

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث.
- مجتمع وعينة البحث.
- تكافؤ مجموعتي البحث.
- مجالات البحث.
- أدوات جمع البيانات :
- أولا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- ثانيا : مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا (إعداد الباحث)
- ثالثا : برنامج الترويح الرياضى المقترح (إعداد الباحث).
- المساعدين.
- الدراسات الاستطلاعية.
- برنامج الترويح الرياضى المقترح :
- الهدف من برنامج الترويح الرياضى.
- محتوى برنامج الترويح الرياضى.
- أسس وضع البرنامج المقترح.
- الخطة العامة لبرنامج الترويح الرياضى المقترح.
- طريقة تنفيذ برنامج الترويح الرياضى.
- الخطة الزمنية لبرنامج الترويح الرياضى.
- القياسات القبليّة.
- التجربة الأساسية (تطبيق البرنامج).
- القياسات البعدية.
- المعالجات الإحصائية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث انه يتفق وطبيعة البحث ، مطبقا إحدى تصميماته وهو القياس القبلي والبعدي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال المتخلفين عقليا بمدرسة التربية الفكرية بالصفاء بمحافظة الدقهلية ، من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم الزمنية من (١٢ - ١٥) سنة ، وقد تراوحت نسبة ذكائهم من (٦٠ - ٧٠) على مقياس ستانفورد بينه بمتوسط عام قدره (٦٧%) مستوى ذكاء.

وقد بلغ حجم المجتمع الأصلي (٦٣) تلميذ ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من واقع بطاقات التلاميذ بالمدرسة وقد روعي أن يكونوا خالين من الإعاقات البدنية بقدر الامكان ، وتم استبعاد (١١) تلميذ للأسباب الآتية:-

- تلاميذ غير منتظمين في الحضور وعددهم (٦) تلاميذ.
- تلاميذ مصابون بإعاقات أخرى وعددهم (٣) تلاميذ.
- تلاميذ ذو حالة صحية سيئة وعددهم (٢) تلميذ.

وبذلك أصبحت عينة الدراسة (٤٢) تلميذ بنسبة مئوية قدرها ٦٦,٦% تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما (٢١) تلميذ.

كما في جدول (١) جدول (١)

حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

م	البيان	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
١	عينة الدراسة	٤٢	٦٦,٦%
٢	عدد المستبعدين	١١	١٧,٦%
٣	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٠	١٥,٨%
٤	إجمالي المجتمع	٦٣	١٠٠%

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التجانس بين عينه البحث في متغيرات (العمر - الطول - الوزن - مستوى الذكاء) كما في جدول (٢) وكذا إيجاد التكافؤ بين المجموعتان المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي كما في جدول (٣) وذلك وفقا لما تبين في بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة كدراسة Katherine J.R (1993) (٤٢) وعزة إبراهيم خليل (١٩٩٤) (٢١) وحسين صادق (١٩٩٦) (١١) ويسر عبد الغني (٢٠٠١) (٣٨) وصبحي محمد سراج (٢٠٠١) (١٤) وعبد الحكيم بن جواد المطر (٢٠٠٣) (١٧) و Radwan & Reschke (2004) (٤٤) وعبير محمد قنبر (٢٠٠٤) (٢٠) ، وكذلك الإطار النظري للدراسة الحالية والتي أشارت جميعها إلى أن المتغيرات التي تؤثر في البحث هي كالتالي (السن - الطول - الوزن - نسبة الذكاء) هذا وقد استعان الباحث بالبيانات المدونة في ملفات التلاميذ الخاصة بأفراد عينة البحث الأساسية بالمدرسة للعام الدراسي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م.

جدول (٢)

التجانس بين عينه البحث في متغيرات

(العمر - الطول - الوزن - مستوى الذكاء) ن = ٤٢

المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء
١٣,٧٦	١٤,٠٠	١٥,٠٠	١,٠٩	٠,٢٤-
١٥٦,١٩	١٥٥,٠٠	١٧٤,٠٠	١٣,٠٩	٠,٢٤
٥٢,٠٠	٥١,٠٠	٤٢,٠٠	٩,١٩	١,٣٧
٦٥,٠٥	٦٥,٠٠	٦٥,٠٠	٢,٧٣	٠,٤٣-
مستوي الذكاء				

* يتضح من جدول (٢) أن بيانات كل من العمر والطول والوزن ومستوي الذكاء جميعها متجانسة مما يشير إلى تجانس المجموعتان التجريبية والضابطة في تلك القياسات ، ويتراوح معامل الالتواء ما بين (٣+ ، ٣-) وهذا يعطى دلالة مباشرة على التجانس.

جدول (٣)

التكافؤ بين عینتی البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات
(العمر - الطول - الوزن - مستوى الذكاء)

ن = ٤٢

ت	الفرق	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
		ع ٢	م ٢	ع ١	م ١	
٠,٤٤٦	٠,٤٠٠	٣,٥٦ ± ١٣,٩٦		٢,٠٥ ± ١٣,٥٦		العمر
٠,٤٨٨	٢,٠٢	١٤,٥ ± ١٥٧,٢		١٢,٢٢ ± ١٥٥,١٨		الطول
٠,٢١١	٠,٦٤	١٠,٤٥ ± ٥١,٦٨		٩,١٢ ± ٥٢,٣٢		الوزن
٠,٩٢٤	١,٦٦	٦,٥٣ ± ٦٥,٢٢		٦,٢٥ ± ٦٦,٨٨		مستوي الذكاء

* يتضح من الجدول (٣) أن بيانات كل من العمر والطول والوزن ومستوي الذكاء
أن جميعها متكافئة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتان التجريبية والضابطة في تلك
القياسات.

مجالات البحث :

١- المجال البشرى :

أجرى البحث على عينة من الأطفال المعاقين عقليا ، بمدرسة التربية الفكرية بالصفاء بمحافظة الدقهلية.

٢- المجال المكاني :

تم تطبيق قياسات الصدق والثبات والقياس القبلى والقياس البعدى فى قاعة التطوير التكنولوجي والحاسب الآلي بمدرسة التربية الفكرية بالصفاء بمحافظة الدقهلية ، وتم تطبيق التجربة الأساسية بصالة الألعاب الرياضية وملاعب وحديقة المدرسة ، وقد كان اختيار هذه المدرسة لقربها بالنسبة لمحل إقامة الباحث بجانب وفرة عينة الدراسة بها وعددهم (٦٣) طفلا من سن (١٢ - ١٥) سنة.

٣- المجال الزمنى :

تم تطبيق برنامج الترويح الرياضى خلال العام الدراسى ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ لمدة (٣ شهور) فى الفترة الزمنية من ٢ / ١٠ / ٢٠٠٤م حتى ٣٠ / ١٢ / ٢٠٠٤م .

أدوات جمع البيانات :

تتطلب طبيعة هذا البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهى كالتالى :-

أولا : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث.

ثانيا : مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا (إعداد الباحث).

ثالثا : برنامج الترويح الرياضى المقترح (إعداد الباحث).

أولا : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

تتطلب طبيعة هذا البحث استخدام هذه الأدوات لتحقيق هدف البحث وهى :-

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

- الميزان الطبى لقياس الوزن بالكيلو جرام .

- العجلة الثابتة .

- السير المتحرك (جهاز المشى فى المكان).
- بعض الأدوات المساعدة لتنفيذ محتوى البرنامج الترويحي مثل كرات بلاستيك ، كرات طائرة ، كرات بديلة ، كرات طبية ، مقاعد سويدية ، مراتب إسفنجية ، صولجانات، بالونات ملونة ، حبال ، عصا ، أطواق ، أعلام متنوعة ، سلات لجمع المهملات ، قوائم.
- نماذج للصور التوضيحية والصور اللاصقة لبعض الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة الخاصة بالبرنامج الترويحي الرياضى ، وذلك لعرضها على التلاميذ أثناء تنفيذ الوحدة .

ثانيا : مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا (إعداد الباحث).

من خلال قيام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمقاييس العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام والمعاقين عقليا بشكل خاص كدراسة (Nishiok Erons & others (1990 ودراسة Katherine J. R (1993 ودراسة عزة إبراهيم خليل (١٩٩٤) وأيمن أحمد المارية (١٩٩٩) ويسر محمد عبد الغني (٢٠٠١) وعبد الحكيم بن جواد المطر (٢٠٠٣) وعبير محمد قنبر (٢٠٠٤) ودراسة (Radwan & Reschke (2004 والمراجع العلمية المتخصصة فى مجال الاختبارات والمقاييس والصحة النفسية كلويس كامل مليكة (١٩٩٠) (٢٦) ومحمد حسن علاوى (١٩٩٤) (٢٩) وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) (١) ومحمد عادل رشدي (١٩٩٧) (٣٠) سامر جميل رضوان (٢٠٠٣) (١٣) ، وأيضا بعد أخذ رأى بعض الأساتذة فى مجال علم النفس والصحة النفسية أمكن للباحث بناء مقياس لقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.

والسلوك الصحي في هذا المقياس يعبر عن طبيعة سلوك الفرد ذاته باعتبارها تضم المحاور التالية (الصحة الشخصية - السلوك الصحي الرياضي - العادات الصحية الغذائية - السلوك النفسي والعاطفي - السلوك الوقائي) ويتضمن كل محور من المحاور الخمسة عدد من العبارات.

وقد توصل الباحث إلى مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا في صورته المبدئية وقد احتوى على (١١٦) عبارة مقسمة على المحاور الخمسة كالتالي الصحة الشخصية (٣٥) عبارة - السلوك الصحي الرياضي (٢١) عبارة - العادات الصحية الغذائية (٢٥) عبارة - السلوك النفسى والعاطفى (٢٥) عبارة - السلوك الوقائى (١٠) عبارات. مرفق (٣)

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (١٠) خبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه فى مجال علم النفس والصحة النفسية وعلوم الصحة الرياضية والترويح الرياضى ، على ألا تقل خبرة كل منهم عن (١٠) عشر سنوات ، وذلك للتأكد من صلاحية العبارات المختارة ومناسبتها لتمثل كل محور من محاور المقياس عن طريق معرفة الأهمية النسبية لعبارات المقياس كما يوضحها جدول (٤).

- أسماء الخبراء المحكمين لمقياس مرفق (٤)

جدول (٤)
الأهمية النسبية لأراء الخبراء فى عبارات مقياس
السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا

رأى الخبراء ن = ١٠		م	رأى الخبراء ن = ١٠		م	رأى الخبراء ن = ١٠		م
النسبة المنوية	مج الآراء الصحيحة		النسبة المنوية	مج الآراء الصحيحة		النسبة المنوية	مج الآراء الصحيحة	
%١٠٠	١٠	٧٨	%٨٠	٨	٣٩	المحور الأول		
%٩٠	٩	٧٩	%٨٠	٨	٤٠	%٩٠	٩	١
%٨٠	٨	٨٠	%١٠٠	١٠	٤١	%٨٠	٨	٢
%٨٠	٨	٨١	%٨٠	٨	٤٢	%٨٠	٨	٣
المحور الرابع			%١٠٠	١٠	٤٣	%٩٠	٩	٤
%٩٠	٩	٨٢	%٤٠	٤	٤٤	%٨٠	٨	٥
%٨٠	٨	٨٣	%٩٠	٩	٤٥	%١٠٠	١٠	٦
%٨٠	٨	٨٤	%٨٠	٨	٤٦	%٩٠	٩	٧
%١٠٠	١٠	٨٥	%٨٠	٨	٤٧	%٨٠	٨	٨
%١٠٠	١٠	٨٦	%٨٠	٨	٤٨	%٧٠	٧	٩
%٨٠	٨	٨٧	%٨٠	٨	٤٩	%١٠٠	١٠	١٠
%٧٠	٧	٨٨	%٨٠	٨	٥٠	%٩٠	٩	١١
%٩٠	٩	٨٩	%٧٠	٧	٥١	%٨٠	٨	١٢
%٨٠	٨	٩٠	%٥٠	٥	٥٢	%٩٠	٩	١٣
%٧٠	٧	٩١	%٨٠	٨	٥٣	%٦٠	٦	١٤
%٦٠	٦	٩٢	%٨٠	٨	٥٤	%٩٠	٩	١٥
%٨٠	٨	٩٣	%٨٠	٨	٥٥	%٩٠	٩	١٦
%٨٠	٨	٩٤	%٩٠	٩	٥٦	%٨٠	٨	١٧
%٩٠	٩	٩٥	المحور الثالث			%٩٠	٩	١٨
%٩٠	٩	٩٦	%١٠٠	١٠	٥٧	%٨٠	٨	١٩
%٩٠	٩	٩٧	%١٠٠	١٠	٥٨	%٨٠	٨	٢٠
%٦٠	٦	٩٨	%٧٠	٧	٥٩	%٦٠	٦	٢١
%٩٠	٩	٩٩	%٨٠	٨	٦٠	%٨٠	٨	٢٢
%٩٠	٩	١٠٠	%١٠٠	١٠	٦١	%٨٠	٨	٢٣
%٩٠	٩	١٠١	%٨٠	٨	٦٢	%٥٠	٥	٢٤
%٧٠	٧	١٠٢	%٨٠	٨	٦٣	%٩٠	٩	٢٥
%٨٠	٨	١٠٣	%٩٠	٩	٦٤	%٩٠	٩	٢٦
%٩٠	٩	١٠٤	%٨٠	٨	٦٥	%٩٠	٩	٢٧
%٨٠	٨	١٠٥	%١٠٠	١٠	٦٦	%٨٠	٨	٢٨
%٦٠	٦	١٠٦	%٨٠	٨	٦٧	%٩٠	٩	٢٩
المحور الخامس			%١٠٠	١٠	٦٨	%٤٠	٤	٣٠
%٩٠	٩	١٠٧	%٩٠	٩	٦٩	%٨٠	٨	٣١
%٨٠	٨	١٠٨	%٦٠	٦	٧٠	%٨٠	٨	٣٢
%٨٠	٨	١٠٩	%٥٠	٥	٧١	%١٠٠	١٠	٣٣
%٩٠	٩	١١٠	%٨٠	٨	٧٢	%٨٠	٨	٣٤
%٨٠	٨	١١١	%٨٠	٨	٧٣	%٧٠	٧	٣٥
%٩٠	٩	١١٢	%٨٠	٨	٧٤	المحور الثاني		
%٨٠	٨	١١٣	%٨٠	٨	٧٥	%٨٠	٨	٣٦
%٩٠	٩	١١٤	%٨٠	٨	٧٦	%٩٠	٩	٣٧
%٥٠	٥	١١٥	%٨٠	٨	٧٧	%٩٠	٩	٣٨
%٨٠	٨	١١٦						

وفيما يبدى الخبير رأيه بالموافقة أو عدم الموافقة على كل عبارة من عبارات المقياس المقترحة وفقا للأهمية النسبية بالنسبة لعبارات كل محور من محاور المقياس. وهذا ما يوضحه جدول (٤)

وقد روعي عدة اعتبارات عند وضع المقياس لهذه الفئة وهى :-

- أن يوضح المقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.
- أن يتناسب المقياس والقدرات العقلية لهذه الفئة.
- أن تكون العبارات سهلة الفهم والاستيعاب للمعاق عقليا.
- أن يشتمل المقياس على عدة جوانب من السلوكيات الصحية.

قام الباحث بإجراء التعديلات بناء على رأى الخبراء سواء بالحذف أو التعديل ، وقد تم حذف ١٩ عبارة لتصبح عبارات المقياس ٩٧ عبارة مقسمة على المحاور الخمسة كالتالى: الصحة الشخصية ٢٩ عبارة - السلوك الصحى الرياضى ١٨ عبارة - العادات الصحية الغذائية ٢٢ عبارة - السلوك النفسى والعاطفى ١٩ عبارة - السلوك الوقائى ٩ عبارات ، ويوضح جدول (٥) محاور المقياس وعدد عبارات كل محور مكونا مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا فى صورته النهائية. مرفق (٥)

جدول (٥)

محاور مقياس السلوكيات الصحية

للأطفال المعاقين عقليا وعدد عبارات كل محور

م	اسم المحور	عدد عبارات المحور
١	الصحة الشخصية	٢٩
٢	السلوك الصحى الرياضى	١٨
٣	العادات الصحية الغذائية	٢٢
٤	السلوك النفسى والعاطفى	١٩
٥	السلوك الوقائى	٩
المجموع	٥ محاور	٩٧ عبارة

تعليمات تطبيق مقياس السلوكيات الصحية :

- تم استخدام ميزان ثنائي التقدير لبناء المقياس وذلك بوضع جميع العبارات فى قائمة تحتوى على (نعم ، لا) تتدرج بين السلبية المطلقة والايجابية المطلقة وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٩٧ - ١٩٤) درجة.
- قد روعى عند صياغة العبارات أن يكون بعضها إيجابى والبعض الآخر سلبى.
- لم يتحدد زمن الإجابة على المقياس.
- مفتاح التصحيح للاستبيان على المقياس بالنسبة للعبارات الموجبة (٢ ، ١) أما بالنسبة للعبارات السالبة فهي (١ ، ٢).

قام الباحث بتطبيق المقياس على أفراد العينة كل على حدة وقد روعى تهيئة الظروف المناسبة للتطبيق من حيث اكتساب ثقة المفحوصين (الأطفال المعاقين عقليا) والتأكد من فهم المفحوص للسؤال وتوضيح ما يصعب فهمه للمفحوص ولا ينتقل إلى السؤال التالي إلا بعد التأكد من فهمه للسؤال السابق ويعطى الإجابة عليه بنعم أو لا ودرجات مفتاح المقياس هي (نعم = ٢ ، لا = ١) كما فى مفتاح تصحيح عبارات مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا. مرفق (٦)

المساعدین :

استعان الباحث بأخصائي العلاج الطبيعي والزائرة الصحية والأخصائي النفسى والأخصائي الاجتماعى ومدرس ومدرسة التربية الرياضية بالمدرسة للمعاونة فى إجراء الاختبارات والقياسات المحددة للبحث وكذلك تطبيق برنامج الترويج الرياضى المقترح وذلك لضمان دقة وسلامة القياسات وقد تم توضيح أهداف البحث وشرح كيفية القياس بمقياس السلوكيات الصحية حسب المواصفات الخاصة به وطرق التسجيل الصحيحة.

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لبحثه على عينة عشوائية من غير المختارين لعينة البحث قوامها ١٠ تلاميذ ، خلال الفترة من ٢٠٠٤/٩/١٢ م إلى ٢٠٠٤/٩/٢١ م.

وذلك للأغراض التالية:-

- ١- التأكد من مناسبة المكان لإجراء الدراسة.
- ٢- التعرف على آراء المشرفين والمشرفات بالمدرسة على السلوكيات الصحية للأطفال المتخلفين عقليا (عينة الدراسة) ، وتحديد مدى كفاءة المساعدين.
- ٣- التعرف على مدى مناسبة فقرات البرنامج لأفراد العينة وردود أفعالهم تجاهها ، وكذا معرفة أهم الأنشطة الترويحية والرياضية المحببة لهؤلاء الأطفال والتي تساعد على ترشيد سلوكهم الصحي.
- ٤- التعرف على كيفية التعامل مع أفراد عينة البحث.
- ٥- التعرف على مدى مناسبة الفترة الزمنية لإجراء الدراسة.
- ٦- التعرف على الأدوات المتوفرة في المدرسة ومدى كفاءتها.
- ٧- التعرف على أي صعوبات قد تواجه الباحث أثناء تطبيق البرنامج.

إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

أولاً- مقابلة مع بعض المشرفين والمشرفات:

تم مقابلة عدد من المشرفين والمشرفات ممن يعملن مع هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا وأن تكون المدة التي قضاها المشرفين لا تقل عن أربعة أو خمس سنوات كما ذكرها محمد إبراهيم (١٩٩٦). (٣٤ : ١٢٣)

وذلك ليكونوا قد اكتسبوا خبرة في التعامل مع هؤلاء الأطفال ، وقد كانت مقابلة المشرفين لهدف :

- ١- تحديد نسبة العينة من الأطفال المعاقين عقليا فئة من (٦٠ - ٧٠) مستوى الذكاء على مقياس ستانفورد بينه ، ومرحلة عمرية من (١٢ - ١٥) سنة.
- ٢- تحديد المشكلات السلوكية التي يعاني منها هؤلاء الأطفال وبخاصة السلوكيات الصحية المرغوب فيها وغير المرغوب فيها.
- ٣- تحديد ما أحب الأنشطة لديهم ، وما أشدها تأثيرا فيهم.
- ٤- تحديد زمن كل نشاط ومقدرته على الانتباه فيه ، وهذا يحدده بناء على تعامله مع الأطفال ومعرفة قدرتهم على التركيز في النشاط وقد أجمعن على الآتي:-

* الأنشطة الفنية والحركية ما بين (٣٠) دقيقة بينهم فترات راحة.

* النشاط القصصى حوالى (١٠ ، ١٥) دقيقة.

* النشاط التمثيلى يتراوح ما بين (٣٠) دقيقة.

٥- أجمع المشرفين على أن من أهم المشكلات التى يعانى منها هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا هى السلوك العدوانى والسلوك الإنعزالى وعدم القدرة على تكوين صداقات وكثرة السلوكيات الصحية السيئة وغيرها من المشكلات الانفعالية مثل الخوف والقلق والنشاط الزائد.

ثانيا- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم الزمنية من (١٢-١٥) سنة وقد تراوحت نسبة ذكائهم من (٦٠-٧٠) على مقياس ستانفورد بينه والذي تم حصرهم بالمدرسة وكان حوالى (٦٣) طفلا (حجم المجتمع الكلى) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من واقع بطاقات التلاميذ بالمدرسة وقد روعي أن يكونوا خالين من الإعاقات الجسمية بقدر الامكان وذلك طبقا لملاحظة المشرفين وللمواصفات الخاصة بمظاهر السلوك الصحى التى سبق أن وضحها الباحث لهم وطبق مقياس السلوك الصحى على عدد (١٠) أطفال وذلك لاستخراج العينة الأصلية للدراسة منهم وعددها (٤٢) طفلا ويتم اختيارهم على أساس مدى تقبلهم للسلوكيات الصحية المرغوب فيها.

تم اختيار مجموعة مختارة من الأنشطة الحركية والترويحية الرياضية التى أعدها الباحث فى البرنامج الترويحي الرياضى المقترح لمعرفة مدى فعاليته على ترشيد سلوكياتهم الصحية.

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- أسفرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية عن :-
- تأكد الباحث من مناسبة المكان لإجراء التجربة.
- تأكد الباحث من صلاحية مقياس السلوكيات الصحية للتطبيق.
- تمكن الباحث من التعامل مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية.
- مناسبة فقرات البرنامج الترويحي الرياضى واستجابة أفراد العينة لها.

- تقبل أفراد العينة للبرنامج وقدرتهم على تنفيذ ما يطلب منهم ومعرفة ردود أفعالهم تجاهها.
- تأكد الباحث من ملائمة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية.
- صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقا لكل جزء على حدة فى الخطة العامة لبرنامج الترويح الرياضى. جدول رقم (١٣)
- تحديد الفترات المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث التوقيت اليومي المناسب ، وكذلك عدد الأيام المناسبة خلال الأسبوع ، وكذا مناسبة الفترة الزمنية لإجراء البرنامج المقترح.
- تم استبعاد الحركات الصعبة التى لم تستجيب لها عينة البحث الاستطلاعية وتم استبدالها بمجموعة أخرى من الحركات والتى تؤدى نفس الغرض.
- حددت الأنشطة الترويحية المناسبة التى تعمل على ترشيد السلوك الصحى لعينة البحث ، كما تم تحديد أهم المشكلات السلوكية التى يعانى منها هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا المتمثلة العدوان بأشكاله المختلفة والانسحاب والعزلة وعدم القدرة على تكوين صداقات وكثرة السلوكيات الصحية السيئة وغيرها من المشكلات الانفعالية المتمثلة فى الإكتئاب والخوف والقلق والنشاط الزائد وتختلف كل مشكلة من المشكلات السابقة من طفل لآخر على حساب درجة شدتها وعلاقتها بالسلوك الصحى التى تظهر به مما أوجب على الباحث أن يراعى ذلك أثناء تطبيق البرنامج على أفراد عينة البحث الأساسية.
- ولاحظ الباحث أن من أنسب الطرق لترشيد السلوك الصحى لدى هؤلاء الأطفال هو تقديم العديد من المهارات الترويحية والصحية التى تقدم من خلال الأنشطة ، وهذه المهارات إذا تم تقديمها لهؤلاء الأطفال المتخلفين عقليا فى صورة أنشطة تحتوى على فنيات ترشيد السلوك وهى النمذجة (أى لابد من إعطاء نموذج ليقوم الطفل بتقليده) فبالناتالي يؤثر فى ترشيد وتعديل السلوك ، إلى جانب وجود نواحى فنية أخرى وهى التدعيم والمكافأة الرمزية والتى تتمثل فى تقديمها كحافز ومعزز للسلوك الصحى السليم الذى يصدره الطفل واستخدم الباحث فى البداية المكافأة الرمزية ثم تم

تحويلها إلى معنوية مثل (التصفيق - الشكر - الثناء والمدح - التشجيع) وغيرها ولكن هذا يتوقف على درجة ذكاء الطفل ونوعية السلوك المراد ترشيده ، وهذا يؤكد أهمية فنيات تعديل السلوك المتمثلة في (النمذجة ، التعزيز) على تعديل السلوك الصحي والاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

استهدفت تلك الدراسة إيجاد معاملات الثبات والصدق لمحاور المقياس المستخدم في البحث وذلك في الفترة من ٢٣ / ٩ / ٢٠٠٤م إلي ٣٠ / ٩ / ٢٠٠٤م.

أولا : الثبات

قام الباحث بقياس معامل ثبات محاور المقياس الخمسة على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) تلاميذ ، وذلك عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى وتم حساب معامل الثبات لكل المحاور الخمسة عن طريق مقارنة نتائج التطبيق الأول بالتطبيق الثاني ، وكلما اقتربت قيمة (معامل الثبات) من الواحد الصحيح (١.٠) كلما زاد استقرار وثبات الاختبار وقد أتضح من ذلك أنه لا توجد فروق بين التطبيقين الأول والثاني مما يؤكد لنا وجود الثبات في الاختبار. وهذا ما يوضحه جدول (٦)

جدول (٦)

معامل الثبات لمحاور استبيان مقياس السلوكيات الصحية

للأطفال المعاقين عقليا بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق ن = ١٠

ت	الفرق	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		
		٢ م	٢ ع	١ م	١ ع	
١,٢٥٩	١,٠٧-	٣٣,٣١ ± ٣,٢٢		٣٢,٢٤ ± ٣,٢٥		المحور الأول
٠,٨٣٤	١,٠٣	٣٠,٢١ ± ٤,٢١		٣١,٢٤ ± ٣,١٢		المحور الثاني
٠,١٨	٠,٢٠-	٣٤,٣١ ± ٣,٢١		٣٤,١١ ± ٤,١٢		المحور الثالث
١,٠٣١	١,٣٩	٣٣,١٥ ± ٣,٩٨		٣٤,٥٤ ± ٤,٣٢		المحور الرابع
٠,٤٧٣	١,٠٤	٣١,٣١ ± ٤,٢٨		٣٢,٣٥ ± ٥,٠١		المحور الخامس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٢.٠٤)

* يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط -ال إحصائيا عند مستوى (٠.٥) بين التطبيقين الأول والثاني وهذا يدل على ثبات الاستبيان وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للاختبار معامل ثبات عالي.

أثانيا : صدق المقياس

قام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور وقد كان هناك ارتباط دال موجب لجميع المحاور مما يدل على وجود الاتساق الداخلي وبالتالي صدق الاستبيان وهذا ما توضحه جداول (٧) ، (٨) ، (٩) .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لدراسة الصدق

م	المحاور	معامل الارتباط
١	المحور الأول : الصحة الشخصية	٠,٩٠
٢	المحور الثاني : السلوك الصحى الرياضى	٠,٧٩
٣	المحور الثالث : العادات الصحية الغذائية	٠,٩٥
٤	المحور الرابع : السلوك النفسى والعاطفى	٠,٨٩
٥	المحور الخامس : السلوك الوقائى	٠,٩٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٢٠٤)

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٥) تتراوح بين (٠,٧٩ ، ٠,٩٥) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك العبارات بجميع المحاور .

كما استخدم الباحث معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلى لعبارات كل محور على حده وذلك لقياس الصدق ومدى تمثيل كل عبارة للقياس الذى يقيسه كما هو موضح فى جدول (٨) لعبارات المحور الأول ، و جدول (٩) لعبارات المحور الثانى ، و جدول (١٠) لعبارات المحور الثالث ، و جدول (١١) لعبارات المحور الرابع ، و جدول (١٢) لعبارات المحور الخامس .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلى للمحور الثانى (السلوك الصحى الرياضى)
لصدق استمارة الاستبيان

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الارتباط
١	بتحب ممارسة الرياضة.	٠,٨٦٣
٢	تقدر تسبق أصحابك في الجري.	٠,٨٣١
٣	بتتعب بسرعة لما بتلعب مع أصحابك.	٠,٦٩٥
٤	تحب تتعلم لعبة.	٠,٨٣٦
٥	تعرف تقلد المدرس عند أداء التمرين.	٠,٧٨٢
٦	بتمشى من البيت إلى المدرسة.	٠,٩٨١
٧	بتشارك في الفريق الرياضى في المدرسة.	٠,٨٤٥
٨	بتحب تلعب لوحدهك.	٠,٨٨٠
٩	تحب تلعب مع أصحابك برة المدرسة.	٠,٧٨٩
١٠	أصحابك بيحبوا يلعبوا معاك.	٠,٩٥٥
١١	أنت بتفرح لما بتفوز في مسابقة الألعاب.	٠,٧٨٠
١٢	بتلبس ملابس رياضية عند اللعب.	٠,٨٠٢
١٣	بتلبس ملابس قطنية لامتناس العرق.	٠,٩٨٩
١٤	بتلبس حذاء رياضى وشراب قطن.	٠,٨٠٢
١٥	بتشعر انك أقوى من أصحابك.	٠,٩٦٥
١٦	بتحب تلعب في النادي.	٠,٧٧٥
١٧	بتفضل الألعاب بالأدوات والأجهزة.	٠,٧٨٩
١٨	بتشعر بالمرح والسرور عند اللعب.	٠,٨٩١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = (٢١١)

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٥)
تتراوح بين (٠,٦٩٥ ، ٠,٩٨٩) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك العبارات.

جدول (٨)
معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلى للمحور الأول (الصحة الشخصية)
لصدق استمارة الاستبيان

رقم العبرة	مضمون العبارة	معامل الارتباط
١	صحتك كويسة باستمرار.	٠,٩٩٠
٢	بتروح للدكتور عند الإصابة.	٠,٨٠٥
٣	بتحس إن في حاجة في جسمك بتوجعك كل شوية.	٠,٩١٥
٤	بتستحم كل يوم.	٠,٩٤١
٥	بتنظف أسنانك على الدوام.	٠,٨٨٢
٦	بتسرح شعرك كل يوم.	٠,٨٢٠
٧	بتحب تبص على نفسك كثير في المرايا.	٠,٩١٢
٨	الناس بيقلوا عليك شكلك حلو.	٠,٨٣٢
٩	بتأكل في ضوافرك.	٠,٩٨٠
١٠	بتمص في أصابعك كثير.	٠,٩٠٤
١١	أنت شكلك حلو.	٠,٧٠٠
١٢	بتحس بنشاط وحيوية باستمرار.	٠,٨٩٩
١٣	بتتنفس من فمك بدلا من أنفك.	٠,٧٧٨
١٤	بتدير وشك عن الآخرين عند العطس أو الكحة.	٠,٧٧٥
١٥	بتستعمل المنديل عند العطس أو الكحة.	٠,٩٨٧
١٦	بترمي المنديل على الأرض.	٠,٨٢١
١٧	بتف على الأرض.	٠,٩٠٢
١٨	بتحافظ على نظافة المكان اللي بتقعد فيه.	٠,٦٠٢
١٩	بتنام مبكرا وتستيقظ مبكرا.	٠,٧٧٩
٢٠	بتنام كويس بالليل.	٠,٩٥٧
٢١	بتشعر انك قصير قوي بالنسبة لأصحابك.	٠,٨٧٧
٢٢	بتعلق هدومك على الشماعة.	٠,٩٨٨
٢٣	بتنظف سريرك وحجرة نومك.	٠,٩٢٥
٢٤	عندك سلة زباله في حجرة نومك.	٠,٩١٧
٢٥	بتنام بملابس الخروج.	٠,٦٩٤
٢٦	بتعمل حمام لوحدهك.	٠,٨٧٥
٢٧	بتعرف تنظف نفسك بعد الحمام.	٠,٨١٣
٢٨	بتنشف جسمك بالفوطة بعد الحمام.	٠,٨٢٩
٢٩	بتغسل أيديك جيدا قبل الأكل وبعده.	٠,٧٠٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٢٠٤ ر)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥ ر) تتراوح بين (٠,٦٠٢ و ٠,٩٩٠) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك العبارات.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلى للمحور الثالث (العادات الصحية الغذائية)
لصدق استمارة الاستبيان

معامل الارتباط	مضمون العبارة	رقم العبارة
٠,٧٢٧	بتأكل لوحدي.	١
٠,٩٦٩	بتغسل فمك بالفرشاة والمعجون بعد الأكل.	٢
٠,٧٩١	بتغسل الخضراوات الطازجة قبل أكلها.	٣
٠,٩٦٣	بتأكل ثلاث وجبات يوميا.	٤
٠,٩١٥	بتحب تأكل مع الضيوف عندكم.	٥
٠,٩٧١	بتفضل وجبات المنزل المعدة جيدا.	٦
٠,٩٣٩	بتأكل الوجبات الجاهزة.	٧
٠,٦٨٨	بتأكل من الباعة الجائلين.	٨
٠,٧٩٣	ممكن تتناول أطعمة وحلوى ومسلقيات بين الوجبات.	٩
٠,٩٣٦	بتمضغ الطعام جيدا ليسهل بلعه .	١٠
٠,٦٩٠	بتسمى الله قبل الأكل.	١١
٠,٩٧٦	بتأكل بيدك اليمنى.	١٢
٠,٧٦٣	بتأكل مما يليك أو تضع طبقك أمامك.	١٣
٠,٨٧٨	بتساعد في حمل الأدوات الفارغة للمطبخ.	١٤
٠,٦٧٤	بتضع مخلفات الطعام فى كيس القمامة.	١٥
٠,٩٢٨	بتساعد في تنظيف مكان طعامك.	١٦
٠,٧٨٩	بتحرص على تناول بعض الفاكهة.	١٧
٠,٧٧٩	بتعانى من فقد الشهية.	١٨
٠,٨٧٠	بتشرب الماء بكميات كافية.	١٩
٠,٩١٧	بتستعمل الكوب أثناء الشرب.	٢٠
٠,٩٥٦	ممكن تستعمل كوب زميلك لتشرب منه.	٢١
٠,٨٧٠	بتشرب من صنبور المياه بفمك.	٢٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٢٠٨)

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

نتراوح بين (٠,٦٧٤ ، ٠,٩٧٦) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك العبارات.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلى للمحور الرابع (السلوك النفسى والعاطفى)
لصدق استمارة الاستبيان

رقم العبرة	مضمون العبارة	معامل الارتباط
١	بتفضل ممارسة النشاط الرياضى بمصاحبة الموسيقى والغناء.	٠,٨٧٥
٢	تحب فك المكعبات وتركيبها.	٠,٨٢٠
٣	بتشعر بسعادة كبيرة عند اللعب.	٠,٨٤٤
٤	بتشعر بالسعادة لتواجدك بين زملائك ومشاركتهم اللعب.	٠,٧٤٥
٥	بتحس بالسعادة عندما تحصل على جائزة.	٠,٩١٨
٦	بتشارك في المسابقات التي تنظمها المؤسسات المختلفة.	٠,٨٥٠
٧	أنت بتنسى الدرس.	٠,٨٥٥
٨	بتشعر بالسعادة لما يشترك المدرس.	٠,٨٣٥
٩	تحب تغير مدرستك وتروح مدرسة ثانية.	٠,٩٨٧
١٠	تجد صعوبة في رسم الأشكال.	٠,٧٥٣
١١	بتتخانى كثير مع أصحابك.	٠,٨٨٠
١٢	بتحلم أحلام وحشة على طول.	٠,٧٨٩
١٣	بتكسر حاجات أصحابك.	٠,٦٨٩
١٤	بتحب الحيوانات.	٠,٨٨٥
١٥	بتزعل لما المدرس بيعملك وحش.	٠,٨٥٠
١٦	بتفرح لما بتفوز في مسابقة الألعاب.	٠,٦١٢
١٧	الناس بتعملك حلو.	٠,٦٧٧
١٨	بتفرح لما والدك يشتري لك حاجة.	٠,٧٨٩
١٩	بتخاف من الصوت العالي.	٠,٨٨٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = (٢١)

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) تتراوح بين (٠,٦١٢ ، ٠,٩٨٧) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك العبارات.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين العبارات والمجموع اكلى للمحور الخامس (السلوك الوقائى)
لصدق استمارة الاستبيان

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الارتباط
١	أنت ملم ببعض الإسعافات الأولية.	٠,٧٧٩
٢	تهتم بوقاية نفسك من الأمراض.	٠,٨٣٨
٣	يمكنك أن تسعف زميلك فى الملعب .	٠,٨٩٧
٤	تلجأ للطبيب عند إحساسك بالمرض.	٠,٩٢٨
٥	ألتزم بتعليمات المدرب عند استخدام الأجهزة لمنع الإصابة.	٠,٨٧٦
٦	تلتزم بتعليمات الطبيب وتنفيذها بدقة.	٠,٦٨٩
٧	وجود الطبيب بالمدرسة أو النادي يساعدك على معرفة حالتك الصحية.	٠,٩١٠
٨	تقوم بالتطعيم عند انتشار الأمراض .	٠,٩٠٦
٩	تقوم بعمل فحص دوري على الدوام.	٠,٧٩٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ و ٠ = (٣ ر ٢)

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٥) تتراوح بين (٠,٦٨٩ ، ٠,٩٢٨) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك العبارات.

ثالثا : برنامج الترويج الرياضى المقترح

قام الباحث ببناء برنامج ترويج رياضى مقترح - مرفق (١) - وفقا لأسس علم التدريب الرياضى وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة كمرجع محمد حسن علاوى (١٩٩٤) (٢٩) ، حلمي إبراهيم ولىلى فرحات (١٩٩٨) (١٢) ، إيلين وديع فرج (٢٠٠٢) (٧) ، والدراسات والبحوث المرتبطة والتي تناولت برامج الترويج الرياضى لذوى الاحتياجات الخاصة بشكل عام كدراسة عبد الله جاسم أبو رغيف (١٩٩٠) (١٨) ، عزة إبراهيم خليل (١٩٩٤) (٢١) ، عبيد شديد (١٩٩٩) (١٩) ، صبحي محمد سراج (٢٠٠١) (١٤).

والدراسات والبحوث التي تناولت المعاقين عقليا ، وكذا السلوك الصحي كدراسة يسر محمد عبد الغني (٢٠٠١) (٣٨) ، وسامر جميل رضوان (٢٠٠٤) (٤٣) ، وعبير محمد قنبر (٢٠٠٤) (٢٠) . وكذا إجراء انمقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصصين فى مجال التربية الرياضية و انترويح وتربية المعاقين .

أهداف برنامج الترويح الرياضى:

لكل برنامج ترويحى أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة من إعداده.

وبرنامج الترويح الرياضى المقترح يهدف إلى:

- ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.
- اختيار أنشطة تتناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك أثناء الممارسة ومن هذه الأنشطة التمرينات وألعاب الكرات الملونة والصغيرة وألعاب الموانع وألعاب التسلق وألعاب القوى والدراجات والجمباز.
- اختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكاء أفراد كل مجموعة من الأطفال ولا تحتاج إلى عمليات عقلية عليا بحيث يتحقق من خلالها فرص النجاح.
- تنمية المهارات الترويحية التي تساعد المتخلف عقليا على التفاعل مع المجتمع.
- مراعاة الأمن والسلامة في اختيار الأنشطة والألعاب للمتخلفين عقليا واستخدام الأدوات الثابتة على الأرض والمصنوعة من مواد غير صلبة.

أسس بناء البرنامج المقترح :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة كتهاني عبد السلام و طه عبد الرحيم (١٩٩٣) (١٠) ، بطرس رزق الله (١٩٩٤) (٨) ، محمد كامل عفيفي (١٩٩٨) (٣١) ، ماجدة السيد عبيد (٢٠٠٠) (٢٧) ، محمد رضا البغدادي (٢٠٠١) (٢٩) ، أشرف عبد الغنى (٢٠٠٢) (٢) ، إيلين وديع فرج (٢٠٠٢) (٧) ، والدراسات والبحوث السابقة والتي تناولت برامج الترويح الرياضى لذوى الاحتياجات الخاصة بشكل عام كدراسة فائق زكريا النمر (١٩٨٧) (٢٣) ، عزة إبراهيم خليل (١٩٩٤) (٢١) ، صبحي محمد سراج (٢٠٠١) (١٤) ، والدراسات والبحوث التي تناولت المعاقين عقليا

، وكذا السلوك الصحي كدراسة مسعود كمت غرابية وطه عبد الرحيم (٢٠٠٠) (٣٥) ، وعبير محمد قنبر (٢٠٠٤) (٢٠).

و ما قام به الباحث من عملية مسح مرجعي لما استطاع الحصول عليه من دراسات سابقة في مجال الترويج والدراسات الأخرى التي تناولت سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام وفئة المعاقين عقليا بشكل خاص.

قد راعى الباحث في البرنامج الأسس الآتية:

- اعتبار كل فرد في المجموعة قائما بذاته، وعلى ذلك يجب اختيار مجموعة كبيرة من الألعاب لتدريسها في كل حصة.
- اختيار أنشطة تتناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك أثناء الممارسة ومن هذه الأنشطة التمرينات وألعاب الكرات الملونة والصغيرة وألعاب الموانع وألعاب التسلق وألعاب القوى والدراجات والجمباز، ومن المهارات الأساسية لهذه الفئة (المشي والجري والتسلق والوثب والمشي والرقص والرمي واللقف).
- اختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكاء أفراد كل مجموعة من الأطفال ولا تحتاج إلي عمليات عقلية عليا بحيث يتحقق من خلالها فرص النجاح.
- عدم إغفال قدرات الأطفال المتخلفين عقليا ومراعاتها أثناء ممارستهم النشاط.
- تنمية المهارات الترويحية التي تساعد المتخلف عقليا على التفاعل مع المجتمع.
- اختيار مهارات بسيطة لتنمية المهارات الحركية في إعطاء تعليمات بسيطة وقصيرة مع عدم الإطالة في الشرح اللفظي حتى لا ينصرفوا عن الاهتمام.
- اختيار الألعاب والمهارات التي تتحدى قدرات الطفل والتي تحرره من الخوف من اللعب مع إعطائه الفرصة للنجاح في هذه الألعاب.
- مراعاة الأمن والسلامة في اختيار الأنشطة والألعاب للمتخلفين عقليا واستخدام الأدوات الثابتة على الأرض والمصنوعة من مواد غير صلبة.
- التحلي بالصبر والمثابرة خصوصا مع الأطفال شديدي التخلف و تشجيعهم دائما.
- استخدام أدوات وأجهزة متنوعة في الشكل واللون ذات أحجام مختلفة، كذلك يفضل مصاحبة الموسيقي أثناء الأداء لتنمية الكفاءة الادراكية والحركية.

محتوى برنامج الترويح الرياضى:

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج فى مجموعة من الوحدات التدريبية التى تهدف إلى تحسين النواحي البدنية والسلوكية والفسولوجية والنفسية اللازمة للنمو المتزن للأطفال المعاقين عقليا المشتركين فى أداء النشاط المختار داخل برنامج الترويح الرياضى ، وقام الباحث بعرض البرنامج فى صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمتخصصين فى مجال الترويح والمعاقين عقليا بلغ عددهم (٦) خبراء وقد تم تعديل بعض المهارات وتبسيطها لكي تناسب أفراد العينة كما تم حذف الصعب منها بناء على رأى السادة الخبراء. مرفق (٢)

ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة على النحو التالي:

الجزء التمهيدي : والذي يهدف إلى:

- إعداد الجسم وتهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا لتقبل العمل فى المرحلة التالية.
- محاولة الوصول إلى أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح فى التعليمات ليكون هناك انطباع سار للمشاركين.
- زيادة الأنشطة الترويحية الرياضية تدريجيا.
- الإعداد الجيد لتلقى الإصابات التى قد يتعرض إليها الفرد أثناء الأداء.
- ومن الممكن أن تتمثل تمرينات الإحماء فى الأشكال التالية:
- تمرينات الجرى باختلاف طرقها (جرى تتابع ، وحواجز ، وجرى فى الفناء).
- ألعاب صغيرة فى شكل مسابقات (مع مصاحبة الموسيقى).
- ويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدي بالظروف المحيطة بالجو أى أنه كلما كان الجو باردا طالت مدة هذا الجزء وينظم تحديد جرعات الحمل والراحة بحيث لا تظهر أى أعراض للتعب ، ومدته من (٧ - ١٠) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية فى المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج الترويحي.

الجزء الرئيسى : والذي يهدف إلى :

- ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.
- تنمية المهارات الترويحية التى تساعد المتخلف عقليا على التفاعل مع المجتمع.

- تحسين لياقة الجهاز الدورى والجهاز التنفسى والجهاز العصبى العضلى باستخدام مجموعة العضلات الكبيرة بالجسم بسرعة وتتابع.
- الوصول إلى معدل ضربات القلب المستهدف وزيادة سرعة الدورة الدموية ، وإثارة التفاعلات الكيميائية فى العضلات العاملة وهذه الفترة من أهم الفترات فى البرنامج حيث يحقق محتواها الهدف المطلوب وتكونت من مرحلتين كما يلي:
- المرحلة الأولى واشتملت على كثير من التمرينات البدنية الحرة والتمرينات بالأدوات.
- المرحلة الثانية واشتملت على كثير من الألعاب التمهيدية وغيرها من الأنشطة الترويحية الرياضية.

التمرينات البدنية :

أشتمل الجزء التعليمى على الكثير من التمرينات البدنية الحرة والتمرينات بالأدوات والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة كعضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن والرقبة.

الألعاب التمهيدية :

- أشتمل على الكثير من الألعاب التمهيدية (لكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة وكرة الطائرة) المعدلة ويجب أن يتوافر فى الجزء الرئيسى ما يلي:
- اختيار أنشطة تتناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك أثناء الممارسة ومن هذه الأنشطة التمرينات وألعاب الكرات الملونة والصغيرة وألعاب الموانع وألعاب التسلق وألعاب القوى والدراجات والجمباز.
- اختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكاء أفراد كل مجموعة من الأطفال ولا تحتاج إلي عمليات عقلية عليا بحيث يتحقق من خلالها فرص النجاح.
- اختيار الألعاب والمهارات التي تتحدى قدرات الطفل والتي تحرره من الخوف من اللعب مع إعطائه الفرصة للنجاح في هذه الألعاب.
- يجب التحلي بالصبر والمثابرة خصوصا مع الأطفال شديدي التخلف واستخدام أسلوب المدح والتشجيع دائما.

- يجب استعمال النموذج والمثيرات السمعية والبصرية في تعليم الأطفال.
- إعطاء فترات راحة أثناء التدريب وخاصة عند تعليم المهارات الحركية.
- يجب استخدام أدوات وأجهزة متنوعة في الشكل واللون ذات أحجام مختلفة، كذلك يفضل مصاحبة الموسيقي التمرينات أثناء الأداء لتنمية الكفاءة الإدراكية والحركية.
- مدة هذا الجزء تتراوح من (٢٠ - ٢٥) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج.

الجزء الختامي :

قد راعى الباحث أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشي والمرجحات والجري الخفيف.

وهذا الجزء يهدف إلى :

- الوصول بمعدلات القلب إلى ما كانت عليه في حالة الراحة تدريجيا .
- اختيار التمرينات بحيث تزيد من اهتمام الفرد ولا تبعده عن أدائها بل تعمل على إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه ، مثال ذلك الألعاب التوقيتية والألعاب الصغيرة بمصاحبة الموسيقي.
- تنتهي الوحدة التدريبية بصيحة رياضية أو تحية رياضية أو أغنية ما تؤدي مع الموسيقي.
- مدة هذا الجزء تتراوح من (٣ - ٥) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج.

المبادئ التي يجب مراعاتها عند اختيار أوجه النشاط الخاصة بالمعاقين عقليا:

- ١- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الأفراد من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومستوى مهاراتهم.
- ٢- أن يوضع في الاعتبار نوع الجنس ، فأوجه النشاط التي يشتمل عليها برنامج تروحي للبنين يجب أن تختلف عن أوجه النشاط الموضوعة للبنات ، وذلك لوجود اختلافات وفروق فردية تشريحية وفسولوجية واجتماعية بين البنين والبنات.

٣- تتنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتى يتمكن الأفراد من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم ، والتي تتمشى مع اتجاهاتهم.

٤- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات حتى يجد كل فرد المستوى الذى يتمشى مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الأفراد المشتركين وطبيعة ميول ورغبات كل فرد.

٥- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ميزانية مخصصة وملاعب وأدوات ووسائل ترويحية.

٦- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة وذلك حتى لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقة للأفراد أو غير مناسبة لمستوى حالتهم الصحية والبدنية.

٧- أن تحقق أوجه النشاط المختارة الفائدة المرجوة منها عندما يقبل الأفراد على الاشتراك فيها.

٨- يجب أن يكون التخطيط متسعا من حيث المجال بحيث يكون له قيمة فى الحاضر والمستقبل لكل من الفرد والمجتمع.

٩- يجب أن يكون النشاط المختار لفئة المعاقين عقليا مجالا خصبا لممارسة الحياة الديمقراطية.

١٠- يكون برنامج متسما بالمرونة يسمح بالتعديل والتطوير فى أى مرحلة من مراحل تنفيذه ويعطى الأفراد فرص الاختيار من الأنشطة المتعددة.

(٦ : ١٤ ، ١٥) ، (١٠ : ٦٤) ، (٢٥ : ١١٣ ، ١١٤)

الاحتياطات الواجبة عند تنفيذ الأنشطة الترويحية الرياضية الخاصة بفئة المعاقين عقليا:

١- فحص طبي شامل قبل البدء فى البرنامج وأيضا فى فترات منتظمة بالإضافة إلى أى وقت تظهر فيه بعض العوارض الجانبية على المشتركين مثل الدوار وآلام فى الصدر أو أى اختلاف فى المظهر أو الوظيفة بالجسم.

٢- يجب أن تسبق تمارين الإحماء للعضلات كمرحلة تمهيدية للمرحلة الأساسية للأنشطة المختارة .

٣- يجب أن يؤدي التدريب على فترات منتظمة حتى نتفادى التقلصات " الشد العضلى " التى تؤثر بطريقة عكسية على المطلوب.

٤- يجب أن يتكون البرنامج من ثلاث أو أربع فترات تدريبية أسبوعيا وذلك للحصول على تقدم ملموس ، كما يجب ألا يتركز العمل والتمارين فى يوم واحد نظرا لأن اللياقة لا تختزن فى الجسم ولكنها مثل الغذاء يجب أن يتجدد للحفاظ على الحياة وكذلك يجب أن تتجدد التمرينات للحفاظ على اللياقة .

٥- يجب تفادى الإرهاق الشديد فى التدريب وإذا استمر الإرهاق بالفرد أكثر من ساعتين فهذا يعنى أن التدريب كان فى غاية القسوة .

٦- لا يعتبر التدريب تذكرة المرور للياقة البدنية دون أن يصاحب ذلك التغذية المناسبة والراحة الكافية والنوم ومعالجة المشاكل الطبية.

٧- اللياقة البدنية لا تكتسب فى يوم واحد ولكنها تحتاج لوقت قد يمتد إلى ثلاث شهور حتى تتمكن أجهزة الجسم المختلفة من التأقلم والتلاؤم.

(٦ : ١٦) ، (٢٥ : ١١٥)

ويرى الباحث أن الأنشطة الترويحية الرياضية التى يخطط لتنفيذها ينبغي أن تتم وفقا للأسلوب العلمى حتى تتحقق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج.

جدول (١٣)

الخطة العامة لوحدات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح خلال تطبيقه
على الأطفال المعاقين عقليا بمدرسة التربية الفكرية بالصفاء
فى الفترة من ١٠/٢ إلى ٣٠/١٢/٢٠٠٤م

الأسبوع	الوحدة	الجزء التمهيدي	الجزء الأساسي	الجزء الختامي
الأول	الأولى	- (وقوف) تمرير الكرة للزميل والعكس. - المشي في الملعب مع التصفيق لأعلي.	- لعبة تمهيدية تسمى " فرقة البالونات ". - لعبة ترويحية تسمى " الحصان والعربة ".	- المشي في المكان ثلاث خطوات مع التصفيق في الرابعة ويكرر.
الثاني	الثانية	- (وقوف) لف الرأس يمينا ويسارا. - (وقوف - ثبات الوسط) الوثب عاليا في المكان.	- لعبة صغيرة وتسمى " الدوائر الموسيقية " - لعبة ترويحية تسمى " الجري عكس الإشارة ".	- رسم دوائر بالذراعين مع أخذ شهيق عميق ببطء.
الثالث	الثالثة	- (وقوف) الجري في المكان. - (وقوف) المشي أماما مع دوران الذراعين.	- سباق على شكل لعبة صغيرة يسمى " جمع الكرات ". - لعبة تمهيدية خاصة بكرة السلة وتسمى " الرمي على السلة ".	- <u>الكلمات الإيقاعية</u> طلع أيديك برة دخل أيديك جوه هزها شوية نط ثلاث نطات
الرابع	الرابعة	- إحماء وتمارين تنفس : أخذ شهيق ثم زفير ببطء من الأنف مع التصفيق.	- لعبة تمهيدية لكرة اليد وتسمى " تصويب الكرة ". - لعبة ترويحية بمصاحبة الموسيقى تسمى " الأطواق الرقمية ".	- المشي في المكان ثلاث خطوات مع التصفيق في الرابعة.

تابع جدول (١٣)

تابع الخطة العامة لوحدات البرنامج لتترويحى الرياضى المقترح خلال تطبيقه

على الأطفال المعاقين عقليا بمدرسة التربية الفكرية بالصف

فى الفترة من ١٠/٢ إلى ٣٠/١٢/٢٠٠٤م

الأسبوع	الوحدة	الجزء التمهيدى	الجزء الأساسى	الجزء الختامى
الخامس	الخامسة	- (وقوف) الجري للمس الحائط والعودة.	- لعبة تمهيدية تسمى " نطة الصندوق ". - لعبة تمهيدية لكرة اليد تسمى " إصابة الهدف ".	- (وقوف) تبادل المشي والجري بخطوات قصيرة.
السادس	السادسة	- المشي ثم الجري مع تغير الاتجاه حسب الإشارة وذلك بمصاحبة الموسيقى.	- سباق على شكل لعبة ترويحية يسمى " دخول الدائرة ". - لعبة تمهيدية خاصة بتنمية عضلات الذراعين والجذع والرجلين وتسمى " سباق الشد ".	- أداء توقيت منخفض فى جميع الاتجاهات.
السابع	السابعة	- وقوف أمام الحائط دفع الحائط مع ثني وفرد الذراعين.	- لعبة صغيرة وتسمى " النجاة من الغرق " - لعبة تمهيدية لكرة القدم تسمى " حارس الكرات ".	- رفع الذراعين عاليا ثم هبوطهما باسترخاء جانبي الجسم.
الثامن	الثامنة	- (وقوف قرفصاء - تشبيك الأيدي خلف الركبة) مرجحة الجسم للأمام وللخلف.	- لعبة تمهيدية لكرة اليد وتسمى " المرور بين الصولجانات ". - لعبة ترويحية بمصاحبة الموسيقى تسمى " شد الحبل ".	- تشبيك الأيدي فى دائرة ثم الدوران يميناً وجلس والعكس.

تابع جدول (١٣)

تابع الخطة العامة لوحدات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح خلال تطبيقه

على الأطفال المعاقين عقليا بمدرسة التربية الفكرية بالصف

فى الفترة من ١٠/٢ إلى ٢٠٠٤/١٢/٣٠م

الأسبوع	الوحدة	الجزء التمهيدى	الجزء الأساسى	الجزء الختامى
التاسع	التاسعة	- (وقوف) تصويب الكرة على الصولجانات لمحاولة إسقاطها.	- لعبة تمهيدية تسمى " حصار العدو ". - لعبة ترويحوية تسمى " جمع الأشياء ".	- تشبيك الأيدي مع الزملاء على شكل دائرة ثم ضم الدائرة وفتحها وقول فتحي يا وردة، غمضي يا وردة.
العاشر	العاشرة	- الجري المتعرج بين علامات موضوعة على الأرض.	- لعبة تمهيدية خاصة بكرة الطائرة وتسمى " تمرير الكرة ". - لعبة تمهيدية خاصة بكرة السلة وتسمى " الرمي على السلة ".	- دوران حول الملعب بخطوات منتظمة.
الحادي عشر	الحادية عشر	- (وقوف) رمي الكرة لأعلي ثم التقاطها ويكرر.	- لعبة ترويحوية تسمى " شد المنديل ". - لعبة تمهيدية لكرة اليد وتسمى " تمرير الكرة للزميل ".	- وقوف على أمشاط القدم - خفض العقبين على الأرض وخروج النفس ببطء.
الثاني عشر	الثانية عشر	- (وقوف - ثبات الوسط) ميل الجذع يمينا ويسارا مع الضغط.	- لعبة صغيرة تسمى " فرقة البالونات ". - لعبة ترويحوية تسمى " المرور من الأطواق ".	- أخذ شهيق من الأنف وكنم النفس ثم إخراجه من الفم ببطء.

* تؤدي أكثر التمرينات والأنشطة الترويحية بمصاحبة الموسيقى للمتعة والمرح والسرور والبهجة وفقا لرغبات وميول واحتياجات الأطفال ، ويتخللها تمرينات للتهذنة والاسترخاء كراحة إيجابية.

* وحدات البرنامج دائما ما تطبق أيام الأحد و الثلاثاء و الخميس من كل أسبوع.

جدول (١٤)
عرض لمضمون برنامج
الترويح الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة الأولى : الأسبوع الأول

الهدف :

١ - غسل القدمين بعد خلع الحذاء

بعد الانتهاء من الدرس.

الزمن : ٤٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	٥	- (وقوف) تمرير الكرة للزميل والعكس. - المشي في الملعب مع التصفيق لأعلي.	صفوف - قاطرات	كرات	اكتساب السلوك الصحي المناسب
الجزء الأساسي	١٥	فرقة البالونات ينتشر التلاميذ بالملعب ويربط برجل كل تلميذ بالون وعند الإشارة يجرى كل منهم محاولا فرقة بالون الأخر مع المحافظة على البالون الخاص به ويخرج من اللعبة الذي يفقد البالون الخاص به ويستمر حتى آخر تلميذ ويصبح الفائز.	انتشار	بالونات	اكتساب القدرة على أداء المهارات الحركية
		الحصان والعربة يقف كل تلميذين مع بعض أحدهما يلبس الطوق في الوسط والآخر يمسك الطوق من الخلف ثم يبدأ الأول بالجري ثم الحجل وبعدها المشي مع تقليد الحصان.	انتشار	أطواق	اكتساب الوعي بالاتجاهات السليمة
الجزء الختامي	٥	المشي في المكان ثلاث خطوات مع التصفيق في الرابعة ويكرر.	صفوف		القدرة على التحكم في الانفعالات

تابع عرض لمضمون برنامج
الترويج الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة الثانية : الأسبوع الثاني

الأهداف

- ١- المحافظة على نظافة المكان
- ٢- الحث على استخدام المكان

الزمن : ٤٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	٥' >	- (وقوف) الجري في المكان. - (وقوف) المشي أماما مع دوران الذراعين.	صفوف قاطرات		تهيئة أعضاء الجسم المختلفة
الجزء الأساسي	٥' >	<u>جمع الكرات</u> يوضع عدد كبير من الكرات في صندوق كبير بأخر الملعب ثم يقف التلاميذ قاطرتين ويبدأ أول القاطرة بالجري إلى الصندوق وحمل كرة والعودة بها ووضعها بجانب زملائه في الصندوق ويقف خلف القاطرة ويبدأ الآخر في الجري حتى تنتهي احدي القاطرتين أولا وتكون الفائزة	انتشار	كرات صندوق من الكرتون	اكتساب بعض عناصر اللياقة البدنية
		<u>الرمي على السلة</u> يستخدم ملعب سلة صغير ويقف التلاميذ خلف خط البداية ومع كل تلميذ كرة سلة وعند الإشارة يبدأ كل تلميذ بالتصويب على السلة ويحسب له عدد التصويبات الصحيحة ويفوز من يسجل اكبر عدد من الرميات.	قاطرات	كور سلة	تنمية القدرة على التحكم والتوجيه المكاني للكرة
	٥' >	<u>الكلمات الإيقاعية</u> طلع أيدك برة دخل أيدك جوه هزها شوية نط ثلاث نطات	انتشار	دف	استرخاء العضلات ومرونتها

تابع عرض لمضمون برنامج
الترويح الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة الثالثة : الأسبوع الثالث
الزمن : ٤٠ دقيقة
الهدف:
١- عدم استعمال أدوات الغير.

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٥	- (وقوف) لف الرأس يمينا و يسارا. - (وقوف - ثبات الوسط) الوثب عاليا في المكان.	دائرة		تنمية القدرة على إدراك أجزاء الجسم
الجزء لأساسي	١٥	<u>الدوائر الموسيقية</u> تنتشر الأطواق على الأرض في دائرة ويقف كل تلميذ داخل طوق على أن يبقى تلميذ بدون طوق وعند سماع الموسيقى يجري التلاميذ خارج الأطواق وعند توقف الموسيقى يحاول كل تلميذ أن يقف داخل الطوق والتلميذ الذي يبقى بدون طوق يخرج من الملعب ومعه طوق.	دائرة	أطواق	تنمية القدرة على التحكم والتوجيه المكاني
	١٥	<u>الجري عكس الإشارة</u> ينتشر التلاميذ بالملعب وعند سماع الإشارة ينظروا إلى المدرس فإذا أشار يمينا يبدءوا بالجري يسارا عكس الإشارة وعند الإشارة إلي أعلي يقفون وهكذا ومن يخطأ يخرج من اللعبة حتى تنتهي بفوز واحد.	انتشار	علم ألوان	رشاقة الحركة والتعاون والانتباه
الجزء الختامي	١٥	رسم دوائر بالذراعين مع أخذ شهيق عميق ببطء.	دائرة		الارتقاء بالسلوك العام

تابع عرض مضمون برنامج
الترويح الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة الرابعة : الأسبوع الرابع

الأهداف

- ١- استخدام الأنف في التنفس.
- ٢- الاشتراك مع الزملاء في تنظيف
مكان اللعب

الزمن : ٤٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	٥'	أخذ شهيق ثم زفير ببطء من الأنف مع التصفيق.	صفين مواجهين		التدريب على السلوكيات الصحية
الجزء الأساسي	١٥'	<u>تصويب الكرة</u> يقف التلاميذ فريقان مواجهين للحائط على بعد مسافة معينة وعند الإشارة ببدء الأول من كل فريق تصويب الكرة على المربع المرسوم على الحائط ومن لا يصيب المربع يصبح خاسر ويخرج من اللعبة.	فاطر ثلاث	كور مجموعة من المربعات المرسومة على الحائط	تنمية التآزر العصلي العصبي والدقة
		<u>الأطواق الرقمية</u> تضع الأطواق في الملعب على شكل دائرة ثم يقف التلاميذ حول الأطواق وعند الإشارة يجروا حول الأطواق ومع توقف الإشارة يقف كل تلميذ داخل طوق ومن لم يجد طوق يخرج من اللعبة.	انتشار	أطواق	تنمية التعاون وإنكار الذات والتحكم في الانفعالات
الجزء الختامي	٥'	المشي في المكان ثلاث خطوات مع التصفيق في الرابعة.	م م		الشعور بالاطمئنان والأمن والسلامة

تابع عرض لمضمون برنامج
التروييح الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة الخامسة : الأسبوع الخامس الهدف:
الزمن : ٤٠ دقيقة ١ - المحافظة على الملابس نظيفة أثناء اللعب.

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	٥'	(وقوف) الجري للمس الحائط والعودة.	انتشار حر		تعزيز الميل لحب اللعب
الجزء الأساسي	١٥'	<u>نطة الصندوق</u> يقف التلاميذ على صناديق ما عدا واحد هو المساك ويبدءوا بالنزول من على الصناديق ويتحركون في الملعب ويجري المساك خلفهم لمحاولة لمسهم فان استطاع لمس أحدهم قبل أن يصل إلي الصندوق الخاص به يصبح المساك.	انتشار حر	صناديق بلاستيكية	الاعتماد على النفس
الجزء الأساسي	١٥'	<u>إصابة الهدف</u> يقسم التلاميذ إلي قاطرتين وأمام كل قاطرة يرسم دائرة على الحائط ومع كل قاطرة كرة صغيرة ويبدأ الأول من كل قاطرة بالتصويب على الدائرة ويتم تحديد عدد التصويبات الصحيحة لكل قاطرة.	قاطرتان	كرات صغيرة مجموعة من الدوائر المرسومة على الحائط	التعرف على الأشكال وتميزها
الجزء الختامي	٥'	(وقوف) تبادل المشي والجري بخطوات قصيرة.	انتشار حر		مرونة وارتقاء العضلات

تابع عرض لمضمون برنامج
الترويج الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة السادسة : الأسبوع السادس
الزمن : ٤٠ دقيقة
الهدف:
١- المحافظة على نظافة اليدين

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	٥'	المشي ثم الجري مع تغير الاتجاه حسب الإشارة.	انتشار	علم ألوان	الوعي بالنظام والنظافة
الجزء الأساسي	١٥'	<u>دخول الدائرة</u> يرسم دائرتين متحدتي المركز واحدة داخل الأخرى ويحيط اللاعبون بالدائرة الكبرى متشابكي الأيدي وعند الإشارة يبدأ الدوران حول الدائرة وعند توقف الإشارة يفك الأيدي بالقفز داخل الدائرة الصغرى ومن لا ينجح يخرج من اللعبة..	انتشار	دائرتين متحدتي المركز مرسومة على الأرض	اكتساب القدرة على المشاركة في المسابقات والألعاب
	١٥'	<u>سباق الشد</u> يقسم التلاميذ إلى صفيين مواجهين بينهم خط مرسوم على الأرض ويمسك كل تلميذ يد التلميذ المقابل له وعند الإشارة يحاول كل تلميذ شد الآخر ليتعدى الخط المرسوم ومن يتعدى الخط يصبح خاسر.	صفين مواجهين	خط مرسوم على الأرض	اكتساب قيم النظام والطاعة
الجزء الختامي	٥'	أداء توقيت منخفض في جميع الاتجاهات.	انتشار		اكتساب القوام الجيد

تابع عرض لمضمون برنامج
الترويج الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة السابعة : الأسبوع السابع

الأهداف

- ١- الاهتمام بنظافة الملابس
- ٢- تحسين اللياقة البدنية والصحية

الزمن : ٤٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	٥	وقوف أمام الحائط دفع الحائط مع ثني وفرد الذراعين.	انتشار		تقبل المحتوى ببهجة وسرور
الجزء الأساسي	٥	<u>النجاة من الغرق</u> توضع صناديق بالملعب ويقف التلاميذ على خط البداية على بعد مسافة من الصناديق وعند سماع الإشارة يبدأ التلاميذ في الجري ومحاولة الوقوف فوق أحد الصناديق ومن لم يجد صندوق يغرق أي يخرج من اللعبة.	انتشار	صناديق من الفل	اكتساب قيم مساعدة الآخرين
		<u>حارس الكرات</u> يرسم شكل دائرة في منتصف الملعب وبداخلها كور صغيرة ويقف بجانبها أحد التلاميذ بينما ينتشر الآخرون حول الدائرة وعند الإشارة يحاول كل تلميذ من على الدائرة الوصول لأخذ الكور من الداخل بينما التلميذ الذي في الوسط يحاول رميهم بالكرات وإذا لمس أحدهم يخرج من اللعبة.	انتشار	كرات صغيرة ملونة	تنمية وتحسين المهارات الطبيعية والاهتمام بالمظهر اللائق
الجزء الختامي	٥	رفع الذراعين عاليا ثم هبوطهما باسترخاء جانبي الجسم.	دائرة		استرخاء للعضلات العاملة

تابع عرض لمضمون برنامج
الترويج الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة الثامنة : الأسبوع الثامن

الأهداف

١- المحافظة على الأدوات.

٢- الولاء والانتماء والتكيف مع الآخرين

الزمن : ٤٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	٥	(وقوف قرفصاء - تشبيك الأيدي خلف الركبة) مرجحة الجسم للأمام وللخلف.	انتشار		الوعي وإحساس بالتناسق الجمالي
الجزء الأساسي	١٥	المرور بين الصولجانات يقسم التلاميذ إلى قاطرات وأمام كل قاطرة مجموعة من الصولجانات على مسافة متساوية وعند الإشارة يبدأ الأول من كل قاطرة بالمرور بين الصولجانات دون لمسها والرجوع لآخر القاطرة ومن ينتهي الأول يصبح فائزا.	انتشار	صولجانات ملونة	تنمية القدرة على التحكم والتوجيه المكاني
الألعاب التمهيدية	١٥	شد الحبل يقسم التلاميذ إلى قاطرتين بينهم مسافة متساوية ويمسك الأول من كل قاطرة حبل مع الزميل الآخر ويحاول شد الزميل وهو ممسك الحبل ومن يتعدى خط المنتصف يصبح خاسر.	قاطرتان	حبال من القطن	تنمية الانتباه والتركيز والمبادأة
الجزء الختامي	٥	تشبيك الأيدي في دائرة ثم الدوران يمينا والجلوس والعكس.	انتشار		اكتساب قيم وسلوكيات مرغوب فيها

تابع عرض لمضمون برنامج
الترويج الرياضي للأطفال المعاقين عقليا
الأهداف

الوحدة التاسعة : الأسبوع التاسع

- ١- عدم استعمال أدوات الغير
- ٢- نظافة المكان الموجود فيه

الزمن : ٤٠ دقيقة

الاهداف	الأدوات	التشكيل	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
تنمية بعض العادات الصحية	كرات صولجانات	انتشار	(وقوف) تصويب الكرة على الصولجانات لمحاولة إسقاطها.	٥ >	الجزء التمهيدي
الوعي بالقواعد الصحية السليمة	كور صغيرة ملونة	انتشار	<u>حصار العدو</u> يرسم دائرة كبيرة وبداخلها دائرة صغيرة ويقف مجموعة من التلاميذ داخل الدائرة الصغيرة بينما المجموعة والأخري على الدائرة الكبيرة ومعهم كور ثم يبدؤوا بالتصويب بالكور على التلاميذ في الدائرة الصغيرة ومن تلمسه الكرة يخرج حتى ينتهي آخر تلميذ.	٥	الجزء الأساسي التمرينات البدنية الألعاب التمهيدية
تنمية القدرة على العطاء والأخذ	كور أطواق صولجانات	انتشار	<u>جمع الأشياء</u> يتم توزيع عدد من الأدوات في الملعب (كور - أطواق - صولجانات) ويحدد تلميذ من كل فريق وعند الإشارة يبدأ في جمع كل لعبة في الصندوق الخاص بها والمرسوم عليه شكل الأداة ويحسب من الفائز.	٥	
اكتساب قيم الشجاعة والنظافة		دائرة	تشبيك الأيدي مع الزملاء على شكل دائرة ثم ضم الدائرة وفتحها وترديد قول فتحي يا وردة ، غمضي يا وردة.	٥	الجزء الختامي

تابع عرض لمضمون برنامج
الترويج الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الوحدة العاشرة : الأسبوع العاشر

الهدف:

١- التعاون في تجهيز الأدوات وحملها
قبل وبعد الدرس.

الزمن : ٤٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	٥'	الجري المتعرج بين علامات موضوعة على الأرض.	انتشار حر	أعلام صغيرة	اكتساب الحيوية والنشاط
الجزء الأساسي	١٥'	<u>تمرير الكرة</u> يقف التلاميذ قاطرات مع فتح الرجلين ويمسك أول القاطرة بكرة محاو لا توصيلها إلى الزميل الآخر من بين القدمين وهكذا حتي آخر القاطرة.	انتشار حر	كرات صغيرة	اكتساب خبرات حركية متنوعة والتعاون
	١٥'	<u>الرمي على السلة</u> يستخدم ملعب سلة صغير يقف التلاميذ خلف خط البداية ومع كل تلميذ كرة سلة صغيرة وعند الإشارة يبدأ بالتصويب على السلة وتحسب عدد التصويبات الصحيحة.	قاطرتان	كرات سلة	إدراك الملعب وأدوات اللعب المختلفة
الجزء الختامي	٥'	دوران حول الملعب بخطوات منتظمة.	انتشار حر		اكتساب المظهر الرياضي اللائق

تابع عرض لمضمون برنامج
الترويج الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الهدف:

الوحدة الحادية عشر : الأسبوع الحادي عشر

١- ممارسة الرياضة مع الأصدقاء.

٢- استخدام المنديل عند العطس.

الزمن : ٤٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الرمز	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	> ١٠	(وقوف) رمي الكرة لأعلي ثم التقاطها ويكرر.	انتشار	كرات	الحب والتعارف والتعاون
الجزء الأساسي	١٠ ١٠	<u>شد المنديل</u> يقسم التلاميذ إلى صفيين بحيث يكون لكل تلميذ رقم مماثل للرقم في الصف الآخر ويقف المدرس على بعد مسافة معينة ويرفع بيده منديل ثم ينادي المدرس على رقم معين فيجري كلاهما من الصفيين لمحاولة شد المنديل من يد المدرس ويحسب عدد النقاط للصفيين.	صفيين متواجهين	منديل ملون	الوعي بالقواعد الصحية السليمة
	١٠ ١٠	<u>تمرير الكرة للزميل</u> يقسم التلاميذ في صفيين متواجهين وبينهم مسافة معينة ومع تلاميذ أحد الصفيين كرة وعند الإشارة يبدأ كل تلميذ من الصف الأول بتمرير الكرة للزميل المقابل له وإعادتها والذي تسقط منه الكرة يعتبر خاسر ويخرج.	صفيين متواجهين	كرات صغيرة	التعرف على الاتجاهات الصحيحة
	١٠ ١٠	وقوف على أمشاط القدم - خفض العقبين على الأرض وخروج النفس ببطء.	٢ ٢		مرونة وارتقاء العضلات

تابع عرض لمضمون برنامج
التروييح الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

الأهداف :

الوحدة الثانية عشر : الأسبوع الثاني عشر

١- غسل القدمين بعد خلع الحذاء.

٢- استخدام الأنف و غلق الفم.

الزمن : ٤٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	رقم	المحتوي	التشكيل	الأدوات	الأهداف
الجزء التمهيدي	> ١٥	(وقوف - ثبات الوسط) ميل الجذع يمينا ويسارا مع الضغط.	صفين		اكتساب القوام الجيد
الجزء الأساسي	١٥	فرقة البالونات ينتشر التلاميذ بالملعب ويربط برجل كل تلميذ بالون وعند الإشارة يجرى كل منهم محاولا فرقة بالون الأخر مع المحافظة على البالون الخاص به ويخرج من اللعبة الذي يفقد البالون الخاص به ويستمر حتى آخر تلميذ.	انتشار	بالونات ملونة	القدرة على التفاعل الحركي مع الموسيقى
		المروء من الأطواق يقسم التلاميذ على مجموعتين ويتم تثبيت الأطواق على شكل قاطرة على بعد مسافات متساوية وتقف كل مجموعة مواجهة للأطواق وعند الإشارة يبدأ أول كل قاطرة بالمرور من بين الأطواق والعودة لأخر القاطرة والمجموعة التي تنتهي الأول تصبح فائزة.	قاطرتان	أطواق مختلفة الأحجام	الالتزام بالتعليمات الموجهة بمرح وسرور
الجزء الختامي	< ١٥	أخذ شهيق من الأنف وكنم النفس ثم إخراجه من الفم ببطء.	دائرة		اكتساب السلوك الصحي

* تؤدي أكثر التمرينات والأنشطة الترويحية بمصاحبة الموسيقى للمتعة والمرح والسرور والبهجة وفقا لرغبات وميول واحتياجات الأطفال ويتخللها تمرينات للتهنئة والاسترخاء كراحة إيجابية.

طريقة تنفيذ برنامج الترويح الرياضى :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج المقترح على عينة البحث من خلال الوحدات التدريسية التى تتضمن الأنشطة الترويحية المختلفة وفقاً لما أشار محمد حسن علاوى (١٩٩٤) (٢٨) باستخدام أسلوب التدريب الدائري (التكراري) على أن يكون التكرار وفقاً لرغبات الأفراد كل حسب ميوله واتجاهاته ومتطلباته الصحية والبدنية وتحتوى كل محطة على تدريب واحد زمن أدائه ثابت من وحدة لأخرى حتى نهاية وحدات البرنامج على أن يتخلل ذلك الراحة الايجابية وتمارين للتنفس والاسترخاء التى غالباً ما تؤدى مع مصاحبة الموسيقى.

وقد قسم الباحث أفراد المجموعة التجريبية إلى ثلاث مجموعات ، كل مجموعة تشتمل على سبعة أطفال.

هذا ويتوقف تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضى المقترح على الباحث والطفل ومدى قدرة كل منهما على تفهم الآخر والاستجابة له ، ولقد استخدم الباحث فى تنفيذ البرنامج الأسلوب المباشر ، وفيه يظهر دور الباحث عند ممارسة الأنشطة الترويحية فهو المصمم للبيئة التى سوف تؤدى فيها الأنشطة الحركية الترويحية بشكل يشجع فيه الأداء الفردي عن طريق الإرشاد والتوجيه من نشاط إلى نشاط آخر من خلال إجراءات معينة ينطلق فيها الفرد بحرية كاملة لاكتساب الخبرة. (١٤ : ١٢٨)

الخطة الزمنية لبرنامج الترويح الرياضى :

أشتمل البرنامج الترويحي الرياضى المقترح على (١٢) وحدة ، بواقع وحدة واحدة فى الأسبوع على أن تكرر الوحدة ثلاث مرات بواقع ثلاثة أيام فى الأسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) وذلك لمدة (١٢) أسبوع أى (٣٦) وحدة ممارسة أنشطة ترويحية خلال مدة تنفيذ البرنامج ككل واستغرق زمن الوحدة (٤٠) دقيقة ، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة تم تطبيق البرنامج المتبع بالمدرسة.

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث (المجموعتان التجريبية والضابطة) في مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا والقياسات التي تم إجراء التكافؤ فيها خلال الفترة من ١٢ / ٩ / ٢٠٠٤م حتى ٢١ / ٩ / ٢٠٠٤م ، كما هو موضح بجدول (٣) وجدول (١٥) .

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق

بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ن = ٢١

في القياس القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	ت	مستوى الدلالة
	م ١	ع ١	م ٢	ع ٢			
الصحة الشخصية	٣٤ر٤٤٨	٥١ر٠٣	٣٤ر٦٢١	٤٥ر٨٦	١٧٢ر	١٣٥ر	غير دالة
السلوك الصحي الرياضي	٣٥ر٣٣٣	٤ر٢١٥	٣٤ر٦٦٧	٣ر٣٢٥	٦٦٧ر-	٥٢٧ر-	غير دالة
العادات الصحية الغذائية	٣٤ر١٨٢	٤ر٤٩٠	٣٣ر٩٠٩	٤ر٢٣٠	٢٧٣ر-	٢٠٧ر-	غير دالة
السلوك النفسي والعاطفي	٣٦ر٨٤٢	٥ر٧٧٦	٣٦ر٥٧٩	٥ر٠٩٢	٢٦٣ر-	١٤٩ر-	غير دالة
السلوك الوقائي	٣٣ر٥٥٦	٦ر١٠٦	٣٣ر٠٠٠	٥ر٢٩٢	٥٥٦ر-	٢٠٦ر-	غير دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٢ر٠٤)

يتضح من جدول (١٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياسات القبلية في المتغيرات قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٥٢٧ر-) كأصغر قيمة و (١٣٥ر) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢ر٠٤) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتان التجريبية والضابطة في تلك القياسات للمتغيرات قيد البحث.

التجربة الأساسية (تطبيق البرنامج) :

تم تنفيذ برنامج الترويج الرياضي المقترح من خلال الوحدات على المجموعة التجريبية فقط لمدة ١٢ أسبوع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا لزم من ٤٠ دقيقة في كل وحدة من وحدات البرنامج ، وذلك خلال العام الدراسي (٢٠٠٤/٢٠٠٥) في الفترة الزمنية من ١٠/٢ / ٢٠٠٤م حتى ٣٠ / ١٢ / ٢٠٠٤م ، ولقد قام الباحث بالتنفيذ على المجموعة التجريبية بنفسه في وجود السادة (أخصائي العلاج الطبيعي ، الزائرة الصحية ، الأخصائي النفسى ، الأخصائي الاجتماعي ومدرسة التربية الرياضية بالمدرسة) وذلك للمعونة في إجراء الاختبارات والقياسات المحددة للدراسة ، أما المجموعة الضابطة تم تطبيق البرنامج التدريسي المقرر للتربية البدنية بالمدرسة.

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية قيد البحث خلال الفترة من ١ / ٢ / ٢٠٠٥م حتى ٥ / ١ / ٢٠٠٥م لكل من المجموعة التجريبية والضابطة بنفس الأسلوب المتبع في القياسات القبلية وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وفقا لما أشار إليه مصطفى حسين

باهى (١٩٩٩) (٣٦) وهى كالتالى :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- تحليل التباين.
- اختبار (ت).