

تأثير برنامج تروحي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة لمتلازمي داون وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية

* د/ محمد محمد أبو جميل السيد حشاد

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الإعاقات الذهنية من الظواهر الشائعة والمنتشرة التي لا ليس لها أي علاقة بالحدود الاجتماعية، ويمكن أن يتعرض لها على حد سواء الأسر الفقيرة والغنية، المثقفة والأقل ثقافة، وقد كان المفهوم القديم للمعاقين ذهنيا انهم افراد غير قابلين للتغير او التعديل وتلك النظرة ادت الي اهمال هذه الفئة وانعزالهم فتره كبيره من الزمن سواء كان من الناحية النفسية او الاجتماعية، وفي السنوات الأخيرة من القرن العشرين بدا هذا المفهوم للتغير واصبح ينظر الي الافراد المعاقين ذهنيا علي انهم افراد لديهم عدم اكتمال في النواحي الوظيفية والمعرفية وهم قادرون علي التعلم الا انه بمعدلات اقل من الاخرين. (٤ : ٨) (١١ : ٢٥١) (١٥ : ١٦٢)

لذا فإن مشاركة هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من إعاقات في الأنشطة المختلفة المخططة أصبحت حق للجميع، وهو ما يعتبر أولوية بالإضافة إلى إشارة القانون الدولي إلى ميثاق الأمم المتحدة المنصوص عليه في اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في عام ٢٠٠٦. وبالمثل يتضمن التشريع الإسباني هذه الحقوق ويذكر أنه ينبغي على الدول تعزيز مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقات "على قدم المساواة مع الآخرين في أنشطة الترفيه والتسليه والرياضة". (٩ : ٢٠٦٥٦)

وتتفق هذه الحقوق مع تطور فهم الإعاقة. وهكذا، اتخذت الصحة العالمية كمرجع مفاهيمي، وانتقلت من مفهوم ثابت وغير أحادي الاتجاه يستند إلى نموذج إعادة التأهيل الطبي، حيث كان المرض هو مصدر المشكلة التي تتسبب في أي نقص أو قصور بل امتد إلى مفهوم أوسع وأشمل، حيث أن الصحة شرط يعتمد على عدة عوامل مترابطة يتضمن وظائف الجسم والهياكل، والقدرة على تطوير الأنشطة والمشاركة الاجتماعية، وما إلى ذلك ويستند هذا النهج الجديد إلى النهج الاجتماعي والإيدولوجي ويتوافق مع التوجيه الحالي، والذي يشمل التشريعات من مفهوم الشمول التربوي. ومع ذلك، لا يزال الأشخاص ذوو الإعاقة الذهنية يواجهون صعوبات في المشاركة في الألعاب الرياضية مع مجموعة أقرانهم من دون إعاقات. (١٢ : ١٩٤)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية- كلية التربية الرياضية بنين- جامعة بنها.

والأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم لا تقتصر مشكلاتهم على نقص الكفاءة العقلية، ولكنهم يعانون أيضاً من عدة مشكلات سلوكية وانفعالية نتيجة لما يتعرضون له من ظروف اجتماعية ونفسية وتربوية غير ملائمة خلال مراحل حياتهم، لذا يعتبر العلاج النفسي الجماعي من خلال البرامج (الحركية التعليمية الترفيهية) والتي قد تعتبر المتنفس الوحيد لانفعالاتهم، والتخفيف من المشاكل السلوكية التي يتعرضوا لها كالعنف والمستوي التدميري. (١ : ٣٠)

وتشهد الألفية الحالية اهتماماً بالغ الأهمية بالأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ومحاولة مساعدتهم على التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه، حتى أصبحت الحاجة ملحة إلى إيجاد طريقة تربوية تسمح لهذه الفئة بالتعايش مع الأطفال الأسوياء وتربيتهم من خلال سياسة تعليمية تضمن الاستعادة الكاملة للطفل المعاق للاندماج داخل مجتمع الأسوياء ومحاولة التكيف معهم، كما اهتمت مراكز البحوث العلمية بمختلف تخصصاتها بتوفير الفرص لكل فئات المعاقين لممارسة النشاط البدني، حيث أن للياقة البدنية جميع المكونات التي تكسب الإنسان السعادة، لذا فمن الضروري تنمية قدرتهم على ممارسة الحياة بشكل طبيعي ببدائل تساعد على تخطى الإعاقة وتحقيق الذات، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق ممارسة النشاط الرياضي بأشكاله المتنوعة والرياضة بأشكالها المختلفة أتاحت سمةً للتقدم وأسلوباً للحياة لجميع الأفراد ومجالاً للدراسة والمنافسة. (١٠ : ٩٨)

إن سلامة الجسم البشري في حركته ونشاطه تعتبر من الأهمية بمكان، لذا تعتبر الرياضة للمعاق بمثابة استعادة التوازن البدني والنفسي، لأنها تكسبه القوام الجيد وفقاً لما تبقى له من قدرات بدنية للحد من الانحرافات القوامية، وتسهم برامج التدريب المتخصصة في توفير مبدأ الصحة العامة لهؤلاء الأشخاص بتقنين عناصر اللياقة البدنية والتمرينات المشابهة لتنمية هذه العناصر، وهذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وتحسين الجانب السيكولوجي. (١٣ : ٦٨)

وأكد كل من "كيومن وروبرت" إن ممارسة السباحة تعتبر من الأنشطة الرياضية الممتعة والمحبوبة من الجميع ولا يختلف على ذلك اثنان حيث أنها رياضة للجميع صغاراً وكباراً وتتفوق على غيرها من الرياضات الأخرى بالعديد من المزايا، علاوة على الفوائد الصحية والاجتماعية والنفسية، فيكفي أنها مهارة مفيدة للحفاظ على حياة الإنسان من الموت غرقاً وزيادة معدل الامان النفسي والقدرة على التكيف مع البيئات المختلفة. (١٧ : ٦٦)

(١٩ : ٥٤)

إن العمر العقلي عند المعاق ذهنياً يبدأ النمو عند أقل من ثمانية شهور، كلما نما عمره الزمني سنة ميلادية كاملة، فهو ينمو بمعدل ضعيف جداً مع العمر الزمني مقارنة بأقرانه

الطبيعيين وأن أقصى عمر عقلي يصل إليه المعاق ذهنياً عندما يبلغ الثانية عشره وهو مستوى النمو العقلي عند فرد عادي في سن العاشرة، كما إن المعاقين ذهنياً يعانون من صعوبات حركية كثيرة تعوقهم عن الأداء الحركي وتنتج هذه الصعوبات من تلف في الأعصاب المحيطة بالنخاع الشوكي أو ضعف وضمور العضلات أو اختلال مراكز الحركات اللاإرادية، وهذه الحالات والصعوبات تحتاج إلى علاج طبي وبرامج تسهم في تحسين المهارات الحركية وتنمية العضلات، ولقد أثبتت الدراسات أن علاج هذه الصعوبات الحركية من خلال الأنشطة الهادفة والبناءة يؤدي إلى تحسين القدرات العقلية والنضوج كما يساعد على تحسين مستوى السلوك التكيفي وعدم الرغبة في الانسحاب من المشاركة في البيئة المجتمعية والاندماج عند متلازمي داون. (٢٢)

حيث يقوم اللعب والذي يعتبر أداة تشخيصية وعلاجية في آن واحد بتفريغ المكبوتات الداخلية للأطفال، وبالتالي الخفض من حدة المشاكل والاضطرابات السلوكية والنفسية عامة والسلوك العدواني خاصة، كما تعلمهم وتكسبهم المهارات الاجتماعية المختلفة وكيفية التعامل مع الآخرين ومع الأشياء المحيطة بهم في بيئتهم، باعتبارها الأداة المحببة للطفل. (١٥: ٢١٣)

فمن خلال العرض السابق من المشاكل السلوكية والقدرات المحدودة للأطفال المعاقين ذهنياً وقدره الوسط المائي علي اعطاء الكثير من التشويق والأثارة مما سيكون بدوره وسطاً تعليمياً قبل ان يكون ترفيهياً الامر الذي دعي الباحث الي محاوله منه لوضع برنامج ترويجي مائي لتعلم بعض مهارات السباحة والذي سينعكس بدوره في تعديل سلوك الاطفال متلازمي داون من الناحية السيكلوجية.

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في كونه دراسة تهتم بفئة متلازمي داون كنواه للبدء في وضع برامج ترويجية يمكن من خلالها التأثير على الجانب البدني والمهاري والنفسي على حد سواء لما لذلك من نتائج يمكن الاستفادة منها في خلق فرصة لمثل هذه الفئات ان يكون لها الحظ الوافر من الرعاية لانها على المستوى العالمي تلقي اهتماماً بالغاً من الجمعيات والمؤسسات المهتمة بهذه الفئات بصفة خاصة والمجتمعات المتحضرة بصفة عامة لذا وجب القاء الضوء على هذه الفئة لتكون الانطلاقة بوضعها من ضمن الاهداف والخطط العمية والبحثية قدرها قدر بحوث التنمية و الكيمياء والطب كقوى بشرية يمكن في وقت من الاوقات الاستفادة منها. لذلك استخدم الباحث برنامج التعليمي واثراؤه بما يساعد البرنامج علي الوصول الي هدفه.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج ترويحي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة لمتلازمي داون وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية من خلال معرفة تأثير برنامج ترويحي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة لمتلازمي داون

- معرفة تأثير البرنامج الترويحي المائي و تعلم بعض مهارات السباحة على بعض المتغيرات السيكولوجية لمتلازمي داون

فروض البحث :

من خلال هدف البحث أمكن للباحث وضع الفروض الآتية :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات المهارية الثلاثة (قبلي- البيني- البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك التكيفي لمتلازمي داون بين القياسات الأربعة (القبلي- البيني- البعدي ١- البعدي ٢) لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة:**- السباحة:**

"هي احدي الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بكفاءة. (٢٤)

- المهارات الأساسية:

هي مجموعة من المهارات التي يحتاجها المبتدئ أو الناشئ والتي يتأسس عليها باقى المهارات الأخرى وهي أساسية للرياضة الممارسة. (٢٥)

- الترويح الرياضي:

هو مصطلح مشتق من اصل لاتيني- عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار- وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله (٣: ١٥)

- السلوك التكيفي:

هو نوع من السلوك يُستخدم لتكييف أنواع من العادات والسلوكيات والموقف.... وكثيرا ما يُستخدم السلوك الغير تكيفي كمؤشر على الشذوذ السلوكي أو الخلل العقلي، لأن تقييمه خالي نسبيا من الموضوعية. (٢٣)

- متلازمة داون:

هو اضطراب صبغوي يتميز بميزات وجه يمكن التعرف عليها، وتشوهات متعددة، واعتلال عقلي. تاريخياً، كان واحداً من أوائل الأسباب الكروموسومية المعروفة للتخلف العقلي والإعاقة التنموية. (١٨ : ٤٤)

الدراسات المرجعية

أولاً: الدراسات العربية

- دراسة "عبير طارق علي" (٢٠١٦) (٥) بعنوان "تأثير برنامج للعب الموجه على السلوك التوافقي للأطفال المعاقين ذهنياً" واستهدف البحث إلى تصميم برنامج للعب الموجه للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والتعرف على اثر البرنامج على بعض ابعاد السلوك التوافقي (تحمل المسؤولية، التنشئة الاجتماعية، السلوك الانسحابي، السلوك الاستقلالي، السلوك الاجتماعي غير المناسب، العادات الصوتية غير المقبولة) للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمة لطبيعة الدراسة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وأشتملت عينة البحث علي (١٠) أطفال معاقين ذهنياً قابلين للتعلم وتتراوح أعمارهم السنوية من (٦ الي ٨) سنوات وتتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٥٠ الي ٧٠) درجة طبقاً لمقياس (استنفورد بينية) وقد تم اختيار عدد (٤) اطفال كعينة استطلاعية واختيار عدد (٦) اطفال كعينة البحث الأساسية. وتم تطبيق برنامج اللعب الموجه ومقياس السلوك التوافقي إعداد صفوت فرج وناهد رمزي (١٩٩٥) كأدوات للبحث، وكان من أهم نتائج البحث التأثير الإيجابي لبرنامج اللعب الموجه للأطفال المعاقين ذهنياً على تحسين أبعاد السلوك التوافقي لدى الاطفال المعاقين ذهنياً.

-٢ دراسة "محمد شوقت خاطر" (٢٠١٥م) (٦) بعنوان "برنامج تعليمي لتحسين بعض مهارات السباحة لدى المعاقين ذهنياً فئة القابلين للتعلم" واستهدف البحث معرفة برنامج تعليمي لتحسين بعض مهارات السباحة لدى المعاقين ذهنياً فئة القابلين للتعلم" واستخدم الباحث المنهج التجريبي. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وأشتملت عينة البحث علي (١٠) أطفال معاقين ذهنياً قابلين للتعلم وتتراوح أعمارهم السنوية من (٦ الي ٨) سنوات وتتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٥٠ الي ٧٠) درجة طبقاً لمقياس (استنفورد بينية) وقد تم اختيار عدد (٤) اطفال كعينة استطلاعية واختيار عدد (٦) اطفال كعينة البحث الأساسية. وكانت أدوات جمع البيانات مقياس (استنفورد بينية) وكانت من اهم النتائج ان

اعتماد الباحث علي الوسائل التعليمية من صور إيضاحية و فيديوات تعليمية لكل مهارة كان له أثر إيجابي علي استيعاب عينة البحث، البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي علي تحسن مستوي أداء الأطفال المعاقين ذهنياً لمهارات السباحة قيد البحث كما ساعد علي اشباع حاجات وميول الأطفال المعاقين ذهنياً عينة البحث، له دور فعال في التأثير الإيجابي علي الحالة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدي الأطفال المعاقين عينة البحث كما ان استخدام الألعاب المائية في عملية التعلم كان له تأثير إيجابي علي عينة البحث.

ثانياً: الدراسات الاجنبية

٣- دراسة "أماندا فيث كيسي" (٢٠١١) (٨) بعنوان "آثار التدريب على السباحة على الجوانب النفسية من إنتاج الكلام لدى المراهقين ومتلازمة داون" وتهدف الدراسة الي معرفة آثار التدريب على السباحة على الجوانب النفسية من إنتاج الكلام لدى المراهقين ومتلازمة داون، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث. واشتملت عينة الدراسة ٢٨ مشاركاً (متوسط العمر = ١٤.٦ عاماً، $SD = 1.9$ حتى الإعلان في النشرة الإخبارية التي وزعت على أكثر من ٢٠٠ عائلة من الأفراد مع DS. تم تعيين المشاركين عشوائياً إما لتدخل ST لمدة ١٢ أسبوعاً (DS-ST) ؛ ست إناث، ثمانية ذكور) أو مجموعة تحكم (DS-NT) ؛ ستة إناث، ثمانية ذكور). على الرغم من أن المشاركين DS-NT لم يشاركوا في أي تدخل خلال سير الدراسة، وجمعت هذه الدراسة بيانات من الطلبة المسجلين في دورات المستويات الأدنى والعليا للغة بواسطة استمارة جمع البيانات. وكانت أهم النتائج كانت هناك اختلافات كبيرة لكل من الإناث والذكور من حيث MPD وحجم البدء، ولكن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط تدفق الهواء المنتهي الصلاحية. لم يتم العثور على اختلافات كبيرة بين DS-ST والمشاركين DS-NT من حيث MPD ($P = 0.165$) ، حجم بدء ($p = 0.327$)

٤- دراسة "بانيل كين وتراسي باينارد" (٢٠١٢) (١٨) بعنوان "الأطفال والمراهقين متلازمة داون واللياقة البدنية والنشاط البدني" بهدف يمتلك الأطفال والمراهقين متلازمة داون مجموعة من السمات الصحية والتشريحية والفيزيولوجية والمعرفية والنفسية الاجتماعية التي تهيئهم للقيود على لياقتهم البدنية والنشاط البدني. إن قلة الدراسات ونتائجها المتضاربة تحول دون فهم واضح و/ أو إثبات لهذه القيود. كان الغرض من هذه المقالة هو استعراض قياس محددات تعزيز اللياقة البدنية للشباب (أي الأطفال والمراهقين) مع DS. يجب أن يركز البحث المستقبلي على: (١) اختبار القوة والبروتوكولات التدريبية؛

(٢) منهجيات لتحديد مستويات الأنشطة البدنية؛ و(٣) التدخلات العملية لزيادة الأنشطة البدنية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث. واشتملت عينة الأطفال (٥-١٢ سنة) والمراهقون (١٣-١٩ سنة) متلازمة داون (DS) ، وكانت أدوات لجمع البيانات محددات تعزيز اللياقة البدنية، أهم النتائج: تشير المجموعة الحالية من الأبحاث إلى أن الشباب المصابين بداء السكري (١) DS لديهم القدرة على ممارسة تمارين اللياقة البدنية والقلب والأوعية الدموية منخفضة؛ (٢) إثبات زيادة انتشار زيادة الوزن والسمنة. (٣) نسبة كبيرة لا تستوفي الكمية الموصى بها من النشاط الهوائية اليومية؛ و(٤) من المحتمل أن تنهار الأنشطة البدنية خلال مرحلة الطفولة وحتى المراهقة

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات (قبلي- بيني- بعدي- بعدي) (٢) لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من الأطفال متلازمي داون بمدرسة التربية الفكرية بينها وبالبالغ عددهم (٥٥) طفل من (١١ : ١٤) سنة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية منهم ليكون عدد أفراد العينة (١٧) تم تقسيمهم إلى (٩) للعينة الأساسية و(٨) للاستطلاعية.

جدول (١)

تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن

المتغير	التجريبي		الضابطه		ف	ت	الداله
	س	ع	س	ع			
السن	١٢	١٥	١٣	١٣.٢٩٤	١.٢١٣	٠.٣١	١٢
الطول	١٥٠	١٦٥	١٥٦	١٥٧.٤١٢	٥.٠٨٧	٠.٢٣٨	١٥٠
الوزن	٤٥	٥٩	٥٤	٥٢.٢٩٤	٤.٦٢	٠.٠٧٥-	٤٥
الذكاء	٥٠	٧٠	٥٤	٥٥.٨٢٤	٨.٢٦٣	٠.٣٨٧	٥٠

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء انحصر ما بين (-٠.٠٧٥ : ٠.٣٨٧) اي في حدود ± ٣ مما يدل علي ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا مما يشير الي تجانس عينه البحث

جدول (٢)

تجانس عينه البحث في اختبار الجمعية الأمريكية للياقة البدنية لذوي الإعاقة الذهنية ن=١٧

الاختبار	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٥٠ يارده عدو	١٩	٢٢	٢١.٣	٢١	٠.٨٤٩	١.٣٤٤-
٣٠٠ يارده جرى	٥	٦	٥.٦٤٧	٦	٠.٤٩٣	٠.٦٧٧-
ميل الجذع للأمام	٥	٦	٥.٨٢٤	٦	٠.٣٩٣	١.٨٦٦-
التعلق وثني الذراعين	٨	١٠	٩.٣٥٣	٩	٠.٧٠٢	٠.٦٣٤-
الوثب العريض	٦	٨	٧.٤٧١	٨	٠.٦٢٤	٠.٧٥-
رمي كره ناعمه	٤٦	٥٢	٤٩.٥٩	٤٩	١.٦٢٢	٠.٣٢٨-
الجلوس من الرقود	١٢	١٩	١٥.١٨	١٥	٢.٣٧٨	٠.١٧٤

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء انحصر ما بين (-١.٨٦٦ : ١.٧٤) اي في حدود ± ٣ مما يدل علي ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا مما يشير الي تجانس عينه البحث.

جدول (٣)

تجانس عينه البحث في المهارات الأساسية للسباحة (ن=١٧)

الاختبار	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التعود على الماء	١	٢	١.٢٩٤	١	٠.٤٧	٠.٩٩٤
التنفس وفتح العينين	١	٢	١.٢٩٤	١	٠.٤٧	٠.٩٩٤
الانزلاق على البطن	٠	١	٠.٤١٢	٠	٠.٥٠٧	٠.٣٩٤
الانزلاق على الظهر	٠	١	٠.٢٩٤	٠	٠.٤٧	٠.٩٩٤
ضربات الرجلين	٠	١	٠.٢٣٥	٠	٠.٤٣٧	١.٣٧٢
المجموع	٢	٦	٣.٢٥٩	٣	١.٢٣١	١.٠٦٣

يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء انحصر ما بين (-١.٣٧٢ : ٠.٣٩٤) اي في حدود ± ٣ مما يدل علي ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا مما يشير الي تجانس عينه البحث.

جدول (٤)

تجانس عينه البحث في مقياس الجمعية الأمريكية للسلوك التكيفي ن=١٧

السلوك	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمل الاستقلالي	١٩	٢٢	٢١	٢١	١.٠٥٤	١.٠٩٤-
النمو جسمي	٥	٦	٥	٦	٠.٥٠	٠.٨٢٧-
النشاط الاقتصادي	٥	٦	٥	٦	٠.٤٤١	١.٦٢-
ارتقاء اللغة	٨	١٠	٩	٩	٠.٧٠٧	٠.٦٠٦-
الاعداد و الوقت	٦	٨	٧	٨	٠.٧٢٦	١.٠١٤-
الانشطة المنزلية	١٩	٢٢	٢١	٢١	١.٠٥٤	١.٠٩٤-
النشاط المهني	٥	٦	٥	٦	٠.٥٠	٠.٨٥٧-
التوجيه الذاتي	٥	٦	٥	٦	٠.٤٤١	١.٦٢-
تحمل المسؤولية	٨	١٠	٩	٩	٠.٧٠٧	٠.٦٠٦-
التنشئة الاجتماعية	٦	٨	٧	٨	٠.٧٢٦	١.٠١٤-
المجموع	٩٢	١٠٤	٩٨	٩٨	١.٨٧١	٠.٣٢٧

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء انحصر ما بين (-٠.٢٠١ : ٠.١٦٣) اي في حدود ± ٣ مما يدل علي ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا مما يشير الي تجانس عينه البحث.

أدوات جمع البيانات :

- حمام سباحه ٢٥ X ١٢.٥ عمق الماء به في المنطقة الضحلة ام
- أدوات للتعليم والترفيه من البلاستيك والفوم والورق (نجوم- اسماك- اصداف- عصا اسفنجيه- كرات ملونه الشكل- لوحه الطفو- اطواق- زجاجات مياه معدنيه فارغه).
- مجموعه ادوات لإجراء الاختبارات (عقله متوسطه الطول- مضمار جري- كرات تنس ارضي- شريط قياس- ساعه ايقاف).
- جهاز الرستاميتير لقياس الوزن والطول.
- استمارة استطلاع راي الخبراء حول البرنامج (المهارات الأساسية للسباحة- تحديد المدة الزمنية للبرنامج- مده الوحدة- عدد مرات التدريب الأسبوعية- محتوى البرنامج التعليمي).

- المسح المرجعي للكتب والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية.

الاختبارات والمقاييس:

- القياسات الذكائية: من واقع سجلات المدرسة طبقا لنتائج مقياس ستانفورد بينيه المعدل.
- القياسات المهارية: باستخدام استمارة تقييم المهارات
- القياسات السلوكية: مقياس الجمعية الامريكية السلوك التكيفي لمتوسطي الإعاقة الذهنية
- القياسات البدنية: اختبار اللياقة البدنية لمتوسطي الإعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح.

المعاملات العلمية :

- لاختبارات اللياقة البدنية قيد الدراسة

الصدق:

قام الباحث بحساب معامل الصدق من خلال: الصدق التمييزي بين مجموعتين

جدول (٥)

دلالة الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني ن ١ + ٢ = ٨

قيمه ت	المجموعة مميزه		المجموعة الغير مميزه		وحده القياس	الاختبار
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٥.٠٥٨	٠.٥	١٢.٧٥	١.٧٠٨	١٧.٢٥	ثانيه	٥٠ يارده عدو
٤.٠٥٨	٠	١.٧	٠.٣٧	٢.٤٥	دقيقه	٣٠٠ يارده مش وجرى
٦.٠٠٣-	٠.٣٢	١١.٧٢٥	٠.٩٢٨	٨.٧٨	سم	ميل الجزع للأمام
٩.٨٩٩-	٠.٥	٦.٢٥	٠.٥	٢.٧٥	عدد	التعلق وثني الذراعين
٥.٥٢٢-	٤.٧٦١	١٢٣	٩.٤٦٥	٩٣.٧٥	متر	الوثب العريض
٤.٤٤٢-	٠.٢٥	٦.١٢٥	٠.٥٤٢	٤.٨	متر	رمي كره ناعمه
٧.٢٠١-	١.٢٩١	١٤.٥	٠.٨١٦	٩	عدد	جلوس من الرقود ٣٠ث

قيمه ت عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٢.٥٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه اي ان الاختبارات استطاعت التميز بين المجموعه المميزه والغير مميزه.

الثبات: قام الباحث بحساب معامل الثبات من خلال تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه **test-retest**

جدول (٦)

معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني ن = ٨

قيمه ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحده القياس	الاختبار
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*.٩٩٢	٢.٣٢٦	١٥.٣٨	٢.٤٩٣	١٥.٢٥	ثانيه	٥٠ يارده عدو
*.٩٧٥	٠.٣٨٥	٢.٠٦	٠.٤٣٩	٢.١١	دقيقه	٣٠٠ يارده مش وجري
*.٩٢٧	١.٥٣٣	٩.٩٩	١.٤٧٦	١٠.٢٩	سم	ميل الجزع للامام
*.٧٧٥	١.٤٨٨	٣.٧٥	١.٦٤٢	٤.١٣	عدد	التعلق وثني الذراعين
*.٩٨٧	١٤.٢١	١٥.٢٥	١٥.٧٥٥	١٠٦.٢٥	متر	الوثب العريض
*.٩٣٦	٠.٧١٣	٥.٣٨	٠.٧٦١	٥.٣٨	متر	رمي كره ناعمه
*.٩٢٢	٢.٤١٦	١١.١٣	٢.٧٢٦	١١.٥	عدد	جلوس من الرقود ٣٠ث

قيمه ر عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (١٠) ثبات الاختبارات حيث كانت قيمه ر المحسوبه التي تراوحت بين (٠.٧٧٥ : ٠.٩٩٢) وهي اكبر من قيمه ر الجدوليه ٠.٧٠٧ لمقياس الجمعية الامريكية للسلوك التكيفي الصدق : صدق الاتساق الداخلي

جدول (٧)

معامل الارتباط بين العبارة والمحور والعبارة والمجموع الكلي للمقياس ن = ٨

م	قيمه ر محور	قيمه ر م	قيمه ر محور	قيمه ر م	قيمه ر محور	قيمه ر م	قيمه ر محور	قيمه ر م	قيمه ر محور	قيمه ر م
١	٠.٩٢٦	٠.٨٢١	٢١	٠.٩٥٢	٠.٨٢١	٠.٩٥٢	٢١	٠.٨٢١	٠.٩٢٦	١
٢	٠.٩١١	٠.٧٧٢	٢٢	٠.٩٩٩	٠.٧٧٢	٠.٩٩٩	٢٢	٠.٧٧٢	٠.٩١١	٢
٣	٠.٩٣١	٠.٧٥٣	٢٣	٠.٩٨٢	٠.٧٢٢	٠.٩٨٢	٢٣	٠.٧٥٣	٠.٩٣١	٣
٤	٠.٨٩٩	٠.٧٣١	٢٤	٠.٨٩٩	٠.٨٢١	٠.٨٩٩	٢٤	٠.٧٣١	٠.٨٩٩	٤
٥	٠.٩٩٩	٠.٧١٣	٢٥	٠.٩٩٩	٠.٧٧٢	٠.٩٩٩	٢٥	٠.٧١٣	٠.٩٩٩	٥
٦	٠.٩٥٢	٠.٧٢٢	٢٦	٠.٩٥٢	٠.٧٥٣	٠.٩٥٢	٢٦	٠.٧٢٢	٠.٩٥٢	٦
٧	٠.٩٩٩	٠.٨٩٩	٢٧	٠.٩٩٩	٠.٧٢٢	٠.٩٩٩	٢٧	٠.٨٩٩	٠.٩٩٩	٧
٨	٠.٩٨٢	٠.٨٤٦	٢٨	٠.٩٩٩	٠.٧١٣	٠.٩٩٩	٢٨	٠.٨٤٦	٠.٩٨٢	٨
٩	٠.٨١٢	٠.٧٣٥	٢٩	٠.٩٥٢	٠.٧٢٢	٠.٩٥٢	٢٩	٠.٧٣٥	٠.٨١٢	٩
١٠	٠.٩٥٢	٠.٧٥٣	٣٠	٠.٩٩٩	٠.٨٩٩	٠.٩٩٩	٣٠	٠.٧٥٣	٠.٩٥٢	١٠

تابع جدول (٧)

معامل الارتباط بين العبارة والمحور والعبارة والمجموع الكلي للمقياس ن = ٨

م	قيمه ر محور	قيمه ر مقياس	م	قيمه ر محور	قيمه ر مقياس	م	قيمه ر محور	قيمه ر مقياس	م	قيمه ر محور	قيمه ر مقياس
١١	٠.٩٩٩	٠.٧٣١	٣١	٠.٩٨٢	٠.٨٤٦	٥١	٠.٩٥٢	٠.٧٢٢			
١٢	٠.٩٨٢	٠.٧١٣	٣٢	٠.٨١٢	٠.٧٣٥	٥٢	٠.٩٩٩	٠.٨٩٩			
١٣	٠.٩٢٦	٠.٧٢٢	٣٣	٠.٩٥٢	٠.٧٥٣	٥٣	٠.٩٣١	٠.٧٥٣			
١٤	٠.٩١١	٠.٨٢١	٣٤	٠.٩٩٩	٠.٧٣١	٥٤	٠.٨٩٩	٠.٧٣١			
١٥	٠.٩٣١	٠.٧٧٢	٣٥	٠.٩٨٢	٠.٧١٣	٥٥	٠.٩٩٩	٠.٧١٣			
١٦	٠.٨٩٩	٠.٧٥٣	٣٦	٠.٩٢٦	٠.٧٢٢	٥٦	٠.٩٥٢	٠.٧٢٢			
١٧	٠.٩٩٩	٠.٧٣١	٣٧	٠.٩١١	٠.٨٢١	٥٧	٠.٩٩٩	٠.٨٩٩			
١٨	٠.٩٥٢	٠.٧١٣	٣٨	٠.٩٣١	٠.٧٧٢	٥٨	٠.٩٨٢	٠.٨٤٦			
١٩	٠.٨٩٩	٠.٧١٣	٣٩	٠.٨٩٩	٠.٧٥٣	٥٩	٠.٨١٢	٠.٧٣٥			
٢٠	٠.٩٩٩	٠.٧٢٢	٤٠	٠.٩٩٩	٠.٧١٣	٦٠	٠.٩٥٢	٠.٧٥٣			

قيمه ر عند مستوي معنويه $0.05 = 0.707$

يتضح من جدول (١٢) ان معامل الارتباط بين العبارة والمحور والعبارة والمجموع

الكلي للمقياس اكبر من قيمه ر الجدولية مما يدل علي صدق المقياس

جدول (٨)

معامل الارتباط بين المحور والمجموع الكلي للمقياس ن = ٨

قيمه ر	مجموع المحور		مجموع المقياس		السلوك
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٧٦١	1.282	13.25	1.3562	49.875	العمل الاستقلالي
٠.٧٣١	5.757	158			النمو جسمي
٠.٧٢٣	4.643	51.875			النشاط الاقتصادي
٠.٨٢١	8.332	56			ارتقاء اللغة
٠.٧٧٢	0.565	22.5			الاعداد والوقت
٠.٧٣١	5.765	148			الانشطة المنزلية
٠.٧٢٣	5.643	52.22			النشاط المهني
٠.٨٤١	7.332	52			التوجيه الذاتي
٠.٧٧٢	0.565	21.5			تحمل المسؤولية
٠.٧٢١	5.775	138			التنشئة الاجتماعية

قيمه ر عند مستوي معنويه $0.05 = 0.707$

يتضح من جدول (٨) صدق المقياس حيث كانت قيمه ر المحسوبة وهي اكبر من قيمه

ر الجدوليه.

ثبات المقياس: تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه test-retest

جدول (٩)

معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني ن = ٨

قيمه ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		السلوك
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٠.٨٩٨	٠.٧٤٤	٢١.٣٧٥	٠.٥٣٥	٢١.٥	العمل الاستقلالي
*٠.٧٧٥	٠.٥٣٥	٥.٥	٠.٣٥٤	٥.٦٢٥	النمو جسمي
*٠.٧٥٥	٠.٤٦٣	٥.٧٥	٠.٣٥٤	٥.٨٧٥	النشاط الاقتصادي
*٠.٨٨٢	٠.٧٠٧	٩.٢٥	٠.٧٤٤	٩.٣٧٥	ارتقاء اللغة
*٠.٨٩٨	٠.٧٤٤	٧.٣٧٥	٠.٥٣٥	٧.٥	الاعداد و الوقت
*٠.٨٩٨	٠.٧٤٤	٢١.٣٧٥	٠.٥٣٥	٢١.٥	الانشطة المنزلية
*٠.٨٨٢	٠.٧٠٧	٩.٢٥	٠.٧٤٤	٩.٣٧٥	النشاط المهني
*٠.٧٧٥	٠.٥٣٥	٥.٥	٠.٣٥٤	٥.٦٢٥	التوجيه الذاتي
*٠.٧٧٥	٠.٤٦٣	٥.٧٥	٠.٣٥٤	٥.٨٧٥	تحمل المسؤولية
*٠.٨٨٢	٠.٧٠٧	٩.٢٥	٠.٧٤٤	٩.٣٧٥	التنشئة الاجتماعية
*٠.٨٨٣	٢.٦٦٢	٩٨.٣٠	٢.٤١٢	٩٩.٧٥٠	المجموع

قيمه ر عند مستوي معنويه $0.05 = 0.707$

يتضح من جدول (٩) ثبات المقياس حيث كانت قيمه ر المحسوبة اكبر من قيمه ر الجدوليه

اجراءات تطبيق البرنامج الترفيهي

قام الباحث بعرض إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لإجراء البرنامج من خلال وحدات تعليمية و ذلك بواقع ٦ اسابيع بواقع ثلاث مرات إسبوعيا شكل الوحدة على النحو التالي

جدول (١٠)

الشكل العام للوحدة

المكان	المحتوي	اجزاء الوحدة
داخل حمام السباحة	مجموعة من الالعاب الصغيرة و الفصص الحركية	الجزء التحضيري
	يتضمن تحسين المستوى في الجانب الفني و السلوك التكيفي	الجزء التطبيقي
	مجموعة من السباقات الترفيهية	الختام

(الثاني تطبيقي ومراجعة وتقويم) مقسم على النحو التالي :

جدول (١١)

التوزيع الزمني للوحدة

المدة الزمنية	المحتوي	الجزء التطبيقي
٢٠ ق	الجزء التحضيري	
٤٥ ق	الجزء التطبيقي	
١٠ ق	الختام	
٧٥ ق		المجموع

جدول (١٢)
التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي

م	المهارة	الفترة	عدد الوحدات	زمن الوحدة
١	التعود على الماء	من ٢٠١٩/١٠/١٥ حتى ٢٠١٩/١١/٢٨	٤	٧٥ ق
٢	التنفس وفتح العينين		٤	٧٥ ق
٣	الانزلاق على البطن		٤	٧٥ ق
٤	الانزلاق على الظهر		٤	٧٥ ق
٥	ضربات الرجلين على البطن		٢	٧٥ ق

التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/١٠/١ حتى ٢٠١٩/١٠/٣ بواقع ثلاث وحدات على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددهم (٨) طلاب من خارج العينة الأساسية وذلك للأسباب التالية :

(١) تحديد مدى وضوح و مناسبة الوحدات لقدراتهم ومدى استيعابهم لها.

(٢) تحديد درجة السهولة و الصعوبة في عملية التطبيق وتلاشي الأخطاء.

تنفيذ تجربة البحث الأساسية

القياس القبلي :

قام الباحث بقياس مستوي السلوك التكيفي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١٠/٧ حيث ذهب الي مقر المدرسة وقام بتوزيع الاستمارات علي المدرسين القائمين علي العملية التعليمية والمتابعين للتلاميذ واستمارة اخري لولي الامر وضعت في حقيبة التلميذ، علي ان يتم تسليمها يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩ /١٠/١٤ والذي تم فيه قياس القدرات البدنية في استاد بنها الرياضي وقد اعتمد عليه الباحث فقط في اجراء التجانس البدني بين عينه البحث حتي يتأكد من انهم جميعا في مستوي متقارب وليس لاحد منهم قصور بدنيه قد يعيقه في عملية التعلم الحركي داخل الوسط المائي، كما قام بقياس المستوي المهاري في نفس اليوم.

تطبيق تجربة البحث الأساسية :

بعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام بتطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٠١٩/١٠/١٥ حتى ٢٠١٩/١١/٢٨ أي لمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا زمن الوحدة ٧٥ دقيقة.

القياسات البينية:

قام الباحث بتطبيق قياس مستوي السلوك التكيفي وقياس المستوي المهاري يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٢٩ قبل الوحدة التعليمية وتم استكمال الوحدة بشكل طبيعي.

القياس البعدي (١ و ٢) :

قام الباحث بالقياس للمجموعتين في الجانب المهاري والسلوك التكيفي الضابطة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١٢/١ والتجريبية وذلك يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١٢/٣؛ ٢
الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وكانت كالتالي :

- الحد الأدنى
- الحد الأقصى
- المتوسط
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل الصدق الذاتي
- معامل الالتواء
- تحليل التباين
- نسبة التحسن
- اختبار اقل فرق معنوي L.S.D
- اختبارات

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج:

من خلال القياسات التي اجراها الباحث للتحقق من فروض البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحث الي الجداول الآتية :

جدول (١٣)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة في المهارات الأساسية للسباحة ن = ٩

المهارة	الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلالة
التعود علي الماء	بين المجموعات	104.963	2	52.481	6.629	0.005
	داخل المجموعات	190	24	7.917		
	مجموع	294.963	26			
التنفس وفتح العينين	بين المجموعات	328.222	2	164.111	611.172	0.00
	داخل المجموعات	6.444	24	0.269		
	مجموع	334.667	26			
الانزلاق علي البطن	بين المجموعات	348.074	2	174.037	671.286	0.00
	داخل المجموعات	6.222	24	0.259		
	مجموع	354.296	26			
الانزلاق علي الظهر	بين المجموعات	276.074	2	138.037	363.61	0.00
	داخل المجموعات	9.111	24	0.38		
	مجموع	285.185	26			

تابع جدول (١٣)
تحليل التباين بين القياسات الثلاثة في المهارات الأساسية للسباحة ن = ٩

المهارة	الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلالة
ضربات الرجلين علي البطن	بين المجموعات	265.852	2	132.926	398.778	0.00
	داخل المجموعات	8	24	0.333		
	مجموع	273.852	26			
المجموع	بين المجموعات	198.222	2	99.111	243.273	0.00
	داخل المجموعات	9.778	24	0.407		
	مجموع	208	26			

قيمه ف الجدوليه للعينه قوامها (٩) عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٤٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات للمهارات الأساسية للسباحة حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية

جدول (١٤)

اقل فرق معنوي L.S.D بين القياسات الثلاثة في المهارات الأساسية للسباحة ن = ٩

المهارة	القياسات	المتوسط	الانحراف	قبلي	بيني	بعدي
التعود علي الماء	قبلي	11.778	2.906		1.778	*4.778
	بيني	13.556	2.833			*3
	بعدي	16.556	2.698			
التنفس وفتح العينين	قبلي	1.333	0.5		*6.778	*7.89
	بيني	8.111	0.601			*1.111
	بعدي	9.222	0.441			
الانزلاق علي البطن	قبلي	1.333	0.5		*7	*8.111
	بيني	8.333	0.5			*1.111
	بعدي	9.444	0.527			
الانزلاق علي الظهر	قبلي	0.444	0.527		*5.222	*7.667
	بيني	5.667	0.5			*2.444
	بعدي	8.111	0.782			
ضربات الرجلين علي البطن	قبلي	0.222	0.441		*1.333	*7.222
	بيني	1.556	0.726			*5.889
	بعدي	7.444	0.527			
المجموع	قبلي	0.222	0.441		*1.1	*6.222
	بيني	1.333	0.707			*5.11
	بعدي	6.444	0.726			

يتضح من جدول (١٤) انه توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية للسباحة.

جدول (١٥)

تحليل التباين للقياسات الأربعة في قياس مستوى السلوك التكيفي ن = ٩

الدلالة	قيمه ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات	الفروق	السلوك
0.00	74.983	111.954	3	335.861	بين المجموعات	العمل الاستقلالي
		1.493	32	47.778	داخل المجموعات	
			35	383.639	مجموع	
0.00	28.351	7.481	3	22.444	بين المجموعات	النمو جسمي
		0.264	32	8.444	داخل المجموعات	
			35	30.889	مجموع	
0.00	25.054	7.481	3	22.444	بين المجموعات	النشاط الاقتصادي
		0.299	32	9.556	داخل المجموعات	
			35	32	مجموع	
0.00	51.69	20.102	3	60.306	بين المجموعات	ارتقاء اللغة
		0.389	32	12.444	داخل المجموعات	
			35	72.75	مجموع	
0.00	39.396	17.509	3	52.528	بين المجموعات	الاعداد و الوقت
		0.444	32	14.222	داخل المجموعات	
			35	66.75	مجموع	
0.00	28.351	7.481	3	22.444	بين المجموعات	الانشطة المنزلية
		0.264	32	8.444	داخل المجموعات	
			35	30.889	مجموع	
0.00	25.054	7.481	3	22.444	بين المجموعات	النشاط المهني
		0.299	32	9.556	داخل المجموعات	
			35	32	مجموع	
0.00	51.69	20.102	3	60.306	بين المجموعات	التوجيه الذاتي
		0.389	32	12.444	داخل المجموعات	
			35	72.75	مجموع	
0.00	39.396	17.509	3	52.528	بين المجموعات	تحمل المسؤولية
		0.444	32	14.222	داخل المجموعات	
			35	66.75	مجموع	
0.00	28.351	7.481	3	22.444	بين المجموعات	التنشئة الاجتماعية
		0.264	32	8.444	داخل المجموعات	
			35	30.889	مجموع	
0.00	178.244	558.25	3	1674.75	بين المجموعات	المجموع
		3.132	32	100.222	داخل المجموعات	
			35	1774.972	مجموع	

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٤٠

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات الأربعة في قياس مستوى السلوك التكيفي حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية

جدول (١٦)
أقل فرق معنوي L.S.D بين-القياسات الأربعة في مستوى السلوك التكيفي

السلوك	القياس	المتوسط	الانحراف	بعدي ٢	بعدي ١	قبلي	بيني
العمل الاستقلالي	بعدي ٢	21.11	1.054		*-3.11	*-8.11	*-6
	بعدي ١	18	1			*5	*-2.89
	قبلي	13	1.323				*-2.11
	بيني	15.11	1.453				
النمو جسمي	بعدي ٢	5.67	0.5		*-1.22	*-2.22	*-1
	بعدي ١	4.44	0.527			*1	-0.222
	قبلي	3.44	0.527				*1.222
	بيني	4.67	0.5				
النشاط الاقتصادي	بعدي ٢	5.78	0.441		*-1.22	*-2.22	*-1
	بعدي ١	4.556	0.527			*1	0.22
	قبلي	3.556	0.527				*1.22
	بيني	4.778	0.667				
ارتقاء اللغة	بعدي ٢	9.333	0.707		*-3.11	*-3.22	*-2
	بعدي ١	6.222	0.667			0.111	*1.111
	قبلي	6.111	0.601				1.22
	بيني	7.333	0.5				
الاعداد و الوقت	بعدي ٢	7.444	0.726		*-1.22	*-3.22	*-2.33
	بعدي ١	6.222	0.667			*2	*-1.11
	قبلي	4.222	0.667				*0.889
	بيني	5.111	0.601				
الانشطة المنزلية	بعدي ٢	21.11	1.054		*-3.11	*-3.22	*-2
	بعدي ١	18	1			0.111	*1.111
	قبلي	13	1.323				1.22
	بيني	15.11	1.453				
النشاط المهني	بعدي ٢	5.67	0.5		*-3.11	*-8.11	*-6
	بعدي ١	4.44	0.527			*5	*-2.89
	قبلي	3.44	0.527				*-2.11
	بيني	4.67	0.5				
التوجيه الذاتي	بعدي ٢	5.78	0.441		*-1.22	*-2.22	*-1
	بعدي ١	4.556	0.527			*1	-0.222
	قبلي	3.556	0.527				*1.222
	بيني	4.778	0.667				
تحمل المسؤولية	بعدي ٢	9.333	0.707		*-1.22	*-2.22	*-1
	بعدي ١	6.222	0.667			*1	0.22

تابع جدول (١٦)
اقل فرق معنو L.S.D بين القياسات الأربعة في مستوى السلوك التكيفي

السلوك	القياس	المتوسط	الانحراف	بعدي ٢	بعدي ١	قبلي	بيني
التنشئة الاجتماعية	قبلي	6.111	0.601				*1.22
	بيني	7.333	0.5				
	بعدي ٢	7.444	0.726			*-3.22	*-2
	بعدي ١	6.222	0.667			0.111	*1.111
	قبلي	4.222	0.667				1.22
	بيني	5.111	0.601				
المجموع	بعدي ٢	98.66	2.871			*-8.11	*-6
	بعدي ١	78.88	2.633			*9.111	*-2.444
	قبلي	60.66	3.603				*6.667
	بيني	74	4				

يتضح من جدول (١٦) انه توجد فروق داله احصائيا بين القياسات الأربعة في مستوى السلوك التكيفي.

جدول (١٧)
نسبه التحسن بين القياسات الأربعة في مستوى السلوك التكيفي

السلوك	بيني - قبلي	بعدي ١ - بيني	بعدي ١ - قبلي	بعدي ٢ - بعدي ١
العمل الاستقلالي	%-14.74	%-27.78	%-38.42	%16.24
النمو جسمي	%-21.58	%-22.5	%-39.23	%35.51
النشاط الاقتصادي	%-21.15	%-21.95	%-38.46	%34.36
ارتقاء اللغة	%-33.33	%-1.78	%-34.52	%20
الاعداد والوقت	%-16.42	%-32.14	%-43.28	%21.06
الانشطة المنزلية	%-14.74	%-27.78	%-38.42	%16.24
النشاط المهني	%-21.58	%-22.5	%-39.23	%35.51
التوجيه الذاتي	%-21.15	%-21.95	%-38.46	%34.36
تحمل المسؤولية	%-33.33	%-1.78	%-34.52	%20
التنشئة الاجتماعية	%-16.42	%-32.14	%-43.28	%21.06
المجموع	%-20.05	%-23.1	%-38.51	%21.98

يتضح من جدول (١٧) نسبه التحسن بين القياسات الأربعة حيث تراوحت نسبه التحسن بين القياس البعدي - القبلي ما بين (%-٤٣.٢٨ : -٣٤.٥٢)% ونسبه التحسن بين القياس البعدي ٢ - البعدي ١ (%١٦.٢٤ : ٣٥.٥١)% في مستوى السلوك التكيفي.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (١٣) (١٤) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات (قبلي- بيني- بعدي) للمهارات الأساسية للسباحة حيث كانت قيمه ف المحسوبة تتراوح ما بين (٦.٦٢٩ : ٦.١١) اكبر من قيمه ف الجدولية (٣.٤٠).

ويري الباحث ان عمليه التقدم في مستوي اداء المهارات الأساسية للسباحة جاء نتيجة التخطيط الجيد والبرنامج التعليمي المنظم الشامل للعمليات التعليمية وكذلك الالعب الترفيهيه المساعدة في زياده عمليه الأثارة والتشويق لدي المعاقين ذهنيا الامر الذي ادي الي الارتقاء بالمستوي الحركي في اداء المهارات الأساسية في رياضه السباحة لدي فئه المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

اي أن البرنامج التعليمي له تأثير فعال على التلاميذ متلازمي داون حيث تم تنمية المهارات الأساسية لرياضة السباحة، ويرجع ذلك إلي مدي أهمية ممارسة النشاط الرياضي وتأثيرها على التنمية المتكاملة للأطفال في هذه المرحلة بالإضافة إلي أهميه تقنين برامج مكثفه لتحسين المستوي المهاري لهم.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه أميرة سيف الدين، أمل محروس (٢٠٠٥م) (٢) إلي أن تطبيق برنامج تدريب للمهارات الأساسية في رياضة السباحة للمعاقين ذهنياً أثر بصورة فعالة على الأطفال حيث تعلموا المهارات بصورة ايجابية.

وتؤكد دراسة نهى عزب (٢٠٠٢م) إلي أن استخدام برنامج تدريبي لتعلم المهارات الاساسية في رياضة السباحة لدي المعاقين ذهنياً ودمجهم مع الأطفال الاسوياء لها أثر على تحسن مستوي أداء الأطفال المعاقين ذهنياً. (٦)

مع الأخذ في الاعتبار إمكانية المشاركة في بيئة شاملة مع متلازمي داون يعتبر عامل أكثر أهمية لجعل وعي المدرب يصب في الاهتمام بتدريب خاص لذوي الإعاقة في إعداد شامل على الرغم من الصعوبات التي يواجهها مدرب السباحة حول نقص التدريب والمعلومات المحددة الا انه يعتمد على السلوكيات لدعم مشاركة الطلاب ذوي الإعاقات في اي نوع من النشاط. (٢٠ : ١٣٣)

وقد لوحظ أن نهج هذا النشاط كان عاملاً رئيسياً في ترتيب عملية شاملة. فقد سمح التوجيه والتعاوني ومهام التصميم بمشاركة مشتركة مع الطلاب ذوي داون. بالإضافة إلى ذلك، قدمت وجهة النظر الترفيهية لهذه الدراسة لمحة قريبة من المشاركة الشاملة للطلاب داون.

وقد تسبب هذا النوع من النهج التربوي في حل بعض الصعوبات في العلاقات بين الطلاب ذوي الإعاقات، بل وقد يؤدي أيضاً إلى نوع من الاتصال بالطلاب بسبب محاولة رفع مستوى مهاراتهم الحركية في المياه. في هذه الحالة، فإن التواصل مع الطالب كان عنصراً هاماً ومن المهم أيضاً إبراز ثقة الطالب DS في السباحة كنشاط يمكنه دعم المشاركة الفعالة للطلاب مع DS على الأقل في بيئته (٢١: ٩٧)

ومن ثم يشعر مدرب السباحة بالتفاؤل تجاه رغبة الطالب في هذا النشاط للتحسينات المكتشفة للطلاب على مجال البيئات المائية. فمن المحتمل أن يساعد على إثراء هذه البيئة كأداة اجتماعية شاملة. ومع ذلك، من المهم تسليط الضوء على العوامل المحتملة التي لوحظت ويجب تحسين هذه العوامل للمساعدة في تشكيل هذا النشاط المائي من خلال التوجه الشامل: من خلال تحديد بروتوكولات الأداء التي توفر المعلومات ذات الصلة بشكل ملائم، والتي تساعد الأشخاص ذوي الإعاقة على المشاركة في البيئات السائدة، ووضع معايير محددة ليتم تنفيذها. - تنفيذ برامج التدريب والتوعية نحو المشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في البيئات السائدة. في هذه الدراسة، قد يؤدي تفضيل المنسق تجاه الطلاب ذوي الإعاقات وعدم إدراجهم في أنشطة مع أشخاص من دون إعاقة إلى عدم الاهتمام بإمكانية إنشاء بيئات شاملة. لذلك فمن أولويات التعاون بين المشاركين في العملية الشاملة. - تصميم البرامج التي توفر التكيف المناسب للسماح بالمشاركة المشتركة لجميع المتعلمين. (١٦: ١٢٢)

يجب أن تكون العائلات مرنة في التواصل مع المختصين وعلى دراية تامة به من أجل الحصول على هذه التكيّفات التي تكتسب أهمية حقيقية في حياة داون. ومع ذلك، و هذا ما أكدته هذه الدراسة. وعامل مهم ل تنفيذ عملية الإقناع، هو التفاعل بين المشاركين في عملية التدريس والتعلم. وفي دراستنا، لاحظنا أن التواصل بين الطلاب ذوي الإعاقة يمكن أن تؤثر في نسب التحسن سواء في المستوى البدني و المهاري أو في المستوى السيكولوجي والتحكم في الانفعالات. (١٤: ١٢٣)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول الذي ينص علي انه: توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات المهاريه الثلاثة (قبلي- البيني- البعدي) لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات (قبلي- بيني- بعدي ١- بعدي ٢) للمهارات الأساسية للسباحة حيث كانت قيمه ف المحسوبة تتراوح ما بين (٦.٦٢٩ : ٦.١١) اكبر من قيمه ف الجدولية (٣.٤٠).

كما يتضح من جدول (١٦) (١٧) انه توجد فروق داله احصائيا بين القياس البيني والقبلي والبعدي ١ والقبلي والبعدي ١ والبيني في جميع محاور اختبار السلوك التكيفي حيث تراوحت نسبه التحسن بين القياس البعدي- القبلي ما بين (-٤٣.٢٨ : ٣٤.٥٢)% حيث سجلت فروق متوسطات ٠.١١١ بنسبه تحسن. بنسبه تحسن- ١.٧٨%.

ويرجع الباحث التحسن بين القياس القبلي والبعدي للبرنامج التعليمي ومدى تأثيره علي رفع مستوي السلوك التكيفي لدي افراد عينه البحث حيث ان الاشتراك في الأنشطة الرياضية عامه والسباحة بصفه خاصه لها دورا كبيرا في تعديل سلوك الافراد المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وبالتالي تقليل الفجوة بينهم وبين الافراد الطبيعيين.

وهذا يتفق مع ما توصلت اليه شاهندا محمود ذكي (٢٠٠٨م) (٤) والتي تمكنت من تعديل السلوك التكيفي ومفهوم الذات للأفراد المصابين بمتلازمه دون داون وذلك باشتراكهم مع الاسوياء في تعلم مهارات السباحة، ومع ما توصل اليه محمد عبد الله حسن فرج (٢٠٠٥) (٧) والذي تمكن من تنميه التالف والبناء لدي المعاقين ذهنيا من خلال وحدات تدريسيه مقترحه من الباحث.

يتضح من جدول (١٧) نسبه الفروق بين (القياس البعدي ٢-البعدي ١) حيث تراوحت نسبه الفروق بين (١٦.٢٤ : ٣٥.٥١)% في جميع المتغيرات.

كما يتضح من جدول (١٧) انه توجد فروق داله احصائيا بين القياس البعدي ١ والبعدي ٢ في جميع محاور اختبار السلوك التكيفي بنسبه فروق ١.٢٢ بنسبه انخفاض ٢٠% وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني: توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ في مستوي السلوك التكيفي عند متلازمي داون بين القياسات الأربعة (القبلي- البيني- البعدي ١- البعدي ٢) لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات :

١- توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ في القياسات الثلاثة لمستوي اداء المهارات الأساسية في رياضه السباحة التعود علي الماء والتنفس وفتح العينين والانزلاق علي البطن والانزلاق علي الظهر وضربات الرجلين علي البطن.

- ٢- توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات (القبلي والبيني) في قياس مستوي السلوك التكيفي.
- ٣- توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياس (البيني والبعدي) في جميع المتغيرات مستوي السلوك التكيفي.
- ٤- توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياس (القبلي والبعدي) في جميع المتغيرات مستوي السلوك التكيفي
- ٥- تراوحت نسبة التحسن بين القياس (البعدي-القبلي) ما بين (-٣٤.٥٢ : -٤٣.٢٨)%
- ٦- وتراوحت نسبة تحسنه بعد انتهاء البرنامج التعليمي بين (القياس البعدي ٢- البعدي ١) (١٦.٢٤:٣٥.٥١)%.

التوصيات :

- ١- استخدام البرنامج التعليمي المقترح في رفع مستوي السلوك التكيفي لدي متلامي داون في جميع المدارس الفكرية
- ٢- بناء برنامج تعليمي ذو مستويات اعلي تتضمن تعليم السباحات الأربعة حتي نضمن استمرار ممارسه السباحة حتي لا يحدث الانخفاض الذي توصلنا اليه في هذا البحث
- ٣- بناء برامج تعليميه مماثله في الرياضات الأخرى حتي نضمن تحقيق نفس الهدف السابق

((المراجع))

أولا المراجع العربية :

- ١- أحمد علي حسين (٢٠١٠م): برنامج مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة، رساله ماجستير، كليه التربية الرياضية جامعه بنها.
- ٢- أميرة سيف الدين، أمل محروس (٢٠٠٥م): "برنامج لتعليم السباحة للأطفال المعوقين ذهنياً وأثره على تنمية القدرات، المجلة الصحية لشرق المتوسط، منظمة الصحة العالمية"، المجلد الحادي عشر، العدد٤، كلية الطب، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.
- ٣- سعاد خيرى كاظم (٢٠١٠): برنامج رياضي تروحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الثاني، ٢٠١٠م.

- ٤- شاهندا محمود ذكي (٢٠٠٨): تأثير تعلم بعض مهارات السباحة علي السلوك التكيفي ومفهوم الذات لمتلامي الداون، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة.جامعه حلوان
- ٥- عبير طارق علي (٢٠١٦): "تأثير برنامج للعب الموجه على السلوك التوافقي للأطفال المعاقين ذهنيا" ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات جامعه الاسكندرية
- ٦- محمد شوقت خاطر (٢٠١٥): "برنامج تعليمي لتحسين بعض مهارات السباحة لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم" ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه بنها.
- ٧- محمد عبد الله حسن فرج (٢٠٠٥): تأثير وحدات تدريسيه مقترحه للتربية الرياضية لتنمية التالف والبناء لدي المعاقين ذهنيا، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعه القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 8- **Amanda Faith Casey (2011)** : The Effects of Swim Training on Respiratory Aspects of Speech Production in Adolescents With Down Syndrome. St. Francis Xavier University
Claudia Emes University of Calgary
- 9- **BOE (2008)**. Jefatura de Estado. Instrumento de Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con Discapacidad hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 006. BOE núm. 96, del Lunes 21 de abril de 2008. España
- 10- **Chiara, T., Martin, D., & Sapienza, C. (2007)**: Expiratory muscle strength training: Speech production outcomes in patients with multiple sclerosis. *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 21 (3), 239–250.
- 11- **Dauid Auxter & Jeanpfer (1999)**: Adapted physical education and recreation Mosby yar Book USA.

- 12- **Egea -García, C.y Sarabia-Sánchez, A.(2001).** Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. Boletín del Real Patronato sobre Discapacidad,50, 15-30
- 13- **Haslam, D.W., & James, W.P. (2005).** Obesity.Lancet,366,1197–1209.
- 14- **Izquierdo-Gómez, R. y Díaz-Cueto, M. (2017).** Joven con síndrome de Down y natación recreativa: posibilidades hacia la inclusión / Young with Down Syndrome and Recreation Swimming Activity: Inclusion Possibilities. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 17 (65) pp. 43-62.
- 15- **John M, et al. (1999):** Special physical education adapted individualized developmental Oregon state university
- 16- **Konukman F, Akbuga B., Zorba E., Çimen Z. (2009).** The effects of water exercises and swimming on physical fitness of children with mental retardation. Journal of Human Kinetics, 21, 105-111. Retrieved from <http://www.johk.awf.katowice.pl/>.
- 17- **Kumin, L. (2006).** Speech intelligibility and childhood verbal apraxia in children with Down syndrome. Down syndrome Research and Practice, 10(1), 10-22
- 18- **panelKenPitettia- TracyBaynardb-StamatisAgiovlasitisc** Children and adolescents Down syndrome, physical fitness and physical activityJournal of Sport and Health Science FROM <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.10.004>
- 19- **Roberts, J.E., Price, J., & Malkin, C. (2007).** Language and communication development in Down syndrome. Mental Retardation and Developmental Disabilities Research, 13,

- 26–35. Royal Lifesaving Society Canada. (2009). Swim to Survive Standard. Retrieved from <http://www.lifesavingsociety.com/>
- 20- **Sapienza, C. (2008).** Respiratory muscle strength training applications. *Current Opinion in Otolaryngology & Head & Neck Surgery*,16, 216–220.
- 21- **Shields, N., Dodd, K.J., & Abblitt, C. (2009).** Do children with Down syndrome perform sufficient physical activity to maintain good health? A pilot study. *Adapted Physical Activity Quarterly*,26,307–320. Retrieved from <http://journals.humankinetics.com/apaq>

ثالثاً: شبكة المعلومات :

- 22- <http://srv4.eulc.edu.eg/eulc>
- 23- <https://ar.wikipedia.org/wik>
- 24- <https://www.merriam-webster.com/dictionary/swimming>
- 25- <https://www.thefreedictionary.com/swimming+stroke>