

تأثير برنامج مقترح للتمرينات التعليمية على النشاط الزائد وبعض الصفات البدنية و مستوى التحصيل للمعاقين ذهنياً

* د / نشوي محمود نافع

** د / أمال محمد مرسي

مشكلة البحث و أهميته :

خلق الله الإنسان في أحسن صورة وعلى أكمل وجه ولكن يحدث بين الحين والآخر أن تصاب أسرة سيئة الحظ في أعز ما لديها .. أحد أطفالها الذي يصاب في أحد حواسه أو قدراته بما يشوه هذه الصورة الجميلة ومع هذه المأساة يتحول الطفل إلى طفل معاق .

المعاق هو الشخص الذي تكون قدرته على أداء المهام العادية في الحياة اليومية أقل مما هو متوفر لدى الشخص العادي، ويشار عادة بهذا المصطلح (الشخص المعاق) إلى أولئك الأشخاص الذين لديهم عجز أو نقص من الناحية الفسيولوجية أو التشريحية (١ : ٦١) وقد كانت النظرة القديمة لهؤلاء الأطفال المعاقين أن لا أمل يرجى من ورائهم وحتى إذا كان هناك أمل فإنه ضئيل للغاية، وأن هذه الفئة من الأطفال كانت تعيش على هامش المجتمع الذي كان يتركهم وشأنهم أو يعمل على إيداعهم في ملاجئ أو مؤسسات خاصة بهم، ولذلك كانوا يعيشون في جو من الشعور بالإحباط ونتيجة لذلك كانت تقابلهم مشاكل اجتماعية كثيرة ولها خطورتها على المجتمع كالإجرام والتسول والتشرد وغير ذلك من صور الانحراف، ولكن مع تطور الفكر الإنساني والديمقراطي وتقدم الأبحاث والدراسات العلمية بدأت هذه الفئة تأخذ حقها الطبيعي في الرعاية والتوجيه والتأهيل لحياة أفضل في إطار إمكانياتهم وقدراتهم ولذلك أمكن تحويل هذه القوى أو الطاقات المعطلة إلى قوى منتجة تساهم مساهمة فعالة في عملية الإنتاج . (١١ : ٣)

وأصبحت نسبة المعاقين في مصر تقدر بحوالي ٦ مليون معاق عام ١٩٩٢ وقد وصل عددهم عام ١٩٩٧ إلى ٧ مليون معاق وبالنظر إلى تلك التقديرات، يمكن التعرف على حجم مشكلة المعاقين في العالم عامة وفي مجتمعنا خاصة، لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بمشكلة المعاقين ومسبباتها حتى يمكن تخطيط البرامج الوقائية والعلاجية ورعايتهم وتأهيلهم وتقديم الخدمات اللازمة لهم في كافة المجالات كما يمكن وضع استراتيجية للنهوض بالمعاقين في مصر حتى يمكن إدماجهم في المجتمع ويتحولوا إلى قطاع منتج لهم دورهم في الحياة وليسوا عبأ على المجتمع . (٣ : ٣٧)

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .

** مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .

والإعاقة العقلية هي أكثر الإعاقات ضرراً ويشير لطفى بركات إلى أن الطفل المعاق عقلياً هو الطفل الذى يتصف بحالة عدم اكتمال فى النمو العقلى بحيث لا يستطيع التكيف مع نفسه ومع البيئة أو المجتمع الذى يعيش فيه (٩ : ٢٥)

وقد حددها القانون الانجليزي للصحة النفسية بأنها حالة من التوقف الذهني، أو عدم اكتمال الارتقاء والنمو الذهني. يحدث قبل سن الثامنة عشر، وينتج من الوراثة أو الإصابة أو عوامل مكتسبة من البيئة. بينما ترجع الجمعية الأمريكية للنقص العقلى الإعاقة الذهنية إلى وجود انخفاض وظيفى ملحوظ عن الطبيعي فى الأداء العقلى مع وجود قصور فى السلوك التكيفى وتبدو واضحة فى الفترة النمائية . (٣ : ٢١٨)

ومن المسلمات التربوية أن لكل طفل معاق الحق فى الحصول على القدر الكافى من التربية والتعليم مثله فى ذلك مثل الأسوياء فليس هناك فرق بين سوى ومعاق . (١٦ : ٣٠١)

والتربية البدنية والرياضية لا تستثنى أحد من طبقات المجتمع سواء الصغير أو الكبير، الرجل أو المرأة، المعاق أو السوي، لذا يجب أن تعمل التربية البدنية والرياضية على تشجيع المعاقين والاعتراف بحقوقهم فى ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لها من فوائد متعددة لكافة ألوان حياتهم . (١٦ : ١)

وتعتبر التمرينات من الأنشطة التى اتجهت العديد من الأجهزة سواء المتخصصة أو الإعلامية بالحث على ممارستها يومياً وضرورة استخدامها بغرض بناء الجسم وإكسابه القوام الجيد وكفاءة أجهزته حيث أن الاتجاهات الحديثة فى العلاج والوقاية تسعى باستمرار لاستخدام الطرق الطبيعية للحد من الآثار الجانبية التى تسببها العقاقير والأدوية، بالإضافة إلى أن التمرينات من الأنشطة التى تناسب جميع الأعمار مما يساهم فى الارتقاء بفاعلية ممارستها خاصة إذا ما استخدمت مع المصاحبة الموسيقية التى تعمل كحافز لتكرار الأداء وتأخر ظهور التعب . (١٤ : ٨٧)

وتشير عطايات خطاب (١٩٧٨) إلى أن التمرينات التعليمية تهدف إلى تنمية وإتقان أداء مختلف المهارات الحركية الأساسية (المشى - الجرى - الحجل - الوثب - القفز - الارتداد) بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد فى بذل الجهد مع جمال ورشاقة الأداء، كما أنها تساهم فى تنمية الصفات البدنية وتكسب القوام الجيد وتؤثر بصورة جيدة على الأجهزة العضوية الحيوية. (٨ : ١٤١)

ويعد النشاط الزائد أحد الاضطرابات السلوكية التى يعانى منها الأطفال بوجه عام والمعاقين ذهنياً بوجه خاص وتشير نتائج كل من فاين *Fine* (٢٠) (١٩٨٠)، زنتال *Zentall* (٢٥) (١٩٧٧) إلى انتشار مشكلة النشاط الزائد بين الأطفال المتخلفين عقلياً، والمضطربين إنفعالياً، ومن يعانون من صعوبات تعلم أو من اضطرابات ذهنية مختلفة، ويشير أمان وآخرون *Aman, et al* (١٧) (١٩٨٧) إلى أن مشكلة النشاط الزائد تعد من المشكلات السلوكية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً ولقد أثار سلوك النشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين عقلياً اهتمام الباحثين المتخصصين فى الآونة الأخيرة حيث يتم

هذا السلوك بالتسرع والاندفاع والشعب والفضوى وعدم القدرة على التركيز والانتباه لفترة طويلة والإفراط المستمر فى حركة هؤلاء الأطفال الأمر الذى يجعلهم لا يستطيعون إقامة العلاقات والتفاعلات الاجتماعية مع الأقران، وعلى الرغم من انتشار مشكلة النشاط الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقلياً إلا أنها لم تلق الاهتمام الكافى فى هذا المجال بنفس الاهتمام الذى تلقته الفئات الأخرى من ذوى الاحتياجات الخاصة من قبل الباحثين .

لذا يوصى ياروف *Baroff* (١٨) (١٩٩٤م) بضرورة علاج مشكلة النشاط الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقلياً، ومن خلال قيام الباحثتان بالإشراف على التربية العملية بمدرسة التربية الفكرية حيث أن الكلية تقوم بالإشراف والتوجيه لهذه المدارس لاحظتا هذا النشاط الزائد وما يتسم به من تسرع وشغب وفضوى واندفاع وحركات زائدة دون أى هدف مما دعى الباحثتان إلى القيام بوضع برنامج للحد من هذا النشاط ورفع مستوى التحصيل لهؤلاء الأطفال .

أهداف البحث

- يهدف البحث الحالى إلى تصميم برنامج تمرينات تعليمية مقترح للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم فى المرحلة السنية من ٩-١٢ ومستوى ذكائهم (٥٠-٧٥) للتعرف على :
- ١- تأثير برنامج التمرينات التعليمية المقترح على خفض النشاط الزائد (كثرة الحركة - تشتت الانتباه - الاندفاعية) للمعاقين ذهنياً .
 - ٢- تأثير برنامج التمرينات التعليمية المقترح على بعض الصفات البدنية المختارة (التوافق - التوازن - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) للمعاقين ذهنياً .
 - ٣- تأثير برنامج التمرينات التعليمية المقترح على مستوى التحصيل لمادتي (التدريبات العقلية - التدريبات الحسية) للمعاقين ذهنياً .

فروض البحث

- فى ضوء أهداف البحث تفترض الباحثتان ما يلى :
- ١- برنامج التمرينات التعليمية المقترح له تأثيراً إيجابياً فى خفض مستوى النشاط الزائد (كثرة الحركة - تشتت الانتباه - الاندفاعية) للمعاقين ذهنياً .
 - ٢- برنامج التمرينات التعليمية المقترح له تأثيراً إيجابياً على الصفات البدنية (التوافق - التوازن - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) للمعاقين ذهنياً .
 - ٣- برنامج التمرينات التعليمية المقترح له تأثيراً إيجابياً فى رفع مستوى التحصيل لمادتي (التدريبات العقلية - التدريبات الحسية) للمعاقين ذهنياً .
 - ٤- نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث.

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية :

١- قامت مكارم حلمى محمد (١٢) (١٩٩٠) بدراسة عنوانها "أثر استخدام جمباز الموانع فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تنمية القدرات الإدراكية ومفهوم الذات للمتخلفين عقلياً" وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) تلميذة من معهد التربية الفكرية القابلات للتعليم بالإسكندرية تتراوح أعمارهن من ٩-١٢ سنة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج ساعد على تنمية القدرات الإدراكية الحركية ومفهوم الذات للتلميذات عينة البحث .

٢- قام صلاح عيسوى (٤) (١٩٩٢) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً على بعض القدرات الحركية"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٦) تلميذ من معهد التربية الفكرية بطنطا تراوحت أعمارهم ٦-١٢ سنة بنسبة ذكاء ٥٠-٧٥ درجة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المستخدم أسهم فى تنمية اللياقة البدنية وخصوصاً القدرة والجلد والسرعة والرشاقة .

٣- قامت عزه عبد الفتاح الشيمى (٦) (١٩٩٥) بدراسة عنوانها "تأثير استخدام برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة للمتخلفين عقلياً"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٤) تلميذة فى معهد التربية الفكرية بالدقى، تراوحت أعمارهن من ٩-١٢ سنة وكانت أهم النتائج أن برنامج الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابى على بعض عناصر اللياقة البدنية كما ساعد على تعلم المهارات الحركية للتلميذات عينة البحث .

٤- قامت هناء عفيفى محمد (١٥) (١٩٩٥) بدراسة عنوانها "أثر الحركات التعبيرية على تنمية الأداء الحركى وخفض السلوك العدوانى لتلميذات التربية الفكرية" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واختارت العينة بالطريقة العمدية من التلميذات المعاقات ذهنياً تراوحت أعمارهن ٩-١٢ سنة بنسبة ذكاء ٥٠-٧٥ درجة، وكانت أهم النتائج أن استخدام الحركات التعبيرية بدرس التربية الرياضية للمعاقات ذهنياً ساعد على تنمية الأداء الحركى وخفض السلوك العدوانى لهن .

٥- قامت ابتهاج طلبة (٢) (١٩٩٦) بدراسة عنوانها "فاعلية برنامج تربية حركية على النشاط الزائد والسلوك التكيفى لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واختارت العينة بالطريقة العمدية من الأطفال المعاقين ذهنياً بمدرسة التربية

الفكرية بمدينة نصر بالقاهرة وكان عددهم (٦٠) طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من ٩-١٢ سنة بنسبة ذكاء ٥٠-٧٥ درجة. وكانت أهم النتائج أن برنامج الأنشطة الحركية المستخدم له تأثير إيجابي على خفض مستوى النشاط الزائد للأطفال المعاقين ذهنياً كما أدى إلى تحسن ملحوظ في السلوك التكيفي لهم .

٦- قامت نادية عبد القادر (١٣) (١٩٩٦) بدراسة عنوانها "تأثير الجمباز التربوي على القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين ذهنياً"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واختارت العينة بالطريقة العمدية من التلاميذ المعاقين ذهنياً بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق وكان عددهم (٢٨) تلميذ تراوحت أعمارهم ١٠-١٤ سنة بنسبة ذكاء ٥٠-٧٥ درجة، وكانت أهم النتائج أن للبرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض الصفات البدنية للمعاقين ذهنياً .

٧- قام عبد الرؤوف محمد (٥) (١٩٩٨) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج باستخدام الأدوات المعدلة على الاتزان للأطفال المعاقين ذهنياً" واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طفل قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة تراوحت أعمارهم ٦-٩ سنوات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام الأدوات المعدلة له تأثيراً إيجابياً على تنمية التوازن للمعاقين ذهنياً .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

١- قام بيوشك، نانسي *Buchik, Nancy* (١٩) (١٩٩٠) بدراسة عنوانها "تحسين اللياقة الشخصية لطلبة المرحلة الثانية من ذوى الإعاقة الذهنية القابلة للتدريب من خلال التدريب الهوائى"، استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) من الطلبة المتخلفين عقلياً، وأوضحت النتائج انخفاض معدلات القلب من الراحة وفي التدريب وذلك يعنى أن البرنامج المقترح الهوائى أدى إلى تحسن اللياقة الشخصية للمختلفين عقلياً .

٢- قام لي *Lee* (٢٣) (١٩٩٣) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير اللعب فى نمو اللغة المبكرة والتعرف على الأشياء لدى الأطفال المتخلفين عقلياً، وذلك على عينة مكونة من ٦ أطفال متخلفين عقلياً من فئة القابلين للتعلم تراوحت أعمارهم بين ٢-٣ سنوات فى بداية الدراسة - حيث تمت ملاحظة سلوك اللعب لدى أفراد العينة فترة عامين وقد تم قياس الأداء اللغوى، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اللعب المبكر والأداء اللغوى، كما اتضح عدم وجود فروق فى تتابع النمو اللغوى المبكر بين الأطفال المتخلفين والعاديين .

٣- أجرى وارين وآخرون *Warren, et al.* (٢٤) (١٩٩٤) دراسة استهدفت التعرف على المتغيرات المرتبطة بإنتاج واستخدام العلاقات اللفظية من خلال التدخل البيئي باستخدام الألعاب الجماعية، واستخدم الباحثون المنهج التمرين على عينة قوامها ١١ طفلاً من الأطفال المتخلفين عقلياً متوسط أعمارهم ٤٧.٧ شهراً، واستمر البرنامج التدريبي لمدة ثلاثة أشهر ومن أهم النتائج أن البرنامج المستخدم أدى إلى تحسن في الأداء اللغوي لدى أطفال العينة تتضح في زيادة إنتاج واستخدام العلاقات اللفظية والتفاعل مع المصطلحات اللغوية البيئية .

٤- قام كوبكن *Koppekin* (٢٢) (١٩٩٤) بدراسة تهدف إلى خفض السلوك الاندفاعي والنشاط الزائد لعينه من الأطفال المتخلفين عقلياً باستخدام برنامج الضبط الذاتي الذي يعتمد على التعليمات الذاتية واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن برنامج الضبط الذاتي المستخدم أحدث تحسناً ملحوظاً في قدرة الأطفال المتخلفين عقلياً على التمييز بالنسبة لنوعية المثيرات وصلاحتها، كما أوضحت النتائج أيضاً خفض مستوى النشاط الزائد والاندفاعية.

إجراءاته البحث :

١- منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي - البعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

٢- مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من أطفال المرحلة الابتدائية المعاقين ذهنياً بمدسة التربية الفكرية بالزقازيق التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠٠٠/٩٩م وكان عددهم (٥٠) طفل وطفلة من فئة القابلين للتعلم، والأطفال القابلين للتعلم هم الأطفال الذين تتراوح نسبة ذكائهم من ٥٠ : ٧٥٪ وهذه الفئة هي الموجودة بالمدسة حيث أن المدسة من شروطها قبول هذه الفئة فقط. وقد عرفت اختتامه الشوط التالية :

- والأخرى ضابطة مكونة من (١٥) طفل وطفلة (١٠ بنين، ٥ بنات) لم تتعرض لبرنامج التمرينات المقترح وإنما تركت لممارسة الأنشطة المدرسية اليومية العادية .
وقد تم التقسيم للمجموعتين بين البنين والبنات بناء على العدد الموجود بالمدرسة حيث أن عدد البنين يزيد عن عدد البنات . وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين فى متغيرات العمر، الذكاء، المستوى الاجتماعى الاقتصادى، النشاط الزائد، بعض الصفات البدنية المختارة ويوضح جدول (١) هذا التكافؤ :

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة ت [*]	الدلالة الإحصائية
	ع	م	ع	م		
العمر الزمني بالشهور	١٠,٠٦٣	١٢٣,٣٣	٩,٣٢	١٢٣,٣٣	٠,٣٢	غير دال
الذكاء	٦,٣٢	٥٦,٥	٢,٦٤	٥٦,٥	١,١٢	غير دال
المستوى الاجتماعى الاقتصادى	٩,٧٢	٢٦,٦٦	٧,٠٣	٢٦,٦٦	٠,٠٩	غير دال
كثرة الحركة	٢٦,٠٦	١,٣٣	١,٢٥	٢٦,٠	٠,١٥	غير دال
نشأت الانتباه	٢٠,٣٣	١,٥٨	١,٦٠	٢١,٠	٠,٩٢	غير دال
الاندفاعية	١٧,١	١,٩	٢,٨٥	١٧,٥	٠,٦١	غير دال
اختبار الدوائر المرقمة (توافق)	١٥,٢	٠,٦٧٦	١٤,٩	٠,٧٠٤	١,٨٧	غير دال
اختبار الوقوف على مشط القدم (توازن)	١,٣٠	٠,٤١	١,١٦	٠,٤٥	١,٠٣	غير دال
اختبار الجرى الزجراجى (رشاقة)	١٨,٠٠	١,٠٧	١٧,٩٣	١,١٠	٠,٢١	غير دال
اختبار تنى الجذع اماما من الوقوف (مرونة)	٢,٤٣	٠,٢٩٧	٢,٤٦	٠,٣٥٢	٠,٥٢	غير دال
اختبار الوثب العريض من الثبات (قدرة)	٩٨,٠٠	٩,٥٩	٩٨,٣٣	١٠,٨٠	٠,٠٩	غير دال
اختبار العدو ٣٠ م (سرعة)	١٩,٠	١,٣٦	١٨,٨٦	١,٢٤	٠,٣١	غير دال

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات العمر، الذكاء، المستوى الاجتماعى الاقتصادى، النشاط الزائد واختبارات الصفات البدنية المختارة مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .

٣- وسائل جمع البيانات :

قامت الباحثتان بتحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات الملائمة لموضوع البحث وذلك بناء على رأى الخبراء (مرفق رقم ١) والاستعانة بالمراجع والدراسات السابقة وكانت كالتى :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- * ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية.
- * شريط قياس لقياس المسافة مقدراً بالسنتيمتر .

- * مسكات لمجموعة من الحيوانات والطيور.
- * بالونات ملونة ومختلفة الأحجام.
- * كور بلاستيك ألوان ومقاسات مختلفة.
- * صناديق للتصويب (مختلفة الأشكال والأحجام).
- * أطواق مقاسات مختلفة.
- * أعلام ملونة .
- * حبال .
- * جرادل بلاستيك ملونة مختلفة الأحجام .
- * مراتب إسفنجية .
- * مقاعد سويدية .
- * قطع موكيت ملونة مختلفة الأشكال والأحجام .

ثانياً : الاختبارات :

- ١- الاختبارات الخاصة بعناصر الصفات البدنية (مرفق ٤) وهي :
 - أ- اختبار الدوائر المرقمة لقياس عنصر (التوافق) مقدراً بالثانية .
 - ب- الوقوف على مشط القدم لقياس عنصر (التوازن) مقدراً بالثانية .
 - ج- اختبار الجرى الزجراجى لقياس عنصر (الرشاقة) مقدراً بالثانية .
 - د- اختيار ثنى الجذع أماماً من الوقوف لقياس عنصر (المرونة) مقدراً بالسنتيمتر .
 - هـ- اختيار الوثب العريض من الثبات لقياس عنصر (القدرة) مقدراً بالسنتيمتر .
 - و- اختبار العدو ٣٠ م لقياس عنصر (السرعة) مقدراً بالثانية .
 - ٢- اختبار استانفورد بينية للذكاء إعداد محمد عبد السلام، لويلى كامل مليكه (مرفق ٥) .
 - ٣- اختبار تقدير المستوى الاجتماعى الاقتصادى إعداد كمال دسوقى، محمد بيومى خليل (مرفق ٦) .
 - ٤- اختبار قياس مستوى التحصيل لمدتى (التدريبات العقلية - التدريبات الحسية) (مرفق ٧) .
- وجميع هذه الاختبارات تناسب الأطفال المعاقين ذهنياً .

ثالثاً : المقاييس :

- ١- مقياس النشاط الزائد لدى الأطفال إعداد عبد العزيز الشخص (مرفق ٨) .
 - ٢- رابعاً : برنامج التمرينات التعليمية المقترح من قبل الباحثان (مرفق ٩) .
- وقد قامت الباحثان بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الصفات البدنية اللازمة لعينة البحث وتحديد أهم الاختبارات لقياس هذه العناصر (مرفق ٢) .

مقياس النشاط الزائد :

قام بإعداد هذا المقياس "عبد العزيز الشخص" (١٩٨٤) لقياس مظاهر السلوك التي يمكن أن تصور في أي وقت عن الأطفال داخل المؤسسات التعليمية المختلفة وهو يتكون من (٢٢) بنداً تعبر عن ثلاثة أبعاد رئيسية هي :

- ١- كثرة الحركة .
- ٢- تشتت الانتباه .
- ٣- الاندفاعية .

ويتم تقدير كل بند (عبارة) على أساس تدريجات أربعة كما يلي :

- * لا يحدث على الإطلاق = صفر
- * يحدث أحياناً = ١
- * يحدث كثيراً = ٢
- * يحدث دائماً = ٣

وتنحصر درجة كل عبارة بين صفر، ٣

وبذلك تتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطفل في المقياس ما بين صفر، ٦٦ درجة .

ويعتبر الطفل ذو نشاط زائد إذا حصل على (٤٨) درجة فأكثر على المقياس وذلك بالنسبة للأطفال العاديين، أما بالنسبة للأطفال المعاقين ذهنياً فإنه يجب أن يحصل الطفل على (٥٤) درجة فأكثر على المقياس لكي يعتبر من ذوي النشاط الزائد .

المعاملات العلمية لمقياس النشاط الزائد :

استخدمت الباحثان مقياس النشاط الزائد والذي أعده عبد العزيز الشخص والذي قام بإجراء المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ- الصدق :

تم حساب صدق المقياس باستخدام عدة طرق منها :

❖ صدق المحتوى (الصدق المنطقي) :

وقد اعتمد هذا النوع من الصدق على آراء المدرسين والآباء حول مظاهر السلوك المميزة لمن يعانون من مشاكل دراسية وسلوكية من الأطفال، ثم عرضت عبارات المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية للحكم عليها، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس ٩٩٪ وتم استبعاد العبارات التي لم تبلغ هذه النسبة .

ب- الثبات :

وقد تم حساب ثبات المقياس باستخدام عدة طرق منها :

❖ طريقة إعادة الاختبار :

وذلك بالتطبيق على عينة قوامها (١٠٠) طفل وقام بإعادة التطبيق بعد ثلاثة أسابيع من الإجراء الأول وذلك تحت نفس الظروف وبنفس الشروط وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٩) .

الدراسات الاستطلاعية :

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) أطفال من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس النشاط الزائد واختبارات الصفات البدنية المختارة وذلك للتأكد من صدقها وثباتها وخلوها من أخطاء القياس. وقد تمت الدراسة في الفترة من الاثنين الموافق ١٩٩٩/٩/٢٠م إلى الثلاثاء الموافق ١٩٩٩/٩/٢٨م.

أولاً : الصدق :

للتحقق من صدق مقياس النشاط الزائد والاختبارات البدنية استخدمت الباحثتان صدق التمايز وقد تم إجراء الصدق على عينة مميزة قوامها (١٠) أطفال من مدرسة سوزان مبارك الابتدائية وعينة أخرى من الأطفال المعاقين ذهنياً بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق قوامها (١٠) أطفال ومن غير عينة البحث الأساسية وتم حساب دلالة الفروق بينهما وتوضح جداول ٢، ٣ ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصدق مقياس النشاط الزائد

ن = ٢٠

الدلالة الإحصائية	قيمة ت'	المجموعة الغير مميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		محاور المقياس
		ع	م	ع	م	
دال	٣٣,٤٣	١,٣١	٢٤,٥٠	٠,٨٢	١٤,٥٠	كثرة الحركة
دال	٢٢,٧٤	١,٠٥	١٩,٥٠	٠,٥١٣	١٢,٥٠	تشنت الانتباه
دال	١٢,٥٥	١,٧٦	١٧,٢٠	٠,٤٦٠	١١,٧	الاندفاعية

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في مقياس النشاط الزائد مما يدل صدق المقياس .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصدق
اختبارات الصفات البدنية

ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة الغير مميّزة ن = ١٠		قيمة ت*	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
الدوائر المرقمة (توافق)	ثانية	١٢,٨	١,٠٣	١٥,٢	٠,٧٨	٧,٠٦	دال
الوقوف على مشط القدم (توازن)	ثانية	٤,٢٠	٠,٦٣	١,٥٠	٠,٥٢	١٠,٣٧	دال
الجرى الزجاجي (رشاقة)	ثانية	١٤,٥	١,٠٨	١٧,٧	١,١٦	٦,٠٠	دال
ثنى الجذع اماما من الوقوف (مرونة)	سنتيمتر	٣,٨٠	٠,٧٨	٢,٣٠	٠,٤٨	٥,٥٨	دال
الوثب العريض من الثبات (قدرة)	سنتيمتر	١١٥,٠	١٢,٦٩	٩٢,٨	٥,٦٣	٧,٠٤	دال
العدو ٣٠م (سرعة)	ثانية	١٥,٥	١,٤٣	١٨,٨	٠,٧٨	٩,٠٠	دال

ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

في اختبارات الصفات البدنية مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

ثانياً : الثبات :

١- ثبات الاختبارات البدنية :

تم حساب الثبات للاختبارات البدنية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه *Test R - Test*

بفاصل زمني أسبوع على نفس العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) أطفال حيث تم التطبيق الأول يوم

الاثنين الموافق ١٩٩٩/٩/٢٠م والتطبيق الثاني يوم الثلاثاء الموافق ١٩٩٩/٩/٢٨م، بفاصل زمني مدته

سبع أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك تحت نفس الظروف وبنفس شروط التطبيق الأول .

ويوضح جدول (٤) ذلك .

جدول (٤)
معامل الثبات لاختبارات الصفات البدنية

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠.٦٩٠	٠,٨١٦	١٥,٠	٠,٧٨٩	١٥,٢	ثانية	الدوائر المرقمة (توافق)
٠,٦٨٢	٠,٤٨	١,٧٠	٠,٥٢	١,٥٠	ثانية	الوقوف على مشط القدم (نوازت)
٠,٨٦٠	١,٠٣	١٧,٢	١,١٦	١٧,٧	ثانية	الجرى الزجراجي
٠,٨٠١	٠,٥١٦	٢,٤	٠,٤٨	٢,٣٠	سنتيمتر	ثنى الجذع اماماً من الوقوف (مرونة)
٠,٧٥٣	٨,٤٣	٩١,٠٠	٥,٦٣	٩٢,٨	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات (قدرة)
٠,٦٩٣	١,٠٧	١٧,٦	٠,٧٨٩	١٨,٨	ثانية	العدو ٣٠ (سرعة)

قيمة "ز" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات الصفات البدنية .

٢- ثبات مقياس النشاط الزائد :

وتم حساب الثبات بمقياس النشاط الزائد بطريقة التجزئة النصفية حيث تم توزيع المقياس على قائمتين إحداهما تتضمن العبارات الفردية والأخرى تتضمن العبارات الزوجية وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القائمتين وبلغ ٠,٨٢ وهو معامل ارتباط دال يشير إلى ثبات عبارات المقياس .

ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) أطفال وذلك بهدف مدى ملائمة برنامج التمرينات المقترح لعينة البحث من حيث مناسبته لأفراد العينة وتسلسل أدائه ودرجة صعوبته وعدد مرات تكرار كل تمرين وكذلك من حيث الأدوات المستخدمة . وقد تمت الدراسة أيام الأحد والاثنين والثلاثاء (٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ /٩/١٩٩٩م) .

برنامج التمرينات المقترح :

قامت الباحثتان بتصميم برنامج التمرينات التعليمية المقترح للمعاقين ذهنياً وقد روعي خصائص وميول واحتياجات الأطفال بما يتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم واستعداداتهم المحدودة، وقد روعي أيضاً أن يوفر البرنامج الشعور بالأمن والاستقرار للطفل ويعدده بدنياً ونفسياً لمواجهة تحديات إعاقته وحل مشكلاته، وأن يعمل البرنامج على إفساح المجال للطفل المعاق عقلياً للخروج من عزلته وانطوائه وخجله الناتج عن إحساسه بالعجز الذي يتمتع به الأطفال العاديون، وقد

استعانت الباحثتان بالأدوات الصغيرة المختلفة الأشكال والألوان والأحجام والأجهزة المتاحة للأطفال المعاقين ذهنياً وذلك لتحقيق الهدف، وأن يكون للبرنامج تأثيراً مباشراً على مستوى التحصيل وتنمية مختلف الصفات البدنية وخفض مستوى السلوك الزائد عن طريق التحكم في الحركة وضبطها وعدم تشتت أو كثرة الحركة بدون فائدة، كما روعى في البرنامج احتوائه على الألعاب الجماعية والفردية وهي محبة إلى نفوس أطفال هذه الفئة وأن تؤدي هذه الألعاب بالمصاحبة الموسيقية لتقليل الشعور بالملل وأن تكون خالية من التعقيد وتدخل البهجة والسرور عليهم .

أسس وضع البرنامج :

- ١- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص النمو للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وتناسب ميولهم وقدراتهم وحاجتهم .
- ٢- أن تحقق محتويات البرنامج الغرض منها .
- ٣- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومثيرة للطفل المعاق ذهنياً .
- ٤- أن يتضمن البرنامج تمارين تعمل على النمو العقلي والحسي .
- ٥- أن يتضمن البرنامج تمارين تعمل على تنمية الصفات البدنية .
- ٦- توافر عامل الأمن والسلامة .
- ٧- التدرج من السهل للصعب .
- ٨- المصاحبة الموسيقية للتمارين للإحساس بالسرور والبهجة وعدم الشعور بالملل .

إجراءات بناء البرنامج :

بعد أن قامت الباحثتان بتحديد الأسس العلمية للبرنامج كان لابد من استطلاع رأي الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة يومية (مرفق ٣) .

- * وتم اتفاق الخبراء على أن تكون المدة الكلية للبرنامج ثلاث شهور وذلك بنسبة (٩٠٪) .
- * وعدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع ثلاث وحدات وذلك بنسبة (٩٠٪) .
- * وزمن الوحدة اليومية ٣٠ دقيقة وذلك بنسبة (٨٠٪) .

الدراسة الأساسية :

❖ القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث في متغيرات النشاط الزائد (كثرة الحركة - تشتت الانتباه - الاندفاعية) واختبارات الصفات البدنية (التوافق - التوازن - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) للمجموعتين التجريبية والضابطة من يوم الاثنين الموافق ١٩٩٩/٩/٢٠م إلى الثلاثاء الموافق ١٩٩٩/٩/٢٨م .

❖ تنفيذ البرنامج المقترح :

قامت الباحثتان بتطبيق برنامج التمرينات المقترح قيد البحث على أطفال المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور (١٢ أسبوع) وذلك بواقع ثلاث وحدات يومية فى الأسبوع أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) ولدة ٣٠ دقيقة بعد انتهاء اليوم الدراسى مقسمة إلى (٥ دقائق إحماء - ٢٠ دقيقة فترة تدريب أساسية - ٥ دقائق تهدئة) وتم التطبيق فى الفترة من الأحد الموافق ١٠/٢/١٩٩٩م إلى الخميس الموافق ١٢/٢٣/١٩٩٩م .

❖ القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج التمرينات المقترح قامت الباحثتان بإجراء القياس البعدى خلال الفترة من الأحد الموافق ١٢/٢٦/١٩٩٩م إلى الخميس الموافق ١٢/٣٠/١٩٩٩م .
على المتغيرات قيد البحث (النشاط الزائد، واختبارات الصفات البدنية، بالإضافة إلى اختبار مستوى التحصيل الدراسى للمجموعة التجريبية والضابطة وذلك بنفس الشروط وتحت نفس الظروف التى تم بها القياس القبلى .

المعالجات الإحصائية :

- * المتوسط الحسابى .
- * الانحراف المعياري .
- * معامل الارتباط .
- * اختبار "ت"
- * نسبة التحسن .

وسوف تستخدم الباحثتان مستوى الدلالة (٠,٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى مقياس
النشاط الزائد (للمجموعة التجريبية)

ن = ١٥

مستوى الدلالة	قيمة ت'	القياس البعدى		القياس القبلى		محاور المقياس
		ع	م	ع	م	
دال	٩,٦٥	٢,٠٨	٢١,١٣	١,٥٣	٢٥,١	كثرة الحركة
دال	٩,٠٨	١,٦١	١٧,١٣	١,٢٧	٢٠,٠٣	تشبت الانتباه
دال	٦,٣٧	١,٤١	١٤,٢٦	١,٩	١٧,١	الاندفاعية

ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤ .

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مقياس النشاط الزائد للمجموعة التجريبية .

جدول (٦)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في مقياس
النشاط الزائد (للمجموعة التجريبية)

ن = ١٥

محاور المقياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
كثرة الحركة	٢٥,١	٢١,١٣	%١٥,٨
تشنت الانتباه	٢٠,٠٣	١٧,١٣	%١٤,٤
الاندفاعية	١٧,١	١٤,٢٦	%١٦,٦

يتضح من جدول (٦) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مقياس النشاط الزائد للمجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التحسن في كثرة الحركة %١٥,٨، تشنت الانتباه %١٤,٤، الاندفاعية %١٦,٦.

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس
النشاط الزائد (للمجموعة الضابطة)

ن = ١٥

محاور المقياس	القياس القبلي	القياس البعدي		قيمة 'ت'	مستوى الدلالة
		ع	م		
كثرة الحركة	٢٦,٠	١,٢٥	٢٥,٦	١,٣١	غير دال
تشنت الانتباه	٢١,٠	١,٦٠	٢٠,٦	٢,٠٦	غير دال
الاندفاعية	١٧,٥٣	٢,٨٥	١٦,٤٦	١,٠٣	غير دال

ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس النشاط الزائد.

جدول (٨)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في مقياس
النشاط الزائد (للمجموعة الضابطة)

ن = ١٥

محاور المقياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
كثرة الحركة	٢٦,٠	٢٥,٦	%١,٥٣
تشنت الانتباه	٢١,٠	٢٠,٦	%١,٩
الاندفاعية	١٧,٥٣	١٦,٤٦	%٦,١

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن بسيطة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس النشاط الزائد حيث كانت في كثرة الحركة %١,٥٣، تشنت الانتباه %١,٩، الاندفاعية %٦,١.

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات
الصفات البدنية (للمجموعة التجريبية)

ن = ١٥

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
دال	١١,٣١	٠,٩٩	١٣,٤٦	٠,٦٧	١٥,٢	ثانية	الدوائر المرقمة (توافق)
دال	٨,٤٥	٠,٤٥	٢,٢٦	٠,٤١	١,٣٠	ثانية	الوقوف على مشط القدم (توازن)
دال	١٨,٣٣	٨,٢٨	١٥,٦	١,٠٦٩	١٨,٠	ثانية	الجرى الزجراجي (رشاقة)
دال	٧,١٢	٠,٣٦٨	٣,٣٠	٠,٢٩٧	٢,٥٣	سنتيمتر	ثنى الجذع اماماً من الوقوف (مرونة)
دال	١٤,٧٠	١٠,٠	١١٠,٠	٩,٥٩	٩٨,٠	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات (قدرة)
دال	٩,٨	١,٠٥	١٧,٤	١,٣٦	١٩,٠٠	ثانية	العدو ٣٠ م (سرعة)

'ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

ينتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات الصفات البدنية للمجموعة التجريبية .

جدول (١٠)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اختبارات
الصفات البدنية (للمجموعة التجريبية)

ن = ١٥

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
الدوائر المرقمة (توافق)	ثانية	١٥,٢	١٣,٤٦	%١١,٤
الوقوف على مشط القدم (توازن)	ثانية	١,٣٠	٢,٢٦	%٧٣,٨
الجرى الزجراجي (رشاقة)	ثانية	١٨,٠	١٥,٦	%١٣,٣
ثنى الجذع اماماً من الوقوف (مرونة)	سنتيمتر	٢,٥٣	٣,٣٠	%٣٠,٣٤
الوثب العريض من الثبات (قدرة)	سنتيمتر	٩٨,٠	١١٠,٠	%١٢,٢
العدو ٣٠ م (سرعة)	ثانية	١٩,٠٠	١٧,٤	%٨,٤٢

ينتضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات الصفات البدنية للمجموعة التجريبية حيث كانت أكبر نسبة تحسن (٧٣,٨٪) في عنصر التوازن وأقل نسبة تحسن (٨,٤٢٪) في عنصر السرعة .

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات
الصفات البدنية (للمجموعة الضابطة)

ن = ١٥

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
غير دال	١,٤٧	٠,٧٠	١٤,٩٣	٠,٧٧٥	١٤,٨	ثانية	الدوائر المرقمة (توافق)
غير دال	١,٧٠	٠,٨٢	١,٦٠	٠,٤٥	١,١٦	ثانية	الوقوف على مشط القدم (توازن)
دال	٢,٨١	١,٤	١٧,٣٣	١,١٠٠	١٧,٩٣	ثانية	الجرى الزجراجي (رشاقة)
غير دال	١,٢٩	٠,٣٣	٢,٦٠	٠,٣٥	٢,٤٦	سنتيمتر	ثنى الجذع اماماً من الوقوف (مرونة)
دال	٢,٤٥	٨,٥٥	١٠٠,٣٣	١٠,٨٠	٩٨,٣٣	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات (قدرة)
دال	٣,٥	١,٢٤	١٨,٤	١,٢٤	١٨,٨٦	ثانية	العدو ٣٠ (سرعة)

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات الصفات البدنية، (التوافق - التوازن - المرونة) ووجود فروق دالة في بعض الصفات الأخرى (رشاقة - قدرة - سرعة).

جدول (١٢)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اختبارات
الصفات البدنية (للمجموعة الضابطة)

ن = ١٥

نسب التحسن	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات
%٣,٣٥	١٤,٤	١٤,٩	ثانية	الدوائر المرقمة (توافق)
%٣٧,٩	١,٦٠	١,١٦	ثانية	الوقوف على مشط القدم (توازن)
%٣,٥	١٧,٣٣	١٧,٩٣	ثانية	الجرى الزجراجي (رشاقة)
%٨,٣٣	٢,٦٠	٢,٤٦	سنتيمتر	ثنى الجذع اماماً من الوقوف (مرونة)
%٢,٠٣	١٠٠,٣٣	٩٨,٣٣	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات (قدرة)
%٢,٤٣	١٨,٤	١٨,٨٦	ثانية	العدو ٣٠ (سرعة)

يتضح من جدول (١٢) وجود نسب تحسن بسيطة جداً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات الصفات البدنية للمجموعة الضابطة حيث كانت أكبر نسبة تحسن (٣٧,٩٪) في عنصر التوازن وأقل نسبة تحسن (٢,٠٣٪) في عنصر القدرة.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات
مستوى التحصيل (قياس بعدى فقط)

ن = ١٥

الاختبارات	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة 'ت' الدلالة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التدريبات العقلية	٢٤,٦	٠,٨٨	٢٠,٨	١,٩٦	٦,٥١	دال
التدريبات الحسية	٢٤,٧٣	٠,٧٩	٢١,٢٠	٢,٨٣	٤,٥٣	دال

ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٧

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات مستوى التحصيل .

جدول (١٤)

نسب تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة في اختبارات
مستوى التحصيل (قياس بعدى فقط)

الاختبارات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	نسب التحسن
التدريبات العقلية	٢٤,٦	٢٠,٨	%١٥,٦٧
التدريبات الحسية	٢٤,٧٣	٢١,٢٠	%١٦,٦٥

يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات مستوى التحصيل حيث كانت في اختبار التدريبات العقلية (%١٥,٦٧) وفي اختبار التدريبات الحسية (%١٦,٦٥) .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في جميع أبعاد مقياس النشاط الزائد (كثرة الحركة - تشتت الانتباه - الاندفاعية) لأطفال المجموعة التجريبية كما يتضح من جدول (٦) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في جميع أبعاد مقياس النشاط الزائد (كثرة الحركة - تشتت الانتباه - الاندفاعية) لأطفال المجموعة التجريبية حيث كانت أكبر نسبة تحسن في الاندفاعية (%١٦,٦) تليها كثرة الحركة (%١٥,٨) ثم تشتت الانتباه (%١٤,٤) . وتعزى الباحثان هذا التحسن الواضح في خفض مستوى النشاط الزائد لدى أطفال المجموعة التجريبية إلى تأثير وفاعلية برنامج التدريبات المقترح من قبل الباحثان وما يتضمنه من تمارين فعالة ومتنوعة وشاملة لاستنفاد الطاقة الكامنة لهذه الفئة من الأطفال حيث ساعدت هذه التدريبات

على الحد من الحركات العشوائية والسلوك الاندفاعى والتنقل من مكان إلى آخر بدون هدف واضح، وكثرة الحركة المميزة لهؤلاء الأطفال .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع العديد من البحوث والدراسات السابقة والتي أكدت فعالية البرامج بمختلف أشكالها الإرشادية والتربوية والتدريبية والحركية فى خفض حدة النشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين ذهنياً مثل دراسة **ابتهاج طلبية** (١٩٩٦)، و**علاقشة** (١٩٩٥)، و**كوبكين** (١٩٩٤) *Koppekin* و**هورن وآخرون** (١٩٩٠) *Horn et al* .

ومن العرض السابق يتضح تحقق الفرض الأول والذى ينص على :

برنامج التمرينات التعليمية المقترح له تأثيراً إيجابياً على خفض مستوى النشاط الزائد (كثرة الحركة - تشتت الانتباه - الاندفاعية) للأطفال المعاقين ذهنياً.

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلى و البعدى فى جميع أبعاد مقياس النشاط الزائد لأطفال المجموعة الضابطة، كما يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن بسيطة بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لأطفال المجموعة الضابطة حيث كانت نسبة التحسن فى الاندفاعية (٦١٪) تليها تشتت الانتباه (١٩٪) ثم كثرة الحركة (٥٣٪) وترجع الباحثان ذلك إلى عدم تعرض المجموعة الضابطة لبرنامج التدريبات المقترح حيث استمر أطفال هذه المجموعة فى الأداء بنفس المستوى من حيث النشاط الزائد وما يتضمنه من بعض مظاهر السلوك الاندفاعى وكثرة الحركة وتشتت الانتباه .

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لأطفال المجموعة التجريبية، كما يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لأطفال المجموعة التجريبية حيث كانت أكبر نسبة تحسن فى عنصر التوازن (٧٣,٨٪) ثم عنصر المرونة (٣٠,٣٤٪)، ثم عنصر الرشاقة (١٣,٣٪)، يليها عنصر القدرة (١٢,٢٪) ثم عنصر الرشاقة (١١,٤٪)، وأقل نسبة تحسن فى عنصر السرعة (٨,٤٢٪)، وتعزو الباحثان هذا التحسن إلى التأثير الإيجابى لبرنامج التمرينات المقترح الذى تم تطبيقه على عينة البحث وما تم مراعاته عند وضع البرنامج من اختيار التمرينات التى تشتمل على الجرى والوثب والحجل والقفز والمروق وتغيير الاتجاه والمرجحات والدورانات وتمارين التوازن والتوافق وغيرها إلى جانب تكرار هذه التمرينات. كما راعت الباحثان أن تؤدى هذه التمرينات بصورة جماعية وتنافسية شيقة مع الاستعانة ببعض الأدوات الصغيرة المختلفة الإحجام والأشكال والألوان .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من " صلاح عيسوى " (١٩٩٢)، وعزة الشيمي (١٩٩٥)، نادية عبد القادر (١٩٩٦)، عبد الرؤوف محمد (١٩٩٨)، بيوشك، نانسي (١٩٩٠) على أن البرامج المختلفة الموضوعية من قبل الباحثين تؤثر تأثيراً إيجابياً وتساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية للمعاقين ذهنياً .

ومن العرض السابق يتضح تحقق الغرض الثانى والذى ينص على :
برنامج التمرينات التعليمية المقترح له تأثيراً إيجابياً على الصفات البدنية (التوافق - التوازن - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) للأطفال المعاقين ذهنياً.

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى بعض الاختبارات البدنية (الرشاقة - القدرة - السرعة) لأطفال المجموعة الضابطة، كما يتضح من جدول (١٢) وجود نسب تحسن بسيطة فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت أكبر نسبة تحسن فى عنصر التوازن (٣٧.٩٪) ثم عنصر المرونة (٨.٣٣٪) ثم عنصر الرشاقة (٣.٥٪) يليها عنصر التوافق (٣.٣٥٪) ثم عنصر السرعة (٢.٤٣٪) وأخيراً عنصر القدرة (٢.٠٣٪) وترجع الباحثتان ذلك إلى أن البرامج الخاصة بالنشاط الداخلى بالمدرسة وما تحتوى من تمرينات تعمل على تحسن اللياقة البدنية لهذه الصفات إلى حد ما ولو وضعت بطريقة تشمل جميع أجزاء الجسم لأدى ذلك إلى نتائج أفضل، كما يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى البعض الآخر للاختبارات البدنية (التوافق - التوازن - المرونة)، وترجع الباحثتان ذلك إلى عدم تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج المقترح من قبل الباحثتان كما ترجع ذلك أيضاً إلى أن، برامج التربية الرياضية التى تدرس للأطفال المعاقين ذهنياً تفتقر التمرينات المتنوعة الشاملة بالإضافة إلى عدم كفاية الأدوات التى تساعد على تنمية هذه الصفات .

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى التحصيل لمادتي التدريبات العقلية - التدريبات الحسية (قياس بعدى فقط) لصالح أطفال المجموعة التجريبية، كما يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى التحصيل لمادتي (التدريبات العقلية - التدريبات الحسية) .

حيث كانت نسبة التحسن فى مادة التدريبات العقلية (١٥.٦٧٪) وفى مادة التدريبات الحسية (١٦.٦٥٪) وتعزو الباحثتان هذا التقدم فى مستوى التحصيل إلى البرنامج المقترح من قبل الباحثتان وما يحتويه من تمرينات فعالة ومثيرة وتداخل الأدوات الصغيرة المتنوعة والمبتكرة ذات الأشكال والأحجام والألوان المميزة وكذلك وجود الصور والرسومات المختلفة لتميز الألوان والأشكال

والإحجام بالإضافة إلى الماسكات المختلفة لمجموعة الحيوانات والطيور كل ذلك ساعد فى تحسن مستوى التحصيل للمعاقين ذهنياً .

ومن العرض السابق يتضح تحقق الفرض الثالث والذى ينص على :-
"برنامج التمرينات التعليمية المقترح له تأثير إيجابياً فى رفع مستوى التحصيل لمادتى (التدرينات العقلية - التدرينات الحسية) للأطفال المعاقين ذهنياً".

الاستخلاصاته والتوصياته :

أولاً : الاستخلاصات :

طبقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- برنامج التمرينات المقترح له تأثير إيجابياً دال على خفض مستوى النشاط الذائد (كثرة الحركة - تشتت الانتباه - الاندفاعية) للمجموعة التجريبية .
- ٢- برنامج التمرينات المقترح أدى إلى تحسن ملحوظ فى الصفات البدنية (التوافق - التوازن - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) للمجموعة التجريبية.
- ٣- برنامج التمرينات المقترح المستخدم فى البحث أدى إلى تحسن ملحوظ فى مستوى التحصيل لمادتى (التدرينات العقلية - التدرينات الحسية) للمجموعة التجريبية .
- ٤- تفوق أطفال المجموعة التجريبية فى نسبة التحسن المحسوبة عن أقرانهم من أطفال المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث .
- ٥- معدل تقدم مستوى أطفال المجموعة التجريبية فى متغيرات البحث المختارة أعلى من معدل تقدم أطفال المجموعة الضابطة مما يدل على فاعلية برنامج التمرينات المستخدم فى البحث .

ثانياً : التوصيات :

- ١- الاهتمام بتدريس مادة التمرينات داخل برامج التربية الرياضية المقدمة للمعاقين ذهنياً واستخدام برنامج التمرينات المقترح (قيد البحث) لما له من أثر إيجابى على النشاط الزائد والصفات البدنية ومستوى التحصيل .
- ٢- الاهتمام بإدخال تخصص للمعاقين فى كليات التربية الرياضية أثناء تطبيق اللائحة وذلك لتخريج كوادر متخصصة تستطيع التعامل مع مختلف أنواع الإعاقات .
- ٣- إنشاء مؤسسات لجميع فئات الإعاقة تدعمها الدولة وأيضاً لمتعدى الإعاقة لأنه لا يوجد إلا عدد محدود مقتصر على مدارس حكومية لا تقبل متعددى الإعاقة أو ذوى الإعاقات الشديدة .

- ٤- مناقشة المسؤولين عند وضع برامج تربية رياضية داخل مدارس التربية الفكرية بضرورة إدخال أساليب وبرامج مبتكرة أثناء وضع المناهج الدراسية للمعاقين على اختلاف إعاقاتهم .
- ٥- إجراء المزيد من البحوث والدراسات للمعاقين بصفة عامة والمعاقين ذهنياً بصفة خاصة .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد السعيد يونس، مصرى عبد الحميد : رعاية الطفل المعوق طبيياً ونفسياً (اجتماعياً) . القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٨ .
- ٢- ابتهاج محمود طلبية : فاعلية برنامج تربية حركية على النشاط الزائد والسلوك التكيفى لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، المجلد الثامن العدد (١٢) يونية ١٩٩٦ .
- ٣- حلمى محمد إبراهيم، لىلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨ .
- ٤- صلاح محسن عيسوى نجا : أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً على بعض القدرات الإدراكية الحركية - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - ١٩٩٢ .
- ٥- عبد الرؤوف محمد عبد الرؤوف : تأثير برنامج باستخدام الأدوات المعدلة على الاتزان للأطفال المعاقين ذهنياً - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة - القاهرة - جامعة حلوان - ١٩٩٨ .
- ٦- عزة عبد الفتاح الشيمى : تأثير استخدام برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة للمتخلفين عقلياً - مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية الرياضية للبنين بأبو قير الإسكندرية - العدد الرابع والعشرون - ١٩٩٥ .
- ٧- علا قشطه : مدى فاعلية بعض فنيات تعديل السلوك فى خفض مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين عقلياً، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة عين شمس، ١٩٩٥م .
- ٨- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، ط٤، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٨ .

- ٩- **لطفى بركات أحمد:** تربية المعوق فى الوطن العربى، دار المريح، الرياض، المملكة العربية السعودية، د ت .
- ١٠- **محمود محمد حسن:** الأطفال المعوقون، دار تهامة للنشر، جدة، ١٩٨٩ .
- ١١- **مصطفى فهمى:** سيكولوجية الأطفال غير العاديين، دار مصر للطباعة، الفجالة، د ت .
- ١٢- **مكارم حلمى محمد:** أثر استخدام جمباز الموانع فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تنمية القدرات الإدراكية الحركية ومفهوم الذات للمتخلفين عقلياً. بحث منشور. مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، المجلد الثامن، أغسطس ١٩٩٠ م .
- ١٣- **نادية عبد القادر أحمد:** تأثير الجمباز التربوى على القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين ذهنياً، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا، المجلد الثامن، العدد (١٤) ديسمبر ١٩٩٦ .
- ١٤- **نانرة العبد:** التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها، دار المعارف الإسكندرية، ١٩٨٦ .
- ١٥- **هناء عفيفى محمد:** أثر الحركات التغييرية على تنمية الأداء الحركى وخفض السلوك العدوانى لتلميذات التربية الفكرية، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثامنة عشر، العدد ٣٦٠٣٥ كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، إبريل، ١٩٩٥ .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- ١٦- **Adams, R., et al., :** *Games, Sports and Exercise for Handicapped, 2nd., ed., Lea Febiger, Philadelphia.*
- ١٧- **Anman & Singh & White, A.J:** *Caregiver perception of psychotropic Medication in Residential Facilities Researches in Developmental Disabilities.* ١٩٨٧.
- ١٨- **Baroff, G.,:** *Mental Retardation Nature: Cause and Management.* Washington: John Wiley & Jons. ١٩٩٤.
- ١٩- **Buchik, Nancy T, :** *Improving the personal fitness of secondary tradable Mentally Handicapped Studies Through Aerobic Exercise,* ١٩٩٠. M.S. practicum report, Nova university, U.S., Florida.

- ٢٠- **Fine, M.J.:** *Intervention with Hyperactive Children. A case Study Approach.* S.P Medical & Scientific Books. New York. ١٩٨٠.
- ٢١- **Horn, R.D et al:** *Additive Effects of Behavioral parent Training and Self-Control Therapy with Attention Deficit Hyperactivity Disordered Children.* *Journal of Clinical Child Psychology,* ١٩٩٠.
- ٢٢- **Koppekin, A.L:** *An Experimental analysis of preference problems in Self-Control Choice procedure by Adults with Mental Retardation* Unpublished Master Degree University of North Texas, ١٩٩٤.
- ٢٣- **Lee, P.:** *The Development of early language and object knowledge in young children with mental handicap.* *Early Child Developmental and Care,* ١٩٩٣.
- ٢٤- **Warren, S.F., et al.:** *Changes in the generativity and use of semantic relationships concurrent with milieu language intervention.* *Journal of Speech and Hearing Research.* ١٩٩٤.
- ٢٥- **Zentall, S.,S:** *Environmental Stimulation Model.* *Exceptional Children,* ١٩٧٧.