

## أهمية برنامج رياضي لتنمية وتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال ذوي الإعاقة العقلية

د/ مريم خليفة عرب

الأستاذ المشارك بكلية التربية الأساسية – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب – دولة الكويت

د/ نواف فيصل الغصاب

الأستاذ المساعد بكلية التربية الأساسية – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب – دولة الكويت

### مقدمة البحث

شهد العصر الحديث اهتماماً كبيراً بالأشخاص من ذوي الإعاقة العقلية خاصة في مراحل الطفولة وذلك من خلال اهتمام المختصين بأعداد البرامج المتطورة لتحسين قدرات هذه الفئة التي تحتاج إلى مساعدة من جميع المحيطين بهم بما يؤدي إلى المشاركة في الأنشطة بنجاح وبالتالي تكيفهم واندماجهم مع المجتمع . (عيد، 2003)

الإعاقة العقلية تعتبر من الظواهر التي لا تعترف بالحدود الاجتماعية ، ويمكن أن تتعرض لها الأسر من جميع الطبقات الاجتماعية ، فهي ظاهرة تعرضت لها مختلف الفئات الاجتماعية بدرجات متفاوتة ، فالإعاقة العقلية مشكلة إنسانية واجتماعية وأسرية وطبية وتربوية جديرة بالاهتمام والدراسة وقد نالت هذه المشكلة اهتماماً كبيراً و متزايداً لدى الكثير من المجتمعات لأنها مشكلة مرتبطة بالقدرة العقلية للإنسان ، ومستوى كفاءته . (مطحنة، 1999)

ان الطفل من ذوي الإعاقة العقلية يتصف بعدم النضج الاجتماعي وضعف التوافق الحركي وضعف ميكانيكية الجسم والقوام وانخفاض الحيوية ، كما يكون لديه صعوبات في إتباع التعليمات والتركيز، وعدم مسابرة الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية مع الأطفال العاديين من شأنه أن يزيد الأمور تعقيداً مما يؤدي إلى ظهور أنماط سلوكية غير مرغوبة بينهم، فالطفل المعاق عقلياً خاصة شديد الإعاقة يظهر اهتماماً قليلاً نحو اللعب ويفتقد الثبات الانفعالي الذي يظهر في الغالب إلى شعور بالخوف أو سلوك عدواني، ولذلك مهم جداً أشعار الطفل المعاق عقلياً بأن الفرق بينه وبين الأطفال الأسوياء إنما هي فروقات ضئيلة من خلال إتاحة الفرص المناسبة له للمشاركة الفعالة الناجحة في الأنشطة و اللعب الجماعي. (الخولى، راتب، 1998،

يجب إكساب الطفل من ذوي الإعاقة العقلية المهارات الحركية الأساسية كالوقوف الصحيح والمشي والجري والوثب، باعتبارها حركات أساسية هامة للتكيف البيئي ، مع محاولة تعليمه بعض المهارات الحركية (الخاصة) الرياضية التي تتناسب مع درجة إعاقته والتي لا تتطلب توفراً عالياً بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على تحسين مستوي اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية بهدف إكسابه قواماً صحياً و إصلاح ما قد يتعرض له من عيوب قواميه . (الخولى و الشافعى، 2000)

إن الأنشطة الرياضية المعدلة تساعد الشخص المعاق على تحقيق النمو البدني وإعادة تأهيله ومساعدته في الاعتماد على نفسه ، والتكيف لحياة أفضل. وأكدت الكثير من الأبحاث على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة لتحقيق النمو البدني الشامل. (حمودة، 1990).

ان تطوير المهارات الحركية الأساسية هي الاساس لنمو الأطفال حيث تمدهم بخبرات حركية متنوعة وكمية من المعلومات والمعارف لتحقيق إدراكهم بأنفسهم وعالمهم المحيط بهم وهذا ينطبق على الأطفال المعاقين عقليا ، وأن النمو في المهارات الحركية الأساسية رئيسي بالنسبة للنجاح في الحركات الأخرى المعقدة ، وأن تنمية تلك المهارات يعطى رؤية لحركات بدنية أخرى ويؤدى إلى نجاح فى أداء حركات أكثر تعقيداً مثل تلك المستخدمة فى الرقص ، الألعاب الرياضية وغيرها من الرياضات . (Gallahue, J. D., & S. , 1995).

### مشكلة البحث :

العديد من الأبحاث اكدت على أهمية الأنشطة الحركية المعدلة لذوي الإعاقة العقلية، كما وضح الكثير من المختصين في مجال الرياضة المعدلة انه لا يمكن تقديم الالعاب المنظمة للاطفال المعاقين عقليا الا بعد أن يكون الطفل قد أدى المهارات الحركية الأساسية بطريقة جيدة ومفيدة ، وحصيلة الحركات القليلة عندهم قد تؤدي الى الفشل ، ورفض الآخرين فى اختيارهم للمشاركة فى الالعاب الرياضية ، وهذا بدوره يؤدي بهم إلى العزلة الاجتماعية ، و قد يعانون من الحرج إذا لم يشاركوا مع أقرانهم فى ممارسة الرياضة ، وبالتالي يؤدي إلى انسحابهم من التدريب الحركى الذى يعد من أهم الحاجات الضرورية ، وربما العائد ، والفائدة الأكثر أهمية للمهارات الحركية الأساسية للأشخاص المعاقين ذهنياً كامنة فى مجال المهارات الوظيفية ، وأن النجاح فى المهارات الحركية الأساسية يساعد على أداء المهارات الحياتية والوظيفية اللازمة للحركة اليومية (Eichsted, Carl B . , Barry W. lavay ، 1992 ، ص206 ، 207).

ومن خلال عمل الباحثان مع الاشخاص من ذوي الاعاقة العقلية في المراكز المخصصة لهذه الفئة لاحظا افتقار وتأخر الاطفال من ذوي الاعاقة العقلية فى المهارات الحركية الأساسية بالمقارنة لمن هم فى نفس سنهم من الأطفال العادين ، ولأن المهارات الحركية الأساسية تعد الركيزة الأساسية التى تتأسس عليها جميع الحركات التى يقوم بها الأطفال المعاقين عقليا سواء كانت تلك الحركات أثناء ممارستهم المهام اليومية مثل المشى والجرى والحبو والمسك، أو أدائهم من خلال المشاركة فى الأنشطة الرياضية ومن هنا وجد الباحثان ضرورة وضع برنامج للأنشطة الحركية لتنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقليا.

## أهمية البحث والحاجة اليه :

- 1- تطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقليا عن طريق برنامج للنشاط الحركي.
- 2- تقويم ناتج الأنشطة الحركية على تنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقليا.
- 3- تطبيق أشكال مختلفة من الأنشطة الحركية وقياس العائد الإيجابي لها على المهارات الحركية الأساسية لأطفال هذه الفئة .
- 4- نظرا لندرة الأبحاث العلمية في هذا المجال قد تضيف نتائج هذه الدراسة بالجديد.
- 5- توفير برنامج للنشاط الحركي لمعلمات التربية الرياضية المعدلة ليسهم في تنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقليا.
- 6- اكتساب الاطفال المعاقين عقليا لخبرات حركية هامة لمهارته اليومية والحياتية.

## هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أهمية وتأثير برنامج مقترح للأنشطة الحركية على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقليا.

## التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم المستخدمة

### الإعاقة العقلية

يتفق الباحثان مع مفهوم الجمعية الأمريكية للإعاقة الذهنية الصادر في مايو ( 1992 ) وهو الذي يشير إلى أن الإعاقة العقلية ترجع إلى قصور جوهري في القدرات العقلية الشخصية ويظهر هذا القصور بشكل واضح في أن الوظائف العقلية تكون دون المتوسط ويكون مصحوبا" بقصور في جانبيين أو أكثر في المهارات التوافقية المرتبطة بالأنشطة الآتية ( الاتصال، رعاية الذات، الحياة المنزلية، المهارات الاجتماعية، التعامل مع المجتمع، توجيه الذات، الصحة والأمان، العمل الأكاديمي، قضاء وقت الفراغ والعمل) ويظهر هذا القصور قبل سن الثامنة عشر (عفيفي، 1988).

### التربية الرياضية المعدلة

تعرفها لجنة التربية الرياضية المعدلة التابعة للاتحاد الأمريكي للصحة والتربية الرياضية والترويح بأنها: "برامج متعددة الأغراض تتضمن أنشطة تطويرية ورياضية والعب تلاقى اهتمامات وإمكانيات وحدود وقدرات الأشخاص ذوى الإعاقة وغير القادرين على المشاركة بنجاح أو بأمان في الأنشطة التي تتضمنها برامج التربية الرياضية(كرم الدين، 1988)

## برنامج النشاط الحركي

"مجموعة من الحركات والأنشطة ذات الفاعلية الإيجابية لتحقيق الهدف منها وتناسب مع استعدادات وقدرات الممارسين لها وتحقيق تطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية والحركية للفرد" ( Broer ، M R ، Halverson ، 1999 )

## الشخص المعاق عقليا

ضعف في قدرة الفرد على الفهم والإدراك والتكيف الاجتماعي نتيجة لقصور فكري وظيفي ناتج عن عوامل وراثية أو بيئية سببت عجزا " للجهاز العصبي " ( عنان ، جلون ، 1990 ).

## الدراسات السابقة

1- قامت امنة مصطفى الشبكشى (1994م) بدراسة عنوانها تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح على تنمية الأداء الحركي والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقلياً " ، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على أثر برنامج للألعاب الصغيرة على تنمية القدرات الحركية وتحقيق التكيف العام للمتخلفين عقلياً، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لهدف البحث ، وتمثلت عينه البحث 40 تلميذ وتلميذة من 9-12 سنة بالطريقة العشوائية العمدية، واعتمدت الباحثة على استخدام بطارية كاراتي كوسيلة لجمع البيانات ، وكان من أهم نتائجها إن البرنامج المقترح ساهم في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية والأداء الحركي ، وأن له أثر إيجابي على التكيف العام أما البرنامج التقليدي به قصور واضحة .

2- قامت " عايده على قاسم " (1997م) بدراسة عنوانها " مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين ذهنياً " ، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لهدف البحث ، وتمثلت عينه البحث (80) طفل من ( 9-12) سنة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، واعتمدت الباحثة على مقياس المهارات الاجتماعية كوسيلة لجمع البيانات ، وكان من أهم نتائجها أن نجاح البرنامج الإرشادي تحت المهارات الاجتماعية التي يقيسها المقياس بأبعاده الثمانية وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

3- قامت " رانية صبحي محمد " (1998م) بدراسة عنوانها " تقويم برامج التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية من حيث اللياقة البدنية وبعض القدرات الحركية " ، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تقويم برامج التربية الرياضية للتلاميذ المعاقين ذهنياً بالمرحلة الابتدائية بمدارس التربية الفكرية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لهدف البحث ، وتمثلت عينه البحث في (109) طفل معاق تم اختيارها بالطريقة العشوائية ، واعتمدت الباحثة على تحليل الوثائق – اختبار اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية – قياس الطول والوزن كوسائل لجمع البيانات ، وكان من أهم نتائجها افتقار دليل منهاج التربية الفكرية الى اهداف خاصة بمادة التربية الرياضية ، افتقار للجانب المهري للصفوف الدراسية قيد البحث ، لم يحتوي المنهاج على اي وسائل او توجيهات لتقويم المنهج .

4- قامت " ايمان سعد السيد الزناتي " (1999م) بدراسة عنوانها " فعالية برنامج حركي في تنمية مفهوم الذات والسلوك التكيفي للأطفال المتخلفين القابلين للتعلم " ، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على

فعاليه برنامج حركى فى تنمية مفهوم الذات بصورة إيجابية وتحسن السلوك التكيفى لدى عينة من للأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم . واستخدمت الباحثه المنهج الوصفي لملاءمته لهدف البحث ، وتمثلت عينه البحث (26) طفل من (9-13) سنة، تم اختيارها بالطريقه العمدية، واعتمدت الباحثه على اختبار ( ستانفورد – بينيه) ومقياس مفهوم الذات للأطفال المتخلفين عقلياً إعداد حسام وهيبه ، ومقياس السلوك التكيفى للأطفال ، واختبار "رايتون" للإدراك الحس حركى والبرنامج المقترح كوسائل لجمع البيانات وكان من أهم نتائجها وجود فروق داله إحصائية بين أفراد المجموعتين على أبعاد اختبار مفهوم الذات لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى بالنسبة لكل من البعد (الجسمى – الاجتماعى – الانفعالى).

5-قامت " جيهان محمد الليثى " (2000م) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج حركى على مفهوم الذات والإدراك الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً " ، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على أثر البرنامج الحركى المقترح على مفهوم الذات والإدراك الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً. واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي لملاءمته لهدف البحث ، وتمثلت عينه البحث (24) تلميذ وتلميذة من (13-17) سنة، تم اختيارها بالطريقه العمدية، واعتمدت الباحثه على مقياس الإدراك الحركى لتحديد القدرات الادراكية الحركية كوسيلة لجمع البيانات وكان من أهم نتائجها أن البرنامج الحركى له تأثير إيجابى فى تحسين التوازن والقوام وبعض عناصر اللياقة البدنية ومفهوم الذات .

6-قامت " ماجدة السيد ابراهيم " (2000م) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج حركى باستخدام بعض الأدوات المبتكرة على الأداء الحركى والتكيف الشخصى والاجتماعى للتلاميذ المعاقين ذهنياً " ، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير برنامج حركى باستخدام بعض الأدوات المبتكرة على الأداء الحركى والتكيف الشخصى والاجتماعى للتلاميذ المعاقين ذهنياً. واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي لملاءمته لهدف البحث ، وتمثلت عينه البحث (40) تلميذ وتلميذة من (9-12) سنة، تم اختيارها بالطريقه العمدية، واعتمدت الباحثه على اختبار الذكاء (لاستانفورد – بنية) ، واختبار التطور الحركى (بطارية اختبار كاراتى) للأطفال المتخلفين عقلياً – واختبار التكيف العام (الشخصية) وبرنامج النشاط الحركى المقترح كوسائل لجمع البيانات وكان من أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وذلك فى اختبار الأداء الحركى وكذلك التكيف الشخصى والاجتماعى والمجموع الكلى للاختبار (التكيف العام) فى القياس البعدى مما يوضح أن ممارسة البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابى على تنمية الأداء الحركى وعلى تنمية التكيف الشخصى والاجتماعى والمجموع الكلى للاختبار (التكيف العام).

7- قامت " رانية صبحي محمد " (2002م) بدراسة عنوانها " تأثير الدمج فى برنامج ترويحى على كل من مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنياً واتجاهات الأسوياء نحوهم " ، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير الدمج فى برنامج ترويحى على كل من مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنياً واتجاهات الأسوياء نحوهم ، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي لملاءمته لهدف البحث ، وتمثلت عينه البحث فى (32) تلميذ وتلميذة من (9-12) سنة تم اختيارها بالطريقة العمدية، واعتمدت الباحثه على اختبار اللياقة الحركية للشباب للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص واختبار اللياقة الحركية لمتوسطى التخلف العقلى للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح ، ومقياس بيرز – هاريس لمفهوم الذات للأطفال . ومقياس اتجاهات الأطفال الأسوياء نحو دمجه مع أقرانهم المعاقين ذهنياً . ، وكان من أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية أدت الى تأثير إيجابى فى

اتجاهات الأطفال الأسوياء نحو أقرانهم المعاقين ذهنياً (بسيطة الإعاقة) وهناك أيضاً تأثير إيجابي في مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنياً (بسيطة الإعاقة)

### إجراءات البحث

#### - منهج البحث

استخدما الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

#### - مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع هذه الدراسة في الأطفال المعاقين ذهنياً في مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت لرعاية ذوي الاعاقة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين التلاميذ الذين تتراوح اعمارهم بين (7، 14) سنة ، ودرجات ذكائهم (50 – 70) درجة بمقياس ستانفورد بينيه ويتراوح العمر العقلي لهذه المرحلة من المجموعتين التجريبية والضابطة من (3-6) سنوات ، وبلغ حجم العينة (42) تلميذا تم توزيعهم كالتالي :

- عدد (16) تلميذا تم الاستعانة بنتائج تلك العينة لحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات .

- عدد (26) تلميذا تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل مجموعة (13) تلميذا .

#### - تجانس العينة .

قام الباحثان باجراء التجانس لعينة البحث الاساسية والبالغ عددها (26) تلميذاً وذلك في الاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية كما هو موضح بجدول (1)

## جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينه البحث

الكلية فى متغيرات البحث المختارة . (ن = 26)

ل	ع	م	وحدة القياس	المتغيرات
0.280	3.381	127.92	سم	الطول
0.122	2.460	37.846	كجم	الوزن
0.226-	1.756	8.760	سنوات	العمر الزمني
0.721	1.313	11.269	ث	جرى 20 م/ث
0.538	1.718	31.923	سم	الوثب العريض من الثبات
0.330-	0.967	4.153	متر	رمى كرة لأبعد مسافة بالذراع اليميني
0.502-	0.693	3.807	متر	رمى كرة لأبعد مسافة بالذراع اليسري
0.017-	2.089	18.269	ث	الحجل 10م بالرجل اليميني
0.061-	1.527	19.423	ث	الحجل 10م بالرجل اليسري
0.168-	0.863	3.88	درجة	الرمى
0.044-	0.891	2.346	درجة	اللقف

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء لعينه البحث فى المتغيرات المختارة قد انحصرت بين (3+ ، 3-) مما يشير إلى تجانس افراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات .  
- حساب التكافؤ فى متغيرات البحث

## جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة  
للاختبارات قيد الدراسة

قيمة ت	المجموعة الضابطة (ن= 13)		المجموعة التجريبية (ن=13)		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
0.146	1.377	11.30	1.300	11.23	اختبار جرى 20م/ث
0.449	1.934	32.07	1.535	31.76	الوثب العريض من الثبات /سم
0.399	0.862	4.076	1.09	4.230	رمى الكرة لأبعد مسافة (يمين)/م
0.843	0.759	3.92	0.630	3.692	رمى الكرة لأبعد مسافة (شمال) / م
1.233	2.047	18.76	2.08	17.76	الحجل 10م (يمين) /ث
0.126	1.898	19.46	1.120	19.38	الحجل 10م (شمال) / ث
0.674	0.816	4.00	0.926	3.769	الرمى
1.585	0.767	2.615	0.954	2.076	اللقف

قيمة ت الجدوليه عند مستوى ( 0.05 ) = (2.064)

يتضح من جدول (1) ان قيمة ت المحسوبة غير دالة احصائيا عند مستوي (0.05) بين مجموعتي البحث ( التجريبية – الضابطة ) في القياسات القبليّة في الاختبارات قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات .

### - أدوات جمع البيانات

لجمع بيانات هذه الدراسة استعانت الباحثان بالقياسات والأدوات التالية :

- 1- تحليل المراجع لتحديد المهارات الحركية الأساسية مرفق ( 1 )
- 2- اختبارات قياس المهارات الحركية الأساسية وتتمثل فيما يلي :
  - اختبار الجرى لمسافة ( 20 م ) .
  - اختبار الوثب العريض من الثبات.

- اختبار الحجل ( الحجل على الرجل اليمنى لمسافة ( 10م) - الحجل على الرجل اليسرى  
لمسافة ( 10 م ) .

- اختبار الرمي ( رمى كرة تنس ارض بالذراع اليمنى لأبعد مسافة - رمى كرة تنس ارض بالذراع  
اليسرى لأبعد مسافة ) .

- اختبار الرمي واللقف (الرمي بذراع واحدة على دائرتين متداخلتين داخل مربع على حائط من  
ثلاث مسافات مختلفة على الأرض واللقف بالذراعين معاً . مرفق ( 2 )

3- البرنامج المقترح . مرفق ( 3 )

### - تصميم البرنامج المقترح:

تم تصميم برنامج الأنشطة الحركية المقترح من خلال الإطلاع على بعض المراجع المتخصصة  
والبحوث المرتبطة ، ويتضمن برنامج الأنشطة الحركية المقترح على تمارينات والتي يؤديها التلميذ  
بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة بأدوات أو بدون أدوات أو على الأجهزة وذلك بهدف تنمية  
المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ، كما اشتمل برنامج الأنشطة الحركية المقترح على مجموعة من  
التمرينات لتنمية المهارات الحركية الأساسية متمثلة في تمارينات ( الجرى- الوثب- الحجل- الرمي لأبعد  
مسافة - الرمي واللقف). مرفق ( 4 )

أ- أسس بناء البرنامج .

ولقد راعا الباحثان مجموعة من الاسس عند تصميم برنامج الأنشطة الحركية المقترح للأطفال  
المعاقين عقليا تمثلت فيما يلي :

- أن تتناسب الحركات والأنشطة مع مستوى الأداء الراهن للأطفال المشاركين في البرنامج .
  - أن تتيح فرصة اكتساب خبرات نجاح
  - أن تراعي الفروق الفردية بين الممارسين للبرنامج .
  - أن تستثير دافعية الأطفال للعمل وتضمن المشاركة الإيجابية .
  - أن تراعي توافر عوامل الأمن والسلامة.
- ب- الهدف العام للبرنامج .

تمثل الهدف العام للبرنامج المقترح في استثارة ما لدى الطفل من مقدرة وحب للنشاط والحركة  
واستخدام ذلك للارتقاء بمستوى المهارات الحركية الأساسية مع إشباع حاجته وتحقيق المتعة والسرور  
وذلك من خلال :

- المشاركة الإيجابية للأطفال المشاركين في البرنامج .
- تناسب الأنشطة مع مستوى الأداء الراهن للأطفال المشاركين .

- تعديل فى محتوى أنشطة البرنامج وذلك بما يتناسب مع الأطفال المعاقين عقليا .
- يتيح محتوى البرنامج الفرص لاكتساب خبرات نجاح للأطفال المعاقين عقليا .
- يعمل محتوى البرنامج على تنمية المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية .
- تنوع أنشطة البرنامج بحيث تثير دافعيه الأطفال للعمل فيها مع مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة.

#### ج - الإمكانيات المتوفرة للتنفيذ

- بالونات ملونة	- مراتب مختلفة الأحجام والأشكال
- كرات تنس أرضي	- صولجانات ملونة
- كرات يد متوسطة الحجم	- أطواق بأحجام مختلفة
- قوائم الكرة الطائرة	- إطارات .
- حبال بلاستيكية مختلفة الأطوال	- جهاز المينى ترامبولين
- كرات ائزان مختلفة الأحجام	- عصى بلاستيكية ملونة .
- سلم القفز	- صندوق مقسم
- جهاز سير الجرى	- كرات طبية مختلفة الأحجام

#### د - الإمكانيات الموجودة بالبيئة المدرسية :

- عقل الحائط .
- مرمى كرة القدم .
- حافة الملعب ( الرصيف ) .
- حوائط الملعب
- سلم الملعب .
- ماسورة الملعب .
- منحدر الملعب (الرامب)

#### هـ - محتوى البرنامج .

- ترمينات تضم حركات انتقالية ومعالجة وتناول .
- حركات لتنمية المهارات الحركية الأساسية .

## و - تنظيم البرنامج .

تم تطبيق برنامج الأنشطة الحركية المقترح على الاطفال المعاقين ذهنيا من (7-14) سنة لمدة (شهرين) اى (8) اسابيع بواقع (4) وحدات اسبوعية خلال فترة الراحة التى تتوسط اليوم الدراسي ولمدة (45) ق ، وبذلك يصبح العدد الكلي للوحدات التى يتكون منها البرنامج (32) وحدة ، قاما فيها الباحثان بتنظيم التمرينات المختارة فى كل وحدة بحيث تحتوى الوحدة على مهارتين من المهارات الحركية الاساسية الاولي وهى الرئيسية فى الوحدة يتم التدريب عليها من خلال اربعة تمرينات ثم تكرار تمرينين واطافة تمرينين جديدين عند تكرار المهارة فى وحدة تالية ، والمهارة الثانية تعتبر تمهيدية للمهارة الرئيسية فى الوحدة التى تليها ، ويتم التدريب عليها بتمرينين فقط .

## سادسا : الخطوات التنفيذية للبحث

### - الدراسات الاستطلاعية

#### أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى.

واستهدفت تلك الدراسة إيجاد المعاملات العلمية ( الصدق والثبات )، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (5 /3 /2019) إلى (10/3/2019).

### - صدق الاختبارات

لحساب الصدق للاختبارات قام الباحثان بتطبيق اختبار دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة من التلاميذ المشتركين بالاولمبياد الخاص والبالغ عددهم (8) تلاميذ وغير المميزة من مدرسة الوفاء والبالغ عددهم (8) تلاميذ تراوحت اعمارهم من (7-14) سنة فى الاختبارات المختارة من الاطفال بسيطى الاعاقة وجاءت النتائج كما فى جدول (3)

### جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات المختارة .

قيمة ت	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
4.82	0.534	9.00	1.12	11.12	جرى 20 م/ث
25.81	1.846	54.37	1.50	32.62	الوثب العريض من الثبات /سم
4.43	1.488	7.25	0.92	4.500	رمى كرة لأبعد مسافة (يمين) / م
10.80	0.916	7.62	0.353	3.875	رمى كرة لأبعد مسافة (شمال) / م
2.44	1.126	14.87	1.685	16.62	الحجل 10م (يمين) /ث
7.18	0.640	15.87	1.165	19.25	الحجل 10م (شمال) /ث
4.96	0.925	5.00	0.886	2.75	الرمى
3.91	1.069	4.00	0.834	2.12	اللقف

قيمة ت الجدوليه عند مستوى ( 0.05 ) = (2.145).

يتضح من الجدول ان قيمة ت دالة احصائيا عند مستوي (0.05) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات المختارة لصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على صدقها .

#### - ثبات الاختبارات

ولحساب الثبات لاختبارات المهارات الحركية الاساسية قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه Test- Re test بفارق زمني اسبوع بين التطبيقين وجاءت النتائج كما فى جدول (4)

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المختارة . (ن=8)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0.823	0.753	9.30	0.534	9.00	جرى 20 م/ث
0.841	1.569	53.70	1.846	54.37	الوثب العريض من الثبات /سم
0.855	1.331	7.05	1.488	7.25	رمى كرة لأبعد مسافة (يمين) / م
0.856	0.897	7.88	0.916	7.62	رمى كرة لأبعد مسافة (شمال) / م
0.846	1.046	14.71	1.126	14.87	الحجل 10م (يمين) /ث
0.893	0.783	15.80	0.640	15.87	الحجل 10م (شمال) /ث
0.849	0.850	5.25	0.925	5.00	الرمى
0.817	1.120	4.39	1.069	4.00	اللقف

قيمة ر الجدوليه عند مستوى ( 0.05 ) = (0.707).

يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المستخدمة قد تراوحت ما بين ( 0.817 ، 0.893 ) مما يشير الى إنها على درجة عالية من الثبات .  
ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية .

واستهدفت تلك الدراسة تجريب وحدات البرنامج من واقع الاختبارات المستخدمة تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (2019/3/14) إلى (2019/3/18) وتم من خلالها التعرف على:  
- التعرف على مدى مناسبة محتوى برنامج الأنشطة الحركية المقترح لمستوي الأطفال المعاقين عقليا بسيطي الإعاقة من (7-14) سنة .

- التحديد الأمثل لتمريعات داخل الوحدة بالبرنامج المقترح ومدى مناسبتها مع العينة .

- مناسبة المكان والأدوات والأجهزة والوقت الكافي للتنفيذ.

3- تم تطبيق القياسات القبليية لعينة البحث فى الفترة من(2019/3/21 م ) إلى (2019/3/24).

4- تم تنفيذ البرنامج فى الفترة من (2019/4/5)الى (2019/6/5) .

- تم تطبيق القياسات البعديية لعينة البحث فى الفترة من(2019/6/7 م ) إلى (2019/6/13).

#### سابعاً : خطة البحث الإحصائية

اعتمد الباحثان في خطة البحث الإحصائية لنتائج البحث على حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار " ت " T.test لحساب دلالة الفروق.
- معامل الارتباط.
- نسب التغير

**عرض ومناقشه النتائج:** قام الباحثان بعرض ومناقشه النتائج فى جداول احصائيه متضمنة المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ودلالة الفروق الاحصائية ، بين المجموعتين ( التجريبية – الضابطة ) ، النسبة المئوية لمعدلات التغير وذلك لكل اختبارات المهارات الحركية الاساسية

### جدول ( 5 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات قيد البحث (ن=13)

قيمة ت	ع ف	م ف	البعدى		القبلى		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
*2.94	1.22	1.00	0.480	10.30	1.377	11.30	جرى 20 م/ث
1.84	1.05	0.538	1.894	32.61	1.934	32.07	الوثب العريض من الثبات /سم
*2.96	1.405	1.153	0.725	5.23	0.862	4.076	رمى كرة لأبعد مسافة بالذراع اليميني /م
1.76	0.630	0.307	0.599	4.23	0.759	3.92	رمى كرة لأبعد مسافة بالذراع اليسري/ م
1.298	0.845	0.307	1.801	19.07	2.047	18.76	الحجل 10م بالرجل اليميني /ث
1.59	0.869	0.384	1.405	19.84	1.898	19.46	الحجل 10م بالرجل اليسري /ث
1.389	0.599	0.230	0.725	4.230	0.816	4.00	الرمى
0.433	0.640	0.076	0.480	2.692	0.767	2.615	اللقف

قيمة ت الجدوليه عند مستوى ( 0.05 ) = (2.179)

يتضح من الجدول (5) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارى ( الجرى 20 م ) (رمى كرة لأبعد مسافة بالذراع اليميني). بينما توجد فروق غير داله إحصائياً فى " الوثب العريض ، رمي الكرة لأبعد مسافة بالذراع اليسرى ، الحجل 10م بالرجل اليميني ، الحجل 10م بالرجل اليسرى ، الرمي واللقف .

يرى الباحثان من خلال الجدول (5) مايلي :

- توجد فروق دالة إحصائية في كل من اختباري الجري 20م ورمي كرة لأبعد مسافة بالذراع اليمني ويرجع ذلك إلى درجة النمو والمتغيرات التي تمر بها العينة وهي خارج نطاق خبرة البرنامج او لاسباب غير معروفة .
- توجد فروق غير دالة إحصائية في كل من الاختبارات الآتية: (الوثب العريض من الثبات / سم ، رمي كرة لأبعد مسافة بالذراع اليسري /ث ، الحجل 10م بالرجل اليمني /ث ، الحجل 10م بالرجل اليسري /ث ، الرمي والقف من ثلاث مسافات ) . وهذه النتائج قد ترجع إلى ما تتطلبه هذه القدرات من خبرات تعليمية وتوافق لم تتعرض له العينة .

### جدول ( 6 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث (ن=13)

المتغيرات	القبلي		البعدي		م ف	ع ف	قيمة ت
	ع	م	ع	م			
جري 20 م/ث	11.23	1.300	9.76	0.725	1.461	1.506	3.49
الوثب العريض من الثبات /سم	31.76	1.535	46.69	2.32	14.92	2.465	21.82
رمي كرة لأبعد مسافة بالذراع اليمني /م	4.230	1.09	6.38	0.869	2.15	1.405	5.52
رمي كرة لأبعد مسافة بالذراع اليسري /م	3.692	0.630	5.69	0.630	2.00	0.816	8.83
الحجل 10م بالرجل اليمني /ث	17.76	2.08	15.92	1.44	1.84	2.544	2.61
الحجل 10م بالرجل اليسري /ث	19.38	1.120	17.15	0.987	2.23	1.739	4.62
الرمي	3.769	0.926	5.61	0.869	1.84	1.068	6.23
اللقف	2.076	0.954	5.69	0.630	3.61	1.192	10.92

قيمة ت الجدوليه عند مستوى (0.05) = (2.179)

يتضح من الجدول (6) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة حيث جاءت قيمة ت المحسوبة دالة عند مستوى (0.05) .

### جدول ( 7 )

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة – التجريبية في القياسات البعدي في الاختبارات قيد البحث (ن=13)

المتغيرات	التجريبية	الضابطة	قيمة ت
-----------	-----------	---------	--------

	ع	م	ع	م	
2.23	0.480	10.30	0.725	9.76	جرى 20 م/ث
16.93	1.894	32.61	2.32	46.69	الوثب العريض من الثبات /سم
3.67	0.725	5.23	0.869	6.38	رمى كرة لأبعد مسافة بالذراع اليميني /م
6.05	0.599	4.23	0.630	5.69	رمى كرة لأبعد مسافة بالذراع اليسري / م
4.93	1.801	19.07	1.44	15.92	الحجل 10م بالرجل اليميني /ث
5.65	1.405	19.84	0.987	17.15	الحجل 10م بالرجل اليسري /ث
4.40	0.725	4.230	0.869	5.61	الرمى
13.64	0.480	2.692	0.630	5.69	اللقف

قيمة ت الجدوليه عند مستوى ( 0.05 ) = (2.064)

يتضح من الجدول (5) وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتي البحث ( التجريبية – الضابطة ) فى القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية فى الاختبارات قيد الدراسة حيث جاءت قيمة ت المحسوبة داله عند مستوي (0.05) .

يرى الباحثان من خلال جدول (7) ان برنامج الانشطة الحركية المقترح له تأثير إيجابي على تنمية المهارات الحركية الأساسية لدي الأطفال المعاقين عقليا فى المرحلة السنية (7-14) سنة قيد البحث وذلك من خلال ممارستهم لأوجه نشاط البرنامج الحركي المقترح مما كان له الأثر الإيجابي والمباشر على تحسين أداء المهارات الحركية الأساسية .

تؤكد الدراسات ان الحركات الأساسية تعتبر أساساً لجميع حركات الإنسان والأنشطة البدنية والرياضية والحياة اليومية، كما انها جزءاً هاماً في كثير من المهارات الرياضية الأكثر تعقيداً، لذا فاكساب وتطور الحركات الأساسية للطفل يمهد السبيل لتكوين الخبرات الحركية المرتبطة بالرياضة والأنشطة البدنية المختلفة . (راتب ، 1999)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات التى اجريت مع الأطفال الأسوياء للمرحلة الابتدائية والتي تناولت المهارات الحركية الأساسية ، حيث تتفق مع دراسة محمد مرسل حمد والتي من خلالها تم التعرف على تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة فى القياس البعدي من اثر تطبيق البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة والذي أدى إلي تطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد فى كل من ( سرعة الرمي واللقف – دقة الرمي – القدرة على الرمي باليد الواحدة – الجري بأنواعه – الجري مع تغيير الاتجاه – الجري مع التوقف والعدو ) ، وتأثير البرنامج المقترح بالإضافة لعامل النضج والتطوير الطبيعي للحركات الأساسية والنشاط الحركي اليومي سواء داخل أو خارج المدرسة والتأثير الإيجابي الذي ظهر فى قياسات الحركات الأساسية للمرحلة من (6-9) سنوات ( حمد ، 1993).

كذلك اتفقت نتائج الدراسة مع الدراسات التى أجريت على المعاقين عقليا كما فى دراسة كل من صلاح الدين نظمي (1996) ، ودراسة امنة مصطفى الشبكشي (1994) ، وعايدة على قاسم (1997) ، إيمان سعد الزياتي (1999) ، جيهان محمد الليثي (2000) ، ماجدة السيد ابراهيم (2000) ، رانيا

صباحي محمد (2002) ، وفيوتن Futen (1999) ، تان Tan (2001) حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في أربعة عناصر هي (الرشاقة العامة – الرشاقة الحركية – دقة التصويب – متابعة كرة بندقية) كما في دراسة صلاح الدين نظمي (1996) ، ومساهمة البرنامج المقترح في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية والأداء الحركي وتأثيره الإيجابي على التكيف العام وتطور البرنامج المقترح على البرنامج التقليدي الذي أظهر قصورا واضحا كما في دراسة أمانة الشيكشي (1994) ، افتقار دليل منهاج التربية الفكرية إلى أهداف خاصة بمادة التربية الرياضية ، افتقار للجانب المهاري للصفوف الدراسية قيد البحث ، لم يحتوي المنهاج على أي وسائل أو توجيهات لتقويم المنهج كما في دراسة رانيا صباحي (2002) ووجود فروق دالة إحصائية على مفهوم الذات لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لكل من البعد (الجسمي – الاجتماعي – الانفعالي) كما في دراسة إيمان سعد الزياتي (1999) ، والتأثير الإيجابي في تحسين التوازن والقوام وبعض عناصر اللياقة البدنية ومفهوم الذات كما في دراسة جيهان محمد الليثي (2000) ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وذلك في اختبار الأداء الحركي والتكيف الشخصي والاجتماعي (التكيف العام) في القياس البعدي ، وذلك نتيجة للتأثير الإيجابي للبرنامج المقترح كما في دراسة ماجدة السيد إبراهيم (2000) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية أدت إلى تأثير إيجابي في اتجاهات الأطفال الأسوياء نحو أقرانهم المعاقين ذهنياً (بسيطة الإعاقة) وهناك أيضاً تأثير إيجابي في مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنياً (بسيطة الإعاقة) كما في رسالة رانيا صباحي محمد (2002) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات التوازن الحركي، التوافق بين العين واليد، اختبار الصور والأشكال والقدرة على إدراك الجسم، التفاعل الاجتماعي ولم تظهر فروق دالة إحصائية لتقبل الذات الحركي والتحصيل العلمي كما في دراسة فيوتن Futen (1999) ، أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج الرياضي المقترح على تحسين السعة الحيوية للرنين وتحسين مستوى اللياقة البدنية الاجتماعية لعينة البحث كما في دراسة تان tan (2001).

## جدول ( 8 )

النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة (ن=32)

اتجاه التغير	المجموعة التجريبية=22			المجموعة الضابطة=10			المتغيرات
	%	بعدي	قبلي	%	بعدي	قبلي	
م. التجريبية	15.06	9.76	11.23	9.71	10.30	11.30	اختبار جري 20 م/ث
م. التجريبية	31.98	46.69	31.76	1.66	32.61	32.07	الوثب العريض من الثبات /سم

م. التجريبية	33.70	6.38	4.230	22.07	5.23	4.076	رمي كرة لأبعد مسافة بالذراع اليمنى / م
م. التجريبية	35.11	5.69	3.692	7.33	4.23	3.92	رمي كرة لأبعد مسافة بالذراع اليسرى / م
م. التجريبية	11.56	15.92	17.76	1.63	19.07	18.76	الحجل 10م بالرجل اليمنى /ث
م. التجريبية	13.00	17.15	19.38	1.92	19.84	19.46	الحجل 10م بالرجل اليسرى /ث
م. التجريبية	32.82	5.61	3.769	5.44	4.230	4.00	الرمي
م. التجريبية	63.51	5.69	2.076	2.86	2.692	2.615	اللقف

يتضح من جدول (8) زيادة النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة .

يرى الباحثان من خلال جدول (8) زيادة النسبة المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية عن القبالية في كل من المهارات الآتية ( الجري – الوثب- الحجل – الرمي – اللقف ) ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج الحركي المقترح من قبل الباحث ، والذي يشتمل على تمارين متنوعة ومرتبة روعي فيها الأسس العلمية التي بمقتضاها يتحقق الهدف المراد منها ، والنضج والتطور الطبيعي للمهارات الحركية الأساسية لأطفال المرحلة السنية من (7-14) سنة وبالتالي يصبح النضج وحده بدون توافر بيئة مناسبة لتحقيق الهدف غير كافي وكذلك توافر فرصة مناسبة للتدريب على البرنامج الحركي المقترح وظهر ذلك من خلال انخفاض زمن الجري في اختبار 20م جري وانخفاض زمن الحجل في اختبار 10م حجل بالرجل اليمنى واليسرى ، وزيادة مسافة الوثب كما في اختبار الوثب العريض من الثبات ، وزيادة مسافة الرمي كما في اختبار رمي كرة التنس لأبعد مسافة باليد اليمنى واليسرى وكذلك زيادة الدرجات البعدية عن القبالية في اختبار الرمي واللقف من ثلاث مسافات وهذا ما يحقق الهدف من وضع البرنامج ومن الملاحظ وجود تحسن في زمن اختبار 20م جري ويرجع ذلك لاستمرار البرنامج المقترح لفترة زمنية طويلة دون توقف وتنوع التمارين الخاصة بالجري .

وكذلك التحسن في النسبة المئوية للحجل في اختبار 10م حجل بصفة عامة والحجل بالرجل اليسرى بصفة خاصة ويرجع ذلك إلى أن معظم أفراد العينة من ذوي الرجل اليسرى.

كذلك التحسن في النسبة المئوية لمسافة الوثب في اختبار الوثب العريض من الثبات وذلك يرجع إلى أن مهارة الوثب الطويل محببة للأطفال المعاقين ذهنياً و أدائها يشبه قفزة الأرنب وقد قام الباحث بتطبيق التمارين الخاصة بها بطريقة مشوقة وبأدوات مختلفة مما كان له الأثر الإيجابي في تحسن نتائجها .

وكذلك زيادة التحسن في مهارتي الرمي واللقف ويرجع الباحثان الى تنوع التمارين الموجودة بالبرنامج وتدرجها من السهل للصعب و أدائها باستخدام كرات مختلفة الألوان والأشكال مما أدى إلى تحسن نتائج هذه المهارة .

ويرى الباحثان ان تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في فروق النسب المئوية لمقدار التقدم في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث للمرحلة السنية من (7-14) سنة للأطفال المعاقين

عقليا بسيطيا الإعاقة لبرنامج الأنشطة الحركية المقترح يرجع إلى برنامج الأنشطة الحركية المقترح والذي اشتمل على تمارين متنوعة في كل من (الجرى – الوثب – الحجل – الرمي – الرمي واللقف) ، كما اتسمت هذه التمارين بالتنوع والتشويق والتدرج من السهل الصعب ومن البسيط إلى المركب حتي تلاقي احتياجاتهم وتناسب قدراتهم وتشابه المهارات الحركية الأساسية في العمل ، كما روعي عند وضعها الأسس العلمية والتربوية التي تكفل تحقيق الهدف وهذا ما افتقده برنامج التربية الرياضية .

وتتمية المهارات الحركية الأساسية من خلال برنامج الأنشطة الحركية المقترح وما حققته من نتائج إيجابية يتفق مع ما أشار إليه " أسامة كامل راتب" بان تطور المهارات الحركية الأساسية يكون بطيئا نسبيا طالما لا يوجد التمرين المناسب ، بينما يكون هذا التطور بصورة سريعة واكثر تنوعا إذا قمنا بوضع تمارين متنوعة وتمرين التلاميذ في الوقت المناسب . (أسامة كامل راتب ، 1999 ، ص157)

هذا ويؤكد " السيد عبد المقصود " بان البرنامج الهادف يعطي مؤشرا يساعد على تطور المهارات الحركية الأساسية في هذه المرحلة السنية ، وهذا ما أظهرته النتائج بالنسبة للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج ومقارنة هذه النتائج بالنتائج الأولية قبل تطبيق البرنامج لنفس المجموعة او بالمقارنة بالمجموعة الضابطة والتي أظهرت نتائجها عدم توافر برنامج خاص بالمهارات الحركية الأساسية ويشير السيد عبد المقصود ان هناك كثيرا من الأطفال يبلغون مرحلة النضج وربما يزيدون عنها ومع ذلك لا يستطيعون القيام بالمهارات الحركية الأساسية بشكل جيد . (السيد عبد المقصود ، 1985)

ومن هنا يؤكد الباحثان على أهمية تنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنيا بسيطيا الإعاقة من خلال برنامج للأنشطة الحركية مقترح يجدون فيه الأطفال حاجة لإشباع حاجاتهم وإخراج ما لديهم من طاقة خلال نشاط حركي موجه من خلال ممارسة التمارين الهادفة وذلك بتنمية كل من الجري – الوثب – الحجل – الرمي لابعاد مسافة – الرمي واللقف وبالتالي شعورهم بالنجاح في كثيرا من الأنشطة الحركية وخاصة التي تتعلق بالمشاركة في الأنشطة و أداء المهارات اليومية .

### الاستنتاجات :

في ضوء هدف البحث وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ، وفي نطاق عينة البحث ، وكذلك التحليل الإحصائي ، وعرض نتائج البحث ومناقشتها ، تمكن الباحثان من التوصل الى ما يلي :

1- وجود قصور بالبرنامج التقليدي الذي يطبق بمعظم المدارس للتربية الخاصة المسؤلة عن الاطفال المعاقين عقلياً والذي ينعكس سلبياً على مستوى المهارات الحركية الأساسية لدى الاطفال المعاقين عقلياً.

2- يؤثر برنامج الأنشطة الحركية المقترح على تحسن المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في كل من مهارات ( الجرى - الوثب – الحجل – الرمي – الرمي واللقف) .

### التوصيات :

في ضوء ما تم استنتاجه توصي الباحثان بما يلي :

- 1- الاسترشاد ببرنامج الانشطة الحركية المقترح فى تنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقليا خاصة فى مرحلة من (7-14) سنة لما لها من اثر إيجابي وفعال فى تنمية المهارات الحياتية لهؤلاء الأطفال .
- 2- الاعتماد على القياسات المستخدمة فى تقويم المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ، لمساعدة مدرسى التربية الرياضية لاكتشاف نقاط القوة والضعف فى قياسات المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقليا.
- 3- الاسترشاد بالأسس العلمية التى استخدمت فى تصميم برنامج الانشطة الحركية المقترح أثناء ممارسة النشاط الحركى ، فى إعداد برامج مناسبة للتلاميذ المعاقين عقليا لكل من المدارس والجمعيات المعنية برعاية الفئات الخاصة .
- 4- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للأنشطة الحركية بما يتناسب مع خصائص واحتياجات النمو الحركي للأطفال المعاقين عقلياً فى هذه المرحلة .
- 5- إجراء دراسات أخرى للتعرف على أثر تنمية المهارات الحركية الأساسية على مستوى الأداء الحركي فى الأنشطة الرياضية المختلفة للفئات الخاصة .
- 6- تنظيم دراسات دورية بصفة مستمرة ومنظمة لاطلاع المدرسين على ما هو جديد فى بشأن أليات التدريس لهذه الفئة .

## المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على أهمية وتأثير برنامج مقترح للأنشطة الحركية على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقليا. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي. كانت عينة هذه الدراسة من الأطفال المعاقين ذهنيا فى مدارس التربية الخاصة فى دولة الكويت لرعاية ذوي الاعاقة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين التلاميذ الذين تتراوح اعمارهم بين (7، 14) سنة ، ودرجات ذكائهم (50 – 70 ) درجة بمقياس ستانفورد بينيه ويتراوح العمر العقلي لهذه المرحلة من المجموعتين التجريبية والضابطة من (3-6) سنوات ، وبلغ حجم العينة (42) تلميذا. تم تصميم برنامج الانشطة الحركية المقترح من خلال الاطلاع على بعض المراجع المتخصصة والبحوث المرتبطة ، ويتضمن برنامج الانشطة الحركية المقترح على تمرينات والتي يؤديها التلميذ بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة بأدوات أو بدون أدوات أو على الأجهزة وذلك بهدف تنمية المهارات الحركية الأساسية. يرى الباحثان من خلال ان برنامج الانشطة الحركية المقترح له تأثير إيجابي على تنمية المهارات الحركية الأساسية لدي الأطفال المعاقين

عقليا في المرحلة السنية (7-14) سنة قيد البحث وذلك من خلال ممارستهم لأوجه نشاط البرنامج الحركي المقترح مما كان له الأثر الإيجابي والمباشر على تحسين أداء المهارات الحركية الأساسية .

## Abstract

The research aims to identify the importance and the impact of a proposed program for movement activities on developing some basic motor skills for mentally disabled children. The two researchers used the experimental approach for two groups, one experimental and the other control, using pre and post measurement.

The sample of this study was from mentally disabled children in special education schools in the State of Kuwait, and the research sample was chosen deliberately from among students whose ages range between (7 and 14) years, and their IQ scores (50-70) on the Stanford-Binet scale. The mental age of this stage of the experimental and control groups ranges from (3-6) years, and the sample size reached (42) students. The proposed physical activities program is

designed by reviewing some specialized references and related research. The proposed physical activities program includes exercises that the student performs alone, with a colleague, or in a group with or without tools or devices, with the aim of developing basic motor skills. The two researchers believe that the proposed program of physical activities has a positive effect on the development of basic motor skills among mentally disabled children in the age group (7-14) years under research through their practice of the activities of the proposed physical program.

## المراجع :

### المراجع العربية :

- 1- إبراهيم عيد (2003): سيكولوجية غير العاديين والاضطرابات السلوكية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- 2- أسامة كامل راتب (1999) : النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- السيد عبد المقصود (1985) : تطور حركة الإنسان واسسها، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 4- أمنة مصطفى الشبكشى (1994) : "تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح على تنمية الأداء الحركي والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقلياً" مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المجلد السادس .

- 5- أميرة حسن شاهين (2001) : "تأثير برنامج للدرك الحس- حركي على المستوى المهاري فى كرة السلة لمعاقين ذهنياً"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات .
- 6- أمين الخولى ، أسامة كامل راتب (1998) : التربية الحركية للطفل ، ط5 ، منفحة ، دار الفكر العربى، القاهرة .
- 7- أمين الخولى وجمال الدين الشافعى (2000) : مناهج التربية الرياضية المعاصرة، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 8- إيمان سعد السيد زناتى (1999) : "فعالیه برنامج حركى فى تنمية مفهوم الذات والسلوك التكيفى للأطفال المتخلفين القابلين للتعلم"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة.
- 9- جيهان محمد الليثى (2000) : " تأثير برنامج حركى على مفهوم الذات والإدراك الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- 10- حمادة محمد حسين (2003) : "تأثير برنامج ترويحى رياضى على التكيف العام للمعاقين ذهنياً"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .
- 11- خالد محمد مطحنة (1999) : الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً وعلاقتها بتنمية السلوك المتوافق من خلال بعض برامج التربية الخاصة – رسالة ماجستير غير منشورة – معهد الدراسات العليا للطفولة – قسم الدراسات النفسية والاجتماعية – جامعة عين شمس، القاهرة .
- 12- رانية صبحي محمد (2002) : "تأثير الدمج فى برنامج ترويحى على كل من مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنياً واتجاهات الأسوياء نحوهم" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 13- رانية صبحي محمد (1999) : "تقويم برامج التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية من حيث اللياقة البدنية وبعض القدرات الحركية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان .
- 14- صلاح الدين نظمى (1996) : "أثر برنامج رياضى مقترح على الأداء الحركى للأطفال المعاقين عقلياً"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- 15- عايدة على قاسم (1997) : "مدى فاعلية برنامج ارشادى فى تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس، القاهرة .
- 16- عبد الفتاح عبد المجيد (1998) : التربية الرياضية الخاصة لمن ؟ لماذا ؟ كيف ؟ ، دار الكتب المصرية ، القاهرة .
- 17- ليلي كرم الدين (1988) : ثبات العدد لدى الاطفال المتخلفين عقلياً من تلاميذ التربية الفكرية والاطفال المعاقين، مركز اعاقات الطفولة ، القاهرة.

- 18- ماجدة السيد إبراهيم (2000) : " تأثير برنامج حركى باستخدام بعض الأدوات المبتكرة على الأداء الحركى والتكيف الشخصى والاجتماعى للتلاميذ المعاقين ذهنياً "، المجلد الثانى لبحوث المؤتمر العلمى الثالث، الأستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- 19- محمد عبدالله حسن فرج (2001) : "تأثير برنامج تعليمي رياضي على الكفاءة البدنية والمهارية للمعاقين ذهنياً "، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- 20- محمد كامل عفيفى (1988) : التربية البدنية للمعاقين بين النظرية والتطبيقية، دار حراء ، القاهرة .
- 21- محمد مرسل حمد (1993) : " أثر برنامج تمرينات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن 6 ، 9 سنوات"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.
- 22- محمود حمودة (1990) : الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ، ط2، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- 23- محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان جاويش جلون ( 1990 ) : الرياضة والترويح للمعاقين ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

#### المراجع الأجنبية :

- 24- (1999) : Physical Education for ، E ، L ، and Halverson ، M R ،Broer Lea and Febiger ، 2 nd ed ،A Focus on the Teaching Process ،Children Philadelphia.
- 25- (1992): Physical Activity for Individuals ، Barry W.lavay ،Carl B . Eichsted ،Human Kinetics Books،with Mental Retardation Infancy Through Adulthood .Illinois
- 26- (1999) : Effects of a Supplementary perceptual Motor ،Futten .D.I.S. I.D.A. Vol.4..،Program on Trainable Mentally Retarded Children
- 27- (1995) : Education Excepting Houghton Mifflin ، S .، & Krif ،J . D . Gallahue ،Children. Boston co .
- 28- ”(2001) : Effect of a Minimally Superised Exercise Program for ، D.M،Tan Vol 594-،Mentally Retarded Medicine and Science in Sport and Exercice “may 601.

29- (1999) : Training & Development Journal ، "HRD- A Mushroom "، D،Terrill  
(vol .35 No3) .