

تأثير الألعاب التعاونية على القدرات البدنية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في سلطنة عمان

د. هبه إبراهيم الأشقر

أستاذ مساعد بكلية التربية قسم التربية البدنية

وعلوم الرياضة جامعة السلطان قابوس

د. بدرية خلفان الهدابية

أستاذ مشارك بكلية التربية قسم التربية البدنية

وعلوم الرياضة جامعة السلطان قابوس

د. سهيل الزعبي

أستاذ مشارك بكلية التربية قسم علم النفس

جامعة السلطان قابوس

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.419953.3114

المقدمة ومشكلة البحث:

تعدّ الثروة البشرية الركيزة الأساسية لنهضة أي مجتمع، ويأتي كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مقدمة هذه الثروة لما لهم من دور جوهري في مواجهة تحديات العصر الحديث. ويُعتبر اهتمام المجتمع بذوي الإعاقة ضرورة اجتماعية واقتصادية، فضلاً عن كونه معياراً يمكن من خلاله الحكم على مدى تقدّم هذا المجتمع ورقيّه، ومدى رعايته لجميع فئاته (صلاح، ٢٠١٧؛ Schalock et al., 2021). وقد شهدت السنوات الأخيرة تنامياً ملحوظاً في الاهتمام بمجال الإعاقة، باعتباره ميداناً خصباً للدراسات العلمية، مدفوعاً بالافتتاح المتزايد بحقوق الأفراد ذوي الإعاقة في الحياة الكريمة، والانتقال من النظرة التقليدية التي اعتبرتهم عبئاً اقتصادياً إلى رؤيتهم باعتبارهم جزءاً أصيلاً من رأس المال البشري الذي يستوجب تنميته واستثماره على النحو الأمثل.

وفي هذا السياق، يمتلك الأطفال ذوو الإعاقة الذهنية القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بما يتناسب مع إمكانياتهم الحركية والعقلية والجسمية (Emily, 2021). فاللعب والأنشطة الحركية تمثل مدخلاً أساسياً لا يقتصر على تنمية المهارات الرياضية فحسب، بل يمتد ليشمل دعم النمو العقلي والمعرفي والاجتماعي والانفعالي، إذ تُعدّ الحركة جوهر الحياة وأساس تحقيق الذات واكتساب الخبرات والمعارف (صلاح، ٢٠١٧). ولم تعدّ الأنشطة الحركية الموجهة لذوي الإعاقة الذهنية مقتصرة على تعزيز القدرات البدنية، بل أصبحت وسيلة لتحقيق النمو الشامل المتوازن من خلال ما تمنحه من خبرات النجاح والمتعة أثناء الممارسة (خالد، ٢٠٢٢). ويُشير الخطيب (٢٠٢٠) إلى أن كل حركة بشرية، سواء في سياق الحياة اليومية أو أثناء ممارسة

النشاط الرياضي، تتطلب تفعيل مجموعة من القدرات البدنية (Physical Abilities) التي تشمل القوة (Power)، التحمل (Endurance)، السرعة (Speed)، المرونة (Flexibility)، الرشاقة (Agility)، التوافق (Coordination) والتوازن (Balance)، وهي صفات فردية قابلة للتطوير بالتدريب المنظم. وقد أشار (Wouters et al., 2020) أن الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية يعانون من قصور واضح في النمو الحركي، يتجلى في ضعف المهارات الأساسية مثل المشي والتوازن، والتي تعتمد على التحكم العضلي العصبي والتوافق الحركي، الأمر الذي ينعكس سلباً على قدراتهم البدنية. ومن بين الوسائل الحديثة للتربية البدنية تبرز الألعاب التعاونية التي تسهم في تطوير الأداء الحركي والقدرات البدنية، إذ تنتم بمرونتها وسهولة قواعدها وإمكانية ممارستها بصورة زوجية أو جماعية دون الحاجة إلى تجهيزات معقدة. وتمتاز هذه الألعاب بقدرتها على الدمج بين المتعة والتنافس والإبداع، مع تحقيق أهداف صحية وتربوية متعددة (البكري وآخرون، ٢٠٢٠؛ الظاهر، ٢٠٢١). ويراعى عند تطبيقها ملائمتها للمرحلة العمرية والجنس والحالة النفسية والمستوى الحركي للمشاركين، مع مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الأصعب وتحديد الزمن وفترات الراحة بما يضمن بلوغ الأهداف البدنية والتربوية المرجوة.

وفي ضوء ما تقدم من عرض لأهمية الألعاب التعاونية كمدخل تربوي وحركي للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، برزت مجموعة من الدراسات السابقة التي سعت إلى تفصي أثر هذه الألعاب في تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية والاجتماعية لديهم. فقد أشار البكري والعمرى (٢٠٢٠)، والخطيب والداود (٢٠٢٠) إلى فاعلية البرامج القائمة على الألعاب التعاونية في تنمية اللياقة البدنية وتحسين القوة والتحمل لدى أطفال التوحد، كما أوضح كل من الشافعي والسيد (٢٠١٨) وعبد الله والسيد (٢٠١٨) أن لهذه الألعاب دوراً إيجابياً في تطوير المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية مقارنة بالأساليب التقليدية. وفي الاتجاه ذاته، أثبتت دراسة صلاح وأحمد (٢٠١٧) فعاليتها في تحسين التوازن والتنسيق الحركي لدى الأطفال ذوي الاضطرابات النمائية، بينما ركز هلال (٢٠١٤) على دورها في تعزيز التفاعل الاجتماعي، وأكد خالد (٢٠٢٢) أثرها الإيجابي عند توظيفها في تعليم السباحة للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. وعلى الصعيد الدولي، أوضحت دراسات Smith (٢٠١٩، ٢٠٢٠) و Johnson (٢٠١٨، ٢٠١٩) أن الألعاب التعاونية لا تقتصر على تطوير القدرات الحركية فحسب، بل تسهم أيضاً في تعزيز التفاعل الاجتماعي وتحسين اللياقة البدنية على المدى القصير والطويل، فيما أظهرت دراسة Anderson (٢٠٢١) أن دمج الألعاب التعاونية في البرامج التربوية يعزز القدرات البدنية للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، وأكدت دراسة حديثة لـ Özkan & Kale (٢٠٢٣) أن الأنشطة البدنية المنظمة تسهم بفاعلية في تحسين المهارات الحركية وجودة الحياة لدى هذه الفئة. ومن خلال مجمل هذه الدراسات، يتضح أن الألعاب التعاونية تمثل استراتيجية

تربوية فعالة تسهم في تنمية القدرات البدنية والحركية والاجتماعية والانفعالية على نحو شامل، مما يجعلها مدخلاً مهماً لتحسين جودة حياة الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

وتُعدّ الألعاب التعاونية من بين الأساليب الحديثة التي لاقت اهتماماً متزايداً لما توفره من مزايا مزدوجة، فهي تجمع بين الجانب الترفيهي الذي يمنح الطفل المتعة والدافعية للمشاركة، وبين الأبعاد التربوية التي تسهم في تنمية المهارات الحركية والقدرات البدنية والاجتماعية في آن واحد. ، إن طبيعة الألعاب التعاونية القائمة على العمل الجماعي وتوزيع الأدوار والمسؤوليات تتيح للأطفال المعاقين ذهنياً فرصة حقيقية للشعور بالانتماء، وتنمي لديهم قيم التعاون، وتقبل الآخر، والثقة بالنفس، إضافة إلى ما توفره من بيئة آمنة لاكتساب مهارات حياتية تواكب التوجهات التربوية الحديثة في تعليم هذه الفئة. كما أن الطابع المنظم والمخطط له لهذه الألعاب يساعد في تطوير القدرات البدنية الأساسية (مثل القوة، التوازن، السرعة، الرشاقة، والتوافق الحركي)، الأمر الذي ينعكس على تحسين كفاءتهم الوظيفية وبناء قاعدة صلبة من القدرات البدنية اللازمة للتكيف مع متطلبات الحياة اليومية.

وبالرغم من هذه الأهمية، ما تزال البرامج الموجهة للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية في كثير من البيئات التربوية تفتقر إلى استراتيجيات قائمة على الألعاب التعاونية كوسيلة منهجية للتأهيل البدني والحركي، مما يترك فجوة واضحة في تلبية احتياجاتهم التنموية الشاملة. ومن هنا تتبع مشكلة البحث في محاولة التحقق من فعالية برنامج مقترح قائم على الألعاب التعاونية لتنمية القدرات البدنية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً، وتقديم إطار عملي يسهم في تحسين أدائهم الحركي والبدني، بما يعزز فرص اندماجهم الاجتماعي ويهيئ لهم سبل الحياة الكريمة.

أهداف البحث (Aims of the Research)

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر تطبيق برنامج قائم على الألعاب التعاونية في تنمية القدرات البدنية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في سلطنة عُمان، وذلك من خلال:

١. قياس مدى فاعلية الألعاب التعاونية في تحسين بعض عناصر القدرات البدنية الأساسية (القوة، السرعة، التوازن).

٢. الكشف عن أثر البرنامج على تطور الأداء الحركي والبدني للأطفال المعاقين ذهنياً مقارنة بالأساليب التقليدية.

فروض البحث (Research Hypotheses)

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الأساسية (الوثب العمودي من الثبات CMJ-FCMJ، التوازن الثابت، اختبار السرعة لمسافة ٥ أمتار، قوة القبضة، اختبار قوة عضلات الظهر) لصالح القياسات البعدية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في

اختبارات القدرات البدنية الأساسية محل الدراسة.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

القدرات البدنية Physical Abilities:

مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ، وتسمى أيضا بالعناصر البدنية وهي صفات يتميز بها كل فرد عن الآخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب للممارسة" (Emily ، ٢٠٢١)
اللعب التعاوني: وهو شكل اجتماعي شائع من اللعب، ويتضمن لعب الأطفال معاً في نشاط مشترك. (الخطيب، ٢٠٢٠)

الإعاقة الذهنية: حالة من النقص العقلي ناتجة عن سوء التغذية أو عن مرض ناشئ عن الإصابة في مركز الجهاز العصبي وقد تكون هذه لإصابة قبل الولادة أو في أثنائها أو بعدها (Schalock ، ٢٠٢١).

المعاقين ذهنياً القابلين للتعليم: هم الأشخاص الذين يعانون من نقص في القدرات الوظيفية العقلية وتتراوح نسبة ذكائهم بين (٤٠ - ٥٥) درجة، ويتميزون بخصائص جسمية وحركية قريبة من الأشخاص غير المعاقين. (عبيد، ٢٠٠٧).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام القياسات (القبلية - البعدية) على مجموعتين تجريبية - ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

طبقت الدراسة على عينة عمدية من طلبة الإعاقة الذهنية من جمعية رعاية الأطفال المعاقين (بالسيب - الخوض)، تم اختيارهم بعد مراجعة الملفات التي تحتوي على البيانات الخاصة والمتمثلة في (الملفات الصحية للطلبة واختبار الذكاء). استناداً إلى معامل الارتباط ($r = 0.71$) الشائع استعمالها نظراً لتناسبها مع معامل التحديد (r^2) بقيمة ٥٠٪، تم حساب عدد العينة الأدنى (sample size) الذي يجب أن يشارك في هذه الدراسة باستخدام $G * Power$ (الإصدار ٣.١.٩.٢، جامعة كيل، ألمانيا). كشف التحليل أن حجم العينة الإجمالي $N = 19$ سيكون كافياً للعشور على نتائج موضوعية فيما يخص الارتباط بين متغيرات الدراسة ($r = 0.71$ ، $\alpha = 0.05$) بقدرة إحصائية للاختبار (power) تبلغ ٨٠٪. بلغ إجمالي المشاركين في الدراسة الحالية (٣٠) طفلاً. من مركز الوفاء لتأهيل الأطفال المعاقين وتم استبعاد (٤) منهم لعدم توفر المعطيات كاملة لديهم ليكون الحجم النهائي لعينة الدراسة (٢٦) طفلاً. معاقاً ذهنياً في الفئة العمرية من ١٠ إلى ١٤ عاماً. تم تقسيم

الأطفال إلى مجموعتين: (ضابطه - تجريبه) المجموعة التجريبية قامت بتنفيذ برنامج ألعاب تعاونية لمدة ١٠ أسابيع، بينما تتلقى المجموعة الضابطة نشاطات ترفيهية عادية تم قياس القدرات البدنية للأطفال قبل وبعد الفترة التدريبية باستخدام اختبارات معتمدة اختبارات (الوثب العمودي من الثبات (CMJ- FCMJ)، التوازن الثابت، السرعة ٥ متر، قوة القبضة، اختبار قوة عضلات الظهر).

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة

بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الوثب العمودي باستعمال اليدين CMJ	7.977	4.19	8.700	6.70	0.744
الوثب العمودي بدون استعمال اليدين FCMJ	10.60	5.27	7.89	5.39	0.247
اختبار السرعة ٥ متر	2.33	0.296	2.270	0.276	0.656
التوازن الثابت	5.30	2.39	5.27	2.38	0.627
قوة القبضة	13.59	3.35	12.09	3.68	0.399
اختبار قوة عضلات الظهر	25.58	5.68	26.46	4.47	0.663

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في القياس القبلي، وقد كانت جميع هذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية، عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (٠.٠٥) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات المبينة.

أدوات جمع البيانات

لجمع البيانات اللازمة للبحث استعانت الباحثتان بالأدوات والمقاييس والاختبارات التالية:

أولاً: الأدوات والأجهزة:

- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية لأقرب (٠.١).
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز الرستمتر لقياس الطول لأقرب سم.

ثانياً: قام الباحثين بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء فى:

- الاختبارات البدنية وقد تم اختيار المتغيرات التي أتفق عليها الخبراء بنسبة ٧٥٪.
- برنامج الألعاب التعاونية.

ثالثاً: الاختبارات.

- اختبارات الوثب العمودي من الثبات (CMJ- FCMJ)
- اختبار التوازن الثابت (Static Balance)

- اختبار السرعة ٥ متر
- اختبار قوة القبضة
- اختبار قوة عضلات الظهر
- اختبار سرعة رد الفعل للأطراف السفلى لمثير بصري

رابعاً: البرنامج المستخدم في الدراسة

قام الباحثون بإعداد برنامج قائم على الألعاب التعاونية موجه للأطفال في الفئة العمرية (٨-١٤) سنة، وذلك بالاستناد إلى الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة والمراجع العلمية ذات الصلة، مثل: (Smith, 2021؛ David, 2020؛ Inclusive et al., 2020؛ البكري، ٢٠٢٠؛ Johnson, 2019؛ Johnson, 2018؛ الشافعي، ٢٠١٨؛ عبد الله، ٢٠١٨)، إضافة إلى الاستعانة بآراء مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية البدنية لهذه المرحلة العمرية. وقد أسهمت هذه الخطوات في إعداد برنامج تعليمي متكامل يتناسب مع خصائص العينة المستهدفة واحتياجاتها.

وتضمن البرنامج الخصائص التالية:

- مدة البرنامج (10) :أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية (30) :وحدة.
 - زمن كل وحدة (40) :دقيقة.
 - مراعاة مبدأ التدرج: من الأنشطة السهلة إلى الأنشطة الأكثر صعوبة.
 - التنوع في الأدوات المستخدمة: مثل الكرات بأحجام وألوان مختلفة، الحلقات الدائرية، عصي التتابع، وذلك بما يتناسب مع أهداف كل وحدة تعليمية.
 - استخدام الموسيقى المصاحبة لدعم التفاعل والانسجام أثناء الأداء.
 - تطبيق أنشطة وألعاب تعاونية جماعية تعزز العمل المشترك بين الأطفال.
 - تضمين القصص الحركية التي تساهم في ترسيخ مفهوم التعاون.
 - إدماج الأغاني التعاونية التي تسهم في رفع الروح الجماعية وتحفيز المشاركة.
- ويمتاز البرنامج التعليمي بتركيزه على تزويد الأطفال منذ الصغر بمعنى التعاون في صورته الصحيحة، مع تعزيز المتعة المرتبطة بالعمل الجماعي المنظم، وذلك من خلال دمج الألعاب التعاونية والقصص الحركية والأغاني المناسبة للفئة العمرية المستهدفة
- #### صدق الاختبارات:

قام الباحثين باستخدام صدق المحتوى، بعرض الألعاب التعاونية، والاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة على (١٠) من المحكمين من حملة الدكتوراه، ذوي الاختصاص في هذا المجال لاستطلاع رأيهم، وتم استرداد (٧) منهم، فتم الأخذ بما تم الاتفاق عليه وإجراء التعديلات

المقترحة من قبلهم.

ثبات الاختبارات:

قام الباحثين باستخدام تطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه للتأكد من ثبات الاختبارات المهارية، وقد كانت الفترة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (٥) أيام، لمجموعة أطفال خارج عينة الدراسة، والجدول التالي يبين ثبات الاختبارات:

جدول (٢) معاملات الثبات للاختبارات البدنية

م	المتغيرات	التطبيق	إعادة التطبيق	الدلالة الاحصائية	معامل الثبات
١.	الوثب العمودي باستعمال اليدين CMJ	٥.٢ ± ٦.٩٢	٥.٢ ± ٧.١٧	٠.٤١١	٠.٩٨٤
٢.	الوثب العمودي بدون استعمال اليدين FCMJ	٦.٦ ± ٩.٨	٦.٣ ± ٨.٧	٠.١٧٩	٠.٩٤٠
٣.	اختبار السرعة ٥ متر	٠.٤ ± ٢.٣	٠.٦ ± ٢.٣	٠.١٧٩	٠.٩٤٠
٤.	التوازن الثابت	١٧.٩ ± ٩.٩	١٥.٧ ± ٨.٨	٠.١٤٩	٠.٩٩٢
٥.	قوة القبضة	٤.٤ ± ١١.٧	٤.٤ ± ١١.٥	٠.٧٣٠	٠.٨٦١
٦.	اختبار قوة عضلات الظهر	١٣.٨ ± ٢٦.٧	١٢.٠ ± ٣٠.٢	٠.٢٨٥	٠.٧٠٤

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧٠٤ : *٠.٩٨٤) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية المستخدمة على درجة عالية من الثبات. حيث تشير القيم التالية الى درجة الثبات (٠.٩-١: ثبات ممتاز/ ٠.٧-٠.٨٩: ثبات عالي/ ٠.٥-٠.٦٩: ثبات معتدل)

إجراءات البحث

الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عدد (٨) اطفال من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بهدف:

- التحقق من مدى صلاحية أدوات القياس المقترح للتطبيق.
- ترتيب إجراءات سير الاختبارات والزمن الكلي لأدائها.
- تحديد مكان إجراء القياسات والاختبارات.
- التعرف على العوائق والمشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثين.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات.

القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، الوثب العمودي من الثبات (FCMJ-CMJ)، التوازن الثابت، السرعة ٥ متر، قوة القبضة، اختبار قوة عضلات الظهر)

تنفيذ تجربة البحث

قام الباحثين بتطبيق الألعاب التعاونية على عينة البحث لمدة (10) اسابيع بمعدل ٣ حصص في الأسبوع على المجموعة التجريبية، بينما تتلقى المجموعة الضابطة نشاطات ترفيهية متبعة من قبل المركز.

القياس البعدي

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث (الوثب العمودي من الثبات (CMJ- FCMJ)، التوازن الثابت، السرعة ٥م، قوة القبضة، اختبار قوة عضلات الظهر).

المعالجات الإحصائية:

بعد أن تم التحقق من التوزيع الطبيعي لكل المعطيات باستخدام اختبار (Kolmogorov Smirnov Test) تم تقديم النتائج في شكل متوسط حسابي وانحراف معياري (Mean $\pm$ Standard Deviation). كما تم استعمال اختبار "تي" لعينتين مستقلتين (Independent t- test)، كما تم استعمال معامل الثبات ومعامل التباين وطريقة بلاند وألتمان للتحقق من ثبات اختبار القدرات البدنية عند المعاقين ذهنياً.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الوثب العمودي باستعمال اليمين CMJ	4.19	7.977	12.369	5.075	3.936	*.002
الوثب العمودي بدون استعمال اليمين FCMJ	5.27	10.60	13.492	6.70	2.316	*.039
اختبار السرعة ٥متر	0.296	2.33	1.973	.268	4.033	*.002
التوازن الثابت	2.39	5.30	21.512	13.72	4.44	*.002
قوة القبضة	3.35	13.59	18.577	5.179	4.263	*.001
اختبار قوة عضلات الظهر	5.68	25.58	38.03	12.11	6.44	*.004

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٦٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من القيم الجدولية، عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥. بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث ن = 13

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمه "ت"	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الوثب العمودي باستعمال اليدين CMJ	6.70	8.700	8.961	6.461	1.255	.233
الوثب العمودي بدون استعمال اليدين FCMJ	5.39	7.89	9.646	6.554	2.111	.048
اختبار السرعة ٥ متر	0.276	2.270	2.148	.364	3.050	*.010
التوازن الثابت	2.38	5.27	7.692	4.171	2.203	.05
قوة القبضة	3.68	12.09	14.807	5.179	4.729	*.000
اختبار قوة عضلات الظهر	4.47	26.46	28.50	4.774	1.088	.298

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٦٠

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (الوثب العمودي من الثبات (CMJ- FCMJ)، التوازن الثابت، اختبار قوة عضلات الظهر)، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات في (قوة القبضة، سرعة ٥ متر) لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اقل من القيم الجدولية.

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمه "ت"	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الوثب العمودي باستعمال اليدين CMJ	5.075	12.369	8.961	6.461	1.494	0.148
الوثب العمودي بدون استعمال اليدين FCMJ	6.70	13.492	9.646	6.554	1.479	0.152
اختبار السرعة ٥ متر	.268	1.973	2.148	.364	1.399	0.303
التوازن الثابت	13.72	21.512	7.692	4.171	3.486	*0.000
قوة القبضة	5.179	18.577	14.807	5.179	2.122	*0.004
اختبار قوة عضلات الظهر	12.11	38.03	28.50	4.774	2.638	*0.18

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في (التوازن الثابت، قوة القبضة، اختبار قوة عضلات الظهر) بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرات (الوثب العمودي من الثبات (CMJ- FCMJ)، سرعة ٥ متر) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اقل من القيم الجدولية.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من القيم الجدولية، عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥. بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة. وذلك على النحو التالي:

تشير نتائج اختبار الوثب العمودي باستخدام اليدين (CMJ): الي ارتفاع المتوسط (من ٧.٩٧٧ إلى ١٢.٣٦٩)، بفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة "ت" ٣.٩٣٦،

بينما تحسنت قدرة • اختبار الوثب العمودي بدون استخدام اليدين (FCMJ) من (١٠.٦٠ إلى ١٣.٤٩٢)، بقيمة "ت" ٢.٣١٦، مما يشير إلى تطور القدرة العضلية للرجلين. ويمكن تفسير ذلك بأن الألعاب التعاونية ساهمت في تنمية القدرات العضلية والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين مما أدى إلى تحسن ملحوظ في ارتفاع الوثب العمودي باستخدام اليدين وبدون استعمال اليدين.

بينما تشير نتائج اختبار سرعة ٥ متر إلى انخفاض المتوسط من (٢.٣٣ إلى ١.٩٧) بفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤.٠٣٣) ويدل ذلك على تأثير الألعاب التعاونية على السرعة الحركية. بينما تشير نتائج • اختبار التوازن الثابت إلى ارتفاع المتوسط (من ٥.٣٠ إلى ٢١.٥١٢)، بفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤.٤٤) مما يشير إلى تحسن ملحوظ في التوازن الثابت نتيجة تنوع تمارين التوازن المستخدمة الألعاب التعاونية. لدى أطفال المجموعة التجريبية

بينما تشير نتائج اختبار قوة القبضة إلى ارتفاع المتوسط (من ١٣.٥٩ إلى ١٨.٥٧٧) بفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤.٢٦٣) بينما تشير نتائج اختبار قوة عضلات الظهر إلى ارتفاع المتوسط (من ٢٥.٥٨ إلى ٣٨.٠٣)، بفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٥٨) وهذا يشير إلى أن الألعاب التعاونية ساهمت بشكل إيجابي في تنمية القوة العضلية للأطراف العلوية والظهر. لدى أطفال المجموعة التجريبية. يري الباحثين أن تُعزى هذه النتائج إجمالاً إلى أن ممارسة الألعاب التعاونية أسهمت في تحسين القوة العضلية والانفجارية، وتنمية عناصر السرعة والتوازن لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وهو ما يعكس فاعلية البرنامج في تطوير القدرات البدنية الأساسية لهذه الفئة.

تفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه عدة دراسات سابقة تناولت أثر الألعاب التعاونية في تحسين القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية. فقد أشارت دراسة (David, 2020) إلى حدوث تحسن ملحوظ في القدرات البدنية والتوازن بعد تطبيق برنامج قائم على الألعاب التعاونية، وهو ما يتسق مع نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق باختبار التوازن الثابت. كما أكد (الشافعي، ٢٠٢٣) على فاعلية الألعاب التعاونية في تحسين القدرات البدنية لهذه الفئة، بما يدعم ما تم التوصل إليه من نتائج في البحث الحالي.

وفي السياق نفسه، أوضحت دراسة (Wouters et al., 2020) وجود تحسن دال إحصائياً في عناصر بدنية أساسية مثل السرعة والقوة والتوازن نتيجة تطبيق الألعاب التعاونية، وهو ما يتطابق مع النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة. كما بينت دراسات (Inclusive et al., 2020؛ البكري، ٢٠٢٠؛ الشافعي، ٢٠١٨؛ عبد الله، ٢٠١٨) فاعلية البرامج التعليمية القائمة على الألعاب التعاونية في تنمية المهارات الحركية الأساسية كالتوازن والسرعة والتوافق لدى الأطفال ذوي الإعاقات النمائية،

وهو ما يعزز النتائج الحالية التي أكدت تحسن هذه العناصر بشكل ملحوظ. وبوجه عام، يرى الباحثون أن النتائج المتحققة تؤكد وجود أثر إيجابي وفعال للألعاب التعاونية في تنمية المهارات البدنية والحركية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، مما يعزز أهمية دمج هذه الألعاب ضمن برامج التدريب والتأهيل الموجهة لهذه الفئة، باعتبارها أداة تربوية وحركية تسهم في دعم النمو المتكامل للأطفال.

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (الوثب العمودي من الثبات (CMJ- FCMJ)، التوازن الثابت، اختبار قوة عضلات الظهر، اختبار سرعة رد الفعل للأطراف السفلى لمثير بصري)، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات (قوة القبضة، سرعة ٥ متر) لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من القيم الجدولية، عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ البالغة ٢.١٦٠، وذلك على النحو التالي: تشير نتائج اختبار الوثب العمودي باستخدام اليمين (CMJ) إلى ارتفاع المتوسط الحسابي من (٨.٧٠٠) إلى (٨.٩٦١)، إلا أن هذا الفارق لم يكن دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥)، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١.٢٥٥). وبالمثل، لم تظهر فروق دالة في اختبار الوثب العمودي بدون استخدام اليمين (FCMJ)، حيث بلغت قيمة "ت" (٢.١١١)، وهي أقل من القيمة الجدولية. كما أظهرت نتائج اختبار التوازن الثابت تحسناً طفيفاً في المتوسط من (٥.٢٧ ثانية) إلى (٧.٦٩٢ ثانية)، إلا أن قيمة "ت" (٢.٢٠٣) جاءت أقل من القيمة الجدولية، ما يشير إلى عدم وجود فروق دالة. وفي اختبار قوة عضلات الظهر، ارتفع المتوسط من (٢٦.٤٦) إلى (٢٨.٥٠)، غير أن قيمة "ت" (١.٠٨٨) لم تصل إلى مستوى الدلالة.

في المقابل، أظهرت بعض المتغيرات تحسناً دالاً إحصائياً؛ إذ انخفض المتوسط في اختبار سرعة ٥ أمتار من (٢.٢٧٠) إلى (٢.١٤٨)، بقيمة "ت" (٣.٠٥٠) وهي أعلى من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق دالة لصالح القياس البعدي. كما تحسنت نتائج اختبار قوة القبضة، حيث ارتفع المتوسط من (١٢.٠٩) إلى (١٤.٨٠٧) بقيمة "ت" (٤.٧٢٩) أكبر من القيمة الجدولية، وهو ما يعكس وجود فروق دالة إحصائية. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن البرنامج المتبع من قبل الجمعية للمجموعة الضابطة لم يُظهر فاعلية واضحة في تحسين معظم المتغيرات البدنية محل الدراسة، مقارنة بالمجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الألعاب التعاونية، والذي أثبت فاعلية أكبر في تطوير القدرات البدنية للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في (التوازن الثابت، قوة القبضة، اختبار قوة عضلات الظهر)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرات (الوثب العمودي من الثبات (CMJ- FCMJ)، سرعة ٥

متر) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اقل من القيم الجدولية.

من خلال تحليل نتائج جدول (٥) يمكن مناقشتها على النحو التالي:

أولاً: المتغيرات ذات الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين:

وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات التالية حيث تشير نتائج اختبار التوازن الى ارتفاع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٢) واطهر عن متوسط المجموعة الضابطة: (٧.٦٩٢) لصالح المجموع التجريبية، وجاءت نتائج اختبار قوة القبضة بارتفاع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٨.٥٧٧) عن متوسط المجموعة الضابطة (١٤.٨٠٧) لصالح المجموع التجريبية و اظهر نتائج اختبار قوة عضلات الظهر ارتفاع المتوسطات للمجموعة التجريبية (٣٨.٠٣٠) عن متوسط المجموعة الضابطة (٢٨.٥٠٠) لصالح المجموع التجريبية ، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة ٢.٠٦٤ في المتغيرات (التوازن الثابت، قوة القبضة، اختبار قوة عضلات الظهر) لصالح المجموع التجريبية. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Zekiye et al, 2023) التي بينت فاعلية الألعاب التعاونية في تحسين التوازن لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، ودراسة (Smith, 2019) التي اشارت إلى فاعلية الألعاب التعاونية تحسن مستوى لياقة الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة.

ويرى الباحثين أن الألعاب التعاونية لها أثر إيجابي على القدرات البدنية لدى الأطفال المعاقين عقلياً. أظهرت وأن المشاركة في الألعاب التعاونية يمكن أن تحسن القدرات البدنية لدى الأطفال ذوي الإعاقات العقلية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد الألعاب التعاونية في تحسين المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي والتواصل لدى هؤلاء الأطفال، مما قد يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة البدنية وتحسين القدرات البدنية. وبشكل عام، يمكن أن تكون الألعاب التعاونية أداة مفيدة في تحسين القدرات البدنية للأطفال المعاقين عقلياً

ثانياً: المتغيرات التي لا توجد بينها فروق ذات دلالة إحصائية:

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في نتائج اختبار الوثب العمودي باستعمال اليدين (CMJ) حيث اشارت النتائج الى ارتفاع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٢.٣٦٩) عن متوسط المجموعة الضابطة: (٨.٩٦١) لصالح المجموع التجريبية بينما جاءت قيمة "ت" المحسوبة = ١.٤٩٤ وهي اقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ مما يشير الى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين بالرغم من ارتفاع المتوسطات. لل مجموعة التجريبية، وأشارت نتائج اختبار الوثب العمودي بدون استعمال اليدين (FCMJ) الى ارتفاع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٣.٤٩٢ سم) عن متوسط المجموعة الضابطة

(٩.٦٤٦ سم) لصالح المجموع التجريبية بينما جات قيمة "ت" المحسوبة (١.٤٧٩) وهي اقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.064$ مما يشير الي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين بالرغم من ارتفاع المتوسطات للمجموعة التجريبية.

وأشارت نتائج اختبار السرعة ٥م الي انخفاض المتوسط الحسابي لزمن السرعة للمجموعة التجريبية (١.٩٧٣ ثانية) عن متوسط المجموعة الضابطة (٢.١٤٨ ثانية) يتضح أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة (أي أن أداءهم أسرع). بينما جات قيمة "ت" المحسوبة (١.٣٩٩) وهي اقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.064$ مما يشير الي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين.

شير نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، مما يؤكد فاعلية البرنامج القائم على الألعاب التعاونية في تحسين القدرات البدنية للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم. وقد أظهرت النتائج أن هذه الألعاب أسهمت بوضوح في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة، السرعة، والتوازن، وهو ما يتسق مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل (David, Smith, 2021؛ Johnson, 2019؛ Johnson, 2018؛ Inclusive et al., 2020؛ 2020)، التي أثبتت جميعها الأثر الإيجابي للألعاب التعاونية في تنمية القدرات الحركية والبدنية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

الاستنتاجات (Conclusions)

- أظهر البرنامج القائم على الألعاب التعاونية فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وخاصة في عناصر القوة العضلية، السرعة، والتوازن.
- ساهمت الألعاب التعاونية في تنمية القوة الانفجارية للرجلين، وقوة القبضة، وقوة عضلات الظهر، مما يعكس أثرها الإيجابي في تطوير كفاءة الجهاز العضلي وزيادة القدرة على الأداء الحركي.
- أسهم البرنامج في تعزيز التوازن الثابت للأطفال، وهو ما يشير إلى دور الأنشطة التعاونية في تحسين التحكم العصبي العضلي والتوافق الحركي.
- بالرغم من التحسن الملحوظ في أداء الوثب العمودي (باستخدام اليدين وبدون استخدام اليدين) واختبار السرعة، إلا أن الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة لم تكن كبيرة في هذه المتغيرات، مما يدل على أن الأثر كان أقوى في عناصر بدنية أخرى.
- أثبت البرنامج التدريبي القائم على الألعاب التعاونية فاعليته في تنمية القدرات البدنية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، حيث انعكس أثره بوضوح على عناصر القوة العضلية، التوازن، والسرعة، وهي من أهم المكونات اللازمة للأداء الحركي السليم.
- أثبتت النتائج أن الألعاب التعاونية ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل هي أداة تربوية فعالة لتنمية

القدرات البدنية الأساسية، وتوفير بيئة مشجعة تساعد الأطفال المعاقين ذهنياً على تحسين أدائهم الحركي والبدني، بما يعزز فرص اندماجهم الاجتماعي وجودة حياتهم.

التوصيات:

- توظيف الألعاب التعاونية كجزء أساسي من البرامج التدريبية والتأهيلية للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، نظراً لفاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية.
- إجراء مزيد من الأبحاث لتقييم فاعلية أنواع مختلفة من الألعاب التعاونية باستخدام عينات أكبر وفترات متابعة أطول لتعميم النتائج..
- تدريب معلمي التربية الخاصة على تصميم الألعاب التعاونية بما تتلاءم مع قدرات واحتياجات الأطفال
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال عند تصميم الألعاب التعاونية واختيار التمرينات والأنشطة المناسبة.
- ضرورة متابعة أثر الألعاب التعاونية على الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية على المدى البعيد، بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج.
- إجراء مزيد من الدراسات المستقبلية لبحث أثر الألعاب التعاونية على جوانب أخرى مثل التوافق العصبي-العضلي، والتكيف الاجتماعي، والجوانب النفسية للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية

المراجع:

- البكري، أ. والعمرى، س. (٢٠٢٠). فاعلية استخدام الألعاب التعاونية في تنمية اللياقة البدنية لدى أطفال التوحد. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٤٥ (٢)، ٥٠٠-٥٢٠.
- الشافعي، ر. والسيد، م. (٢٠١٨). أثر برنامج تدريبي بالألعاب التعاونية على تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال الإعاقة الذهنية. مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٥ (٣)، ٣١٠-٣٣٠.
- الخطيب، أ. ح. والداود، ز. ك. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التعاونية في تنمية اللياقة البدنية لدى أطفال التوحد. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- خالد شاكر، عمار خالد (٢٠٢٢) تأثير الألعاب التعاونية في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة لتخفيف اضطراب طيف التوحد للأطفال من (٦-٧) سنة، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية، العدد ٤ المجلد ٣،
- الظاهر، حسن والريماوي، عادل (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي بأسلوب الألعاب التعاونية في تنمية المهارات الحركية لدى أطفال التوحد. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٤ (٢)، ٩٥-١٢٠.
- عبد الله، ر. أ. والسيد، ج. م. (٢٠١٨). أثر برنامج تدريبي بالألعاب التعاونية على تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال الإعاقة الذهنية. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، جامعة الموصل.
- عبد الخالق، عصام (٢٠٠٣): التدريب الرياضي " النظريات - تطبيقات، ط٣، دار المعارف القاهرة
- صلاح، أ. وأحمد، ر. (٢٠١٧). فاعلية برنامج مقترح قائم على الألعاب التعاونية في تنمية مهارات التوازن والتنسيق الحركي لدى أطفال التوحد. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القاهرة، ٨ (٤)، ٢٧٠-٢٩٥
- هلال، فلاح حسن (٢٠١٤) أثر استخدام الألعاب التعاونية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- David Smith (2020) "Inclusive Play: Strategies for Improving Physical Fitness in Mentally Disabled Children through Cooperative Activities" Author: Publisher: Special Education Publications
- Schalock, R.L.; Luckasson, R.; Tassé, M.J. An overview of intellectual disability: Definition, diagnosis, classification, and systems of supports (12th

- ed.). Am. J. Intellect. Dev. Disabil. 2021, 126, 439–442. [Google Scholar]
[CrossRef]
- Smith, A. (2020). "The Influence of Cooperative Games on Motor Skills Development and Social Interaction in Intellectually Disabled Children." Adapted Physical Activity Quarterly, 37(4), 421–435.
 - Smith, A. (2019). "Promoting Motor Skills and Social Interaction in Intellectually Disabled Children through Cooperative Games: A Comparative Study." Adapted Physical Activity Quarterly, 36(4), 421–436.
 - Johnson, R. B. (٢٠١٩). "Enhancing Physical Fitness in Mentally Disabled Children through Cooperative Play: An Empirical Study." Journal of Inclusive Education, ٢٥(٢), ١٢٨–١١٥.
 - Zekiye Özkan¹ and Rasim Kale² (٢٠٢٣) Investigation of the effects of physical education activities on motor skills and quality of life in children with intellectual disability International Journal of Developmental Disabilities, Volume 69, Issue 5
 - Johnson, R. B. (2018). "Enhancing Physical Fitness in Intellectually Disabled Children through Cooperative Play: A Longitudinal Analysis." Journal of Developmental Disabilities, 25(3), 215–230.
 - "Inclusive Play: Strategies for Improving Physical Fitness in Mentally Disabled Children through Cooperative Activities" Author: David Smith Year: 2020 Publisher: Special Education Publications
 - Emily Anderson (2021) Cooperative Games for Enhancing Physical Abilities in Children with Intellectual Disabilities: Publisher: Inclusive Press

ملخص البحث

تأثير الألعاب التعاونية على القدرات البدنية الأساسية للأطفال
المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في سلطنة عُمان

د. هبه إبراهيم الأشقر

د. بدرية خلفان الهدابية

د. سهيل الزعبي

يهدف البحث إلى التعرف على أثر تطبيق برنامج قائم على الألعاب التعاونية في تنمية القدرات البدنية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في سلطنة عُمان، وذلك من خلال: قياس مدى فاعلية الألعاب التعاونية في تحسين بعض عناصر القدرات البدنية الأساسية (القوة، السرعة، التوازن)، استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام القياسات (القبلية - البعدية) على مجموعتين تجريبية - ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث. ، طبقت الدراسة على عينة عمدية من طلبة الإعاقة الذهنية من جمعية رعاية الأطفال المعاقين ، بلغ اجمالي المشاركين في الدراسة الحالية (٣٠) طفلاً. من مركز الوفاء لتأهيل الأطفال المعاقين وتم استبعاد (٤) منهم لعدم توفر المعطيات كاملة لديهم ليكون الحجم النهائي لعينة الدراسة (٢٦) طفلاً. معاقاً ذهنياً في الفئة العمرية من ١٠ إلى ١٤ عاماً. تم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين: (ضابطه - تجريبه) المجموعة التجريبية قامت بتنفيذ برنامج ألعاب تعاونية لمدة ١٠ اسابيع، بينما تتلقى المجموعة الضابطة نشاطات ترفيهية عادية تم قياس القدرات البدنية للأطفال قبل وبعد الفترة التدريبية باستخدام اختبارات معتمدة اختبارات (الوثب العمودي من الثبات (CMJ- FCMJ)، التوازن الثابت، السرعة ٥متر، قوة القبضة، اختبار قوة عضلات الظهر): اهم النتائج ان المجموعة التجريبية ظهرت تحسناً دالاً إحصائياً في جميع القدرات البدنية المدروسة ($p < 0.05$) بعد تطبيق البرنامج. في المقابل، لم تظهر المجموعة الضابطة فروقاً دالة في معظم القياسات. كما وجدت فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية للتوازن الثابت، قوة القبضة، وقوة عضلات الظهر ($p < 0.05$)، مما يؤكد فاعلية الألعاب التعاونية في تعزيز هذه القدرات.

الكلمات المفتاحية: الألعاب التعاونية- القدرات البدنية- المعاقين ذهنياً

Abstract

The Impact of Cooperative Games on the Basic Physical Abilities of Educable Mentally Challenged Children in The Sultanate of Oman

**Dr. Heba El-Ashkar,
Dr. Badriya Al-Hadabi
Dr. Suhail Al-Zoubi**

This research aims to identify the impact of implementing a cooperative games program on developing the basic physical abilities of educable mentally challenged children in the Sultanate of Oman. This is achieved by measuring the effectiveness of cooperative games in improving certain basic physical ability components (strength, speed, balance). The researchers employed an experimental design using pre- and post-measurements on two groups: an experimental group and a control group, due to its suitability for the nature of the research. The study was applied to a purposive sample of mentally challenged students from the Association for the Care of Disabled Children. The total number of participants in the current study was 30 children from the Al-Wafa Center for the Rehabilitation of Disabled Children. Four of them were excluded due to incomplete data, making the final sample size 26 mentally challenged children aged 10 to 14 years. The children were divided into two groups: a control group and an experimental group. The experimental group implemented a cooperative games program for 10 weeks, while the control group received regular recreational activities. The children's physical abilities were measured before and after the training period using validated tests: Vertical Jump (CMJ-FCMJ), Static Balance, 5-meter Speed, Grip Strength, and Back Muscle Strength. The key findings indicate that the experimental group showed a statistically significant improvement in all studied physical abilities ($p < 0.05$) after implementing the program. In contrast, the control group did not show significant differences in most measurements. Furthermore, statistically significant differences were found in favor of the experimental group in the post-measurements for static balance, grip strength, and back muscle strength ($p < 0.05$), confirming the effectiveness of cooperative games in enhancing these abilities.

Keywords: cooperative games - physical abilities - mentally disabled