

تأثير تمرينات خاصة في تطوير الرشاقة والتوازن الحركي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة

امل روسي زبون

أ.م.د اسيل جليل كاطع

الملخص

تجلت اهمية البحث من خلال وضع دراسته في تطوير الرشاقة والتوازن الحركي باستخدام تمرينات خاصة تتناسب مع قابلية وقدرة تلاميذ ذوي الاعاقة العقلية البسيطة ولما تحمله من اثارة وتشويق مبسطة تساعد في تطوير صفاتهم الجسمية والعقلية وبالاخص تطوير التوافق العضلي العصبي لديهم لان جوانب التعليم المختلفة لهذه الفئة ومشكلة البحث برزت من خلال متابعة الباحثة لدروس التربية الخاصة في المدارس الابتدائية لاحظت ضعفاً في التقدم بجوانب التعلم للتلاميذ مما جعلهم ضعفاء في أداء بعض القدرات الحركية في التربية الرياضية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (20) تلميذا من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية توصلت الباحثة إلى الاستنتاج ان استخدام التمارين الخاصة يعمل على تطوير بعض القدرات التوافقية لذوي الاعاقة العقلية البسيطة واوصت الباحثة بضرورة استخدام التمارين الخاصة المقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية لذوي الاعاقة العقلية البسيطة

The effect of special exercises in the development of agility and motor balance for people with mental disabilities simple Hope

Summary

the importance of research was manifested through the development of a study in the development of agility and motor balance using special exercises commensurate with the ability and ability of students with simple mental disabilities and because it carries a simplified excitement and excitement that helps in the development of their physical and mental characteristics and especially the development of the compatibility of the nervous muscle because the different aspects of education for this group and the problem of research emerged through the follow-up of the researcher to special education lessons in primary schools noted the weakness of the progress in the development of the neurological harmony of this group and the problem of research emerged through the follow-up of the researcher to special education classes in primary schools. The researcher used the experimental method of the two control and experimental groups (20) pupils with simple mental disabilities and the research sample was chosen in a random way, the researcher concluded that the use of special exercises works to develop some motor abilities for people with mental disabilities and recommended the need to use special exercises proposed to develop some of the motor abilities of people with simple mental disabilities.

1-1 المقدمة :

لقد احتلت التربية الرياضية الجزء الحيوي والمهم في المجتمع المعاصر لما لها من دور فعال واثر كبير في تنمية قدرات الفرد ومواهبه بدنيا وذهنيا , ساعدت في تطور سريع نحو التقدم والرقي الذي نشهده حاليا والشئ الا هم هو الانجازات الرياضية التي ساعدت في التقدم العلمي للدول وكان لهذا التقدم ثمار للتجارب والبحوث المختلفة في مجال التربية الرياضية من اجل الارتقاء بمستوى الاداء الافضل والامثل لممارسي الانشطة الرياضية .وان التعلم الحركي يحتاج الكثير من الوقت والجهد وخصوصا في تعلم المهارات والحركات الرياضية المركبة والتي تحتاج الى توافق في القدرات من خلال عمل جميع اجهزة الجسم في وقت واحد . لان القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بالتمرينات الخاصة وخاصة عند تحديد نوع القدرات المستخدمه في هذه التمرينات حيث الواجب تنميتها من خلال اتقان التمرينات وما لها تاثير في تغيير المستوى العلمي والفني . ويتميز ذوو الاعاقه العقلية البسيطة بانهم لديهم القدرة على التعلم, حيث يطلق عليهم المختصون في التربية الخاصه المعاقين عقليا القابلين للتعلم يكون قادرا على التعلم قراءة بشكل نافع ومفيد كما انه يستطيع اكتساب المهارات الاجتماعية والمهنيه الملائمه والتي تجعل منه شخصا معتمدا على نفسه عند سن الرشد. ومن هنا تكمن اهمية البحث في تطوير الرشاقة والتوازن الحركي باستخدام تمرينات خاصة تتناسب مع قابلية وقدرة تلاميذ ذوي الاعاقه العقلية البسيطة ولما تحمله من اثاره وتشويق مبسطة تساعد في تطوير صفاتهم الجسمية والعقلية وبالاخص تطوير التوافق العضلي العصبي لديهم لان جوانب التعليم المختلفة لهذه الفئة يجب ان تتناغم مع الجوانب العقلية بشكل مغاير عن الاصحاء والتركيز على هذه الفئة إذ أظهرت الحاجة إلى تخصيص صفوف خاصة بهم وصممت مناهج تتفق وطبيعة قدراتهم من اجل الارتقاء بهم إلى مستوى التلاميذ الأسوياء وذلك كان لابد من وضع تمرينات تعليمي خاص لهذه الفئة لتطوير القدرات التوافقية الخاصة كالرشاقة والتوازن الحركي .من خلال متابعة الباحثة لدروس التربية الخاصة في المدارس الابتدائية ومع المعنيين بشؤون التلاميذ (ذوي الإعاقة العقلية البسيطة), لاحظت ضعفاً في التقدم بجوانب التعلم للتلاميذ مما جعلهم ضعفاء في أداء بعض القدرات الحركية في التربية الرياضية بشكل خاص مما يولد لديهم نوعا من العزوف والابتعاد عن ممارسة النشاطات العملية والعلمية و ينعكس على سلوكهم بشكل خاص فضلا عن إحساسهم بالضعف في القدرة على أداء وممارسة النشاطات الرياضية, كل ذلك ولد للباحثة من مشكلة عملت على معالجتها من خلال تمرينات خاص من خلال دروس التربية الرياضية الى استثمار الاوقات المقررة لاكتساب الخبرات

والمهارات التي يحتاجها التلميذ وخصوصا تطوير القدرات الحركية الخاصة كالرشاقة والتوازن الحركي. وهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير الرشاقة والتوازن الحركي. لذوي الاعاقة العقلية البسيطة .

1-2 منهجية البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته ولطبيعة الدراسة التي تستوجب إتباع المنهج التجريبي. بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدى والذي يعرف بأنه " أسلوب تجريبي يتعلق بأحداث تغيير مضبوط على ظاهرة موضوع الدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار " (عنايه، غازي 6: 46) إذ يعد المنهج التجريبي " أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمي ويعني " (ملحم، سامي 3: 359)

22- مجتمع البحث وعينته:

لقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم ذوي الاعاقة العقلية البسيطة من طلبة المدارس الخاص بالعوق العقلي، وتم اختيار ذوي الاعاقة العقلية البسيطة لتمثل مجتمع البحث " التي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث" (ابراهيم عامر 4: 114). ومن الأمور التي يجب ان يتم مراعاتها في البحث عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي تجري الباحثة محور عمله لذا تعرف عينة البحث بأنها: " أنموذج يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث وممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا الأنموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل " (عبيدات ، ذوقان 2: 116) هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله وتم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي من مدرسة الحنين لذوي الاعاقة العقلية البسيطة الاهلية ويتراوح عدد التلاميذ في المعهد (70) تلميذا حسب الفئة العمرية المطلوبة و أنها تحقق أغراض الدراسة التي تقوم بها الباحثة واختيار عينة بطريقة عشوائية. اشتملت على (20) تلميذا من مجموع (70) تلميذا بنسبة (28.5%) وبعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعته تجريبية ومجموعه ضابطه بطريقة عشوائية عن طريق القرعة

اجرت الباحثة التجانس للعينة على متغيرات الطول والوزن وتكافؤ مجموعات البحث في المتغيرات المبحوثة وقد حصلت على المعلومات الاحصائية لهذه المتغيرات وتم تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث على أساس أنهم يمثلون فئة عمرية واحدة تقع بين (10-12) سنة للعمر الزمني، و (6-4) سنوات للعمر العقلي، وبدرجة إعاقة عقلية بسيطة، بالاعتماد على تصنيف وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل. ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث قامت الباحثة بالتحقق من تجانس العينة بقياس الطول والوزن والعمر والتوزيع الطبيعي في متغيرات البحث عن طريق استخدام معامل الالتواء وحسب مامذكور في الجدول ادناه

جدول (1)

تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	11.67	0.469	12	0.769
الطول	سم	147.30	4.964	147.5	0.113
الكتلة	كغم	38.10	3.143	37.5	0.406

جدول (2)

التوزيع الطبيعي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الرشاقة	ثا	13.760	13.760	0.239	0.110
التوازن	ثا	3.772	3.730	0.255	0.359

تبين الجداول (1، 2) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين (+1، -1) مما يدل على تجانس افراد العينة و اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم في البحث.

2-2-2 التكافؤ :

وللتأكد من تكافؤ أفراد العينة في مجموعتي البحث، أجرت الباحثة اختبار (t) للعينات المستقلة في متغيرات الدراسة وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لتكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مج الضابطة		مج التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الرشاقة	ثا	13.795	0.270	13.726	0.175	0.634	0.534	غير معنوي
التوازن	ثا	3.748	0.260	3.796	0.261	0.412	0.685	غير معنوي

عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18).

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الاختبارات والقياس.

4- شبكة المعلومات الدولية (Internet).

5- المقابلات الشخصية.

3-2 الادوات والاجهزة

2- كرات بأحجام وأنواع وألوان مختلفة.

3- سلة عدد (2)

4- شريط قياس.

7- قرص سيدي موسيقى رياضية

8- صافرة مع منفاخ، وحبال، وقوائم خشبية.

9- أطواق مختلفة الأحجام والألوان.

12- حاسبة الكترونية يدوية نوع (كاسيو).

13- ساعة توقيت.

1- جهاز حاسوب (hp).

4-2 اجراءات البحث الميدانية.

اولا: تحديد الاختبارات المستعملة في البحث.

1- إختبار التوازن (إختبار مونرو) (حسانين، محمد صبحي، 9: 135)

الهدف: قياس التوازن الثابت

الادوات : ميقاتي -أرضية مستوية محددة بخطوط واضحة -صافرة

الاداء : يقف المختبر على القدمين عند المنطقة المحددة وعند الاشارة يقف المختبر

على قدم الارتكاز ويرفع في نفس الوقت القدم الاخرى عن الارض مع وضع اليدين على الخصر
التوجيهات :

- يؤدي الاختبار بإرتداء الحذاء الرياضي

اليدان مثبتتان على الخصر

-عدم الارتكاز بالقدمين معا او بأي جزء من القدم الحرة

-عدم ملاسة كعب قدم الارتكاز على الارض

- التسجيل : يسجل الوقت حين يتم الوقوف على المشط و مغادرة القدم الارض وتقدم ثلاث محاولات على
التوالي ويحتسب مجموع الاوقات الثلاث.

1- اختبار الرشاقة

اختبار الجري بين خمسة شواخص ذهاباً وإياباً المعدل (المشهداني ، محجوب 8 :65):-

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الجري بتغير الاتجاه

مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2م) من الشاخص الأول وأربعة شواخص والمسافة

بين كل شاخص وآخر (1,5م) , إذ تكون مسافة الاختبار (16م) وعدد الشواخص (5)

الأدوات المستخدمة : وساعة توقيت الكترونية ، وصافرة ، وشواخص.

مسجل / يتم بالنداء على أسماء اللاعبين أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً.

مؤقت / أعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار.

مواصفات الأداء :

بعد سماع التلميذ إشارة البدء يركض بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً باجتياز

الشواخص والوصول إلى خط البداية بأسرع وقت.

تعليمات الاختبار :-

يمكن اللاعب أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار .

يجب عدم توقف حركة اللاعب أثناء الاختبار .

التسجيل : يعطى للاعب محاولتان ويحسب له أفضل زمن يسجله.

التقييم : يحسب الزمن الأقرب 1 /100 من الثانية.

2-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد كما يبين الملحق (1) في يوم 2019/10/10 على عينة تشمل 18 (من تلاميذ مدرسة الحنين الاهلية الابتدائية حيث تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه إنه لمن الضروري قبل الشروع في الدراسة الأساسية التي أردنا القيام بها قمنا بالتطرق الى خطوة تمهيدية

- 1- التعرف على كافة الصعوبات والسلبيات عند اجراء الاختبارات
- 2- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات المهارية على أرض الواقع.
- 3- توفير الوسائل و التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة لإجراء الاختبارات.
- 4- التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لافراد العينة وطريقة تسلسلها.
- 5- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

2-6-الاختبار القبلي

تم إجرا الاختبار القبلي على عينة البحث مكونة (20) تلميذ في يوم 2019/10/15 في الساعة التاسعة صباحا بمساعدة فريق العمل المساعد : اختبارات التوازن ثم اختبار الرشاقة

2-7-التمرينات الخاصة :

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 2019/10/18 على ساحة المدرسة وتم الانتهاء منه في 2019/12/21 قامت الباحثة باقتراح مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة يتم تطبيقها استغرق المنهج (9) أسابيع بواقع (2) وحدات تعليمية أسبوعياً، إذ يستغرق زمن الوحدة التعليمية للمنهج المقترح (35-40) دقيقة من الزمن الكلي للدرس، وتم تطبيق (18) وحدة تعليمية ، وقد قسمت الوحدات التعليمية اذ تحتوي على العاب صغيرة لتطوير ويتم عرضها عن طريق الفيديو هذه الالعاب حيث قامت الباحثة باعطاء التمارين التعليمي الخاصة الى المعلمة لتطبيقها على المجموعة التجريبية

- اغلب التمارين تعمل على زيادة الوعي ورفع مستوى الادراك
- تحاكي الاعمال اليومية أي يكون الشرح مبسط مع امثلة من الواقع
- تتماشى مع القدرات البدنية الاساسية للتلاميذ .
- الشعور بالمسؤولية الجماعية
- تعمل على غرس روح المحبة والتعاون.
- المشاركة الجماعية في الفوز .
- تعتمد على المنافسة الجماعية وترك النزعة الفردية و زيادة الالفة والتقارب.
- المثابر والكفاح الجماعية.

- المتعة والسرور .

- الصحة وبناء القدرات البدنية.

اما المجموعة الضابطة وهو منهج خاص بالمعلمة لتطبيقها على المجموعة الضابطة .وقد استغرق المنهج (9) أسابيع بواقع (2) وحدات تعليمية أسبوعياً، إذ يستغرق زمن الوحدة التعليمية للمنهج المقترح (35-40) دقيقة ، وتم تطبيق (18) وحدة تعليمية ،

3-8 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين و بعد يومين من الحصة التدريبية 2019/12/24 ، حرصت الباحثة على الالتزام بتوفير وتهيئة الظروف والإمكانات كافة التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليّة من فريق العمل المساعد والزمان والمكان المعينين والأدوات والأجهزة المستخدمة

3-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS):

3-1 عرض وتحليل نتائج الرشاقة والتوازن (القبليّة والبعديّة) للمجموعة التجريبية

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفرق
			س	±ع	س	±ع					
1	الرشاقة	ثا	13.726	0.213	13.368	0.175	0.358	0.095	11.892	0.000	معنو ي
2	التوازن	ثا	3.796	0.261	4.193	0.948	0.397	0.1174	10.686	0.000	معنو ي

3-2 عرض وتحليل نتائج الرشاقة والتوازن (القبليّة والبعديّة) للمجموعة الضابطة

يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
			س	±ع	س	±ع					
1	الرشاقة	ثا	13.795	0.270	13.546	0.168	0.249	0.130	6.026	0.000	معنوي
2	التوازن	ثا	3.748	0.211	3.974	0.211	0.226	0.095	7.458	0.000	معنوي

3-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

من خلال تحليل نتائج البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و استخدام اختبار (T) للعينات غير المستقلة وبعد المعالجات الاحصائية ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الرشاقة والتوازن لصالح الاختبار البعدي ان للرشاقة والتوازن علاقة بحركة الرجلين والذراعين التوافقية ونمو القوة العضلية، أي هي القدرات التي يتم فيها التعامل مع اعضاء الجسم المختلفة. وترى الباحثة ان هذه النتائج الايجابية تعود الى نمط التعلم المعطاة للتلاميذ من خلال مجموعة التمارين المخصصة من قبل معلم التربية الرياضية والتي ساعدت التلاميذ من رفع مستوى هذه القدرات والى إدراك وفهم المعلمة لمجموعة متنوعة من مستويات السلوك التعليمي التي يجب اعطاها الى هؤلاء التلاميذ ذوي الاعاقة العقلية البسيطة من خلال عملية التعلم من خلال تمارين تنمي القدرات التوافقية والحركية الخاصة والتي تساعد التلاميذ على تطور هذه القدرات والحركات الاساسية ، اذ ان التمرين البدني هو النشاط الاكثر فعالية في تطور القدرات التوافقية وهنا يبين (حيدر نوار حسين) " إن التمرين أو التدريب خلال الوحدة التعليمية وجد للمساعدة في تحسين الأداء وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التعليمية والمهمة التدريبية، " (حسين، حيدر نوار 1: 82) لذلك انعكست نتائج التمارين على هذه القدرات وحدث تطور في مستوى الرشاقة والتوازن في الاختبارات البعدي..

3-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بالاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ومناقشتها

جدول (6)

يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	مستوى الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الرشاقة	13.368	0.175	13.546	0.168	2.312	0.033	معنوي
التوازن	4.193	0.227	3.974	0.211	2.227	0.039	معنوي

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

4-5: مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بمتغيرات البحث .

من الجداول السابقة اظهرت نتائج هذا الاختبار (الرشاقة والتوازن) هناك فروق معنوية بين اختبارات المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. اذ تعد القدرات من اولى مهام اهتمام معلمي التربية الرياضية والتي يجب ان يتميز بها التلاميذ ولهذا كان للتمارين الخاصة المعدة من قبل الباحثة الاثر المباشر على تطور هذه القدرات على حساب المجموعة الضابطة ويرى الباحث ان المجموعة التجريبية قد تميزت باستخدام تمارين خاصة تواكب قدراتهم وتعد متنفس لتفريغ نشاطهم من خلال اخذ الادوار المختلفة من اجل تحقيق الاهداف الخاصة لكل تمرين باستخدام المنافسة. وانعكست هذه التمارين على تطور هذه القدرات بسبب روح المنافسة التي تحدثها هذه التمارين التي تدفع الاطفال الى زيادة التركيز والعمل المشترك بين الحواس لمتطلبات هذه التمارين و كذلك تتحسن سرعة الركضة ورشاقته عند التلاميذ . فضلاً عن ذلك تتطلب قدر ملائم من القوة يسمح بدفع الجسم والوثب و الركض السريع و لحركات المعالجة والتداول (حركة الرمي و الاستلام) و على التحكم في توقيت و دقة الحركة بدرجة توافقية اذ ان الاختيار المناسب لعدد التمارين ونوعيتها على وفق معايير وأسس علمية كالعمر والمستوى والحاجة والمرحلة التدريبية والابتعاد عن التخطب والعشوائية كلها ظهرت فاعليتها بشكل مميز لذلك انعكست هذه النتائج في الاختبارات البعيدة على حساب المجموعة الضابطة . وهنا يؤكد (قاسم حسن حسين 1999) "إلى ان التمرينات الخاصة هي عبارة عن تمرينات أصعب من التمرينات العامة وأسهل من تمرينات المسابقات وهي تهدف إلى تحسين فن الأداء الحركي للفعاليات أو جزء منه فضلاً عن ذلك تعمل التمرينات الخاصة على تطوير القابلية الحركية الخاصة " (حسين، قاسم 7: 39) لذلك كان لهذه الالعب الاثر الفعال على القدرات التوافقية وظهرت النتائج بصورة منطقية

4- الخاتمة

استنتجت الباحثين ان استخدام التمارين الخاصة يعمل على تطوير بعض القدرات الحركية. وهي تطوير التوازن الحركي و.على تطوير الرشاقة الحركية و لذوي الاعاقة العقلية البسيطة في ضوء ما توصلت اليه الباحثين توصي استخدام التمارين الخاصة المقترح لتطوير بعض القدرات الحركية لذوي الاعاقة العقلية البسيطة واجراء المزيد من البحوث حول القدرات الحركية التي لم تتطرق لها الباحثة.

المصادر:

- 1- حسين ، حيدر نوار ؛ تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة، اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية 2012
- 2- عبيدات ، ذوقان (وآخرون) : البحث العلمي: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1984) ص 116
- 3- سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس؛ ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000)
- 4- إبراهيم ، عامر ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات؛ : (بغداد، مطابع دار الشؤون الثقافية، 1993)
- 5- الزوبعي ، الزوبعي عبد الجليل وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1981 ،
- 6- عناية ، غاري: منهجية إعداد البحث العلمي (بكالوريوس- ماجستير- دكتوراه)، (دار المنهاج للنشر والتوزيع، عمان، 2008 ،
- 7- حسين، قاسم حسن: فعاليات الوثب والقفز ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1999،
- 8- المشهداني ، محجوب إبراهيم ، تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999
- 9- محمد صبحي حسنين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية , (القاهرة، مطبعة دار الشعب ، 1982)
- 10- محجوب ، وجيه، البحث العلمي ومناهجه، بغداد دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002،

الملاحق:

(1)

فريق العمل المساعد

ت	الفريق المساعد	الاختصاص	مكان العمل
1	عباس علي لفته	مدرس مساعد	الجامعة المستنصرية / التربية الرياضية
2	رعد كاطع جاسم	مدرس تربية رياضية	مجمع الزهراء التعليمي
	أ.م.د. حنين عبد القدوس	مسؤول	م/ الحنين الابتدائية للتربية الخاصة وبطء التعلم
	بشرى عادل عبد	معلم جامعي	م/ الحنين الابتدائية للتربية الخاصة وبطء التعلم

(2)

الخبراء والمختصين

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. أيمن عبد الأمير	تأهيل معاقين / ساحة وميدان	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. وسام صلاح عبد الحسين	تعلم حركي	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د. فراس كسوب	تعلم	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. حيدر فائق	تدريب رياضي	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. نبيل كاظم هريبد	قياس وتقويم	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية