



جامعة المنصورة
كلية التربية



الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة للأشخاص ذوي الإعاقة

إعداد

عبير إبراهيم سماحة

مشرفة تربوية، وحاصلة على ماجستير في الطفولة المبكرة
(فئات خاصة)

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٣ – يوليو ٢٠٢٣

الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة للأشخاص ذوي الإعاقة

صير إبراهيم سماحة

مشرفة تربوية، وحاصلة على ماجستير في الطفولة المبكرة
(فئات خاصة)

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة لتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية، واستمرار هذه الفعالية خلال فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من 12 ذكراً من ذوي الإعاقة الذهنية والعاديين المدمجين بالمرحلة الإعدادية بمحافظة المنصورة، وانقسمت إلى مجموعتين: (6 مجموعة تجريبية، 6 مجموعة ضابطة)، وتراوح أعمارهم ما بين 12 - 17 عاماً، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس تقييم الأداء الرياضي، (6 مجموعة تجريبية، 6 مجموعة ضابطة)، برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة لتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس القبلي والبعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة- الأداء الرياضي- الإعاقة الذهنية.

Abstract:

This Study aimed to identify the The effectiveness of a training program based on inclusive games and activities in the field of Adapted physical education to improve the level of sports performance for people with intellectual disabilities, and the continuity of this effectiveness during the follow-up period .The sample of the experimental study consisted of 12 males with intellectual and normal disabilities integrated in the preparatory stage in Mansoura, and it was divided into two groups: (6 experimental group, 6 control group), and their ages ranged between

12-17 years, The study tools were: he Athletic Performance Rating Scale, A training program based on inclusive games and activities in the field of Adapted physical education was applied to them to improve the level of sports The results of the study concluded differences between the averages of degrees of the experimental and controlling group on the Athletic Performance Rating Scale of people with intellectual disabilities in the post-measurement, and differences between the averages of degrees of the experimental group on the Athletic Performance Rating Scale Of the Persons with intellectual disabilities in the pre and post measurement, no differences between the averages of degrees of the experimental group on in the in the post and consecutive measurements on the Athletic Performance Rating Scale For people with intellectual disabilities.

Keywords: Atraining program based on inclusive games and activities, Athletic Performance Rating Scale, intellectual disabilities.

مقدمة:

لقد تطورت النظرة المجتمعية لذوي الإحتياجات الخاصة عبر مراحل تدرجت من سوء الفهم المقترن إما باستخدام العنف أو الإزدراء والإبعاد إلي العزل داخل ملاجئ ومؤسسات إيوائية بدافع الشفقة بهم لإشباع احتياجاتهم الأولية، إلي الاعتراف بحقوقهم في الرعاية الصحية والتأهيلية والإجتماعية والتعليمية والتشغيلية إلي تبني فلسفة جديدة أساسها الإندماج والتطبيع نحو المناداة التي تتيح لهؤلاء الأفراد فرص الحياة اليومية الطبيعية مثل ما يتاح للعاديين، وأن يشاركوا في أنشطتها بما يسمح لهم بتنمية واستثمار ما لديهم من استعدادات فعلية لأقصى ما يمكنه الوصول إليه في ظل أوضاع بيئية تتسم بأقل قدر ممكن من القيود والمحددات النفسية والإجتماعية(محمد سامي عبد العزيز حجاب، ٢٠١٥، ٣).

إن التعامل مع شخص من ذوي الإعاقة الذهنية أمرًا صعبًا لأنه ليس من السهل معرفة كيف يتم فهم أو إدراكك من قبله، فقد يكون لدى الشخص الذي يعاني من إعاقة ذهنية نفس أنواع الأفكار والمشاعر والمخاوف والصراعات والعواطف التي تعاني منها أو تمر بها، وقد تكون هناك أرضية مشتركة أكثر مما تعتقد؛ فإذا بدأت تفهمه وتحترمه فستكون بدأت بداية رائعة(هشام عبد الحميد، نزمين عبد الوهاب، ٢٠٢٣، ٥٩).

ولذا ظهر برز مفهوم التربية البدنية المعدلة عام ١٩٧٧م، وذلك عند تأسيس الفيدرالية الدولية للنشاط البدني المعدل، الذي أسسه بعض المتخصصين الكنديين والبلجيكين، والتي استندت على ما يسمى بالنشاط البدني المعدل(التمارين والأنشطة البدنية الرياضية التي تتناسب مع ذوي الإحتياجات الخاصة)؛ حيث ركزت هذه الفيدرالية على التأهيل الرياضي بفروعة المختلفة، وكما أعطت الاهتمام الخاص بالمجال الرياضي والأنشطة الحركية للأشخاص ذوي الإعاقة وذوي

المشكلات والصعوبات الحركية، سواء كانت تلك الصعوبات اجتماعية، أو اجتماعية، أو صحية، أو نتيجة الشيخوخة (محمد صبري وهبه، ٢٠١٨، ١٣-١٤).

إن ممارسة الأنشطة المعدلة لها تأثيرات هامة على ذوي الإعاقة في تنمية قدراتهم الوظيفية والحركية من سرعة وقوة وتحملًا ومرونة ورشاقة وتوازن وتوافق قدراتهم الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وتقلل من حاجاتهم لمساعدة الآخرين (إيمان عبد الحليم محمد، ٢٠١١، ٩١)، ولا شك أن التربية الرياضية المعدلة للأفراد المعاقين بصفة عامة والمعاقين ذهنيًا بشكل خاص متنفسًا حقيقيًا نظرًا لما تتميز به الأنشطة الموجودة بها وتنوعها لتقابل احتياجات هذه الفئة من وثبات الذات، الحركة والمشاركة، واكتساب معلومات عن الألعاب الرياضية التي يتم ممارستها، فضلًا عن المعلومات الخاصة بالنواحي الفنية وقوانين الألعاب واكتساب العادات الصحية السليمة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية (ماجدة السيد عبيد، ٢٠٠٠، ٩٨)، وأشارت دراسة ليك، بلوك، آند ماكاي (Leake, Block & McKay (2023) إن عملية الدمج الناجح للأطفال ذوي الإعاقة في التربية الرياضية المعدلة إلى حد كبير على مواقف وكفاءة معلمي التربية البدنية المعدلة.

وفي ذات السياق فإن الأنشطة الرياضية المعدلة تهدف إلى مساعدة ذوي الإعاقة على تحقيق النمو البدني العقلي والاجتماعي والنفسي حتى يتقبل إعاقته ويتعايش معها والاعتماد على أنفسهم في قضاء حاجاتهم حتى لا يكونوا عبئًا على المجتمع بل قوة منتجة (طارق حسين، عثمان سيد قطب، بهاء الدين جلال، ٢٠١٠، ١٢٩).

ولذلك فإن ومن هنا وجدت الباحثة ضرورة الاهتمام بذو الإعاقة الذهنية من خلال تدخل ببرنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية.

مشكلة الدراسة:

ظهرت مشكلة الدراسة من ملاحظة الباحثة لكم للمشكلات التي يعاني منها الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية الناجمة من عدم إدماجهم في المجتمع؛ وفي ذلك أشارت نتائج دراسة Özkan & Kale (2023) أن البرنامج البدني لذوي الإعاقة الذهنية أظهروا تحسنًا في الدقة الحركية الدقيقة، والتكامل الحركي الدقيق، والبراعة اليدوية، والتنسيق الثنائي، والتوازن، والسرعة وخفة الحركة، وتنسيق الأطراف العلوية، اختبارات القوة وتحسين جودة الحياة لديهم، بل يمكن القول إن اندماج الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية في المجتمع لا يتحقق إلا عن طريق مشاركتهم ومساهماتهم في

مختلف أنشطة الحياة المختلفة، ومنها الأنشطة الرياضية؛ فالإعاقة الذهنية قد تعوق تفاعله مع الآخرين، لذا فإن ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة تعمل على إعادة ثقته بنفسه ومن ثم تشجيعه على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وفي ذات السياق إن ذوي الإعاقة الذهنية والديهيم يسعون إلى أن يتم تقديم التربية البدنية المعدلة لهم بطريقة تلبي احتياجاتهم الفريدة؛ حيث أشارت نتائج دراسة باور (2010) إلى ضرورة توفير عدد من المتطلبات التربية البدنية المعدلة للتلاميذ ذوي الإعاقة كتهيئة الفصول وتجهيز المرافق الرياضية بما يتناسب مع احتياجاتهم، وإعداد القائمين على تقديم تلك الأنشطة ومساعدتهم من خلال امتلاكهم المهارات اللازمة لتقديم التربية البدنية المعدلة، والحرص على تعديل اتجاهات الأقران السلبية، وضرورة تضمين أهداف التربية البدنية المعدلة في الخطط التربوية الفردية، وفي دراسة فيست، كورنمان، بورو، بيدريك، Vest, Cornman, Burrow & Pedrick (2006) أشارت إلى ضرورة تقديم التربية البدنية المعدلة للتلميذات ذوات الإعاقة الفكرية في البيئة الأقل تقييداً ضمن عدة خيارات، مثل: تعديل الأنشطة والمهارات في التربية البدنية المعدلة العامة بما يتناسب مع قدراتهن وإمكاناتهن فيما يعرف بالتربية البدنية المعدلة، أو تقديم التربية البدنية المعدلة في مجموعة منفصلة، وأحياناً يتم تصميم التربية البدنية بشكل خاص للتلميذات ذوات الإعاقات الشديدة وتقدم لهن في بيئة معزولة. وكذلك تتضح أهمية الدراسة من أهمية العينة التي تناولها وهي عينة من ذوي الإعاقة الذهنية، خاصة وأنه توجد ندرة واضحة في الدراسات النفسية التي تناولت عينات من الإعاقة الذهنية، ومِمَّا سَبَقَ يَنَحَدُّ موضوع الدراسة الحالية.

وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسات ذات الصلة، فإن مشكلة الدراسة الحالية تتبلور في التساؤل الرئيس: "ما أثر برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة لتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية؟"، ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية الآتية:

١. ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية؟
٢. ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس القبلي والبعدي؟

٣. ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم

الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث:

تمثل الهدف الرئيس في الدراسة الحالية في تعرف: " أثر برنامج تدريبي قائم على ألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة لتحسين مستوى الأداء الرياضي

لدى ذوي الإعاقة الذهنية"، وينبثق من هذا الهدف الرئيس عدة أهداف فرعية، وهي:

١- التعرف إلى الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس البعدي.

٢- التعرف إلى الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس القبلي والبعدي.

٣- التعرف إلى الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس البعدي والتتبعي.

أهمية البحث:

١- الأهمية النظرية:

أ- محاولة إثراء البحث العلمي حول موضوع يتناول متغيرات التربية الرياضية المعدلة، والإعاقة الذهنية.

ب- قد تفتح الدراسة أفقاً جديدة للبحث في المجال التربية البدنية المعدلة.

ج- عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية - في حدود إطلاع الباحثة - تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة على عينة ذوي الإعاقة الذهنية.

٢- الأهمية التطبيقية:

أ- مساعدة متخذي القرارات في مجال الرياضي والتربوي في تقديم مجموعة من الحلول لتفعيل أنشطة التربية الرياضية المعدلة الدامجة داخل المدارس.

ب- إنشاء ندوات داخل مراكز ومؤسسات الدولة لتوعية الأفراد بأهمية الدمج وإشراك ذوي الإعاقة وتأثيرها الإيجابي على تحقيق جودة الحياة لذوي الإعاقة بشكل عام، وذوي الإعاقة الذهنية بشكل خاص.

ج- تزويد المناهج التعليمية بأهداف التربية البدنية المعدلة، وأهمية احترام حقوق ذوي الإعاقة.

مصطلحات الدراسة:

١- الألعاب والأنشطة الدامجة **Inclusive games and activities**:

ويعرف المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج (٢٠٢١، ٤١) الإعاقة الذهنية بأنها عملية إعطاء افرصة للطلبة ذوي الإعاقة للاندماج في مختلف الأنشطة والفعاليات، بصورة تضمن استقلاليتهم، والتمتع بكل ما متاح من خدمات في المجتمع.

٢- التربية الرياضية المعدلة **Adapted Physical Education**:

ويعرف كل من داونز، فيركلو، نولز وبودي (Downs, Fairclough, Knowles & Boddy (2016, 374) التربية الرياضية المعدلة بأنها تعليم متخصص لتلبية احتياجات التلاميذ ذوي الإعاقة يتم تقديمه في أقل بيئات تعقيداً، مما يعنى أنه يمكن تقديمه في فصل عام للتربية البدنية، أو فصل منفصل أو مزيج من الأثنين معاً.

٣- الإعاقة **Disabilities** :

يعرف عبدالرازق مختار محمود عبدالقادر (٢٠٢٣، ٨) ذوي الإعاقة بأنه ذلك الشخص الذي يحتاج طوال حياته أو خلال فترة معينة من حياته إلى مساعدات خاصة، من أجل نموه، أو تعلمه، أو تدريبه، أو توافقه مع متطلبات الحياة اليومية، أو الأسرية، أو الاجتماعية، أو الوظيفية، أو المهنية.

الإطار النظري:

أولاً- الألعاب والأنشطة الدامجة **Inclusive games and activities** :

إن عملية اختيار الأنشطة المعدلة لذوي الإعاقة، لابد لها من مجموعة من الإجراءات في عملية حتى تحقق الهدف منها:

- أ. اختيار الأنشطة التي تتناسب مع طبيعة الإعاقة لدى لتلاميذ.
- ب. تحفيز التلاميذ نحو التعلم من خلال الأنشطة.
- ج. إدراك الحاجات الخاصة للتلاميذ التي تتناسب مع احتياجاتهم وتوجيههم لإشباعها.
- د. معرفة المصادر المختلفة لتمويل الأنشطة العلمية والأدبية والاجتماعية.
- هـ. استخدام الأنشطة في تشخيص وعلاج المشكلات المرتبطة بالتلاميذ كالانطواء، والخجل، وفقدان الثقة بالنفس.

- و. تنمية مهارات التلاميذ من خلال الأنشطة، وكذلك الاتجاهات الإيجابية.
- ز. استخدام الأنشطة في تدريب التلاميذ على ممارسة العادات الاجتماعية النافعة.
- ح. تمكين التلاميذ من التعبير عن أنفسهم من خلال الأنشطة، وكذلك تكوين اتجاهات إيجابية.

ط. المهارة في استخدام الأنشطة في تنشيط وتدريب ما تبقى لدى التلاميذ من حواس (عبدالرازق مختار محمود عبدالقادر، ٢٠٢٣، ١٥٤).

ثانياً- التربية الرياضية المعدلة **Adapted Physical Education** :

١- تعريف التربية الرياضية المعدلة:

يعرف كل من طارق حسين، عثمان سيد قطب، بهاء الدين جلال (٢٠١٠، ١٢٩) التربية الرياضية المعدلة بأنها تلك البرامج الوقائية والإرتقائية المتعددة والتي تشتمل على الأنشطة الرياضية والألعاب، وبينما تعرف ناهدة عبد زيد الدليمي (٢٠١١، ٢٠٠) التربية الرياضية المعدلة بأنها تلك الألعاب والرياضات التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع بها المعاق غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، ويرى كل من هاتزلر وشيريل (2007, Hutzler & Sherrill) هي تلك البرامج المتعددة تخصصات التي تشتمل على تحديد وحل مشكلة الفروق الفردية في النشاط البدني والتكيف لتحسينها على سبيل المثال لا الحصر، التربية البدنية والرياضة والترفيه والرقص والفنون الإبداعية والتغذية والطب وإعادة التأهيل.

ونستخلص مما سبق أن التربية الرياضية المعدلة تتميز بمجموعة من سمات، هي:

أ- تعليم متخصص في بيئة أقل تعقيداً.

ب- تعتمد على الحركة.

ج- إتاحة الفرصة للجميع وغياب الفروق الفردية.

٢- أنواع التربية الرياضية المعدلة:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية

والترويحية أو الفردية والجماعية، فقد قسمت إلى:

أ- **النشاط الرياضي الترويحي**: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة

الشخصية التي يشعر قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وهي

سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين (دغوش عقبة، ٢٠٠٩، ٨٩).

١) الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشافة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

٢) الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

٣) الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق.

ب- النشاط الرياضي العلاجي: عرفت الجمعية الأهلية للترويج العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل نطاق واسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

ج- النشاط الرياضي التنافسي: ويسمى أيضاً بالرياضة النخبة هي تلك النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم (عطيات محمد خطاب، ١٩٩٨، ٦٤).

٣- أهداف التربية الرياضية المعدلة:

- أ. تنمية المهارات الحركية وتطوير الشعور بالانتماء والمشاركة في مجموعات.
- ب. مساعدة ذوي الإعاقة أن يمارسوا حياتهم اليومية مثل أقرانهم العاديين.
- ج. تعمل على زيادة الإدراك العام وتمد النواحي العقلية والمعرفية.
- د. تكسب ذوي الإعاقة على احترام الآخرين، وتقديرهم على ممارسة الرياضة، بغض النظر عن نوع الإعاقة، وتقوية الإحساس بالذات لدى المعاق (محمد القراء، بدر جراح، ٢٠١٦، ١٩٣).

هـ. تسهم التربية البدنية وعلوم الرياضة على قدم المساواة مع التخصصات الأخرى، في تعزيز النمو الفردي و تعزيز التعاون، عمليات الإدماج الاجتماعي والثقافي (Ferrara, Pedone& Moscato, 2023, 4631).

ثالثاً-الإعاقةDisabilities:

للإعاقة أنواع متعددة ومن ضمنها، الإعاقة الذهنية التي هي موضوع دراستنا، وسنتناولها فيما يلي:

١- تعريف الإعاقة الذهنية:

وتعرف ايه مجدي عبد الحكيم، نور محمد جلال، فاطمة سعيد بركات (٢٠٢٠، ١٥٨) الإعاقة الذهنية بأنه ذلك الشخص الذي لم يكتمل نموه العقلي وتوقف عند حد معين، وتظهر الآثار عدم اكتمال نموه العقلي في الأنشطة المختلفة حيث ينحرف مستوى أداء الفرد عن العادي، وتعرف إيمان طاهر (٢٠١٧، ٢٩٢) بأنه ذلك الشخص من يقل ذكاؤه عن (٧٠-٧٥) درجة تبعاً لمقاييس الذكاء المعرفة في علم النفس.

٢- تصنيف الإعاقة الذهنية: تصنف الجمعية الأمريكية للإعاقة الذهنية إلى:

جدول (١) تصنيف الإعاقة الذهنية

الفئة	نسبة الذكاء
الإعاقة العقلية البسيطة	من ٥٠-٥٥ إلى ٧٠-٧٥
الإعاقة العقلية المتوسطة	من ٣٥-٤٠ إلى ٥٠-٥٥
الإعاقة العقلية الشديدة	من ٢٠-٢٥ إلى ٣٥-٤٠
الإعاقة العقلية الشديدة جداً	أقل من ٢٠-٢٥

(خالد بن عايد الحبوب، أمينة بنت حمد الرويلي، ٢٠١٨، ١٥)

٣- أسباب الإعاقة الذهنية: حددت الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي أسباب الإعاقة الذهنية إلى

تسع مجموعات، فيما يلي:

أ- الالتهابات والتسمم.

ب- أمراض الدماغ.

ج- اضطرابات صبغية (كروموسومية).

د- الصدمات والإصابات الجسمية.

هـ- عوامل غير محددة قبل الولادة واضطرابات الحمل المختلفة.

و- الإصابات الحسية.

ز- عوامل بيئية ثقافية مختلفة.

ح- الاضطرابات النفسية في الطفولة (إيمان طاهر، ٢٠١٧، ٢٩٩).

٤- الرياضات المحظورة على الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية:

- أ- في الألعاب المائية: الغطس.
- ب- في الألعاب القوى: رمي المطرقة- الرمح- القفز بالزانة- الوثب الثلاثي.
- ج- في الجمباز: الترامبولين.
- د- جميع رياضات الاحتكاك: المصارعة- الفنون العسكرية- الجودو - الكاراتيه- الملاكمة- كرة القدم الأمريكية.
- هـ- ألعاب المبارزة والرماية بالسيف(محمد عسكر، ٢٠١٩، ١٥٣).

الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على التراث البحثي المرتبط بموضوع الدراسة وجد أن هناك دراسات أجريت على التربية الرياضية المعدلة، وأن هناك أيضاً دراسات كثيرة أجريت على الإعاقة الذهنية، ولكن في المقابل نجد أنه لا يوجد دراسة في حدود اطلاع الباحثة تناولت المتغيرين معاً، ومن هنا يمكن عرض التراث البحثي من خلال محورين، المحور الأول: دراسات تناولت برامج قائمة على التربية الرياضية المعدلة، والمحور الثاني: دراسات تناولت تدخلات تدريبية أخرى لدى ذوي الإعاقة الذهنية، ويمكن عرض الدراسات كما يلي:-

المحور الأول -دراسات تناولت برامج قائمة على التربية الرياضية المعدلة:

أجرى كل من أسونيتو، مبامبوليس، وإيراكلوس باليولو وكوتسوكي Asonitou, (2018) Mpampoulis, Irakleous-Paleologou& Koutsouki دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج النشاط البدني المعدل على تحسين بعض جوانب اللياقة البدنية للبالغين ذوي الإعاقة الذهنية، ويتألف من أنشطة وألعاب لتحسين قوة العضلات وسرعتها وتوازنها ومرونتها، وتكونت عينة الدراسة من ٣٨ بالغاً من ذوي الإعاقات الذهنية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: (٩ مجموعة تجريبية، ١٩ مجموعة الضابطة)، تم تقييم جميع المشاركين في سبعة اختبارات للياقة البدنية، قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة أربعة أشهر، أظهرت النتائج أن متوسط خصائص القياسات البشرية التي توحى بصحة أفضل وجميع تدابير اللياقة البدنية لمجموعة التدخل انعكست على تحسن إيجابي في الاختبارات اللاحقة، وأظهرت الدراسة أن برنامج التمارين البدنية الهيكلية يمكن أن يحسن اللياقة البدنية للبالغين ذوي الإعاقات الذهنية الخفيفة، وخاصة قوة العضلات والقدرة على التحمل، والتوازن، والمرونة، والسرعة والتحمل القلبي التنفسي، من أجل تعزيز أسلوب حياة أكثر نشاطاً وصحة.

هدفت دراسة دانيه عبد الرحمن عبد العزيز السليمانى (٢٠٢١) التعرف على متطلبات التربية البدنية المعدلة للتلميذات ذوات الإعاقة الفكرية في المدارس العادية من وجهة نظر فريق العمل المدرسي، والتعرف على الفروقات بين استجابات فريق العمل المدرسي حول تلك المتطلبات وفقاً للمتغيرات الآتية: طبيعة العمل، سنوات الخبرة، والمرحلة التعليمية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٠ عاملة، وكشفت نتائج الدراسة عن اتفاق عينة الدراسة على متطلبات التربية البدنية المعدلة للتلميذات ذوات الإعاقة الفكرية في المدارس العادية الواردة في هذه الدراسة جاء بدرجة كبيرة جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤,٥٦)، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة حول متطلبات التربية البدنية المعدلة للتلميذات ذوات الإعاقة الفكرية في المدارس العادية تُعزى إلى متغير طبيعة العمل، في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة حول مطلب "توفير الخدمات المساندة في التربية البدنية المعدلة للتلميذات ذوات الإعاقة الفكرية في المدارس العادية" تعود لعدد سنوات الخبرة لصالح أفراد العينة ذوات الخبرة (١٦ سنة فأكثر)، وكشفت النتائج أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول مطلب "تعديل منهج التربية البدنية العامة للتلميذات ذوات الإعاقة الفكرية في المدارس العادية" تعود إلى اختلاف المرحلة التعليمية لصالح أفراد العينة العاملات في المرحلة (الابتدائية).

وكما هدفت رضا مصطفى هلال، أحمد شوقي محمد، منى مصطفى نجيب (٢٠٢٣) التحقق من أهم الأنشطة الرياضية المقدمة للتلاميذ ذوي الإعاقة المدمجين بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الجيزة من ٢٠٠٩م إلى ٢٠١٩م، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٨ فرداً من موجهي التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية ومديري المدارس المطبق بها نظام الدمج بمحافظة الجيزة، حيث تضمنت عينة الدراسة عدد (٧٨ فرداً عينة أساسية، ٣٠ فرداً عينة استطلاعية)، وطبق عليهم: استبيان الأنشطة الرياضية المقدمة للتلاميذ ذوي الإعاقة المدمجين، وأشارت النتائج الدراسة إلى اهتمام بالأنشطة الرياضية بالمدارس الابتدائية المطبق بها نظام الدمج، بالإضافة إلى اهتمام أولياء أمور التلاميذ القابلين للتعلم والمدرسة بممارسة أبنائهم الأنشطة الرياضية، ومشاركتهم في كافة الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية في فترة الدراسة والاجازة الصيفية، اهتمام المدرسة والوزارة وإدارة التوجيه بمديرية التربية والتعليم بنجاح عملية الدمج في المدارس الابتدائية بمحافظة الجيزة حيث أن برامج الأنشطة الرياضية تعين المعلم على نجاح عملية الدمج، وتوجد برامج توعية للتلاميذ العاديين لكيفية التعامل مع أقرانهم التلاميذ القابلين للتعلم، ويقدم

التوجيه الدعم الفني لبرامج الأنشطة الرياضية الخاصة بالدمج، وتوفر الوزارة الدورات التدريبية للمعلمين للتعرف على برامج الدمج، كما يوجد تعاون بين مدرسي التربية الخاصة ومعلمي التربية الرياضية لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية، تتسبب عملية دمج التلاميذ العاديين والقابلين للتعلم وجود بعض المشكلات تظهر أثناء تنفيذ الأنشطة الرياضية، ومنها: تعرض بعض التلاميذ القابلين للتعلم للإساءة (كالتمتر أو السخرية) من زملائهم العاديين، وجود اتجاهات سلبية من التلاميذ العاديين نحو زملائهم القابلين للتعلم، ونقل التلميذ العادي لبعض السلوكيات الخاطئة التي تحدث من زميله القابل للتعلم، فضلاً عن اختلاف القدرات والاستعدادات بين التلاميذ العاديين والقابلين للتعلم يؤثر سلباً على سير تنفيذ الأنشطة الرياضية.

تناولت دراسة كل من هوك، وفيلزر كيم (2023) Hauck & Felzer-Kim الكشف عن التصورات وفهم وخبرات أسر الأفراد المصابين باضطراب طيف التوحد المتعلقة بالنشاط البدني المعدل ومعلميهم، من خلال استخدامهم للاستعارات، وتكونت عينة الدراسة من ٨٥ عائلة من الأفراد المصابين بالتوحد في مؤسسات خاصة تعمل في اسطنبول وأنقرة، تم فحص الاستثمارات التي تستخدمها العائلات تحت عنوانين: الأنشطة البدنية المعدلة، والمعلمين، تم فحص الاستثمارات المستخدمة لوصف النشاط البدني المعدل، أظهرت نتائج الدراسة أن النشاط البدني المعدل يدعم زيادة الثقة بالنفس للأفراد المصابين باضطراب طيف التوحد وتدعم التكيف الاجتماعي للأفراد الذين لديهم الفرصة لتطبيق المعرفة والخبرة، وكما أظهرت نتائج أن العائلات لديها تصورات إيجابية عن معلمي النشاط البدني المعدل ودروسهم لدعم أبنائهم.

المحور الثاني- دراسات تناولت تدخلات تدريبية أخرى لدى ذوي الإعاقة الذهنية:

هدفت الدراسة كل من إيه مجدي عبد الحكيم، نور محمد جلال، فاطمة سعيد بركات (٢٠٢٠) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض المهارات الحركية في خفض الاندفاعية لدى عينة من الاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وتكونت عينة الدراسة من ٣٢ معاقاً ذهنياً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: (١٧ طفلاً من مجموعة تجريبية، ١٥ طفلاً من المجموعة الضابطة)، وتراوح أعمارهم ما بين ٨-١٢ عاماً، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الاندفاعية، وبرنامج التدريب قائم على المهارات الحركية، وتوصلت النتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض الاندفاعية لدى عينة من الاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وكما أظهرت النتائج أن هناك أثر للبرنامج بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

وكما هدفت دراسة كل من أوزكان وكالي(Özkan& Kale(2023)الكشف عن آثار أنشطة التربية البدنية على المهارات الحركية ونوعية الحياة لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، وتكونت عينة الدراسة من ٣٤ طفلاً لديهم (١٦ طفلاً في المجموعة الضابطة (٨ فتيات ، ٨ فتيان)، ١٨ طفلاً في المجموعة التجريبية(١١ أولاد، ٧ فتيات)، وطبق عليهم: اختبار للكفاءة الحركية The Bruininks Oseretsky test of motor proficiency second edition وقائمة جودة حياة الأطفال Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL) وبرنامج أنشطة التربية البدنية لمدة ١٤ أسبوعاً، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكما أظهرت نتائج أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً في الدقة الحركية الدقيقة، والتكامل الحركي الدقيق، والبراعة اليدوية، والتنسيق الثنائي، والتوازن ، والسرعة وخفة الحركة، وتنسيق الأطراف العلوية، اختبارات القوة وجميع درجات الأبعاد لجودة الحياة، وكما لوحظ تحسن ذو دلالة إحصائية في نوعية الحياة، ودرجة الأداء البدني والتكامل الحركي الدقيق، والتنسيق الثنائي، واختبارات تنسيق الأطراف العلوية، وكما أظهرت نتائج تحسناً أكثر في المهارات الحركية ونوعية الحياة لدى الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية الذين شاركوا في برنامج التربية البدنية لمدة ١٤ أسبوعاً مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وكما تناولت دراسة كل من ببيرو وتشارو(Bibro& Żarów(2023)التحقق من تحديد تأثير أنشطة التسلق على اللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، وتكونت عينة الدراسة من ٦٨ شخصاً يعانون من إعاقات ذهنية خفيفة أو متوسطة، وطبق عليهم: مقياس تقييم اللياقة البدنية يوروفيت الخاصة The Eurofit Special Tests، وبرنامج تدريبي القائم على اللياقة البدنية، بعد نهاية البرنامج تم قياس التوازن بالمشي على مقعد وقوة الأطراف العلوية التي تم تقييمها عن طريق اختبار تعليق الذراع المنحنية، ودفع كرة طبية بوزن ٢ كجم، وتم تحسين القياس الديناميكي لقوة قبضة اليد بشكل ملحوظ في المجموعة التجريبية، كما زاد مؤشر القوة النسبية لكلا الطرفين، اعتماداً على وزن الجسم، وكشفت نتائج الدراسة أن المشاركة في أنشطة التسلق لها تأثير إيجابي على مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وربما يشكل بديل من العلاج.

أوجه الاختلاف بين الدراسة الراهنة والدراسات السابقة:

على ضوء ما سبق من عرض الدراسات يمكن استخلاص الملاحظات التالية:

- ١- ندرة في الدراسات السابقة العربية التي تناولت برامج قائمة على التربية الرياضية المعدلة.
- ٢- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث عينة الدراسة حيث جاءت أغلب الدراسات السابقة على عينات مختلفة، حيث تركز الدراسة الحالية على عينة ذوي الإعاقة الذهنية في حين أغلب الدراسات اهتمت بفئات أخرى.
- ٣- اتفقت بعض البحوث والدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث الأدوات التي استخدمها كل باحث في دراسة، فقد استخدمت دراسات سابقة مقاييس مختلفة لقياس القدرات الحركية عن المقياس المستخدمة في الدراسة، حيث تم اختيار أداة الأداء الرياضي لقياس قدرات الحركية لذوي الإعاقة الذهنية.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين والمنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة، نظراً لتناسب ذلك المناهج مع طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها التي تتضمن التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية ٧٠ ذكراً من ذوي الإعاقة الذهنية والعاديين المدمجين بالمرحلة الإعدادية في إحدى المدارس الحكومية، وتراوح أعمارهم ما بين ١٢ - ١٧ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٥.١٢ عاماً، وانحراف معياري قدره ٢.٢٥ عاماً، في حين بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية ١٢ مشارك من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة وتراوح أعمارهم ما بين ١٢ إلى ١٦ عاماً، وقد تم تقسيم عينة الدراسة التجريبية إلى مجموعتين: (مجموعة تجريبية ٦ تلميذاً من ذوي الإعاقة الذهنية والعاديين، مجموعة ضابطة ٦ تلميذاً من ذوي الإعاقة الذهنية والعاديين)، تم اختيار العينة في ضوء عدد من المتغيرات التي يتم تثبيتها في المجموعة التجريبية والضابطة هي المتغيرات الآتية (العمر، والطول، والوزن)، على عدد مدارس الحكومية بمحافظة المنصورة، ويوضح الجدول (٢) خصائص عينة الدراسة الأساسية.

جدول (٢) خصائص عينة الدراسة التجريبية (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
العمر	سنة	١٤.٦١	٢.١٥	١.٣٥-	١.١٢-
طول	سم	١.٣١	١٥.١٢	١.٠٩	٠.٩٥
الوزن	كجم	٤٧.٥١	١٠.١١	٢.٣٠	٢.١١

أدوات الدراسة:

١- مقياس تقييم الأداء الرياضي A CROSS-SPORT ATHLETIC PERFORMANCE RATING SCALE

مقياس تقييم الأداء الرياضي عبر الرياضات A CROSS-SPORT ATHLETIC PERFORMANCE RATING SCALE، قام بإعداده باير وآخرون Pedersen & Manning (2003)، وقام الباحث بترجمة المقياس للبيئة العربية، ويتكون المقياس من ٣٩ بنداً يقيس خصائص الرياضيين الناجحين في مختلف الألعاب، وتتوزع فقرات المقياس على خمسة أبعاد هي: الدافعية الذاتية Self-motivation، والثقة بالنفس/ مهارات العقلية Self-Confidenc، الاستقرار عاطفي Emotional Stability، وقدرة رياضية Athletic Ability، وخصائص Character، وتم توصل إلى خمسة عوامل مستقلة وكانت نسبة التباين العاملي الكلي (٧٣،٩)، وقد تراوحت قيم ثبات معاملات ألفا بين (٠.٨٣-٠.٩٧)، وكانت قيم هذه التشبعات (٥٦.٤، ٥١، ١٠، ٦، ٣، ٦، ٧، ٢) على الترتيب (الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس/ مهارات العقلية، والاستقرار عاطفي، وقدرة رياضية، وخصائص). (Pedersen & Manning, 2003, 1129).

تصحيح المقياس:

ويتم الإجابة على بنود المقياس وفقاً لتدرج خماسي (أقل بكثير من المتوسط، أقل من المتوسط، متوسط، أعلى من المتوسط إلى حد ما، أعلى بكثير من المتوسط)، وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب بالنسبة للعبارات، ويوضح جدول (٣) توزيع مفردات المقياس على الأبعاد الفرعية.

جدول (٣) توزيع مفردات مقياس تقييم الأداء الرياضي عبر الرياضات
على الأبعاد الفرعية الخمسة للمقياس

م	الأبعاد	البنود	عدد البنود
١	الدافعية الذاتية	٢٠ - ٧ - ١٩ - ١٨ - ٤ - ٢٤ - ٢٢ ٢ - ٦ - ٧ - ٢٣ - ١٠	١٢
٢	الثقة بالنفس/ المهارات العقلية	٢٩ - ٣١ - ٣٠ - ٨ - ١٣ - ٣٦ - ١٢ - ١٤ ١١ - ٣٥	١٠
٣	الثبات الإنفعالي	٢٧ - ٢٨ - ٣٤ - ١٦ - ١٥ - ٥	٦
٤	القدرة الرياضية	١ - ٣٧ - ٣	٣
٥	الشخصية	٢٤ - ٢٥ - ٩ - ٣٣ - ٢٦ - ٣٢	٦
٣٧	المجموع الكلي لمفردات المقياس		

-كفاءة مقياس تقييم الأداء الرياضي:

للتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس تقييم الأداء الرياضي لدى عينة الدراسة الحالية، حيث أمكن التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بحساب الاتساق الداخلي، والفأكرونباخ، والتجزئة النصفية، وصدق التحليل العاملي التوكيدي ويمكن عرض الخصائص السيكومترية كما يلي:-

جدول (٤) الاتساق الداخلي بين الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس
تقييم الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية (ن = ٧٠)

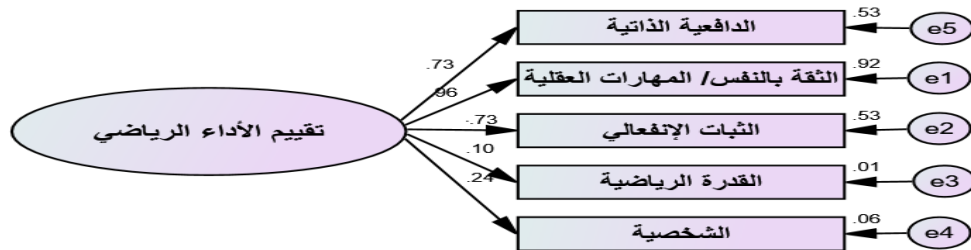
الدرجة الكلية	المتغيرات
**٠.٨٥٢	الدافعية الذاتية
**٠.٨٨٦	الثقة بالنفس/ المهارات العقلية
**٠.٨٢٠	الثبات الإنفعالي
**٠.٨٢٥	القدرة الرياضية
**٠.٧٧٦	الشخصية

يتضح من خلال جدول (٤) أن معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تقييم الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية، وقد تراوحت معاملات الاتساق بين ٠.٧٧٦ إلى ٠.٨٨٦ وهي قيم تعبر عن اتساق جيد للمقياس.

جدول (٥) ثبات الفأكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس تقييم الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية (ن = ٧٠)

المتغيرات	الفأكرونباخ	معامل الارتباط	ثبات التجزئة بعد تصحيح أثر طول الاختبار	
			سبيرمان - براون	جتمان
الدافعية الذاتية	٠.٨٣٦	٠.٦٩٢	٠.٨١٨	٠.٧٧٦
الثقة بالنفس/ المهارات العقلية	٠.٦٩٥	٠.٥٦٧	٠.٧٢٤	٠.٧١٦
الثبات الإنفعالي	٠.٧٤٥	٠.٥٤٥	٠.٧١٦	٠.٧١٦
القدرة الرياضية	٠.٦٩٧	٠.٦١٥	٠.٧٦١	٠.٧٤١
الشخصية	٠.٧٣٩	٠.٥٩٤	٠.٧٤٦	٠.٧٤٦
الدرجة الكلية	٠.٩٠٥	٠.٨١٦	٠.٨٩٩	٠.٨٩٨

يتضح من خلال جدول (٥) أن قيمة الفأكرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية حيث بلغت معاملات الفأكرونباخ (٠.٨٣٦، ٠.٦٩٥، ٠.٧٤٥، ٠.٦٩٧، ٠.٧٣٩، ٠.٩٠٥) لمتغيرات الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس/ القدرات العقلية، الثبات الإنفعالي، القدرة الرياضية، الشخصية على التوالي، وكما بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون (٠.٨١٨، ٠.٧٢٤، ٠.٧١٦، ٠.٧٦١، ٠.٧٤٦، ٠.٨٩٩) لمتغيرات الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس/ القدرات العقلية، الثبات الإنفعالي، القدرة الرياضية، الشخصية على التوالي، وقد بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة جتمان (٠.٧١٦، ٠.٧١٦، ٠.٧٧٦، ٠.٧٤١، ٠.٧٤٦، ٠.٨٩٨) لمتغيرات الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس/ القدرات العقلية، الثبات الإنفعالي، القدرة الرياضية، الشخصية على التوالي، وهي قيم تعبر عن ثبات جيد.



شكل (١) نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس تقييم الأداء الرياضي

لدى ذوي الإعاقة الذهنية (ن = ٧٠)

$X^2 = 18.877$, $DF = 5$, $df/X^2 = 3.77$, $CFI = 0.957$, $RMSEA = 0.077$, $IFI = 0.978$, $TLI = 0.995$, $GFI = 0.961$

يتضح من خلال شكل (١) أن نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس تقييم الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية يتسم بمؤشرات قبول جيدة مما يعطي مؤشر على أن المقياس يتمتع بصدق عائلي توكيدي جيد.

١- برنامج تدريبي قائم على على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة لتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية:
أ-أسس وضع البرنامج:

- ١- إنتقاء أنشطة حركية تتناسب مع خصائص الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، وتجلب السعادة لهم.
- ٢- مراعاة ملائمة الفنيات المستخدمة في جلسات البرنامج لخصائص عينة الدراسة، وأن تسهم في التدريب بشكل ملائم، وأن تكون محببة للأشخاص عينة الدراسة، باستخدام فنية النمذجة يتم اختيار أفضل الأشخاص في أداء الحركات ويكررها أمامهم.
- ٣- أن يكون هناك وقت محدد للجلسة.
- ٤- أن تبدأ الجلسات بجلسة تمهيدية.
- ٥- أن تكون الأنشطة المستخدمة ملائمة لأعمار العينة الدراسة.
- ٦- توفير المناخ المناسب من المرح أثناء الجلسات.

ب-الخدمات التي يقدمها البرنامج:

١- خدمات ترويحوية: تظهر في شكل تهيئة المكان للنشاط الحركي مع نشر جو من السعادة من خلال استخدام بعض الفنيات التي تنشر جو من السعادة كتعزيز السلوك والحث والإثابة والتصفيق وخلق جو من المرح من خلال إشراك المدربين في اللعب وتنفيذ المهارات الحركية.

٢- خدمات تربوية: إعداد الأشخاص ذوي إعاقة ذهنية للتفاعل الاجتماعي الجيد من خلال بعض الفنيات كمسك الأيدي معاً.

ج-الأنشطة الحركية داخل البرنامج:

- ١- أنشطة حركية تعتمد على (الوثب- الحجل- الجري- القفز).
- ٢- أنشطة حركية تعتمد على الثبات الحركي والتوازن(التوازن- الدرحة- الوثب- اللف).
- ٣- مهارات التحكم والسيطرة(التصويب- الإمساك الجيد- الرمي لإصابة الهدف).

د-الهدف الإجرائي لبرنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية:

هو تحسين الأداء الرياضي لدي عينة الدراسة في الدراسة الحالية بعد تطبيق تدريبي قائم على على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة.

جدول (٦) مخطط لجلسات برنامج تدريبي قائم على ألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة لتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها
الجلسة الأولى	الجلسة التمهيدية لبرنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة	٤٥ دقيقة	١- التعرف بـين المدرب وأفراد المجموعة التجريبية. ٢- تـكـويـن اتجاه إيجابي نحو البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية لتخفيف حدة القلق لديهم. ٣- موافقة أعضاء المجموعة التجريبية موافقة شفوية على المشاركة في البرنامج. ٤- تعريف أفراد المجموعة التجريبية على البرنامج وأهدافه، والمهام المطلوبة، ومواعيده، ومكان وزمن الجلسات، والتعرف إلى الفوائد المرجوة من البرنامج. ٥- تطبيق مقياس الأداء الرياضي تطبيقياً قائلين: "تطبيقياً قائلين: "؛ لتحديد مستوى المشكلة	١- يستقبل المدرب أفراد المجموعة التجريبية، وألقى التحية عليهم (السلام عليكم ورحمة الله وبركاته)، والترحيب بهم، وشكرهم على المشاركة في هذا البرنامج. ٢- يبدأ المدرب الجلسة الإرشادية بتمرين التعارف حيث يقوم المدرب بإيقاف التلاميذ على شكل دائرة ويطلب من كل منهم التعريف بنفسه، ويقوم المدرب بالتعريف بنفسه أولاً مع ذكر صفة من صفاتها الشخصية، بعد ذلك يقوم بإلقاء الكرة على تلميذ الذي يقف جانبه ناحية اليمنى ويطلب منه تعريف عن نفسه وذكر صفة من صفاته، ثم بعد ذلك يبدأ التلميذ الثاني على اليمين بالتعريف بنفسه، وذكر صفة من صفاته الشخصية، ويذكر اسم العضو الذي سبقه، ثم تعريف باسم المدرب، وتستمر عملية التعارف بحيث يعرف كل عضو بنفسه ويتعرف على باقي الأعضاء، وفي نهاية التمرين يطلب المدرب من جميع الأعضاء بأن يذكر كل عضو أسماء الأعضاء الآخرين في المجموعة، مما يخلق جو من الألفة بين أفراد المجموعة التجريبية، ومساعدتهم على التواصل الفعال، ثم يتيح الفرصة للأفراد	فنياتي التعليم النفسي "المحاضرة، المناقشة والحوار".	كرة طبية	

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها	
				<p>المجموعة للاستفسار عن أي سؤال.</p> <p>٣- تعريف المدرب لأفراد المجموعة التجريبية أنهم بصدد المشاركة في برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة، وأن هذا البرنامج سوف يساعدهم على تحسين حياتهم الحالية والمستقبلية، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم والآخرين بإذن الله. علمًا بأنهم في حاجة لهذا البرنامج، ومنحتهم فرصة للتفكير والاستفسار ورد على أسئلتهم.</p> <p>٤- تناقش المدرب مع أفراد المجموعة التجريبية برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة، وأهدافه، وتوضيح المدرب الفوائد المرجوة من البرنامج، ومواعيد جلساته.</p> <p>٥- يقوم المدرب بتطبيق مقياس الأداء الرياضي "تطوي قلوبنا"، على الأفراد المجموعة التجريبية بالبرنامج التدريبي، لتحديد مدى احتياجاتهم لبرنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة.</p> <p>٦- حث أفراد المجموعة التجريبية على الالتزام في الحضور المستمر للجلسات، وتحديد موعد الجلسة القادمة.</p>				
الجلسة الثانية	التعريف ببعض قوانين	٤٥ دقيقة	١- تعريف أفراد المجموعة التجريبية	١- ترحيب المدرب بأفراد المجموعة التجريبية وتقديم الشكر لهم على	-فنياتي -التعليم -النفسي		-إحماء حر. -أنشطة -الرياضية	

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها
	لعبة كرة الطاولة		يقوانين لعبة كرة الطاولة.	<p>الحضور في الموعد المحدد.</p> <p>٢- يُناقش المدرب مع أفراد المجموعة التجريبية قوانين ولوائح كرة الطاولة، وهي كما يلي:</p> <p>أ- عدم ملامسة الكرة للأرض يسمح بتداول الكرة بالذراعين والرجلين.</p> <p>ب- لكل فريق ملعب خاص به لا يسمح للاعبين الفريق المنافس من دخوله.</p> <p>ج- لا يوجز في لعبة الكرة الطاولة الإحتكاك الجسماني، ويحق لكل فريق أداء ثلاث لمسات في ملعبه بإستثناء حائط الصد.</p> <p>د- لا يجوز للاعب الجري بالكرة أو ركلها بالقدم، ولكن يمكن استخدام الرأس فقط.</p> <p>هـ- تكون بداية اللعبة برميها فوق شبكة الملعب المقابل أو بضربة كرة لتمريرها من نفس الفريق، وإذا لم يتمكن اللاعب المهاجم من ضربها فوق الشبكة تحتسب نقطة ضد فريقه.</p> <p>يفتح المدرب باب النقاش مع أفراد المجموعة التجريبية لأي استفسار عن قواعد لعبة الكرة الطاولة.</p>	"المحاضرة، المناقشة والحوار".		المعدلة.
الجلسة الثالثة	التهيئة	٤٥ دقيقة	<p>١- تعريف أفراد المجموعة التجريبية على طبيعة الجلسات.</p> <p>٢- بث روح التعاون نشاط تهيئة للدمج بين ذوي</p>	<p>١- بعدُ ترحيب المدرب بأفراد المجموعة التجريبية، وشكرهم على الحضور في الموعد.</p> <p>٢- يبدأ المدرب بتعريفهم عن طبيعة جلسات البرنامج يتكون من ١٢ جلسة أنه يحتوي على</p>	-فنياتي التعليم النفسي "المحاضرة، المناقشة والحوار".		-إجماء حر . -أنشطة الرياضية المعدلة.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها
			الإعاقفة الذهنية والعاديين.	تمرنات كل جلسة تبدأ بتمرين إحماء حر، ثم إعداد البدني الخاص، ثم يليه الجزء الرئيسي، ثم تنتهي كل جلسة بجزء الختامي تمارين تهدئة. ٣- قيام المدرب بنشاط لبث روح تعاون بين التلاميذ بطلب من التلاميذ الوقوف على شكل دائرة عمل تمرين تشبيك الذراعين، ثم دوران بشل دائري في الاتجاه الأيمن للمدرب لمدة ٥ دقائق. وفي نهاية الجلسة يشكر المدرب أفراد المجموعة التجريبية على الحضور والالتزام، ويحدد لهم موعداً ومكان الجلسة القادمة، ويؤكد على أهمية الحضور.			
الجلستين الرابعة والخامسة	الإعداد المبدئي	٤٥ دقيقة	١- توضيح لأفراد المجموعة التجريبية خطوات الإحماء الحر. ٢- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على أهمية الإحماء الحر بطريقة صحيحة. ٣- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على نموذج مصغر لمباراة كرة الطائرة.	١- يعرّف ترحيب المدرب باللعبين، وتقديم الشكر لهنّ على حضور في موعد ومكان المحدد. ٢- تقدّم المدرب شرحاً وافياً عن معنى الإحماء الحر، بأنها عملية تهيئة بدنية ونفسية للقيام بتمارين رياضية وتكون عن طريق الزيادة التدريجية للنشاط المبدول، وتعطي لهم الفرصة للاستفسار عن أي شيء والإجابة عليها من قبل المدرب والمناقشة والحوار فيما بينهم. ٣- يناقش المدرب مع اللاعبين بالبرنامج التدريبي خطوات الإحماء الحر، بأن تمرين يعمل على زيادة المرونة، وتقليل	-فنيي التعليم النفسي "المحاضرة، المناقشة والحوار". -الحث. -التشجيع.	كرة حديدية ٥٠ جرام كرة طبية.	-إحماء حر. -أنشطة الرياضية المعدلة.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها	
				<p>الإصابة، وتحسين الأداء، وزيادة تدفق الدم والأكسجين مما يساعد على إمداد العضلات بالتغذية وتقليل من خطر الإصابات، ثم يبدأ في عملية التدريب على الإحماء الحر.</p> <p>٤. الإحماء الحر: الوقوف وعمل دورانات بالذراع الأيمن ويمينًا مع فرد الذراعين جانبًا، ثم تطبيق نفس الخطوات على الذراع الأيسر، و ثم مد الذراعين لرفع الجسم عاليًا، ويشجع المدرب التلاميذ ويحثهم على أداء التمرينات.</p> <p>٥. إعداد بدني خاص: أ. قوة الذراعين: مسك كرة حديدية خفيفة الوزن ٠ جرام في كل من اليدين، مسك ثقل في كل من اليدين، رفع الذراعين عاليًا، رفع الذراعين جانبًا.</p> <p>ب. مرونة: وضع كرة طبية خلف الرأس ودفع الكرة الطبية أمامًا.</p> <p>ج. سرعة: رمي الكرة لأعلى ثم التقاطها باستمرار.</p> <p>د. رد فعل: لمس الأذن اليمنى باليد اليسرى، ثم لمس الركبة اليسرى بنفس اليد.</p> <p>٦. الجزء الرئيسي: يُعرض المدرب بلغة مبسطة للفريق لمهارة الإرسال والتصويب في الكرة الطائرة، تبدأ المباراة عند سماع الصفارة؛ فيقوم أحد الفريقين بأخذ الكرة باليد ويقوم برميها باليد للملعب المقابل؛ بحيث</p>				

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها
				تمر فوق الشبكة، وتعبير الأرض المحايدة؛ وفي ذات الوقت على أعضاء الفريق الآخر إعادة الكرة قبل أن تلمس الأرض؛ ويستمر الفريقين باللعب وتحتسب نقطة من الفريق الذي سقطت الكرة في ملعبه؛ ثم يبدأ اللعب من جديد برميته بداية إرسال من الفريق الذي حصل على نقطة، يستمر تدريب لمدة ١٠ دقائق. ٧. الجزء الختامي: تمارين التهيئة.			
الجلستين السادسة والسابعة	تابع الإعداد البدني	٤٥ دقيقة	١-تدريب أفراد المجموعة التجريبية على أهمية الإحماء الحر بطريقة صحيحة. ٢-تدريب أفراد المجموعة التجريبية على نموذج مصغر لمباراة كرة الطائرة.	١.الإحماء الحر: الجري حول الملعب لمدة عشر دقائق، ويشجع المدرب التلاميذ ويحثهم على أداء التمرينات. ٢.إعداد بدني خاص: أ.قوة الذراعين: مسك كرة طبية في يد عمل دوران للذراع للإمام والخلف باليد اليمنى ثم تكرار نفس الخطوات على اليد اليسرى . ب.مرونة: تشبيك اليدين ومدهم إلى أمام. ج.سرعة: رمي الكرة لأعلى على الحائط ثم التقاطها باستمرار. د.رد فعل: وضع اليد اليمنى على الرأس، ثم لمس الركبة اليسرى بنفس اليد. ٣.الجزء الرئيسي: تبدأ المباراة مرة أخرى مع زيادة مدة الزمنية للتدريب نصف ساعة وتبدأ مباراة عند سماع الصفارة؛ فيقوم أحد الفريقين بأخذ الكرة باليد ويقوم	الحث التشجيع	صفارة كرة طبية	-إحماء حر . -أنشطة الرياضية المعدلة.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها
				برميها باليد للملعب المقابل؛ بحيث تمر فوق الشبكة، وتعبر الأرض المحايدة؛ وفي ذات الوقت على أعضاء الفريق الآخر إعادة الكرة قبل أن تلمس الأرض؛ ويستمر الفريقين باللعب وتحتسب نقطة من الفريق الذي سقطت الكرة في ملعبه؛ ثم يبدأ اللعب من جديد برميه بداية إرسال من الفريق الذي حصل على نقطة، يستمر تدريب لمدة ١٠ دقائق. ٤. الجزء الختامي: تمارين التهيئة.			
الجلستين الثامنة والتاسعة	الإعداد للتدريب	٤٥ دقيقة	١-تدريب أفراد المجموعة التجريبية على الإحماء الحر بطريقة صحيحة. ٢- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على لعبة كرة الطائرة من خلال عمل محاكاة تجريبية للمباراة.	١-الإحماء الحر: تمرين الوثب هو واحد من تمارين الإحماء البسيطة لكرة الطائرة بالطريقة التي يتم بها عندما يقفز المتدرب مسافة بسيطة للأمام وللخلف، ويشجع المدرب التلاميذ ويحثهم على أداء التمرينات. ٢-إعداد بدني خاص: أ.قوة الذراعين: رمي الكرة الطبية زنة ١٠٠ جرام إلى تلميذ آخر ثم استلامها. ب. مرونة: ثني الذراع إماماً ولمس قدم الأمامية باليد العكسية مرة باليمين ومرة باليسار. ج. سرعة: وقوف ومسك كرة باليدين أمام الجسم، مرجحة الذراعين إماماً عاليًا وخلفاً لقفز الكرة لأبعد مسافة.	-فنيتي التعليم النفسي "المحاضرة، المناقشة والحوار". -الحث. -التشجيع.	صفارة. كرات طبية. كرة حديدية ١٠٠ جرام. ٤-كرة الطائرة.	إحماء حر. نشطة الريا ضية المعدلة .

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها
				<p>درد فعل: عند سماع الصفارة التحرك عكس الاتجاه الذي يحدده مدرب.</p> <p>٣- الجزء الرئيسي: يقوم المدرب بنفسه مع اللاعبين إلى مجموعتين (أ)، (ب) استعداداً للبدأ في تدريب.</p> <p>أ. تبدأ اللعبة عند سماع الصفارة.</p> <p>ب. يقف اللاعبون على شكل خطين متقابلين، والمهاجمون يقفون على بعد ٣-٤ متر من الشبكة، تكون الكرات مع مجموعة (أ)، الذي يقوم بالنقاط الكرة إلى زميله في مجموعة (ب)، لعب الفريقين والتصويب على المرمى فريق (أ).</p> <p>ج. تبدأ المجموعتين في تبادل الكرة إلى أن وقعت الكرة في ملعب الفريق (ب) تحتسب نقطة للفريق (ب)، ثم تبدأ برمي الكرة بداية من الفريق (ب) الذي حصل على نقطة، مهاجم في الفريق (أ) لم يستطع ضرب الكرة فاحتسبت نقطة ضد فريق، وتستمر عملية تدريب لمدة ١٠ دقائق.</p> <p>الجزء الختامي: تمارين التهدئة.</p>			
الجلسة العاشرة والحادية عشر	التطبيق الفعلي لمباراة كرة الطائرة		١- تدريب أفراد المجموعة على الإحماء الحر بطريقة صحيحة. ٢- يمارس لأفراد	١- الإحماء الحر: يتمرن المدرب بالجري أمام التلاميذ ببطء مع ثني الركبتين، على أن يقوم التلاميذ بتقليده، بعدهذا التمرين من أشهر تمارين الإحماء	التمنجة	صفارة كرة طبية	١- إحماء حر. ٢- أنشطة الريا ضبة المعدلة .

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها
			المجموعة التجريبية لعبة كرة الطائرة.	<p>في كرة الطائرة، حيث يقوم المتدرب بالجري ببطء ورفع الركبة اليمنى ومحاولة الوصول إلى الصدر.</p> <p>أ. قسوة</p> <p>الذراعين: رمي الكرة الطيبة بكلتا اليدين من مسافة متر.</p> <p>ب. مرونة: وضع الذراعين جانباً وتبادل لمس الجذع.</p> <p>ج. سرعة: رمي الكرة الطيبة إلى زميل ثم استلامها.</p> <p>د. رد فعل: لمس الأذن اليسرى باليد اليمنى، ثم لمس الركبة اليمنى بنفس اليد.</p> <p>هـ. توافق: طبطبة الكرة على الأرض بشكل سريع.</p> <p>٢- الجزء الرئيسي:</p> <p>أ يبدأ المدرب بإشارة الصفارة، ويقف اللاعبون على شكل خطين متقابلين، والمهاجمون يقفون على بعد ٣-٤ متر من الشبكة، تبدأ مجموعة (أ) برمي الكرة فوق شبكة الملعب المقابل، الذي يقوم بالتقاط الكرة إلى زميله في مجموعة (ب)، ويلعب الفريقين بالتبادل.</p> <p>ب يبدأ المجموعتين في تبادل الكرة إلى أن وقعت الكرة في ملعب الفريق (أ) تحتسب نقطة للفريق (أ)، ثم يبدأ برمي الكرة بداية من الفريق (أ) الذي حصل على نقطة، ويهاجم الفريق (ب) ولكنه لم يستطع ضرب الكرة</p>			

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	زمن الجلسة	هدف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الأنشطة التي يتم تناولها
				فاحتسبت نقطة ضد فريق، وتستمر اللعبة هكذا إلى يحصل أي من الفريقين على ١٥ نقطة فينهي شوط الأول ويبدأ الشوط الثاني، وينتهي الشوط الثاني بحصول أي من الفريقين على ١٥ نقطة فينهي شوط الثاني ويبدأ الشوط الثالث والأخير بأحراز أي من الفريقين على ١٥ نقطة. ٣- الجزء الختامي: تمارين التهدئة.			
الجلسة الثانية عشرة	متابعة وإغلاق جلسات البرنامج		١- استرجاع النقاط المهمة في الجلسات السابقة. ٢- التعرف إلى مدى افاعلية برنامج تدريبي قائم على ألعاب والأشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية. ٣- تطبيق مقياس الأداء الرياضي "تطبيقاً بعدياً"، لتحسن الأداء الرياضي لديهم بعد مضي ثلاثة شهور من تطبيق. ٤- جمع آراء أفراد المجموعة التجريبية حول مدى إفادتهم من البرنامج، وإغلاق الجلسات.	١- بعد أن يرحب المدرب بأفراد المجموعة التجريبية، وجمع آراء المشاركين أفراد المجموعة التجريبية حول مدى إفادتهم من البرنامج والحوار. ٢- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية بالبرنامج الإرشادي للتوصل إلى مجموعة من القواعد التربوية البدنية لتطبيقها في الحياة. ٣- تطبيق المدرب مقياس الأداء الرياضي "تطبيقاً بعدياً"، لتحسن الأداء الرياضي لديهم بعد مضي ثلاثة شهور من تطبيق. ٤- جمع آراء أفراد المجموعة التجريبية حول مدى إفادتهم من البرنامج، وإغلاق الجلسات.	المناقشة والحوار. العصف الذهني.	مقياس الأداء الرياضي.	

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول: وينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس البعدي".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس تقييم الأداء الرياضي، على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=١٢) بعد تطبيق البرنامج، ثم قامت الباحثة بحساب الفروق بين المتوسطات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن=١٢) باستخدام اختبار مان ويتني، ويعرض جدول (٧) نتائج اختبار مان ويتني للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج.

جدول (٧) اختبار مان ويتني بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على رتب درجات مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس البعدي (ن = ١٢)

المتغيرات	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الدافعية الذاتية	المجموعة الضابطة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩٢	٠.٠١	المجموعة التجريبية
	المجموعة التجريبية	٩.٥٠	٥٧.٠٠			
الثقة بالنفس/ المهارات العقلية	المجموعة الضابطة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩٠٨	٠.٠١	المجموعة التجريبية
	المجموعة التجريبية	٩.٥٠	٥٧.٠٠			
الثبات الإنفعالي	المجموعة الضابطة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩٢	٠.٠١	المجموعة التجريبية
	المجموعة التجريبية	٩.٥٠	٥٧.٠٠			
القدرة الرياضية	المجموعة الضابطة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩٠٣	٠.٠١	المجموعة التجريبية
	المجموعة التجريبية	٩.٥٠	٥٧.٠٠			
الشخصية	المجموعة الضابطة	٣.٨٣	٢٣.٠٠	٢.٥٩٤	٠.٠١	المجموعة التجريبية
	المجموعة التجريبية	٩.١٧	٥٥.٠٠			
الدرجة الكلية	المجموعة الضابطة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩٢	٠.٠١	المجموعة التجريبية
	المجموعة التجريبية	٩.٥٠	٥٧.٠٠			

قيمة Z: أقل من ١.٩٦ غير دال، من ١.٩٦ : ٢.٥٨ دال عند ٠.٠٥، من ٢.٥٩ : ٣.٢٧ دال عند ٠.٠١، من ٣.٢٨ فأكثر دال عند ٠.٠٠١

يتضح من خلال جدول (٥) أن الفروق بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على رتب درجات مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية باستخدام قيمة (z)، حيث بلغت قيمة (z) (٢.٨٩٢، ٢.٩٠٨، ٢.٨٩٢، ٢.٩٠٣، ٢.٥٩٤، ٢.٨٩٢) لمتغيرات الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس/ القدرات العقلية، الثبات الإنفعالي، القدرة الرياضية، الشخصية على التوالي، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١ وفي اتجاه المجموعة التجريبية، مما يعطي مؤشر قوي بأن هناك ارتفاع في درجات مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، وذلك بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

وتعزي الباحثة هذا التغير على أنّ بعض الفنيات المنتقاة للبرنامج والتي استخدمت في هذه الدراسة أدت إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي وهذا يرجع إلى ما أحدثه برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة من تغيير في سلوك أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني تحقق الفرض الأول، فالتدخل باستخدام برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة قد أسهم في تخفيف ما يشعر به ذوي الإعاقة الذهنية من مشاعر متعلقة بخوفهم من الإندماج، حيث أتاح الفرصة لهم للإفراج عن هذه المشاعر، مما أمكن الباحثة من إحداث تعديل في اتجاهاتهم نحو الذات ونحو الآخرين وزيادة التركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضببط، والاندماج الكامل في أداء التدريبات، أو الأنشطة.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما جاء في أدبيات البحث النفسي، والإطار النظري بأنّ الأنشطة الرياضية المعدلة تعمل على تحقيق النمو البدني العقلي والاجتماعي والنفسي حتى يتقبل إعاقته ويتعايش معها والاعتماد على أنفسهم في قضاء حاجاتهم حتى لا يكونوا عبئاً على المجتمع بل قوة منتجة (طارق حسين، عثمان سيد قطب، بهاء الدين جلال، ٢٠١٠، ١٢٩).

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (Özkan & Kale (2023)، وBibro & Żarów (2023)، إيه مجدي عبد الحكيم، نور محمد جلال، فاطمة سعيد بركات (٢٠٢٠)، والتي اتفقت جميعها على حاجة ذوي الإعاقة الذهنية إلى المساعدة من خلال برامج الإرشادية التي يكون لها دور في تحسين مهارات حركية ومساعدتهم على الإندماج مع من حولهم.

٢- نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس القبلي والبعدى ."

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس تقييم الأداء الرياضي على أفراد المجموعة التجريبية (ن=٦) قبل تطبيق البرنامج وبعده، ثم قامت الباحثة بحساب الفرق بين متوسطي رتب القياسين باستخدام اختبار ويلكوسون للأزواج المرتبطة، ويعرض جدول (٨) نتائج اختبار ويلكوسون للفرق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية.

جدول (٨) اختبار ويلكوسون بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على رتب درجات مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس البعدى (ن = ٦)

المتغيرات	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الدافعية الذاتية	القياس القبلي	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩٢	٠.٠١	القياس البعدى
	القياس البعدى	٩.٥٠	٥٧.٠٠			
الثقة بالنفس/ المهارات العقلية	القياس القبلي	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩٠٨	٠.٠١	القياس البعدى
	القياس البعدى	٩.٥٠	٥٧.٠٠			
الثبات الإنفعالي	القياس القبلي	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩٢	٠.٠١	القياس البعدى
	القياس البعدى	٩.٥٠	٥٧.٠٠			
القدرة الرياضية	القياس القبلي	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩٠٣	٠.٠١	القياس البعدى
	القياس البعدى	٩.٥٠	٥٧.٠٠			
الشخصية	القياس القبلي	٣.٦٧	٢٢.٠٠	٢.٧٤١	٠.٠١	القياس البعدى
	القياس البعدى	٩.٣٣	٥٦.٠٠			
الدرجة الكلية	القياس القبلي	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩٢	٠.٠١	القياس البعدى
	القياس البعدى	٩.٥٠	٥٧.٠٠			

قيمة Z: أقل من ١.٩٦ غير دال، من ١.٩٦ : ٢.٥٨ دال عند ٠.٠٥، من ٢.٥٩ : ٣.٢٧ دال عند ٠.٠١، من ٣.٢٨ فأكثر دال عند ٠.٠٠١

يتضح من خلال جدول (١٠) أن الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على رتب درجات مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية باستخدام قيمة (Z)، حيث بلغت قيمة (Z) (٢.٨٩٢، ٢.٩٠٨، ٢.٨٩٢، ٢.٩٠٣، ٢.٧٤١، ٢.٨٩٢) لمتغيرات الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس/ القدرات العقلية، الثبات الإنفعالي، القدرة الرياضية، الشخصية على التوالي، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ وفي اتجاه القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي، مما يعطي مؤشر قوي بأن هناك ارتفاع في درجات مقياس تقييم الأداء

الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، وذلك بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

كما يمكن تفسير ذلك بأنَّ تعرض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة لتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية ساعد في تطوير أداء أفراد المجموعة التجريبية وإشباع حاجاتهم النفسية وزيادة الثقة بالنفس لديهم، بالإضافة إلى أنشطة البرنامج أحدثت لي تحسين في الدقة الحركية الدقيقة، والتكامل الحركي الدقيق، والتنسيق الثنائي، والتوازن، والسرعة وخفة الحركة، وتنسيق الأطراف العلوية كل ذلك أدى إلى تحسن مستوى الأداء الرياضي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، بينما لم تمر المجموعة الضابطة بتلك الإجراءات.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما جاء في أدبيات البحث النفسي، والإطار النظري بأنَّ ممارسة الأنشطة المعدلة تؤدي إلى تنمية قدراتهم الوظيفية والحركية من سرعة وقوة وتحملًا ومرونة ورشاقة وتوازن وتوافق قدراتهم الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وتقلل من حاجاتهم لمساعدة الآخرين (إيمان عبد الحليم محمد، ٢٠١١، ٩١)، فأنشطة التربية المعدلة أظهرت تحسناً في انخفاض في شعور بالنقص تحسنت قدرتهم على الاسترخاء، وكما أن دعم المدرب ساهم في حثهم وتشجيعهم على الأداء الأفضل والعمل والاندماج مع الفريق، وانخفض توتر بصفة واضحة.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل من Asonitou, Mpampoulis, Irakleous (2018)؛ دانيه عبد الرحمن عبد العزيز السليمانى (٢٠٢١)؛ رضا مصطفى هلال، أحمد شوقي محمد، منى مصطفى نجيب (٢٠٢٣)، رضا مصطفى هلال، أحمد شوقي محمد، منى مصطفى نجيب (٢٠٢٣)؛ (Hauck & Felzer-Kim, 2023)، والتي اتفقت نتائجها على أن النشاط البدني المعدل يدعم زيادة الثقة بالنفس للأفراد وتدعم التكيف الاجتماعي للأفراد الذين لديهم الفرصة لتطبيق المعرفة والخبرة.

٣- نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثاني على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في القياس البعدي والتتبعي".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس تقييم الأداء الرياضي على أفراد المجموعة التجريبية (ن=٦) قبل تطبيق البرنامج وبعده، ثم قامت الباحثة بحساب الفرق بين

متوسطي رتب القياسين باستخدام اختبار ويلكوسون للأزواج المرتبطة، ويعرض جدول (٩) نتائج اختبار ويلكوسون للفرق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية.

جدول (٩) اختبار ويلكوسون بين القياس البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على رتب درجات مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية (ن = ٦)

المتغيرات	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الدافعية الذاتية	القياس البعدي	٥.٤٢	٣٢.٥٠	١.٠٥٤	٠.٠١	غير دال
	القياس التبعي	٧.٥٨	٤٥.٥٠			
الثقة بالنفس/ المهارات العقلية	القياس البعدي	٦.١٧	٣٧.٠٠	٠.٣٢٦	٠.٠١	غير دال
	القياس التبعي	٦.٨٣	٤١.٠٠			
الثبات الإنفعالي	القياس البعدي	٦.١٧	٣٧.٠٠	٠.٣٤٣	٠.٠١	غير دال
	القياس التبعي	٦.٨٣	٤١.٠٠			
القدرة الرياضية	القياس البعدي	٥.٤٢	٣٢.٥٠	١.٠٧١	٠.٠١	غير دال
	القياس التبعي	٧.٥٨	٤٥.٥٠			
الشخصية	القياس البعدي	٥.٥٠	٣٣.٠٠	٠.٩٨٢	٠.٠١	غير دال
	القياس التبعي	٧.٥٠	٤٥.٠٠			
الدرجة الكلية	القياس البعدي	٥.٠٨	٣٠.٥٠	١.٣٦٨	٠.٠١	غير دال
	القياس التبعي	٧.٩٢	٤٧.٥٠			

قيمة Z: أقل من ١.٩٦ غير دال، من ١.٩٦ : ٢.٥٨ دال عند ٠.٠٥، من ٢.٥٩ : ٣.٢٧ دال عند ٠.٠١، من ٣.٢٨ فأكثر دال عند ٠.٠٠١

يتضح من خلال جدول (٩) أن الفروق بين القياس البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على رتب درجات مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية باستخدام قيمة (Z)، حيث بلغت قيمة (Z) (١.٠٥٤، ٠.٣٢٦، ٠.٣٤٣، ١.٠٧١، ٠.٩٨٢، ١.٣٦٨) لمتغيرات الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس/ القدرات العقلية، الثبات الإنفعالي، القدرة الرياضية، الشخصية على التوالي، وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يعطي مؤشر قوي بأن هناك استمرارية لمدى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين درجات مقياس تقييم الأداء الرياضي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، وذلك بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

ويشير عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتبعي إلى فاعلية استمرارية البرنامج المستخدم في الدراسة وامتداد أثره بعد مرور فترة زمنية قدرها ثلاثة أشهر من انتهاء الجلسات؛ حيث إن تدريب أفراد المجموعة التجريبية على الأنشطة وفتيات البرنامج، وما تضمنه البرنامج من خدمات ترويحوية وتربوية ساهمت في نشر جو من السعادة كتعزيز السلوك والحث والإثابة والتصفيق وخلق جو من المرح من خلال إشراك المدربين في اللعب وتنفيذ المهارات

الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يعزى هذا التحسن إلى الأنشطة والفنيات المستخدمة في البرنامج التي ركزت على إعداد الأشخاص ذوي إعاقة ذهنية للتفاعل الاجتماعي الجيد من خلال إدماجهم مع الأفراد العاديين.

وكما اتفقت نتيجة هذا الفرض مع ما جاء في أدبيات البحث النفسي، والإطار النظري حيث يرى كلٌّ من محمد القراء، بدر جراح (٢٠١٦، ١٩٣) بأن الأنشطة المعدل تعمل على تنمية المهارات الحركية وتطوير الشعور بالانتماء والمشاركة في مجموعات، وكما اتفقت مع ما ذكره عبدالرازق مختار محمود عبدالقادر (٢٠٢٣، ١٥٤) أن الألعاب والأنشطة الدامجة تمكين التلاميذ من التعبير عن أنفسهم من خلال الأنشطة، وكذلك تكوين اتجاهات إيجابية.

بالإضافة إلى أن ما تضمنته جلسات البرنامج من التدريب على الإحماء الحر ساهم في عملية إعدادهم البدني وتقليل التعرض للإصابات، وتحسين الأداء، وانتهاء بتمرينات التهدئة ساهمت في وتهدئة النفس، وخفض التوتر لدى أفراد المجموعة التجريبية، وونفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ايه مجدي عبد الحكيم، نور محمد جلال، فاطمة سعيد بركات (٢٠٢٠) والتي أظهرت استمرارية فعالية البرنامج تدريبي قائم على بعض المهارات الحركية في خفض الاندفاعية لدى عينة من الاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

وتشير هذه النتيجة إلى فعالية برنامج تدريبي قائم على الألعاب والأنشطة الدامجة في مجال التربية الرياضية المعدلة لتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى ذوي الإعاقة الذهنية وتحقيق الهدف منه، حيث لوحظ تحسن دال في استجابات المجموعة التجريبية بعد تقديم البرنامج، وهذا التحسن ظهر في التحسن الواضح لدى أفراد المجموعة التجريبية في تحسن مستوى الأداء الرياضي على مقياس بعد تقديم البرنامج.

قائمة المراجع:

- إيمان طاهر. (٢٠١٧). الإعاقة: أنواعها وطرق التغلب عليها. القاهرة: وكالة الصحافة العربية.
- إيمان عبد الحليم محمد. (٢٠١١). تأثير برنامج حركي باستخدام الوسائط المتعددة على تنمية بعض المهارات الحركية لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً (قابلين التعلم). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان.
- ايه مجدي عبد الحكيم، نور محمد جلال، فاطمة سعيد بركات. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض المهارات الحركية لخفض الاندفاعية لدى عينة من الأطفال المعاقين القابلين للتعلم. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٦، ١٤٤-١٧٦.

المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج. (٢٠٢١). واقع دمج الطلبة ذوي الإعاقة في مدارس التعليم العام. الكويت: المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج.
خالد بن عايد الحبوب، أمينة بنت حمد الرويلي. (٢٠١٨). منهج التدريبات السلوكية والمعرفية للطلبة القابلين للتدريب من ذوي الإعاقة العقلية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع

دانيه عبد الرحمن عبد العزيز السليمانى. (٢٠٢١). متطلبات التربية البدنية المعدلة للطلبة ذوي الإعاقات الفكرية في المدارس العادية. مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ٤٠(١٩٢)، ٣٢٥-٣٦٩.

دغوش عقبة. (٢٠٠٩). أثر التربية البدنية على الأطفال ذوي التخلف النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
رضا مصطفى هلال، أحمد شوقي محمد، منى مصطفى نجيب. (٢٠٢٣). دراسة تحليلية لأهم الأنشطة الرياضية المقدمة للتلاميذ ذوي الإعاقة المدمجين بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الجيزة من ٢٠٠٩م إلى ٢٠١٩م. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٣١(١)، ١٣٩-١٦٧.

طارق حسين، عثمان سيد قطب. (٢٠١٠). دليل الأخصائي الرياضي لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنياً. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
عبدالرازق مختار محمود عبدالقادر. (٢٠٢٣). استراتيجيات التدريس لذوي الإعاقة. عمان: وكالة الصحافة العربية.

عطيات محمد خطاب. (١٩٩٨). أوقات الفراغ والتروىح. القاهرة: دار المعارف.
ماجدة السيد عبيد. (٢٠٠٠). مقدمة في التأهيل للمعاقين. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
محمد القراء، بدر جراح. (٢٠١٦). فهم اضطرابات نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال والسيطرة عليه. عمان: دار المعتر للنشر والتوزيع.

محمد سامي عبد العزيز حجاب. (٢٠١٥). تأثير برنامج تعليمي لتنمية الإدراك الحس الحركي على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
محمد صبري وهبه. (٢٠١٨). التربية النفس حركية للأطفال ذوي الاضطرابات النمائية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

-
- محمد عسكر. (٢٠١٩). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار ماستر.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. (٢٠١١). مفاهيم في التربية الحركية. القاهرة: دار الكتب العلمية.
- هشام عبد الحميد؛ نرمين عبد الوهاب. (٢٠٢٣). دليل المجتمع لدمج وتمكين ذوى الهمم. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- Asonitou, K., Mpampoulis, T., Irakleous-Paleologou, H., & Koutsouki, D. (2018). Effects of an adapted physical activity program on physical fitness of adults with intellectual disabilities. **Advances in Physical Education**, 8(3), 321-336.
- Bibro, M. A., & Żarów, R. (2023). The influence of climbing activities on physical fitness of people with intellectual disabilities. **International Journal of Disability, Development and Education**, 70(4), 530-539.
- Downs, S. J., Fairclough, S. J., Knowles, Z. R., & Boddy, L. M. (2016). Physical activity patterns in youth with intellectual disabilities. **Adapted Physical Activity Quarterly**, 33, 374-390.
- Ferrara, G., Pedone, F., & Moscato, M. (2023). Inclusion Through Training And Methodology Of Adapted Physical Education. **In Inted2023 Proceedings** (pp. 4631-4636). Iated.
- Hauck, J., & Felzer-Kim, I. (2023). The Perspectives of Preservice Kinesiology Students Concerning Autism and Physical Activity: Differences by Adapted Physical Activity Exposure. **Journal of Physical Activity and Health**, 20(3), 180-192.
- Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. **Adapted Physical Activity Quarterly**, 24(1), 1-20.
- Leake, M., Block, M., & McKay, C. (2023). Using Paralympic School Day as a Model for an Adapted Physical Education Professional Development for Physical Educators. **Physical Educator**, 80(3), 263-277.
- Özkan, Z., & Kale, R. (2023). 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**, 69(4), 578-592.
- Pedersen, D. M., & Manning, C. L. (2003). A cross-sport athletic performance rating scale. **Perceptual and motor skills**, 97(3), 1128-1132.

-
- Power, D. (2010). The Inclusion of Students With Disabilities in Mainstream Post-Primary Physical Education From The Perspective of The Physical Education Teacher (master thesis). Waterford Institute of Technology, Ireland.
- Vest, D., Cornman, L., Burrows, J. & Pedrick, S. (2006). **Adapted Physical Education Resource Guide** . USA : The School Board of Brevard County.