

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

*.د/ محمد عيد أحمد أبو هاشم الصيرفي

المقدمة ومشكلة البحث:

الطفولة هي تلك البذرة التي نغرسها ونرعها حتى تصبح ثمرة ناضجة ومفيدة ، فهي الأساس الذي ترسى عليه دعائم بناء شخصية الطفل ، كما أن الاهتمام بالأطفال الأسوياء والمعاقين باختلاف درجات وأنواع الإعاقة وتربيتهم ورعايتهم يعتبر بمثابة الاستفادة من إمكانياتهم وقدراتهم حتى يصبح لكل منهم دوره في الحياة كمواطن يقوم بواجباته ليكون بعمله هذا جزء من خطط التنمية للمجتمع الذي يعيش فيه.

واللعب مطلباً تربوياً أساسياً وحقاً طبيعياً للطفل ويتحتم بالضرورة على الآباء والمربين تهيئة فرصه وتوفير الوسائل المناسبة لكي يمارس الطفل هذا الحق الطبيعي. (٩ : ٣٦)

ويؤكد **محمد الحماحمي** (١٩٩٩م) نقلاً عن **وينيكسون Winnicson** أن اللعب ظاهرة عالمية وأنه نشاط مرتبط بالصحة والنمو والتطور فهو جزءاً متكاملًا في حياة ونمو الطفل حيث أن اللعب والنمو مرتبطان ومتداخلان ومتفاعلان وتجمعهما علاقة وثيقة دائمة (١٤ : ١٧)

ويعد الميل إلى اللعب التربوي أشد ميول الطفل الفطرية وضوحاً فاللعب نشاط تلقائي باعتباره نشاطاً محبباً إلى نفسية الطفل ويمكن توظيفه كمدخل مهم لتعديل سلوك الطفل كما أنه يتيح للأطفال العديد من الفرص ليعبروا عن حاجتهم التي لا يعبرون عنها التعبير الكافي في حياتهم الواقعية. (١١ : ٢٢)

ويشير **حسن البائع** (٢٠١٠م) أن قضية تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة وتأهيلهم تمثل تحدياً حضارياً للأمم والمجتمعات، لأنها قضية إنسانية بالدرجة الأولى ، يمكن أن تعوق تقدم الأمم، باعتبار أن المعوقين يمثلون نسبة لا تقل عن ١٠% من مجموع السكان على المستوى المحلي والدولي ، وتشكل هذه الأعداد الكبيرة من ذوي الاحتياجات الخاصة فاقداً تعليمياً يهدد الاقتصاد الوطني والعالمي، وطبقاً لبعض الإحصائيات المعلنة عبر الإنترنت فإن عدد المعاقين في العالم يبلغ ٦٠٠ مليون شخص، أكثر من ٨٠% منهم في الدول النامية. (٥ : ٢٤)

ويصنف المعاقين ذهنياً وفقاً لدرجات الذكاء إلى إعاقة ذهنية بسيطة (٥٠ - ٧٠) درجة، وإعاقة ذهنية متوسطة (٤٠ - ٤٩) درجة، وإعاقة ذهنية حادة (٢٥ - ٣٩) درجة، وإعاقة ذهنية عميقة (أقل من

* مدرس بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان

(٢٥) درجة ، والأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم هم الذين يحصلون على تقدير إعاقة ذهنية بسيطة ومتوسطة، ويمكن دمجهم في برنامج تعليم بدني وأكاديمي داخل الفصل الدراسي العادي. (٢٠ : ٢٧٢) ويشير أحمد آدم وأحمد ماهر (٢٠٠٥م) أن السنوات الأخيرة شهدت اهتماماً علمياً وعملياً بالإعاقة والمعاقين باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي لا يمكن أن يعيش بعيداً عن الآخرين، بل يحتاج إلي التفاعل الإيجابي معهم والارتباط بهم بحيث يؤثر فيهم ويتأثر بهم مما يحقق له الاستقرار والأمن النفسي ويرجع هذا الاهتمام إلي الاقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن المعاقين كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة وفي النمو وفي الخدمات بأقصى ما تمكنهم قدراتهم وطاقاتهم ، كما يرجع هذا الاهتمام أيضاً إلي تغير النظرة المجتمعية لهؤلاء الأفراد. (٩:٢)

ويري أسامة رياض (٢٠٠٠م) أن فلسفة الدولة اتجهت لرعاية هذه الفئة من المعاقين وتدريبهم وتوظيفهم من خلال العديد من الهيئات والوزارات الرسمية والأهلية الخيرية، كما وفرت لهم العديد من الأنشطة الرياضية والترويحية لما لها من أهمية قصوى لهم ، فأهداف ممارسة النشاط الرياضي للمعاق تفوق أهميتها بالنسبة للأصحاء فبالإضافة لكونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية وتأهيلية لهم فإنها أيضاً وسيلة مثلى لسرعة عودة المعاق إلي مجتمعه وتآلفه مرة أخرى ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجا فيه متفاعلا معه. (٣: ١٩-٢١)

وتذكر ليلي زهران وعاصم صابر (٢٠٠٥م) أن الألعاب التربوية مجال خصب لمشاركة الأطفال من ذوى الاحتياجات الخاصة في كل ما يقدم من برامج بمختلف أنواعها ومع مختلف تقسيمات الأفراد ذوى الاحتياجات الخاصة ودرجاتهم لأنها لا تتطلب مستوى حركي أو مهاري معين كما أنها قابلة للتبسيط بما يتناسب وكل فئة، فالألعاب التربوية تساعد على النمو اللغوي والعقلي حيث أنها توفر المجال لاستثارة دوافع المشاركين تجاه التفاعل الاجتماعي الذي يحسن المهارات اللغوية من خلال ما تتضمنه أفكار اللعب من محاكاة واندماج وعبارات واضحة دقيقة المعنى ففي الألعاب التربوية يتاح للمشاركين التعبير عن أنفسهم بجمل مفيدة ؛ وكي يساعد اللعب الحركي على النمو وتعديل السلوك يكون في حاجة إلى الإشراف والتوجيه من جانب الأسرة أو المعلمة وبذلك يكون لعباً حركياً تربوياً (١١: ٢٨، ٢٩) .

ويرى الباحث أن الأنشطة التربوية الرياضية باستخدام الألعاب الصغيرة تعتبر مجالا خصبا يكتسب منه الفرد القيم النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تنمية المتغيرات الوظيفية والبدنية لدى الممارس وخاصة في حالة الاستمرار في الممارسة لفترات زمنية طويلة مع شدة حمل متوسطة ، لذا فإن توفير برامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة المناسبة للمعاقين عقلياً يعتبر واجبا من واجبات المجتمع نحو أبنائه ، حيث أن نجاح تلك البرامج يعتمد إلى حد كبير على مدى فهم المسؤولين لطبيعة الإعاقة العقلية.

مما سبق ومن خلال خبرة الباحث وإطلاعه على العديد من الدراسات السابقة لم يجد - على حد علم الباحث - دراسات تناولت تأثير برامج تربية أو بدنية على المتغيرات الفسيولوجية للمعاقين عقلياً وذلك نظراً لأن هذه الفئة من المعاقين لها صفات تكوينية ووظيفية مختلفة عن أقرانهم الأسوياء وبالتالي يعزف الكثير من الباحثين من تناول تلك المتغيرات بالدراسة أو البحث وهو الأمر الذي دفع الباحث لتناول المتغيرات الفسيولوجية بالدراسة من خلال التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين عقلياً.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :

- تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان
 - تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض القدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان
- فروض البحث :-**

- برنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة قيد البحث يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان
- برنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة قيد البحث يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

المصطلحات:

التربية الحركية:

هي نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات الحركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل.

(٤ : ٤٠)

المعاقين:

هم مجموعة الأفراد غير القادرين على الاعتماد على أنفسهم كلياً أو جزئياً في إنجاز الأعمال المنوطة إليهم والمشاركات الرياضية إلا بمساعدات وتسهيلات خاصة تقدم لهم بهدف إدماجهم في الحياة العامة حسب مستوي الإعاقة أو القصور سواء كان عضوياً ، عقلياً، أو جسمياً (١ : ٢١٦).

الدراسات السابقة:

- دراسة نجلاء فتحي خليفة (٢٠٠٢م) (١٨) بعنوان " برنامج تربية حركية مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين بصرياً ما قبل المدرسة, استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تربية حركية مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين بصرياً ما قبل المدرسة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة قوامها (١٣) مكفوف

- بمنطقة محرم بك بالإسكندرية وكانت من أهم النتائج تحسن مستوى المهارات الحركية لدى عينة البحث من المكفوفين في مستوى الحبل , والجري, الوثب لدى عينة البحث.
- دراسة كوك وآخرون ; **kok. A. et. al.** (٢٠٠٢م) (٢١) تهدف الى مقارنة تأثير اللعب المنظم **Structured play** واللعب الميسر (الحر) **facilitated play** على تشجيع التلقائية واستجابة التواصل وسلوكيات اللعب لدى الأطفال التوحديين ويتم اللعب المنظم من خلال استخدام عدد من المحاولات تحت إشراف المدرب في حين يتم اللعب الميسر الحر من خلال حدوث دمج هؤلاء التوحديين من مجموعة أخرى عادية وتكونت كل مجموعة من ٨ أطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وأشارت أهم النتائج حدوث تواصل ملائم وكذلك سلوكيات اللعب وكانت استجابة التواصل أكثر حدوثاً لدى مجموعة الأطفال المشاركين في اللعب المنظم.
- دراسة سيد جارحي السيد (٢٠٠٤م) (٨) تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي سلوكي لتنمية بعض مهارات السلوك التكيفي للأطفال التوحديين والوقوف على مدى تأثير هذا البرنامج في مساعدتهم على اكتساب بعض مهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين بالإضافة إلى مهارات رعاية الذات وتحديد مدى تأثير هذا التدخل في التغلب على السلوكيات المضطربة لدى هؤلاء الأطفال واشتملت عينة الدراسة من ١٠ أطفال توحديين وتراوحت أعمارهم ما بين ٥ - ٨ سنوات وأستغرق تطبيق البرنامج ٦ أشهر ويتلقى الطفل ٣ جلسات ، مدة الجلسة ٤٠ دقيقة وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الجزء الأول من مقياس السلوك التكيفي في النواحي النمائية وفي مهارات رعاية الذات ومهارات التفاعل الاجتماعي (إلقاء التحية - رد التحية - اللعب مع الأقران) لصالح المجموعة التجريبية وفروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على الجزء الثاني من مقياس السلوك التكيفي (الانحرافات السلوكية) لصالح المجموعة الضابطة.
- قام محمد فتحي مباشر (٢٠٠٨م) (١٣) بدراسة بعنوان تأثير برنامج للتربية الحركية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية للتلاميذ ضعاف السمع في الكرة الطائرة ، بهدف التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية قيد البحث وبعض المهارات الأساسية والمعرفية للتلاميذ الصم في الكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من (٢٠) تلميذاً أصم أبكم ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتربية الحركية قد حقق تأثير إيجابي ونسب تحسن عالية في جميع متغيرات البحث البدنية والمهارية والمعرفية مقارنة بالبرنامج المدرسي.

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

- قامت **معصومة سهيل عبد الله المطيري** (٢٠٠٨م) (١٧) بدراسة بعنوان تأثير برنامج للإرشاد النفسي علي بعض الوظائف النفسية والفسيولوجية لدي عينة من المعاقين عقليا والمصابين بالصرع ، بهدف التعرف على تأثير برنامج الإرشاد النفسي المطبق على المجموعة التجريبية على المتغيرات النفسية (الانتباه - الإدراك الحس حركي) وعلى المتغيرات الفسيولوجية (النبض - الضغط - السعة الحيوية - سكر اللبن بالدم). استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٠) مصاباً بالصرع ومعاقين عقلياً بالإضافة إلى (١٠) آباء (١٠) أمهات ، وتم استخدام اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثي هارس Harris واختبار دايتون لقياس الإدراك الحس حركي والقياسات الفسيولوجية (قياس النبض، قياس الضغط، السعة الحيوية ، السكر اللبن في الدم)، وتم وضع برنامج إرشاد نفسي ، ومن أهم النتائج أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات النفسية (الانتباه - الإدراك الحس حركي) والفسيولوجية (النبض - الضغط - السعة الحيوية - سكر اللبن بالدم) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- قامت **هبة إمبابي** (٢٠٠٩م) (١٩) بدراسة بعنوان " برنامج تربية حركية لتنمية بعض قدرات الإدراك الحس حركي وأثره على أداء بعض مهارات الألعاب الجماعية لتلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة " بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض قدرات الإدراك الحس حركي قيد البحث ، وتوصلت إلى أن البرنامج المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً على قدرات الإدراك الحسي ومستوى الأداء للمهارات قيد البحث.
- قامت **سماح على حنفي** (٢٠١١م) (٧) بدراسة استهدفت وضع برنامج مقترح لتنمية مهارات كرة اليد للمعاقين ذهنياً وتأثيره على السلوك العدواني وبعض المهارات الاجتماعية بين العزل والدمج، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث الأساسية عدد (١٥) طفلاً معاق ذهنياً، وعدد (٨) أطفال أسوياء، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية مدمجة قوامها (٨) أطفال توحد، وعدد (٨) أطفال أسوياء، والأخرى غير مدمجة قوامها (٧) أطفال، ومن أهم النتائج: فاعلية أسلوب الدمج في تعلم مهارات كرة اليد مقارنة بأسلوب العزل بين المعاقين والأسوياء.
- قامت **رضوي محمد محمود همت** (٢٠١٢م) (٦) بدراسة بعنوان فاعلية القصة الحركية المصورة على تحسين التآزر الحركي البصري وبعض المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ، بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج بالقصة الحركية المصورة على تحسين التآزر الحركي البصري وبعض المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينه البحث على (٣٢) تلميذة من الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم سن (٧-٨) سنوات بمدرسة التربية الفكرية بشيبة للعام الدراسي (٢٠١٢/٢٠١٣م) ، واستخدمت

الباحثة لجمع البيانات برنامج القصص الحركية المصور المقترح ، بطارية اختبارات التآزر الحركي البصري (إعداد الباحثة) ، مقياس المهارات الاجتماعية (إعداد الباحثة) ، وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح باستخدام القصة الحركية المصورة أدى إلى تحسن التآزر الحركي البصري والمهارات الاجتماعية قيد البحث للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

- أجرى **مصطفى عباس الصفار** (٢٠١٦م) (١٦) دراسة بعنوان : تأثير برنامج تربية حركية على القدرات الإدراكية الحركية والوعي الحس حركي لطفل ما قبل المدرسة بدولة الكويت ، بهدف وضع برنامج تربية حركية باستخدام القصة الحركية والتعرف على تأثيره على القدرات الإدراكية الحركية وبعض مدركات الوعي الحس حركي لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة بدولة الكويت ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من (٤٢) طفل من أطفال رياض الأطفال بروضة الوفاء بمنطقة الفروانية بالكويت ، ومن أدوات جمع البيانات اختبار الذكاء لجودانف ، مقياس بورديو Burdue للقدرات الإدراكية الحركية، ومن أهم النتائج برنامج التربية الحركية قيد البحث له تأثير إيجابي على تنمية القدرات الإدراكية الحركية والوعي الحس - حركي للأطفال ما قبل المدرسة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث في جميع التلاميذ المعاقون ذهنياً القابلون للتعلم في مدرسة التربية الفكرية بأسوان للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م حيث قام الباحث باختيار عينة البحث من تلاميذ الصفين الرابع والخامس التعليمي بالمرحلة العمرية من ١١-١٢ سنة ، حيث اشتملت على عدد (٣٥) تلميذاً تم الاختيار العشوائي منهم لعدد (٩) تلاميذ لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم والباقيون (٢٦) تلميذ كعينة أساسية للبحث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (١٣) تلميذاً ، وقد قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن) والذكاء (*) وبعض الصفات البدنية قيد البحث ، كما يوضحه الجدول رقم (١).

(*) قام الباحث بالحصول على معاملات الذكاء لعينة البحث من خلال السجلات المدرسية حيث أنه في ملف كل تلميذ درجة الذكاء الخاصة به والتي تم إجرائها ضمن إجراءات القبول الخاصة به بالمدرسة.

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو

ن=٣٥

وبعض الصفات البدنية والذكاء لعينة البحث الكلية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن (بالسنة)	١١,٣٩	٠,٨٢	١١,٥٠
	الطول (بالسم)	١٣٦,٩٦	٧,٣١	١٣٨,٠٠
	الوزن (بالكجم)	٤١,٦٢	٢,٣٣	٤١,٥٠
البدنية	العدو ٢٠م بدء متحرك (بالثانية)	١٠,٩٧	٠,٦٨	١١,٠٠
	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف (بالسم)	٢,٨٢	٠,٨٢	٢,٧٠
	الوثب العريض من الثبات (بالسم)	١٠١,١١	١,٧٣	١٠١,٥٠
	الجري المتعرج بين القوائم (بالثانية)	٢٠,٧٦	٠,٥٦	٢٠,٥٠
	الوقوف على مشط القدم (بالثانية)	٨,٤٦	١,٣٧	٨,٥٠
الذكاء	٥٩,٦٢	١,٨٣	٦٠,٥٠	١,٤٤٣-

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-١,٤٤٣ : ١,٣٩٣) أي أنها انحصرت بين (+ ٣) مما يؤكد اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات. وسائل وأدوات جمع البيانات: الاختبارات البدنية: (مرفق ٢)

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها ، وقد قام الباحث بعرض تلك الصفات والاختبارات على عدد من الخبراء (مرفق ١) لاستطلاع رأيهم فيها وقد أسفر ذلك على الآتي:

- اختبار العدو ٢٠ متر من البدء المتحرك لقياس السرعة (بالثانية).
- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة (بالسم).
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية (بالسم).
- اختبار الجري المتعرج بين القوائم لقياس الرشاقة (بالثانية).
- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت (بالثانية)

القياسات الفسيولوجية قيد البحث :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وذلك بهدف تحديد القياسات الفسيولوجية قيد البحث ، وقد قام الباحث بعرض مجموعة من القياسات والاختبارات الفسيولوجية على عدد من الخبراء لاستطلاع رأيهم فيها وقد أسفر ذلك على الآتي:

- قياس النبض وذلك عن طريق السماع الطبية حيث تم وضع السماع على الشريان السباتي ليد اللاعب أثناء جلوسه ويتم حسابه بالنبضة في الدقيقة.

- **قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي** وذلك عن طريق جهاز أومرون Omron لقياس معدل ضغط الدم الانقباضي والانبساطي أثناء الراحة، حيث يثبت الشريط الضاغط الخاص به على عضد المختبر وهو في وضع الجلوس، ثم يتم تشغيل الجهاز الذي يقوم بحساب ضغط الدم الانقباضي والانبساطي ويتم حسابه بالنبضة في الدقيقة.
- **قياس السعة الحيوية** عن طريق جهاز الأسيروميتر حيث يجلس اللاعب على كرسي ويأخذ شهيقاً عميقاً من الأنف مع مراعاة غلق الفم ويضع مبسم الجهاز في فمه ويخرج أقصى زفير فيتحرك مؤثر الجهاز فيأخذ قراءته ويتم حسابه بالمليتر.
- برنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة : (مرفق ٣)
- لوضع وتصميم برنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة المقترح قام الباحث باختيار مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تحتوى في مضمونها على بعض الحركات التي تنمى من خلالها القدرات البدنية والفسيولوجية والتي تعمل على تحسينها لدى عينة البحث التجريبية ، وقد اشتمل البرنامج على الألعاب الصغيرة مشتملة على حركات المشي البطيء ثم السريع، والحجل أماماً وجانباً وخلفاً وعلى قدم واحدة وقدمين، والجري البطيء ثم السريع، الدورانات والوثبات، والحركات غير الانتقالية كالتكور ، الدفع والجذب، والعب الكرات ، والرمي واللقف والتصويب، وحركات التوازن، وأنشطة الاتزان ، ولقد راعا الباحث الفروق الفردية بين التلاميذ عينة البحث وكذلك فترات الراحة والتدرج من السهل إلى الصعب، مع مراعاة أن يشتمل البرنامج على جميع الجوانب البدنية والفسيولوجية ، وقد قام الباحث بوضع برنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة حيث اشتمل البرنامج على عشرة أسابيع واشتمل على ثلاث وحدات أسبوعية زمن الوحدة ٦٠ دقيقة ، وقد تم عرضها على الخبراء في مجال التربية الرياضية والتربية الخاصة ، وقد أسفر ذلك عن استبعاد بعض الألعاب التي لوحظ تشابه بين بعضها البعض وكذلك الألعاب التي تمثل درجة من الصعوبة بالنسبة لعينة البحث.

محتويات البرنامج المقترح :-

- اشتمل البرنامج على (٣٠) ثلاثون وحدة بواقع (٣) ثلاث وحدات في الأسبوع على مدار (١٠) عشرة أسابيع زمن الوحدة التدريبية ستون (٦٠) دقيقة ، وقد تم توزيع الألعاب الصغيرة داخل الدرس وهى كالاتي:

١- الإحماء والتهيئة البدنية (١٠ دقائق) :

ويحتوى على مجموعه من التمرينات البسيطة التي تساعد أجزاء الجسم على العمل بحيث تكون التمرينات متنوعة لمختلف أجزاء الجسم بحيث تساعد على التهيئة الشاملة للجسم.

٢- الجزء الرئيسي (٤٠ دقيقة) :

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

ويشتمل هذا الجزء على الإعداد البدني والجزء الرئيسي وهو يشمل العديد من الألعاب الصغيرة والتربوية التي تعمل على التنمية البدنية والفسيولوجية لعينة البحث.

٣- الجزء الختامي (١٠ دقائق) :

ويحتوى هذا الجزء على مجموعه من الألعاب الخفيفة البسيطة لسرعة الوصول للاسترخاء والعودة

للحالة الطبيعية لأجهزة الجسم.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٧/٢/٤م إلى ٢٠١٧/٢/٩م وذلك

بهدف التعرف على:-

- الصعوبات التي قد تواجهه أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية.
- تفهم التلاميذ لمحتوى برنامج الألعاب الصغيرة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس.
- تحديد الزمن المناسب لكل لعبة.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية واختبارات المهارات الحركية الأساسية ومقياس الرضا الحركي.

المعاملات العلمية (الثبات- الصدق):

أولاً : الثبات:

لحساب معامل الثبات قام الباحث بإجراء التطبيق وإعادته على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها

(٩) تلاميذ حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية ثم أعيد التطبيق مرة أخرى وبفاصل زمني قدره ثلاثة أيام

من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٢) :

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية

ن = ٩

قيد البحث (ثبات الاختبارات)

معاملات الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
*٠,٧٩٢	٠,٧١	١٠,٨٧	٠,٧٢	١٠,٩٨	العدو ٢٠م بدء متحرك (بالثانية)
*٠,٨٨٩	٠,٤٢	٢,٨١	٠,٥١	٢,٧٦	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف (بالسم)
*٠,٧٤٩	٢,٠١	١٠١,٣٢	٢,١٣	١٠١,٨١	الوثب العريض من الثبات (بالسم)
*٠,٩٠١	٠,٧٩	٢٠,٥٣	٠,٨٦	٢٠,٨٣	الجري المتعرج بين القوائم (بالثانية)
*٠,٨٦٤	١,١٠	٨,٠٦	١,٠٧	٨,١٣	الوقوف على مشط القدم (بالثانية)

* دال عند مستوى ٠,٠٥

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.
ثانياً : الصدق :

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم (٩) تلاميذ أسوياء (غير معاقين) من نفس المرحلة العمرية ، والأخرى غير مميزة وعددهم (٩) وهم عينة الدراسة الاستطلاعية وبعد الانتهاء من التطبيق تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين كما يوضحه جدول (٣):

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية

قيد البحث (صدق الاختبارات) ن=١ ن=٢=٩

الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
	س	ع	س	ع	
العدو ٢٠م بدء متحرك (بالثانية)	٨,٠٨	٠,٧٢	١٠,٩٨	٠,٦٩	*١١,٦٣
ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف (بالسم)	٤,٨٦	٠,٥١	٢,٩٢	٠,٣٢	*١٢,٨٨
الوثب العريض من الثبات (بالسم)	١٢٤,٩١	٢,١٣	١٠١,١٢	١,٩١	*٣٣,٢٦
الجري المتعرج بين القوائم (بالثانية)	١٦,١٣	٠,٨٦	٢٠,٠٣	٠,٦٧	*١٤,٣١
الوقوف على مشط القدم (بالثانية)	١٥,٩٣	١,٠٧	٨,٥١	١,٠٣	*١٩,٩٨

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.
الدراسة الأساسية:
أولاً: القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة خلال الفترة من ١٥-١٦/٢/٢٠١٧م وذلك بأن قام بتطبيق الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث وذلك بغرض إجراء التكافؤ كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

والفسيولوجية قيد البحث (التكافؤ) ن=١ ن=٢=١٣

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	س	ع	س	ع	
العدو ٢٠م بدء متحرك (بالثانية)	١٠,٧٢	٠,٦٩	١٠,٧٤	٠,٦٤	٠,١٠٤
ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف (بالسم)	٢,٧٣	٠,٤١	٢,٧٤	٠,٤٣	٠,٠٨٢
الوثب العريض من الثبات (بالسم)	١٠١,٠٧	١,٨٣	١٠١,١١	١,٧٣	٠,٠٧٨
الجري المتعرج بين القوائم (بالثانية)	٢٠,٠٦	٠,٥٦	٢٠,٠٣	٠,٦١	٠,١٧٧
الوقوف على مشط القدم (بالثانية)	٨,٣١	٠,٦١	٨,٣٣	٠,٦٣	٠,١١١
النبض (عدد/دق)	٨٥,٩٧	١,١٢	٨٥,٩٣	١,١٩	٠,١١٩
ضغط الدم الانقباضي (عدد/دق)	١٣٢,٩٤	١,٢٤	١٣٢,٩٢	١,٢١	٠,٠٥٦
ضغط الدم الانبساطي (عدد/دق)	٨١,٦٢	١,١١	٨١,٦٥	١,٠٩	٠,٠٩٥
السعة الحيوية (مليلتر ^٣)	١٩٨٧,٢١	١٢,٣٦	١٩٨٨,٢٣	١٢,٢٣	٠,٢٨٧

* دال عند مستوى ٠,٠٥

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجميع الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.
ثانياً: تنفيذ التجربة:

بعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ، قام بتنفيذ تجربة البحث في الفترة من ٢٠١٧/٢/١٩م حتى ٢٠١٧/٤/٢٧م على المجموعة التجريبية دون الضابطة حيث تم تطبيق برنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية لمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع وكان يتم التطبيق خلال فترة النشاط المسائية حيث أن المدرسة تعمل بنظام الإقامة الداخلية من يوم الأحد حتى يوم الخميس وقد كان الباحث هو من يقوم بالتطبيق للمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فتم تنفيذ البرنامج المتبع داخل المدرسة بواسطة معلم التربية الرياضية لفترة النشاط المسائية.
ثالثاً : القياس البعدي:

وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة قام الباحث بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة خلال الفترة من ٢٩-٣٠/٤/٢٠١٧م حيث تم قياس اختبارات المتغيرات البدنية والقياسات الفسيولوجية والتي تم قياسها قبل تنفيذ التجربة وبنفس شروط وظروف القياس القبلي ، وبعد الانتهاء من التطبيق تم تفرغ النتائج في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.
المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".
- معادلة نسب التقدم %.

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

عرض النتائج ومناقشتها:
أولاً : عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ن = ١٣

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
	ع	س	ع	س		
*٦,٤٥	٠,٥٦	٩,١٣	٠,٦٩	١٠,٧٢	العدو ٢٠م بدء متحرك (بالثانية)	البدنية
*٨,٢٩	٠,٣٧	٣,٨٩	٠,٤١	٢,٧٣	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف (بالسم)	
*١٣,٢٣	١,٦٦	١١٤,٣٦	١,٨٣	١٠١,٠٧	الوثب العريض من الثبات (بالسم)	
*٩,٤٨	٠,٥٢	١٨,٢٤	٠,٥٦	٢٠,٠٦	الجري المتعرج بين القوائم (بالثانية)	
*٨,٦٢	٠,٥٣	١٠,٣٢	٠,٦١	٨,٣١	الوقوف على مشط القدم (بالثانية)	
*١١,٦١	١,٠٣	٧٨,٤٨	١,١٢	٨٥,٩٧	النبض (عدد/دق)	الفسيولوجية
*١٤,٢٨	١,١١	١٢٢,٣١	١,٢٤	١٣٢,٩٤	ضغط الدم الانقباضي (عدد/دق)	
*١١,٧٣	١,٠٦	٧٣,٢٦	١,١١	٨١,٦٢	ضغط الدم الانبساطي (عدد/دق)	
*١٦,٣٧	١٢,٢٢	٢١٩٢,٣٦	١٢,٣٦	١٩٨٧,٢١	السعة الحيوية (مليلتر)	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ن = ١٣

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
	ع	س	ع	س		
١,٠٨	٠,٦٦	١٠,٢٢	٠,٦٤	١٠,٧٤	العدو ٢٠م بدء متحرك (بالثانية)	البدنية
١,١١	٠,٤٢	٢,٩١	٠,٤٣	٢,٧٤	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف (بالسم)	
١,٤٢	١,٧٨	١٠٦,٢٨	١,٧٣	١٠١,١١	الوثب العريض من الثبات (بالسم)	
١,١٧	٠,٧٤	١٩,١٢	٠,٦١	٢٠,٠٣	الجري المتعرج بين القوائم (بالثانية)	
١,٢٣	٠,٧١	٨,٦٩	٠,٦٣	٨,٣٣	الوقوف على مشط القدم (بالثانية)	
١,٢٢	١,٤٢	٨٤,٧١	١,١٩	٨٥,٩٣	النبض (عدد/دق)	الفسيولوجية
١,٤٤	٣,٠١	١٣٠,٤٧	١,٢١	١٣٢,٩٢	ضغط الدم الانقباضي (عدد/دق)	
١,٣٩	٢,٢٤	٧٩,٣٩	١,٠٩	٨١,٦٥	ضغط الدم الانبساطي (عدد/دق)	
١,٠٧	١٣,٩٨	٢٠٠١,٣٦	١٢,٢٣	١٩٨٨,٢٣	السعة الحيوية (مليلتر)	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

يتضح من جدول (٦) وجود فروق إحصائية لكنها ليست ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

للاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ن=١ ن=٢ = ١٣

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات	
	ع	س	ع	س		
*٦,١٦	٠,٦٦	١٠,٢٢	٠,٥٦	٩,١٣	العدو ٢٠م بدء متحرك (بالثانية)	البدنية
*٨,٥٧	٠,٤٢	٢,٩١	٠,٣٧	٣,٨٩	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف (بالسم)	
*١٦,٢٦	١,٧٨	١٠٦,٢٨	١,٦٦	١١٤,٣٦	الوثب العريض من الثبات (بالسم)	
*٤,٧٦	٠,٧٤	١٩,١٢	٠,٥٢	١٨,٢٤	الجرى المتعرج بين القوائم (بالثانية)	
*٩,٠١	٠,٧١	٨,٦٩	٠,٥٣	١٠,٣٢	الوقوف على مشط القدم (بالثانية)	الفسيولوجية
*١٧,٣٩	١,٤٢	٨٤,٧١	١,٠٣	٧٨,٤٨	النبض (عدد/ق)	
*١٢,٤٦	٣,٠١	١٣٠,٤٧	١,١١	١٢٢,٣١	ضغط الدم الانقباضي (عدد/ق)	
*١٢,١١	٢,٢٤	٧٩,٣٩	١,٠٦	٧٣,٢٦	ضغط الدم الانبساطي (عدد/ق)	
*١٥,٣٩	١٣,٩٨	٢٠٠١,٣٦	١٢,٢٢	٢١٩٢,٣٦	السعة الحيوية (مليلتر)	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٨)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات		
%	بعدي	قبلي	%	بعدي	قبلي	
٤,٨٤	١٠,٢٢	١٠,٧٤	١٤,٨٣	٩,١٣	١٠,٧٢	العدو ٢٠م بدء متحرك
٦,٢٠	٢,٩١	٢,٧٤	٤٢,٤٩	٣,٨٩	٢,٧٣	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف
٥,١١	١٠٦,٢٨	١٠١,١١	١٣,١٥	١١٤,٣٦	١٠١,٠٧	الوثب العريض من الثبات
٤,٥٤	١٩,١٢	٢٠,٠٣	٩,٠٧٣	١٨,٢٤	٢٠,٠٦	الجرى المتعرج بين القوائم
٤,٣٢	٨,٦٩	٨,٣٣	٢٤,١٨	١٠,٣٢	٨,٣١	الوقوف على مشط القدم
١,٤٢	٨٤,٧١	٨٥,٩٣	٨,٧١	٧٨,٤٨	٨٥,٩٧	النبض
١,٨٤	١٣٠,٤٧	١٣٢,٩٢	٧,٩٩	١٢٢,٣١	١٣٢,٩٤	ضغط الدم الانقباضي
٢,٧٦	٧٩,٣٩	٨١,٦٥	١٠,٢٤	٧٣,٢٦	٨١,٦٢	ضغط الدم الانبساطي
٠,٦٦	٢٠٠١,٣٦	١٩٨٨,٢٣	١٠,٣٢	٢١٩٢,٣٦	١٩٨٧,٢١	السعة الحيوية

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلتا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة إلا أن نسب تحسن المجموعة التجريبية قد فاقت بكثير نسب تحسن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث .

ثانياً : مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ولصالح القياس البعدي بينما يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة إلا أن نسب تحسن المجموعة التجريبية قد فاقت بكثير نسب تحسن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث .

ويعزي الباحث تحسن مستوى عينة البحث في المتغيرات البدنية إلى البرنامج الذي تم وضعه حيث أن الألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية كما أن البرنامج المقترح بما اشتمله من حركات الجري والوثب والمشي كان له الأثر في إمداد عينة البحث التجريبية بالخبرات الحركية اللازمة لنمو القدرات البدنية لديهم وبالتالي يمكنهم من تحديد حالة وضع واتجاه الجسم وأجزائه أثناء الحركة، بالإضافة إلى أن اللعب يعتبر جزءاً من العملية التربوية العامة للنشئ إذ يساهم في تربية الأطفال والشباب ويعمل على اكتساب الكثير من الصفات البدنية ونمو المتغيرات الفسيولوجية .

وفي هذا الصدد يشير **مصطفى السايح محمد** إلى أن الألعاب الصغيرة تدعم الطفل إلى حب الاستطلاع وهي تسهم في بناء قواهم العقلية والجسمية والبدنية. (١٥ : ٢٢)

كما يرجع الباحث التحسن في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث إلى تأثير البرنامج المقترح والذي راعا فيه الباحث أن يكون متناسب مع المرحلة العمرية وطبيعة الإعاقة حيث اشتمل على ألعاب تعمل على تنمية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث حيث أن الاستمرار في الممارسة الرياضية لفترة طويلة يعمل على تحسن التحمل الدوري التنفسي للممارسين نتيجة لاتساع مسطح رئتهم وتكون لديهم إمدادات أكبر من الدم تساعد في زيادة الأكسجين وكذلك تحسن من معدلات النبض وضغط الدم .

حيث أن الباحث قد أثر أن تكون فترة تنفيذ البرنامج طويلة نسبياً وذلك لتتم التنمية الفسيولوجية مع مراعاة أن يكون الحمل بسيط ليتماشى مع طبيعة الإعاقة ومستوى السن لعينة البحث وكذلك حتى لا يصابون بالإرهاق البدني وينفروا من تنفيذ البرنامج وذلك باستخدام الألعاب الصغيرة المشوقة والجاذبة لعينة البحث .

حيث يشير محمد عادل إلى أن الألعاب الصغيرة من الوسائل التربوية والتعليمية الهامة والناجحة والتي تساعد الفرد في أن ينمو نمواً كاملاً متزنأً عقلياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً فضلاً عن إسهامها بقدر كبير في تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم. (١٢ : ٢٥)

وتتفق تلك النتائج مع دراسات كل من نجلاء فتحي خليفة (٢٠٠٢م) (١٨) في تحسن مستوى المهارات الحركية لدى عينة البحث من المكفوفين في مستوى الحجل ، والجري، الوثب ، وكوك واخرون **kok. A. et. al.;** (٢٠٠٢م) (٢١) في حدوث تواصل ملائم وكذلك سلوكيات اللعب وكانت استجابة التواصل أكثر حدوثاً لدى مجموعة الأطفال المشاركين في اللعب المنظم ، ومعصومة سهيل عبد الله المطيري (٢٠٠٨م) (١٧) في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والفسيولوجية (النبض-الضغط-السعة الحيوية-سكر اللبن بالدم) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وهبة امبابي (٢٠٠٩م) (١٩) في أن البرنامج المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً على قدرات الإدراك الحسي ومستوى الأداء للمهارات قيد البحث

كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق إحصائية لكنها ليست ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ، بينما يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة إلا أن نسب تحسن المجموعة التجريبية قد فاقت بكثير نسب تحسن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة والذي ينقصه المرونة والاستمرارية في الأداء إلى جانب إغفال عامل التشويق الأمر الذي يؤدي إلى تسرب الملل والفتور إلى نفوس التلاميذ بالإضافة إلى عدم التركيز على عناصر اللياقة البدنية .

كما يعزى الباحث وجود نسب تحسن للمجموعة الضابطة إلى أن أطفال في هذه المرحلة السنية يمتازون بالنشاط الحركي الدائم والمتغير، كما قد يكون لاستمرار هذا النشاط خلال الفترة المسائية وما تحتويه من تدريبات ومهارات حركية تؤدي إلى ما حدث من تقدم طفيف في نسب تحسن المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث .

وتتفق تلك النتائج مع دراسات كل من محمد فتحي مباشر (٢٠٠٨م) (١٣) في أن البرنامج المقترح للتربية الحركية قد حقق تأثير إيجابي ونسب تحسن عالية في جميع متغيرات البحث البدنية والمهارية والمعرفية مقارنة بالبرنامج المدرسي ، ومعصومة سهيل عبد الله المطيري (٢٠٠٨م) (١٧) في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والفسيولوجية (النبض-الضغط-السعة الحيوية-سكر اللبن بالدم) لصالح القياس البعدي

للمجموعة التجريبية ، ورضوى محمد محمود همت (٢٠١٢م) (٦) في أن البرنامج المقترح باستخدام القصة الحركية المصورة أدى إلى تحسن التآزر الحركي البصري والمهارات الاجتماعية قيد البحث للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، بينما يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة إلا أن نسب تحسن المجموعة التجريبية قد فاقت بكثير نسب تحسن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة حيث يرى أنه إذا كانت الألعاب الصغيرة تعود بالفائدة على الفرد العادي فهي بالتبعية تعود بالفائدة على الفرد المعاق، كما أنها تتيح له الفرصة لتكيف أجهزة حسمه للعمل البدني حيث تتحسن المتغيرات البدنية والفسيولوجية معاً وبالنظر إلى نتائج الجدول (٨) نرى أن نسب تحسن المجموعة الضابطة قد تكون قليلة نوعاً ما إلا أن الباحث يرى أنها متناسبة مع طبيعة الإعاقة وطبيعة مرحلة العمرية التي يتناولها البحث بالدراسة ويرجع الباحث ذلك إلى أن نمو القدرات الخاصة بالمعاقين ذهنياً بطيء نسبياً مقارنة بنظرانهم الأسوياء وذلك لأن الخصائص الفسيولوجية والبدنية لتلك الفئة ترتبط بمستوى ودرجة الإعاقة ولذلك فإن الباحث يرى أن نسب التحسن الحادثة للمجموعة التجريبية منطقية.

حيث يشير على محي الدين راشد إلى أن الألعاب التربوية تهدف إلى مساعدة التلميذ على النمو الشامل والمتزن في جميع الجوانب الجسمية والبدنية والمهارية. (١٠ : ٨٧)

وتتفق تلك النتائج مع دراسات كل من كوك واخرون ; **kok. A. et. al.** (٢٠٠٢م) (٢١) في حدوث تواصل ملائم وكذلك سلوكيات اللعب وكانت استجابة التواصل أكثر حدوثاً لدى مجموعة الأطفال المشاركين في اللعب المنظم ، ومحمد فتحي مباشر (٢٠٠٨م) (١٣) في أن البرنامج المقترح للتربية الحركية قد حقق تأثير إيجابي ونسب تحسن عالية في جميع متغيرات البحث البدنية والمهارية والمعرفية مقارنة بالبرنامج المدرسي ، ومعصومة سهيل عبد الله المطيري (٢٠٠٨م) (١٧) في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والفسيولوجية (النبض-الضغط-السعة الحيوية-سكر اللبن بالدم) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ورضوى محمد محمود همت (٢٠١٢م) (٦) في أن البرنامج المقترح باستخدام القصة الحركية المصورة أدى إلى تحسن التآزر الحركي البصري والمهارات الاجتماعية قيد البحث للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ،

تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة أسوان

ومصطفى عباس الصفار (٢٠١٦م) (١٦) في أن برنامج التربية الحركية قيد البحث له تأثير ايجابي على تنمية القدرات الإدراكية الحركية والوعي الحس - حركي لأطفال ما قبل المدرسة. الاستخلاصات:

- برنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة المقترح أثر إيجابياً في القدرات البدنية قيد البحث .
 - برنامج التربية الحركية بالألعاب الصغيرة المقترح أثر إيجابياً في القياسات الفسيولوجية قيد البحث .
 - البرامج المتبعة في فترة النشاط المسائية بمدارس التربية الفكرية ليس لها تأثير على المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث.
- التوصيات:
- ضرورة تطبيق برامج للتربية الحركية على التلاميذ في مدارس التربية الفكرية
 - ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس الأنشطة بمدارس التربية الفكرية
 - ضرورة توجيه اهتمام القائمين على النشاط الرياضي في إدارة التربية الخاصة بأهمية وقيمة النشاط الرياضي الموجه والمقصود لهذه الفئة من التلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.
 - إجراء دراسة مماثلة على مراحل سنوية مختلفة وقدرات أخرى لفئة المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم. المراجع العربية والأجنبية:
- ١- أحمد الهادي يوسف (١٩٩٢م) : **تكنولوجيا الحركة في الجمباز**، مطبعة التوني، الإسكندرية.
 - ٢- أحمد زكي صالح (١٩٨٦م) : **علم النفس التربوي** ، ج ١ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
 - ٣- أحمد محمد العقاد (٢٠٠٠م) : **فاعلية التعليم المبرمج في تعلم بعض مهارات كرة القدم لدى التلاميذ الصم البكم بالمرحلة الإعدادية**، المؤتمر العلمي الأول "دور كليات التربية في التنمية البشرية في الألفية الثالثة ، كلية التربية، جامعة الزقازيق ، إبريل.
 - ٤- إقبال محمد بشير (١٩٨٤م) : **الرعاية الطبية للمعوقين من منظور الخدمة الاجتماعية**، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
 - ٥- السيد عبد المقصود (١٩٩٥م) : **نظريات الحركة**، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
 - ٦- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) : **نظريات التدريب الرياضي - التدريب وفسيولوجيا القوة** ، مركز الكتاب النشر، القاهرة.
 - ٧- أميمة كمال حسين (٢٠٠٤م) : **تأثير برنامج تدريبي لتنمية التكيف الوظيفي للجهاز الدهليزي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
 - ٨- أيمن مسلم سليمان (٢٠٠٩) : " **تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة على كفاءة الجهاز الدهليزي وفعالية أداء مهارة الوسط العكسية للاعبين المصارعة** " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

- ٩- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧) : سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- سارة كاشف حسين (٢٠١٣م): برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوازن وأثره على أداء بعض مهارات الجمناز الفني الأساسية للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١١- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤م) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- طلحة حسين حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل محمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٣- عادل عبد البصير علي (١٩٩٤م) : أسس ونظريات الجمناز الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) : الإعداد البدني والتدريب الأثقال للناشئين فى مراحل ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب والنشر، القاهرة.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط٤، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط ١٢، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- علي محمد جلال الدين (١٩٩٣م) : وظائف الأعضاء ، مكتبة العزيمي ، الزقازيق.
- ١٨- علي محمد جلال الدين (٢٠٠٨م) : وظائف الأعضاء لطلاب كلية التربية الرياضية والرياضيين، المركز العربي للطباعة والنشر، الزقازيق.
- ١٩- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ، ط٣ ، الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- نورا محمد سعيد (٢٠١٠م) : " تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٢١- هديل محمد وجدي (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوازن الثابت والمتحرك على بعض المتغيرات المهارية في كرة اليد لضعاف السمع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- وفاء السيد محمود (٢٠٠١م) : برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاتزان الثابت والحركي لجهاز حفظ التوازن بالأذن ومستوى أداء بعض المكونات الأساسية لناشئات الجمناز الإيقاعي، المجلة

العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الثامن والثلاثون ،
النصف الثاني.

23-Baumgartner, T.& Jackson, A.,(2005): Measurement for Evolution in Physical Education and Exercise Science، 8th ., ed., MC. Grow Hill, Boston, U.S.A.

24-Carola, R.Noback R., Wynsberg, V.,(2004): Human Anatomy and Physiology 3nd ed., MCGraw Hill, Inc., New york, U.S.A.

25-Carr, C., (1997): Mechanics of Sport's, Apractitioners Guide, Human Kinetics, Champion.

26-Hawkey, R.,(2000): Sport Science, First Publisher, Holder Stoughton, London.

27-Pitman R., et al.,(2003) : Essentials of Physiology, 3nd ed., Black well, scientific publication, London.

28-Wang,J.,(2002):Effect of some physical training on vestibular function space med., eng.