

فاعلية برنامج تأهيلي حركي لتحسين المهارات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنيا

مدينة بنغازي

محمد سليمان عبد المجيد المغربي

قسم الإصابات والتأهيل الحركي، كلية التربية البننية وعلوم الرياضة، جامعة بنغازي

drmohammedelmoghrabi1965@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث إلى معرفة فاعلية برنامج تأهيلي حركي لتحسين المهارات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنيا بمدينة بنغازي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبة طبيعة البحث. تكون مجتمع البحث من (35) طفل متلازمة داون من جمعية أصدقاء المعاقين ذهنيا القابلين للتدريب بمدينة بنغازي وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال الذكور الذين تتراوح أعمارهم من (6-9) سنوات البالغ عددهم (12) طفل أي بنسبة مئوية بلغت (34%)، وبعد إن صمم الباحث البرنامج التأهيلي الحركي المقترح قام بإجراء الاختبارات القبلية للمهارات الحركية الأساسية (المشي، الجري، القفز، الرمي، الركل) ثم قام بتطبيق البرنامج التأهيلي الحركي المقترح لمدة (شهرين) بواقع (5) حصص في الأسبوع مدة الحصة (35) دقيقة ثم إجراء الباحث الاختبارات البعدية للمهارات الحركية الأساسية في نفس التوقيت والظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وبعد إن قام الباحث بتجميع البيانات وتحليلها إحصائيا توصل إلى أن البرنامج التأهيلي الحركي المقترح قد أدى إلى تحسين ايجابي في جميع المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنيا بمدينة بنغازي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التأهيلي الحركي، المهارات الحركية الأساسية، المعاقين ذهنيا

مقدمة:

يعتبر الأطفال المعاقين ذهنيا طاقة بشرية معطلة إذ لم يتلقوا العناية والرعاية الكاملة والتأهيل المناسب، فهم يشكلون قطاعا هاما من ثروة البلاد البشرية.

مصطلح المعاقين ذهنيا أو كما يطلق عليه " ذوي الاحتياجات الخاصة " هم فئة قابلين للتعليم والتدريب، حيث تشكل هذه الفئة نسبة كبيرة من المعاقين ذهنيا حيث بلغت نسبتهم (85 %) تقريبا وهم يعانون من مشاكل حركية كبيرة ويرجع سبب ذلك إلى المعوقات الجسمية من حيث ضعف العضلات وسوء التغذية

والتشوهات القوامية وضعف السمع بالتالي يؤثر على المهارات الحركية والقدرات البدنية واللاتزان للطفل المعاق.

وتعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية للإنسان، وهي المرحلة الأكثر استجابة لتطور وتنمية وتحسين المهارات والقدرات الحركية والتقصير فيها وعدم السماح للطفل بممارسة النشاط الحركي الهادف المبني على أسس علمية، هو من المعوقات الخطرة على بناء شخصيته وتعتبر حالة من حالات الإخلال في العملية التربوية والصحية والنفسية.

فالمختصون في مجالات علم النفس، الاجتماع، الطب، التربية الخاصة، التربية البدنية والتأهيل الحركي اجمعوا على إن الأطفال المعاقين ذهنيا لديهم رغبة وميل لممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية، فعلى المربي القائم على خدماتهم استغلال هذه الجوانب وتدريبهم على المهارات والقدرات الحركية الأساسية باستعمال برامج تأهيلية وتمرينات والعباب رياضية لمساعدتهم لتكيف والاندماج في مجتمعهم.

ويذكر (زايد، 4، 2019) إن الأنشطة الرياضية والبدنية تلعب دورا متميزا في حياة الأفراد المعاقين، لأنها تعمل على رفع قدراتهم المهارية والبدنية والوظيفية والنفسية والعقلية، الأمر الذي يستوجب ضرورة التخطيط المنظم والمقنن للأنشطة الرياضية الخاصة بالمعاقين.

لذا تعد الحركة أحد الدوافع الأساسية لنمو الطفل فعن طريقها يبدأ الطفل بالتعرف على البيئة المحيطة به وهذا الميل طبيعي للحركة وهو مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسين النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل وتطوره.

مشكلة البحث:

طفل متلازمة داون لديه قصور واضح في النمو الحركي وما يتضمنه من مهارات حركية أساسية تتطلب التحكم، والتوافق العضلي العصبي، ويؤدي هذا القصور إلى ضعف واضح في الإدراك مما ينتج عنه بعض المشاكل السلوكية والصحية والحركية.

ويذكر (راتب، 1999، 122) إن طفل متلازمة داون لا يستطيع اكتساب المهارات الحركية الأساسية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، لذا ينبغي التأكيد على اكتسابه المهارات الحركية فهي تعد حركات هامة وضرورية لكي يستطيع الطفل التكيف مع البيئة الخارجية.

يعتبر طفل متلازمة داون من أكثر الأطفال احتياجا لتحسين وتطوير المهارات الحركية الأساسية (كالمشي، الجري، الوثب، الرمي، الركل) لمساعدته في الاعتماد على نفسه لتحقيق التكيف البيئي

كما أشار كل من (الخولي، الشافعي، 137، 2000) يجب الاهتمام بتحسين المهارات الحركية الأساسية باعتبارها ضرورية للتكيف مع البيئة المحيطة بالطفل المعاق، كما تساهم في اكتساب الطفل قوامًا سليمًا ومساعدته في علاج ما قد يتعرض له من انحرافات قواميه.

ويتفق الكثير من المتخصصين والباحثين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة على أهمية التأهيل الحركي للفرد المعاق وبقدر يفوق كثيرا حاجة الأصحاء لهذا النشاط، لكون البرامج التأهيلية الحركية تساعد طفل متلازمة داون في تنمية المهارات والقدرات الحركية، ووسيلة استثمار وقت فراغه، ويعد نشاط حركي هادف وفعال، للتخلص من مشاكلهم الصحية والنفسية والاجتماعية.

ويضيف (إبراهيم، 27، 2006) تعد برامج التأهيل الحركي وسيلة من وسائل العلاج بالحركة المهمة لأطفال متلازمة داون فهي تحقق لهم الاستقلالية من الحياة اليومية من خلال تحسين المهارات الحركية الأساسية (كالمشي، الجري، الوثب، الرمي، الركل) والوقاية من حدوث التشوهات القوامية، وكذلك تحسين التوافق العضلي العصبي والتوازن والرشاقة وتقوي العضلات، وكذلك تسهم برامج التأهيل الحركي في تحسين أدائهم وسلوكهم، ومساعدتهم في الاعتماد على النفس لتحقيق التكيف مع المجتمع الذين يعيشون فيه.

مما سبق يتضح لنا أهمية البرامج التأهيلية الحركية لأطفال متلازمة داون لذلك قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة لاحظ إن جلها كانت مهتمة بالنواحي النفسية والاجتماعية لأطفال متلازمة داون.

لذا أجرى الباحث زيارة ميدانية " لجمعية أصدقاء المعاقين " مدينة بنغازي حيث لاحظ هناك قصور في استخدام البرامج التأهيلية الحركية لأطفال متلازمة داون.

إيمانًا من الباحث بأهمية ودور البرامج التأهيلية والحركية وتأثيرها الصحي والنفسي والاجتماعي والحركي على طفل متلازمة داون رأي الباحث إجراء هذه الدراسة لتقديم العون والمساعدة بالطرق العلمية للمراكز والجمعيات والمؤسسات المختصة بطفل متلازمة داون في ليبيا.

وعلى ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤالين الآتيين:

1. هل البرنامج التأهيلي الحركي يؤثر تأثيرًا إيجابيًا في تحسين المهارات الحركية الأساسية (المشي،

الجري، الوثب، الركض، الركل) لأطفال متلازمة داون مدينة بنغازي؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين المهارات الحركية

الأساسية لأطفال متلازمة داون؟

أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي الحركي في تحسين المهارات الحركية الأساسية (المشي، الجري، الوثب، الرمي، الركل) لأطفال متلازمة داون مدينة بنغازي.
2. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين المهارات الحركية الأساسية لأطفال متلازمة داون؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

1. يعد إضافة معرفية جديدة في التأهيل الحركي لأطفال متلازمة داون.
2. يساهم البحث في نقل طفل متلازمة داون من اعتماده على مساعدة الغير إلى طفل يعتمد على نفسه للاندماج في المجتمع.
3. مساعدة المتخصصين والمهتمين في وضع البرامج التأهيلية الحركية المناسبة لأطفال متلازمة داون.
4. قلة الدراسات والأبحاث العلمية التي تهتم بتحسين وتطوير المهارات الحركية الأساسية لأطفال متلازمة داون.

فروض البحث:

- 1 - يؤثر البرنامج التأهيلي الحركي تأثيرا ايجابيا في تحسين المهارات الحركية الأساسية (المشي، الجري، الوثب، الرمي، الركل) لأطفال متلازمة داون مدينة بنغازي
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

حدود البحث:

الحدود البشرية: أطفال متلازمة داون القابلين للتدريب جمعية أصدقاء المعاقين ذهنيا مدينة بنغازي.

الحدود المكانية: الصالة الرياضية والملاعب بجمعية أصدقاء المعاقين ذهنيا مدينة بنغازي

الحدود الزمنية / 1.10.2023 إلى 3.12.2023

مصطلحات البحث:

1. البرنامج التأهيلي الحركي المقترح:

يعرفه المغربي (2020) "نشاط بدني عقلي مقنن ومنظم يهدف إلى تحسين الأداء الحركي العام للجسم ويقوي العضلات وينمي المرونة والرشاقة ويعالج التشوهات القوامية ويزيد من عملية الاتزان والتركيز والانتباه ويدخل المرح والسرور على ممارسيه "

2 . المهارات الحركية الأساسية:

عرفت الدليمي (2000) " هي تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون إن يقوم احد بتعليمه إياها مثل (المشي، الجري، القفز، وغيرها)

3 . الإعاقة الذهنية:

وهي حالة من النقص العقلي ناتجة عن سوء التغذية أو مرض ناشئ عن الإصابة في مركز الجهاز العصبي وقد تكون هذه الإصابة قبل الولادة أو في أثنائها أو بعدها (الزيود، 2000)

4 – متلازمة داون:

عرفه القمش (2013) " هو اضطراب وراثي بسبب انقسام غير طبيعي في الخلايا مما يؤدي إلى زيادة النسخ الكلي أو الجزئي في الكر وموسوم (21)، فتؤدي لتغيرات النمو والملاح الجسدية التي يتسم بها متلازمة داون تتفاوت في حدتها فيما بينهم ويتسبب في إعاقة ذهنية وتأخر نمو مدي الحياة "

الدراسات السابقة ذات الصلة

— دراسة عبد الستار، باضة (2021)، والتي هدفت إلى معرفة مدى تأثير تمارين رياضية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية في السباحة لأطفال متلازمة داون، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (10) أطفال بالطريقة العمدية تراوحت أعمارهم بين (8 – 15) سنة، وأسفرت النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين إيجابي في قوة العضلات وبعض المتغيرات الجسدية.

دراسة مصطفى (2000)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تربية حركية على القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (38) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (19) طفل من متلازمة داون، وأسفرت النتائج إن برنامج التربية الحركية المقترح ا ثر ايجابيا وتطور ملحوظ في القدرات الحس حركية لدي المعاقين ذهنيا لأطفال القابلين للتعلم.

دراسة المالكي (2018)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تروحي مائي على تنمية القدرات الحركية الأساسية لأطفال متلازمة داون، تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (18) طفل وطفلة اختيروا بالطريقة العمدية تتراوح أعمارهم ما بين (6 — 8) سنوات، وأسفرت النتائج بأن أثر البرنامج التروحي تأثيرا ايجابيا على لياقتهم البدنية وأيضا تحسين كفاءتهم المهنية الصحية.

العينات:

جميع الدراسات السابقة كانت عينتها من أطفال متلازمة داون تتراوح أعمارهم من (6 . 15) سنة

المنهج المستخدم:

اشتملت الدراسات السابقة على (3) دراسات استخدمت المنهج التجريبي واحدة من الدراسات استخدمت الوسط المائي وهي دراسة المالكي (2018).

النتائج:

أظهرت جميع نتائج الدراسات السابقة تأثير البرامج التأهيلية على تحسين المهارات الحركية والحالة الصحية والصفات البدنية لدى عينات الدراسة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

بعد عرض الدراسات السابقة بالبحث، فقد استفاد الباحث من تلك الدراسات حيث كان لها الأثر الكبير في إثراء البحث، وفي ما يلي بعض النقاط التي خرج بها الباحث من هذه الدراسات

1. اعتمد الباحث على نتائج الدراسات السابقة كأسس لتكوين وبناء فكرة البحث
2. تحديد عنوان البحث ومنهجيته بما يتناسب مع إجراءاته
3. تحديد أهم الأجهزة والأدوات التي تستخدم في البحث
4. اختيار اختبارات المهارات الحركية الأساسية المناسبة لعينة البحث
5. الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج وتحليلها
6. استفاد الباحث من الدراسات السابقة في وضع البرنامج التأهيلي الحركي المقترح لعينة البحث

إجراءات البحث وأدواته

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتها لطبيعة البحث.

الدراسات الاستطلاعية:

1 الدراسة الاستطلاعية الأولى: قام الباحث بزيارة ميدانية إلى جمعية أصدقاء المعاقين ذهنياً، بمدينة بنغازي والتي التقى فيها من خلال المقابلات الشخصية بإدارة الجمعية للأغراض التالية:

1. مقابلة المسؤولين واطلاعهم على أهمية موضوع الدراسة.
 2. حصر العدد الكلي لأطفال متلازمة داون بالجمعية بمدينة بنغازي.
 3. الحصول على الموافقة لتحديد موعد إجراء الاختبارات المهارية الحركية الأساسية
- 2 — الدراسة الاستطلاعية الثانية:** قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (5) أطفال من متلازمة داون من خارج العينة الأساسية وذلك للأهداف التالية :

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
2. إعداد بطاقة تسجيل لكل مختبر خاصة ببطارية الاختبارات المهارية الحركية الأساسية
3. تدريب معلمات الجمعية على كيفية إجراء بطارية الاختبارات
4. معرفة الزمن الذي يستغرقه كل طفل في أداء الاختبارات

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من أطفال متلازمة داون البالغ عددهم (35) طفلاً قابلين للتدريب بجمعية أصدقاء المعاقين ذهنيًا بمدينة بنغازي.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال متلازمة داون تتراوح أعمارهم من (6-9) سنوات وعددهم (12) طفل القابلين للتدريب من جمعية أصدقاء المعاقين ذهنيًا بمدينة بنغازي بنسبة مئوية (34%) من مجتمع البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات

1 – وسائل جمع البيانات

- المراجع العلمية
- المقابلات الشخصية

2 – أدوات جمع البيانات

- جهاز لقياس الطول (رستاميتز)
- جهاز لقياس الوزن (ميزان طبي)
- بطاقة تسجيل خاصة بالبيانات
- ساعة إيقاف
- كرات طبية
- كرات صغيرة ملونة
- مقاعد سويدية
- أطواق
- حبال
- شريط قياس
- حواجز صغيرة

- أقمار تدريب صغيرة وكبيرة
- السلم الأرضي
- عصي
- أهداف صغيرة

3 — الاختبارات المستخدمة في البحث:

بطارية اختبارات المهارات الحركية الأساسية

- اختبار مهارة الطفل لحركة المشي
- اختبار مهارة الطفل لحركة الجري
- اختبار مهارة الطفل لحركة الوثب
- اختبار مهارة الطفل لحركة الرمي
- اختبار مهارة الطفل لحركة الركض

الدراسة الأساسية:

1 — الدراسة القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أطفال متلازمة داون عينة البحث القابلين للتدريب بتاريخ 8 — 9 / 1 / 2023 باستخدام اختبارات المهارات الحركية الأساسية في الفترة الصباحية داخل الصالة الرياضية وملاعب جمعية أصدقاء المعاقين ذهنيا مدينة بنغازي وذلك قبل البدء في تطبيق البرنامج المقترح.

تطبيق البرنامج التأهيلي الحركي المقترح

تم تطبيق البرنامج التأهيلي الحركي المقترح على أطفال متلازمة داون عينة البحث القابلين للتدريب خلال الفترة من 1/10 / 2023 إلى 12/3 / 2023 ولمدة ثمانية أسابيع بواقع خمس حصص تدريبية كل أسبوع زمن الحصة تدريبية (35) دقيقة

أساسيات تصميم البرنامج التأهيلي الحركي المعدل:

قام الباحث بإعداد البرنامج التأهيلي الحركي المعدل لتنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي، الجري، الوثب، الرمي، الركض) مستندا في إعداداته على بعض المصادر العلمية والدراسات السابقة والبرامج العملية المتخصصة (الخولي، الشافعي، 2000)، (المغربي، الجبيهي، 2020)، (زايد، 2019) أخذ في عين الاعتبار مراعاة إن تتناسب مع أطفال متلازمة داون من حيث المرحلة العمرية والحالة الصحية والحركية والنفسية والاجتماعية والعقلية، استغرق تنفيذ البرنامج مدة (60) يوما بمعدل (4) حصص في الأسبوع حيث بلغ عدد الحصص (32) حصة زمن كل حصة (35) دقيقة.

تم تحديد البرنامج التأهيلي على أساس السرعة في تنفيذ أداء التمرين (البطيء، المتوسط) وبزمن مستغرق وتكرار وراحة بين التمرين وقسمت الحصة الواحدة إلى ثلاث أقسام (تحضيري، رئيسي، ختامي) كما شمل البرنامج التأهيلي على أنشطة جماعية وفردية ومسابقات بين أفراد العينة

أ- أهداف البرنامج التأهيلي الحركي المعدل:.

1. يساعد على تنمية القدرات الحركية الأساسية لأطفال متلازمة داون
2. يحسن من الأداء الحركي وسلوكهم
3. يقوي العضلات
4. يساعد على التركيز والتفكير
5. يرفع من الكفاءة الحيوية للقلب والرئتين
6. يزيد من سرعة الحركة
7. يدخل المرح والسرور

ب- محتوى البرنامج التأهيلي الحركي المعدل:.

1. تمارين للمشي والجري
2. تمارين الوثب والرمي تمارين الرشاقة
3. تمارين متنوعة بالكرة
4. تمارين للتوازن (الثبات، الحركة)
5. تمارين السرعة (التوافق بين الأطراف)
6. ألعاب جماعية
7. تمارين في شكل مسابقات

2 - الدراسة البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التأهيلي الحركي المقترح قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على أطفال متلازمة داون عينة البحث القابلين للتدريب بتاريخ 13/3/2023 بإعادة تطبيق اختبارات المهارات الحركية الأساسية وذلك وفقا للشروط وبنفس الأدوات والتوقيينات التي تمت بها الاختبارات القبلية

3-7-5 المعالجات الإحصائية

ويلكوكسون (wilcoxon)

عرض النتائج ومناقشتها:

يوضح جدول رقم (1) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات العينة (قيد البحث) في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات في مهارة الطفل لحركة المشي

$$N = 12$$

ت	الدرجة الكلية للاختبار	اتجاه_الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	sig	الدلالة
1	المشي على خط مستقيم على الأرض ببطء	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0.0	-2.24	0.03	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3	15			
2	المشي على خط مستقيم على الأرض بسرعة	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.65	0.008	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	4	28			
3	المشي وعند سماع الصافرة التوقف ثم المشي للأمام	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-3.00	0.003	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	5	45			
4	المشي عند سماع الصافرة التوقف ثم المشي للخلف	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.45	0.014	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3.5	21			
5	المشي على رؤوس أصابع القدمين بسرعة	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.65	0.008	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	4	28			

يتضح من الجدول رقم (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات اختبار مهارة الطفل لحركة المشي في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وان متوسط الرتب ومجموع الرتب في القياس القبلي هو (0) ، أما متوسط الرتب في القياس البعدي جاء ما بين (3.5،4،5،3،4) ، وبلغ مجموع الرتب ما بين (15،28،45 ، 21 ، 28) ، وجاء قيمة ويلكوكسون لحساب قيمة Z ما بين (- 3.00 . -2.24) ، وهي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 .

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التأهيلي الحركي المقترح الذي يتضمن العديد من الأنشطة والمهارات الحركية الانتقالية وغير الانتقالية والألعاب الفردية والجماعية كان لها تأثيرا إيجابيا علي تحسين

مهارة الطفل لحركة المشي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من ماسر، شحاتة (1984) التي أكدت على أهمية استخدام التمرينات بأسلوب التدريب الدائري على تنمية المهارات والقدرات البدنية للممارسين. وكما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره ليوميلا كورتكوفي (1986) إن العاب بالحركة يساعد الطفل في تنمية المهارات والقدرات الحركية.

يوضح جدول رقم (2) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات العينة (قيد البحث) في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات في مهارة الطفل لحركة الجري

ت	الدرجة الكلية للاختبار	اتجاه_الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	sig	الدلالة
1	الجري علي خط مستقيم	(قبلي)الرتب السالبة	0	0	0	-2.236	0.025	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3	15			
2	الجري وعند سماع صافرة التوقف قليلا ثم الجري أماما	(قبلي) (الرتب السالبة	0	0	0	-2.828	.005	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	4.50	36			
3	الجري وعند سماع الصافرة التوقف قليلا ثم الجري للخلف	(قبلي) (الرتب السالبة	0	0	0	-2.449	.014	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3.50	21			
4	الجري و عند سماع الصافرة الدوران ثم الجري أماما	(قبلي) (الرتب السالبة	0	0	0	-2.236	.025	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3	15			
5	الجري بين القوائم بدون لمسها	(قبلي) (الرتب السالبة	0	0	0	-2.236	.025	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3	15			

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات اختبار مهارة الطفل لحركة الجري في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وان متوسط الرتب ومجموع

الرتب في القياس القبلي هو (0) ، أما متوسط الرتب في القياس البعدي جاء مابين (3،4.50، 3.50، 3،3،) ، وبلغ مجموع الرتب مابين (15،36، 21، 15، 15) ، وجاء قيمة ويلكوكسون لحساب قيمة Z مابين (-2.236 - -2.828) ، وهي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ، ويرى الباحث إن سبب ذلك يعود إلي إن البرنامج التأهيلي الحركي المقترح اثر ايجابيا في تحسين مستوى مهارة الطفل لحركة الجري إلي تكرار أداء المهارة فمن الطبيعي إن يتخلل البرنامج الكثير من التكرارات لمهارة الجري ويؤكد ذلك ما أشار إليه Jensen (1979) إن عملية تكرار الأداء من قبل الممارس تعمل علي تحسين وزيادة المهارات الحركية والقدرة البدنية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة المغربي، الجبهي (2020) إن البرنامج التأهيلي الحركي كان له التأثير المباشر في تحسين مهارة الجري عند أطفال التوحد بمدينة درنة. يوضح جدول رقم (3) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات العينة (قيد البحث) في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات في مهارة الطفل لحركة الوثب

ت	الدرجة الكلية للاختبار	تجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	sig	الدلالة
1	الوثب علي القمم اليمنى لمسافة 5 م	(قبلي)الرتب السالبة	0	0	0	-2.646	0.008	دل
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	4	28			
2	الوثب علي القمم اليسرى لمسافة 5 م	(قبلي)الرتب السالبة	0	0	0	-2.449	0.014	دل
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3.50	21			
3	الوثب علي القمم للأمام لمسافة 5 م	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.449	0.014	دل
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3.50	21			
4	الوثب فوق عصي للأمام لمسافة 5 م	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.236	0.025	دل

			15	3	12	(بعدي) الرتب الموجبة		
						(قبلي) الرتب السالبة	الوثب داخل دوائر	
	0.046	-2.00	0	0	0		مرسومة علي	5
دل			10	2.50	12	(بعدي) الرتب الموجبة	الأرض في اتجاهات مختلفة	

ن = 12

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات اختبار مهارة الطفل لحركة الوثب في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وان متوسط الرتب ومجموع الرتب في القياس القبلي هو (0) ، أما متوسط الرتب في القياس البعدي جاء مابين (3.50، 4، 3.50، 2.50، 3) ، وبلغ مجموع الرتب مابين (28، 21، 21، 15، 10) ، وجاء قيمة ويلكوكسون لحساب قيمة Z مابين (-2.00 - -2.646) ، وهي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 .

يرجع الباحث سبب التحسن والتطور في مستوي مهارة الطفل لحركة الوثب إلي إن البرنامج التأهيلي الحركي المقترح لتحسين المهارات الحركية الأساسية يحتوي علي تدريبات متنوعة وتمارين والالعاب مخطط لها وفق أسس علمية تتناسب مع خصائص وإمكانيات وقدرات أطفال متلازمة داون، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة الباجوري (1988) ، نصار (1990) ، الحايل (1993) حيث اجمعوا علي إن البرامج التعليمية المنظمة والمبنية وفق أسس سليمة تعمل علي تطوير المستوي المهاري الحركي لأفراد عينة الدراسة ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة المغربي ، الجبهي (2020) إن الألعاب الرياضية والأنشطة التأهيلية لها تأثير ايجابي علي تنمية المهارات والقدرات الحركية الأساسية للأطفال ، كما إن البرنامج التأهيلي الحركي المقترح بما اشتمله علي حركات مهارية (الوثب) كان له الأثر في إمداد عينة البحث بالخبرات الحركية اللازمة لتصحيح وتعديل هذه الحركات

يوضح جدول رقم (4) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات العينة (قيد البحث) في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات في مهارة الطفل لحركة الرمي

$$n = 12$$

ت	الدرجة الكلية للاختبار	اتجاه_الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	sig	الدلالة
1	رمي الكرة عاليا ثم مسكها قبل إن تلامس الأرض	(قبلي)الرتب السالبة	0	0	0	-2.449	0.014	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3.50	21			
2	رمي الكرة داخل دائرة مرسومة علي الأرض	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.236	.025	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3	15			
3	رمي الكرة علي دائرة مرسومة علي الحائط	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.121	-034	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3	15			
4	رمي الكرة إلي الزميل (بالتبادل)	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.263	.025	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3	15			
5	رمي الكرة نحو الهدف بعد تنطيطها	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-1.732	.083	غير دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	2	6			

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات اختبار مهارة الطفل لحركة الرمي في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وان متوسط الرتب ومجموع الرتب في القياس القبلي هو (0) ، أما متوسط الرتب في القياس البعدي جاء ما بين (3.50 ، 3،3،3،2) ، وبلغ مجموع الرتب ما بين (21 ، 6،15،15،15)

وجاء قيمة ويلكوكسون لحساب قيمة Z ما بين (-1.732 . -2.449) ، وهي دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.05 ، يعزو الباحث سبب إن هناك (4) اختبارات ذات دلالة إحصائية موجبة لمهارة الطفل لحركة الرمي لأفراد عينة البحث ، واختبار واحد ذات دلالة سالبة وهو (رمي الكرة نحو الهدف بعد تنطيطها) إلى صعوبة هذه المهارة على أفراد عينة البحث ، حيث تعتبر من المهارات الحركية المركبة التي تتطلب دقة تركيز وانتباه عالي وهذا يفوق قدرات وإمكانيات هذه الفئة ، فهي مهارة تحتاج من الطفل قدرات عقلية وحركية تنفذ في وقت واحد ، ويرجع أيضا الباحث سبب ذلك لقصر مدة البرنامج التأهيلي الحركي المقترح

يوضح جدول رقم (5) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات العينة (قيد

البحث) في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات في مهارة الطفل لحركة الركل

$$n = 12$$

ت	الدرجة الكلية للاختبار	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	sig	الدلالة
1	ركل الكرة نحو الهدف من الثبات لمسافة 5 م	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.828	.005	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	4.50	36			
2	ركل الكرة نحو الهدف من حركة المشي لمسافة 5 م	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-3.00	.003	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	5.00	45			
3	ركل الكرة نحو الهدف من الجري لمسافة 5 م	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.449	.014	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	3.50	21			
4	ركل الكرة نحو الهدف بعد المشي بالكرة بين القوائم لمسافة 5 م	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-2.000	0.046	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	2.050	10			
5	ركل الكرة نحو الهدف بعد الجري بين القوائم لمسافة 5 م	(قبلي) الرتب السالبة	0	0	0	-1.732	.083	دال
		(بعدي) الرتب الموجبة	12	2	6			

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات اختبار مهارة الطفل لحركة الركل في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وإن متوسط الرتب ومجموع الرتب في القياس القبلي هو (0) ، أما متوسط الرتب في القياس البعدي جاء ما بين (4.50 ، 5.00)

3.50، 2.50، 2) ، وبلغ مجموع الرتب مابين (36، 45 ، 21 ، 10 ، 6) ، وجاء قيمة ويلكوكسون لحساب قيمة Z مابين (-1.732 - 3.000) ، وهي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 .

قيمة Z مابين (-1.732 - 3.000) ، وهي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05، ويرجع الباحث سبب وجود دلالات إحصائية موجبة في (4) اختبارات لمهارة الطفل لحركة الرمي ، ووجود دلالة إحصائية سالبة في اختبار واحد وهو (ركل الكرة نحو الهدف بعد الجري بين القوائم لمسافة 5 م) إلي صعوبة الأداء للاختبار إلي حد ما وذلك لان أدائه يتطلب قدرا كبيرا من التوافق والمرونة والتحكم في الكرة خاصة أنها تؤدي بالقدم، ويعزو الباحث أيضا بسبب ثقل وزن هذه الفئة مما يفقدهم القدرة علي التوازن والتحكم والركل .

الاستنتاجات والتوصيات

1 - الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، ومن خلال مناقشة النتائج فان الباحث استنتج ما يأتي: .
1. البرنامج التأهيلي الحركي أثر تأثيرا ايجابيا في تحسين المهارات الحركية الأساسية لأطفال متلازمة داون
 2. البرنامج التأهيلي الحركي كان مناسبا لإمكانات وقدرات أطفال متلازمة داون بدليل النتائج الجيدة التي توصل إليها البحث.

2 - التوصيات:

- بعد إن قام الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها البحث وتفسيرها يوصي الباحث بالاتي:
1. تنفيذ البرنامج التأهيلي الحركي المقترح على عينات اكبر من الأطفال المعاقين ذهنيا وخاصة أطفال متلازمة داون
 2. إقامة دورات تدريبية للمعلمين في مراكز متلازمة داون لتدريبهم على طرق وبناء وتنفيذ برامج تأهيلية حركية لهم
 3. توعية الأسرة بضرورة أهمية البرامج التأهيلية الحركية لأطفال متلازمة داون
 4. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية في مجال البرامج التأهيلية الحركية الخاصة بمتلازمة داون

5. ضرورة إن تتناسب مقاعد الدراسة من حيث المقاييس (المسافات والارتفاع) مع المراحل العمرية للتلاميذ

شكر وتقدير

كل الشكر والتقدير للقائمين على هذا المحفل العلمي المتميز والشكر موصول للجنة العلمية واللجنة التحضيرية على كل مجهوداتهم مع تمنياتنا بمزيد من التقدم والعطاء

المراجع

أولا / المراجع العربية: .

- إبراهيم، مروان عبد المجيد (2006): دراسة مقارنة لبعض الحركات المهارية الأساسية للمرحلة السنية (3 . 5) سنوات، مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية، المجلد الأول، دولة الإمارات
- الباجوري، نادية (1988): تأثير برنامج مقترح لاستخدام القصص الحركية على تعلم المبادئ الأساسية للسباحة للأطفال من سن 6 . 8 سنوات المؤتمر الدولي، تاريخ وتطور علوم الرياضة، كلية التربية، جامعة المنيا، م3، مصر
- الحايك، الصادق (1993): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عمان، الأردن
- الخولي، أمين أنور، الشافعي، جمال الدين (2000): مناهج التربية الرياضية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- الدليمي، ناهد (2008): أساسيات في التعلم الحركي، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق
- راتب، أسامة كامل (1999): النمو الحركي (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- زايد، عبد الله سليم (2019): تأثير برنامج تأهيلي حركي للأطفال التوحد على بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة إسكندرية، مصر
- الزبود، نادر فهمي (2000): تعلم الأطفال المتخلفين عقليا، دار الفكر، عمان، الأردن
- الصدر، المؤتمر العلمي الأول، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، المجلد 3، كلية التربية الرياضية، جامعة زقازيق، مصر
- القمش، مصطفى نوري (2013): الإعاقات، جامعة البلقاء التطبيقية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- لوميل، كورتكوف (1986): العايب بالحركة، ترجمة عبد السلام على الشهاب، دار رادعا، العراق
- ماسر، محمد خير، شحاتة، محمد إبراهيم (1984): مقارنة أثر نظام التدريب الدائري منخفض الشدة بالطريقة التقليدية على بعض الصفات البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر

- المالكي، ريم احمد (2018): برنامج تروحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدى أطفال متلازمة داون، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، العراق
 - مصطفى، عفاف عثمان (2000): أثر برنامج تربية حركية مقترح على القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين ذهنياً والقابلين للتعليم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 30، جامعة حلوان، حلوان، مصر.
 - المغربي، محمد سليمان، الجبهي، غالية محمد (2020): تأثير برنامج تأهيلي حركي لتحسين الحركات الأساسية لأطفال التوحد مركز درنة، مؤتمر التربية الخاصة الأول، كلية التربية المرج، جامعة بنغازي
 - نصار، عزة (1990): تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهاري لسباحة عبد الستار، أشرف إبراهيم، باضة، أمال عبد السميع (2021): تأثير التدريبات على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية في السباحة لأطفال متلازمة داون، مقالة 2، المجلد 2، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، القاهرة، مصر
- ثانياً / المراجع الانجليزية:
- 17) Jensen, C.R. and Fisher A.G: Scientific Basis of Athletic Conditioning, 2 nd Philadelphia Lea and Faberger, 1979.

The Effectiveness Of A Motor Rehabilitation Programme To Improve Basic Motor Skills For The Mentally Handicapped In Benghazi

Mohamed Suleiman Abdelmajid Elmoghrabi

Associate Professor, Head Of Injuries And Motor Rehabilitation Department, Faculty Of Physical Education And Sports Sciences, University Of Benghazi

drmohammedelmoghrabi1965@gmail.com

Abstract

The research aims to learn the effectiveness of a motor rehabilitation program to improve basic motor skills for the mentally handicapped in Benghazi

The researcher used the experimental method of trial and post measurement for one experimental group to suit the nature of the research ,The research community is made up of (35) Down syndrome children from the Association of Friends of the Mentally Handicapped Who Can be Trained in Benghazi. The sample of research was deliberately selected from the (12) male children aged (6_9) years, or (34%). After the researcher designed the proposed Tahili Motor Program, he conducted trial tests of basic motor skills (walk, run, jump, throw, kick) He then applied the proposed Motor Rehabilitation Program for a period of (2 months) 5 rations per week (35) minutes and then the researcher

conducts remote tests of basic motor skills at the same time and conditions as tribal tests. After compiling and analysing the data statistically, the researcher has reached the following conclusion: The proposed Motor Rehabilitation Programme has led to a positive improvement in all basic motor skills Children with mental disabilities in Benghazi

Keywords: Tahili Motor Program , Motor Skills , Mentally Handicapped