للمجموعة التجريبية قيد البحث.
 - طريقة التأهيل التقليدية كان لها تأثيراً إيجابياً فى تحسين " المهارات الحركية الأساسية " المجموعة الضابطة.
 - إستخدام البرنامج التأهيلي المقترح باستخدام الوسط المائي كان أكثر تأثيراً بصورة إيجابية من إستخدام الطريقة التقليدية على مستوى تحسين " المهارات الحركية الأساسية " .

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء إستنتاجات البحث قام الباحث بتقديم وإقتراح التوصيات التالية وهى :
- مخاطبة ودعوة الجهات المسئولة "وزارة التربية والتعليم" "وزارة الشباب و الرياضة" (الأندية الرياضية - مراكز الشباب - الجمعيات العاملة بمجال ذوى الإحتياجات الخاصة_المراكز الخاصه لذوي الشلل الدماغى) بالإهتمام باستخدام البرامج التأهيلية باستخدام الوسط المائي لذوي الشلل الدماغى وممارسة رياضة السباحة.
 - إستخدام البرنامج التأهيلي باستخدام الوسط المائي والمُعد من قبل الباحث لتحسين بعض المهارات الحركية الاساسية لذوي الشلل الدماغى.
 - إقامة ندوات لمعلمى التربية الرياضية القائمين على العملية التعليمية فى مدارس ذوى الإحتياجات الخاصة وأخصائين التاهيل والمدربين لذوي الإحتياجات الخاصه بالانوادي ومراكز الشباب التى تضم اللاعبين فئة الشلل الدماغى " لحثهم على إستخدام البرامج التأهيلية باستخدام الوسط المائي لتحسين الحركات الاساسيه لديهم وممارسة السباحة.

المراجع

١. أحمد ماهر أنور حسن وآخرون: التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، درار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
٢. أحمد مصطفى أحمد قطب: تأثير برنامج تعليمي مقترح على تطوير أداء بعض المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ المعاقين ذهنياً، رسالة دكتوراه منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠١٧م.
٣. أشرف عيد مرعي: محاضرات غير منشورة، التربية الرياضية المعدلة (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
٤. ايمان محمد: تأثير برنامج حركي باستخدام الوسائط المتعددة على تنمية بعض المهارات الحركية لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً (قابلي التعلم)، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠١١م.
٥. جمال الخطيب ربحان (٢٠٠٠): مقدمة فى الإعاقات الجسمية والصحية، دار الشروق، الأردن.
٦. طه سعد على، أحمد حسن ابو الليل (٢٠٠٥): التربية البدنية والرياضة لذوى الإحتياجات الخاصة، مكتبة الفلاح، دولة الكويت.
٧. زينب محمود شقير (١٩٩٩): سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين، كلية التربية، جامعة طنطا، مكتبة النهضة المصرية.
٨. عصام حمدى الصفدى (٢٠٠٥): الإعاقة الحركية والشلل الدماغى، دار المنابر، الأردن.
٩. عفاف عثمان عثمان: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
١٠. علاء الدين إبراهيم صالح (٢٠٠٦): تأثير استخدام الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربيه الرياضيه على تنميه القدرات الحركيه لدى التلاميذ المتخلفين عقليا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، القاهرة.
١١. كريم أسامة رشاد المصرى (٢٠١٤): تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال ذوى الشلل الدماغى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.
١٢. محمد البواليز، خليل المعايطه (٢٠٠٠): الإعاقة الحركية والشلل الدماغى، دار الفكر للنشر، الأردن.



١٣. محمد رفعت ، هدى محمود : الشلل الدماغى (التقسيم الطبى وقوانين الألعاب) ، المكتبة المصرية ، الأسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ١٤ . محمد فتحى سليمان على: تأثير برنامج ترويحى حركى مقترح على تنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً من (٦-١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٤م.
- ١٥ . محمد محمود بيومى(٢٠١٨) :تأثير استخدام الوسائط المتعددة علي مهارات الاستعداد المائى لتلاميذ الاعاقات الحركية، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ١٦ . هشام عبدالله محمد ربيع: تأثير برنامج للحركات الأساسية على المهارات الحركية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ١٧ . وليد خلف الله عبد الحكيم: برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية للأفراد المعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٩م.
18. **Holland and stead (2002):**Hyper-GA universal Hypermedia
19. **Marko, (2013) :** Effect of movement and swimming program on vital capacity and water orientation skill of University of Oregon ,Eugene Ore, English.
20. **Zuo. H (٢٠٠٤):**Optimizing Swimming Teaching by Clearing Mentality of being Scared [J].Journal of Guangdong Commication Polytechnic, 2, 038.