

# تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتعدي الأعاققة الذهنية

د. فاتن اسماعيل محمد

الجامعة المستنصرية

## الملخص :

هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج المصمم (برنامج التربية الحركية) على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتعدي الأعاققة الذهنية بأعمار 9-10 سنوات وبمستوى أعاققة 50-70% وهو درجة العوق البسيط من أطفال معهد الأمل للمعاقين ذهنيا وبلغ عددهم 13 طفل، وأفترضت الباحثة أن للبرنامج المصمم تأثير ذو دلالة إحصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي على متغيرات اللياقة الحركية وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي والذي أستمّر لمدة 10 أسابيع وبقوات ثلاث حصص أسبوعيا مدة كل حصّة 45 دقيقة وقد أجريت الأختبارات القبلية لمتغيرات اللياقة الحركية (التوازن - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) وبعد أتمام البرنامج أجريت الأختبارات البعدية على عينة البحث في نفس الأختبارات القبلية وتحت الظروف نفسها وبعد أنهاء الأختبارات البعدية تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة وبعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي مستندا الى بعض المصادر ذات الصلة بموضوع البحث، وخرجت الباحثة بنتائج مفادها أن برنامج التربية الحركية المصمم تأثير إيجابي على متغيرات اللياقة الحركية المبحوثة (التوازن - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) وكانت أعلى نسبة تحسن في متغير التوازن في حين أن الرشاقة سجلت أقل معدل للتحسن، وقد أتمت الباحثة بحثها بجملة من التوصيات منها:

- تطبيق برنامج التربية الحركية المقترح بهذه الدراسة في مدارس التربية الفكرية للمعاقين ذهنيا ذوي مستوى الذكاء (50-70)% والقابلين على التعلم.
- التخطيط لبرامج التربية الحركية للمعاقين ذهنيا وفق الأسس العلمية الحديثة والتي تتناسب مع مستويات الذكاء وقدرات وخصائص النمو لهم في مختلف المراحل السنوية.

- توفير الوسائل التعليمية والأدوات اللازمة لتعلم المعاقين ذهنياً من خلال أنشطة التربية الحركية.
- عمل دورات تدريبية مستمرة للقائمين بالعمل في مجال التربية الحركية للعمل في مجال المعاقين ذهنياً.

## الباب الأول

### ١ - التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

الكمال صفة ينفرد بها المولى عز وجلّ، وقد اقتضت حكمة الله أ لا يكون البشر سواء، وإن كانوا سواسية لا يتفاضلون بعضهم على البعض إ لا بالتقوى. فإذا نقص إنسان عن زملائه البشر نقصاً جسماً أو عقلياً يعوق مجاراته لهم في الواجبات فإن هذا النقص يجب ألا يعوقه عن تمتعه بما فيه من إنسانية مراعاة لأدميته المكرمة، وحماية لمصالح المجتمع، وإيماناً بضريبة الإنسانية على العاديين من أبنائها نحو المعاقين منهم دون ذنب أو جريمة. ولقد اتجهت الدول نحو الاهتمام بالمعاقين باعتبارهم إمكانيات بشرية كانت معطلة، فضلاً عن أن الدين الإسلامي الحنيف يحث على مساعدة العاجز والضعيف والمريض ليتمتعوا بإنسانيتهم لذلك كان الاهتمام بالمعاقين من آيات النهضة الشاملة ، أن الأطفال متحدى الإعاقة الذهنية يشكلون قطاعاً هاماً من ثروة البلاد البشرية، وهذه الحقيقة دفعت دول العالم المختلفة وشجعتها على سن التشريعات والقوانين التي تتضمن حقوق هؤلاء الأطفال في الحصول على تربية مناسبة أن الحركة هي محور التربية الرياضية، وأن التعلم عن طريق الحركة تنتسج فيه دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب الفرد وتكون الحركة أداة هذه الدوائر في تحقيق الأهداف وهي (اللياقة البدنية، واللياقة الوجدانية، واللياقة العقلية) .

أن الألعاب التربوية هي مجموعة من خبرات الألعاب التعليمية، أذ إنها تمد التلاميذ بمهام يعملون من خلالها في مجموعات صغيرة وكبيرة وزيادة اعتماد التلاميذ بعضهم على البعض خلال انتقالهم في صفوف التعليم الابتدائي، إن الألعاب التربوية مفضلة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وإذا تم اختيارها بشكل جيد وأديرت بعناية فإنها تصبح خبرة تعليمية قيمة للتلاميذ، ومن النتائج الهامة لهذه الألعاب تنمية كل من المهارات الحركية والأفكار إذا ما تم التركيز على هذه العناصر في أثناء تدريس الألعاب.

وتبرز أهمية البحث في مساعدة الأطفال متحدي الأعاقة الذهنية في تطوير بعض القدرات الحركية والأعتماد على أنفسهم في بعض جوانب الحياة ليتقبلوا أعاقتهم ويتعايشو معها ويكونوا قوة منتجة ويشاركوا في تقدم المجتمع .

## ١-٢ مشكلة البحث

أن الأهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة ورعايتهم تعد مشكلة من المشكلات التي ينظر إليها العالم بكل اهتمام كمبدأ إنساني وحضاري شامل ، أذ تذكر منظمة الصحة العالمية من خلال دراستها الاستكشافية في جميع أنحاء العالم خلال الخمس و العشرين سنة الأخيرة أنه قد تزايد اهتمام دول العالم بتوفير فرص النمو والتعليم للأفراد ذوى الاحتياجات الخاصة حيث يبلغ عددهم فى البلاد المتقدمة ١٠ % من مجموع السكان الكلى منهم ٣,٢ % ذو إعاقة ذهنية، وتزداد هذه النسبة لتصل إلى ١٥,٨ % فى البلاد النامية ، أن متحدى الإعاقة الذهنية يتعلمون ببطء وينسون ما يتعلمونه بسرعة، وذلك لأنهم يحفظون المعلومات والخبرات في الذاكرة الحسية بعد جهد كبير، وهذا المستوى من الذاكرة يحفظ المعلومات والخبرات لمدة قصيرة ولا ينقلها إلى المستويات الأخرى التي تؤكد حفظ المعلومات والخبرات لفترة طويلة، مما يجعلهم في حاجة مستمرة لإعادة التعلّم أكثر من مرة.

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة للتربية الحركية وبرامجها المتخصصة وبعض البحوث الخاصة بمتحدى الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم، وجد أنها لم تحظ بالدراسات اللازمة لهذه الفئة من المعاقين و تبرز أهمية هذا البحث في أنه يأتي استجابة لمتطلبات الواقع الذي يعيشه العراق والذي يتطلب حشد كافة الطاقات اللازمة للعمل والإنتاج وتجاوز كافة العقبات والتي تقف في طريق العمل والبناء ومن بينها مشكلة الإعاقة، والممارسة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة التي تعمل على تنمية قدراتهم وجعلهم أكثر قدرة على المساهمة في عملية الإنتاج والاعتماد على النفس والاستقرار والالتزان، كما ترى الباحثة أن البرامج الموجودة لم تتطور منذ فترة طويلة، وتقوم فى الغالب على القصة الحركية وبعض التمرينات البدنية وبعض الألعاب الصغيرة فى أحسن حالات التدريس، الأمر الذى يستدعى تطوير اتجاهات هذه المرحلة بالأساليب الحديثة فى طرق التدريس والبرامج المحببة للطفل والتي تتسم بالطابع الترويحي حتى يمكن الارتقاء بالعملية التعليمية فى هذه المرحلة.

ومن خلال برنامج التربية الحركية كأحد البرامج المتخصصة والتي عن طريقها يمكن دمج وتنويع الحركات الأساسية الأصلية وأنماطها الشائعة المتصلة بالألعاب الجماعية وألعاب المطاردة وألعاب الكرة والتي تعتمد على المهارات الحركية الأساسية من ركل ودفع ورمى وجرى ووثب وقفز بالإضافة

إلى تمرينات لبعض عناصر اللياقة الحركية كالسرعة والتوازن والتوافق والمرونة والرشاقة والدقة للعمل على تنمية المتغيرات البدنية والنفسية والعقلية. من هنا جاءت الحاجة إلى تصميم برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب التربوية، ومعرفة تأثيره على تنمية بعض متغيرات اللياقة الحركية لدى الأطفال متحدي الأعاقلة الذهنية و القابلين للتعلم مما قد تسهم الدراسة الحالية في إضافة علمية لمجال التربية الرياضية متمثلا في برنامج التربية الحركية لأطفال متحدي الأعاقلة الذهنية .

### ٣-١ أهداف البحث

- ١- تصميم برنامج للتربية الحركية للأطفال المتحدي الأعاقلة الذهنية
- ٢- التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية المصمم على متغيرات ( اللياقة الحركية) السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، القدرة لدى أطفال متحدي الأعاقلة الذهنية .

### ٤-١ فرض البحث

- ١- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي لمتغيرات اللياقة الحركية لدى أطفال متحدي الأعاقلة الذهنية و لصالح القياس البعدي.

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشرية : عينة من الأطفال المتحدي الأعاقلة الذهنية بأعمار (٩-١٠) سنة وعددهم ١٣ وبمستوى ذكاء (٥٠-٧٠) % الدرجة البسيطة من معهد الأمل التابع لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية في محافظة بغداد /الرصافة
- ١-٥-٢ المجال المكاني :معهد الأمل - بغداد الرصافة
- ١-٥-٣ المجال الزمني : أستغرق البحث المدة من ٢٠/٢/٢٠١١ ولغاية ٤/٩/٢٠١١

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-٢-١ مفهوم التربية الحركية:

تري (فريدة ابراهيم عثمان) (١) أن التربية الحركية يندرج تحتها مفهومان فرعيان متصلان متداخلان هما (تعلم الحركة والتعلم عن طريق الحركة) المفهوم الأول هو تعلم الحركة يعني أن تكون الحركة موضوع التعلم وأن تكون اللياقة الحركية أي الحركة المضبوطة المتوازنة السريعة والمنفقة مع هدف التعلم، والمفهوم الثاني للتربية الحركية هو التعلم عن طريق الحركة وفيه تتسع دائرة التعلم لتشمل جميع جوانب نمو الفرد وتكون الحركة أداة هذه الدوائر في تحقيق الأهداف المرجوة وهي النمو البدني والحركي والنمو العقلي والنمو الوجداني والنمو الخلق، والتربية الحركية لها سمتان أساسيتان السمة الأولى وهي الحركة التي تعبر عن نفسها في كل جانب أو ظاهرة في الحياة والسمة الثانية هي تربية تخاطب الفرد في جميع مراحل نموه ولا تنفرد بمرحلة بعينها ) .

وتذكر (عنايات محمد فرج) (٢) أن للتربية الحركية فاعليتها في رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ويرجع ذلك للأسباب التالية:

-تساعد الأطفال في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والجلد.

- تساعد الأطفال في الوصول بالمهارات الحركية إلى أعلى مستوى.

- تزيد من رغبة الأطفال في الممارسة فتجعلهم أكثر حيوية ونشاطا.

- تبعد مساوئ المنافسة عن الأطفال ذوي التطور الحركي البطيء.

#### ٢-١-٢ أسس التربية الحركية:

أن أسس التربية الحركية تستمد مقوماتها من (٣):

- طبيعة المتعلم الذي هو نقطة البداية والنهاية في التربية الحركية وماتعنيه هذه الطبيعة من إيجابية، ومن خصائص نمو واتجاهات، وبخاصة جانب النمو الحركي، ومن مستوى نضج واستعداد وقدرة على تعلم الحركة أو التعلم عن طريق الحركة وما يميزه من فروق، وهذا الأساس يمكن تسميته بالأساس النفسي أو السيكلولوجي.
- طبيعة الحركة وما تعنيه من أشكال أو حالات وما يحكمها من عوامل، وما تتطلبه من إمكانيات وقدرات وما لها من حدود وإلى غير ذلك من الأمور التي عكف على دراستهم علم الحركة، وما

يتصل به من علوم فسيولوجية، وعلوم طبيعية وصحية، وهذا الأساس يمكن تسميته بالأساس العلم حركي.

-خصائص البيئة التي ينتمى إليها المتعلم في مجال التربية الحركية من عادات وتقاليد وقيم واتجاهات وآمال وإمكانات، وهذا الأساس يمكن تسميته بالأساس الاجتماعي الثقافي.

- طبيعة الكفاية الإدراكية الحركية التي هي الهدف المباشر للتربية الحركية، وما تتضمنه من سرعة وتوافق ورشاقة وقوة اتزان، وكلها يحتاج إليها الفرد ليس فقط من أجل سلامته البدنية والصحية واستمتاعه بوقت فراغه وتحقيقه لذاته، وإنما ليكون عضوًا أقدر على الحياة والعمل في المجتمعات الحديثة والعصرية ويمكن تسمية هذا الأساس بالأساس الفلسفي

### ٣-١-٣ برامج التربية الحركية

أن برامج التربية الحركية تهدف إلى إتاحة الفرصة أمام الطفل كي يستطيع أداء مهمة أو وظيفة حركية مناسبة وتتناسب مع قدراته واستعداداته وإمكاناته، وهي بذلك ترشد المؤسسات الخاصة المهتمة بتلك الفئة من الأطفال، وأن يكون هناك تناسب وتوافق بين البرامج المقدمة واحتياجات وقدرات فئة الأطفال المقدمة لهم<sup>(٤)</sup>.

ويتفق كلا من محمد محمد الحماحي وأمين أنور الخولي أن أهم معايير أهداف

برامج التربية الحركية هي<sup>(٥)</sup>:

- مراعاة أن الأهداف ليست نهائية، فالهدف ليس غاية وإنما وسيلة.

-أن تعمل على تحقيق حاجات الأطفال.

-أن تكون مرنة.

-أن تكون واقعية.

-أن تكون الأهداف ديناميكية بمعنى أنها تبعث على العمل.

-أن تكون الأهداف مرغوبة اجتماعيا، أي تتفق مع الأهداف العامة.

-أن تساعد على نمو التلاميذ في تحقيق مستوى أفضل من التحصيل.

-أن تكون متنوعة لتلائم الفروق الفردية بين التلاميذ.

### ٣-١-٤ الألعاب:

أن الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني، وهي تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيماً من اللعب ولكنها أقل تنظيماً من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدرًا من المهارة الحركية في مقابلة الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية والألعاب شكل متطور من اللعب، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والسمات يصبح ألعاباً، والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي<sup>(٦)</sup>:

- قابليتها للتكرار) يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة- ( تنتهي بنتيجة محددة) هزيمة أو فوز - (تتسم ببعض التنظيم) كتقسيم اللاعبين لفريقيين.

### 3-1-5 دور التربية الرياضية لمتحدى الإعاقة الذهنية:

إن متحدى الإعاقة الذهنية يتفاوتون في درجة ميلهم للحركة الجسمية أو النشاط الرياضي ومن المعروف أن الفئة البسيطة منهم يميلون إلى الحركة المتواصلة من قفز ولعب وتسلق ولكن ذلك يتطلب من المدرس أن يتحمل مسؤولية نوع الحركة الرياضية أو النشاط الرياضي الذي يتدرب متحدى الإعاقة الذهنية عليه وذلك نسبة إلى حالته بأن يساهم في زيادة وتطوير حركة أعضاء الجسم المختلفة<sup>(٧)</sup>

هذا وأن العلماء والتربويين اهتموا بتوضيح أنسب الأساليب التعليمية الحركية لمتحدى الإعاقة الذهنية التي تعمل باستخدام الألعاب التربوية وتحليل الأشياء الملموسة غير التجريدية، حيث من الممكن لمتحدى الإعاقة الذهنية تحسين ذاكرتهم وقدراتهم وإمكاناتهم واستعدادهم العقلية والمعرفية والحركية والرياضية إذا ما تم تدريبهم وتعريفهم لبعض المثيرات الحسركية في مراحل عمرية مبكرة<sup>(٨)</sup>.

وتشير ( عفاف عبد الكريم )<sup>(٩)</sup> إلى أن متحدى الإعاقة الذهنية يستمدون مزايا كبيرة من التربية البدنية وعندما نركز على النجاح والتركيز على تحصيل وفهم المهارات البسيطة يمكن أن تؤدي إلى مستوى أفضل من الثبات الانفعالي والتوافق الشخصي، والأطفال متحدى الإعاقة الذهنية يستفيدون من الاشتراك في برامج الحركة التربوية والتي تمارس فيها مهارات الإدراك الحركي ويلزم للمعلم أن يقوم بتزويد كفايتهم وتوافقهم في المهارات البدنية حتى تكون لها تأثيراً إيجابياً على أدائهم ) .

والتربية الحركية تلعب دوراً فعالاً في الإعاقة الذهنية وذلك عن طريق برامج علمية خاصة بهذه الفئات قد تسمى برامج معدلة أو برامج علاجية أو برامج إعادة تكيف وعموماً المسمى هنا لا يشكل أهمية ولكن المهم أنها برامج (تربوية حركية تفيد متحدى الإعاقة الذهنية كل حسب حالته)<sup>(١٠)</sup>.

## ٢ - ٢ الدراسات السابقة

- دراسة Tan (١٩٩١)<sup>(١١)</sup>

((تأثير أحد البرامج الرياضية تحت إشراف معين على المعاقين ذهنياً)) هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج الذي يحوي مجموعة تمارين رياضية طبقت تحت إشراف معين على مستوى اللياقة البدنية والصحة للمعاقين ذهنياً، أختيرت العينة بشكل عمدي وتألقت من ١٢ معاق ذهنياً ٧ أنثى و ٥ ذكور و ١٢ مجموعة ضابطة شملت المرحلة السنوية ٦-١٢ سنة وبنسبة ٥٠-٧٠%، وأستخدم المنهج التجريبي، وخرج الباحث بنتائج أهمها التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي المقترح على تحسين السعة الحيوية للرتتين وتحسين مستوى اللياقة البدنية والاجتماعية لعينة البحث .

- دراسة Rigger (١٩٩٣)<sup>(١٢)</sup>

((تأثير برنامج رياضي على المشاركين من المعاقين ذهنياً)) هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج الرياضي على المشاركين من المعاقين ذهنياً، وشملت عينة البحث ٨ معاق بأعمار ٩-١٠ سنوات بنسبة عوق ٥٠-٧٠% وأختيرت العينة بشكل عمدي، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي وخرج بمجموعة من الاستنتاجات أذ تبين أن للبرنامج تأثير إيجابي وتقدم ملحوظ في مهارات السلوك للأفراد المعاقين ذهنياً بينما لم تظهر زيادة ملحوظة في الإدراك الحسي الاجتماعي.

## (( الباب الثالث ))

٣- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث الحالي، وقد استعانت الباحثة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسات القبلية والبعديّة

### ٣-٢ عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من المعاقين ذهنيا للمرحلة السنوية (٩-١٠) سنوات والقابلين للتعلم والتي تتراوح درجة عوقهم الذهني (٥٠-٧٠)% وبلغ عددهم (١٩) طفلا تم أستبعاد (٦) أطفال منهم لعدم أنتظامهم في الدوام ليلبغ عددهم (١٣) طفلا ويشكلون نسبة ٦٨,٤٢% من طلبة المعهد بأعمار (٩-١٠) سنة ولاتوجد فيهم أي تشوهات أوأعاقبة بدنية تمنعهم من مزاوله الأنشطة الحركية، وقد قامت الباحثة بأجراء التجانس في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج اللبحث وكما مبين بالجدول (١) أذ يظهر أن معامل الألتواء محصور بين + ٣-٣ مما يدل على توزيع هذه المتغيرات توزيعا أعتداليا مما يدل على تجانس العينة.

### جدول (١)

#### يوضح تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
العمر	السنة	١٠,٠٢٣	٠,٥٦٨	٩,٩	٠,٦٥٣
الطول	سم	١٢٣,٠٧٦	٩,٢٩٥	١٣٠	٠,٦٧٠
الوزن	كغم	٣٠,٧٦٩	٨,٠٤٣	٢٩	٠,٦٥٩

### ٣-٣ أجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

#### أستخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

- ساعة أيقاف - صفارة - كرة تنس - طباشير - كرة طبية - شواخص - بالونات - عصي - أطواق - شرائط ملونة - أكياس حبوب - رماح - شريط قياس .أدوات مكتبية مختلفة
- ٣-٤ التجربة الأستطلاعية : قامت الباحثة بأجراء تجربة أستطلاعية على عينة من الطلبة المعاقين عقليا بنسبة عوق ( ٥٠-٧٠)% وعددهم أربع وكانوا من خارج عينة البحث الأساسية، وتم من خلالها التأكد من إمكانية تطبيق البرنامج والأختبارات المستخدمة في البحث ومدى تقبلهم لها كما تم أطلاع المعلمين في المعهد على مفردات البرنامج ومدى إمكانية تحقيقها وكانت التجربة بتاريخ ٢٢/٢/٢٠١١.

٣-٥ الأختبارات المستخدمة في البحث (xiii)(xiv)

١- أختبار الوقوف على مشط القدم

الهدف: قياس التوازن الثابت

أدوات الاختبار: ساعة إيقاف.

طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم الارتقاء ثم يقوم بوضع الرجل الأخرى الحرة على الجانب الداخلى للركبة الرجل التي يقف عليها وبوضع اليدين في الوسط عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر يرفع كعبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأطول فترة ممكنه دون تحريك لأطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبة الأرض.

شروط الاختبار:

- الاختبار يؤدي بدون حذاء - الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط - تنتهي فترة الاختبار بلمس الأرض بكعب القدم - يسمح بالأداء ثلاث محاولات.

حساب الدرجات : يحسب زمن أفضل محاولة .

٢- اختبار ثنى الجذع من الوقوف

الهدف: قياس مرونة الجذع والفخذ

أدوات الاختبار : مقياس مدرج من الخشب - مسطرة طولها حوالي ٢٠ سم تقسم بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى ١ سم ، كرسى أو منضدة مسطحة تتحمل المختبر بدون أى اهتزاز.

طريقة الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد القدامان ملامستان لجانب المقياس.

- يقوم المختبر بثنى الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا يحاول

المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن وبقوة وببطء وتكون أصابع اليدين في مستوى واحد وتتحرك أسفل.

شروط الاختبار:

- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين - ثنى الجذع للأسفل وببطء وبقوة لأقصى مدى ممكن.

- يحتفظ المختبر بالوضع النهائى مدة تتراوح من ٢-٣ ثانية .

حساب الدرجات : درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى

الجذع أماما أسفل

### ٣- اختبار الجرى الزكزاكى

الهدف: قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري (الرشاقة )

أدوات الاختبار :شريط قياس، ساعة إيقاف، عدد أربع كراسى أو حواجز، ميدان للجري يقام على أرض صلبة طولها ٩ متر وعرضها ٢ متر.

#### طريقة الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية وعند طرفه الأيمن من النقطة أ - عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر الجرى بين الكراسى أو الحواجز على شكل ٨ ثم يدور المختبر حول الكرسي الأخير، ثم يستمر فى الجرى بنفس الطريقة السابقة إلى أن يصل إلى الحاجز الأول ينطلق ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر وهو النقطة ب.

#### شروط الاختبار:

-الجرى من وضع الوقوف عند النقطة أ.

-ينتهى الاختبار بقطع خط النهاية بأقصى سرعة ممكنه عند النقطة ب.

حساب الدرجات :تحتسب درجة المختبر وهى الزمن الذى يستغرقه فى أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية

### ٤- اختبار الوثب العريض من الثبات

الهدف: قياس القوة الانفجارية .

أدوات الاختبار: شريط قياس، قطع ملونه من الطباشير، مكان للوثب بعض ١,٥ متر وبطول ٣,٥ متر.

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنه عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ومرجحة الذراعين للأمام.

#### شروط الاختبار:

-يؤدى الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب - يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة - لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية.

حساب الدرجات :تحتسب للمختبر درجة أحسن محاولة وتقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم.

## ٥ - اختبار الركض السريع ٤ ثانية

الهدف: قياس السرعة القصوى.

أدوات الاختبار: ساعة إيقاف، صفارة، مساحة من الأرض مستوية طولها ٥٠ متر وعرضها لا يقل عن ثلاث أمتار.

طريقة الأداء: من وضع البدء العالى يقف المختبر خلف خط البداية وعند رؤية إشارة البديجى المختبر بأقصى سرعة حتى تنطلق الصفارة معلنه انتهاء الزمن المقرر وهو ٤ ثوان.

شروط الاختبار:

- يكون الركض فى خط مستقيم. - تحديد مجال الركض وعدم الخروج منه - يفضل اشتراك أكثر من مختبر لإدخال عنصر المنافسة - يعطى التلميذ محاولتين متتاليتين بينهما ٥ دقائق للراحة.

حساب الدرجات:

- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة.

- درجة المختبر هى المسافة التى يصل إليها لحظة انطلاق الصفارة فى نهاية ٤ ثوان مقربة إلى أقرب نصف متر.

٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات

• الثبات : أوجدت الباحثة ثبات الاختبار من خلال الاختبار وإعادة الاختبار وكما مبين فى جدول (٢).

الصدق : استخدمت الباحثة الاختبارات الخاصة بالمعاقين من الكتب والمصادر العلمية ذات العلاقة بعينة البحث كما أن تلك الاختبارات معتمدة فى رسائل وأطاريح تناولت عينة الأطفال المعاقين ذهنيا بنسبة العوق ٥٠-٧٠% وهى مشابهة لعينة البحث الحالية مما يدل على مصداقيتها فى قياس الهدف الذى وضعت من أجله وقد قامت الباحثة باستخدام صدق

المحتوى بعرض الاختبارات على خبراء\* وتم ترشيح الاختبارات من قبلهم .

• الموضوعية : الموضوعية هى فهم مشترك لمفردة الاختبار إذ قامت مدرسات التربية الرياضية بتوضيح الاختبارات لأفراد العينة ومما ساعد على ذلك هو أفراد العينة بمستوى ذكاء واحد ٥٠-٧٥% كما أن الاختبارات عرضت على الخبراء وأختيرت من قبلهم مما يدل على موضوعية الاختبارات .

## جدول (٢)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني  
لأختبارات اللياقة الحركية

قيمة معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	العنصر	المتغيرات
	ع	س-	ع	س-			
٠,٨٨٣	٣,٩٦٦	٦,٧٢٥	٤,٥٤٠	٦,٦٠١	ثانية	التوازن	الوقوف على مشط القدم
٠,٩٤١	٧,٦٤٦	١٣,٣٣٣	٧,٤٠٤	١٤,٠٠	درجة	المرونة	ثني الجذع من الوقوف
٠,٨٧٤	٢,٢٤١	١٥,١٣٩	٢,٠٠٩	١٤,٧٦٥	ثانية	الرشاقة	الجري الزكزاكي ٩ متر
٠,٨٧٤	١٧,٨٦٩	٥٨,٦١١	١٩,٦١٤	٦١,٤٤٤	سم	القدرة	الوثب العريض من الثبات
٠,٨٠٢	١,٧٦٢	١٢,٧٢٢	١,٧٤٢	١٣,٢٧٧	متر	السرعة	الجري ٤ ثانية

### ٣-٧ برنامج التربية الحركية

قامت الباحثة بتصميم برنامج للتربية الحركية في ضوء الأهداف المقترحة والامكانيات المتوفرة والوقت المتاح إذ أستمّر البرنامج عشرة أسابيع ويواقع ثلاث حصص أسبوعية مدة كل حصة ٤٥ دقيقة تضمن البرنامج استخدام بعض تمارينات اللياقة الحركية ومحتويات بدنية حركية في هيئة ألعاب ترويحية، وقامت الباحثة بمساعدة معلمات التربية الرياضية بتعريفهم بالبرنامج وأهدافه وكل ما يتصل بالتجربة من معلومات وتم تنفيذه طبقاً لخطة الجدول المدرسي بالمدرسة وكانت أهداف البرنامج في الأسابيع العشر كما موضح في الجدول التالي:

## جدول (٣)

يوضح أهداف الحصص الدراسية لبرنامج التربية الحركية في العشر أسابيع

الأسابيع	الأهداف	الأسابيع	الأهداف
الأول	(توازن - مرونة - رشاقة)	السادس	(توازن - مرونة - رشاقة)
الثاني	(توازن - مرونة - رشاقة)	السابع	(سرعة - قدرة - رشاقة)
الثالث	(توازن - مرونة - رشاقة)	الثامن	(سرعة - قدرة - رشاقة)
الرابع	(سرعة - قدرة - رشاقة)	التاسع	(توازن - مرونة - رشاقة)
الخامس	(توازن - مرونة - رشاقة)	العاشر	(سرعة - قدرة - رشاقة)

### ٣-٨ إجراءات تنفيذ التجربة

#### • القياس القبلي:

تم إجراء الأختبارات القبلية على عينة البحث الأساسية في الفترة من ١ و ٢ / ٣ / ٢٠١١ عن طريق الاختبارات المستخدمة بالبحث.

• تطبيق البرنامج : طبق البرنامج في يوم ٦ / ٣ / ٢٠١١ على عينة البحث وأستمر لمدة ١٠ أسابيع وبواقع ٣ حصص أسبوعيا مدة كل حصة ٤٥ دقيقة اي لغاية ١٥/٥/٢٠١١.

#### • القياس البعدي :

أجريت الأختبارات البعدية في يوم ١٦ و ١٧ / ٥ / ٢٠١١ للأختبارات المستخدمة في البحث وفي نفس الظروف والأماكن المتوفرة في الأختبارات القبلية.

### ٣-٩ الوسائل الإحصائية :

أستخدمت الباحثة نظام الحقيبة الإحصائية SPSS لأستخراج نتائج البحث على وفق القوانين الحسابية والإحصائية المدرجة فيما يأتي:

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسن) - اختبار T لدلالة الفروق (قبلي - بعدي) - النسبة المئوية للتحسن .

### ((الباب الرابع))

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المعاقين ذهنيا وتحليلها ومناقشتها

#### جدول (٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات اللياقة الحركية

#### وقيمة T المحسوبة ودلالة الفروق

الأختبارات	العنصر	وحدة القياس	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن
			ع	س-	ع	س-			
الوقوف على مشط القدم	التوازن	ثانية	٢,٦٩٨	١٠,٥٠٠	١,٥٢٩	٢,٧٠٧	٧,٥٤٢	معنوي	%٤٢,٢٩٣
ثني الجذع من الوقوف	المرونة	درجة	١,٨٣٤	٢٠,١١٠	٥,٣٩٦	٧,٨٨٨	٦,٤٣٥	معنوي	%٢٨,٤٣٥
الجري الزركاكي ٩ متر	الرشاقة	ثانية	١,٣٨٥	١٧,٠٢٠	٠,٦٧٤	١٣,٢١٢	٧,٤٦٥	معنوي	%١٩,٥١٢
الوثب العريض من الثبات	القدرة	سم	١٠,٦٤٢	٧٧,٥٥٤	١٠,٩٦٣	٤٥,٣٢٢	٦,٣٢٠	معنوي	%٢٣,٧٣٥
الجري ٤ ثانية	السرعة	متر	١,٠٢	١٤,٦٥٦	١,٠٥٤	١١,٨٨٥	٥,٧٣٠	معنوي	%٢٦,٩٠١

قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ( ١,٧٨٢ )

نلاحظ في اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن أن الوسط الحسابي للأختبار القبلي بلغ ١٠,٥٠٠ وبأنحراف معياري مقداره ٢,٦٩٧ في حين بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي ٢,٧٠٣ وبأنحراف معياري مقداره ١,٥٢٨ وبأنحراف معياري مقداره ٧,٥٤٤ وعند مقارنة قيمة T المحسوبة البالغة ٧,٥٤٤ مع قيمة T الجدولية نلاحظ وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي .

أما في اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة فنلاحظ أن الوسط الحسابي للأختبار القبلي هو ٢٠,١١٠ وبأنحراف معياري مقداره ١,٨٣٤ في حين بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي ٧,٨٨٨ وبأنحراف معياري مقداره ٥,٣٩٦ وعند مقارنة قيمة T المحسوبة مع قيمة T الجدولية نلاحظ وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي .

وفي اختبار الجري الزكزاكي لقياس الرشاقة نلاحظ أن الوسط الحسابي في الأختبار القبلي هو ١٧,٠٢٠ وبأنحراف معياري مقداره ١,٣٨٥ في حين بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي ١٣,٢١٢ وبأنحراف معياري مقداره ٠,٦٧٤ وعند مقارنة قيمة T المحسوبة ٧,٤٦٥ مع T الجدولية نلاحظ وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي .

أما في اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة فنلاحظ أن الوسط الحسابي للأختبار القبلي بلغ ٧٧,٥٥٥ وبأنحراف معياري مقداره ١٠,٦٤٣ في حين بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي ٤٥,٣٣٣ وبأنحراف معياري مقداره ١٠,٩٦٥ وعند مقارنة قيمة T المحسوبة والبالغة ٦,٣٢٦ مع قيمة T الجدولية نلاحظ وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي .

نلاحظ من الجدول أعلاه في اختبار الجري ٤ ثانية لقياس السرعة بلغ الوسط الحسابي للأختبار القبلي ١٤,٦٥٦ وبأنحراف معياري مقداره ١,٠٢ في حين بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي ١١,٨٨٥ وبأنحراف معياري مقداره ١,٠٥٤ وعند مقارنة قيمة T المحسوبة البالغة ٥,٧٣٠ مع قيمة T الجدولية نلاحظ وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي .

ويتضح مما ذكر أن متغيرات اللياقة الحركية (التوازن - المرونة - الرشاقة - القدرة - السرعة ) جميعها كانت معنوية لصالح الأختبارات البعدية وهذا يدل على التأثير الإيجابي لبرنامج التربية الحركية المصمم لفئة متحدي الأعاقة الذهنية ، كما تشير الباحثة الى شمولية البرنامج المصمم

والذي وضع متماشيا ومناسبا لأمكانيات وقدرات هذه العينة الخاصة بأعمار (٩-١٠) سنة والذين بلغ معدل ذكائهم (٥٠-٧٠)% وهم أصحاب العوق الذهني البسيط والقابلين للتعلم .  
وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة كل من (جيهان محمد الليثي ٢٠٠٠) (xv) و(صلاح محسن ١٩٩٣) (xvi) إذ أكدت نتائج دراستهم على أن برامج التربية الحركية ذو تأثير إيجابي فيما يتعلق بزيادة معدل التحسن في متغيرات اللياقة الحركية لدى أفراد عيناتهم .  
كما يتبين لنا أن أعلى نسبة تحسن في متغيرات اللياقة الحركية كان لمتغير التوازن والذي تم قياسه بأختبار الوقوف على مشط القدم إذ بلغت نسبة التحسن ٤٢,٢٩٣ % وبلغت أقل نسبة تحسن لمتغير الرشاقة إذ بلغ ١٩,٥١٢ %، على الرغم من زيادة عدد التمارين التي تنمي الرشاقة مقارنة بتمارين التوازن إذ طبقت تمارين الرشاقة في الأسابيع العشر بينما طبقت تمارين التوازن في ست أسابيع فقط وهذا يجعلنا نفهم أن الرشاقة صفة حركية تحتاج الى وقت أطول لتطويرها لأارتباطها بسلامة الجهاز العصبي إذ أن التحسن يكون بطيء بالنسبة لأطفال متحدي الأعاقلة الذهنية .

## (( الباب الخامس ))

### ٥- الأستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الأستنتاجات

خرجت الباحثة بالأستنتاجات التالية :

- ١- برنامج التربية الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية متغيرات اللياقة الحركية السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، القدرة لدى الأطفال المتحدي الإعاقلة الذهنية (عينة البحث).
- ٢- كانت أعلى نسبة تحسن في متغيرات اللياقة الحركية في متغير التوازن وأقلها في متغير الرشاقة.

#### ٥-٢ التوصيات

- ١- تطبيق برنامج التربية الحركية المقترح بهذه الدراسة في مدارس التربية الفكرية لأطفال متحدي الأعاقلة الذهنية البسيطة ذوى مستوى الذكاء (٥٠-٧٠)% والقابلين على التعلم .
- ٢- التخطيط لبرامج التربية الحركية لأطفال متحدي الأعاقلة الذهنية وفق الأسس العلمية الحديثة والتي تتناسب مع مستويات الذكاء وقدرات وخصائص النمو لهم في مختلف المراحل السنوية.

٣- توفير الوسائل التعليمية والأدوات اللازمة لتعلم أطفال متعدي الأعاقبة الذهنية من خلال أنشطة التربية الحركية.

٤- عمل دورات تدريبية مستمرة للقائمين بالعمل في مجال التربية الحركية للعمل في مجال تعليم أطفال متعدي الأعاقبة الذهنية .

## الهوامش :

- ١- عفاف عبد الكريم ،البرامج الحركية والتدريس للصغار ،الأسكندرية ،منشأة المعارف ،١٩٩٥،ص٢٠.
- ٢- عنايات محمد أحمد ،دليل مدرسي التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،ص٩.
- ٣- فريدة إبراهيم عثمان ،التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، الكويت ،دار القلم ،١٩٨٧،ص٣٠-٣١.
- ٤ - David Gallahue: Development physical by Times Mirror high Ed. Group,inc, 1996.P102.
- ٥- محمد محمد الحمamy، أمين أنور الخولي :أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠ م.ص٧٦-٧٧.
- ٦- حلمى إبراهيم، ليلي السيد فرحات :التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، ط ١، القاهرة، ١٩٩٨ م.ص٢٨.
- ٧- عثمان لبيب فرح :حجم مشكلة المعوقين، اتحاد الفئات الخاصة والمعوقين، بحث منشور، المؤتمر السادس، نحو مستقبل أفضل للمعوقين،
- 29-30 مارس، ١٩٩٤ م - القاهرة،ص١١٣.
- ٨- أسماء عبد الله محمد: تنمية بعض جوانب السلوك التكيفى لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا بدولة قطر"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥ م.ص٧٢.
- ٩- عفاف عبد الكريم : مصدر سبق ذكره ،ص٥-٦.
- ١٠- عبد الحميد شرف :التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتعدي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، ط ١، القاهرة، ٢٠٠١ م.ص١٨.
- 11 -Tan, D.M.: "Effect of Mentally Supervised Exercise program for Mentally Retarded Medicine And Science In Sport And Exercise" May, VOL594-601, 1991.
- 12 Riggen, K.H.: Sport program in participants with Mental Retardation P.E.D in Diana university vit, 1993.
- xiii- عبد الحميد شرف ،البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ،ط٢، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،٢٠٠٢، ص١٨٤.
- xiv- ليلي السيد فرحات ،القياس والأختبار فى التربية الرياضية ،ط٣، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،٢٠٠٥، ص٢٦٣-٢٩٠-٣٣١.

\* الخبير هم :

أ.د. ظافر هاشم - أ.د. محبوب ابراهيم ياسين - أ.د. نبيل عبد الوهاب أحمد - أ.م. د.خولة أبراهيم - أ.م. د. عادل الكبيسي<sup>xv</sup> - جيهان محمد الليثي ، تأثير برنامج حركي على مفهوم الذات والأدراك الحركي لدى التلاميذ المعاقين ذهنيا ، أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، ٢٠٠٠م ص ١٧٤ .  
<sup>xvi</sup> - صلاح محسن ، أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المعاقين عقليا على بعض القدرات الحركية ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢. ص ١٨٣ .

### المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- أسماء عبد الله محمد : تنمية بعض جوانب السلوك التكيفي لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا بدولة قطر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م. ص ٧٢ .
- جيهان محمد الليثي ، تأثير برنامج حركي على مفهوم الذات والأدراك الحركي لدى التلاميذ المعاقين ذهنيا ، أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، ٢٠٠٠م
- حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٨ م. ص ٢٨ .
- صلاح محسن ، أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المعاقين عقليا على بعض القدرات الحركية ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢ .
- عبد الحميد شرف ، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، ط ٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ١٨٤ .
- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠١ م. ص ١٨ .
- عثمان لبيب فرج : حجم مشكلة المعوقين ، اتحاد الفئات الخاصة والمعوقين ، بحث منشور ، المؤتمر السادس ، نحو مستقبل أفضل للمعوقين ، 29-30 مارس ، ١٩٩٤ م - القاهرة ، ص ١١٣ .
- عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٥ م. ص ٥-٦ .
- عنايات محمد أحمد ، دليل مدرسي التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص ٩ .
- فريدة أبراهيم عثمان ، التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ ، ص ٣٠-٣١ .
- ليلي السيد فرحات ، القياس والأختبار في التربية الرياضية ، ط ٣ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٦٣-٢٩٠ - ٣١٠-٣٣١ ..

- محمد محمد الحمامي، أمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م. ص ٧٦-٧٧.

- David Gallahue: Development physical by Times Mirror high Ed. Group,inc, 1996.P102.
- Tan, D.M.: "Effect of Mentally Supervised Exercise program for Mentally Retarded Medicine And Science In Sport And Exercise" May, VOL594-601, 1991.
- Riggen, K.H.: Sport program in participants with Mental Retardation P.E.D in Diana university vit, 1993.

## ABSTRACT

### **The impact of a program of education kinetic Some of the kinetic variables of fitness for children Challenger intellectual disabilities**

Aim of the research to identify the impact of the program designer (Education Program kinetic) on some variables Fitness kinetic children Challenger intellectual disabilities ages 9-10 years and the level of the hindering of 50-70% is the level of disability the simple children of the Institute of hope for the mentally handicapped and numbered 13 children, and assumed the researcher to the program designer effect with a statistical significance between the two tests tribal and post and for Alochtabarabada variables fitness and motor researcher used the experimental method, which lasted for 10 weeks at the rate of three servings per week for each share of 45 minutes were conducted tests Tribal variables Fitness motor (balance - Fitness - Flexibility - the ability - speed) and after completing the program, tests were performed a posteriori on the sample in the same tests tribal and under the same conditions and has finished tests dimensional been processing data statistically using statistical methods appropriate and then displayed the results, analyzed and discussed in a scientific manner based on the sources relevant to the subject, and went out seeking the results of that the education program motor designer a positive impact on variables Fitness kinetic examined, (balance - Fitness - Flexibility - the ability - speed) and the highest rate of improvement in the variable balance while the Fitness recorded the lowest rate of improvement, has completed the researcher examined a number of recommendations including:

- Application of the proposed education program in this kinetic study in schools of education for the intellectual disabled people with mental IQ (50-70%) and consenting to learn.
- Planning for education programs for the mentally disabled motor according to

the principles of modern scientific and commensurate with the levels of intelligence, capabilities and growth characteristics of them in various age groups.

- The provision of teaching aids and tools necessary to learn the mentally handicapped through the activities of motor education.
- Continuing the work of training courses for Staff working in the field of education mobility to work in the field of intellectual disabilities.