

تأثير برنامج رياضي مقترح على تعليم بعض مهارات ألعاب القوى للمعاقين ذهنياً من 10 الى 15 سنة

أ.د/ أحمد ماهر أنور

أ.د/ محمد السيد الأمين

أ.م.د/ وائل السيد العبد خليفة

الباحث/ أحمد محمد أحمد جاويش

مقدمة البحث

شهدت نظرة المجتمع لذوي الإحتياجات الخاصة والمعاقين ذهنياً على وجه الخصوص تغيرات جذرية على مر العصور، وتدرجت من ضعف إلى قوة في العصور القديمة ثم تحولت إلى نظرة إنسانية في العصر الحديث، حتى سياسة العزل والفصل. ظهر هؤلاء الناس في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر. الفصول الدراسية في المؤسسات الخاصة للرعاية والتعليم وإعادة التأهيل، ولا تزال سائدة اليوم في معظم دول العالم. (10: 57)

تعرف الإعاقة الذهنية بأنها إعاقة تظهر في سن مبكر و يظهر عنها بعض القصور في المهارات التكيفية اليومية، وتُقاس الإعاقة في الأساس بالأداء بين 70-75 درجة، و ما ينتج عنها يقاس بالأداء الوظيفي التكيفي، من خلال إختبارات سيكومترية محددة في المهارات التكيفية، كذلك يحتاج الشخص المعاق إلى الدعم والمساندة من تجاه القائمين على الرعاية، لتخفيف حدته على المستويين الإجماعى والذهنى، ومن هنا يجب أن تتحول النظرة أن الإعاقة الذهنية سمة موجودة في الشخص المعاق إلى عملية تغير في تفاعله مع بيئته والتأكيد على إحتياجاته بدلاً من التركيز على عجزه. (12: 90)

أصبحت ممارسة الرياضة ضرورة في الوقت الحاضر، وأصبحت إلزامية على كل شخص ممارسة النشاط البدني بأشكاله المختلفة، وإذا كانت ممارسته ضرورية للأشخاص الأصحاء فهي أكثر أهمية للأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة بشكل عام والأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية على وجه الخصوص، فممارسة النشاط البدني يمكن أن تساعد الأشخاص ذوي الإعاقات على استعادة التوازن الجسدي والنفسي، وتنمية قدراتهم البدنية والعقلية، ومساعدتهم على الاندماج في المجتمع. (4: 28)

يبدو أن لكل فرد في المجتمع وجوده وكيانه الخاص به ، وأن كل مجتمع يحتاج إلى خدمات خاصة حتى يتمكن من التكيف مع البيئة التي يعيش فيها ، وهذا التكيف لا يأتي منهم ، بل يقع على من تحيط بهم ، وتسمى هذه الفئة ذوي الإحتياجات الخاصة ، وهي مجموعة من الأفراد الذين يحتاجون إلى نوع خاص من التعليم ، والعديد من الخدمات

المتعلقة به بسبب انحراف مستوى أدائهم عن أداء نظرائهم العاديين ، أو لفقدانهم القدرة على التواصل مع الآخرين إلى الحد الذي يستلزم تعديل البرامج التعليمية المقدمة لهم. (9: 87)

من هنا اهتمت دول كثيرة بهذا القطاع في فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وتزودهم بالمهارات اللازمة التي تساعدهم على التكيف مع واقع الحياة، فهم بحاجة إلى عناية واهتمام لا يقل ، إن لم يكن أكثر ، عن الرعاية والاهتمام الموجهين إلى فئات المجتمع الأخرى. (2: 145)

شهدت ألعاب القوى مؤخرًا تطوراً ملحوظاً في تحطيم الأرقام القياسية حتى وصلت إلى حد الإعجاز البشري ، ويرجع ذلك إلى التقدم العلمي الواضح في مختلف العلوم الرياضية مثل علوم التدريب وعلم الأحياء والميكانيكا الحيوية والكيمياء الحيوية والطب الرياضي وما تقدمه هذه العلوم في تطوير الأنظمة الرياضية، و التدريب وتحسين أساليب الأداء. (5: 144)

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات الأساسية التنافسية والتربوية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى، و تتجلى أهمية ألعاب القوى في أنها تحتوي على جانبين رئيسيين ، أولهما كونه نشاطاً تنافسياً يتم وفقاً لقواعد وأسس تربوية تنظمها قواعد النشاط التنافسي كنشاط تعليمي ، بينما يشمل الجانب الآخر إعتبار ألعاب القوى أول رياضة شعبية تهتم بالصحة العامة للفرد في مختلف الأعمار والمستويات.

كما تعتبر ألعاب القوى أيضاً من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان ، ليس فقط منذ بداية التاريخ ، ولكن أيضاً عندما يشد عوده، فالمشي والجري والقفز والرمي كلها أنشطة حركية يستخدمها الفرد لتحقيق أهدافه في مرحلة نموه وتطوره. (5: 1464)

تعد التربية الرياضية أفضل وسيلة واداة تقرب الشخص المعاق من المجتمع مرة ثانية و تقوية علاقته من خلال تفاعل حقيقي بين الاصحاء والمعاقين حيث إن ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية هي تعتبر إحدى الوسائل لتحقيق أهدافه و كذلك اعادة تاهيل دورته الحياتية و البدنية ومعالجة بعض الامراض التي قد تظهر فيه جراء الخمول و قلة النشاط او التقوقع، و هذه الفئة من افراد المجتمع (المعاقين) هم اخوان لنا او أبناء أو زملاء في المدرسة أو العمل أو جيران فهم يعيشون معنا وبيننا و من واجبنا ان نعتنى بهم و ناخذ بأيديهم حتى يعيشوا حياة عادية بقدر ما هو ممكن و بالتالي يعتمدون على انفسهم ويرعوا شؤونهم الخاصة ، من خلال تأهيلهم رياضياً و دمجهم في المجتمع حيث أصبحت رياضة المعاقين رياضة انجاز كبير ومستويات عليا ليس فقط مجرد رياضة ترفيهية وترفيهية وتأهيلية، حيث أن فوز اللاعب المعاق في البطولات الخاصة بالمعاقين يمثل المعاق رفع

علم واسم بلاده في هذه المحافل ، وتفتخر الدول بعدد الميداليات الأولمبية التي حصل عليها رياضيوها من ذوي الإعاقة المشاركين في الأولمبياد الخاص ، وكذلك الميداليات في البطولات الدولية للمعاقين. (8: 29)

أهمية ممارسة الرياضة للأطفال المعاقين ذهنياً

لقد تغيرت الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة بشكل كبير خلال العقود القليلة الماضية ، مما أدى إلى زيادة وعي الجمهور ، وكذلك المجتمع الأكاديمي ، حيث تريد اللجنة الدولية للمعاقين "IPC" خلق ثقافة داخل الحركة حول قيمة العلوم و تشجيع حوار بين الحركة البارالمبية والعالم الأكاديمي لطرح الأسئلة و الرد عليها ، كذلك تبنت الحركة البارالمبية القيم التي تركز على الرياضيين واتبعت القيم التي تركز على الرياضيين من تلك الفئة ، والتي تعد مرجعاً أساسياً لجميع المشاركين في رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة ، و قدمتها على النحو التالي:

- **القدرة:** يظهر الرياضيون المعاقين ذهنياً في الألعاب من خلال عروضهم للعالم و الذي يمكن تحقيقه عند اختبار جسدك إلى حدوده المطلقة.
 - **التصميم:** يتمتع الرياضيون المعاقين ذهنياً في الألعاب بشخصية فريدة نوعاً ما كما تجمع بين الصلابة الذهنية والقدرة البدنية.
 - **الإلهام:** يمكن إعتبارهم قدوة يحتذى بها، فالرياضيين المعاقين تعظم قدراتهم، و يمكن تمكينها كمثير للآخرين لكي يكونوا نشطين و و العمل على المشاركة في الرياضة.
 - **المساواة:** يحتفل الرياضيون المعاقين بالتنوع و يظهرون أن الفرق يكون بمثابة قوة بوصفهم رواد للإدماج، فهم يوحدون الصور النمطية و كذلك يغيرون المواقف و يقومون بتحطيم الحواجز الإجتماعية والتمييز ضد الأشخاص المعاقين. (20: 15) .
- نقاط هامة لتعديل الرياضات للمعاقين ذهنياً:-**

- تقليل الوقت الإجمالي للعبة ، ووقت كل شوط ، وعدد الأشواط والنقاط المطلوبة في المباراة.
- تعديل مساحة الملاعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط.
- تعديل قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية.
- زيادة عدد أعضاء الفريق لتقليل مسؤولية توزيع الأداء على أكبر عدد من اللاعبين.
- تغيير اللاعبين في مراكز مختلفة داخل اللعبة بحيث لا يتحمل أي لاعب عبئاً أكبر من الجهد.
- السماح بالتغيير المستمر حيث يشارك كل فرد من اللعب و يمكنه أخذ فترة راحة أثناء المباراة

- تغيير وزن الأداة والتخفيف منها كالجلة والرمح و كذلك في إرتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئ على الطفل أثناء الممارسة.
- تقسيم النشاط على اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية وإمكانيات كل فرد.
- يجب على المدرس أو المدرب السماح للاعبين بالخروج من المباراة عند التعب و كذلك عند ظهور أي أعراض للإرهاق ينتج عن اشتراكهم في اللعب أو لزيادة حمل التدريب عليهم.

مشكلة البحث

أوضحت العديد من الدراسات أن النشاط الرياضي يرفع من مستوى كفاءة الأعضاء الحيوية مثل القلب والرئتين، وأن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية أثناء الدراسة يكونون أكثر يقظة وإنتاجية وأكثر قدرة على البقاء مستيقظين لساعات أطول، وأنهم تربويون، حيث يجعلهم أفضل من غير الممارسين وأنهم أقل عرضة للتوتر والقلق. (14: 32).

الرياضة مهمة للطفل العادي ، لكنها أكثر أهمية بالنسبة للطفل المعاق، مما لا شك أن الإعاقة تصيب صاحبها سواء ولد بها أو ظهر في حياته فجأة نتيجة حادث أو مرض تعرض له، فهذا يقلل من قدرته ويؤثر على نفسيته ويجعل الطفل غير قادر على الاندماج مع المجتمع، و يشعر دائماً بالعجز والضعف من الداخل ، وهذا يؤثر عليه بالانطواء والهدوء والانسحاب من مجتمعه ومن حوله ، لكن كل هذا كان في الماضي ، ولكن الآن تغيرت نظرة الشخص المعاق لنفسه ، وبالتالي هو استطاع تغيير النظرة العامة إليه ، وهذا أثر عليه إيجابياً ، فاستطاع أن يكتشف في نفسه ما يدفعه إلى الأمام.

وهنا يأتي دور الرياضة، حيث أنها يمكن أن تساعد الأشخاص ذوي الإعاقة على إستعادة توازنهم الجسدي والمعنوي ، ودمجهم في المجتمع ، وتنمية قدراتهم البدنية والعقلية.

أهداف البحث

"يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج رياضى فى تعليم بعض مهارات ألعاب القوى (الجرى و الوثب الطويل و دفع الجلة) من خلال تأثير البرنامج على تحسين مهارات العاب القوى (الجرى و الوثب الطويل و دفع الجلة) للاعبين المعاقين ذهنياً قيد البحث" .

1- التعرف على تأثير البرنامج على تحسين مهارات العاب القوى (الجرى و الوثب الطويل و دفع الجلة) للاعبين المعاقين ذهنياً قيد البحث.

فروض البحث

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى فى مهارات ألعاب (الجرى و الوثب الطويل و دفع الجلة) ولصالح القياس البعدى.

أهمية الدراسة

يعتبر التدريب للأطفال ذوي الإعاقات الذهنية من الأسس التي تساعد في النهوض بحالتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، كما أن ممارسة الرياضة و المشاركة في المسابقات والبطولات المحلية تؤدي إلى تقليل الشعور بالعجز، ومن ثم ترك العزلة والإنطواء وتحسين نظرتهم إلى الحياة، فهو يجعلهم أكثر تفاعلاً في المجتمع، ويساعد على اندماجهم في الحياة، ويجعلهم أكثر اعتماداً على أنفسهم.

المصطلحات العلمية المستخدمة في الدراسة**الإعاقة الذهنية :**

حالة تتميز بانخفاض مستوى الأداء العقلي والوظيفي للفرد دون المتوسط (أي يتوافق مع معدل ذكاء أقل من 70) وتظهر خلال المرحلة الأولى من التطور، أي قبل سن الثامنة عشرة، وهذه الحالة هي يرافقه قصور في السلوك التكيفي. (13: 13)

البرنامج التعليمي :

مجموعة من الخبرات والأنشطة والإجراءات المخططة والمنظمة التي تساهم في تطوير العملية التعليمية وتحسينها. (9: 1)

الرياضة المدرسية Schools's Sport

هي انواع الانشطة البدنية و الالعاب الرياضية التي يمارسها التلاميذ خلال درس التربية الرياضية و الانشطة خارج الدرس و التي تهدف الى الارتقاء بقدرات التلاميذ عقليا و بدنيا و نفسيا و اجتماعياً. (11: 17)

الدراسات المرتبطة المرجعية.

1- أجرى بشير محمد محمد سيد (2013) (6) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريب ألعاب القوى للأطفال للمرحلة السنية (11-12) سنة على بعض متغيرات البدنية و الوظيفة و المستوى الرقمي للأطفال"

- يهدف البحث إلى تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال للتعرف على تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات البدنية للمرحلة السنية (11 - 12) سنة، والتعرف على تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة السنية (11 - 12) سنة، المستوى الرقمي للأطفال وعدد النقاط في سباقات ألعاب القوى للأطفال.

- اختار الباحث الطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث من أطفال المرحلة السنية (11-12) سنة وقد بلغ العدد الكلي للأفراد عينة البحث 48 طفل مقسمين إلى (6

- مجموعات) عشوائية بواقع 8 اطفال فى كل مجموعة و تم اجراء التجانس بينهم فى متغيرات (الطول - الوزن).
- استخدم الباحث المنهج التجريبي.
 - ولقد صمم الباحث برنامج لمدة 3 شهور بعد استطلاع رأى الخبراء على عينة 48 طفل مستخدما المنهج التجريبي بالتصميم القبلي - البعدى على مجموعة واحدة من الأطفال سن 11-12 سنة.
 - توصلت الدراسة إلى تأثير البرنامج تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقمي لعينة البحث.
- 2- أجرت جيهان حامد عبدالرحمن حندوق (2015 م) (7) دراسة بعنوان "تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"
- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات البدنية (القوة - السرعة - القدرة - الرشاقة - المرونة - التحمل)، تطوير المستوى الرقمي لمهارات (60 م عدو - الوثب الطويل - رمي كرة 300 جرام بطريقة رمي الرمح)، إيجاد العلاقة بين نسب التحين في المتغيرات البدنية والمهارية ودرجات السلوك العدواني، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدى باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها 80 طفلاً وطفلة
 - وتوصلت النتائج إلى أن: البرنامج التقليدي الحالي المطلق على تلاميذ المرحلة الابتدائية لم يكن له أثر ملموس في بعض المتغيرات البدنية وكذلك خفض السلوك العدواني بينما ساهم بشكل ايجابي في كل من السرعة والقوة ومهارات العدو والرمي والوثب.
 - ساهم البرنامج التعليمي باستخدام ألعاب القوى للأطفال في تحسن المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بشكل ايجابي بالإضافة إلى خفض السلوك العدواني.
- 3- أجرى ياسر علي مرسي أبو حشيش (2015) (19) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال على تنمية اللياقة الحركية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم"
- يهدف هذا البحث إلى تنمية مستوى اللياقة الحركية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم عن طريق استخدام مسابقات برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال للمراحل السنية (7 - 8) سنوات.
 - تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال مدرسة التربية الفكرية بإدارة

- شبين الكوم التعليمية وقوامها (24) طفلا تتراوح نسبة الذكاء لديهم ما بين (50-70) درجة.
- وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج الذي يحتوي على وحدات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال أدى إلى تحسن مكونات اللياقة الحركية وإن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية اللياقة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً من فئة القابلين للتعلم وذلك بمقياس اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية.
- 4- أجرت أسماء سعد أحمد خليفة (2015) (3) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج العاب القوى للأطفال على القدرات البدنية وبعض المتغيرات النسبية للمعاقين ذهنياً "
- يهدف الى التعرف على تاثير برنامج الاتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال على القدرات البدنية وبعض المتغيرات النفسية للاعبات المعاقات ذهنياً 11- 13 سنة.
- تم اختيار عينة البحث عمدياً وقوامها 6 لاعبات بنسبة 25% من مجتمع البحث.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- كان من اهم النتائج ضرورة تعميم وتطبيق نظام العاب القوى للاطفال على المعاقين ذهنياً، ووضع آليه مناسبة من خلال الاتحاد المصرى لتفعيل نظام العاب القوى للاطفال للاعبى ولاعبات الاعاقة الذهنية، ووضع برامج من جانب المتخصصين للنهوض بالمستوى الرياضى للافراد المعاقين ذهنياً واقامه مهرجانات العاب القوى للاطفال للاعبى العاب القوى المعاقين ذهنياً.
- 1- أجرى كل من نيترو وأخرون (Neter ,et.al.) (2010م) (25) بدراسة بعنوان "انتشار السمنة و زيادة الوزن ومحدداتها في الأطفال المعوقين وغير المعوقين"
- استهدفت الدراسة تقدير انتشار السمنة وزيادة الوزن لدى الأطفال ذوي الإعاقات و العاديين في هولندا.
- اشتملت عينة الدراسة علي 4072 طفل من المدارس الابتدائية العادية و 85 طفل من مدرسة للأطفال ذوي الإعاقة في مدينة زوول بهولندا.
- تم استخدام المنهج الوصفي حيث تم تقديم استبياناً للآباء عن التغذية المقدمة للطفل وخصائص سلوكه البدني والحركي.
- كانت من أهم نتائج الدراسة أن معدل انتشار زيادة الوزن والسمنة بين الأطفال ذوي الاعاقات بلغ (30.6%) وبلغت نسبتها بين الأطفال العاديين (10.6%) فقط، كما أظهرت الدراسة وجود فروقاً دالة احصائياً في التغذية والنشاط البدني والسلوك بين الأطفال المعوقين وغير المعوقين، وكانت من أهم التوصيات ضرورة تعزيز أنماط الحياة

- الصحية للحد من انتشار زيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال ذوي الإعاقات.
- 2- أجرى لورلين سالان وآخرون (LaurelineSalaun,et.al.) (2011م) (24) دراسة بعنوان "السمنة في مدارس الأطفال ذوي الاعاقة الفكرية في فرنسا"
- استهدفت الدراسة تقييم مدى انتشار السمنة لدى أطفال المدارس من ذوي الإعاقة الذهنية وتحديد مؤشرات أنسب من قياس السمنة.
 - اشتملت عينة الدراسة علي (192) طفل وطفله.
 - استخدمت الدراسة المنهج التجريبي حيث تم حساب مؤشر تقييم الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط الخصر.
 - كانت من أهم النتائج أن (26%) من عينة الدراسة مصاب بزيادة الوزن أو السمنة، كذلك وجود زيادة دهون الجسم في (44.9%) من الذكور و (47%) من الإناث من عينة الدراسة، وكان من أهم التوصيات اتباع نظم وقائية للحماية من خطر السمنة لدي هؤلاء الأطفال خاصة في مرحلة البلوغ.
- 3- قام ريمر وآخرون (Rimmer,et.al.) (2011م) (27) بدراسة عنوانها "البدانة وانتشار زيادة الوزن بين المراهقين ذوي الإعاقة"
- اشتملت عينة الدراسة علي (662) شخصاً تراوحت اعمارهم بين (12 - 18) سنة، من (49) دولة من خلال شبكة الانترنت.
 - تم فيها استطلاع آراء عينة من أباء المراهقين من ذوي الإعاقة.
 - اسفرت النتائج عن انتشار السمنة بين المراهقين ذوي الإعاقات الجسدية و الإدراكية بنسبة بلغت (17.5%) وهي نسبة أعلى بكثير بالمقارنة مع غير المعوقين في مرحلة المراهقة (13%)، وكان معدل انتشار السمنة أكبر بين الذكور الذين يبلغون (18) عاماً.
- 1- أجرى بيأنار وآخرون (Pienaar,et.al.) (2013م) (26) دراسة بعنوان "أثر تداخل النشاط البدني متعدد الانضباط على التركيبة الجسدية واللياقة البدنية للأطفال ذوي السمنة"
- تهدف إلي تحديد أثر النشاط البدني والحمية وتداخل تعديل السلوك لمدة 13 أسبوع × 3مرات أسبوعياً لمدة 60 دقيقة على تركيبة الجسم واللياقة البدنية للأطفال السمنة وزائدي الوزن
 - اشتملت الدراسة على عينة قوامها (37) طفل بمتوسط سني 11 سنة (99.0+) حيث قسمت إلي (13 بنت، 7 أولاد) في التداخل و (11 بنت، 6 أولاد) في مجموعة التحكم وتم أخذ قياسات (الطول، وكتلة الجسم، ترهلات الجلد، والمحيطات، ونسبة

دهون الجسم، ومؤشر كتلة الجسم واللياقة البدنية لتطور الصحة والمرونة وقوة العضلات والتحمل العضلي باستخدام حزام اللياقة، اختبار بروننكس أو سيروتسكي للكفاءة، بعد فترة متابعة ثلاث شهور)

- كان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن ($P < 0.05$) وعملياً بشكل جوهري ($d > 0.2$) تحسناً في تركيبة جسم المجموعة بعد المشاركة في التداخل، بتأثير مستدام بعد ثلاث شهور على نسبة دهون الجسم وترهلات الجلد تحت الكتف وقد تحسنت القوة العضلية والمرونة بشكل ملحوظ بعد التداخل ولكن ليس بتأثير مستدام، وقد استنتج أن تداخل السمعة متعدد الانضباط يمكن أن يحسن صورة تركيب الجسم واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للأطفال السمنة الصغار، بالرغم من أن التأثير لن يكون مستداماً بدون استمرار، وتدخل متحكم فيه.

- 2- أجرى بلاتسيس بيتروس و ساراسالنديس بلوتاروس (Blatsis Petros, Saraslanidis Ploutarhos) (2016م) (22) دراسة بعنوان " تأثير ألعاب القوى للأطفال IAAF على اللياقة البدنية وتحفيز طلاب المدارس الابتدائية في المضمار والميدان "
- كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقق من تأثير ألعاب القوى للأطفال على التحفيز واللياقة البدنية وأنشطة المضمار وأنشطة الميدان للأطفال (11-12 سنة)
- شارك عدد 215 طالب في هذه الدراسة سن (11-12 سنة).
- استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- اهم النتائج يمكن لبرنامج ألعاب القوى للأطفال IAAF تحفيز المدرسة الابتدائية على الطلاب تعلم المضمار والميدان، من خلال مساعدتهم على إدراك أهمية هذه الرياضة وفي الوقت نفسه يمكن أن يساعدهم على تحسين لياقتهم البدنية وأدائهم في المضمار والميدان.

خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

تختلف مناهج البحث تبعاً لنوع الدراسة وأهدافها وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتحقيق أهداف هذه الدراسة ومناسبته لطبيعة إجراءاتها.

ثانياً: مجتمع البحث:

- 1- الاطفال الممارسين لرياضة العاب القوى المعاقين ذهنياً بالنادى القومى .
- 2- الاطفال الممارسين لرياضة العاب القوى المعاقين ذهنياً بمركز شباب عين الصيرة.

ثالثا: عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على عدد (25) طفل في المرحلة السنية من 10 : 15 سنة من الاطفال المعاقين ذهنياً "بسيطة الإعاقة" من مركز شباب عين الصيرة. حيث تم تشخيص هؤلاء الأطفال على أنهم معاقين ذهنياً بناءً على إختبارات طبية و نفسية الى جانب إختبارات الذكاء . كما وضع الباحث شروطاً لإختبار عينة البحث:

- 1- أن تتراوح نسبة الذكاء ما بين 65 : 70 درجة على مقياس الذكاء (ستانفورد بينيه).
- تتضمن الإعاقة الذهنية جميع المتلازمات التي تندرج تحت الإعاقة الذهنية البسيطة و التي تكون درجة ذكاءها من 65 : 84 درجة بإستخدام مقياس ذكاء ستانفورد بينيه (الصورة الرابعة او الخامسة) الإعاقة الذهنية البسيطة.
- 2- الا يصاحب الإعاقة الذهنية اى نوع من انواع الإعاقات الاخرى.
- 3- أن يكونوا من نفس المستوى الاقتصادي و الاجتماعي.

رابعا: وسائل جمع البيانات:

من خلال المسح الذي قام به الباحث للتعرف على أى الإختبارات المناسبة التي يمكن تطبيقها على الأطفال لتعليمهم بعض مهارات العاب القوى (الجرى، الوثب الطويل، دفع الجلة) و لتحقيق الهدف من البحث تبين أن استخدام مجموعة من الإختبارات الإجرائية هي أنسب الأدوات العلمية لجمع البيانات الخاصة بالبحث و معرفة اى البيئات افضل لتحسين مستوى أداءهم فى المهارات المطلوبة.

1- الإختبار المهارى.

تم تصميم البرنامج على أن يكون مدته 8 أسابيع بمجموع 16 وحدة تعليمية - زمن الوحدة 60 دقيقة و يشمل على:

- 1- الإختبار المهارى. (مرفق رقم 1) و الذى يضم:
 - إختبار العدو 50 متر لقياس مهارة الجرى.
 - إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس مهارة الوثب الطويل.
 - إختبار دفع الجلة لقياس مهارة دفع الجلة.

2- البرنامج المهارى مرفق رقم 2

- 3- ميزان طبي.
- 4- متر لقياس المسافات.
- 5- جلة وزن 2 ك.

6- شريط لاصق.

خامساً: الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث وليس من أفراد العينة الأساسية وقد بلغ عددهم 10 اطفال المعاقين ذهنياً من الاطفال المعاقين ذهنياً بمركز شباب عين الصيرة في الفترة من 2022/6/14م حتى 2022/6/30م، وكان الهدف منها:

- التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- التعرف على الزمن اللازم لإجراء الإختبارات والقياسات .
- التعرف على مدى مناسبة التمرينات المقترحة لأفراد العينة .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق القياسات والإختبارات.
- تدريب الأيدي المساعدة.

تم إيجاد المعاملات العلمية (حساب معامل الصدق - حساب معامل الثبات) للتأكد من المعاملات العلمية للإختبار الذي شمل 7 إختبارات رئيسية.
حساب المعاملات العلمية:

جدول رقم (1)

توصيف عينة البحث

الالتواء	انحراف معياري	متوسط	
1.321-*	1.823	13.51	العمر الزمني
1.255-	1.676	10.32	العمر العقلي
986.	1.889	145.36	الطول
1.326	1.36	45.3	الوزن
1.212-	1.364	72	مستوى الذكاء

يتضح من جدول (1) انه:

تفاوتت إستجابات المجموعة المتغيرات الوصفية ، كما إنحصر معامل الإلتواء ما بين (+ - 3) مما يدل على إعتدالية البيانات.

جدول رقم (2)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الإلتواء لإستجابات القياس القبلي في الإختبارات المهارية.

(ن = 25)

الإلتواء	الانحراف	المتوسط	وحدة القياس	الإختبارات
-0.050	3.062	22.700	ث	العدو 50 متر.
-2.354	14.145	90.500	سم	الوثب العريض من الثبات
-0.062	1.559	4.710	متر	دفع الجلة

يتضح من جدول (2) انه:

تفاوتت إستجابات المجموعة فى القياس القبلى للإختبارات المهارية ، كما إنحصر معامل الإلتواء ما بين (+- 3) مما يدل على إعتدالية البيانات.

أولاً: حساب معامل الصدق:

صدق التمييزي:

تم التحقق من صدق الإختبارات عن طريق إستخدام صدق التمييزي كمؤشر على صدق الإختبار على عينة استطلاعية مكونة من (5) طلاب مميزين و(5) طلاب غير مميزين تم إستبعادهم من عينة الدراسة، واستخدم إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمقارنة بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (3)

نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة المميزة وغير المميزة

مستوى الدلالة*	قيمة ت	المجموعة غير المميزة (ن=5)		المجموعة المميزة (ن=5)		وحدة القياس	الإختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
0.191	1.42	1.225	18.00	1.643	22.80	ث	العدو 50 متر.
0.044	2.38	4.336	91.40	1.095	96.40	سم	الوثب العريض من الثبات
0.002	4.53	1.839	4.02	1.843	4.44	متر	دفع الجلة

قيمة ت الجدولية = 2.26

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (≥ 0.05) بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة فى جميع الإختبارات، ونتيجة الصدق التمييزي تؤكد صدق هذه الإختبارات وأنها تقيس ما وضعت لقياسه.

حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية = (2.26) فى كل الإختبارات قيد الدراسة و هذا يوضح أن الإختبار يستطيع ان يميز بين الأطفال قيد الدراسة.

ثانياً: حساب معامل الثبات

تم الاستعانة بالمراجع العلمية والأبحاث السابقة فى تحديد ثبات وصدق الإختبارات، وقد قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبار عن طريق إجراء الإختبارات وإعادة تطبيقها مرة أخرى (إعادة الإختبار Test- retest) وذلك فى الفترة من 2022/6/28 حتى 2022/7/3م على عينة عددها 10 من تلاميذ معاقين ذهنياً ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية

للبحث، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني أربعة أيام، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، وكما هو موضح في جدول رقم (3)

جدول رقم (4)

نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لجميع الإختبارات (ن=10)

الدلالة	(ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الإختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
<.001	1.00	3.234	21.700	3.458	21.800	ث	العدو 50 متر.
<.001	1.00	6.501	93.600	6.190	90.100	سم	الوثب العريض من الثبات
<.001	1.00	1.694	4.630	1.705	4.620	متر	دفع الجلة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = (0.632)

يتضح من نتائج جدول رقم (4) انه:

يوجد علاقة إرتباطيه إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق (الاول/الثاني) في جميع الإختبارات قيد الدراسة حيث أن قيم معامل الارتباط المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.643) مما يدل على معنوية الإرتباط بين القياسين الأول والثاني وهذا ما يشير إلى ثبات القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث.

سابعاً: المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية بالأسلوب المناسب لطبيعة البحث وتمثلت في:

1- المتوسط الحسابي Mean.

2- الإنحراف المعياري Std. Deviation.

3- معامل الإلتواء Skewness.

4- معامل الارتباط.

5- إختبار (ت) لدلالة الفروق T test.

6- النسب المئوية للتحسن.

عرض وتفسير النتائج:

أولاً: عرض النتائج

سوف يتم عرض نتائج البحث التي أمكن التوصل إليها بعد جمع البيانات وتفريغها و استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لمحاولة الإجابة على فروض البحث، ويتم عرض تلك

النتائج طبقا للترتيب التالي :

1. المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لإستجابات القياس القبلى و البعدى فى الإختبارات المهارية.
2. النسب المئوية للتغير بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية للإختبارات المهارية.
3. دلالة الفروق بين القياسات القبلية و البعدية فى الإختبارات المهارية.
1. المتغيرات البدنية و المهارية للقياس البعدى قيد الدراسة.

جدول (5)

لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلى و البعدى نحو إستجاباتهم فى الإختبارات المهارية قيد الدراسة. (ن = 25)

الدلالة	ت	البعدى		القبلى		الإختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
0.003	3.345	20.800	3.089	22.700	3.062	العدو 50 متر.
001.>	11.975	95.700	14.535	90.500	14.145	الوثب العريض من الثبات
001.>	4.219	5.030	1.475	4.710	1.559	دفع الجلة

قيمة ت الجدولية = 2.064 عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (5) ما يلى :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى لصالح القياس البعدى فى كل المتغيرات.

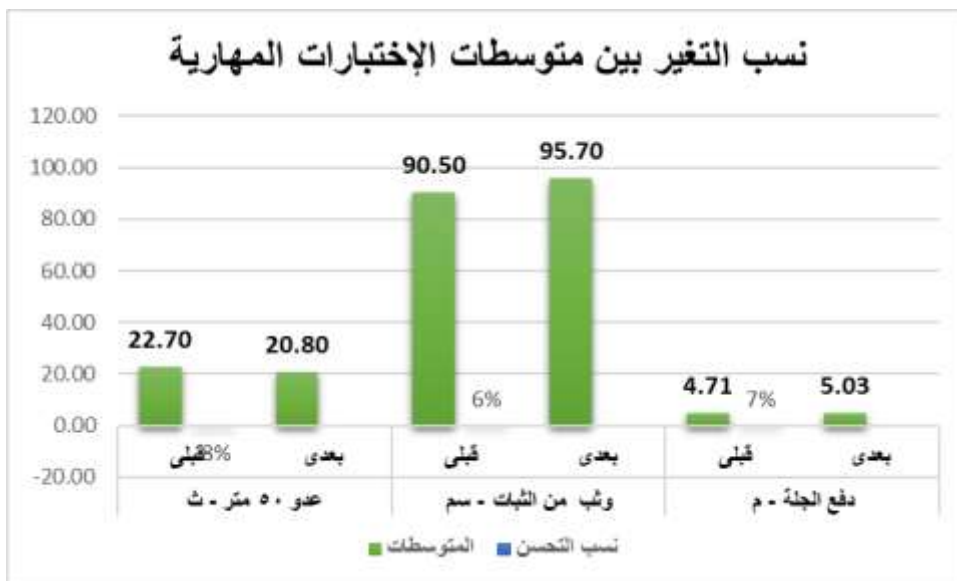
جدول رقم (6)

نسب التحسن بين متوسطي القياس القبلى والبعدى فى الإختبارات المهارية للمجموعة قيد الدراسة.

(ن = 25)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	نسبة التحسن %
العدو 50 متر.	ث	22.7	20.8	-8%
الوثب العريض من الثبات	سم	90.5	95.7	6%
دفع الجلة	متر	4.71	5.03	7%

يتضح من شكل رقم (6) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث



شكل (3)

نسبة التغير بين المتوسط الحسابي لمستوى أداء الإختبارات المهارية بين القياس القبلي و البعدي. يتضح من شكل رقم (3) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي في متغيرات

اللياقة البدنية قيد البحث

ثانياً: تفسير و مناقشة النتائج.

- من خلال عرض البيانات و عرض النتائج التي تم الحصول عليها :-
- تشير نتائج الجدول رقم (10) إلى معدل التحسن مستوى أداء الإختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي وجاء أعلى معدل تحسن لصالح مهارة العدو 50 متر بقيمة 8% حيث أن وحده القياس بالتائية فكما قلت عدد التواني تزيد نسبة التحسن؛ و يليها مهارة دفع الجلة بقيمة 7% وأقل معدل للتحسن لمهارة الوثب العريض من الثبات من الثبات بقيمة 6%.

• كذلك جاءت نتائج المذكورة بجدول (13) و تبين من خلالها ما يلي:-

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مهارة الجري الذي يقسيه إختبار العدو 50 متر حيث أن ت المحسوبة = 3.345 جاءت أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05).
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مهارة الوثب الطويل الذي يقسيه إختبار الوثب العريض من الثبات حيث أن ت المحسوبة = 11.975 جاءت أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05).
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مهارة دفع الجلة الذي يقسيه إختبار دفع الجلة حيث أن ت المحسوبة =

4.219 جاءت أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05).

- يرى الباحث أنه من الواضح أن هناك تحسناً في أداء مهارة الجري بنسبة 8%.
- ويرجع ذلك إلى استمرار البرنامج التعليمي المقترح وتنوع تمارين الجري. في هذه المرحلة، يعد أساساً مهماً للمشاركة في العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة وممارستها في المهارة اللاحقة.
- وكذلك يرى الباحث أن مهارة الوثب الطويل التي يقيسها إختبار الوثب العريض حققت تحسن بنسبة 6% هذا يرجع إلى حقيقة أنها مهارة تتطلب أن يتمتع الطفل بقدر مناسب من القوة، ويسمع دفع الأرض، وأن الجسم في الهواء، وأنه يمتلك قدرًا كافيًا من التوافق العصبي العضلي الذي يسمح - الاحتفاظ بالجسم أثناء الطيران وعند الهبوط، وكذلك تمتعه ببعض الخصائص النفسية التي تساعده على تعليمها، مثل الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس.
- كما تحظى مهارة القفز العريض بشعبية لدى اللاعبين المعاقين ذهنيًا، وأداؤها يشبه قفز الأرنب. قامت الباحثة بتطبيق تمارينها بشكل شيق وباستخدام أدوات مختلفة مما كان له الأثر الإيجابي في تحسين نتائجها.
- أما بالنسبة لمهارة دفع الجلة تم تدرجها من السهل للصعب، وأدائها باستخدام كرات مختلفة الأحجام والألوان والأشكال المثيرة والمشوقة للتلاميذ مما أدى إلى تحسن نتائج هذه المهارة.
- ويرجع الباحث التحسن في أداء اللاعبين المعاقين ذهنيًا قيد الدراسة إلى الالتزام بالبرنامج التعليمي المقترح والذي اشتمل على مجموعة من التمرينات المتنوعة في المهارات الأساسية، واتسمت هذه التمرينات بالتنوع، والتدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب حتى تلاقي احتياجاتهم وتناسب قدراتهم، كما روعي عند وضعها الأسس العلمية والتربوية التي تكفل تحقيق الهدف منها.
- يتفق ذلك مع دراسة أسماء سعد أحمد خليفة، 2015 حيث كان من أهم النتائج ضرورة تعميم وتطبيق نظام ألعاب القوى للأطفال على المعاقين ذهنيًا، ووضع آلية مناسبة من خلال الاتحاد المصري لتفعيل نظام ألعاب القوى للأطفال للاعبين والنساء من ذوي الإعاقات الذهنية، و تطوير برامج من قبل متخصصين للنهوض بالمستوى الرياضي للمعاقين عقلياً ولتأسيس مهرجانات ألعاب القوى للأطفال للاعبين ألعاب القوى للمعاقين ذهنيًا.

- و يتوافق أيضاً مع دراسة عاطف سيد احمد، 2016 حيث توصلت النتائج إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن في مستوى القدرات المعرفية قيد الدراسة، حيث بلغ معدل التحسن في الجري 8.47% ، وبلغ معدل التحسن في سرعة الاستجابة 16.67% ، ونسبة التحسن في وبلغت الوثب العريض من الثبات 11.68% ، وبلغت نسبة التحسن في دفع الكرة وإيقافها 84%. (11)

- كما وافق وائل سيد العبد، 2015 (18) من خلال دراسة أجراها لمعرفة تأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية ووجد أن الأنشطة مع ألعاب القوى للأطفال كان لها أثر إيجابي و أثر مميز في درس التربية الرياضية لطلبة الصف الأول الابتدائي كما أضافت المدرسة الإعدادية نوعاً من المرح والتشويق وهذا أثر على تعلم هذه المسابقات ، ووجد ذلك من خلال قياس البعد المتوسط للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وكان في سباق الحواجز 8.40 و 4.63 ، والوثب الطويل 7.85 و 5.36 ، والتسديدة 7.80 و 5.20. وهذا يتفق مع الفروق ذات الدلالة الإحصائية التي جاءت في البحث بأن الأنشطة الرياضية للأطفال تساهم في تعليم المهارات الحركية الأساسية للأطفال ذوي الإعاقات الذهنية بطريقة سلسة ومبسطة.

- كذلك نجد فروق ذات دلالة إحصائية في بحث أجرته ماجدة ناجي وفراس محمد، 2012 لصالح استخدام برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض القدرات الحركية من خلال أنشطة تنمي عناصر الرشاقة وسرعة رد الفعل وتغيير الاتجاهات والجري في الاتجاهات الأربعة ، كما أكدت ماجدة (2012) عن نعمة السيد (2004) عن عناية فرج (1988) ، أن تحركات الأطفال في الفئات العمرية 9-12 سنة تتميز بالتوقيت الجيد والحركة السلسة. ، والانتقال الجيد من الجذع إلى الذراعين والقدمين ، وهذا ما يطور مهارات ABC في ألعاب القوى ؛ وبلغت نسبة التحسن في مهارة الجري 14.66% ، والقفز الطويل 49.34% ، ورمي الهوكي 19.68% ، وهو ما يتوافق مع البحث الخاص بتطوير المهارات الحركية للأطفال ذوي الإعاقات الذهنية. (15)

- يتوافق ذلك مع دراسة عبد المنعم محمد عبد القادر حسن، 2010 (14) كان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس اللاحق بعد أداء الحمل منخفض الكثافة والحمل المتوسط الكثافة في المجموعات البحثية الثلاث (سباق 100 م - دفع الجلة - الوثب الطويل) لصالح القياس البعدي بالإضافة إلى

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس وقت الراحة والقياس مجموعات (عداء 100 - رمي الجلة - الوثب الطويل) لصالح القياس المسبق في وقت الراحة.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً الإستنتاجات:

إعتماداً علي ما توصل إليه الباحث من نتائج في حدود طبيعة مجال بحثه والهدف منه والمنهج المستخدم وعينة البحث وفي حدود وسائل جميع البيانات وطرق التحليل الإحصائي المستخدمة أمكن التوصل للإستنتاجات التالية:-

- 1- ساهم البرنامج في تحسين المستوى المهارى للاعبين قيد الدراسة في أداء مهارات الجرى و الوثب الطويل و دفع الجلة.
- 2- كان للبرنامج الأثر الإيجابى فى إدخال فى فاعلية أداء اللاعبين المعاقين ذهنياً و ذلك لما تميز به من إدخال جانب المرح و السرور .
- 3- نسب التحسن تطابقت مع المدة الزمنية و عدد الوحدات التعليمية لتطبيق الدراسة.

ثانياً التوصيات :

فى ضوء الإستنتاجات يوصى الباحث بما يلى:

- 1- ضرورة إعتقاد و تطبيق البرنامج المهارى فى وزارة التربية والتعليم لتطوير مهارات التلاميذ ذوى الإعاقة الذهنية.
- 2- ضرورة الرجوع إلى الطبيب المعالج قبل البدء فى تطبيق البرنامج للأطفال ذوى الإعاقي الذهنية.
- 3- توجية مزيد من الإهتمام فى إعداد البحوث والدراسات العلمية وتصميم برامج رياضية لمهارات أخرى.

المراجع

أولاً المراجع باللغة العربية:

1. أحمد اسماعيل، برنامج تدريب قائم على التصميم التعليمي فى ضوء الاحتياجات التدريبية لتنمية بعض المهارات التكنولوجية لدى معلم التكنولوجيا، ماجستير، الجامعة الاسلامية غزة، 2009، ص 9
2. أحمد كامل الحصرى، 2003، فاعلية برنامج كمبيوترى مقترح فى تنميه بعض مهارات التصنيف لدى الأطفال ذوى قصور الإنتباه والنشاط الزائد، المؤتمر العلمى السنوى التاسع للجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم بالإشتراك مع جامعة حلوان، تكنولوجيا التعليم لذوى الإحتياجات الخاصة، فى الفترة من، 3-4، ديسمبر، ص 145-148.
3. أسماء سعد أحمد خليفة، 2018م، تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على القدرات البدنية وبعض المتغيرات النفسية للمعاقين ذهنياً. دراسة ماجستير غير منشورة. كلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان.
4. إياد عقلة وبشر أحمد، أثر تدريس مساق الرياضة للجميع فى اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي، 2011م، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 2
5. بسطويسى احمد، 1997، سباقات المضمار و مسابقات الميدان، تعليم - تكنيك - تدريب، - دار الفكر العربى - القاهرة - الطبعة الاولى 1997 - 144
6. بشير محمد محمد سيد، تأثير برنامج تدريب ألعاب القوى للأطفال للمرحلة السنية، 11-12، سنة على بعض متغيرات البدنية و الوظيفة و المستوى الرقى للأطفال - رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنوفية 2013م.
7. جيهان حامد عبد الرحمن، تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية، المؤتمر الدولى لعلوم الرياضة والصحة، كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط، العدد 5، مصر 2015
8. خوله إبراهيم محيل، دراسة تاريخية لأهم انجازات ألعاب القوى للمعاقين فى القطر العراقى، العراق.جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 3، 2014.
9. زينب محمد أمين، 2003، دور التكنولوجيا الحديثة فى تعليم ذوى الأحتياجات الخاصة، المؤتمر العلمى السنوى التاسع للجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم بالإشتراك مع جامعة حلوان، تكنولوجيا التعليم لذوى الاحتياجات الخاصة، فى الفترة من، 3-4، ديسمبر،

ص 87.

10. سهير محمد شاش، التربية الخاصة للمعاقين ذهنياً بين العزل والدمج، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2002، ص 57
11. عاطف سيد أحمد، 2016، تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى للأطفال، 5، 7 سنوات، على تنمية بعض القدرات الإدراكية، الحس-حركية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - جامعة أسبوط.
12. عبد الرقيب أحمد البحيري، 2003، . برامج التدخل العلاجي للمتخلفين ذهنياً في ضوء نموذج الدعم، المؤتمر السنوي التاسع عشر لعلم النفس في مصر والمؤتمر العربي الحادي عشر لعلم النفس، برنامج المؤتمر وملخصات الأبحاث، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 27-29 يناير 2003.
13. عبد الصبور منصور، التربية "القاهرة"، مكتبة عالم الكتب، ط1، 2003م. ص 13
14. عبد المنعم محمد عبد القادر حسن اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية نحو ممارسة ٢٠٠٥م، النشاط الرياضي، مجلة جامعة النجاح، المجلد ١٩، العدد ٢
15. ماجدة ناجي، فراس محمد، 2012، تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية باستخدام بعض مسابقات ألعاب القوى للأطفال للمرحلة السنية، 8-12، سنة. بحث منشور. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة أسبوط.
16. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين ؛ مصدر سبق ذكره، 1994، ص 93
- محمد محمود احمد المرسي، دكتوراة 2018، بعنوان "استراتيجية مقترحة للرياضة المدرسية لذوى الاحتياجات الخاصة"، 11.
- وائل السيد، 2015، تأثير استخدام برنامج الإتحاد الدولي لتعليم ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية. بحث منشور. مجلة العلوم والرياضة كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان.
- ياسر علي أبو حشيش تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال على تنمية اللياقة الحركية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد 74، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 2015م.
- ثانياً المراجع باللغة الأجنبية.
17. Alexander W. Wiseman ،Cheryl Matherly he Professionalization of Comparative and International Education ،Promises and Problems2009

18. ،De S ،Small J، Baur LA،(2008)، Overweight and obesity among children with developmental disabilities، J Intellect Dev Disabil، 2008 Mar;33(1)،43-7
- 19.
20. Blatsis Petros، Saraslanidis Ploutarhos ،2016، ، The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. Aristotle University of Thessaloniki، Physical Education and sports science، Greece
21. Laureline Salaun and Sophie Berthouze–Aranda ،2011 ،Obesity in School Children with Intellectual Disabilities in France ،Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities Volume 24، Issue 4، pages 333–340، July 2011
22. Neter JE ،Schokker DF، de Jong E، Renders CM، Seidell JC، Visscher TL ،2010 ،The prevalence of overweight and obesity and its determinants in children with and without disabilities، J Pediatr. 2011 May;158 ،5 ،735–9.
23. Pienaar، A E. Du Toit، D. Truter، L ،2013 ،The effect of a multidisciplinary physical activity intervention on the body composition and physical fitness of obese children. Physical Activity Sport and Recreation. Faculty of Health Sciences، North–West University Potchefstroom Campus Potchefstroom، South Africa.
24. Rimmer J.H.، Yamaki K.، Davis B.M.، Wang E.،& Vogel L.C ، 2011 ،Obesity and overweigh prevalence among adolescents with disabilities. Journal of South Carolina Med

ملخص البحث

أ.د/ أحمد ماهرأنور

أ.د/ محمد السيد الأمين

أ.م.د/ وائل السيد العبد خليفة

أحمد محمد احمد جاويش

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج رياضى مقترح على تحسن مستوى بعض المهارات فى رياضة ألعاب القوى للأطفال المعاقين ذهنياً الذى يتراوح أعمارهم من 10 إلى 15 سنة لتحقيق أهداف البحث حيث إستخد الباحث المنهج التجريبي ذو القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الواحدة.

كذلك صُممت الأدوات من الإختبارات و البرامج بصوة إجرائية و ذلك لما يتناسب مع طبيعة البحث

بلغت عينة البحث الإستطلاعية 10 معاقين ذهنياً و ذلك بهدف التعرف على المعوقات و الصعوبات التى يمكن أن تواجه الباحث أثناء التطبيق الفعلى كذلك حصر الإحتياجات و بيان مدى فاعلية البرنامج على العينة ثم تم تطبيق البرنامج التعليمى على عينة الدراسة التى بلغت 25 طفل من المعاقين ذهنياً.

وأشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى تحسن مهارات ألعاب القوى (الجرى، الوثب الطويل، و دفع الجلة) بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدى؛ و كذلك وجود نسبة تغير بين متوسطات القياسات القبلىة و البعدية للإختبارات المهارية قيد البحث.

Research Summary

Prof. Dr. Ahmed Maher Anwar

Prof. Dr. Mohamed El-Sayed El-Amin

Prof. Dr. Wael Al-Sayed Al-Abd Khalifa

Ahmed Mohamed Ahmed Gawish

The study aimed to identify the impact of a proposed sports program on improving the level of some skills in the sport of athletics for mentally handicapped children, whose ages range from 10 to 15 years, to achieve the objectives of the research, as the researcher used the experimental method with two pre and post measurements for one group.

The tools of tests and programs were also designed in a procedural manner, in accordance with the nature of the research

The reconnaissance research sample consisted of 10 mentally handicapped, with the aim of identifying the obstacles and difficulties that the researcher might face during the actual application, as well as limiting the needs and indicating the effectiveness of the program on the sample. Then the educational program was applied to the study sample, which amounted to 25 mentally handicapped children.

The results of the research indicated that there were statistically significant differences in the improvement of athletics skills (running, long jump, and shot put) after applying the program in favor of post-measurement; There is also a percentage change between the averages of the pre and post measurements of the skill tests under study..