

تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على اللياقة الحركية والمهارات الاجتماعية للمعاقين ذهنياً

أ . لبيب محمد إيمية أبو خطوه

الابميل : labebambia@gmail.com

تاريخ القبول /10/5/ 2021

تاريخ الاستلام / 7 /13 / 2021

الكلمات المفتاحية / الألعاب الصغيرة – اللياقة الحركية – المهارات الاجتماعية – المعاقين ذهنياً

مستخلص البحث

أهداف الدراسة : تهدف إلى إيجاد برنامج للألعاب الصغيرة يسهم في إكساب المعاق ذهنياً حالة جيدة من اللياقة الحركية التي تكسبه درجة من التوافق بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة الحركية وتحسين النعمة العقلية بهدف إصلاح القوة لديه .

• تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث تكونت من (91) تلميذ بالقسم الثقافي من مركز تنمية القدرات الذهنية بجنزور القابلين للتعليم والتي تتراوح أعمارهم من (8-12) سنة ونسبة ذكائهم من (50-70 درجة) حيث تكونت من (15) تلميذ وقد تم إجراء عملية التجانس وكذلك التكافؤ فيما بينهم .

- تم تحديد الاختبارات البدنية قيد الدراسة لمعرفة مستوى مكونات اختبار الحركة للأفراد " التجريبية - الضابطة "
- تم استخدام بعض الألعاب الصغيرة تلميذ العينة مركز القدرات الذهنية القيم الثقافي القابلين للتعليم . وقد أسفرت أهم النتائج .

نتائج الدراسة :

- 1- أظهرت أن التلاميذ المعاقين ذهنياً لديهم القدرة والاستعداد والاهتمام لممارسة الأنشطة الحركية وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية والتعلم والتحسين في مستوى المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً .
- 2- الاهتمام بوضع البرامج الحركية التي تعمل على تنمية اللياقة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً من جميع الجوانب الحركية والبدنية والاجتماعية .
- 3- العمل على إعداد كوادر للعمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية .4- وضع برنامج الألعاب الصغيرة المقترح في الاعتبار عند تصميم المناهج في مدارس ومراكز تأهيل المعاقين ذهنياً لما أظهره في البرنامج من تأثيرات إيجابية على مكونات اللياقة الحركية والمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً.

Abstract

The influence and effect of little simple games proposed program on mentally handicaps in regard to their physical and social fitness as well as their skills.

Aim of the study:-the study aims to find suitable simple games program for mentally disabled persons in order to gain good fitness shape of activity movement to create harmony among body organs

As well as improving the ability of mind thinking.

_random samples of (91) disabled have been chosen for this study representing the cultural section center for developing mental ability at janzur center for students ranging in age (8_12) years old

Their IQ from (50%_70%) as 15 students have subjected to harmony procedure to match their equivalent

Tests and experiments of physical fitness are under investigation to define the level of physical movement and activity as well as its commands.

The small games experiment carried out at cultural department for mental ability center ,have been resulted the following_

- 1_ the mentally disabled persons have shown good ability and readiness to exercise the movement activities in order to enhance their social skills.
- 2- to concentrate on movement program to increase the movement of disabled children in terms of all aspects (mentally ,socially, physically).
- 3_ working on preparing organized staff to deal with mental disabled .
- 4_ to set programme of simple games when establishing the study curriculum of rehabilitation centers for mentally disabled students , particularly the influence of the proposed program has shown encouraging results.

مقدمة البحث :

إن تلبية احتياجات المعاقين في العديد من المجالات يمثل عاملاً وهدفاً أساسياً لتحسين حالتهم البدنية والاجتماعية والنفسية والصحية، الأمر الذي يزيد من إمكانية اعتمادهم على أنفسهم وتفعيل قدراتهم وحواسهم المتبقية وذلك في ضوء ما تسمح به إعاقاتهم .

وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد المعاقين ذهنياً يمثل نسبة (3.2%) من عدد السكان في العالم ،ومن تلك النسبة يوجد حوالي (75%) من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة و(20%) من ذوي الإعاقة الذهنية المتوسطة أما نسبة (5%) فهي من ذوي الإعاقة الشديدة .

وفي ليبيا يوجد عدد "20,054" حالة إعاقة ذهنية متنوعة بين الإعاقة الشديدة والمتوسطة والبسيطة وفقاً لإحصاءات الهيئة العامة لصندوق الضمان الإجتماعي حتى تاريخ شهر ديسمبر 2011 / 12.

ويذكر أحمد السيد (2002) أن الإعاقة العقلية من أكثر المشكلات التي تترك المجتمع ، حيث أنها مشكلة متعددة الجوانب والأبعاد وتتداخل مع بعضها البعض ، الأمر الذي يجعل من هذه المشكلة نموذجاً فريداً في التكوين (1 : 167) .

ويتفق كل من أحمد عكاشة (1992) وحامد زهران (1994) وخليل ميخائيل (1994) ومحمد السيد (1998) وكمال إبراهيم (1999) بأن المعاق عقلياً يمثل مشكلة للمجتمع وأولياء الأمور والمدرسين والمشرفين ، نظراً لطبيعة التخلف العقلي في جعل الطفل عاجزاً عن التكيف مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، ومن ثم يصبح دائماً في حاجة ملحة إلى الرعاية والاهتمام من الآخرين . (2:5) (36:6) (18:7) (21:10) (313:9) ويذكر ناجي محمد وفاطمة فوزي (2002) بأنه يمكن مساعدة الطفل المعاق ذهنياً على الشعور بالكفاءة والفعالية من خلال إكسابه العديد من المهارات التي تشعره بأن له دور وقيمة ومن ثم يعتمد على نفسه فيقل اعتماده على الآخرين ويحظى بتقديرهم واحترامهم، مما يساعده على مواجهة الحياة الاجتماعية بشكل أفضل. (35:12) .

وتعتبر التربية البدنية أحد المجالات الحيوية للتربية الصحية وجزءاً هاماً من برامج الإعداد لمجتمع أفضل ، لم يقتصر هذا على فئة الأسوياء فقط بل يشمل أيضاً عالم ذوي الاحتياجات الخاصة ، فالتربية حق من الحقوق الإنسانية لجميع أفراد المجتمع سواء كانوا أسوياء أو معاقين، وإن كان هذا يحدث بطرق ومعدلات ومستويات مختلفة ، وهذا ما يتضمنه إعلان حقوق المعاقين ذهنياً الذي تبنته الأمم المتحدة في عام (1971)

والذي ينص في أحد فقراته على أن الشخص المعاق ذهنياً له حق الرعاية الطبية السليمة والعلاج الفيزيائي وقدر من التعليم والتأهيل والتوجيه يساعده ليظهر قدراته وأقصى طاقاته. (15: 5)

وتعد برامج التربية البدنية للأطفال المعاقين ذهنياً من أهم البرامج التعليمية والتربوية التي يغلب عليها الطابع الحركي والتي تأسست نظريتها على فرض أن التدريب النوعي للجهاز العصبي عن طريق تدريب وتحريك العضلات والحواس يمكن أن يقوى الموصلات المستقبلية فيستثير الجهاز العصبي المركزي وتستثير القشرة المخية لأداء عقلي أكثر نشاطاً ، ويمكن عن طريق التربية الحركية توظيف الاستعدادات والقدرات الخاصة بالطفل المعاق ذهنياً من خلال استثارة قدراته وإمكانياته. (8:44)

مشكلة البحث:

انطلاقاً من أهمية اللياقة الحركية والمهارات الاجتماعية كمتطلبات ضرورية وملحة لتكيف الأطفال المعاقين ذهنياً مع متغيرات الحياة وتمشياً مع اتجاهات التربية الحديثة بدمج هذه الفئة في المجتمع ومساعدتهم على أن يعيشوا الحياة الطبيعية بقدر المستطاع ، كان هناك حاجة ماسة إلى إعداد البرامج الرياضية والاجتماعية لتعليم وتدريب هذه الفئة والتي تحتاج إلى رعاية خاصة تعمل على استثمار قدراتهم المحدودة وإمكاناتهم بأفضل الطرق والى أكثر حد ممكن للأخذ بأيدهم ليجدوا أنفسهم بين أفراد المجتمع ومحققين أكبر قدر ممكن من اللياقة الحركية والمهارات الاجتماعية لمساعدتهم في الاعتماد على أنفسهم بدلاً من أن يظلوا عالة على أسرهم ومجتمعهم .

ولدعم هذا التوجه والاهتمام بالأطفال المعاقين ذهنياً فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات كدراسة يسرى محمد عبد الغنى (2001) ، ودراسة نجدة لطفي حسين (2002) ، ودراسة ناجى محمد وفاطمة فوزي (2002) ودراسة أمال السيد مرسى (2000) ودراسة آيات يحيى (2003) إلى فاعلية البرامج الحركية والألعاب الصغيرة في تأثيرها الإيجابي على تحسين وتنمية اللياقة الحركية والحالة الصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية للأطفال المعاقين ذهنياً،

(77:14) (40:13) (34:12) (3 : 55) (22:2)

وبناءً على أهمية إعداد البرامج المتنوعة الرياضية والاجتماعية لتمكين الأطفال المعاقين ذهنياً على اكتساب اللياقة الحركية والمهارات الحياتية أو المهارات الاجتماعية كمجالات تطبيقية تمكن المعاق ذهنياً من ممارستها والاستفادة من عاندها البدني والاجتماعي والنفسي ، وذلك من خلال إتاحة الفرص الملائمة للمعاق ذهنياً في المشاركة الفعالة في اللعب الجماعي.

وإيماناً من الباحث بضرورة الاهتمام بفئة المعاقين ذهنياً من خلال النشاط الحركي فقد رأى أن يوجه اهتمامه إلى وضع برنامج للألعاب الصغيرة مستعيناً بالاتجاهات الحديثة للتربية الحركية وأنشطة الكفاءة الاجتماعية لمعرفة مدى فاعلية هذا البرنامج على تحسين اللياقة الحركية والمهارات الاجتماعية للمعاقين ذهنياً .

لذلك ينبغي التأكيد دائماً على تعليم المعاق ذهنياً المهارات الحركية الأساسية باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي مع محاولة تعلمه المهارات الحركية الرياضية البسيطة التي تتناسب وحالته، والتي لا تتطلب أبعاداً معرفية كثيرة أو توافقاً عالياً بين أجزاء جسمه ، وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية والحركية وتحسين النغمة العضلية بهدف إصلاح القوام وتوافق تحركاته أثناء أداء بعض الواجبات الحياتية ، لإشباع حاجاته الشخصية والاجتماعية وشعوره وإحساسه بالارتياح والأمن الداخلي إتجاه نفسه وعلاقته مع الآخرين.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى إعداد برنامج للألعاب الصغيرة لتنمية اللياقة الحركية والمهارات الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من خلال:

1. التعرف على تأثير البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة على اللياقة الحركية والمهارات الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .
2. التعرف على حجم تأثير البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة على مكونات اللياقة الحركية وبعض المهارات الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .

تساؤلات البحث :

1. هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الاجتماعية للاطفال المعاقين ذهنياً (عينة البحث)؟
2. ما حجم تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على بعض المهارات الاجتماعية لذي اللاطفال المعاقين ذهنياً(عينة البحث)؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج المقترح على مكونات

اللياقة الحركية للتلاميذ المعاقين ذهنياً (عينة البحث)؟

4. ما حجم تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على مكونات اللياقة الحركية لدي الاطفال المعاقين ذهنياً (عينة

البحث)؟

مصطلحات البحث :

• اللياقة الحركية :

هي مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط معين. (2:50)

• المهارات الاجتماعية :

هي مجموعة من المهارات التي يتدرب عليها الأطفال المعاقين ذهنياً كي يكونوا قادرين على الاعتماد

على أنفسهم في إمكانية قضاء حاجاتهم اليومية والتي تؤدي إلى تحسين بعض المهارات الحركية والنفسية فيما

يساعدهم على أن يعيشوا حياتهم الاجتماعية بصورة طبيعية. (4:5)

الدراسات السابقة :

1. دراسة ناجي محمد وفاطمة فوزي (2002) بعنوان ،، فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات

الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً ، وتم استخدام المنهج التجريبي، واستخدمت الدراسة

لجمع البيانات الأدوات مقياس المهارات الحياتية والذي يتكون من (70) عبارة، وكذلك 5 اختبارات بدنية

بمعدل اختبار واحد لقياس كل صفة بدنية ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

• أثر البرنامج التروحي المقترح إيجابياً على تطوير المهارات الحياتية وهي رعاية الذات ، مهارات

اجتماعية ، مهارات اقتصادية ،مهارات لغوية ، مهارات معرفية .

• أثر البرنامج التروحي على المهارات النفسية والتي تختلف في زيادة ثقتهم بأنفسهم وبذاتهم والتعبير

عن أرائهم وذاتهم .

• أثر البرنامج التروحي المقترح على تطوير المهارات الحركية (السرعة ، القوة ، القدرة ، الرشاقة ،

التوازن) .

2. دراسة آيات يحيى (2003) بعنوان تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنياً، وقد استخدمت المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (32) طفل من فئة المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والتي تتراوح نسبة ذكائهم ما بين (50-70) درجة وأعمارهم من (5-7) سنوات ، وقد استخدمت لجمع بيانات الدراسة (اختبار الذكاء لجودانف/هايس، واختبار الكتابة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية والترويح، ومقياس السلوك التوافقي للجمعية الأمريكية للإعاقة الذهنية) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- إن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي على تنمية الكفاءة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً
- البرنامج الحركي له تأثير إيجابي على تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً .

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة (القبلي والبعدي) .

مجتمع البحث:

تضمن المجتمع تلاميذ مركز تنمية القدرات الذهنية بجنزور والبالغ عددهم (61) تلميذ بالقسم الثقافي، القابلين للتعلم والتي تتراوح أعمارهم من 8 - 12 سنة ونسبة ذكائهم من (50 إلى 70 درجة) وفقاً لتصنيف المركز للعام 2012 - 2013.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث تكونت من (15) تلميذ تراوحت أعمارهم من 8 إلى 12 سنة، وتم إجراء عملية التجانس في المتغيرات الأساسية كما هو موضح بالجدول رقم (1).

جدول رقم (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	9.8	1.8	10	0.45
الطول	139.46	14.45	141	0.19
الوزن	40.73	10.12	37	1.20

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر والطول والوزن بلغت من (0.19 إلى 1.20) وجميعها تقع ما بين (3+) مما يدل على إعتدالية البيانات على المنحنى الإعتدالي وهذه النتيجة تؤكد على تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأساسية .

تحديد متغيرات البحث :

بناءً على محتوى عنوان الدراسة تم تحديد متغيرات الدراسة في الآتي:

- أ. اللياقة الحركية: والتي تتمثل في قدرة المعاق ذهنياً على توظيف حركة جسمه لأداء واجب حركي معين يمكنه من إنجاز بعض الواجبات بدرجة من التوازن والتحكم.
- ب. المهارات الاجتماعية والتي تتمثل في قدرة المعاق ذهنياً على اكتساب درجة مقبولة من التوافق بين نفسه وبيئته لمساعدته على أداء واجباته وتنمية علاقاته.

وسائل جمع البيانات:

- أ. اختبار مكونات اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية والترويح والجدول التالي رقم (2) يبين مكونات الاختبار:

جدول رقم (2) مكونات اختبار اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية

ت	مكونات الاختبار	وحدة القياس	الصفة البدنية
1	التعلق ثنى الذراعين	الثانية	التحمل العضلي للذراعين والرباط الكتفي
2	الجلوس من الوقوف (30 ث)	التكرار	التحمل العضلي ، البطن
3	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	القدرة العضلية رجلين
4	رمي كرة التنس لمسافة	متر	القدرة العضلية للذراعين
5	45 متر عدواً البدء العالي	ثانية	السرعة الانتقالية
6	270 متر جرى	ثانية	التحمل الدوري للتنفس
7	الجلوس الطويل	سم	المرونة
8	الوثب على قدم واحدة	درجات	قياس مهارة الوثب
9	الحجل	درجات	قياس مهارة الحجل
10	حركات البراعة (الدحرجة الأمامية)	درجات	التوافق
11	التصويب على الهدف	درجات	الدقة

ب. مقياس المهارات الاجتماعية:

من خلال إطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة التي تناولت قياس المهارات الاجتماعية كدراسة آيات يحي (2003) ودراسة ناجي محمود ، فاطمة فوزي (2002) ودراسة نجدة لطفي حسن (2002) ودراسة يسرى عبد الغنى (2001) ، توصل الباحث لتحديد وصياغة عدد محورين للمقياس ، المحور الأول بمسمى مهارات العلاقات الشخصية والمحور الثاني بمسمى مهارات أداء الواجبات " ووفقاً لمحتوى كل محور فقد تمت صياغة 22 عبارة للمحور الأول و28 عبارة للمحور الثاني كصورة مبدئية للمقياس ، وبعد عرضها

على المحكمين والخبراء تم اضافة وتعديل وحذف بعض عبارات المقياس بحيث أصبح عدد العبارات 54 عبارة تتوزع على محورين المحور الأول مهارات العلاقات الشخصية ويتكون من 26 عبارة والمحور الثاني مهارات أداء الواجبات المدرسية ويتكون من 28 عبارة، وقد قام الدارس بتقنين هذا المقياس على عينة من مجتمع البحث وقد حقق معامل صدق تكويني بطريقة الاتساق الداخلي بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ معامل المحور الأول (0.815) والمحور الثاني (0.818) .

الإجراءات الإدارية :

توجيه رسالة من مكتب الدراسات العليا بالكلية إلى مركز القدرات الذهنية بجنزور وذلك بهدف الحصول على الموافقات (مدير المركز ، ولي الأمر للتلميذ ، موافقة الطبيب والاختصاصي الاجتماعي المتابع) تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز قياس مرونة الظهر
- جهاز العقلة .
- ساعة إيقاف .
- مرتبة جمباز .
- مقاعد سويدية .
- كرة تنس .
- أطواق مختلفة الأحجام .
- شرائط ملونة .
- مسطرة مدرجة .
- كرات مختلفة الأحجام .
- أقماع بلاستيكية .
- بالونات مختلفة الأحجام .

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية قد بلغ عددها 5 تلاميذ في الفترة من 8-11/4/2012 وبعد إجراء الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية :

- تم التأكد من توفر جميع الأدوات التي تتطلبها عمليات القياس .
- تحديد الأماكن المناسبة لعمليات القياس وتنفيذ البرنامج المقترح .
- أظهر أفراد العينة مستوى مقبول من الأداء والاستعداد في أداء الاختبارات البدنية ومقياس المهارات الاجتماعية .
- تمت معالجة بعض الصعوبات أثناء تنفيذ الاختبارات ووضع بعض الحلول البديلة في حالة حدوثها أثناء القياسات اللاحقة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية 21-24/4/2012 على نفس الاطفال البحث الأولى وبنفس الشروط تم تطبيق اختبار اللياقة الحركية بإشراف الباحث وبعض المتعاونين من معلمي التربية البدنية

بالمركز وبعض الزملاء من طلاب الدراسات العليا بالكلية أما مقياس المهارات الاجتماعية فقد طبق بالتعاون مع ثلاث أخصائيين اجتماعيين بالمركز، وقد تضمن الهدف من هذه البحت الأغراض التالية:
أولاً: إيجاد المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة الحركية .

حيث اتضح أن معاملات الارتباط بين التطبيقين قد تراوحت بين (0.63 و 0.99) وهي جميعها دالة إحصائياً هذه النتيجة تؤكد أن اختبارات اللياقة الحركية ذات معاملات ثبات عالية . كما يتضح بأن معاملات الصدق الذاتي تراوحت ما بين (0.79 و 0.99) وهي جميعها دالة إحصائياً وهذا يعنى أن الاختبارات جميعها صادقة في قياس مكونات اللياقة الحركية من صفات بدنية ومهارات أساسية .

ثانياً : إيجاد المعاملات العلمية الصدق والثبات لمقياس المهارات الاجتماعية .

يتضح أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل محور (0.815 ، 0.818) دالة احصائياً وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتيجة تظهر وجود درجة صدق عالية في تماسك وتكوين المقياس ومحاوره وأنه يصلح وبدرجة جيدة لقياس المهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنياً والقابلين للتعليم .

كما يتضح أن قيم معاملات الثبات كانت (0.76 ، 0.73) وهي أكبر من القيمة (0.70) وهي القيمة الأدنى المقبولة لمعامل ألفا كرونباخ للثبات وهذه النتيجة تؤكد أن المقياس الكلى ومحوريه تتصف بالثبات والتماسك وتصلح لقياس وتقييم محتوى المقياس والمحاور من المهارات الاجتماعية .

الدراسة الأساسية :

تضمنت الدراسة الأساسية ثلاث مراحل وهي كالتالي :

أولاً: القياسات القبلية

بعد التأكد من توفر جميع الأدوات والملاعب وصلاحياتها ومناسبة الاختبارات وإمكانية تطبيقها على العينة تم تقنين الاختبارات واكتسابها عاملي الصدق والثبات قام الباحث بإجراء القياسات القبلية والتي أستغرق تطبيقها مدة عشرة أيام ابتداءاً من 1-12-2012 بالفترة الصباحية.

ثانياً: تطبيق البرنامج (برنامج الألعاب الصغيرة)

بعد إجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحت قيد الدراسة وإجراء عملية التجانس بين تلاميذ العينة، قام الباحث بإعداد ووضع البرنامج المقترح في ضوء الخبرات السابقة ونتائج المقابلات مع بعض المتخصصين داخل مركز تأهيل المعاقين ذهنياً بجنزور ووفقاً للإمكانيات المتاحة بالمراكز البشرية والمادية (الأدوات

والملاعب والفترة الزمنية المخصصة للبرنامج الرياضي داخل المركز) ، قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة الدراسة بمركز المعاقين ذهنياً والقابلين للتعلم .

ثالثاً : القياسات البعدية

بعد تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث بنفس الأسلوب والأدوات والكيفية التي تمت في القياس القبلي ولمدة 10 أيام امتدت من 16 - 4 - 2013 إلى 25 - 4 - 2013م.

الإجراءات الإحصائية :

- المتوسط .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- أكبر وأصغر قيمة .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) للفروق العينات المرتبطة .
- حجم التأثير .

عرض ومناقشة النتائج :

- عرض ومناقشة الفرض الأول والثاني :

جدول رقم (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وحجم ونسبة التأثير بين القياسين القبلي والبعدى لنتائج مقياس المهارات الاجتماعية ومحاوره

نسبة التأثير	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلي	الدلالات الاحصائية مقياس المهارات الاجتماعية
32%	0.32	0.02	2.56	5.55	3.73	45.80	42.06	محور العلاقات الشخصية
1.4%	0.01	0.64	0.46	5.51	0.66	45.06	44.40	محور مهارات أداء الواجبات
9.1%	0.09	0.25	1.18	9.63	2.93	90.20	87.27	المقياس ككل

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في درجة محور العلاقات الشخصية، بينما لم تظهر النتائج وجود فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في درجة محور مهارات أداء الواجبات ودرجة المهارات الاجتماعية الكلية، كما يتضح من نفس الجدول أن حجم تأثير البرنامج على المهارات الاجتماعية

بصفة عامة ومهارات العلاقات الشخصية ومهارات أداء الواجبات قد بلغ حجم التأثير من (0.01 إلى 0.32) وبنسبة تأثير من 1.4% إلى 32% .

هذه النتيجة تظهر أن برنامج الألعاب الصغيرة الذي طبق على عينة البحث قد أثر إيجابياً على تحسن بعض المواقف المتعلقة بمهارات العلاقات الشخصية لأفراد عينة البحث، فمن خلال نتائج الدراسة بالجدول (3) والخاص بمقارنة متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدرجات محوري مهارات العلاقات الشخصية وأداء الواجبات عينة البحث أتضح وجود فرق دال إحصائياً ولصالح القياس البعدي في مهارات العلاقات الشخصية، بينما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين في مهارات أداء الواجبات وكذلك في متوسط الدرجة الكلية بين القياسين للمهارات الاجتماعية بصفة عامة.

كما أظهرت نتائج الدراسة حجم تأثير كبير على تحسن مستوى مهارات العلاقات الشخصية وحجم تأثير ضئيل جداً على تحسن مستوى مهارات أداء الواجبات ثم حجم تأثير متوسط على تحسن مستوى المهارات الاجتماعية بصفة عامة .

إن تأثير البرنامج على مهارات أداء الواجبات كان ضئيل جداً وهذا ما يوضحه الجدول رقم (3) ويرجع الباحث ذلك للعديد من الأسباب والتي منها أن مهارات أداء الواجبات لاسيما المدرسية ظهرت بمستوى جيد في القياس القبلي وفقاً لتقييم المحكمين، والسبب في ذلك أن إدارة المركز التعليمي والمعلمين يقومون من بداية العام الدراسي بالتركيز والاهتمام بتوجيه وتحسين قدرات التلاميذ لأداء واجباتهم والتقيد باللوائح والالتزام بها داخل المركز، وبالتالي ما تضمنه محتوى البرنامج في هذا الجانب من مهارات أداء الواجبات قد اكتسبها من خلال البرنامج التعليمي المعد بالمركز لغرض اكتسابهم تلك المهارات والأمر الذي قلل من تأثير فاعلية البرنامج في إحداث تطوير جديد في الفترة الزمنية بين القياسين في مستوى مهارات أداء الواجبات وهذا ما تؤكدته نتائج القياس القبلي لمحور أداء الواجبات.

نتائج الدراسة اتفقت مع نتائج العديد من البحوث السابقة التي استعان بها الباحث كدراسة يسرى عبدالغنى(2001)، ودراسة نجدة حسن (2002)، ودراسة ناجي محمد وفاطمة فوزي(2003)، ودراسة آيات يحي(2003).

بأن البرامج التعليمية والتدريبية للألعاب الصغيرة والحركية والتمرينات والترويح جميعها ذات تأثير إيجابي على تحسين وتطوير مستوى الكفاءات النفسية والاجتماعية وتنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً وخاصة فئة القابلين للتعلم

• عرض ومناقشة الفرض الثالث والرابع :

جدول رقم (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وحجم ونسبة التأثير بين القياسين لنتائج

مكونات اللياقة الحركية للتلاميذ المعاقين ذهنياً (عينة البحث)

نسبة التأثير	حجم التأثير	مستوى دلالة الاختبار	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	الدلالات الاحصالية الاختبارات
30%	0.03	0.03	2.46	0.73	0.46	12.47	12.94	السرعة الانتقالية
72%	0.72	0.00	6.12	0.53	0.91	3.44.6	4.35.4	التحمل الدوري النفسي
51%	0.51	0.00	3.87	1.35	1.35	18.74	17.39	التحمل العضلي لزرعين
66%	0.66	0.00	5.27	1.12	1.53	10.46	8.93	القدرة العضلية البطن
46%	0.46	0.00	3.49	9.34	8.66	107.6	99.00	القدرة العضلية رجلين
28%	0.28	0.03	2.36	1.15	0.70	9.56	8.86	القدرة العضلية لزرعين
77%	0.77	0.00	6.20	0.45	0.73	3.73	3.00	المرونة
صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	0.80	0.80	التوافق
02%	0.02	0.58	0.56	0.45	0.06	0.86	0.80	مهارة الحجل
77%	0.77	0.00	6.87	0.67	1.20	2.40	1.02	مهارة الوثب على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات ما عدا متغير الدقة ومهارة الحجل ، كما يبين الجدول أن حجم تأثير البرنامج على مكونات اللياقة الحركية قد تراوح ما بين (0.02، 0.77) ، كما أن نسبة التأثير قد تراوحت من (02% إلى 77%) .

أما بخصوص تأثير البرنامج على مكونات اللياقة الحركية بعد تطبيقه على عينة البحث، فإن النتائج بالجدول (4) أظهرت فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05) وبحجم كبير جداً لتأثير البرنامج على مكونات اللياقة الحركية، حيث بلغ حجم التأثير على السرعة الانتقالية (0.30) ونسبة تأثير 30% والتحمل الدوري التنفسي (0.72) ونسبة تأثير 72%، والتحمل العضلي للزرعين (0.5) ونسبة تأثير 5% والقدرة العضلية بالبطن (0.66) ونسبة تأثير 66% والقدرة العضلية بالزرعين (0.28) ونسبة تأثير 28%، والمرونة (0.73) ونسبة تأثير 73%، والدقة (0.77) ونسبة تأثير 7% ثم مهارة الوثب على قدم واحدة (0.77) ونسبة تأثير 77%، كما اتضح من نفس الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين في التوافق ومهارة الحجل حيث ظهر تأثير البرنامج على مهارة الحجل بقيمة

(0.02) وبنسبة 2% وهو تأثير ضئيل جداً، بينما لم يحقق البرنامج إلى تأثير على مكون التوازن لدى عينة البحث .

من خلال استعراض نتائج حجم ونسبة تأثير البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة على مكونات اللياقة الحركية لدى عينة البحث ،يتضح وجود تباين حقيقي ومعنوي ولصالح القياس البعدي لجميع مكونات اللياقة الحركية ما عدا التوافق والحجل : كما يلاحظ من النتائج أن نسب تأثير البرنامج جاءت كبيرة جداً ، الأمر الذي يؤكد أن البرنامج يتميز بفاعلية على أحداث تغيرات وتأثيرات إيجابية في القياس البعدي على مكونات اللياقة الحركية لدى عينة البحث .

ويرى الباحث. بأن التلاميذ المعاقين ذهنياً لديهم الاهتمام والقدرة والاستعداد لممارسة الأنشطة الحركية ، وأن قدراتهم البدنية والمهارية يمكن تنميتها وتطويرها لتمكينهم من مواجهة بعض متطلبات الحياة اليومية وسيطرة الطفل المعاق ذهنياً على أعضاء جسمه وحركاته في أداء بعض واجباته وكذلك مشاركة أقرانه في مواقف اللعب والتنافس المختلفة .

مما سبق يمكن القول بأن البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة ذو تأثير كبير جداً في تحسين اللياقة الحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً عينة البحث .

ويرجح الباحث أن هذا التأثير الكبير على مكونات اللياقة الحركية ومستوى مهارات العلاقات الشخصية لدى عينة البحث يرتبط بعدة عوامل وفقاً لبعض الإستخلاصات التي جمعها الباحث من مقابلة بعض المتخصصين والمهتمين بالأنشطة الحركية والترويحية في مجال الإعاقات الذهنية والعوامل تمثلت في عدم وجود برامج منتظمة سابقة للحركة والنشاط واللعب المركز تستهدف هذه الفئة وبشكل مستمر والعامل الثاني هو ما توفر من أدوات وإمكانات لتنفيذ البرنامج من قبل الباحث ، والعامل الثالث ما تضمنه محتوى البرنامج من أنشطة وألعاب مختلفة والتي ساعده على جذب اهتمام الاطفال المعاقين ذهنياً للمشاركة بشكل إيجابي وفعال فيها أما العامل الرابع فقد تمثل في العلاقة التي كونها الباحث مع الاطفال عنية البحث والتي كونت نوع من الود والتوافق وعدم الخوف والحرية في النشاط واللعب أما العامل الأخير فهو يتعلق بتصميم أنشطة البرنامج واحتوائه على فرص وخيارات حقيقية للتعلم والتدريب على تكوين بعض العلاقات الشخصية بين التلاميذ والمعلمين في الجانب الإجتماعي من خلال مواقف اللعب والتنافس في النشاط الحركي الرياضي، الأمر الذي ساعد على مشاركة الاطفال في البرنامج وأدى إلى أحداث تغيرات إيجابية إجتماعية وبدنية ومهارية لدى عينة البحث .

الاستنتاجات:

في حدود نتائج البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- برنامج الألعاب الصغيرة أثر إيجابياً بأحداث فروق معنوية ولصالح القياس البعدى في الأتي :
 1. مستوى مهارات العلاقات الشخصية وبنسبة تأثير إيجابي بلغت 32% معنوية إحصائياً .
 2. البرنامج أثر على مستوى تحسن المهارات الاجتماعية بصفة عامة بنسبة تأثير إيجابي 2% ولكن غير معنوية إحصائياً .
 3. تأثير البرنامج جاء ضئيل جداً وغير دال إحصائياً على تحسن مهارات أداء الواجبات لدى الاطفال عينة البحث وبنسبة 1,4%.
- برنامج الألعاب الصغيرة أثر إيجابياً بأحداث فروق معنوية ولصالح القياس البعدى في مكونات اللياقة الحركية وينسب بلغت كالتالي :
 1. السرعة الانتقالية لمسافة 45 متر وبنسبة تأثير 30% .
 2. التحمل الدوري التنفسي وبنسبة تأثير 72% .
 3. التحمل العضلي نراعين وبنسبة تأثير 51% .
 4. القدرة العضلية بالبطن وبنسبة تأثير 66% .
 5. القدرة العضلية بالرجلين وبنسبة تأثير 46% .
 6. المرونة وبنسبة تأثير 73% .
 7. الدقة وبنسبة تأثير 77% .
 8. مهارة الوثب على رجل واحدة وبنسبة تأثير 77% .
 9. البرنامج حقق نسبة تأثير ضئيلة جداً وغير معنوية على مهارة الحجل ، ولم يكن له أي تأثير على متغير التوازن .

التوصيات :

من خلال استنتاجات الدراسة توصل الباحث إلى التوصيات التالية:

- 1- وضع برنامج الألعاب الصغيرة المقترح في الاعتبار عند تصميم المناهج في مدارس ومراكز تأهيل المعاقين ذهنياً لما أظهره هذا البرنامج من تأثيرات إيجابية على مكونات اللياقة الحركية والمهارات الاجتماعية لدى الاطفال المعاقين ذهنياً.
- 2- العمل على إعداد كوادر للعمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية .
- 3- تنظيم دورات رفع كفاءة العاملين في المجال الرياضي في مراكز والمؤسسات للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية .
- 4- العمل على إجراء دراسات مشابهة أخرى تتناول جميع الجوانب البدنية و المهارية والاجتماعية والنفسية للاطفال ذوي الإعاقة الذهنية .

المراجع :

- 1- أحمد السيد عفيفي (2000) : مدى فاعلية برنامج تدريبي لزيادة السلوك التكيفي لدى الأطفال ذوي التخلف العقلي الخفيف ، مجلة علم النفس العدد (62) الهيئة المصرية للكتاب والنشر .
- 2- آيات يحي عبد الحميد (2003) : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.
- 3- أمال السيد مرسى ،مها العطار (2000) : الالعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنياً المجلد الثالث لبحوث المؤتمر العلمي الثالث كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ،القاهرة .
- 4- أمين الخولي ،أسامة راتب(1998) : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي .
- 5- أحمد عكاشة(1992) : الطب النفسي المعاصر، مكتبة لأنجلو المصرية ، القاهرة.
- 6- حامد عبدالسلام زهران(1994) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- 7- خليل ميخائيل (1994): القدرات العقلية ، الطبعة 2 ، دار الفكر الجامعي ، القاهرة
- 8- فريدة إبراهيم عثمان(1984) التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، دار القلم ، الكويت
- 9- كمال إبراهيم مرسى (1999): مرجع في علم التخلف العقلي ، الطبعة 2 ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
- 10- محمد السيد فهمي(1998): السلوك الإجتماعي للمعاقين، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية .

- 11- محروس على ،وفاء محمد(1992):دراسة تأثير برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية في سلاح الشيش على القدرات العقلية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم ،المرحلة السنية من 9-12 سنة ،المجلة العلمية للتنمية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الإسكندرية.
- 12- ناجى محمد ،فاطمة فوزي(2002) : فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم إنتاج علمي منشور ، موقع أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة
- 13- نجده لطفي حسن (2002) : فاعلية برنامج للتمرينات على بعض القدرات الحركية والسلوك التوافقي للأطفال المتخلفين عقلياً ، نظريات وتطبيقات . كلية التربية الرياضية للبنين العدد الرابع، جامعة الإسكندرية .
- 14- يسرى محمد عبد الغنى(2001): تأثير برنامج علاجي حركي على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- **American Medical Association of Mental Retardation; A Hand book for 51 the Primary Physician Journal of the American Medical Association ,1965.**