

## تأثير برنامج ترويحي مائي لتعليم بعض المهارات الاساسيه للسباحه للاطفال ذو الاعاقه الذهنية

م.د/ محمود عصام جبر عصر

مدرس دكتور بقسم الترويحي الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

### مقدمة ومشكلة البحث:

قد أصبح مزاوله النشاط الرياضى من ضروريات الحياة الحديثه ومجاراة للتطور التقني، وتزداد حاجة الأفراد ذو الاعاقه الذهنية إلى النشاط البدني لتنمية كفاءتهم العضوية وقدرتهم الحركية والمحافظة على قوتهم وتحقيق التوازن بين النشاط الفكرى والاجتماعى والبدنى وحيث أن النشاط الرياضى أصبح من الاحتياجات الملحة بالنسبة للمعاقين اليوم فان ممارسة الرياضة بصورة منتظمة ومستمرة تعتبر من الحاجات الأساسية والضرورية. (١٦ : ٤٥)

فتعد قضية المعاقين من القضايا التى تؤرق المجتمعات القديمة والحديثة حيث تؤثر على تطوره ومسيرته وتقدمه، وإن تاريخ مصر قد تميز بإفراد ذو الاعاقه الذهنية ، فإن الأفراد ذو الاعاقه الذهنية أنفسهم لم يتوقفوا فى بذل الجهود للمشاركة فى بناء مصر والمساهمة على شتى الأصعدة فى تحقيق التنمية الشاملة للمجتمع، وذلك انطلاقاً من أن تحديات العصر الحديث تفرض إشترك كل الطاقات البشرية فى مسلسل التنمية، ومن ضمنها طاقة الأفراد ذو الاعاقه الذهنية والذين يمثلون ١٠% تقريباً من المجتمع ولايمكن بأى حال من الأحوال إغفال دورهم لضمان تقدم اقتصادى واجتماعى فعال متجانس للمجتمع المصرى (٤ : ٢١٦)

طبقاً لتقرير منظمه الصحة العالميه ( ٢٠٠٨ ) يوضح ان (١٣%) على الاقل من جميع الاطفال يولدون بإعاقه بدنيه او ذهنيه او يكتسبونها بالدرجه التى تجعلهم فى حاجه الى مساعده خاصة من اجل ممارسه الحياه اليوميه وانه يوجد ما لا يقل عن (٥٠٠) مليون معاق فى العالم يعيش اكثر من ثلثهم فى الدول الناميه وان نسبة المصابين بالاعاقه الذهنيه (متلازم الدون) بحوالى (٢.٥%) وهى نسبة شائعه فى انحاء العالم (١٦:٥)

حيث تذكر ميرفت صادق (١٩٩٩م) ان الانشطه الرياضيه تعتبر وسيط فعال والتى يستطيع الاطفال المعاقين من خلالها تحسين وتنميه مهاراتهم وقدراتهم ، كما تتعدد مجالات الانشطه الرياضيه للاطفال المعاقين والتى اهمها السباحه ، حيث ادرجها علماء النفس والاجتماع فى مقدمه الانشطه الرياضيه التى تساعد الطفل المعاق على التحرر والانطلاق والمشاركه فى الانشطه الترويحيه والجماعيه التى يشترك فيها الاطفال المعاقين ذهنياً. (٢٢ : ١٥)

كما ترى زينب محمود (٢٠٠٢) انه بدأ الاهتمام بالتربية الخاصة للاطفال المعاقين مع بدايه هذا القرن ، والذي تتحقق خلاله تقدما كبيرا فى مجال رعايتهم كما شهد العالم اهتماما يدعو الى تحقيق اهداف تعليميه وتربويه مرضيه من خلال تنفيذ برامج وانشطه خاصه (٩:٩)

كما يرى حلمى ابراهيم ، ليلي فرحات ان هناك بعض الاسس العامه التى يجب مراعاتها ، عند تعليم المهارات الحركيه للمعاقين ذهنيا وتتمثل في اختيار انشطه تتناسب مع احتياجات المعاقين ذهنيا وقدراتهم ومراعاة ذلك اثناء الممارسه ، واختيار انشطه تتناسب مع مستوى ذكاء الاطفال ذو الاعاقه الذهنيه ، وعدم اغفال قدرات الاطفال المعاقين ذهنيا ومراعاتها اثناء ممارستهم النشاط ، تنميه المهارات الترويحيه التى تساعد المعاقين ذهنيا على التفاعل مع اسرته ومع مجتمعه (٧: ٢٢٤-٢٢٦)

حيث يعد الميل للحركه من اشد ميول الطفل الفطريه ظهورا واشباعا فى مراحل نموه المختلفه ، ويرجع ذلك الى ان الحركه تعد نشاطا بدنيا تلقائيا يأخذ اشكالا مختلفه تتفق مع نمو الطفل وانتقاله من مرحله الى اخرى ويتعلم من خلالها الكثير من الخبرات والمهارات ، وهى تمثل انعكاسا صادقا لصورة ذهنيه ما ، كما تعبر عن امر نفسي له غايه او حاجه فسيولوجيه تخص الطفل . (٣: ٨ - ٩)

وفيما يتعلق ببرامج الانشطه التى تقدم للاطفال المعاقين ذهنيا ، فقد عرفتھا "امل الهجرسي" بأنها البرامج والانشطه التربويه المعده لتاهيل المعاقين ذهنيا والمقدمه لهم فى صورته انشطه ومنها الانشطه الرياضيه حيث تمكنهم من استثمار ذكائهم المحدود وامكاناتهم الخاصه بأفضل الطرق الممكنه والى اقصى حدود ممكنه (٥: ٢٠٦)

ويتفق سمير عبد اللطيف (٢٠١٢م) على ان ممارسه الانشطه الترويحيه تحقق التوازن بين مظاهر الحياه الانسانيه الفرديه ، فالترويح يعتبر حق انساني للاطفال المعاقين ، وان المميزات الايجابيه لممارسه الانشطه الترويحيه رفع الروح المعنويه وزياده ثقنتهم بانفسهم للخروج من العزله والانطواء الاجتماعى والنفسى ، فالطفل المعاق لا ينبغي ان نحرمه من الترفيه بسبب اعاقته ، فاذا كان الترويح نشاط ضرورى للانسان العادى فهو ايضا ضرورى للاطفال المعاقين ، فمن خلال ممارسه الانشطه الترويحيه يمكن للطفل المعاق اكتساب بعض القيم وتنميه بعض الصفات الاجتماعيه (٣: ١١)

فمن خلال عمل الباحث " رئيس جهاز الأفراد ذو الاعاقه الذهنيه بنادى حدائق الاهرام " ومن ضمن انشطه الجهاز تعليم السباحه ، حيث اتضح للباحث ان من الصعب توصيل بعض المهارات الاساسيه للسباحه لهذه الفئه لذا تولت فكرة البحث حيث يرى الباحث اهميه اجراء هذه

الدراسة لتطوير برامج الانشطة الترويحية المائية للاطفال المعاقين ذهنيا والعمل على تدعيمها واستمرارها ومعرفة نواحي القصور والضعف التي تواجه الاطفال المعاقين ذهنيا لممارسه الانشطة الترويحية مع محاوله وضع انسب الحلول للتغلب على تلك معوقات ، وفي حدود علم الباحث وبعد الاطلاع على الدراسات السابقه سواء عربيه او اجنبيه وجد ندره الدراسات التي تناولت الانشطة الترويحية للاطفال المعاقين ذهنيا في الوسط المائي ، مما دفعت للتفكير في اجراء هذا البحث.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج ترويحي مائي والتعرف على تأثيره على مستوى المهارات الأساسية للسباحة (الثقة مع الوسط المائي - مهارات التنفس تحت الماء - مهاره الطفو والانزلاق - الانتقال الحركي في الماء) لدى الأطفال المعاقين ذهنيًا.

#### فرض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه البعديه في مستوى (مهاره الثقة في الماء)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه البعديه في مستوى (مهاره التنفس تحت الماء)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه البعديه في مستوى (مهاره الطفو والانزلاق)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه البعديه في مستوى (مهاره الانتقال في الماء)

#### مصطلحات البحث:

#### البرنامج الترويحي

مجموعة من الأنشطة ( الحركية ) يمكن إستخدامها و توظيفها بإسلوب منظم و مخطط و محددة بجدول زمنى معين، و يهدف البرنامج الترويحي إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية.(١٩)

#### السباحه

تتضمن السباحه اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحه المختلفه ، بدءا من المهارات الاساسيه ومهارات السباحه التمهيديه وصولا الى اكساب الفرد طرق السباحه الاربعه ،وذلك لتحقيق مبادئ هما الترويح وتحقيق الامن والسلامه (٢٦:١)

## ذو الاعاقه الذهنيه

عرفة جرو سمان ( grossman ) الذي تبنته الجمعية الأمريكية في عام ١٩٧٣م بأن :  
الإعاقة هي مستوى من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن متوسط الذكاء بإنحرفين  
معياريين ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي ، ويظهر في مراحل العمر النمائية منذ  
الميلاد وحتى سن ١٨ سنة (٢٥)  
الدراسات المرتبطة:  
الدراسات المرتبطة العربية:

١. دراسه مؤمن محمود أحمد محمد (٢٠١٦م) (٢٣) بعنوان " برنامج تروحي لتحسين  
بعض المهارات الحركيه الأساسية لأطفال التوحد " تهدف هذه الدراسة الي التعرف  
الي مدي تأثير برنامج تروحي بإستخدام التمرينات بالأدوات المقترح لإكساب أطفال  
التوحد بعض المهارات الحركية الأساسية ( المهارات الإنتقالية - مهارات الإلتزان  
الأساسية - مهارات المعالجة والتناول ) ، واسنخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة مع  
طبيعة الدراسة ، عينة الدراسة من أطفال التوحد فئة البسيط والمتوسط علي مقياس كارز  
الموجودين ضمن فريق الأفراد ذو الاعاقه الذهنية بنادي سموحة الرياضي الأجماعي  
وعدددهم ( ١٢ ) طفل ، تراوحت اعمارهم بين ( ٦ - ٩ ) سنوات ، وعمرهم العقلي بين ( ٤  
- ٦ ) سنوات ، ودرجة الذكاء ما بين ( ٦٠ - ٧٠ ) درجة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة  
علي : وجود فروق داله احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لبعض حركات  
الانتقال الأساسية لصالح القياس البعدي، وجود فروق داله احصائية بين القياس القبلي  
والقياس البعدي لبعض حركات الإلتزان الأساسية لصالح القياس البعدي ، وجود فروق  
داله احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لبعض حركات المعالجة والتناول  
الأساسية لصالح القياس البعدي.

٢. دراسه محمد جمال الدين عبد الحليم (٢٠١٦م) (١٩) بعنوان " تأثير برنامج للعب  
على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية"  
استهدفت الدراسة تصميم برنامج للعب للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية من سن (٣-٦)  
سنوات " ، والتعرف على تأثيره على بعض المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في  
مهارات حركية انتقالية - مهارات التحكم في أداءه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي  
لتصميم المجموعة الواحدة لملائته مع طبع البحث ، ومن اهم النتائج للدراسه ان  
توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في أداء المهارات الحركية

- الانتقالية المتمثلة في (الجري - القفز - خطوة الحصان - الفجوة - الوثب العريض - الزحلقة) لصالح القياس البعدي لدى الأطفال المشاركين ، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في أداء مهارات التحكم في أداة المتمثلة في (ضرب الكرة الثابتة - تنطيط الكرة من الثبات - مسك الكرة - الركل - الرمي باليد من أعلى - درجة الكرة باليد من اسفل) لصالح القياس البعدي لدى الأطفال المشاركين.
٣. دراسه رانيا فرج ابو النصر خضر (٢٠١٠م) (٨) بعنوان " تأثير برنامج ترويجي رياضي على تعديل بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين ذهنيا " واستهدفت الدراسه التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي على تعديل بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين ذهنيا واستخدمت المنهج التجريبي وتم اختيار عينه (٢٠) تلميذ وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطه وقد توصلت الدراسه الى البرنامج الترويجي المطبق له تأثير ايجابي فى تعديل بعض المتغيرات النفسية والالعاب الصغيره هى انسب الالعاب لتحقيق اغراض المتغيرات النفسية للاطفال المعاقين ذهنيا لسهوله ادائها وقوانينها .
٤. دراسه محمد توفيق حامد عوض (٢٠٠٨م) (١٨) بعنوان " برنامج ترويجي رياضي و أثره على المهارات الحياتية لتلاميذ مدارس التربية الفكرية بمحافظة الاسكندرية " يهدف البحث الحالي إلي تحسين المهارات الحياتية التي تتناسب مع طلاب مدارس التربية الفكرية المعاقون ذهنيا "القابلين للتعلم" استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث يتفق و طبيعة البحث ، بإستخدام القياس القبلى و البعدي لمجموعة واحدة ، اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من "القابلين للتعلم" بنسبة ذكاء (٥٠ - ٧٠) درجة على مقياس ستانفورد بينه من مدرسة التربية الفكرية بالرمل الميرى بمحافظة الاسكندرية بمتوسط (٦٠.٩) درجه ذكاء وبانحراف معياري قدره ٣.٧٧ وقد إشتملت عينة الدراسة على (٣٠) طفلاً تراوحت أعمارهم بين (٧-١٠) سنة بمتوسط ٨,٢ سنة و انحراف معياري ٠.٩٥ وتراوح العمر العقلي من (٥-٧) سنوات بمتوسط ٦.٢ سنة وبانحراف معياري قدره ٠.٧٢ ، وفى ضوء أهداف البحث وفى حدود عينة و طبيعة البحث ومن واقع البيانات والمعلومات التي توصل اليها الباحث وفى ظل المعالجه الإحصائية لتلك البيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج ، تمكن الباحث من التوصل الى ،أثر البرنامج الترويجي المقترح على تطور بعض مهارة رعاية الذات للأطفال المعاقين ذهنياً
- أثر البرنامج الترويجي المقترح على تطور بعض المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً

- أثر البرنامج الترويحي المقترح على تطور بعض المهارات الإقتصادية للأطفال المعاقين ذهنياً
  - أثر البرنامج الترويحي المقترح على تطور بعض المهارات اللغوية للأطفال المعاقين ذهنياً.
  - أثر البرنامج الترويحي المقترح على تطور بعض المهارات المعرفية للأطفال المعاقين ذهنياً.
- كما اوصى الباحث بعمل برامج رياضية ترويحية متخصصة لأنواع أخرى من الإعاقات عقد ندوات لأولياء الأمور والمربين والمشرفين والمدربين للتعرف على أفضل الطرق لتطوير قدرات الأطفال .

### الدراسات المرتبطة الاجنبية:

١. دراسه جيسكا ميريلز ، انجوس بوكانان و ريببكا واترس (٢٠١٧م) (٢٨) بعنوان "تجربة الإدماج الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية ضمن البرامج الترويحي المجتمعية "

### The experience of social inclusion for people with intellectual disability within community recreational programs: A systematic review

يعتبر الإدماج الاجتماعي مجالاً حيويًا في نوعية الحياة ويعزز من خلال البرامج الترويحية. وقد وفرت للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية فرصاً أقل للمشاركة في هذه المجموعات، مما أعاق الاندماج الاجتماعي.

استخدم الباحث خمس قواعد بيانات وتطبيقها باستخدام معايير الإدراج / الاستبعاد. تم تقييم الجودة المنهجية باستخدام معايير تقييم الجودة القياسية ، وتوصل الى هذه النتائج ، تم إدراج ١٢ مادة من أصل ١٣٥ استرجاعاً. تم جمع البيانات في الغالب باستخدام الاستبيانات والمقابيس والمقابلات. وتراوحت أعمار الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية بين ٥ و ٦٥ سنة، وتراوح حجم العينة بين ٣٠ و ٥٥٦ شخصاً. وظهرت أربعة مواضيع رئيسية في الأدبيات: (١) تأثير الاستقلال المادي والاجتماعي، (٢) مقدار التفاعل الاجتماعي والمشاركة، (٣) أثر الثقافة والمواقف، و (٤) نتائج الاندماج الاجتماعي .

الاستنتاجات إن الإدماج الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة الترويحية للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية يزداد مع استقلال وظيفي أكبر ومواقف إيجابية للمجتمع. وتؤدي هذه

المشاركة إلى نتائج إيجابية. ويشارك الأشخاص ذوو الإعاقة الذهنية في برامج ترويحيه أقل. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث فيما يتعلق بالخبرة من وجهة نظر الشخص.

٢. دراسه ستيفاني جول (٢٠١٥م) (٢٦) بعنوان " آثار برنامج تدريب الموظفين على قدرة

أخصائي الترويج على تعليم مهارات السباحة للأطفال المصابين بالتوحد"

### **Effects of a Staff Training Program on Community Instructors'**

#### **Ability to Teach Swimming Skills to Children With Autism**

وقد أظهرت العديد من الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد، أقل نشاطا بدنيا من أقرانهم النامية عادة، وبالتالي فهي في خطر من المشاكل الصحية (على سبيل المثال، والبدانة أو السكري). هناك حاجة لدراسة فعالية التدخلات مثل السباحة التي تهدف إلى زيادة النشاط البدني، وذلك باستخدام مقاربات سليمة بيئيا، أي أنها مصممة لمعالجة مشاكل العالم الحقيقي في البيئات الطبيعية مع عوامل التدخل النموذجية. استخدمت هذه الدراسة المجتمعية تصميمًا أساسيا معدلا غير متزامن معدلا لتقييم تأثير التدريب على المهارات السلوكية لتدريب موظفي مركز الترفيه في استخدام التجارب المنفصلة والجدول الزمني النشاط البصري لتعليم مهارات السباحة للأطفال الذين يعانون من التوحد في حمامات عامة. وبعد الانتهاء من التدريب، أظهرت خمسة من ستة مدربين أدلة على اكتساب المهارات التعليمية؛ أظهر المدرس السادس تحسنا خلال خط الأساس، لذلك لا يمكن تقييم تأثير التدخل. وبالإضافة إلى ذلك، كان تأثير تجريبي لزيادة الامتثال واضحا لسبعة من الأطفال الثمانية، واكتسبت كل ثمانية مهارات السباحة الجديدة. وكانت تقييمات الصحة الاجتماعية / البيئية من قبل المدربين وأولياء الأمور مرتفعة بشكل موحد. وتناقش النتائج والقيود، جنبا إلى جنب مع اقتراحات للبحوث في المستقبل. وكانت تقييمات الصحة الاجتماعية / البيئية من قبل المدربين وأولياء الأمور مرتفعة بشكل موحد.

٣. دراسه ليزا ميسش لوسون (٢٠١٥م) (٢٩) بعنوان "آثار برنامج السباحة للأطفال الذين

يعانون من اضطراب طيف التوحد على المهارات والاهتمام والمشاركة في السباحة "

### **EFFECTS OF A SWIM PROGRAM FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER ON SKILLS, INTEREST, AND PARTICIPATION IN SWIMMING**

استهدفت هذه الدراسة تحديد ما إذا كان البرنامج القائم على الحسية، وتعلم إلى السباحة تحسين مهارات السباحة وزيادة النشاط البدني للأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد ، شارك اثتان وأربعون طفلا (٣٩ ذكر / ثلاث أنثى) في ثماني، ٣٠ دقيقة دروس الحسية ودعم

السباحة. اختبر الباحث مهارات السباحة في الدروس الأولى والأخيرة وأكمل الآباء دراسات استقصائية عن أطفالهم. وأشارت النتائج إلى أن الآباء يشعرون بأن أطفالهم أكثر نشاطاً بدنياً أثناء دروس السباحة والدروس الخارجية. وقد زاد اهتمام الأطفال بالسباحة، وكان الآباء يخططون لبدء أو زيادة أنشطة السباحة الأسرية. تحسنت مهارات السباحة لجميع الأطفال، وتحسين ٧٤ في المئة على الأقل مستوى واحد.

٤. دراسه CHIEN-YU PAN N (٢٠١٠م) (٢٤) بعنوان "آثار برنامج ممارسة السباحة

على المهارات المائية والسلوكيات الاجتماعية لدى الأطفال الذين يعانون من

اضطرابات طيف التوحد "

**"The effects of the swim programme on water skills and social behaviours in children with autism spectrum disorders"**

استهدفت هذه الدراسة تحديد فعالية برنامج ممارسة السباحة ١٠ أسبوع على المهارات المائية والسلوكيات الاجتماعية من ١٦ صبياً يعانون من اضطرابات طيف التوحد ، وفي المرحلة الأولى من العشرة أسابيع (المرحلة الأولى)، تلقى ثمانية أطفال (المجموعة أ) برنامج التعليم الابتدائي في حين لم يتلق ثمانية أطفال (المجموعة ب). وتبعت المرحلة الثانية الثانية (المرحلة الثانية) فوراً، مع عكس العلاجات. وواصلت كلتا المجموعتين العلاج / النشاط المنتظم طوال الدراسة. وقد لوحظت تحسينات في المهارات المائية لكلتا المجموعتين اللتين تعقبان برنامج الرعاية الصحية المستدامة. وبعد المرحلة الأولى، لوحظت تحسينات اجتماعية هامة في المجموعة أ. وبعد المرحلة الثانية، لوحظت تحسينات اجتماعية للمجموعة ب، في حين حافظت المجموعة ألف على التحسينات التي تحققت من خلال تنفيذ برنامج ويسب خلال المرحلة الأولى. مدى استفادة من الدراسات المرتبطة:

- توضيح مشكلة البحث الحالي، وكذلك مجتمع وعينة البحث، واختيار أسلوب عرض ومناقشة النتائج.

- تنوعت وسائل جمع البيانات التي استخدمتها هذه الدراسات مثل الإستبيان والقوائم وتحليل الوثائق والسجلات والمقابلات الشخصية، وقد استفاد الباحث منها في تحديد وبناء أداة جمع البيانات.

إجراءات البحث:

منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم

التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) .



## مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في الاطفال المعاقين ذهنيا بنادى حدائق الاهرام للموسم الرياضي (٢٠١٦/٢٠١٧م) وتتراوح اعمارهم من (٨ - ١١) سنة وبلغ عددهم ٤٠ طفل وطفله من ذو الاعاقه الذهنيه.

## عينه البحث

اختيرت عينه البحث بالطريقه العمدية من الاطفال المعاقين ذهنيا (متلازم الداون) البسيطة والمتوسطة ، وبلغ قوامها (١٢) طفل ، وقد تم استبعاد عدد (٢) اطفال لعدم انتظامهم خلال فتره تنفيذ البرنامج ،وبذلك اصبح العدد النهائي للعينه (١٠ اطفال) .

وقد تم اختيار العينه وفقا للشروط الاتيه:

- الاطفال المعاقين ذهنيا فئه متلازم الدون
  - ليس لديهم اعاقه مصاحبه اخرى (حسيه - حركيه)
  - تم اجراء التجانس بين الاطفال المعاقين ذهنيا في المتغيرات (السن - الطول - الوزن)
- كما هو موضح في جدول رقم ( ١ )

إعتدالية توزيع قيم المتغيرات لدى أفراد مجتمع البحث :-

تم إجراء إعتدالية توزيع البيانات لجميع أفراد مجتمع البحث في متغيرات السن والطول والوزن وإختبارات القدرات البدنية والمهارية للتأكد من أن جميعهم يقعون تحت المنحني الاعتدالي والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد مجتمع البحث ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	سم	٩.٦٢٠	٩.٨٥٠	١.٠٣٥	٠.٤١٧-
الطول	سنة	١٢٠.٧٠٠	١٢١.٥٠٠	١٢.٤٢٨	٠.٠٢٢-
الوزن	كجم	٢٥.٨٠٠	٢٥.٥٠٠	٥٢١.٣	٠.٣١٥

يتضح من جدول (١) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد مجتمع البحث قيد البحث ، وانحصرت قيم معامل الالتواء بين (-٣،+٣) مما يبين إعتدالية توزيع قيم المتغيرات لدى عينة البحث في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢) إعتدالية توزيع البيانات لقيم المتغيرات المهارية ن=١٠

اسم المهارة	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مهارات الثقة مع	الغوص تحت الماء لمدة ٥ ثواني	الدرجة	٢.٠٠٠	٢.٠٠٠	١.٠٥٤	٢.٠٠٠

١.٧٠٠	٠.٨٢٣	١.٥٠٠	١.٧٠٠	الدرجة	الجرى داخل الماء ورفع الزراعين جانبا لمسافه ١٠ متر	الوسط المائي
١.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	١.٠٠٠	الدرجة	القفز بالقدمين داخل الماء فى مكان يصل قدم الطفل فيه على الارض نحاجها	
١.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	١.٠٠٠	الدرجة	النزول والصعود تحت الماء عن طريق مسك الماسورة بحمام السباحه ٥ مرات	مهارات التنفس
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الدرجة	الغوص تحت الماء والمرور من داخل طوق تحت الماء	تحت الماء
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الدرجة	فتح العينين تحت الماء ورؤية المدرب تحت الماء	
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الدرجة	الطفو على البطن بشكل النجمة لمده ٥ ثوانى	مهارات الطفو والانزلاق
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الدرجة	الانزلاق على البطن مع دفع الحائط بالقدمين لمسافه ١ متر	
٠.٣٠٠	٠.٤٨٣	٠.٠٠٠	٠.٣٠٠	الدرجة	ثنى الركبتين بحيث تغمر الماء الجسم لمده ٥ ثوانى	
٠.١٠٠	٠.٣١٦	٠.٠٠٠	٠.١٠٠	الدرجة	الطفو على الظهر مع دفع الحائط بالقدمين لمسافه ٢ متر	مهارات الانتقال الحركى فى الماء
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الدرجة	الطفو على البطن مع دفع الحائط بالقدمين لمسافه ٥ متر	
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الدرجة	دفع الحائط بالقدمين الطفو على البطن مع ضربات الرجلين لمسافه ٥ متر	

يتضح من جدول (٢) إعتدالية توزيع البيانات لقيم المتغيرات المهارية لدى مجتمع البحث فى الإختبارات المهارية قيد البحث وانحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (-٣ ، +٣) مما يبين إعتدالية توزيع البيانات لأفراد مجتمع البحث فى المتغيرات المهارية.

#### وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث الوسائل والادوات التالية لجمع البيانات الخاصه بتلك الدراره:

- استمارة الالتحاق بنشاط الأفراد ذو الاعاقه الذهنية بالنادى مرفق ( ب )
- مستوى حاله الصحيه : من خلال تقرير طبي يؤكد خلو الاطفال من الامراض التى تعوق تعليم السباحه (الجلد - الاذن - العين - القلب)
- استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى الاساسيه للسباحه : استخدم الباحث استمارة خاصه بإختبارات لتقويم مستوى الاداء المهارات الاساسيه فى السباحه وتم عرضها على الخبراء واستبعاد الاختبارات التى حصلت على نسبه تقل عن ٨٥ % من موافقه الخبراء . مرفق ( أ )

- البرنامج المقترح : قبل تنفيذ البرنامج تمت بعض الخطوات التمهيديه التي تمثلت في عقد لقاءات مع الاطفال المعاقين ذهنيا واولياء امورهم . مرفق ( د )
- اختيار المساعدين : استعان الباحث بعدد (٣) من معلمي السباحة ذو الخبره في مجال سباحة الأفراد ذو الاعاقه الذهنية وتفهمهم لموضوع البحث ، وتم اطلاعهم على اهداف البحث وتدريبهم على البرنامج وتسلسله وتعريف كل مساعد بدوره اثناء التطبيق .

### الخطوات التنفيذية للبحث

#### اولا : الدراسة الاستطلاعيه

##### ١- الدراسة الاستطلاعيه الاولى

- استهدفت الدراسة ايجاد المعاملات العلميه (الصدق والثبات) لاختبارات تقويم مستوى الاداء للمهارات الاساسيه للسباحه ، وتم اجراء الدراسة الاستطلاعيه الاولى بتاريخ ( ٢٠١٧/٢/٩م) الى (٢٠١٧/٢/١م)

#### المعاملات العلميه لاختبارات البحث:

قام الباحث بحساب المعاملات العلميه ( صدق - ثبات - الموضوعية ) لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

#### صدق الاختبارات ( صدق التمايز)

استخدم الباحث صدق التمايز حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة من الأطفال تحت ١٤ سنة قوامها (٥) أطفال ، وتطبيق الاختبارات على عينة غير مميزة قوامها (٥) أطفال (عينة الدراسة الاستطلاعية ) من خارج العينة الأساسية لعينة البحث كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول ( ٣ ) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٥

م	المهارات	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة			المجموعة غير المميزة			مان ويتني U	Z
				متوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	مهارات	الغوص تحت الماء لمدة ٥ ثواني	الدرجة	٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*.٠٠	*٢.٢١١
٢	الثقة مع	الجرى داخل الماء ورفع الزراعين جانباً لمسافة ١٠ متر	الدرجة	٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	١.٩٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*.٠٠	*٢.٢١١
٣	الوسط المائي	القفز بالقدمين داخل الماء في مكان يصل قدم الطفل فيه على الأرض نحاحها	الدرجة	٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	١.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*.٠٠	*٢.٢١١
٤	مهارات	النزول والصعود تحت الماء عن طريق مسك الماسوره	الدرجة	٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	١.٥٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*.٠٠	*٢.٢٥٢

*٢.٢١١	*...	١٥.٠٠	٣.٠٠	.٣٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٤.٨٠٠	الدرجة	الغوص تحت الماء والمرور من داخل طوق تحت الماء	التنفس	٥
*٢.٢١٩	*...	١٥.٠٠	٣.٠٠	.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٤.٩٠٠	الدرجة	فتح العينين تحت الماء ورؤيته المديب تحت الماء	تحت الماء	٦
*٢.٢٢٧	*...	١٥.٠٠	٣.٠٠	١.٢٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٥.٠٠	الدرجة	الطفو على البطن بشكل النجمة لمدة ٥ ثواني	مهارات	٧
*٢.٢١١	*...	١٥.٠٠	٣.٠٠	.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٥.٠٠	الدرجة	الانزلاق على البطن مع دفع الحائط بالقدمين لمسافة ١ متر	الطفو والانزلاق	٨
*٢.٢٢٧	*...	١٥.٠٠	٣.٠٠	.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٤.٨٠٠	الدرجة	ثني الركبتين بحيث تغمر الماء الجسم لمدة ٥ ثواني	مهارات	٩
*٢.٢٣٥	*...	١٥.٠٠	٣.٠٠	.٠.١٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٤.٣٠٠	الدرجة	الطفول على الظهر مع دفع الحائط بالقدمين لمسافة ٢ متر	مهارات	١٠
*٢.١٣٠	*...	١٥.٠٠	٣.٠٠	١.٥٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٤.٦٠٠	الدرجة	الطفو على البطن مع دفع الحائط بالقدمين لمسافة ٢ متر	الانتقال	١١
*٢.٢٨٥	*...	١٥.٠٠	٣.٠٠	١.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٣.٩٠٠	الدرجة	دفع الحائط بالقدمين الطفو على البطن مع ضربات الرجلين	الحركي في الماء	١٢

\*قيمة مان ويتني عند  $\alpha = 0.05$  \* دال احصائيا عند مستوى معنوية  $0.05$   
\*قيمة Z عند  $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً المجموعة المميزة والمجموعه غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، حيث كانت قيمة اختبار مان وتني المحسوبة لهذه المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية عند  $0.05$  ، كما يؤكد ذلك قيمة Z حيث كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند  $0.05$  ، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .  
ثبات الاختبارات (إعادة تطبيق الإختبار)

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٥) ناشئين من خارج العينة الأساسية باستخدام أسلوب إعادة الاختبار وذلك لحساب الثبات (Test Re Test) ثم إعادة التطبيق بعد ثلاث أيام على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان وتم حساب دلالة الفروق للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول ( ٤ ) .

جدول ( ٤ ) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات المتغيرات المهارة قيد البحث  $n = 5$

م	المهارات	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	معامل الخطأ
						متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	مهارات	الغوص تحت الماء لمدة	الدرجة	١.٤٠٠	١.٦٠٠	٣.٦٧	٧.٠٠	٢.٥٠	٨.٠٠	٠.٠.١٤	٠.٠.٨٩
٢	الثقة مع	الجرى داخل الماء ورفع الناعين حائلا لمسافة	الدرجة	١.٩٠٠	١.٥٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٥.٠٠	٥.٠٠	٠.٠.٦٨	٠.٠.٤٠

٣	الوسط المائي	الدرجة	١.٠٠	٨.٠٠	٢.٠٠	٦.٠٠	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٥٠	٠.٠٥٠
٤	مهارات التنفس	الدرجة	١.١٠٠	١.٠٠	٢.٠٠	٦.٠٠	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٧٤	٠.٠٥٠
٥	تحت الماء	الدرجة	٢.٠٠	١.٠٠	٢.٠٠	٦.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٦٠	٠.٠١١
٦	الدرجة	الدرجة	٠.٠٠٠	٠.١٠٠	١.٥٠	١.٥٠	١.٥٠	٣.٥٠	١.٣٠٠	٠.١٩٤
٧	مهارات الطفو	الدرجة	٨.٠٠	٠.٩٠٠	٤.٠٠	٤.٠٠	٤.٠٠	٢.٠٠	٠.٣٦٥	٠.٧١٥
٨	الدرجة	الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠
٩	والانزلاق	الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠
١٠	مهارات الانتقال	الدرجة	٠.٤٠٠	٠.٣٠٠	١.٥٠	٣.٠٠	٣.٠٠	٣.٠٠	١.٤١	٠.٠١٦
١١	الدرجة	الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠
١٢	الحركى فى الماء	الدرجة	٠.٦٠٠	٠.٨٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	٠.٠٣٢

\* دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥

\* قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أكبر من ٠.٠٥ ويؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أقل من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ ، مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث .

## ٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية

استهدفت الدراسة تجريب بعض وحدات البرنامج ، وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية

بتاريخ ( ١٤ / ٢ / ٢٠١٧م ) الى ( ٢٠ / ٢ / ٢٠١٧م ) وتم من خلال :

- التأكد من عوامل الامن والسلامه
- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمه
- التعرف على العوائق والمشكلات التى قد تحدث اثناء التطبيق ومحاولة ايجاد حلول لها
- معرفه مدى مناسبه محتوى البرنامج المقترح لمستوى الاطفال المعاقين ذهنيا

### ثانيا : القياس القبلى

تم اجراء القياس القبلى للمجموعه فى الفترة من ( ٢٢ / ٢ / ٢٠١٧م ) الى ( ٢٨ / ٢ / ٢٠١٧م ) وذلك للتأكد من عدم وجود خبره سابقه عن السباحه لدى جميع افراد عينه البحث .

**ثالثاً: تنفيذ البرنامج**

تم تنفيذ البرنامج خلال الفترة من (٢٠١٧/٣/١م) الى (٢٠١٧/٦/١م) بحمام سباحة نادي حدائق الاهرام .

**رابعاً: القياس البعدي**

تم اجراء القياس البعدي لكل مهاره من المهارات الاساسيه للسباحه فى الفترة من ( ٥ /٦/٢٠١٧م ) الى (١٠/٦/٢٠١٧م) بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج.

**تصميم البرنامج**

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلميه والدراسات المرتبطه لاختيار الالعاب الترويحيه المماسيه الخاصه بكل مهاره من المهارات الاساسيه والتي تتناسب مع افراد عينه البحث وتم وضع الوحدات الترويحيه فى شكل متدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط للمركب .

**أ- اسس اختيار الالعاب الترويحيه**

- تتناسب مع مستوى الاداء الراهن للاطفال المشاركين فى البرنامج
- تتيح للطفل فرص اكتساب خبرات نجاح
- تراعى الفروق الفرديه بين الاطفال ان وجدت فى البرنامج
- تثير دافعيه الاطفال للعمل ضمن المشاركه الايجابيه
- تراعى عوامل الامن والسلامه

**ب- الادوات المستخدمه**

- كرات بلاستيك مختلفه الاحجام - اكواب بلاستيك - زجاجات مياه فارغه - حروف وحيوانات خشبيه
- اطباق بلاستيك - احبال بلاستيك- اطواق مختلفه الاحجام - كرات تنس - صفاره .

**ت- تنظيم الوحده التدريبيه**

- زمن الوحده الترويحيه (٦٠ ق) تحتوى الوحده الواحده على ٣ العاب ترويحيه
- تنقسم الوحده الى ثلاث اجزاء وهي ( ٥٥ احماء قبل نزول حمام السباحه - ٤٥ ق جزء رئيسي للمهاره - ١٠ ق جزء ختامى )

**ث- تنظيم البرنامج**

- تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعه لمدته (٣ شهور) اى ١٢ - اسبوع بواقع (٣ وحدات اسبوعيا) ، وذلك يصبح العدد الكلى للوحدات الترويحيه التى يتكون منها البرنامج (٣٦) وحده ترويحيه ، مقسمه كالتى:

- ١- مهارات الثقة مع الوسط المائي
  - ٢- مهارات التنفس تحت الماء
  - ٣- مهاره الطفو والانزلاق
  - ٤- مهارات الانتقال الحركي فى الماء
- عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض والذى نص على ان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه البعديه في مستوى المهارات الأساسية للسباحة (الثقة مع الوسط المائي - مهارات التنفس تحت الماء - مهاره الطفو والانزلاق - الانتقال الحركي فى الماء) لدى عينة البحث ."

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في اختبارات قيد البحث ، وقام الباحث باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات ( T-Test )، واختبار نسبة التحسن على مراحل القياسات القبليه والبعديه وذلك للتعرف على مستوى التحسن في مستوى بعض المهارات الأساسية لصالح القياسات البعديه إن وجد بعد استخدام برنامج السباحة الترويحية المقترح، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه، ويوضح ذلك جدول(٥):

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة فى المتغيرات المهارية ن=١٠

المهارة	القياسات - الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
مهارات الثقة مع الوسط المائي	الغوص تحت الماء لمدته ٥ ثواني	الدرجة	٢.٠٠٠	١.٠٥٤	٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٩.٠٠٠-*
	الجرى داخل الماء ورفع الزراعين جانب h لمسافه ١٠ متر	الدرجة	٧.٠٠١	٠.٨٢٣	٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	-
	القفز بالقدمين داخل الماء فى مكان يصل قدم الطفل فيه على الارض نحاجها	الدرجة	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٤.٤٠٠	١.٢٦٥	٨.٥٠٠-*
	النزول والصعود تحت الماء عن طريق مسك الماسوره بحمام السباحه ٥ مرات	الدرجة	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٤.٣٠٠	١.٤٩٤	٦.٩٨٣-*
تحت الماء	الغوص تحت الماء والمرور من داخل طوق تحت الماء	الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٢٠٠	١.٤٧٦	٦.٨٥٧-*

الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٩٠٠	١.٥٩٥	٧.٧٣٢*	%١٠٠	فتح العينين تحت الماء ورؤيه المدرب تحت الماء	
الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٤.٠٠٠	١.٢٤٧	١٠.١٤٢*	%١٠٠	الطفو على البطن بشكل النجمه لمدته ٥ ثواني	مهارات الطفو والانزلاق
الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٤.٢٠٠	١.٢٢٩	١٠.٨٠٤*	%١٠٠	الانزلاق على البطن مع دفع الحائط بالقدمين لمسافة ١ متر	
الدرجة	٠.٣٠٠	٠.٤٨٣	٣.٤٠٠	١.٥٠٦	٧.١٥٤*	%١٠٣٣.٣٣	ثني الركبتين بحيث تغمر الماء الجسم لمدته ٥ ثواني	
الدرجة	٠.١٠٠	٠.٣١٦	٢.٩٠٠	١.٦٦٣	٥.٢٥٠*	%٢٨٠٠	الطفو على الظهر مع دفع الحائط بالقدمين لمسافة ٢ متر	
الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.١٠٠	٥٩٥.١	٦.١٤٦*	%١٠٠	الطفو على البطن مع دفع الحائط بالقدمين لمسافة ٥متر	
الدرجة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٧٠٠	١.٧٦٧	٤.٨٣٢*	%١٠٠	دفع الحائط بالقدمين الطفو على البطن مع ضربات الرجلين لمسافة ٥ متر	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = \*٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في للمجموعة في المتغيرات المهارية حيث كانت قيم ت المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية لاختبار ت عند مستوى الدلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥)، وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياسات البعدي في مستوى المهارات الأساسية للسباحة .

ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في مستوى المهارات الأساسية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا (عينة البحث) نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التروحي المقترح الذي يعتمد على أسس ومبادئ تروحيه لتعلم المهارات الأساسية للسباحة بطريقة سليمة ومنتظمة أدت إلي تحسن اكتساب المهارات الأساسية للسباحة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا (عينة البحث) وأيضاً من خلال الاعتماد علي مجموعة الالعاب التروحيه المقترحة التي تؤدي في نفس الشكل المهاري ولكن من خلال العاب تروحيه تتفق مع طبيعة المهارات الأساسية للسباحة للأطفال وفقا للظروف الصحية والبدنية لديهم .

نظرا لتمييز الابتكار والتنفيذ في الالعاب التروحيه لادائها بالسهوله والتي تدخل البهجه والمرح والسرور ، كما ان ادائها يحتاج الى تركيز ودقه عاليه ، كما ان هناك العاب تتميز

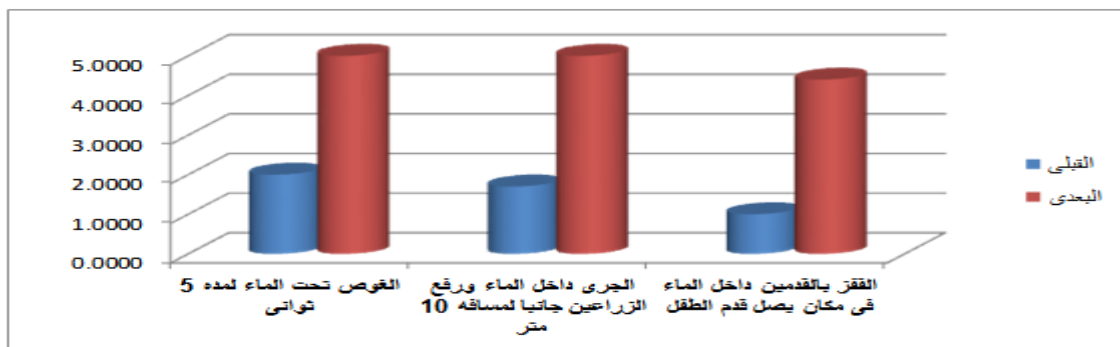


بالصعوبة والقوه مما يجعل الطفل يجد نفسه ويتحدى قدراته في مواقف تجعله لديه الدافعيه لتحقيقها وبالتالي الشعور بالسعاده نتيجه الفوز .

كما اشارت عزه عبد المنصف (٢٠٠١م) ان اطفال من فئه الاعاقه متلازم الداون ان برنامج الالعاب المائيه له تأثير فعال على تعلم الاطفال المعاقين عقليا وبعض المهارات الاساسيه في السباحه ، كما ان له تأثير فعال في تحسين مستوى الاداء وتأثير ايجابي في اتقان المهارات الاساسيه للسباحه (١٥)

ويشير محمد على ، كفاء خير الله نقلا عن جانسما ، فرينش ، على ان السباحه تعتبر من اكثر الانشطه فائده للاطفال المعاقين حيث تظهر فائدتها على الناحيه العضويه للاطفال المعاقين ذهنيا في تنميه كفاءه عمل الاجهزه الحيويه وزياده الدفع القلبي كما تتحسن درجه التوافق لدى الاطفال المعاقين ذهنيا وعلى الناحيه العضليه والعصبيه في تنميه الاحساس الحركي مثل التوافق بين العين واليد والعين والرجل ، وتساعد على اكتساب واكتشاف مفهوم افضل لقدراتهم (٢٧:٢١٩) (٣١:٢٧-٢٥)

كما تعتبر السباحه تعتبر من اهم انواع الرياضات المائيه التي تمثل القدره الذاتيه للاطفال المعاقين ذهنيا للتعامل مع الوسط المائي حيث تتطلب العمل الشامل لجميع اجزاء الجسم بتوافق كامل (١٥:٢٣)

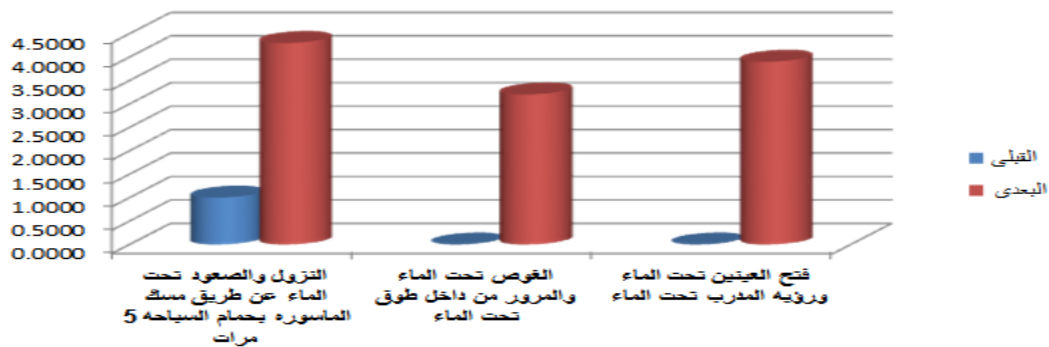


شكل رقم ( ١ ) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الثقة مع الوسط المائي. يتضح من شكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه في اختبارات " مهارات الثقة مع الوسط المائي " حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥). كما يتضح من شكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه في مستوى المهارات الأساسية للسباحه لاختبارات " مهارات الثقة مع الوسط المائي " .

ويرجع الباحث ما سبق لاهمية برنامج السباحة الترويحية في سرعه تعلم المهارات الاساسيه للسباحه للاطفال المعاقين ذهنيا دون تعب ويتفق مع هذا كلا من **محمد الحماحمي** وعايده **عبد العزيز** (٢٠٠٤م) من اهميه التأثيرات الكثيره والمتعدده للترويح على الصحة العامه واثاره الدافعيه وتحقيق اهداف تعليميه ومهاريه ، حيث يساهم الترويح في رفع الكفاءه لجميع اجهزه الجسم المختلفه ، ويعمل على تفريغ الانفعالات المكبوتة والطاقة الزائده التي توجد في معظم الاطفال وبالتالي الاطفال المعاقين ذهنيا .(١٧ : ٢٩)

لذ يشير (**whitehead ١٩٩٣**) " إلى إن التعلم الحديث يجب أن يعتمد أساسا على شعور الأطفال بالسعادة والمرح وعلى اهتمامات الأطفال ، فالاداء الجيد لا يتم عن طريق النظام الشكلي أو الأساليب الأكاديمية التقليدية" (٣٠)

يذكر **أحمد عبد الرحمن** (٢٠١١م) نقلا عن محمود حسن وآخرون ان السباحه تعتبر من اهم انواع الرياضات المائيه التي تمثل القدره الذاتيه للانسان للتعامل مع الوسط المائي حيث تتطلب العمل الشامل اجزاء الجسم واعضائه بتوافق كامل.(٢)



شكل رقم (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التنفس تحت الماء. يتضح من شكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه في اختبارات " مهارات التنفس تحت الماء " حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

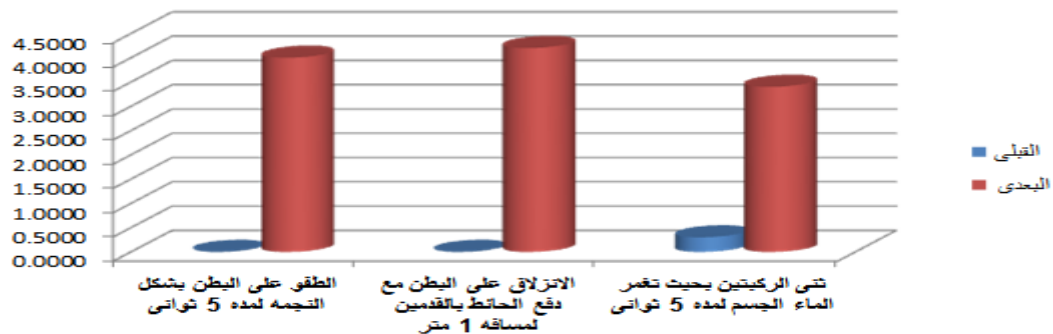
كما يتضح من شكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه في مستوى المهارات الأساسية للسباحه لاختبارات " مهارات التنفس تحت الماء " .

كما جاء في اهم نتائج **محمد عبد العاطي** (٢٠١٥م) ان اهميه البرامج الترويحيه من خلال الالعب الصغيره تأثر ايجابيا على الاطفال المعاقين في رفع مستوى اللياقه البدنيه كما

انها تتناسب فنيا مع عقليه الاطفال ذو الاعاقه العقليه وتساعدهم على تعليم المهارات الاساسيه للسباحه بشكل جيد . (٢٠)

كما يتفق الباحث مع ما توصل اليه محمد حامد (٢٠٠٨م) من تأثير البرنامج الترويحي على تطور اداء بعض المهارات المعرفيه للاطفال المعاقين ذهنيا والاهتمام بضرورة عمل برامج ترويحيه متخصصه لانواع الاعاقات المختلفه .(١٨)

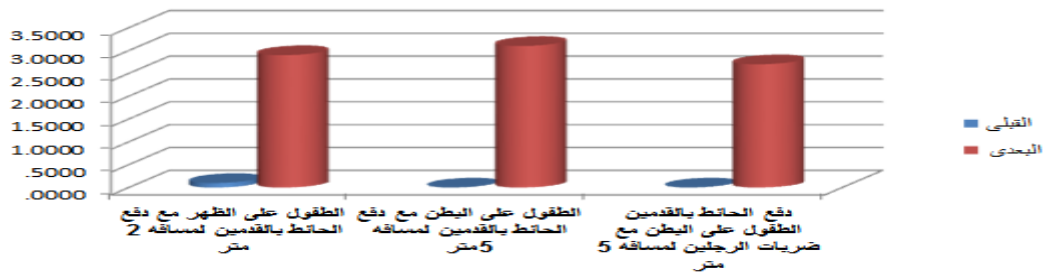
كما يتفق على ما توصل اليه أحمد عبد الرحمن (٢٠١١م) من توصيات ان ضروره تطبيق برامج الالعاب الصغيره فى تعليم مهارات الاساسيه للسباحه للاطفال المعاقين ذهنيا وخاصه فى مرحله (٨-١١) عام لما لها من اثر ايجابى وفعال فى تعلم وتحسين مستوى اداء الاطفال المعاقين فى المهارات الاساسيه فى السباحه .(٢)



شكل رقم (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مهارات الطفو والانزلاق. يتضح من شكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه في اختبارات "مهارات الطفو والانزلاق" حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥). كما يتضح من شكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه في مستوى المهارات الأساسية للسباحه لاختبارات "مهارات الطفو والانزلاق".

كما يتفق كلا من عزه عبد المنصف ومرفت صادق ان الاطفال المعاقين عقليا يمكنهم تعلم المهارات الاساسيه للسباحه بشكل جديد من خلال استخدام برامج تعليميه ترويحيه .(٢٢) ، (١٥)

كما اتفق اهم النتائج طارق قاسم (٢٠٠٢م) على ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على مستوى تعلم السباحه الزحف على البطن بالنسبه للمعاقين ذهنيا .(١٣)



شكل رقم (٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الانتقال الحركي في الماء  
يتضح من شكل رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات  
القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدية في اختبارات "مهارات الانتقال الحركي في الماء"  
حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).  
كما يتضح من شكل رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات  
القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدية في مستوى المهارات الأساسية للسباحة لاختبارات "  
مهارات الانتقال الحركي في الماء".

كما تشير اهم نتائج **طاهر مصطفى** (٢٠٠٩م) من وجود فروق داله احصائيا باستخدام  
الالعب الترويحيه للناشئين لتحسين مستوى الاداء للاعبين اثناء فتره تطبيق البرنامج وذلك  
بمعدل ٣ وحدات اسبوعيا ، لصالح القياسات البعديه للبحث.(١٤)  
كما اشار **شريف عرفه** ان البرنامج الترويحي للاطفال ذو الاعاقه الذهنيه له تأثير  
إيجابي في تنمية المهارات الحركية الأساسية على التلاميذ المعاقين عقليا كما اوصى بالعمل  
على وضع برامج تتناسب مع الميول والاتجاهات الحركية للتلاميذ ذوي الإعاقات الذهنية.(١٢)  
كما اتفق اهم النتائج **محمد فتحي** (٢٠٠٤م) ان اداء المهارات الحركيه الاساسيه  
للاطفال المعاقين ذهنيا بشكل جيد يعطيهم الثقة في ادائهم اذا كانت متضمنه لبعض المهارات  
الحركيه ، كما ان نجاح اداء المهارات الحركيه الاساسيه بدوره يؤدي الى تعلم المهارات التمهيديه  
للالعب الرياضيه بصورة جيده وبالتالي عد الشعور بالفشل في تعلم تلك الالعب.(٢١)  
وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع ما أشار إليه كلاً من "**ايمن محمد علي**"(٢٠٠٦م)  
و"**سالم محمد المناصري**" (٢٠٠٩م) إلي أن استخدام التمرينات والالعب الترويحيه في نفس  
شكل الحركة الطبيعي و بنفس أسلوب الحركة من أفضل الطرق التي تنمي الحركات الأساسية  
وخاصة للأطفال المعاقين ذهنيا.(٦) (١٠)

كما تشير نتائج اختبارات المهارات الأساسية للسباحة (الثقة مع الوسط المائي - مهارات  
التنفس تحت الماء - مهاره الطفو والانزلاق - الانتقال الحركي في الماء) إلى تحسن اداء  
الأطفال المعاقين ذهنيا ، مما يدل على أن تنمية المهارات الأساسية للسباحة لذو الاعاقه الذهنيه

من خلال البرنامج الترويحي المقترح له اثر ايجابي في الارتقاء بمستوى المهارات الأساسية للسباحة لذو الاعاقه الذهنيه .

ويرى الباحث أن استخدام برنامج السباحة الترويحية ساعد في القدرة على اداء المهارات الاساسيه للسباحة للاطفال المعاقين ذهنيا (الثقة مع الوسط المائي - مهارات التنفس تحت الماء - مهاره الطفو والانزلاق - الانتقال الحركي فى الماء) على عكس ما كان قبل بداية البرنامج الترويحي المقترح عند قيام الطفل بالنزول الى الماء كانت قدرة الطفل على اكتساب الثقة فى الوسط المائي غير متواجده لذا فان زيادة التركيز على اداء وتنفيذ البرنامج بدون مساعدة في المراحل النهائية من البرنامج الترويحي ساعدت الطفل في الوصول الى اكتساب مهاره الانتقال الحركي فى الماء ومن ثم أسهمت في زيادة قدرة الأطفال على اتقانه للمهارات الاساسيه للسباحه .

كما تشير نتائج اختبار التنفس تحت الماء و الطفو والانزلاق قيد البحث إلى تحسن الأطفال عينة البحث ، مما يدل على ان البرنامج الترويحي المقترح له اثر ايجابي في الارتقاء بمستوى الاداء للمهارات الاساسيه للسباحه لدى الأطفال المعاقين ذهنيا .

#### وبذلك يتحقق الفرض الذي ينص على:

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه البعديه في مستوى المهارات الأساسية للسباحة (الثقة مع الوسط المائي - مهارات التنفس تحت الماء - مهاره الطفو والانزلاق - الانتقال الحركي فى الماء) "

استخلاصات وتوصيات البحث:

استخلاصات البحث:

فى ضوء البحث وهدفه والمنهج العلمى المستخدم ، وفى نطاق اليه ، والتحليل الاحصائي ، ومن خلال عرض ومناقشه النتائج توصل الباحث الى :

- برامج الالعاب الترويحيه المقترح له اثر ايجابي على تعلم الاطفال المعاقين ذهنيا المهارات الاساسيه للسباحه .
- وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات (الثقة مع الوسط المائي - مهارات التنفس تحت الماء - مهاره الطفو والانزلاق - الانتقال الحركي فى الماء) فى اتجاه القياس البعدي لعينه البحث .
- استخدام برنامج السباحة الترويحية لا يوتر سلبيا على اكتساب المهارات الاساسيه للسباحه للاطفال المعاقين ذهنيا بالمعدل الطبيعى لاكتساب المهارات .

## توصيات البحث:

- في ضوء ما تم استنتاجه يوصى الباحث بما يلي :
- تطبيق برنامج السباحة الترويحية المقترح في تعليم المهارات الاساسيه للسباحه للمعاقن ذهنيا (متلازم الدون)
  - الاعتماد على الاختبارات المقترحه في تقويم المهارات الاساسيه للسباحه ، لمساعدته معلمى السباحه الأفراد ذو الاعاقه الذهنية في سرعه اكتساب الاطفال (متلازم الدون) المهارات الاساسيه للسباحه .
  - الاسترشاد بالاسس العلميه التى استخدمت فى تصميم البرنامج الترويحي ، فى اعداد برامج مناسبة للاطفال المعاقين ذهنيا لكل نادى او جمعيه او مدرسه تهتم برياضه الاطفال المعاقين ذهنيا .
  - استخدام اللعب كأحد متطلبات الاساسيه لاحتياجات المعاقين ذهنيا (متلازم الدون)
  - اجراء دراسات اخرى للتعرف على اثر استخدام البرامج الترويحيه مع باقى فئات الاعاقه بوجه عام .
  - يجب تطبيق مثل هذه الدراسه ولكن على انشطه اخرى للمعاقين ذهنيا.
  - الاهتمام بوضع برامج ترويحيه مقننه للاطفال متلازم الدون .
  - توفير قدر كافي من الادوات والوسائل التى تمكن من استخدامها فى البرامج الترويحيه للاطفال المعاقين ذهنيا .
  - عقد دورات وندوات وورش عمل دوريه لثقل معلمى السباحه للفئات الخاصه واطلاعهم على احدث الدراسات .
  - اختيار مساعدين تنفيذ برامج الترويحيه فى الوسط المائى بناء على اسس علميه .
  - ضروره الاستعانه باساليب التدعيم المعنوى والمادى فى تنفيذ البرامج الترويحيه لتشجيع الاطفال على بذل اقصى جهدهم .
  - ان تحاول وسائل الاعلام الاهتمام بهذه الفئه واطهار الصوره الايجابيه لهم ، ليكونوا اشخاص متميزين فى مجتمعاتهم فى شتى المجالات المختلفه .
  - مراعاة عوامل الامن والسلامه عند تنفيذ برنامج ترويحي ( لفئه متلازم الدون )

## المراجع

المراجع باللغة العربية:

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح : (١٩٩٩م) ١٢٤٤ ساعة لتعلم السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. احمد عبد الرحمن سعد : (٢٠١١م) تأثير برنامج الالعاب الصغيره باستخدام اسلوب الدمج على تعليم المهارات الاوليه فى السباحة للاطفال المعاقين ذهنيا ، رساله ماجستير ،كلية التربية الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان .
٣. اسامه كامل راتب ، ابراهيم عبدربه خليفه : (١٩٩٩م) النمو والدافعيه فى توجيه النشاط الحركي للطفل ولانشطه الرياضيه المدرسيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٤. أمجد عبداللطيف :التربية الحركية للأسوياء والمعوقين، بحث منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، د.ت.
٥. امل عوض الهجرسي : (٢٠٠٢م) تربيته الاطفال المعوقين عقليا ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٦. ايمن محمد على : " تأهيل الشلل الدماغي" رساله ماجستير، كلية الطب ، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.
٧. حلمى ابراهيم ، ليلي فرحات: (١٩٩٨م) التربيته الرياضيه والترويح للمعيقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٨. رانيا فرج ابو النصر : (٢٠١٠م) تأثير برنامج ترويحى رياضى على تعديل بعض المتغيرات النفسيه لدى المعاقين ذهنيا ، رساله ماجستير ، غير منشور ، كلية التربية الرياضيه ، جامعه طنطا.
٩. زينب محمود شقير : (٢٠٠٢م) خدمات نوى الاحتياجات الخاصة (الدمج الشامل ، التدخل المبكر ،التأهيل المبكر ) مكتبه النهضه المصريه ، القاهرة .
١٠. سالم محمد المناصرى : "دراسة لمنظ حالات الشلل الدماغي لدى الأطفال المترددين على عيادة الأمراض العصبية بمستشفى الأطفال جامعة الإسكندرية، رساله ماجستير، كلية الطب، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
١١. سمير عبد اللطيف مصطفى : (٢٠١٢م) مشكلات ممارسه الانشطه الترويحيه للاطفال المعاقين ذهنيا بمحافظه بورسعيد ، رساله ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضيه، جامعه بورسعيد .

١٢. شريف محمود عرفة (٢٠١٧م) تأثير نظام الدمج بين التلاميذ المعاقين ذهنيا والأسوياء على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية ، رساله ماجستير ، قسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية الرياضية . جامعة بنها
١٣. طارق سعد الدين قاسم : (٢٠٠٢م) برنامج مقترح لتعليم السباحة للمعاقين ذهنيا، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.
١٤. طاهر مصطفى كرار : (٢٠٠٩م) فاعليه برنامج الالعاب الترويحيه على مستوي الاداء لدى لاعبي القوس والسهم للناشئين، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.
١٥. عزه احمد عبد المنصف : (٢٠٠١م) فاعليه برنامج مقترح للاعب المائيه على تعلم بعض المهارات الاساسيه للسباحه لدى الاطفال المعاقين ذهنيا ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان .
١٦. على ماهر : (١٩٧١م) دراسة الإمكانيات الرياضية لعمالة المصانع بمنطقة حلوان، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعه حلوان، القاهرة.
١٧. محمد الحماحمي ، عايد عبد العزيز (٢٠٠٤م) الترويح بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط٤ .
١٨. محمد توفيق حامد (٢٠٠٨م) برنامج ترويحي رياضي واثره على المهارات الحياتيه لتلاميذ مدارس التربيه الفكرية لمحافظة الاسكندرية ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الاسكندرية .
١٩. محمد جمال الدين عبد الحليم (٢٠١٦م) بعنوان تأثير برنامج للعب على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية ، رساله ماجستير - قسم الترويح الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.
٢٠. محمد سعيد عبد العاطي : (٢٠١٥م) تأثير برنامج ترويحي باستخدام اسلوب الدمج على تعليم المهارات الاولييه فى السباحه للاطفال المعاقين سمعيا ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان .
٢١. محمد فتحى سليمان: (٢٠٠٤م) تأثير برنامج ترويحي مقترح على تنميه المهارات الحركيه الاساسيه للاطفال المعاقين ذهنيا من (٦- ١٢) سنه ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.



٢٢. مرفت محمود صادق : (١٩٩٩م) برنامج مقترح لتعليم السباحة للاطفال المعوقين عقليا من متلازم داون ، دراسه منشوره ، الاسكندريه ، منشاه المعارف .
٢٣. مؤمن محمود أحمد محمد : (٢٠١٦م) برنامج تروحي لتحسين بعض المهارات الحركيه الأساسية لأطفال التوحد ، رساله ماجستير ، غير منشور ، قسم الترويح ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .

### المراجع باللغات الأجنبية:

٢٤. CHIEN-YU PAN (٢٠١٠م) The effects of the swim programme on water skills and social behaviours in children with autism spectrum disorders ،National Kaohsiung Normal University,Taiwan
٢٥. Grossman. American Society . ١٩٧٣.
٢٦. Stephanie Jull,(٢٠١٥م) " Effects of a Staff Training Program on Community Instructors' Ability to Teach Swimming Skills to Children With Autism" PhD, Pat Miranda, PhD, canucks Autism Network, Vancouver, British Columbia, Canada university of British Columbia, Vancouver, Canada
٢٧. Jansma p . French: (١٩٩٤) special physical education physical activity , sport and recreation prentice hall inc , new jersey , usa
٢٨. Jessica Merriles, Angus Buchanan, Rebecca Watres (٢٠١٧م) :The experience of social inclusion for people with intellectual disability within community recreational programs: A systematic review . College Occupational therapy and Social work, Journal of Intellectual Disability and Development, Kertin University, Perth, Australia
٢٩. Lisa Misch Lawson (٢٠١٥م)," EFFECTS OF A SWIM PROGRAM FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER ON SKILLS, INTEREST, AND PARTICIPATION IN SWIMMING" Lawson, PhD thesis, American Journal of Therapeutic Entertainment, vol. ١٣, No. ٢
٣٠. Whitehead: whynot appinesson change and conflict in early education ،New York ،wintage Book ١٩٩٣، p.١٥٠

## المراجع على شبكه الانترنت:

٣١.

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/>

[10.9830.715576797/10.1177](http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.9830.715576797/10.1177)

٣٢.

<http://www.wmpllc.org/ojs->

[2.4.2/index.php/ajrt/article/view/511](http://www.wmpllc.org/ojs-2.4.2/index.php/ajrt/article/view/511)