

فاعلية استخدام الممارسات الترويحية على مستوى إتقان بعض الاداءات المهارية في

الجمباز الفني لدى المعاقين ذهنيا

أ.م.د/ احمد محمد هاشم

أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية-جامعة بني سويف

م.د/ داليا محمد معروف الحضري

مدرس بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني - كلية التربية الرياضية-جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث

أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه حيث تلعب الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة دورا هاما في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة.

كما أن أنشطة الترويح الرياضي تساعد على التخلص من ضغوط الحياة وأعبائها وتصل بالفرد إلى التعايش السوي مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه ولقد زاد الآن الاهتمام بفئات المعاقين في العالم حيث يقدر عددهم بعشر سكان العالم. (٩ : ٦١)

والترويح أحد أهم المداخل لتربية الفرد وإعداده إعدادا متكاملًا حتى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تحتاج توجيه تربوي جيد يؤدي إلى النمو الشامل المتزن ويحسن من حالة الفرد على التكيف النفسي وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجهه. (٥ : ١٧)

كما أن الترويح يعتبر أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالا غنى بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية، وفي هذا يشير " محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز " (١٩٩٨) أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية (١٤ : ١٦٠) .

وتضيف " تهاني عبد السلام " (٢٠٠١) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على الشعور بالسعادة والفخر لإنجاز عمل ما. (٥ : ٢٤٥) .

وتعد رياضة الجمباز من الرياضات المحببة إلى النفس والتي تعمل على جذب إنتباه الأطفال لممارستها، لما يعود عليهم بالنفع من ناحية إكتسابهم للقوام الجيد والقيم التربوية، هذا

هذا إلى جانب تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية مما يعطى لهم القدرة على الابتكار وتحقيق السعادة والنجاح. (٧٤:٢)

وتتيح رياضة الجمباز فرصة للأطفال لخلق القدرة على الابتكار وتحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والالتزان، وينمى أيضاً إدراك الحاجة إلى القوة والجلد من أجل إتمام بعض الحركات المبتكرة في الجمباز. (٩٤:١٥)

وتذكر إحصاءات البنك الدولي عام ٢٠١٧ أن المعاقين يشكلون ما بين (١٠:٢٠%) من نسبة السكان في كل دولة من دول العالم، وفي الوطن العرب ٣٠ مليون معاق، وسوف تزداد هذه النسب باطراد خلال السنوات المقبلة بسبب الحروب والفقر وقلة الرعاية الصحية وقلة الإنجاب وزيادة الشيخوخة بين البشر. (٢٦ : ٢٣)

الخواص أو ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين) هم أولئك الأشخاص الذين يكون مستوى قدراتهم البدنية أو الحسية أو الذهنية أو السلوكية أقل من المستوى الشائع في المجتمع، بحيث يستوجب هذا الاختلاف إعداد برامج تربوية وتأهيلية خاصة لاستغلال هذه القدرات وتطويرها إلي أقصى حد ممكن. (٩ : ٦)(١٠:٦٤)

ويؤكد أحدث تقرير للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء عام ٢٠١٤م وجود ستة ملايين معاق في مصر تتراوح أعمارهم بين سنة و٢١ سنة وأن نسبة (١٣%) من أطفال المدارس في بلادنا معاقون ، كما أكد التقرير أن الإعاقة العقلية هي الأكثر انتشاراً في هذه النسبة وتقدر بحوالي أكثر من مليوني معاق ذهنياً ومعظم الحالات إعاقات خفيفة تتيح لهم التعلم حتى المرحلة الإعدادية ولكن (٥%) من حالات التخلف العقلي الشديد يكون فيها معامل الذكاء أقل من (٢٥%) ويحتاج فيها المعاق لرعاية خاصة إما داخل مؤسسات متخصصة أو مع أسرهم المدربة لرعايتهم. (٢٩ : ١٣)

ولما كان الاهتمام باللعب عند الأطفال يعود إلى الاهتمام بالطفولة ذاتها، لأنه يشكل المنابع التي تتسرب بوساطتها المعرفة إلى الطفل الذي يمارس سلوك اللعب منذ الأشهر الأولى من حياته، حينما يلعب مع نفسه بتحريك عينيه نحو الأشياء المتحركة من حوله، إضافة إلى تحريك رجليه ويديه، ويتطور اللعب لدى الأطفال ويأخذ بالتعقيد والتنظيم بصورة متوازية مع الخصائص النمائية لديهم حيث تنهياً لهم ظروف مناسبة لتطوير ذاتهم وتفكيرهم. (٨ : ٥٧)

فالحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم والذات بوجه عام، وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أو خارجياً، وأهم ما يميزها يميزها هو التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها، وتعتبر من طرق التعلم التي تساعد الطفل

الطفل علي اكتساب النواحي المعرفية وحل المشكلات ومواجهة العالم من حوله. (٣ : ٨)
 والتنوع في عناصر الحركة هي التنوع في الحركة ذاتها واستخدام حركات جديدة
 ومختلفة ومتنوعة مع التنوع في استخدام الاتجاه -المسار -شكل الجسم -الجهد او الطاقة
 المبذولة -الانسيابية - والسرعات المختلفة، مما يجعل الحركات جديدة ومتغيرة ومتنوعة في
 الأداء، وذلك بناءً على فهم عناصر الحركة من خلال استغلال الفراغ (المكان)، تنوع في
 الوقت (النگمات والإيقاعات المختلفة)، العلاقات الحركية مع الآخرين أو الأشياء. (١٢ : ٥٣ ،
 ٥٥)

ومن خلال ما اطلع عليه الباحثان من الدراسات التي أشارت إلى أهمية ممارسة الأنشطة
 الرياضية لفئة المعاقين ذهنياً (اناث) القابلين للتعلم وضرورة الاهتمام بهم وتنمية قدراتهم لأقصى
 حد ممكن كدراسة "ايمان احمد صالح" (٢٠٠٨) (٤) بعنوان تأثير تنمية القدرات التوافقية الحركية
 على مستوى أداء جملة الحركات الارضية للجمباز الفني لذوي الاحتياجات الخاصة المعاقين
 ذهنياً، ودراسة "سهام قديس حكيم" (٢٠٠٧) (٧) بعنوان فاعلية برنامج للرسوم المتحركة باستخدام
 الفيديو التفاعلي على السلوك العدواني ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز للمعاقين ذهنياً،
 ودراسة "هديل أحمد متولى" (٢٠١٥) (١٨) بعنوان "برنامج مقترح لجمباز الالعب وأثره على
 تحسين بعض الحركات الأساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الأطفال.

ونظراً لأهمية برامج التربية الرياضية في الأنشطة الحياتية فقد تعددت برامج الاهتمام بهذه
 الفئة والتي تتمثل في إنتشار إهتمام المدارس والأندية الرياضية التي تساعدهم في إخراج طاقتهم
 لأقصى حد ممكن تسمح به قدرات كل طفل ومن خلال عمل الباحثان في مجال تدريب
 الجمباز وتدريب منتخب مصر للمعاقين لاحظ الباحثان ان التدريبات المقترحة على اللاعبين لا
 تؤدي بالكيفية الإيجابية من قبل اللاعبين ويرجع الباحثان تلك النتيجة الى الرتابة والتكرارات في
 الأداء المهارى للمهارات وهذا ما دفع الباحثان الى تنظيم التدريبات المهارية في شكل ترويحى
 في محاولة منهما الى كسر الرتابة وتحسين عمل التشويق في الأداء قد تؤدي الى ارتفاع مستوى
 الأداء المهارى.

هدف البحث

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج ترويح رياضي على إتقان أداء بعض
 المهارات في الجمباز الفن لدى المعاقين ذهنياً.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء

المهارى في الجمباز الفني على جهاز الحركات الأرضية لدى المعاقين ذهينا ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى في الجمباز الفني على جهاز المتوازي لدى المعاقين ذهينا عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى في الجمباز الفني على جهاز عارضة التوازن لدى المعاقين ذهينا عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى في الجمباز الفني على جهاز حسان القفز لدى المعاقين ذهينا عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

-توجد فروق في مستوى نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى على أجهزة الجمباز لدى المعاقين ذهينا عينة قد تصل الى (١٠-٢٠%) ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات الدراسة

الممارسة الترويحية

هي مجموعة من الأنشطة والمسابقات الترويحية الرياضية والمواقف المنظمة أو غير المنظمة والتي تهدف تحسين المستوى المهارى لدى الممارسين لها. (تعريف إجرائي)

البرنامج الترويحي Recreational Program

هو مجموعة الألعاب والخبرات المنظمة والغير منظمة التي يمارسها العضو المشترك ويتحتم فيها التفاعل بين العضو والرائد بحيث تنتقل هذه الخبرات من الرائد إلى العضو ويكون هناك أثر لهذه الخبرات في نفوس المشتركين تساعد على تعديل وتغيير أنماط سلوكهم إلى سلوك إيجابي مرغوب فيه. (٩: ٢٣٣)

الإعاقة الذهنية Mental Retardation

" حالة نقص أو تأخر أو تخلف أو عدم اكتمال النمو العقلي المعرفي يولد بها الطفل نتيجة عوامل وراثية أو بيئية أو مرضية تؤثر على الجهاز العصبي للفرد مما يؤدي إلى ضعف الذكاء والإدراك، وتتجلى آثار هذه الحالة في مستوى أداء الفرد في المجالات التي ترتبط بالنضج والتعلم والتوافق النفسي " (١٠: ٢٥٠).

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلي -البعدي لها لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

تم إختيار مجتمع البحث من لاعبات المنتخب القومي للجمباز المعاقين ذهنياً (أنسات) للعام التدريبي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م القابلين للتعلم والذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٥٠%-٧٠%)، والعمر العقلي من (٨-١٠) سنوات، العمر الزمني (١٤-١٦) سنة، وقد بلغ مجتمع البحث (١٤) لاعبة وقد تم إستبعاد (٤) لاعبات وبذلك تكون عينة البحث (١٠) لاعبات ووضع الباحثان الشروط التالية لعينة البحث:

- ليس لديهم إعاقات أخرى مصاحبة للإعاقة الذهنية.
- الإنتظام في الذهاب في التدريبات بدون إنقطاع.
- ان يكونوا من فئة القابلين للتعلم ومستوى الذكاء من (٥٠% الى ٧٠%)

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات معدلات النمو ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
العمر العقلي	سنة	٩,٨٧	٩,٨٠	٠,٦٥	٠,٣٢٣
العمر الزمني	سنة	١٥,٢١	١٥,٢٠	٠,٢٢	٠,١٣٦
الطول	سم	١٦٣,٢٨	١٦٣,٠٠	٤,٣٦	٠,١٩٢
الوزن	كجم	٥٤,٥١	٥٤,٥٠	٢,٥٤	٠,٠١١

يتضح من جدول (١) أنه تراوحت معاملات الإلتواء ما بين (٠,٣٢٣ ، ٠,٠١١) أي أنها انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالي مما يدل على تجانس العينة.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات

مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الارضية ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
عجله	درجة	١,١١	١,١٠	٠,١٢	٠,٢٤٩
ميزان عالي	درجة	١,٠٥	١,٠٠	٠,١١	١,٣٦٣
دحرجه اماميه	درجة	١,١٢	١,١٠	٠,١٤	٠,٤٢٨
الوقوف على الكتف	درجة	١,١٤	١,١٠	٠,١٣	٠,٩٢٣
دحرجه خلفيه	درجة	١,٠٨	١,٠٠	٠,١٧	١,٤١
بالانس	درجة	٠,٩٨	٠,٩٥	٠,١٢	٠,٧٥٠
دحرجة مستقيمة	درجة	١,٢٢	١,٢٠	٠,٢٢	٠,٢٧٢

يتضح من جدول (٢) أنه تراوحت معاملات الإلتواء ما بين (٠,٢٤٩ ، ١,٣٦٣) أي (أي أنها إنحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً مما يدل على تجانس العينة في مستوى المهارات الحركية

الحركية لجهاز الحركات الارضية.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات مستوى الأداء المهاري على جهاز المتوازي ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الارتكاز على البار السفلى	درجة	١,٠٢	١,٠٠	٠,١٠	٠,٦٠٠
مرجحه خلفيه كاست	درجة	١,١٠	١,٠٥	٠,١٣	١,١٥٣
الارتكاز على اليد اليمنى ورفع اليد اليسرى لأعلى	درجة	٠,٩٥	٠,٩٠	٠,١٧	٠,٨٨٢
دوره اماميه على البار السفلى والهبوط	درجة	٠,٩٤	٠,٩٠	٠,١١	١,٠٩

يتضح من جدول (٣) أنه تراوحت معاملات الإلتواء ما بين (٠,٦٠٠، ١,١٥٣) أي أنها إنحصرت ما بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يدل على تجانس العينة في مستوى المهارات الحركية لجهاز المتوازي.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
المشي للأمام مع مرجحه الرجلين بالتبادل	درجة	٠,٨٧	٠,٨٥	٠,١٤	٠,٤٢٨
المشي الجانبي	درجة	١,٠٥	١,٠٠	٠,١١	١,٣٦٣
المشي الخلفي	درجة	١,١٠	١,٠٠	٠,٢١	١,٤٢٨
الوثب من نهاية العارضة	درجة	٠,٩٧	٠,٩٥	٠,١٧	٠,٣٥٢
الهبوط	درجة	١,٦٦	١,٦٥	٠,١٩	٠,١٥٧

يتضح من جدول (٤) أنه تراوحت معاملات الإلتواء ما بين (٠,١٥٧، ١,٤٢٨) أي أنها إنحصرت ما بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يدل على تجانس العينة في مستوى المهارات الحركية لجهاز عارضة التوازن.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات مستوى الأداء المهاري على جهاز حضان القفز

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الاقتراب	درجة	٠,٩٨	٠,٩٥	٠,١٣	٠,٦٩٢
الارتقاء	درجة	١,٢١	١,٢٠	٠,١٤	٠,٢١٤
طيران اول	درجة	١,١٩	١,١٥	٠,١٦	٠,٧٥٠
تاك	درجة	١,٠٢	١,٠٠	٠,١٨	٠,٣٣٣
هبوط	درجة	١,١٢	١,١٠	٠,٣١	٠,١٩٣

يتضح من جدول (٥) أنه تراوحت معاملات الإلتواء ما بين (٠,٧٥٠، ٠,١٩٣) أي أنها إنحصرت ما بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يدل على تجانس العينة في مستوى المهارات الحركية لجهاز حصان القفز.

أدوات جمع البيانات

١- السجلات:

تم الإستعانة بالسجلات منتخب الجمباز لذوي الاحتياجات الخاصة والمشاركين بالمنتخب والتابعين لأندية (الشمس-وأدى دجلة-الجيش) المقيدين بسجلات الاتحاد المصري للبطولات الباراولمبية للعام التدريبي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ للحصول على البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث من حيث عدد اللعاب عينة الدراسة.

٢- الاستثمارات

أ- استثمارات التسجيل:

- قاما الباحثان بتصميم إستمارة لتسجيل نتائج الاختبارات قيد البحث.
ب - إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح للألعاب الترويحية.

قاما الباحثان بعرض إستمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح بإستخدام الجمباز - فترة البرنامج - عدد الوحدات في الأسبوع - زمن الوحدة.

٣- أدوات البحث

أولاً: الأجهزة والأدوات

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن - طباشير - شريط قياس - ساعة إيقاف - بالونات - كرات بلاستيك - أطواق - حبال - مقاعد سويدي - أقماع - مراتب.

ثانيا: الاختبارات المستخدمة للبحث:

(أ) الاختبارات المهارية

قاما الباحثان بتصميم استمارة لقياس مستوى الأداء المهارى لمهارات الجمباز المختلفة وعرضها على السادة المحكمين في مجال الجمباز الفني وكان التقييم بشكل منفرد على كل جهاز من الأجهزة قيد البحث وتم عرض الاستمارة على (٤) من المحكمات واخذ متوسط الدرجات لكل لاعب. مرفق (٣)

ثالثا: المعاملات العلمية لاختبارات الاداء المهارى لمهارات الجمباز:

صدق التمايز:

تم حساب صدق التمايز، حيث تم تطبيق هذه الاختبارات لقياس القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى علي عينة استطلاعية عددها (٤) لاعبات من خارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من ٤ ، ٥ / ١٠ / ٢٠١٩ بالإضافة الى (٤) لاعبات جمباز من مبتدئ الجمباز من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار (ت)، ويوضح ذلك جدول (٦) الآتي.

جدول (٦)

معامل الصدق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في اختبارات المهارات المختلفة على أجهزة الجمباز

(ن = ٢ = ٤)

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع +	س	ع +	س		
٣,٦٦	١,٢٠	٦,٦٠	٢,٦٩	١٢,٣٦	درجة	جهاز الحركات الارضية
٣,٤٧	١,٦٣	٤,٥١	١,٦٩	١٠,٦٦	درجة	جهاز المتوازي
٣,٦٩	١,٢٩	٤,٥٨	١,٣٢	١٠,٨٧	درجة	جهاز عارضة التوازن
٣,٧١	١,١١	٤,٣٢	١,٠٢	١٠,٥٢	درجة	جهاز حصان القفز

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٨٦٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى في بعض اختبارات الاداء المهارات على أجهزة الجمباز المختلفة قيد البحث لصالح الربيع الاعلى مما يدل على صدق الاختبارات.

النتائج:

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقاموا فقاموا بإجراء التطبيق الأول للاختبارات على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٤) لاعبات

جمباز وذلك في الفترة الزمنية ٤، ٥، ١٠/١٩/٢٠١٩، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية على على ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية ١١، ١٢، ١٠/١٩/٢٠١٩ بفارق ٧ أيام بين التطبيق الأول الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٧) الآتي.

جدول (٧)

معامل الثبات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات المهارات المختلفة على أجهزة الجمباز
ن=٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع +	س	ع +	س			
٠,٩٦٥	١,١٧	٧,١٠	١,٠٢	٦,٦٨	درجة	جهاز الحركات الارضية	أجهزة الجمباز
٠,٩٧٤	١,٣١	٥,٢١	١,٣٢	٤,٩٨	درجة	جهاز المتوازي	
٠,٩٢٥	١,٢٩	٥,١٢	١,٦٩	٤,٦١	درجة	جهاز عارضة التوازن	
٠,٩٦٤	١,٥٤	٥,٥١	١,٣٥	٤,٥٥	درجة	جهاز حصان القفز	

قيمة (ر) الجدولية عند (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة ر المحسوبة بين (٠,٩٢٥ : ٠,٩٧٤) مما يدل على ثبات الاختبارات.

البرنامج الترويجي المقترح

قام الباحثان بإعداد البرنامج وفقاً للأسس العلمية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة المتاحة في مجال الترويج وفقاً لما يلي.

الهدف من البرنامج

- يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى الأداء المهارى على أجهزة الجمباز الفني لدى المعاقين ذهنياً من خلال الممارسة الترويجية.

أسس وضع البرنامج

تم وضع البرنامج الترويجي باستخدام عناصر الحركة وفقاً للأسس التالية:

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- مراعاة خصائص النمو البدني والنفسي والفسولوجي للمرحلة السنوية
- مراعاة الفروق الفردية.
- أهمية فترة الاحماء.
- مراعاة تسلسل التمرينات الترويجية من البسيط إلى المركب.
- تنوع عناصر الحركة من حيث الجهد والطاقة المبذولة (شديداً - متوسطاً - خفيفاً).
- التنوع في التمرينات الانسيابية (الحر - المتقطع).

- الوعي بالفراغ المحيط (الفراغ الشخصي - الفراغ العام).
- الوعي بالاتجاهات (أماما - خلفا - جانبا).
- الإهتمام بعنصر التركيز وتوجيه العين الى نقطة أثناء أداء الحركة.
- معرفة الطريق أو المسار الذي يرسمه الجسم أثناء الحركة (مستقيم -منحني -دائري -
جزاجي).
- التنوع في سرعات وتوقيت الحركة والعمل على نغمات وإيقاعات مختلفة.

تصميم البرنامج

تم تصميم برنامج الممارسة الترويحية قيد البحث من خلال ما يلي:

١- محتوى البرنامج

- اشتمل البرنامج الترويحي على:
- ألعاب ترويحية وتأثيرها على تهيئة لعضلات الجسم المختلفة ولذلك تنشيط الدورة الدموية.
- ألعاب ترويحية وتأثيرها على المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- ألعاب ترويحية وتأثيرها على التوافق العصبي العضلي.
- ألعاب ترويحية وتأثيرها على التوازن العضلي.
- ألعاب ترويحية وتأثيرها على الإطالة الحركية.
- القصص الحركية.
- ألعاب الحركة.
- ألعاب المسابقات التنافسية.
- ألعاب الانتباه.
- ألعاب الألغاز الحركية.

٢- الوحدات الترويحية

تم تنفيذ وحدات البرنامج الترويحي المقترح قيد البحث ولمدة (١٢) اسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا بأجمالي (٣٦) وحدة باستخدام الممارسات الترويحية.

٣- زمن البرنامج

- استغرق تطبيق البرنامج الترويحي (١٢) اسبوع في الفترة من ٢٠١٩/١٠/١٩ وحتى يوم ٢٠٢٠/١/٥م بواقع (٤٥) دقيقة لكل وحدة لمدة (٣٦) وحدة بأجمالي = ١٦٢٠ دقيقة.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي حيث تم تطبيق المقياس في الفترة من يوم ٢٠١٩/١٠/٨ إلى يوم ٢٠١٩/١٠/١٤ على عينة البحث (قيد البحث).

تنفيذ البرنامج المقترح:

قام الباحثان بتنفيذ برنامج الممارسة الترويحية على العينة (قيد البحث) في الفترة من يوم ٢٠١٩/١٠/١٩ وحتى يوم ٢٠٢٠/١/٥ حيث استغرق البرنامج (١٢) اسبوع، وزمن الوحدة (٤٥ق).

القياس البعدي:

قام الباحثان بتنفيذ القياس البعدي على العينة (قيد البحث)، وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢٠/١/٨ إلى يوم ٢٠٢٠/١/١٠ بنفس الشروط وتحت نفس الظروف.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي *SPSS* في معالجة البيانات إحصائياً واستخدمت المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- الوسيط ومعامل الالتواء.
- التكرارات والنسب المئوية.
- دلالة الفروق.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية لدى لاعبي الجمباز الفني المعاقين ذهنياً

ن = ١٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
عجله	درجة	١,١١	٠,١٢	٢,٢٦	٠,١٨	١,١٥	%٥٠,٨٨	٤,٦٥	دال
ميزان عالي	درجة	١,٠٥	٠,١١	٢,٢٥	٠,٦٦	١,٢٠	%٥٣,٣٣	٥,٢٩	دال
دحرجه اماميه	درجة	١,١٢	٠,١٤	٢,٢١	٠,١٣	١,٠٩	%٤٩,٣٢	٤,٦٦	دال
الوقوف على الكتف	درجة	١,١٤	٠,١٣	٢,٣١	٠,٥٤	١,١٧	%٥٠,٦٤	٤,٨٥	دال
دحرجه خلفيه	درجة	١,٠٨	٠,١٧	٢,٥١	٠,٦٣	١,٤٣	%٥٦,٩٧	٥,٣٦	دال
بالانس	درجة	٠,٩٨	٠,١٢	٢,٠٦	٠,٥٥	١,٠٨	%٥٢,٤٢	٤,٩١	دال
دحرجة مستقيمة	درجة	١,٢٢	١,٢٠	٢,٦٥	٠,١٠	١,٤٣	٥٣,٩٦	٤,٤٤	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الارضية لدى لاعبي الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٥)

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري على جهاز المتوازي

لدى لاعبي الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
				ع	س	ع	س		
دال	٤,٤٤	%٥١,٦٥	١,٠٩	٠,١٧	٢,١١	٠,١٠	١,٠٢	درجة	الارتكاز على البار السفلي
دال	٤,٣٦	%٤٥,٥٤	٠,٩٢	٠,٢١	٢,٠٢	٠,١٣	١,١٠	درجة	مرجحه خلفيه كاست
دال	٤,٧٢	%٥٥,١٨	١,١٧	٠,٣٦	٢,١٢	٠,١٧	٠,٩٥	درجة	الارتكاز على اليد اليمنى ورفع اليد اليسرى لأعلى
دال	٤,٢١	%٥٣,٠٠	١,٠٦	٠,٢٢	٢,٠٠	٠,١١	٠,٩٤	درجة	دوره اماميه على البار السفلي والهبوط

قيمة (ت) الجدولية عند درجة عند مستوى دلالة (٠,٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهاري على جهاز المتوازي لدى لاعبي الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٥)

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري على جهاز

عارضة التوازن لدى لاعبي الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
				ع	س	ع	س		
دال	٥,٦٦	%٤٧,٢٧	٠,٧٨	٠,١٣	١,٦٥	٠,١٤	٠,٨٧	درجة	المشي للأمام مع مرجحه الرجلين بالتبادل
دال	٥,٩١	%٥٠,٠٠	١,٠٥	٠,١١	٢,١٠	٠,١١	١,٠٥	درجة	المشي الجانبي
دال	٥,٢٨	%٤٨,١١	١,٠٢	٠,١٠	٢,١٢	٠,٢١	١,١٠	درجة	المشي الخلفي
دال	٥,٣٤	%٤٨,٤٠	٠,٩١	٠,٣٤	١,٨٨	٠,١٧	٠,٩٧	درجة	الوثب من نهاية العارضة
دال	٤,١٢	%٣٤,٦٤	٠,٨٨	٠,١٥	٢,٥٤	٠,١٩	١,٦٦	درجة	الهبوط

قيمة (ت) الجدولية عند درجة عند مستوى دلالة (٠,٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن لدى لاعبي الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى

(٠,٥) الدلالة

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى على جهاز حسان القفز لدى لاعبي الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ن = ١٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
الاقتراب	درجة	٠,٩٨	٠,١٣	١,٨٨	٠,٢٠	٠,٩٠	%٤٧,٨٧	٤,٢٩	دال
الارتقاء	درجة	١,٢١	٠,١٤	٢,٦٥	٠,١٤	١,٤٤	%٥٤,٣٣	٤,٤٤	دال
طيران اول	درجة	١,١٩	٠,١٦	٢,١٠	٠,١٣	٠,٩١	%٤٣,٣٣	٤,٣٦	دال
تاك	درجة	١,٠٢	٠,١٨	٢,٦٩	٠,١٥	١,٦٧	%٦٢,٠٨	٤,٢٢	دال
هبوط	درجة	١,١٢	٠,٣١	٢,٥٩	٠,١٢	١,٤٧	%٥٦,٧٥	٤,٨٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة عند مستوى دلالة (٠,٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهارى على جهاز حسان القفز لدى لاعبي الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٥)

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الارضية لدى لاعبات الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية ما بين (٤,٦٥ الى ٥,٣٦) أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٥) كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤٩,٣٢% الى ٥٦,٩٧%) ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثان ذلك إلى تطبيق البرنامج التروحي المقترح والذي يحتوي على تمارين لتحسين الحركات الإنتقالية من خلال تمارين التوازن الثابت بالمشي أماماً مع مسك الحبل والطوق والكرة عالياً ثم الثبات على قدم واحدة عالياً وكذلك المشي أماماً وخلفاً على حبل مفرد على الأرض والثبات بقدم واحدة على الحبل والمشي أماماً على (مراتب-الأرض) حيث أن المعاقين ذهنياً غالباً ما يجدون صعوبة في تنسيق المدخلات الحسية أثناء الحركة.

تذكر تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١) ان هناك طرق عديدة للأنشطة الترويحية منها التعبير الحركي الذي يشمل على الرقص الشعبي ، الرقص الاجتماعي ، والرقص الحديث

الحديث ، الباليه ، ورقص الأكروبات وغيره من أنواع الرقص الإيقاعي مما يعمل على سيطرة سيطرة الجسم علي الحركة والمساعدة على التخلص من التوتر النفسي والعاطفي واشباع الحاجة إلى التعبير عن الأفكار والأحاسيس والشعور بالمتعة والسعادة. (٥، ٢٤٦، ٢٤٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من "منار شاهين، أميمة حجازي" (٢٠٠٣) (١٦) ، "عزة قاسم" (٢٠١٧) (١٩) في أهمية ممارسة البرامج الخاصة بالألعاب الجمباز لتنمية المهارات الحركية لدى المعاقين.

وبذلك يكون قد تحققت فرضية البحث الأولى والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى في الجمباز الفني على جهاز الحركات الأرضية لدى المعاقين ذهينا عينة البحث.

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية في مستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازي لدى لاعبات الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية ما بين (٤,٢١ الى ٤,٧٢) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٥) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣٦,٠٩% الى ٥٥,١٨%) ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحثان سبب هذا التحسن إلى الممارسة الترويحية للأطفال باستخدام عناصر الحركة اعتماداً على تدريبات تنمية المرونة مع إطالة العضلات، تدريبات التوافق العصبي العضلي، تدريبات التوازن العضلي، تدريبات الإطالة الحركية، القصص الحركية، ألعاب الحركة، ألعاب المسابقات التنافسية، ألعاب الانتباه.

حيث تعد الألعاب الترويحية إحدى وسائل إعداد الطفل إعداداً جيداً حيث انها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل وذلك لإحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الطفل على اتقان المهارات الحركية وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للأطفال عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي الى بعض التقدم إلا انها تؤدي الى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب (٢١: ٤٩).

وترتبط عناصر اللياقة البدنية بمهارات الجمباز ارتباطاً وثيقاً حيث والمرونة والرشاقة، حيث تحتاج الوثبات إلى القوة والرشاقة والتوازن والتوافق، والمرجحات تحتاج إلى المرونة والتوافق والتوازن، والدورانات تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة والتوافق والتوازن والمرونة، والتوازن يحتاج إلى التوافق والدقة والرشاقة والقوة. (١٧: ٧٤)

ويرى الباحثان ان البرنامج الترويحي والمشكل من الوثبات والفجوات عنصر رئيسياً من عناصر حركات الجسم الأساسية التي تحتوي عليها الجمل الحركية في الجمباز الفني كما

أنهما من المجموعات الأساسية الهامة التي تتطلب دقه بالغة في إتقان أوضاع القدمين والرجلين وقدرة الجسم على الارتقاء والتحليق في الهواء بأشكال مختلفة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت اليه دراسة هديل أحمد متولى (٢٠١٥م) (١٨) والتي أشارت الى تحسن في مستوى الأداء المهارى والحركي باستخدام الألعاب الحركية المختلفة.

وبذلك يكون قد تحققت فرضية البحث الثانية والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى في الجمباز الفني على جهاز المتوازي لدى المعاقين ذهينا عينة البحث.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمباز الفني المعاقين ذهينا ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية ما بين أكبر (٤,١٢) الى (٥,٩١) من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٥) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣٣,٦٤% الى ٥٠,٠٠%) ولصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثان أن ممارسة الألعاب الترويحية تعمل على تنمية القدرات الحركية وتهيئ الفرص للحفاظ على التوازن النفسي وتعلم القيم الاجتماعية، تعطي خبرات ثقافية ابتكارية، تعمل على تكوين صداقات من خلال الاتصال بالأخرين وتساعد على استغلال وقت الفراغ، كما أنها تبعث روح السعادة والبهجة في نفس الطفل، وتعمل على تحقيق النمو الجسماني والعقلي والعاطفي بطريقة طبيعية.

ويرجع الباحثان هذه النتائج الى التأثير الإيجابي لبرنامج الالعاب الترويحية المقترح على مستوى الاداء المهارى الخاص، حيث اشتمل على العاب تتميز بالتشويق والمرح مما كان له تأثيرا ايجابيا على عينة البحث، وبالتالي فقد ادى البرنامج الى تطوير مستوى الاداء المهارى الخاصة بعينة البحث.

وهو ما تتفق عليه "ماجدة السيد" (٢٠٠٠م) (١٠) التي اشارت الى ان البرنامج التعليم المختلفة التي تتسم بالطابع الاجتماعي والالعاب الحركية تسهم في تحسين القدرات العقلية والحركية لدى المعاقين ذهينا القابلين للتعلم.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "محمد احمد" (٢٠١٨م) (١١)، والتي تشير الى أن برامج التربية الحركية باستخدام الأدوات المبتكرة لها تأثير ايجابي علي تنمية الكفاءة الحركية لمهارات الحركية في الجمباز.

ويؤكد على ذلك "أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور" (٢٠٠٢م) حيث أشارا

الى أن الالعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية تعد بمثابة تمهيد لتعليم الاطفال الالعاب الرياضية الكبيرة مما يؤثر على الارتقاء ببعض الصفات البدنية للأطفال بما يتناسب مع كل لعبة رياضية ومتطلباتها البدنية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة. (٢ : ٤٣)

وبذلك يكون قد تحققت فرضية البحث الثالثة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى في الجمباز الفني على جهاز عارضة التوازن لدى المعاقين ذهنيا عينة البحث.

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى الأداء المهارى على جهاز حسان القفز لدى لاعبات الجمباز الفني المعاقين ذهنيا ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية ما بين (٤,٢٩ الى ٤,٨٢) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٥) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٤٧,٨٧% الى ٦٢,٠٨%) ولصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثان ان الممارسة الترويحية اعتمادا على عناصر الحركة تعد من المقومات الفعالة لتحسين سلوك الفردي حيث يؤدي إلى مجال واسع من التغيرات السلوكية، وهذا ما تم من خلال البرنامج الترويحي الحالي.

ويتفق ذلك مع ما يشير اليه "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١م) (٥) حيث ان الالعاب الترويحية تحقق للطفل التنمية البدنية والمهارية والحركية والمعرفية والاجتماعية والوجدانية كنتاج للمشروع القومي للالعاب الترويحية، ويؤكد على ذلك ايضا، "ماجدة السيد" (٢٠٠٠م) (١٠) حيث توصلنا الى ان برامج الالعاب الترويحية المقترح يؤدي الى التنمية وتطوير مستوى الاداء الحركي والمهارى لدى عينة البحث.

وقد اتفقت هذه النتائج ايضا مع دراسة "منار شاهين عبد الرحمن، أميمة حسنين حجازي" (٢٠٠٣) (١٦) التي تؤكد على ان الالعاب الترويحية التي يحتوى عليها البرنامج المقترح قد أدت الى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى للأطفال الناشئين في لعبى التنس مما ادى الى تعلم المهارات الاساسية للتنس بشكل افضل من التدريبات النظامية المعتادة.

وهوما يؤكد "ألين وديع" (٢٠٠٢م) حيث يشير الى ان برامج الالعاب الترويحية تمد الناشئين بأنواع الانشطة التي تتناسب مع حاجاتهم لتأكيد استمرارية نموهم وتطويرهم البدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي مما يدعو الى التأكيد على المدربين لتصميم برامج ترويحية تمد الطفل بالخبرات الحركية التي تخدم قدراته وحاجاته وتدفعه الى الارتقاء بقدراته. (٣ : ٤٩)

وبذلك يكون قد تحققت فرضية البحث الرابعة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى في الجذباز الفني على جهاز حصان القفز لدى المعاقين ذهينا عينة البحث.

الاستنتاجات:

- أدت الممارسات الترويحية المقترحة الى تحسن في مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية (عجله -ميزان عالي -دحرجه اماميه -الوقوف على الكتف - دحرجه خلفيه-بالانس-دحرجة مستقيمة) في الجمباز الفني لدى المعاقين ذهنيا.
- أدت الممارسات الترويحية المقترحة الى تحسن في مستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازي (الارتكاز على البار السفلى -مرجحه خلفيه كاست -الارتكاز على اليد اليمنى ورفع اليد اليسرى لأعلى -دوره اماميه على البار السفلى والهبوط) في الجمباز الفني لدى المعاقين ذهنيا.
- أدت الممارسات الترويحية المقترحة الى تحسن في مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن (المشي للأمام مع مرجحه الرجلين بالتبادل -المشي الجانبي -المشي الخلفي -الوثب من نهاية العارضة -الهبوط) في الجمباز الفني لدى المعاقين ذهنيا.
- أدت الممارسات الترويحية المقترحة الى تحسن في مستوى الأداء المهارى على جهاز حسان القفز (الاقتراب - الارتقاء-طيران اول-تاك -هبوط) في الجمباز الفني لدى المعاقين ذهنيا.

التوصيات:

- من خلال مشكلة البحث وهدف البحث وفى حدود عينة البحث وما توصل اليه الباحثان من نتائج يوصى الباحثان ما يلي: -
- ١- الاهتمام بالألعاب الترويحية والصغيرة للأطفال لتحسين الأداء المهارى على أجهزة الجمباز.
 - ٢- توعية أولياء الامور على أساليب التعامل مع المعاقين ذهنيا.
 - ٣- العمل على تعديل السلوك لدى المعاقين من خلال تعليم سلوكيات إيجابية جديدة باستخدام الممارسات الترويحية.
 - ٤- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو النجا عز العرب، عمرو بدران: ذوو الاحتياجات الخاصة الإعاقات الذهنية والحركية والبصرية والسمعية، مكتبة الإيمان، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور: الجمباز الفني، مفاهيم، تطبيقات، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٣- إيلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٤- إيمان احمد صالح: تأثير تنمية القدرات التوافقية الحركية على مستوى اداء جملة الحركات الارضية للجمباز الفني لذوي الاحتياجات الخاصة المعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ٥- تهاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٦- حلمى إبراهيم، ليلي فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعوقين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٧- سهام قديس حكيم: فاعلية برنامج للرسوم المتحركة باستخدام الفيديو التفاعلي على السلوك العدوانى ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز للمعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ٨- علية حسين خير الله: مدخل الترويح، قسم الترويح الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٩- كمال درويش، محمد الحماحمى: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٠- ماجدة السيد عبيد: تعليم الأطفال المتخلفين عقلياً، دار الصفا للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عجمان، ٢٠٠٠م.
- ١١- محمد احمد طه: تأثير برنامج تأثير برنامج مقترح باستخدام التعلم المنعكس على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية في الجمباز للمعاقين حركياً، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٨م.
- ١٢- محمد كامل عفيفي: التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، دار حراء، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٣- محمد محروس الشناوي: التخلف العقلي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة

٢٠١٦م.

١٤- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط٢، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٥- فوزى رزق الله، عادل عبد البصير : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، ٢٠٠٠م.

١٦- منار شاهين عبد الرحمن، أميمة حسنين حجازي: "تأثير برنامج الجمباز للألعاب على التكيف البدنى وإضطرابات الإنتباه والتفاعلات الإجتماعية للطفل التوحدى"، المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.

١٧- منار عبد الرحمن شاهين " أثر برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم"، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.

١٨- هديل أحمد متولى: "برنامج مقترح لجمباز الالعاب وأثره على تحسين بعض الحركات الأساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الأطفال" مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، عدد (٣١) يناير جامعة الإسكندرية، ٢٠١٥م.

المراجع الأجنبية

- 19- AZZA ALI KASSEM The Effect of Gymnastics on the Level of Motor Intelligence and the Performance of Some Motor Skills for Children with Mental Disabilities, Assiut journal of sports science and arts, July 2017
- 20- Katherine, Rigyn. J : Sport program effect on participants with mental Retardation (Special Olympics) dissertation Abstracts international (A) 45, 2003.
- 21- Nishiok Erons Vicki & others :Budgeting skills function living skills for mild and made rate disabilities, U.S.A , Oregon 2010.
- 22- Terman, L.& Mirill, : Stanford – Benit Intelligence scale, manual for the third revision, from (LM). London: George Harrap & d. LTD., 2001.
- 23- (WHO)World Health Organization : The ICD classic faction of mental and behavior disorders, Geneva ,2017.