



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: النشاط البدني المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر في النشاط البدني الرياضي المكيف
والصحة

العنوان

فاعلية برنامج نشاط حركي للجمباز في تحسين بعض الصفات اللياقة
البدنية في لفئة الصم والبكم

بحث تجريبي أجري على أطفال الصم والبكم بمدرسة الأطفال المعاقين سمعيا بسيدي
بلعباس الفئة العمرية (10-13 سنة)

تحت اشراف:

د. حمودي ع

إعداد الطالبان:

مسعودي سيدي محمد

طويلو سيديا حمد

رئيس لجنة المناقشة: د. ادريس خوجة محمد رضا

عضو لجنة المناقشة: د. سيفي بلقاسم

السنة الجامعية: 2018-2019

إهداء

إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة:

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً"

سورة الإسراء الآية 23

أتقدم بهذا العمل المتواضع إلى من رعاني وسهر

الليالي من أجلى، وكانا سببا في نجاحي.

اللذان زينا لي درب العلم بزهور الدعم والعطاء.

إهداء إلى امي أطال الله في عمرها، إلى ابي أطال الله في

عمره. إلى زوجتي وملائكتي: خديجة، مجيب، إلى إخواني:

شفيق-رضوان-كلثوم -ايمان وإلى عائلاتهم. إلى كل الأصدقاء خاصة

قسم النشاط الحركي المكيف 2018-2019 الذين أعرّفهم من

قريب أو بعيد إلى دفعة ماستر. إلى كل من سعتهم

ذاكرتي ولم تسعهم منكرتي وكل من شهد بالله رباً

وبالإسلام ديناً وبمحمد نبياً أهدي هذا العمل المتواضع.

وشكراً

مسعودي سيدي محمد

إهداء

إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة:

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً"

سورة الإسراء الآية 23

أتقدم بهذا العمل المتواضع إلى من رعاني وسهر

الليالي من أجلى، وكانا سببا في نجاحي.

اللذان زينا لي درب العلم بزهور الدعم والعطاء.

إهداء إلى امي أطل الله في عمرها، إلى ابي أطل الله في

عمره. إلى إخواني: وإلى عائلاتهم.

إلى كل الأصدقاء خاصة

قسم النشاط الحركي المكيف 2018-2019 الذين أعرفهم من

قريب أو بعيد إلى دفعة ماستر. إلى كل من سعتهم

ذاكرتي ولم تسعهم منكرتي وكل من شهد بالله رباً

وبالإسلام ديناً وبمحمد نبياً أهدي هذا العمل المتواضع.

وشكراً

طويلو سيداحمد

كلمة شكر وعرفان

عملا بقوله صلى الله عليه وسلم
: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله "
احمد الله حمدا كثيرا وشكره على توفيقه
لإنجاز هذا العمل واتمائه، وأتقدم بجزيل
الشكر إلى الأستاذة الدكتورة المشرفة
"حمودي عائدة" وإلى كل الأساتذة اللذين
ساعدونا بتوجيهاتهم القيمة ونصائحهم التي
كانت عوناً لنا إلى كل العاملين بالمكتبة
وإلى كل أساتذة المعهد وإلى كل من مد لي يد
العون والمساعدة من قريب أو من بعيد لإتمام
هذا العمل.

وأخيراً دعواي أن الحمد لله رب العالمين

ملخص البحث

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج نشاط حركي للجمباز في تحسين بعض الصفات اللياقة البدنية لفئة الصم والبكم .فقد تمكن الطالبان بعون الله وتوفيقه من إتمام هذه الدراسة التي تهدف الى التعرف على فاعلية برنامج نشاط حركي في تحسين بعض صفات اللياقة البدنية باستخدام حركات أرضية في الجمباز .وقد افترضنا ان البرنامج المقترح يحسن في بعض صفات اللياقة البدنية في الجمباز لفئة الصم والبكم .وطبقت الدراسة على عينة بلغت 10 أطفال من جنس ذكور تتراوح أعمارهم ما بين 10 الى 13 سنة من المجتمع الأصلي للدراسة بمدرسة المعاقين سمعا بسيدي بلعباس الذي بلغ عددهم 36 معاق سمعيا وقد تم اختيارهم بتنحية العينات المصابة بامراض المصاحبة للإعاقة ولديهم نفس درجة الإعاقة وكلا العينتين من نفس الوزن والطول بنسبة 27.77% . حيث استخدم الطالبان مجموعة من الاختبارات اللياقة البدنية وتم توظيف اختبارت-ستيوذنت عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 لتحديد الفروق، حيث افرزت النتائج الي ان ممارسة النشاط الحركي بانتظام اظهر تطورا إيجابيا وواضح في جميع صفات اللياقة البدنية الموجودة في البحث من خلال الحركات الأرضية في الجمباز وذلك خلال نهاية البرنامج المقترح . ومن اهم التوصيات لا بد على المختصين في ميدان الرياضيين أن يكتفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في رياضة الجمباز وخاصة الحركات الأرضية الموجهة لصغار الصم والبكم نظرا لأهميتها في هذه المرحلة والمراحل الأخرى

Titre de l'étude : L'efficacité du programme d'activités motrices de la gymnastique pour améliorer certaines qualités physiques des personnes sourdes et muettes. Les étudiants, avec l'aide et le soutien de Dieu, ont réussi à mener à bien cette étude qui visait à déterminer l'efficacité d'un programme d'activité motrice pour améliorer certaines caractéristiques de la condition physique en utilisant les mouvements du sol en gymnastique. Nous avons supposé que le programme proposé améliorerait certaines des caractéristiques de conditionnement physique des personnes sourdes et muettes. L'étude a été appliquée à un échantillon de 10 enfants du même âge âgés de 10 à 13 ans de la communauté d'origine de l'école des handicapés, qui ont entendu À sidi belabes, qui avait 36 sourds, et qui ont été sélectionnés pour prélever des échantillons de maladies liées au handicap Poids et taille de 27,77%.

Lorsque les étudiants ont utilisé une gamme de tests de condition physique, le test T a été utilisé à 0,05 et à la liberté 04 pour déterminer les différences. Les résultats ont montré que l'exercice régulier montrait un développement positif et net de tous les traits de la condition physique dans la recherche par des mouvements terrestres. En gymnastique à la fin du programme proposé. L'une des recommandations les plus importantes est que les spécialistes du sport des athlètes intensifient leurs efforts pour créer un réseau scientifique spécialisé dans la recherche spécialisée en gymnastique, en particulier les mouvements de terrain destinés aux enfants sourds et muettes en raison de son importance à ce stade et à d'autres étapes.

قائمة المحتوى

قائمة المحتوى

الصفحة	العنوان	رقم
ب	اهداء	
د	شكر وتقدير	
و	ملخص البحث	
ط	قائمة المحتوى	
س	قائمة الجداول	
ع	قائمة الاشكال	
التعريف بالبحث		
1	المقدمة	-1
3	المشكلة	-2
4	الأهداف	-3
4	الفرضيات	-4
5	الأهمية	-5
5	مصطلحات البحث	-6
7	الدراسات المشابهة	-7
الباب الأول الدراسة النظرية الفصل الأول: إعاقة السمعية		
16	مقدمة	
17	الإعاقة الحسية	-1
17	الإعاقة السمعية	-2
17	مكونات الاذن	-3
17	الأذن الخارجية	-1-3
17	الأذن الوسطى	-2-3
17	الأذن الداخلية	-3-3
18	الدھليز	-1-3-3
18	القوقعة	-2-3-3
18	أسبابها	-4
19	مسببات قبل الولادة	-1-4
19	الأسباب الوراثية	-1-1-4
19	أسباب خلقية	-2-1-4

20	مسببات أثناء الولادة	-2-4
20	الولادات المتعسرة أو الطويلة	-1-2-4
20	الولادات المبكرة	-2-2-4
20	عدم توافق فصائل الدم في الأب	-3-2-4
20	استخدام الطبيب للألآت مثل الجفت أثناء عملية الولادة.	-4-2-4
20	مسببات بعد الولادة	-3-4
20	إصابة الطفل ببعض الأمراض	-1-3-4
20	زيادة الضغط على الأذن	-2-3-4
20	التعرض للحوادث والإصابات	-3-3-4
20	التهاب الأذن الوسطي	-4-3-4
20	إصابة بعض كبار السن بالصمم	-5-3-4
21	صمم هستيري	-6-3-4
21	فقدان الكلام أو الصمم	-7-3-4
21	التصنيفات	-5
21	التصنيف تبعاً للسن الذي حدثت فيه الإعاقة	-1-5
21	الصمم ما قبل اللغوي	-1-1-5
21	الصمم بعد اللغوي	-2-1-5
22	التصنيف تبعاً للإعاقة السمعية	-2-5
22	الفقدان السمعي التوصيلي	-1-2-5
22	الفقدان السمعي الحس عصبي	-2-2-5
22	الفقدان السمعي المختلط	-3-2-5
23	التصنيف تبعاً لشدة الإصابة	-3-5
23	المظاهر العامة للإعاقة السمعية	-6
24	البرامج والأساليب الخاصة بتعليم المعاقين سمعياً	-7
24	أساليب التواصل مع الأصم	-8
25	خصائص المرحلة العمرية (10-13 سنة)	-9
25	تعريف النمو	-1-9
25	لغة	-1-1-9
26	اصطلاحاً	-2-1-9
26	خصائص النمو في هذه المرحلة	-2-9
26	النمو الجسمي	-1-2-9
27	النمو الفسيولوجي	-2-2-9
28	النمو الحركي	-3-2-9
29	النمو الفكري	-4-2-9
29	النمو العقلي والمعرفي	-5-2-9

30	النمو الاجتماعي والانفعالي	-6-2-9
31	النمو النفسي	-7-2-9
31	النمو الحسي	-8-2-9
32	خصائص النمو الجسمي للمعاقين سمعياً	-1-10
32	خصائص النمو العقلي للمعاقين سمعياً	-2-10
32	التحصيل الدراسي	-1-2-10
33	الذاكرة	2-2-10
33	خصائص النمو النفسي للمعاقين سمعياً	-3-10
33	خصائص النمو الاجتماعي للمعاقين سمعياً	-4-10
34	الخصائص الشخصية للمعاق سمعياً	-5-10
35	المرحلة العمرية والممارسة الرياضية	-11
36	مبادئ استخدام الأنشطة الرياضية المعدلة او المكيفة للصم	-12
37	اهداف النشاط الرياضي والتربية المعدلة او المكيفة للصم	-13
38	الأنشطة الرياضية للصم البكم	-14
38	رياضات ضعاف السمع والصم التنافسية	-1-14
38	الانشطة التي يجب الابتعاد عنها	-2-14
38	بعض القواعد الخاصة بالمنافسة للصم البكم	-15
39	خاتمة	
الفصل الثاني:		
الحركات الارضية واللياقة البدنية		
41	مقدمة	
42	تعريف الجمباز	-1
43	تاريخ الحركات الأرضية	-2
44	الحركات الأرضية	-3
45	متطلبات وخصائص الحركات الأرضية	-4
45	مقاسات بساط الحركات الأرضية	-5
46	تعليم مهارات الجمباز	-6
47	الدرجات	-7
47	الدرجة الأمامية المتكورة	-1-7
48	الدرجة الأمامية المنحنية فتحاً	-2-7
48	الدرجات الخلفية المتكورة	-3-7
49	الدرجات الخلفية المتفارجة	-4-7
49	الميزان على رجل واحدة	-5-7
51	الوقوف على الرأس	-6-7

52	الوقوف على اليدين	-7-7
53	اللياقة البدنية	-8
54	انواع اللياقة البدنية	-1-8
54	عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها	-2-8
54	القوة	-1-2-8
56	السرعة	-2-2-8
57	الرشاقة	-3-2-8
57	المرونة	-4-2-8
58	التوازن	-5-2-8
59	خاتمة	
الباب الثاني: الدراسة الميدانية		
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءات الميدانية		
62	مقدمة	
63	الدراسة الاستطلاعية	-1
64	منهج البحث	-2
64	مجتمع وعينة البحث	-3
65	متغيرات البحث	-4
66	مجالات البحث	-5
66	أدوات البحث	-6
68	مواصفات مفردات الاختبارات	-7
68	اختبار القوة	-1-7
68	اختبار الوثب العمودي	-1-1-7
69	اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين	-2-1-7
69	اختبار التوازن	-2-7
69	الاختبار المشي على العارضة	-1-2-7
70	اختبار وقوف اللقلق	-2-2-7
70	اختبار السرعة	-3-7
70	الجري في المكان 15 ثانية	-1-3-7
71	اختبار الرشاقة	-4-7
71	جري الزقزاق بين المقاعد	-1-4-7
71	اختبار المرونة	-5-7
71	ثني الجذع للأمام من الوقوف المعدل	-1-5-7
72	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	-8
72	ثبات الاختبار	-1-8

72	صدق الاختبار	-2-8
74	موضوعية الاختبار	-3-8
74	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	-9
75	التجربة الأساسية	-10
76	البرنامج	-11
77	الدراسة الإحصائية	-12
78	صعوبات البحث	-13
79	خاتمة	
الفصل الثاني:		
عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث		
81	مقدمة	
82	دراسة مدى تجانس عينة البحث الضابطة والتجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية للاختبار القبلي	-1-1
85	دراسة الاعتدالية	-2-1
87	عرض وتحليل نتائج اختبارات اللياقة البدنية القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة	-2
88	عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة	-1-2
90	عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين) القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة	-2-2
92	عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة	-3-2
94	عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الثابت (الاختبار وقوف اللقلق) القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة	-4-2
96	عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة	-5-2
98	عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقراق بين المقاعد) القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة	-6-2
100	عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة (اختبار الجري في المكان 15 ثانية) القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة	-7-2
103	عرض وتحليل نتائج اختبارات اللياقة البدنية القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية	-3
105	عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية	-1-3
107	عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين) القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية	-2-3
108	عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية	-3-3

110	عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الثابت (الاختبار وقوف اللقلق) القبلية والبعدية لعينية البحث التجريبية	3-4-
112	عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) القبلية والبعدية لعينية البحث الضابطة	3-5-
114	عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد) القبلية والبعدية لعينية البحث التجريبية	3-6-
116	عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة (اختبار الجري في المكان 15 ثانية) القبلية والبعدية لعينية البحث التجريبي	3-7-
118	مقارنة نتائج اختبارات اللياقة البدنية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	4-
121	عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	4-1-
123	عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	4-2-
125	عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	4-3-
127	عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الثابت (الاختبار وقوف اللقلق) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	4-4-
129	عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	4-5-
131	عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	4-6-
133	عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة (اختبار الجري في المكان 15 ثانية) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	4-7-
136	الاستنتاجات	5-
136	مناقشة الفرضيات	6-
137	مناقشة الفرضية الاولى	6-1-
137	مناقشة الفرضية الثانية	6-2-
138	مناقشة الفرضية الثالثة	6-3-
141	خلاصة عامة	
144	التوصيات والمقترحات	
146	المصادر والمراجع	
149	الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
65	يمثل نسبة عينة البحث من المجتمع الأصلي	الجدول (01)
73	يبين صدق وثبات اختبارات اللياقة البدنية	جدول (02)
76	يبين الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج المقترح	الجدول (03)
83	يوضح مدى تجانس بين العينتين التجريبية والضابطة اختبارات اللياقة البدنية للاختبار القبلي باستخدام اختبار ف	الجدول (04)
85	يمثل نتائج معامل الالتواء للعينة التجريبية وضابطة	جدول (05)
87	نتائج اختبارات اللياقة البدنية القلبية والبعدية لعينة البحث الضابطة	الجدول (06)
89	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في اختبار الوثب العمودي	الجدول (07)
90	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين	الجدول (08)
92	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)	الجدول (09)
94	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق)	الجدول (10)
96	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف).	الجدول (11)
98	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد)	الجدول (12)
100	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار السرعة (اختبار جري في المكان 15 ثانية)	الجدول (13)
103	نتائج اختبارات اللياقة البدنية القلبية والبعدية لعينة البحث التجريبية	الجدول (14)
105	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي	الجدول (15)
107	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة التجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين.	الجدول (16)
109	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة التجريبية في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)	الجدول (17)
110	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة التجريبية في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق)	الجدول (18)
112	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة التجريبية في اختبار المرونة	الجدول (19)

	(اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف)	
114	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة التجريبية في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد)	الجدول (20)
116	وضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة التجريبية في اختبار السرعة (اختبار جري في المكان 15 ثانية)	الجدول (21)
119	يبين قيمت المحسوبة في اختبارات اللياقة البدنية البعدية لعينة الضابطة والتجريبية	جدول (22)
121	يوضح نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدى	الجدول (23)
123	يوضح نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ باليدين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدى	الجدول (24)
125	يوضح نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدى	الجدول (25)
127	يوضح نتائج الاختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدى	الجدول (26)
129	يوضح نتائج الاختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدى	الجدول (27)
131	يوضح نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدى	الجدول (28)
133	يوضح نتائج الاختبار السرعة (اختبار جري في المكان 15 ثانية) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدى	الجدول (29)

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
47	يوضح الدرجة الأمامية	الشكل (01)
49	يوضح الدرجة الخلفية العادية	الشكل (02)
50	يوضح الميزان الأمامي	الشكل (03)
51	يوضح الوقوف على الرأس	الشكل (04)
53	يوضح الوقوف على اليدين	الشكل (05)
74	يوضح ثبات وصدق الاختبارات	شكل (06)
84	يوضح مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار ف	شكل (07)
86	يمثل نتائج معامل الالتواء للعينة التجريبية وضابطة	شكل بياني (08)
88	يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية للعينة الضابطة	الشكل البياني (09)
92	يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة الضابطة في اختبار القوة	الشكل البياني (11)

	(دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين)	
94	يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة الضابطة في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)	الشكل البياني (12)
96	يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة الضابطة في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق)	الشكل البياني (13)
98	يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة الضابطة في اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف)	الشكل البياني (14)
100	يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة الضابطة في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد)	الشكل البياني (15)
102	يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة الضابطة في اختبار السرعة (اختبار جري المكان 15 ثانية)	الشكل البياني (16)
104	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية	الشكل البياني (17)
106	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة الضابطة في اختبار القوة (الوثب العمودي)	الشكل البياني (18)
108	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة الضابطة في اختبار القوة (دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين)	الشكل البياني (19)
110	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة التجريبية في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)	الشكل البياني (20)
112	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة التجريبية في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق)	الشكل البياني (21)
114	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة التجريبية في اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف)	الشكل البياني (22)
116	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة التجريبية في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد)	الشكل البياني (23)
118	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة التجريبية في اختبار السرعة (اختبار جري المكان 15 ثانية)	الشكل البياني رقم (24)
121	يوضح قيمة ت ستودنت المحسوبة في اختبارات اللياقة البدنية البعديّة لعينة البحث	الشكل البياني (25)
123	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار القوة (الوثب العمودي) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	الشكل البياني (26)
124	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار القوة (دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	الشكل البياني (27)

127	يمثل الفروق بين المتوسطات في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	الشكل البياني (28)
129	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	الشكل البياني (24)
131	يمثل الفروق بين المتوسطات في اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	الشكل البياني (30)
133	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار الرشاقة (جري الزقزاق بين المقاعد) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	الشكل البياني (31)
135	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار السرعة (اختبار جري المكان 15 ثانية) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي	الشكل البياني (32)

التعريف بالبحث

اشارت العديد من الدراسات في مجال الأنشطة البدنية الى أهمية التمرينات البدنية بأنواعها واشكالها المختلفة ولجميع الفئات من الاسوياء والمعوقين وتشكيل بناء الجسم والمحافظة على القوام وتحسين ورفع اللياقة البدنية مما يؤدي الى تحسين مستوى الكفاءة والإنتاجية للفرد في مختلف مجالات الحياة. (محروس محمد قنديل و ابراهيم عبد ربه خليفة ، 1993 ، صفحة 16)

تعتبر الرياضة غنية بالمواقف الفعالة وهي من الوسائل تقدم الأمم ومراة صادقة لمستوى حضراتها ونهضتها والجمباز كرياضة أساسية ذات تأثير مباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية، لذا لقية اهتماما عظيما من طرف المسؤولين في شتى بلدان العالم.

وتعتبر الحركات الأرضية في رياضة الجمباز القاعدة الأساسية لكل أنواع الحركات الجمبازية بحيث تعمل على بناء الجسم بأكمله، واعداده اعدادا صحيحا لممارسة كل أنواع الرياضة، كما تعتبر من الأغراض الهامة في تنمية واعداد القوام الجيد بشكل عام، ذلك لان القوام الجيد مفيد لصحة التلميذ ويساهم بشكل فعال في أداء مختلف المهارات الحركية. (الهادي، 2002، صفحة 45)

ان موضوع بحثنا ذو أهمية كبيرة بالنسبة لفئة الصم والبكم وذلك لحاجتهم الى أنجع الطرق والأساليب التي تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك من خلال معرفة دور النشاط الحركي وأثره الإيجابي على تحسين بعض صفات اللياقة البدنية لدى الصم والبكم، وهذا ما دفعنا الى البحث عن حل للمشكلة التي بني عليها البحث وذلك

التعريف بالبحث

من خلال طرح التساؤل بشكله العام هل برنامج النشاط الحركي مقترح يحسين من بعض الصفات اللياقة البدنية باستخدام حركات ارضية في الجمباز لفئة الصم والبكم. واستخدم الطالبان في هذا البحث المنهج التجريبي، الذي يعد من بين المناهج الأكثر دقة للوصول إلى المعلومة الصحيحة. حيث شملت فئة البحث بالمركز 10 اطفال صم بكم بالمركز سيدي بلعباس .وعلى أساس هذه المعطيات جاء موضوع بحثنا تحت عنوان: " فاعلية النشاط الحركي في تحسين بعض الصفات اللياقة البدنية بالجمباز لفئة الصم والبكم ». وقد قمنا بمعالجة الموضوع على النحو التالي:

الباب الاول: الدراسة النظرية: والذي قسمناه إلى فصلين .الفصل الاول: خصائص اطفال الصم والبكم. الفصل الثاني: الجمباز واللياقة البدنية .الباب الثاني: الدراسة التطبيقية: والذي قسمناه إلى فصلين .الفصل الاول: تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .الفصل الثاني: عرض وتحليلها ومناقشة النتائج.

2-المشكلة:

إزداد إهتمام الكثير من المجتمعات في عصرنا الحاضر بذوي الإحتياجات الخاصة، وتجلى هذا الإهتمام بالتطور النوعي في البرامج المستخدمة لهذه الفئة والتي تضمن التطور والتحسين في اللياقة البدنية، من الدراسات السابقة التي اهتمت بالأنشطة الحركية والمعاقين دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر لباي حليم (حليم، 2016): بعنوان "اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن الحركي للأطفال ذوي الاعاقة السمعية البسيطة". تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني والرياضي المكيف على نمو المهارات الحركية الأساسية من خلال تطبيق برنامج

التعريف بالبحث

مقترح في النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين سمعياً إعاقة بسيطة ودراسة ماستر للطالب عتبي بوعلام سنة 2018 والذي كان موضوعها أثر الأنشطة الحركية في تحسين بعض المهارات الحركية للأطفال التوحد ومن الزيارة الاستطلاعية لمركز الصم والبكم لاحظنا انعدام الأنشطة الحركية فالمركز وذلك لانعدام الوسائل الضرورية ومن هنا بدرت لنا فكرة ادراج رياضة الجمباز وبالضبط الحركات الأرضية كنشاط حركي وذلك بهدف تحسين بعض عناصر الصفات اللياقة البدنية وذلك تحت موضوع فاعلية برنامج نشاط حركي للجمباز في تحسين بعض الصفات اللياقة البدنية لذوي الصم والبكم ومن هنا تبرز مشكلة البحث وتساؤلها العام:

2-1-التساؤل الرئيسي:

هل برنامج النشاط الحركي مقترح يحسن من بعض الصفات اللياقة البدنية باستخدام حركات ارضية في الجمباز لفئة الصم والبكم.

2-2-التساؤلات الفرعية

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في بعض الصفات اللياقة البدنية لدى الأطفال الصم والبكم؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي في بعض الصفات اللياقة البدنية لدى الأطفال الصم والبكم.

التعريف بالبحث

3-اهداف البحث: سطر الطالبان الباحثان كأهداف لهذا البحث ما يلي:

-التعرف على فاعلية النشاط الحركي في تحسين بعض الصفات اللياقة البدنية لدى الصم والبكم.

-اقتراح وحدات أنشطة حركية لفائدة عينة البحث.

- ابراز تأثير النشاط الحركي في تحسين الناحية الحركية لدى الصم والبكم.

4-الفرضيات:

4-1-الفرضية العامة

- برنامج النشاط الحركي المقترح يحسن من بعض الصفات اللياقة البدنية باستخدام حركات ارضية في الجمباز لفئة الصم والبكم.

4-2-الفرضيات الفرعية

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في نتائج بعض الصفات اللياقة البدنية لدى الأطفال الصم والبكم.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي في نتائج بعض الصفات اللياقة البدنية لدى الأطفال الصم والبكم.

5-أهمية البحث:

البحث عبارة عن دراسة تجريبية اجريت لمعرفة فاعلية النشاط الحركي في تحسين بعض صفات اللياقة البدنية وهي السرعة القوة الرشاقة المرونة التوازن.

التعريف بالبحث

- موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع النشاط الرياضي لدى اطفال الصم البكم. وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:
- معرفة دور النشاط الحركي وأثره الإيجابي على تحسين بعض صفات اللياقة البدنية لدى الصم البكم.
 - معرفة قيمة وأهمية النشاط الحركي كطريقة حديثة لتحسين بعض صفات اللياقة البدنية لدى اطفال الصم البكم.
 - التعرف على أنجع الطرق والأساليب التي تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال الصم البكم.
 - اكتشاف ومعرفة النشاط الحركي كنشاط رياضي محبب لدى أطفال الصم البكم.
 - إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي بصفة خاصة.

6-مصطلحات البحث:

6-1-1-النشاط الحركي:

6-1-1-المفهوم اللغوي: ان كلمة MOTRICITE مشتقة من الكلمة MOTUS التي تعني الحركة ويضيف فالون أن الجزء الأول من الفكر والجزء الثاني من الميكانيزمات لكن التغير عنهما يكون موحد السيرورة وهو تكيف العضو عن طريق الحركة (محمد.ن، صفحة 93)

6-1-2-المفهوم الاصطلاحي: ان النشاط الحركي تتضمن استخدام كل من الجهاز العصبي الطرفي والجهاز العصبي المركزي وكذلك العضلات، حتى بالنسبة لحركات التي تتضمن الافعال المنعكسة البطيئة وان كانت تتم دون الاعتماد على التفكير فهي تعتمد في أدائها على استخدام جزء من الجهاز العصبي. (روسان.ل، 2001، صفحة 93)

التعريف بالبحث

وتستخدم كلمة النشاط الحركي كتعبير يقصد بها المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول. (محمد.ح، 1998، صفحة 145)

6-1-3-التعريف الإجرائي: هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة وهي الحركة الهادفة التي تؤدي إلى النشاط الملحوظ في العضلات الهيكلية

6-2-اللياقة البدنية:

6-2-1-لغة: استعداد الفرد .

6-2-2-المفهوم الاصطلاحي: تصف اللياقة مقدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية، ومدى استعداده الفعلي لإنجاز الأنشطة المستهدفة. وضع "كيورين" التعريف التالي:

اللياقة البدنية هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد، والتي تشمل اللياقة العاطفية، اللياقة العقلية، اللياقة الاجتماعية، واللياقة البدنية هي الخلو من الامراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، وباستطاعته معالجة الاعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

وضع هارسون كالرك من جامعة أرغون تعريفا للياقة البدنية وأقر به مجلس الاميركي للياقة البدنية والرياضية، وكذلك اعتمدته الأكاديمية الاميركية للتربية البدنية "هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة بدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العدل والاداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 33)

6-2-3-التعريف الإجرائي: للياقة البدنية هي جزء من اللياقة العامة ويعني سلامة البدن وخلوه من الأمراض المختلفة، وكفاءته على القيام بدوره على أكمل وجه لمواجهة

ظروف الحياة اليومية دون إجهاد زائد أو تعب مفرط.

6-3-3-الصم والبكم:

6-3-1-التعريف اللغوي للصم: صم، صما، صم القارورة أي سدها، وصما وصم: أي

انسدت أذنه أو ذهب سمعه وثقل أو ذهب سمعه فهو اصم. ويقال صمت الاذن أي

انسدت. صم صده أي صوته. (لويس، 2010، صفحة 434)

6-3-2-التعريف الاصطلاحي: الصمم هو فقدان القدرة على السمع في السنوات الأولى

من العمر قبل اكتساب اللغة وفي هذه الحالة يطلق عليه اسم فاقد السمع أو النطق.

(النواصرة، 2006، صفحة 174)

6-3-3-التعريف الإجرائي: هي العجز الكلي في القدرة على السمع، بحيث لا يمكن

للشخص المصاب الاستفادة منها ويتعذر عليه الاستجابة بطريقة تدل على فهم الكلام

المنطوق مع استعماله المعينات السمعية او بدونها وذلك لأنها معطاة لديه، وقد يكون

خلقيا أو بعد الولادة

6-4-4-البرنامج:

6-4-1-التعريف الاصطلاحي: عرفه ويلمز بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن

عملية التخطيط للمقرارات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية لفترة زمنية

محددة". و عرف الدمرداش سرحان بأنه: «مجموعة خبرات منظمة في ناحية من

نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك

بوقت نحدد وإمكانات خاصة." (شرف، 2005، صفحة 17)

6-4-2-التعريف الإجرائي: وهو عبارة عن مجموعة من الوحدات التعليمية للنشاط

الحركي وذلك بحركات أرضية في الجمباز من اجل تحسين من بعض صفات اللياقة

البدنية

7-الدراسات المشابهة:

وفي حدود استطاعة الباحثان للاطلاع على المراجع العلمية والبحوث بالنشاط الحركي لم يتسنى لنا الحصول على القدر الوافي من الدراسات الحديثة المشابهة لدراستنا ونقص بصفة عامة في تناول

موضوع فاعلية النشاط الحركي في تحسين بعض صفات اللياقة البدنية لدى الصم والبكم وهذا راجع الى نقص المصادر والمراجع في هذا النشاط.

حيث كانت هناك بعض الدراسات والبحوث السابقة التي ساعدت واكدت إمكانية تحسين بعض صفات اللياقة البدنية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة في تطوير أدائهم في بعض التخصصات الرياضية وفي مختلف المراحل العمرية.

اذن من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة تحصلنا على الدراسات التالية:

***الدراسة الاولى:** دراسة هشام لوح 2003/2004، موضوع الدراسة " اثر النشاط

الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا " تناولت هذه الدراسة

معرفة اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا حيث

بحثت في الإجابة عن التساؤلات التالية: هل التمارينات البدنية المستهدفة ضمن

وحدات النشاط الحركي المكيف لها اثر في تحسين الاتزان العضلي الناتجة عن

الإعاقة لعينات البحث (إعاقة متوسطة، بسيطة، شديدة)؟ وجاءت فرضيات الدراسة

كالآتي:

التعريف بالبحث

. التمرينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف تؤثر بشكل ايجابي على تنمية مؤشرات الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية، الاطالة للمجامع العضلية الرئيسية، التوازن والتوافق) للمعاقين المصابين بالشلل الدماغي، (إعاقة متوسطة، بسيطة، شديدة). اقتراح ومعايرة بطارية اختبارات خاصة بمعوقي الشلل الدماغي يساعد في حل المشكلة. نتائج تأثير وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي على تحسين الاتزان العضلي على العينة التجريبية. منهج البحث تجريبي، اجريت الدراسة على 34 طفلا من الاطفال المصابين بالشلل الدماغي مقسمة إلى عينة تتكون من مجموعات تجريبية وضابطة على حسب شدة الإعاقة (إعاقة متوسطة، بسيطة، شديدة). اعتمد الباحث في هذه الدراسة على أدوات البحث التالية. الاختبارات البدنية لقياس مؤشرات الاتزان العضلي. . المقابلات الشخصية مع أساتذة واطباء مختصين. وبعد إجراء الدراسة التجريبية خلصت هذه الدراسة الى أن وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي والتي تتضمن في جوهرها تمارين بدنية مستهدفة قد اسهمت بشكل فعال في تحسين مؤشرات الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية، الاطالة للمجامع العضلية الرئيسية، التوازن والتوافق) كما خلص كذلك أن التطور الذي حققته العينات التجريبية راجع لفعالية وحدات النشاط الحركي المكيف.

التعريف بالبحث

***الدراسة الثانية:** دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير لباي حليم (حليم، 2016):
بعنوان "اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن الحركي للأطفال ذوي
الإعاقة السمعية البسيطة". تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني
والرياضي المكيف على نمو المهارات الحركية الأساسية من خلال تطبيق برنامج
مقترح في النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين سمعيا إعاقة بسيطة.
ثم اختيار عينة البحث من الاطفال المعاقين سمعيا اعاقه البسيط من مدرسة الأطفال
المعاقين بصريا بالمسيلة. وبلغ عددها 52 طفل. المجموعة الشاهدة *الضابطة* 10
أطفال. المجموعة التجريبية وبلغ عددها 10 أطفال. الدراسة الاستطلاعية اجريت
على 05 أطفال. السن من " 11 إلى 15" سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي مع
وضع برنامج تأهيلي حركي واختبارات البدنية في التوازن الحركي
إن النتائج المتحصل عليها بعد الدراسة التحليلية المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي
تبين أن الإختبار التدريبي أدى بارتفاع في مستوى النمو مهارات التوازن
حيث يوصي الباحث الى توفير العتاد واللوازم الرياضية لفئة الإعاقة السمعية البسيطة
مع تنوع في البرامج الرياضية الترفيهية منها لرفع مستوى المهارات الأساسية.
- الرعاية الشاملة لفئة الإعاقة السمعية البسيطة من علاج وترويح عن النفس.

التعريف بالبحث

***الدراسة الثالثة:** دراسة ناني لعروسي (2010) تحت عنوان: "دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم البكم". تهدف هذه الدراسة الى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي المكيف في التوافق النفسي لصغار الصم والبكم من خلال: تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة والريح تارة أخرى والتوافق العصبي العضلي الذي من شأنه ان يقلل من تأثير الإعاقة النفسية. والرفع من المستوى فعالية الطفل المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية والاجتماعية. وتنمية الادراك الحسي الحركي وبعض الصفات البدنية والمهارات الاجتماعية. والمساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة والتطور البحث العلمي لمواجهة التطور والتزايد المستمر لحالات الصم البكم بصفة خاصة وذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة. وتشمل عينة الدراسة على 10 افراد. أي تمكن الباحث من استلام 10 استمارات مكتملة البيانات للتحليل بعد أداة الدراسة. ولقد اعتمد الطالب الباحث في دراسته هذه على المنهج الوصفي كونه الطريقة الأنسب لدراسته الحالية. وتوصل الباحث الى النتائج التالية نقص كبير في التجهيزات الرياضية في المدارس الخاصة بالصم البكم (ملاعب. كرات. قاعات رياضية...) وتسطير البرامج الرياضية من طرف المركز في حد ذاته والغالب لا تحقق الأنشطة الرياضية أهدافها البيداغوجية. وتشجيع المختصين لصغار الصم على ممارسة الرياضة. وكذلك بعض المربين لا يراعون عوامل الفروق الفردية بين التلاميذ اثناء القيام بالنشاط البدني الرياضي. وأكبر معوق للنشاط الرياضي في مدارس الصم البكم هو ضعف التجهيزات الرياضية.

التعريف بالبحث

- ***الدراسة الرابعة:** دراسة عتبي بوعلام 2018 بعنوان "أثر الأنشطة الحركية على تحسين بعض المهارات الحركية لأطفال التوحد " تهدف الدراسة الى معرفة اهمية الانشطة الحركية في تحسين الحركات لأطفال التوحد وابرار الدور الفعال لعلاج الناحية الحركية بواسطة النشاط البدني الرياضي. تم اختيار مجتمع البحث من أطفال المركز النفسي البيداغوجي بالمشربية -النعامة- حيث تتراوح أعمارهم ما بين 12 الى 16 والبالغ عدد 16 من جنس ذكور وتم تقسيمهم كالتالي: بالنسبة للدارسة الاستطلاعية العينة شملت 4 أطفال. بالنسبة للدارسة الأساسية ضمت العينة التجريبية 6 أطفال جنس ذكور. ضمت العينة الضابطة أو الشاهدة 6 أطفال جنس ذكور. وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة وتوزيعهم بطريقة عشوائية. المنهج التجريبي ملائم لطبيعة البحث والذي من الممكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية حيث استخدمنا هذا المنهج لقياس تأثير الأنشطة الحركية على تحسين بعض المهارات الحركية التي طبقت على عينة البحث التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة التي تطبق أسلوبها التقليدي مع أستاذه المشرف. اهم النتائج المتوصل اليها هي ممارسة الانشطة الحركية كطريقة جد هامة لإنجاز حصص هذا النشاط ويجب الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد. ممارسة الانشطة الحركية تؤثر على تحسين بعض المهارات الحركية لأطفال التوحد

7-2- التعليق على الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات المشابهة او السابقة من وسائل الدعم للباحث بصفة خاصة وللبحث العلمي بصفة عامة، بحيث تنطرق الى متغيرات البحث ولذلك تناول الباحثين مجموعة من البحوث المشابهة في مختلف الجوانب، حيث كان أوجه الشبه في متغير او متغيرين على الأكثر في هذه الدراسات بحيث نجد احيانا المتغير الأول وهو النشاط الحركي وأحيانا في دراسات أخرى تناولت متغير الصفات اللياقة البدنية وأحيانا في دراسة تناولت متغير صم بكم، بحيث قمنا بطرح هذه الدراسات لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا والتي تعتبر بمثابة الدليل والمرشد التي تساعدنا في الوصول إلى تحقيق أهداف البحث. حيث كان الاختلاف في فاعلية برنامج النشاط الحركي مقترح يحسين من بعض الصفات اللياقة البدنية باستخدام حركات ارضية في الجمباز لفئة الصم والبكم وليس برنامج بدني.

نقد الدراسات المشابهة:

تناول الباحثين مجموعة من البحوث المشابهة في مختلف الجوانب، فبعض هذه الدراسات تعلقت بالمتغير الأول وهو النشاط الحركي ودراسات أخرى تناولت متغير الصفات اللياقة البدنية ودراسة تناولت متغير صم بكم حيث ان اغلب الدراسات السابقة كانت تتناول دور النشاط البدني المكيف على صفات اللياقة البدنية بينما الجديد في بحثنا هو فاعلية برنامج نشاط حركي على بعض صفات اللياقة البدنية لدى الصم والبكم.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الإعاقة السمعية

مقدمة:

تحتل حاسة السمع مكانة هامة في عملية الإدراك الحسي، وقد وهب الله الانسان نعمة السمع إضافة الى الحواس الأخرى فقد قدم الله سبحانه وتعالى حاسة السمع على الحواس الأخرى مما يدل على أهميته البالغة، وقد أشار القران الكريم الى هذه الحقيقة في كثير من الآيات، قال الله تعالى: «ولا تقف ما ليس لك به علم ان السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤولاً» سورة الاسراء الآية 36

وقال الله تعالى: «قل هو الذي انشاكم وجعل لكم السمع والابصار والافئدة قليلا ما تشكرون» سورة الملك الآية 23

وقال الله تعالى: «والله اخرجكم من بطون امهاتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والابصار والافئدة لعلكم تشكرون» سورة النحل الآية 78

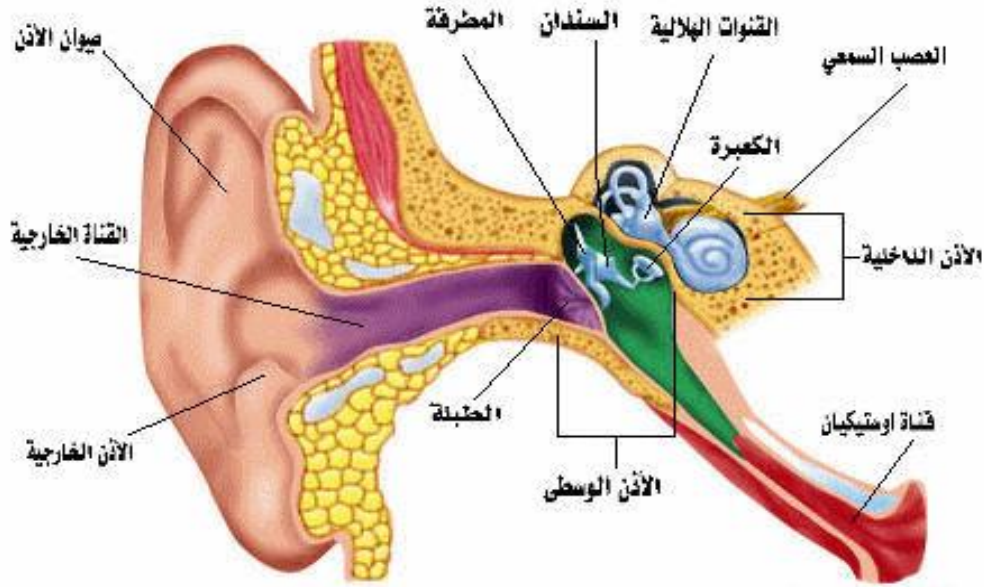
- 1-الإعاقة الحسية:** الإعاقة لها أنواع عديدة، من هذه الأنواع الإعاقة الحسية، تلك التي يفقد فيها الانسان حاسة او أكثر من حواسه الخمس، او انها تقوم بوظيفتها بشكل ضعيف جدا او اقل من العادي ويمكن تحديد أنواع الإعاقة الحسية في الاتي:
- الإعاقة السمعية والإعاقة البصرية وعيوب النطق والكلام واضطرابات الشم واضطرابات التدوق واضطرابات اللمس. (النصر، 2005، صفحة 57)
- 2-الإعاقة السمعية:** إعاقة السمع هي العجز في حاسة السمع بحيث يؤدي هذا العجز إلى فقدان السمع أي انه يعاني من عجز أو خلل يحول دون الاستفادة من حاسة السمع ويعتذر عليه الاستجابة بطريقة تدل على فهم الكلام المسموع سواء كان هذا الفقد كلياً أو جزئياً وتكون قدرات الشخص اقل من العادي
- وقد يكون هذا الصمم خلقياً أي بالميلاد أو عارضاً أي نتيجة مرض أو حادث (ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 142)
- وهي المشكلات التي تحول دون أن يقوم الجهاز السمعي عند الفرد بوظائفه، أو تقلل من قدرة الفرد على سماع الأصوات المختلفة، وتتراوح الإعاقة السمعية في شدتها من الدرجات البسيطة والمتوسطة التي ينتج عنها ضعف سمعي إلى الدرجات الشديدة جدا والتي ينتج عنها صمم (يوسف القريوتي. جمال الصمادي، 2001، صفحة 102)
- 3-مكونات الاذن**
- 1-3-الأذن الخارجية:** وتمثل في الجزء الخارجي من الأذن وتتكون من صيوان الأذن وتنتهي بطلبة الأذن، ومهمتها تجميع الأصوات الخارجية ونقلها إلى الأذن الداخلية بواسطة طبلة الأذن.
- 2-3-الأذن الوسطى:** وتمثل الجزء الأوسط من الأذن وتتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية هي المطرقة والركاب والسندان ومهمة الأذن الوسطى نقل المثيرات الصوتية من الأذن الخارجية إلى الأذن الداخلية.
- 3-3-الأذن الداخلية:** وتمثل الأذن الداخلية الجزء الداخلي من الأذن

وتتكون الأذن الداخلية من جزأين هما:

3-3-1- الدهليز: والذي يشكل الجزء العلوي من الأذن الداخلية ومهمته المحافظة على توازن الفرد.

3-3-2- القوقعة: ومهمتها تحويل الذبذبات الصوتية القادمة من الأذن الوسطى إلى إشارات كهربائية تنقل للدماغ بواسطة العصب السمعي.

مكونات الأذن



4-أسبابها: إن من أفضل الأمور في حياة الإنسان العلم والمعرفة الذي ميز الله به الإنسان عن سائر مخلوقاته، ومن أهم معطيات العلم ما توصل إليه علمائنا في معرفة الأسباب التي تؤدي إلى الإعاقات المختلفة.

أولاً: أسباب وعوامل الإعاقة السمعية حسب زمن حدوث الإصابة وتشمل ثلاثة أنواع رئيسية قبل وأثناء وبعد الولادة:

1-4 - مسببات قبل الولادة: وتشمل الأسباب الخلقية أو القبلية :

1-4-1-1-4-1 الأسباب الوراثية: تعتبر الأسباب الوراثية من العوامل الرئيسية للإعاقة السمعية

حيث نجد أن حوالي 60 % من حالات الإعاقة السمعية في الطفولة المبكرة مرتبط بالوراثة ولكن يجب التأكيد على أن زيادة قدرة الإنسان على التحكم في العوامل البيئية والتي لا يمكن فصل تأثيراتها عن الوراثة سوف يؤدي لانخفاض هذه النسبة

وتشير العوامل الوراثية إلى تلك العوامل والاستعدادات التي تنتقل من الوالدين إلى الأبناء عملية الإخصاب عن طريق الجينات التي تحملها الكروموزومات، فإذا ما تزوج شخص يحمل كروموزومات تحتوي علي صفات ضعف في خلايا السمع أو العصب السمعي من امرأة تحمل نفس الصفات، فإن هذا الضعف قد يظهر في الجنين ، وقد يؤدي ذلك إلى ولادة طفل معوق سمعياً ، ويحدث ذلك إذا تزوج الرجل إحدى قريباته (مثل ابن العم وابن الخال الخ)

وتظهر الإصابة بالصمم الوراثي منذ الولادة (صمم أو ضعف سمع ولادي) أو بعدها بسنوات - حتى الثلاثين أو الأربعين - كما في مرض تصلب عظمة الركاب لدي الكبار .ويمكن الحد من هذه الصمم الوراثي عن طريق النصح بعدم زواج الأقارب وفحص الزوجين قبل الزواج .

1-4-2-1-4 أسباب خلقية: مثل إصابة الأم الحامل خاصة خلال الشهور الثلاث الأولى

من الحمل بالحصبة الألمانية .أو مرض الزهري، أو إدمان الأم للمخدرات، أو تعاطي الأم بعض العقاقير دون استشارة الطبيب كما أن إصابة الأم بمرض البول السكري أو أمراض الكلي والقلب قد يكون له تأثيراً سيئاً علي تكوين الأذن يتمثل في نقص في تكوين الأذن الخارجية أو الوسطي أو العظيمات السمعية مما ينتج عنه صمم توصيلي وهو قابل للعلاج، ونقص في تكوين الأذن الداخلية (القوقعة - الخلايا السمعية) مما ينتج عنه صمم استقبالي عصبي وهو صعب علاجه، وينبغي التأكيد هنا على أن شدة الإصابة بالإعاقة السمعية تختلف حسب شدة المرض التي

تعرضت له الأم وكمية الأدوية المعطاة .

4-2-مسببات أثناء الولادة ترجع هذه العوامل إلى ظروف عملية الولادة وما يترتب عليها بالنسبة للوليد وتشمل :

4-2-1-الولادات المتعسرة أو الطويلة: حيث يمكن أن يتعرض معها الجنين لنقص الأكسجين مما يترتب عليه موت الخلايا السمعية وإصابته بالصمم

4-2-2-الولادات المبكرة: وتكون قبل اكتمال قضاء الجنين لسبعة أشهر في رحم الأم مما قد يعرضه للإصابة ببعض الأمراض نتيجة عدم اكتمال نموه ونقص المناعة لديه
4-2-3-عدم توافق فصائل الدم في الأب والأم: (R. H) الطفل الأول لا يتأثر بذلك، بينما الأطفال الذين يولدون بعد ذلك قد يتعرضون للإصابة، حيث أن كرات الدم الحمراء تتكسر وينتج عنها وجود مادة صفراء تترسب في المخ، وفي المراكز السمعية العليا، وتؤدي للإصابة بالإعاقة السمعية.

4-2-4-استخدام الطبيب للألت مثل الجفت أثناء عملية الولادة .

4-3-مسببات بعد الولادة: وترجع هذه العوامل إلى الإصابة ببعض الأمراض،

والتعرض لبعض الظروف التي قد تؤدي للإعاقة السمعية، وتشمل :

4-3-1-إصابة الطفل ببعض الأمراض مثل الحصبة، أو التيفويد، أو الأنفلونزا، أو الحمي

النكفية، أو الحمي القرمزية، أو الالتهاب السحائي، أو الحمي الشوكية

4-3-2-زيادة الضغط على الأذن بسبب التعرض للانفجارات الشديدة، والموسيقى

المرتفعة، والضوضاء والأصوات العالية .

4-3-3-التعرض للحوادث والإصابات مثل ارتجاج المخ، أو الصدمات، أو الصفع على

الأذن، أو دخول أجسام غريبة في الأذن مثل الحصى والحشرات.

4-3-4-التهاب الأذن الوسطي وما ينتج عنه من خروج صديد من الأذن، وكذلك

التهاب الأذن الخارجية.

4-3-5-إصابة بعض كبار السن بالصمم نتيجة ضمور أنسجة السمع، وهو ما يعرف

بصمم الشيوخوخة.

4-3-6-صمم هستيري وعادة ما يعزي إلى ضغوط انفعالية فقد يفقد الهستيريون صوتهم ويصبحون صما لأسابيع أو شهور تحت ضغط الصراعات الانفعالية الشديدة، وفي هذا النوع يكون دور الأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي على قدر كبير من الأهمية في دراسة الجوانب المؤثرة في نشأة واستمرار هذه الحالة.

4-3-7-فقدان الكلام أو الصمم قد يكون عرضاً من الأعراض المصاحبة للتوحد الطفولي، وفي تلك الحالة لا يتكلم الطفل لأنه بلغ في انزاله التام عن المجتمع أنه لم يعد يجد ضرورة للاتصال بالغير عن طريق التعبير بالكلام ولا بأية وسيلة أخرى (الغدالمشرق، 2011)

5-التصنيفات

5-1-التصنيف تبعاً للسن الذي حدثت فيه الإعاقة: ويعد السن الذي حدثت فيه الإعاقة من المتغيرات الهامة في تحديد الآثار الناجمة عن الإعاقة السمعية، والتطبيقات التربوية المتعلقة بها، فالطفل الذي يصاب بالصمم منذ الولادة لأتاح له فرصة التعرض لخبرة لغوية، أو لخبرة الأصوات المختلفة في البيئة، بينما إذا حدثت الإصابة عند عمر سنتين أو ثلاثة سنوات فإن الطفل يكون قد خبر الأصوات وتعلم الكلام، وهذا يجعل إمكاناته واحتياجاته في مجال تعلم التواصل مختلفة عن الحالة الأولى، ولا ينطبق ذلك على الإعاقة السمعية البسيطة، وتصنف الإعاقة السمعية تبعاً لمرحلة النمو اللغوي إلى:

5-1-1-الصمم ما قبل اللغوي: ويشير إلى حالات الصمم التي تحدث منذ الولادة أو في مرحلة سابقة على تطور اللغة والكلام عند الطفل، ويعتقد أن سن 3 سنوات هو السن الفاصل.

5-1-2-الصمم بعد اللغوي: ويشير إلى حالات الصمم التي تحدث بعد حيث يكون الطفل قد اكتسب مهارة الكلام واللغة.

5-2-2- التصنيف تبعاً للإعاقة السمعية يقوم هذا التصنيف على تحديد الجزء المصاب من الجهاز السمعي المسبب للإعاقة السمعية، وعلى الرغم من أن هذا التصنيف ذو علاقة فسيولوجيا السمع ويبدو ضمن الاختصاص الطبي، فإن معرفة المعلم لطبيعة الإعاقة السمعية له أهمية في تخطيط البرنامج التربوي. وتقسّم الإعاقة السمعية وفقاً لذلك إلى ثلاثة أشكال:

5-2-1- فقدان السمع التوصيلي: ويشير إلى الإعاقة السمعية الناتجة عن خلل في الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى على نحو يحول دون وصول الموجات الصوتية بشكل طبيعي إلى الأذن الداخلية، وعليه فإن المصاب يجد صعوبة في سماع الأصوات المنخفضة، بينما يواجه صعوبة أقل في سماع الأصوات المرتفعة، وبوجه عام فإن فقدان السمع الناتج لا يتجاوز 60 ديسبل.

5-2-2- فقدان السمع الحس عصبي: ويشير إلى الإعاقة السمعية الناجمة عن خلل في الأذن الداخلية أو العصب السمعي، فعلى الرغم من أن موجات الصوت تصل إلى الأذن الداخلية إلا أن تحويلها إلى شحنات كهربائية داخل القوقعة قد لا يتم على نحو ملائم، أو أن الخلل يقع في العصب السمعي فلا يتم نقلها إلى الدماغ بشكل تام.. والفقدان السمعي الحسي عصبي لا يؤثر فقط على القدرة على سماع الأصوات بل وعلى فهمها أيضاً، فالأصوات المسموعة تتعرض إلى تشويه يحول دون فهمها، وفي معظم الأحيان يعاني المصاب من عجز في سماع النغمات العالية. والحالات التي تتجاوز 70 ديسبل هي في العادة حالات فقدان سمعي حس عصبي كما أن استعادة المصاب من السماعات أو تكبير الصوت قليلة.

5-2-3- فقدان السمع المختلط: ويجمع هذا الشكل بين الإعاقة السمعية التوصيلية والإعاقة السمعية الحس عصبية.. ولذلك يجب تحديد نوع وطبيعة الإعاقة السمعية لما لذلك من انعكاسات على العملية التربوية. الفقدان السمعي المركزي:

- وتحدث في حالة وجود خلل يحول دون تحويل الصوت من جذع الدماغ إلى

المنطقة السمعية في الدماغ، أو عندما يصاب الجزء المسئول عن السمع في الدماغ، ويعود سبب هذه الإصابة إلى الأورام أو الجلطات الدماغية أو إلى عوامل ولادية أو مكتسبة. (يوسف القريوتي. جمال الصمادي، 2001، صفحة 103.107)

5-3- التصنيف تبعاً لشدة الإصابة

مستوى الإعاقة السمعية	مستوى الخسارة السمعية بالديسبل
الإعاقة السمعية البسيطة جداً	25-40
الإعاقة السمعية البسيطة	41-55
الإعاقة السمعية المتوسطة	56-70
الإعاقة السمعية الشديدة	71-90
الإعاقة السمعية الشديدة جداً (حاد)	أكثر من 90

6- المظاهر العامة للإعاقة السمعية:

يسهل على المعلم اكتشاف حالات الصمم، إلا أنه في كثير من الأحيان ليس من السهل الكشف عن حالات الضعف السمعي البسيطة، وفيما يلي قائمة ببعض الأعراض التي يمكن أن تعتبر مؤشرات على احتمال وجود صعوبة سمعية:

- (1) الصعوبة في فهم التعليمات وطلب إعادتها. (2) أخطاء في النطق. (3) إدارة الرأس إلى جهة معينة عند الإصغاء للحديث. (4) عدم اتساق نغمة الصوت. (5) الميل للحديث بصوت مرتفع. (6) وضع اليد حول إحدى الأذنين لتحسين القدرة على السمع. (7) الحملقة في وجه المتحدث ومتابعة حركة الشفاه. (8) تفضيل استخدام الإشارات أثناء الحديث. (9) ظهور إفرازات صديدية من الأذن أو احمرار في الصيوان. (10) ضغط الطفل على الأذن أو الشكوى من طنين (رنين) في الأذن. وإذا

لاحظ المعلم أن الطفل يظهر بعض الأعراض السابقة بصورة متكررة فعليه أن يسعى إلى تحويله إلى الطبيب واختصاصي قياس السمع حتى يتسنى له التحقق فيما إذا كان الطفل يعاني من إعاقة سمعية أم لا. وحتى يتم الكشف المبكر عن حالات الضعف السمعي فمن الأهمية بمكان أن يتم فحص جميع الأطفال في المدرسة فحصاً سمعياً بسيطاً للكشف الأولى عن الحالات المحتملة تمهيداً لتحويلها إلى إجراء تشخيصي أدق. (يوسف القريوتي. جمال الصمادي، 2001، الصفحات 115-116)

7- البرامج والأساليب الخاصة بتعليم المعاقين سمعياً

إن فلسفة تعليم الطفل المعاق سمعياً تقوم على جانبين: جانب تأهيلي بهدف إلى إكساب التلميذ لغة التواصل مع الآخرين والتدريب على السمع والكلام، وجانب تعليمي يهدف إلى إكساب التلميذ قدر مناسب من المعرفة والثقافة. تشير البحوث والدراسات وأدبيات التربية في مجال تعليم المعاقين سمعياً إلى وجود قصور في النظرة إلى استخدام الأساليب، وطرق التدريس المناسبة لخصائصهم وحاجاتهم. فمن المعروف أن التلميذ المعاق سمعياً يعاني من النسيان وعدم القدرة على الربط بين موضوعات المنهج، وعدم القدرة على استدعاء ما تم دراسته من معلومات مطلوبة لتعلم موضوعات جديدة، مما يشكل صعوبة في التعليم للتلميذ المعاق سمعياً ويستدعي بذل الجهد واللجوء إلى التكرار المستمر مع تنوع الطرق المستخدمة، وإعطاء جرعات علمية متزايدة وهو ما يسمى التعلم بعد تمام التعلم.

8- أساليب التواصل مع الأصم:

- الأسلوب الشفوي: بالكتابة أو القراءة.
- الإشارات اليدوية: تتمثل في وضع اليدين على الأنف أو الفم أو الجديرة أو الصدر للتعبير عن طريقة مخرج الحروف من الجهاز الصوتي.
- قراءة الشفاه: مراقبة حركة الشفاه.
- لغة التلميح: استخدام حركات اليد بمقربة الفم.
- الحدية الأصابع الإشارية: تمثيل وضعيات الأصابع واليدين حرفاً من الحروف

الابجدية.

- طريقة اللفظ المنعم: وتستخدم فيه تعبيرات الجسم مثل الايماءات وملح الوجه والإيقاع والنبرة مع خروج الاصوات ويعتمد على استغلال البقايا السمعية عن طريق أجهزة خاصة معينة.

- طريقة الاتصال الشامل(الكلي): استخدام كل الطرق من حركات وتعبيرات وكتابة وأجهزة تسهيل عملية الاتصال.

- لغة الإشارة: وتعتمد على الإشارات والايماءات وحركات الجسم التعبيرية والتي توضح لها الأفكار كحركات الكتفين. (الحربي، 2003، صفحة 78)

9-خصائص المرحلة العمرية (10-13سنة): التعلم في الصغر كالنقش على الحجر، وما يتعلمه الطفل في صغره، لن يستطيع تعلمه في كبره. من المهم أن يعرف المدرس والمدرّب مراحل النمو البدني والحركي والاجتماعي والعقلي والانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حتى يستطيع استثمار قدرات الطفل بطريقة جيدة تمكنه من بناء قاعدة قوية في المستقبل، حيث تعتبر المرحلة العمرية (10-13 سنة) السن الذهني للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية وبناء قاعدة قوية لمختلف النشاطات الرياضية.

ويقول قاسم المندلاوي وآخرون: «يصبح الطفل ابتداء من سن 9 سنوات ذا حركات أكثر اقتصادية والجهاز العصبي المركزي يمتلك مستوى عالٍ للتحليل ويظهر القدرة الممتازة للتعلم والإتقان». (واخرون، 1992، صفحة 20)

يمكن القول إن هذه المرحلة هي أحسن مرحلة يمكن استثمارها لتعليم الحركات الجيدة، حيث أن الجهاز العصبي يظهر قدرة كبيرة للتعلم.

9-1-تعريف النمو: Growth:

9-1-1-لغة: النمو هو الزيادة، يقال: نمى، ينمي، ونماء، وقالوا ينمو نموًا بمعنى زاد وكثر، وأنميت الشيء ونميته أي جعلته ناميًا (لسان العرب، مادة نمى) وجاء في المعجم الوسيط " نما الشيء نماه، بمعنى زاد وكثر، ويقال نما

الزرع ونما الولد. (الريماوي، 2009، صفحة 19)

9-1-2-اصطلاحاً: يعرف النمو بأنه مجموع التغييرات التي تحدث في جوانب

شخصية الإنسان الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والتي تظهر من خلالها إمكانيات الإنسان واستعداداته الكامنة على شكل قدرات أو مهارات أو خصائص.

-والنمو هو قدرة أجهزة الجسم على القيام بوظائف منظمة لكل مرحلة عمرية.

-النمو تغير يظهر على جسم الإنسان من حيث النوع والعدد والحجم والشكل.

-النمو عملية متكاملة ومستمرة وبذلك يمكن التنبؤ بمراحل النمو.

-النمو هو تغيرات شاملة تحدث المكائن في كل الجوانب.

9-2 خصائص النمو في هذه المرحلة:

9-2-1 النمو الجسدي: تبدو مظاهر النمو الجسدي في النمو الغدي الوظيفي وفي نمو

الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة في نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية (البيهي،

1978، صفحة 257)

ويقول محمد حسن علاوي: " تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة جدا ويلاحظ أن

حجم العضلات يزداد بالمقارنة مع المرحلة التي تسبقها، حيث أن الزيادة تكون بالنسبة

للجهاز العضلي للطفل في هذه المرحلة، فتبلغ عضلاته في سن 12 سنة ضعف وزنها

وقوتها في سن السادسة" (العايش، 1994، صفحة 06)

في هذه المرحلة يكون النمو الجسدي بطيئا، ويصل الرأس إلى حجم رأس الراشد،

تتساقط الأسنان اللبنية وتظهر الأسنان الدائمة، يزداد الطول والوزن ويتأثر النمو الجسدي

بالظروف الصحية، المادية والاقتصادية. (المجيد، 2002، صفحة 49)

ويتعرض الجسم في هذه المرحلة لعدد من التغيرات المرفولوجية والبيوكيميائية

والوظيفية، وهذه التغيرات غير منتظمة، حيث تتناوب فترات النمو والتطور السريعتين

بمراحل التباطؤ والاستقرار (الثبات) النسبي، وفي حال تطور الجسم يتم تشكل بعض

الوظائف في وقت متأخر.

ويتحدد تطور الجسم بالتأثير المتبادل بين التوارث والبيئة الخارجية، وأساس التوارث هو الخصائص الوراثية التي تنتقل من الوالدين إلى الأبناء، وتحدد العوامل الوراثية بدرجة كبيرة نمو الجسم وتشكله وتطور مختلف الأجهزة.

وفي هذه المرحلة أيضا تغلب التأثيرات السمبتاوية ويتجلى ذلك في ازدياد الضربات القلبية عند الصغار في حالة السكون، ويقدر ما ينمو الجسم يشهد تأثير العصب الحائر، ويتباطأ نسق الضربات القلبية. (الراوي، 1992، صفحة 08)

كما تتميز هذه المرحلة بقوة الصحة الجسمية وبقلة القابلية للتعب، لذا نجد أن الطفل يقضي أكثر أوقاته في اللعب والجري والحركة وينتقل من عمل إلى آخر في حماس شديد، ومن غير ملل وهذا ما يثير دهشة الكبار.

كما تتحسن صحة الطفل ويزداد نشاطه وحركته، فيتسلق الحيطان والأشجار ويرخي في الألعاب الحركية، وتسمى هذه المرحلة مرحلة الحركة والنشاط، كما يقل تعرضه للتعب ويستطيع مواصلة العمل والحركة لساعات طويلة، وتقوى عضلاته ويصبح أقدر وأدق في ضبط الأعمال التي تحتاج إلى التكيف الحركي كالرسم والتطريز (المجيد، 2002، صفحة 49)

ويلاحظ أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يكون بطيئاً في مقابل سرعة نمو الذات، وفي هذه المرحلة تتغير الملامح العامة التي كانت تميز شكل الجسم في مرحلة الطفولة، وكذلك يلاحظ أن نشاط الأطفال الذكور في هذه المرحلة يكون أكثر عنفاً من الإناث، ويلاحظ أنهم في هذه المرحلة يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض المعدية مثل الحصبة والنكاف والجديري. (الخير، 2004، صفحة 140)

9-2-2 النمو الفسيولوجي: يتزايد في هذه المرحلة ضغط الدم ويتناقص معدل النبض ويزداد طول وسمك الألياف العصبية وعدد الوصلات بينها، فيما تبدأ عدد ساعات النوم بالتناقص التدريجي. (الخير، 2004، صفحة 140)

وفي هذه المرحلة يزداد تعقد الجهاز العصبي، ويزداد وزن المخ حتى يصل في نهاية

هذه المرحلة إلى 95 % من وزنه عند الراشد.

وفي نهاية هذه المرحلة أيضا تبدأ الغدة التناسلية في التغير استعدادا للقيام بالوظائف التناسلية. (معوض، 2004، صفحة 224)

9-2-3 النمو الحركي: هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح ونشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يبقى ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل وبقدرته على التحكم في حركاته للتوجيه الهادف.

ويقول محمد حسن العلاوي: " أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الملائمة الحركية لمختلف الظروف ". (علاوي، 1992، صفحة 135)

ويقول أيضا Jergen Weineck: " عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة " (autre, 1993, p. 120)

ويقول بريكسي عبد الرحمن: " إن الطفل يحتاج إلى نشاط وألعاب تستطيع أن تؤثر بصفة إيجابية على القدرات الحركية، كما أنه خلال هذه المرحلة قدرات الطفل تكون مساعدة جدا على استيعاب العادات الحركية. (احمد، 1997، صفحة 43)

الراوي أن التربية البدنية وسيلة جبارة لتطوير الجسم وبتأثير التمرينات البدنية تتطور الأنسجة العظمية والعضلية والأعضاء الداخلية على نمو أفضل وتحسن الخصائص الحركية، والعكس بالعكس فتؤدي العيوب في الحركات (قلة الحركة) إلى تباطؤ التطور وانخفاض الإمكانيات الوظيفية للجسم المتنامي. (الراوي، 1992، صفحة 11)

وبذلك يمكن القول بأن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى ذروته، ويؤثر النمو

البدني بصورة واضحة على النمو الحركي، وزيادة الطول ونمو قدرات العضلات يؤثر بالإيجاب على مختلف النواحي الحركية للطفل في هذه المرحلة الذي يوجه حركاته بشكل

هادف.

9-2-4 النمو الفكري: في هذه المرحلة نلاحظ أن الطفل يستطيع أن يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي يمر بها، يقول محمد حنفي مختار: " الناشئ ينشد التوازن بينه وبين الآخرين ولكنه كثير الطلبات ". (مختار، 2008، صفحة 35)

ويكون لدى الطفل نظام معارف يكون منطوق الأقسام والعلاقة التي تستعمل في مختلف مجالات خبرة الفرد (العدد، المكان، الزمان، ... الخ) (placot.J, 1968, p. 355)

9-2-5 النمو العقلي والمعرفي: تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط العقلي المتدفق والتفكير الذي يساعد على الفهم وعلى التحصيل الدراسي، وتلعب المدرسة في هذه المرحلة دورا هاما في حياة الطفل لأنها هي التي تعلمه العديد من أنماط السلوك الجديد والمهارات الأكاديمية وتوسع حصيلته الثقافية وتمكنه من ممارسة العلاقات الاجتماعية تحت إشرافها وتوجيهها. (الخير، 2004، صفحة 140)

كما لا يستطيع الطفل قبل سن الحادية عشر أن ينظر إلى الصورة من حيث هي موقف عام، نظرة تربط بين العناصر جميعا في كل واحد، في فهم أن الصورة تمثل قصة مثلا ... وذلك التطور في الملاحظة والإدراك دليل على تطور الذكاء عامة، فضلا عن تطور القدرات العقلية خاصة.

كما يتبين من اختبارات الذكاء إن إدراك الطفل لما بين الأشياء المحسوسة من فروق أسهل من إدراك لما بينها من أوجه الشبه، على أن إدراكه للفروق الدقيقة لا يتيسر له في بداية هذه الفترة، وبالتدريج يزداد الطفل قدرة على أن يميز بين الأشياء فروقا، وأن يستخلص ما بينها من أوجه شبه، وأخيرا ينتقل من ذلك المستوى الحسي في الإدراك إلى مستوى عقلي.

فمن الملاحظة العملية تنشأ العمليات العقلية العليا، تكون أفكار الطفل وذكرياته في بادئ الأمر غارقة في الخبرة الفعلية التي نشأت عنها هذه الأفكار والذكريات، ولكنه يستطيع بعد ذلك بالتدريج أن يجرد الأفكار من الواقع الملموس، فيدرك معنى الإنسان

بعد أن كان لا يدرك غير هذا الشخص بالذات، وذلك الشخص المحسوس. (المليحي، 2006، صفحة 252)

وفي هذه المرحلة تزداد رغبة الطفل في التعلم عن طريق النشاط واللعب، وتتمو القدرة اللغوية، كما يزداد حب الطفل للأغاني والموسيقى والحكايات والأساطير والقصص. (المجيد، 2002، صفحة 50)

9-2-6 النمو الاجتماعي والانفعالي: في هذه المرحلة تتبلور قدرة الطفل على التعبير عن انفعالاته باللغة بدلاً من التعبير الحركي، فيشعر بأنه قد كبر ويلاحظ كذلك بأن قدرته على ضبط انفعالاته قد أصبحت واردة، وأن سيطرته على النفس قد أصبحت ممكنة، فمثلاً إذا غضب الطفل في هذه المرحلة فإننا نلاحظ عدوانه على منبر الغضب أصبح لفظياً بدلاً من العدوان المادي فتصبح مقاومته لفظية على هيئة تمتمات مع ظهور تعبيرات تدل على عدم الرضا. (الخير، 2004، صفحة 141)

إن الطفل في هذه المرحلة يجد في اللعب مع أصدقائه متنفساً لدوافعه المختلفة فيما تبرز الميل المهيأة لديه، ولا يهتم الطفل بعمل إلا إذا كان يميل إليه وتظهر بصورة واضحة جلية نزعة الطفل إلى حب التملك والجمع والاقتناء.

ومن مظاهر النمو الانفعالي عند الطفل في هذه المرحلة استقراره انفعالياً، حيث يطلق عليها بمرحلة الطفولة الهادئة. (ملحم، 2004، صفحة 278)

إن التغير الانفعالي الذي يطرأ على الطفل في هذه المرحلة ينعكس في حياته الاجتماعية، كما ينعكس أيضاً في حياته العقلية، فالهدوء الانفعالي والتغلب المؤقت على الصراع النفسي، والتخفيف من التعلق الطفلي بالوالدين، كل ذلك يتيح للقدرات العقلية فرصة ذهبية للنمو والعمل، وذلك ما يهيئ الطفل لتلقي التعليم وزيادة علمه بالبيئة الخارجية. (المليحي، 2006، صفحة 268)

وفي هذه المرحلة يلاحظ على الطفل تأثره بالضغوط الاجتماعية مما يحدث له بعضاً من الأعراض العصبية والتي تؤدي به إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن النفسي والقلق

الزائد الذي يؤثر بدوره سلباً على نمو الفيسيولوجي ... كما تبرز أهمية إشباع الحاجات النفسية للطفل خاصة ما يتعلق منها بحاجاته للحب والأمان والنجاح والتقدير والانتماء للجماعة.

9-2-7 النمو النفسي: الطفل في هذه المرحلة يحب الحركة ويكره العزلة، ميل للانطلاق والرغبة في مقابلة الغير من سنه والتنافس معه، محب للاستطلاع، أكثر قدرة على تقبل الآخرين والتعاطف معهم، ويهتم برعاية إخوته الأصغر منه سناً. الطفل في سن الثانية عشر كثير النقد للذات، كما يهتم بما هو صواب وبما هو خطأ وفي هذه المرحلة أيضاً يستمر نمو الطفل في الاستقلال عن غيره رغبة في تحقيق الذات وسط عالم الكبار، حيث يقل اعتماده على غيره في كثير من شؤونه. (نور، 2004، صفحة 97)

ويلعب الأطفال والبنات سوياً في هذه المرحلة، كما تزداد القدوة والثقة نظراً لنمو الإمكانيات الجسمية والعضلية الدقيقة. (نور، 2004، صفحة 98)

ومن مظاهر النمو النفسي عند المعاق نفسياً ما يلي:

- سوء التكيف الذاتي والمدرسي والاجتماعي-الجمود بمعنى صعوبة تغيير السلوك لتغيير الظروف-مستوى الطموح غير الواقعي أما بارتفاعه كثيراً عن الإمكانيات والقدرات أو انخفاضه كثيراً عنها-عدم الاتزان الانفعالي بمعنى سرعة الانفعال أو شدته أو زيادة حدته أو التقلب الانفعالي-الانقباض بمعنى زيادة الحزن ولوم النفس-الانطواء، الانسحاب من المجتمع-العدوان والتمرد والعصيان-الشك وعدم الثقة في الغير-حب السيطرة-الخوف وعدم الاطمئنان.

9-2-8 النمو الحسي: يتفوق أطفال هذه الفترة تفوقاً كبيراً في حساسيتهم الحسية على الأطفال الكبار، ولكن المرجح أن دقة الحساسية الخاصة بالعضلات التفصيلية الدقيقة تكون في هذه الفترة أقل منها في الفترات التالية، أما من حيث العضلات الكبرى فبوسع الطفل أن يعول عليها شأن الراشد سواء بسواء. هذا والأولاد يتفوقون على البنات عادة

في القدرة على استخدام العضلات الكبرى. (المليحي، 2006، صفحة 248)
10- خصائص النمو عند المعاقين سمعياً: تؤثر الإعاقة السمعية سلباً على عدد من الجوانب النمائية لدى الفرد المعاق يمكن أن نوجزها فيما يلي:

10-1 خصائص النمو الجسمي للمعاقين سمعياً: لقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه لا يوجد فرق بين الفرد الأصم والعادي في خصائص النمو الجسمي من حيث معدل النمو أي سرعة النمو والتغيرات الجسمية في الطول والوزن في جميع مراحل النمو التي يمر بها الطفل الأصم فهو كتنظيره العادي تماماً. ولهذا لا توجد فروق ظاهرة بالنسبة للمتطلبات الجسمية للأصم والعادي ولك ما يظهر من فروق بينها هو أثر الإعاقة السمعية على بعض العادات الجسمية الخاصة بالصم.

10-2- خصائص النمو العقلي للمعاقين سمعياً: نجد أن حرمان الأصم من حاسة السمع كان له الأثر في عاداته السلوكية وعدم تناسق حركاته ومدى التحكم في إصداره للأصوات وإحساسه لها وتقليده لها، وقد تبين أن الأطفال الصم وضعاف السمع لديهم نفس التوزيع العام في الذكاء كباقي الأطفال العاديين وكذلك في عدم وجود علاقة مباشرة بين الصم والذكاء إلا أن الحرمان الحسي السمعي يترك بعض آثاره على النشاط العقلي للطفل كما يلي:

10-2-1- التحصيل الدراسي: هذا المجال يتأثر بعمر الطفل عند حدوث الإعاقة السمعية فكلما زاد السن الذي حدث فيه الصمم كانت التجارب السابقة في محيط اللغة ذات فائدة كبيرة في العملية التعليمية وقد بينت البحوث أن السن الحرجة والخطيرة عند الإصابة بالصمم هي ما يقع بين السنة الرابعة والسادسة وهي الفترة التي تنمو فيها اللغة وقواعدها الأساسية لهذا فكل من الأطفال المولودين بالصمم أو من فقدوا سمعهم فيما بين (4-6) غالباً ما يعانون في التحصيل الدراسي في المستقبل لو قورنوا بمن أصيبوا بالصمم في سن متأخرة من ذلك وبين الأصم يتأخر في النشاط العقلي بمقدار سنتين وخمس سنوات دراسية عن زميله العادي إلا أن هذا الفرق يتضاءل قليلاً بالنسبة لمن أصيبوا بالصمم

حيث كلما زادت درجة الإعاقة السمعية للفرد زادت المشكلات اللغوية التي يتعرض لها. لذلك فالمعاق يعاني من تأخر واضح في النمو اللغوي تأثيرها يكون سلبيا حيث يصبح غالبا أبكما، والفرق بين الطفل العادي والطفل الأصم من حيث اللغة هو أن الطفل العادي يتعرف على ردود أفعال الآخرين نحو الأصوات التي يصدرها وأن الطفل المعوق سمعيا لم يحصل على التعزيز السمعي وفي حالة وجود بعض المهارات اللغوية عندهم فإن ذخيرتهم اللغوية محدودة ويعانون من صعوبات في النطق وعدم اتساق نبرات الصوت أما يكون بطيئا.

10-5-2- الخصائص الجسمية والحركية: تؤثر الإعاقة السمعية على حركة الأطفال حيث يعاني أفراد هذه الإعاقة من المشكلات في الإيصال والتحول دون اكتشافهم للعالم الخارجي والتفاعل معه لذلك يجب تزويدهم بالتربية اللازمة للتواصل، حيث أن هذه الإعاقة تفرض قيود على النمو الحركي لديهم مما يلاحظ عندهم تأخر النمو الحركي مقارنة مع الأسوياء وذلك لأنهم لا يسمعون الحركة وأنهم يشعرون بالأمن بسبب التسلق أقدامهم بالأرض كما أن لياقتهم البدنية لا تكون بمستوى لياقة الأسوياء. (العزة، 2001، صفحة 51)

10-5-3- الخصائص المعرفية: أثبتت الدراسات إلى أن ذكاء الأفراد المعاقين سمعيا لا يختلف عن مستوى ذكاء الأفراد العاديين بالرغم من تأثير الإعاقة السمعية على النمو اللغوي للفرد المعاق ولأداء هؤلاء الأفراد على اختبارات الذكاء لا يعتبر مؤشرا على وجود إعاقة عقلية بل على وجود ألفة لغوية لذلك يجب تكيف اختبارات الذكاء لتكون أكثر دقة في قياس ذكاء هؤلاء الأفراد حيث يجب أن تخصص لهم اختبارات ذكاء غير لفظية إذا ما أريد أن يقاس ذكائهم بشكل دقيق. (العزة، 2001، الصفحات 50-51)

10-5-4- الخصائص الأكاديمية: يعاني المعاقون سمعيا من خصائص في توصيلهم الأكاديمي مقارنة بالعاديين خاصة أن التحصيل الأكاديمي مرتبط بالنمو اللغوي، لذلك تؤثر مهارات القراءة والكتابة والحساب عند المعاق سمعيا حيث أنهم لا يعانون من انخفاض ملحوظ في قدراتهم العقلية والتحصيل الأكاديمي للمعاق سمعيا يعود لأسباب

عديدة منها عدم ملائمة المناهج الدراسية لهذه الفئة، أساليب التدريس غير مناسبة لهم. (الداهري، 2008، صفحة 123)

10-5-5- الخصائص الاجتماعية والانفعالية: يعاني أصحاب هذه الفئة من مشكلات في التكيف الاجتماعي بسبب النقص الواضح في قدراتهم اللغوية، وصعوبة التعبير لفظيا عن أنفسهم وكذلك صعوبة تفاعلهم مع الآخرين في البيت والعمل والمجتمع المحيط بشكل عام، ولذلك المعاقون سمعيا يميلون للتفاعل مع أشخاص من نفس الإعاقة، أما عن النمو الانفعالي المعاقين سمعيا فقد أثبتت دراستنا جمة على أن نسبة كبيرة من المعاقين سمعيا يعانون من سوء التكيف النفسي فهم يعانون من تدني الذات وعدم الاتزان العاطفي، وهم أكثر عرضة للاكتئاب والقلق والعدوانية وعدم الثقة بالآخرين. (الداهري، 2008، صفحة 128)

11- المرحلة العمرية والممارسة الرياضية: يمكن للأطفال الصم أن يمارسوا ويتعلموا المهارات الحركية من خلال الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية بنجاح، كما يمكنهم أن يشاركوا في بعض المنافسات الرياضية في كثير من الألعاب ككرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة ملاحظة أن إدراكهم الحركي يتأثر بقصورهم السمعي في بعض الألعاب فهم يفكرون إلى وسائل الإنذار السمعي والتغذية الراجعة السمعية، بينما يفيد الطفل العادي عند تعليمه التصويب في كرة السلة مثلا من ارتطام الكرة باللوحة أو الحلقة لتعديل أدائه وتحسينه لا يمكن للأصم أن يفيد من تلك التنبيهات السمعية ولذا يجب الاستعاضة عن ذلك بإشارات بصرية أو ضوئية معينة.

كما تعتبر الأنشطة الرياضية من الوسائل التي تخدم المعوقين سمعيا في كثير من النواحي والتي لها انعكاس على الجوانب التربوية والتحصيلية وهذا هو الهدف الأكبر على الأقل من الناحية التعليمية والتربوية، فتوظيف الحواس والعضلات الكبيرة والعضلات الصغيرة في النشاط الرياضي يمكن أن يعالج كثيرا من القصور في عمليات الكتابة، وكذلك استخدام الأرقام الحسابية أثناء اللعب، وتسجيل الأهداف وتنشيط المهارات

الحركية البصرية والتي تمثل مردود إيجابي على الكتابة بشكل صحيح والقيام بعمليات رسم الأشكال الهندسية، ناهيك عن الفوائد التي تعود على الأفراد المعوقين سمعياً على الجانب النفسي والاجتماعي وتنشيط السلوكيات المقبولة وخفض النشاط الاندفاعي والعدواني وتنشيط مهارات التواصل والتقبل من الذات ومن الآخرين. (مناهج ذوي الاحتياجات السمعية ودور البرامج التربوية «المحاضرة 11»).

يتضح لنا أن هذه المرحلة من أحسن المراحل لتعلم خصوصية قابلية التصرف الحركي، بحيث يستطيع الناشئون فيها التحكم في اكتساب مستوى جيد، كما أنها تتسم بالرغبة في المعرفة، وتحدي الخطر وكذا الاتزان النفسي والتأقلم الجيد للتدريب. وما يمكن قوله كخلاصة أن هذه المرحلة تعتبر المفتاح الجيد والمناسب للمتخصص، حيث أن الناشئ إذا لم يتعلم في هذه المرحلة فإنه من الصعب عليه تداركها في المستقبل.

12- مبادئ استخدام الأنشطة الرياضية المعدلة او المكيفة للصم: يتضمن استخدام الأنشطة الرياضية لفئة صغار الصم ما يلي:

12-1- استخدام الإيضاحات الجسمية: ويتم ذلك ب:

- استخدام الارشادات البصرية - استخدام النماذج البصرية للفعالية المراد أدائها
- استخدام الأداء الحركي النموذجي. - إعطاء إرشادات بصرية صوتية.

12-2- استخدام العدد السمعية: استخدام العدة المساعدة السمعية المناسبة - نزع العدة المساعدة قبل دخول حوض السباحة.

12-3- البيئة التدريسية: وتمتاز ب- تجنب الضوضاء الشديدة في بيئة الدرس- قف في المكان المناسب (كمونية، 2011، صفحة 256)

12-4- تقنيات تدريسية واعتبارات خاصة: استخدام نظام خاص بالاتصالات- يجب إبقاء الراس للأعلى وأعلى من مستوى الماء عند السباحة- تجنب السباحة تحت الماء - تجنب القفز الى الماء او الحوض.

12-5- الارشاد البعدي: - إعطاء ارشاد بعدي بصري صوتي- جعل التلاميذ يلاحظون

مخارج الكلمات (كمونية، 2011، صفحة 257)

13-اهداف النشاط الرياضي والتربية المعدلة او المكيفة للصم: لكي يستطيع المعاق سمعيا

العمل بكفاءة ويصبح الانسان منتجا في المجتمع وفي حدود قدراته الباقية لابد ان يهدف برنامج التربية الرياضية الى ما يلي:

1 - تعلم المهارات الحركية الانسيابية وزيادة كفاءته الادراكية الحركية واثارت دافعيته للممارسة بالمنافسة والمسابقات المتنوعة.

2 - نسبة المهارات الحركية التي تنمي التوافق الحركي والبدني واستخدام الآلات كالطبلة والدف حيث تحدث ذلك الآلات ذبذبات يمكن ان يستجيب لهل الطفل المعاق.

3 - الاهتمام بالأنشطة الجماعية التعاونية من اجل تنمية المهارات الاجتماعية ويجب استخدام الإشارات خلال اللعب والمثيرات البصرية والاعلام لأنهم لا يسمعون الصفارة.

4 - اختلال التوازن للصم الناتج من عدم قيام القدرات الهلالية بوظائفها.

5 - يوجب على المدرس الابتعاد عن المهارات التي تتطلب التسلق و العمل على الأجهزة و ذلك لتوفير الأمان.(ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 152)

14-الأنشطة الرياضية للصم البكم: التدريب الرياضي للأصم ذو فائدة كبيرة حيث

يستطيع الفرد التعبير عن نفسه من خلال النشاط الرياضي الممارس مما يساهم في بناء ثقة المعاق بنفسه ومدرسه وغيره من الناس ويصبح قادرا على التفاعل الايجابي والنمو السوي، أغراض التربية الرياضية للصم البكم لا تختلف عن أغراضها للأسوياء ويستطيع ممارسة كافة الأنشطة الرياضية بدون إدخال تعديلات على الملاعب أو الأدوات أو القوانين الخاصة باللعب

14-1رياضات ضعاف السمع والصم التنافسية: تطبق على الصم البكم نفس القواعد

الدولية للأصحاء ما عدا بعض الاستثناءات وفيما يلي المسابقات التي يسمح لهم الاشتراك فيها العاب الميدان والمضمار بالإضافة إلى جري 1500م و5000م 10000م و110م حواجز و400م و3000م موانع و20كلم مشي رمي الرمح إطاحة

المطرقة الرماية بالسهم وبالنار بندقية مسدس، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة -المصارعة ورفع الأثقال وتنس الطاولة وتنس الأرضي-البولنج والبللياردو والكروكيت والتزحلق على الجليد والجمباز والدرجات الهوائية.

14-2-الانشطة التي يجب الابتعاد عنها: الملاكمة وذلك من اجل تقادي الإصابات للراس والاذن، الرياضات المائية (يوسف القريوتي، جمال الصمادي، 2001، الصفحات 152-153)

15-بعض القواعد الخاصة بالمنافسة للصم البكم

- 1 - يلزم ان يكون جميع المتسابقين من ضعاف السمع
- 2 - في البليارد تتكون المباراة من جولة واحدة ما عدى النهائي تتكون من ثلاث جولات فاصلة.
- 3 - كرة القدم تقوم المقابلة خروج المغلوب للاعبين الصم كما ان كرة القدم تتم بين 5 افراد لكل فريق ولا تحتسب ضربات الركنية وبدون ضربات مرمى كما لا يطبق التسلل (ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 153)

خاتمة

في الأخير يمكن ان نقول ان الإعاقة السمعية هذه من الاعاقات الحسية التي تختلف و طبيعة حدوثها الا انها لا تؤثر بشكل كبير على نمو الشخص المصاب بهذه العاهة من مختلف الجوانب الأخرى، الا انها تجعله ينفرد بخصائص انفعالية و فكرية و تعليمية و اجتماعية و سلوكية ، ومن خلال ما سبق ذكره فإننا نرى ان ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لا تختلف كثيرا مع ممارستها عند ذوي الاحتياجات الخاصة ، خاصة عند ذوي الإعاقة السمعية فئة الصم ، و ذلك لان اهداف النشاط البدني المكيف لا تختلف في مضمونها على اهداف النشاط البدني العام الذي يهدف الى النهوض بالجانب المعرفي و النفسي و الاجتماعي و الحركي .

الفصل الثاني

الحركات الأرضية

واللياقة البدنية

مقدمة:

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في افراده وتوجيه طاقاتهم الوجهة الانشائية السليمة التي تسهم في تقدم الإنسانية وتعتبر الرياضة وسيلة أساسية من وسائل تقدم الأمم ومرآة صادقة لمستوى حضارتها ونهضتها وتشهد الساحة الدولية تطورات علمية تطبيقية سريعة لكافة الأنشطة الرياضية، وحيث تعتبر رياضة الجمباز من اهم الأنشطة التطبيقية ذات الصلة التربوية والبدنية في جميع المجالات المحلية والدولية وأيضا على الصعيد التربوي لذا كان الاهتمام بالاتجاهات العلمية لرياضة الجمباز، تأخذ مكانة رفيعة من بين الدول المختلفة من حيث التطبيق، حيث ان الجمباز كرياضة أساسية غنية بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم واجهزته الحيوية وتتعاطى رياضة الجمباز في سن مبكرة وتعنى بتربية الأطفال وتعهد بهم بدنيا وحركيا مؤمنين بان تعد الطفل وتنشئتهم تنشئة رياضية قوية هو الطريق الأمثل للرفق بالرياضة في المجتمع وتنمية شخصية الطفل بتكامل وشمولية.

1-تعريف الجمباز :

إن الجمباز مصطلح عالمي قديم وحديث شأنه في ذلك شأن بقية الألعاب الثابتة التي أخذ شأنها يرتقي إلى مستويات أولمبية وعالمة واسعة، بعد أن تطورت وتقدمت تقديما ملموسا حتى أمست فنا من الفنون الجميلة التي لا يستغني عنها لما تمتاز به هذه اللعبة الصعبة من قدرة في بناء الأجسام إلى خفة الحركة ورشاققتها إضافة إلى الأجهزة الحديثة والقاعات الكبيرة التي أصبحت خير عامل لنشر وبث الوعي الرياضي في صفوف الشباب .وكلمة الجمباز مشتقة من كلمة يونانية (جمنوس) ومعناها التمرين متعريا أو شبه متعري، فقد كان المتسابقون يقومون بأداء تمارين وسباقات وهم عراة أو شبه عراة ولذا كان محرما على النساء دخول صالات التمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية وكانت تزاول في المدارس اليونانية القديمة

ولقد أطلق الإغريق هذا المعنى حديثا في ألمانيا وبعده استعمله يان (Yahn) ولكن أراد أن يستبدله بكلمة ألمانية TURNEN التي تعني بالألمانية الجمباز للدلالة على جميع التمارين الرياضية، وبالرغم من أن مصطلح TURNEN قد استخدم منذ القرن التاسع عشر الميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كان ينطق TURNEN إلا ميوشوروش قال سنة 1946م أن كلمة TURNEN كانت تطلق على لاعب الجمباز وهو شاب يؤدي التدريب على ألعاب الفروسية إلا أن أصلها عن اللاتينية ومعناها ثني الجسم ودورانه والتي اشتق منها أخيرا المصطلح الألماني (TURNEN). (بيرش، 1978، الصفحات 13-54)

أما في اللغة الإنجليزية فكلمة الجمباز تعني «GYMNASTIC» وجمباز الأجهزة «GYMNASTICS APPARATUS» أما في مصر والدول العربية فلقد أصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محدودة لأداء مهارات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفيسة للفرد.

(شحاتة، 2003، صفحة 11)

2-تاريخ الحركات الأرضية كان يطلق على الحركات الأرضية قديما التمرينات الحركية، اما في عصرنا الحالي تطورت ووضع لها قواعد أساسية هامة حتى أصبحت عنصرا مهما في جهاز الأجهزة (محمد حسي علاوي. كامل راتب، 1998، الصفحات 25-26)

فاستعمل المصريون القدماء الحركات الأرضية على شكل حركات اكروباتية وكانت ذات مستوى عالي في ذلك الوقت وأول يبحث في الحركات الأرضية وانواعها وطرقها وكيفية التدريب عليها فكانت الايطالي توركارو .

خلال القرن الحالي ومن المعلوم ان الجمباز والحركات الأرضية أدرجت ضمن منهاج للألعاب الأولمبية الحديثة، وكانت تؤدي وتحكم ليس كما تشاهدها الان حيث كان يعتمد التحكيم على درجة قيام اللاعب ببعض الحركات الصعبة والشبيهة بالأكروباتية، ولكن في دورة باريس الأولمبية 1924 تحسنت طرق الأداء هذه الحركات من الناحية الفنية قلل الاعتماد على الحركات البهلوانية، حيث الغيت الكثير من الحركات وبدا يعتمد التدريب على عناصر القوة والمرونة والتوازن والتنسيق بين هذه الصفات ومن 1936-1952 شاهد الجمباز تطور حيث أصبحت الحركات الأرضية تؤدي على البساط محدد مساحته قانونيا، وادمجت الحركات الأرضية لتصبح على شكل تسلسلات والتي أدخلت عليها حركات جديدة، فالحركات الثابتة تنوعت اشكالها وتعددت وبعد هذه السنين وفي دورة طوكيو 1964 تطور قانون الجمباز تطورا ملحوظا وخاصة من ناحية الوقت المخصص الداء التسلسلات الأرضية وخفض الوقت من 1:30 الى 50ثا او 70ثا واشترط على الجمبازي ان يؤدي التسلسلات للحركات الأرضية خلال هذه المدة وهذا يعني اظهار كل قدراته الطبيعية والتقنية بالتنقل فوق البساط (12م x 12م) كما استغنى عن الحركات الثابتة ما عدا الحركات المفروضة بالتوازن بالقوة التوازن الثابت على رجل واحدة (الميزان) وقد تم تطوير البعض بعد سنة 1964 من ناحية القانون ومن ناحية الأداء وذلك بإدخال تقنيات التصوير حيث شاهد

العالم خلال فترة السبعينات ثورة علمية وخصوصا في عالم الاتصالات والتصوير وأجهزة الكمبيوتر وقد استفاد الجمناز بصورة خاصة والرياضة بصفة عامة ومن هذه الثورة العلمية ليدخل التصوير وأجهزة الكمبيوتر في إعطاء النقاط، تحديد النتائج رفقة لجنة التحكيم وبالتالي أصبح الأداء الفني والتقني للمهارة الحركية محددة بصفات واشكال عديدة تطورت بين فترة زمنية وأخرى وذلك خلال الدورات الأولمبية وبطولات العالم (يوسف، 1996، الصفحات 45-46)

3-الحركات الأرضية: تعد الحركات الأرضية أساسا مهما لجمناستك الأجهزة إذ يبدأ التدريب عليها بسن مبكرة لسهولة أداء الحركات عليها فضلا عن إنها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والتوافق إذ إن المهارات الأساسية للحركات الأرضية تعد العمود الفقري الذي تستند عليه بقية المهارات في الأجهزة الأخرى فمن خلال إتقان المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية يحدث نقل تعلم بقية الأجهزة وذلك لتشابه المهارات الأساسية لمعظم الأجهزة كما تمتاز الحركات الأرضية بكونها متناسقة ومنسجمة من حيث مجموع الحركات التي تتضمنها السلسلة الحركية حيث إن السلسلة تؤدي داخل المساحة المحددة وفي جميع الاتجاهات لإظهار قدرة اللاعب في أداء مختلف الحركات لذا يجب أن تؤدي بطريقة فنية خالية من أخطاء الأداء الفني، ومن خصائصها إن اللاعب يستطيع إن يؤدي حركاته بمساحة كبيرة وأن يتحرك باتجاهات مختلفة عكس الأجهزة الأخرى، كما إن إمكانية ربط الحركات مع بعضها كبيرة فيها. ويعهد بساط الحركات الأرضية من الأجهزة التي تطورت صناعتها من أجل تحسين مستوى الإنجاز والحفاظ على سلامة اللاعبين إذ أصبح الجهاز أكثر أمانا وأكثر فاعلية فقد أعطى الكثير من الاهتمام للتقليل أمثل من القوى القسوى والخصائص الديناميكية العالية. وهذا يقلل من خطورة الإصابات في أثناء التكرار بشكل ملحوظ حيث يتكون الجهاز الحديث من الأجزاء الآتية:

1-قسماً بروابط خاصة للمرونة المثلى للسطح وكل قسم مؤلف من طبقتين من الخشب وبينها الأقراص المرنة.

2-قطع من بساط الحركات الأرضية مغطاة بشريط لتغطية الفواصل.

3-حواف آمنة من الفوم (نسيج قطني صناعي).

4-شريط أبيض لتحديد مساحة ملعب الجمناستيك.

إن المساحة الأرضية تكون مربعة الشكل أبعادها (12x12م) وتكون هناك مسافة أمان مقدارها (1م) محاطة بالبساط ومصنوعة من اللباد ثم تغطي ببساط ويحدد عليه المساحة القانونية بخطوط بيضاء سمكها (5سم). كما يركز القانون على أداء السلسلة الحركية داخل المساحة المحددة (12x12م) ولا يسمح بالخروج منها لأن ذلك يتسبب في خصم من الدرجة لذا على اللاعب الانتباه إلى استغلال كامل البساط سواء بالقدمين أو اليدين أو الجذع أو مس البساط بقدم واحدة أو يد واحدة ضمن متطلبات القانون.

4-متطلبات وخصائص الحركات الأرضية:

-أن تكون الحركات الأرضية متناسقة وإيقاعية على أن يغلب عليها متطلبات المرونة، القوة، الثبات، التوازن، الكعب، القفز، الدورات واللفات الهوائية، والشقلبات، وأن تترابط حركات التمرين بطريقة سهلة انسيابية.

-أن يكون التمرين في اتجاهات مختلفة بأن يؤدي اللاعب الحركات الأرضية داخل حدود المساحة الأرضية المختلفة بهدف إظهار شخصيته.

-الأخذ بعين الاعتبار وضع الصعوبات (A - B - C -D - E - F) بطريقة تخدم الربط.

-أن تؤدي التمرينات بحركات من الذراعين والجذع والرجلين بطريقة فنية صحيحة وفق طبيعة التمرين.

-تجنب الجري لأكثر من ثلاث خطوات قبل أداء الشقلبات والدورات الهوائية.

-يجب أن تكون النهاية متناسب وتتفق مع صعوبة باقي عناصر الجملة.

5-مقاسات بساط الحركات الأرضية:

- بساط اللعب في شكل مربع أبعاده تساوي 12مx12م.

- مساحة أمان تحيط بالبساط عرضها (1متر) من الجهات الأربع.

6-تعليم مهارات الجمباز: تتم عملية تعليم مهارات الجمباز عندما يصل إلى المخ إثارة محددة فيصدر أوامره للعضلات لاستجابة نوعية بانقباض أو استرخاء. وتساهم الحواس في انجاز عملية التعلم وإتقان أداء المهارة، فبواسطة حاسة السمع يستفيد المتعلم من شرح المهارة وحاسة البصر عند عرض نموذج للمهارة.

وإن الهدف النهائي لعملية التعلم هو إتقان المهارة الحركية، فالتعلم الحركي يتأسس عليه الوصول بمستوى اللاعب إلى أعلى مستوى في رياضة الجمباز لأنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب الجمباز من تطور فإنه لا يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية التي تتمثل في حركات الجمباز على مختلف الأجهزة، ولكي يصل اللاعب لإتقان هذه الحركات لا بد وأن يمر على مراحل تعلم أساسية لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتحصر هذه المراحل فيما يلي:

6-1-مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية: وتوضح أهمية هذه المرحلة في النقاط الآتية:

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها.
- تهدف إلى إكساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للحركة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة.
- استثارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.
- يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة (سمعية، بصرية، عملية).
- 6-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للحركة:** وتكمن أهمية هذه المرحلة فيما يلي:
- تحتل الوسائل العملية المكانة الهامة في هذه المرحلة التي بواسطتها يمكن أداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.
- تحتل عملية تصحيح الأخطاء دورا هاما في عملية التدريب على الحركة وتعتبر هذه المرحلة أساس تعلم المهارة بالشكل الصحيح لأن المدرب يعمل على تقديم النصائح

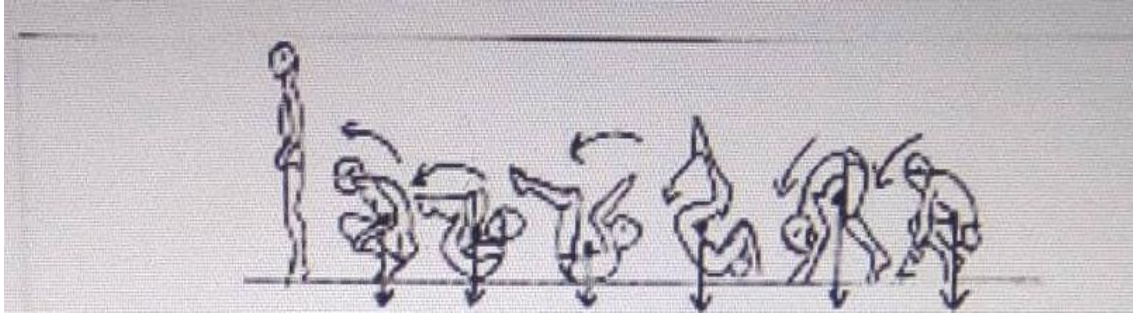
مع تصحيح الأخطاء للاعبين ومن تم تؤدي الحركة كاملة دون أخطاء، وكذلك يمكن للمعلم أن يتخذ طريقة التدريب الكلي أو الطريقة الجزئية حتى يتسنى للاعبين أداء المهارة بسهولة وبدون أخطاء.

6-3-مرحلة التثبيت: في هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة بعد التكرار وتصليح الأخطاء تحت الظروف المتنوعة ويجب استخدام المراحل الآتية خلال عملية الإتقان:

- إتقان الحركة تحت ظروف مبسطة.
- إتقان الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء.
- تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية.
- تثبيت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة.
- اختبار الحركة في المنافسات التدريبية.

7-الدرجات:

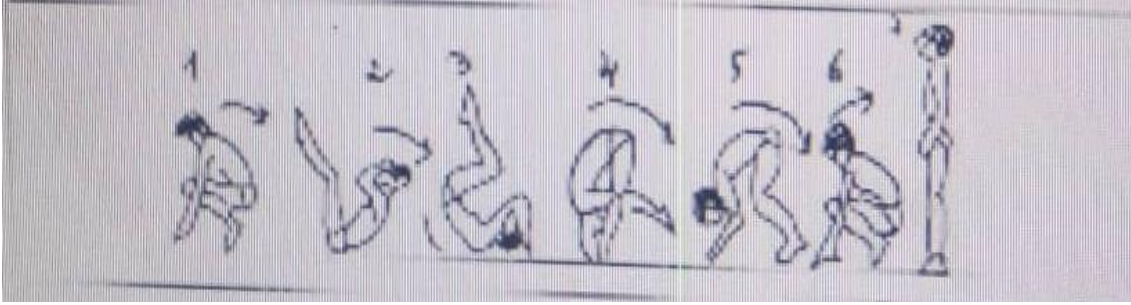
7-1-الدرجة الأمامية المتكورة:



الشكل رقم (1): يوضح الدرجة الأمامية

- تبدأ من الوقوف ضمناً الذراعين جانباً أو أمام أو عالياً.
- ثني الركبتين لحوالي 45 درجة الذراعين أماماً.
- الميلان للأمام ووضع اليدين على الأرض لنقل الاستناد من الرجلين إلى اليدين.
- مد الركبتين للحصول على عزم للدوران.
- لمس البساط بخلف الرقبة - الظهر - المقعدة (هنا تغادر اليدين البساط).
- ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى التكور والركبتين تسان الصدر (من الممكن

- بمستوى مائل وتعويد الطفل على وضع يديه بجانب الرأس والدفع لإكمال الحركة.
- أداء الحركة على البساط.



الشكل رقم (ب): يوضح الدرجة الخلفية العادية.

4-7- الدحرجات الخلفية المتفارجة: نفس الدرجة الخلفية المنحنية ولكن بعد دفع اليدين للأرض يتم فتح الرجلين ليتم الهبوط والرجلين متفارجة.

1-4-7- تعليم الحركة: بمستوى مائل ومن تم على البساط. (حمدان، الجمباز الفني من الالف الى الياء ط1، 2012، الصفحات 60-61)

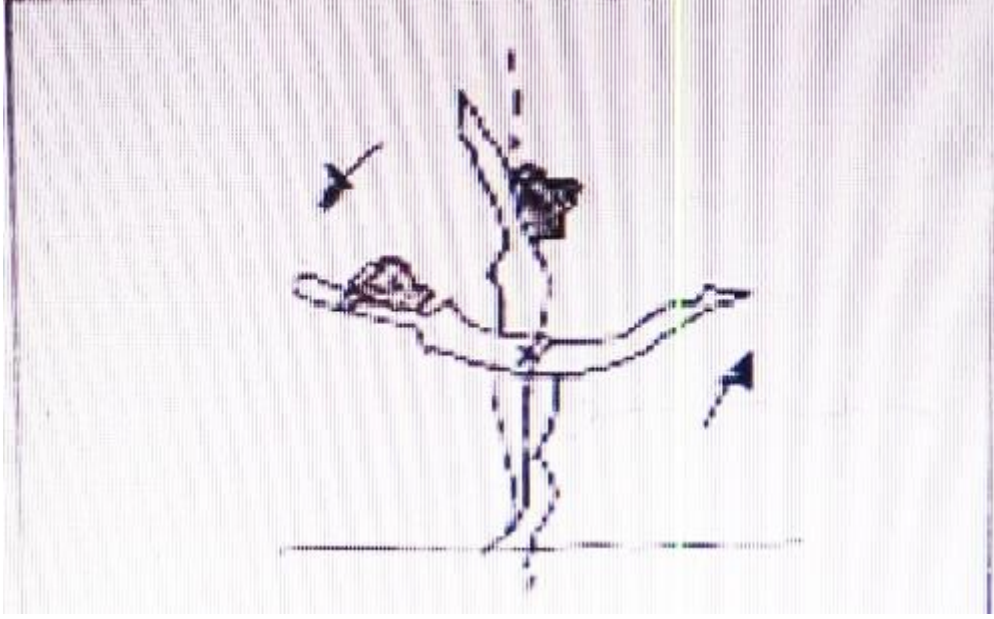
5-7- الميزان على رجل واحدة:

1-5-7- النواحي الفنية: يعتبر من أسهل الموازين الأخرى الموجودة في الجمباز حيث فيه يكون الجسم متزنا على رجل واحدة وهي ممدودة ومستقيمة مع رفع الرجل الثانية إلى الورا (الخلف) وهي ممدودة إلى أن تصل إلى أعلى ويكون في هذه الحالة الرأس مرفوعا إلى الأعلى مع ميل الجذع للأمام بالتدرج حيث هذا يأخذ الظهر الوضع الأفقي والنظر إلى الأمام وفي أثناء ميل الجذع للأمام ورفع الرجل للخلف والذراعين إلى الجانب يجب المحافظة على توازن الجزء العلوي للجسم يجب ألا يقل الورك إلى الجانب.
ويحتاج الميزان الأمامي عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي وهذا يصغر قاعدة الارتكاز.

2-5-7- الخطوات التعليمية:

- القيام بتمارين خاصة لتمديد العضلات الورك الجذع والرجلين.

- الوقوف أمام الجدار ثم التمسك بالجدار على مستوى الصدر ثم ميل الجذع مع رفع الرجل الخلفية بالتدرج إلى الأعلى وفي استقامة واحدة.
- عمل الميزان ولكن بدون مساعدة مع محاولة رفع الرجل إلى أعلى مع المحافظة على الجذع أماما ومتوازن.



الشكل رقم (ت): يوضح الميزان الأمامي.

7-5-3- الأخطاء الشائعة:

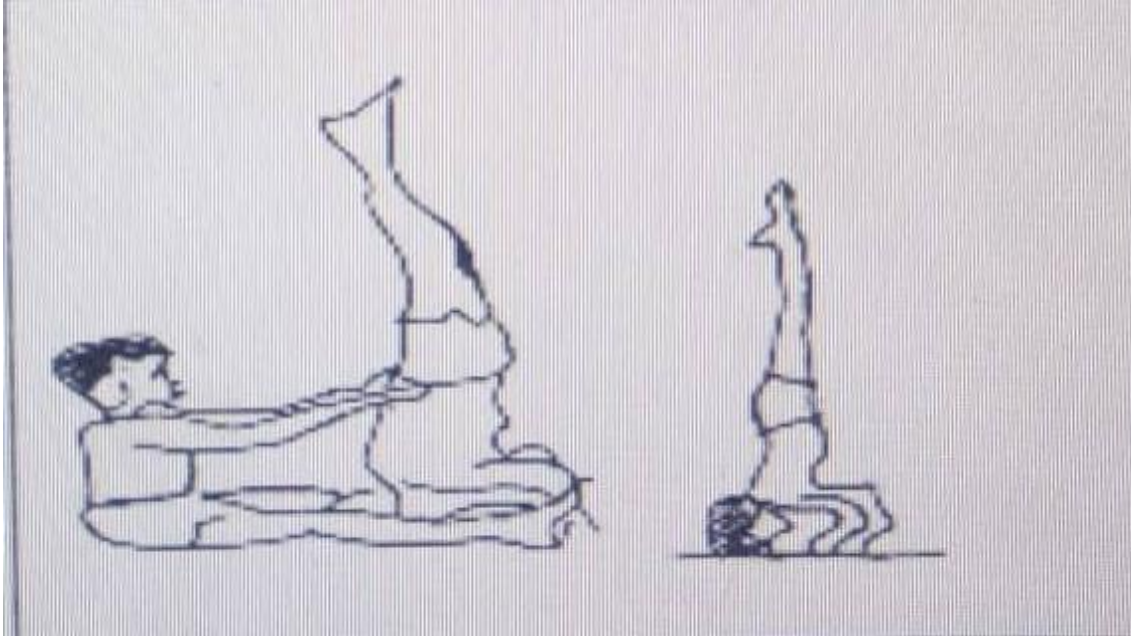
- ثني الركبة المرفوعة الرجل المرتكز عليها أو العكس.
 - خفض الجذع إلى الأمام للأسفل كثيرا.
 - الذراعان بانحراف إلى الخلف (الوراء).
 - النظر يكون إلى الأسفل.
- 7-5-4- طرق تصحيح الأخطاء:** إعادة بعض الحركات أو أداء الحركة يكون بالمساعدة لتسهيل أدائها.
- 7-5-5- طرق المساعدة:** ويكون في هذه الحالة المساعدة في الأمام ماسكا يدي الفاعل للمحافظة على توازن جسمه أو أن يكون المساعد واقف على الجانب واضعا إحدى

الذراعين تحت صدر التلميذ أو المقيم بالحركة، وتكون اليد الأخرى تحت الخفض لرجل الممتدة إلى الوراء مع المحافظة على رفع الجذع والرجل في وقت واحد.

6-7- الوقوف على الرأس:

6-7-1-النواحي الفنية: تعتبر الوقوف على الرأس من الحركات الغير الصعبة وتعتبر هذه الحركة من الحركات الجميلة التي تعطي في بادئ الأمر للمبتدئين سهولة في أدائها الناتج عن اعتمادها على قاعدة الارتكاز الكبيرة بحيث تكون أصابع اليدين متجهة نحو الأمام ومنحرفين قليلا إلى الخارج والمرفقات للداخل مع ثني الذراعين قليلا للمساعدة على تثبيت الجسد وعدم سقوطه إلى الأمام أو الورا أو إلى الجانبين وفي هذه الحالة يجب على التلميذ أن يكون ارتكازه على نهاية الجبهة ومقدمة الرأس والجسد يكون في استقامة واحدة عن الرأس إلى القدمين (المشطين).

6-7-2-الخطوات التعليمية: يقوم التلميذ بوضع أو رسم مثلث وهو متساوي الساقين في رأسه ويقوم بوضع الجبهة واليدين على رؤوس المثلث.



الشكل رقم (ج): يوضح الوقوف على الرأس

6-7-3-الأخطاء الشائعة:

- عدم تشكيل مثلث متساوي الساقين ووضع الرأس والكفين على استقامة واحدة.
- وضع الرأس على البساط الخاطئ.
- انحناء الجسم مع تقوس الظهر.
- رفع الجسم بسرعة وإلى الأعلى.

7-6-4- تصحيح الأخطاء:

- رسم مثلث متساوي الساقين بالرأس والكفين على البساط.
 - رفع الجسم يكون ببطء مع أخذ الوقت الكافي لرفعه.
- 7-6-5- المساعدة:** أول ما يقوم به المساعد هو جلوسه خلف التلميذ ماسكا وركه أو قدميه لمساعدته على الثبات أو يجلس على جانبه حيث يقوم المساعد بثني إحدى ركبتيه ويجلس على الأخرى وبجانب التلميذ ماسكا يديه والرجلين إلى الخلف واليد الأخرى للصدر وهذا حفاظا على عدم سقوطه. (الشكل 05)

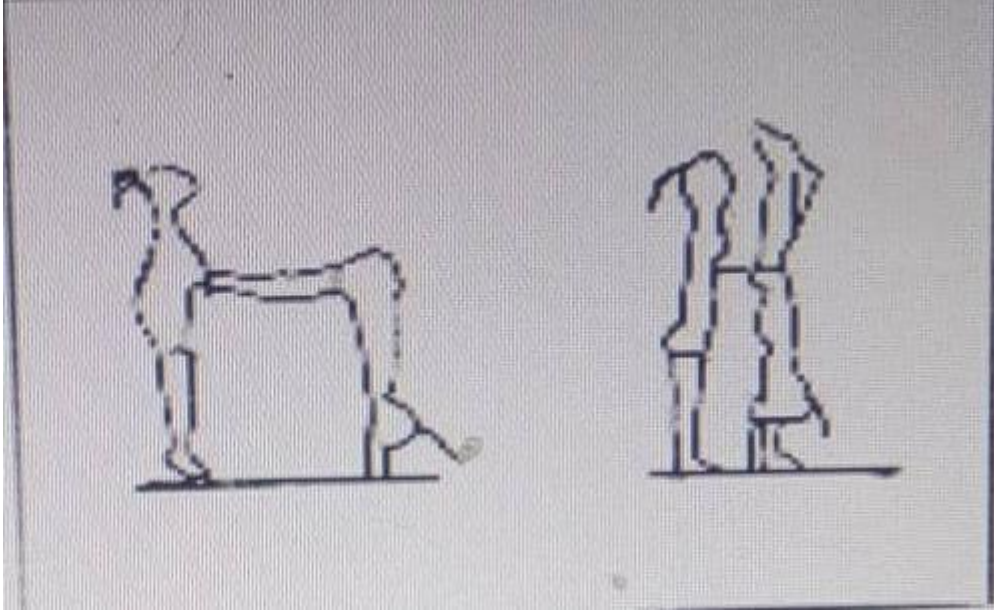
7-7-7- الوقوف على اليدين:

- 7-7-1- النواحي الفنية:** يعتبر الوقوف على اليدين صعبا من الوقوف على الرأس والوقوف على الساعدين، فالوقوف على اليدين يكون كل مركز ثقل الجسم فيه باتساع الكتفين مع اتجاه الأصابع إلى الأمام وانحراف بسيط للخارج وامتداد مفصل الكتفين والرأس في هذه الحالة بين الذراعين والمشطين يكونان ممدودتان للأمام.

7-7-2- الخطوات التعليمية:

أن يكون التلميذ قادرا على رفع كل ثقل جسمه على كتفيه وهذا باستعمال التمارين لتقوية العضلات.

- الوقوف على اليدين يكون على الجدار.
- ثم بمساعدة المساعد.
- بدون مساعد (أي أداء الحركة لوحده).



الشكل رقم (د): يوضح الوقوف على اليدين.

3-7-7- الأخطاء الشائعة:

- ثني مفصل الكتفين والذراعين.
- ثني مفصل الورك مع تقوس الظهر.
- ثني الرجلين.
- ارتخاء عضلات البطن والظهر والورك.

4-7-7- تصحيح الأخطاء: يكون بإعادة حركة الوقوف أمام الجدار مع المساعد بحيث

يقوم المساعد بتصحيح وضعية الجسم.

5-7-7- المساعدة: يقوم المساعد بمسك التلميذ من الرجلين أثناء الحركة وتثبيت

الجسم لمنعه من السقوط في هذه الوضعية التي نراها في (الشكل 11) لإعطائه توازن جسمه.

8- اللياقة البدنية: اللياقة البدنية هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة

مترفة فهي تتضمن جميع الابعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت نفسية او عقلية او اجتماعية او بدنية.

فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله، يؤثر ويتأثر بالأخرين ويصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي .، 1997، صفحة 17)

بحيث يستخدم الفرد في كثير من الاحيان نشاطه الخاص به ليتلاءم مع نشاطه المعتاد اليومي وبصورة فنية في التربية الرياضية. ويعد عنصر اللياقة البدنية من الامور الرئيسية والمهمة في جميع الاعمال والنشاطات للوصول الى تحديد المستوى. وعليه تكمن اهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر في صحة الانسان وشخصيته وأصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً ووطنياً في كثير من دول العالم مما دعا اجهزتها المعنية الى نشر المفاهيم العلمية للياقة البدنية. رغم ذلك كله فهذه المفاهيم ما زالت ضعيفة الانتشار وخاصة في بلادنا.

وبشكل عام ان اللياقة البدنية هي القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الانشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية والتي تنشق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني خصوصية بشكل الرياضة عند كل فرد من حيث الاتجاه للأداء والاجهزة العضوية المشاركة في الاداء لتحقيق انجازات رياضية متقدمة. (محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 18)

8-1-1-انواع اللياقة البدنية

8-1-1-1-اللياقة البدنية العامة: وهي عملية تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وتعتبر هي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة. كذلك هي قابلية الفرد على امتلاك قدرات بدنية وحركية بشكل عام ومتكامل لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهي اساس اللياقة البدنية الخاصة.

8-1-1-2-اللياقة البدنية الخاصة: وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل ما اشكال الرياضة وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية ولا يعني تفضيل عنصر على اخر، فمثلاً لاعب رفع

الانتقال بحاجة الى عنصر القوة، لاعب المسافات الطويلة يحتاج الى عنصر التحمل. (حسين، 1980، صفحة 11)

8-2- عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها: ان كل عمل او نشاط يقوم به الانسان يتطلب فيه توفر بعض القابليات والقدرات البدنية وان كل فرد يمتلك انواعاً من تلك القدرات والقابليات تختلف عن بعضها من حيث الصفة المميزة لكل واحد منها وهي عبارة عن خصائص او عناصر جسمية تلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة).

لقد تعرض علماء المدرسة الشرقية الى مكونات اللياقة البدنية ولم تختلف وجهات النظر بينهم كثيراً فقسم منهم يرى بانه لا يمكن التعريف بين مكونات اللياقة البدنية. حيث يمكن تسميتها كوحدة واحدة رغم احتوائها على العناصر (القوة، السرعة، المطاولة، المرونة). (قوة، سرعة، رشاقة، مرونة، مطاولة، يضيف اليها صفة التوازن). (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي .، 1997، صفحة 54)

8-2-1- القوة: تعد القوة العضلية المؤثر الاساس الذي يغير او يحاول ان يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار او اتجاه معين ، وهي الصفة الاساسية التي تحدد مستوى الاداء المهاري ، وتعرف قابلية عضلة او مجموعة عضلية على توليد اقصى قوة وبسرعة معينة في وضع معين وفي اتجاه معين ، وهي قدرة العضلات على بذل اقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها. وتنقسم القوة الى ما يلي:

-القوة العامة: والتي نعبر عنها بانها قوة عضلات الجسم كافة ، حيث يقول ثامر محسن واثق ناجي "عن القوة العامة": انها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة. (ثامر محسن. واثق ناجي، 1988، صفحة 13)

-القوة الخاصة: وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب ، فيقول ثامر محسن واثق ناجي "عن القوة الخاصة": هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصة عضلات الساقين في كرة القدم. (ثامر محسن. واثق ناجي، 1988، صفحة 14)

8-2-1-1-انواع القوة:

أ / القوة القصوى: وهي اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي، فبعض انواع الاداء التي تتطلب انتاج اقصى درجة من القوة العضلية سواء اكان هذا الانقباض ثابتاً ام متحركاً.
ب / القوة المميزة بالسرعة: وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة.

ج / تحمل القوة: وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء. (شمشوم، 1989، صفحة 12)

8-2-2-السرعة:

وهي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف وزمن في أقصر وقت.

8-2-2-1-انواع السرعة:

أ / السرعة الانتقالية: وهي القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وتشمل الفعاليات والمهارات الرياضية ذات الحركات المتماثلة مثل (المشي، الركض).

ب / السرعة الحركية: وهي اداء حركة او مهارة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات.

ج / سرعة رد الفعل: وهي النوع الذي يمر فيه الزمن بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة مثل الغطس الى الماء. (عبود، 1993 ، صفحة 33)

8-2-3-3-الرشاقة: وهي قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضا القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة بأقل زمن ممكن وبدقة عالية. (زيد، 2008 ،، صفحة 73)

8-2-3-1-انواع الرشاقة:

ا/الرشاقة العامة: وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام.

ب/الرشاقة الخاصة: وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي. (نوال مهدي العبيدي و اخرون ، 2009، صفحة 119)

8-2-3-2-العوامل المؤثرة على الرشاقة:

- 1-الوزن
- 2-العمر والجنس
- 3-شكل الجسم ونمطه
- 4-العاب والاعباء
- 5-أثر التدريب وتكراره
- 6-القوة العضلية

8-2-4-المرونة: وهي قدرة الجسم على اداء الحركة بأوسع مدى وتعنى قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى للحركة في اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

8-2-4-1-انواع المرونة:

1/المرونة العامة: وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة.

ب/المرونة الخاصة: هي امكانية معينة لأجزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية بأوسع مدى حركي ممكن، وكذلك قسمت المرونة الى قسمين:

1-المرونة الايجابية: وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير

العضلات العامة دون تدخل خارجي.

2-المرونة السلبية: وهي الزيادة في المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الارضية او الزميل. (نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي، 1994، صفحة 166)

8-2-5-التوازن: وهي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاضاع الحركية والثابتة.

8-2-5-1-اشكال التوازن:

ا/التوازن الثابت: وهو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات (الوقوف).

ب/التوازن الحركي: وهو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في اثناء اداء حركي معين مثل (المشي).

8-2-5-2-انواع التوازن:

أ / التوازن المستقر: وهو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز واقترب مركز ثقل الجسم من الارض.

ب / التوازن القلق: ويحدث في حالة صغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض.

ج / التوازن المستمر: وهو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة.

(الريضي، 2004، صفحة 110)

خاتمة:

تعتبر الحركات الأرضية أساسية في تعليم رياضة الجمباز الفني وخصوصا الجمباز الأرضي، كما أنها لها الارتباط في الحركات التي تؤديها الجمبازي على الأجهزة المختلفة لكونها تعطي وتخلق التصور الصحيح للمسار الحركي لجسم الرياضي أثناء قيامه بالحركة، تؤدي على الأرض في الهواء.

إن الحركات الأرضية الأولية تساعد بشكل كبير في تنمية الجمبازي الصغير مختلف عناصر لياقته البدنية من خلال إعطائه الثقة بالنفس والجرأة على تمثيل الحركات اللاحقة ومن هنا لا يذكر في صغره وهو يقوم بهذه الحركة في بيته أو في المدرسة وقد أصابه الفرح والسرور والثقة بالنفس للقيام بالحركات التي هي أصعب، إن الحركات هي المدخل الأساسي لتعليم الحركات اللاحقة بصعوبتها وتعقيدها.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الاول: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءات الميدانية

مقدمة:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات. وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الأولى في أي دراسة ميدانية يقصد الالمام بموضوع البحث، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجه الباحثان إلى مركز الصم البكم بولاية سيدي بلعباس، للوقوف على:

- مكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- واقع النشاطات بهذه المراكز ومن حيث الوسائل والأجهزة والمعدات والبرامج.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة

ثم بعد ذلك تحديد مجموعة من الاختبارات بعض صفات اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة، التوازن، السرعة) حيث جمع الطالبان حوالي 18 اختبار مقنن خاص ببعض صفات اللياقة البدنية من مراجع ومصادر علمية حيث نظمت في استمارة استبائية ثم قام الباحثان بتوزيع مجموعة من الاستمارات لترشيحها ابتداء من تاريخ 01-12-2018 الى غاية 08-12-2018 على مجموعة من الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضة بمستغانم.

بعد انتقاء الاختبارات المناسبة للفئة البحث قام الباحثان بإجراء الاختبارات بعد اختيار عينة بطريقة عمدية من نفس الفئة بمدرسة المعاقين سمعيا بسيدي بلعباس وبنفس

المواصفات والتي عددها 05 معاقين الصم البكم حيث تم تطبيق الاختبارات بعض الصفات اللياقة البدنية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار وامتدت التجربة الاستطلاعية من 15-01-2019 الى غاية 22-01-2019 حيث أشرف الطالبان بنفسهما على اجراء الاختبارات بمساعدة فريق عمل يتكون من مجموعة من المختصين والأساتذة بمؤسسة حيث كان معهم لقاء قبلي كان هدفه الشرح المفصل لكل الاختبارات وذلك عن طريق عرضها أكثر من مرة وطريقة العمل.

2-منهج البحث:

إن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحثان اختيار المنهج المناسب لبحثه. وبطبيعة الحال فقد استعنا بالمنهج التجريبي لأنه الأكثر ملائمة لدراسة هذه المواضيع فالمنهج التجريبي يهدف إلى جمع بيانات دقيقة والذي من الممكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية حيث استخدمنا هذا المنهج لقياس تأثير الأنشطة الحركية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية التي طبقت على عينة البحث التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

3-مجتمع وعينة البحث:

تم أخذ عينة البحث من أطفال الصم البكم تتراوح أعمارهم ما بين 10 الى 13 سنة والبالغ عددهم 10 من جنس الذكور وذلك بعدما حدد الطالبان الباحثان المجتمع الأصلي للدراسة بمدرسة المعاقين سمعيا بسيدي بلعباس الذي بلغ عددهم 36 معاقا سمعيا وتم تقسيمهم على النحو التالي:
بالنسبة لدراسة الأساسية

ضمت العينة التجريبية 5 أطفال جنس ذكور
ضمت العينة الضابطة 5 أطفال جنس ذكور
وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة

النسبة %	العدد	
100%	36	المجتمع الاصيلي
27.77%	10	عينة البحث
13.88%	05	عينة الاستطلاعية
13.88%	05	عينة الضابطة
13.88%	05	عينة التجريبية

الجدول (01) يمثل نسبة عينة البحث من المجتمع الأصلي

4-متغيرات البحث

4-1-المتغير المستقل:

" النشاط الحركي "

4-2-المتغير التابع:

" بعض عناصر اللياقة البدنية "

4-3-المتغيرات المشوشة:

لكي نتحكم في الدراسة الميدانية لا بده من ضبط المتغيرات وعزل بقية المتغيرات من جهة اخرى، وذلك من اجل الوصول الى تجانس الوسط المبحوث فيه حيث قام الباحثان الطالبان بضبط والتحكم فيها من خلال الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:
- تتحية العينات المصابة بامراض المصاحبة للإعاقة.

- نفس درجة الإعاقة.

- نفس الفئة العمرية من 10 الى 13 سنة.

- كلا العينتين من نفس الوزن والطول.

5-مجلات البحث: وهي ثلاثة

5-1-المجال البشري:

يمثل الأطفال الذين اختيروا بطريقة عمدية من مدرسة المعاقين سمعيا بولاية سيدي بلعباس سنهم يتراوح ما بين 10 و 13 سنة، حيث بلغ عددهم 10 معاق سمعيا موزعين على مجموعتين كل مجموعة مكونة من 05 افراد، حيث مجموعة تمثل العينة التجريبية والتي خضعت الى وحدات في نشاط الحركي باستخدام حركات أرضية في الجمباز وتدريبات لتحسين بعض الصفات اللياقة البدنية، والمجموعة الأخرى تمثل العينة الضابطة هذا فيما يخص الدراسة الرئيسية، اما فيما يخص الدراسة الاستطلاعية تتكون من 05 افراد من نفس الفئة المعاقين سمعيا.

5-2-المجال المكاني:

اقتصر البحث على أطفال الصم البكم المسجلين بمدرسة المعاقين سمعيا بمدينة سيدي بلعباس دون غيرهم.

5-3-المجال الزمني:

أجريت الدراسات الميدانية على مرحلتين وهي كالآتي:

-الدراسة الاستطلاعية من: 15-01-2019 الى غاية 22-01-2019.

-الدراسة الرئيسية من: 03-02-2019 الى غاية 05-05-2019.

6-أدوات البحث:

أستخدم في الدراسة الوسائل التالية:

6-1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

تنوع مصادر المستخدمة في جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث وعدم الخروج عن إطاره العريض من:

- مراجع باللغتين العربية والفرنسية.

- المجالات والملتقيات العلمية ومذكرة التخرج.

- شبكة الانترنت.

- القران الكريم.

6-2-المقابلات الشخصية: مع أساتذة والفئة المعاقين موضوع الدراسة بمدرسة

المعاقين سمعيا بمدينة سيدي بلعباس وذلك من اجل تسهيل العمل وشرح موضوع البحث

6-3-الاختبارات بدنية:

تعتبر من الوسائل المستخدمة في البحوث التجريبية ومن أنجع الطرق للوصول الى النتيجة دقيقة، وذلك من خلال بطارية اختبارات مقننة تم ترشيحها من طرف مجموعة من الخبراء بما يناسب موضوع دراستنا.

6-4-الوسائل البيداغوجية:

شواخص، حبل، كرسي، ميقاتي، كرة طبية 3كلغ، ساعة ميقاتي، شريط ديكامتر.

6-5-وسائل إحصائية:

المعادلات الإحصائية، آلة حاسبة.

6-6-الحاسوب:

للكتابه ورسم الجداول والاعمدة البيانية والاشكال.

7-مواصفات مفردات الاختبارات:

7-1-اختبار القوة

7-1-1-اختبار الوثب العمودي

-الهدف: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الادوات:

اسم الاختبار: القفز العمودي من الثبات

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

- الادوات: حائط -قطعة طباشير -شريط قياس

-مواصفات الاداء:

1. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين.
2. ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحده 9 في اليد بجوار الحائط).
3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.
4. يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده.
5. يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها.

-حساب درجات الاختبار:

1. يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسيل أفضل محاوله له.
2. يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية.

7-1-2- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين

-الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لليدين.

-الأجهزة والادوات: كرة طبية وزنها -علامات من الطباشير او شريط للقياس-حبل صغير-كرسي.

-إجراءات الاختبار: من وضع الجلوس على الكرسي والظهر مستقيم، يتم مسك الكرة الطبية باليدين امام الصدر وأسفل الدقن، يتم ربط المختبر بالحبل حول صدره وذلك لمنع حركة الجسم للأمام مع الكرة، يتم دفع الكرة للأمام باليدين.

- حساب درجات الاختبار: تقاس المسافة من امام رجل الكرسي لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض من ناحية الكرسي.
-يعطي المختبر ثلاث محاولات ناجحة.

7-2- اختبار التوازن

7-2-1- الاختبار المشي على العارضة

- الهدف من الاختبار: التوازن المتحرك

- الاجهزة والادوات: عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم، ارض مستوية، ساعة توقيت

- اجراءات الاختبار: عند سماع الاشارة بالبده يقوم المختبر بالمشي على العارضة الى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة اخرى الى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة.

- التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض الى اقل 10/1 ثانية

عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق. (الطائي، 2009)

7-2-2-اختبار وقوف اللق

-هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت

-الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت

-طريقة الاداء: من وضع الوقوف العادي ترفع الرجل وتوضع باطن القدم على الركبة من الجهة الداخلية وتوضع كلتا اليدين على الخرص، وعندما تعطى إشارة البدء ترفع عقب القدم التي تقف عليها لكي تركز على مشط القدم وفي نفس الوقت تبدأ ساعة التوقيت بالعمل، ويبقى اللاعب بدون حراك.

-التسجيل: من رفع عقب القدم الى لمس العقب للأرض مرة أخرى.

تعطى للاعب ثلاث محاولات ويسجل الزمن الأفضل.

7-3-اختبار السرعة:

7-3-1-الجري في المكان 15 ثانية

-الهدف من الاختبار: قياس السرعة

-الأدوات المستخدمة: ساعة مقاتية، قائمان، خيط مطاطي.

-طريقة الاداء: يقف المختبر امام الخيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاده وضع الوقوف نصفاً (أي احد الفخذين موازياً للأرض)، عند سماع إشارة البدء يجري الطالب في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع المراحل الجري في المكان، يقوم المدرس بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في 15 ثانية، على ان يكون العد على القدم اليمنى فقط.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءات الميدانية

-التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للرض في الزمن المقرر.
(كمال عبد الحميد. محمد صبحي حسانين، 1998، صفحة 306)

7-4-اختبار الرشاقة

7-4-1-جري الزقزاق بين المقاعد

-الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

-الأدوات المستخدمة: أربعة مقاعد بدون ظهر، ساعة إيقاف، توضع المقاعد في خط مستقيم بحيث تكون المسافة بين كل مقعدين متر واحد، يرسم خط امام المقعد الأول وعلى بعد 3 أمتار (طول خط البداية متر واحد).

-وصف الاختبار: يقف المختبر على الجانب الأيمن وظهره مواجه للمقاعد، عند إعطاء الإشارة الب بدء يقوم المختبر بالدوران للجري تجاه المقاعد بطريقة جري الزقزاق بحيث يؤدي دورتين كاملتين يتجاوز خلالهما 8 مقاعد وينتهي بتجاوزه لخط البداية مرة أخرى من الجانب الايسر بكامل جسمه.

-التسجيل: يسجل الزمن الذي قطع فيه المختبر الدورتين من البداية الإشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية. (محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 305)

7-5-اختبار المرونة

7-5-1 ثني الجذع للأمام من الوقوف

-الهدف من الاختبار: قياس المرونة العمود الفقري.

- الأدوات المستخدمة: مسطبة بدون ظهر ارتفاعها 50سم-مسطرة غير مرنة مقسمة من 0 الى 100 مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون 50 موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد.

-وصف الاداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الحفاظ الركبتين ممدودتين ويقوم المختبر بثني جده

للأمام ولأسفل الى ابعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند اخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.

-حساب الدرجة: عند اخر رقم مسطر يمسه المختبر باتجاه أسفل القدم. (حمدان، 2012، صفحة 321)

8-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

من اجل ان تكون الاختبارات صالحة في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة شروط واسس علمية، والتي من أهمها:

8-1-ثبات الاختبار:

-لقياس صلاحية الاختبار قام الطالبان الباحثان بحساب معامل الثبات لكل اختبار بأسلوب اختبا-إعادة اختبار حيث أجريت اختبارات على عينة للمعاقين بسيدي بلعباس من 10سنوات الى 13 سنة واستبعاد اية متغيرات أخرى مؤثرة، حيث امتدت الفترة الزمنية بين اختبار وإعادة الاختبار مدة 07 أيام في التجربة الاستطلاعية.

-بعدها قام الطالبان الباحثان بالمعالجة الإحصائية باستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون حيث افرزت المعالجة الإحصائية على مجموعة من النتائج وبعد تحليل هذه النتائج قام الطالبان الباحثان باستعمال معامل الارتباط (ر) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 04 وجد ان القيمة المحسوبة للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية 0,81 وهذا ما يؤكد ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، وبالتالي يكون القياس جيد كما هو موضح في الجدول(ب).

8-2- صدق الاختبار:

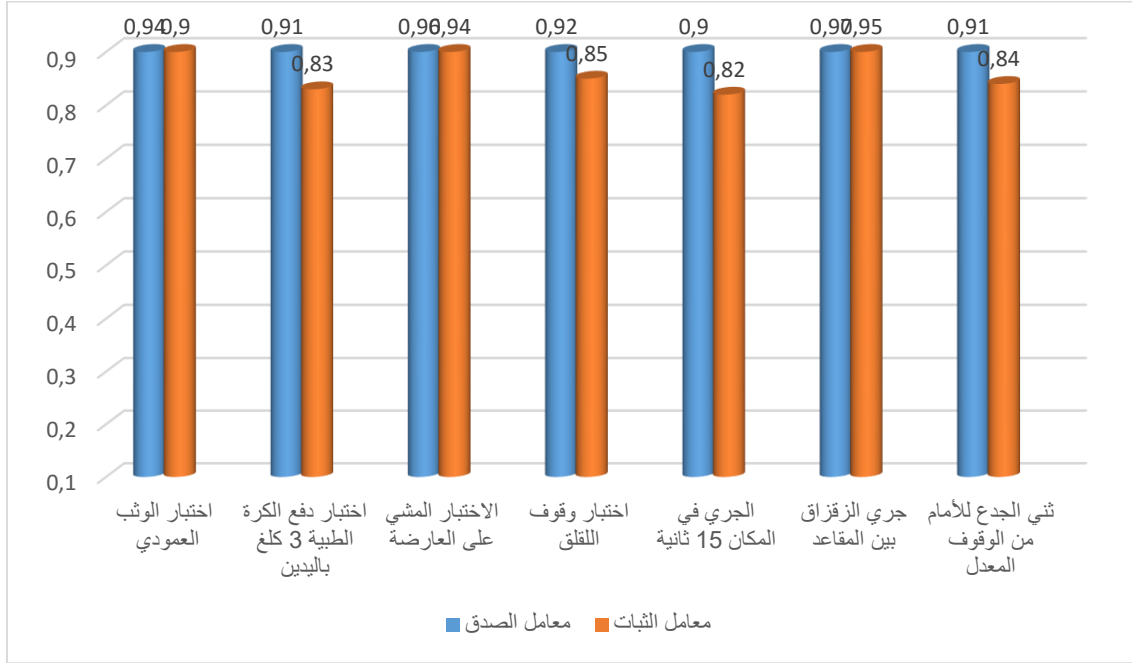
ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل صدق الاختبار}$$

وقد وجد أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (0,81) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (04) حيث أدنى قيمة (0,82) وأعلى قيمة (0,95)، وهنا ما يعني أن الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي عالي كما هو موضح في الجدول (02).

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	اختبارات اللياقة البدنية	
0,94	0,90	0,81	0,05	04	05	اختبار الوثب العمودي	
0,91	0,83					اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين	
0,96	0,94					الاختبار المشي على العارضة	
0,92	0,85					اختبار وقوف اللق	
0,90	0,82					الجري في المكان 15 ثانية	
0,97	0,95					جري الزقراق بين المقاعد	
0,91	0,84					ثني الجذع للأمام من الوقوف	

جدول (02) يبين صدق وثبات اختبارات اللياقة البدنية



شكل (01) يوضح ثبات وصدق الاختبارات

8-3- موضوعية الاختبار:

أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سليمة وواضحة وسهلة الفهم وغير قابلة لتأويل إذ أن الاختبار ذات طابع موضوعي جيد وهو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عند تطبيقها، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات المسافة والزمن وعدد المرات وقد تم استعمال هذه الاختبارات من طرفنا بعدما تم عرضها على الأستاذ بالإضافة ان هذه الاختبارات المستخدمة في بحثنا تعد من بين الاختبارات التي سبق استخدامها في عدة بحوث، واسنادا على كل الاعتبارات السالفة الذكر استخلص الطالبان الباحثان ان الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية.

9- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

- لقد حاول الطالبان التحكم في مجموعة من المتغيرات التي قد تعيق السير الحسن للتجربة الرئيسية والشك في نتائجها، ومن بين هذه المتغيرات نجد:
- العينة التجريبية كلها من جنس واحد وهم ذكور.
 - اختيار العتاد والأدوات المستعملة في البحث.
 - إجراء الاختبارات في نفس التوقيت تحت نفس الشروط.
 - اختيار نفس الأماكن إجراء الاختبار.
 - وقت إجراء الاختبارات يكوف في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية.

10- التجربة الأساسية:

- لقد تم البدء بإجراء الحصص الأنشطة الحركية في الفترات المسائية (الاحد) و(الثلاثاء) وهي الأوقات المعتادة لممارسة الرياضة لعينة البحث وقد تم إعداد توزيع دوري لرياضة الجمباز معتمدا في مرحلته الأساسية على الحركات الأرضية بهدف تحسين بعض الصفات اللياقة البدنية قيد البحث باستخدام الأدوات والوسائل اللازمة. الاختبارات القبلية:
- أجريت الاختبارات القبلية على العينة الضابطة والعينة التجريبية لمعرفة مدى تجانسها في يوم 2019/02/03.
- التجربة الرئيسية:

وتم تطبيق التجربة الرئيسية في نفس الميدان، تحت نفس الشروط وتم العمل مع العينة التجريبية، حيث تم تطبيق 16 حصة للأنشطة الحركية، أما العينة الضابطة فتركت لحالة تمارس نشاطها تحت الأستاذ المشرف عليها.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءات الميدانية

الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لمعرفة مدى تأثير التمارين المقترحة على العينة التجريبية، وقد تمت في نفس الظروف وفي نفس الوقت وباستخدام نفس الوسائل وقد أجريت الاختبارات في يوم 2019/05/08.

11- البرنامج:

11-1- تحديد أهداف البرنامج:

بعد اطلاعنا على أهداف رياضة الصم البكم التي قامت بوضعها وزارة التضامن الاجتماعي وبعد دراسة خصائص الطفل صم البكم من خلال المصادر والمراجع والدارسات السابقة تم وضع الجدول التالي الذي يبين الأهداف المتوقعة من البرنامج المقترح وتعمل على تهيئته للمرحلة التعليم الأساسي.

المجال	الحس حركي	الاجتماعي العاطفي	المعرفي
الأهداف	- يطور من مهارات الحركات الإنتقالية كالمشي، الجري القفز... الخ - يصور من مهارات الحركات الغير الإنتقالية كالإنثناء، الإرتكاز، الإمتداد - يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه - يكتسب قواما معتدلا - ينمي من قدراته الحسية البصرية.	- يتقبل مساعدة الآخرين - يتقصد مختلف الأدوار (نقل الأجهزة والأدوات، التنظيم، القيادة في الفوج) - يظهر مشاعر إيجابية اتجاه المربي وإدارة والزملاء - يتهذب خلقيا ويحترم القوانين وقواعد اللعب	- يعرف الإحتياجات الأمنية والسلامة والوقاية منها. - يعرف الأجهزة والأدوات المستعملة. - يعرف الاتجاهات البسيطة مثل خلف، أمام، اليمين، اليسار.

الجدول (03) يبين الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج المقترح

11-2- الأسس التي بني عليها البرنامج:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع برنامج النشاط الحركي المقترح للأطفال الصم البكم في المؤسسة الإعاقة السمعية سيدي بلعباس

- إختيار حركات أرضية بسيطة في الجمباز لتنمية الحركات أساسية وتصرفات إستقلالية التي تستخدم في الحياة اليومية والإجتماعية.
- أن يكون المحتوى مرتبطا بأهداف الاختبار.
- أن يرتبط المحتوى بالواقع الذي يعيش فيه الطفل.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة من خلال توفير الأرضية اللازمة لممارسة رياضة الجمباز وأدوات من مواد غير صلبة.
- مراعاة تنمية الجوانب الأخلاقية والقيم المثلى مثل النظام، النظافة، التعاون.

11-3-الإطار العام للبرنامج:

11-3-1-القسم التحضيري:

من اجل التحضير النفسي والبدني لعينة البحث المتمثلة في فئة الصم البكم من 10 الى 13 سنة وتهيئتهم الى المرحلة الرئيسية وذلك بألعاب وحركات احماء ويدوم القسم التحضيري من 10 الى 15 دقيقة.

11-3-2-القسم الرئيسي:

يحتوي على تمارين في الجمباز عبارة عن حركات أرضية والذي يهدف الى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث والمتمثلة في فئة الصم البكم من 10 الى 13 سنة ويدوم هذا الجزء من 30 الى 40 دقيقة.

11-3-3-القسم الختامي:

وهو اخر قسم في الحصة ويهدف الى ارجاع اللاعب للحالة الطبيعية وذلك عن طريق تمارينات الاسترخاء والاسترجاع ويدوم هذا القسم من 10 الى 15 دقيقة. اما العينة الضابطة فتركزت تحت تصرف الأستاذ المشرف وذلك عن طريق حصص معتمدا في قسمها الرئيسي على اجراء مقابلات ومنافسة بين الافواج.

12- الدراسة الاحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (برسون)
- صدق الاختبار:
- ستيودنت (ت)

13- صعوبات البحث:

- نقص في الوسائل اللازمة لأداء بعض الاختبارات.
- انعدام في الوسائل البيداغوجية لأداء حصص الجمباز.
- صعوبة التحكم في لغة الاتصال بهم.

خاتمة

حاولا الطالبان الباحثان في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث و من أهم هذه الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ثم الدراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث، وكذلك حدود البحث الزمنية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق و ثبات هذا الأخير وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة هذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى النتائج في هذا البحث و تحليلها و مناقشتها .

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج البحث

مقدمة:

في هذا الفصل حاول الطالبان الباحثان عرض وتحليل النتائج الإحصائية التي توصلوا إليها تحليلاً منطقياً، ثم عرضها في الجداول والتمثيلات البيانية وذلك لكي يتمكن الطالبان من استخلاص النتائج التي عن طريقها يمكن إصدار أحكام موضوعية على الظاهرة، ومن أجل ذلك تم تطبيق اختبار ت ستودنت لملائمته للدراسة وكونه اختبار يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات

1-1-دراسة مدى تجانس عينة البحث الضابطة والتجريبية في بعض عناصر

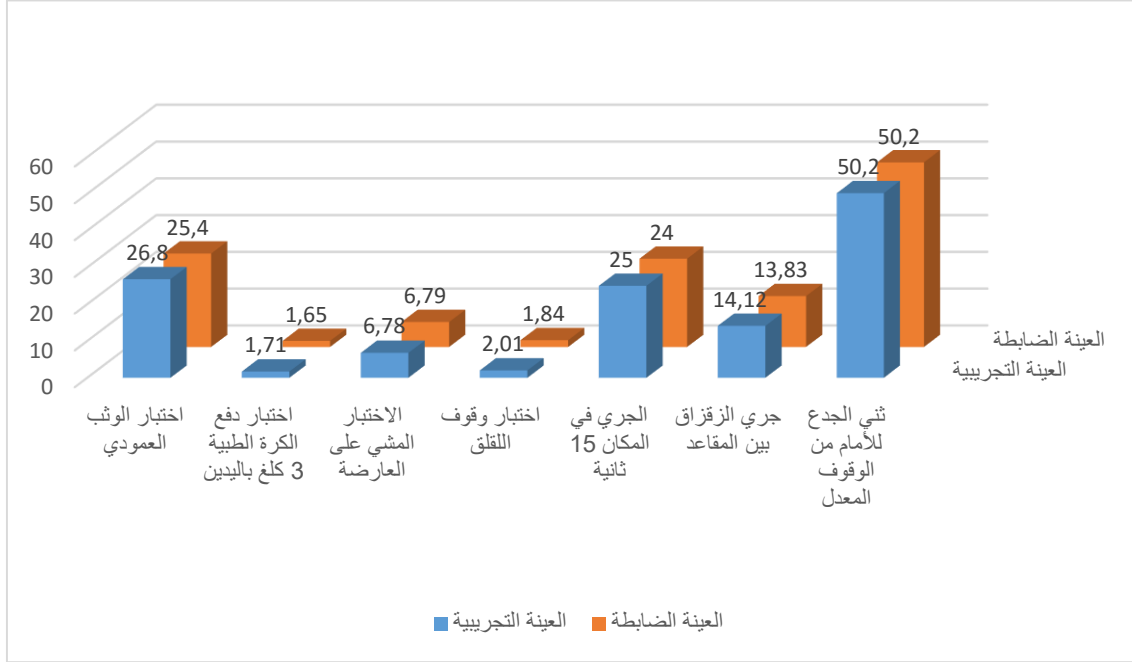
اللياقة البدنية للاختبار القبلي:

قام الباحثان بمعالجة النتائج المتحصل عليها للاختبارات اللياقة البدنية القبلية للعينة الضابطة والتجريبية احصائيا وذلك باستخدام اختبار ف وهذا بحساب قيمة ف المحسوبة ومقارنتها بقيمة ف الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 كما هو موضح في الجدول (04).

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		مستوى الدلالة	ف الجدولية	ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س				
اختبار الوثب العمودي	1,14	25,4	1,09	26,8	عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0.05	9,6	غير دال	1,08
اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين	0,23	1,65	0,21	1,71				
الاختبار المشي على العارضة	1,1	6,79	1,04	6,78				
اختبار وقوف اللقلق	0,6	1,84	0,42	2,01				
الجري في المكان 15 ثانية	2,54	24	1,58	25				
جري الزقزاق بين المقاعد	1,96	13,83	1,33	14,12				
ثني الجذع للأمام من الوقوف المعدل	2,38	50,2	1,64	50,2				

الجدول رقم (04) يوضح مدى تجانس بين العينتين التجريبية والضابطة اختبارات

اللياقة البدنية للاختبار القبلي باستخدام اختبار ف



شكل رقم (02) يوضح مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار ف

يتضح من خلال الجدول رقم (04) باستخدام اختبار ف حيث تتراوح قيمة ف المحسوبة بين 1,08 الى 2,60 وهي كلها أصغر من قيمة ف الجدولية المقدر ب 9,6 وهذا عند درجة الحرية ن-1 = 4 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني ان النتائج المتحصل عليها غير دال احصائيا ومنه نستنتج مدى التجانس القائم بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يؤكد الشكل (02) حيث ان الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فان هذا التحصيل الاحصائي يؤكد على مدى تجانس القائم بين العينتين الضابطة والتجريبية في هذه الاختبارات.

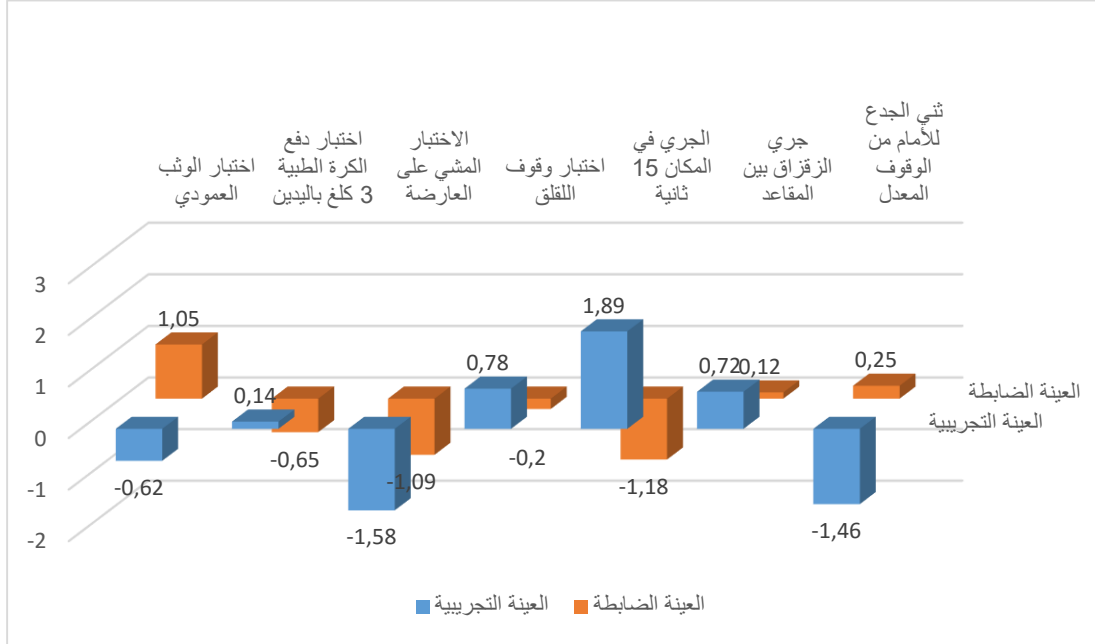
1-2-دراسة الاعتدالية

من اجل دراسة الاعتدالية قام الطالبان الباحثان بحساب معامل الالتواء لعينتين البحث الضابطة والتجريبية وهذا ما يوضحه الجدول رقم(05)

الاعتدالية	معامل الالتواء		الاختبارات
	العينة التجريبية	العينة الضابطة	
توجد اعتدالية	0,62-	1,05	اختبار الوثب العمودي
توجد اعتدالية	0,14	0,65-	اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين
توجد اعتدالية	1,58-	1,09-	الاختبار المشي على العارضة
توجد اعتدالية	0,78	0,2-	اختبار وقوف اللقلق
توجد اعتدالية	1,89	1,18-	الجري في المكان 15 ثانية
توجد اعتدالية	0,72	0,12	جري الزقزاق بين المقاعد
توجد اعتدالية	1,46-	0,25	ثني الجذع للأمام من الوقوف

جدول رقم (05) يمثل نتائج معامل الالتواء للعينة التجريبية وضابطة

من خلال الجدول يتضح ان جميع القيم معامل الالتواء لجميع اختبارات اللياقة البدنية القبلية محصورة في المجال [-3، +3] وهذا يؤكد على وجود اعتدالية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات القبلية وهذا ما يؤكد الشكل رقم(03)



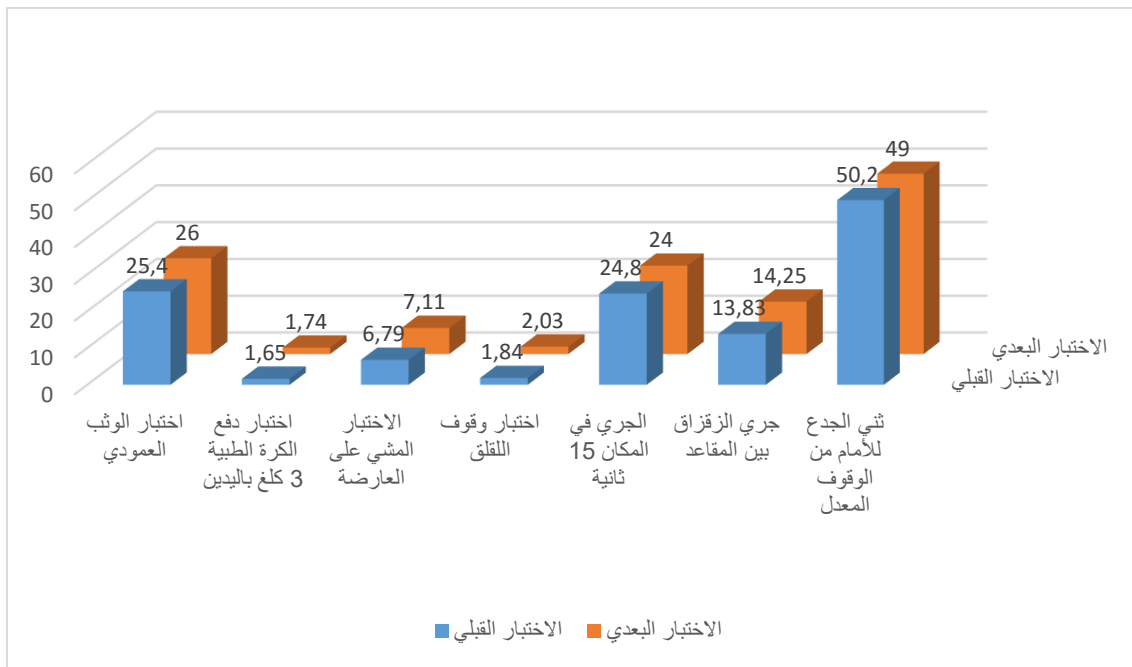
شكل بياني رقم (03) يمثل نتائج معامل الالتواء للعينة التجريبية وضابطة

2- عرض وتحليل نتائج اختبارات اللياقة البدنية القلبية والبعدية لعينة البحث الضابطة

المقاييس الاحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س					
اختبار الوثب العمودي	1,14	25,4	2,73	26	0,05	04	2,77	0,80	غير دال
اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين	0,23	1,65	0,13	1,74					غير دال
الاختبار المشي على العارضة	1,1	6,79	0,94	7,11					غير دال
اختبار وقوف القلق	0,60	1,84	0,46	2,03					غير دال
الجري في المكان 15 ثانية	2,54	24	2,16	24,8					غير دال
جري الزفراق بين المقاعد	1,96	13,83	1,59	14,25					غير دال
ثني الجذع للأمام من الوقوف المعدل	2,38	50,2	1,22	49					غير دال

الجدول رقم (06) نتائج اختبارات اللياقة البدنية القلبية والبعدية لعينة البحث الضابطة

يتضح من خلال الجدول رقم (06) باستخدام اختبارات حيث تتراوح قيمة ت المحسوبة بين 0.80 الى 2.05 وهي كلها أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر ب 2,77 وهذا عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني ان النتائج المتحصل عليها غير دال احصائيا وهذا ما يؤكد الشكل (04) حيث ان الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية



الشكل البياني رقم (04) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للعينه الضابطة

2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) القبلية والبعدي لعيينة البحث

الضابطة

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبار
						ع	س	ع	س	
غير دال	0,80	2,77	0,05	04	05	2,73	26	1,14	25,4	العينة الضابطة

الجدول رقم (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار

الوثب العمودي

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة

الضابطة في اختبار الوثب العمودي حيث ان:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط 25,4، وانحراف 1,14، في حين حصلت

على متوسط حسابي 26، والانحراف المعياري 2,73 في الاختبار البعدي، اما قيمة

(ت) المحسوبة فقد بلغت 0,80 وهي أصغر من (ت) الجدولية المقدر ب 2,77 عند

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج

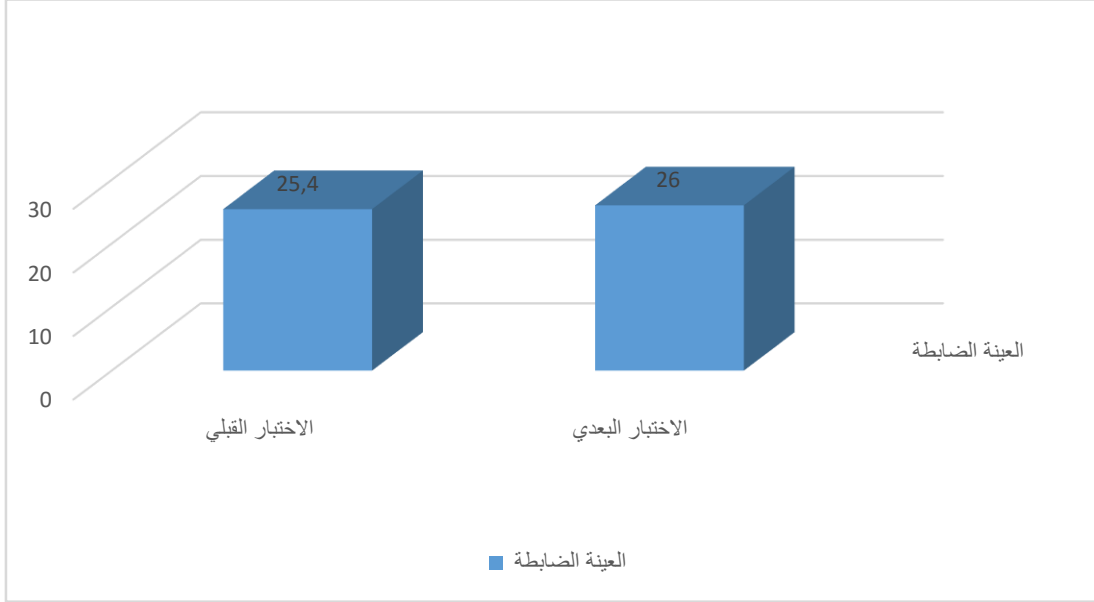
الاختبار البعدي غير دالة احصائيا أي انه لا توجد فروق معنوية بينها.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة الضابطة لم تسجل

تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (05) يمثل المتوسطات الحسابية

القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار القوة (الوثب العمودي)

النشاط الحركي والحركات الأرضية التي كانت لها دور فعال في تنمية القوة العضلية للرجلين



الشكل البياني رقم (05) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار القوة (الوثب العمودي)

2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين) القبلي

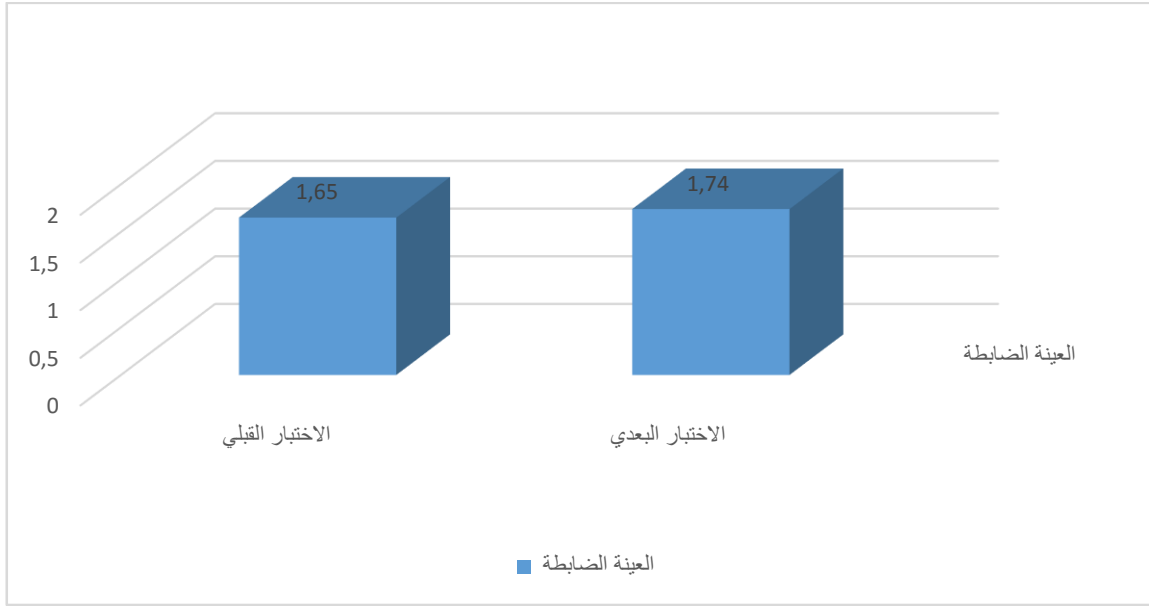
والبعدي لعينة البحث الضابطة

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبار
						ع	س	ع	س	
غير دال	1,76	2.77	0.05	04	05	0,13	1,74	0,23	1,65	العينة الضابطة

الجدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين

من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين حيث: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 1,75، وانحراف امعياري 0,24، في حين حصلت على متوسط حسابي 1,86، وانحراف معياري 0,20 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 1,30 وهي أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي غير دالة احصائيا أي انه لا توجد فروق معنوية بينها.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة الضابطة لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (06) يمثل المتوسطات الحسابية القبالية والبعديه لعينة الضابطة في اختبار القوة (دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين)



الشكل البياني رقم (06) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار القوة (دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين)

2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) القبلي

والبعدي لعينة البحث الضابطة

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبار
						ع	س	ع	س	
غير دال	1,02	2.77	0.05	04	05	0,94	7,11	1,1	6,79	العينة الضابطة

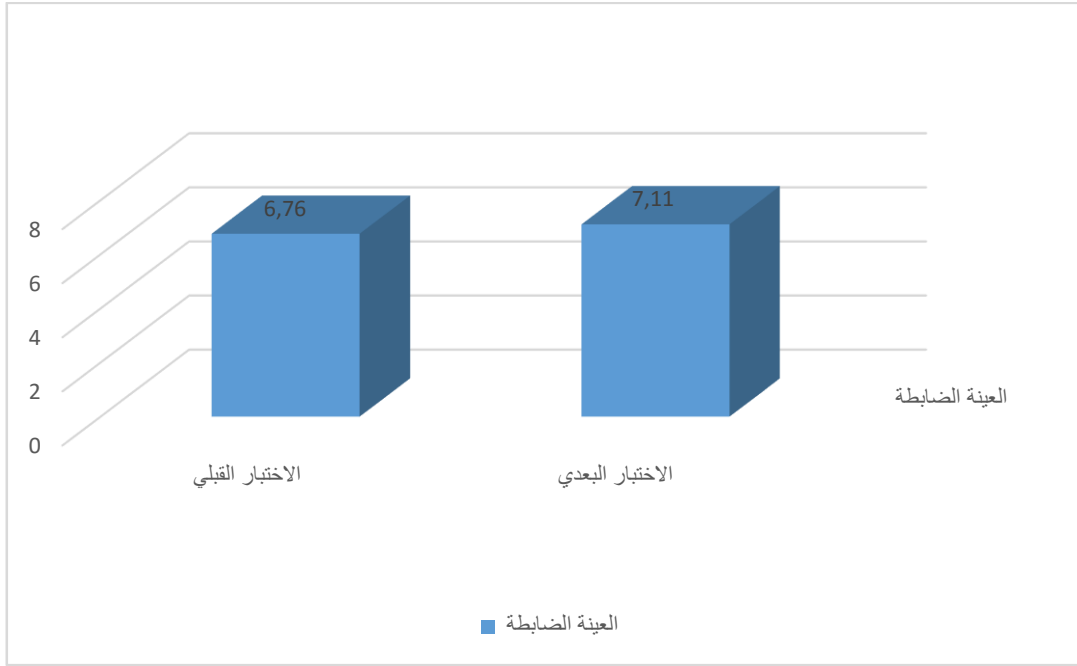
الجدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار

التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) حيث:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 6,79، والانحراف المعياري 1,1، في حين حصلت على متوسط حسابي 7,11، والانحراف المعياري 0,94 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 1,02 وهي اصغر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي غير دالة احصائيا أي انه لا توجد فروق معنوية بينها.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (07) يبين يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)



الشكل البياني رقم (07) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في

اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)

2-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الثابت (الاختبار وقوف اللق) القبلية والبعدي

لعينة البحث الضابطة

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبار
						ع	س	ع	س	
غير دل	1,32	2.77	0.05	04	05	0,46	2,03	0,60	1,84	العينة الضابطة

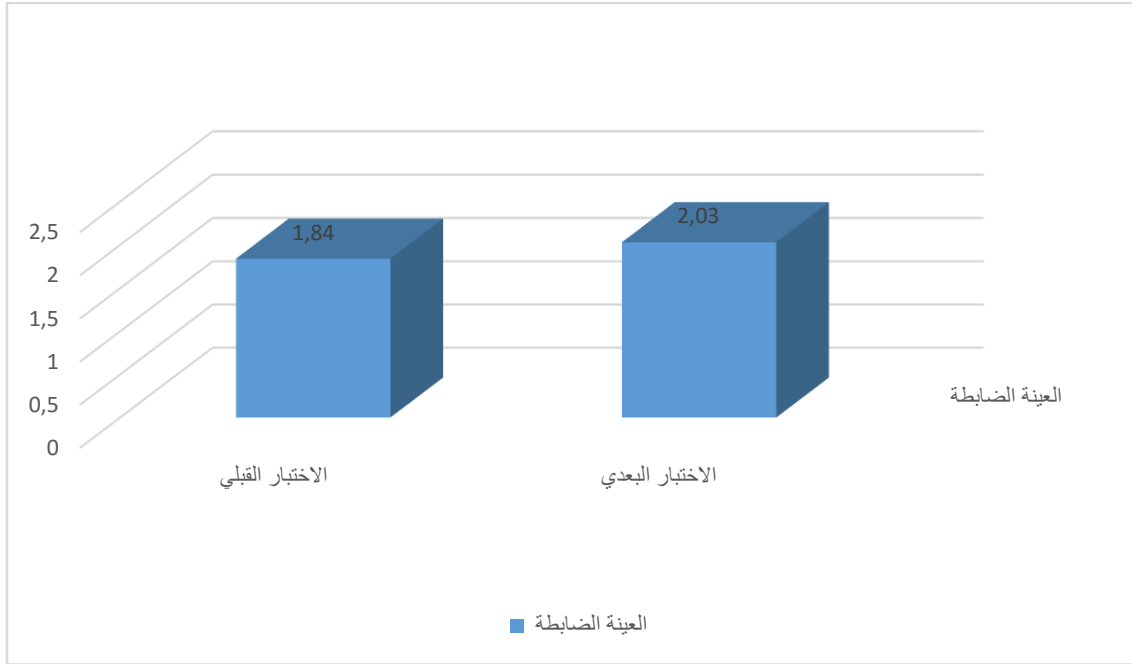
الجدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار

التوازن الثابت (اختبار وقوف اللق)

من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق) حيث:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 1,84، والانحراف المعياري 0,60، في حين حصلت على متوسط حسابي 2,03، والانحراف المعياري 0,46 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 1,32 وهي أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي غير دالة احصائيا أي انه لا توجد فروق معنوية بينها.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (08) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق)



الشكل البياني رقم (08) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في

اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق)

2-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) القبلي

والبعدي لعينة البحث الضابطة

الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 1-ن	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبارات
						ع	س	ع	س	
غير دال	1,5	2.77	0.05	04	05	1,22	49	2,38	50,2	العينة الضابطة

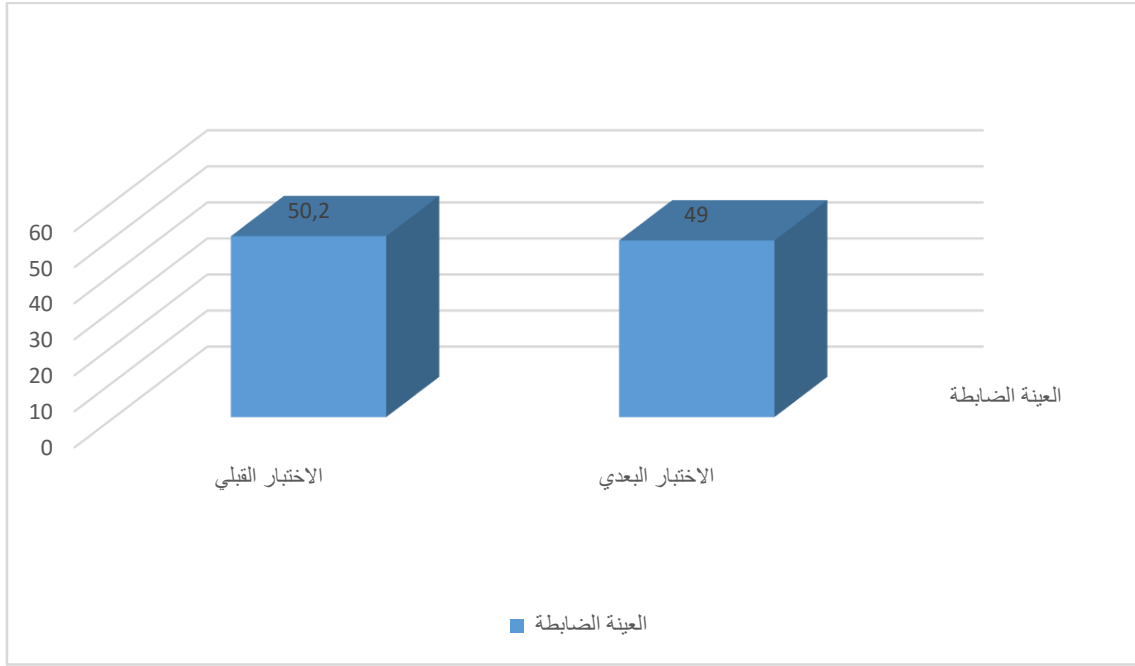
الجدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار

المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف)

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث في اختبار المرونة (اختبار ثني الجدع للأمام من الوقوف) حيث:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 50,2، والانحراف المعياري 2,38، في حين حصلت على متوسط حسابي 49، والانحراف المعياري 1,22 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 1,5 وهي أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي غير دالة احصائيا أي انه لا توجد فروق معنوية بينها.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (09) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار المرونة (اختبار ثني الجدع للأمام من الوقوف)



الشكل البياني رقم (09) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في

اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف)

2-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد) القبلية والبعدي

لعينة البحث الضابطة

الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبارية
						ع	س	ع	س	
غير دال	1,63	2,77	0,05	04	05	1,59	14,25	1,96	13,83	العينة الضابطة

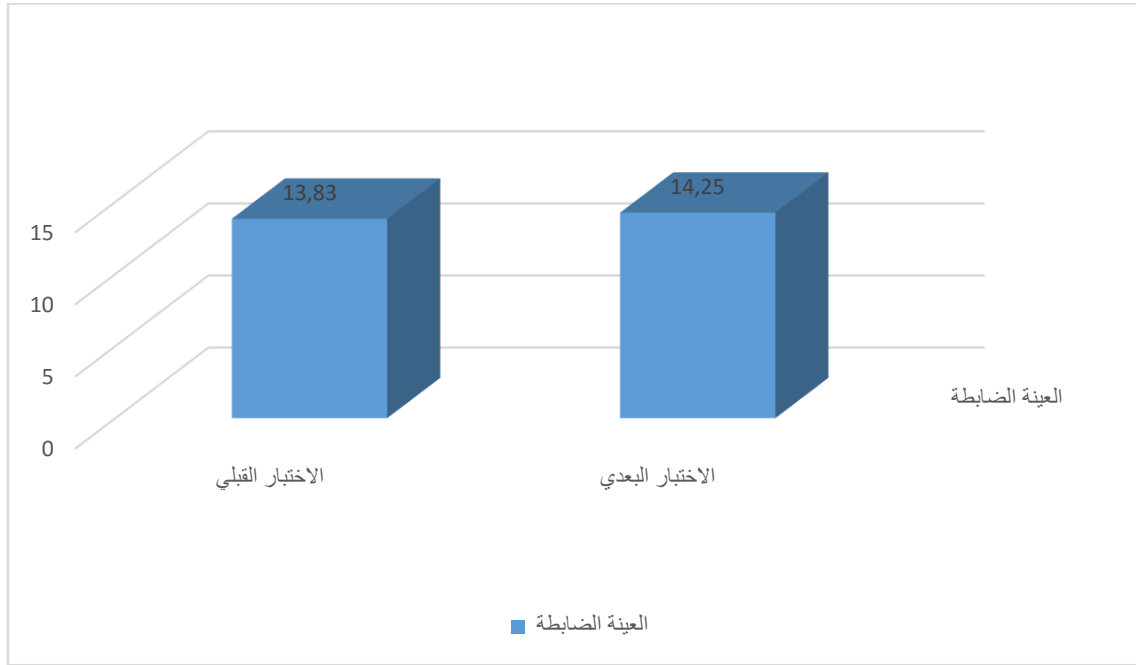
الجدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار

الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد)

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقراق بين المقاعد) حيث:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 13,83، والانحراف المعياري 1,96، في حين حصلت على متوسط حسابي 14,25، والانحراف المعياري 1,59 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 1,69 وهي أصغر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي غير دالة احصائيا أي انه لا توجد فروق معنوية بينها.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (10) يمثل المتوسطات الحسابية القبالية والبعدية لعينة الضابطة في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقراق بين المقاعد)



الشكل البياني رقم (10) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد)

2-7-7- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة (اختبار الجري في المكان 15 ثانية) القبلي

والبعدي لعينة البحث الضابطة

الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 1-ن	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبارات
						ع	س	ع	س	
غير دال	1,08	2,77	0,05	04	05	2,16	24,8	2,54	24	العينة الضابطة

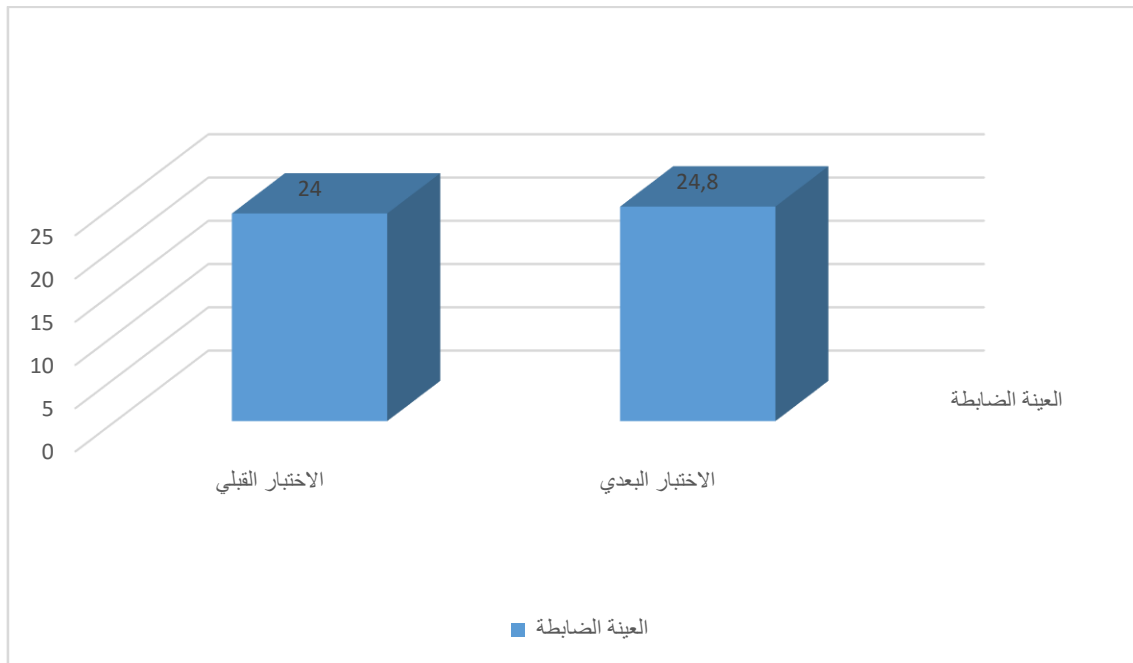
الجدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة

(اختبار جري في المكان 15 ثانية)

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث في اختبار السرعة (اختبار جري في المكان 15 ثانية) حيث:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 24، والانحراف المعياري 2,54، في حين حصلت على متوسط حسابي 24,8، والانحراف المعياري 2,16 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 1,08 وهي أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي غير دالة احصائيا أي انه لا توجد فروق معنوية بينها.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (11) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار السرعة (اختبار جري المكان 15 ثانية)



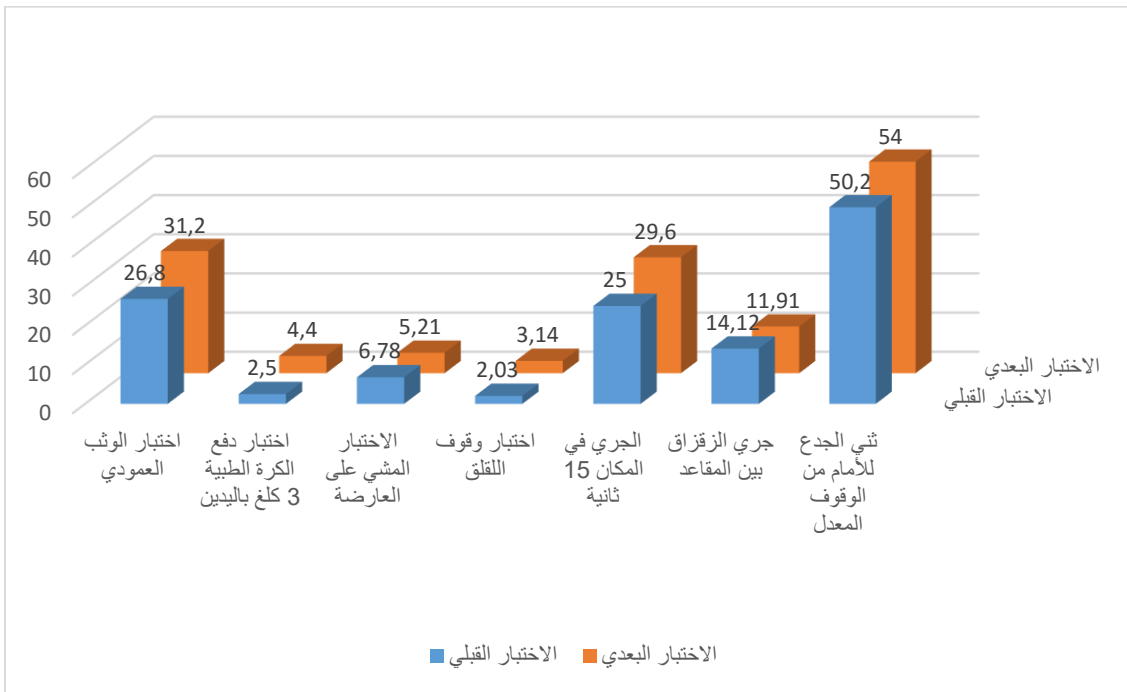
الشكل البياني رقم (11) يمثل المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار السرعة (اختبار جري المكان 15 ثانية)

3- عرض وتحليل نتائج اختبارات اللياقة البدنية القلبية والبعدي لعينة البحث التجريبية

المقاييس الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
اختبار الوثب العمودي	1,09	26,8	1,78	31,2	0.05	04	2,77	5,87	دال
اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين	0,21	1,71	0,16	1,94					
الاختبار المشي على العارضة	1,04	6,78	0,22	5,21					
اختبار وقوف القلق	0,42	2,01	0,8	3,14					
الجري في المكان 15 ثانية	1,58	25	3,28	29,6					
جري الزقزاق بين المقاعد	1,33	14,12	0,87	11,91					
ثني الجذع للأمام من الوقوف المعدل	1,64	50,2	1,58	54					

الجدول رقم (14) نتائج اختبارات اللياقة البدنية القلبية والبعدي لعينة البحث التجريبية

يتضح من خلال الجدول رقم (14) باستخدام اختبار ت حيث تتراوح قيمة ت المحسوبة بين 3,98 الى 10,15 وهي كلها أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب 2,77 وهذا عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني ان النتائج المتحصل عليها دال احصائيا وهذا ما يؤكد الشكل (12) حيث ان الفرق الحاصلة بين المتوسطات لها دلالة إحصائية



الشكل البياني رقم (12) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للعيينة التجريبية

3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) القبلية والبعدي لعينة البحث

التجريبية

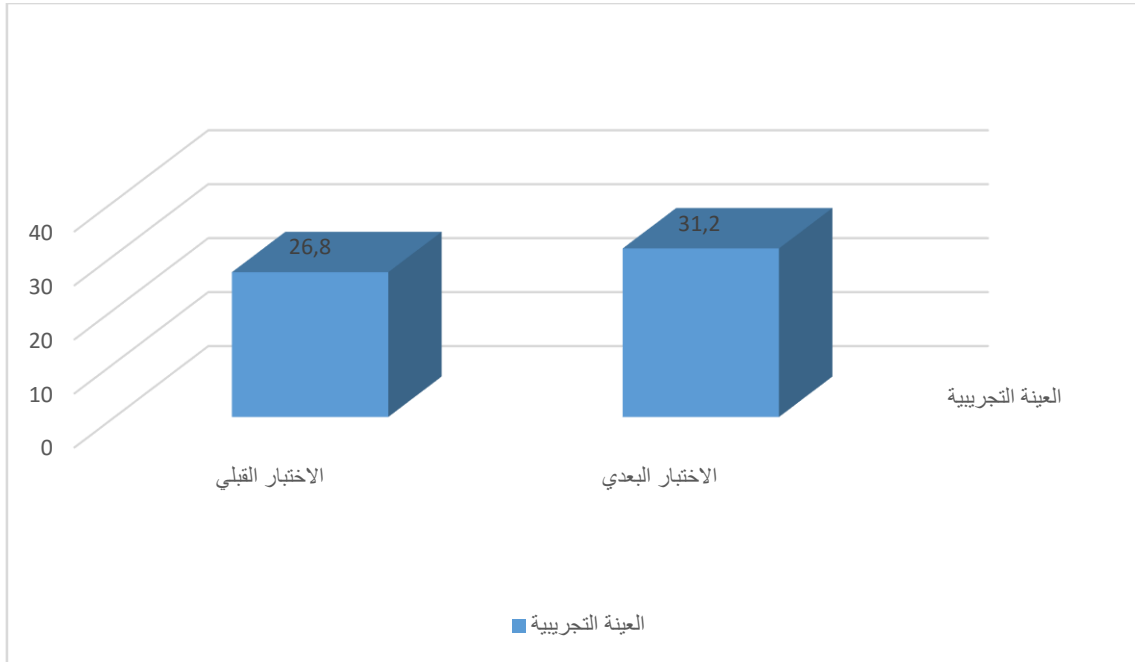
الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبار
						ع	س	ع	س	
دال	5,87	2,77	0,05	04	05	1,78	31,2	1,09	26,8	العينة التجريبية

الجدول رقم (15) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي

من خلال الجدول رقم (15) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي حيث:
حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 26,8، والانحراف المعياري 1,09، في حين حصلت على متوسط حسابي 31,2، والانحراف المعياري 1,78 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 5,87 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي في الجمباز كان أكثر فعالية في تنمية القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العمودي، والشكل البياني رقم (13) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي الذي

كان أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية التي كانت لها دور فعال في تنمية القوة العضلية للرجلين



الشكل البياني رقم (13) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة الضابطة في اختبار القوة (الوثب العمودي)

3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين) القبلي

والبعدية لعينة البحث التجريبية

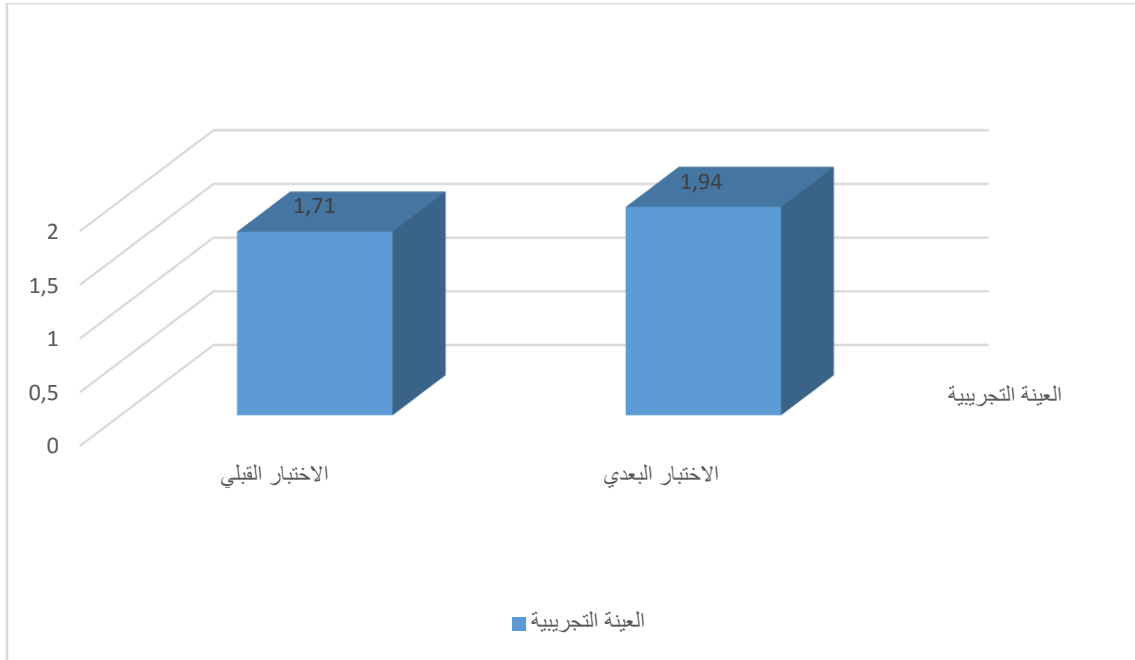
الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبار
						ع	س	ع	س	
دال	6,14	2.77	0.05	04	05	0,16	1,94	0,21	1,71	العينة التجريبية

الجدول رقم (16) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين

من خلال الجدول رقم (16) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين حيث: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 1,71، والانحراف المعياري 0,21، في حين حصلت على متوسط حسابي 1,94، والانحراف المعياري 0,16 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 6,14 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,78 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي في الجمباز كان أكثر فعالية في تنمية القوة العضلية لليدين في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين، والشكل البياني رقم (14) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار دفع الكرة

الطبية 3 كلغ باليدين الذي كان أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية التي كانت لها دور فعال في تنمية القوة العضلية لليدين.



الشكل البياني رقم (14) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة الضابطة في اختبار القوة (دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين)

3-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبار
						ع	س	ع	س	
دال	3,98	2.77	0.05	04	05	0,22	5,21	1,04	6,78	العينة التجريبية

الجدول رقم (17) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار

التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)

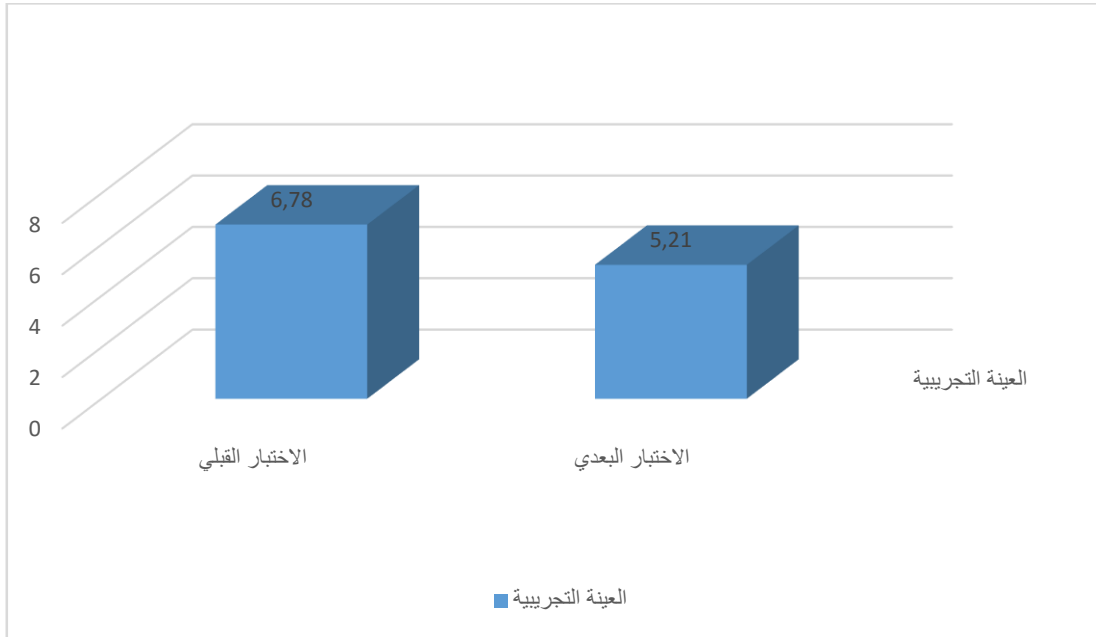
من خلال الجدول رقم (17) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة

التجريبية في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) حيث:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 6,78، والانحراف المعياري 1,04، في حين حصلت على متوسط حسابي 5,21، والانحراف المعياري 0,22 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 3,98 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعلا في تنمية التوازن المتحرك في اختبار المشي على العارضة، والشكل البياني رقم (15) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار المشي على العارضة لصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية التي كانت لها دور فعال في تنمية التوازن

المتحرك



الشكل البياني رقم (15) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة)

3-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الثابت (الاختبار وقوف اللق) القبلي والبعدي

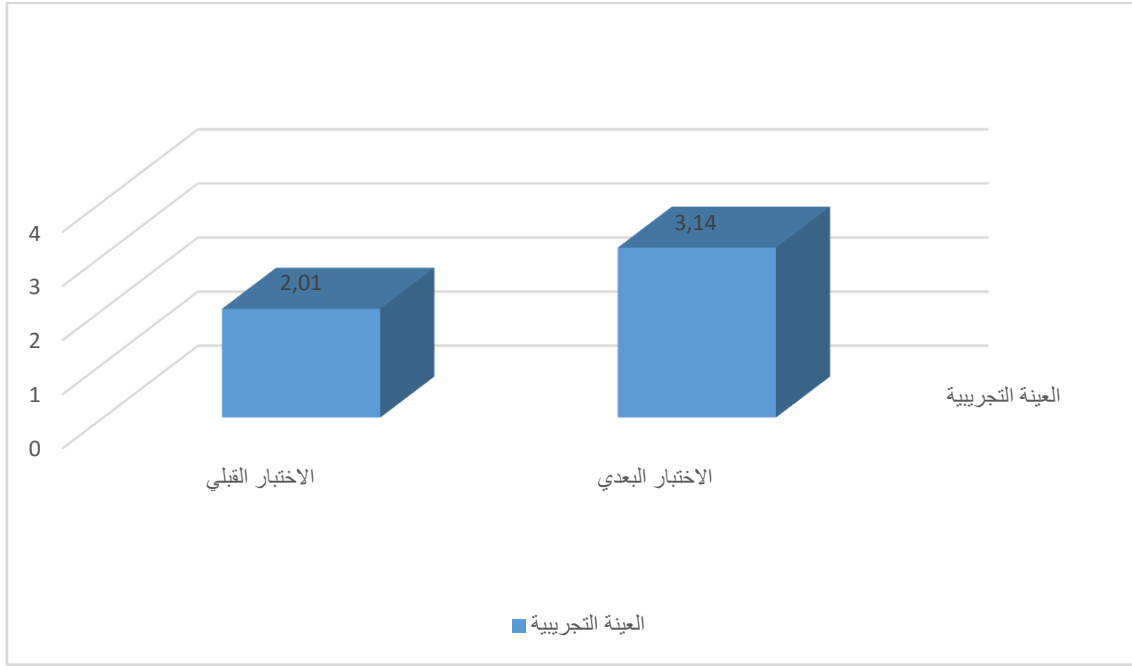
لعينة البحث التجريبية

الدالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبارية
						ع	س	ع	س	
دال	4,35	2.77	0.05	04	05	0,8	3,14	0,42	2,01	العينة التجريبية

الجدول رقم (18) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللق)

من خلال الجدول رقم (18) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق) حيث: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 2,01، والانحراف المعياري 0,42، في حين حصلت على متوسط حسابي 3,14، والانحراف المعياري 0,8 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 4,35 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعلا في تنمية التوازن الثابت في اختبار وقوف اللقلق، والشكل البياني رقم (16) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار المشي على العارضة لصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في تنمية التوازن الثابت



الشكل البياني رقم (16) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللق))

3-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) القبلي

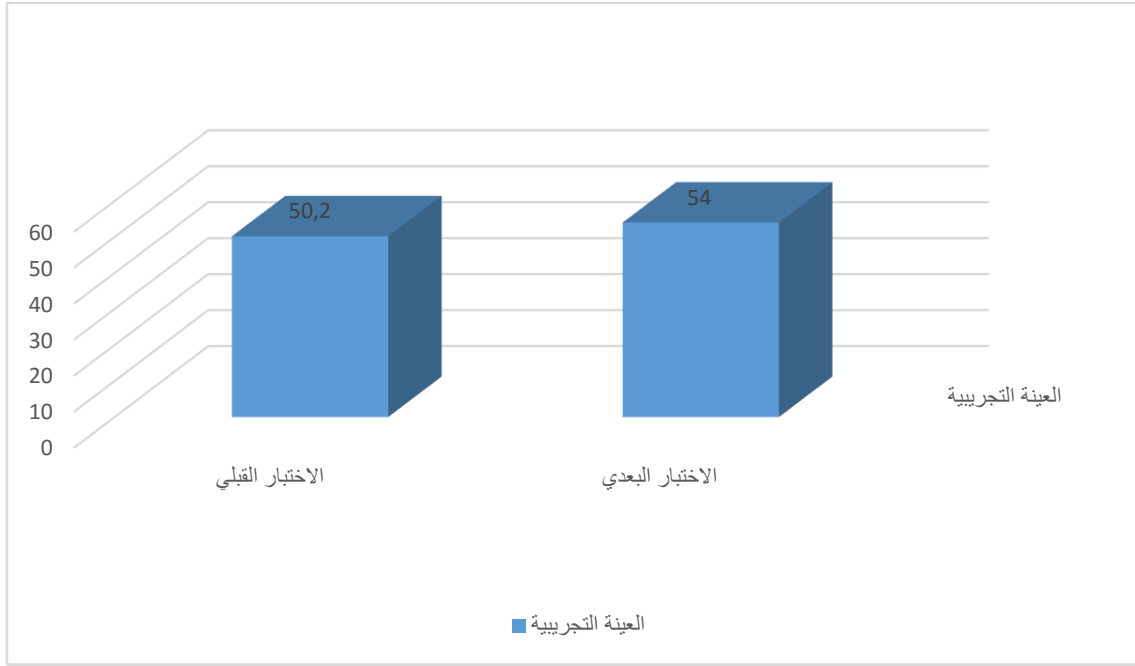
والبعدي لعينة البحث الضابطة

الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبارات
						ع	س	ع	س	
دال	10,15	2.77	0.05	04	05	1,58	54	1,64	50,2	العينة التجريبية

الجدول رقم (19) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف)

من خلال الجدول رقم (19) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) حيث: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 50,2، والانحراف المعياري 1,64، في حين حصلت على متوسط حسابي 54، والانحراف المعياري 1,58 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 10,15 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,78 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعلا في تنمية قياس ثني الجذع في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف ، والشكل البياني رقم (17) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار المشي على العارضة لصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في تنمية العضلات الخلفية للفخذ وعضلات الجذع وبتالي زيادة قياس ثني الجذع



الشكل البياني رقم (17) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة التجريبية في اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف)

3-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد) القبلية والبعدي

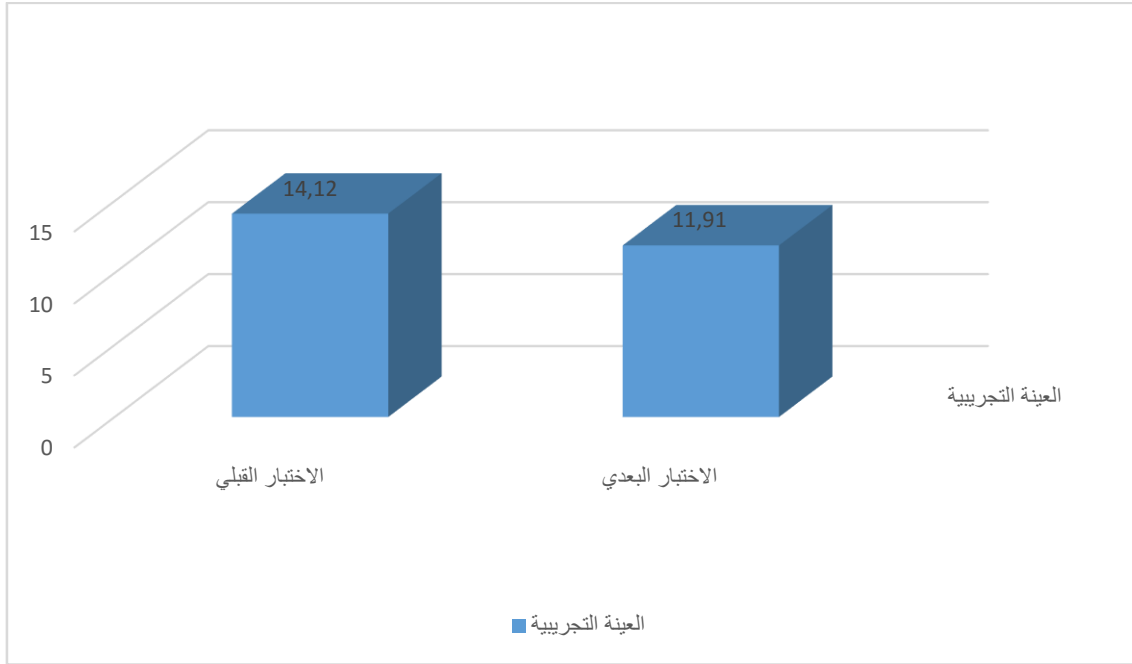
لعينة البحث التجريبية

الدالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبار
						ع	س	ع	س	
دال	7,53	2.77	0.05	04	05	0,87	11,91	1,33	14,12	العينة التجريبية

الجدول رقم (20) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد)

من خلال الجدول رقم (20) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد) حيث: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 14,12، والانحراف المعياري 1,33، في حين حصلت على متوسط حسابي 11,91، والانحراف المعياري 0,87 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 7,53 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 2,78 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعلا في تنمية الرشاقة في اختبار جري الزقزاق بين المقاعد، والشكل البياني رقم (18) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار جري الزقزاق بين المقاعد لصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في تنمية المجاميع العضلية المختلفة.



الشكل البياني رقم (18) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقراق بين المقاعد)

3-7- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة (اختبار الجري في المكان 15 ثانية) القبلي

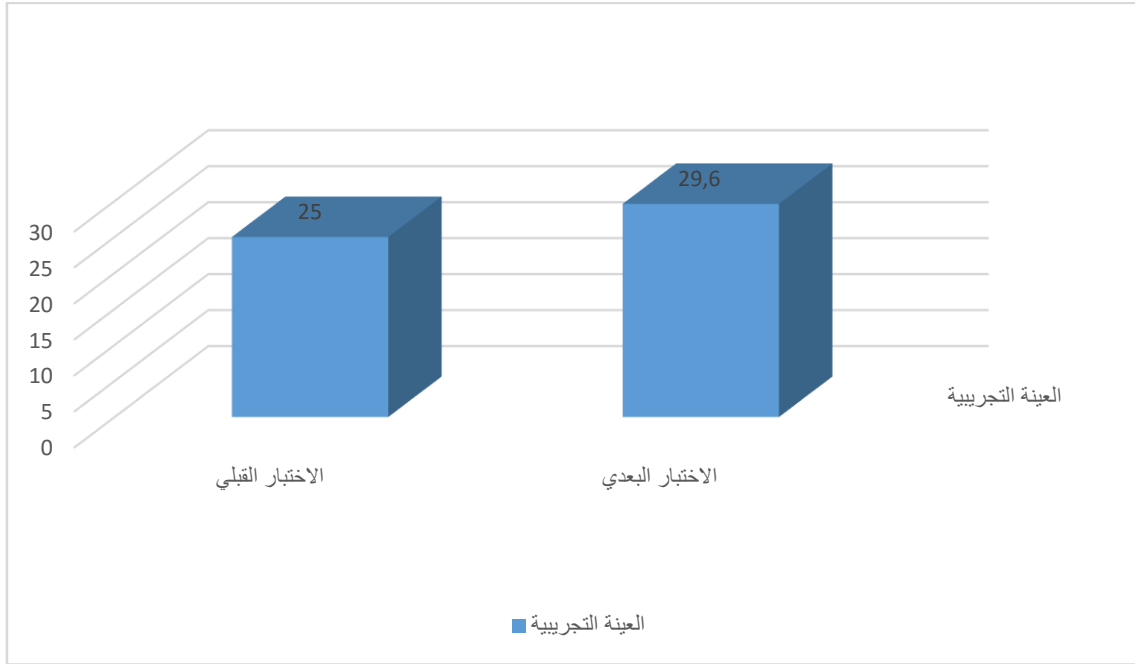
والبعدي لعينة البحث التجريبية

الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 1-ن	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبارات
						ع	س	ع	س	
دال	4,27	2.77	0.05	04	05	3,28	29,6	1,58	25	العينة الضابطة

الجدول رقم (21) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار السرعة (اختبار جري في المكان 15 ثانية)

من خلال الجدول رقم (21) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث في اختبار السرعة (اختبار جري في المكان 15 ثانية) حيث:
حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 25، والانحراف المعياري 1,58، في حين حصلت على متوسط حسابي 29,6، والانحراف المعياري 3,28 في الاختبار البعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 4,27 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04 مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعلا في تنمية السرعة في اختبار جري في المكان 15 ثانية، والشكل البياني رقم (19) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار جري في المكان 15 ثانية لصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في زيادة القدرة على السرعة.



الشكل البياني رقم (19) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة التجريبية في اختبار السرعة (اختبار جري المكان 15 ثانية)

4-مقارنة نتائج اختبارات اللياقة البدنية لعنتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

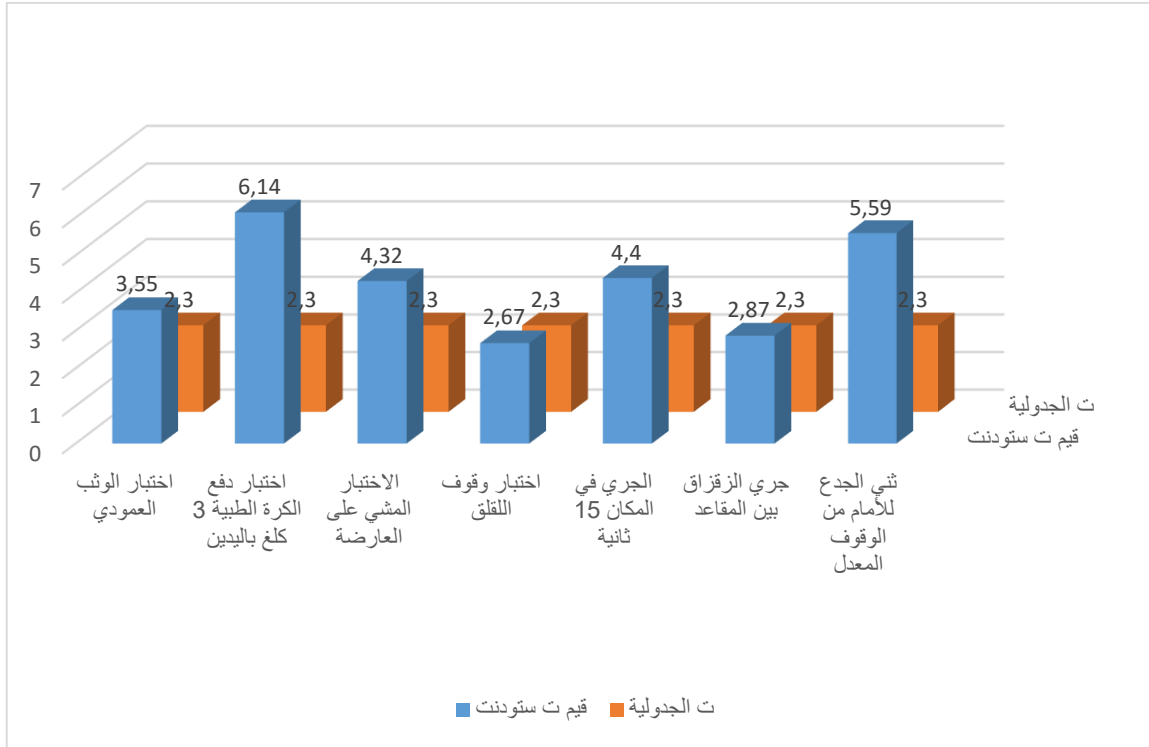
بعدها قامت مجموعة البحث الضابطة والتجريبية بإجراء الاختبارات البعدي، قام الباحثان الطالبان بمعالجة النتائج المتحصل عليها احصائيا، وذلك باستخدام ستودنت وهذا بحساب قيمة ت المحسوبة ومقارنتها بقيمة ت الجدولية 2,30 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8 كما هو موضح في الجدول رقم (22).

المقاييس الإحصائية الاختبارية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		درجة الحرية 2ن-2	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدالة الاحصائية
	ع	س	ع	س					
اختبار الوثب العمودي	26	2,73	31,2	1,78	08	0.05	2,30	3,55	دال
اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين	1,71	0,21	1,94	0,16					دال
الاختبار المشي على العارضة	7,11	0,94	5,21	0,22					دال
اختبار وقوف اللقلق	2,03	0,45	3,14	0,8					دال
الجري في المكان 15 ثانية	24,8	2,16	29,6	3,28					دال
جري الزقزاق بين المقاعد	14,25	1,59	11,91	0,87					دال
ثني الجذع للأمام من الوقوف المعدل	49	1,22	54	1,81					دال
									دال

جدول رقم (22) يبين قيمة ت المحسوبة في اختبارات اللياقة البدنية البعدية لعينة

الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم (22) الذي يوضح قيم ت المحسوبة في اختبارات اللياقة البدنية البعدية بحيث تبين ان قيم ت المحسوبة في جميع الاختبارات اللياقة البدنية كانت التوالي 3,55 - 6,14 - 4,32 - 2,67 - 2,87 - 5,59 - وهي قيم اكبر من ت الجدولية المقدره ب 2,30 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وعليه فانه لا يوجد تجانس في عينة البحث في الاختبار البعدي، وهذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين في الاختبارات اللياقة البدنية البعدية هي لصالح المجموعة التجريبية، وعلى ضوء النتائج الجدول رقم (22) حيث يوضح قيم ت المحسوبة في الاختبارات اللياقة البدنية البعدية لعينة البحث، اين يظهر ان جميع القيم اكبر من قيمة ت الجدولية فهذا يدل على ظهور فروق دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية، مما يبين الأثر الإيجابي لوحدات المستخدمة بالنشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمناز والذي طبق على المجموعة التجريبية بالإضافة الى الملاحظ الشخصية لطالبان الباحثان ان ممارسة النشاط الحركي للمعاقين الصم البكم يساهم في تطوير مجموعة من الصفات اللياقة البدنية بنسب متفاوتة وهذا ما يوضحه الشكل رقم (20).



الشكل البياني رقم (20) يوضح قيمة ت ستودنت المحسوبة في اختبارات اللياقة البدنية البعدية لعينة البحث

1-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

في اختبار البعدي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2ن-2	عدد العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الدراسة الإحصائية الاختبارية
						ع	س	ع	س	
دال	3,55	2.30	0.05	08	05	1,78	31,2	2,73	26	الاختبار البعدي

الجدول رقم (23) يوضح نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (23) الذي يوضح نتائج اختبار القوة (الوثب العمودي) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي حيث:

حصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي 26، والانحراف المعياري 2,73، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي 31,2، والانحراف المعياري 1,78، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 3,55 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 مما يدل على ان نتائج العينة الضابطة ونتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح العينة التجريبية.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي في الجمباز كان أكثر فعالية في تنمية القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العمودي عكس العينة الضابطة التي لم تسجل التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (21) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العمودي الذي كان أحسن متوسط حسابي في العينة التجريبية وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية التي كانت لها دور فعال في تنمية القوة العضلية للرجلين



الشكل البياني رقم (21) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار القوة

(الوثب العمودي) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

4-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة (اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين) لعينتي

البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الدراسة الإحصائية الاختبار البعدي
						ع	س	ع	س	
دال	6,14	2.30	0.05	08	05	0,16	1,94	0,21	1,71	الاختبار البعدي

الجدول رقم (24) يوضح نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين لعينتي البحث

الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (24) الذي يوضح نتائج الاختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي حيث: حصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي 1,71، والانحراف المعياري 0,21، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي 1,94، والانحراف المعياري 0,16، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 6,14 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 2,30 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 مما يدل على ان نتائج العينة الضابطة ونتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح العينة التجريبية.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي في الجمباز كان أكثر فعالية في تنمية القوة العضلية لليدين في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين، عكس العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار والتي لم يكن لها برنامج تدريبي وكانت تعتمد حصصه على طريقة المنافسة والمقابلات، والشكل البياني رقم (22) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي الذي كان أحسن متوسط حسابي في العينة التجريبية وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية التي كانت لها دور فعال في تنمية القوة العضلية لليدين.



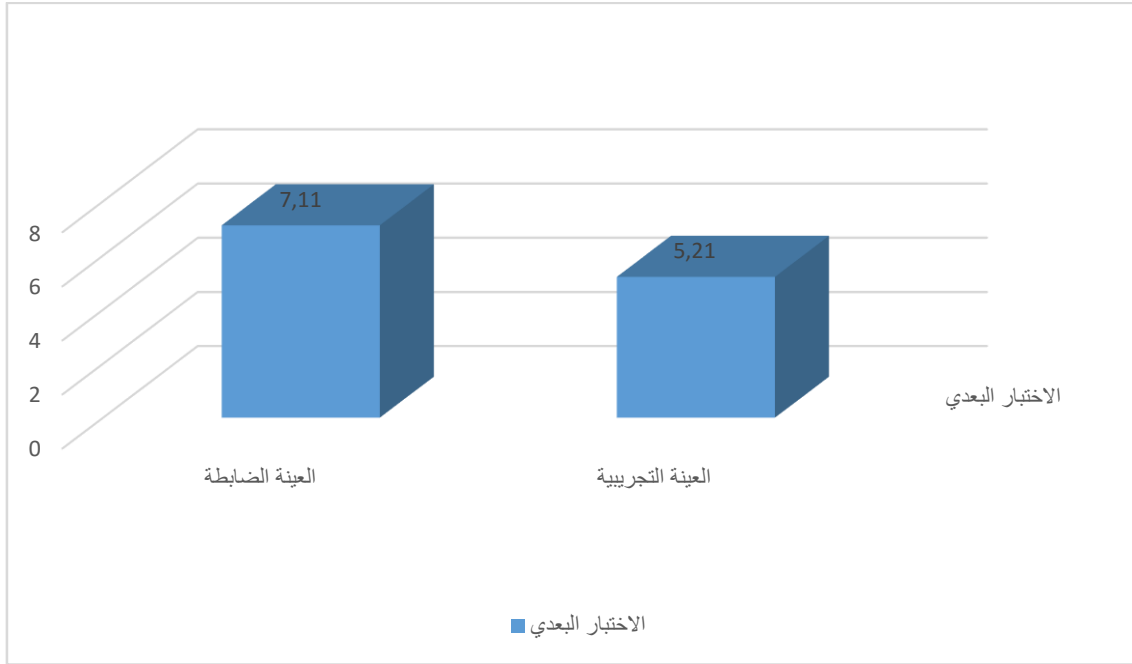
الشكل البياني رقم (22) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار القوة (دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي 3-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الاختبار
						ع	س	ع	س	
دال	4,32	2.30	0.05	08	05	0,22	5,21	0,94	7,11	الاختبار البعدي

الجدول رقم (25) يوضح نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (25) الذي يوضح نتائج اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي حيث: حصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي 7,11، والانحراف المعياري 0,94، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي 5,21، والانحراف المعياري 0,22، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 4,32 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 2,30 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 مما يدل على ان نتائج العينة الضابطة ونتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح العينة التجريبية.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي في الجمباز كان اكثر فعالا في تنمية التوازن المتحرك اختبار الاختبار المشي على العارضة ، عكس العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار والتي لم يكن لها برنامج تدريبي وكانت تعتمد حصصه على طريقة المنافسة والمقابلات، والشكل البياني رقم (23) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي الذي كان أحسن متوسط حسابي في العينة التجريبية وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية التي كانت لها دور فعال في تنمية التوازن المتحرك.



الشكل البياني رقم (23) يمثل الفروق بين المتوسطات في اختبار التوازن المتحرك (الاختبار المشي على العارضة) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

4-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الثابت (الاختبار وقوف اللق) لعينتي البحث

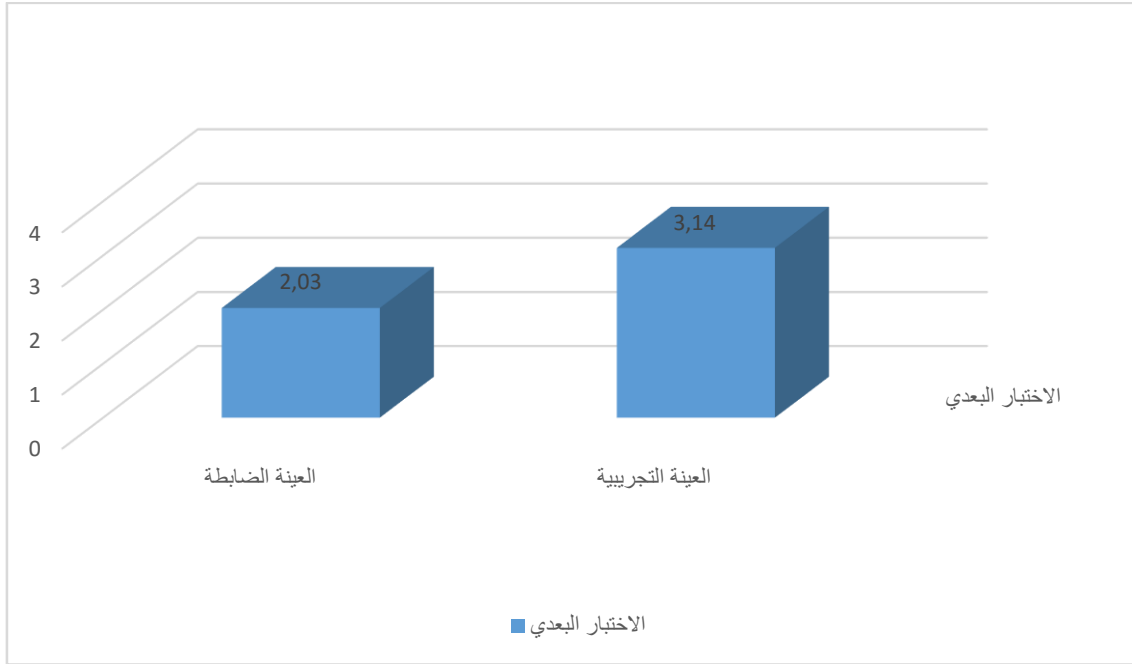
الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	عدد العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الاختبار البعدي
						ع	س	ع	س	
دال	2,67	2.30	0.05	8	05	0,8	3,14	0,45	2,03	الاختبار البعدي

الجدول رقم (26) يوضح نتائج الاختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللق) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (26) الذي يوضح نتائج اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي حيث: حصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي 2,03، والانحراف المعياري 0,45، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي 3,14، والانحراف المعياري 0,8، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 2,67 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 2,30 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 مما يدل على ان نتائج العينة الضابطة ونتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح العينة التجريبية.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعالا في تنمية التوازن الثابت في اختبار وقوف اللقلق عكس العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (24) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار المشي على العارضة لصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في تنمية التوازن الثابت.



الشكل البياني رقم (24) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار التوازن الثابت (اختبار وقوف اللقلق) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي 4-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) لعينتي

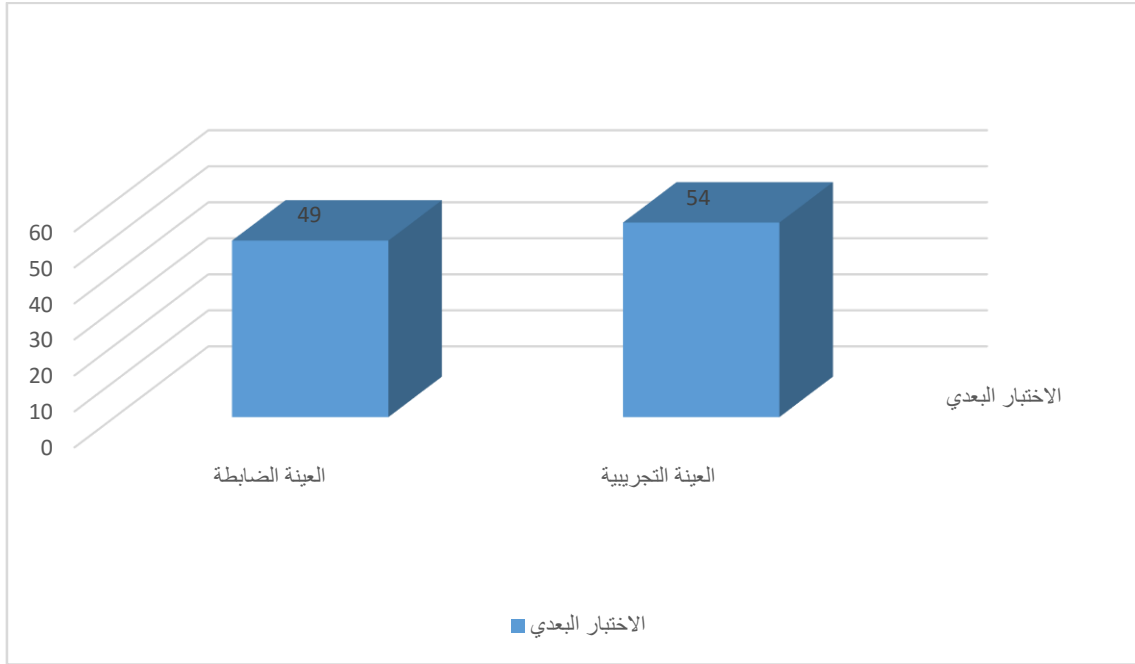
البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية - 2	عدد العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الدراسة الإحصائية الاختبارية
						ع	س	ع	س	
دال	5,59	2.30	0.05	08	05	1,81	54	1,22	49	الاختبار البعدي

الجدول رقم (27) يوضح نتائج الاختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (27) الذي يوضح نتائج الاختبار المرنة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي حيث: حصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي 49، والانحراف المعياري 1,22، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي 54، والانحراف المعياري 1,81، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 5,59 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 2,30 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 مما يدل على ان نتائج العينة الضابطة ونتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح العينة التجريبية.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعلا في تنمية قياس ثني الجذع في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف عكس العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (25) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية في اختبار المشي على العارضة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي لصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في تنمية العضلات الخلفية للفخذ وعضلات الجذع وبتالي زيادة قياس ثني الجذع.



الشكل البياني رقم (25) يمثل الفروق بين المتوسطات في اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

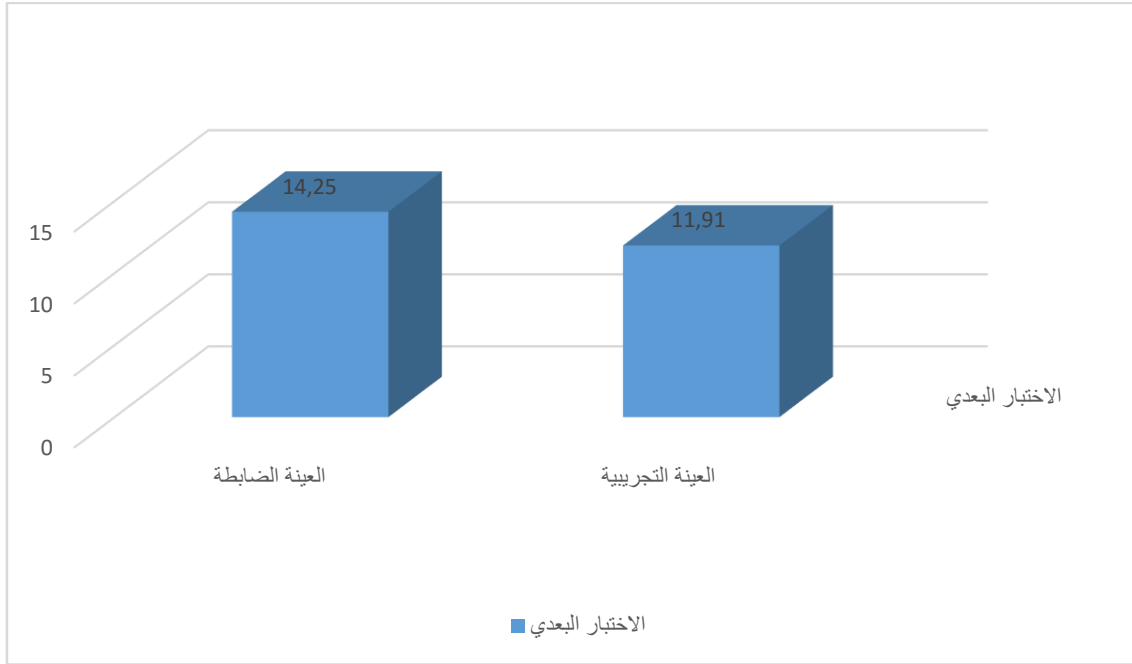
4-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقراق بين المقاعد) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2ن- 2	عدد العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الاختبارات
						ع	س	ع	س	
دال	2,87	2.30	0.05	08	05	0,87	11.91	1.59	14,25	الاختبار البعدي

الجدول رقم (28) يوضح نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقراق بين المقاعد) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (28) الذي يوضح نتائج اختبار الرشاقة (اختبار جري الزقزاق بين المقاعد) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي حيث: حصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي 14,25، والانحراف المعياري 1,59، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي 11,91، والانحراف المعياري 0,87، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 2,87 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب 2,30 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 مما يدل على ان نتائج العينة الضابطة ونتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح العينة التجريبية.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعالا في تنمية الرشاقة في اختبار جري الزقزاق بين المقاعد عكس العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (26) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية في اختبار جري الزقزاق بين المقاعد لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي ولصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في تنمية المجاميع العضلية المختلفة.



الشكل البياني رقم (26) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار الرشاقة (جري الزقراق بين المقاعد) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

4-7- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة (اختبار الجري في المكان 15 ثانية) لعينتي البحث

الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

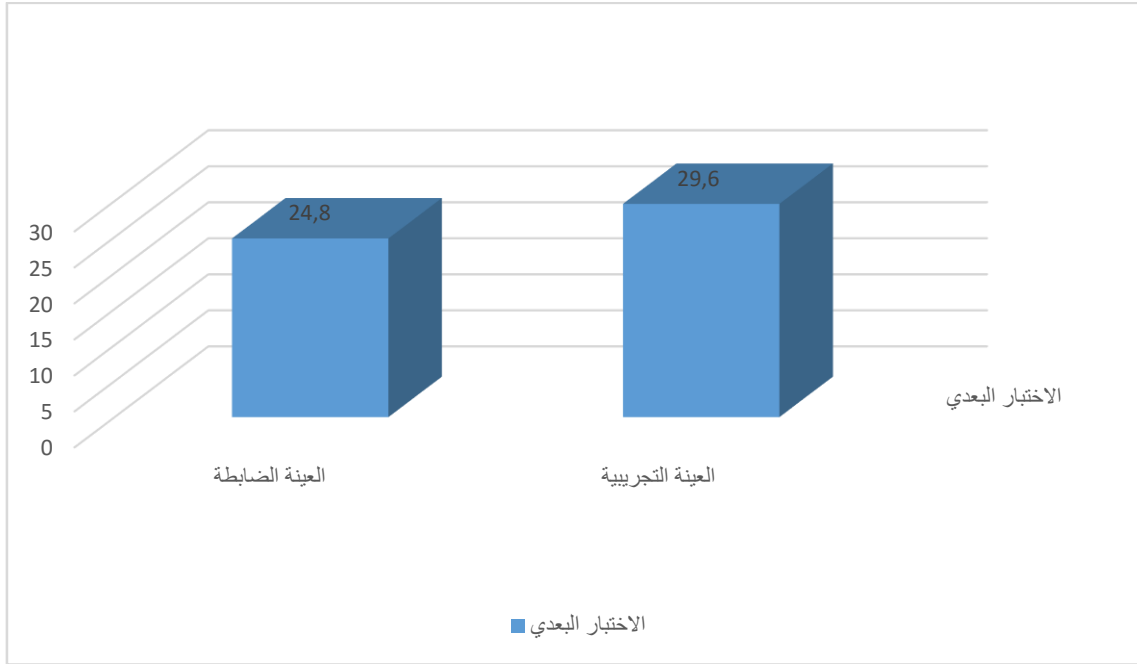
الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الدراسة الإحصائية الاختبارية
						ع	س	ع	س	
دال	2,72	2.77	0.05	04	05	3,28	29.6	2,16	24,8	الاختبار البعدي

الجدول رقم (29) يوضح نتائج الاختبار السرعة (اختبار جري في المكان 15 ثانية)

لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (29) الذي يوضح نتائج اختبار السرعة (اختبار جري في المكان 15 ثانية) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي حيث: حصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي 24,8، والانحراف المعياري 2,16، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي 29,6، والانحراف المعياري 3,28، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 2,72 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 2,30 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 مما يدل على ان نتائج العينة الضابطة ونتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح العينة التجريبية.

يستخلص الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز فعلا في تنمية السرعة في اختبار جري في المكان 15 ثانية عكس العينة الضابطة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (27) يبين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية في اختبار جري في المكان 15 ثانية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي ولصالح مجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى فعالية الوحدات النشاط الحركي والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في زيادة القدرة على السرعة.



الشكل البياني رقم (27) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار السرعة (اختبار جري المكان 15 ثانية) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي

5-الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة المتوصل اليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك باعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا اليها، سنحاول في هذا الفصل الى تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل اليها الطالبان الباحثان بعد المعالجة الإحصائية ثم مقارنتها مع فرضيات البحث والخروج بخلاصة عامة مع استخلاص التوصيات والاقتراحات ومن خلال نتائج الاختبارات نقول ان ممارسة النشاط الحركي بانتظام اظهر تطوراً إيجابياً وواضح في جميع صفات اللياقة البدنية الموجودة في البحث (التوازن، القوة، المرونة، الرشاقة، المرونة) وذلك خلال نهاية البرنامج المقترح.

-البرنامج بالنشاط الحركي لدى الصم والبكم أدى الى تنمية الصفات البدنية للمجموعة التي طبق عليها البرنامج. وافرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لدى الأطفال الصم والبكم. وان ممارسة النشاط الحركي للمعاقين الصم والبكم يساهم في تطوير مجموعة من الصفات اللياقة البدنية بنسب متفاوتة -ان ممارسة النشاط الحركي والذي يركز في دراستنا على الحركات الأرضية في الجمباز تأثير إيجابي على صفة القوة وخاصة قوة الانفجارية للذراعين مقارنة مع الصفات البدنية الأخرى.

وهذا ما أكدته دراسة هشام لوح 2004/2003، موضوع الدراسة " اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر لباي حلیم (حلیم، 2016): بعنوان "اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن الحركي للأطفال ذوي الاعاقة السمعية البسيطة

6-مناقشة الفرضيات

من خلال الاستنتاجات المتحصل عليها تم مناقشة الفرضيات على النحو التالي:

6-1- مناقشة الفرضية الاولى: والتي يفترض فيها الطالبان " برنامج النشاط الحركي المقترح يحسين من بعض الصفات اللياقة البدنية باستخدام حركات ارضية في الجمباز لفئة الصم والبكم".

النشاط الحركي هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة وهي الحركة الهادفة التي تؤدي إلى النشاط الملحوظ في العضلات الهيكلية وضع هارسون كالرك من جامعة أرغون تعريفا للياقة البدنية وأقر به مجلس الامريكي للياقة البدنية والرياضية، وكذلك اعتمدته الأكاديمية الامريكية للتربية البدنية "هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة بدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العدل والاداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

وهذا ما أكدته نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، ويلاحظ استخدام هذا البرنامج بالنشاط الحركي من خلال ممارسة الحركات الأرضية في الجمباز أدى الى تنمية عناصر اللياقة البدنية المدروسة.

6-2- مناقشة الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في العينة التجريبية ولصالح الاختبار في نتائج بعض الصفات اللياقة البدنية البعدى لدى الأطفال الصم والبكم.

قد اثبتت النتائج المتحصل عليها صحة هذه الفرضية حيث اثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى لدى الأطفال الصم والبكم في جميع اختبارات اللياقة البدنية (القوة-

السرعة-المرونة-التوازن-الرشاقة) وذلك بتحقيقها لقيم ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وعليه نقول ان الفرضية الثانية قد تحققت.

6-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي في نتائج بعض الصفات اللياقة البدنية لدى الأطفال الصم والبكم.

قد اثبتت النتائج المتحصل عليها صحة هذه الفرضية حيث اثبتت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية في نتائج بعض الصفات اللياقة البدنية لدى الأطفال الصم والبكم (القوة-السرعة-المرونة-التوازن-الرشاقة) وذلك بتحقيقها لقيم ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وعليه نقول ان الفرضية الثالثة قد تحققت.

حيث نلاحظ فاعلية البرنامج النشاط الحركي المقترح في تحسين من بعض الصفات اللياقة البدنية باستخدام حركات ارضية في الجمباز لفئة الصم والبكم في العينة التجريبية عكس العينة الضابطة التي لم تستفد من هذا البرنامج وكان لها برنامج تقليدي يعتمد على المنافسة فلم يكن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في العينة الضابطة.

لكي يستطيع المعاق سمعيا العمل بكفاءة ويصبح الانسان منتجا في المجتمع وفي حدود قدراته الباقية لابد ان يهدف برنامج التربية الرياضية الى ما يلي:

1 - تعلم المهارات الحركية الانسيابية وزيادة كفاءته الادراكية الحركية واثارت دافعيتهم للممارسة بالمنافسة والمسابقات المتنوعة.

- 2- المهارات الحركية التي تنمي التوافق الحركي والبدني وكذلك بالأنشطة الايقاعية واستخدام الآلات كالطبل والدف حيث تحدث ذلك الآلات نذببات يمكن ان يستجيب لهل الطفل المعاق.
- 3 - الاهتمام بالأنشطة الجماعية التعاونية من اجل تنمية المهارات الاجتماعية ويجب استخدام الإشارات خلال اللعب والمثيرات البصرية والاعلام لأنهم لا يسمعون الصفارة.
- 4 - اختلال التوازن للصم الناتج من عدم قيام القدرات الهلالية بوظائفها.
- 5 - يوجب على المدرس الابتعاد عن المهارات التي تتطلب التسلق و العمل على الأجهزة و ذلك لتوفير الأمان.(ليلى السيد فرحات، 1998، صفحة 152)

خلاصة عامة

خلاصة عامة

ان ممارسة النشاط الحركي دور متميز في حياة الافراد المعاقين سمعيا لأنه يسعى الى رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية وجميع الجوانب الأخرى للفرد.

فيمكن ان ناكذ ان معظم المدارس الخاصة بالصم والبكم لم تخضع الى لمثل هذه البرامج وذلك بهدف تطوير اللياقة البدنية الامر الذي دفع الطالبان الى اختيار هذه الدراسة وخاصة تؤثر الإعاقة السمعية على حركة الأطفال حيث يعاني أفراد هذه الإعاقة من المشكلات في الإيصال والتحول دون اكتشافهم للعلم الخارجي والتفاعل معه لذلك يجب تزويدهم بالتربية اللازمة للتواصل، حيث أن هذه الإعاقة تفرض قيود على النمو الحركي لديهم مما يلاحظ عندهم تأخر النمو الحركي مقارنة مع الأسوياء وذلك لأنهم لا يسمعون الحركة وأنهم يشعرون بالأمن بسبب التسلق أقدامهم بالأرض كما أن لياقتهم البدنية لا تكون بمستوى لياقة الأسوياء. (العزة، 2001، صفحة 51)

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف الى:

التعرف على فاعلية برنامج نشاط حركي في تحسين بعض الصفات اللياقة البدنية في الجمباز لفئة أطفال الصم والبكم

وعلى هذا الأساس تم تقسيم ومعالجة الموضوع على النحو التالي :

الباب الاول:

الدراسة النظرية: والذي قسمناه إلى فصلين .

الفصل الاول: اعاقه السمعية .الفصل الثاني: الجمباز واللياقة البدنية.

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية: والذي قسمناه إلى فصلين .

الفصل الاول: تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

الفصل الثاني: عرض وتحليلها ومناقشة النتائج.

حيث استخلص الطالبان ان

-البرنامج المقترح له فاعلية في تحسين بعض الصفات اللياقة البدنية لدى الصم البكم.

-افرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي في العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لدى الأطفال

الصم والبكم.

- ان ممارسة النشاط الحركي للمعاقين الصم البكم يساهم في تطوير مجموعة من

الصفات اللياقة البدنية بنسب متفاوتة

-ان ممارسة النشاط الحركي والذي يركز في دراستنا على الحركات الأرضية في

الجمباز تأثير إيجابي على صفة القوة وخاصة قوة الانفجارية للذراعين مقارنة مع

الصفات البدنية الأخرى.

بالإضافة الى التوصيات والاقتراحات وفي الأخير خلاصة عامة

التوصيات والمقترحات

التوصيات والمقترحات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ومن خلال تحليلها ومناقشتها، فإن الدراسة تقدم مجموعة من الاقتراحات:

- 1-زيادة الاهتمام بممارسة النشاط الحركي لدى الأفراد الصم البكم.
- 2-الاستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال النشاط الحركي في إعداد برامج تختص بالحركات قصد العناية الجيدة بالأطفال داخل المركز خاصة من الناحية البدنية.
- 3-لا بد على المختصين في ميدان الرياضيين أن يكتفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في رياضة الجمباز وخاصة الحركات الأرضية الموجهة لصغار الصم البكم نظرا لأهميتها في هذه المرحلة والمراحل الأخرى.
- 4-العمل على إقامة دورات تكوينية لمعلمين والمربين تهدف إلى زيادة الخبرات والمعلومات الخاصة بالنشاط الحركي من خلال اللعب والألعاب أو تخصيص أساتذة التربية البدنية والرياضة مختصين بهذه الفئة.
- 6-يجب ادراج حصة التربية البدنية والرياضة معدلة ومكيفة في مدارس الصم البكم كمادة رسمية في التوزيع الأسبوعي وبوقت كاف.
- 7-يجب على المختصين مراعاة درجة الإعاقة وعامل الفروق الفردية بين التلاميذ ومبدأ الامن والسلامة اثناء القيام بالنشاط الرياضي.

المصادر والمراجع

-المراجع باللغة العربية-

- . القران الكريم
- نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي . (1994). *التعلم الحركي* . الموصل: دار الكتب.
- ا.د. ايمان حسين الطائي . (2009). *سلسلة محاضرات التقويم و القياس في التربية البدنية* . بغداد: اكااديمية الطب الرياضي وعلم النفس.
- ابراهيم مروان عبد المجيد . (2002). *طرق وماهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ط1* . دار الثقافة.
- ابراهيم و مروان عبد الحميد . (1997). *الالعاب الرياضية للمعوقين* . الاردن: دار الفكر.
- اسامة رياض و نهاد احمد عبد الرحيم . (2001). *القياس و التأهيل الحركي ط1* . مصر: دار الفكر العربي.
- باي حليم . (2016). *اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن الحركي للأطفال ذوي الاعاقة السمعية البسيطة* . المسيلة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- ثامر محسن واثق ناجي . (1988). *كرة القدم وعناصره الاساسية* . بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. المطبعة الجامعية.
- حسن محمد النواصرة . (2006). *نوي الاحتياجات الخاصة (مدخل في التأهيل البدني) ط1* . الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة و النشر.
- حنفي محمود مختار . (2008). *كرة القدم للناشئين* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- خليل ميخائيل معوض . (2004). *سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)* . الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.
- روسان ل. (2001). *التفتح النفسي الحركي عند الطفل* . بيروت: عويدات.
- رياض علي الراوي . (1992). *فسيولوجيا التدريب الرياضي (محاضرات غير منشورة)* . كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية الرياضية.
- سالم احمد بني حمدان . (2012). *الجمباز الفني من الالف الى الياء* . عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- سالم احمد بني حمدان . (2012). *الجمباز الفني من الالف الى الياء ط1* . عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- سامي محمد ملحم . (2004). *علم النفس النمو (دورة حياة الانسان)* . عمان الاردن: دار الفكر.
- سعيد حسني العزة . (2001). *الاعاقة السمعية والاضطرابات الكلام والنطق واللغة* . دار الثقافة والنشر والتوزيع.

- صالح حسن الداهري. (2008). *اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية-الاسس والنظريات*. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الغفار الدماطي. (1995). *برامج التاهيل و التشغيل للمعاقين سمعيا*. الرياض: المكتبة المركزية الناطقة.
- عبد الكريم قاسم ابو الخير. (2004). *النمو(من الحمل الى المراهقة)*. دار وائل للنشر.
- عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي. (2006). *النمو النفسي*. بيروت لبنان: دار النهضة العربية.
- عصام نور. (2004). *علم نفس النمو*. مؤسسة شباب اجماعة.كلية الاداب.
- عطاء الله احمد. (1997). *تأثير استخدام بعض انواع التغذية الراجعة في تعليم الارسال العادي في الكرة الطائرة*. رسالة ماجستير غير منشورة.
- عوض بن محمد عوض الحربي. (2003). *العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني للطلاب الصم*. الرياض: قسم العلاو الاجتماعية.
- غادة عبود. (1993). *ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة باعمار (13-15 سنة)* . بغداد: جامعة.
- فريق كمونية. (2011). *مبادئ و طرق التربية الرياضية للمعاقين* . عمان: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع ط1 .
- فؤاد البيهي. (1978). *النمو الحركي للطفل*. القاهرة: دار المعارف.
- فيصل العايش. (1994). *علم الحركة*. كلية العلوم الاجتماعية والتلابية البدنية والرياضة.
- قاسم المندلوي واخرون. (1992). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية*. بغداد: جامعة بغداد.
- قاسم حسن حسين. (1980). *تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1* . عمان: دار الفكر للطباعة .
- كمال جميل الرضي. (2004). *التدريب الرياضي ، ط2 ، الاردن . الاردن*.
- كمال شمشوم. (1989). *اللياقة البدنية الاسس العلمية والاعداد البدني ط2*.
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي . (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها ط3*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- كمال عبد الحميد. محمد صبحي حسانين. (1998). *اللياقة البدنية و مكوناتها*. مدينة النصر-القاهرة: دار الفكر العربي.
- محروس محمد قنديل و ابراهيم عبد ربه خليفة . (1993). *تأثير برنامج للتمرينات و المشي و الجري على بعض المتغيرات البدنية و الوزن و النبض لدى الاعمار 40-50-60* . مصر جامعة الاسكندرية: مجلة كلية التربية الرياضية للبنين .
- محمد إبراهيم شحاتة. (2003). *اسس تعليم الجمباز ط1*. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1992). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.

- محمد حسي علاوي. كامل راتب. (1998). *البحث العلمي في التربية الرياضية*. مصر : دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد عودة الريماوي. (2009). *علم النفس التطويري*. مصر القاهرة.
- محمد.ح. (1998). *التربية البدنية و الترويح للمعاقين*. القاهرة : دار الفكر العربي.
- محمد.ن. (بلا تاريخ). *اثر النشاط البدني الرياضي في تكوين شخصية الطفل في المرحلة التحضيرية*. الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضة.
- مدحت ابو النصر. (2005). *الاعاقة الحسية* . مصر: مجموعة النيل العربية.
- معلوف لويس. (2010). *المنجد في اللغة و الادب و العلوم*. بيروت: المطبعة الكاتوليكية.
- ناهدة عبد زيد. (2008). *اساسيات في التعلم الحركي ، ط 1* . النجف : دار الضياء للطباعة والتصميم .
- نبيل عبد الهادي. (2002). *القياس والتقويم التربوي*. مصر: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- نبيل عبد الهادي. (2002). *المدخل الى القياس و التقويم*. دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع.
- نوال مهدي العبيدي و (اخرون) . (2009). *بغداد : دار الارقم للطباعة* .
- يوركن لا يرش. (1978). *اسس النظرية في الجمناستك ط 2*. بغداد.

المراجع باللغة الفرنسية

- E.Hahn .(1981) .*entrenement sportif de l'enfant* .paris: edition vigot.
- E.T autre .(1993) .*Manuel de l'education sportif* .paris: edition vigot.
- placot.J .(1968) .*La Psychologie de l'enfant* . paris: P.V.F.

الملاحق

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيا س.ب.ع	50 د
وسائل العمل الضرورية				
ميكاتية , أقماع . 08 ابطة . ميدان مسطح . حلقات				
الهدف الاجرائي				
ان يتمكن من التأقلم مع البساط والتعرف على مستوى أدائهم في بعض الحركات الارضية				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ . تحضير	الحالة التعليمية الأولى:(15) الاصطفاف على شكل ارتل ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التغطية في المكان لعية السرعة وذلك بتقسيم التلاميذ الى فوجين وإعطاء كل فوج لون معين وقوف التلاميذ في خطين متوازيين وعند اشهار اللون يقوم الفوج المعني بالهروب والفوج الاخر يحاول الإمساك به قبل الخروج من الميدان	الهدوء والتركيز. اختيار حركات تمهيدية مناسبة. التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	التنظيم السليم للحركات دمج المكتسبات في ورشات عمل ان جاز تسلسل حركي على البساط أداء الحركات مع المكتسبات السابقة	الحالة التعليمية الثانية:(30) وقوف التلاميذ الواحد تلو الآخر وعند الدخول الى البساط ويكون ذلك من احدى الزوايا للبساط ويبدأ في أداء الحركات كل واحدة على حدى الوقوف، الذراعان ممدودان ومضمومان الى الجذع اما الكفان فموجهتان نحو الأمام مع غلق كلتا الأصابع. رفع الذراعين ومدهما جانباً (مستوى الكتفين 90° مع الجذع). التقدم بخطوتين للإمام (يمين ثم يسار) ثم ضمهما (الذراعين ممدودتين). التقدم بخطوتين للإمام (يمين ثم يسار) ثم ضمهما (الذراعين ممدودتين). القفز مع الدوران (2/1)دورة ومد الذراعين على شكل حرف V . ثني الجذع للأسفل مع تقاطع بالذراعين ثم مدهما جانباً على شكل مع الثبات. Vحرف فتحة جانبية للرجلين (الرجل اليمنى هي التي تتحرك) ثم ثني الجذع للأسفل (اللوحة المنكسرة).	نبذ التردد مع الاسرار على الأداء التدرج في ترتيب الحركات احترام مراحل الاستعداد	
المرحلة الختامية	الأحظ وأصح	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جهاز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
ميقاتية . اقماع . 08 ابسطة . ميدان مسطح . حلقات				
الهدف الاجرائي				
تحويل الوضعيات العادية إلى غير عادية مدركا العناصر الجسمية المتدخلة				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز		
التوجيهات				
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<p>الحالة التعليمية الأولى:(15) الاصطفا على شكل ارتل ، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الأطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان، بتقسيم التلاميذ الى فوجين وإعطاء كل فوج لون معين وقوف التلاميذ في خطين متوازيين وعند اشهار اللون يقوم الفوج المعنى بالهروب والفوج الاخر يحاول الإمساك به قبل الخروج من الميدان</p>		
المرحلة الرئيسية	الاداء الحسن والحفاظ على التوازن. التنسيق والربط بين الحركات. الاداء المثالي للحركات.	<p>الحالة التعليمية الثانية:(30) ثني الجذع للأسفل مع تثبيت اليدين على الأرض (الذراعان امام الركبتين). مد الرجلين معاً للخلف مع النظر للأمام (الارتكاز على الاطراف الاربعة). الارتكاز جنباً على اليد اليسرى اما الذراع اليمنى فتكون ممدودة الى الاعلى (90° مع الجذع)، الرجلين تكونان ممدودتان واحدة فوق الاخرى. الارتكاز على كلتا اليدين بالوضع المقلوب، الرجلين تكونان ممدودتان وملتصقتان ببعضهما البعض اما الحوض فيكون مرفوع قليلاً على الارض. الارتكاز جنباً على اليد اليسرى اما الذراع اليمنى فتكون ممدودة الى الاعلى (90° مع الجذع)، الرجلين تكونان ممدودتان واحدة فوق الاخرى. العودة للارتكاز على الاطراف الاربعة، الرجلين ممدودتان وملتصقتان ببعضهما البعض. ضم الرجلين الى اليدين مع تثبيت اليدين على الأرض. اتخاذ وضعية القرفصاء برفع الذراعين ومدهما جانباً (على مستوى الكتفين 90° مع الجذع) مع الحفاظ على التوازن. القفز الى الاعلى مع مد الذراعين الى الاعلى على شكل حرف V ثم الثبات. أخيراً الرجوع الى الحركة رقم (01)، ثم خفض الجذع مع الرأس قليلاً</p>		
المرحلة الختامية	الأحظ وأصح	<p>مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج</p>		
		تقييم ذاتي	ادراك أهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيا س.ب.ع	50 د
ميفاتية .اقماع .08 ابسطة. ميدان مسطح.				
التكور على البساط من مستوى مائل				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز		
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<p><u>الحالة التعليمية الأولى:.....(15)</u> الاصطفاف على شكل ارتل، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان القيام بلعبة التمريرات العشر</p>		
المرحلة الرئيسية	1 انتظيم السليم للحركة تمارين تعلم الدرجة الامامية انجاز تسلسل حركي على البساط تكور الجسم	<p><u>الحالة التعليمية الثانية:.....(30)</u> التدريج الجانبي من على بساط مائل :يقوم التلامذ بالاصطفاف الواحد تلو الآخر بجانب بساط مائل وبعدها يقومون بالدرجة الجانبية وذلك بمساعدة البساط المائل التدريج الجانبي في رواق مستقيم:يقوم التلاميذ بالدرجة الجانبية في خط مستقيم بعد التخلي عن البساط المائل التدريج الجانبي بمساعدة الزميل: يقوم التلاميذ بالدرجة الجانبية وذلك بمساعدة الزميل التدريج الى الامام ثم العودة الى الحلف و محاولة المحافظة على أداها في خط مستقيم أداء سلسلة حركية</p>		
المرحلة الختامية	الاحظ وأصح	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل،		
		تقييم ذاتي	ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيا س.ب.ع	50 د
ميقاتيّة إقامع .08 ابسطة . ميدان مسطح .حلقات				
الهدف الاجرائي ان يتمكن من التدرج الامامي البسيط				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<u>الحالة التعلّمية الأولى:(15)</u> الاصطفاغ على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التملّية في المكان أداء لعبة التميريرات العشر	الهدوء والتركيز. اختيار حركات تمهيدية مناسبة. التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	التنظيم السليم للحركات الربط بين الحركات التحكم في توازن الجسم القدرة على تكور الجسم	<u>الحالة التعلّمية الثانية:(30)</u> أداء الدرجة بوجود بساط مائل الجلوس على أربع، اليدين باتساع الكتفين، ميل الجسم إلى الأمام مع ثني الذراعين و حني الرأس إلى الصدر و يدفع الطالب الأرض بالقدمين مع ثني الركبتين على الصدر و مسكهما بالذراعين، ثم لمس الأرض ابتداء من خلف الرقبة و لكتفين و الجذع و الورك إلى أن يعود اللاعب إلى الوقوف، ثني الركبتين الذراعين أماما. أداء الدرجة وذلك بدون الخروج على المسار المحدد أداء الدرجة الامامية البسيطة من وضعية الوقوف وبدون الخروج عن المسار , الفقر بضم الرجلين ثم أداء درجة أمامية وبدون الخروج عن المسار الفقر برجل واحدة ثم أداء درجة أمامية	احترام التسلسل الحركي لدوران وللتدرج نبذ التردد مع الاسرار على الأداء التدرج في ترتيب حركات العمل احترام مراحل الاستعداد	
المرحلة الختامية	الأحظ وأصح	النتائج	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
ميقاتية .اقماع .08 ابسطة . ميدان مسطح.				
الهدف الاجرائي ان يتمكن من أداء الدرجة الامامية مع الوقوف				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	الحالة التعليمية الأولى:(15) الاصطفاف على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان، القيام بمنافسة وذلك بتقسيم الأطفال الى فوجين وعند رؤية الإشارة ينطلق الأول من كل فوج في اتجاه الحلقة المقابلة وعند الوصول اليها يقوم بالوقوف عندها وإدخال الجسم ومن ثم مواصلة السباق	الهدوء والتركيز. اختيار حركات تمهيدية مناسبة. التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	لتنظيم السليم للحركات الربط بين الحركات التحكم في توازن الجسم القدرة على تكور الجسم مع الوقوف	الحالة التعليمية الثانية:(30) أداء الدرجة الامامية مع الوقوف على بساط مائل تعلم الدرجة الامامية على البساط مع الوقوف بمساعدة الأستاذ وتكون المساعدة في وضع الوقوف نصفًا بجانب التلميذ، ويضع يده البعيدة على مستوى الكتف وعند التكور يقوم بوضع البروك ويتم وضع يده على مستوى الرجلين. أداء درجة أمامية على البساط مع الوقوف القفز بضم الرجلين ثم أداء درجة أمامية القفز برجل واحدة ثم أداء درجة أمامية مع الوقوف أداء الدرجة الامامية مع الوقوف دون الخروج عن المسار المحدد	حترام التسلسل الحركي لدوران وللتدرج نبذ التردد مع الاسرار على الأداء التدرج في ترتيب حركات العمل احترام مراحل الاستعداد	
المرحلة الختامية	ألاحظ وأصح	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز		
متوسط	الاول	جميز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د		
ميقاتية ، اقماع . 08 ابسطة . ميدان مسطح .						
ان يتمكن من أداء الدرجة الامامية مع رجلين متفرجين						
الفترة		ظروف الانجاز			التوجيهات	
المرحلة التحضيرية		<p style="text-align: center;"><u>الحالة التعليمية الأولى:(15)</u></p> <p>الاصطفاف على شكل ارتل ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التمثية في المكان لعبة التجميد وتكون في مكان واسع بحيث يقوم احد بتجميد الاخرين والشخص الذي يلمسه عليه ان يجمد دون حركة والاخرين الغير مجمدين عليهم انقاض المجمدين بلمسهم واللاعب الذي يجمد اول ثلاثة مرات يصبح مسؤولا عن التجميد</p>			<p>التهينة النفسية للتلاميذ.</p> <p>تحضير</p>	<p>الهدوء والتركيز.</p> <p>اختيار حركات تمهيدية مناسبة.</p> <p>التركيز على الارتكازات</p>
المرحلة الرئيسية		<p style="text-align: center;"><u>الحالة التعليمية الثانية:(30)</u></p> <p>اداء الدرجة بوجود بساط مائل</p> <p>وقوف فتحة الذراعان أماما، وضع اليدين على الأرض على مستوى الرجلين، ثني الذراعين و الرأس إلى الصدر، ميل الجسم إلى الأمام، ملامسة الأرض بالجزء العلوي من الظهر، و عند وصول الحوض إلى الأرض تستمر اليدين في الدرجة الامامية إلى أن تصل مرة أخرى خلف الرجلين، ملامسة الكعبين للأرض مع دفع الذراعين للأمام للوصول إلى الوضع الابتدائي.</p> <p>القيام بدمج الحركات المكتسبة بالنسبة للدرجة الامامية</p>			<p>الربط بين الحركات</p> <p>التحكم في توازن الجسم بعد فتح الرجلين</p> <p>القدرة على تكوير الجسم</p>	<p>احترام التسلسل الحركي لدوران ينيذ التردد مع الاسرار على الأداء الجيد للحركة التدرج في ترتيب حركات العمل احترام مراحل الاستعداد</p>
المرحلة الختامية		<p>مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج</p>			<p>ألاحظ وأصح</p>	<p>تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع</p>

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
ميفاتية .اقماع .08 ابسطة. ميدان مسطح.حلقات				
ان يتمكن من دمج المكتسبات من التدرج الامامي				
الهدف الاجرائي	محتوى التعليم	ظروف الانجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهينة النفسية للتلاميذ. تحضير	<u>الحالة التعليمية الأولى:.....(15) الاصطفاغ على شكل ارتل، ،</u> مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف لعبة السرعة وذلك بتقسيم التلاميذ الى .والمفاصل وتمارين التمشية في المكان فوجين وإعطاء كل فوج لون معين وقوف التلاميذ في خطين متوازيين وعند اشهار اللون يقوم الفوج المعني بالهروب والفوج الاخر يحاول الإمساك به قبل الخروج من الميدان	الهدوء والتركيز. اختيار حركات تمهيدية مناسبة. التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	الوقوف ثني الركبتين لدفع الكتفين امام الجسم على الأرض ثم ضم الراس الى الصدر من وضع الجلوس الطويل وبعدها تكور الجسم	<u>الحالة التعليمية الثانية:.....(30)</u> الاستعانة بالبساط المائل مع التقليل من الفترة الزمنية بين الدرجة والأخرى قبل أدائها متسلسلة الاستعانة بالاستناد اثناء الأداء لكي يتم التحكم في التوازن تدريجيا مابين الدرجة والاحرى وقوف التلاميذ عند زاوية البساط ويتم الدخول الواحد تلوى الاخر وذلك بعد إعطاء الشارة يقوم التلميذ بالدحول وتقديم التحية وبعدها يقوم بالدرجة الامامية البسيطة من وضعية الوقوف وبعدها يقوم بإعادتها من وضعية القرفصاء وفي الاخير يقوم بتاديتها للمرة الثالثة وتنتهي برجلين منفرجتين. القيام بالدرجات في مسار مستقيم مع المحافظة على التوازن	احترام التسلسل الحركي نبذ التردد اثناء أداء الحركة التركيز اثناء الأداء على ان يكون التسلسل الحركي داخل مسار مستقيم	
المرحلة الختامية	الاحظ وأصح	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
وسائل العمل الضرورية				
ميفاتية .اقماع .08 ابسطة. ميدان مسطح.حلقات				
الهدف الاجرائي				
ان يتمكن من أداء الدرجة الخلفية البسيطة				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	الحالة التعليمية الأولى:.....(15) الاصطفاف على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان يقف التلاميذ على البساط ثم نريهم صور الحيوانات و الطيور واذا كان الحيوان يطير يرفعون أيديهم كاجنحة ويحركونها واما اذا كان لايطير فتبق أيديهم ثابتةوالذي يخطا يخرج من اللعبة	الهدوء والتركيز.اختيار حركات تمهيدية مناسبة.التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	الاداء الحسن والحفاظ على التوازن. انبذ الارتباك اثناء العمل. انسق واربط بين الحركات. التصحيح الذاتي والجماعي. يجب أن أعود على اداء حركات جماعية باتقان.	الحالة التعليمية الثانية:.....(30) يقوم التلاميذ بالاستلقاء على البساط ويقوم بضم الرجل الى الصدر والقيام بعملية التدرج على الظهر الى الامام والى الخلف وذلك لتعويد الجسم على وضعية الدوران،أداء الدرجة بوجود بساط مائل جلوس التلاميذ على اثنان وياخذو وضعية القرفصاء،ويتم وضع اليدين امام الوجه بحيث يكون الأصابع مضمومة ويكون الذقن ملتصق مع الصدر بحيث يتم ابراز الجهة الخلفية للرقبة،وبعدها يتم دفع الجسم الى الخلف ويتم استقبال الأرض من طرف اليدين والجهة الخلفية للرقبة والراس مع تحذب الظهر الذي يساعد الجسم على الدوران أداء الدرجة الخلفية البسيطة بمساعدة الاستاذ أداء الدرجة وذلك بدون الخروج على المسار المحدد أداء الدرجة الخلفية البسيطة من وضعية الوقوف وبدون الخروج عن المسار ,	التركيز اثناء تنفيذ الحركات ان يحافظ على توازنه اثناء وبعد تنفيذ الحركات	
المرحلة الختامية	ألاحظ وأصح	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج	يقوم التلميذ الأول بتتقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50-
وسائل العمل الضرورية				
ميقاتية. اقماع. 08 ايسطة. ميدان مسطح. حلقات				
الهدف الاجرائي				
ان يتمكن من أداء الدرجة الخلفية مع الوقوف				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<u>الحالة التعليمية الأولى:.....(15)</u> الاصطفا على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الأطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان، نقوم بتقسيم الأطفال الى فوجين ونعطي كل فرد في المقدمة الفوج كاس ماء مملوء ثم يأخذ دورة كاملة والكاس في يديه حتى يصل الى اللاعب الثاني من فريقه ويعطي للزميل الذي يليه وهاكذا حتى النهاية وفي الأخير الكاس الذي يبقى فيه الماء هو الفائز	الهدوء والتركيز. اختيار حركات تمهيدية مناسبة. التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	الربط بين الحركات التحكم في توازن الجسم بعد فتح الرجلين القدرة على تكوير الجسم	<u>الحالة التعليمية الثانية:.....(30)</u> أداء الدرجة الخلفية مع الوقوف على بساط مائل بدفع: يقوم التلاميذ بالوقوف على البساط المائل ويقوم بدفع الجسم بقوة الرجلين ويكون الجسم محدب وبمساعدة الورك تعلم الدرجة الخلفية على البساط مع الوقوف بمساعدة الأستاذ: يعتمد التلميذ على مساعدة الأستاذ وتكون المساعدة من الأرجل أداء درجة الخلفية على البساط مع الوقوف أداء الدرجة الخلفية على البساط مع الوقوف في مسار مستقيم القفز برجلين مضمومتين وأداء الدرجة الخلفية مع الوقوف	احترام التسلسل الحركي لدوران نبذ التردد مع الاسرار على الأداء الجيد للحركة التدرج في ترتيب حركات العمل احترام مراحل الاستعدادا	
المرحلة الختامية	الاحظ وأصح	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جماز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
ميقاتية .اقماع .08 ابسطة . ميدان مسطح.حلقات				
ان يتمكن من أداء الدرجة الخلفية برجلين منفرجتين				
الهدف الاجرائي				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز		
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<p>الحالة التعليمية الأولى:.....(15) الاصطفاف على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة،</p> <p>جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان؛ لعبة السرعة وذلك بتقسيم الأطفال الى فوجين وإعطاء كل فوج لون معين ويتم وقوف الفوجين في خطين متوازيين وعند اشهار لون يقوم الفوج المعني بالهروب والفوج الاخر يقوم بالجري وراهه</p>		
المرحلة الرئيسية	الربط بين الحركات التحكم في توازن الجسم بعد فتح الرجلين القدرة على تكوير الجسم	<p>الحالة التعليمية الثانية:.....(30)</p> <p>يقوم التلاميذ بالاستلقاء على البساط ويقوم بضم الارجل الى الصدر والقيام بعملية التدرج على الظهر الى الامام والى الخلف وذلك لتعود الجسم على وضعية الدوران، وعند اللجوء بالجسم الى الخلف يقوم بفتح الارجل وتمديدهما ومحاولة ملامسة الأرض بهما، ويتم الاقيام بهذا التمرين بسرعة قليلة مع الزيادة في الرتم لكي تسهل عملية الدوران.</p> <p>القيام بالدرجة بستعمال بساط مائل</p> <p>القيام بالدرجة الخلفية برجلين منفرجتين بمساعدة الأستاذ بحيث تتم المساعدة بعد وصول الرجلين الى الارض</p> <p>أداء الدرجة الخلفية برجلين منفرجتين بدون الخروج عن المسار</p>		
المرحلة الختامية	الأحظ وأصح	<p>مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج</p>		
		<p>تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع</p>		

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جماز	مدرسة المعاقين سمعيا س.ب.ع	50 د
ميقاتية .اقماع .08 ابسطة. ميدان مسطح.حلفات				
الهدف الاجرائي ان يتم دمج المكتسبات من التدرج الخلفي				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز		
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<p>الحالة التعليمية الأولى:(15) الاصطفاغ على شكل ارتل، ، مراقبة البدة، شرح هدف الحصة،جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان القيام بمنافسة وذلك بتقسيم الأطفال الى فوجين وعند رؤية الإشارة ينطلق الأول من كل فوج في اتجاه الحلقة المقابلة وعند الوصول اليها يقوم بالوقوف عندها وإدخال الجسم ومن ثم مواصلة السباق</p>		
المرحلة الرئيسية	ملاسة الراس للأرض اثناء الدرجة السند باليدين على الأرض في نهاية الحركة عدم الاحتفاظ بتكور الجسم بعد الانتهاء من الحركة	<p>الحالة التعليمية الثانية:(30)</p> <p>من وضع الجلوس الطويل،تكور الجسم القيام بالدرجة الخلفية على مستوى مائل من وضع الجلوس وقوف التلاميذ عند زاوية البساط ويتم الدخول الواحد تلو الآخر وذلك بعد إعطاء الشارة يقوم التلميذ بالدحول وتقديم التحية وبعدها يقوم بالالتفاف الى الخلف والقيام بالدرجة الخلفية البسيطة من وضعية القرفصاء وبعدها يقوم بالوقوف وإعادتها من وضعية الوقوف وفي الخير يقوم بتأديتها للمرة الثالثة وتنتهي برجلين منفرجتين. القيام بالدرجات في مسار مستقيم مع المحافظة على التوازن</p>		
المرحلة الختامية	ألاحظ وأصح	<p>مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج</p>		
		التوجيهات		تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
وسائل العمل الضرورية		ميقاتية .اقماع .08 ابسطة .ميدان مسطح .حلقات		
الهدف الاجرائي		ان يتمكن من الوقوف على الكتفين		
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الإنجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<u>الحالة التعليمية الأولى:(15)</u> الاصطفااف على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التغطية في المكان القيام بلعبة التمريرات العشر	الهدوء والتركيز. اختيار حركات تمهيدية مناسبة. التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	ضم الارجل جيدا اثناء الأداء الاستناد بالمرافق مع فتحهما تثبيت اليدين تحت الحوض والدفع به الى الاعلى	<u>الحالة التعليمية الثانية:(30)</u> يقوم التلاميذ بالاستلقاء على الأرض ومد الرجلين مضمومتين مع تثبيت الحوض على الأرض والقيام بالرفع وتنزيل الرجلين يقوم التلاميذ بالاستلقاء والرجلين ممدودتين ووضع اليدين على الفخذين ومحاولة رفع الحوض الاستلقاء امام الحائط للاستناد به ومحاولة رفع الرجلين ممدودتين مع الحوض ومحاولة الارتكاز على الكتفين الاستلقاء على الأرض امام الأستاذ ومحولت الوقوف على الكتفين وذلك بمساعدته لكي يتمكن من تثبيت الجسم القيام بالوقوف على الكتفين على البساط مباشرة	نبد التردد اثناء الاداء الدفع بقوة والتثبيت الجيد للرجلين التسلسل في أداء الحركة	
المرحلة الختامية	الاحظ وأصح	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
وسائل العمل الضرورية				
مقاتية. اقماع. 08 ابسطة. ميدان مسطح				
الهدف الاجرائي				
ان يتمكن من الوقوف على اليدين والراس				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<u>الحالة التعليمية الأولى:.....(15)</u> الاصطفااف على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الأطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان، نقوم بتقسيم الأطفال الى فوجين ونعطي كل فرد في المقدمة الفوج كاس ماء مملوء ثم يأخذ دورة كاملة والكاس في يديه حتى يصل الى اللاعب الثاني من فريقه ويعطي للزميل الذي يليه وهاكذا حتى النهاية وفي الأخير الكاس الذي يبقى فيه الماء هو الفائز	الهدوء والتركيز. اختيار حركات تمهيدية مناسبة. التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	محاولة الارتكاز الجيد على اليدين تثبتت الراس جيدا على البساط وبالقرب من اليدين	<u>الحالة التعليمية الثانية:.....(30)</u> يقوم التلاميذ باوضعية الجلوس على الركبتين وبعدها النزول باليدين والراس الى الأرض وملامستها وبعدها يحاول رفع الركبتين عن الأرض بحيث يصبح التماس الأرض بخمسة نقاط وهما القدمين واليدين و الراس. يجلس التلاميذ امام الحائط للاستناد عليه بالرجلين بعد ان يحاول الوقوف على الراس و اليدين بحيث يقوم برفع الرجل الأولى وتبوعه بالرجل الأخرى. يقوم التلاميذ بالوقوف على الراس واليدين وذلك بالاستناد ومساعدة الأستاذ وتكون المساعدة بمنع الارجل بالذهاب اماما والتنشيت لثواني في السماء يقوم التلاميذ بأداء الحركة مباشرة على البساط	نبدأ التردد قبل أداء الحركة التسلسل في أداء الحركة حتى يستطيع القيم بها احترام مراحل الاستعداد	
المرحلة الختامية	الأحظ وأصح	الناتج	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	دوة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
ميفاتي. اقماع .08 ايسطة. ميدان مسطح				
الهدف الاجرائي				
ان تتمكن من التحكم من وضعية الوقوف على الرجل اليسرى مع انحناء الجذع الى الامام				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز		
التوجيهات				
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<p>الحالة التعليمية الأولى:(15)</p> <p>الاصطفاغ على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان يقف التلاميذ على البساط ثم نريهم صور الحيوانات و الطيور واذا كان الحيوان يطير يرفعون ايديهم كاجنحة ويحركونها واما اذا كان لايطير فتبق ايديهم ثابتةوالذي يخطا يخرج من اللعبة</p>		
المرحلة الرئيسية	الترك يز على مد اليدين التقوس الجيد للمنطقة القطنية رفع الرجل الخلفية ومدها	<p>الحالة التعليمية الثانية:(30)</p> <p>من وضع الوقوف يرفع التلميذ الذراعين مائلا عاليامع رفع الرجل اليمنى خلفا عاليا يقف التلميذ مواجهها للأستاذ والذراعين اماما ممسكا الحلقة التي يحملها الاستاذوتكون اعلى من صدره الى الامام،مرجحة الرجل اليمنى خلفا عاليا مع تقوس المنطقة القطنية نقوم بنفس التمرين السابق ولكن نحاول التثبيت لمدة ستة ثواني يؤدي التلميذ الميزان بمساعدة الأستاذ ثم بدون مساعدة</p>		
المرحلة الختامية	ألاحظ وأصح	<p>مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج</p>		
		<p>نبذ التردد اثناء أداء الحركة احترام التسلسل الحركي اثناء الاداء</p>		
		<p>تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع</p>		

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جماز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
ميقاتية .اقماع .08 ابسطة. ميدان مسطح.حلقات				
وسائل العمل الضرورية				
ان تتمكن من التحكم من وضعية الوقوف على الرجل اليمنى مع انحناء الجذع الى الامام				
الهدف الاجرائي				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير بدني	الحالة التعليمية الأولى:(15) الاصطفا على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف 6 الاطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان لعبة السرعة وذلك بتقسيم التلاميذ الى فوجين وإعطاء كل فوج لون معين وقوف التلاميذ في خطين متوازيين وعند اشهار اللون يقوم الفوج المعني بالهروب والفوج الاخر يحاول الإمساك به قبل الخروج من الميدان	الهدوء والتركيز. اختيار حركات تمهيدية مناسبة. التركيز على الارتكازات	
المرحلة الرئيسية	التركيز على مد البيدين تقوس الجيد للمنطقة القطنية رفع الرجل الخلفية ومدها	الحالة التعليمية الثانية:(30) من وضع الوقوف برفع التلميذ الذراعين مانلا عاليامع رفع الرجل اليسرى خلفا عاليا يقف التلميذ مواجهها للأستاذ والذراعين اماما ممسكا الحلقة التي يحملها الاستاذوتكون اعلى من صدره الى الامام,مرجحة الرجل خلفا عاليا مع تقوس المنطقة القطنية نقوم بنفس التمرين السابق ولكن نحاول التثبيت لمدة ستة ثواني يؤدي التلميذ الميزان بمساعدة الأستاذ ثم بدون مساعدة	نبدأ التردد اثناء أداء الحركة احترام التسلسل الحركي اثناء الاداء	
المرحلة الختامية	الأحظ وأصح	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم النتائج لكل فوج، ثم مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع	

المستوى	المجال التعليمي	النشاط	مؤسسة العمل	مدة الانجاز
متوسط	الاول	جمباز	مدرسة المعاقين سمعيًا س.ب.ع	50 د
وسائل العمل الضرورية				
الهدف الاجرائي				
ان تتمكن من دمج المكتسبات				
الفترة	محتوى التعليم	ظروف الانجاز		التوجيهات
المرحلة التحضيرية	التهيئة النفسية للتلاميذ. تحضير	<u>الحالة التعليمية الأولى:.....(15)</u> الاصطفااف على شكل ارتل، ، مراقبة البدلة، شرح هدف الحصة، جري خفيف داخل الميدان، ثم القيام بتمارين تسخينية لمختلف الاطراف والمفاصل وتمارين التمطية في المكان أداء التمريرات العشر		الهدوء والتركيز.ختيار حركات تمهيدية مناسبة.التركيز على الارتكازات
المرحلة الرئيسية	استغلال المساحات التركيز ورفع التحدي في التنسيق بين الحركات اخذ الوقت الكافي قبل القيام بالحركة المقبلة	<u>الحالة التعليمية الثانية:.....(30)</u> الوقوف على زاوية البساط ويكون ذلك الواحد تلوى الاخر بحث يتم دخول التلميذ الأول ويقوم بتادية التحية, وبعدها يقوم بالدرجة الامامية البسيطة وبعدها يقوم بالدرجة الامامية من وضعية القرفصاء, وبعدها درجة امامية برجلين منفرجتين, وبعد الاعتدال يقوم التلميذ بلفة مع رجلين مضمومتين وبادي الدرجة الخلفية البسيطة وبعدها يادي الدرجة الخلفية برجلين منفرجتين وبعد الاعتدال يقوم بالميزان على الركبة وبعدها يقوم بالوقوف على الكتفين, وبعدها الخروج.		التركيز على التنسيق الحركي أداء الحركات باحكام واتقان نبذ التردد اثناء أداء الحركات
المرحلة الختامية	الأحظ وأصح	النتائج	مشي خفيف حول الميدان ثم القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل، تقييم	تقييم ذاتي ادراك اهمية الاسترجاع