

تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال على تنمية اللياقة الحركية للمعاقين ذهنياً (القابلين التعلم)

د. ياسر علي مرسى
مدرس بقسم ألعاب القوى
بكلية التربية الرياضية
بالسادات - جامعة مدينة
السادات

المقدمة ومُشكلة البحث :

تأثرت التربية الرياضية بالتطور التكنولوجي والدفع العلمي ، حيث تعتبر ميداناً من ميادين التربية الصحية وجزءاً هاماً من برامج الاعداد لمجتمع افضل ، ووسيلة للحكم على مستوى تقدم الدول وتحضرها ، ولم يقتصر هذا على فئة الاسوياء فقط ، بل شمل أيضاً فئة المعاقين ذهنياً ، فالتربية حق من الحقوق الاساسية لجميع أفراد المجتمع والاطفال سواء كانوا اسوياء أو معاقين ، وإن كان هذا يحدث بطرق ومعدلات ومستويات مختلفة ، وهذا ما يتضمنه إعلان حقوق الانسان المعاق ذهنياً الذي تبنته الامم المتحدة عام (١٩٧١ م) والذي ينص في احد بنوده على أن المعاق ذهنياً له حق الرعاية الطبية السليمة وقدر من التعليم والتأهيل والتوجيه لمساعدته على اظهار قدراته واقصى طاقاته . (٣ : ٣٦)

وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية (٢٠٠١م) *World Health Organization*

(WHO) إلى أن عدد المعاقين إرتفع من (١٠%) حتى وصل إلى (١٣%) من عدد سكان العالم ، وتجمع هذه النسبة بين الإعاقة الجسمية والعقلية والحسية ، وتحظى الدول النامية بثلاثي هذه النسبة نظراً لتعرض هذه الدول لكثير من المشكلات المرتبطة بالفقر ، والملاحظ أن الإعاقة الذهنية تمثل نسبة (٣,٢ %) تقريباً من عدد السكان في العالم ، ومن تلك النسبة يوجد حوالي (٧٥%) من ذوى الإعاقة الذهنية البسيطة و (٢٠%) من ذوى الإعاقة المتوسطة ، الـ (٥ %) الباقية فهي من ذوى الإعاقة الذهنية الشديدة . (١٤)

والإعاقة الذهنية كما أشار إليها أحمد عكاشة (١٩٩٢م) ، وحامد عبد السلام زهران (١٩٧٨م) ، و خليل ميخائيل معوض (١٩٩٤م) ، مختار حمزة (١٩٧٩ م) على أنها "حالة عدم النمو العقلي بدرجة تجعل الفرد عاجزاً عن موائمة نفسه مع البيئة ومع الأفراد الأسوياء بصورة تجعله دائماً في حاجة إلى رعاية وحماية خارجية" ، وتحدث الإعاقة الذهنية

منذ فترة الحمل الأولى أو أثناء تكوين البويضة إلى أن يبلغ الطفل سن الثامنة عشر ولا يمكن الشفاء منها ما دامت قد حدثت بل يتركز العلاج في مساعدة الطفل المعاق ذهنياً عن طريق البرامج التعليمية والتأهيلية والتوجيهية لتحقيق أقصى مستوى ممكن من الأداء الوظيفي . (٢) :

(٣٢) (٧ : ١٧) (٥ : ٧) (٧ : ١٦)

أي أن ظهور إحدى العلامات السابقة لا يعتبر الفرد معاقاً ذهنياً ، حيث لا بد من ظهور الثلاث علامات مجتمعة ، وهم يؤثرن ويتأثرون بالقدرات الإدراكية الحس حركية للفرد المعاق ذهنياً ، فالأطفال المعاقين ذهنياً يعانون من معوقات جسمية وصعوبات حركية تعوقهم عن استخدام ما لديهم من ذكاء في العناية بأنفسهم وتؤثر على نضجهم الإجتماعي والنفسي وتزيد من إنحرافاتهم السلوكية . (٦ : ٣١٣) (٧ : ٢٩٦)

وقد أكد كلاً من لإيفاي ، كارل و إيشيست (١٩٩٢م) *Lavay , Carl and Eichsted* على أنه لا يمكن تقديم الألعاب المنظمة للأطفال المعاقين ذهنياً إلا بعد أن يكون الطفل قد أدى المهارات الحركية الأساسية بطريقة جيدة ومؤيدة ، حيث أن حصيلة الحركات القليلة عندهم قد تؤدي إلى الفشل ، ورفض الآخرين في المشاركة في الألعاب الرياضية يؤدي بهم إلى العزلة الإجتماعية ، والأسوأ من ذلك قد يعانون من الحرج إذا لم يشاركوا مع أقرانهم في ممارسة الرياضة ، وبالتالي يؤدي إلى انسحابهم من النشاط الحركي الذي يعد من أهم الحاجات الضرورية ، والفائدة الأكثر أهمية للياقة الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً تكمن في اكتساب المهارات الوظيفية ، حيث أن النجاح في اللياقة الحركية الأساسية يساعد على أداء المهارات الحياتية والوظيفية اللازمة للحركة اليومية (١١ : ١٩٧ ، ١٩٨)

ومن خلال دراسته الباحث للمستوى الأول لبرنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال للمدربين ، وايضا المستوى الاول كمحاضر لاعداد المدربين ، وعمله كمدرّب لألعاب القوى ، وجد أن تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على الأطفال الأسوياء يؤدي إلى تحسين مستوى اللياقة الحركية لديهم لذلك لجأ الباحث لتطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على فئة المعاقين ذهنياً القابلين للتعلّم للتعرف على مدى تأثيره على مستوى اللياقة الحركية لهذه الفئة متماشياً مع أهداف وفلسفة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال حيث انه يساعد في تعليم المهارات الحركية الأساسية كالوقوف الصحيح والمشى والجري والوثب والتعلق... إلخ ، باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي مع محاولة تعلمه بعض المهارات الحركية الرياضية التي تتناسب وحالته ، والتي لا تتطلب أبعاداً معرفية كثيرة أو توافقاً عالياً بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة الحركية وتحسين النغمة العضلية

أهميه البحث :

الأهمية العلمية للبحث :

١- يُعتبر هذا البحث مساهمة علمية يتناول فيها الباحث مجالاً جديداً في مجال ألعاب القوى للأطفال .

٢- فتح آفاق جديدة على أسس علمية في مجال التربية فيما يخص المعاقين ذهنياً وفي مجال ألعاب القوى للأطفال .

٣- يعد هذا البحث مكملاً للأبحاث العلمية التي سبقته وبداية للمزيد من الأبحاث العلمية في هذا المجال .

الأهمية التطبيقية للبحث :

١- تطبيق مسابقات ألعاب القوى للأطفال للمراحل السنوية (٧ - ٨) سنوات لتحسين مستوى اللياقة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .

٢- تطبيق مسابقات ألعاب القوى للأطفال للمراحل السنوية (٧ - ٨) لإكتساب الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم

اللياقة الحركية الهامة والضرورية للمهارات الحياتية .

٣- فتح مجالات تطبيقية جديدة في البحوث العلمية الخاصة بألعاب القوى للأطفال .

٤- توجيه إهتمام الباحثين إلى حداثة تطبيق هذا العلم وطرق الإستفادة منه في المجال الرياضي .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تنمية مستوى اللياقة الحركية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم عن

طريق استخدام مسابقات برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال للمراحل السنوية (٧ - ٨ سنوات) .

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تنمية مستوى اللياقة الحركية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لصالح متوسط القياس البعدى .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

ألعاب القوى للأطفال : *kids Athletics*

هو مفهوم جديد لألعاب القوى والذي ينفرد بتلبية الإحتياجات التنموية للأطفال . (١ : ٦)

اللياقة الحركية : *Kinetic Fitness*

هي قدرة المعاق ذهنياً على توظيف ميكانيكية جسمه لأداء الواجب الحركي بالدرجة التي تمكنه من إنجاز هدف أو عمل معين ومدى السيطرة على هذا الأداء ، وتميزه بالتوافق والتحكم والوعي وذلك بأقصى مدى تسمح به قدراته سواء أكان واجب حركي خاص أو مجموعة واجبات حركية كما يقسها مقياس اللياقة الحركية للجمعية الأمريكية. (٤ : ٢٤)

Mentally disabled can be learning : المعاق ذهنياً القابل للتعلم :

هُوَ ذَلِكَ الْفَرْدُ الَّذِي يُعَانِي مِنْ قُصُورٍ فِي قُدْرَاتِهِ عَلَى الْفَهْمِ وَالْإِدْرَاكِ وَالنَّكَيْفِ
الْإِجْتِمَاعِيِّ نَتِيجَةً لِقُصُورٍ فِكْرِيٍّ وَظَيْفِيٍّ نَاتِجٍ عَنْ عَوَامِلٍ وَرَأْيِيَّةٍ أَوْ بِيئِيَّةٍ سَبَبَتْ عَجْزاً لِلْجِهَازِ
العَصْبِيِّ. (١٣)
الدراسات المرتبطة :
الدراسات العربية :

آمال سيد مرسى ، مها العطار محمد (٢٠٠٠م) (٣) بدراسة عنوانها " الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنياً " وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنياً، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) تلميذ من مدرسة التربية الفكرية تتراوح نسبة ذكائهم من (٥٥ - ٧٠) درجة وأعمارهم من (١٢-١٤) سنة، وإستخدام المنهج التجريبي، وتم الإستعانة ببرنامج الألعاب الشعبية وإختبار اللياقة البدنية والقدرات الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER) (١٩٧٦م) ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لإبراهيم قشقوش كأدوات لجمع البيانات، وأشارت أهم النتائج إلى أن الألعاب الشعبية تسهم في رفع اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة للأطفال المعاقين ذهنياً بنسبة تفوق البرنامج المقرر من الوزارة .

نجدة لطفي أحمد حسن (٢٠٠٢م) (٩) بدراسة عنوانها " فاعلية برنامج للتمرينات على بعض القدرات الحس حركية والسلوك التوافقي للأطفال المعاقين ذهنياً وأقرانهم بمدارس الأسوياء "، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج المقترح على بعض القدرات الحس حركية والسلوك التوافقي للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وقد بلغ حجم العينة (٤٠) تلميذاً من فئة القابلين للتعلم، ويتراوح عمرهم الزمني ما بين (٨-١٢) سنة ، وعمرهم العقلي من (٤ : ٦) سنوات وقد قسمت على مجموعتين تجريبيتين بالتساوي من مدارس التربية الفكرية ومدارس الأسوياء، وأستخدم المنهج التجريبي، وتم الاستعانة بإختبار ستانفورد بينيه لقياس الذكاء ومقياس المستوى الإجتماعي الإقتصادي لعبد العزيز الشخص ومقياس دايتون للإدراك (الحس- حركي) لسن (٤ : ٥) سنوات ومقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الأمريكية، إعداد وترجمة صفوت فرج وناهد رمزي كأدوات لجمع البيانات، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات (الحس - حركية) المختارة، وكذلك في السلوك التوافقي لصالح القياس البعدي للعينة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث لصالح المجموعة المدمجة مع الأسوياء.

آيات يحيى عبد الحميد عبد الرحيم (٢٠٠٣م) (٤) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنياً " وإشتملت عينة البحث على تلاميذ مدرسة التنقيف الفكري بحدائق القبة والتي تتبع وزارة الشؤون الاجتماعية للعام الدراسي (٢٠٠١م / ٢٠٠٢م) من فئة القابلين للتعلم، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال مدرسة التنقيف الفكري بحدائق القبة وقوامها (٣٢) طفلاً . تتراوح نسبة ذكائهم بين (٥٠ - ٧٠) درجة ، وأعمارهم العقلية من (٧ - ٨) سنوات يقيمون إقامة دائمة بالقسم الداخلي ويمثلون (٣٧ %) ، من العدد الكلي للمدرسة وأشارت أهم النتائج إلى أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي على مستوى اللياقة الحركية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .

وائل محمد رمضان و تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) (١٠) بدراسة بعنوان " فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من (١٠ - ١٢ سنة) " وإشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) طفلاً من البنين والبنات من المدارس والأندية في محافظة القاهرة والجيزة وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن نظام ألعاب القوى للأطفال التابع لمشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى وما يتضمنه هذا النظام من أساليب تعليمية وتدريبية متنوعة فضلاً عن تشكيكه الأدوات والأجهزة المستخدمة في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال وملحوظ إلى زيادة مستوى أطفال المرحلة السنية من (١٠ - ١١ سنة) في العديد من القدرات الحركية والتوافقية لهم كما يتيح هذا النظام الفرصة للتنمية الشاملة والمتوازنة للعديد من هذه القدرات بدون التركيز على قدرة أو عنصر أو مهارة معينة لأنها تتيح مبدأ الشمولية والتأسيس البدني والحركي لدى الأطفال .

مريم خليفة على (٢٠١٠م) (٨) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج حركي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً بسيطاً بالإعاقة (من ٦ - ١٢ سنة) ، وإشتملت العينة على (٢٦) تلميذاً من تلاميذ المدارس الحكومية التابعة للتربية الخاصة بدولة الكويت والتي تتراوح أعمارهم بين (٦ - ١٢) سنة وعمرهم العقلي بين (٣ - ٦) سنوات وتتراوح نسبة ذكائهم بين (٥٠ - ٧٠) درجة بمقياس ستنافور بينيه ، وأهم النتائج وجود تأثير إيجابي على بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً من خلال تطبيق البرنامج الحركي المقترح .

الدراسات الأجنبية :

فوتن (futen , ١٩٩٩م) (١٢) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج الإدراك الحركي لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتدريب على تطور مستوى الإدراك الحركي " ، وتقبل

الذات ، ونمو التفاعل الإجتماعي والتحصيل العلمي ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف البحث ، وتمثلت عينه البحث في (٤٦) طفلاً تراوحت أعمارهم من (٦ - ١٢) سنة ، تم إختيارها بالطريقة العمدية ، وإعتمد الباحث على التوازن الحركي - التوافق بين العين واليد وإختبار الصور والأشكال - إختبار القدرة على إدراك الجسم، وإختبار تقبل الذات الحركي - إختبار التفاعل الإجتماعي - إختبار التحصيل العلمي كوسائل لجمع البيانات ، وكان من أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٥) لصالح المجموعة التجريبية في إختبارات التوازن الحركي، التوافق بين العين واليد، إختبار الصور والأشكال والقدرة على إدراك الجسم ، التفاعل الإجتماعي ولم تظهر فروق دالة إحصائية لتقبل الذات الحركي والتحصيل العلمي .

منهج البحث : إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتصميم القياسين (القبلي والبعدي) .

مجتمع البحث :

تتمثل في تلاميذ مدرسة التربية الفكرية بإدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية ، والتي تتبع وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي (٢٠١٣- ٢٠١٤) من فئة القابلين للتعلم والبالغ عددهم ١٣٦ طفلاً بينهم ٤٠ طفلاً يتراوح عمرهم العقلي من (٧ - ٨) سنوات وتتراوح نسبة ذكائهم بين (٥٠ - ٧٠) درجة .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال مدرسة التربية الفكرية بإدارة شبين الكوم التعليمية وقوامها (٢٤) طفلاً، تتراوح نسبة الذكاء لديهم ما بين (٥٠ - ٧٠) درجة ، وأعمارهم العقلية ما بين (٧ - ٨) أعوام ، وقد إستعان الباحث بعدد (١٦) طفل من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث (عينة غير مميزة) .تم الاستعانة بعدد (٤) اطفال اسوياء من نفس عمر العينة الأساسية للاسترشاد بهم اثناء تنفيذ التجربة الاساسية كعنصر قيادي للمجموعة .

جدول (١) توصيف أفراد مجتمع وعينة البحث

نوع العينة	العينة الاستطلاعية		العينة الاساسية
عدد أفراد العينة	عينة مميزة ١٦ طالب	عينة غير مميزة ١٦ طالب	٢٤ طالب
مكان أفراد العينة	من تلاميذ مدرسة هابي سكول الخاصة للعام الدراسي (٢٠١٣:٢٠١٤) م	من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية من داخل مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية	من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) م
إجمالي أفراد البحث	٣٢ طالب		٢٤ طالب
إجمالي عينة العينة	١٣٦ طالب (إجمالي عدد الطلاب مدرسة التربية الفكرية)		

يشير جدول (١) إلى أعداد أفراد مجتمع البحث و العينة الأساسية والعينة الاستطلاعية المستخدمة في البحث .

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	سم	١٢٩.٣١	٣.٦٠	٠.٢٨٠
الوزن	كجم	٣٦.٠٩	١.٥٠	٠.٢٢٤
العمر الزمني	السنة	١٤.٣٢	٠.٨٨	٠.٧٨٦
العمر العقلي	السنة	٧.١٥	٠.٥٨	١.٠٦٠

تشير نتائج جدول (٢) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لدى عينة البحث في " الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر العقلي " حيث انحصرت معاملات الإلتواء لتلك المتغيرات بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد العينة .

أسباب اختيار عينة البحث :

- عدم تعارض البرنامج مع الخطة الدراسية .
- ضمان إنتظام جميع أفراد العينة عند تطبيق البرنامج .
- إمكانية السيطرة على عينة البحث .
- وجود متخصصين يمكن الإعتماد عليهم كمساعدين .
- لم يطبق عليهم من قبل أي برنامج رياضي مقنن .

وسائل جمع البيانات :

إستخدم الباحث بعض الأدوات والأجهزة والاستمارات المساعدة في تنفيذ التجربة الأساسية للبحث وتشمل أدوات جمع البيانات ، والأجهزة المساعدة على ما يلي :

استمارات جمع البيانات :

- إستمارة تسجيل نتائج إختبارات اللياقة الحركية القبلية والبعدية . (مرفق ١) .
- إستمارة تسجيل البيانات (الاسم- الطول - الوزن-العمر العقلي والزمني). (مرفق ٢) .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- صندوق خشبي .
- شريط قياس (متر) .
- مراتب صغيرة .
- ساعة إيقاف .
- لوحة هدف .

الاختبارات المستخدمة في البحث

تبنى الباحث إختبار اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية الخاص بالجمعية الأمريكية للصحة والتربية والترويح . مرفق (٣) وذلك لتطبيقه على عينة البحث .

جدول (٣)

عناصر إختبار اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح

م	العناصر	وحدة القياس	الغرض من القياس
١	٤٥ متر عدو	ثانية	لقياس السرعة الانتقالية
٢	٢٧٠ متر جرى ومشى	ثانية	لقياس التحمل الدوري التنفسي
٣	التعلق ثني الذراعين	العدد	لقياس التحمل العضلي للذراعين والرباط الكتفي
٤	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد التكرارات	لقياس التحمل العضلي للبطن
٥	الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	لقياس القدرة العضلية للرجلين
٦	رمي كرة ناعمة لمسافة	متر	لقياس القدرة العضلية للذراعين
٧	الحجل	العدد	لقياس الحجل كأحد المهارات الحركية الأساسية
٨	الجلوس الطويل والوصول	سنتيمتر	لقياس المرونة
٩	التصويب على الهدف	درجات	لقياس الدقة
١٠	حركات البراعة	العدد	لقياس التوافق
١١	الوثب على قدم واحدة	العدد	لقياس أحد المهارات الحركية الأساسية

(٤ : ٧٦)

الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسات استطلاعية على عينة أختيرت عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ قوامها (٣٢) طفلاً وذلك بهدف ايجاد المعاملات العلمية للبحث .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

صدق الاختبارات :-

قام الباحث بحساب صدق إختبارات اللياقة الحركية وذلك على عينة إستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية (عينة غير مميزة) وقوامها (١٦ طالب) من مدرسة التربية الفكرية شبين الكوم ومجموعة اخرى مميزة وقوامها (١٦) طالب من مدرسة هابي سكول الخاصة ، ، وذلك في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٤/٣/٩م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٤/٣/١٢م، كما يظهر من خلال الجدول التالي .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغيرات البحث ن = ٣٢

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (t)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤٥ متر عدو	7.3888	.67164	15.9587	1.77351	8.57000	*18.076
٢	٢٧٠ متر جرى ومشى	41.8481	2.07309	114.7031	14.26483	72.85500	*20.217
٣	التعلق ثنى الذراعين	4.0000	1.26491	1.0625	.99791	2.93750	*7.293
٤	الجلوس من الرقود ٣٠ث	9.4375	1.50416	1.7500	.93095	7.68750	*17.383
٥	الوثب العريض من الثبات	119.8125	9.04963	61.3125	11.27664	58.50000	*16.184
٦	رمى كرة ناعمة لمسافة	41.8444	2.07309	27.5625	5.71511	14.2821	*13.522
٧	الحجل	2.0000	.96609	.8125	.65511	1.18750	*4.069
٨	الجلوس الطويل والوصول	4.7500	1.61245	1.6875	.87321	3.06250	*6.680
٩	التصويب على الهدف	7.1875	.91059	3.7500	1.06458	3.43750	*9.815
١٠	حركات البراعة	2.7500	1.00000	1.9375	.99791	.81250	*2.300
١١	الوثب على قدم واحدة	6.3750	1.14746	2.0625	.92871	4.31250	*11.685

قيمة " ت " الجولية عند مستوى معنوى ٠.٠٥ هي ٢.٠٤٢ .

يتضح من جدول رقم (٤) الى انه توجد فروق داله احصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .

ثبات الاختبارات :-

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على عينة قوامها (١٦) طفلاً من مجتمع البحث (تلاميذ مدرسة التربية الفكرية) للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وقد قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (١٠) أيام من التطبيق الأول ، حيث قام الباحث بإجراء التطبيق الأول وذلك في الفترة من الأحد الموافق ٢٣/٢/٢٠١٤م إلى الأربعاء الموافق ٢٦/٢/٢٠١٤م ، والتطبيق الثاني في الفترة من الأحد الموافق ٩/٣/٢٠١٤م إلى الأربعاء الموافق ١٢/٣/٢٠١٤م .

جدول (٥)

ن = ١٦

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.991	1.76527	15.3813	1.77351	15.9587	الثانية	٤٥ م عدو
*0.964	12.56184	109.8275	14.26483	114.7031	الثانية	٢٧٠ م جرى ومشى
*0.757	.57735	1.2500	.99791	1.0625	العدد	تعلق ثني الذراعين
*0.952	1.82117	10.8750	1.89297	11.1250	عدد التكرارات	الجلوس من الرقود
*0.765	17.95132	59.6250	11.27664	61.3125	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات
*0.983	5.65943	27.8125	5.71511	27.5625	متر	رمي كرة ناعمة لمسافة
*0.579	1.20492	1.5469	.65511	.8125	العدد	الحجل
*0.883	.71880	1.8750	.87321	1.6875	سنتيمتر	الجلوس الطويل والوصول
*0.980	1.12546	3.7500	1.06458	3.7500	درجات	التصويب على هدف
*0.896	.99791	2.0625	.99791	1.9375	العدد	حركات البراعة
*0.923	.91059	2.1875	.92871	2.0625	العدد	الوثب على قدم واحدة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٤٩٧

تشير نتائج جدول (٥) إلى أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات قد تراوحت بين (٠.٥٧٩ — ٠.٩٩١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذه القيم دالة إحصائياً مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية .

البرنامج (برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال)

الهدف من البرنامج :

١. إتاحة الفرصة لفئة للأطفال المعاقين ذهنياً نحو ممارسة رياضية أفضل من خلال ممارسة وتطبيق مسابقات برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال مرفق (٥) لمثل هذه الفئة .

٢. تحسين مستوى اللياقة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً من خلال تطبيق مسابقات برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بحيث يتمكن من مواجهة أفضل لمتطلبات حياته اليومية .

المدة الزمنية للبرنامج :

المدة الزمنية (شهر واحد) بواقع (٤ أسابيع) وتم تطبيق (٣ وحدات) خلال الاسبوع وهي أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الاربعاء) من كل اسبوع ، كما هو موضح في الجدول التالي .

جدول (٦)

التوزيع الزمني للبرنامج

م	متغيرات البرنامج	التوزيع الزمني
١	مدة البرنامج	شهر واحد
٢	عدد الأسابيع	٤ اسابيع
٣	عدد الوحدات الأسبوعية	٣ وحدات اسبوعياً
٤	العدد الكلي للوحدات	١٢ وحدة
٥	الزمن الكلي للوحدة	٦٥ دقيقة
٦	الزمن الكلي للأسبوع	١٩٥ دقيقة
٧	الزمن الكلي للشهر	٧٨٠ دقيقة
٨	زمن الكلي البرنامج	(٧٨٠ ق) — (١٣ ساعة في الشهر)

مكان تنفيذ البرنامج : مدرسة التربية الفكرية- إدارة شبين الكوم التعليمية - محافظة المنوفية .
مدرسة هابى سكول الخاصة- محافظة المنوفية .

تقسيم وتوزيع البرنامج :

قسم برنامج الإتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال إلى (١٢ وحدة) مرفق (٥) ، كل وحدة تعمل من خلال الأنشطة التي تحتويها على تحقيق الهدف منها، وتم تطبيق البرنامج على مدى (٤أسابيع)، وهى المدة الكلية للبرنامج، بواقع (ثلاث وحدات أسبوعياً)، وكل وحدة تحتوى على (٣ مسابقات) من مسابقات ألعاب القوى للأطفال (الوثب والجري والرمي) خلال مدة تنفيذه ، وقد كان زمن الوحدة(٦٥ دقيقة)

تقسيم الوحدة : تم تقسيم كل وحدة إلى ثلاث أجزاء :

- ١ - الجزء التمهيدي الإحماء .
- ٢ . الجزء الرئيسي الأساسي.
- ٣ . الجزء النهائي الختامي.
- ٤ . المرحلة الأساسية (مرحلة النواحي الفنية للمسابقات) .

يتمثل الهدف منها في إعداد التلاميذ فنياً لتحقيق متطلبات مسابقات ألعاب القوى المختلفة ، ولمراعاة القدرة البدنية والحركية لممارسي ألعاب القوى للأطفال ، تم تنظيم هذه المرحلة لمدة ٣٠ دقيقة مقسمة على ثلاث محطات مدة كل منها ١٠ دقائق ، وتم توزيع المسابقات بالوحدات " العدو " و " الوثب " و " الرمي " .

جدول (٧)

المسابقات المستخدمة في برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال

م	النوع	المسابقة	عدد المسابقات	عدد النماذج	إجمالي النماذج	الإجمالي العام
١	الجري	التتابع المكوكي للعدو و الحواجز	(٤)	٥	(١٧)	(٤١) نموذج تعليمي
		فور ميلا ١		٤		
		جري التحمل ٨ دقائق		٥		
		جري السلم		٣		
٢	الوثب	الوثب بالحبل	(٤)	٤	(١٢)	(٤١) نموذج تعليمي
		وثب المربعات المتقاطعة		٤		
		وثب القرفصاء للأمام		٢		
		الوثب الثلاثي المحدود		٢		
٣	الرمي	رمي الرمح للأطفال	(٣)	٣	(١٢)	(٤١) نموذج تعليمي
		دقة الرمي		٤		
		رمي من وضع الجثو		٥		

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لاختبار اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية والتربية البدنية والترويح ، على عينة البحث التجريبية وقوامها (٢٤) طفلاً، وقد إستغرق تطبيق تلك القياسات اربعة ايام في الفترة من يوم الأحد الموافق ٣٠ / ٣ / ٢٠١٤م إلى الأربعاء الموافق ٢ / ٣ / ٢٠١٤م ، وذلك من الساعة الواحدة وحتى الساعة الرابعة بعد الظهر .

تطبيق برنامج مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال :

تم تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على عينة البحث إعتباراً من يوم الأحد الموافق ٦ / ٤ / ٢٠١٤م إلى يوم الأربعاء ٣٠ / ٤ / ٢٠١٤م ، أي مدة (٤) أسابيع بواقع (٣) وحدة أسبوعياً وبمعدل (٦٥) دقيقة للوحدة الواحدة وتبعاً للخطة الموضوعية كما يلي:

جدول (٨)

التوزيع الزمني لوحدات مشروع الإتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال

الوحدة	اليوم	الأسبوع	التاريخ
الأولى	الاحد	الاول	٢٠١٤/٤/٦ م
الثانية	الثلاثاء		٢٠١٤/٤/٨ م
الثالثة	الاربعاء		٢٠١٤/٤/٩ م
الرابعة	الاحد	الثاني	٢٠١٤/٤/١٣ م
الخامسة	الثلاثاء		٢٠١٤/٤/١٥ م
السادسة	الاربعاء		٢٠١٤/٤/١٦ م
السابعة	الاحد	الثالث	٢٠١٤/٤/٢٠ م
الثامنة	الثلاثاء		٢٠١٤/٤/٢٢ م
التاسعة	الاربعاء		٢٠١٤/٤/٢٣ م
العاشرة	الاحد	الرابع	٢٠١٤/٤/٢٧ م
الحادية عشر	الثلاثاء		٢٠١٤/٤/٢٩ م
الثانية عشر	الاربعاء		٢٠١٤/٤/٣٠ م

تم تخصيص أيام (الاحد - والثلاثاء - الأربعاء) من كل أسبوع من الواحدة ظهراً وحتى الثالثة مساءً لتنفيذ وحدات مسابقات البرنامج الدولي لألعاب القوى للأطفال.
القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي لإختبار اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية والتربية البدنية والترويج لعينة البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٤ / ٥ / ٢٠١٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٧ / ٥ / ٢٠١٤م إعتباراً من الساعة الواحدة ظهراً حتى الثالثة مساءً .

المعالجات الإحصائية : تم استخدام برنامج spss لايجاد المعاملات الاحصائية الاتية :
المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء . - معامل الارتباط . - اختبار t-test
عرض النتائج :

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات قيد البحث ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
		ع	س	ع	س		
٤٥م عدو	ثانية	15.171	1.517	13.239	1.56766	1.931	*17.471
٢٧٠م جرى ومشى	ثانية	104.909	10.7193	94.741	11.57	10.168	*13.633
تعلق ثني الذراعين	العدد	1.333	.63702	3.8750	.99181	2.542	*14.948
الجلوس من الرقود	عدد تكرار	4.500	1.06322	6.5417	.83297	2.0416	*6.720
الوثب العريض من الثبات	متر	59.458	16.0488	79.083	12.072	19.625	*7.554
رمي كرة ناعمة لمسافة	سنتيمتر	29.920	8.50451	54.640	7.61512	24.720	*10.298
الحجل	العدد	1.739	.98764	4.4583	.97709	2.719	*8.679
الجلوس والوصول	سنتيمتر	2.125	1.07592	6.9167	1.44212	4.792	*14.788
التصويب على هدف	درجات	3.000	.72232	6.1250	.89988	3.125	*16.167
حركات البراعة	العدد	2.2083	.77903	5.7083	1.122	3.500	*15.540
الوثب على قدم واحدة	العدد	1.7500	1.07339	4.4167	.8805	2.6667	*16.000

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ هي ٢.٠٦٩

يتضح من نتائج الجدول رقم (٩) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد الدراسة . حيث تشير نتائج الجدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي ومعدلات التغيير لمتغيرات اللياقة الحركية قيد البحث باستخدام إختبار (ت) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي و متوسط القياس البعدي في متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث (٤٥م عدو ، ٢٧٠م جرى ومشى ، تعلق ثنى الذراعين ، الجلوس من الرقود ، الوثب العريض من الثبات ، رمى كرة ناعمة لمسافة ، الحجل ، الجلوس والوصول ، التصويب على هدف ، حركات البراعة ، الوثب على قدم واحدة) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (١٠)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي ومعدل التغير في المتغيرات قيد الدراسة ن=٢٤

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
٤٥م عدو	ثانية	١٤.٨٦	١٢.٧٥	١٦.٥٤
٢٧٠م جرى ومشى	ثانية	١٠٦.٦٤	٩٦.٣٦	١٠.٦٨
تعلق ثنى الذراعين	ثانية / العدد	١.١٩	٣.٦٩	٢١٠.١
الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد التكرارات	٤.٤٤	٦.٦٣	٣٣.٠٣
الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	٥٧.٦٣	٧٧.٧٥	٩٢.٧٦
رمى كرة ناعمة لمسافة	سنتيمتر	١١.٢٧	٩.٦٠	١٧.٤٠
الحجل	العدد	١.٨٠	٤.٢٥	٧.٣٧
الجلوس والوصول	سنتيمتر	٢.٠٠	٦.٩٤	٢.١٢٣
التصويب على هدف	درجات	٣.٠٦	٦.١٣	٤١.٢٧
حركات البراعة	العدد	٢.١٣	٥.٤٤	٦٠.٨٥
الوثب على قدم واحدة	العدد	١.٦٩	٤.٤٤	٥.٦٣

وتشير نتائج الجدول رقم (١٠) الى متوسط القياس القبلي والبعدي ومعدل التحسن للمتغيرات قيد الدراسة .

مناقشة النتائج (عناصر اللياقة الحركية)

وتشير نتائج جدول (١٠) إلى نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة في متغيرات اللياقة الحركية المستخدمة في البحث ، حيث بلغ نسبة تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في إختبار ٤٥م عدو (١٦.٥٤%) ، و في إختبار ٢٧٠م جرى ومشى (١٠.٦٨%) ، و في إختبار تعلق ثنى الذراعين (٢١٠.١%) ، و في إختبار الجلوس من الرقود (٣٣.٠٣%) ، وفي إختبار الوثب العريض من الثبات (٩٢.٧٦%) ، و في إختبار رمى كرة ناعمة لمسافة (١٧.٤٠%) وفي إختبار الحجل (٧.٣٧%) و في إختبار الجلوس والوصول (٢.١٢٣%) ، و في إختبار التصويب على هدف (٤١.٢٧%) ، وفي إختبار حركات البراعة (٦٠.٨٥%) ، و في إختبار الوثب على قدم واحدة (٥.٦٣%) .

وكانت أكبر نسبة تحسن لصالح إختبار تعلق ثنى الذراعين بنسبة (٢١٠.١%) يليها إختبار الوثب العريض من الثبات بنسبه (٩٢.٧٦%) ويليها إختبار حركات البراعة بنسبه (٦٠.٨٥%) ثم إختبار التصويب على هدف بنسبه (٤١.٢٧%) ثم إختبار الجلوس من الرقود بنسبة (٣٣.٠٣%) يليها ويليها إختبار رمى كرة ناعمة لمسافة بنسبة (١٧.٤٠%) يليهم إختبار ٤٥م عدو (١٦.٥٤%) ثم إختبار ٢٧٠م جرى ومشى بنسبه (١٠.٦٨%) ، إختبار الحبل بنسبة (٧.٣٧%) ، إختبار الوثب على قدم واحدة بنسبه (٥.٦٣%) ، واخيراً إختبار الجلوس والوصول (٢.١٢٣%) .

ويرى الباحث أن هذه الفروق جاءت لصالح القياس البعدي حيث إستخدمت مجموعة البحث مسابقات لألعاب القوى للأطفال بإستخدام الوحدات وذلك من أجل الإرتقاء ببعض عناصر اللياقة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والتي تتراوح نسبة ذكائهم (٥٠ إلى ٧٠) درجة وعمرهم العقلي (٧ إلى ٨) سنوات ، وقد أرجع الباحث هذه الفروق ونسب التحسن إلى تطبيق مسابقات مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال قيد البحث ، حيث كان لها أثر كبير على مستوى اللياقة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم الذي يتراوح عمرهم العقلي بين (٧ - ٨) سنوات والذي إتضح من خلال نتائج القياس البعدي قيد البحث .

وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه كلا من أمين الخولي ، أسامة راتب (١٩٩٨ م) إن الطفل المعاق ذهنياً يبدو عليه ضعف التوافق الحركي وكذلك ضعف في ميكانيكية الجسم فالطفل المعاق ذهنياً يظهر إهتماماً قليلاً نحو اللعوب يجب تقليل ذلك من خلال إتاحة الفرص الملائمة له للمشاركة الفعالة الناجحة في اللعب الجماعي والتي تؤثر بصورة إيجابية على باقي القدرات البدنية الأخرى. (٤ : ٤٨)

وأيضاً من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال بحثه يتفق مع "أمين الخولي (٢٠٠٠ م) أن الطفل المعاق ذهنياً لا يستطيع إكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، ولكن يجب الإهتمام بالمهارات الحركية الأساسية كالوقوف الصحيح والمشي والجرى والوثب ، بإعتبارها حركات أساسية ضرورية للتكيف في البيئة المحيطة بالطفل المعاق ، كما يجب تعليمه بعض المهارات الحركية الخاصة الرياضية التي تتناسب مع حالته والتي لا تتطلب أبعاد معرفية كثيرة أو توافقاً عالياً بين أجزاء جسمه . (٤ : ٥٠)

كما تتفق هذه النتائج إلى ما توصلت إليه آيات يحي عبد الحميد عبد الرحيم (٢٠٠٣ م) (٥) إلى أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي على مستوى اللياقة الحركية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .

وكذلك ما أشار إليه كلا من وائل محمد رمضان وتامر عويس الجبالي (٢٠٠٩ م) (١٨) حيث توصلت النتائج إلى أن نظام ألعاب القوى للأطفال التابع لمشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى وما يتضمنه هذا النظام من أساليب تعليمية وتدريبية متنوعة فضلاً عن تشكيله

الأدوات والأجهزة المستخدم في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال وملحوظ إلى زيادة مستوى أطفال المرحلة السنية من (١٠ - ١١ سنة) في العديد من القدرات الحركية والتوافقية . بالإضافة إلى ما توصلت إليه نتائج مريم خليفة على (٢٠١٠) (١٥) حيث توصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي على بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً من خلال تطبيق البرنامج الحركي المقترح .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اللياقة الحركية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لصالح متوسط القياس البعدي .

الاستنتاجات :-

أدى البرنامج الذي يحتوي على وحدات مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال أدى إلى تحسن مكونات اللياقة الحركية التالية حيث بلغت نسب التحسن للقياس البعدي على النحو التالي :

اختبار ٤٥م عدو (١٦.٥٤%) . واختبار ٢٧٠م جرى ومشى (١٠.٦٨%) . اختبار تعلق ثني الذراعين (٢١.٠١%) . اختبار الجلوس من الرقود (٣٣.٠٣%) . اختبار الوثب العريض من الثبات (٩٢.٧٦%) . اختبار رمى كرة ناعمة لمسافة (١٧.٤٠%) . اختبار الحجل (٧.٣٧%) . اختبار الجلوس والوصول (٢.١٢٣%) . اختبار التصويب على هدف (٤١.٢٧%) . اختبار حركات البراعة (٦٠.٨٥%) . اختبار الوثب على قدم واحدة (٥.٦٣%)

إن استخدام البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية اللياقة الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً من فئة القابلين للتعلم وذلك بمقياس اللياقة الحركية لمتوسطي الإعاقة الذهنية .

التوصيات :-

- يوصى الباحث بوضع برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في الاعتبار عند تصميم المناهج في مدارس ومؤسسات المعاقين ذهنياً لما أظهره البرنامج من تنمية للياقة الحركية .
- الإهتمام بوضع البرامج الحركية التي تعمل على تنمية الأطفال المعاقين ذهنياً من جميع جوانبهم الحركية
- العمل على إعداد كوادرات العمل مع الفئات الخاصة بإدخال شعبة للتربية الرياضية لذوى الإحتياجات الخاصة ضمن النظام الدراسي المطبق في كليات التربية الرياضية .
- دعم العمل التطوعي في رعاية المعاقين ذهنياً وتفعيل دور الأسرة والمجتمع في رعايتهم وإستخدام تكنولوجيا التعليم فى إثراء الجانب الحركي لهم .
- إجراء دراسات مماثلة للطفل المعاق ذهنياً بالمناطق التعليمية المختلفة لتعزيد البحث الحالي.

قائمة المراجع

المراجع العربية :-

- ١ الإتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦م) : ألعاب القوى للأطفال ، مسابقات الفرق ، مرشد تطبيقي لأنشطه ألعاب القوى للأطفال ، الإتحاد الدولي لألعاب القوى ، ترجمه ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة
- ٢ أحمد عكاشة (١٩٩٢م) : الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة
- ٣ آمال سيد مرسى ، مها العطار محمد صلاح الدين (٢٠٠٠م) : الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنياً ، المجلد الثالث لبحوث المؤتمر العلمي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، أكتوبر، القاهرة.
- ٤ آيات يحي عبد الحميد عبد الرحيم (٢٠٠٣م) : " تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنياً "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة القاهرة .
- ٥ خليل ميخائيل معوض (١٩٩٤م) : القدرات العقلية ، ط٢، دار الفكر الجامعي، القاهرة
- ٦ كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٦م) : مرجع في علم التخلف العقلي، الكويت .
- ٧ مختار حمزة (١٩٧٩م) : سيكولوجية المرضى وذوى العاهات، مكتبة الخانجي، القاهرة
- ٨ مريم خليفة على (٢٠١٠م) : تأثير برنامج حركي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً بسيطي الإعاقة (من ٦ - ١٢ سنة)، رسالة ماجستير غير منشورة ، دار القلم، الكويت .
- ٩ نجدة لطفي أحمد حسن (٢٠٠٢م) : فاعلية برنامج للتمرينات على بعض القدرات الحس حركية والسلوك التوافقي للأطفال المعاقين ذهنياً وأقرانهم بمدارس الأسوياء، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية .
- ١٠ وائل رمضان ، تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) : فاعليه مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من ١٠ - ١٢ سنة (المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنيه شاملة) مجلدالبحوث - الجزء الثاني

المراجع الأجنبية :-

- 11 Eichstadt, Carl Physical Activity For Individuals With Mental Retardation B. & Lavay, , Infancy Through Adulthood , Champaign, Linois, Human Kinetics Books (Barry . W1992)
- 12 Futton .D.I.s., Effects of a Supplementary Perceptual Motor Program on Trainable Mentally Retarded Children , I.D.A. vo1.4 (1999)
- 13 Winnicks , Reducing aggressive and self-injurious behavior of institutionalized retarded through reinforcement of other behavior. Journal of Applied behavior Analysis, 7. 313-325 (2005)

المواقع الإلكترونية :-

14 - <http://www.who.int/multimedia/whr2001/audio.htm> .