تأثير بعض التمرينات النوعية على بعض الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنياً

بحث مقدم الى مؤتمر

التنمية المستدامة للطفل العربى كمرتكزات للتغيير
فى الألفية الثالثة الواقع والتحديات

كلية رياض الأطفال- جامعة المنصورة

الأحد ٢٣ أبريل ٢٠١٧

اعداد

ا.د/ ندا حامد رماح
أستاذ العلوم الأساسية ووكيل كلية رياض
الأطفال لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والقائم بعمل رئيس مجلس قسم العلوم الأساسية
جامعة المنصورة

تأثير بعض التمرينات النوعية على بعض الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنياً

ا.د/ ندا حامد رماح *

المستخلص

يهدف البحث إلى " تأثير بعض التمرينات النوعية على بعض الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنيا ً" وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين **Tow Group Design** أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسين القبلى والبعدى . وتم اختيار عينة قوامها (٢٦) طفل بالطريقة العمدية . وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية . وتوصي الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح في مراحل التعليم المختلفة لجميع فئات ذوى الإعاقة .

* أستاذ العلوم الأساسية ووكيل كلية رياض الأطفال لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والقائم بعمل رئيس مجلس قسم العلوم الأساسية – جامعة المنصورة

تأثير بعض التمرينات النوعية على بعض الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنياً

ا.د/ ندا حامد رماح *

مقدمة ومشكلة البحث:

اتجهت الدول نحو الاهتمام بالمعاقين باعتبارهم إمكانيات بشرية كانت معطلة، فضلاً عن أن الدين الإسلامي الحنيف يحث على مساعدة العاجز والضعيف والمريض ليتمتعوا بإنسانياتهم لذلك كان الاهتمام بالمعاقين من آيات النهضة الشاملة ، وتسعى الدول المتقدمة إلى الاستفادة من جميع أفرادها وجعلهم أعضاء فاعلين في هذه المجتمعات ،ولم يعد ينظر إلى الإعاقة العقلية على أنها وصمة عار ،أو أن المعاقين كم بشرى يجب إغفاله أو إهمال تربيته وتعليمه بل وضعت لهم برامج تربوية تهدف إلى الرفع من مستوى تلك القدرات والطاقة للوصول إلى أعلى المستويات (فايد على فايد،١٩٩٧:٩)

ويرى Drew ولوجان Logan وهارد مان Hardman أن الأطفال متحدى الإعاقة الذهنية يتعلمون ببطء وينسون ما يتعلمونه بسرعة وذلك لأنهم يحفظون المعلومات والخبرات في الذاكرة الحسية بعد جهد كبير وهذا المستوى من الذاكرة يحفظ المعلومات والخبرات لفترة قصيرة مما يجعلهم في حاجه مستمرة لإعادة التعلم أكثر من مرة. (١٢ : ١١٣)

* أستاذ العلوم الأساسية ووكيل كلية رياض الأطفال لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والقائم بعمل رئيس مجلس قسم العلوم الأساسية – جامعة المنصورة

وتذكر منظمة الصحة العالمية من خلال دراستها الاستكشافية في جميع أنحاء العالم خلال العشرين سنة الأخيرة أنه قد تزايد اهتمام دول العالم بتوفير فرص النمو والتعليم للأفراد ذوى الإعاقة حيث يبلغ عددهم في البلاد المتقدمة ١٠% من مجموع السكان الكلى منهم ٣,٢% ذو إعاقة ذهنية.(منظمة الصحة العالمية ١٩٩٤)

وتعد التمرينات النوعية في كونها ميدان هام من ميادين التربية الرياضية فإنها تسهم في تحسين الكفاءة الحركية للأطفال متحدى الإعاقة الذهنية وفى رفع مستوى تركيزهم وانتباههم وقدراتهم على الإحساس فالتمرينات النوعية لها جاذبيتها الخاصة لأنها تمنحهم الشعور بالمشاركة والفاعلية وتعلمهم الكثير من المفاهيم والمعلومات والعادات والأنماط السلوكية المرغوبة اجتماعياً وخاصة عندما يتحقق ذلك في جو ممتع وبهيج.

كما أوضح **حازم حسن ١٩٩٦م** أن التعليم بتمرينات الأداء المطابق (المشابه) واستخدام العضلات العاملة في الأداء المهارى المطلوب له الأثر الفعال في سرعة التعلم المهارى مقارنة بتدريب العضلات بطريقة عامة (حازم حسن ١٩٩٦ :٥) ؛ ويتفق كل من **مهاب عبد الرازق ٢٠٠٢م وحازم حسن ١٩٩٦م** على أن التدريب النوعي عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي والتركيب الديناميكي مع الأداء المهارى وتمرينات هذا النوع من التدريبات هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى، كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط

الرياضي في محاولة تشغيل وبناء الجسم.(مهاب عبد الرازق ٢٠٠٢ :٦٩)، (حازم حسن ١٩٩٦ :٥)

وبناءاً على ذلك فقد اختارت الباحثة التمرينات النوعية المشابهة للأداء للمهارات الأساسية كجزء من الدعامة الأساسية التي يرتكز عليها ذوى الإعاقة لتعلم المهارات والوصول إلى أعلى مستوى.

وترى الباحثة أن فئة المعاقين ذهنيا لم تحظى بالاهتمام المطلوب حتى الآن فما زالت نظره المجتمع إليهم ناقصة تنحصر في الرعاية الاجتماعية والصحية. وأيضا قصور الدراسات السابقة في ذلك المجال على بعض المهارات المحدودة واقتصرت على النواحي النظرية فقط حيث رأت الباحثة ضرورة تصميم برامج للأنشطة الخاصة بتلك الفئة حتى يتسنى لهم الإحساس بذاتهم ومزاوله الأنشطة مثل غيرهم من الأسوياء والمعاقين حركيا. لذلك فقد اتجهت الباحثة إلى الاهتمام بهذه الفئة والعمل على مساعدتهم وذلك عن طريق استخدام التمرينات النوعية وكذلك بهدف مساعدتهم على أداء المهارات الأساسية وتنمية بعض الصفات البدنية بالشكل الصحيح.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية على تحسين الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنيا.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تحسين الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنيا لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في تحسين الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنيا لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الإعاقة الذهنية:

حالة تتميز بمستوى عقلى وظيفى دون المتوسط تبدأ أثناء فترة النمو ويصاحب هذه الحالة قصور في السلوك التكيفى للفرد . (رحاب عبد القادر ٢٠١٦ :٥٠).

التمرينات النوعية:

هي التمرينات التي تؤدى بصورة متفقة مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها في نفس اتجاه المسار الحركي ٠وأنها هي تلك التمرينات التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي مع المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة (السيد عبد المقصود ١٩٩٧ :٣٢٢،٣٢٤)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

- **دراسة صلاح محسن عيسوي نجا١٩٩٢م (٧)** " أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقليا على بعض القدرات الحركية "استهدفت التعرف على تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقليا على بعض القدرات الحركية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واقتصرت الدراسة على عينة قوامها٢٦ تلميذ بالطريقة العمدية وكانت أهم النتائج استخدام البرنامج المقترح في دروس التربية الرياضية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

- **دراسة شهيرة محمد نصر١٩٩٥م (٦)** " تقدير الذات لدى متسابقى الميدان والمضمار ولاعبي بعض الأنشطة الأخرى للمعاقين بدنيا "استهدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات لدى متسابقى الميدان والمضمار ولاعبي بعض الأنشطة الأخرى للمعاقين بدنيا وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واقتصرت الدراسة على عينة قوامها ٨٥٥ معاق وممارس للأنشطة المختلفة وكانت أهم النتائج ممارسة الألعاب الفردية أو الجماعية يعتبر عامل مؤثر وفعال في تقدير الذات .

- **دراسة أحمد محمود على شهده ٢٠٠٦م (١)** " تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس حركي على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي "استهدفت الدراسة إلى

التعرف على مدى تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس حركي على أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واقتصرت الدراسة على عينة قوامها٢٤ تلميذ وكانت أهم النتائج برنامج التمرينات النوعية المقترح له تأثير فعال على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين.

الدراسات الأجنبية :

- **دراسة إليس ١٩٩٧م (١٣)** " التفاعلات الاجتماعية التربوية للطلاب المتخلفين عقليا خلال حصص التربية البدنية " **استهدفت** الدراسة إلى التعرف على التفاعلات الاجتماعية التربوية للطلاب المتخلفين عقليا خلال حصص التربية البدنية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واقتصرت الدراسة على عينة قوامها١٠ أطفال وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق دالة في شكل التفاعل الإجتماعى بين المعاقين عقليا وأقرانهم في أنشطة التربية البدنية .

- **دراسة جولد شتين ١٩٩٧م(١٤)** " التفاعل بين الأطفال ماقبل المدرسة المتخلفين عقليا وغير المتخلفين " استهدفت التعرف على تناول التفاعل بين الأطفال ماقبل المدرسة المتخلفين عقليا وغير المتخلفين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واقتصرت الدراسة على عينة قوامها٨ اطفال وكانت أهم النتائج وجود تحسن ملحوظ في التفاعل الإجتماعى للأطفال المعاقين المندمجين مع الأطفال العاديين .

- **دراسة ماك كاب وآخرين ١٩٩٩م (١٥)** " فاعلية اللعب الجماعي لدى الأطفال المعاقين نمائياً على المستوى المعرفي ونمو اللغة في نظامي العزل والدمج " استهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية اللعب الجماعي لدى الأطفال المعاقين نمائياً على المستوى المعرفي ونمو اللغة في نظامي العزل والدمج وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واقتصرت الدراسة على عينة قوامها ٢٤ طفل وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة لصالح مجموعة الدمج في الأداء اللغوي والاجتماعي .

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين **Tow Group Design** أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسين القبلى والبعدى .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (٢٦) طفل بالطريقة العمدية من مدرسة التربية الفكرية بشربين،وقد تم استبعاد بعض الأطفال وعددهم (٦) وذلك لعدم انتظامهم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (٨) أطفال،و(٤) أطفال عينة استطلاعية.

جدول (١)
توزيع عينة البحث

العينة		العدد
عينة الدراسة الأساسية	المجموعة التجريبية	٨ طفل
	المجموعة الضابطة	٨ طفل
عينة الدراسة الاستطلاعية		٤
المستبعد		٦
إجمالي العينة		٢٦

شروط اختيار العينة:

- أن يكون أفراد العينة من تلاميذ الصف الثاني المستجدين بمدرسة التربية الفكرية بشربين .
- سهولة الاتصال بعينة البحث ولتواجدهم في ظروف دراسية واحدة.
- إمكانية توافر الأجهزة والأدوات داخل المدرسة والتي تستخدمها الباحثة لتحقيق أهداف البحث.
- تفهم وموافقة إدارة المدرسة لتوفير كل التسهيلات ، وتذليل العديد من العقبات ، والتي تواجهها الباحثة قبل وأثناء وبعد تطبيق البحث.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح في بعض المتغيرات الأساسية والبدنية ، كما موضح في الجداول التالية:

جدول (٢)

تجانس العينة في المتغيرات الأساسية (الطول- الوزن – السن – مستوى الذكاء) ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤,٦٣	١٥,٠٠	٢,١٣	-٠,٧٧
الطول	سم	١٥٨,١٣	١٦١,٠٠	١١,٠٥	-١,٠٩
الوزن	كجم	٥٣,٧٢	٥٦,٢٥	١٢,٠٠	-٠,٩٦
نسبة الذكاء	درجة	٥٧,٥٦	٥٦,٠٠	٥,٨٢	٠,١٩

يوضح جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الأساسية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت مابين(-٣)،(+٣)، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث .

جدول(٣)

تجانس العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
وقوف على مشط القدم	(ث)	٢,٢٢	٢,١٢	١,٠٠	٠,٧٤
الجري الزجزاجى	(ث)	١١,٧٩	١٢,٠٤	١,٣٦	-٠,٤٣
الجري ٢٠م للأمام	(ث)	٤,٦٦	٤,٥٦	٠,٣٩	٠,٢١
ثنى الجذع أماماً أسفل	(سم)	-٨,٥٠	-١٠,٠٠	٢,١٩	-١,٠٩
الوثب العريض من الثبات	(سم)	٩٢,٨١	٩٠,٠٠	١٣,٠٢	٠,١٤
عدو ٣٠م من البدء المتحرك (ث)	(ث)	١٥,٥٥	١٥,٨٤	١,٤٧	-٠,١٥

يوضح جدول (٣) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت مابين(-٣) ،(+٣)، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث .

تكافؤ عينة البحث:

جدول(٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات الأساسية قيد البحث ن١=ن٢=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			Mann-Whitney U	Z
		متوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
السن	سنة	١٤,١٣	٧,١٩	٥٧,٥٠	١٥,١٣	٩,٨١	٧٨,٥٠	٢١,٥٠	١,١٢
الطول	سم	١٥٤,٥٠	٧,٣٨	٥٩,٠٠	١٦١,٧٥	٩,٦٣	٧٧,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٩٥
الوزن	كجم	٥٢,٢٥	٨,٣٨	٦٧,٠٠	٥٥,١٣	٨,٦٣	٦٩,٠٠	٣١,٠٠	٠,١١
نسبة الذكاء	درجة	٥٨,٣٨	٩,٠٦	٧٢,٥٠	٥٦,٧٥	٧,٩٤	٦٣,٥٠	٢٧,٥٠	٠,٤٨

قيمة مان وتني الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٧

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٩٦

يوضح جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ومما يؤكد ذلك أن قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية .

جدول(٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن١=ن٢=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			Mann-Whitney U	Z
		متوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
وقوف على مشط القدم (ث)	(ث)	٢,٠١	٧,٣١	٥٨,٥٠	٢,٤٤	٩,٦٩	٧٧,٥٠	٢٢,٥٠	١,٠٠
الجرى الزجزاجى (ث)	(ث)	١١,٨٤	٨,٨١	٧٠,٥٠	١١,٧٣	٨,١٩	٦٥,٥٠	٢٩,٥٠	٠,٢٦
الجري ٢٠م للأمام (ث)	(ث)	٤,٦٩	٩,٣١	٧٤,٥٠	٤,٦٣	٧,٦٩	٦١,٥٠	٢٥,٥٠	٠,٦٩
ثنى الجذع أماماً أسفل(سم)	(سم)	٨,٧٥	٨,٨١	٧٠,٥٠	٨,٢٥	٨,١٩	٦٥,٥٠	٢٩,٥٠	٠,٣٠
وثب العريض من الثبات (سم	(سم)	٩١,٧٥	٧,٩٤	٦٣,٥٠	٩٣,٨٨	٩,٠٦	٧٢,٥٠	٢٧,٥٠	٠,٤٨
عدو ٣٠م من البدء المتحرك(ث)	(ث)	١٦,١٢	١٠,٠٦	٨٠,٥٠	١٤,٩٨	٦,٩٤	٥٥,٥٠	١٩,٥٠	١,٣١

قيمة مان وتني الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٧

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٩٦

يوضح جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ومما يؤكد ذلك أن قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية .

٢- الاختبارات المستخدمة:-

- اختبار نسب الذكاء مرفق (٩).
- الاختبارات البدنية الخاصة بمهارات قيد البحث مرفق (٣).

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

هدفت إلى تحديد وتصميم محتوى برنامج التمرينات النوعية قيد البحث وتمت في الفترة من ٢٠١٦/٩/١حتى ٢٠١٦/١٠/٨والتأكد من مدى مناسبة محتوى التمرينات لعينة البحث وقد تبين مناسبتها للتطبيق .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

هدفت إلى التعرف على مدى مناسبة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وتمت يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١٠/٩وقد تبين صلاحيتها للاستخدام .

تنفيذ التجربة :

- القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/١٠/١٠م حتي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١٠/١١م ولمدة يومين علي أفراد العينة في متغيرات (السن – الطول – الوزن- اختبار الذكاء) وكذا المتغيرات البدنية والمتغيرات الأساسية قيد البحث.

وقد تم قياس المستوي البدني بإجراء الاختبارات البدنية حيث قام كل تلميذ بأداء الاختبارات المتفق عليها .

- تطبيق التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الأساسية للبحث في الفترة من الأربعاء الموافق١٢/١٠/٢٠١٦م حتي السبت الموافق ٢٢/١٢/٢٠١٦م وقد استغرق تطبيق التجربة (١٠) أسابيع بواقع (٢٠) وحدة تعليمية أي بمعدل "وحدتان تعليميتان" في الأسبوع بزمن قدره (٤٥) دقيقه للوحدة الواحدة من الوحدة التعليمية .

أسس وضع البرنامج التعليمي :

- الالتزام بمحتوي البرنامج التعليمي بالنسبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- الالتزام بزمن الوحدة المحدد (٤٥) دقيقه وهي موزعه كالأتي:
  - الإحماء (١٠) ق.
  - محتوى البرنامج (٣٠) ق.
  - الختام (٥) ق.

- القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٣١/١٢/٢٠١٦م وحتي يوم

الأحد الموافق ٢٠١٧/١/١م ولمدة يومين بنفس شـــروط والظـــروف للقياســـات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل مان ويتنى .
- قيمة Z.

عرض ومناقشة النتائج :

في حدود خطة وإجراءات البحث ، توصلت الباحثة من خـــلال اســـتخدام المعالجات الإحصائية المستخدمة لمجموعة من النتائج في ضوء فروض البحث، قامت الباحثة بعرضها جدولياً ثم تفسيرها ومناقشتها .

عرض نتائج الفرض الأول: المجموعة التجريبية (القياس القبلي والبعدي):

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلى والبعدى)

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن=٨

المتغيرات		ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z
وقوف على مشط القدم (ث)	الرتب السالبة	٠	٠٠.	٠٠.	*٢,٥٢١
	الرتب الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
الجرى الزجزاجى (ث)	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٢١
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
الجري ٢٠م للأمام (ث)	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٣٣
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
ثنى الجذع أماماً أسفل(سم)	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٢٧
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
الوثب العريض من الثبات (سم)	الرتب السالبة	٠	٠٠.	٠٠.	*٢,٥٢١
	الرتب الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
عدو ٣٠م من بدايات متحركة (ث)	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٢١
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			

قيمة Zالجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٩٦

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمةZالمحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٦) وجود تحسن لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وهذا يدل على فاعلية البرنامج المقترح وتأثيره وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حازم حسن محمود ١٩٩٦م (٤) بفاعلية التمرينات النوعية في تحسين الصفات البدنية لأوضاع القوة والثبات المرتبطة بالمهارات المختلفة لدى لاعبي الجمباز حسب تقسيم أوكران ، لذلك فالتمرينات النوعية تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفى نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل أثر في تحسين الصفات البدنية وكذلك تحسين مستوى الأداء المهارى ويتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسة تامر حسين محمد ٢٠٠٦م (٣) بفاعلية التمرينات النوعية على الارتقاء بالمستوى المهارى لبعض مهارات الملاكمة والصفات البدنية المرتبطة بها ، لأن التمرينات النوعية تعتبر بمثابة تمرينات مساعدة تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارة المطلوبة.

وبذلك يتحقق نتائج الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تحسين الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنيا لصالح القياس البعدى.

عرض نتائج الفرض الثاني:المجموعة الضابطة (القياس القبلي والبعدي):

جدول (٧)

المتغيرات		ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z
وقوف على مشط القدم (ث)	الرتب السالبة	٠	٠٠.	٠٠.	*٢,٣٦٦
	الرتب الموجبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	
	الرتب المتساوية	١			
	المجموع	٨			
الجرى الزجزاجى (ث)	الرتب السالبة	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠	٠,٧٣٤
	الرتب الموجبة	٢	٣,٥٠	٧,٠٠	
	الرتب المتساوية	٢			
	المجموع	٨			
الجرى٢٠م للأمام (ث)	الرتب السالبة	٣	٢,٦٧	٨,٠٠	١,٠٩٥
	الرتب الموجبة	١	٢,٠٠	٢,٠٠	
	الرتب المتساوية	٤			
	المجموع	٨			
ثنى الجذع أماماً أسفل(سم)	الرتب السالبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	*٢,٢٣٢
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٢			
	المجموع	٨			
الوثب العريض من الثبات (سم)	الرتب السالبة	٠	٠٠.	٠٠.	١,٨٢٦
	الرتب الموجبة	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠	
	الرتب المتساوية	٤			
	المجموع	٨			
عدو ٣٠م من بدايات متحركة (ث)	الرتب السالبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠	١,٦٠٤
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٥			
	المجموع	٨			

دلالة الفروق بين القياسات (القبلى والبعدى) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٩٦

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في متغير(الوقوف على مشط القدم – ثنى الجذع أماما أسفل) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بينما توجد فروق غير دالة إحصائيا فى باقى المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلى والبعدى) للمجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية ن=٨

المتغيرات		ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z
وقوف على مشط القدم (ث)	الرتب السالبة	٠	٠٠.	٠٠.	*٢,٥٢١
	الرتب الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
الجرى الزجزاجى (ث)	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٢١
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
الجري ٢٠م للأمام (ث)	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٣٣
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
ثنى الجذع أماما أسفل(سم)	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٢٧
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
الوثب العريض من الثبات (سم)	الرتب السالبة	٠	٠٠.	٠٠.	*٢,٥٢١
	الرتب الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			
عدو ٣٠م من بدايات متحركة (ث)	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٢١
	الرتب الموجبة	٠	٠٠.	٠٠.	
	الرتب المتساوية	٠			
	المجموع	٨			

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٩٦

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمةZالمحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

-يتضح من جدول (٧) و وجود تحسن محدود لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك يرجع إلى الانتظام في التدريب اليومي المعتاد.

-ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **علاء عبد الباقي ٢٠٠٠م (٨)** بأن التدريب الرياضي المنتظم يساعد في اكتشاف الإعاقة العقلية وتحديدها ومن ثم علاجها.

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الثاني الذي ينص على .وجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في تحسين الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنيا لصالح القياس البعدى.

عرض نتائج الفرض الثالث:المجموعتين الضابطة والتجريبية (القياس البعدي):

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين القياس البعدي لكلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القياسات البدنية ، كما موضح في الجدول التالي :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين قيد البحث

ن ١ =ن ٢ = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			Mann-Whitney U	Z
		متوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
وقوف على مشط القدم (ث)	(ث)	٣,٨١	٥,٣٨	٤٣,٠٠	٥,١٤	١١,٦٣	٩٣,٠٠	*٧,٠٠	*٢,٧٥
الجرى الزجزاجى (ث)	(ث)	١١,٥٩	١٢,٢٥	٩٨,٠٠	٩,٧٢	٤,٧٥	٣٨,٠٠	*٢,٠٠	*٣,١٦
الجري ٢٠م للأمام (ث)	(ث)	٤,٥٥	١٢,٣٨	٩٩,٠٠	٣,٨٨	٤,٦٣	٣٧,٠٠	*١,٠٠	*٣,٢٧
ثنى الجذع أماماً أسفل(سم)	(سم)	-٦,٦٣	١٢,٣١	٩٨,٥٠	-٣,٣٨	٤,٦٩	٣٧,٥٠	*١,٥٠	*٣,٢٦
الوثب العريض من الثبات(سم)	(سم)	١٠٤,٢	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١٣٤	١٢,٥	١٠٠	*٠,٠٠	*٣,٤٢
عدو ٣٠م من بدايات متحركة	(ث)	١٥,٦٣	١٢,٢٥	٩٨,٠٠	١٣,٢٩	٤,٧٥	٣٨,٠٠	*٢,٠٠	*٣,١٥

- قيمة مان وتني الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٧

- قيمة Zالجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٩٦

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ومما يؤكد ذلك أن قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ومما يؤكد ذلك أن قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة.

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الرقمي لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ومما يؤكد ذلك أن قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في متغير المستوى الرقمي بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة.

وهذا يشير إلى قوة البرنامج المقترح وصلاحيته للتطبيق والاستخدام ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة **فايد على فايد ١٩٩٧م (٩)** بفاعلية التمرينات الخاصة في تطوير بعض الحركات الأساسية لدى المكفوفين وكذلك دراسة **أحمد محمود على شهده ٢٠٠٦م (١)** بفاعلية التمرينات النوعية بالإدراك الحس حركي في الارتقاء بمستوى مهارة الوثب الطويل لدى المكفوفين وكذا نتائج دراسة **مهاب عبد الرازق دسوقي ٢٠٠٢م (١١)** بفاعلية التمرينات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن في الجمباز وهذا يشير إلى فاعلية استخدام برامج التمرينات النوعية للمهارات المختلفة في مختلف الرياضات والصفات البدنية المرتبطة بها سواء للأسوياء أو المعاقين.

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الثالث الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية. .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات:

انطلاقًا من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات؛ استخلصت الباحثة ما يلي:

١- أثرت التمرينات النوعية تأثيرا ايجابيا في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

٢- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث.

ثانيا :التوصيات:

في ضوء المنهج المستخدم وأهداف البحث وفى إطار العينة التي تم أجراء البحث عليه، تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية والنابعة من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها من خلال عرض ومناقشة النتائج:

١- تطبيق التمرينات النوعية عند تعليم المعاقين ذهنيا لما لها من تأثير إيجابى فى مستوى الصفات البدنية لديهم .

٢- الاهتمام بتصميم وتنفيذ التمرينات المشابهة للأداء عند تعليم المعاقين ذهنيا .

٣- تطبيق التمرينات النوعية لجميع فئات ذوى الإعاقة .

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية:

١- **أحمد محمود(٢٠٠٦م):** تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس حركي على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

٢- **السيد عبد المقصود(١٩٩٧م):** نظريات التدريب الرياضي،تدريب وفسيولوجيا القوة ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .

٣- **تامر حسين (٢٠٠٦م):** استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية النوعية الرياضية للبنين ،جامعة بنها.

٤- **حازم حسن (١٩٩٦م):** أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات لألعاب الجمباز ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،جامعة الإسكندرية .

٥- **رحاب عبد القادر (٢٠١٦):** تطور رعاية المعاقين ذهنيا .المصدر مجلة الخدمة الاجتماعية(الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين)، مصر .

٦- **شهيرة محمد(١٩٩٥م):** تقدير الذات لدى متسابقى الميدان والمضمار ولاعبي بعض الأنشطة الرياضية الأخرى للمعاقين بدنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

٧- **صلاح محسن (١٩٩٢م):** أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقليا على بعض القدرات الإدراكية الحركية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٨- **علاء عبد الباقي (٢٠٠٠م):** الإعاقة العقلية – التعرف عليها وعلاجها باستخدام برامج التدريب للأطفال المعاقين عقلياً،القاهرة ،عالم الكتب .

٩- **فايد على (١٩٩٧م):** أثر برنامج تمرينات خاصة لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،جامعة الإسكندرية

١٠- **منظمة الصحة(١٩٩٤م):** تدريب المعوقين في المجتمع دليل للبلدان النامية في التأهيل، الجزء الأول،

١١- **مهاب عبد الرازق(٢٠٠٢م):** تأثير التدريبات النوعية للإدراك "الحس حركي" لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

ثانيا : المراجع الأجنبية:

12- **Drew, C.J Logan, D.R. andHardman (1990):** Mental Retardation ,"(H.Thed),Macmillan Company ,New York

13- **ELLis;D.N(1997):** Adescreption of instructional and social interactions of students with mental retardation in regular physical education setting.

14- **Goldstien;H;et al(1997):** Interaction among preschoolers with and without disabilities effects of across the day peer intervention journal .

15- **Mac.cabe;j.R(1999):** Effects of group composition maternal and development level on play in preschool children with disabilities .