

عنوان البحث:

تأثير برنامج للأشطة الحركية القصصية في تطوير بعض الحركات
الأساسية للمتخلفين عقليا من (حملة أعراض داون) للأعمار
(٧-٨) سنوات

د. أحمد محمد إسماعيل م.د. هشام حمدان عباس

كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

٢٠٠٧

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تطورت الطرائق والوسائل المستخدمة في التعلم والتدريب للمعاقين بشكل عام، ولكنها تنوعت وتعددت وتطورت بشكل اكبر في مجال الإعاقة العقلية ومنهم (حملة أعراض داون).

ولما كانت الأنشطة الحركية اهم الوسائل المستخدمة لتطوير هذه الفئة من المعاقين فان للقصة الحركية الاثر البالغ في تطوير المهارات والحركات الاساسية وبخاصة لذوي الاعاقة العقلية ويعمر مبكر.

فالانشطة الرياضية عامل حاسم في عملية التعليم والتدريب مما يطورهم بشكل اكبر وخاصة لو كان هناك برنامجا يحوي العاب وقصص حركية وباستخدام العاب وادوات بالوان زاهية واحجام واشكال مختلفة ووجود مكان ومساحة واسعة وبإشراف تخصصيين في مجال التدريب الرياضي للمعاقين وهنا تكمن اهمية البحث.

١-٢- مشكلة البحث:

تبقى الانشطة الحركية عامل حاسم في تعليم وتدريب ذوي الاعاقة العقلية ولوجود الباحثان كاختصاصيين ومدربين عاملين في مجال الاعاقة لاحظوا ان اغلب المتخلفين عقليا يمكنهم الاداء الحركي اذا ارتبط بقصة حركية معينة لذا ارتأى الباحثان حل هذه المشكلة من خلال وضع برنامج للانشطة الحركية وباسلوب يعتمد على القصة الحركية لتطوير بعض الحركات الاساسية للمتخلفين عقليا بسيطا من حملة اعراض داون وللأعمار (٧-٨) سنة.

٣-١ أهداف البحث: يهدف البحث الى:

١. وضع برنامج تدريبي للانشطة الحركية القصصية للمتخلفين حركيا من حملة اعراض داون.
٢. معرفة تأثير البرنامج التدريبي للانشطة الحركية القصصية في تطوير بعض الحركات الاساسية للمتخلفين عقليا من حملة اعراض داون.

١-٤-٤ فروض البحث: يفترض الباحثان:

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث.

١-٥-٥ مجالات البحث:

- ✓ المجال البشري: عينة من المتخلفين عقليا تخلف بسيط من حملة أعراض داون.
- ✓ المجال الزمني: المدة من ٣/١٠ ولغاية ٢٠٠٧/٥/٤.
- ✓ المجال المكاني: معهد الرجاء للإعاقة العقلية، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.

٢ - الباب الثاني (الدراسات النظرية):

٢-١ - الإعاقة والرياضة:

كان المعاقون على مر العصور الفئة المضطهدة فقد كان الاعتقاد السائد انهم مجانيين أو شياطين لابد التخلص منهم بقتلهم أو بحرقهم أو تركهم في البراري لتأكلهم الوحوش والحيوانات المفترسة اوليعانوا من الجوع والعطش والخوف ثم الموت جراء ذلك.

وبمرور الوقت وبتطور المجتمع تطورت النظرة واصبحت انسانية ،اذ بدأوا يخصصون لهم دورا ومعاهد للاعتناء بهم ووضع البرامج التأهيلية والتدريبية والتعليمية لتطويرهم، ثم المحاولة لايجاد الوسائل والطرائق الملائمة لهذا الغرض.

وقد كان للتمرينات البدنية والبرامج والانشطة الرياضية الاثر البالغ في تسهيل مهمة تأهيل المعاقين ودمجهم في المجتمع ،ورغم كل ذلك تبقى الخدمات المقدمة لهذه الفئة لازالت اقل من الطموح ولكنها تطورت كثيرا وبذلك اصبحت تمشي على الطريق الصحيح "ان للرياضة جوانب ايجابية فهي تنمي الجهاز العصبي والعضلي وتحد من الانحرافات القوامية وتنمي اللياقة البدنية لمواجهة اعباء الحياة كذلك هي عملية تأهيل بدني ونفسي واجتماعي".^(١)

(١) حلمي ابراهيم وليلى السيد فرحات. التربية الرياضية والترويج للمعاقين. القاهرة. دار الفكر العربي. ١٩٩٨. ص(١١)

٢-٢ مفهوم الإعاقة والإعاقة العقلية:

يعد الفرد معاقا متى ماتخلف عن اقرانه باداء وظائفه اليومية بسبب فقدانه لجزء من جسمه او بعض قراراته العقلية او البدنية او الحسية بسبب فطري او مكتسب.^(١) ويرى مروان عبد المجيد الاعاقة على انها "عدم قدرة الفرد على تأدية اعمال يستطيع الغير تأديتها فالعجز يصبح اعاقا عندما يحد من قدرة الفرد للقيام بما هو متوقع منه فالاعاقا هي حالة الضرر او العجز"^(٢).

اما أنواع الاعاقا فيتم التعرف عليها من خلال التشخيص كاعاقا عقلية او حسية او بدنية .

اما الاعاقا العقلية فيتم تشخيصها من قبل متخصصين في مجال تشخيص الاعاقا ومن ثم يتم تصنيفهم وفقا لفئات معينة وكما يأتي:

٢. الاعاقا العقلية البسيطة: ويتراوح معدل الذكاء ما بين (٥٥-٦٨).
٣. الاعاقا العقلية المتوسطة: ويتراوح معدل الذكاء ما بين (٣٥-٥٤).
٤. الاعاقا العقلية الشديدة: ويتراوح معدل الذكاء ما بين (٢٠-٣٤).
٥. الاعاقا العقلية الشديدة المبالغة: ويتراوح معدل الذكاء (٢٠) فما دون.

وبالنسبة للعاملين في المجال الرياضي من المهم ان يعلموا اين يعملون وماهي الفئات المناسبة للعمل معها ولذلك فنحن نعمل وفقا للتصنيف الاتي:

١. الإعاقة العقلية البسيطة: وهم القابلون للتعلم والتدريب.
٢. الإعاقة العقلية المتوسطة: وهم القابلون للتدريب فقط.
٣. الإعاقة العقلية الشديدة: وهم الاعتماديون (غير القابلون للتدريب أو العمل)

٢-٣ الألعاب والأنشطة الحركية:

كانت ولا زالت الألعاب والأنشطة الحركية هي الأساس الذي يقوم عليه اللعب بجميع أشكاله فهي الطريقة المثلى لتطوير الطفل حركيا وعقليا ونفسيا، هذا بالنسبة للطفل العادي، اما بالنسبة للطفل المتخلف عقليا فإنه يتعلم وفق نظرية التعلم بالعمل "أي تحريك الجزء المراد تحريكه من قبل المدرب او افراد فريق العمل".^(٣)

(١) يمان عبد الامير الخزرجي. تأثير برنامج تدريبي لتطوير اللياقة البدنية للمعاقين على الكراسي المتحركة. بحث منشور في مجلة مؤتمر الدورة العربية الحادية عشر. القاهرة. ٢٠٠٧. ص ٢.

(٢) مروان عبد المجيد. الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقا. عمان. دار النشر. ٢٠٠٢. ص ٣١.

(٣) يمان عبد الامير الخزرجي: تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لنوي العوق الخاص في فعالية ركض ١٠٠م. اطروحة دكتوراه. ٢٠٠١. ص ٣٥.

وعموما فالالعب هي عبارة عن تعليم وتدريب بشكل غير مباشر اذ انها تطور الحركات الاساسية .

فالرمي والاستلام والضرب والمحاولة والقفز والتسلق والركض هي مهارات اساسية لكل لعبة.^(١) وهذا بالتحديد هدفنا من القصص الحركية التي سيتم استخدامها من قبل الباحثان في تطبيق مفردات البرنامج العد من قبلهما على افراد عينة البحث . فالقصص الحركية عبارة عن اداء او نشاط حركي يقوم به من خلال القصة الحركية وهذا يتطلب من الطفل مثلا ان يقفز للاعلى فنقول له اقفز اقوى لكي تتمكن من قطف التفاحة الكبيرة الموجودة في اعلى الشجرة التي فوق رأسك وبذلك سيقوم بالقفز عاليا معتقدا انه يقطف اكبر تفاحة وهكذا ، وعند تكرار الامر سيتم تطوير تطوير مهارة القفز وبالتالي تطوير القوة الانفجارية مما يساعد في تطوير المهارات الاساسية كالركض والوثب .

٢-٤ الحركات الأساسية والمعاقين عقليا:

تعد الحركات الاساسية هي التطبيق القنن للحركات والمهارات اليومية التي يحتاجها أي طفل (كالركض والقفز والتسلق والحجل والرمي والاستلام والنشاطات البدنية الاخرى).

ويكون واضحا لدى الاطفال المعاقين عقليا التأخر في تطور الحركات الاساسية ويكون هذا جليا في حركات القفز والتوازن والمشي بخط مستقيم مما يؤدي بالتالي الى ضعف تطوير المهارات الحركية الاساسية كالركض والقفز والمشي والاستلام والرمي ومالي ذلك من مهارات وبالتالي دمجهم في المجتمع واعتمادهم كجزء فاعل من خلال اللعب والدمج الاجتماعي"فاللعب يساعد الطفل على تمثيل الحياة من حوله".^(٢)

(١) ريسان خريبط مجيد. الالعب الحركية . عمان . دار النشر للنشر والتوزيع . ٢٠٠٠ . ص ٢٧ .

(٢) نيراس يونس محمد ال مراد. اثر استخدام برامج الالعب الحركية والالعب الاجتماعية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى اطفال الرياض . اطروحة دكتوراه . جامعة الموصل . ٢٠٠٤ . ص ٥٤ .

٣ - الباب لثالث (منهج البحث وإجراءاته الميدانية):

٣-١- منهج البحث:

اعتمد الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار افراد عينة البحث من المعاقين عقليا فئة الاعاقة البسيطة وبعمر بايولوجي (٧-٨) ومن حملة اعراض داون وتم فحصهم طبيا للتأكد من خلوصهم من الامراض القلبية والرئوية وسلامة العمود الفقري وبخاصة (فقرة الاطلس). وكان عدد افراد عينة البحث (١٥) معاق عقليا من مجموع (٣١) ويمثلون (٥٠%) من مجتمع البحث.

وتمت مجانسة افراد عينة البحث عن طريق معامل الالتواء وكانت جميع متغيرات البحث مابين (-٣+٣) وهذا معناه تجانس افراد عينة البحث، فقد كانت معاملات الالتواء لمهارة الاستلام (٠,٠٠١)، ولمهارة الرمي (٠,٥٦٩)، ولمهارة الوثب الطويل من الثبات (٠,٥٨٥)، ولمهارة الركض (١,٥٤).

٣-٣ - الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- ✓ بالونات مطاطية ملونة.
- ✓ كرات مختلفة الاحجام والالوان
- ✓ العب مختلفة الاحجام والالوان ومتعددة الاستخدام
- ✓ طباشير ملون.
- ✓ ساعات توقيت.
- ✓ حبال
- ✓ اطواق بلاستيكية
- ✓ شواخص.
- ✓ كامرة فيديو نوع (sony).
- ✓ استمارة لتفريغ بيانات تقويم الخبراء لاداء افراد عينة البحث.
- ✓ -مقياس جامعة اوهايو لتقييم الحركات الاساسية.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين بتاريخ ٢٠٠٧/٣/١٥. على (١٠) من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة وعددهم (١٠) افراد تم فيما بعد اسبعادهم من البيانات التي تمت معالجتها احصائيا في معهد الرجاء للاعاقه العقلية.

وذلك لمعرفة الوقت اللازم لاجراء الاختبارات و لاختبار صلاحية ادوات البحث والكامرة وموقعها لتصوير افراد العينة كذلك اختبار بعض التمرينات التي شك الباحث في امكانية ادائها من افراد عينة البحث والموجودة ضمن البرنامج الذي سيطبق ليتسنى للباحثان التعديل عليها قبل تطبيقها في التجربة الرئيسة.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة :

تم اختيار الاختبارات لبعض الحركات الاساسية من مقياس جامعة اوهايو، الملائمة لهذا النوع من الاعاقة والعمر البيولوجي لها وفقا لأراء الخبراء وهي كالاتي :

١. مهارة الرمي.
٢. مهارة الاستلام
٣. مهارة الوثب الطويل من الثبات.
٤. الركض.

٣-٦ الإجراءات الميدانية:

٣-٦-١ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم السبت الموافق ١٣١٠ / ٢٠٠٧ وتم تصويرهم لغرض عرضهم على الخبراء* لتقويم الاداء فيما بعد.

٣-٦-٢ التجربة الرئيسة

تم تطبيق التجربة الرئيسة بتطبيق البرنامج المعد من قبل الباحثان والذي يحتوي على التمرينات على شكل قصص حركية يتم ادائها من قبل افراد عينة البحث، وتم البدء بتطبيق المنهج يوم الاحد بتاريخ ١٣١١ / ٢٠٠٧.

واستمر البرنامج لمدة ٨ اسابيع وبمعدل وحدتان اسبوعيتان زمن الوحدة الواحدة يتراوح (٥٠-٧٠) دقيقة وكما هو موضح في الملحق(١).

وقد راعى الباحثان خصوصية افراد عينة البحث من خلال التكرار الكبير واستخدام الاسلوب القصصي مما اضى المرح والبهجة لهم كذلك تم استغلال شغف وحب حملة اعراض داون للعب لزيادة العب الجماعي وكان فريق العمل المساعد عاملا مهما في سهولة تطبيق البرنامج من خلال عرض الحركة ومساعدة افراد العينة في تحريك الجزء المراد تحريكه مما ساعد في تطور اداء اللاعبين وباستخدام كرات ملونة وطباشير والعب مختلفة وكرات الجرس والحبال والشواخص مما سهل شد انتباههم للوحدات التدريبية .

* الخبراء (د. يعرب خيون، د. هدى شهاب جاري، د. ساهرة رزاق كاظم).

وراعى الباحثان استخدام التعزيزات والمحفزات كتوزيع الحلوى وبعض التجهيزات الرياضية في نهاية كل وحدة لاثارة التشويق وجذب الانتباه واستمراهم في التجربة وحتى لايفقدوا عنصر الالتزام لحضور التدريب.

٣-٦-٣ الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم السبت الخميس الموافق ٢٠٠٧\٥\٣ . وراعى الباحثان محاولة توفير ظروف مشابهة للاختبار القبلي .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام نظام (spss) لمعالجة البيانات الاحصائية للبحث.

٤ - الباب الرابع (عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث):

٤-١ عرض وتحليل النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج الحركات الاساسية للمهارات (الرمي والاستلام والوثب الطويل من الثبات والركض) لافراد عينة البحث. تبين ان الاوساط الحسابية القبلية لهذة المهارات كانت على التوالي: (٢,٨٨)،(٢,٢٨)،(١,٢٢)،(٢,٨٩) فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي وعلى التوالي (٤,٤٢)،(٥,١١)،(٢,٦٨)،(٤,٣٢). وبعد معالجة البيانات احصائيا وعند تطبيق اختبار (t-test) كانت النتائج معنوية كون جميعها كانت اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٠,١٤٥) تحت درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٥%) ممايوكد معنوية النتائج وقد كانت القيمة التائية المحسوبة لاختبار الاستلام (٢٢,٧١)،فيما اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة لاختبار الرمي هي (٢٦,٠٩) ،وكانت قيمة (ت)المحسوبة لاختبار الوثب من الثبات (٤,١٩)، اما اختبار الركض فقد كانت قيمة (ت)المحسوبة(١٨,٧١).وكما هو مبين بالجدول رقم (١).

الجدول (١)

يبين الاوساط الحسابية القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث (الرمي، الاستلام، الوثب من الثبات، الركض)

المتغيرات (المهارات)	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	النتيجة
الرمي	٢,٢٨	٤,٤٢	٢٢,٧١	٢,١٤٥	معنوية
الاستلام	٢,٨٨	٥,١١	٢٦,٠٩	٢,١٤٥	معنوية
الوثب الطويل من الثبات	١,٢٢	٢,٦٨	٤,١٩	٢,١٤٥	معنوية
الركض	٢,٨٩	٤,٣٢	١٨,٧١	٢,١٤٥	معنوية

٤-٢ مناقشة النتائج :

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات لافراد عينة البحث تمت مناقشتها وكما

ياتي:

١- اختبار مهارة استلام الكرة:

من عرض النتائج وتحليلها لاختبار مهارتي الرمي و الاستلام الكرة ظهر جليا تطور افراد عينة البحث في هاتين المهارتين واللذان تعتبران من اهم الحركات الاساسية للاطفال بشكل عام والمتخلفين عقليا منهم بشكل خاص ويعزى الباحثان هذه النتيجة الى احتواء البرنامج المطبق على العديد من التمرينات الملائمة لخصوصية افراد عينة البحث واستخدام الكرات الملونة والبالونات المختلفة الاحجام مما ساعد في زيادة الاثارة لهم والتشويق للمشاركة في وحدات البرنامج كذلك التكرار المستمر للاداء مما ولد خزين حركي ساعد فيما بعد في تطوير هاتين المهارتين وبشكل واضح جدا "قالتكرار المستمر يؤدي الى زيادة الخبرة واحداث تطور في القابليات البدنية والعقلية"^(١)

٢- اختبار مهارة الوثب الطويل من الثبات:

تبين من عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات وجود معنوية عالية في تطور هذه المهارة ويرى الباحثان ان السبب كان وجود التمرينات القصصية في المنهج المطبق مما زاد من الاثارة والتشويق لافراد عينة البحث فمن المعلوم ان

(١) قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي. بغداد. ٢٠٠٥. ص. ٥٦.

الاطفال يميلون لتمارين والعباب الوثب والقفز مما ساعدهم في التطور بهذه المهارة لاحساسهم دائما ان هناك خطأ وهميا يسعدهم اجتيازه كذلك وجود فريق عمل متخصص برياضة ذوي الاعاقة العقلية كان له بالغ الاثر في حث افراد عينة البحث على الاداء العالي لتمارين القفز والوثب اذ كانوا يقومون بتطبيق كل الاداءات مع افراد عينة البحث ومحاولة ابقائهم متحفزين جراء ترديد القصة الحركية باستمرار فقد كان هناك لكل اثنان من المعاقين واحد من فريق العمل لمتابعة الاداء الصحيح وتذكيرهم بالواجب الحركي المطلوب القيام به ،اذ لا بد من "حدوث تطور تدريجي في الاداء نتيجة لعمليات التعزيز".^(١) كذلك يرجح الباحثان ان هناك سببا اخر لتطور افراد عينة البحث في هذه المهارة وهو بسبب قلة استخدام تمارين القفز سابقا من قبل افراد عينة البحث بسبب خوفهم من السقوط وحدث الاصابات كذلك وجودهم في اماكن ضيقة بحث يتعذر عليهم القفز والوثب.

٣ - مناقشة نتائج اختبار الركض:

عند عرض وتحليل نتائج افراد عينة البحث في اختبار الركض ظهر تطور عالي جدا في هذا الاختبار ويعزو الباحثان هذا التطور الى تنوع البرنامج المطبق واحتوائه على الكثير من التمارين والقصص الحركية والتي تتضمن حركات القفز والركض والرمي مما يتيح لافراد عينة البحث للحصول على العديد من العناصر البدنية من خلالها كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة وبالتالي الاداء الجيد للحركة الاساسية الا وهي الركض وهذا دليل على ان المنهج كان متنوعا بشكل يضمن تطور مهارة وفقا لآخرى خلال تطبيقه ،"فالمنهج الناجح يقاس بمستوى تقدم نوع الفعالية الممارسة"^(٢)

(١) قاسم لزام صبر. مصدر سبق ذكره .ص٥٧.

(٢) ميسم عبد الجبار .تأثير منهج مقترح للأنشطة الحركية لتطوير بعض القدرات الحركية لشديدي الاعاقة .رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات.جامعة بغداد .٢٠٠٤.ص٥٨.

٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

٥-١ الاستنتاجات :

- بناء على النتائج التي حصل عليها الباحثان استنتجا:
- ✓ كان التطور عاليا في الحركات الاساسية (الاستلام والرمي والركض).
 - ✓ ظهر تطور جيد في الحركة الاساسية لمهارة الوثب الطويل من الثبات ولكنه كان اقل من بقية المهارات لمتغيرات البحث بسب قلة خبرة افراد عينة البحث وخوف الاهالي والمسؤولون عنهم من السقوط والتعرض للاذى.
 - ✓ لمن خلال الملاحظة المباشرة ظهر تطور في التكيف الاجتماعي وكان جليا في المسابقات التي تعتمد على الفريق وكان واضحا من خلال البهجة والمرح والاثارة التي احسها افراد عينة البحث.

٥-٢ التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي حصل عليها الباحثان أوصيا:
- ✓ ضرورة الاهتمام ببرامج الانشطة الحركية القصصية المطبق على افراد عينة البحث واستخدامه في البرامج التطويرية لذوي الاعاقة العقلية.
 - ✓ دراسة محاولة القيام بمعسكرات تدريبية تاهيلية تطويرية مبنية ا على اسس علمية ولكافة الفئات العمرية ولكل انواع الاعاقة .
 - ✓ توفير الالعاب الملونة وافلام الفيديو الخاصة باللعب والانشطة الحركية القصصية وغيرها في معاهد الاعاقة العقلية .
 - ✓ ضرورة اقامة يوم المرح العالمي للمعاقين عقليا في معاهد العراق اسوة بالعالم، والذي يقام سنويا في شهر كانون الاول في كل الدول .
 - ✓ تعيين خريجي معاهد وكليات التربية الرياضية في كافة معاهد الاعاقة وعلى اختلاف تخصصاتها .

المصادر

- ✓ ايمان عبد الامير الخزرجي: تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لذوي العوق الخاص في فعالية ركض ١٠٠م. اطروحة دكتوراه. ٢٠٠١.
- ✓ ايمان عبد الامير الخزرجي. تأثير برنامج تدريبي لتطوير اللياقة البدنية للمعاقين على الكراسي المتحركة. بحث منشور في مجلة مؤتمر الدورة العربية الحادية عشر. القاهرة. ٢٠٠٧.
- ✓ حلمي ابراهيم وليلى السيد فرحات. التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة دار الفكر العربي. ١٩٩٨.
- ✓ ريسان خريبط مجيد. الالعاب الحركية. عمان. دار النشر للنشر والتوزيع. ٢٠٠٠.
- ✓ قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي. بغداد. ٢٠٠٥.
- ✓ مروان عبد المجيد. الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقة. عمان. دار النشر. ٢٠٠٢.
- ✓ ميسم عبد الجبار. تأثير منهج مقترح للأنشطة الحركية لتطوير بعض القدرات الحركية لشديدي الاعاقة. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة بغداد. ٢٠٠٤.
- ✓ نبراس يونس محمد ال مراد. اثر استخدام برامج الالعاب الحركية والالعاب الاجتماعية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى اطفال الرياض. اطروحة دكتوراه. جامعة الموصل. ٢٠٠٤.

ملحق رقم (١)

يبين نماذج لبعض الوحدات التدريبية المطبقة في البرنامج المطبق على افراد عينة البحث
للأنشطة الحركية القصصية

الوحدة التدريبية الرابعة الاسبوع الثاني

٧ الإحماء (١٠-١٢) دقيقة

١. يبدأ بالمشي حول الساحة ثم الهرولة الخفيفة .
٢. اداء تمرين الوردة الذابلهوهو(الجلوس الطويل -جمع اجزاء الجسم للدخل-ثم الرجوع بالوضع)
٣. تمرين دوران الريح(الوقوف فتحا- تدوير الرأس يمين ويسار -)
٤. تمرين اين السقف (الوقوف فتحا - الذراعان عاليًا والاصابع متشابكة- رفع الذراعين عاليًا ثم خفضهما)
٥. تمرين قفزة العصفور - (الوقوف الاعتيادي- القفز امام خلفا)

٧ الجزء الرئيسي (٣٠-٤٥) دقيقة

١. تمرين الطيبور في السماء (الوقوف والذراعان جانبا-الركض المستمر مع تحريك الذراعان باستمرار)
٢. الركض على الطويل والمشي على القصير (ترسم خطوط مختلفة الاطوال على الارض -يتم الركض على الخطوط الطويلة-ثم المشي على الخطوط القصيرة- وهكذا)
٣. قطف التفاح (الوقوف الاعتيادي - القفز لاعلى نقطة ممكنة لقطف اعلى تفاحة في الشجرة التي فوق الراس -ثم الرجوع للمكان)
٤. عبور الساقية (الوقوف- القدمان متباعدتان- القفز بكلتا القدمين لعبور النهر الساقية امامنا -والرجوع بالوضع ثم القفز مرة اخرى لعبور الساقية الاخرى).

٧ القسم الختامي (٦-١٠) دقيقة

يقف المعاقون عقليا على خط البداية المرسوم بالطباشير -على شكل ٣ فرق كل فرقة ٥ افراد- نضع على بعد ٥ امتار خط اخر يوازي الخط الاول -نضع بعده مجموعة من الاقراص المصنوعة من الفلين ومرسومة عليها ٣ انواع من اللعب ولكن بالوان مختلفة -عند الاشارة يركض اول شخص من كل فريق لجلب اللعبة التي تخصه وعند العودة عندما يعبر الخط الذي بدأ منه يبدأ زميله الاخر بالركض وهكذا -الفريق الفائز هو الذي يكمل بدون اخطاء قبل غيره)

٧ الانصراف:

يقف افراد عينة البحث على شكل خط مستقيم ثم يبدأون بالهرولة الخفيفة حول الساحة والرجوع لنفس الخط ثم اداء الصيحة والانصراف.

الوحدة التدريبية العاشرة

الأسبوع الخامس

٧ الإحماء (١٠-١٢) دقيقة

١. مشي ثم الهرولة
٢. رقاص الساعة (الوقوف - تحريك الراس لليمين واليسار - ثم الرجوع للوضع)
٣. رجلي قصيرة رجلي طويلة (الجلوس الطويل - استناد خلفي - ثم ومد الرجلين "سوية".
٤. رسم دوائر كبيرة (الوقوف فتحا - الذراعان جانبا - نقوم برسم دوائر كبيرة بالذراعين معا - الرجوع بالوضع)

٧ الجزء الرئيسي (٣٠-٤٥) دقيقة

١. البالون (رمي البالون المطاطي بالهواء للاعلى ومحاولة مسكه ثانية).
٢. لعبة دفع الكرة (دفع الكرة للارض - ثم مسكها - ثم دفعها ثم التحرك حسب الاشارة مرة يمين مرة يسار - دفع الكرة للارض ثم مسكها وهكذا)
٣. ضرب السارق (يمسك كل افراد عينة البحث الكرة - ضرب السارق الموجود امامهم على الحائط - مسك مرة ثانية وضرب السارق باستمرار)

٧ القسم الختامي (٦-١٠) دقيقة

- اداء لعبة الاشكال الهندسية (يقف افراد عينة البحث على شكل ٣ فرق كل فريق ٥ افراد - على خط مستقيم يرسم بالطباشير - وبعد ٥ امتار يتم رسم خط اخر موازي له - يوضع ٣ اشكال هندسية - مثلث ومربع ودائري - عند الاشارة يقوم الاطفال بجمع شكل معين يتم التنبية عليه لكل فريق - الفريق الذي يجمع الشكل الذي يخصه قبل غيره يعتبر فائزا)

٧ الانصراف:

- يقف اللاعبون على شكل خط مستقيم - عند الايعاز يقومون بالهرولة حول الساحة - ثم الرجوع للمكان - لاداء الصيحة والانصراف).