

## الحالة القوامية للقدمين وعلاقتها ببعض القدرات البدنية والحركية للتلاميذ المعاقين ذهنياً

ا.م.د/ تامر جمال عرفة  
م.د/ محمد حسن  
رضوى رياض عبد الحليم

### مقدمة ومشكلة البحث :-

يعد الاهتمام بالأطفال الأسوياء والمعاقين باختلاف درجات وأنواع الإعاقة وتربيتهم ورعايتهم بمثابة الاستفادة من إمكانياتهم وقدراتهم ، حتى يصبح لكل منهم دوره فى الحياة كمواطن يقوم بواجباته، ليكون بعملة جزءاً من خطط التنمية للمجتمع الذى يعيش فيه .

ولذلك تهتم دول العالم برعاية أطفالها بشكل عام وتقدم لهم الخدمات المختلفة ، وقد بدأ الاهتمام بالتربية الخاصة للأطفال المعاقين مع بدايات هذا القرن ، وتحقق خلاله فى مجال التربية ورعاية الأطفال المعاقين تقدماً كبيراً فى تقنيات التعليم . وفى السنوات الأخيرة لوحظ وجود اهتماماً عالمياً يدعو إلى تغيير ما هو متبع من عزل الأطفال المعاقين والأسوياء والذى يدعو إلى عدم عزل أى طفل معاق بسبب الإعاقة أو منعه من المشاركة أو إنكار حقه فى الاستفادة أو إخضاعه لأى نوع من التمييز أو التفرقة عند تنفيذ البرامج والأنشطة المدرسية العادية ، وان هذا العزل يحدث فقط عندما تكون طبيعة الإعاقة شديدة بحيث لا يمكن تحقيق أهداف تعليمية وتربوية مرضية ، إلا أن خلال برامج وأنشطة فردية خاصة . ( ٩:١٢ )

ويرى عباس الرملى وآخرون "١٩٨١" ان جميع الدول التى تقدمت اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً تعتنى عناية كبيرة بأفراد شعبها سواء كانوا اطفالاً ام شباباً ام كهولاً وتعمل هذا الدول جاهدة على توفير الرعاية الصحية وكذلك تقديم جميع الخدمات لافرادها باذلة فى سبيل ذلك كل الجهد والمال وهى تعلم تماماً ان كل ماتقدمه سيعود عليها بالنفع ( ١٥ : ٣ ) .

وتشير اقبال رسمى ( ٢٠٠٧ م ) أن القوام السليم هو مفتاح الجمال لكل فرد ولاسبيل إلى ذلك الا اذا توافر التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة ولا يوجد قوام موحد يمشى على نمطه جميع الأفراد ولكن لكل فرد قوامه ويجب أن يعتنى به وينمى بالغذاء المناسب والراحة والرياضة المقننة والعلاج المناسب فى الوقت المناسب حتى يجعل قوامه مثالياً . ( ١١ : ٢ )

ويشير صبحى حسنين وعبدالسلام راغب ( ١٩٩٥ م ) أن القوام السليم يعزز القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الإجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة فبعض الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج من عيوب وإنحرافات قوامية وهذا ينعكس سلبياً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية علاوة على تأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد. ( ٥ : ٢٢ )

فالإعاقة الذهنية كما يشير " عادل عبدالله " (٢٠٠٤) ظاهرة إجتماعية خطيرة يتضح أثرها في كل المجتمعات ، فهم ليسوا قلة يمكن تجاهلها فثمة (٣ : ٤%) من الأطفال ينتمون لهذه الفئة ، لذلك فهم بحاجة إلى تقديم خدمات وبرامج خاصة بهم كي تمكنهم من التعايش والتواصل مع الآخرين وتحقيق التكيف مع البيئة المحيطة.(١٤ : ٢٩٧)

وعلى ذلك فالنشاط الحركى واللعب يعد جانباً هاماً من أنشطة التعديل والتوجيه للطفل المعاق ذهنياً ، للإثراء الذى يتميز به فى تنمية القيم الإجتماعية والنفسية كالتحكم فى النفس وخبرة النجاح بأبعادها الإيجابية المختلفة ، فالنشاط الحركى واللعب يساعد على اكتساب وتنمية قدراتهم العقلية والبدنية والإجتماعية إلى أقصى حد ممكن يشعرون بإنسانيتهم وقيمتهم.

( ٢٨ : ٥١ ) ( ٣٦ : ١٧٥ )

لذلك عمدت الباحثة إلى تلك الدراسة للوقوف على معرفة الحالة القوامية وعلاقتها بالقدرات البدنية والحركية للتلاميذ المعاقين ذهنياً لى يتم وضع الإجراءات المناسبة لى يتم وقاية الطلاب من الإنحرافات التى تؤثر بدورها على الطالب فى عدة نواحى والتى من أهمها الجانب البدنى والحركى.

**هدف البحث :**

**يهدف البحث إلى التعرف على :-**

- الحالة القوامية للقدمين وعلاقتها ببعض القدرات البدنية والحركية لتلاميذ المعاقين ذهنياً .

**فروض البحث :**

- ١- توجد إنحرافات قوامية للقدمين شائعة بين التلاميذ المعاقين ذهنياً .
- ٢- توجد علاقة دالة احصائية بين الإنحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث "
- ٣- توجد علاقة دالة احصائية بين الإنحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً وبعض المهارات الحركية قيد البحث "

**مصطلحات البحث :**

**القوام :**

هو العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية وكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوام سليماً. (٩ : ٧)

**الانحراف القوامى :**

هو شذوذ فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى. (١٤٧:٢٢)  
**تقوس الساقين :**

هو تقوس فى الرجلين ويظهر فى الطرف السفلى عند ضم القدمين مع بعضهما على شكل دائرة التحدب فيها للخارج وتبتعد الركبتان بمسافة تحدد درجة التشوه. (٩ : ٩٨)  
**الإعاقة الذهنية :**

" الإعاقة الذهنية تمثل عدداً من جوانب القصور فى أداء الفرد ، والتي تظهر دون سن الثامنة عشر، وتتمثل فى التدني الواضح فى القدرة العقلية عن متوسط الذكاء (٧٥) يصاحبها قصور واضح فى إثنين أو أكثر من مظاهر السلوك التكيفى مثل مهارات : الإتصال اللغوي، العناية الذاتية، الحياة اليومية، الاجتماعية، التوجيه الذاتى، الخدمات الاجتماعية، الصحة والسلامة، وأوقات الفراغ والعمل". (١٩ : ٦١)  
**المعاقين ذهنياً :**

حالة نقص أو تأخر أو عدم إكمال النمو العقلى المعرفى ، يولد بها الفرد نتيجة عوامل وراثية أو بيئية تؤثر على الجهاز العصبى مما يؤدي إلى نقص الذكاء والذى يتراوح نسبته ما بين [ ٥٥ - ٧٠ ] ، وتوضح آثارة فى ضعف مستوى أداء الفرد فى المجالات التى ترتبط بالنضج والتعلم والتوافق النفسى والاجتماعى. (٢٩ : ٢٥)  
**الدراسات السابقة :**

١ - دراسة إبراهيم علي عيسى الإنصارى (٢٠١٤م) (١) وكان عنوانها " تأثير برنامج علاجي على بعض القدرات الحركية و الانحرافات القوامية للطلاب المعاقين ذهنياً بمدرسة التربية الخاصة بمحافظة حولى " ، ومن اهم اهدافها تصميم برنامج علاجي حركي لتحسين بعض القدرات الحركية وتعديل الانحرافات القوامية للطلاب المعاقين ذهنياً (القابلين للتعلم) بمدرسة التربية الخاصة بمحافظة حولى بدولة الكويت ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد العينة ٢٠ طالب من المعاقين ذهنياً ، وكانت اهم النتائج أدي البرنامج العلاجي الحركي إلي تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية -القدرة العضلية للرجلين والذراعين-التوازن الحركي-التوافق العضلي العصبي -المرونة) لدي عينة البحث التجريبية. ، أدي البرنامج العلاجي الحركي إلي تحسين الحالة القوامية وخاصة تشوهات (سقوط الرأس أماماً -استدارة الكتفين) بالنسبة لمجموعة التجريبية.، بلغت نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للطلاب المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ما بين (١٦,٧٩%-٩٧,٩٢) لدي عينة البحث التجريبية، (١,٣٥%-١٠,٧١) لدي عينة البحث الضابطة، تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة

الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي في بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية قيد البحث.

٢ - دراسة تشليير وايبيرسون (٢٠٠٩م) (٣٧) وكان عنوانها " تشوهات الفقرات لدى الرياضيين"، ومن اهم اهدافها نسب انتشار تشوهات الفقرات (الانحناء الجانبي -انحناء الفقرات الصدرية وتحديدها ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقه المسحيه وبلغ عدد افراد العينة ٤٠ رياضى من صغار السن ، وكانت اهم النتائج انحناء الفقرات الصدرية والتحدب (٧%) ، الانحناءات الجانبيه والاماميه (٣%) .

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحى ، نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من تلاميذ المدرسة الفكرية وقد بلغ مجتمع البحث (٢٥٠) طالب وتم تطبيق البحث علي (٢٠٠) تلميذ عينة البحث الأساسية و (٢٠) تلميذ للدراسة الاستطلاعية. وجدول (٣) يوضح توصيف مجتمع البحث :-

#### جدول (٣)

#### توصيف مجتمع البحث

ن=٢٥٠

م	التوصيف	العدد
١	مجتمع البحث	٢٥٠
٢	عينة البحث الأساسية	٢٠٠
٣	العينة الإستطلاعية	٢٠

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث :

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن=٢٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢,٣٢	١٢,٣٠٠	٠,٣٧٦٦	٠,٩٧٣
الوزن	كجم	٤٢,٤٨	٤٠,٠٠	٩,٦٤	١,٢٥٧
الطول	سم	١٤٥,٣٨	١٤٥,٠٠	٦,٥١	٠,٢١٩

يوضح جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة  $\pm 3$  بالنسبة لمتغيرات السن والوزن والطول مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

• المقابلة الشخصية

• الأجهزة والأدوات المستخدمة للقياسات :

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر . مرفق (٢)

٢- ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام . (٢)

٣- إختبار ولاية نيويورك مرفق (٣)

٤- إختبار شاشة القوام مرفق (٤)

٥- الإختبارات البدنية . مرفق (٦)

٦- الإختبارات الحركية مرفق (٧)

٧- ساعة إيقاف لقياس زمن الإختبارات .

٨- شريط قياس مدرج لقياس المسافة بالسنتيمتر .

٩- مسطرة طولها ٣٠ متر مدرجة ومقسمة بخطوط الى وحدات تساوى اسم.

إستمارة تقييم الإختلالات القوامية للقدمين :

المسح المرجعي :

الكتب والمراجع العلمية والبحوث المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة زكية جابر أحمد

محمد (٢٠٠٩م) (١١) ، رشا رسمى احمد القاضى ٢٠٠٩ (١٠) ، نجلاء ابراهيم محمد جبر

(٢٠١٠م) (٣٠) ، الحسين محمد السيد ابراهيم (٢٠١١م) (٥) ، إبراهيم علي عيسى

الإنصاري (٢٠١٤م) (١) ، لمعرفة طرق وأساليب القياسات القوامية .

### المقابلة الشخصية :

كانت المقابلة الشخصية مع السيد مدير المدرسة الرياضية والسادة مشرفى الألعاب والمدرسين بالمدرسة والقائمين على إختبارات القوام والإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية للطلاب المتقدمين للمدرسة الرياضية وأستخدم الباحث هذا الأسلوب بغرض الحصول على بعض البيانات والمعلومات الهامة والتي تلقى الضوء على بعض الجوانب المراد دراستها ، وأيضاً تم إجراء المقابلات مع بعض الخبراء والمتخصصين فى مجال القوام حيث تم إيضاح الإنحرافات القوامية وكيفية قياسها .

قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستبيان لإستطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد أهم الإختلالات القوامية للقدمين الشائعة للتلاميذ المعاقين ذهنياً مرفق (٨) وإشتملت الإستمارة على مجموعة من الإنحرافات القوامية للقدمين وجدول (٥) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء فى تحديد الإختلالات القوامية للقدمين الشائعة.

### جدول (٥)

يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء فى تحديد الإختلالات القوامية الشائعة .

النسبة المئوية	مجموع الاراء	الخبراء الانحرافات القوامية
١٠٠%	١٠	١- تفلطح القدمين .
٨٠%	٨	٢- انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأسفل .
٩٠%	٩	٣- انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى .
٩٠%	٩٠	٤- انحراف القدم مع اتجاه الأصابع للداخل
٨٠%	٨	٥- انحراف القدم للخارج .

قامت الباحثة بتفريغ إستمارات الإستبيان الخاصة بتحديد أهم الإختلالات القوامية الشائعة وفقاً لرأى السادة الخبراء وقد إرتضى الباحث نسبة مئوية قدرها ٨٠% للإختلالات الأكثر شيوعاً للقدمين وبذلك قد ارتضى الباحث بجميع الاصابات قيد البحث.

### الأختبارات البدنية :

١- إستمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية والاختبارات الملائمة لتلك المرحلة السنية مرفق (٥) حيث قام الباحث بحصر القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بكل مكون ثم قام بعرضها على الخبراء مرفق (١) لتحديد ما يلى :-

اولاً: تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية البدنية التى يجب أن تتوافر للطلاب المتقدمين للمدرسة الرياضية فى هذه المرحلة العمرية (١١-١٢) عام .

ثانيا : تحديد أنسب الاختبارات المستخدمة فى قياس مستوى القدرات البدنية لعينة البحث  
٢- إستمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية والاختبارات الملائمة لتلك المرحلة السنة  
مرفق (٥) حيث قام الباحث بحصر القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بكل مكون ثم قام  
بعرضها على الخبراء مرفق (١) لتحديد ما يلى :-  
اولا: تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية البدنية التى يجب أن تتوفر للطلاب من ذوي الاحتياجات  
الخاصة (المعاقين ذهنياً) فى هذه المرحلة العمرية (١١-١٤) عام .  
ثانيا : تحديد أنسب الاختبارات المستخدمة فى قياس مستوى القدرات البدنية لعينة البحث.

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى مكونات القدرات البدنية الخاصة  
بعينة البحث والتي قد تتأثر بتشوهات القدمين

ن=١٠

م	المتغيرات البدنية	راء الخبراء	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	٦	٦٠%
٢	السرعة	١٠	١٠٠%
٣	القدرة	٩	٩٠%
٤	الرشاقة	٩	٩٠%
٥	التحمل الدورى التنفسى	٦	٦٠%
٦	التوافق	٤	٤٠%
٧	التحمل العضلى	٥	٥٠%

### تابع جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى مكونات القدرات البدنية الخاصة  
بعينة البحث والتي قد تتأثر بتشوهات القدمين

ن=١٠

م	المتغيرات البدنية	راء الخبراء	النسبة المئوية
٨	المرونة	٨	٨٠%
٩	التوازن	٨	٨٠%
١٠	الدقة	١	١٠%

نتيجة لآراء الخبراء كما هو موضح فى جدول (٦) فقد تم اختيار مكونات القدرات البدنية التى  
حصلت على ٧٠% فاكثر والتي تتمثل فى :-  
١- السرعة .

- ٢- الرشاقة .
- ٣- المرونة .
- ٤- القدرة .
- ٥- التوازن .

### جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في اختبارات القدرات البدنية للتلاميذ عينة البحث

النسبة المئوية	مجموع الآراء	الاختبارات البدنية	
٩٠%	٩	١- عدو ٣٠ م من البدء العالى	السرعة
-	-	٢- عدو ٢٠ م من البدء العالى	
١٠%	١	٣- اختبار نيلسون للحركة الانتقالية	
-	-	١- الوثب العريض من الثبات	القدرة
٧٠%	٧	٢- الوثب العمودى لاعلى	
٢٠%	٢	٣- دفع كرة طبية ٣ كجم لابعد مسافة	
١٠%	١	١- الجرى الزجراجى من بين الاقماع ( اختبار بارو)	الرشاقة
١٠٠%	١٠	٢- الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ث (اختبار بيورى)	
-	-	٣- الجرى المكوكى ٤x٥م	

### تابع جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في اختبارات القدرات البدنية للتلاميذ عينة البحث

النسبة المئوية	مجموع الآراء	الاختبارات البدنية	
٨٠%	٨	١- اختبار ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
٢٠%	٢	٢- اختبار ثنى الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل	
-	-	٣- اختبار فتحة البرجل	
-	-	٤- القبه	
١٠٠%	١٠	١- اختبار الوقوف على مشط القدم	التوازن
-	-	٢- اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم	
-	-	٣- اختبار الوقوف على اليدين	

ويتضح من جدول (٧) اراء الخبراء فى إختبارات القدرات البدنية للتلاميذ المعاقين ذهنياً عينة البحث حيث تم إختيار الاختبارات التى حصلت على ٧٠ % فاكثر والتي تتمثل فى (إختبار عدو ٣٠ م ، الانبطاح المائل من الوقوف (إختبار بيورى) ، ثنى الجذع من الوقوف ، الوثب العمودي من الثبات ، الوقوف على مشطى القدم) .

#### إختبارات المهارات الحركية الأساسية "مرفق (٧)

بعد إطلاع الباحثة علي العديد من المراجع العلمية والتي تناولت إختبارات المهارات الحركية الأساسية مثل كلا من " مفتي حماد (١٩٩٦م) (٢٧) ، عادل عبدالله محمد (٢٠٠٤م) (١٤)، "عفاف عثمان" (٢٠٠٧م) (١٧) ، "حسن عبدة" (٢٠٠١م) (٨) ، "ودراسة كلامن" نجوي غراب" (١٩٩٩م) (٣١) ، " محمد مباشر" (٢٠٠٤م) (٢٥) ، "فاطمة محمد" (٢٠٠٥م) (١٨) ، "وسيلة محمد وأخرون" (٢٠٠٥م) (٣٢) ، "حامد الكومي" (٢٠٠٨م) (٧) " أميرة عبدالله أحمد" (٢٠١٣م) (٤) ، "عبير عبد الباسط" (٢٠١٣م) (١٦)، "أمنية حسنين" (٢٠١٥م) (٣) ، "محمود السيد" (٢٠١٥م) (٢٦) "شيرين محمد" (٢٠١٦م) (١٣).

وقد قامت الباحثة بوضعها في إستمارة إستطلاع راي الخبراء مرفق (٧) ، روعي فيها الحذف بما يتناسب مع راي الخبير ، وقد تم إختيار إختبارات المهارات الحركية الأساسية التي حصلت علي نسبة مئوية ٧٠ % فاكثر مرفق (٧) .وبناء علي ذلك تم إختيار عدد (٥) خمس إختبارات مهارية وهي :

- إختبار الجرى ٢٠م .
- إختبار الوثب العريض من الثبات .
- إختبار الحجل على إحدى القدمين .
- إختبار رمى كره تنس لابعد مسافة .
- إختبار لقف كره . ( ٣٢ : ١٧٧ )

#### المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية :

#### صدق إختبارات القدرات البدنية :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الإختبارات البدنية عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مجموعة غير مميزة وعددهم (٢٠) تلميذ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية، والأخرى مجموعة مميزة وعددهم (٢٠) تلميذ من طلاب الصف الثانى بالمرحلة الإعدادية بالمدرسة الحكومية (اسوياء) كما هو موضح بجدول (٨).

جدول (٨)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة وغير المميزة

ن = ٢٠

م	المتغيرات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
١	عدو ٣٠ م	٨,٤١	٠,٥٧	٦,٤٨	٠,١٥	١,٩٣	١٤,٦٦
٢	الإنبطاح المائل من الوقوف	١١,٩٥	١,١٥	١٧,٣٠	١,٢٢	-٥,٣٥	١٤,٣١
٣	ثنى الجذع من الوقوف	٢,٢٥	١,٦٢	٥,٩٥	١,٠٠	-٣,٧٠	٨,٧٠
٤	الوثب العمودي من الثبات	٩,٠٥	١,٦٤	١٤,٩٠	١,٥٥	-٥,٨٥	١١,٥٩
٥	الوقوف على مشطى القدم	٦,٠٠	٠,٦٤	١٣,٥٦	١,٤٤	-٧,٥٧	٢١,٤٧

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٢,٢١

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لجميع الاختبارات قيد البحث، مما يدل علي صدق الاختبارات.

ثبات اختبارات القدرات البدنية :

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات الاختبارات بإعادة تطبيقها مرة أخرى بفاصل زمني مقداره ٧ أيام على (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الكلية ( العينة الاستطلاعية ) وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل من التطبيق الأول والثاني بإستخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح بجدول (٩)

جدول (٩)

ثبات الإختبار وإعادة الإختبار بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

م	المتغيرات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		ر
		س	ع	س	ع	
١	عدو ٣٠ م	٨,٤١	٠,٥٧	٨,٣٧	٠,٥٥	*٠,٩٨٤
٢	الإنبطاح المائل من الوقوف	١١,٩٥	١,١٥	١٢,٣٥	٠,٩٩	*٠,٥٧٤
٣	ثنى الجذع من الوقوف	٢,٢٥	١,٦٢	٢,٥٥	١,٣٩	*٠,٨٦٩
٤	الوثب العمودي من الثبات	٩,٠٥	١,٦٤	٩,٢٥	١,٥٩	*٠,٩٤٨
٥	الوقوف على مشطى القدم	٦,٠٠	٠,٦٤	٦,٠٦	٠,٥٨	*٠,٩٧٢

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٤

يبين جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية. بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث يتضح وجود ارتباط طردي قوي ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث

المعاملات العلمية للاختبارات الحركية :

صدق اختبارات القدرات البدنية :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات الحركية عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مجموعة غير مميزة وعددهم (٢٠) تلميذ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية، والأخرى مجموعة مميزة وعددهم (٢٠) تلميذ من طلاب الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية بالمدرسة الحكومية (اسوياء) كما هو موضح بجدول (١٠).

### جدول (١٠)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة وغير المميزة

ن = ٢٠

م	المتغيرات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
١	اختبار الجرى لمسافه ٢٠م	٧,٨٨	٠,٥٤	٥,٥٥	٠,٢٤	٢,٣٣	١٧,٦٤
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	١٣٨,٨٥	٤,٤٨	١٦٧,٠٠	٧,٦٨	-٢٨,١٥	١٤,١٧
٣	اختبار الحجل على إحدى القدمين	٨,٤٩	٠,٤٨	٦,٩٩	٠,٢٤	١,٥٠	١٢,٥٨
٤	اختبار رمى كره تنس لابعد مسافة	١٢,١٩	٠,٤٦	١٧,١٢	٠,٩٨	-٤,٩٣	٢٠,٤١
٥	اختبار لقف كره	٢,١٠	٠,٦٤	٣,٤٥	٠,٥١	-١,٣٥	٧,٣٧

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٢,٢١

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات الحركية قيد البحث، حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية لجميع الاختبارات قيد البحث، مما يدل علي صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات الحركية :

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات الاختبارات الحركية بإعادة تطبيقها مرة أخرى بفاصل زمني مقداره ٧ أيام على (٢٠) تلميذ من خارج أفراد عينة البحث الكلية ( العينة الاستطلاعية ) وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل من التطبيق الأول والثاني بإستخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح بجدول (١١)

### جدول (١١)

ثبات الإختبار وإعادة الإختبار بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات الحركية قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		ر
		ع	س	ع	س	
١	اختبار الجرى لمسافه ٢٠م	٧,٨٨	٠,٥٤	٧,٨٥	٠,٥٠	*٠,٩٨٠
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	١٣٨,٨٥	٤,٤٨	١٣٩,٩٥	٤,٠١	*٠,٧٨٦
٣	اختبار الحجل على إحدى القدمين	٨,٤٩	٠,٤٨	٨,٤٦	٠,٤٦	*٠,٩٧٨
٤	اختبار رمى كره تنس لابعد مسافة	١٢,١٩	٠,٤٦	١٢,٢٦	٠,٣٩	*٠,٩٢٣
٥	اختبار لقف كره	٢,١٠	٠,٦٤	٢,٣٥	٠,٥٩	*٠,٤٦٢

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٤٤

يبين جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية. بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات الحركية قيد البحث حيث يتضح وجود ارتباط طردي قوي ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك بهدف التعرف على الآتى:-

- إعداد الشئون الإدارية والفنية لصلاحية أدوات القياس المطبقة .
- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة فى القياس والتعرف على الطريقة السليمة فى إستخدامها
- توضيح الهدف من البحث والتعرف على المتغيرات المطلوب قياسها وتدريب المساعدين على طرق القياس وشروطه .
- تحديد صعوبات ومشكلات التطبيق لإجراء التعديلات المناسبة .
- تحديد الأسلوب الأمثل لتسجيل النتائج فى الإستمارة المعدة لذلك.

القياسات الأساسية :

تم إجراء القياسات بقياس الحالة القوامية والمتغيرات البدنية والحركية على العينة المختارة فى الفترة الزمنية من الأحد الموافق ٢٠١٩/٣/٣م الى الثلاثاء ٢٠١٩/٤/٣٠م وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعالجتها احصائيا .

### المعالجات الإحصائية :

- وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:-
- المتوسط الحسابي.
  - الإنحراف المعياري
  - النسب المئوية
  - إختبار معامل الارتباط بيرسون
  - إختبار معامل الارتباط بيرسون
  - عرض ومناقشة وتفسير النتائج

### أولا عرض النتائج :

من خلال أهداف البحث وتساؤلاته والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي :

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص علي :-  
" توجد إنحرافات قوامية للقدمين شائعة بين التلاميذ المعاقين ذهنياً " .

### جدول (١٢)

#### الإنحرافات القوامية للقدمين لدى عينة البحث

ن=٢٠٠

م	إنحرافات القوام	العدد	النسبة المئوية
١	تفطح القدمين .	٩٨,٠٠	٤٩,٠٠
٢	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأسفل .	٢٨,٠٠	١٤,٠٠
٣	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى .	٢١,٠٠	١٠,٥٠
٤	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع للداخل	٣٥,٠٠	١٧,٥٠
٥	انحراف القدم للخارج .	١٨,٠٠	٩,٠٠

يوضح جدول (١٢) عدد المصابين بالإنحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً قيد البحث كانت إنحرافات تفطح القدم الأكثر انتشارا حيث كانت نسبتها ٤٩,٠٠% يليها انحراف القدم مع اتجاه الأصابع للداخل بنسبة ١٧,٥٠% يليها إنحرافات انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأسفل بنسبة مئوية ١٤,٠٠% يليها انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى بنسبة ١٠,٥٠% يليها انحراف القدم للخارج بنسبة ٩,٠٠% .

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذي ينص علي :-  
" توجد علاقة دالة احصائية بين الانحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث "

### جدول (١٣)

مصفوفة معاملات الارتباطات بين المتغيرات البدنية والانحرافات القوامية للقدمين

ن = ٢٠٠

الوقوف على مشطى القدم	الوثب العريض من الثبات	ثنى الجذع من الوقوف	الإنبطاح المائل من الوقوف	عدو ٣٠ م	
*٠,٦٢١	*٠,٥٠٧	*٠,٧١٩	*٠,٦٦١	*٠,٧٩٩ -	تفطح القدمين
*٠,٦٤١	*٠,٦١١	*٠,٨٠٨	*٠,٥٨٩	*٠,٧٨٤ -	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأسفل
*٠,٥٣٧	*٠,٧٣٤	*٠,٦٨٤	*٠,٦٤٨	*٠,٨٤٨ -	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى
*٠,٥١٩	*٠,٧٢٦	*٠,٦٧٤	*٠,٨٩٣	*٠,٤٩٩ -	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع للداخل
*٠,٥٧٢	*٠,٥٠٠	*٠,٦٣٠ -	*٠,٦١٨	*٠,٥٧٦ -	انحراف القدم للخارج

قيمه ر الجدوليه عند مستوي معنويه (٠,٠٥) =

يوضح جدول (١٣) أن قيمة ر المحسوبة بين الانحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً والمتغيرات البدنية أكبر من قيمة ر الجدولية مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية.

• عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذي ينص علي :-  
" توجد علاقة دالة احصائية بين الانحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقرة ذهنياً وبعض المهارات الحركية قيد البحث "

#### جدول (١٤)

مصفوفة معاملات الارتباطات بين المهارات الحركية والانحرافات القوامية الشائعة للقدمين

ن = ٢٠٠

اختبار لقف كره	اختبار رمى كره تنس لابعد مسافة	اختبار الحجل على إحدى القدمين	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار الجرى - لمسافه ٢٠م	
٠,١٣٦	*٠,٦١٤	*٠,٥٤١	*٠,٤٩٦	*٠,٥٤١-	تفطح القدمين
٠,١٣٣	*٠,٥٢١	*٠,٣٩٨	*٠,٦١٩	*٠,٨١١-	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأسفل
٠,١٠٩	*٠,٣٦٧	*٠,٤١٣	*٠,٧٦٥	*٠,٥٠٥-	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى
٠,١٠٧	*٠,٥٨٨	*٠,٤٥٦	*٠,٨٧٦	*٠,٥٣١-	انحراف القدم مع اتجاه الأصابع للداخل
٠,٠٨٧	*٠,٦٠٥	*٠,٣٥١	*٠,٥٤٠	*٠,٦٤٧-	انحراف القدم للخارج

قيمه ر الجدوليه عند مستوي معنويه (٠,٠٥) =

يوضح جدول (١٤) أن قيمة ر المحسوبة بين الانحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً والمهارات الحركية أكبر من قيمة ر الجدولية مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ، بينما لا يوجد علاقة ارتباطية بين الانحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً وبين مهارة اللقف .

ثانيا مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٢) والشكل (٣) وجود إنحرافات قوامية للقدمين شائعة بين التلاميذ المعاقين ذهنياً حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ترى الباحثة أن هناك لإنتشار إنحرافات الطرف السفلي بين التلاميذ المعاقين ذهنياً قيد البحث كان إنحراف تفطح القدمين الأكثر إنتشاراً يليه إتصاق الفخذين و إصطكاك الركبتين . ويتفق هذا مع نتائج دراسة محمد عيفان (٢٠٠٠م) (٢٤) والتي أظهرت انتشار انحراف تفطح القدمين واحتلاله المركز الثالث بين الانحرافات القوامية قيد البحث .

ويرى صبحى حسائين (٢٠٠٣م) أن جسم الانسان عبارة عن أجزاء مترابطة فوق بعضها البعض ، فإذا انحرفت هذه الأجهزة عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بالانحراف Deviation أو التشوه القوامي Deformity . (٢١:١٣١)

ويذكر **صبحى عبد الحميد (١٩٩٨م)** أن التشوه هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم وقد يكون هذا الانحراف بسيطاً في حدود العضلات والأربطة ويمكن تداركه بالعلاج عن طريق التمرينات التعويضية. (١٩:٢٣)

والجدير بالذكر أنه بإسثناء الانحرافات القوامية الوارثية أو الانحرافات الناتجة من إصابة أو مرض ، فإن الانحرافات دائماً تبدأ كإنحرافات وظيفية (بسيطة) وإذا أهملت ولم تعالج فى الوقت المناسب فإنها تتحول إلى انحرافات بنائية (متقدمة) يصعب علاجها وهذا يظهر مدى أهمية اكتشاف الانحرافات القوامية فور ظهورها والعمل على سرعة علاجها قبل أن تستفحل وتمثل مشكلة قوامية مستعصية . ( ٢٢ : ١٤٩ ، ١٥٠ ) ( ٥١٩ : ٣٤ )

ويرى **محمد صبحى ، محمد عبد السلام ( ١٩٩٥م )** أن العوامل الوراثية تتدخل فى القوام بشكل كبير، وليس أدل على ذلك أكثر من طفل ينشأ ويكبر دون أن يرى أباه ولو لمرة واحدة، ولكن عندما يكبر تجده يملك نفس قوام الأب تقريباً سواء كان ذلك أثناء سكونه أو حركته. لذا عند محاولة إصلاح قوام الفرد من خلال التمرينات يجب مراعاة أن هناك حدوداً يصعب تخطيها، وهذا لا يعنى بالطبع عدم إمكانية الوصول لأى تحسن فى شكل القوام .. ، ولكن هذا يعنى أيضاً أن التحسن الممكن سيكون فى نطاق تلك الحدود الوراثية. إلى جانب الحدود الوراثية هناك بعض الإصابات المرضية التى قد تصيب الفرد فتؤدى إلى تغيرات فى قوامه ليس للبيئة أو الوراثة دخل فيها، ومن أمثلة هذه الأمراض سل العمود الفقرى Tuberculosis of the spine، وشلل المخ Cerebral palsy . ( ٢٢ : ١١٣ )

وترى **الباحثة** أن العادات القوامية الخاطئة مثل العادات الخاطئة فى المشى والجلوس والممارسة الخاطئة للأنشطة المدرسية وزيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعى والشعور بالتعب سواء التعب العقلى أو الجسمانى والتعرض للحوادث والأمراض من أسباب انتشار الانحرافات القوامية المركبة. وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:-

توجد إنحرافات قوامية للقدمين شائعة بين التلاميذ المعاقين ذهنياً .

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود علاقة دالة احصائية بين الإنحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ويشير **صبحى حسنين وعبدالسلام راغب (١٩٩٥م)** أن القوام السليم يعزز القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الإجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة فبعض الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج من عيوب وإنحرافات

قوامية وهذا ينعكس سلبياً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية علاوة على تأثيراته النفسية والاجتماعية والإقتصادية على الفرد. (٢٢ : ٥)

وتشير نتائج دراسة دايمشيم Dimshim (١٩٩٨م) على أن هناك علاقة وثيقة بين الانحرافات القوامية وبعض العوامل البدنية والوجدانية لدى أطفال المدارس وهناك علاقة عكسية بين الذكاء والعيوب الجسمية فالقوام الجيد يحتاج إلى يقظة عقلية. (٣٥ : ١٠٢)

وتعتبر الرشاقة من أهم متطلبات اللياقة البدنية في مرحلة الناشئين نظراً لأنها عنصر فعال في أداء المهارات الحركية في كافة الرياضات والألعاب فهي تعمل كمنسق لحركات الأداء وتساعد على الإقتصاد في الجهد المبذول في الحركات وتسهم في سرعة تعلم المهارات الأساسية وتحقق للناشئين تحديد الاتجاه الصحيح للاداء الحركى . (٢٧ : ١٥٧)

ويرى بسطويسى احمد (١٩٩٩م) إلى أن التوازن يلعب دور هام في أنشطة رياضية كثيرة منها الجمباز والأكروبات ومختلف أنواع المصارعة وكذلك ألعاب الكرة والغطس ويظهر التوازن في مثل هذه الأنشطة في مختلف أوضاع الجسم سواء في الأوضاع الثابتة أو الحركات المختلفة (٦ : ٢١٢)

والقدم لها أهمية كبيرة في مرونة الحركة وسهولتها وتحمل الصدمات والمؤثرات الخارجية عند المشى والقفز ، ولذلك تعتبر القدم أحد مقومات اللياقة القوامية للجسم . (٢٠ : ١١٥)

وترى الباحثة ان هناك علاقة عكسية بين الانحرافات القوامية للقدمين وبعض المتغيرات البدنية للتلاميذ المعاقين ذهنياً حيث أن كلما زاد الانحراف القوامى لقدم التلميذ كلما قلت قدرته البدنية ، كما ترى أ هذا الانحراف له تأثير كبير على الاداء البدنى للتلاميذ.

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على:-

توجد علاقة دالة احصائية بين الانحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقه ذهنياً وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث "

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (١٤) علاقة دالة احصائية بين الانحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقه ذهنياً وبعض المهارات الحركية قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وعلى ذلك فالنشاط الحركى واللعب يعد جانباً هاماً من أنشطة التعديل والتوجيه للطفل المعاق ذهنياً ، للإثراء الذى يتميز به فى تنمية القيم الإجتماعية والنفسية كالتحكم فى النفس وخبرة النجاح بأبعادها الإيجابية المختلفة ، فالنشاط الحركى واللعب يساعد على اكتساب وتنمية قدراتهم العقلية والبدنية والإجتماعية إلى أقصى حد ممكن يشعرون بإنسانيتهم وقيمتهم. (٢٨ : ٥١) (٣٦ : ١٧٥)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسات كلا من " مفتي حماد (١٩٩٦م) (٢٧) ، عادل عبدالله محمد (٢٠٠٤م) (١٤) ، "عفاف عثمان" (٢٠٠٧م) (١٧) ، "حسن عبدة" (٢٠٠١م) (٨) ، " ودراسة كلا من " نجوي غراب" (١٩٩٩م) (٣١) ، " محمد مباشر" (٢٠٠٤م) (٢٥) ، "فاطمة محمد" (٢٠٠٥م) (١٨) ، "وسيلة محمد وأخرون" (٢٠٠٥م) (٣٢) ، "حامد الكومي" (٢٠٠٨م) (٧) " أميرة عبدالله أحمد" (٢٠١٣م) (٤) ، "عبير عبد الباسط" (٢٠١٣م) (١٦) ، "أمينة حسنين" (٢٠١٥م) (٣) ، "محمود السيد" (٢٠١٥م) (٢٦) "شيرين محمد" (٢٠١٦م) (١٣) .

ويذكر كلاودين **Claudine** (١٩٩٨م) أن قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة والعادات الغذائية السيئة وعدم خبرة العائلة بكيفية التعامل مع أطفالهم يزيد من الآثار السلبية ويؤدي إلى إنحرافات قوامية ومشاكل صحية متعددة مثل السمنة والشعور بالإكتئاب والإنطواء ، لذلك يجب إعداد برامج تمزج بين التمرينات العلاجية وبرنامج التغذية وإعطاء هذه البرامج الأولوية في البرامج المدرسية. (٣٣ : ٥٣٢)

وترى الباحثة ان هناك علاقة عكسية بين الانحرافات القوامية للقدمين وبعض المهارات الحركية للتلاميذ المعاقين ذهنيا حيث أن كلما زاد الانحراف القوامي لقدم التلميذ كلما قلت قدرته الحركية على أداء المهارات الأساسية.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:-

توجد علاقة دالة احصائية بين الإنحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً وبعض المهارات الحركية قيد البحث "

• الإستخلاصات والتوصيات

• أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكنت الباحثة التوصل إلى أن:-

٤- توجد إنحرافات قوامية للقدمين شائعة بين التلاميذ المعاقين ذهنياً .

٥- توجد علاقة دالة احصائية بين الإنحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث " .

٦- توجد علاقة دالة احصائية بين الإنحرافات القوامية للقدمين للتلاميذ المعاقين ذهنياً وبعض المهارات الحركية قيد البحث .

• ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصلت إليها الباحثة من خلال إجراء هذا البحث توصى الباحثة  
بالآتى: -

- ١- يجب على مدرس التربية الرياضية إعطاء تمارينات تعويضية للعضلات العاملة حتى يحدث توازن فى العمل العضلى وبالتالى تفادى الانحرافات .
- ٢- تخصيص جزء من التدريب للجري على ارض رملية أو زراعية لتقوية تقوس القدم .
- ٣- نشر الوعى الثقافى القوامى .
- ٤- الكشف الدورى عن الانحرافات القوامية بالمراحل التعليمية المختلفة ، ومحاولة الوقوف على مسبباتها لعلاجها والحد منها .
- ٥- إنشاء مراكز لاعادة تأهيل التلاميذ المعاقين وبإشراف أطباء متخصصين .
- ٦- ضرورة توفير مساحه داخل المدارس ليتحرك فيها التلميذ فى وقت فراغه .
- ٧- فتح دورات متخصصة لمدرسين المدارس الفكرية لتمية المعلومات الصحية والمناهج العلاجية وميكانيكية الجسم والاهتمام بالقوام .

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم علي عيسى الإنصاري : تأثير برنامج علاجي على بعض القدرات الحركية و الإنحرافات القوامية للطلاب المعاقين ذهنيا بمدرسة التربية الخاصة بمحافظة حولي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤م.
- ٢- اقبال رسمي محمد : القوام والعناية بأجسامنا ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٧م.
- ٣- امنيہ حسنين حجازي: تأثير برنامج للجماز باسلوبي الدمج والعزل على اللياقه الحركيه والتفاعلات الاجتماعيه للاطفال المعاقين ذهنيا واتجاهات الاسوياء نحوهم ، انتاج علمي، كليه التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان ، ٢٠١٥م.
- ٤- اميره عبد الله احمد زهران : برنامج رياضى مقترح لدمج اطفال المعاقين ذهنيا القابلون للتعلم مع الاطفال الاسوياء على بعض القدرات الادراكيه ، رساله دكتوراه ، تربيہ رياضيہ بنات، جامعه حلوان ، ٢٠١٣م.
- ٥- الحسين محمد السيد إبراهيم : " الحالة القوامية للاعبى الريشة الطائرة في جمهورية مصر العربية "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١١م
- ٦- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٧- حامد محمد الكومى: تأثير الدمج بين التلاميذ المعاقين ذهنيا والاسوياء على السلوك التوافقى ومستوى اداء بعض المهارات الاساسيه فى كره اليد ، ٢٠٠٨م.
- ٨- حسن السيد ابو عبده: تدريس التربيہ الرياضيه بين النظرية والتطبيق ، ملتقى الفكر ، الاسكندريه ، ٢٠٠١م.
- ٩- حياة عياد روفائيل ، صفاء الدين الخربوطلى : اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ١٠- رشا رسمي أحمد القاضى : " تأثير برنامج للتوجه الحركى على الحالة القوامية للتلاميذ المكفوفين فى مرحلة التعليم الأساسى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م .
- ١١- زكية جابر أحمد محمد : تأثير برنامج علاجي حركي على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٩م.

- ١٢- زينب محمود شقير: خدزمت ذوى الاحتياجات الخاصه ، الدمج الشامل ، التداخل المبكر ، التاهيل المبكر . الطبعه الاولى ، مكتبه النهضه المصريه ، القاهره ، ٢٠٠٢م.
- ١٣- شيرين محمد عبد اللطيف النقيب: فعاليه الحركات التعبيرييه والالعب التعليميه باسلوب الدمج على بعض المهارات الحركيه الاساسيه ومستوى التحصيل للمعاقين ذهنيًا ( القابلين للتعلم ) ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضييه للبنات ، ٢٠١٦م.
- ١٤- عادل عبدالله: الإعاقات العقلية (الأنماط - التشخيص - التدخل المبكر) ، القاهرة ، دار الفكر ، ٢٠٠٤.
- ١٥- عباس الرملى ، زينب خليفة ، على ذكى : تربية القوام ، دار الفكر العربى ، ١٩٨١م.
- ١٦- عبير عبد الباسط : فاعليه برنامج ترويجى بنظام الدمج على خفض الاضطرابات السلوكيه لدى الاطفال المعاقين ذهنيًا ، ماجستير ، جامعه الزقازيق ، كليه التربيه الرياضييه بنات ، ٢٠١٣م.
- ١٧- عفاف عثمان عثمان: طرق التدريس للتربيه الرياضييه ، دار الوفاء للطباعه والنشر ، ٢٠٠٧م.
- ١٨- فاطمه محمد عبد الباقي : اثر الدمج بين المعاقين ذهنيًا والاسوياء من خلال برنامج العاب قوى وبرنامج اعلامى تربوى على السلوك التوفقى للتلاميذ المعاقين ذهنيًا واتجاهات التلاميذ الاسوياء نحوهم ، مجله الرياضييه ، علوم وفنون كليه التربيه الرياضييه للبنات بالجزيره ، جامعه حلوان ، العدد الثالث ، ٢٠٠٥م.
- ١٩- كمال ابراهيم موسى : مرجع فى التخلف العقلى ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٦م.
- ٢٠- محمد السيد شطا ، حياه عياد: تشوهات القوام والتدليك الرياضى ، الهيئه العامه للكتاب ، ١٩٧٣م.
- ٢١- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربيه البدنيه والرياضة ، الجزء الثانى ، ط ٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٢٢- محمد صبحى حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٢٣- محمد صبحى عبد الحميد : تربية القوام ، دار بانسيه ، الزقازيق ، ١٩٩٨م .
- ٢٤- محمد عيفان الديس : التشوهات القواميه الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الثانويه بالكويت ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضييه للبنين ، جامعه بنها ، ٢٠٠٨م .

- ٢٥- محمد فتحى مباشر: تأثير برنامج للتربية الحركية على اداء بعض المهارات الحركية الخاصة للصم والبكم (٦-٩)سنوات ، رساله ماجستير غير منشوره كليه التربية الرياضيه ، جامعه المنصوره ، ٢٠٠٤م.
- ٢٦- محمود ابراهيم السيد ابراهيم السيد: تأثير برنامج سلوكى حركى باستخدام تكنولوجيا التعليم لتتميه بعض الاتجاهات الصحيه والمهارات الحركيه الاساسيه للتلاميذ المتخلفين عقليا ، رساله دكتوراه ، كليه التربية الرياضيه للبنين ، جامعه بنها ، ٢٠١٥م.
- ٢٧- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٢٨- نادر فهمى الزبود : تعليم الاطفال المتخلفين عقليا دار النشر والتوزيع الطبعة الثانيه ، عمان ، الاردن ، ١٩٩١م.
- ٢٩- نبيه ابراهيم اسماعيل: سيكولوجيه ذوى الاحتياجات الخاصه ، مكتبه الانجول المصرية، القاهرة ، ٢٠٠٦م.
- ٣٠- نجلاء ابراهيم محمد جبر:التحمل الهوائى و تأثيره على بعض المتغيرات البيولوجية و الحالة القوامية لممارسات رياضة الجودو ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠م.
- ٣١- نجوى غراب : مدى فاعليه برنامج قصدوى تربوى على السلوك التكيفى للاطفال المعاقين عقليا ، منشا المعارف ، الاسكندريه ، ١٩٩٩م.
- ٣٢- وسيله محمد مهران ، خيريه ابراهيم السكرى ، فاطمه فوزى عبد الرحمن: المهارات الاساسيه فى التربيه البدنيه لرياض الاطفال الاسوياء وذوى الاحتياجات الخاصه ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندريه ، ٢٠٠٥م.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :-
- ٣٣- Claudine Sherrill : Adapted Physical Active disciplinary and Lifers pan Library of. Congress catalog Card Number ٩٦ - ٨٥٤ , Fif the Edition, (١٩٩٨).
- ٣٤- David ,B .,Bull , Roscoe , J., Roscos , D : Physical Education and The Study Of Sport, ٣rd, ed, Mosby, London, ١٩٩٧.
- ٣٥- Dimshim : Variation of Sitting posture and Physical activity In defferent Types of scud Instates for an Thepology. G . B (١٩٩٨).

- ٣٦- **Patton J. R, Smith M. Et al** : `Mental Retardation` Maxwell Macmit International Publishing Group , New York . USA . ١٩٩١.
- ٣٧- **Schiller , Ebersson** : Spinal deformity and athletics , Journal of sport medicine Arthrosc , voll\_\_٧. num\_::٧J H\_/Mar,Department of orthopedics warren Alpert school of medicine of Brown University Providence , Rhode Island , USA, ٢٠٠٩