

المرفقات

مرفق رقم (١)

- أسماء الخبراء المحكمين للبرنامج الترويحي الرياضي للأطفال المعاقين عقليا.

مرفق رقم (٢)

- مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا فى صورته المبدئية.

مرفق رقم (٣)

- أسماء الخبراء المحكمين لمقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.

مرفق رقم (٤)

- مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا فى صورته النهائية.

مرفق رقم (٥)

- مفتاح تصحيح عبارات مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.

مرفق رقم (١)

أسماء الخبراء المحكمين

للبرنامج الترويحي الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

أسماء الخبراء المحكمين

للبرنامج الترويحي الرياضي للأطفال المعاقين عقليا

م	الاسم	الدرجة العلمية
١	كمال عبد الحميد إسماعيل	أستاذ الاختبارات والمقاييس المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق سابقا.
٢	سليمان أحمد حجر	أستاذ الصحة الرياضية المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.
٣	رضوان أحمد رضوان	أستاذ الصحة الرياضية المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.
٤	سيد عبد الجواد سيد	أستاذ بيولوجيا الرياضة وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد.
٥	سلوى عبد الهادي شكيب	أستاذ التمرينات ورئيس قسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٦	علية حسين خير الله	أستاذ الترويح الرياضي ورئيس قسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا سابقا.

مرفق رقم (٢)

مقياس السلوكيات الصحية

للأطفال المعاقين عقليا

في صورته المبدئية

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الترويح

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد . .

يقوم الباحث/ عبد التواب محمود عبد التواب إبراهيم بإجراء دراسة بعنوان:

" فعالية برنامج تروحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا
" وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه.

والباحث بصدد تصميم مقياس لقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا . .
علما بأن المرحلة السنية لعينة البحث تتراوح من (١٢ : ١٥) سنة.

ومن خلال قيام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمقاييس العربية والأجنبية والدراسات
السابقة والمرتبطة التي تناولت سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام والمعاقين
عقليا بشكل خاص ، 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
الخمس عدد من العبارات.

وباعتبار سيادتكم خبيراً فى هذا المجال أمليين التفضل بإبداء الرأى فى عبارات كل
محور بوضع علامة (✓) أمام كل عبارة تنتمى إلى المحور ووضع علامة خطأ أمام كل
عبارة لا تنتمى إلى المحور مع رجاء تصحيح بعض العبارات التي يمكن أن تنتمى إلى
المحور وإضافة أو حذف أي عبارات أخرى ترونها سيادتكم.

مع رجاء التفضل بإبداء أى ملاحظات ترونها.
ونشكر لسيادتكم رؤيتكم العلمية البناءة.

الباحث

عبد التواب محمود عبد التواب

بيانات الخبير

الاسم /

الوظيفة /

الدرجة العلمية /

مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا
في صورته المبدئية

* المحور الأول : الصحة الشخصية :-

م	العبارات	نعم	لا	التعديل المقترح للعبارة
١	صحتك كويسة باستمرار.			
٢	بتروح للدكتور عند الإصابة.			
٣	بتحس إن في حاجة في جسمك بتوجعك كل شوية.			
٤	بتستحم كل يوم.			
٥	بتتنظف أسنانك على الدوام.			
٦	بتسرح شعرك كل يوم.			
٧	بتحب تبص على نفسك كثير في المرايا.			
٨	الناس بيقولوا عليك شكلك حلو.			
٩	أنت عارف أجزاء جسمك فايدتها إيه.			
١٠	بتأكل في ضوافرك.			
١١	بتمص في أصابعك كثير.			
١٢	أنت شكلك حلو.			
١٣	بتحس بنشاط وحيوية باستمرار.			
١٤	هدومك على طول مش نظيفة.			
١٥	بتتنفس من فمك بدلا من أنفك.			
١٦	بتدير وشك عن الآخرين عند العطس أو الكحة.			
١٧	بتستعمل المنديل عند العطس أو الكحة.			
١٨	بترمي المنديل على الأرض.			
١٩	بتف على الأرض.			
٢٠	بتحافظ على نظافة المكان اللي بتقعد فيه.			
٢١	بتنظف المكان اللي بتتواجد فيه.			
٢٢	بتنام مبكرا وتستيقظ مبكرا.			
٢٣	بتنام كويس بالليل.			
٢٤	عاجبك طولك.			
٢٥	بتشعر انك قصير قوي بالنسبة لأصحابك.			
٢٦	بتعلق هدومك على الشماعة.			

٢٧	بتنظف سريرك وحجرة نومك.		
٢٨	عندك سلة زباله في حجرة نومك.		
٢٩	بتنام بملابس الخروج.		
٣٠	بتشرب منبهات كالشاي والقهوة قبل النوم.		
٣١	بتعمل حمام لوحدهك.		
٣٢	بتعرف تغسل أعضائك بعد الحمام.		
٣٣	بتتشرف جسمك كويس بالفوطه بعد الحمام أو بعد الاستحمام.		
٣٤	بتغسل أيدك جيدا بالماء والصابون قبل الأكل وبعد الأكل.		
٣٥	بتشرب كوب من اللبن قبل النوم.		

- عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

م	العبارات	نعم	لا
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

* المحور الثاني : السلوك الصحى الرياضى :-

م	العبارات	نعم	لا	التعديل المقترح للعبارة
١	بتحب ممارسة الرياضة.			
٢	تقدر تسبق أصحابك في الجري.			
٣	بتتعجب بسرعة لما بتلعب مع أصحابك.			
٤	تحب تتعلم لعبة.			
٥	تعرف تعمل التمرين زى المدرس أمام أصحابك.			
٦	بتمشى مسافة من البيت إلى المدرسة.			
٧	بتشارك في الفريق الرياضى في المدرسة.			
٨	بتحب تلعب لوحدهك.			
٩	أنت رئيس الفريق الرياضى المدرسى.			
١٠	تحب تلعب مع أصحابك برة المدرسة.			
١١	أصحابك بيحبوا يلعبوا معاك.			

١٢	أنت يتفرح لما يتفوز في مسابقة الألعاب.		
١٣	بتلبس ملابس رياضية عند اللعب.		
١٤	بتلبس ملابس قطنية لامتناس العرق.		
١٥	بتلبس حذاء رياضي وشراب قطن.		
١٦	بتعرف تركب العجلة الثابتة.		
١٧	عضلاتك قوية.		
١٨	بتشعر انك أقوى من أصحابك.		
١٩	بتحب تلعب في النادي.		
٢٠	بتفضل الألعاب بالأدوات والأجهزة.		
٢١	بتشعر بالمرح والسرور عند اللعب.		

- عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

م	العبارات	نعم	لا
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

* المحور الثالث : العادات الصحية الغذائية :-

م	العبارات	نعم	لا	التعديل المقترح للعبارة
١	بتغسل اديك قبل الأكل وبعده.			
٢	بتأكل لوحديك.			
٣	بتغسل فمك بالفرشاة والمعجون بعد الأكل.			
٤	بتغسل الخضراوات الطازجة قبل أكلها.			
٥	بتأكل ثلاث وجبات يوميا.			
٦	بتحب تأكل مع الضيوف عندكم.			
٧	بتفضل وجبات المنزل المعدة جيدا.			
٨	بتأكل الوجبات الجاهزة.			
٩	بتأكل من الباعة الجائلين.			
١٠	ممكن تتناول أطعمة وطلوى ومسليات بين الوجبات.			
١١	بتمضغ الطعام جيدا ليسهل بلعه وهضمه.			

			١٢	بتسمى الله قبل الأكل.
			١٣	بتأكل بيدك اليمنى.
			١٤	بتعرف تستعمل الملعقة والشوكة أثناء تناولك الطعام.
			١٥	عارف أن الأكلات الزائدة والدسمة تزيد من وزنك.
			١٦	بتأكل مما يليك أو تضع طبقك أمامك.
			١٧	بتساعد في حمل الأدوات الفارغة للمطبخ.
			١٨	بتضع مخلفات الطعام في كيس القمامة.
			١٩	بتساعد في تنظيف مكان طعامك.
			٢٠	بتحرص على تناول بعض الفاكهة.
			٢١	بتعاني من فقد الشهية.
			٢٢	بتشرب الماء بكميات كافية.
			٢٣	بتستعمل الكوب أثناء الشرب.
			٢٤	ممكن تستعمل كوب زميلك لتشرب منه.
			٢٥	بتشرب من صنوبر المياه بفمك.

- عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

م	العبارات	نعم	لا
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

* المحور الرابع : السلوك النفسى والعاطفى :-

م	العبارات	نعم	لا	التعديل المقترح للعبارة
١	بتفضل ممارسة النشاط الرياضى بمصاحبة الموسيقى والغناء.			
٢	تحب فك المكعبات وتركيبها أكثر من القراءة.			
٣	بتشعر بسعادة كبيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضى.			

		٤	بتشعر بالسعادة لتواجدك بين زملائك ومشاركتهم في الأنشطة.
		٥	بتحس بالسعادة عندما تحقق نجاحا رياضيا أو تحصل على جائزة.
		٦	بتشارك في المسابقات التي تنظمها المؤسسات المختلفة.
		٧	أنت حصلت علي ميداليات أو شهادات تفوق رياضي.
		٨	أنت بتنسي الدرس.
		٩	المدرس يشكرك على انتظامك.
		١٠	الكتابة صعبة عليك قوى.
		١١	بتفهم الواجب بتاعك بسرعة.
		١٢	تحب تغير مدرستك وتروح مدرسة ثانية.
		١٣	تجد صعوبة في رسم الأشكال.
		١٤	بتتخاف كثير مع أصحابك.
		١٥	بتحلم أحلام وحشة على طول.
		١٦	بتكسر حاجات أصحابك.
		١٧	بتفرح لمل المدرس يضرب أصحابك.
		١٨	بتحب الحيوانات.
		١٩	المدرس بيعملك وحش.
		٢٠	بتفرح لما بتفوز في مسابقة الألعاب.
		٢١	أصحابك بيحبوا يلعبوا معاك.
		٢٢	الناس بتعملك حلو.
		٢٣	بتفرح لما والدك يطلب منك تشتري حاجة.
		٢٤	بتخاف من الصوت العالي.
		٢٥	بتعيط كثير.

- عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

م	العبارات	نعم	لا
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

* المحور الخامس : السلوك الوقائي :-

م	العبــــــــــــــــارات	نعم	لا	التعديل المقترح للعبارة
١	هل أنت ملم ببعض الإسعافات الأولية؟			
٢	هل تهتم بوقاية نفسك من الأمراض ؟			
٣	هل يمكنك أن تسعف زميلك في الملعب عند الإصابة ؟			
٤	هل تلجأ للطبيب لاستشارته عند الإصابة بمكروه ؟			
٥	هل تعلم أن هناك تعليمات يجب الالتزام بها عند استخدام الأدوات والأجهزة حتى لا تسبب لك الإصابة ؟			
٦	هل تلتزم بتعليمات الطبيب وتنفيذها بدقة؟			
٧	هل وجود الطبيب بالمدرسة أو النادي يعطيك الثقة والأمان ويزيد دافعية الممارسة؟			
٨	هل تقوم بالتطعيم عند انتشار الأمراض المعدية ؟			
٩	هل تقوم بعمل تحليلات طبية من أن لآخر للاطمئنان ؟			
١٠	هل تقوم بعمل فحص دوري للوقوف على أحدث ما وصلت إليه حالتك ؟			
١١				
١٢				
١٣				

- عبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

م	العبــــــــــــــــارات	نعم	لا
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

مرفق رقم (٣)

أسماء الخبراء المحكمين لمقياس

السلوكيات الصحية للأطفال

المعاقين عقليا

أسماء السادة الخبراء المحكمين

لمقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا

م	الاسم	الدرجة العلمية
١	كمال محمد دسوقي	أستاذ الصحة النفسية غير المتفرغ ونائب رئيس جامعة الزقازيق سابقا.
٢	سليمان أحمد حجر	أستاذ الصحة الرياضية المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.
٣	رضوان أحمد رضوان	أستاذ الصحة الرياضية المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.
٤	حسن مصطفى عبد المعطى	أستاذ الصحة النفسية ووكيل كلية التربية جامعة الزقازيق.
٥	فاطمة إبراهيم صقر	أستاذ بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٦	محمد السيد عبد الرحمن	أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق.
٧	عبد الوهاب كامل	أستاذ علم النفس التعليمى وعميد كلية التربية جامعة طنطا.
٨	سوسن الغزالي	أستاذ الصحة العامة والطب السلوكي بكلية الطب جامعة عين شمس.
٩	مسعود كمال غرابة	أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
١٠	البيسونى عبد الله جاد	أستاذ علم الاجتماع المساعد بكلية الآداب جامعة الزقازيق.

مرفق رقم (٤)

مقياس السلوكيات الصحية

للأطفال المعاقين عقليا

في صورته النهائية

مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا
في صورته النهائية

* المحور الأول : الصحة الشخصية

م	العبارة	نعم	لا
١	صحتك كويسة باستمرار.		
٢	بتروح للدكتور عند الإصابة.		
٣	بتحس إن في حاجة في جسمك بتوجعك كل شوية.		
٤	بتستحم كل يوم.		
٥	بتنظف أسنانك على الدوام.		
٦	بتسرح شعرك كل يوم.		
٧	بتحب تبص على نفسك كثير في المرايا.		
٨	الناس بيقولوا عليك شكلك حلو.		
٩	بتأكل في ضوافرك.		
١٠	بتمص في أصابعك كثير.		
١١	أنت شكلك حلو.		
١٢	بتحس بنشاط وحيوية باستمرار.		
١٣	بتتنفس من فمك بدلا من أنفك.		
١٤	بتدير وشك عن الآخرين عند العطس أو الكحة.		
١٥	بتستعمل المنديل عند العطس أو الكحة.		
١٦	بترمي المنديل على الأرض.		
١٧	بتف على الأرض.		
١٨	بتحافظ على نظافة المكان اللي بتقعد فيه.		
١٩	بتنام مبكرا وتستيقظ مبكرا.		
٢٠	بتنام كويس بالليل.		
٢١	بتشعر انك قصير قوي بالنسبة لأصحابك.		
٢٢	بتعلق هدومك على الشماعة.		
٢٣	بتنظف سريرك وحجرة نومك.		
٢٤	عندك سلة زبالة في حجرة نومك.		
٢٥	بتنام بملابس الخروج.		
٢٦	بتعمل حمام لوحدهك.		
٢٧	بتعرف تنظف نفسك بعد الحمام.		
٢٨	بتنشف جسمك بالفوطة بعد الحمام.		
٢٩	بتغسل أيديك جيدا قبل الأكل وبعده.		

* المحور الثاني : السلوك الصحي الرياضي

م	العبــــــــــــــــارات	نعم	لا
١	بتحب ممارسة الرياضة.		
٢	تقدر تسبق أصحابك في الجري.		
٣	بتتعجب بسرعة لما بتلعب مع أصحابك.		
٤	تحب تتعلم لعبة.		
٥	تعرف تقلد المدرس عند أداء التمرين.		
٦	بتمشى من البيت إلى المدرسة.		
٧	بتشارك في الفريق الرياضي في المدرسة.		
٨	بتحب تلعب لوحداك.		
٩	تحب تلعب مع أصحابك برة المدرسة.		
١٠	أصحابك بيحبوا يلعبوا معاك.		
١١	أنت بتفرح لما بتفوز في مسابقة الألعاب.		
١٢	بتلبس ملابس رياضية عند اللعب.		
١٣	بتلبس ملابس قطنية لامتصاص العرق.		
١٤	بتلبس حذاء رياضي وشراب قطن.		
١٥	بتشعر أنك أقوى من أصحابك.		
١٦	بتحب تلعب في النادي.		
١٧	بتفضل الألعاب بالأدوات والأجهزة.		
١٨	بتشعر بالمرح والسرور عند اللعب.		

* المحور الثالث : العادات الصحية الغذائية

م	العبــــــــــــــــارات	نعم	لا
١	بتأكل لوحداك.		
٢	بتغسل فمك بالفرشاة والمعجون بعد الأكل.		
٣	بتغسل الخضراوات الطازجة قبل أكلها.		
٤	بتأكل ثلاث وجبات يوميا.		
٥	بتحب تأكل مع الضيوف عندكم.		
٦	بتفضل وجبات المنزل المعدة جيدا.		
٧	بتأكل الوجبات الجاهزة.		
٨	بتأكل من الباعة الجائلين.		
٩	ممكن تتناول أطعمة وحلوى ومسليات بين الوجبات.		
١٠	بتمضغ الطعام جيدا ليسهل بلعه .		
١١	بتسمى الله قبل الأكل.		
١٢	بتأكل بيدك اليمنى.		

١٣	بتأكل مما يليك أو تضع طبقك أمامك.
١٤	بتساعد في حمل الأدوات الفارغة للمطبخ.
١٥	بتضع مخلفات الطعام في كيس القمامة.
١٦	بتساعد في تنظيف مكان طعامك.
١٧	بتحرص على تناول بعض الفاكهة.
١٨	بتعاني من فقد الشهية.
١٩	بتشرب الماء بكميات كافية.
٢٠	بتستعمل الكوب أثناء الشرب.
٢١	ممكن تستعمل كوب زميلك لتشرب منه.
٢٢	بتشرب من صنوبر المياه بفمك.

* المحور الرابع : السلوك النفسى والعاطفى

م	العبــــــــــــــــارات	نعم	لا
١	بتفضل ممارسة النشاط الرياضى بمصاحبة الموسيقى والغناء.		
٢	تحب فك المكعبات وتركيبها.		
٣	بتشعر بسعادة كبيرة عند اللعب.		
٤	بتشعر بالسعادة لتواجدك بين زملائك ومشاركتهم اللعب.		
٥	بتحس بالسعادة عندما تحصل على جائزة.		
٦	بتشارك في المسابقات التي تنظمها المؤسسات المختلفة.		
٧	أنت بتنسى الدرس.		
٨	بتشعر بالسعادة لما ييشترك المدرس.		
٩	تحب تغيير مدرستك وتروح مدرسة ثانية.		
١٠	تجد صعوبة في رسم الأشكال.		
١١	بتتخاف كثير مع أصحابك.		
١٢	بتحلم أحلام وحشة على طول.		
١٣	بتكسر حاجات أصحابك.		
١٤	بتحب الحيوانات.		
١٥	بتزعل لما المدرس بيعملك وحش.		
١٦	بتفرح لما بتفوز في مسابقة الألعاب.		
١٧	الناس بتعملك حلو.		
١٨	بتفرح لما والدك يشتري لك حاجة.		
١٩	بتخاف من الصوت العالي.		

* المحور الخامس : السلوك الوقائي

م	العبارة	نعم	لا
١	أنت ملم ببعض الإسعافات الأولية.		
٢	تهتم بوقاية نفسك من الأمراض.		
٣	يمكنك أن تسعف زميلك في الملعب.		
٤	تلجأ للطبيب عند إحساسك بالمرض.		
٥	ألتزم بتعليمات المدرب عند استخدام الأجهزة لمنع الإصابة.		
٦	تلتزم بتعليمات الطبيب وتنفذها بدقة.		
٧	وجود الطبيب بالمدرسة أو النادي يساعدك على معرفة حالتك الصحية.		
٨	تقوم بالتطعيم عند انتشار الأمراض.		
٩	تقوم بعمل فحص دوري على الدوام.		

مرفق رقم (٥)

مفتاح تصحيح

عبارات مقياس السلوكيات الصحية

للأطفال المعاقين عقليا

مفتاح تصحيح عبارات

مقياس السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا

المحور الخامس			المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
لا	نعم	م	لا	نعم	م	لا	نعم	م	لا	نعم	م	لا	نعم	م
١	٢	١	١	٢	١	١	٢	١	١	٢	١	١	٢	١
١	٢	٢	١	٢	٢	٢	١	٢	١	٢	٢	١	٢	٢
١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	٢	١	٣	٢	١	٣
١	٢	٤	١	٢	٤	١	٢	٤	١	٢	٤	١	٢	٤
١	٢	٥	١	٢	٥	١	٢	٥	١	٢	٥	١	٢	٥
١	٢	٦	١	٢	٦	١	٢	٦	١	٢	٦	١	٢	٦
١	٢	٧	٢	١	٧	٢	١	٧	١	٢	٧	٢	١	٧
١	٢	٨	١	٢	٨	٢	١	٨	٢	١	٨	١	٢	٨
١	٢	٩	٢	١	٩	٢	١	٩	١	٢	٩	٢	١	٩
			٢	١	١٠	١	٢	١٠	١	٢	١٠	٢	١	١٠
			٢	١	١١	١	٢	١١	١	٢	١١	١	٢	١١
			٢	١	١٢	١	٢	١٢	١	٢	١٢	١	٢	١٢
			٢	١	١٣	١	٢	١٣	١	٢	١٣	٢	١	١٣
			١	٢	١٤	١	٢	١٤	١	٢	١٤	١	٢	١٤
			٢	١	١٥	١	٢	١٥	١	٢	١٥	١	٢	١٥
			١	٢	١٦	١	٢	١٦	١	٢	١٦	٢	١	١٦
			١	٢	١٧	١	٢	١٧	١	٢	١٧	٢	١	١٧
			١	٢	١٨	٢	١	١٨	١	٢	١٨	١	٢	١٨
			٢	١	١٩	١	٢	١٩				١	٢	١٩
						١	٢	٢٠				١	٢	٢٠
						٢	١	٢١				٢	١	٢١
						٢	١	٢٢				١	٢	٢٢
												١	٢	٢٣
												١	٢	٢٤
												٢	١	٢٥
												١	٢	٢٦
												١	٢	٢٧
												١	٢	٢٨
												١	٢	٢٩

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الترويح الرياضي

فعالية برنامج تروحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة
دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إعداد الباحث

عبد التواب محمود عبد التواب إبراهيم

أخصائي رياضي بالإدارة

العامة لرعاية الشباب

جامعة المنصورة

إشراف

دكتور

صبحي محمد محمد سراج

مدرس بقسم الترويح الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

سلوى عبد الهادي شكيب

أستاذ التمرينات ورئيس قسم الترويح

الرياضي بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

املخص

مقدمة البحث:

إن الخواص أو ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين) هم أولئك الأشخاص الذين يكون مستوى قدراتهم البدنية أو الحسية أو الذهنية أو السلوكية أقل من المستوى الشائع في المجتمع ، بحيث يستوجب هذا الاختلاف إعداد برامج تربوية وتأهيلية خاصة لاستغلال هذه القدرات وتطويرها إلى أقصى حد ممكن.

ومما لاشك فيه أن ممارسة الأنشطة الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة دورا هاما في تنمية نواحي النقص لدي الأفراد فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة.

ولقد زاد الاهتمام بفئات المعاقين في العالم حيث يقدر عددهم بعشر سكان العالم ، ويؤكد أحدث تقرير للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء وجود ستة ملايين معاق في مصر

هذه الأسباب جعلت المجتمعات المتحضرة تنظر إلي المعاقين نظرة أكثر تفاؤلا مما كانت عليه في الماضي ، وأعطتهم الفرصة للمشاركة في الحياة الاجتماعية والاقتصادية ومساهماتهم في نهضة بلدانهم.

مشكلة البحث:

يحتل الترويح الرياضي بأنواعه المختلفة مكان الصدارة في برامج الترويح ، ولاشك أن للمعاقين الحق في الممارسة لكافة أنواع الترويح بالطرق المشروعة في مجتمعنا الإسلامي وذلك وفق إمكانياتهم وظروف إعاقاتهم ، وتسهم تلك الأنشطة الترويحية في الاتجاهات التنافسية في مجالات رياضة المعاقين ، علاوة على القيمة العلاجية والوقائية والتشخيصية للترويح في مجالات تحليل الشخصية والسلوك حتى أصبحت حضارات الشعوب تقاس بكيفية استثمار وقت الفراغ .

ومن خلال إطلاع الباحث في مجال الترويح لاحظ أن تركيز أغلب الباحثين ينصب على الأنشطة الترويحية وتأثيرها على الأسوياء بفئاتهم المختلفة ، بينما يندر تناولهم للأنشطة الترويحية وتأثيرها على فئة المعاقين عقليا ، الأمر الذي أثار فكر الباحث نحو تناول إحدى المشكلات التي رأى من وجهة نظره أنها نادرة في المجال الترويحي عامة وفي مجال الترويح والمعاقين عقليا بشكل خاص ، وهي محاولة تطبيق برنامج ترويح رياضي على الأطفال المعاقين عقليا والتعرف على مدى فعالية هذا البرنامج على ترشيد السلوكيات الصحية لأطفال هذه الفئة ، حيث تتناسب الأنواع المتعددة من الألعاب الترويحية البسيطة وطبيعة وعقلية المعاقين عقليا لبساطة قوانينها وبساطة أدائها وأدواتها وأماكن ممارستها.

أهمية البحث والحاجة إليه:

اهتم عدد كبير من العلماء والباحثين بفئة المعاقين عقليا فقاموا بإجراء البحوث والدراسات للتعرف على سلوكهم ودوافعهم وقدراتهم العقلية والبدنية وقد أتضح من نتائج هذه الدراسات أن أطفال هذه الفئة غالبا ما يتميز سلوكهم بالانطواء أو العدوانية نظرا لأنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم ولا يستطيعون تقدير واحترام ذواتهم.

وكل طفل متخلف يسلك سلوكيات غير مقبولة ، ومن الضروري تدريبيه وإرشاده لتعديل هذه السلوكيات والإقلاع عنها ، وهذا يحتاج جهدا كبيرا وسعة صدر لتحمل هذا الطفل وما تسببه سلوكياته من متاعب للآخرين ، ويشير تقرير لنقابة الأطباء الأمريكيين إلي أن برامج الترويح تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكنتاب النفسي والقلق ، وأنها تعمل على تطوير مستوى السلوكيات الصحية لديهم.

ومما سبق تتضح أهمية البحث والحاجة إليه في كونه محاولة لدراسة بعض السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا الذين يظهرون اهتماما قليلا نحو اللعب ويفتقدون الاستقرار النفسي والثبات الانفعالي الذي يترجم إلى شعور بالخوف أو العدوانية في السلوك ، مما دعا الباحث إلى محاولة تناولها بالبحث والدراسة ، وتزداد أهمية البحث والحاجة إليه فيما يأمل الباحث أن يتوصل إليه من نتائج لعلها تصبح بمثابة مرشد عمل للمهتمين بالترويح الرياضي والعلاجي للمعاقين عقليا.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تروحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا من خلال :
- تصميم برنامج تروحي رياضي يتناسب مع فئة المعاقين عقليا.
 - تصميم مقياس للسلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.
 - التعرف على فعالية البرنامج التروحي المقترح على السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.

فروض البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث مطبقا تصميم القياس القبلي البعدى باستخدام مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث :

(٤٢) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأطفال المتخلفين عقليا بمدرسة التربية الفكرية بالصفا بمحافظة الدقهلية ، من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم الزمنية من (١٢ - ١٥) سنة وقد تراوحت نسبة ذكائهم من (٦٠-٧٠) تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما (٢١) تلميذ.

أدوات جمع البيانات :

- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث.
- مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا (إعداد الباحث).
- برنامج الترويج الرياضى المقترح (إعداد الباحث).

التجربة الأساسية (تطبيق البرنامج)

تم تطبيق برنامج الترويج الرياضى المقترح على المجموعة التجريبية فقط ، مدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا لمدة (٤٠) دقيقة في كل وحدة من وحدات البرنامج ، فى الفترة الزمنية من ١٠/٢ / ٢٠٠٤م حتى ٣٠ / ١٢ / ٢٠٠٤م.

الاستخلاصات :

- فى ضوء أهداف البحث واستنادا على نتائج البحث ومناقشتها ، وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا لصالح القياس البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا لصالح المجموعة التجريبية.
 - البرنامج له تأثير إيجابي فى تخفيف حدة الانعزالية عند الأطفال المعاقين عقليا عن طريق زيادة التفاعل الاجتماعى والشعور بالقيمة الذاتية والشعور بالانتماء.
 - البرنامج الترويجي الرياضى المستخدم فى الدراسة أحرز نجاحا ملحوظا وله فعاليته فى ترشيد السلوكيات الصحية لدى هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا.
 - كانت النتائج ايجابية إذ حقق الأطفال مستوى سلوكي جيد فى التقدم أجاب على تساؤلات الباحث.

التوصيات :

- انطلاقاً من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث ، وفي حدود عينة البحث والظروف المحيطة بإجراء تجربة البحث ، يوصى الباحث بما يلي :
- ضرورة الاهتمام بإدراج برنامج الترويح الرياضي المقترح ضمن البرامج التربوية لإعداد الأطفال المعاقين عقلياً والبدء به مع هؤلاء الأطفال في سن مبكرة مما يكسبهم سلوكيات صحية مرغوب فيها.
 - ضرورة وجود البرامج المقننة والمدروسة والموضوعة على أسس علمية في المؤسسات التعليمية المختلفة لما لها من تأثير ايجابي وفعالية في ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقلياً.
 - تدريب ذوى التخلف العقلي البسيط على شتى الأعمال المهنية المناسبة في مراكز وأقسام التشغيل الموجودة في المدارس والمستشفيات أو بصورة مستقلة.
 - تأكيد الدولة على أهمية وضرورة استخدام المستشفيات والعيادات الطبية الأهلية لبرامج الترويح الرياضي والعلاجي والتوسع في استخدامها.
 - يجب استعمال النموذج والمثيرات السمعية والبصرية في تعليم الأطفال المعاقين عقلياً واختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكائهم ليتحقق من خلالها فرص النجاح.
 - اهتمام وسائل الإعلام بعرض برامج الترويح الرياضية والعلاجية والتأكيد على دورها في ترشيد السلوكيات الصحية.
 - مساهمة المجتمع المحلي (الأسر والجمعيات الأهلية) في توفير فرص وصول ذوي الاحتياجات الخاصة إلى المدارس والأماكن العامة المخصصة لهم.
 - الاهتمام بإرسال المتخصصين في مجال الترويح للمعاقين في بعثات إلى الدول المتقدمة في هذا المجال للتزود بالخبرات والتجارب الحديثة في هذا المجال.
 - اعتبار هذه الدراسة نواة للارتكاز عليها لدراسات مشابهة مستقبلاً.

المستخلص

أجرى البحث بهدف التعرف على فعالية برنامج تروحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث انه يتفق وطبيعة البحث وتضمنت العينة (٤٢) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأطفال المتخلفين عقليا بمدرسة التربية الفكرية بالصفاء بمحافظة الدقهلية.

ولتحقيق الهدف قام الباحث بإعداد برنامج تروحي رياضي ، وتصميم مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا. وقد أسفرت أهم النتائج عما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس السلوك الصحي للأطفال المعاقين عقليا لصالح المجموعة التجريبية.
- البرنامج التروحي الرياضي المستخدم في الدراسة أحرز نجاحا ملحوظا وله فعاليته في ترشيد السلوكيات الصحية لدى هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا.
- كانت النتائج ايجابية إذ حقق الأطفال مستوى سلوكي جيد في التقدم أجاب على تساؤلات الباحث.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Recreation Sports Department

" The efficiency of recreational sport program
on the development of healthy behaviors
in mentally retarded children "

Submitted in Partial Fulfillments of
Ph D Degree
In Physical Education

Prepared By

Abd Al-Tawab Mahmoud Abd Al-Tawab Ebrahim

Supervised By

Prof. Dr.
Salwa Abd El-Hady Shekib
Professor and head,
Department Recreation of
Physical Education Faculty
Tanta University

Dr.
Sobhi Mohammed Sirag
Lecturer,
Department Recreation of
Physical Education Faculty
Tanta University

Summery

Introduction:

Abnormal people or people in special needs (impaired) are those whose physical, mental, sensual and behavioral sufficiency is lower than common level as specific educational and qualifying programs should be prepared and developed to utilize and develop their potentials to maximum extent.

Undoubtedly, practicing sporting activities using correct educational methods has its influence on every individual acquiring rightful trends and behaviors to harmonize with himself and the population. Sports activities has its important role in developing individual's impairments; if he loosed his sufficient in any life aspect, these activities makes him up by making him feel and trust his own capabilities during practice.

Now, Impaired categories of people have been paid more attention as they are about the tenth of world population. Mental impairment is on of vital problems that all human communities, with its various social, economical and cultural levels, are suffering from. Meantime, advanced nations put this problem in consideration as a national problem, especially it represents 8% of its population according to World Bank 2004 statistics.

Therefore, civilized and advanced communities became now more optimistic in their view of impaired people and started to give them the chance to participate in social and economical life and in their country progress.

Researched problem:

Sports recreation has its front position among recreational programs. Undoubtedly, in our Islamic community, impaired people has the right to legally practice all recreational activity types in accordance to their potentials and circumstances. These activities contribute to competitive trends in impaired athletics fields, in addition to the remedial, precautionary and diagnostic value in personal behavior analysis, yet nations civilizations and cultures being judged now by how there spare time is invested.

Through researcher experience in the field of sport recreation, he remarked that most researchers' focus was mainly on recreational activities effects on different categories of healthy people and rarely a handling of the subject concerning impaired people was found. Hence, he promoted to handle one of the problems which is, in his opinion, exceptional in recreational field in general, and in mental retard recreation in specific, by a trial to apply a sport recreational program on mentally impaired children and recognize its effectiveness on rationalization of healthy behaviors of this category of impaired children where the various types of simple recreational games proportionate with their mentally nature in its simple rules and locations.

Research importance:

So many scientists and researchers has a great interest in mentally impaired category , therefore they conducted many research sans studies to realize their behaviors, motives, and physical and mental capabilities. It has been shown through the outcomes of these studies and researches that these children often show introversive and aggressive behavior as they lack self-confidence and can not respect and appreciate themselves.

Every retarded child has unacceptable behaviors, and it is necessary for him to be trained and rationalized to correct or tune-up or abandon these behaviors. This needs a great effort and patience enduring this child and his troublesome behaviors. The American Physician Union reported that recreational programs reduce tension, tedium, depression and anxiety. It serves also in developing their healthy behaviors.

For all above, the importance of this research is shown; being a try to study some healthy behaviors of retarded children who show little interest in playing and lack psychological stability or emotional consistency leading to apprehension and aggressive behavior. Moreover, the importance of such research increases for researcher expected outcomes and results that may becomes a guideline for those who are concerning in sport and therapeutically recreation for mentally retarded people.

Research objectives:

The research aims to realize the effect of a proposed sport recreational program on rationalizing the healthy behaviors of mentally retarded children.

Research hypothesizes:

There are significant statistic differences between the pre-measurement and post-measurement of healthy behavior measurement of mentally retarded children, in advantage of post-measurement .

Research procedures:

Research protocol:

The researcher used the experimental protocol for its appropriateness for the research nature, applying pre-post measurement design by suing a sample of two groups: one experimental group and the another control one.

Research sample:

42 individual were deliberately selected from mentally retarded children of intellectual education school, in Alsafa town – Daqahlia State, students who were 12-15 years old . their intelligence rated between 60-70. the

students were randomly divided to experimental and control groups, each of 21 students.

Research implements:

- The used tools and apparatus in the research.
- Healthy behavior measurement that applied to retarded children (prepared by the researcher)
- A proposed sport recreational program (prepared by the researcher)
- Applying the program (the main experiment):

Applying the program (Basic Experiment)

The proposed sport recreational program was applied, through the exercising units, to the experimental group only for 12 weeks (each unit consisted of three session of 40 minutes a week) during the period from 2/10/2004 to 30/12/2004.

Conclusions:

- Regarding research objectives, based on and discussing the results of this study, and limited to its subjects, the conclusions were as following:
- There was not incorporeal evidence between the experimental and the control group pre-measurements in the five plots of healthy behaviors measurement of the retarded children.
- There was incorporeal evidence between the experimental and the control groups post-measurements in the five plots of healthy behaviors measurement of the retarded children.
- There was not incorporeal evidence between pre-measurements and post-measurements in the five plots of healthy behaviors measurement that were applied to control group of the retarded children.
- There was incorporeal evidence between pre-measurements and post-measurements in the five plots of healthy behaviors measurement that were applied to experimental group of the retarded children in advantage of the post-measurement.
- The applied sport recreational program had a remarkable effectiveness on rationalizing the healthy behaviors of those mentally retarded children.
- The results were positive as children have achieved a progressive behavioral level which gave a satisfying answers for the researcher's wonderments.

Recommendations:

- Starting and based on the conclusions, and limited to research subjects and environments, the researcher recommends the following:
 - the proposed sport recreational program should necessarily be inserted in educational programs which used in preparation of mentally retarded children starting from early age.
 - It is necessarily to develop scientifically codified and well studied programs which monitored by educational specialists as it has a positive effectiveness on correcting and rationalizing the healthy behaviors of mentally retarded children.
 - The local community that composed of all families should contribute and utilizes available resources to provide good opportunities for those who are impaired or in special needs in schools and common places.
 - The model and the audio – optic allergens, such as posters and pictures, should be utilized in educating that hard retarded children.
 - During the practice, it should be considered that the activities to be chosen should be appropriate and compatible with the mentally retarded children requirements and intelligence levels and competences. For example, colored and small balls games, barrier games, climbing games, athletics , bicycles and gymnastics.

Research précis

This research has been conducted to recognize the effectiveness of a sport recreational program on rationalizing healthy behaviors of mentally retarded children.

The researcher used the experimental protocol for its compatibility with the research nature with a sample of (42) students.

To achieve research objectives, the researcher developed and prepared a sport recreational program and designed a measurement for the healthy behavior of the mentally retarded children.

After he had applied the program, the researcher concluded the following:

- the proposed sport recreational program has obvious effect on rationalizing and improving the healthy behaviors of the mentally retarded children.

Results were positive and optimal as the children achieved a good progressive behavioral level gave a sufficient answers for researcher's wonderments.