

برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية للمهارات الحركية الأساسية وتأثيره على بعض القدرات البدنية لذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

م . د / نور الهدي أبو بكر سعد
مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية

- مقدمة و مشكلة البحث :-

تساعد الرياضة على تحسين القدرة الحركية العامة للأفراد من قدرات بدنية ، توافقية و مهارات حركية اساسية ، فهي تساعد في تلبية الإحتياجات الحياتية الأساسية من الحركة ، كل هذا بالإضافة للبعد النفسي والإجتماعي كتنمية الإتصال بالآخرين والتفاعل والتكيف و الثقة بالنفس .
(Danial , D. & Walter, A 2001 page 278)

وذوي الإعاقات المختلفه هم فئة من هؤلاء الأفراد ، ولكنهم يختلفون في صفاتهم وقدراتهم البدنية أو الحسية أو العقلية أو الإنفعالية والسلوكية مما يجعلهم في حاجة إلى تدخل ومساعدة من الأسرة والمجتمع لتوفير أساليب وإمكانات خاصة تعمل على دعم تكيفهم مع المجتمع . (حسن النواصره ٢٠١٠ - صفحة ٢٢)

وقد أقر المؤتمر القومي الأول للتربية الخاصة سنة (١٩٩٥) بجمهورية مصر العربية أن الطفل ذوي الإعاقة ينتمي إلى فئة أو أكثر من فئات الإعاقة والتي تتمثل في (البصرية - السمعية - الذهنية - البدنية - التأخر الدراسي وبطئ التعلم - الإضطرابات السلوكية والإنفعالية و الإجتماعية) . (مجدي عزيز ٢٠٠٣ - صفحة ٣٢)

و يتفق العديد من المتخصصين على دور الرياضة وأهميتها في تأهيل وعلاج ورعاية ذوي الإعاقة الذهنية وبخاصة الأطفال القابلين للتعلم منهم ، فلم تعد الرياضة مجرد نشاط بدني يستهدف بناء وتقوية الجسم ، بل أصبح لها دور عام وقواعد وأصول وأهداف وضعت في ثلاث نقاط هي الوقاية ، العلاج ، و التكيف .

الأمر الذي يستوجب البحث والتقصي في محاولة للإستفادة من التأثيرات البدنية والحركية للتمرينات البدنية بالأدوات بأشكالها العديدة والتي تتوافق مع طبيعة الإعاقة والخصائص العمرية والحركية لهم ، وهو ما يجعل من ممارسة هذه الفئة من الأطفال للرياضة خطوطاً للدفاع والتأهيل لما قد يلزمها من مشكلات حركية .

(Houston Wilson 1997 page 35) (Jordan: j. 1998 page 113)

(طارق عبد الرؤوف ، ربيع عبد الرؤوف ٢٠٠٨ - صفحة ١٧٥)

وتستلزم هذه الفئات رعاية رياضية متخصصة ، حيث تبدو على الطفل المعاق سمات ضعف التوافق الحركي و ميكانيكية الأداء ، كما يواجه صعوبات في اتباع التعليمات وعدم القدرة على التركيز أثناء الأداء البدني ، و يمكن ملاحظة الإنخفاض في الكفاءة الإدراكية الحركية لديهم وكذا مستويات أقل في قدرات الإحساس ، وضعف اللياقة البدنية والحركية مقارنة بأقرانهم وذلك لتجنبهم الإشتراك في بعض الأنشطة ، كما يحتمل أيضاً أن يكونوا ضعافاً في التوافق الحركي والتوازن .

(حسن النواصره ٢٠١٠ - صفحة ١٩٥) (أمين أنور ، جمال الدين الشافعي ٢٠٠٩ ، صفحہ ٣٦٢)

و يستجيب ذوي الإعاقة الذهنية إلى البرامج التي تركز كثيراً على الأنشطة الرياضية لأنها تمكنهم من التعبير عن أنفسهم بطريقة غير منطوقة ، كما انها ترمز للنجاح والثقة بالنفس والتكيف ، وهذا ما ينمي شخصية الطفل وقدراته . (طلعت منصور ١٩٩٤ - صفحة ٣)

وقد صنفت منظمة الصحة العالمية ١٩٩٣ م الإعاقة الذهنية الي عدة تصنيفات ومنها الإعاقة الذهنية البسيطة Mild Disability ويطلق عليها " القابلين للتعلم " والتي تتراوح نسبة الذكاء فيها ما بين (٥٠ - ٧٠) ويمثلون ٨٥% من المعاقين ذهنيًا ، وتعاني هذه الفئة من تأخر الإدراك والفهم وهم يقتربون من الفرد الطبيعي ، فهم فئة قابلة لتعلم المهارات الإجتماعية والحركية ، فهم أفضل الفئات من حيث التعلم الأكاديمي والتدريبي ومهارات الرعاية الذاتية ، ولكنهم يحتاجون إلى التوجيه والمساندة والرعاية كما هم بحاجة إلى تصميم اسلوب تعليمي وتدريبي مناسب لتعويض إعاقتهم ، ومسموح لهذه الفئة بالالتحاق بمدارس التربية الفكرية .
(حلمي ابراهيم ، ليلي فرحات ٢٠٠٠ - صفحة ٣٩)(سعيد عبد العزيز ٢٠٠٨ - صفحة ١٤٢)(عادل عبد الله ٢٠٠٤ - صفحة ٢٠)(عبد المطلب أمين ٢٠١٠ - صفحة ٢١٢)

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن الألعاب بأشكالها المختلفة تعتبر ضرورة لنمو العضلات وتطورها ، ولإكتساب المهارات الحركية الأساسية التي يحتاجها الطفل في التعليم والإستكشاف وتكوين الجسم القوي السليم ، كما يساعد اللعب على التخلص من الطاقة الزائدة عند الطفل والتي قد تجعله متوترًا وغير مستقر ، فالطفل في حياته يتعرض للتوتر نتيجة للقيود والضغوط التي تفرض عليه ، فهو يعتبر من أهم العوامل التي تساعد الطفل على العودة إلى الإتزان .
(زويدا الهويدي ٢٠٠٥ - صفحة ٤٢)

وقد تعددت مفاهيم اللعب تبعًا لقيمته وخصائصه ، فظهرت أهمية في أنه قيمة ترويحوية وتدريبية للصغار والكبار باختلاف فئاتهم وقدراتهم ، وله فوائد كثيرة على جميع جوانب شخصية الطفل وقدراته البدنية ، الوجدانية ، العقلية ، الإجتماعية ، وهذه الجوانب هي جوانب النمو المختلفة لدى الطفل والتي يتحدد من خلالها وضع الأساليب التدريبية المناسبة والتي تضمن التطور الشامل المتكامل المتوازن للطفل بطريقه سليمة .
(كريستين ماكنتابير ٢٠٠٤ - صفحة ٢٤)(فواز فاتح الله ٢٠٠٦ - ٤٦)

وتعتبر الألعاب الغرضية نوع من أنواع الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها فرد أو أكثر ، وهي تقسم إلى مجموعات متجانسة يختلف هدف وغرض كل مجموعة عن غيرها ، حيث تهتم بتطوير الفرد خلال مراحل نموه ، وتمهد له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته ، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية بدنية وعقلية ونفسية .
كما يمكن لهذا النوع من الألعاب أن يسهم في تنمية بعض القدرات البدنية والإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم مثلها مثل التمرينات البدنية المختلفة ، وهي إحدى وسائل الإعداد الجيد والتي تحتوي على عناصر اللياقة البدنية كالقوة ، السرعة ، المرونة ، التوازن ، التحمل .

كذلك فهي وسيلة هامة للتمهيد والإعداد لأداء الألعاب المختلفة ، و تتحدد قوانينها وطرق البدء فيها ونوع الحركة والأداة المستخدمة تبعًا للغرض الذي يرغب المدرب في تحقيقه من الألعاب ، وفيها يلعب الطفل من أجل الحصول على المتعة ، ولكنه أثناء اللعب يحصل على التعلم والتدريب الغير مقصود .

(أحمد كامل ٢٠٠٧ - صفحة ٥)(ليلي عبد العزيز ، عاصم صابر ٢٠٠٥ - صفحة ٣٣)(مصطفى السايح ٢٠٠٧ - صفحة ١٤)

ولقد مارس الإنسان المهارات الحركية الأساسية (الجري - الوثب - الرمي) بإعتبارها الحركات الأولية الطبيعية التي يمر بها الطفل في مراحل نموه المختلفة فهو يتعلم الحركة بالأطراف والرأس ثم الجلوس فالوقوف والمشي والجري والوثب ثم الرمي واللقف لذلك أصبحت هذه المهارات امتدادًا طبيعيًا لمهارات الإنسان الحركية الأساسية ، لذلك تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أهم الأنشطة التي تحتوي على حركات الإنسان الطبيعية .
(شارلز جوزولي و آخرون ٢٠١٢ - صفحة ١٧)

و يمكن لذوي الإعاقات المختلفه ممارسة الرياضات التي يمكن تعديل اسلوب ممارستها وقوانينها كي تتناسب نوع الإعاقة ، و يتم ذلك بتطوير وتعديل في طرق الممارسة بما يتلائم مع قدرات هؤلاء الأفراد و يتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم ، وكل ذلك من خلال القيام بمجموعة من الإجراءات التي تتخذ سواء من حيث التعديل في الأداء البدني أو في بعض النواحي القانونية أو الخطوات التعليمية والنواحي الفنية ، حتى يتمكن لهم الممارسة بصورة آمنة وفعالة ، وحتى يتمكنون من إشباع رغباتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية والتي تسهم في استغلال قدراتهم . (طه سعد ، أحمد أبو الليل ٢٠٠٥ - صفحہ ٢٤)

و تعتبر المهارات الحركية الأساسية من أهم الأنشطة الحركية السائد في اللعب الحر الذي يتميز بالإنسيابية ، و يختلف الأطفال فيما بينهم بالنسبة لإتقانهم لهذه المهارات و التي تهدف لتحقيق هدف معين مثل مهارة الجري السريع أو الجري بهدف الإقتراب مثلاً أو رمي واستلام الكرات والوثب أو الحجل ، فقد أصبحت ممارسة هذه المهارات أسلوب مميز للأنشطة الحركية الحر والذي تطور في الآونة الأخيرة ليصبح حركة دولية منتشرة في جميع أنحاء العالم لدفع اكتساب اللياقة الصحية عن طريق النشاط البدني حيث أصبحت مصطلحات الرياضة للجميع والجري من أجل الصحة شعارات رياضية لها مفهومها العام .

وتنخفض قدرة ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم في بعض القدرات البدنية عن أقرانهم الأسوياء ، و يتطلب ذلك السعي المستمر لتوظيف كل الجهود البحثية في الحد من تراجع وضعف مستوى هذه القدرات ، و معرفة خصائصها و مقوماتها و متطلباتها البدنية ، و من ثم معرفة أنسب الأساليب التدريبية المستخدمة التي تسهل من عملية التدريب ، و تشجع الأطفال على الأداء بصورة جيدة ، و تزيل عامل الخوف . (أمين أنور ، جمال الدين الشافعي ٢٠٠٩ ، صفحہ ٣٦٢) (حسن النواصره ٢٠١٠ - صفحہ ١٩٥)

ونظرا لما تواجهه هذه الفئة من ضعف في بعض القدرات البدنية مع تراجع في درجة القدرات العقلية والاجتماعية مما يمثل عائق عند تنفيذ البرامج التدريبية التقليدية ، فتري الباحثه أنه عند تدريب هذه الفئة من ذوي الإعاقات الذهنية بالأسلوب العلمي المبني على الأسس المقننه والإهتمام بهم جيداً بما يتناسب وقدراتهم المتاحة ، سنحصل على أكبر عدد من الأبطال المتميزين في هذا المجال ، وهذا ما دفع الباحثه للخوض في هذه المشكله البحثيه من خلال استخدام الألعاب الغرضيه للمهارات الحركيه الأساسيه لمسابقات الميدان والمضمار بالبرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض القدرات البدنيه لذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم .

- هدف البحث :-

يهدف البحث الى تحسين بعض القدرات البدنيه لذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من خلال وضع برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضيه للمهارات الحركيه الأساسيه .

- فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي والبعدي) في بعض القدرات البدنيه قيد البحث لذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم .

- مصطلح البحث :

الألعاب الغرضية Purposed Games :- (تعريف إجرائي)

قامت الباحثه بأنتقاء و تطبيق بعض الألعاب الغرضيه للمهارات الحركيه الأساسيه بمسابقات الميدان والمضمار بالبرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم مما قد يساعد في تحسين بعض القدرات البدنيه .

- الدراسات المرجعية :

جدول ١ الدراسات العربية والأجنبية

عنوان البحث	اسم الباحث	منهج البحث	عينه البحث	النتائج التي توصل إليها
تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على القدرات البدنية وبعض المتغيرات النفسية للمعاقين ذهنياً .	اسماء سعد (٢٠١٥)	التجريبي	لاعبات معاقات ذهنية (١١ - ١٣ سنة)	وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في كل من (السرعة ، التحمل ، القدرة ، الرشاقة ، التوافق) ، وفي بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في (اضطراب نقص الإنتباه ، فرط الحركة ، السلوك العدوانى ، مفهوم الذات ، الإدراك) .
تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التايكوندو للناشئين	سيد محمد (٢٠١٣)	التجريبي	ناشئى التايكوندو (٨ - ١٢ سنة)	وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، حيث ظهر تحسن فى مستوى أداء الناشئين مهارياً .
الدراسات الأجنبية				
تأثير الألعاب الصغيره والتدريب الفترى في اللياقه الهوائيه والمتعه البدنيه عند لاعبي كرة القدم الشباب Effects of Small-Sided Games(SSG) , Interval Training (IT) in Aerobic Fitness and Physical Enjoyment in Young Elite Soccer Players .	اسير لوس أركوس وآخرون Asier Los Arcos et al (٢٠١٥)	التجريبي	١٧ لاعب كرة قدم	- ارتفاع معدل التمتع البدني لدي لاعبي كرة القدم الشباب . - يمكن استخدام تدريب الألعاب الصغيره SSG خلال الأسابيع الأخيره من الموسم التدريبي دون الخوف من فقدان في مستوي اللياقه البدنيه .
تأثير الألعاب الصغيره علي القدرات الهوائيه و قدرة العدو المتكرر للاعبى كرة اليد الذكور Effect of small-sided handball game on aerobic capacity and repeated sprint ability of male handball players	بالاسوبرامانيان تشيتيبابا Balasuramani an Chittibabu (٢٠١٤)	التجريبي	١٦ لاعب لكرة اليد	- وجود تحسن في القدره الهوائيه بنسبة ٤,٧٥% بعد أربعة أسابيع من التدريب ، بينما زادت نسبة التحسن لتصل الي ٨,٨٣ بعد ثمانية اسابيع . - انخفاض وقت العدو بنسبة ٤,١٩ بعد أربعة اسابيع ، بينما زادت نسبة الانخفاض لتصل الي ٣٤,٥٩% بعد ثمانية أسابيع .
التدريب القائم علي لعبة لتحسين المهارات واللياقه البدنيه في الفرق الرياضيه Game-Based Training for Improving Skill and Physical Fitness in Team Sport Athletes	تيم جابت Tim Gabbett (٢٠٠٩)	التجريبي	لاعبى الرجبي	- لتدريب القائم علي الألعاب يوفر طريقه للتكيف مع المنافسات الجماعيه ، ولكنه لا يوفر محاكاة لمتطلبات المنافسات الدوليه عاليه الشده . - تحسن في اللياقه البدنيه والمهاريه أكثر من استخدام الأنشطة التقليديه في رياضه الفرق .

- إجراءات البحث :

١ - منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة بتطبيق القياسين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث .

٢ - مجالات البحث :-

- المجال البشري

- مجتمع البحث :

تمثل المجتمع الأصلي للبحث في الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية بمدرسة التربية الفكرية بحلوان ، وقد بلغ عددهم (١٥) طفلاً للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ م .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة قوامها (١٢) طفلاً من المجتمع الأصلي للبحث (أقربهم في درجة الذكاء

من الحد الأقصى لدرجة ذكاء الإعاقة البسيطة) ، وتم استبعاد (٣) أطفال نظرا لوجود بعض التشوهات القوامية ، و تضمنت العينة الأساسية للبحث عدد (٨) أطفال ، وعدد (٤) أطفال كعينة الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية .

- شروط إختيار العينة الأساسية للبحث :-

- أن تتراوح أعمارهم بين (٩-١٢) سنة .

- أن يكونوا من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة القابلين للتعلم بدرجة ذكاء بين (٥٠-٧٠) تبعاً لاختبار ستانفورد .

- غير مصابين بأي أمراض عضوية ، أو إعاقات أخرى غير الإعاقة الذهنية .

- غير مصابين بأي تشوهات قوامية .

- موافقة أطفال العينة على تنفيذ البرنامج المقترح .

- عدم اشتراكهم في اجراء أي قياسات بحثية أخرى أثناء تطبيق البحث الحالي .

- غير مسجلين بأي اتحاد رياضي .

وللتأكد من خلو أفراد العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية تم إيجاد التجانس بينهم

في جدول (٢) كما يلي :-

جدول ٢ تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية و القياس القبلي لمتغيرات القدرات البدنية

قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأولية	العمر الزمني	سنة	١٠,٢١	٠,٧٣	١٠,٣٠
	درجة الذكاء	درجة	٦٤,٠	٣,٠٢	٦٥,٠
	الوزن	كجم	٢٥,٥٤	١,٤٣	٢٥,٣٥
	الطول الكلي	سم	١٢٣,٦٨	١,٧٠	١٢٣,٢٥
المتغيرات البدنية	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	١,٥٢-	٠,٢٤
	الرشاقة	جري جزاجي شكل 8	ث	١٣,٠٤	٠,٤٣
	سرعه انتقاليه	عدو ٥٠ يارده	ث	٧,٧٢	٠,٧٥
	تحمل دوري تنفسي	جري ومشي ٣٠٠ يارده	ق	٢,٣٦	٠,٢٠
	تحمل عضلي	التعلق والثبات على العقلة	ث	٩,٨٩	٠,٩٠
	تحمل قوة للبطن	الجلوس من الرقود خلال (٣٠) ثانية	عدد	٩,٦٣	٠,٩٢
	القدره العضليه للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	٦٩,٦٣	١,٤٥
	القدره العضليه للذراعين	رمي كرة ناعمة (باليد اليمنى)	متر	٣,٨٠	٠,٤١
		رمي كرة ناعمة (باليد اليسرى)	متر	٢,٥٢	٠,٤٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تقريبا قريبة من الصفر وجميعها إنحصرت ما بين ($3 \pm$) ، وهذا يدل علي أن جميع المتغيرات قيد البحث تتبع توزيع المنحني التكراري المعتدل مما يؤكد اعتدالية المنحني البياني الخاص بأطفال العينة في كل من (المتغيرات الأولية - بعض متغيرات القدرات البدنية) قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

- المجال المكاني

تم إجراء الدراسة الأساسية (القياسات القبليه - البعديه - البرنامج التدريبي المقترح) ، و الدراسة الاستطلاعية للبحث بمدرسة التربية الفكرية بحلوان .

- المجال الزمني

- تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من (الأحد ١/١٠/٢٠١٧ إلى الخميس ٥/١٠/٢٠١٧) حيث تم تقسيم أختبارات القدرات البدنيّة علي ثلاثة أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- تم إجراء التجربة الأساسيّة في الفترة من (الأحد ٨/١٠/٢٠١٧ إلى الخميس ٢٨/١٢/٢٠١٧) .
- تم إجراء القياسات البعديّة في الفترة من (الأحد ٣١/١/٢٠١٨ إلى الخميس ٤/١/٢٠١٨) وإجراء الأختبارات قيد البحث بنفس ترتيب القياسات القبليّة .

٣- وسائل جمع البيانات :-

اولا / القياسات قيد البحث :-

- القياسات الأنثروبومترية

- ١- الطول الكلي للجسم (جهاز الرستاميتير)
- ٢- وزن الجسم (ميزان طبي)

- قياسات القدرات البدنيّة

قامت الباحثة بإختيار بعض الأختبارات والتي تتناسب مع امكانيات عينة البحث من أختبارات اللياقه البدنيّة للجمعية الأمريكية للإعاقه الذهنيّة (American Association of Mental Retardation " AAMR ") وذلك لما تتضمنه من مجموعه من الأختبارات التي تقيس بعض القدرات البدنيّة المختلفة كما يلي :-

مرفق (١)

- ١- التعلق والثبات على العقلة .
 - ٢- الجلوس من الرقود خلال (٣٠) ثانية .
 - ٣- عدو ٥٠ يارده (٤٥ متر تقريبا) .
 - ٤- جرى ومشى ٣٠٠ يارده (٢٧٥ متر تقريبا) .
 - ٥- رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة (باليد اليمنى ، اليسرى) .
 - ٦- جري زجاجي شكل 8 .
 - ٧- الوثب العريض من الثبات .
 - ٨- ثني الجذع من الوقوف .
- (محمد علاوي ، محمد نصر الدين ٢٠٠١ -
صفحة ٤٨)(محمد حسنين ٢٠٠٠ - صفحة ٢٠٦)
- ثانيا / الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

مرفق (٢)

- أدوات خاصه بتطبيق البرنامج التدريبي
- أدوات خاصه بالأختبارات قيد البحث .
- ثالثا / الدراسات الإستطلاعية :-
- الدراسة الإستطلاعية الأولى : (خاصه بتطبيق الأختبارات و البرنامج التدريبي قيد البحث)
- ١- التحقق من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة التي سوف تستخدم خلال تنفيذ وحدات البرنامج التدريبيّة.
- ٢- تحديد بعض الألعاب الغرضيه للمهارات الحركيه الأساسيه والتي قد تتناسب و امكانيات عينة البحث الأساسيّة.
- ٣- تحديد كيفية الانتقال من تدريب لآخر خلال تنفيذ الوحدة التدريبيّة والتأكد من صحة التخطيط الزمني بالبرنامج المقترح .
- ٤- تحديد كيفية توزيع الأدوات بما يتناسب مع مساحة الملعب وكيفية تنظيم العمل أثناء تنفيذ برنامج الألعاب الغرضيه .
- ٥- تحديد المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجه تنفيذ الوحدات التدريبيّة ووضع الحلول المناسبة لها.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية : (خاصة بإمكانيات عينة البحث)

- عينة الدراسة الاستطلاعية :

عدد (٤) أطفال خارج العينة الأساسية للبحث .

- إجراءات الدراسة :

- تنفيذ بعض من الألعاب الغرضية التي تم تحديدها بالدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة البحث الاستطلاعية و التي سوف تستخدم في البرنامج التدريبي المقترح للتأكد من مناسبة هذه الألعاب بإمكانيات وقدرات عينة البحث .

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة : (خاصة بمدرسة التربية الفكرية مكان تواجد عينة البحث)

١- معرفة المدة الزمنية لحصة التربية الرياضية لإمكانية تحديد التوزيع الزمني للوحدة التدريبيه

٢- التعرف على المعلومات الخاصة بعينة البحث (البيانات الشخصية ، نسبة الذكاء الخاصة بهم

٣- مقابلة مع عينة البحث لتهيئتهم نفسياً للمشاركة في البرنامج .

رابعاً - الدراسة الأساسية :-

- القياس القبلي و البعدي :

تم إجراء الاختبارات للمتغيرات قيد البحث على العينة قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الغرضية ، وتم إجراء القياس البعدي في جميع المتغيرات بنفس الترتيب والجدول الزمني بعد الانتهاء من تطبيق اخر وحدة تدريبيه ، ونفس الأدوات والأجهزة التي تمت بها القياسات القبليه ، وبنفس الشروط والتعليمات والمواصفات وأماكن القياس والمساعدين .

- البرنامج التدريبي المقترح :

١- هدف البرنامج التدريبي المقترح :-

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين بعض القدرات البدنيه لذوي الإعاقة الذهنيه القابلين للتعلم من خلال وضع برنامج تدريبي باستخدام بعض الألعاب الغرضية للمهارات الحركيه الأساسيه لمسابقات الميدان والمضمار ، بما يتناسب مع قدرات العينة ويساهم في تحسين المستوى البدني و الفني لهم .

قامت الباحثة بالأسترشاد ببعض أنشطة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بجانب بعض الألعاب الغرضيه الأخرى بالمراجع العلميه .

(مصطفى السايح ٢٠٠٧) (محمود إسماعيل ٢٠١٦) (وديع ياسر ٢٠١٢) (شارلز جوزولي ٢٠١٢)

٢- ما تم مراعاته في البرنامج التدريبي المقترح :-

أ - ما تم مراعاته عند تنفيذ الألعاب الغرضية داخل البرنامج التدريبي المقترح :

- أن يقف الأطفال في تشكيلات مختلفة وبحيث يواجه ظهر كلا منهم الشمس .

- ضرورة التنوع حتى لا يصاب الأطفال بالملل من تكرار الألعاب بصفة مستديمة ، كذلك يجب

أن تتميز الألعاب بالإثارة والحماس حتى تكون أكثر تشويقاً .

- استمرار جميع الأطفال الممارسين للألعاب الغرضية أثناء التطبيق حتى آخر وقت للعبه ولا

يخرج الطفل أو ينتهي من أدائه عند ارتكاب خطأ ، ولكن يستمر في الأداء حتى نهاية اللعب .

- اختيار المكان والزمان المناسب لكل لعبة .

- مراعاة الحالة الجويه لتلافي النتائج العكسية للحصول على أفضل النتائج مع مراعاة عوامل

الأمّن والسلامة .

- الإختصار في شرح اللعبة لتتناسب مع إمكانيات الأطفال العقليه .

- تدوين كل الملاحظات أثناء اللعب عن اللعبة والأطفال المشاركين فيها ، من حيث ردود الفعل

- وحسن التصرف .
- إتاحة الفرصة للجميع مهما كانت قدراتهم في الممارسة ، وعدم الإعتماد على فئة معينة .
- تم البدء والانتهاء في الوحده التدريبيه بلعبة خفيفة ، مع الحرص على إعطاء فترة للراحة من حين لآخر .
- تم اختيار الألعاب الغرضيه التي تتناسب مع العمر الزمني و العمر العقلي للأطفال عينة البحث .
- تم اختيار ألعاب التنافس بين الفريقين و ألعاب المطاردة و ألعاب التعاون للصغار .
- دراسة اللعبة مسبقاً من الناحية الفنيه و الإعداد لها لضمان نجاحها والحصول على أفضل النتائج .
- (مصطفى السايح ٢٠٠٧ - صفحہ ٤٣) (محمد أحمد ٢٠٠٥ - صفحہ ٥٣)
- ب - ما تم مراعاته للحفاظ على عامل الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :-
- تم مراعاة عوامل الأمن والسلامة من خلال المراجعة والفحص الدوري طوال فترة تنفيذ البرنامج المقترح .
- التأكد على خلو الملابس من الخطورة .
- ضرورة وجود المدرب في مكان ظاهر للفت انتباه جميع الأطفال .
- مراعاة نظام الدور و وضوحه للأطفال وتحديد أماكن الإنتظار .
- الحرص على عدم انتشار الكرات الصغيرة في مكان اللعب لتجنب السقوط والأصابة .
- تعليم كيفية السقوط الآمن .
- الإحماء المناسب قبل البدء في المشاركة في الألعاب .
- ارتداء الحذاء الرياضي والزي المناسب .
- سرعة الأداء تأتي في المرتبة الثانية .
- مراعاة حالات التعب والسماح بشرب الماء في الجو الحار .
- أن يتناسب أسلوب عرض الألعاب الغرضية مع المرحلة العمرية ومع ظروف المعاقين ذهنياً .
- مراعاة المدرب لأوقات العمل والراحة التي تناسب امكانيات افراد العينة .
- أسلوب استخدام الأدوات وطريقة نقلها وتحريكها .
- مراعاة التجانس بين الأطفال .
- الأنشطة التي ترتبط بالزمن يكون تنفيذها في مجموعات صغيرة . (مصطفى السايح ٢٠٠٧ - صفحہ ٤٣)(محمد أحمد ٢٠٠٥ - صفحہ ٥٣)
- ج - ما تم مراعاته عند تشكيل الألعاب الغرضية داخل البرنامج التدريبي المقترح :-
- هناك العديد من التشكيلات التي يتخذها أطفال الفريق في بداية اللعبة الغرضية حيث يحتل كل طفل من الفريق مكاناً في تشكيل مناسب لطبيعة أداء اللعبة من حيث عدد الأطفال ، الأدوات المستخدمة ، هدف اللعبة .
- تشكيل الصف (كل طفل بجانب زميله).
- تشكيل القطار (كل طفل خلف زميله) .
- تشكيل المربع (كل طفل أو مجموعة في أحد أركان أو أضلاع المربع) .
- تشكيل المربع ناقص ضلع (يقف كل طفل أو مجموعة على أحد أضلاع المربع) .
- تشكيل المثلث (يقف كل طفل على رأس أو أحد أضلاع المثلث) .
- تشكيل الدائرة (يقف كل طفل على محيط الدائرة) .
- التشكيل الحر (يقف الأطفال في أنحاء المساحة المحددة) .
- د - مبادئ التدريب الرياضي داخل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الغرضية :-
- تحديد بعض الألعاب الغرضية المستخدمة تبعاً للعضلات العاملة الكبيرة والصغيرة .

- الأهتمام بتطوير المرونة لزيادة القدرة الحركية لمفاصل الجسم المختلفه بما يساهم في تحسين ميكانيكية الأداء .

- تم الأهتمام بتهيئة العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل للعمل من خلال اختيار بعض الألعاب متوسطة الشده بالأحماء والتي تهيئ الطفل لتطبيق الجزء الرئيسي بالوحده التدريبيه .

- تم تحديد نقاط الضعف عند الأطفال أثناء إجراء القياسات القبليه لتحديد بعض الألعاب الغرضيه التي تساهم في تحسين هذه النقاط .

- اشتملت فترات الأعداد بالبرنامج المقترح علي ألعاب تحسن من بعض القدرات البدنيه المختلفه ، و لكن تختلف نسبة الوقت المخصص للتركيز علي تحسين كل قدره تبعاً للفترة التدريبيه مما يساهم في تحسين قدرات الأطفال .

- تم مراعاة ترتيب تنفيذ الألعاب علي العضلات العامله داخل الوحده التدريبيه بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي لإستعادة الشفاء .

- الألعاب التي تهدف الي تحمل القوة و تحمل السرعة تم تنفيذها في آخر الوحده التدريبيه (لطول فترة استعادة الشفاء) .

- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب من السهل للصعب ومن الخفيف للثقل ، وذلك بالزياده المتدرجه من مقدره الأطفال .

- أختيار بعض الألعاب الغرضيه التي تساهم في تحسين قدرة بعض العضلات العامله أثناء المهارات الحركيه الأساسيه (الطرف العلوي - الطرف السفلي) .

٣- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الغرضيه للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم :

جدول ٣

تخطيط البرنامج التدريبي المقترح

الزمن بالدقائق للفترة	التوزيع النسبي و الزمني لإجزاء الوحده التدريبيه			فترة التدريب	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح			
	الأحماء	الجزء الأساسي	التهدينه		عدد الوحدهات التدريبيه بالبرنامج	عدد الوحدهات التدريبيه الأسبوعيه × عدد الأسابيع	عدد الوحدهات الكليه بالبرنامج	الزمن للوحده
١٠٨ ق	١٨ %	٧٤ %	٨ %	الأعداد العام	٦ × ٣	١٨ وحده	٦٠ دقيقه	
	١٠ ق	٤٥ ق	٥ ق					
٧٢ ق	٢٠ %	٧٠ %	١٠ %	الأعداد الخاص	٤ × ٣	١٢ وحده	٦٠ دقيقه	
	١٢ ق	٤٢ ق						

الزمن	النسبة	٢٠ %	٧٠ %	١٠ %	٢٠ دقيقة	الأعداد للمنافسة		
						٢×٣	٦ وحدات	٣٦٠ ق
	١٢ اق	٤٢ ق	٦ ق			محاولة الحفاظ علي ما تم اكتسابه من مهارات حركية أساسيه وقدرات بدنيه في المراحل السابقه .		

يوضح الجدول السابق التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة التدريبية (الأحماء - الجزء الأساسي - التهدئة) في فترات الإعداد (العام - الخاص - للمنافسة) بالبرنامج التدريب ي المقترح باستخدام الألعاب الغرضيه للمهارات الحركية الأساسية ، مع توضيح عدد الأسابيع و الوحدات التدريبية بـ كل فترة .

مرفق (٣)

- ديناميكية تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي المقترح خلال فترات الإعداد :-

مرفق (٤)

- تم تشكيل الحمل الأسبوعي بالبرنامج التدريبي بنسبة (١ حمل مرتفع : ١ حمل منخفض)

- تم تشكيل الحمل بالشهر الأول بشدة حمل متوسطه (٧٠ - ٨٠%) ، و الشهر الثاني والثالث بشدة حمل عالي (٨٠ - ٩٠%)

■ حمل الشهر المتوسط = (٢ أسبوع متوسط + ١ أسبوع عالي + ١ أسبوع أقصى)

■ حمل الشهر العالي = (١ أسبوع متوسط + ٢ أسبوع عالي + ١ أسبوع أقصى)

- عرض النتائج :

جدول ٤ دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في بعض متغيرات القدرات البدنية لذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم (ن=٨)

اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمه (ت) المحسوبة	نسبه التحسن %	حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س				
المرونة	سم	١,٥٢-	٠,٢٤	٥,٤٨	٠,٣٦	٧,٠	**٥٣,٣٩٠	٤٦٠,٥٣	٠,٩٩٩
الرشاقه	ث	١٣,٠٤	٠,٤٣	٩,١١	٠,٤٩	٣,٩٣	**٣٤,٤٦٨	٣٠,١٤	٠,٩٩٨
سرعه انتقاليه	ث	٧,٧٢	٠,٧٥	٦,٧٥	٠,٧٢	٠,٩٧	**٣٨,٣٨٣	١٢,٥٦	٠,٩٩٩
تحمل دوري تنفسي	ق	٢,٣٦	٠,٢٠	١,٧٣	٠,٢٦	٠,٦٣	**١١,٦٥١	٢٦,٦٩	٠,٩٨٥
تحمل عضلي	ث	٩,٨٩	٠,٩٠	١٤,٨٩	٠,٩٦	٥,٠٠	**١٦,٠١٢	٥٠,٥٦	٠,٩٩٢
تحمل قوة للبطن	عدد	٩,٦٣	٠,٩٢	١٥,٠	٠,٧٦	٥,٣٨	**١٤,٣٣٣	٥٥,٧٦	٠,٩٩٠
القدره العضليه للرجلين	سم	٦٩,٦٤	١,٤٥	٩٢,٠٤	١,٩١	٢٢,٤١	**٣٨,٩٦٨	٣٢,١٧	٠,٩٩٩

القدره العضليه للذراعين	اليمنى	رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة	متر	٣,٨٠	٠,٤١	٥,١٥	٠,٤٩	١,٣٦	٨,٥٢٧**	٣٥,٥٣	٠,٩٧٣
اليمنى	رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة	متر	٢,٥٢	٠,٤٧	٢,٨٥	٠,٣٧	٠,٣٣	٣,٤٦٥*	١٣,١٠	٠,٨٥٧	

- ت الجدولية
- حجم التأثير ٠,٠ : ٠,١ لا تأثير ٠,٢ : ٠,٤ تأثير ضعيف ٠,٥ : ٠,٧ تأثير متوسط
٠,٨ : أكبر من ١ تأثير مرتفع

يتضح من جدول ٤ وجود فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للعينه في بعض متغيرات القدرات البدنيه قيد البحث لذوي الإعاقة الذهنيه القابلين للتعلم ، حيث تراوحت نسبة التحسن (١٢,٥٦ : ٤٦٠,٥٣ %) لصالح القياس البعدي .
وجاء حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الألعاب الغرضيه للجري مرتفع علي جميع متغيرات القدرات البدنيه قيد البحث ، و تراوحت قيمة التأثير (٠,٨٥٧ : ٠,٩٩٩) .
- مناقشة النتائج :-

توضح نتائج فرض البحث في جدول ٤ والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي و البعدي) في بعض متغيرات القدرات البدنيه قيد البحث لذوي الإعاقة الذهنيه القابلين للتعلم " .

وجود نسبة تحسن تراوحت ما بين (١٢,٥٦ : ٤٦٠,٥٣ %) ، وكان حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الألعاب الغرضيه للمهارات الحركيه الأساسيه مرتفع علي جميع متغيرات القدرات البدنيه قيد البحث .

وترجع الباحثه هذه النتائج الي الفوائد المتعدده للألعاب الغرضيه بالبرنامج التدريبي المقترح لذوي الإعاقة الذهنيه القابلين للتعلم سواء من النواحي البدنيه أو النفسيه أو الفسيولوجيه وتؤكد إلين وديع (٢٠٠٢) و مصطفى السايح (٢٠٠٧) علي ما سبق حيث ذكروا أن هذا النوع من الألعاب يعتبر بناء للقوة مع أعتباره تدريب طبيعي لها ، فقد يجد الطفل الدوافع التي تجعله يستخدم أعضائه وحواسه المختلفه ، فهو يدخل السرور والمرح إلى نفس الطفل وهما عاملان يؤثران تأثيراً قوياً على دوافعه وانطلاقه وحيويته ، مما يجعله على استعداد لتلقي أي أمر أو ارشاد ، مع القدره علي ممارسة الألعاب بصفة مستمرة ومتكررة ولفترات زمنية ثابتة مما يزيد النشاط العضلي ويحسن من الخصائص البدنيه المختلفه.

(إلين وديع ٢٠٠٢ - صفحہ ٨١)(مصطفى السايح ٢٠٠٧ - صفحہ ٣١)

وترى الباحثه أن كل هذا يهيأ الطفل ذوي الإعاقة الذهنيه الي استقبال وتحمل أي أعباء وأعمال داخلية أو خارجية تقدم له خلال تطبيق البرنامج التدريبي ، مما يساهم في تحسين مستوي الأداء البدني والحركي .

ويؤكد علي ذلك ما ذكره محمد أحمد (٢٠٠٥) عن تأثير الألعاب الغرضيه الذي يمتد ليشمل النواحي الفسيولوجية و البدنية ، فالمتطلبات البدنيه المتعدده التي توفرها هذه الألعاب تؤثر بصورة إيجابية على تحسين القدرة الوظيفية لأعضاء الجسم الداخليه ، وذلك من خلال تنوعها وكثرتها ومدى استخدامها لكثير من الأدوات ومدى توفره من عناصر التشويق والمرح والسرور مما يساهم في تحسين القدرات الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم .
(محمد أحمد ٢٠٠٥ - صفحہ ٥٠)

وتحقيقا لما سبق قامت الباحثه بمحاولة إختيار مجموعه متنوعه من الألعاب الغرضيه

التي تركز علي المهارات الحركيه الأساسيه (الجري - الوثب - الرمي) بالبرنامج التدريبي المقترح لتفادي حدوث الملل مع توفير الإثارة والتشويق ، مع تنوع الأدوات المستخدمة في أحجامها وألوانها ، ومحاولة إختيار هذه الألعاب بأهداف متنوعه من حيث العضلات العامله في كل لعبه والقدرات البدنيه المختلفه .

وقد اتفقت نتائج دراسة سيد محمد (٢٠١٣) و أسامة حلمي (٢٠١٤) مع نتائج البحث الحالي في أن اعتماد البرامج التدريبية علي الألعاب الغرضية يؤدي إلى تحسن مستوى اللياقة البدنية . (سيد محمد ٢٠١٣ - صفحہ ٧٠) (أسامه حلمي ٢٠١٤ - صفحہ ٦٢) وفي هذا الصدد ذكر كريستين ماكنتاير (٢٠٠٤) أن اللعب يزيد من كفاءة الأجهزة الداخلية و يساعد علي تقوية العضلات ، مما يساعد علي بناء وتحسين المهارات الحركية و زيادة التوافق ويزيد كفاءة الحركات التي تستخدم العضلات الصغيرة أو الكبيره .

(كريستين ماكنتاير ٢٠٠٤ - صفحہ ٢٢)

وتتفق نتائج البرنامج التدريبي بإستخدام الألعاب الغرضية مع دراسة علي ناصر (٢٠١٠) ، ودراسة أحمد عبد الرحمن (٢٠١١) ان استخدام الألعاب الغرضية يؤدي إلى تحسن مستوى أداء المعاقين ذهنيًا في المهارات . (علي علي ٢٠١٠ - صفحہ ٥٩) (أحمد عبد الرحمن ٢٠١١ - صفحہ ٦١) وكل هذا يظهر في نتائج البحث الحالي و يؤكد التأثير الإيجابي للألعاب الغرضية للمهارات الحركيه الأساسيه بالبرنامج التدريبي المقترح علي بعض القدرات البدنيه لذوي الإعاقة الذهنيه القابلين للتعلم .

- الأستنتاجات :

في ضوء نتائج هذه الدراسة إستنتجت الباحثة ما يلي :-

- وجود تحسن لدي أفراد العينة ذوي الإعاقة الذهنيه القابلين للتعلم في جميع القدرات البدنيه قيد البحث ، بعد تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام الألعاب الغرضيه للمهارات الحركيه الأساسيه ، حيث تراوحت نسبة التحسن (١٢,٥٦ : ٤٦٠,٥٣ %) ، وجاء حجم التأثير للبرنامج التدريبي مرتفع علي جميع هذه القدرات ، و كانت قيمة التأثير بين (٠,٨٥٧ : ٠,٩٩٩) .

- التوصيات :

في ضوء نتائج هذه الدراسة وإستنتاجاتها توصي الباحثة ما يلي :-

١- الأسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الألعاب الغرضيه لذوي الإعاقة الذهنيه القابلين للتعلم في مراكز التأهيل لذوي الاحتياجات الخاصه والتي تشرف عليها وزارة الشباب والرياضة.

٢- إجراء أبحاث مستقبلية للتعرف علي تأثير برامج الألعاب الغرضيه بمختلف مسابقات الميدان والمضمار و علي عينات مختلفه.

٣- إجراء أبحاث مستقبلية للتعرف علي تأثير برامج الألعاب الغرضيه علي بعض المقاييس النفسيه لذوي الإعاقة الذهنيه القابلين للتعلم .

٤- يجب الأهتمام جيدا بالفروق الفرديه بين الأطفال عند استخدام هذا الأسلوب لتجنب التأثير السلبي علي حاله النفسيه لأي منهم .

٥- مراعاة أن يكون برنامج الألعاب الغرضيه متعدد الجوانب ، و ضرورة تطبيق أكثر من نوع

من الألعاب للإستفادة من مزايا كل لعبه بما يحقق التقدم في المستوي .

٦- أن تسعى وزارة التربية والتعليم لوضع الألعاب الغرضية كحصة أساسية ضمن المنهج الدراسي للأطفال ذوي الإعاقه الذهنيه في فصول التهيئة بمدارس التربية الفكرية وتوفير الأدوات اللازمة لتحقيق فعالية هذه الألعاب .

٧- وضع آلية مناسبة من خلال الإتحاد المصري لألعاب القوى ومركز التنمية الإقليمي بالمحافظات المختلفه لدعم الأندية ومراكز الشباب لتفعيل ألعاب القوى للأطفال ذوي الإعاقه الذهنيه .

٨- إقامة مهرجانات بإستخدام الألعاب الغرضيه المرتبطه بالمهارات الحركيه الأساسيه لألعاب القوى للأطفال ذوي الإعاقه الذهنيه .

المراجع

أولا / المراجع العربية :

- أحمد عبد الرحمن سعد (٢٠١١):- تأثير برنامج للألعاب الصغيرة بإستخدام أسلوب الدمج على تعليم المهارات الأولية في السباحة للأطفال المعاقين ذهنياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- أحمد كامل ، عبد الحكيم رزق (٢٠٠٧):- دليل المدرس والمدرّب في الألعاب الغرضية ، مطبعة مؤمن الحديثة ، أسيوط .
- أسامه حلمي فرحات(٢٠١٤):- تأثير برنامج تأهيلي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للمعاقين ذهنياً (الفئة المنغولية – متلازمة داون) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة السادات .
- أسماء سعد أحمد خليفه (٢٠١٥):- تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على القدرات البدنية وبعض المتغيرات النفسية للمعاقين ذهنياً ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٩) :- ألعاب صغيرة وألعاب كبيرة " الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب " ، ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- إلين وديع فرج (٢٠٠٢) :- خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية .
- حسن محمد النواصره (٢٠١٠) :- ذوي الإحتياجات الخاصة "مدخل في التأهيل البدني" ، دار الجامعيين للطباعة ، الإسكندرية .
- حلمي إبراهيم ، ليلى السيد فرحات (٢٠٠٠) :- التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- زويدا الهويدي (٢٠٠٥) :- الألعاب التربوية (استراتيجية لتنمية التفكير) ، الطبعة ثانية ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة .
- سعيد عبد العزيز سعيد (٢٠٠٨) :- إرشاد ذوي الإحتياجات الخاصة ، الإصدار الثاني ، دار الثقافة للنشر ، المملكة الأردنية الهاشمية .
- سيد محمد عبد السيد (٢٠١٣):- تأثير برنامج تدريبي بإستخدام الألعاب الغرضية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التايكوندو للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة السادات .
- شارلز جوزولي و آخرون (٢٠١٢) :- ألعاب القوى للأطفال - مسابقات الفرق - مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال ، الأتحاد الدولي لألعاب القوى ، الطبعة الثالثة ، تمت

- الترجمة بمركز التنمية الأقليمي ، القاهرة .
- طارق عبد الرؤوف عامر ، ربيع عبد الرؤوف محمد (٢٠٠٨) :- ذوي الإحتياجات الخاصة ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- طلعت منصور (١٩٩٤) :- الإتجاهات المعاصرة في التربية الخاصة ، العدد الثاني ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- طه سعد علي ، أحمد أبو الليل (٢٠٠٥) :- التربية البدنية والرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، بيروت .
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٤) :- الإعاقات العقلية ، دار الرشا للنشر ، القاهرة .
- عبد المطلب أمين القريطي (٢٠١٠) :- سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة وتربيتهم ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- علي علي ناصر (٢٠١٠) :- تأثير استخدام الألعاب الصغيرة الغرضية بأسلوب الدمج على المهارات الهجومية في كرة اليد للمعاقين ذهنياً القابلين للتدريب بالجمهورية اليمنية ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- فواز فتح الله الراميني (٢٠٠٦) :- سيكولوجية الطفل وتعليمه باللعب في المرحلة الأساسية ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، دولة الإمارات العربية المتحدة .
- كريستين ماكنتاير (٢٠٠٤) :- أهمية اللعب للأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ، دار الفاروق للنشر ، القاهرة ، ترجمة خالد العاميري .
- ليلي عبد العزيز زهران ، عاصم صابر راشد (٢٠٠٥) :- اللعب التربوي للأطفال - المقومات النظرية والتطبيقية ، دار زهران للنشر ، القاهرة .
- مجدي عزيز ابراهيم (٢٠٠٣) :- مناهج ذوي الإحتياجات الخاصة في ضوء متطلباتهم الإنسانية والاجتماعية والمعرفية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٥) :- مدخل في الألعاب الصغيره، المتحدون للطباعه ، الزقازيق .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) :- اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٠) :- القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- محمود اسماعيل طلبة (٢٠١٦) :- العاب للأطفال ، مصر جرافيك للنشر ، الإسكندرية .
- مصطفى السايح محمد (٢٠٠٧) :- موسوعة الألعاب الصغيرة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية .
- وديع ياسر التكريتي (٢٠١٢) :- المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية

ثانياً / المراجع الأجنبي:

- **Asier Los Arcos et al (2015)** :- Effects of Small-Sided Games(SSG) , Interval Training (IT) in Aerobic Fitness and Physical Enjoyment in Young Elite Soccer Players .

Retrieved from ([http:// doi . org / 10.1371/journal . pone . 0137224](http://doi.org/10.1371/journal.pone.0137224))

- **Balasuramanian Chittibabu (2014)** :- Effect of small-sided handball game on aerobic capacity and repeated sprint ability of male handball players , Turkish Journal of Sport and Exercise , Volume: 16 - Issue: 2 - Pages: 22-27 DOI: 10.15314/TJSE.201428101.

Retrieved from <http://selcukbesyod.selcuk.edu.tr/sumbtd/index>

- **Danial, D. & Walter, A. (2001)** : - Principals and methods of adapted physical Education , 3rd ., St. Louis: Mosby AusgewahlterKoordinator Fahigkeitenim Handball , theorie und praxisderkorpekultur
- **Houston Wilson (1997)** :- The effective of peer integrated physical education classes adapted physical activity quarterly
- **Jordon: j. (1998)** attitudes of children without disabilities toward peers with Dsabilities, the effects of contact in comp program, Dissertation Abstract , internet mail , vol.59no.6 .
- **Tim Gabbett (2009)** :- Game-Based Training for Improving Skill and Physical Fitness in Team Sport Athletes , *in* International Journal of Sports Science & Coaching 4(2) , DOI: 10.1260/174795409788549553 .