

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية التوازن الحركي للأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة  
11-15 سنة

ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2019-01-15	2018-12-02	2018-05-24

إسحاق تركي

د . خالد جواوي: أستاذ محاضر "أ" جامعة المسيلة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية لدى الاطفال من ذوي الإعاقة البسيطة و البالغين من العمر ما بين 11 و 15 و القابلين للتعلم، و لاجل ذلك استعمل بعض الاختبارات الحركية على عينة قوامها 10 أطفال كما حول الباحثان من خلال هذه الدراسة معرفة العلاقة بين التوازن الحركي و البرنامج المقترح، وقد توصل الباحثان إلى: تطبيق البرنامج المقترح ادى لتطوير التوازن الحركي و لصالح الاختبار البعدي لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية المتوسطة الكلمات الدالة: البرنامج الرياضي، التوازن الحركي، الإعاقة العقلية البسيطة

Summary of the study in English:

The current study aims to determine the impact of a proposed training programme on the development of motor skills in children with minor disabilities aged between 11 and 15 and ready to learn. And for that some kinetic tests were used on a sample of 10 children as researchers tried through this study to know the relationship between the kinetic balance and proposed programme. The researchers found that: The application of the proposed program led to the development of kinetic balance and for post-test with a sample of children with medium intellectual disabilities.

Key words: Sports programme, kinetic balance, minor mental disability.

## أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية التوازن الحركي للأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة 11-15 سنة

مقدمة :

يتميز الاطفال من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة عن نظرائهم من الاطفال العاديين بمجموعة من السمات اهم هذه السمات و الخصائص العقلية والمعرفية، ويتجلى الفرق واضحا لدى الطفل ذي الاعاقة العقلية في قصور مستوى الأداء الوظيفي العقلي الذي يقل عن المتوسط بانحرافيين معياريين و معامل ذكاء اقل من 70 درجة(هالة عبد السميع، هالة فاروق:04)

لذا يحتاج الطفل المعاق إلى رعاية خاصة نظرا لما تتركه الإعاقة من آثار نفسية عميقة لدى الطفل المعاق و كل من له علاقة به(عادل محمد،2002: 462)

و من بين اساليب الرعاية التي تحقق توازنه النفسي ممارسته النشاط البدني و الرياضي الذي يركز أساسا على الحركة ، و يعتبر اللعب جوهرها وروح المنافسة قاعدة و غاية في الوقت نفسه ، و بهذا يمنح الفرد فرصة للتعرف و التدرّب على الحياة الاجتماعية بقيمتها و معاييرها و نظمها مع الشعور بالمتعة و الرضا . كما تعد ذات قيمة أساسية لما تقدمه في حياة الفرد من فوائد فمن الناحية الجسمية يقوي العضلات و ينشطها ، أما من الناحية النفسية فيساعد على تطوير القدرات العقلية و الوجدانية ، كما يخلص من العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له اضطرابات ، و يتمثل دوره من الناحية الاجتماعية في إتاحة الفرصة للفرد بالارتقاء مع غيره من أفراد المجتمع ، أما من الناحية التربوية فيؤدي إلى اكتساب المهارات الحركية و معارف أخرى . وبعبارة أخرى نقول أن للنشاط البدني و الرياضي تأثير على تكييف الفرد اجتماعيا ، ويجدر بنا التأكيد على أهميته بالنسبة لفئة تنسب إليها فكرة العجز و عدم القدرة على القيام بواجباتها نحو المجتمع وهي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة على العموم و ذوي الإعاقات الذهنية على الخصوص .

ومن المعلوم ان التوافق في السلوك الاجتماعي للطفل هو احد مؤشرات الصحة النفسية و الجسدية، كما انه من المعروف أن أسمى أهداف التربية البدنية و الرياضية هو تحقيق الصحة النفسية و الجسدية، و بهذا نصل إلى أن برامج التربية البدنية و الرياضية تتفق مع برامج إدماج المعاقين في هدف واحد و هو تحقيق التوافق الاجتماعي و النفسي و الجسدي للفرد سواء كان عاديا أو معاقا .

استنادا إلى كل هذا ارتأينا للقيام بدراسة نقترح من خلالها برنامجا تدريبيا لتحسين المهارات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنيا مع التعرف على مدى تأثيره، محاولين من خلال هذه الدراسة الميدانية التأكيد على المنفعة الكبيرة التي تجلبها البرامج التدريبية لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة سواء من الناحية الحركية أو الاجتماعية أو النفسية .

الإشكالية :

تعتبر تنمية مهارات الكبرى و مهارات الحركة الدقيقة مطلبا مسبقا للتعلم الناجح في بقية المجالات التكوينية، وترتبط تنمية الحركة الكبرى بالحركة العامة مثل الاتزان و المشي، وتشتمل كذلك على ضبط الرقبة و الراس و الدوران و انتصاب الجسم و الجلوس و الزحف و الحمل و الوقوف و الجري و التسلق و القفز اما التدريب على الحركة الدقيقة فيشمل تعلم الوصول لشيء او إمساكه والتحكم فيه.(محروس الشناوي،1997:437)

ويشير بعض المهتمين بالتربية لخاصة إلى أن أكثر فئات الاحتياجات الخاصة استفادت من البرامج التدريبية و الرياضية هم ذوي الإعاقات الحسية ،وذلك لتمتعهم ببعض المهارات الاجتماعية و الشخصية بدرجة لأبأس بها إضافة إلى أن نسبة ذكائهم تتراوح من 50-70% مما يجعلهم قادرين على التعلم . ( مجلة الطفولة العربية ،2002،ص3)

و تكتسب التربية الرياضية قيمتها و قوتها من أي نوع آخر من أنواع التربية في أنها تربية تتم عن طريق الممارسة الفعلية لا عن طريق التلقين ،فالطفل يمارس النشاطات الرياضية لتقوى عضلاته و تنمو و الطفل يمارس التعاون و الولاء و الإخلاص و المثابرة ،و الطفل يمارس الإتزان النفسي و يعيش فيه و يمارس النجاح و يشعر بنتائجه ، و الطفل يفكر و يدرك و يستنتج و ينتبه و يتصور بطريقة علمية داخل الملعب فكل الخبرات المتعلقة بالعملية التربوية يمارسها بطريقة فعلية ،ومن هنا نقول أن التربية الرياضية هي أجدر أنواع التربية في العصر الحديث.( عبد الحميد شرف 2005 ،ص25)

و بعد النشاط البدني والرياضي أحد الأنشطة الإنسانية المهمة التي عرفها الإنسان عبر العصور كما يعد قيمة أساسية في حياة الفرد لما يقدمه من فوائد جسمية ،ونفسية ،اجتماعية و تربوية .(صامت حسان، 2006،ص12.)

و نظرا لما تتميز به التربية البدنية من مرونة في المناهج و سهولة في تعديل الأنشطة ،فإنها تعتبر من أنسب المقررات لتنمية المهارات الحركية الأساسية لذوي الإعاقات العقلية،لذلك فإنه من الأهمية بمكان فحص مدى نجاح البرامج التدريبية الرياضية المقترحة في لتحقيق أهدافها .

ومما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمهارات الحركية الأساسية لصالح الاختبار البعدي لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة تعزى تطبيق البرنامج المقترح ؟

وللإجابة على التساؤل السابق يمكننا طرح الفرض التالي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي المهارات الحركية الأساسية لصالح الاختبار البعدي لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة تعزى تطبيق البرنامج المقترح لتطوير .

3- أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني والرياضي المكيف على نمو المهارات الحركية الأساسية من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين سمعيا إعاقه بسيطة في المراكز الطبية البيداغوجية يتناسب مع استعداداتهم و احتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية لرفع من أداء المهارات الحركية الأساسية (والتوازن الحركي )، وذلك من خلال الوصول بالطفل إلى ما يلي :

- الوعي بالجسم وأطرافه والسيطرة عليه أثناء أداء الحركة .

- تنمية المهارات الحركية الانتقالية، كالمشي ،الجري ،القفز ،الحجل ،...الخ.

- تنمية المهارات الحركية غير الانتقالية ،كالتوازن ،الامتداد ،الانثناء ،...إلخ.

- الرفع من مستوى فعاليات الطفل المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية و الاجتماعية .

4- أهمية الدراسة :

اهتم العديد من العلماء والباحثين بفئة المعاقين عقليا فقاموا بإجراء البحوث والدراسات للتعرف على سلوكهم ودوافعهم وقدراتهم البدنية فهم يفقدون الثقة في أنفسهم ولا يستطيعون تقدير واحترام ذواتهم .

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

تعبر هذه المفاهيم عن الأشياء الموجودة في الواقع أو في الذهن وهي عبارة عن تجديد الأحداث الواقعية وتعتبر تحديد المفاهيم و التعريفات الأولية و الإجرائية هي الطريق الذي يهتدي به الباحث عند توجيهه نحو المجتمع لدراسته وتساعد الباحث على كشف الخصائص الأولية للظاهرة وكذلك للتمييز بين ظاهرة و أخرى .

وهناك مجموعة من المفاهيم والمصطلحات تتعلق ببرنامج تدريبي مقترح للمعاقين عقليا خاصة منها :البرنامج ، التوازن الحركي ، الإعاقة العقلية.نذكر منها :

5-1-البرنامج :

عرفه ويلمز بأنه :"البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقرارات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة ." .

وعرف الدمرداش سرحان بأنه : "مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية ،وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة ." ( عبد الحميد شرف ،2005،ص17).

## 5-2- التوازن الحركي:

وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة على الإحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة. ( محمد صبحي حسنين ، 1995، ص429).

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الإحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة، كما في معظم الألعاب الرياضية و المنازلات الفردية او عند المشي على عارضة مرتفعة ( فتحية سعيدي ، 2005، ص19)

## 5-3-التعريف الإجرائي:

الحفاظ على مركز الثقل الجسم فوق قاعدة ارتكاز متحركة.

## 5-4- الإعاقة العقلية :

شاعت في التراث السيكولوجي العديد من المصطلحات للدلالة على الظاهرة ككل مثل : الضعف العقلي ، المستوى دون العادي ، انعدام العقل أو قصور نموه ، المتأخر عقليا ، بليد العقل أو المتبدل عقليا ، ضعاف العقول أو واهن العقل،

ناقص العقل ، فكل هذه المصطلحات تصب في مصب واحد وهو مصطلح الإعاقة العقلية .

تعريف الإعاقة العقلية :

- التعريف اللغوي للإعاقة :

لقد ورد في لسان العرب في تحديد مفهوم الإعاقة ما يلي : "عاق الشيء يعوقه عوقا صونه وحسب ،ومن التعريف والاعتناق إذا أراد أمرا صرف عنه صرف والتعريف يعني المنع ." ( فتيحة سعيدي 2004، ص19)

-تعريف جرو سمان : هو انخفاض ملحوظ و واضح في الوظائف العقلية العامة تظهر خلال النمو وينتج عنها قصور في السلوك التكيفي .

-التعريف الإجرائي : هي انخفاض ملحوظ في مستوى نسبة الذكاء ، أي الذين تقل نسبة نكائهم عن 80 درجة .

الدراسات السابقة:

دراسة( محمدي احمد، زيدي عمار، قريشي ابراهيم ) 2010 : تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي رياضي مقترح لتحسين المهارات الحركية الاساسية للأطفال المعاقين -إعاقة عقلية بسيطة-هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير المهارات الحركية الاساسية ( التوازن السكوني و التوازن العضلي الحركي )، كما هدفت إلى تطوير مهارات التوافق العصبي الحركي، وتطوير سرعة التنقل و سرعة رد الفعل. وقد اشتملت عينة الدراسة على 10 أطفال متخلفون عقليا تخلفا بسيطا. و اعتمد الباحثون في اجراء هذه الدراسة على المنج التجريبي. ومن بين الادوات المستخدمة في الدراسة برنامج تأهيلي حركي وكذلك الاختبارات البدنية . ومن بين أهم النتائج

المتوصل إليها: أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تطوير مهارات التوازن (التوازن السكوني والتوازن الحركي) كما يعمل على تطوير مهارات التوافق العصبي الحركي .

دراسة هشام لوح 2004 : تحت عنوان :

اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا.هدفت هذه الدراسة الى معرفةاثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا. كما هدفت إلى معرفة أيمن العينتين التجريبية والضابطة تحقق نتائج افضل في تحسين الاتزان العضلي. أجريت الدراسة على عينة تتكون من 34 طفلا من الاطفال المصابين بالشلل الدماغى مقسمة الى مجموعات تجريبية وضابطة على حسب شدة الاعاقة . (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة ).اعتمد الباحث في هذه الدراسة علنا لاختبارات البننية لقياس مؤشرات الاتزان العضليو كذلك المقابلات الشخصية مع اساتذة واطباء مختصين و قد خلصت نتائج الدراسة إلى أن وحدات النشاط الحركي المعدل أسهمت بشكل ايجابي في تحسين مؤشرات الاتزان العضلي .

دراسة حماده محمد حسيني محمد الطوخي "2003" : تحت عنوان :

تأثير برنامج ترويجي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا. هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج ترويجي رياضي لمعرفة مدى تأثيره على التكيف العام للمعاقين ذهنيا والذين تتراوح اعمارهم ما بين 09-12 سنة ونسبة ذكائهم (50- 70 ).اشتملت عينة الدراسة على 16 تلميذا و 16 تلميذة تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث تم تطبيق برنامج ترويجي رياضي على افراد العينة من اقتراح الباحث نفسه لمدة ثلاث اشهر بمعدل 03 وحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبية 45 دقيقة .والمنهج المستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي.كما تم اعتماده على عدة أدوات وهي اختبار التكيف العام ( الشخصية ) الذي اعده الدكتور عطيات محمود هنا، اختبار الذكاء ( استانفورد - بينيه )،استمارة البيانات العامة لكل تلميذ،استمارة استطلاع راي الخبراء على البرنامج الترويجي،البرنامج الترويجي المقترح .ومن بين أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة أن ممارسة البرنامج الترويجي الرياضي له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للاطفال المعاقين ذهنيا .

دراسة سعيد موسى علي الشهراني2002: تحت عنوان :

تأثير برنامج للمهارات الحركية الأساسية باستخدام أسلوب تحليل الواجب علنبعض عناصر القدرة الحركية للتلاميذ المتخلفين عقليا القابلين للتعلم . هدفت الدراسة الى معرفةدراسة تأثير برنامج للمهارات الحركية الأساسية باستخدام أسلوب تحليل الواجب (لمدة 8 اسابيع بمعدل 4 حصص أسبوعيا) على مستوى بعض عناصر القدرة الحركية (التوافقالبصري الحركي بين العين واليد ، والتوافق البصري الحركي

بين العين والقدم ، والقوة المتفجرة للذراعين والكتفين ، والقدرة العضلية للساقين والقدمين،والرشاقة ) لدى التلاميذ المتخلفين عقليا القابلين للتعلم(9-12 سنة). وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي. وقد اشتملت عينت الدراسة على 32 تلميذ تم اختيارهم وتقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية. ومن بين أهم نتائج الدراسة وجود نسب تحسن مئوية لدى متوسطات المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة ( تراوحتما بين 3.92% إلى 96.55%).

دراسة عبد العزيز المصطفى 1994:

النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الادراكية الحسية-الحركية عند الأطفال .هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اثر النشاط التدريبي الحركي في تنمية القدرات الادراكية الحسية الحركية عند الأطفال ومعرفة قدرات الأطفال الحسية-الحركية ومن ثم تحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي- الحركي. اشتملت عينة الدراسة على 80 طفلا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بمتوسط عمري بين 04-06 سنوات قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة. وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ،كما استغرق تنفيذ البرنامج 08 أسابيع في 24 فترة تدريبية بواقع 03 فترات تدريبية أسبوعيا ، زمن كل فترة تدريبية 45 دقيقة .وقد بينت نتائج الدراسة بوضوح التأثير الايجابي والذال للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات الادراكية الحسية-الحركية.

دراسة جمال الخطيب 1993: تحت عنوان :

فاعلية برنامج تدريبي في تطوير مستوى معرفة معلمي الأطفال المعوقين بمبادئ تعديل السلوك وأساليبه .هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي متعدد العناصر لتطوير مستوى معرفة معلمي الأطفال المعوقين بمبادئ تعديل السلوك وأساليبه .وقد اشتملت عينة الدراسة على 28 معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة قصدية من سبعة مراكز معنية بتعليم الأطفال المتخلفين عقليا ، منهم 19 إناث و09 ذكور تراوحت أعمارهم بين 24 - 42 سنة بمتوسط عمر 29 سنة وبتوسط الخبرة التدريسية 04 سنوات . واعتمد الباحث على الصورة العربية من اختبار المعرفة بتعديل سلوك الأطفال معتمدا على تحليل التباين المشترك لاختبار صحة فرضية الدراسة. وقد خلصت نتائج الدراسة إلى إمكانية تعليم معلمي الأطفال المعوقين عقليا مبادئ تعديل السلوك وأساليبه بفاعلية وفي وقت قصير نسبيا .

دراسة خالد زيادة (2011) هدف الباحث إلى معرفة الفروق الحاصلة بين تقديرات أولياء الأطفال الذين يعانون مشكلات السلوكية متمثلة في النشاط الحركي الزائد و تقديرات معلميه، واهم ما توصل إليه الباحث، وجود فروق بين تقديرات الأولياء والمعلمين.

دراسة (Singh, et. al, 2004) والتي بحثت معرفة أثر برنامج تدريبي قائم على بعض المهارات الحياتية اليومية المهنية والاستقلالية في خفض السلوك العدواني وإيذاء الذات لدى عينة من المتخلفين عقلياً، وتكونت عينة البحث من 15 طفلاً من ذوي التخلف العقلي الشديد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين إحداهما (ن=1=7) تم تدريبهم على المهارات الحياتية الاستقلالية والأخرى (ن=2=8) تلقت تدريباً على المهارات المهنية البسيطة ووجد البحث فروق ذات دلالة إحصائية لصالح برنامج التدريب على المهارات المهنية والذي أسهم بفاعلية أكثر في تخفيض حدة السلوك العدواني وإيذاء الذات وذلك بعد مرور 10 أسابيع من تطبيق البرنامج المقترح.

#### 6 - الإجراءات الميدانية للدراسة :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية النقطة الهامة و الضرورية التي تساعدنا للتعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث ، و مدى الإمكانيات اللازمة و المتوفرة التي تتدخل في سيره بالإضافة الى استشارة ذوي الخبرة و المهتمين بالموضوع للتعرف على آرائهم و أفكارهم التي قد تساعدنا في اجراء البحث كما تهدف الدراسة الاستطلاعية الى جمع المعلومات الأولية التي تمكن الباحث من التأكد من وجود الاشكالية المطروحة في الميدان ، حيث تعتبر هذه المرحلة "مرحلة تجريب الدراسة بقصد اختبار سلامة الادوات المستخدمة

#### 6-2- المجال الزمني والمكاني:

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الفترة الممتدة ما بين 03 جانفي 2017 الى 13 مارس 2017 بمدرسة الأطفال المعوقين عقليا بالمسيلة بواقع 10 حصص و بمعدل 01 حصة في الأسبوع.

#### 7- المنهج المتبع في الدراسة :

إن المنهج هو أساس اي دراسة علمية كونه يعين الباحث في الخطوات الواجب اتباعها في دراسته لموضوع ما، ويتم اختياره تبعا لطبيعة المشكلة المعالجة ،وقد اعتمدنا في دراستنا هذه الدراسة على خطوات المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وباعتماد القياس القبلي و البعدي لما يتضمنه من خصائص تتماشى مع موضوع بحثنا، فالمنهج يجب ان يتجانس ويتوافق مع موضوع الدراسة.

#### 8-مجتمع و عينة الدراسة :

تم اختيار عينة البحث من الأطفال المعاقين عقليا اعاقا بسيطة من مدرسة الاطفال المعوقين عقليا بالمسيلة.

وبلغ عددها 15 طفل .

-المجموعة التجريبية وبلغ عددها 10 أطفال

- ضبط متغيرات الدراسة : هناك متغيران

أ.المتغير المستقل : هو البرنامج التدريبي المقترح لفئة المعاقين عقليا .



- ب. المتغير التابع: (التوازن الحركي) .
- ضبط المتغيرات لأفراد العينة: لقد تم الأخذ بعين الاعتبار ضبط متغيرات أفراد العينة من حيث.
- الأمراض المصاحبة للإعاقة .
- درجة الإعاقة .
- السنن " 11 إلى 15" سنة.
- و قد استبعد الأطفال الذين لا تتوفر فيهم الشروط المعتمدة في البحث.
- 9- أدوات جمع البيانات و المعلومات :
- للحصول على المعلومات والحقائق التي تقع ضمن اهتمامات بحثنا، اعتمدنا على المصادر النظرية والميدانية والإعلامية التالية:
- المصادر النظرية: يتم الحصول على مختلف المعلومات النظرية بالاطلاع على كل ما يتعلق بالإنتاج الفكري بموضوع البحث مع المعاجم الكتب، مذكرة التخرج، المجلات....
- المصادر الميدانية: يقصد بها الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات والمعلومات من ميدان الدراسة.
- 10- الخصائص السيكمترية:
- 1- ثبات الاختبار :
- يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد بنفس الظروف، ويعتبر طريقة إعادة الاختبار من أكثر الطرق إيجاد لمعامل الثبات صلاحيته بالنسبة للاختبار أداء في التربية البدنية والرياضية حيث يطلق عليه البعض بمعامل الاستقرار حيث بلغ 0.83.
- 2- صدق الاختبار:
- و يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي يوضع من أجله، ومن أجل تأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار، حيث بلغ 0.91 ( محمد صبحي حسنين 1995 ص 147).
- 3- موضوعية الاختبار :
- ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج المتحصل عليها الخاصة به ( محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان 1987 ص 380).
- 10 - برنامج تأهيلي حركي:
- 10-1- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع برنامج النشاط البدني الرياضي المكيف المقترح للأطفال المعاقين عقليا اعاقا بسيطة المدرسة المعوقين عقليا في:

- الألعاب و الأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى ذكاء الأطفال المعاقين عقليا بحيث لا تتطلب عمليات عقلية عليا أو تحررهم من الخوف و الانطواء
- اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارات لحركات أساسية و تصرفات إستقلالية التي تستخدم في الحياة اليومية و الاجتماعية و التي تتطلب تعليمات قصيرة
- مراعاة عوامل الأمن و السلامة من خلال اختيار الأنشطة الرياضية التي تستخدم الأدوات الثابتة و الأدوات المصنوعة من مواد غير صلبة
- مراعاة الأسس النفسية و الفيزيولوجية للمعاقين عقليا.
- مراعاة تنمية الجوانب الأخلاقية و القيم المثلى مثل النظام، النظافة، التعاون، الصدق، وهذا الجدول يبين الأهداف المتوقعة من البرنامج المقترح.

#### 10-2-الاختبارات البدنية :

لقياس مؤشر التطور للمهارات الحركية الأساسية (مهارات التوازن الحركي ) استخدمنا الاختبارات التالية نقلا عن أسامة رياض، وناهد احمد عبد الرحيم (اسامة الرياض ، ناهد احمد عبد الرحيم، ص118)

#### -اختبارات مهارة التوازن :

الوقوف على قدم واحدة ،المشي على عارضة التوازن ،الوقوف على اطراف القدمين لمدة معينة

#### 11- إجراءات التطبيق الميداني :

بدأت عملية التطبيق الميداني حيز التنفيذ إبتداء من يوم 03جانفي 2017 وذلك بإجراء الاختبارات الأولية على المجموعة التجريبية و اجراء القياس البعدي على 13 مارس 2016 .

#### 11-1خطوات البحث :

ويمكن تلخيص خطوات البحث فيما يلي :

- ❖ إجراء قياس قبلي على المجموعة .
- ❖ تخطيط برنامج تدريبي مقترح ثم تطبيقه .
- ❖ إجراء القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج لقياس اثره على اداء المهارات الاساسية "التوازن الحركي"

❖ يتم حساب الفروق بين القياسين القبلي و البعدي ،ثم نختبر دلالة هذا الفرق احصائيا .

✚ اختبارات التوازن الحركي لكيفارت "مقياس الادراك الحركي "

أدوات الاختبار :

- لوحة عارضة المشي اتساعها من 04 الى 05 بوصة وارتفاعها 2 بوصة

الاداء المطلوب :

يطلب من الطفل المشي على هذه العرصة للامام وللخلف ثم للجانب في اتجاه اليمين ثم في اتجاه اليسار بدون فقدان التوازن  
المشاهدة :

اذا اتم الحركة بكل توازن وسلاسة يتحصل على درجتين في اتجاه وادا تعثر يتحصل على صفر واعلى درجة هي 08 درجات

✚ اختبارات حركات المهارة والربط :

الاداء المطلوب :

❖ يطلب من الطفل أداء الحركات التالية :

❖ الوثب للأمام بالقدمين معا خطوة واحدة

❖ الحجل للأمام خطوة واحدة باستخدام القدم اليمن فقط

❖ الحجل للأمام خطوة واحدة باستخدام القدم اليسرى فقط

❖ الحجل في المكان على القدم اليمنى اولا ثم اليسرى باستمرار

❖ الحجل في المكان مرتين على القدم اليمنى ثم مرتين على القدم اليسرى.(عبد الحميد شرف

،2002،ص118).

المشاهدة : درجتين اذا اتم الحركة وصفر اذا لم يحققها واعلى درجة هي 10

✦ قمنا بهذه الدراسة على فئة المعاقين عقليا إعاقة بسيطة بمدرسة المعوقين عقليا بالمسيلة وذلك بعد ضبط متغيرات العينة حيث ان نتائج هذه الدراسة لايمكن تعميمها على باقي المراكز المهمة بذوي الاحتياجات الخاصة و ايضا من جهة اخرى لايمكن ان تتعدى حدود المنطقة لاختلاف التأثير على النتائج .

12-الأساليب الإحصائية :

ان الهدف من المعالجة الإحصائية هو التوصل إلى نتائج ذات دلالة احصائية تساعد على تحليل وتفسير النتائج، ولقد اعتمدنا على الوسائل الاحصائية التالية :

. المتوسط الحسابي .

. الانحراف المعياري .

اختبار "ت" المحسوبة

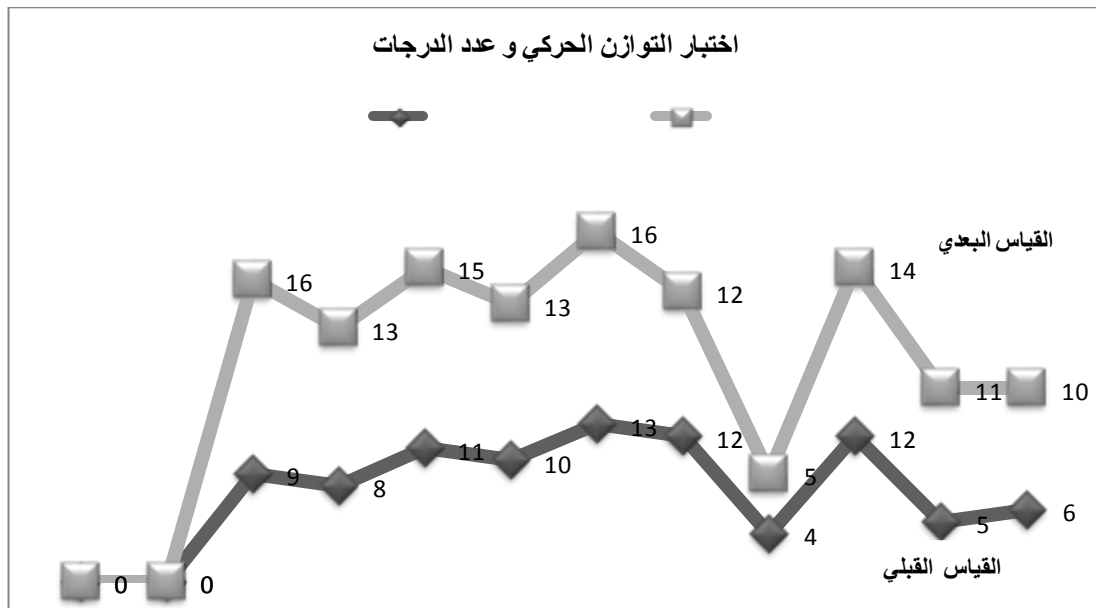
13-عرض النتائج ومناقشتها و تفسيرها

1-1-نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التوازن الحركي

الجدول رقم (02) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي الخاص بمهارة التوازن الحركي

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الرقم
9	16	1
8	13	2
11	15	3
10	13	4
13	16	5
12	12	6
4	5	7
12	14	8
5	11	9
6	10	10

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ هنا تطور حاصل لأغلب أفراد المجموعة بحيث تحصلو على نتائج أحسن في الاختبار البعدي. عندما نلاحظ نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بمهارات التوازن الحركي فإننا نلاحظ أن أغلب أفراد العينة تمكنوا من تطوير أدائهم لمهارة التوازن الحركي .



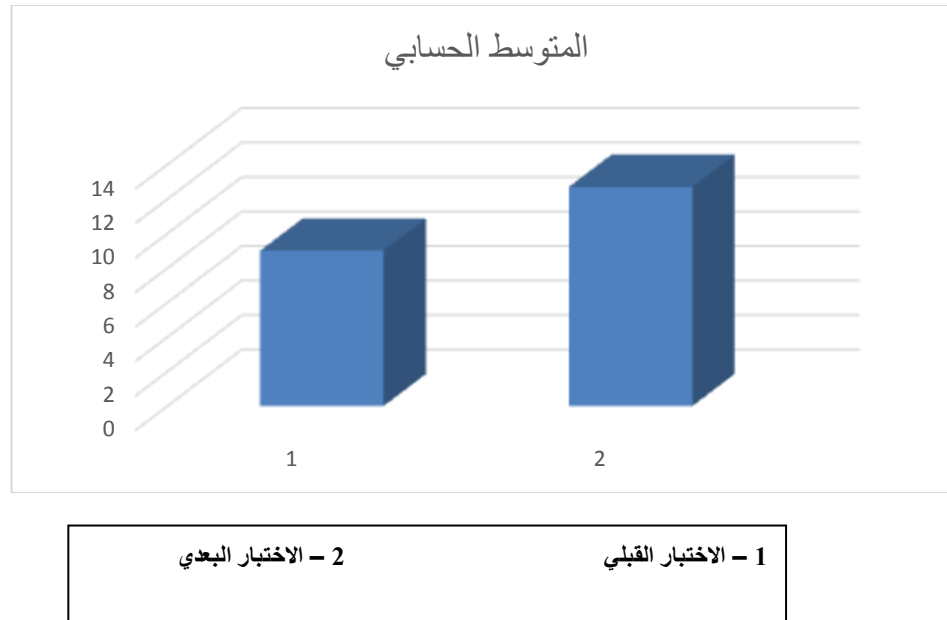
التحليل الاحصائي للنتائج:

وحتى تكون النتائج ذات دلالة سنقوم بتحليلها احصائيا من خلال الجدول التالي :

الجدول رقم (03) يبين النتائج الاحصائية للقياسين القبلي والبعدي لمهارة التوازن الحركي

عدد العينة	الاختبار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	'ت' المحسوبة	'ت' الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة عند (0,01)
10	القبلي	03	09	3,30	3,25	09	دال
	البعدي	3,54	12,7				

تشير نتائج الجدول رقم(03) الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية للاختبار القبلي و البعدي في نمو مهارات التوازن الحركي إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث كانت قيمة 'ت' المحسوبة (3,30) وهي أكبر من قيمة 'ت' الجدولية (3,25) . أما السكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي



الشكل البياني رقم(02) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة لمهارة التوازن الحركي .

يظهر لنا من خلال الشكل البياني وجود فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي لمهارة التوازن الحركي، مما يعني أنه تغيير او تقدم في نمو مهارات التوازن خلال فترة التجربة الميدانية ومن هنا نستنتج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من القبلي وبالتالي فإن البرنامج التدريبي له أثر ايجابي في نمو مهارة التوازن الحركي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا قيد الدراسة .

#### 14- مناقشة نتائج الدراسة الميدانية على ضوء الفرضية:

تتمحور الفرضية الأولى أن نتائج الاختبار القبلي و البعدي تفيد بأن البرنامج المقترح كان له أثر ايجابي فمن خلال نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة التوازن الحركي فإننا وجدنا أن هناك تطور ملموس في أداء هذه المهارة لكل أفراد العينة ، حيث لاحظنا من خلال الجدول رقم (03) النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي و البعدي لهذه المهارة حيث تحصلت المجموعة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (09) وبلغ الانحراف المعياري (03) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (12,7) أما الانحراف المعياري فقد بلغ (3,54) كما بلغت 'ت' المحسوبة (3,30) و 'ت' الجدولية (3,25) وبعد مقارنة ل 'ت' المحسوبة بالجدولية وجناها انها أكبر منها و هذا ما يؤكد معنوية الفرق وهي بذلك ذات دلالة احصائية

ومن هذا فإن الفرضية قد تحققت والتي تقول توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح لتطوير التوازن الحركي ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية المتوسطة

نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما أكده ابراهيم محمد أن مفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق المنتظم الذي يقوم به الجهاز العصبي و الجهاز العضلي فغرس النمو الحركي هو ان نجعل الحركات الجسمية مفيدة ونافعة و أداؤها بأقل جهد ممكن و برشاقة و كفاءة عالية .

بينما يرجع التقدم الحاصل في نمو المهارات الحركية الأساسية و الفروق الاحصائية المتوصل إليها عند المقارنة بين القياسين القبلي و البعدي إلى احتواء البرنامج التدريبي المقترح على أنشطة حركية و ألعاب رياضية و حركات جمبازية، أهداف سلوكية اجرائية أتاحت الفرصة لأفراد العينة قيد الدراسة تحقيق تقدم ملحوظ في اكتساب مهارات حركية أساسية مثل الجري و المشي و التوافق في مختلف المواقف التعليمية و بالتالي فإن هذا البرنامج يعتبر احد العوامل التي ادت الى تحسين المهارات الحركية الأساسية للأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم في المراكز البيداغوجية .

هذه النتائج أكدت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في نمو مهارات التوازن مما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على نمو هذه المهارات وهذا ما يثبت صحة الفرضية .

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

1. أسامة رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم القياس و التأهيل الحركي، ط 1 دار الفكر العربي، 2001.
2. أسامة رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم، القياس والتأهيل الحركي، الطبعة الأولى، دار العرب، مصر 2001.
3. اميره طه بخش، المبادئ و الاسس التربوية للطفل المتخلف عقليا، جامعة ام القرى، 2000.
4. حسن عمر منسي ، 2014 ، التربية الخاصة ، ط 1 ، دار و مكتبة الكندي للنشر و التوزيع .
5. س.ي. روبنشتين ، ترجمة بدر الدين عاشور، علم نفس الطفل المتخلف عقليا، منشورات وزارة الثقافة ، دمشق، 1998.
6. طه سعد علي، أحمد أبو اليل، التربية البدنية و الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، ط 1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، بيروت، 2005.
7. عبد الحميد شرف، التربية الرياضية للاطفال العاديين و غير العاديين، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، مصر، 2005.
8. عبد العظيم شحاتة مرسى، التأهيل المهني للمتخلفين عقليا، دار الاتحاد العربي للطباعة القاهرة .
9. فاروق الروسان، مناهج المهارت الاستقلالية للمعوقين عقليا، مطابع وزارة الإعلام، ط 1، البحرين.
10. ماجد السيد عبيد، الإعاقة العقلية، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان 2000.
11. ماجد السيد عبيد، تعليم الأطفال المتخلفون عقليا، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
12. محمد أمد أبو زيد ، 2011 ، دراسة الحالة لذوي الاحتياجات الخاصة ، ط 1 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع .
13. محمد صبحي حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر، 1995.
14. محمد مصطفى، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، مصر، 2002.
15. مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2014 ، التربية الرياضية لذوي الإعاقة ، ط 1 ، دار النشر و التوزيع - عمان .
16. مصطفى السايح، صلاح أنس محمد، الاختبار الاوربي للياقة البدنية توروفيت مكتبة الاشعاع الفني ، مصر 2002 .

17. مصطفى نورى القمش ، 2013 ، الإعاقات المءعءة ، ط 1 ، ءار المسيرة للنشر و التوزيع .

18. مصطفى نورى القمش،الإعاقة العقلية النظرية و الممارسة، ءار المسيرة للنشر و التوزيع، 2011.

19. نايف مفضى الجبور ، 2012 ، رياضات ذوى الإءءاءاء الخاصة ، ط 1 ، مءءبة المءءمع العربى للنشر و التوزيع .

20. وءءى مصطفى الفاءء، محمد لطفى السىء، الأسس العلمية للتءرب الرياضى للاعب و المءرب، ءار الهءى للنشر والتوزيع، مصر، 2002 .  
المراءع الأءنبية:

-Singh, N., Lancioni, G. Winton, A. Molina, E. Sage, M., Brown, S. and Groeneweg(2004):Effects of sonezelen room activities of daily living skills training, and vocational skills training on aggression and self-injury by adults with mental retardation and mental illness. *Research in Development Disabilities*, Vol. 25, No., 3, pp.285-293.