



تأثير برنامج تمارينات بالأدوات على تنمية بعض القدرات البدنية والوظيفية للصم وضعاف السمع

قدمت من قبل :
قاسم صالح جمعه عمر

تحت إشراف :
أ.د : عبدالعزيز احمد مديقش

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بنغازي

كلية الآداب

مارس 2021

Copyright © 2021.All rights reserved, no part of this thesis may be reproduced in any form, electronic or mechanical, including photocopy , recording scanning , or any information , without the permission in writhing from the author or the Directorate of Graduate Studies and Training university of Benghazi .

حقوق الطبع 2021 محفوظة . لا يسمح اخذ اى معلومة من اى جزء من هذه الرسالة على هيئة نسخة الكترونية او ميكانيكية بطريقة التصوير او التسجيل او المسح من دون الحصول على إذن كتابي من المؤلف أو إدارة الدراسات العليا والتدريب جامعة بنغازي



قسم التربية البدنية

تأثير برنامج تمرينات بالأدوات على تنمية بعض
القدرات البدنية والوظيفية للصم وضعاف السمع

مقدم من :

قاسم صالح جمعه عمر

تحت إشراف :

نوقشت هذه الرسالة واجيزت بتاريخ: 2021.3.28

تحت اشراف

أ.د : عبدالعزيز احمد مديقش

التوقيع:.....

الدكتور: شيماء محي الدين

(ممتحنا داخليا)

التوقيع:.....

الدكتور: عادل سالم الزيتوني

(ممتحنا خارجيا)

التوقيع:.....

مدير ادارة الدراسات العليا والتدريب بالجامعة

عميد الكلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{الإسراء: 84}

شكر وامتنان

اللهم لك الحمد كله ... ولك الشكر كله .. وإليك يرجع الامر كله ... فأهل أنت أن تعبد.. وأنت على كل شيء قدير.

الحمد والشكر لله أولاً ، أخيراً على ما أمدني به من عون وما أعطاني من قدرة ومثابرة لإتمام هذا البحث .

إنه ليسعدني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذ الدكتور **عبد العزيز أحمد مديقش** المشرف على هذا البحث والذي شملني برعايته وتوجيهه ... فجاد علي بجهد دؤوب وتوجيهات علمية وأفكار سديدة لإظهار هذا البحث حيز الوجود، أفادنا الله بعلمه الوفير فهو قيمة وقامة علمية كبيرة في مجال التربية البدنية ومجال التدريب على وجه الخصوص فله مني كل الشكر والعرفان...

كما أتقدم بخالص الشكر والامتنان للأستاذ الدكتور **إحيى لموم** عميد كلية علوم التربية البدنية والرياضة - بجامعة بنغازي

والسادة أعضاء هيئة التدريس بالكلية لما قدموه من نصائح وتشجيع مستمر ... كان له عظيم الأثر في نفسي ...
وإني لأتشرف بتقديم اسمي آيات الشكر والاحترام والإجلال للسادة أعضاء لجنة الحكم والمناقشة ..

السيدة الدكتورة | الشيماء محي الدين الجمعي
والسيد الأستاذ الدكتور | عادل سالم الزيتوني

لقبولهم تشريفي بمناقشة هذا البحث ، ولما أضافوه لهذا لبحث من قيمة، وما أضافوه به من علم، من خلال توجيهاتهم القيمة والتي هي إضافة أعتز بها وأضعها وساماً علي صدري ...
كما يسعدني أن أتقدم بخالص شكري وامتناني للسيد مدير مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع - والسادة أعضاء هيئة التدريس وأفراد عينة البحث لأتاحتهم الفرصة لتطبيق البحث على هذه العينة كما لا يفوتني أن اتقدم بخالص الشكر الى الاستاذ في لغة الاشارة ومعلم التربية البدنية الاستاذ **اصبحي عقيلة** ...

وإن كان دعاء المسلم دائماً (ربي اغفر لي ولوالدي كما ربياني صغيراً) فإني انحني إجلالاً وإكباراً لروح والدي الطاهرة **الحاج صالح جمعة عمر** ، ووالدتي **الحاجة تعويضه قاسم محمد** .. سائلاً الله العلي القدير أن يتغمدهما برحمته

ويزيدني فخراً ان اتقدم بشكري وحيي لزوجتي الغالية والتي كانت لي نعم السند والعون فخير متاع الدنيا.... الزوجة الصالحة

وأخيراً الشكر كل الشكر لمن تعلمت علي يديه حرفاً أو قرأت له مرجعاً أو سمعت منه رأياً لكل هؤلاء صالح الدعاء وجزاهم الله عني خيراً .

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	رقم
-	العنوان	-
ب	حقوق الطبع	-
ج	صفحة التوقيعات	-
د	الاية القرآنية	-
هـ	الشكر والتقدير	-
و	قائمة المحتويات	-
ي	قائمة الجداول	-
ك	قائمة الاشكال	-
ل	قائمة المرافقات	-
م	المستخلص	-
	الفصل الأول	
	الإطار العام للبحث	1
2	مقدمة البحث	1-1
5	مشكلة البحث	2-1
5	أهمية البحث والحاجة اليه	3-1
6	أهداف البحث	4-1
6	المصطلحات المستخدمة في البحث	5-1
	الفصل الثاني	
	الإطار النظري والدراسات السابقة	
11	الإطار النظري	2
11	تعريف التمرينات وأهميتها	1-2
12	مميزات التمرينات البدنية	2-2
13	فوائد ممارسة التمرينات	3-2
15	الوسائل المعينة في التمرينات البدنية	4-2
16	أغراض استخدام الوسائل المعينة	1-4-2
17	معايير استخدام الوسائل المعينة	2-4-2
17	الشروط الواجب مراعاتها في اختيار الوسائل المعينة	3-4-2
18	النظم المختلفة للتمرينات البدنية	3-4-2
18	تقسيم التمرينات البدنية	5-4-2
23	-القدرات البدنية	5-2
23	أهمية القدرات البدنية	1-5-2
24	مكونات القدرات البدنية	2-5-2
25	القدرات الوظيفية	6-2

25	السعة الحيوية	1-6-2
27	معدل النبض	2-6-2
28	معدل التنفس.	3-6-2
29	التعريف بالمعاقين	7-2
30	فئة المعاقين	8-2
31	التشريع الليبي للمعاقين وعلى ماذا ينص	9-2
32	تصنيف المعاقين	10-2
34	الصم	11-2
36	ضعاف السمع	12-2
36	تعريفات الإعاقة السمعية	-1-12-2
39	الانشطة الرياضية التي تتناسب مع الصم وضعاف السمع	13-2
40	أهداف التربية الرياضية للصم وضعاف السمع	1-13-2
41	الانشطة التي يجب الابتعاد عنها	2-13-2
41	رياضة ضعاف السمع والصم التنافسية	3-13-2
42	لغة التفاهم بالإشارة للصم وضعاف السمع	14-2
44	ذوي الاحتياجات الخاصة والرياضة	15-2
47	الرياضة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة	1-15-2
48	أهداف التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة	2-15-2
49	الاهداف العامة للتربية البدنية الخاصة	3-15-2
51	الفرق بين التربية البدنية الخاصة والتربية البدنية العامة للعاديين	4-15-2
52	أهداف مادة التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة	5-15-2
52	مسئولية مدرس التربية البدنية	6-15-2
54	الدراسات السابقة	2-2
62	التعليق على الدراسات السابقة	3-2
62	الفرق بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	4-2
63	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة فى إجراء الدراسة الحالية	5-2
63	فروض البحث.	6-2

الفصل الثالث أجراءات البحث

65	منهج البحث	1-3
65	مجتمع البحث	2-3
65	عينة البحث	3-3
65	أسباب اختيار العينة	4-3
66	تجانس العينة	5-3
68	حدود البحث	6-3
69	الدراسة الاستطلاعية	7-3
70	ادوات ووسائل جمع البيانات	8-3
70	الاختبارات المستخدمة في البحث	9-3
73	المعاملات العلمية للاختبارات	10-3
75	الدراسة الأساسية للبحث	11-3
75	محتوى البرنامج التدريبي	1-11-3
75	هدف البرنامج	2-11-3
75	إجراء القياسات القبليّة	12-3
76	تطبيق البرنامج التدريبي	13-3
77	متغيرات البحث	14-3
78	الخطوات التنفيذية للبرنامج :	15-3
78	مرحلة الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح	1-15-3
78	إعداد الأدوات والأجهزة المستخدمة :	2-15-3
78	مرحلة تطبيق البرنامج :	3-15-3
79	تحديد زمن درجة الحمل التدريبي:	4-15-3
80	أسس وضع البرنامج التدريبي :	16-3
81	اختيار المساعدين:	1-16-3
81	محتوى البرامج التدريبية:	2-16-3
81	طريقة تنفيذ برنامج التدريب المقترح:	17-3
82	أسس تقنين البرنامج التدريبي المقترح:	1-17-3
86	القياس البعدي	18-3
86	الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث	19-3

88	عرض النتائج	1-4
98	مناقشة النتائج	2-4
الفصل الخامس		
النتائج والتوصيات		
108	النتائج	1-5
110	التوصيات	2-5
قائمة المراجع		
112	المراجع باللغة العربية	اولاً
117	المراجع باللغة الاجنبية	ثانياً

قائمة الجداول

ص	عنوان الجدول	رقم
66	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والحد الأدنى والأعلى ومعامل الاتواء لعينة البحث.	جدول (1)
67	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والحد الأدنى والأعلى ومعامل الاتواء للاختبارات البدنية (القبلية) لعينة البحث	جدول (2)
68	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والحد الأدنى والأعلى ومعامل الاتواء للاختبارات الوظيفية (القبلية) لعينة البحث	جدول (3)
71	الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث	جدول (4)
72	الاختبارات الوظيفية المستخدمة في البحث	جدول (5)
74	معامل الارتباط للتطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية المستخدمة في قياس بعض القدرات البدنية قيد البحث .	جدول (6)
74	معامل الارتباط للتطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات الوظيفية المستخدمة في قياس بعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث .	جدول (7)
76	التوزيع الزمني التدريبي بالدقائق	جدول (8)
77	جدول التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية بالدقائق	جدول (9)
79	أسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية اليومية لمجموعات البحث	جدول (10)
80	زمن حمل التدريب اليومي والأسبوعي والشهري بالدقائق لبرنامج التدريب	جدول (11)
83	النسبة المئوية والتوزيع الزمني للعناصر الأساسية لبرنامج التدريب كما وضحتها الجدول	جدول (12)
84	التوزيع العام للأحمال التدريبية خلال برنامج التدريب	جدول (13)
88	يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والدلالة المعنوية للاختبارات البدنية قيد البحث	جدول (14)
93	يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والدلالة المعنوية للاختبارات الوظيفية قيد البحث	جدول (15)

قائمة الاشكال

ص	عنوان الشكل	قائمة الاشكال
85	رسم بياني يوضح درجات الحمل خلال أسابيع التدريب خلال اشهر التدريب	1
88	رسم بياني يوضح الفروق في ازمنة السرعة بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أفراد العينة .	2
89	رسم بياني يوضح الفروق في ازمنة الرشاقة بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أفراد العينة .	3
90	رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في عدد مرات التكرار في عنصر القوة (قوة عضلات البطن) لجميع أفراد العينة .	4
91	رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المرونة (مرونة الجذع والعمود الفقري) لجميع أفراد العينة .	5
92	رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في عنصر قدرة عضلات الرجلين لجميع أفراد العينة .	6
94	رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في النبض قبل المجهود لجميع أفراد العينة .	7
95	رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في عنصر النبض بعد المجهود لجميع أفراد العينة .	8
96	رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قوة هواء الزفير في الثانية الاولي لجميع افراد العينة .	9
97	رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار 180م (لاستعادة الشفاء) لجميع أفراد العينة	10

قائمة المرفقات

رقم	عنوان المرفق
1	بيان بأسماء السادة الخبراء .
2	الخطاب الموجه من قسم التربية البدنية الي مدرسة الامل للصم وضعاف السمع .
3	الاختبارات البدنية في صورته الاولية.
4	الاختبارات البدنية المختارة قيد البحث .
5	(استمارة تفريغ الاختبارات البدنية) . . (استمارة تفريغ الاختبارات الوظيفية)
6	استمارة استطلاع رأي الخبراء
7	البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض القدرات البدنية والوظيفية للصم وضعاف السمع
8	التمرينات المستخدمة في البحث .

تأثير برنامج تمارينات بالأدوات على تنمية بعض القدرات

البدنية والوظيفية للصم وضعاف السمع "

قدمت من قبل :

قاسم صالح جمعه عمر

تحت إشراف :

أ.د : عبدالعزيز احمد مديقش

المستخلص

مقدمة ومشكلة البحث: ذوى الاحتياجات الخاصة من الفئات المهمة التي يجب أن تولى لها الدول كثيرا من الاهتمام والتربية والعناية ، ونظرا لوجود ضعف في المستوي البدني والوظيفي لتلاميذ مدرسة الصم والبكم بمدينة طبرق ، فقد استخدم الباحث برنامج تمارينات بالأدوات لأنها تساعد في الاستمرار في النشاط لفترات طويلة ، وبذلك تؤدي إلي تنمية القدرات البدنية و الوظيفية للمعاق.

أهداف البحث: التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي تنمية بعض القدرات البدنية و المتغيرات الوظيفية للعينة قيد البحث . **فروض البحث :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسي القبلي والبعدي علي تنمية بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي . - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

استخدم الباحث **المنهج التجريبي** بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحده وذلك لملائمته لمجتمع البحث وطبيعة البحث ، وتحقيقاً لأهدافه وفروضه ، وتكون مجتمع البحث من التلاميذ الصم وضعاف السمع بمدرسة الأمل بمدينة طبرق ، و بلغ حجم العينة(6) أفراد.ممن تتراوح أعمارهم من "17" ألي " 23" سنة .

أهم النتائج: البرنامج المقترح باستخدام الأدوات له تأثير إيجابي على تنمية وتحسين القدرات الحركية والخصائص والسمات الاجتماعية والانفعالية والنمطية لدى التلاميذ الصم والبكم - إن استخدام التمرينات بالأدوات يقابل ويلبى رغبات واحتياجات التلاميذ الصم والبكم من الحركة والنشاط والتفاعل الاجتماعي وهناك إقبال شديد من قبل جميع المراحل السنية على الاشتراك فيه والاستفادة منه - إن استخدام برنامج التمرينات بالأدوات كان له اثر ايجابي علي القدرات البدنية والوظيفة قيد البحث للتلاميذ الصم والبكم بدرجة جيدة .

أهم التوصيات: تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات بالأدوات حيث انه أكثر ملائمة وجاذبية وسهولة للتلاميذ الصم والبكم - إجراء دراسات مشابهة باستخدام التمرينات بالأدوات على التلاميذ المعوقين سمعياً لمعرفة أثره على النواحي النفسية والذهنية والمهارية والتحصيل - إدراج لغة الإشارة ضمن مقررات كليات علوم التربية البدنية والرياضة .

الفصل الأول

- 1-1- مقدمة البحث .
- 2-1- مشكلة البحث .
- 3-1- أهمية البحث والحاجة اليه .
- 4-1- أهداف البحث .
- 5-1- المصطلحات المستخدمة في البحث .

1-1- مقدمة البحث :

خلق الله تعالى الإنسان في أحسن صوره، ذكر ذلك في محكم كتابه الكريم { لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم } لكن قد يحدث بين الحين والآخر أن يصاب بعض الأفراد بخلل في قدراتهم الوظيفية أو الحركية أو الحسية أو العقلية ، ما يسبب حدوث الإعاقة ، إذ يعد الشخص معاقاً إذ كان لديه عجز أو نقص من الناحية الوظيفية أو التشريحية. ابوالعلا (1995 ، 397)

ويعد ذوو الاحتياجات الخاصة من الفئات المهمة التي يجب أن تولى لها الدول مساحة كبيرة من الاهتمام والتربية والعناية؛ حيث إن تعداد هذه الفئات يمثل (1/15) خمس سكان العالم، تتنوع إعاقتهم ما بين الإعاقات الجسمية والعقلية والوظيفية (صم . بكم . مكفوفين)، وما يمكن أن يترتب على ذلك من ضغوط وعزلة وأعباء في التعايش السوي للمعاق سواء مع نفسه أو مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه. أحمد (2009، ص61)

وتعد التربية البدنية والرياضية، أحد أهم المجالات التربوية الخصبة، وركيزة أساسية لإشباع حاجة الإنسان من الحركة والنشاط، و بالتالي فهي تسهم في تحقيق التربية الشاملة والمتزنة للفرد، وخاصة لذوى الاحتياجات الخاصة، وذلك من خلال أنشطتها المتعددة، حيث إنه لا يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة منذ أن عرفها الإنسان، إذ فطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة، وقدرتها على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، بالإضافة إلى الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية.

والتربية البدنية والرياضة والتربية الصحية تسعى إلى تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان، بغرض إعداده وتربيته بما يتلاءم ويتناسب مع طموحات المجتمع

الذي ينتمي إليه، وعلى ذلك يمكن استغلال أنشطة التربية البدنية والرياضية في توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها معلومات تؤدي إلى سلوك صحي، بالإضافة إلى أنها تسعى إلى تنمية النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية والعقلية . سلامه (1994 و ص54)

وتحقق التربية البدنية والرياضة للمعاق من خلال ممارسة أنشطتها السرور والسعادة بصفة عامة، والرضا وإشباع الرغبات والميول بصفة خاصة، ويتضح ذلك جلياً عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بالرضا والسعادة التي لا حدود لها، ويعوض النجاح في إنجاز إحدى المهارات الرياضية أو الحركية الفرد عن بعض مظاهر الفشل التي تقابله في مجالات أخرى دراسية أو مهنية أو اجتماعية، وهذا يساعده على الاتزان النفسي ويحسن من الاستقرار الوجداني ويقلل من التوتر الداخلي مما ينمي ويحسن مستوى الصحة النفسية لديه . علاوى (1972، ص82)

وفي ظل الجهود الحالية التي تبذل للارتقاء بالقدرات البدنية والحركية والاجتماعية والنفسية لذوى الاحتياجات الخاصة بشكل عام، والمعوقين سمعياً (الصم والبكم) بشكل خاص؛ فكان لابد وأن يتم اتباع الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس لاستخدام أفضل طرق التدريس وأساليبه للمساعدة على تحقيق أفضل النتائج من عملية التدريب إذ يرى .علاوى (1972، ص185) أن عملية تنمية المهارات الحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاده للقدرات الحركية الضرورية لهذا النشاط .

وتولى المجتمعات في عالمنا المعاصر عناية بالمعاقين ، لمساعدتهم والأخذ بأيديهم للتخفيف من المعاناة التي هم فيها ، وقد عمد الباحثون إلى إيجاد الوسائل الكفيلة بتحسين أحوال هؤلاء ليكونوا إلى حد ما بمستوى الأصحاء ، ومن هنا نشأت فكرة المدارس الخاصة بالمعاقين سمعياً وإيجاد الوسائل التعليمية لهم؟ وذلك أدى إلى إضعاف وتغيير نظرتهم إلى المجتمع الذي يعيشون فيه . زهرن (1982، ص16)

" إن الإعاقة مشكله تفتت في عضد المجتمع وتؤثر سلبيا على مسيرته لما تسببه من نزيف اقتصادي اجتماعي أنها مسؤولية وطنيه تحتاج إلى تظافر كافة الجهود الرسمية والأهلية لمعالجتها، واتباع الأساليب الوقائية للحد منها، وتوفير الرعاية والتأهيل والتعليم والتشغيل للمعوقين لإعادة دمجهم في المجتمع والاستفادة من إمكانياتهم وقدراتهم للعمل والإبداع والعطاء ليكونوا أعضاء نافعين منتجين وطاقات فاعله بعيدا عن الفصل والعزل والتهميش ومفهوم التلقي ونضرة الشفقة والإحسان والرتاء وعلى الأصحاء أن يدفعوا لهم ضريبة صحتهم وعافيتهم وسلامتهم لكي لا تقف الإعاقة حائلا بين المعوق وبين تمتعه بحياة كريمة كإنسان يحمل شهادة إنسانية". (مد يقش؛ أحمد، 2014، ص416)

الصم وضعاف السمع هم فئة من فئات المعاقين المختلفة لقد أثبتت الدراسات والأبحاث التي أجريت في البلاد العربية المتقدمة أنه بين كل 2500 شخص من السكان وجود شخص أصم ، أي بنسبة (4) أشخاص في كل (10) عشر آلاف مواطن ، وأكدت منظمة الصحة العالمية 1998م ، أن (45) مليون شخص فوق سن الثالثة في العالم مصابون بضعف السمع ما بين المتوسط والشديد . (عبدالله، 1987م)

يعاني أفراد هذه الفئة من مشكلات في الاتصال تحول دون تعرفهم على البيئة واكتشافهم لها ، والتفاعل معها ، لذا يجب تدريبهم على رسائل الاتصال غير اللفظي ، مثل لغة الإشارة ، ونظرا لأنهم محرومون من التغذية الراجعة الايجابية السمعية لذلك يجب تدريبهم على تلقي رسائل الآخرين بطرق تعبيرية مختلفة كما أن نموهم الحركي يعد بطيئا قياسا بالعاديين وذلك لأنهم لا يسمعون الحركة وأن لياقتهم البدنية لا تكون بمستوى لياقة الأسوياء حيث يمتازون بحركة جسمية بطيئة . (فهمي 1999وص115)

ويرى الباحث أن المتطلب البدني والوظيفي للصم وضعاف السمع أمر بالغ الأهمية وذلك للمساعدة في الوصول بهم إلى مستوى الانجاز ولكن غياب الاهتمام وعدم تهيئة برامج تدريبية حديثة ومناسبة للاعبين فإنه قد يؤدي بهم إلى قصور في الموهبة ودفنها ، وبالتالي التأثير على نتائج الفرق الرياضية والذي يؤدي إلى الصول لمراكز متأخرة في المسابقات والمنافسات الرياضية

1-2- مشكلة البحث :

من خلال تردد الباحث على مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمدينة تطبرق، فقد لاحظ عدم تنفيذ حصص التربية البدنية وكذلك عدم وجود ممارسة للأنشطة البدنية و لاحظ الباحث انخفاض في مستوى القدرات البدنية لدى تلاميذ هذه المدرسة ، و عدم إقبال التلاميذ على ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة البدنية قد يكون احد أسباب انخفاض مستوى القدرات البدنية لدى هذه العينة .

لذا جاءت فكرة البحث وهي محاولة لمعرفة أثر استخدام الأدوات في التمرينات على تنمية وتطويرها بعض القدرات البدنية ،وبعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ الصم وضعاف السمع بمدينة تطبرق ، وقد جاء استخدام الباحث لهذه النوعية من الأدوات نظرا لأنها مشوقة للتلاميذ وتعمل على جذب انتباههم فضلاً عن أنها تضيف جواً من المرح والسرور على ممارستها ، الأمر الذي قد يساعد المعوق سمعياً على الاندماج السريع مع زملائه ومع الأدوات بصورة طبيعية ، والتي من خلالها يمكن الاستمرار في النشاط لفترات طويلة ، دون الشعور بالملل لذلك اجتهد الباحث بوضع برنامج تدريبي باستخدام تمرينات بالأدوات قد يساهم في رفع المستوى البدني لهذه الشريحة الهامة من المجتمع والذي يعمل على الارتقاء بهم إلى مراتب متقدمة ووصولهم إلى ما هو أفضل .

1-3 - أهمية البحث والحاجة إليه :

تقاس حضارة الأمم بمقدار ما تقدمه من رعاية للمعاقين وقد أمكن في هذا القرن تحقيق الانتصارات العلمية في العديد من العلوم المرتبطة بمجال المعاقين كالتطب والعلاج الطبيعي وعلم

النفس، وشريحة الصم والبكم هي شريحة موجودة بالمجتمع ومن حقها ان تنعم بالحركة والنشاط الذي يلبي احتياجاتها ويساعدها بدنيا وحركيا ووظيفيا.

ولان التمرينات البدنية باستخدام الأدوات من الأركان الأساسية في العملية التدريبية حيث لا يمكن إغفالها وخاصة مع شريحة الصم وضعاف السمع لمساعدتهم لاكتساب الصحة العامة ورفع تنمية القدرات البدنية والحركية والوظيفية لديهم، ودمجهم في المجتمع وتأهيلهم للمشاركة في المحافل العملية والدولية

1-4 أهداف البحث:

يهدف البحث الي تأثير برنامج تمرينات باستخدام الأدوات ومعرفة تأثيره على :

- تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة- القوة -المرونة- الرشاقة - القدرة -) للعينة.
- بعض المتغيرات الوظيفية (معدل النبض - قوة هواء الزفير في الثانية الأولى - استعادة الشفاء اختبار الجري الارتدادي لمسافة 180متر) للعينة .

1-5- المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

التمرينات :

هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبنائه، وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة (زهران، 1982، 27)

التمرينات بالأدوات :

هي التمرينات التي تؤدي باستخدام أدوات اليد الصغيرة سواء كانت كثقل لزيادة مقدرة الفرد الحركية مثل الأثقال الحديدية ، الكرة الطبية وأكياس الرمل أو الحبوب ..الخ، أو كأداة تكسب

المهارة والإحساس الأكبر للحركة مثل الزجاجات الخشبية ، الأطواق ، الحبال ، كرة التمرينات ،
الإشارات ، الشرائط ، الإعلام (سليمان ، 1996،ص132)

القدرات البدنية :

أطلق عليها عدة مسميات منها : عناصر اللياقة البدنية - الصفات البدنية أو اللياقة الحركية ،
أو مكونات الأداء البدني ، ونقلا عن المدرسة الشرقية نأخذ مصطلح القدرات البدنية وتتكون من
خمسة عناصر هي (القوة - السرعة - الرشاقة - التحمل - المرونة) ويفضل عند أدائها في
الوحدة التدريبية اليومية أن يكون ترتيبها كما يلي : المرونة ثم السرعة ثم الرشاقة ثم القوة ثم التحمل
(الخادم ، 1995 ،ص21)

الكفاءة الوظيفية:

الكفاءة الوظيفية تُعرف : "بأنها" كفاءة إنتاجية الجهاز الدوري التنفسي وكفاءة العضلات علي
استهلاك الأكسجين "، (حسانين ، 1995 ،ص21)

السعة الحيوية Vital Capacity :

إن السعة الحيوية للرئتين هي "أقصى حجم من الهواء يمكن إخراجه في عملية الزفير وذلك بعد
أخذ أقصى شهيق ويشير إلى أن السعة الحيوية تعبر عن سلامة أجهزة التنفس بالجسم كما ترتبط
بدرجة كبيرة بالمهارات التي تتطلب توفير عامل الجلد الدوري التنفسي الذي يعتمد على سلامة
الجهازين الدوري والتنفسي (سعيد، 1996)

معدل النبض Heart Rate :

يعرفه منسي (1993،ص49) نقلا عن فسييلي Faseily أن الارتجاجات الموجية لجدران الشرايين
تسمى النبض ، وتحدث نتيجة انقباضات القلب الإيقاعية .

ونظراً لسهولة قياس معدل النبض فقد أمكن استخدامه عمليا في تقنين حمل التدريب ومدي

ملائمة الحمل لمستوى تدريب اللاعب وكذلك تحديد فترة استعادة الشفاء وتقنين فترات الراحة البيئية

خلال التدريب . وأن معدل القلب يزداد خلال الحمل البدني ذي الشدة الأقل من القصوى ليقابل

الزيادة في استهلاك الاكسجين (حسانين، وعبدالمجيد، 1991، ص230)

الإعاقة السمعية :

مصطلح عام يشير الى قدرة على السمع قد تتراوح في حدتها من بسيطة إلى حادة ، وتتضمن

فئتين فرعيتين هما الصم deaf وضعيف السمع hard-of-hearing .(الوقفي ،2004، ص320)

الأصم :

هو الشخص الذي تحول إعاقته السمعية سواء استعمل معينات سمعية أم لم يستعملها، دون

المعالجة الناجحة للمعلومات اللغوية من خلال حاسة السمع . (الوقفي ، 2004، ص320)

ضعاف السمع Hard of Hearing :

هم الأشخاص الذين يكون لديهم قصور سمعي أو بقايا سمع ومع ذلك فإن حاسة السمع لديهم

تؤدي وظائفها بدرجة ما ويمكنهم تعليم الكلام واللغة سواء باستخدام المعينات أو بدونها.

(محمود، 2014، ص82)

1- الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

2 - القراءات النظرية

2_1 - تعريف التمرينات وأهميتها

2-3 - فوائد ممارسة التمرينات

2-4-الوسائل المعينة في التمرينات البدنية

2-4-1- أغراض استخدام الوسائل المعينة

2-4-2- معايير استخدام الوسائل المعينة

2-4-3- الشروط الواجب مراعاتها في اختيار الوسائل المعينة

2-4-4-النظم المختلفة للتمرينات البدنية

2-4-5- تقسيم التمرينات البدنية

2-5-القدرات البدنية

2-5-1- أهمية القدرات البدنية

2-5-2- مكونات القدرات البدنية

2-6- القدرات الوظيفية

2-6-1-السعة الحيوية.

2-6-2-معدل النبض .

2-6-3-معدل التنفس.

2-7- التعريف بالمعاقين

2-8-فئة المعاقين

2_9 - التشريع الليبي للمعاقين وعلى ماذا ينص

2_10 - تصنيف المعاقين

2-11- الصم

2-12- ضعاف السمع

2-13-الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع الصم وضعاف السمع

2-13-1 - أهداف التربية الرياضية للصم وضعاف السمع

2-13-2-الأنشطة التي يجب الابتعاد عنها

- 2-13-3-رياضة ضعاف السمع والصم التنافسية
- 2-14-لغة التفاهم بالإشارة للصم وضعاف السمع
- 2-15- ذوي الاحتياجات الخاصة والرياضة
- 2-15-1-الرياضة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة
- 2-15-2-أهداف التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة
- 2-15-3-الاهداف العامة للتربية البدنية الخاصة
- 2-15-4-الفرق بين التربية البدنية الخاصة والتربية البدنية العامة للعاديين
- 2-15-5- أهداف مادة التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة
- 2-15-6- مسئولية مدرس التربية البدنية
- 2-2- الدراسات السابقة
- 2-3- التعليق علي الدراسات السابقة:
- 2-4- الفرق بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:
- 2-5- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة في إجراء الدراسة الحالية:
- 2-6- فروض البحث.

2-القراءات النظرية

2-1- تعريف التمرينات وأهميتها :

التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل الجسم وبناءه، وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي، والمهني الرياضي . في مجالات الحياة المختلفة .

تعمل التمرينات البدنية بأشكالها ومهاراتها وأدواتها وأجهزتها المختلفة على تشكيل الجسم وتنمية قدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول إلى أحسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة والميدان الرياضي والمهني بصورة جيدة ، وتختار التمرينات وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية المختلفة ، وقد تتطلب المدنية الحديثة أن تلعب التمرينات دوراً هاماً في حياة البشرية كي تعوضها عما فقدته من لياقة بدنية وحركية وما ترتب على ذلك من ضعف وتشوه ومرض .

تعد استمدت التمرينات البدنية أهمية دورها من اعتمادها على الحقائق والمبادئ والأسس والنظريات التربوية والنفسية والعلمية من كثير من العلوم كعلم الفسيولوجي والتشريح والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس بمختلف فروع وطرق التدريس والتدريب الرياضي وعلم الاجتماع ... (عبد الحميد ،كمال، 2003،ص52)

تعتبر التمرينات البدنية من المواد الهامة والأساسية في برامج التربية الرياضية لما لها من أهمية وتأثير فعال على النواحي البدنية والعضوية والنفسية والثقافية والاجتماعية والخلاقية والفنية للأفراد .

وممارسة التمرينات البدنية ممكنة لكل فرد من دون التقيد بالجنس أو السن أو بالحالة الثقافية أو المهنية فهي تمارس في المدارس والمعاهد و الكليات ، ويمارسها الرياضيون كوسيلة مساعدة للتقدم

في أنواع معينة من الرياضات ، كما يمكن ممارستها في المصانع والمصالح لرفع الإنتاج ولتحسين صحة العمال والموظفين ، فهي من الوسائل الفعالة لتنمية القوى الجسمانية والصحة العامة للأفراد فالجسم الإنساني ينمو ويقوى بواسطة التمرينات البدنية المختارة والمتدرجة التي تؤثر على المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة في الحركة . (سليمان؛ ابونمره،1995، ص134)

2-2- مميزات التمرينات البدنية:

- 1-لا تحتاج إلى إمكانات باهظة ، ويمكن أن تؤدي بدون أدوات وفي أي مكان وفي أي وقت .
 - 2-لا تحتاج إلى وسائل أمن وسلامه نظرا لعدم خطورتها.
 - 3-لها قيمة تربوية في تعويد الأفراد علي النظام والطاعة والالتزام بالعمل الجماعي.
 - 4-تعمل على شغل أوقات الفراغ بنشاط مفيد .
 - 5-تؤدي إلى تشكيل الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات القومية .
 - 6-تناسب كل الأعمار والأجناس ، وتناسب مع القدرات والفروق الفردية لممارسيها .
 - 7-تسهم في الأعداد البدني والمهارى لمختلف الرياضات .
 - 8-تمثل القاعدة الأساسية لكل الأنشطة البدنية والحركية .
- ونظرا لهذه المميزات المتعددة التي تختص بها التمرينات فإن لها فوائد متعددة للفرد الممارس في

النواحي الآتية:

The physical benefits

1-الفوائد الفسيولوجية

The psychological benefits

2-الفوائد النفسية

وتتضح هذه الفوائد من التأثيرات المختلفة على كل من

1-التأثيرات المختلفة علي الجهاز الدوري (القلب ولأوعية الدموية والشرايين والاوردة .

The effect on the cardio –vascular system- Heart ,blood and vessels.

2-التأثيرات المختلفة على الجهاز التنفسي والرئتين .

The effect on the respiratory system –respiratory tract and lungs .

3-التأثيرات المختلفة على الجهاز العضلي .

The effect on skeletal muscle.

4-التأثيرات المختلفة على المفاصل .

The effect on skeletal muscle .

5-التأثيرات المختلفة على تركيب وبناء النسيج الضام .

The effect on connective tissue structures.

6- التأثيرات المختلفة على الهيكل العظمي .

The effect on the bones .

7-التأثيرات المختلفة لعملية التمثيل الغذائي .

The effect on the metabolism .

8-التأثيرات المختلفة على التوافق العضلي العصبي

The effect on neuro –macular co-ordination .

(محمود؛ قنديل ، بدون،ص171)

2-3-فوائد ممارسة التمرينات : The benefits of exercise

أثبتت الأبحاث العلمية أن ممارسة التمرينات بطريقة منتظمة لها فائدة عظيمة لجميع المراحل

العمرية المختلفة ، وتحدث استجابة لهذه التمرينات تغيرات فسيولوجية مؤكدة للجسم.

ويتوقف حجم هذه التغيرات علي نوع التمرينات وعلي أنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود .

وتعمل التمرينات المنتظمة على تحسين اللياقة البدنية ،والارتقاء بالصحة ، وتقليل المخاطر

الناشئة من كثير من الأمراض .

والتأثيرات المفيدة والمستمدة من التمرينات هما الفوائد الفسيولوجية ، والنفسية كالتالي:

أولاً: الفوائد الفسيولوجية: The physiological benefits

تعمل التمرينات على:

- 1- ترقية وتحسين الحالة الوظيفية للجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية - الدورة الدموية).
- 2- ترقية وتحسين القدرة الوظيفية التنفسية للرتنين (الزفير والشهية).
- 3- تحسين النغمة العضلية، والقوة وقوة التحمل التي تؤدي الى تحسين مظهر الجسم وتحسين الانحرافات القوامية .
- 4- تحسين المرونة والقوة المطاطية للأوتار والأربطة ،وهذه تؤدي إلى زيادة المدى الحركي للمفصل وتقليل احتمال حدوث إصابة .
- 5- تحسين المفاصل وتهيئتها وإعدادها بصورة جيدة، حيث تعمل التمرينات على زيادة إنتاج السوائل التي يفرزها المفصل والتي تعمل على تغذية وسيولة حركة الغضاريف .
- 6- تحسين مقاومة العظام وكثافتها ضد عملية مسامية العظام Osteoporosis
- 7- ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلى تحسين بعض العناصر المختلفة مثل ،الإيقاع ، التوازن ، - التوقيت ، رد الفعل ، التوافق .
- 8- زيادة معدل الأيض ،وتقليل الدهون المخزنة، وزيادة معدل التمثيل الغذائي للأنسجة العضلية ، وبناء عليه يزداد هذا المعدل من طلب الاستدعاء وتحويل كل الدهون المخزنة وإنقاصها .
- 9- خفض مستوى كولسترول الدم .
- 10- تقليل الإصابات والآم نتيجة تحسين القوام وزيادة القوة والمرونة.
- 11- تقليل الإصابة الناشئة عن وهن الأمراض مثل زيادة ضغط الدم الشرياني (ضغط الدم المرتفع) أمراض القلب ، بعض أنواع البول السكري ، لذا فإن التمرينات تؤدي إلى التخفيض والإقلال من الضغط والإجهاد الذي تساهم فيها كثير من عناصر هذه الأمراض .

ثانيا: الفوائد النفسية **The psychological benefits**.

1-الشعور والإحساس الجيد بالشخصية، والتحصيل والنشاط والخفة.

2-زيادة الثقة بالنفس واحترام الذات.

3-خفض مستوى الشدة والانفعال النفسي.

4-ترقية الاسترخاء وتعزيزه والنوم.

وللحصول على هذه الفوائد الفسيولوجية والنفسية يجب أن تختار التمرينات بعناية وبدقة وأن تهتم بطريقة أدائها ، ويجب أيضا أن تؤدي التمرينات بطريقة فردية مراعاة الفروق الفردية وبدرجات متفاوتة في السهولة والشدة بما يتلاءم ومستوى اللياقة البدنية.

يجب أن نعلم أن هناك ألام ونتائج ضارة لممارسة التمرينات بطريقة تتعارض مع طبيعة الأداء

الحركي أو الأداء المفرط مثل:

1-شد ولام عضلية

2-إجهاد وضغوط على العظام

3-تمزق أو إطالة ولام للأربطة .

4-التهاب للأوتار والمحافظ والأغشية المبطنة للمفاصل .

5-الشعور بالألم المصاحب للأنشطة اليومية ولاسترخاء والنوم والراحة ، ولام تنتج الشعور بالتوتر

والتعب الزائد والضعف والوهن ، وخيبة أمل ، ومستوى منخفض من الثقة بالنفس واحترام الذات

(محمود ،قنديل ، بدون ص174)

2-4-الوسائل المعينة في التمرينات :

نادي العلماء في مجال استخدام الوسائل إلى أهمية التدريب القائم على الخبرات الحسية بجانب

الأدوات المساعدة والمفهوم الذي يصف الوسيلة المستخدمة في عملية توصيل الخبرة التدريبية لأي

أداء حركي أو مهاري توصف بأنها وسيلة معينة لتقريب نقاط فنية لحركة أو مهارة ما، وبهذا يمكن القول أن الوسيلة المعينة تحتاج من المدرب التفكير والإبداع الدائم بحيث يمكن تطويرها وتطويرها لكل موقف تدريبي .

والوسائل المعينة ليست طريقاً معيناً على التعلم واكتساب المهارات فحسب، بل أنها تساعد على تحرير الفعل من قيود وانطلاقه في عالم الإبداع والابتكار .

ويشير مصطلح الوسائل المعينة إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن يوفر للاعبين خبرات حسية ومواقف تدريبية بدنية وحركية ومهارية لاكتساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة على إيضاح العلاقات لتسهيل الأداء .

وترجع أهمية الوسائل المعينة طبقاً للتعريف السابق إلى أنها تبسط عملية التدريب وتسهل من الأداء الحركي والمهاري .

كما أن التنوع في الوسائل المناسبة لكل مستوى وعمر يساعد اللاعب على الاستمرار في التدريب مع استبدال عمل الخوف والفضول ، وهذا يرجع إلى أن اللاعب لا يتمكن من السيطرة على الحركات بين ساعة وأخرى إلا بعد إحساسه إحساساً تاماً بدقائق المهارة وهذا لن يأتي إلا بتوظيف القدرات البدنية التي تساعد على الأداء .

2-4-1 أغراض استخدام الوسائل المعينة:

- اكتساب الصفات البدنية والحركية المشابهة لطبيعة الأداء.
- الاقتصاد في الجهد.
- اكتساب طبيعة الأداء بطريقة أسهل .
- تحقيق عنصري الأمن والسلامة .
- اكتساب الصفات الإرادية.

- عدم سريان الملل وإضافة عنصر التشويق والتدريب .
- توفير المعلومات المباشرة للاستجابات الحركية والمهارية .
- إتاحة المجال الأوسع للملاحظة والتفكير والفهم .
- تلبية قدرات واستعدادات اللاعبين.
- زيادة استجابة اللاعبين نتيجة التأثير المباشر بالمتغيرات الحسية والمعنوية.

2-4-2- معايير اختيار الوسائل المعينة:

- الاستناد إلى فلسفة تربوية سليمة .
- أن تكون واقعية قابلة للاستخدام .
- أن تكون قابلة للتقويم المستمر .
- أن تكون لها فاعلية وتأثير .
- أن ترتبط بظروف البيئة والمجتمع
- أن ترتبط باحتياجات واستعدادات وقدرات الممارسين.
- أن تكون خالية من التناقض.
- أن تتلاءم مع مستويات الفروق الفردية
- أن تتوفر لها الاستمرارية والتتابع والتكامل .
- يسهل ترجمتها سلوكيا حركيا في جميع المواقف .

2-4-3- الشروط الواجب مراعاتها في اختيار الوسائل المعينة :

- 1- رخص ثمنها وتوفرها وإمكانية تصنيعها مع توفير خاماتها محلياً،
- 2- كثرة عددها وتنوعها مما يتيح الفرصة لاختيار الأداة المناسبة للسن والجنس ومراعاتها للفروق الفردية والقدرات الخاصة .

3- سهولة استخدامها وعدم خطورتها وعدم تطلبها لعوامل أمن وسلامة كبيرة .

4- يفضل أن تمكن من أداء تمارينها بشكل حر وبتوقيت فردي حتى يتمكن المؤدي من تخطي

نطاق قدراته وايصال الحركة لأقصى مدى لها مع بذل أقصى طاقة لديه من دون تعب

وإجهاد. (عبدالحميد، 2003، ص193)

2-4-4 -النظم المختلفة للتمرينات البدنية :

نظراً لاهتمام الكثير من الدول المتقدمة بالتمرينات البدنية ، نتيجة لقيام تلك الدول بالتجارب ،

والبحوث المختلفة لتطويرها فقد ظهرت مدارس كثيرة ومختلفة للتمرينات البدنية ، وأصبح لكل

مدرسة من هذه المدارس نظامها الخاص وطابعها الذي يميزها عن المدارس الأخرى.

ومن أشهر المدارس المختلفة للتمرينات البدنية التي ظهرت في العصر الحديث المدارس الأتية

" المدرسة الألمانية ، والمدرسة السويدية ، والمدرسة الدنماركية ، والمدرسة السوفيتية"

2-4-5 -تقسيم التمرينات البدنية :

من دراسة النظم المختلفة للتمرينات البدنية نجد أن هناك العديد من الآراء حول تقسيم التمرينات

البدنية . فالبعض قسمها من حيث ما تحققه من أغراض ، كما قسمها آخرون من حيث الأدوات

وهناك فريق قسمها وفقاً للمجموعات العضلية المختلفة ، كما قسمها فريق آخر من حيث تأثيرها

على أعضاء وأجهزة الجسم .

وفي ضوء ما سبق يمكن أن تقسم التمرينات البدنية إلى ما يلي :

أولاً : تقسيم التمرينات البدنية من حيث الأداء : وتقسم إلى ما يلي :

(أ) التمرينات البدنية الفردية :

وهي ذلك النوع الذي يقوم بأدائه فرد واحد .

(ب) التمرينات البدنية الزوجية :

وهي ذلك النوع الذي يقوم بأدائه زميلان ، أو التمرينات البدنية التي تستخدم عند أدائها زميلان ، وهذا النوع له أهميته ومميزاته حيث يفضل استخدامه في مقدمة الدرس كالإحماء ، وفي التمرينات البدنية العلاجية ، وفي الأداء بغرض تنمية اللياقة البدنية .

(ج) التمرينات البدنية الجماعية :

وهي ذلك النوع الذي يستخدم أكثر من زميلين ، أو ثلاثة ، أو أربعة ، ويستخدم ذلك النوع كثيراً في العروض الرياضية وخاصة في بعض التشكيلات التي تدل على رمز معين ، أو كلمات ترحيب ، وغيرها .

ثانياً : تقسيم التمرينات البدنية من حيث المادة : وتقسم إلي ما يلي :

(أ) التمرينات البدنية الحرة :

وهي التمرينات البدنية التي يؤديها الفرد من دون استخدامه لأدوات أو استعماله لأجهزة ، أو أدوات كبيرة .

(ب) التمرينات البدنية بالأدوات :

وهي التمرينات البدنية التي تؤدي باستخدام أدوات اليد الصغيرة سواء كانت كمثل لزيادة مقدرة الفرد الحركية مثل الأثقال الحديدية ، والكرة الطبية ، و أكياس الرمل . أم كأداة تكسب المهارة ، والإحساس الأكبر للحركة مثل الزجاجات الخشبية ، والأطواق ، والحبال ، والإيشارب ، والشرايط ، والأعلام .

(ج) التمرينات البدنية بالأجهزة :

وهي التمرينات البدنية التي تكون على أجهزة كبيرة مثل عقل الحائط ، المقاعد السويدية ، سلم النوافذ ، العارضة ، المتوازي .

ثالثاً : تقسيم التمرينات البدنية من حيث الناحية التشريحية :

(أ) تمرينات بدنية تؤدي بأطراف الجسم العليا وهي (الرأس ، والذراعين ، والمنكبين)

(ب) تمرينات بدنية تؤدي بالجذع مثل (تمرينات البطن، والظهر، والجانبين) .

(ج) تمرينات بدنية تؤدي بأطراف الجسم السفلى وهي (الرجلين) .

رابعاً: تقسيم التمرينات البدنية من حيث أغراضها : تقسم التمرينات البدنية من حيث أغراضها

ثلاث اقسام :

(أ) التمرينات البدنية الأساسية العامة :

ولهذه التمرينات البدنية غرضان أساسيان (غرض بنائي ، و غرض تعليمي حركي) .

أما الغرض البنائي فيتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة ، واكتساب القوام الجيد

عن طريق إكساب الجسم القدرة ، والمرونة العامة .

ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات البدنية الأساسية يمكن أداء تمرينات التقوية ، والمرونة

العامة ، وتمرينات تحسين القوام ، ويمكن اختيار هذه التمرينات البدنية ، وتشكيلها بطرق كثيرة

متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها . ولزيادة قوة وشدة هذه التمرينات البدنية

يراعى ما يلي :

-زيادة طول الرافعة .

-زيادة حمل التمرين .

-تغيير الوضع الابتدائي.

-استخدام الأدوات اليدوية الصغيرة .

-العمل على الأجهزة الكبيرة .

-العمل بمساعدة الزميل .

-التغيير في توقيت التمرين .

ويدخل تحت نطاق " الغرض البنائي " غرض خاص يهدف إلى إصلاح العيوب الجسمانية ، والقوامية التي تنشأ من المهن المختلفة للعمال ، والعاملات ، أو الأوضاع ، والعادات الخاطئة لتلاميذ المدارس ، وتسمى التمرينات البدنية التي تخدم هذه الحالات (بالتمرينات التعويضية)
وأما الغرض التعليمي الحركي هو تعليم الفرد ، وتعويدَه على مراعاة القواعد السليمة في الحركة من جمال ، وتحكم في حركات الجسم ، وهذا لا يتم إلا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي ، والعصبي .

ويمكن تحقيق هذه الأغراض عن طريق التمرينات البدنية الأساسية العامة التي تسهم في إكساب الرشاقة ، والتوافق عن طريق تعلم مختلف أنواع الحركات الأساسية مثل المشي ، والجري ، الارتداد ، والحجل ، و الوثب ، والمرجحة . وتستخدم في هذه التمرينات البدنية مختلف الوسائل المساعدة التي تنمي الإحساس ، والإيقاع الحركي ، مثل الموسيقى ، أو الغناء ، أو التصفيق ، أو الضرب على الترامبولين ، أو الدف .

ويجب مراعاة أن الغرض البنائي ، والغرض التعليمي الحركي للتمرينات البدنية الأساسية العامة

وحدة واحدة ، وإنما هذا التقسيم يرجع لاعتبارات تعليمية وتنظيمية فقط

(ب) التمرينات البدنية ذات الهدف الخاص :

وهي عبارة عن التمرينات البدنية التي تهدف إعداد ، المهارات الحركية الخاصة وتنميتها لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل (ألعاب الكرة ، وألعاب القوى ، و الرياضات المائية ، والجمباز ، وأنشطة المنازلات ، وتمرينات البطولات ، وغيرها) .

وتعتبر التمرينات البدنية ذات الهدف الخاص بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه .

ويمكن استخدام " التمرينات البدنية الأساسية " كتمرينات بدنية غرضيه خاصة بشرط مراعاة المزيد من المتطلبات سواء بالنسبة لبذل الجهد ، أو بالنسبة للقدرات الخاصة بالنشاط الممارس .
كما يمكن استخدام التمرينات البدنية التعويضية أيضاً كالتمرينات البدنية ذات الهدف الخاص لإيجاد التوازن في العمل العضلي .

(ج) تمرينات المسابقات :

ويهدف هذا النوع من التمرينات البدنية إلى الوصول بمستوى اللاعب في مجال التمرينات البدنية إلى أعلى مستوى من حيث القدرة على الأداء الحركي ، والتكوينات ، والتشكيلات الحركية ، وتعطي هذه التمرينات البدنية إما للعروض الرياضية ، وخاصة في الأماكن المغلقة كصالات التدريب ، أو المسارح حيث تؤديها مجموعة صغيرة ، أو تؤدي كتمرينات بدنية فردية في البطولات ، ولذلك فإن تمرينات المسابقات تحتاج إلى متطلبات عناية من حيث بذل الجهد ، والقدرات الخاصة نظراً لأنها تتكون من عناصر ، وجمل مركبة ذات درجة عالية من الصعوبة. وتستعمل في تمرينات المسابقات مختلف أدوات اليد ، على أن يظهر في الأداء فن الابتكار في اختيار الحركات ، وتركيب الجمل ، وارتباطها بالموسيقى .

خامساً : تقسيم التمرينات البدنية من حيث تأثيرها على أعضاء الجسم وأجهزته المختلفة :
وتقسم إلى ما يلي :

(أ) تمرينات الاسترخاء .

(ب) تمرينات لإطالة والمرونة .

(ج) تمرينات القوة .

(د) تمرينات الجلد (التحمل) .

(هـ) تمرينات السرعة .

(و) تمرينات التوازن .

(زهرا، 1982، ص84)؛ (سليمان ؛ أبو نمره، 1995، ص134)

2-5- القدرات البدنية :

إن القدرات البدنية هي "الحالة الخاصة والاستعداد الفطري والمستوي الحركي الموروث والمكتسب وكفاءة الفرد في بناء و تشكيل قدرته السيكولوجية وإعادتها والتكامل والتنسيق بينهما والذي يظهر في حركته الأساسية ذات الطابع العام ، والتي تساعد فيما بعد على أداء الواجبات الحركية الخاصة وإتقانها من خلال التدريب ، فهي تحدد مستوى قدراته لأداء عدد كبير من الأنشطة المركبة من مجموعته المكونة التي تخدم أداءاته الحركية بحيث تتكامل لتنتج حركة دقيقة تستخدم فيها العضلات الكبيرة التي تتطلب توافقاً عضلياً عصبياً للاشتراك في المباريات التي تتطلب تلك المهارات الأساسية . (حسانين ، 1985، ص177)

والقدرات البدنية هي "الإمكانات الوظيفية والتشريحية والنفسية التي تكون واجبة من أجل بنا حركي والتي تعبر عن استطاعة الفرد للقيام بعمل معين(عبد الخالق، 2009، ص127)

القدرات البدنية هي "ذلك العمل البدني الذي يؤديه الفرد بشكل متميز عن الآخرين الناتج عن امتلاكه المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية والحركية . (ياقوت ، 1992، ص9)

2-5-1- أهمية القدرات البدنية :

وتتفق المراجع العلمية كلها على أن الأداء الحركي الناجح للمهارات المختلفة يرتبط بالقدرات البدنية ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد تطور الأداء على مدى تطور متطلباته من قدرات بدنية خاصة وهذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مرتبط ينتج عنه الحصول على الحركة الصحيحة الناجحة وكثير ما يقاس مستوى الأداء الحركي بمدى اكتساب الفرد لهذه القدرات البدنية والحركية الخاصة . من (أمين ، 1994، ص11)

وتعد القدرات البدنية آحدي العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي ، كما تمثل أساسا هاما في العملية التدريبية يبني عليها استكمال مقومات التدريب الأخرى وعناصرها فهي الوسيلة الفعالة التي كلما ارتفع مستواها لدى الفرد الرياضي كلما أمكنه الوصول لمستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود حيث أن انجاز مستويات عالية في الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في تحقيق مستويات عالية من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس .

(صقر صباح، 1994، ص343 ؛ الجبالي، 2001، ص9)

الرياضي لا يمكن أن يحقق مستوى عالياً من الأداء والإتقان دون أن تتوفر لديه مجموعة من القدرات البدنية اللازمة لهذا النشاط فهي تعد العامل الحاسم في وصوله إلى المستويات الرياضية العليا. (خاطر؛ البيك، 1996، ص85)

2-5-2- مكونات القدرات البدنية :

يذكر بسطو يسي ، (1999 ، ص 107) أن مفهوم القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي أخذ وضعاً مميزاً نتيجة الخبرات الجديدة والمتنوعة للدارسين في المدارس الأجنبية المختلفة ومن ناحية أخرى فعلى الرغم من اختلاف المصطلحات نتيجة للترجمة من اللغات المختلفة ، إلا أن المعنى والمفهوم واحد لا يمكن أن يتغير ، فأصبح المصطلح الواحد أكثر من مرادف .

ويرى حسانين ، (2001، ص 368) أن أهم القدرات البدنية هي :-

- 1 -القوة العضلية وتنقسم إلى (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) .
 - 2 -السرعة وتنقسم إلى (السرعة الحركية _ السرعة الانتقالية _ سرعة رد الفعل - تحمل السرعة).
- الرشاقة. -التوافق . - المرونة .
- التوازن . - التحمل.

في حين يتفق كل من عبد المجيد؛ حسانين ،(1997 ،ص53) على أن اللياقة البدنية تحتوي على القدرات البدنية الآتية :

- 1- القوة العضلية .
- 2- الجلد العضلي .
- 3- الجلد الدوري التنفسي .
- 4- القدرة العضلية
- 5- المرونة .
- 6- السرعة .
- 7- الرشاقة .
- 8 -التوافق .
- 9-التوازن .
- 10- الدقة.

وبالنظر إلى الآراء السابقة لبعض العلماء وأراهم في المراجع العلمية حول مكونات القدرات البدنية يلاحظ اتفاقهم في سبعة عناصر أساسية هي القوة العضلية والمرونة والتوافق والرشاقة والتوازن والتحمل الدوري التنفسي وهو ما يطلق عليه الجلد الدوري التنفسي في التقسيم الثاني فيما ينفرد التقسيم الثاني بعناصر مثل القدرة العضلية والتي تعد في التقسيم الأول كعنصر فرعي من السرعة وفيما يطلق عليها القوة المميزة بالسرعة وعنصر الجلد العضلي وهو ما يعرف في التقسيم الأول بتحمل القوة وهو عنصر فرعي من القوة العضلية وعنصر الدقة والذي ربما عدّ في التقسيم الأول من ضمن مكونات التوافق.

2 -6- القدرات الوظيفية:

2-6-1 - السعة الحيوية :

تعد السعة الحيوية من أهم التغيرات الفسيولوجية التي تعكس سلامة اللاعب الفسيولوجية ، فاللاعبون الذين يتمتعون بحجم كبير من السعة الحيوية يصبحون رياضيين على مستوى عال ويحرزون تقدماً ملموساً في الأنشطة الرياضية التي تلعب كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي دوراً

هاماً فيها (REH.J،2009، ص 93)

إن السعة الحيوية للرئتين هي " أقصى حجم من الهواء يمكن إخراجه في عملية الزفير وذلك بعد أخذ أقصى شهيق ويشير إلى أن السعة الحيوية تعبر عن سلامة أجهزة التنفس بالجسم كما ترتبط بدرجة كبيره بالمهارات التي تتطلب توفر عامل الجلد الدوري التنفسي الذي يعتمد على سلامة الجهازين الدوري والتنفسي (ماتثوس، Mathews، 1997، ص68)

ويضيف حسانين؛ عبد الحميد (1991، ص108) أن السعة الحيوية ترتبط بوزن الجسم، ولكي تكون أكثر دقة في تقويم وظيفة التنفس فالأفضل دراسة الوزن بالسعة الحيوية، حيث يمكن معرفة عدد المليمترات من الهواء لكل من الوزن ونزداد هذه النسبة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة والمارثون .

ويشير ابو العلا، (1997، ص118) أن السعة الحيوية هي مجموع حجم احتياطي الشهيق بالإضافة الي حجم احتياطي الزفير، وهذه السعة تعد أكبر حجم للهواء يستطيع الإنسان أن يخرجها بعد أخذ أقصى شهيق وعادة ما تبلغ 4600ملييلتر تقريباً ويمكن أن تصل الي 6 - 7 لترات لدى أطوال القامة، وتعد السعة الحيوية أحد المقاييس الهامة للحالة الوظيفية للجهاز التنفس حيث يرتبط مقدارها بالأحجام الرئوية وكذلك بقوة عضلات التنفس .

ويشير أحمد، (1995، ص71) إلى أنه توجد عدة عوامل تؤثر في السعة الحيوية من أهمها:

- حجم التنفس: فالشخص الضخم سعته الحيوية أكبر .
- الجنس :حيث رئتي المرأة أقل حجماً من رئتي الرجل الذي في نفس عمرها وحجمها .
- العمر : عند الولادة يكون معدل التنفس من 40- 70 مرة /دقيقة .
- وضع الجسم : السعة الحيوية تختلف في أثناء الرقود عنها في أثناء الجلوس أو الوقوف .
- التدريب الرياضي : يحسن التدريب الرياضي من قوة عضلات الحجاب الحاجز وعضلات ما بين

الضلوع ومن ثم يتمكن الشخص من زيادة قدرته على الانقباض فيزداد اتساع الصدر وبالتالي السعة الحيوية .

تأثير التدريب على السعة الحيوية :

ويشير حلمي ؛ بريقع (1997 ، ص27) إلى أن السعة الحيوية تزداد في الشخص الرياضي إلى 4.5 – 5.5 لتر /دقيقة في المتوسط وتختلف هذه الزيادة باختلاف نوع الرياضة فقد تصل إلي 7-8 لتر /دقيقة في الرياضة العنيفة ، كما نذكر أن مساحة الرئة التي تشترك في تبادل الغازات عند الرياضي أكثر منها عن الشخص العادي غير الرياضي ، ونتيجة لذلك يزداد حجم الرئتين وبالتالي حجم القفص الصدري ، وهذا يؤدي بدوره إلى أن تكون عودة معدل التنفس عند الشخص الرياضي إلى حالتها الطبيعية أسرع منها عن الشخص غير الرياضي .

2-6-2- معدل النبض Heart Rate :

ونظرا لسهولة قياس معدل النبض فقد أمكن استخدامه عمليا في تقنين حمل التدريب ومدى ملائمتة الحمل لمستوى تدريب اللاعب وكذلك تحديد فترات استعادة الشفاء وتقنين فترات الراحة البينية خلال التدريب وأن معدل نبض القلب يزداد خلال الحمل البدني عند ذوي الشدة الأقل من الأقصى ليقابل الزيادة في استهلاك الأوكسجين(حسانين ،عبدالحميد، 1991ص230)

ويشير سلامة ،(1994 ،ص170) أن ضربات القلب تبلغ في المتوسط 70 ضربة/دقيقة وبلغ متوسط عدد ضربات القلب في العام الواحد حوالي 40 مليون مرة ، وفي كل ضربة يدخل القلب حوالي ربع رطل من الدم ، وهو يضخ في اليوم حوالي 56مليون جالوناً من الدم .

ويشير أبو العلا ،(1997،ص30) أن ما يزيد عن أهمية قياس معدل النبض في المجال الرياضي هو ارتباطه بكثير من الوظائف الفسيولوجية الأخرى المهمة والتي قد يصعب على المدرب

قياسها ميدانياً (في الملعب) ويرتبط معدل القلب بمعدل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين فكلما ازداد معدل ضربات القلب كان دليلاً عن استهلاك الأكسجين .

2-6-3- معدل التنفس :

يكون وقت الشهيق أطول من وقت الزفير ، كما نلاحظ لحظة توقف عند نهاية الشهيق ، ويتراوح معدل التنفس عند الرجل السوي بين 13- 18 دورة في الدقيقة وفي المتوسط 16 دورة في الدقيقة ويزداد هذا المعدل في حالات الحرارة والعمل والانفعالات وهو عند المرأة أكثر منه عند الرجل بدورتين (Jennifer جينفر؛ وآخرون ،1994،)

ويتنفس الإنسان حوالي 24 مره في كل الدقيقة ويزداد معدل التنفس في مرحلة الطفولة و فعند ميلاد الطفل تكون عدد مرات التنفس يصل إلى 44مرة في الدقيقة الواحدة ، ويزداد معدل التنفس عند الإصابة ببعض الأمراض مثل الأنيميا ، أو تلك الأمراض التي يصاحبها ارتفاع درجة حرارة أو الحمي وهذا الازدياد يحتاجه الجسم لكي يزيد من مقاومته وقوة تحمله، حيث ان جسم الإنسان في حاجة ماسة دائماً إلى الأكسجين الذي يتم به عملية التنفس ، ويبلغ هذا النوع مدة خلايا المخ التي تموت اذا انقطع عنها الأكسجين وسكر الجلوكوز لمدة تزيد قليلاً على 5دقائق فخلايا أجسامنا في حالة نشاط مستمر ويحتاج هذا النشاط الي طاقة وهو ما يتوفر عن طريق احتراق السكريات داخل الجسم والتخلص من بعض بخار الماء وما يستتبع ذلك من ثاني اكسيد كربون الناتج عن احتراق السكريات داخل الجسم والتخلص من بعض بخار الماء وما يستتبع ذلك عادة من انخفاض لدرجة حرارة الجسم ، وتعمل خلايا الدم الحمراء بمثابة الحمال فهي تحمل الأكسجين ماضية به إلى الخلايا ثم تحمل في رحلتها العكسية ثاني أكسيد الكربون لكي يقذف به الي خارج الجسم ، وجهاز التنفس في الإنسان كالقلب وغيره من أعضاء الجسم الحيوية يعمل طوال 24 ساعة بلا كلل أو تعب ولكنه يقل من معدله خلال النوم .(<http://www.Nafit.com/vb/showthread.php>).

2-7 التعريف بالمعاقين :

مفهوم الإعاقة والشخص المعاق :

تجدر الإشارة إلى أن تعريف الإعاقة والشخص المعاق يختلف من بلد لآخر ومن مجتمع لآخر و حتى المنظمات تختلف في تعريفها للمعاق، فكل يتناول من جانب معين ، فتجد من يعرفها تبعاً لسبب الإعاقة وهناك من يعرفها بالنسبة للقدرة على العمل وقد يعرفها البعض تبعاً لما تخلفه من عجز أو انخفاض للقدرة على قيام بعمل مناسب ، وقد يتفق المجتمع على وصف شخص ما بالمعاق بسبب ظروف اجتماعيه معينة ، وفي كثير من الأحيان يتم الخلط بين الاعتلال والعجز والإعاقة أو التعوق.

وقد وضعت منظمة الصحة العالمية في ضوء خبرتها التي اكتسبتها تعريفات لتلك الحالة كما

يلي :

الاعتلال : أي فقدان أو شذوذ نفسي أو جسدي أو عضوي في التركيب أو الوظيفية .

العجز : أي حد أو انعدام (ناتج عن اعتلال) للقدرة علي تأدية نشاط بالشكل أو في الإطار المعتبر طبيعياً بالنسبة للكائن البشري .

التعوق : هو ضرر يمس فرداً معيناً وينتج من اعتلال أو عجز يحد من تأدية دور طبيعي بحسب عوامل السن والجنس والعوامل الاجتماعية والثقافية أو يحول دون تأدية هذا الدور بالنسبة لذلك الفرد.

ونورد هنا بعض التعاريف المتداولة للشخص المعاق في بعض البلدان ومنها :

1- التعريف الليبي : هو كل شخص يعاني من نقص دائم يعيقه عن العمل كلياً أو جزئياً أو عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع أو عن إحداهما فقط ، سواء كان النقص في القدرات العقلية أو النفسية أو الجسمية سواء كان خلقياً أو مكتسباً .

2- **التعريف المصري** : هو كل شخص أصبح غير قادر على الاعتماد على نفسه في مزاوله عمله أو القيام بعمل آخر والاستمرار فيه أو نقصت قدرته على ذلك نتيجة لقصور عضوي أو عقلي أو جسمي أو نتيجة عجز خلقي منذ الولادة .

3- **تعريف منظمة العمل الدولية (1955ف)** : هو الشخص الذي نقصت إمكانياته للحصول علي عمل مناسب ولاستقرار فيه نقصاً فعلياً نتيجة لعاهة جسمية أو عقلية .

ونلاحظ أن التعريف الليبي يتصف بالشمولية ووضوح المفاهيم وتحديد المعاني التي لم تترك غموضاً أو لبساً في تحديد مفهوم المعاق .

(الكيش، 1969- 1999 ، ص18)

2-8- فئة المعاقين :

لقد تعرض القانون الخاص بالمعاقين في المادة الثانية منه الى تقسيم فئات المعاقين كالاتي :

المتخلفون عقلياً: بمختلف صور هذا التخلف ، وهم فاقدو القدرة على ممارسة السلوك العادي في المجتمع .

المصابون بإعاقة حسية : تعيقهم عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ، ولو لم يقترن ذلك بعجز ظاهر عن أداء العمل وهم :

1- المكفوفون .

4- ضعاف البصر الذين لم يجدي فيهم تصحيح البصر .

2- الصم .

5- ضعاف السمع الذين لم يجدي فيهم تصحيح السمع.

3- البكم.

ج- المصابون بإعاقة جسدية : تعيقهم عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ولو لم يقترن ذلك بعجز ظاهر عن أداء العمل ، وهم :

1- مبتور احد الأطراف أو أكثر.

2- المشلولون .

3- المقعدون.

د- المصابون بأمراض مزمنة : تعيقهم عن أداء العمل ،ولو لم يقترن ذلك بعز ظاهر عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ، وتحديد هذه الأمراض بقرار من اللجنة الشعبية العامة للضمان الاجتماعي.

هـ- المصابون ببتير أو عجز دائم : في جزء من أجسامهم إذا كانت سلامة هذا الجزء شرطا أساسياً في مزاولتهم لأعمالهم المعتادة . وعند تعدد الإعاقة ، تكون الإعاقة، التي يعاني منها المصاب بشكل أشد ، هي المعتبرة في إلحاقه بإحدى الفئات المذكورة.
(بو عباس، 2015)

2-9 - التشريع الليبي للمعاقين :

صدر القانون الليبي رقم(5) لسنة 1987م لضمان حقوق المعاقين وقد عرف هذا القانون المعاق " هو كل من يعاني نقصاً دائماً يعيقه عن العمل كلياً أو جزئياً أو عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع سواء كان في القدرات العقلية أو النفسية أو الحسية أو الجسدية وسواء كان خلقياً أو مكتسباً". وقد صنف القانون الليبي المعاقين في المادة (3) وفقاً لما يلي :

المتخلفون عقلياً والمصابون بعاهة تعيقهم عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ولو لم يقترن ذلك بعجز ظاهر عن أداء العمل وهم المكفوفون الصم، والبكم ، وضعاف البصر الذين لا يجدي فيهم تصحيح النظر وضعاف السمع الذين لا يجدي فيهم تصحيح السمع ، مبتوري أحد الأطراف وأكثر المشلولون المقعدون المصابون بأمراض مزمنة تعيقهم عن أداء عملهم ولو لم يقترن ذلك بعجز ظاهر عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ،وتحدد هذه الأمراض ودرجة خطورتها بقرار من رئاسة الوزراء بناء على عرض الجهة المختصة المصابون ببتير أو عجز دائم في جزء من

أجسامهم إذا كانت سلامة ذلك الجزء شرطاً أساسياً في مزاولتهم لإعمالهم المعتادة، وعند تعدد أنواع الإعاقة تكون الإعاقة التي يعاني منها المصاب بشكل اشد هي المعتبرة في الحاققة بإحدى الفئات .

وقد خصصت مادة (4) من القانون الليبي، الخدمات التي تقدم لهذه الفئة وتنص على أن يكون للمعاقين بجميع فئاتهم وبحسب احتياجات كل منهم الحق في واحدة أو أكثر من المزايا الآتية : الإيواء ، الخدمة المنزلية ، المعانة ، الأجهزة التعويضية ، التعليم ، التأهيل وإعادة التأهيل ، العمل المناسب للمؤهلين منهم ، إعفاء دخول العاملين منهم لحساب أنفسهم من الضرائب والتمتع بتسهيلات في استعمال وسائل النقل العام والإعفاء من الضرائب الجمركية والتيسير عليهم في ارتياد الأماكن العامة مع كل شرح كل بند من البنود بالتفصيل .

اللجنة الوطنية لرعاية المعاقين بليبيا:

تقرر في مادة (34) من القانون الليبي إنشاء اللجنة الوطنية لرعاية المعاقين تتبع صندوق الضمان الاجتماعي وتختص بأمور عدة منها: التخطيط لرعاية المعاقين واقتراح التشريعات المنضمة لشؤون المعاقين لتقديم الخدمات وتهيئة ظروف المعيشة لهم تماثل تلك المتاحة للأسوياء والعمل على دمجهم في المجتمع وتحقيق مشاركتهم الكاملة ، وللاتصال بالمنظمات والهيئات العربية والدولية في مجال رعاية المعاقين والمشاركة في المؤتمرات والندوات والحلقات الدراسية في هذا المجال كذلك تقدم هذه اللجنة المشورة الفنية للمنظمات والهيئات العامة في مجال رعاية المعاقين وإجراء الأبحاث والدراسات عن الإعاقة وأسبابها وطرق تعاونها والتقليل من حدوثها .

(مديقتش ؛احمد2014،ص 418)

2-10- تصنيف المعاقين :

أهم التصنيفات الرسمية التي وضعتها بعض الدول والهيئات الدولية وذلك من أجل تقويم وتقديم الخدمات والرعاية اللازمة، وتجدر الإشارة إلى أن تلك التصنيفات قد أثارت كثير من الجدل من

حيث أنها قد تركز العزلة والفصل بين الأسوياء والمعاقين ولا تشجع على اندماجهم في المجتمع ، كما أن تلك التصنيفات قد لا تراعي الظروف النفسية والاجتماعية للشخص المعاق ومن أهم تلك التصنيفات ما يلي:

-تصنيف منظمة الصحة العالمية :

وتصنف الإعاقات إلى :

- 1-إعاقة بصرية
- 2.إعاقة سمعية
- 3-تخلف عقلي
- 4.عجز جسدي
5. اضطرابات نفسية وعدم تكيف اجتماعي
- 6.صعوبات كلام
- 7.صعوبات تعلم

-التصنيف الأمريكي :

ويصنف الإعاقات كما يلي :

- 1.تخلف عقلي .
- 2.صعوبات السمع
3. صعوبات الكلام
4. الصم
5. إعاقة البصر .
6. صعوبات تعلم .
7. اضطرابات نفسية انفعالية
- 8.مشاكل صحية .
- 9.إصابات الجهاز العضلي

(3)التصنيف العراقي :

ويصنف المعاقين إلى:

- 1.المعاقين بديناً.
2. المعاقين عقليا ونفسياً.

-التصنيف الليبي :

نصت المادة | 2 | من القانون رقم | 5 | لسنة 1987 على تصنيف المعاقين إلى ما يلي :

أ- المتخلفين عقلياً.

ب. المصابين بعاهة تعيقهم عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ولو لم يقترن ذلك بعجز

ظاهر عن ظاهر عن أداء العمل وهم :

1. المكفوفون .

2. الصم .

3. البكم.

4. ضعاف البصر الذين لا يجدي تصحيح النظر .

5. ضعاف السمع : الذين لا يجدي فيهم تصحيح السمع .

6. مبتوري أحد الأطراف أو أكثر .

8. المقعدون .

ج. المصابون بأمراض مزمنة تعيقهم عن أداء العمل ولو لم يقترن ذلك بعجز ظاهر عن ممارسة

السلوك العادي في المجتمع ،

د. المصابون ببتير أو عجز دائم في جزء من أجسامهم ، إذا كانت سلامة هذا الجزء شرطاً أساسياً

لمزاوتهم لأعمالهم المعتادة وعند تعدد أنواع الإعاقة تكون الإعاقة التي يعاني منها المصاب بشكل

أشد هي المعتبرة في الحاقه بإحدى الفئات المذكورة.

(الكيش، 1969، 1999،)

2-11 - الصم :

يعد الصم وضعاف السمع من أكبر العوامل المعيقة للأطفال من ذوي الذكاء العادي في الخروج

من عالم العزلة الاجتماعي، وكسر الحاجز الذي يحول بينهم وبين عمليات التوقف من أجل

استخدام قدراتهم العامة والوصول بها إلى أقصى ما يمكن الوصول اليه وفق إمكانياتهم الطبيعية واستعداداتهم وتحدث الإصابة بالصم بنسبة تصل إلى 1400\1 من بين المواليد يوجد إضعاف هذا العدد من بين المصابين في فئات القصور الخفيفة والمعتدلة.

يؤثر الصم بشكل أعمق من تأثير الإعاقات الأخرى خاصة في المجالين التعليمي والاجتماعي كما إنه يؤدي إلى إعاقة نمو الأطفال في المجالات الأخرى بطرق مختلفة .

يبلغ عدد المصابين بالصم بشكل عام أكثر من عدد مرضى القلب والسرطان والسل ومرضى الكلى وتصلب الشرايين مجتمعة ، ويلاحظ اضطراب السمع لدى البالغين عادة ما يبدأ عندما يطلب المستمع من المتحدثين بإلحاح بأن يرفعوا أصواتهم لكي يسمعهم بسبب عجز عن متابعة الحوار بين المتحدثين كما يعمل باستمرار على التركيز بشدة حتى يتمكن من سماع حديث غيره وعندما يشعر بالأعياء يحاول الابتعاد عن مقابلة الآخرين ويبدأ في الشعور بالضيق والقلق اضطراب المزاج .

الشخص الأصم هو الشخص الذي تحول إعاقته السمعية دون فهم للكلام عن طريق حاسة السمع وحدها سواء باستخدام السماع الطبية أو بدون استخدامها، أما الشخص الضعيف السمع فهو الشخص الذي يعاني من صعوبات في السمع بحيث تؤدي هذه الصعوبات إلى أن يواجه هذا الشخص مشكلات في (ولكن هذا لا يحول دون) فهم الكلام سواء كان ذلك باستخدام السماعات الطبية أو بدون استخدامها . (أبراهيم،2002،ص142)

2-12- ضعاف السمع .

2-12-1- تعريفات الإعاقة السمعية :

اختلفت المصطلحات والتسميات التي تستخدم للدلالة عن الأفراد الذين يعانون من إعاقة سمعية تبعا للمشكلات التي تحول دون قيام الجهاز السمعي بوظائفه أو تقلل من قدرة الفرد على سماع الأصوات المختلفة واكتساب اللغة بشكل تلقائي طبيعي أو غير ذلك وقد كان هذا واضحا من خلال التصنيفات العديدة للإعاقة السمعية . وتقديم تعريف شامل جامع للإعاقة السمعية له مشكلات ، ومن الصعب تحديده ، وهناك تعريفات أكثر شيوعا منها:

الأطفال الصم : هم أولئك الذين يولدون فاقدين للسمع تماما ، أو يفقدون حاسة السمع بدرجة تكفي لإعاقة بناء الكلام واللغة ، وأيضا الأطفال الذين يفقدون السمع في مرحلة الطفولة المبكرة قبل تكوين الكلام واللغة ، بحيث تصبح القدرة على الكلام وفهم اللغة من الأشياء المفقودة بالنسبة لهم في الأغراض العملية.

الأطفال الصم : هم الأطفال الذين لا تؤدي حاسة السمع لديهم وظائفها للأغراض العادية في الحياة ، وتضم فئة الصم الولادي الذين يولدون فاقدين للسمع ، والصم المكتسب وتضم الأطفال الذين يولدون بدرجة عادية من السمع ثم تفقد حاسة السمع لديهم وظائفها في وقت لاحق سواء عن طريق الإصابة بالمرض أو الحوادث .

الطفل الأصم : هو الفرد الذي يعاني من عجز سمعي الى درجة فقدان السمع (db.91) فأكثر تحول دون اعتماده على حاسة السمع في فهم الكلام سواء باستخدام المعينات السمعية ، أو بدونها.

الطفل الأصم: هو الطفل غير القادر على اكتساب اللغة الطبيعية ، وهو الذي لا يتخلى عن اللغة اليدوية.....، والذي ينمو لديه تلقائيا نظام الإيماءات في التوصيل.

ضعاف السمع : هم أولئك الأطفال الذين قد تكونت لديهم مهارات الكلام والقدرة على فهم اللغة بدرجة ما، تم تطورت لديهم بعد ذلك الإعاقة في السمع ، أو قبل ذلك مثل هؤلاء الأطفال يكونوا على وعي بالأصوات، ولديهم اتصال عادي أو قريب من العادي بعالم الأصوات الذي يعيشون فيه.

ضعاف السمع : هم الأطفال الذين تكون حاسة السمع لديهم على الرغم من أنها قاصرة إلا أنها تؤدي وظائفها باستخدام المعينات السمعية أو بدون استخدام هذه المعينات .

ضعاف السمع : هم الأفراد الذين يعانون من فقدان سمعي بدرجة أقل من (db90) تجلهم يواجهون صعوبة في فهم الكلام بالاعتماد على حاسة السمع فقط ، سواء باستخدام السماعات أو بدونها. (عبدالواحد،2001،ص37)

تنتج الإعاقة السمعية عن عوامل مختلفة بما في ذلك الوراثة والمشكلات الخلقية والأمراض والإصابات والصدمات ، التي تؤثر على أجزاء مختلفة من الأذن أو ميكانيكية السمع .نوع الإعاقة السمعية متصل بموقع الاضطرابات في الجهاز السمعي ، إما درجة الإعاقة السمعية متصل بموقع خروج الاضطرابات عن الوظيفة الطبيعية . (الزريقات،2003 ،ص44)

-معني فقدان السمع:

إن فقدان السمع يمكن توضيحه لفهم ما يعنيه ، فالكلام الصوتي العادي الذي يستخدمه ويستجيب له الطفل العادي في حياته اليومية ، قد يجد بعض الأطفال صعوبة واضحة في سماعه وفهمه في مواقف التواصل المختلفة في مستوى التخاطب العادي من حيث مستوى حجم الصوت الذي يمكن سماعه من معظم الأطفال في بيئاتهم مما يعطي مؤشراً على أن هذا الطفل سيواجه صعوبات ويضطر إلي طلب حجم الصوت فوق مستوى العادي من الآخرين ، أو يطلب تكرار ما نقول ، أو الرد علي الكلام الصوتي العادي بصوت مرتفع أو على الرغم من أن ارتفاعها على أنها

أصوات همس و أو قد يضع كف يده بالقرب من الأذن لزيادة مساحة التقاط الأصوات ، أو قد يضطر للانسحاب من مواقف التواصل معه ،..... إلخ مما يعني أن الطفل يعاني من فقدان سمعي .(عبدالواحد،2001،ص31)

-أنواع الفقدان السمعي:

الأذن هي عضو استقبال الأصوات بالسمع ، وهي مخصصة لنقل الموجات السمعية ال أعلى جهاز حسي مركزي لتكتسب الموجات الصوتية معناها وتفسيرها، وان أي خلل يصيب الجهاز السمعي من شأنه أن يعوق قدرة الفرد على السمع والخلل الناتج عن إصابة الجهاز السمعي يتخذ أشكالاً مختلفة هي:

أولاً : فقدان السمع التوصيلي :

تقوم أعضاء الأذن الخارجية والوسطى كالصيوان ، أو القناة السمعية ، أو غشاء الطبلة ، أو إحدي العظيماث الثلاث (المطرقة ، والسندان والركاب) يمنع أو يحدد أو يقلل من نقل الموجات الصوتية إلى الأذن الداخلية التي تنقلها إلى المخ لتفسير معناها ، وعادة يكون الفقد السمعي متوسطا لا يتعدى (db.60) ، ويميز حالات الضعف السمعي التوصيلي أن أفرادها يستطيعون تمييز الأصوات العالية نسبيا . ويميلون إلى التحدث بصوت منخفض .

ثانيا: فقدان السمع الحسي -عصبي :

إن الفقدان السمعي الحسي - عصبي هو نتيجة وجود إصابة في الأذن الداخلية أو في العصب السمعي فعلى الرغم من وصول الموجات الصوتية من الأذن الخارجية والوسطى بشكل طبيعي فإن دخولها إلى الأذن الداخلية لا يتم بشكل طبيعي لوجود خلل في القوقعة التي تترجم الموجات الصوتية إلى نبضات عيبيه سمعية ، أو لوجود خلل في العصب السمعي ، وبالتالي لا تصل هذه النبضات إلى المخ بشكل تام ، وعادة يكون الفقدان السمعي في حالة إصابة الأذن الداخلية أو

العصب السمعي أكثر من (db70) وتصل الحالة إلى درجة الصم ، ويميز حالات فقدان الحسي _ عصبي أن أفرادها يتحدثون بصوت عال ، ليسمعوا أنفسهم ، كما يجب أن يتحدث الآخرون بصوت عال ، فالصوت الذي يأتي إليهم يكون مشوشا وقد لا يصل إليهم تماما في حالات شدة الإصابة .

ثالثا: فقد السمع المركب (المختلط) :

إن حدوث الإصابة في الأذن الخارجية والوسطى وكذلك في الأذن الداخلية ، فإن هذا النوع من فقدان السمع يسمى بفقدان سمعي مختلط لتداخل أعراض فقدان السمع التوصيلي مع فقدان السمع الحسي - عصبي ، وفي هذه الحالة يكون فقدان السمع للفرد بين (البسيط - المتوسط - الشديد) حسب طبيعة وشدة الإصابة.

رابعاً:الفقدان السمعي المركزي :

على الرغم من مرور الموجات الصوتية من الأذن الخارجية والوسطى إلى الأذن الداخلية وتحويل هذه الموجات إلى نبضات عصبية يرسلها العصب السمعي إلى المخ إلا أن المركز السمعي بالمخ لا يستطيع تمييز هذه المؤثرات السمعية أو تفسيرها لإصابة الجزء المسؤول عن السمع في الدماغ ، وغالبا ما يكون فقدان السمع يصل إلى حد الصمم في كثير من حالاته.

(زايد ؛واخرون،ص33)

2-13 - الانشطة الرياضية التي تتناسب مع الصم وضعاف السمع :

الاعتقاد السائد لدي الكثيرين أن الصم - البكم يختلفون عن الأسوياء في كل شيء لكن في مجالنا الرياضي نجد أنهم يستطيعون ممارسة كافة أنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأسوياء دون إجراء أي تعديل في الملاعب أو الأدوات وغيرها فيمكن لهم القيام بأداء كافة الأنشطة الرياضية لكن ذلك يحتاج إلى نوعيه خاصة من المدرسين أو المشرفين الرياضيين الذين يتمتعون

بالصبر وهدوء الأعصاب ، من أجل اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارات الفنية لأنواع الأنشطة حتى يمكنهم بعمل النماذج المختلفة مع ملاحظة أنهم فئة تتمتع ببطء الناحية التعليمية والقدرة على التحصيل مما يؤدي إلى حاجتهم لتكرار الحركات والمهارات كما أنهم يحتاجون إلى بذل النشاط المستمر من المدرس سواء في التعليم أو أثناء التحكيم للمسابقات والمباريات المختلفة فيجب على المدرس إجادة لغة الإشارة ولغة الشفاه حتى يتعود عليه وعلى التعامل معه وذلك ليساعد المدرس في سرعة توصيل المعلومات إليهم . (أبراهيم ،2002، ص149)

2-13-1-اهداف التربية الرياضية للصم وضعاف السمع :

لكي يستطيع المعاق سمعيا العمل بكفاءة ويصبح إنسانا منتجا في المجتمع وفي حدود قدراته الباقية لابد أن يهدف البرنامج التربوية البدنية إلى تنمية ما يلي :

1-تعلم المهارات الحركية الأساسية من خلال الأنشطة الرياضية لتنمية وزيادة كفاءته الإدراكية الحركية عن طريق الأنشطة الفردية والجماعية وإثارة دافعيتهم للممارسة بالمنافسات والمسابقات المتنوعة .

2-المهارات الحركية التي تنمي التوافق الحركي والبدني وكذلك بالأنشطة الإيقاعية ، واستخدام الآلات النقرية كالتبول والدفوف والتمبورين حيث تحدث تلك الآلات ذبذبات يمكن أن يستجيب لها الطفل الأصم ، فالرقص بأنواعه ينمي الحس الإيقاعي كما إن الرقص الجماعي يولد الشعور بالتماسك والإنماء .

3 -الاهتمام بالأنشطة الجماعية التعاونية ، بما أن فقدان السمع يؤدي إلى فقدان الاتصال بالآخرين فهم في حاجة إلى النضج الاجتماعي حيث أن التربية الرياضية هي الوسيلة لتنمية المهارات الاجتماعية ويجب استخدام الإشارات خلال اللعب والمثيرات والبصرية والإعلام إلا أنهم لا يسمعون الصفارات.

4-اختلال الاتزان للصح الناتج من عدم قيام القنوات الهلالية بوظائفها يوجب على المدرس الابتعاد عن المهارات التي تتطلب التسلق والعمل على الأجهزة ، وذلك لتوفير الأمان من صعوبة عدم الاتزان .

2-13-2- الأنشطة التي يجب الابتعاد عنها:

1-الملاكمة Boxing

حيث يمنع الأصم من ممارستها لأن اللكمات الموجهة إلى الرأس تزيد من تلف الأذن

2-الترامبولين Trampoline

لا يناسب المعاقين سمعيا حيث تحدث لهم دوار وبعض المشاكل الخطيرة

3-الرياضة المائية

إلا إذا استخدمت السدادات بالأذن في أثناء الممارسة للسباحة بأنواعها المختلفة ،كما يجب تجنب

الضغط الشديد على الأذن (ابراهيم ،فرحات،1998،ص 140)

2-13-3- رياضات ضعاف السمع والصم التنافسية :

تطبق علي الصم - والبكم نفس القواعد الدولية للأصحاء ما عدا بعض الاستثناءات :

وفيما يلي بعض المسابقات التي يسمح لهم الاشتراك فيها :

ألعاب الميدان والمضمار ، بالإضافة إلى جري (1500) ، (5000) ، (10.000) ، حواجز

(110)م، (400)م

موانع(3000)م ، مشي (20)كم

رمي الرمح ، إطاحة المطرقة

- الرماية بالسهم وبالنار(بنندقية - مسدس)

- كرة القدم _كرة السلة -كرة اليد

- كرة الطائرة -المصارعة (الرومانية الحرة)

- رفع الأثقال - تنس الطاولة

- التنس الأرضي (فردى - جماعى)

- السباحة (حرة _ تتابع _ ظهر _ متنوع _ صدر _ فراشة)

- الغطس _كرة الماء

_ البولنج _ البلياردو

الكروكيت _ التزحلق على الجليد

الجمباز الأرضى _ المتوازى _ حصان الوثب _ حلق)

الدرجات (1000)م ،سباق طرق _ سباق ضد الساعة

2-14 - لغة التفاهم بالإشارة للصم وضعاف السمع، أساليب التواصل مع (الصم و

ضعاف السمع)

أولاً : التواصل الملفوظ

هذه الاستراتيجية التعليمية (الطريقة الملفوظة) تؤكد على المظاهر اللفظية فى البيئة ، وتتخذ

من الكلام وقراءة الشفاه المسالك الأساسية لعملية التواصل ،ويرى البعض أن قراءة الشفاه هى فى

أفضل الأحوال نوع من التخمين نظراً لأن عدداً كبيراً ، من الكلمات فى اللغة تشبه بعضها بعضاً

عند النطق بها . (عبيد، 2012،ص193)

وهى فن معرفة أفكار المتكلم بملاحظة حركات فمه ، وهى عبارة عن فهم او ترجمة الرموز

البصرية من خلال حركات الفم و الشفاه الصادرة من المتكلم ، وقد يطلق على هذه الطريقة

بالطريقة البصرية . (الزبيدي ،2001،ص98)

فلا يستخدم الاتصال الشفوي سوى للقراءة والكتابة

ثانيا :- التواصل اليدوي :

التواصل اليدوي هو نظام يعتمد على استخدام رموز يدوية لإيصال المعلومات للأخرين وللتعبير عن المفاهيم والأفكار والكلمات . (منسى، 1994،ص194) ويشمل هذا النظام في التواصل استخدام كل من :

أ - لغة الإشارة :

هي عبارة عن نظام من الرموز اليدوية والحركات لوصف كلمات وأحداث . وهي أيضا وسيلة للتواصل تعتمد اعتماداً كبيراً على الإبصار ، وتعد لغة الإشارة ملائمة بصفة خاصة للأطفال الصم صغار السن حيث يكون من السهل عليهم رؤيتها ، كما أنها لا تتطلب تنسيقاً عضلياً دقيقاً لتنفيذها ، وهي تغطي عددا كبيرا من الموضوعات التي يمكن التعبير عنها بلغة الإشارة . وتعتمد هذه اللغة أساسا على الإيقاع الحركي للجسد ولاسيما اليدين ، فاليدين وسيلة رائعة للتعبير بالأصابع وتكويناتها ، يمكن أن تضحك وتبكي وتفرح وتغضب وتبدى رغبة ما وتطلق انفعالا وتفرح عن النفس .

مترجم لغة الإشارة :- وهو شخص مؤهل لتحويل الكلام المنطوق إلى الإشارات لتوصيل المعلومات والأفكار إلى الشخص الأصم ، كما يترجم الإشارات إلى كلام منطوق . (الظاهر، 2012، ص84)

ب - لغة الأصابع أو الأبجدية الإصبعية :

هي إشارات حسية مرئية يدوية للحروف الهجائية بطريقة متفق عليها ، ومن السهل تعلم لغة الأصابع حيث يمكن التعبير عن السماء أو الأفعال التي يصعب التعبير عنها بلغة الإشارة بلغة الأصابع ، فالقدر من هجاء الأصابع الذي يستخدم في عملية التواصل مسألة فردية وتتوقف على الشخص نفسه ، وهي بما تتميز به اللغة عادة من حيث هي منطوقة ، ومرسومة ، فإذا جعلت

أصابع الإنسان في حركات ، أو أوضاع تأخذها معبرة عن أبجدية اللغة ، ولا تختلف الفروق في مهارات هجاء الأصابع عن الفروق التي نلاحظها في الكتابة اليدوية بين الأفراد المختلفين ، فبعض أشكال الكتابة اليدوية تسهل قراءته في حين أن البعض الآخر يقرأ بصعوبة . كما أنها تستخدم لتمثيل الأسماء بشكل رئيس أو ترميز الكلمات التي لا يتفق الصم أو الصم والعاييين على إشارة ممثلة لها . (عبيد،2012، ص195)

ثالثا : أساليب التواصل الكلي :

يقصد بالتواصل الكلي حق كل طفل أصم في أن يتعلم استخدام جميع الأشكال الممكنة للتواصل ولغة الإشارة ، والكلام ، وقراءة الشفاه ، وهجاء الأصابع ، والقراءة والكتابة . حتى تتاح له الفرصة الكاملة لتنمية مهارة اللغة في سن مبكرة بقدر المستطاع ، ويشمل هذا الأسلوب على الصورة الكاملة للأنماط اللغوية والحركات التعبيرية التي يقوم بها الطفل نفسه ، (عبيد،2012، ص 198)

التعبير الوجهية التي يؤديها كل الناس عبر عضلات الوجه بالتعبير عن الحزن ، الفرح ، الغضب ، السرور ، إلا أنها لا تؤدي لوحدها ، فهي غالبا ما تكون مرافقة للإشارات لتضيف للمعنى وتوضحه . (الزريقات،2003،ص: 69)

قراءة الكلام فهي اشمل من قراءة الشفاه لأنها تضم تعابير الوجه والإشارات بالإضافة الى السياق الاجتماعي (أي الظروف الذي تتم فيه المحادثة) ، واللغوي لموضوع الحديث . (الزهري،2012،ص: 42)

2-15 ذوى الاحتياجات الخاصة والرياضة :

ذوى الاحتياجات الخاصة من الفئات المهمة التي يجب أن تولى لها الدول مساحة كبيرة من الاهتمام والتربية والعناية ؛ حيث إن تعداد هذه الفئات يمثل ($\frac{1}{5}$) خمس من سكان العالم، تنتوع

إعاقاتهم ما بين الإعاقات الجسمية والعقلية والوظيفية (صم . بكم . مكفوفين)، وما يمكن أن يترتب على ذلك من ضغوط وعزلة وأعباء فى التعايش السوي للمعاق سواء مع نفسه أو مع أفراد المجتمع الذى يعيش فيه.

وتعد التربية البدنية والرياضية ، أحد أهم المجالات التربوية الخصبة ، وركيزة أساسية لإشباع حاجة الإنسان من الحركة والنشاط ، وبالتالي فهي تسهم فى تحقيق التربية الشاملة والمتزنة للفرد، وخاصة ذوى الاحتياجات الخاصة ، وذلك من خلال أنشطتها المتعددة ، حيث إنه لا يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة منذ أن عرفها الإنسان، وقد فطن المفكرون التربويون القداماء إلى إطار القيم الذى تحفل به الرياضة، وقدرتها على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، بالإضافة على الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية.

والتربية البدنية والرياضية والتربية الصحية تسعى إلى تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان، بغرض إعداده وتربيته بما يتلاءم ويتناسب مع طموحات وآمال المجتمع الذى ينتمي إليه ، وعلى ذلك يمكن استغلال أنشطة التربية البدنية والرياضية فى توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها معلومات تؤدي إلى سلوك صحي، بالإضافة إلى أنها تسعى إلى تنمية النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية والعقلية والقيم .

وتحقق التربية البدنية والرياضة للمعاق من خلال ممارسة أنشطتها السرور والسعادة بصفة عامة، والرضا وإشباع الرغبات والميول بصفة خاصة، ويتضح ذلك جلياً عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة، فى هذه الحالة يشعر الفرد بالرضا والسعادة التي لا حدود لها، ويعوض النجاح فى إنجاز إحدى المهارات الرياضية أو الحركية الفرد عن بعض مظاهر الفشل التي تقابله فى مجالات أخرى

دراسية أو مهنية أو اجتماعية، وهذا يساعده على الاتزان النفسي ويحسن من الاستقرار الوجداني ويقلل من التوتر الداخلي مما ينمي ويحسن مستوى الصحة النفسية لديه.

كما تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة في تنمية اللياقة البدنية العامة والقدرات الحركية المختلفة للمعاق وتساعد ممارسة تلك الأنشطة في تحسين وظائف أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة مثل الجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي..، كذلك تساعد على اتزان الجسم واعتدال القوام والتخلص من بعض المشكلات المؤثرة في الصحة مثل التشنجات البدنية أو التعب والضعف العضلي، زيادة أو نقصان الوزن؛ حيث تحسن ممارسة الأنشطة عمليات الهضم والامتصاص، وبالتالي تحسن من عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم، كل ذلك يؤدي على الارتقاء بالحالة الصحية العامة للمعاق، وهذا بدوره يحسن من مستوى الصحة البدنية.

أيضاً تنمي ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية كثيراً من المعارف والمعلومات المتصلة بنوع النشاط أو الرياضة التي يمارسها الفرد كدراسة المهارات الأساسية لها وطرق اللعب والخطط والقانون الخاص بها، كما تساعد مواقف اللعب المختلفة على تنمية وتطوير القدرات العقلية للمعاق وتحفيزها وخاصة عندما يواجه الفرد المنافس ويحاول فهم طريقة لعبه وكيفية مواجهته، كما أنه أثناء الممارسة يحاول الفرد التركيز بهدف الفوز أو تحقيق أفضل مستوى ممكن، وهذا كله يعتمد على الجهاز العصبي الذي يتحكم في جميع الحركات اللاإرادية للفرد، وهذا بدوره ينمي العمليات العقلية العليا للمعاق، وبالتالي فإن ذلك يعمل على تنمية النواحي العقلية والقدرة على التفكير المنظم وهذا ينمي القدرات العقلية.

إضافة على ذلك فإن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد المعاق على اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة والخبرات المتعددة في نواحي النظام والطاعة والالتزام، وكذلك اكتساب الصفات الخلفية الفاضلة، كما تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية العلاقات الاجتماعية الطيبة بين الأفراد

والجماعات مما يجعلهم أكثر قدرة على تقبل المواقف الصعبة في اللعب وخارجه بصدر رحب، كما أن ممارسة الرياضة تجعل المعاق أكثر قدرة على ضبط النفس وكبح جماح الغضب وكل ذلك يساعد على تنمية وتطوير المهارات الاجتماعية. (<https://alsarha.blogspot.com>).

2-15-1 الرياضة البدنية لذوى الاحتياجات الخاصة:

قد يعتقد البعض عدم أهمية التربية البدنية للمعوقين ،أو كونها ضارة لهم بدنياً أو نفسياً أو اجتماعياً ، لكن الدراسات والأبحاث العلمية والتجريبية أثبتت عكس ذلك، فالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة لها أهمية للمعوقين قد تفوق في أغلب الأحيان أهميتها بالنسبة لمن يسمون بغير المعوقين من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، فمن الناحية البدنية وجد أن ممارسة غير المعوقين للأنشطة البدنية في أغلب الأحيان وقائية لكنها بالنسبة للمعوقين علاجية حيث تعد قلة الحركة من الصفات المصاحبة لمعظم الإعاقات والتي تكون بسبب الإعاقة ذاتها كما في الإعاقات الحركية ، أو بسبب ظروف المعوق النفسية أو الاجتماعية كالانطوائية مثلا ،وقد تؤدي قلة الحركة إلى بعض التغيرات الفسيولوجية السلبية التي تجعل المعوقين أكثر عرضة لما يعرف بأمراض نقص الحركة والتي تتضمن ارتفاع ضغط الدم ، وأمراض القلب التاجية ومرض هشاشة العظام وغيرها . وقد أكدت الدراسات العلمية أن ممارسة المعوقين للأنشطة البدنية تساهم بفعالية فيرفع مستوى لياقتهم البدنية وبالتالي التقليل من الأعراض الناجمة عن قلة الحركة ،أما من الناحية النفسية والاجتماعية فان المعوقين غالبا ما يعانون من المشكلات النفسية والاجتماعية، لذلك فان المعوقين غالبا يكون هدفاً سهلاً وتلقائياً بالنسبة لغير المعوقين , وقد يؤدي ذلك للشعور بالدونية التي يزيد بها سوءا معاملة أفراد العائلة والأصدقاء للمعوق على انه عديم الفائدة.

كما قد يصاحب هذا الشعور ارتفاعا في مستوى القلق ، وقصورا في تقدير الذات ، وفقدانا للثقة

بالنفس مما ينتج عنه الانطوائية والعزلة وتنمية الاتجاهات السلبية ضد المجتمع ، وتعيد المشاركة في الأنشطة البدنية التوازن النفسي للمعوقين في أغلب الأحيان وتتمى الثقة بالنفس وتقدير الذات خصوصا عندما تكون خبرات المشاركة ناجحة .

كما توفر مشاركتهم في الأنشطة البدنية الفرص المناسبة لتفاعلهم مع أقرانهم من المعوقين وغير المعوقين ، مما يؤدي تقبل الآخرين بعد تغيير مفاهيمهم باكتشاف لقدرات المعوقين بدلا من التركيز على إعاقاتهم ، ونظرا لما تقدمه برامج التربية البدنية للمعوقين فقد ألزمت بعض الدول جميع مدارسها بتقديم برامج تربية بدنية خاصة لجميع الطلاب المعوقين. (التر امسي، 2011)

2-15-2- أهداف التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة:

لقد تبنت التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام عدداً من الأهداف العامة التي تهدف إلى تحقيقها من خلال البرامج الحركية والرياضية والأنشطة الترويحية تتمثل فيما يلي:

1 - إعداد برامج التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بما يتناسب وطبيعة إعاقاتهم.
2 - إكساب هؤلاء الأفراد المهارات الحركية والأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة من خلال هذه البرامج الخاصة.

3 - تحسين الأداء الحركي وتطويره لدى ذوي الاحتياجات الخاصة بهدف تفعيل قدراتهم وإمكاناتهم الحركية.

4 - إكساب ذوي الاحتياجات الخاصة المهارات الاجتماعية من خلال التفاعل والتعاون والمشاركة مع الآخرين في الأنشطة الحركية والألعاب الرياضية.

5 - العمل على تحسين وتطوير النواحي والمهارات الإدراكية وتطويرها من خلال التعلم والاكساب المهاري الحركي وإبراز القدرات العقلية الأدائية للفرد المعاق.

6- توفير فرص اللعب والترويح واستغلال وقت الفراغ بشكل يعود على الفرد فوائد صحية

اجتماعية وانفعالية ايجابيا.

7 - توفير فرص التعبير عن الذات والقدرات والإمكانات من خلال المشاركة في الألعاب الرياضية

التنافسية التي توفر له فرص إظهار إمكانياته وقدراته .

بالإضافة إلى ذلك فقد تم وضع مجموعة من الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية لذوي

الاحتياجات الخاصة تتمثل فيما يلي:

1 - الاستفادة من النشاط الحركي كعامل علاجي.

2 - الاستفادة من النشاط الحركي لتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية.

3 - إعادة دمج الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع من خلال مشاركتهم في أنشطة

مساوية لأنشطة أقرانهم من غير المعاقين. (التر امسي، 2011)

2-15-3- الأهداف العامة للتربية البدنية الخاصة:

تتفق التربية البدنية الخاصة في أهدافها الرئيسية مع التربية البدنية العامة (للعاديين) -حيث

تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وبخاصة ما يرتبط منها بصحة الطلاب، والمحافظة عليها

وتقدير مهاراتهم الحركية بما يعزز مشاركتهم في الأنشطة البدنية طوال فترات حياتهم، مع تنمية

الاتجاهات الايجابية والمفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني في ضوء تعاليم ديننا

الإسلامي الحنيف كما تهدف إلى:

1 - تعزيز تعاليم الدين الإسلامي ذلك النهج الرباني الذي يجب أن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في

جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي.

2 - تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وإمكاناته عن طريق

المشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص كل إعاقه، وتحت إشراف قيادات

تربوية مؤهلة.

3- تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني من خلال ربط مادة التربية البدنية بالمواد الأخرى وتطوير العمليات العقلية كالتصور الحركي والتصور الذهني للأداء والإدراك الحركي والبصري والسمعي للمهارة الحركية المناسبة لكل فئة .

4 - تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: وترتكز اللياقة البدنية على العلاقة بين الصحة والنشاط البدني، وتشتمل على العناصر الأتية: (التحمل القلبي التنفسي- القوة العضلية- التحمل العضلي - المرونة - نسبة الشحوم في الجسم).

5 - تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة، وتشتمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة كالسرعة، التوافق، زمن رد الفعل، القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن.

6 - تطوير المهارات الحركية الأساسية: تشكل المهارات الحركية الأساسية بكل أنواعها : (الانتقالية مثل المشي، الجري، الوثب -غير الانتقالية مثل الثني والمد واللف - التحكم والسيطرة مثل الرمي والقذف والركل ..) .

7- تشكل المهارات الحركية الأساسية أساساً جيداً لبناء العديد من مهارات الحياة اليومية حيث تعد القاعدة التي يعتمد عليها التلاميذ في التعامل مع البيئة وهي التي تشكل الأبجديات التي يمكن أن يتكون منها أي تكوين حركي مركب كما يمكن عن طريقها معرفة احتياج التلاميذ البدنية والوفاء بها وتستخدم للفئات الخاصة في الناحية العلاجية.

7 - تطوير الجانب الاجتماعي: تساعد التربية البدنية وأنشطتها ذوي الاحتياجات الخاصة على تعلم المهارات المناسبة للتعامل مع الآخرين وتوفير الفرص لتفاعلهم الاجتماعي مع البيئات المختلفة.

8 - تطوير الجانب النفسي: تساهم التربية البدنية في تطوير الكثير من الجوانب النفسية لذوي

الاحتياجات الخاصة كتعزيز مفهوم الذات الإيجابي وتنمية الإدراك الجسمي ومساعدتهم في تقبلهم لنواحي القصور التي بصعب تغييرها (ابراهيم، 2002،)

2-15-4 - الفرق بين التربية البدنية الخاصة والتربية البدنية العامة للعاديين:

تستند التربية البدنية العامة على عدة فرضيات تتضمن:

- تمتع التلميذ بمفهوم ذات جيد
- كفاءة اجتماعية معقولة
- صحة عقلية مناسبة تمكنه من الاستفادة من التعليمات
- امتلاك التلميذ للسلوكيات الضرورية للمشاركة في الألعاب واتباع القوانين وتحقيق النتائج الموجودة من متعة وشعور بالرضا.
- سلامة المستقبلات الحسية والعمليات الإدراكية التي تمكن التلميذ من استقبال عدد من التغيرات في وقت واحد.
- قدرة التلميذ على تصميم ما يتعلمه في المدرسة من مهارات للاستفادة منها مدى الحياة.

أما التربية البدنية الخاصة:

لا تفرض أي من هذه الفرضيات مسبقاً، حيث تكون الأهداف فردية ومبنية على نتائج القياس، فحاجات ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تفوق ويكثر أقرانهم العاديين، فمثلاً - توقع الفشل في الأنشطة والذي يقابله العاديون كأمر اعتيادي يؤدي في المقابل إلى قصور في تقدير الذات والشعور بعدم القدرة على التعليم بالنسبة لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، لذا ينبغي علاج هاتين الحالتين واستناد عملية التدريس إلى أسلوب تحليل الواجب أو المهارة لتلافي الفشل.

كذلك تختلف مسؤولية معلم التربية البدنية العامة عن معلم التربية البدنية الخاصة من حيث حصر مسؤولية الأول على ما يربط بالمنهج والدرس وطرق التدريس في المدرسة، في حين تتعدى

مسؤولية الثاني إلى البيئة المدرسية لتشتمل التنسيق مع الأفراد والمؤسسات الراعية لذوي

الاحتياجات الخاصة في المجتمع (<http://www.gulfkids.com>)

2-15-5 - أهداف مادة التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة:

- العناية بالقوام وتصحيح الانحرافات القوامية.
- العمل على إكساب اللياقة البدنية للتلاميذ وتنمية التوافق العضلي العصبي.
- تهيئه الفرص للتلاميذ لتنمية مهاراتهم وخبراتهم من خلال الأنشطة الرياضية والترفيهية.
- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم .
- تدريب التلاميذ على احترام القواعد والأنظمة والتعاون وإنكار الذات .
- نشر الوعي الرياضي والصحي بين التلاميذ والمدرسين وإكساب التلاميذ ثقافة رياضية
- اشترك التلاميذ في رسم وتنظيم وتقييم خطط النشاط وتأهيلهم للقيادة الرشيدة والتبعية الواعية
- المستنيرة وتحمل المسؤولية .
- تكوين إحساس لدى المعوق بقيم تهيئ أفراد مجتمعه مما يعطيه الحافر لزيادة قدراته واستغلالها
- في الارتقاء بنفسه .
- التقليل من الآثار السلبية المرتبة على وجود الإعاقة سواء كانت آثار نفسية أو اجتماعية .
- تعزيز السلوكيات التي تعين المعوق على أن يكون مواطنا صالحا.
- حسن استغلال أوقات الفراغ في الأنشطة والهوايات الرياضية

(<http://www.gulfkids.com>)

2-15-6 - مسؤولية مدرس التربية البدنية :

المدرس قدوة حسنة يحتذى به لارتباطه المستمر بالطلاب لذلك ينبغي أن يراعي الآتي :

1 - الاهتمام بالاصطفاف الصباحي لما له من أهمية تربوية مع الاهتمام بتلاوة القرآن الكريم وحسن

اختيار التلاميذ الذين يقومون بالقراءة وتعويد الطلاب على حسن الاستماع.

2 - العناية بالتمرينات الصباحية وملائمتها للمرحلة ولحالة الجو وعدم التكرار مع التجديد فيها

من فترة إلى أخرى والتأكيد على تأدية النشيد الوطني من أفواه الطلاب مباشرة.

3 - الالتزام باللباس الرياضي أمر ضروري لتأدية العمل على الوجه الأكمل.

4 - غرفة التربية البدنية : يجب أن يخصص كل معهد أو برنامج غرفة خاصة لمدرس التربية

البدنية يستطيع إبراز نشاطه فيها وحفظ الأدوات والسجلات الخاصة به، وإذا تعذر توفر غرفة

خاصة فبالإمكان تعلق الوسائل والمجلات على جدران الممرات.

5 -المكتبة الرياضية: إعداد مكتبة رياضية صغيرة تزود بالكتب والمجلات وقوانين الألعاب مع حث

الطلاب على الاطلاع.

6 -الملاعب : إعداد ونظافة الملاعب بصفة مستمرة والاستفادة من أية مساحات خالية في المعهد

أو البرنامج مع التأكيد من خلو الملاعب من العوائق التي قد تسبب إصابات للطلاب في أثناء

ممارسة النشاط الرياضي .

7 - الأدوات : الاستعانة بالأدوات والأجهزة وحفظها في مكان مغلق وتدريب الطلاب على طريقة

نقلها إلى مكان الدرس وإعادتها إلى مكانها.

8 - التأكيد على الطلاب بعدم ارتداء ملابس عليها شعارات غير تربوية أو منافية للمجتمع ولتعاليم

ديننا الحنيف

(<http://www.gulfkids.com>).

2-2 الدراسات السابقة:

1- الدراسات التي تناولت تأثير التمرينات باستخدام الادوات:

1-الدراسة الاولى:

اسم الباحث	بو عباس.
التاريخ	(2015)
عنوان البحث	تأثير برنامج تمرينات بالأدوات على تنمية بعض القدرات التوافقية للصم والبكم.
أهداف البحث	التعرف على تأثير استخدام التمرينات بالأدوات على تنمية مستوى بعض القدرات التوافقية، ومستوى الذكاء الانفعالي للصم تحت 14 سنة.
المنهج المستخدم	المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة.
العينة	28 تلميذا.
أهم النتائج	تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مستوى القدرات البدنية مما يدل على فعالية البرنامج المقترح باستخدام التمرينات بالأدوات فى تحسين مستوى القدرات البدنية.

2- الدراسة الثانية:

المفتي	اسم الباحث
(2014)	التاريخ
دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية بين تلاميذ الأسوياء والمعاقين سمعياً.	عنوان البحث
التعرف على أهمية القدرات البدنية للمعاقين سمعياً والأسوياء.	أهداف البحث
المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات.	المنهج المستخدم
(11) تلميذاً من ضعاف السمع و(10) تلاميذ من الصمم (13) تلميذاً من الأسوياء.	العينة
تفوق التلاميذ الأسوياء على ضعاف السمع في اختبارات (الجري 30م، ثني الجذع، بارو للرشاقة) - تكافؤ التلاميذ الأسوياء وضعاف السمع في اختبائي (ثني الذراعين من الانبطاح المائل ، الوثب الطويل من الثبات) - تفوق.	أهم النتائج

3- الدراسة الثالثة :

اسم الباحث	خان
التاريخ	(2008)
عنوان البحث	تأثير التمرينات البدنية التنافسية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية للطلاب المعاقين سمعيا
أهداف البحث	وهو نفس هدف البحث
المنهج المستخدم	التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي
العينة	18 طالبا من المرحلة المتوسطة من المعاقين سمعيا، من سن 12 - 15 سنة
أهم النتائج	تنفيذ وتطبيق التمرينات التنافسية فى جزء الإعداد أدى إلى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية- تحسين مستوى اللياقة ادى الى تحسين مستوى الدلالة الوظيفية .

4- الدراسة الرابعة :

اسم الباحث	نافع
التاريخ	(2001)
عنوان البحث	فاعلية برنامج للتمرينات بالأدوات على بعض القدرات التوافقية والشعور بالوحدة لضعاف السمع.
اهداف البحث	التعرف على فاعلية برنامج للتمرينات بالأدوات على بعض القدرات التوافقية والشعور بالوحدة لضعاف السمع
المنهج المستخدم	لتجريبي
العينة	24 تلميذة بمعهد الأمل للصم وضعاف السمع.
اهم النتائج	برنامج التمرينات بالأدوات المقترح له تأثير إيجابي على تنمية القدرات التوافقية وتحسين الشعور بالوحدة للأطفال ضعاف السمع.

5-الدراسة الخامسة :

اسم الباحث	عبدالعظيم
التاريخ	(1997)
عنوان البحث	تأثير برنامج تمرينات هوائية باستخدام الأدوات على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض القدرات البدنية للصم والبكم.
أهداف البحث	التعرف على تأثير تمرينات هوائية على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض القدرات البدنية للصم والبكم.
المنهج المستخدم	التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث.
العينة	42تلميذ وتلميذة سن 11-12سنة.
أهم النتائج	برنامج التمرينات الهوائية والأدوات الصغيرة له تأثير ايجابي على تنمية القدرات الإدراكية الحركية ، كما ان ممارسة التمرينات المختلفة لهذه الفئة تحسن القدرات البدنية.

6- الدراسة السادسة :

اسم الباحث	عبدالله
التاريخ	(1987)
عنوان البحث	تأثير برنامج تمارينات مقترح على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية للمعوقين بمرحلة التعليم المتوسط بدولة الكويت.
اهداف البحث	تحسين مستوى بعض الصفات البدنية للمعوقين بمرحلة التعليم المتوسط بدولة الكويت.
المنهج المستخدم	التجريبي .
العينة	19 طالبا من المرحلة المتوسطة من المعاقين سمعيا، من سن 15 - 18 سنة
اهم النتائج	إن برنامج التمارينات المقترح ساعد ايجابيا فى تنمية القوة والمرونة والقدرة والتوافق.

2-الدراسات التي تناولت بعض البرامج المختلفة للصم وضعاف السمع:

7-الدراسة السابعة :

اسم الباحث	عبد الحسين
التاريخ	(2006)
عنوان البحث	تأثير الانشطة الرياضية المعدلة الصفات الحركية والمتغيرات الوظيفية لدي الاطفال المعاقين في محافظة البصرة بعمر 8-10سنوات
أهداف البحث	التعرف علي تأثير الانشطة قيد البحث على تنمية الصفات الحركية القوة والسرعة والقدرة وبعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث على الأطفال المعاقين.
المنهج المستخدم	التجريبي بنظام القياس القبلي والبعدي لمجموعة.
العينة	20طفلاً من 8-10سنوات.
أهم النتائج	وجود أثر ايجابي للبرنامج على الصفات الحركية والمتغيرات الوظيفية للعينة قيد البحث.
أهم التوصيات	تخصيص برامج حركية للعينة قيد البحث- إدراج الانشطة ضمن حصة التربية البدنية - تنفيذ البرنامج على العينة قيد البحث

2-الدراسات التي تناولت بعض البرامج المختلفة للصم وضعاف السمع

8-الدراسة الثامنة :

أحمد	اسم الباحث
(2008)	التاريخ
تأثير استخدام جميز الموانع والألعاب الصغيرة على تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الإعدادية بشعبية البطنان بالجمهورية العربية الليبية	عنوان البحث
التعرف على تأثير استخدام البرنامج المقترح على القدرات الحركية الأساسية والخصائص والسمات الاجتماعية والانفعالية والجسمية (النمطية) لتلاميذ العينة قيد البحث.	أهداف البحث
التجريبي بالتصميم التجريبي مجموعة واحدة بنظام القياس القبلي والبعدي.	المنهج المستخدم
(21) تلميذاً من مدرسة الأمل للصم والبكم بشعبية البطنان.	العينة
البرنامج المقترح له أثر إيجابي على تنمية وتحسين القدرات الحركية والخصائص والسمات الاجتماعية والانفعالية والنمطية للتلاميذ المعوقين سمعياً.	أهم النتائج
تطبيق البرنامج المقترح على التلاميذ المعوقين سمعياً. إجراء دراسات مشابهة لمعرفة أثره على النواحي النفسية والذهنية والمهارية	أهم التوصيات

2-3 التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات التي حصل عليها الباحث على حد علمه اتضح أن إجمالي عددها (8) دراسات منها (6) دراسات تناولت تأثير التمرينات باستخدام الأدوات ومنها (2) دراسة تناولت بعض البرامج التدريبية المختلفة للصم والبكم .

وقد أجريت الدراسات في الفترة من سنة (1987 الي 2015) فمن مجموع هذه الدراسات استفاد الباحث منها في تحديد اطاره الفكري الذي سينهجه ، وعلاقة ذلك بما استخلص من القراءات النظرية السابق عرضها ، كما يحاول مناقشتها وتحليل محتوياتها من الجوانب الأساسية الأتية :

أولاً: المنهج المستخدم :-

استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي بنظام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة .

ثانياً : عينات الدراسات :-

تتراوح عدد العينة ما بين (10 - 42) تلميذاً واتفقت جميع الدراسات على وجود تأثير ايجابي للتمرينات بأنواعها على تنمية وتطوير القدرات الحركية والبدنية ومناسبتها لتلك العينة لتلبية متطلباتها من الحركة و النشاط .

ثالثاً: نتائج الدراسات السابقة

اتفقت معظم الدراسات على استخدام التمرينات (بالأدوات - التنافسية - الهوائية) لتنمية وتطوير القدرات البدنية، وبعض القدرات الوظيفية اتفقت جميع الدراسات في الهدف الرئيسي وهو التعرف على أثر التمرينات على تنمية وتطوير القدرات البدنية وأضاف بعضها القدرات الإدراكية الحركية كدراسة عبدالله (1987) ،عبدالعظيم واخرون (1997) ، دراسة بو عباس (2015) ،

2-4- الفرق بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

من خلال الاطلاع على نوعية التمرينات المستخدمة في الدراسات السابقة فمعظمها تستخدم الأدوات التقليدية وهي تبعث على الملل والانصراف عن الاستمرار في الأداء ولكن قام الباحث في

الدراسة الحالية باختيار عدد من الأدوات الحديثة والتمرينات الجماعية والتنافسية التي تبعث على الابتكار وتطلب قدرا من الشجاعة والإقدام مما سيكون له أثر في الاستمرارية في التدريب وبالتالي التحسن في القدرات البدنية والوظيفية.

2-5 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة في إجراء الدراسة الحالية:

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في ضبط عنوان البحث واختيار المنهج الملائم لطبيعة البحث، والتعرف على أهم القدرات البدنية والحركية الخاصة بشريحة المعاقين سمعيا وسببها كما ساعدته أيضا في اختيار حجم العينة والاختبارات البدنية المناسبة وطرق اخذ القياسات الجسمية والبدنية وكذلك تحديد الوعاء الزمني ومحتوى البرنامج وطرق تنفيذه .

2-6 فروض البحث :

بعد الاطلاع على القراءات النظرية وتحليل ومناقشة محتوى الدراسات السابقة ولتوجيه السير في اجراءات البحث وضع الباحث الفروض الآتية :

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة، المرونة ،القوه ،القدرة ،رشاقة)، لصالح القياس البعدي.
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية(معدل النبض، قوة هواء الزفير، سرعة استعادة الشفاء اختبار الجري الارتدادي 180متراً). للعينة لصالح القياس البعدي .

الفصل الثالث 3- إجراءات البحث

- 1-3- منهج البحث
- 2-3- مجتمع البحث
- 3-3- عينة البحث
- 4-3 - أسباب اختيار العينة
- 5-3- تجانس العينة
- 6-3 حدود البحث
- 7-3 الدراسة الاستطلاعية
- 8-3 اجهزة البحث وأدواته
- 9-3 الاختبارات المستخدمة في البحث
- 10-3 المعاملات العلمية للاختبارات
- 11-3 لدراسة الأساسية للبحث
- 11-3- 1 - صدق البرنامج التدريبي
- 11-3- 2 هدف البرنامج
- 11-3- 3 اسس وضع البرنامج
- 12-3 - إجراء القياسات القبليّة
- 14-3 متغيرات البحث
- 15-3 -- الخطوات التنفيذية للبرنامج :
- 15-3-1 مرحلة الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح
- 15-3-2- إعداد الأدوات والأجهزة المستخدمة :
- 15-3-3 مرحلة تطبيق البرنامج :
- 16-3 - أسس وضع البرنامج التدريبي :
- 16-3-1- اختيار المساعدين:
- 16-3-2- محتوى البرامج التدريبية:
- 17-3-1- طريقة تنفيذ برنامج التدريب المقترح:
- 17-3-1- أسس تقنين البرنامج التدريبي المقترح:

3- إجراءات البحث

3-1- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمة لمجتمع البحث وطبيعة البحث، وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

3-2- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من التلاميذ الصم وضعاف السمع بمدرسة الأمل بمدينة طبرق، وعدد مجتمع البحث (34). تم استبعاد عدد "18" بنات ، وتم استبعاد "10" طلاب صغار السن .

3-3- عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم العينة (6) أفراد .ممن تتراوح أعمارهم من "17" ألي " 23" سنة و بنسبة مئوية قدرها 17.64% من حجم مجتمع البحث الأصلي .

3-4 - أسباب اختيار العينة .

- موافقة التلاميذ على الانتظام في التدريبات .
- مناسبة عمار العينة للبرنامج التدريبي .
- عدم وجود برامج للأنشطة البدنية بالمقررات الدراسية يحتوي علي التمرينات الادوات رغم اهميتها في تنمية القدرات البدنية والوظيفية.
- وجود رغبة انسانية لدي الباحث في تقديم حلول علمية لمساعدة مجتمع العينة قيد البحث.

3-5- تجانس العينة :

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاستدلالي ، قام الباحث بأجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر ، الطول ، الوزن) وفي المتغيرات البدنية والوظيفية قيد البحث وذلك كما توضحه الجداول (1-2-3)

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والحد الأدنى والأعلى ومعامل الالتواء لعينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الحد الأدنى	الحد الأعلى	معامل الالتواء
العمر	سنة	18	1.211	18.500	17	20	-0.075
الطول	سم	172.500	4.370	171.000	168	180	1.132
الوزن	كجم	69.00	7.266	70.000	56	78	-1.121

يتضح من جدول رقم (1) أن معامل الالتواء في المتغيرات الأساسية (العمر ، الطول ، الوزن) قد تتراوح ما بين (-0.075 إلى 1.132) التي انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على أن العينة متجانسة وأن الفروق البينية بينهما لن تؤثر في نتائج تجربة البحث .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط الحد الأدنى والحد الأعلى ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية (القبليّة) لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الحد الأدنى للعينة	الحد الأعلى للعينة	معامل الالتواء
السرعة	ثانية	4.377	0.295	4.270	4.10	4.79	0.768
الرشاقة	ثانية	12.603	0.744	12.480	11.41	13.50	-0.472
قدرة عضلات البطن	عدد	14.000	1.549	14.000	12	16	0.000
المرونة	سم	6.500	3.728	6.500	2	11	0.000
قوة عضلات الرجلين	سم	176.667	30.774	175.500	12.5	220	-0.558

يتضح من جدول (2) أن معامل الالتواء في قياس الاختبارات البدنية والمتمثل في (السرعة ، الرشاقة ، قوة عضلات البطن ، المرونة ، قدرة عضلات الرجلين) قد تراوحت بين (-0.472 ، 0.768) التي انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على أن العينة متجانسة في الاختبارات البدنية وأن الفروق البينية بينهما لن تؤثر في نتائج تجربة البحث .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والحد الأدنى والأعلى ومعامل الالتواء للاختبارات
الوظيفية (القبلية) لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الحد الأدنى للعينة	الحد الأعلى	معامل الالتواء
النبض قبل (م)	عدد	66.667	10.192	64.00	60	87	2.202
النبض بعد (م)	عدد	168.167	11.197	167.50	153	183	0.033
قوة هواء الزفير	سم	387.333	133.931	395.00	200	521	-0.326
استعادة الشفاء	ثانية	1800.167	64.179	1825.50	1704	1863	-0.866

يتضح من جدول (3) أن معاملات الالتواء في الاختبارات الوظيفية (النبض قبل المجهود ، النبض بعد المجهود ، قوة هواء الزفير في الثانية الأولى ، استعادة الشفاء) قد تراوحت بين (-0.326 - إلى، 2.202) أي انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على أن العينة متجانسة في الاختبارات الوظيفية وأن الفروق البيئية بينهما لن تؤثر في نتائج تجربة البحث .

6-3 - حدود البحث

الحدود الزمنية

تمت جميع قياسات البحث في الفترة من ، 28 ، شهر نوفمبر 2019م إلى 10 مارس 2020 .

1-الاختبارات القبلية 28، 29، 30، 31، شهر نوفمبر 2019م

2-تنفيذ البرنامج 5ديسمبر ، الى 5مارس\ 2020

3-اختبارات بعدية 7 ، 8 ، 9، 10 مارس\ 2020

الحدود المكانية :

تمت جميع القياسات قيد البحث (الاختبارات البدنية والوظيفية) طبقاً لمواعيد وبرنامج زمني

محدد بنادي الصقور طبرق

الحدود البشرية :

تلاميذ من الصم وضعاف السمع مدرسة الأمل طبرق .

الحدود الموضوعية :

اقتصر هذا البحث للبحث على تأثير برنامج تمارينات باستخدام الأدوات على تنمية بعض

القدرات البدنية والوظيفية للصم وضعاف السمع بمدرسة الأمل بمدينة طبرق

3-7- الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (2019/11/15 - 2019/11/18) وذلك لتحقيق

الأغراض الآتية :

التأكد من صلاحية أماكن أداء الاختبارات أفراد العينة من أجل إجراء الاختبارات اللازمة .

التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

التأكد من مناسبة القياسات واختبارات لأفراد العينة.

التعرف على التوزيع الزمني للاختبار.

التعرف على الأسلوب التنظيمي في أثناء القياسات واختبار.

8-3 أدوات ووسائل جمع البيانات :

1- الاجهزة المستخدمة في البحث :-

أجهزة خاصة بقياس المتغيرات الجسمية

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز لقياس النبض الإلكتروني .
- جهاز لقياس قوة هواء الزفير (Peak Flow Meter)

2- الادوات المستخدمة في البحث :

- مكان خاص بالتدريب (صالة مغطاة) .
- مراتب أسفنجية للتدريب عليها .
- مراتب أسفنجية للتدريب عليها .
- مقاعد سويدية .
- ساعة إيقاف .
- أطواق .
- سلم قفز .
- كرة طبية مختلفة الأوزان .
- أقماع تدريب .
- بار ود بلس .
- صناديق خشبية .
- استك مطاط .
- سلم قفز
- كرة مختلفة الأحجام (قدم - طائره - سله - يد)

9-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

من أجل تحقيق أهداف البحث فقد قام الباحث بجمع البيانات اللازمة من خلال تطبيق

الاختبارات البحث وهي كما يلي :

1-الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

- استخدم الباحث الاختبارات البدنية التالية في إجراء التجربة :

جدول (4)

الاختبارات البدنية ووحدة القياس والهدف والمراجع المستخدمة في الاختبارات مرفق (4)

م	الاختبار	وحدة القياس	الهدف من الاختبار	المراجع المستخدمة
-1	عدو 30 م	ث	السرعة الانتقالية	حسانين ،محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط3، الجزء الأول القاهرة : دار الفكر العربي،
-2	الجري المكوكي 4×10	ث	الرشاقة	
-3	الجلوس الطويل من الرقود ثني الرجلين	عدد تكرار	قوة عضلات البطن	
-4	الوثب الطويل من الثبات	سم	قدرة عضلات الرجلين	
-5	ثني الجذع من الجلوس طولا	سم	مرونة الجذع والعمود الفقري	

2-الاختبارات الوظيفية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الاختبارات الوظيفية الآتية في إجراء التجربة :

جدول (5)

الاختبارات والوظيفية ووحدة القياس والهدف من الاختبار مرفق (4) .

م	الاختبار	وحدة القياس	الهدف من الاختبار	المراجع المستخدمة
1-	معدل النبض قبل المجهود	Ox meter	سرعة الاستشفاء	رضوان؛ال سعود(2013 ص 84)
2-	معدل النبض بعد المجهود	ox meter	العودة للحالة الطبيعية	رضوان؛ال سعود(2013 ص 84)
3-	قوة هواء الزفير في الثانية الأولى	PEAK FLOW METER	الاستدلال على حالة السعة الحيوية وتحسنها	رضوان؛ال سعود(2013 ص 394)
4-	الجري المكوكي مسافة 180 متر	oxmeter +ساعه إلكترونية.	سرعة العودة للحالة الطبيعية	عباس (2012،ص85)

بعد القيام بعمل هذه الاختبارات تم تفريغ النتائج على استمارات خاصة لجمع البيانات من

تصميم الباحث كالاتي :

1-استمارات تسجيل الاختبارات البدنية مرفق (5)

2-استمارة تسجيل القياسات الوظيفية مرفق (5)

وقد تم تخصيص استمارة لكل تلميذ تحتوي على الاختبارات وكذلك المتغيرات الأساسية للتلميذ .

3-10 المعاملات العلمية للاختبارات :

أولاً- صدق الاختبارات validity

قام الباحث بإعداد استمارة بأهم الاختبارات المرتبطة بتنمية اللياقة البدنية والوظيفية، ثم قام بتوزيعها على الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجمهورية مصر العربية، وجامعة بنغازي، وذلك لتحديد صدق المحتوى لأهم الاختبارات وانسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والوظيفية للصم وضعاف السمع، وذلك عن طريق النسبة المئوية لآراء الخبراء وقد تم اختيار الاختبارات التي تم تحديدها (من قبل السادة الخبراء والتي تحصلت على الأهمية النسبية بنسبة فوق 80% أسماء السادة الخبراء ودرجاتهم العلمية مرفق رقم (1))

ثانياً- ثبات الاختبارات: Reliability

قام الباحث بعمل تجارب على الاختبارات البدنية المستخدمة بغرض تقنينها علمياً على خمسة طلاب من خارج العينة، وقد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة بعد أسبوع من إجراء القياس الأول Test_ Re _test، وقد راعى في هذا الإجراء ما يلي:

- أداء الاختبارات بنفس أدائها في القياس الأول .
 - استخدم نفس الأسلوب في القياس الأول
 - استخدم نفس استمارات التسجيل والتفريغ المستخدمة في القياس الأول .
 - روعي توحيد ظروف هذا القياس بشرط أن تكون مشابهة للقياس الأول
- والجدول رقم (6) يوضح درجة الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة في قياس بعض القدرات البدنية الخاصة.

جدول (6)

معامل الارتباط للتطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية المستخدمة في قياس بعض القدرات البدنية.

معامل الثبات	الفرق بين متوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القدرة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.999	-0.002	0.297	4.375	0.295	4.377	السرعة / ثانية
0.999	-0.249	0.724	12.852	0.744	12.603	الرشاقة / ثانية
0.788	-0.167	0.983	14.167	1.549	14.000	القوة / عدد
0.964	-0.333	3.312	6.833	3.728	6.500	المرونة / سم
1.000	-0.333	31.661	177.000	30.774	176.667	القدرة / سم

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط له دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق

للاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.788 - 1.000)

وهي مؤشرات عالية تدل على درجة ثبات مقبولة لأغراض تطبيق الاختبارات .

جدول (7)

معامل الارتباط للتطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات الوظيفية المستخدمة في قياس بعض المتغيرات الوظيفية .

معامل الثبات	الفرق بين متوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.999	0.334	9.852	66.333	10.192	66.667	النبض / قبل (م)
0.982	1.000	10.980	167.167	11.197	168.167	النبض / بعد (م)
1.000	-0.667	132.779	388.000	133.930	387.333	قوة هواء الزفير
0.707	63.500	96.343	1736.500	64.179	1800	الاستشفاء

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط له دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات الوظيفية قيد البحث ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.999 : 1.000) وهي مؤشرات عالية تدل على درجة ثبات مقبولة لأغراض تطبيق الاختبارات الوظيفية .

3-11-11 دراسة الأساسية للبحث

3-11-1-1-11 محتوى البرنامج التدريبي

قام الباحث بإعداد وتصميم البرنامج المقترح باستخدام الأدوات وروعي أنه يتلاءم مع الصم وضعاف السمع والمراحل السنوية (17 -23سنة) ومع الامكانيات المتوفرة بمدرسة الأمل وكذلك بالتعاون مع نادي الصقور باستخدام امكانيات النادي وقد تم وضع محتوى البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب وكذلك الدراسات والبحوث المرتبطة وكذلك تم عرض على خبراء أكاديميين كليات التربية وعلوم الرياضة جامعة الاسكندرية وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي لإبداء آراءهم ومقترحاتهم حول البرنامج التدريبي المقترح وقد تم إجراء التعديلات المناسبة وفقا لآراء السادة الخبراء **ملحق (1) وملحق (8)** البرنامج التدريبي.

3-11-2- هدف البرنامج

تنمية القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، قوة عضلات البطن ، المرونة ، قدرة عضلات الرجلين ،) وكذلك تنمية المتغيرات الوظيفية (النبض قبل المجهود ، النبض بعد المجهود ، قوة هواء الزفير في الثانية الأولى ، العودة للحالة الطبيعية) للصم وضعاف السمع

3-12- إجراء القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث وذلك بالتعاون مع عدد من المساعدين الذين تم تدريبهم ومنهم مدرس التربية البدنية بمدرسة الأمل بطبرق وبعض أعضاء هيئة التدريس

بكلية التربية الرياضية بطرق ، وأجريت الاختبارات البدنية والوظيفية بملعب نادي الصقور
للألعاب الرياضية وتمت القياسات على عينة البحث كما يلي :

-القياس القبلي يوم 28 \ 11 \ إلى 29\ 11\ 2019 لقياس المتغيرات الأساسية الوظيفية.

-القياس القبلي يوم 30 \ 11 \ إلى 31\ 11\ 2019 لقياس المتغيرات البدنية.

3-13-تطبيق البرنامج التدريبي

تمت هذه المرحلة على تحقيق تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية حيث تم تطبيق

البرنامج كما هو موضح في الجدول الآتي :

جدول (8)

التوزيع الزمني التدريبي بالدقائق

عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبي خلال الاسبوع	عدد الوحدات التدريبيية خلال البرنامج	الزمن التدريبي في الوحدات اليومية	الزمن التدريبي خلال اسبوع	الزمن التدريبي الكلي للبرنامج
12	3	36	60	180د	2160د

يتضح من الجدول والسابق رقم (8) أن البرنامج يتكون من (12) اثني عشر أسبوعا ، بعدد (3)

ثلاث وحدات في الأسبوع ، بإجمالي (36) ستة وثلاثون وحدة ، وبلغ زمن الوحدة التدريبية

اليومية (60) ستون دقيقة ، بإجمالي (180) دقيقة تدريبية في الأسبوع ، وإجمالي (2160)

دقيقة في البرنامج كاملا.

جدول (9)

جدول التوزيع الزمني لإجزاء الوحدات التدريبية بالدقائق

النسبة المئوية	الزمن الكلي للبرنامج	الزمن التدريبي خلال الأسبوع	الزمن في الوحدات اليومية	أجزاء الوحدات التدريبية
66%	360 د	30 د	10 د	الجزء التمهيدي
75%	1620 د	135 د	45 د	الجزء الرئيسي
8.33%	180 د	15 د	5 د	الجزء الختامي
100%	2160 د	180 د	60 د	المجموع

يتضح من الجدول السابق رقم (9) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية كما يلي:

تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء هي :

الجزء التمهيدي ومدته (10) عشر دقائق في الوحدة اليومية ، و (30) دقيقة في الأسبوع ، و (360) دقيقة خلال البرنامج ، وبنسبة مئوية بلغت (66%) من زمن البرنامج. الجزء الرئيسي ومدته (45) خمس وأربعون دقيقة في الوحدة اليومية ، و (135) دقيقة في الأسبوع ، و (1620) دقيقة خلال البرنامج ، وبنسبة مئوية بلغت (75%) من زمن البرنامج. الجزء الختامي ومدته (5) دقائق في الوحدة اليومية ، و (15) دقيقة في الأسبوع ، و (180) دقيقة خلال البرنامج ، وبنسبة مئوية بلغت (8.33%) من زمن البرنامج.

3-14 متغيرات البحث

أولا : المتغير المستقل

برنامج تمرينات بالأدوات

ثانيا : المتغير التابع

نتائج أفراد العينة في الاختبارات البدنية والوظيفية

3. الجزء الختامي استخدم (5 د) الباحث فيه التمرينات البدنية بغرض التهدئة وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها .

جدول (10)

التوزيع الزمني لمحتوي الوحدات التدريبية

أجزاء الوحدة	الزمن (دقيقة)	المحتوى
الإحماء	10 ق	تمرينات حرة بغرض التهينة البدنية والنفسية للنشاط المنتظر
الجزء الرئيسي	45 ق	تنفيذ التمرينات بالأدوات المقترحة وفق الوحدات بهدف تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية قيد البحث
الختام	5 ق	أداء مجموعات من تمرينات التهدئة البسيطة لتهدئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية
الإجمالي	60 ق	

يتضح من الجدول السابق رقم (10) التوزيع لزمن ومحتوى الوحدة تفصيلاً ، حيث بلغ إجمالي زمن الوحدة (60) دقيقة وزعت (10) دقائق للإحماء واستخدمت فيها مجموعة متنوعة من التمرينات بغرض التهينة البدنية والنفسية والوظيفية للنشاط المنتظر ، تلاه الجزء الرئيسي وزمنه (45) دقيقة نفذت من خلاله مجموعة من التمرينات بالأدوات (البرنامج المقترح) ، وأخيراً الختام والتهدئة وزمنه (5) و فيها تم تنفيذ مجموعه من تمرينات التهدئة البسيطة للعودة بالجسم الى الحالة الطبيعية.

3-15-4 تحديد زمن درجة الحمل التدريبي:

قام الباحث بتحديد أزمانه درجات الحمل المستخدمة داخل إطار البحث طبقاً لأزمانه درجات حمل التدريب الفعلي للبرنامج والمستخدم للتدريب خلال مرحلة التنفيذ كما يوضحه جدول رقم (11).

جدول (11)

زمن حمل التدريب اليومي والأسبوعي والشهري بالدقائق لبرنامج التدريب

الشهري	الأسبوعي	اليومي	حمل التدريب درجة الحمل
ق (720)	ق (180)	ق (60)	متوسط
ق (720)	ق (180)	ق (60)	أقل من الأقصى
ق (720)	ق (180)	ق (60)	أقصى

يتضح من الجدول رقم (11) أن الباحث قد قام باستخدام درجات حمل التدريب (متوسط - أقل من الأقصى - أقصى) ونلاحظ أنه قام بتثبيت الزمن لأنه محدد من قبل المدرسة (الجدول الدراسي) ، ولكنه تحكم في الحمل عن طريق الحجم (عدد التكرارات) - زمن الراحة البينية .

3-16 - أسس وضع البرنامج التدريبي :

- قام الباحث بتحديد أسس البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات بالأدوات من خلال تحديد أفضل الأسس والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج والتي تم استخلاصها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية وآراء السادة الخبراء والدراسات السابقة كما يلي:
- تحديد فترة وزمن تطبيق البرنامج.
 - تحديد نسب محتويات البرنامج.
 - مناسبة النماذج المقترحة لأفراد العينة.
 - تحديد حمل التدريب وفقاً لمحتوى وهدف البرنامج.
 - التدرج في كل وحدة تدريبية من السهل للصعب ومن البسيط للمركب .
 - توفير الأدوات والأجهزة والإمكانات اللازمة.

3-16-1- اختيار المساعدين:

استعان الباحث بأعضاء هيئة التدريس بكلية علوم التربية البدنية والرياضية بطبرق وكذلك مدرس التربية البدنية بالمدرسة التي تم اختيار العينة منها، وتم تعريفهم بهدف الدراسة ومتطلبات القياس وكيفية تطبيق البرامج المقترحة .

3-16-2. محتوى البرامج التدريبية:

- 1- استخدام إحماء حر موجه بالتمارين بما يحقق الهدف منها وهو تنشيط الجسم والأجهزة الحيوية وتهيئتها لبذل مزيد من الجهد خلال الجزء التالي وتم اختيار هذه التمرينات بحيث تناسب نفس أهداف الجزء الرئيسي للوحدة حتى توجه الوحدة كلها نحو الهدف منها .
2. تدريبات الجزء الرئيسي واشتمل على مجموعة من التمرينات بالأدوات مثل: [الكرات الطبية، حبال الوثب، السلم المدرج، الزجاجات الخشبية، العصي الخشبية، دمبلز ، لبار ، الصناديق ، الأستك، مراتب القفز ، الكرة المربوطة ، الحواجز المنخفضة ، الكرات بأنواعها.... إلخ]،
- 3- الجزء الختامي واستخدم الباحث فيه التمرينات البدنية بغرض التهئة وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها .

3-17. طريقة تنفيذ برنامج التدريب المقترح:

قام الباحث بتنفيذ تدريبات البرنامج المقترح من خلال مساعد وتحت إشراف الباحث ويراعي الآتي عند التنفيذ:

- 1- الاهتمام بارتداء الزى الرياضي.
- 2- التأكد من معرفة أهداف وطريقة الأداء من خلال إعطاء نموذج للأداء.
- 3- التأكد من توفر عوامل الأمان في مكان التنفيذ.
- 4- الالتزام بالزمن المحدد لكل جزء من الوحدة.

3-17-1- أسس تقنين البرنامج التدريبي المقترح:

تم تقنين برنامج التدريب بناء على إجراء مسح للعديد من المراجع العلمية المتخصصة وآراء الخبراء كما يلي :

1تحديد مدة مرحلة الإعداد وتطبيق البرنامج المقترح:

2تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتحديد عدد ساعات التدريب خلال البرامج بعدد (36) ساعة تدريبية (2160) دقيقة، وزعت على الأسابيع المخصصة .

3. تحديد الزمن الكلى للتدريب على وحدات التدريب بالبرامج المقترحة:

قام الباحث بتحديد زمن (10) دقائق من زمن كل وحدة تدريبية يومية للإحماء بواقع (3) مرات فى الأسبوع لمدة (12) أسبوعاً بأجمالى (36) ست وثلاثون وحدة ، وبلغت (360) دقيقة، كما قام الباحث بتحديد زمن الجزء الرئيسى بـ (45) ثلاثون دقيقة من زمن كل وحدة تدريبية يومية بإجمالى (1620) دقيقة ، وزمن النشاط الختامى (180) دقيقة ، وسيكون إجمالى ساعات البرنامج (2160) دقيقة بعدد (36) ساعة تدريبية كما هو موضح بالجدول رقم (11).

جدول (12)

النسبة المئوية والتوزيع الزمني للعناصر الأساسية لبرنامج التدريب كما وضحتها الجدول

عناصر البرنامج	النسبة المئوية والتوزيع الزمني
الإحماء	360 ق
	16,66%
الجزء الرئيسي	1620 ق
	75%
الختام	180 ق
	8,33%
مجموع الأزمنة (ق)	2160 ق
	100%

4-تشكيل حمل التدريب:

استخدم الباحث طريقة الرفع في الشدة والتثبيت في تشكيل حمل التدريب مستخدماً التشكيل (1:1) خلال دورة الحمل على مدار مدة البرنامج . حيث كانت جرعة التدريب خلال مدة تطبيق البرنامج المقترح على النحو الآتي : الأسبوع الأول والثاني نفس الشدة ولكن الاختلاف يكون في طريقة التدريب بحمل متوسط والأسبوع الثالث والرابع حمل أقل من الأقصى، والأسبوع الخامس والسادس حمل أقصى والسابع والثامن والتاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر كما هو موضح بالجدول رقم (13)، كذلك استخدم الباحث تشكيل (2: 1) خلال دورة الحمل على مدار أسابيع التدريب، أي أسبوعين حمل مرتفع الشدة وأسبوع حمل منخفض الشدة.

ويتفق ذلك مع علاوى (1994م، ص62)، أنه فى غضون فترة الإعداد يمكن تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بحيث يكون هناك أسبوع للراحة كل ثلاثة أو أربعة أسابيع، وأن الحمل منخفض الشدة أو المتوسط يكون يهدف استعادة الشفاء لأجهزة الجسم .

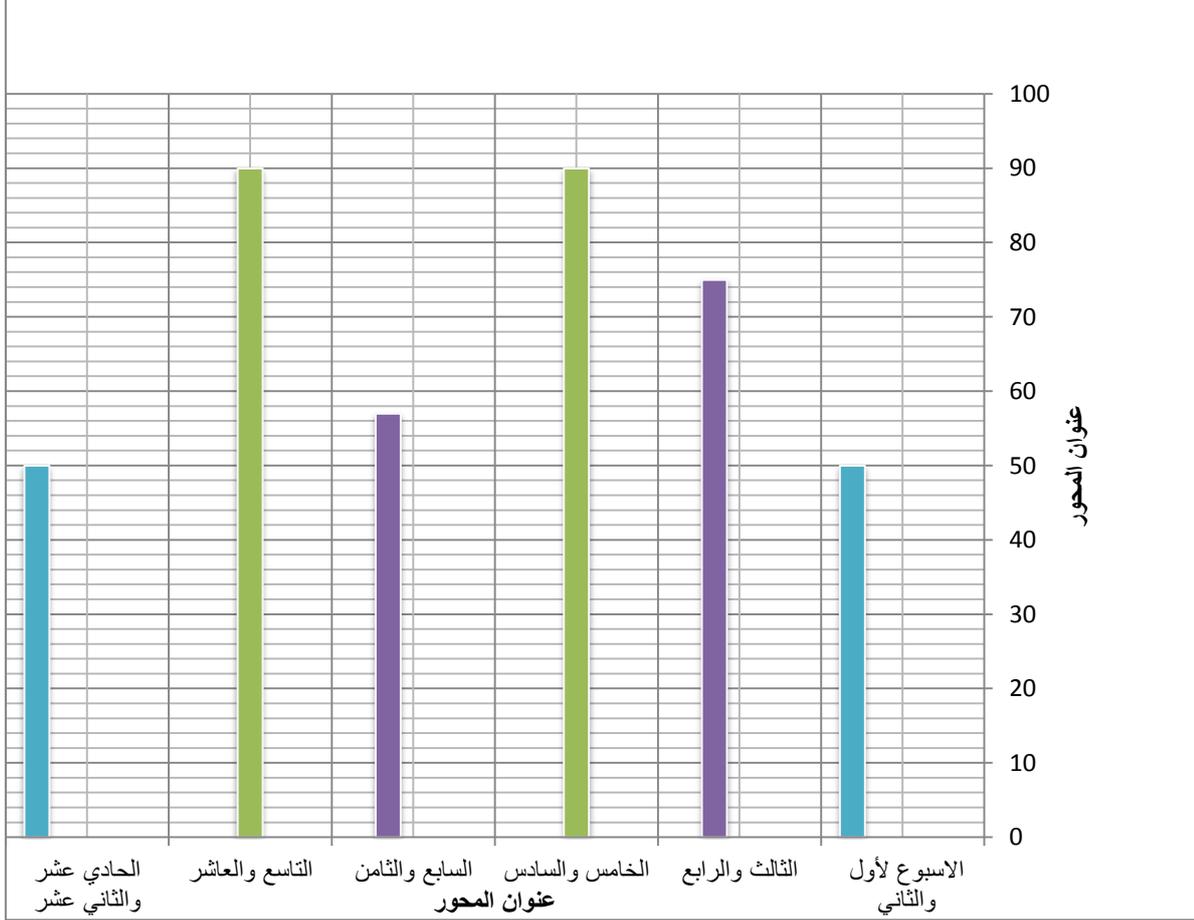
جدول (13)

يوضح التوزيع العام للأحمال التدريبية خلال برنامج التدريب

الإجمالي	الأحمال التدريبية	
(1) شهر	أشهر التدريب بحمل أقصى	حمل التدريب الشهري لمحتويات البرنامج التدريبي للعينه قيد البحث
(1) شهر	أشهر التدريب بحمل أقل من الأقصى	
(1) شهر	أشهر التدريب بحمل متوسط	
(3) شهر	إجمالي أشهر التدريب	
(4) أسابيع	أسابيع التدريب بحمل أقصى	حمل التدريب الأسبوعي لمحتويات البرنامج التدريبي للعينه قيد البحث
(4) أسابيع	أسابيع التدريب بحمل أقل من الأقصى	
(4) أسبوع	أسابيع التدريب بحمل متوسط	
(12) أسابيع	إجمالي أسابيع التدريب	
(12) وحدات	وحدات التدريب اليومية بحمل أقصى	حمل التدريب اليومي لمحتويات البرنامج التدريبي للعينه قيد البحث
(12) وحدات	وحدات التدريب اليومية بحمل أقل من الأقصى	
(12) وحدات	وحدات التدريب اليومية بحمل متوسط	
(36) وحدة	إجمالي وحدات التدريب اليومية	

شكل (1)

رسم بياني يوضح درجات الحمل خلال أسابيع التدريب خلال أشهر التدريب (1)



يتضح من الرسم البياني شكل (1) درجات حمل التدريب وذلك باستخدام الطريقة (التموجية) حيث يظهر تدرج الحمل في الأسبوع الاول والثاني والحادي عشر والثاني عشر بحمل متوسط والأسبوع الثالث والرابع والسابع والثامن بحمل أقل من الأقصى أما الأسبوع الخامس والسادس والتاسع والعاشر بحمل أقصى .

3-18 القياس البعدي .

القياسات البعدية تم اخذها في الفترة من 7 مارس 2020 الى 10 مارس 2020 بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي وتمت عن طريق إجراء الاختبارات البدنية والوظيفة ثم قام الباحث بعد ذلك بتفريغ نتائج الاختبارات وتبويبها ومعالجتها إحصائياً

3-19 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث باستخدام برنامج (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية قيد البحث.

mean	المتوسط الحسابي
standard deviation	الانحراف المعياري
skewness	1- معامل الالتواء
correlation coefficient	2- معامل الارتباط
p-value	3- الفرضية الصفرية
t- Test	4- اختبارات

وسوف يتخذ الباحث مستوى الدلالة عند 0.05

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج .

ثانياً : مناقشة النتائج .

أولاً: عرض النتائج:

جدول (14)

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والدلالة المعنوية للاختبارات البدنية .

الدلالة المعنوية	اختبارات المعنوية		الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		القدرات
	القيمة	الفرق بين متوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
00.00	8.852	1.115	0.398	3.262	0.295	4.377	السرعة / ثانية
00.00	12.072	2.553	0.644	10.050	0.744	12.603	الرشاقة / ثانية
0.001	-7.116	-13.333	5.086	26.333	0.894	13.000	قوة البطن / عدد
0.003	-5.356	-6.833	3.777	13.333+	3.728	6.500+	المرونة / سم
0.005	-4.795	-15.500	27.309	192.167	30.774	176.667	قدرة الرجلين / سم

مستوى الدلالة = (0.05)

يتضح من جدول (14) والذي يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والدلالة المعنوية

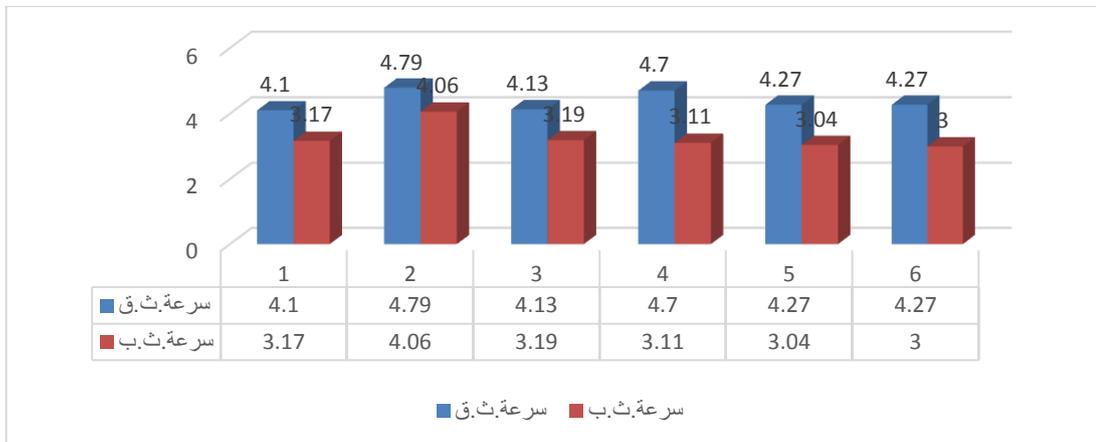
لجميع الاختبارات البدنية حيث إن القيمة الاحتمالية قد انحصرت ما بين (0.005 - 0.000)

وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يشير إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين

القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي

شكل (2)

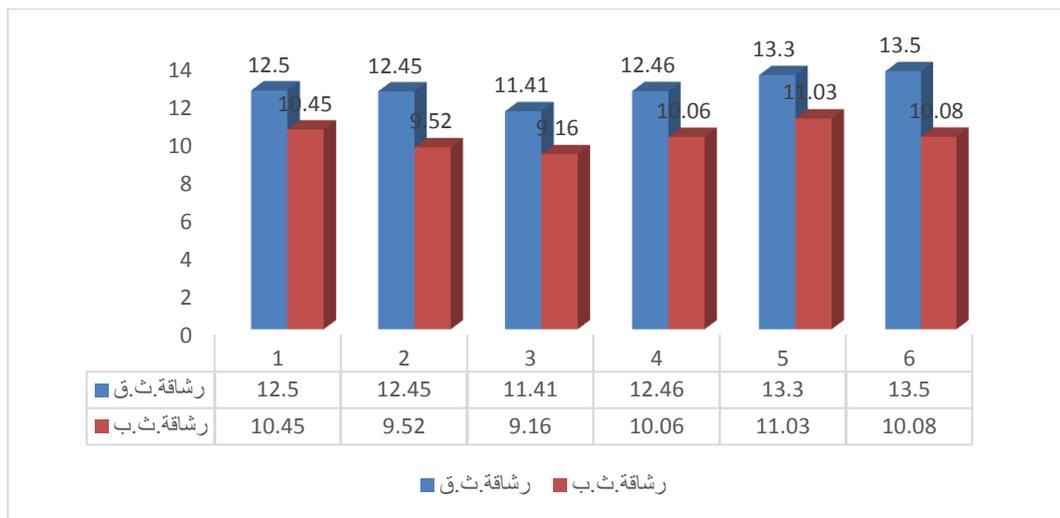
رسم بياني يوضح الفروق في أزمنة السرعة بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أفراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (2) الفرق في أزمنة السرعة بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أفراد المجموعة التجريبية في عنصر السرعة وكانت أقل قيمة في الاختبارات القبلية 4.1 ث وأعلى قيمة 4.79 ث بمتوسط حسابي وقدره 4.377 وانحراف معياري قدره 0.295 ، أما الاختبارات البعدية فكانت أقل قيمة 3 ثواني وأعلى قيمة كانت 4.06 بمتوسط حسابي وقدره 3.262 ث وانحراف معياري قدره 0.398 ويظهر التنمية واضحة في زمن السرعة لصالح للاختبارات البعدية كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

شكل (3)

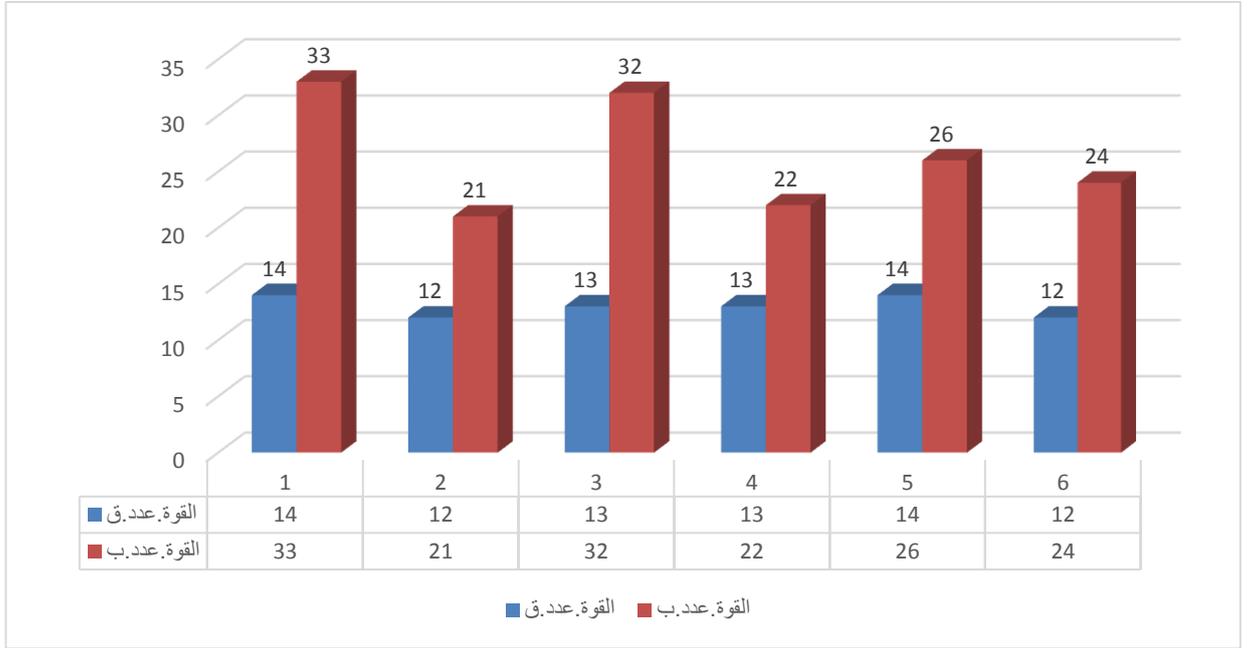
رسم بياني يوضح الفروق في أزمنة الرشاقة بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أفراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (3) الفروق في أزمنة الرشاقة بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أفراد المجموعة التجريبية في عنصر الرشاقة وكانت أقل قيمة في الاختبارات القبلية 12.5 ث وأعلى قيمة 13.5 ث، بمتوسط حسابي وقدره 12.603 وانحراف معياري قدره 0.744، أما الاختبارات البعدية فكانت أقل قيمة 9.16 ث ،وأعلى قيمة كانت 11.3 بمتوسط حسابي وقدره 10.050 ث، وانحراف معياري قدره 0.644 ،ويظهر التنمية واضحة في زمن الرشاقة لصالح للاختبارات البعدية، كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

شكل (4)

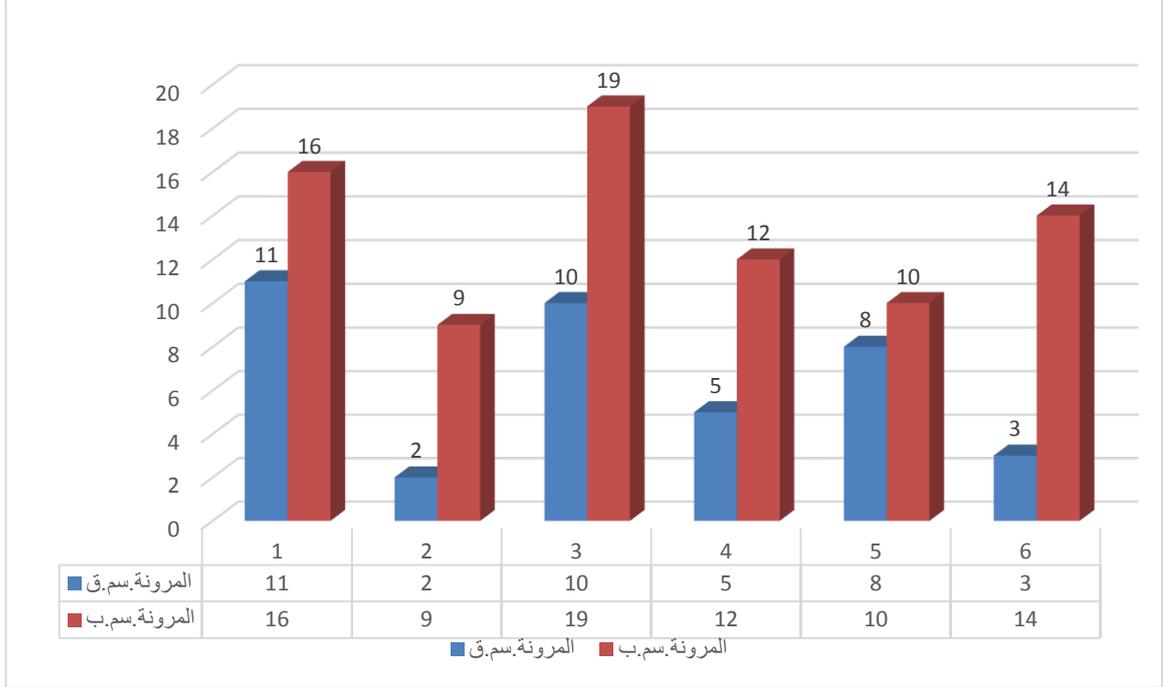
رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في عدد مرات التكرار في عنصر القوة (قوة عضلات البطن) لجميع أفراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (4) الفروق في عدد مرات التكرار في عنصر القوة (قدرة عضلات البطن) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في عنصر القوة وكانت أقل قيمة في الاختبارات القبليّة 12، وأعلى قيمة 14، بمتوسط حسابي وقدره 13.000 وانحراف معياري قدره 0.894، أما الاختبارات البعدية فكانت أقل قيمة 21، وأعلى قيمة كانت 33 بمتوسط حسابي وقدره 26.333، وانحراف معياري قدره 5.086، ويظهر التنمية واضحة في زمن القوه لصالح للاختبارات البعدية . كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي.

شكل (5)

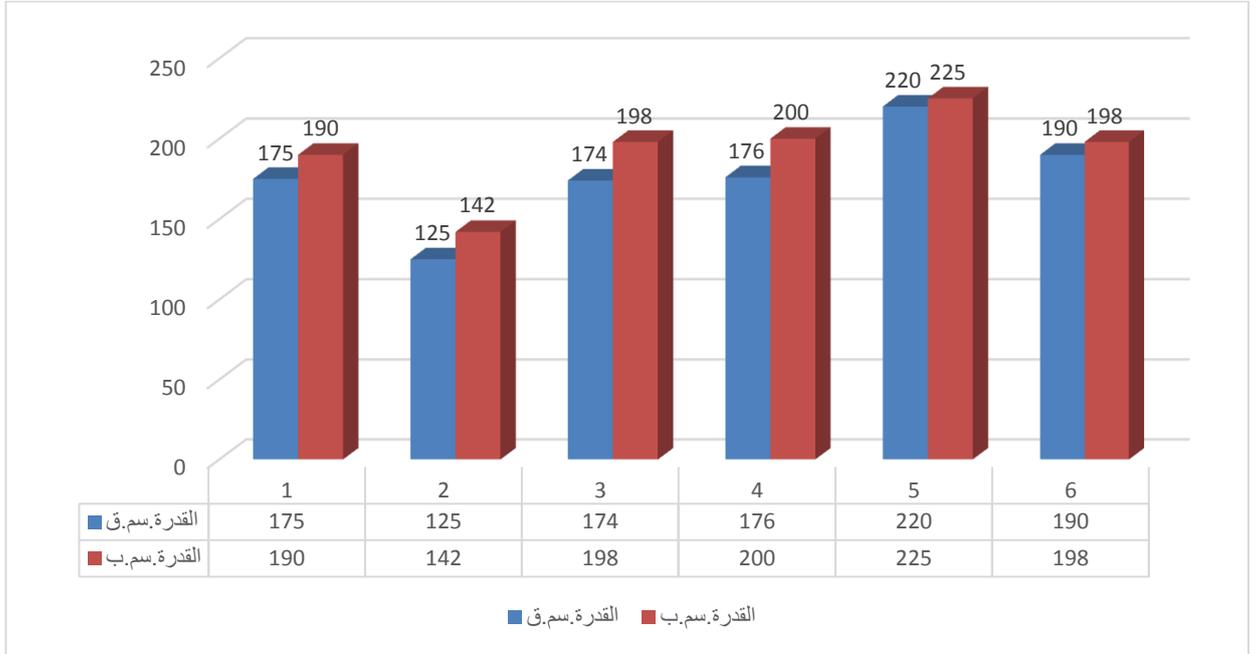
رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى المرونة (مرونة الجذع والعمود الفقري) لجميع أفراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (5) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى المرونة (مرونة الجذع والعمود الفقري) لأفراد المجموعة التجريبية في عنصر المرونة وكانت اقل قيمة في الاختبارات القبليّة +2 سم، وأعلى قيمة +11 سم ، بمتوسط حسابي وقدره 6.500 وانحراف معياري قدره 3.728، أما الاختبارات البعدية فكانت اقل قيمة +9 سم، وأعلى قيمة كانت +19 سم، بمتوسط حسابي وقدره 13.333، وانحراف معياري قدره 3.777، ويظهر التنمية واضحة في المرونة لصالح الاختبارات البعدية . كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي

شكل (6)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في عنصر قدرة عضلات الرجلين لجميع أفراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (6) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في عنصر قدرة عضلات الرجلين لأفراد المجموعة التجريبية في عنصر القدرة وكانت أقل قيمة في الاختبارات القبالية 125 سم، وأعلى قيمة 220 سم ، بمتوسط حسابي وقدره 176.667 وانحراف معياري قدره 30.774، أما الاختبارات البعدية فكانت أقل قيمة 142 سم، وأعلى قيمة كانت 225 سم، بمتوسط حسابي وقدره 192.167، وانحراف معياري قدره 27.309، ويظهر التنمية واضحة في قدرة الرجلين لصالح الاختبارات البعدية . كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي.

جدول (15)

يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والدلالة المعنوية للاختبارات الوظيفية :

اختبارات المعنوية			الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		القدرة
الدلالة المعنوية	القيمة الحسابية	الفرق بين متوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.008	4.258	4.500	9.88	62.167	10.192	66.667	النبض/ قبل المجهود
0.002	6.197	8.000	12.222	160.167	11.197	168.167	النبض / بعد المجهود
0.018	-3.438	-21.333	124.362	408.667	133.930	387.333	قوة هواء الزفير
0.000	10.673	636.000	91.263	1164.167	64.179	1800	180 م استعادة الاستشفاء ا

مستوى الدلالة = (0.05)

يتضح من جدول (15) والذي يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي والدلالة المعنوية

للاختبارات الوظيفية حيث إن القيمة الاحتمالية قد انحصرت ما بين (0.018 - 0.0000)

وهي اقل من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) ومما يدل علي أن هناك دلالة معنوية واضحة

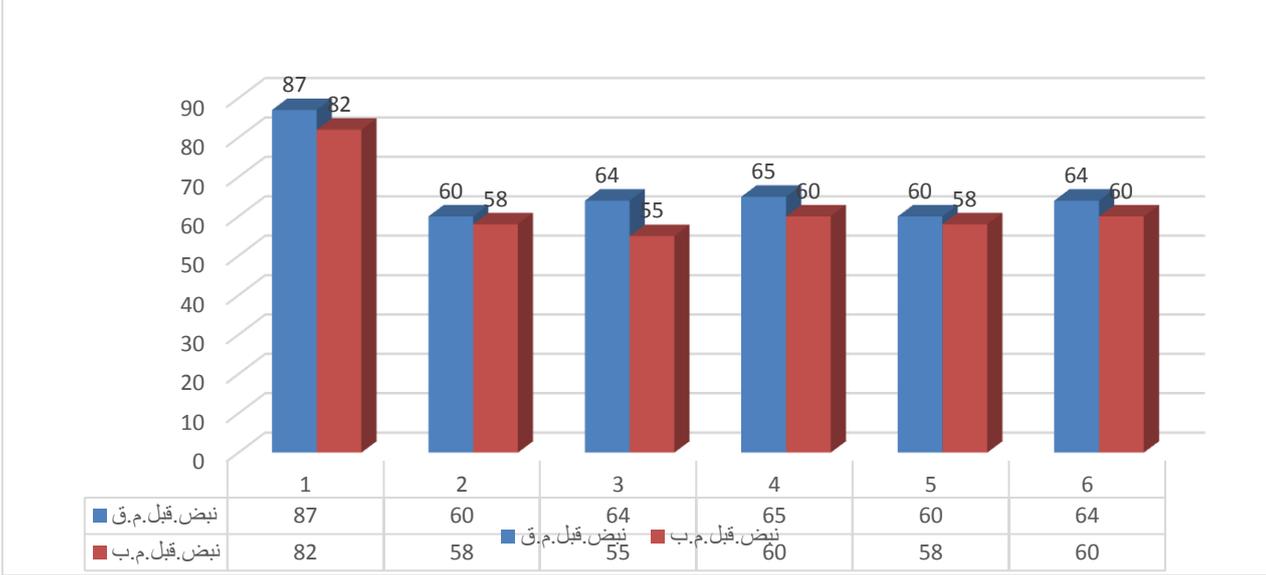
كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي على عينة البحث .

ويعزو الباحث هذه النتائج الى تأثير برنامج التمرينات بالأدوات والذي أدى الى تحسن الاختبارات

الوظيفية قيد البحث .

شكل (7)

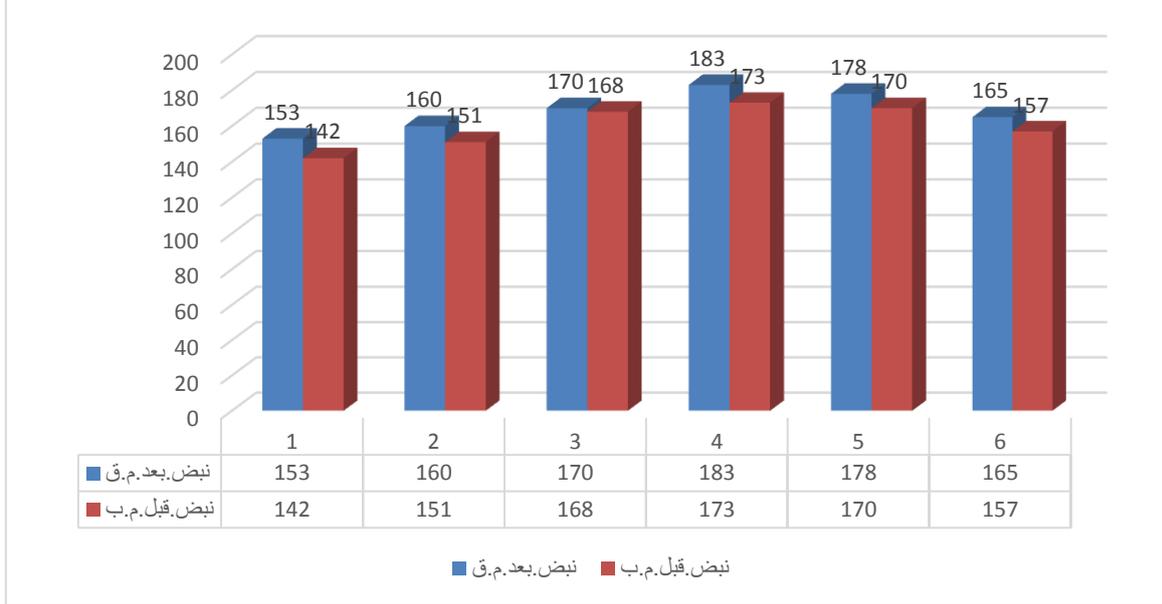
رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في النبض قبل المجهود لجميع أفراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (7) الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في النبض قبل المجهود لأفراد المجموعة التجريبية في عنصر النبض قبل المجهود وكانت أقل قيمة في الاختبارات القبلية 60 ناق ، وأعلى قيمة 87 ناق ، بمتوسط حسابي وقدره 66.667 وانحراف معياري قدره 10.192، أما الاختبارات البعدية في عنصر النبض قبل المجهود فكانت أقل قيمة 55 ناق، وأعلى قيمة كانت 82 ناق، بمتوسط حسابي وقدره 62.167، وانحراف معياري قدره 9.88، ويظهر التنمية واضحة في النبض قبل المجهود لصالح الاختبارات البعدية كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

شكل (8)

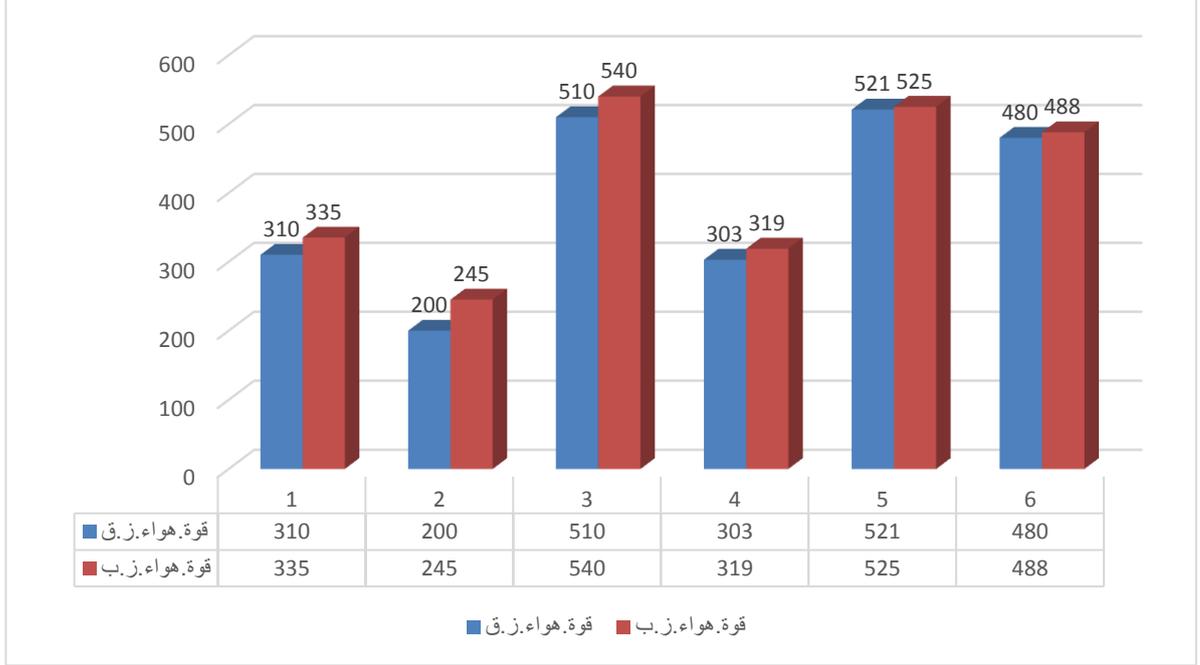
رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في عنصر النبض بعد المجهود لجميع أفراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (8) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في النبض بعد المجهود لأفراد المجموعة التجريبية في عنصر النبض بعد المجهود وكانت أقل قيمة في الاختبارات القبليّة 153 ناق، وأعلى قيمة 183 ناق، بمتوسط حسابي وقدره 168.167 وانحراف معياري قدره 11.197، أما الاختبارات البعديّة في عنصر النبض قبل المجهود فكانت أقل قيمة 142 ناق، وأعلى قيمة كانت 173 ناق، بمتوسط حسابي وقدره 167.408، وانحراف معياري قدره 124.362، ويظهر التنمية واضحة في النبض بعد المجهود لصالح الاختبارات البعديّة . كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي.

شكل (9)

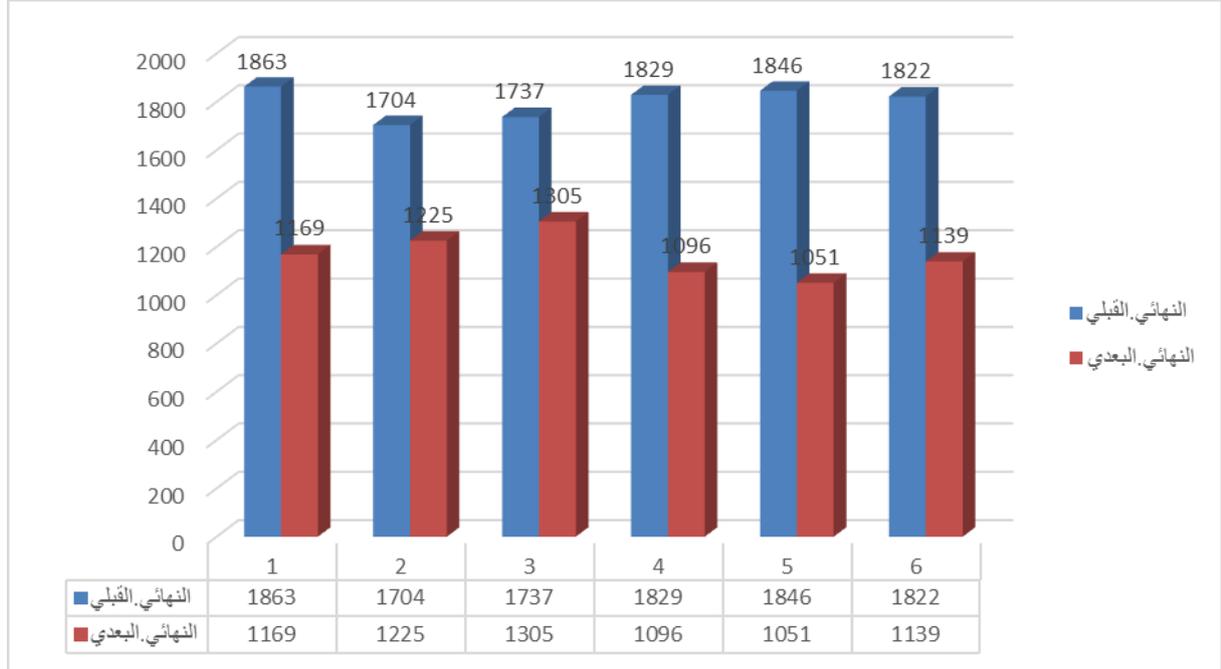
رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قوة هواء الزفير في الثانية الاولى لجميع افراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (9) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قوة هواء الزفير لأفراد المجموعة التجريبية في عنصر قوة هواء الزفير في الثانية الأولى وكانت أقل قيمة في الاختبارات القبلية 200، وأعلى قيمة 521 ناق ، بمتوسط حسابي وقدره 387.333 وانحراف معياري قدره 133.930، أما الاختبارات البعدية في عنصر قوة هواء الزفير في الثانية الاولى فكانت أقل قيمة 319، وأعلى قيمة كانت 540، بمتوسط حسابي وقدره 408.667، وانحراف معياري قدره 124.362، ويظهر التنمية واضحة في قوة هواء الزفير في الثانية الأولى لصالح الاختبارات البعدية . كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي.

شكل (10)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار 180م (لاستعادة الشفاء) لجميع أفراد العينة .



يتضح من الرسم البياني شكل (10) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار 180 م (لاستعادة الشفاء) لأفراد المجموعة التجريبية في عنصر استعادة الشفاء لاختبار (180 م) وكانت أقل قيمة في الاختبارات القبلية 1707، وأعلى قيمة 1863 ، بمتوسط حسابي وقدره 1800 وبانحراف معياري قدره 64.179، أما الاختبارات البعدية فكانت أقل قيمة 1051، وأعلى قيمة كانت 1305، بمتوسط حسابي وقدره 1164.167، وانحراف معياري قدره 91.263، ويظهر التنمية واضحة في عنصر استعادة الشفاء لاختبار (180 م) لصالح الاختبارات البعدية كنتيجة لتأثير برنامج التدريب.

ثانيا : مناقشة النتائج .

اولا :النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي نصه :

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة – المرونة – القوة – الرشاقة – القدرة) لصالح القياس البعدي

وللإجابة عن هذا الفرض وبعد التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والدلالة المعنوية

كما هو مبين في الجدول رقم (14) والأشكال البيانية رقم 2، 3، 4، 5، 6 .

يتضح من الجدول (14) والشكل البياني رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات

البدنية في اختبار (عدو 30 م) لقياس عنصر السرعة فقد بلغت القيمة الاحتمالية (00.00)

وهي أقل من مستوي الدلالة الاحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي

للاختبارات البعدية وقدره (3.262)

كما يعزو الباحث الى أن التمرينات بالأدوات له أثر إيجابي على تحسن القدرات البدنية والوظيفية

ولذلك توجد فروق دالة إحصائية، ويرى الباحث أن نسبة التحسن في هذا المتغير ظهر نتيجة تأثير

البرنامج المقترح الذي أعطى تمرينات بالأدوات بأسلوب التدريب الفتري مرتفع الشدة .

في حين ما يخص الرشاقة يتضح من نتائج جدول (14) والشكل البياني (3) وجود فروق ذات

دلالة احصائية للاختبارات البدنية ففي اختبار (الجري المكوكي) لقياس الرشاقة بلغت القيمة

الاحتمالية (00.00) وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح

المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية وقدره (10.050)

فيما يخص القوة يتضح من الجدول (14) والشكل البياني (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية

للاختبارات البدنية ففي اختبار (القوة بالعدد 20 ثانية) لقياس قوة عضلات البطن والعضلات

القابضة لمفصل الفخذ ، بلغة القيمة الاحتمالي (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية وقدره (26.333)

ويري الباحث أن نسبة التحسن في المتغيرات ظهر نتيجة تأثير البرنامج المقترح الذي أعطى تمارينات بالأدوات ، وتتفق نتائج هذا البحث مع ما ذكره بسطويسي (1999،ص306) بأن التدريب بأحمال تدريبيه بشدة عالية لا يقتصر تأثيرها علي قدرة اللاعب علي استهلاك الاكسجين بل تؤثر ايضا في مساحة المقطع العرضي للعضلات وبذلك تؤثر ايجابيا في عناصر السرعة والقوه المميزة بالسرعة في اتجاه الحمل .

ويتضح من الجدول (14) والشكل البياني (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البدنية ففي اختبار (المرونة سم) قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي ، بلغت القيمة الاحتمالية (0.003) وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية وقدره (13.333)

يعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى عملية التدرج في تمارينات الإطالة والمرونة ضمن المنهج التدريبي المقترح وخاصة في جزء الاحماء والتهديئة بتمارينات المرونة بأنواعها. وتتفق نتائج هذا البحث مع ما ذكره محمود ؛ قنديل (بدون ،ص 174) أن استخدام التمارينات يساعد على تحسن المرونة والقوة المطاطية للأوتار والاربطه وهذه يؤدي الى زيادة المدى الحركي للمفاصل وتقليل احتمال حدوث الإصابة .

أما بالنسبة فما يخص الوثب العريض من الثبات يتضح من الجدول (14) والشكل البياني (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البدنية ففي اختبار (القدرة سم) الوثب العريض من

الثبات ، بلغت القيمة الاحتمالية (0.005) وهي اقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية وقدره (192.167)

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تطبيق البرنامج التدريبي تمرينات بالأدوات على المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تحسن في القدرات البدنية للصم وضعاف السمع ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة خان ، محمد نسيم أحمد (2008) التي كان هدفها التعرف على تأثير استخدام التمرينات بالأدوات على تنمية بعض القدرات البدنية والوظيفية للمعاقين سمعياً. وتتفق هذه النتائج مع دراسة بير يفان عبدالله المفتي وآخرون (2014) التي عنوانها مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية بين التلاميذ الأسوياء والمعاقين سمعياً ، وكان هدفها التعرف على أهمية القدرات البدنية للمعاقين سمعياً والأسوياء ، وكان أهم النتائج تفوق التلاميذ الأسوياء على ضعاف السمع في اختبارات (الجري 30 م ثني الذراع ، بارو للرشاقة) -تكافؤ التلاميذ الاسوياء وضعاف السمع في اختباري (ثني الذراعين من الانبطاح المائل ، الوثب الطويل من الثبات)

-تفوق التلاميذ الأسوياء على الصم في أغلبية الاختبارات اللياقة البدنية والحركية باستثناء اختبار (ثني الذراعين من الانبطاح المائل) حيث تكافؤ المجموعتين في ذلك .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على : أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسي القبلي والبعدى على تنمية بعض المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة ،القوة ،القدرة ،رشاقة ،) لصالح القياس البعدى تم قبول -الفرضية H 1: يوجد تحسن في أداء المتدربين بعد إجراء البرنامج التدريبي ورفض لفرضية H 0: لا يوجد تحسن في أداء المتدربين بعد اجراء البرنامج التدريبي .

ثانيا :النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والذي نصه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية(معدل النبض، قوة هواء الزفير، سرعة استعادة الشفاء اختبار الجري الارتدادي 180متراً). للعينة لصالح القياس البعدي .

وللإجابة على هذا الفرض وبعد التعرف على الفرق بين القياسين القبلي والبعدي والدلالة المعنوية كما هو مبين في الجدول رقم (15)والاشكال البيانية (7، 8، 9 ، 10)

يتبين من نتائج الجدول (15) والشكل البياني (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات الوظيفية ففي اختبار (النبض قبل المجهود) بلغة القيمة الاحتمالية (0.008) وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية وقدره (62.167)

كما يتضح من الجدول (15) والشكل البياني (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات الوظيفية ففي اختبار (النبض بعد المجهود) بلغة القيمة الاحتمالية (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية وقدره (160.167)

يعزو الباحث تحسن (النبض قبل المجهود) و(النبض بعد المجهود) تدريجيا خلال تطبيق البرنامج التدريبي بالأدوات ويعزو الباحث على أن يوجد تحسن في الكفاءة الوظيفية القلب . ويتفق ذلك مع دراسة خان (2008) كان عنوان الدراسة تأثير التمرينات البدنية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية للطلاب المعاقين سمعيا وهو نفس هدف البحث ،

وتتفق نتائج هذا البحث أيضاً مع ما أشار إليه كل من رضوان ؛ال مسعود (2013،ص79) ،نقلاً عن كاريفيتش karpovich (1965) أن معدل القلب يتأثر بعوامل متعددة أهمها ، العمر الزمني والنشاط البدني . ووضع الجسم .

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما أشار إليه المهشيش (2011،ص 86) انه كلما حدث تكيف للأجهزة الوظيفية مع الحمل البدني الواقع عليها كلما ما قل معدل نبض القلب .

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما ذكره الهادي ؛ قدور ؛حدود (2011،ص 205) نقلاً عن بيكر . Beckers. et . ؛ AuberT وآخرون (2003) . أن التمرينات تساعد في حدوث تغيرات منتظمة في وظيفة عضلات القلب خصوصاً في أثناء ممارسة النشاط البدني وفي كل من الجهازين السمبثاوي و الباراسمبثاوي واللذان يقومان بدور هام خلال النشاط البدني ، وبالتالي فإنه من الطبيعي انه نجد تغير واضح في معدل النبض وفقاً لشدة التدريب وحجم ونوع التمرينات المستخدمة بما يخص قوة هواء الزفير يتضح من الجدول (15) والشكل البياني (9) وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات الوظيفية ففي اختبار (قوة هواء الزفير في الثانية الاولى) بلغت القيمة الاحتمالية (0.018) وهي اقل من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية وقدره (408.667)

ويرى الباحث هذا التقدم نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات لما له من فوائد فسيولوجية متعددة ،ومنها تحسن قوة هواء الزفير في الثانية الأولى ومنها تحسن السعة الحيوية للريتين ، ورفع الكفاءة الوظيفية العامة للجسم ، وزيادة القدرة على الاستمرار في الأداء الحركي في وجود الدين الاكسجيني ، الهوروري ،(1994 م ،ص74)

ويعزو الباحث هذا التقدم في تحسن معدل خروج الهواء القسري للتلميذ إلى التكيف مع الأحمال التدريبية بالأحجام والشدة المختلفة المناسبة للتلميذ مما ينعكس على سلامة أجهزة التنفس وان حالة التلاميذ التدريبية قد تأثرت كثيرا بالبرنامج التدريبي المنظم مما يجعلهم يحققون مستويات متقدمة في القياسات البعدية وكنتيجة لهذا البرنامج التدريبي أيضا تقوي عضلات القفص الصدري التي تستعمل في حالة التنفس القسري (بالقوة) وتكسب جميع عضلات التنفس قوة استجابة للمجهود الذي يبذله ونتائج هذا البحث تتفق مع ما ذكره زهران، (2011، ص 156) أن التدريب الرياضي المنظم يعمل علي تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلات الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي كما أن التدريبات الرياضية تعمل على زيادة الجلد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء المجهود البدني من دون الشعور بالتعب .

ويؤكد الباحث أن معدل خروج الهواء القسري عن طريق استخدام PAK FLOW METER ينعكس الاستدلال به على حالة السعة الحيوية وتحسنها باعتبار اشتراكهم في احجام الهواء في الرئتين مع حجم الهواء الداخل والخارج (الشهيق والزفير) مع كل تنفس طبيعي (T . V) Tidal Volume وحجم الهواء الذي يمكن أخذه بعد T . V (I , R ,V) Volume (jmspiratory Reserve) وكذلك حجم الهواء الذي يمكن إخراجة بقوة بعد T . V (E . R . V) وهذا يدل على انه كلما زاد اتساع الشعب الهوائية زاد حجم الهواء الداخل والخارج وفي هذا دلالة على أن السعة الحيوية تحسنت بطريقة غير مباشرة .

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه محمود ؛ قنديل (بدون ،ص 174) أن البرنامج التدريبي المنظم باستخدام تمرينات بالأدوات يساعد علي ترقية وتحسين القدرة الوظيفية للرتتين ،(الزفير والشهيق)

ونتايج هذا البحث تتفق أيضا مع ما ذكره عبد الفتاح ،(2003 ،ص367) أن السعة الحيوية تعكس قياس الأحجام الرئوية المختلفة على زيادة عمل التنفس حيث يلاحظ أن الشخص المدرب جيدا يتصف اداؤه بالاقتصادية في أداء المجهود البدني ومن الناحية الفسيولوجية تزيد التهوية الرئوية عند أداء الحمل البدني الأقصى لتتوازن مع زيادة الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين .

كما يتفق هذا البحث مع سلامة (2000 ، ص 202) أن حجم وسعة الرئة يتغير كنتيجة للتدريب فتزداد السعة الحيوية Vital Copacitly كما تزداد كمية الهواء المتبقي .

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه كل من محمود ، قنديل (بدون ص 177) أن استخدام التمرينات البدنية يساعد على تحسين حالة العضلات المحركة للصدر وعضلات بين الضلوع والحجاب الحاجز مما يؤدي الى القدرة على العمل الشاق وزيادة تدفق الدم من والى الرتتين .

يتضح من الجدول (15) والشكل البياني (10) وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات الوظيفية ففي اختبار (الجري 180 م) الارتدادي المكوكي ،بلغت القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية وقدره (1164.167) .

كما تتفق نتائج هذا البحث مع ما ذكره كل من محمود ؛ قنديل (بدون ، ص 254) أن التدريب الجيد يؤدي ألى تحسين ايض الدهون بالجسم وزيادة مركبات الطاقة A . T , P , pc بالعضلات

ونقص معدل ضربات القلب في الراحة وسرعة عودة القلب بعد اداء المجهود وزيادة حجم ضربة القلب المدفوع من (70 ملليمتر) للفرد العادي الي (110 ملليمتر) للفرد الرياضي .

كما تتفق نتائج هذا البحث مع ما ذكره كل من محمود ؛ قنديل (بدون ص 174) ان استخدام التمرينات البدنية يساعد علي تحسن وزيادة حجم (تضخم) العضلة طبقاً لما قررته الأبحاث العلمية بأن ذلك ناشئ عن الزيادة في الحجم وكمية شعيرات الليفة العضلية اكثر من الزيادة في الالياف العضلية .

تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عبد الفتاح ؛ حسانين (1997 ،ص67) ان التمرينات البدنية المنتظمة لفترة طويلة يحدث تغيرات جوهرية لأجهزة الجسم حيث يرتفع مستوي اداء الوظائف الحيوية عند الرياضي ، واثناء الاستمرار في العمل البدني تكون العمليات الفسيولوجية أكثر اقتصادا وتكون مرحلة الاستشفاء اسرع عند الرياضي .

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما ذكره محمود ، قنديل (بدون ،ص 173) ان الابحاث العلمية قد اثبتت ان ممارسة التمرينات بطريقة منتظمة لها فائدة عظيمة بجميع المراحل العمرية المختلفة وتحدث استجابة لهذه التمرينات تغيرات فسيولوجية مؤكدة .

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث يكون قد تحقق الجزء الثاني من الهدف الرئيسي للبحث وكذلك ثبت صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية(معدل النبض، قوة هواء الزفير ، سرعة استعادة الشفاء اختبار الجري الارتدادي 180متراً) . للعينة لصالح القياس البعدي . ويرجع الباحث هذه النتائج الى تطبيق البرنامج التدريبي تمرينات بالأدوات على المجموعة التجريبية والذي

أدى إلى تحسن في بعض القدرات الوظيفية للصم وضعاف السمع لصالح القياس البعدي تم قبول -
الفرضية **H 1**: يوجد تحسن في أداء المتدربين بعد إجراء البرنامج التدريبي ورفض لفرضية
H 0: لا يوجد تحسن في أداء المتدربين بعد إجراء البرنامج التدريبي .

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج :

ثانياً : التوصيات :

أولا: النتائج :

فى ضوء أهداف البحث وحدود فروضه البحث وإجراءاته، وفى ضوء المعلومات والنتائج

والمعالجات الإحصائية التي تبينت من خلال البحث توصل الباحث الي النتائج الآتية :

أولا: نتائج القدرات البدنية :

1-إن متغير السرعة /ثانية ذو دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.00) يكون أو هي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية (3.262)، مما يدل على تحسن السرعة كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

2-إن المتغير الرشاقة /ثانية ذو دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.00)) يكون أو هي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يعني الفرق لصالح الاختبارات البعدية حيث كان المتوسط الحسابي (10.050) ، مما يدل على تحسن عنصر الرشاقة كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

3-أن متغير القوة /عدد ذو دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.001)) يكون أو هي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يعني الفرق لصالح الاختبار البعدي حيث كان المتوسط الحسابي (26.333) ، مما يدل على تحسن عنصر القوة (قوة عضلات البطن) كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

4-أن المتغير المرونة اسم ذات دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.003) يكون أو هي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، مما يعني الفرق لصالح الاختبارات القبليية حيث كان

المتوسط الحسابي (13.333) ، مما يدل على تحسن عنصر المرونة (مرونة الجذع والعمود الفقري) كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

5- إن متغير القدرة سم ذو دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.005) يكون أوهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، مما يعني الفرق لصالح الاختبار البعدي حيث كان المتوسط الحسابي (192.167)، مما يدل على تحسن عنصر قدرة عضلات الرجلين كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

ثانياً: القدرات الوظيفية :

1. إن متغير النبض/قبل(المجهود) ذو دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.008) وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، مما يعني الفرق لصالح الاختبارات البعدي حيث كان متوسط الحسابي له (62.167) مما يدل على تحسن النبض في فترة الراحة كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

2. أن متغير النبض / بعد (المجهود) ذات دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.02) وهي أو يكون أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يعني الفرق لصالح الاختبارات البعدي بمتوسط الحسابي (160.167) مما يدل على تحسن النبض بعد المجهود كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي .

3. أن أقصى هواء زفير في الثانية الأولى، ذات دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.018) يكون أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يعني الفرق لصالح الاختبارات البعدي بمتوسط الحسابي (408.667) مما يدل على تحسن في إخراج أقصى هواء زفير في الثانية الأولى كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي.

4. أن متغير الاستشفاء ذات دلالة إحصائية بناء على القيمة الاحتمالية (0.00) يكون أوهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يعني الفرق لصالح الاختبارات البعدي بمتوسط الحسابي (1800)

مما يدل على تحسن وسرعة استعادة الشفاء كنتيجة لتأثير البرنامج التدريبي.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود خطة وعينة البحث وبناءً على ما تم الحصول عليه

من نتائج ، يوصي الباحث بما يلي:

1- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات بالأدوات حيث إنه أكثر ملائمة وجاذبية وسهولته

للتلاميذ الصم وضعاف السمع .

2- إدراج لغة الإشارة ضمن مقررات كليات علوم التربية البدنية والرياضة لتخريج معلم لديه القدرة

على التواصل مع هذه الفئة.

3- إجراء دراسات مشابهة باستخدام التمرينات بالأدوات على التلاميذ المعوقين سمعياً لمعرفة أثره

على النواحي النفسية والذهنية والمهارية والتحصيل.

قائمة المراجع

- اولاً : المراجع باللغة العربية .
- ثانياً : المراجع باللغة الانجليزية .

أولا - المراجع العربية :

- 1- إبراهيم ، مروان عبد المجيد (2002 م) ، الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة ، الطبعة الأولى ، الإصدار الأول ،
- 2- إبراهيم ، حلمي محمد ؛ فرحات ، ليلي السيد (1998) ، التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، الطبعة الأولى ، القاهرة: دار الفكر العربي .
- 3- أبو العلاء ، عبد الفتاح ، احمد ، (2003) ، فسيولوجيا التدريب والرياضة ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي
- 4- _____ . (1997) ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، القاهرة: دار الفكر العربي ،
- 5- _____ . (1995) ، فاعلية استخدام العمل الهوائي واللاهوائي في بداية الوحدة التدريبية على الانجاز الرقمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحي المسافات القصيرة للناشئين ، المؤتمر العالمي الدولي ، للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة ،
- 6- أحمد ، اشرف عبدالمنعم (2009م) ، أثر برنامج جوائز موانع وألعاب صغيرة على تنمية بعض القدرات الحركية والخصائص والسمات الاجتماعية والانفعالية والجسمية للمعاقين سمعيا ، المجلة العلمية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الفاتح ، العدد العاشر
- 7 _____ . (2008) ، تأثير استخدام جوائز الموانع والألعاب الصغيرة على تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الإعدادية بشعبية البطنان بالجمهورية العربية الليبية ، المجلة العلمية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الفاتح
- 8_ أمين ، مهنا محمد . (1994) ، دراسة عاملية للقدرات البدنية المرتبطة بأداء الشقلبة الخلفية على اليدين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ،
- 9- بوعباس ، حسين محمد عباس . (2015) ، تأثير برنامج تمارينات بالأدوات على تنمية بعض القدرات التوافقية للصم والبكم تحت 14 سنة ، رسالة دكتوراه منشورة ، جامعه الإسكندرية - كلية التربية الرياضية بنين - تدريب التمارينات والجمباز
- 10_ بسطويسى ، بسطويسى أحمد ، (1999) ، التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 11_ بريقع ، محمد جابر ؛ حلمي ، عصام أمين (1997) ، التدريب الرياضي (أسس مفاهيم - اتجاهات) الاسكندرية: منشأة المعارف
- 12- التر امسي ، طارق ، (2011) ، التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة .

- 13- حسانين ،محمد صبحي . (1995) ،
القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط3، القاهرة : دار الفكر العربي.
- 14- الخادم ،أحمد محمود. (1995)
اللياقة البدنية للجميع، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، الإدارة العامة للبحوث الرياضية، القاهرة، ج. م. ع. .
- 15_ خاطر ،محمد أحمد. (1996)
القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة : دار المعارف.
- 16_ خان ، محمد حسن ؛ أحمد ، نسيم . (2008)
تأثير التمرينات البدنية التنافسية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية للطلاب المعاقين سمعيا من سن 12 - 15 سنة المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 56.
- 17_ رضوان ،محمد نصر الدين ؛ال سعود ، خالد بن حمدان (2013)
القياسات الفسيولوجية المجال الرياضى ، القاهرة : مركز الكتاب بالنشر .
- 18- زايد، ابراهيم ار حومه ؛ احمد، خليفه الناجح ؛سليمان ،عبدالعال عباس
المعاقون ومجالات الأنشطة الرياضية، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان طرابلس
- 19_ الزبيدي ،محمد شكري . (2001)
تربية الأطفال الصم وضعاف السمع ، دار النخلة و، العدد _الحادي والخمسون ،مجلة الفتح .
- 20- زهران ،عبد الرحمن ،(2011)
فسيولوجيا الرياضة ط 1 ،القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 21_ زهران ،إيلي . (1982م)
الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة : دار المعارف ،
- 22- الزريقات ،إبراهيم عبد الله فرج . (2003)
الإرشاد والتربية الخاصة كلية العلوم التربوية الجامعة ، الطبعة الأولى الاردنية : دار وائل للنشر
- 23- سعيد ، عصام يحيى . (1996)
أثر برنامج الترويح الرياضى على بعض التغيرات البدنية والفسيولوجية والرضا عن النفس لطلاب جامعة قناة السويس ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية .
- 24-سلامه ،ابراهيم احمد (2000)
المدخل التطبيقى للقياس فى اللياقة البدنية ،الإسكندرية : منشأة المعارف
- 25- سلامة ،بهاء الدين . (1994).
علم وظائف الأعضاء ، القاهره : دار الفكر العربي ،الطبعة الثانية ،.
- 26_ سليمان ، صلاح الدين . (1996)
التمرينات والتمرينات المصورة ، ط 2 ، القاهره :اسلامية للطباعة والنشر ،
- 27_ سليمان ، عبد المنعم ؛أبو نمرة، محمد خميس . (1995)
موسوعة التمرينات الرياضية ، ط2 ، القاهره : دار الفكر العربي.

- 28- صقر، صباح علي .(1994)
- 29_ الظاهري ، قحطان أحمد . (2012)
- 30_ عباس ،باسم فاضل (2012)
- 31- عبدالحميد ،كمال .(2003)
- 32_ حسانين ؛ عبدالحميد .،(1991)
- 33-حسانين، محمد صبحي 2001
- 34 _____ 1985
- 35 _____ (1995)
- 36- عبد الحسين ' ذو الفقار صالح .(2006)
- 37_عبدالخالق، عصام الدين.(2009)
- 38- عبدالعظيم ،الهام فرج . (1997)
- 39-عبد الحميد ،كمال ،زيتون : (2003)
- 40 -عبدالله ،احمد حاجي .(1987)
- دراسة عاملية للقدرات التوافقية والحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة "رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية البدنية للبنات ،جامعة الاسكندرية ، مصطلحات ونصوص انجليزية في التربية الخاصة العدد الحادي والخمسون، عمان : مجلة الفتح .
- الاختبارات الخاصة في كرة القدم ،بنغازي : منشورات جامعة بنغازي .
- التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة ، ط1 ، عمان : دار الأمل .
- دراسة معدل النبض الاكسجين ومعامل التهوية الرئوية لاستهلاك الاكسجين تحت تأثير أحمال بدنية متزايدة الشدة ،نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، العدد الحادي عشر .
- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الرابعة القاهرة: دار الفكر العربي.
- نموذج الكفاءة البدنية ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي
- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط3، القاهرة: دار المعارف،
- تأثير الانشطة الرياضية المعدلة الصفات الحركية والمتغيرات الوظيفية لدي الاطفال المعاقين في محافظة البصرة بعمر 8-10سنوات ،كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة
- التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات ، ط13، القاهرة: دار المعارف .
- تأثير برنامج تمارين هوائية باستخدام الأدوات على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض القدرات البدنية للصم والبكم ،بحث منشور المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان، المجلد 9 العدد 123.
- التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة ، ط1 : عمان ، دار الأمل
- تأثير برنامج تمارين مقترح على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية للمعوقين بمرحلة التعليم المتوسط بدولة

- 41_ عبدالواحد، محمد فتحي عبد الحي. (2001) ، الإعاقة السمعية وبرنامج إعادة التأهيل ، دار الكتاب الجامعي العين ، الطبعة الأولى.
- 42- علاوي ،محمد حسن. (1992) ، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط1 ، القاهرة: دار المعارف.
- 43- علاوي ،محمد حسن ؛ عبد الفتاح ،أبوالعلاء (1985) ، فسولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة: دار الفكر العربي .
- 44 علاوى، محمد حسن ، (1972م) ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، القاهرة :دار المعارف
- 45_ عبيد، ماجدة السيد. (2012) ، تعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، والتوزيع العدد الحادي والخمسون ،مجلة الفتح . عمان : دار الصفاء للنشر و التوزيع .
- 46- فهمي ،ساميه محمد . (1999) ، رعاية المعاقين سمعيا وحركيا ، الإسكندرية : المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، .
- 47_ الكيش ، رمضان المولد. (1999-1969) ، تطوير الرعاية الاجتماعية للمعاقين في ليبيا، منشورات مركز جهاد الليبيين للدراسات التاريخية.
- 48- محمود، نجلا ربيع . (2014) ، فاعلية أستخدم بعض الوسائط المتعددة في تعليم بعض المهارة الحركية في كرة اليد لصم والبكم رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق.
- 49- محمود، سعد علي ؛ قنديل ،محروس محمد ، (بدون) ، التربية البدنية والرياضة للتعليم الاساسي الفرقة الثانية النتصورة : منشورات جامعة المنصورة
- 50- مديفش ،عبدالعزيز أحمد ؛ أحمد، مروان عبدالعزيز. (2014) ، دراسة معوقات ممارسة النشاط الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة بجامعة بنغازي .الملتقى العالمي الدولي الرابع لرعاية وتأهيل المعاقين ..
- 51_ المفتي ،بير يفان عبدالله ؛وأخرون . (2014) ، مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية بين تلاميذ الاسوياء والمعاقين سمعيا ،العراق .جامعة صلاح الدين. كلية التربية الرياضية بحث منشور ، مجلد عوم التربية الرياضية ،المجلد 7 العدد5.
- 52- منسي، صلاح مصطفى. (1993) ، استخدام قياسات لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسباحين ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات ،
- 53: _____ (1994) ، استخدام قياسات لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسباحين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، ، القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات،

- 54- نافع،نشوى محمود.(2001) ،
"فاعلية برنامج للتمرينات بالأدوات على بعض القدرات
التوافقية والشعور بالوحدة لضعاف السمع" ،مجلة علوم
وفنون الرياضة، المجلد (14)، كلية التربية الرياضية
للبنات ،جامعة حلوان.
- 55-الهروري ، علي بن صالح ،(1994م)
علم التدريب الرياضي –منشورات جامعة قاريونس
،بنغازي
- 56- حدود ،خالد محمد الهادي ؛ فتحي علي ؛ قدور، الصيد ،
تغيرات معدل نبض القلب استخدامات وتطبيقات في المجال
الرياضي ، بحث منشور ،المجلة العلمية العدد 16 ،طرابلس
،ابراهيم (2011)
: منشورات جامعة طرابلس
- 57_ الواقفي ،راضي .(2004)
أساسيات التربية الخاصة ، عمان: جهة للنشر والتوزيع
- 58- ياقوت ،أحمد.(1992)
تأثير برنامج مقترح لتطوير القدرات الحركية العامة على
مستوى أداء محتوى المنهج المطور للتلاميذ من (9-12)
سنة " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية البدنية
للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- 59- المهشيش، يوسف ،فتحي (2011)
التحمل الهوائي واللاهوائي علي بعض التغيرات
الفسيوكيميائية والبدنية لدي الناشئين من 15-17 سنة
في كرة القدم،منشور مجلة المؤتمر العالمي الاول
مصراته :منشورات جامعة مصراته

ثانياً : المراجع باللغة الانجليزية .

60	. http://www. Nafithat.com/vb/showthread,php
61	REH.J, : Introduction into sport Biology Germany college , for physiculture leipzig,2009.
62	Umansky: Physical Education Hand Book, Prentic Hal Line, Engle Wood Cliffs, New Jersay, 1997.
63	http://www.gulfkids.com
64	– ps://alsarha.blogspot.com
65	Mathews, DK :Measurement in Physical education" 5 th ed.,w.b. saunders,phyladelphia ,1978.
66	Jennifer, Wall &NacyMurrhy : "Children @., moement " 2 nd .ed .,WN ., I ., Brown Communications., U.S. A., 1994

مرفق (1)

بيان بأسماء السادة الخبراء

**بيان بأسماء السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال
التدريب**

م	الاسم	التخصص	الدرجة العلمية	الكلية
1	اشرف عبد المنعم احمد	التدريب الرياضي	أ . د .	إدارة التدريب وتنمية المهارات بالأزهر
2	عمرو سليمان محمد	التدريب الرياضي	ا . د .	استاذ ورئيس قسم علوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
3	د. حسام حسن شحاتة .	التدريب الرياضي	د .	استاذ الإدارة الرياضية كلية علوم التربية البدنية والرياضة المنيا
4	د. مصطفى حسن حبشي	التدريب الرياضي	د .	استاذ التقويم والقياس كلية علوم التربية البدنية والرياضة طبرق
5	يحي لموم	طرق تدريس	أ - د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي
6	شيماء محي الدين	التدريب الرياضي	د .	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي
7	يوسف النجار	التدريب الرياضي	د .	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي
8	أيمن الصنعاني	التدريب الرياضي	د .	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي
9	حاتم الشحومي	التدريب الرياضي	د .	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي
10	محمد الشسيخي	التدريب الرياضي	د .	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي
11	احمد الدرسي	التدريب الرياضي	د .	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي

مرفق (2)

الخطاب الموجه من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية الآداب-جامعة بنغازي
الى مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمدينة طبرق.

مرفق (3)

الاختبارات البدنية في صورته الأولى

الاختبارات البدنية

ملاحظات	الاختبار المناسب	الاختبارات	الصفات البدنية
	() () ()	1-الجري في المكان خمس عشرة ثانية 2 - عدو ثلاثين متر من بداية متحرك 3- العدو لعشر ثوان	قياس السرعة الانتقالية
	() () () () ()	1-الجري المكوكي 2- اختبار المكوكي مختلف الابعاد 3- اختبار الجري المتعرج 4- اختبار الجري متعدد الجهات 5- اختبار جري الزجراج بين الحواجز بالأرقام	قياس الرشاقة
	() ()	1- ثني الجذع للأمام من الوقوف forward flexion of Trunk 2- ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	قياس مرونة العمود الفقري
	() () () ()	1-اختبارالجلوس من الرقود في عشرين (20) ثانية 2- ثني الذراعين من الانبطاح المائل (العميق). 3- اختبار الدفع لأعلى من الوقوف علي اليدين . 4- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	قياس القوة:-
	() () () ()	1- اختبار القرفصاء (Boys) squat jump 2- اختبار الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفاً 3- اختبار الجلوس من الرقود. 4- اختبار رفع الجذع من الانبطاح.	قياس القدرة:-

الاختبارات الفسيولوجية

ملاحظات	الاختبار المناسب	الغرض من الاختبار	الاختبار
		استعادة الشفاء	الجري الارتدادي المكوكي 180متر
		الكفاءة الوظيفية للقلب	معدل النبض
		قوة هواء الزفير في الثانية الأولى	استعادة الشفاء

مرفق (4)

الاختبارات البدنية المختارة قيد البحث

الاختبارات المستخدمة في البحث

- استخدم الباحث الاختبارات البدنية الآتية في إجراء التجربة :

1- العدو 30 متر من بداية متحركة لقياس السرعة (بالثانية) .

2- الجري المكوكي لقياس الرشاقة (بالثانية) .

3- الجلوس الطويل من الرقود في عشرين (20) ثانية لقياس القوة (بالعدد) .

4- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة (بالسم) .

5- ثني الجذع من الجلوس طولاً (بالسم) .

- استخدم الباحث الاختبارات الوظيفية الآتية في إجراء التجربة.

- معدل النبض.

- الفلو ميتر لقياس قوة الزفير.

- اختبار الجري الارتدادي المكوكي لمسافة (180) متر .

1- العدو 30 متر من بداية متحركة لقياس السرعة (بالثانية) .

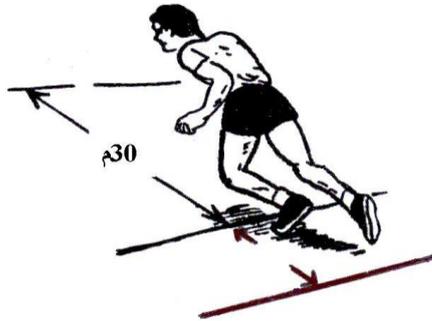
اسم الاختبار: العدو 30 م من بداية متحركة .

الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات: ساعة إيقاف - ثلاث خطوط مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني 10م وبين الثاني والثالث 30م.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع الإشارة يقوم بالعد حتى الخط الثالث.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه من الخط الثاني إلى الثالث للمختبر محاولة واحدة.



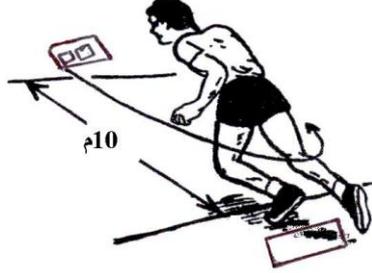
اختبار العدو 30م من بداية متحركة لقياس السرعة

2-الجري المكوكي

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات : ساعة إيقاف ،خطان متوازيان المسافة بينهما (10) أمتار

موصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ،عند سماع الإشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى خط المقابل ليتجاوز بكتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ،ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ،أي إن المختبر يقطع مسافة 40 مترا ذهابا وعودة



محمد صبحي حسانين الطبعة الثالثة (1415 هـ \ 1995م)

3- الجلوس الطويل من الرقود في عشرين (20) ثانيه لقياس القوة (بالعدد) .
اسم الاختبار: الجلوس من الرقود في 20 ثانية .

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

الأدوات: ساعة إيقاف - فراش من الموكيت.

موصفات الأداء: [أ] يرقد المختبر على ظهره والكفان متشابكان خلف الرقبة.

[ب] يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر بالمسك من مفصل القدمين ويسمح للمختبر بثني الركبتين.

[ج] عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماماً للوصول لوضع الجلوس الطويل ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات في (30ثانية)

التسجيل: تسجيل للمختبر عدد مرات الأداء الصحيحة في (30 ثانية) وتحسب العدة صحيحة عندما يقوم بلمس الأرض بالكتفين في أثناء الرقود والوصول لزاوية قائمة بين الجذع والرجلين أثناء الجلوس مع استمرار تشبيك الكتفين خلف الرقبة .



اختبار الجلوس الطويل من الرقود .

4- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة (بالسم) .

اسم الاختبار: الوثب العريض (العميق) من الثبات

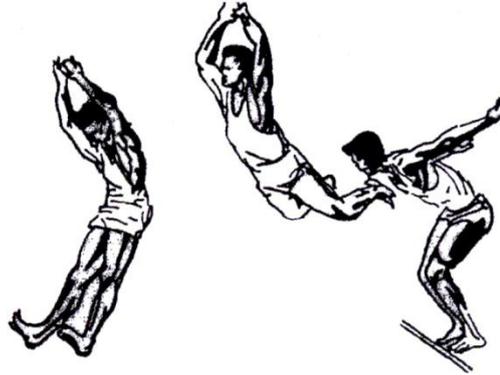
الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية.

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض المختبر للإصابة - شريط قياس - خط يرسم على الأرض للبداية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً أسفل حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة .

توجيهات الأداء: يجب أن تكون القدمان ملامستان للأرض لحظة الارتقاء - تلغى المحاولة إذا لمس المختبر الأرض بأي جزء من جسمه غير الرجلين - يقاس للمختبر حتى آخر أثر تركه للناحية القريبة من خط البداية - للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .

التسجيل: تسجل للمختبر أفضل مسافة حققها .



اختبار الوثب العريض من الثبات .

5- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل

اسم الاختبار: اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل .

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (40) سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى (100 سم)

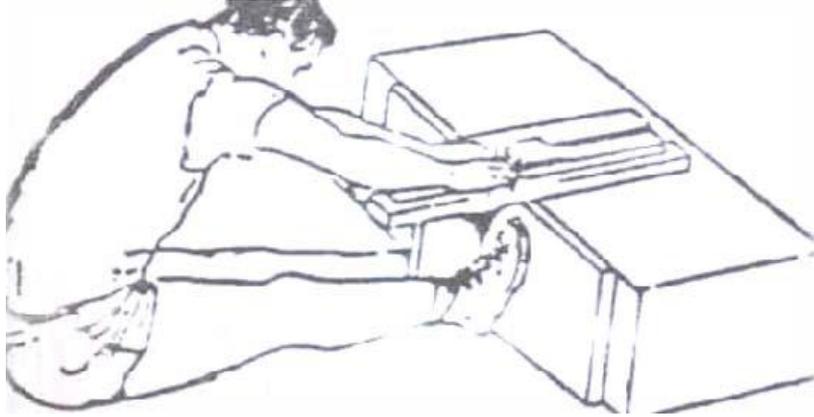
مثبتة أفقيًا على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازيا لسطح المسطرة ورقم (100) موازيا للحافة

السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على المسطرة .

مواصفات الأداء: يجلس المختبر طولا أمام المقعد والقدمان مضمومتان على حافة المقعد، مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، ثم يقوم المختبر بثني الجذع للأمام حيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين كما في الشكل

التوجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين في أثناء الأداء.
 - للمختبر محاولتان تسجل أفضلهما.
 - يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
 - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.
- التسجيل:** تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب المسافة الأكبر بالسنتيمتر



اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل

محمد صبحي حسانين الطبعة الثالثة (1415هـ \ 1995م)

- استخدم الباحث الاختبارات الوظيفية الآتية في إجراء التجربة.
الاختبار الأول - معدل النبض
اختبار قياس النبض في الراحة
- قام الباحث بقياس معدل النبض في الراحة بواسطة جهاز SANITAS لقياس النبض.
- اختبار لقياس النبض بعد المجهود
- قام الباحث بقياس النبض بعد المجهود بواسطة جهاز SANITAS لقياس النبض .



رضوان ؛ال سعود(2013 ص 84)

الاختبار الثاني - قياس قوة هواء الزفير باستخدام باك فلوميتر (قياس قوة هواء الزفير في الثانية الأولى)



رضوان ؛ال سعود(2013 ص 394)

الاختبار الثالث - اختبار الجري الارتدادي (المكوكي) لمسافة (180) متر .

قياس تحمل السرعة والتعرف على سرعة استعادة الشفاء وسرعة العودة للحالة الطبيعية .

الأدوات اللازمة

- ساعة ايقاف

- اعلام

طريقة الجري :

- الجري (15) متر والعودة إلى المكان = (30)م.
- الجري (30) متر والعودة إلى المكان = (60)م
- الجري (30) متر والعودة إلى المكان = (60)م
- الجري (15) متر والعودة إلى المكان = (30)م.

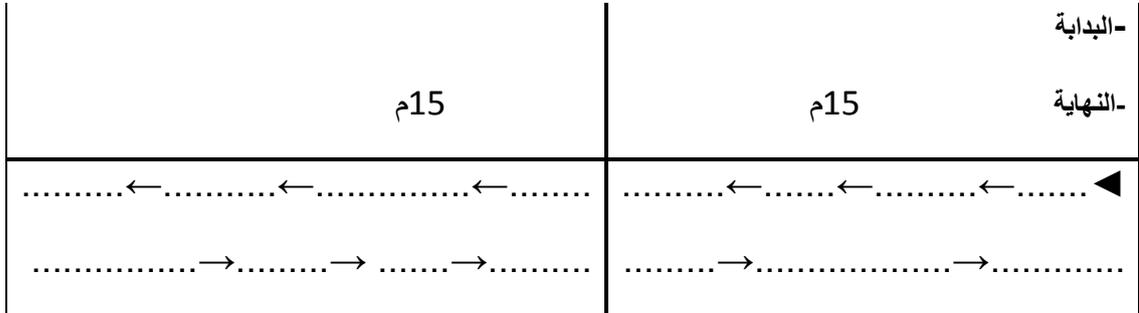
حيث تكون المعادلة كالاتي $T.(p 1 + p 2 + p 3)$
حيث أن

T = الوقت الكلي للجري ، ويقاس بعد الانتهاء من المسافة مباشرة

$p1$ = النبض الاول ، ويقاس بعد الانتهاء مباشرة من السباق لمدة (10) ث.

$p2$ = النبض الثاني ، يقاس بعد دقيقة من القياس الأول ، لمدة (10) ث.

$p3$ = النبض الثالث ، يقاس بعد دقيقتين من النبض الثاني ، لمدة (10) ث.



رضوان ؛ال سعود(2013 ص 58)

مرفق (5)

استمارة تفريغ الاختبارات

استمارة تفريغ اختبارات القدرات البدنية

ت	الاسم	القياسات الجسمية			الاختبارات البدنية				
		السن	الطول	الوزن	السرعة	الرشاقة	القوة	المرونة	التحمل
1									
2									
3									
4									
5									
6									

استمارات تفريغ الاختبارات الوظيفية

الاختبارات البدنية				القياسات الجسمية			الاسم	ت		
استعادة الشفاء				السعة الحيوية	النبض				الوزن	الطول
T	P3	P2	P1		بعد (م)	قبل (م)				
										1
										2
										3
										4
										5
										6

مرفق (6)

استمارة استطلاع رأي الخبراء

جامعة بنغازي
كلية الآداب
كلية التربية البدنية والرياضة

استمارة استطلاع رأي الخبراء

اسم ولقب الدكتور.....
الدرجة العلمية.....
المهنة ومكان العمل.....
التخصص.....

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "تأثير برنامج تمرينات بالأدوات على تنمية بعض القدرات البدنية والوظيفية للصم وضعاف السمع"، وهو ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية الآداب جامعة بنغازي .
ولهذا يتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أسس ومحتوي البرنامج التدريبي المقترح ، وبناء على ذلك أرجو من حضرتكم التكرم بإبداء رأي سيادتكم لخدمة البحث العلمي راجيا من الله تعالى ان يسدد خطاكم ، وذلك بوضع إشارة (√) أمام الاختيار الذي ترونه مناسب .

ولكم مني فائق الشكر والتقدير

الباحث
قاسم صالح جمعة عمر

مرفق (7)

البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض القدرات البدنية والوظيفية للصم وضعاف السمع

ثالثاً- الوحدات التدريب : الأسبوع ،الاول والثاني ،الوحدات التدريبية من الأولي الي السادسة.

الزمن60دقيقة

نظام الطاقة	الهدف	طريقة التدريب	درجات الحمل	تشكيل الحمل				مستوي الشدة	تمريبات الوحدة	اليوم	الزمن	اجزاء الوحدة
				الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البينية	زمن التكرار					
هوائي	أحماء والتهيئة للتمارين	فترتي منخفض الشدة	منخفض	—	1	—	—	40-50%	11-4-8-12-14-15		د.10	-الجزء التمهيدي الاحماء
هوائي	تحمل دوري تنفسي	اسلوب دانري حمل مستمر	متوسط	د.3	4- م	لا توجد	9 . د	60%70%	-114-100-60 119-109-110	السبت	د.45	-الجزء الرئيسي
هوائي	قوه +مرونة	فترتي منخفض الشدة	متوسط	لا توجد	3- م	1- د	1-50 . د		-72-70-65-61 .84-75	الاثنين		-التطبيقي
هوائي	تحمل قوه	فترتي منخفض الشدة	متوسط	4- د	2- م	1- د	2 . د		-99-98-90-88 .85-92	الاربعاء		
هوائي	تهدئة		منخفض	—	1	—	—	30%	-134-129-128 138-139		ق.5	الجزء الختامي التهدئة

الاسبوع الثالث ،والرابع ،الوحدات التدريبية من السابعة الى الأثني عشر

الزمن 60دقيقة

نظام الطاقة	الهدف	طريقة التدريب	درجات الحمل	تشكيل الحمل			مستوي الشدة	تمريبات الوحدة	اليوم	الزمن	اجزاء الوحدة	
				الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البيئية						زمن التكرار
هوائي	أحماء والتهيئة للتمارين	فتري منخفض الشدة	منخفض	—	1	—	—	40-50%	11-17-18-22-9	د.10	-الجزء التمهيدي الاحماء	
هوائي	تحمل دوري تنفسي	دائري حمل مستمر	أقل من الاقصى	3	5- م	لا توجد	6 . د	70%80%	104-105-93-120	السبت	-الجزء الرئيسي -التطبيقي	
لا هوائي	قوة	فتري مرتفع الشدة	أقل من الاقصى	3	3- م	60 ث.	60 ث.		68-77-86-89-73-67			الاثنين
لا هوائي	سرعة+ رشافة	فتري مرتفع الشدة	أقل من الاقصى	لا توجد	3- م	1 . د	90 ث.		106-105-108-114-107-103			الاربعاء
هوائي	تهدئة		منخفض	—	1	—	—	30%	23-27-28-34-35	ق.5	الجزء الختامي التهدئة	

الاسبوع ، الخامس والسادس ،الوحدات التدريبية من الثالثة عشر الى الثامنة عشر.

الزمن 60دقيقة

نظام الطاقة	الهدف	طريقة التدريب	درجات الحمل	تشكيل الحمل			مستوي الشدة	تمريبات الوحدة	اليوم	الزمن	أجزاء الوحدة
				الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البيئية					
هوائي	أحماء والتهيئة للتمارين	فتري منخفض الشدة	منخفض	—	1	—		40-50%	11-8 27-23-28-12	د.10	-الجزء التمهيدي الاحماء
هوائي	تحمل قوة +رشاقة	أسلوب دائري حمل مستمر	أقل من الأقصى	د. 1:42	7- م	لا توجد	د. 5	85_%_90%	107-104-100-118	د.45	-الجزء الرئيسي -التطبيقي
هوائي	سرعة +رشاقة	فتري مرتفع الشدة	أقل من الأقصى	لا توجد	3- م	د. 1:5	د. 1		105-106-108-111-120		
هوائي	قوة	فتري مرتفع الشدة	أقل من الأقصى	د -3	م -2	د.1-25	د.2		65_70_72_75_83_78_		
هوائي	تهدئة	—	منخفض	—	1	—	—		41-43-54-56-50		

الاسبوع السابع ،والثامن الوحدات التدريبية من التاسع عشر إلى الرابع والعشرين

الزمن 60دقيقة

نظام الطاقة	الهدف	طريقة التدريب	درجات الحمل	تشكيل الحمل			مستوي الشدة	تمريبات الوحدة	اليوم	الزمن	اجزاء الوحدة
				الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البينية					
هوائي	أحماء والتهيئة للتمارين	فتري منخفض الشدة	منخفض	—	1	—	—	40-50%	-12-9 -8 -7-11 -19	د.10	-الجزء التمهيدي الاحماء
هوائي	قوة	فتري مرتفع الشدة	أقل من الاقصى	د -3	م -3	د.1	د.1	85_%_95%	-70-74-76-86 -63 -67	د.45	-الجزء الرئيسي -التطبيقي
لا هوائي	رشاقة	فتري مرتفع الشدة	أقل من الاقصى	د 3	2	د.2	د. 1		-111 -108 -107 -120 -118 -115		
هوائي	تحمل قوة	فتري مرتفع الشدة	أقل من الاقصى	د -3	م -3	د.1	د. 1		-74-66-64-60 -87-68		
هوائي	تهدئة	—	منخفض	—	1	—	—	30%	-38-36-35-34 -47	ق.5	الجزء الختامي التهدئة

الاسبوع التاسع ، والعاشر ،الوحدات التدريبية من الخمس والعشرين الي الثلاثين

الزمن 60دقيقة

نظام الطاقة	الهدف	طريقة التدريب	درجات الحمل	تشكيل الحمل			مستوي الشدة	تمريبات الوحدة	اليوم	الزمن	اجزاء الوحدة
				الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البينية					
هوائي	أحماء والتهيئة للتمارين	فتري منخفض الشدة	منخفض	—	1	—	—	40-50%	8-14-13-11-21-29	د.10	-الجزء التمهيدي الاحماء
هوائي	تحمل عام	اسلوب دائري حمل مستمر	أقل من الأقصى	2:5 د	6- م	لا تواجد	5 د.	75_%_85%	-105 -104 -93 120	السبت	-الجزء الرئيسي -التطبيقي
لا هوائي	سرعة + رشاقة	فتري مرتفع الشدة	اقل من الأقصى	لا توجد	3- م	1: 5	1-د		-108-106-105 120-114-111		
لا هوائي	قوة	فتري مرتفع الشدة	أقل من الأقصى	لا تواجد	3- م	1 د	90 - ث		-78 -75 -70 84 -65 -85		
هوائي	تهدئة	—	منخفض	—	1	—	—	30%	-50-47 -35 -42 -58	ق.5	الجزء الختامي التهدئة

الاسبوع الحادي عشر، والثاني عشر، الوحدات التدريبية من الواحد والثلاثين إلى الستة والثلاثين.

الزمن 60 دقيقة

اجزاء الوحدة	الزمن	اليوم	تمريبات الوحدة	مستوي الشدة	تشكيل الحمل				نظام الطاقة			
					الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البينية	زمن التكرار				
-الجزء التمهيدي الاحماء	د.10		11-7-8 12-14-9 22-	40-50%	3	—	—	—	منخفض الحمل	طريقة التدريب	الهدف	نظام الطاقة
-الجزء الرئيسي	د.45	السبت	65-70 75-78-88 100-	90% 100%	1 د	لا توجد	3- م	1:5	أقصى	فتري مرتفع	قوة	لا هوائي
-التطبيقي		الاثنين	108-115 120-107 105-112		2 د	1.5 د	2- م	1:5- د	أقصى	فتري مرتفع	رشاقة	لا هوائي
		الأربعاء	60-74-88 89-84-90		1- د	5-1- د	3- م	لا توجد	أقصى	فتري مرتفع	قوة	لا هوائي
الجزء الختامي التهدئة	ق.5		34-35-36 38-47-	30%	—	—	1	—	منخفض	تهدئة	هوائي	

مرفق (8)
التمرينات المستخدمة في البرنامج

تمريبات الإحماء والإطالة.

م	التمريبات	الغرض
1	المشي على المشطين	أحماء وتهيئة
2	المشي على الكعبين .	أحماء وتهيئة
3	المشي بخطوات قصيرة	أحماء وتهيئة
4	المشي بخطوات طويلة .	أحماء وتهيئة
5	المشي مع رفع الذراعين أماماً عالياً .	أحماء وتهيئة
6	المشي مع دوران الذراع أماماً حول مفصلي الكتف .	أحماء وتهيئة
7	المشي مع دوران الذراع خلفاً حول مفصلي الكتف .	أحماء وتهيئة
8	المشي مع دوران الذراعين خلفاً وأماماً حول مفصلي الكتفين .	أحماء وتهيئة
9	المشي مع ميل الجذع للأمام للمس الأصابع لمشطي القدمين باليدين بالتبادل.	أحماء وتهيئة
10	الجري الخفيف في المكان .	أحماء وتهيئة
11	الجري حول الملعب (5 ق) .	أحماء وتهيئة
12	الجري ثم تنى الركبتين عالياً بالتبادل .	أحماء وتهيئة
13	الجري ثم تنى الركبتين كاملاً .	أحماء وتهيئة
14	الجري ثم الوثب عالياً لمسك كرة وهمية باليدين .	أحماء وتهيئة
15	الجري والتصفيق في الخطوة الرابعة .	أحماء وتهيئة
16	(وقوف) الوثب أماماً باستمرار .	أحماء وتهيئة
17	(وقوف) الوثب جانباً باستمرار .	أحماء وتهيئة
18	(وقوف) الوثب عالياً مع تبادل رفع الركبتين والذراع المضادة .	أحماء وتهيئة
19	(وقوف) المشي اماماً يستحسن أن يكون المشي في دائرة .	أحماء وتهيئة
20	(وقوف على الأمشاط لمس الرقبة) المشي اماماً ثم مد الذراعين عالياً كل ثماني عدات بالتبادل .	أحماء وتهيئة
21	(وقوف . الذراعان خلفاً) المشي اماماً مع مرجحة الذراعين اماماً عالياً .	أحماء وتهيئة
22	(وقوف) المشي والسقوط للطعن اماماً مع سند اليدين على الركبة الأمامية . أ - في الخطوة الثالثة . ب - مع كل خطوة	أحماء وتهيئة

أحماء وتهيئة	(وقوف) المشي للجانب مع تقاطع الساقين أماماً وخلفاً .	23
أحماء وتهيئة	(وقوف على أربع) المشي أماماً .	24
أحماء وتهيئة	(وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً ثم قذفها جانباً .	25
أحماء وتهيئة	(وقوف) المشي أماماً مع التصفيق أماماً وخلف الجسم .	26
أحماء وتهيئة	(وقوف) المشي مع قذف الرجلين أماماً للمسهما باليدين . أ - في الخطوة الثالثة . ب - في كل خطوة .	27
أحماء وتهيئة	(وقوف . الذراعان جانباً) المشي أماماً مع تبادل رفع الركبتين أماماً وخفض الذراعين للتصفيق أسفل الفخذين .	28
أحماء وتهيئة	(وقوف) المشي أماماً مع تبادل قذف الرجلين أماماً للتصفيق أعلى الفخذين .	29
الإطالة والمرونة	(وقوف) الذراعين انثناء عرضاً وراحتي اليدين مواجهتين ومتلاصقتين تماماً دفع كفي اليدين ضد بعضهما البعض والكعبين لأعلى مستوى الصدر .	30
الإطالة والمرونة	(القرفصاء نصفاً) تشبيك اليدين أعلى الرأس والكفين لأعلى وللخارج ، فرد الذراعين لأعلى و لأقصى مدى مع خفض الحوض لأسفل قليلاً .	31
الإطالة والمرونة	(الوقوف) الارتكاز بالذراع اليمنى أعلى ركبة الرجل اليمنى والذراع اليسرى في الوسط ، ميل الجذع جهة اليمين قليلاً ، الانحناء جهة اليمين مع مد الذراع اليسرى عالياً جهة اليمين دون ثني الجذع للأمام ، مع الاحتفاظ بالرجلين مفردتين (والتبديل) .	32
الإطالة والمرونة	(الوقوف فتحة) أحد الذراعين ثابت الوسط والأخر نصف حلقة فوق الرأس .	33
الإطالة والمرونة	(الطعن أماماً) اليدين مرتكزتين على ركبة الرجل اليمنى مع ميل الجذع للأمام قليلاً والتبديل ، ومد الجذع والصدر لأعلى وللخلف ، ودفع الفخذين مع اتجاه الأرض والطعن إلى الأمام بقدر الإمكان والارتكاز باليدين على الركبة اليمنى .	34
الإطالة والمرونة	(الوقوف فتحة) اليدين على الفخذين ، القدمين اتجاه الداخل ، زيادة المسافة بين الرجلين لأقصى مسافة .	35
الإطالة والمرونة	(الجلوس الطويل فتحة) الارتكاز باليدين على الأرض خلف المقعدة مع الاحتفاظ بالذراعين مفردتين والظهر مستقيماً .	36
الإطالة والمرونة	(الجلوس الطويل) ثني مفصل إحدى الركبتين وتطويقها باليدين والرجل الأخرى مفردة أماماً ، جذب الرجل مع اتجاه الصدر (والتبديل) .	37

الإطالة والمرونة	38	(الجثو) إحدى الرجلين مفرودة أماما ، الذراعين خلف الظهر والظهر مفرودا بقدر الامكان ، والجذع مائلا للأمام تجاه الرجل المفرودة ، الانحناء للأمام لأقصى مدى ممكن (والتبديل) .
الإطالة والمرونة	39	(الوقوف) مستند على حائط والذراع الساندة منتشية وميل الجذع جهة الحائط مع ثنى مفصل الركبة ومسك مشط القدم بكف اليد المقابلة (والتبديل) .
الإطالة والمرونة	40	(جلوس جثو نصفاً) الذراعان ممدودتان والكفان على الأرض ، ضغط الجذع أماما .
الإطالة والمرونة	41	(جلوس طويل فتحاً) الكفان على الأرض ضغط الجذع أماماً أسفل .
الإطالة والمرونة	42	(وقوف . الذراعان عالياً) تشبيك ضغط الذراعين عالياً .
الإطالة والمرونة	43	(رقود) ثنى الرجل اليمنى على الصدر بالتبادل .
الإطالة والمرونة	44	(وقوف فتحاً) مرجحة اليد اليمنى على شكل دوائر للخلف ثم اليسرى .
الإطالة والمرونة	45	(وقوف . الذراعين جانباً) مرجحة الذراعين على شكل دوائر للأمام ثم للخلف .
الإطالة والمرونة	46	(وقوف) تحريك الرقبة للأمام وللخلف ثم على شكل دوائر لليمين ثم اليسار .
الإطالة والمرونة	47	(وقوف الذراعين عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل (4) عدات ثم الوقوف ثنى الجذع للخلف (4) عدات . تكرار
الإطالة والمرونة	48	(وقوف الذراعين أماما) مرجحة الرجلين بالتبادل للمس اليدين . ثم مرجحة الرجلين للخلف .
الإطالة والمرونة	49	(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض باليدين والضغط ثلاث مرات ثم رفع الجذع والذراعين عالياً وضغط الذراعين خلفاً .
الإطالة والمرونة	50	(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس المشط اليسار باليدين ثم لمس الأرض بين القدمين ثم لمس المشط الأيمن ثم رفع الجذع والذراعين عالياً .
الإطالة والمرونة	51	(وقوف فتحاً . تقاطع الذراعين على الصدر) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكوعين .
الإطالة والمرونة	52	(وقوف فتحاً . لمس الرقبة) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكوعين .
الإطالة والمرونة	53	(وقوف فتحاً . نصف حلقة فوق الرأس) تبادل ثنى الجذع جانباً والضغط أربع عدات

الإطالة والمرونة	(جلوس طولاً فتحاً . الذراعان أماماً) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس القدمين باليدين .	54
الإطالة والمرونة	(جلوس طولاً فتحاً . الذراعان أماماً) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس القدم باليدين والتبادل .	55
الإطالة والمرونة	(جلوس طولاً فتحاً . الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً وضغط الذراعين خلفاً .	56
الإطالة والمرونة	(جلوس الحواجز) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط للمس المشط باليدين .	57
الإطالة والمرونة	(وقوف فتحاً . ميل الجذع . وضع اليدين على منكبى الزميل) ضغط الجذع (4) عدات ثم ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط بين الرجلين (4) مرات .	58
الإطالة والمرونة	(وقوف . الذراعان عالياً . مسك الكرة باليدين) دوران الجذع .	59

ثانياً : محتوى البرنامج (الوحدات التدريبية) باستخدام الادوات .

م	التمرينات	الغرض
60	(وقوف . مواجه صندوق) الوثب اماماً لتعدية الصندوق.	تنمية القوة
61	(انبطاح معكوس عال . انسناد اليدين على المقعد) ثنى الذراعان.	تنمية القوة
62	(انبطاح الذراعان عالياً . الظهر مواجه . حمل كرة باليدين) قذف الكرة الأعلى وأعادته استلامها (ب) (إقعاء مواجه الظهر . تثبيت رجلي الزميل)	تنمية القوة
63	(وقوف فتحاً . حمل البار أفقي أمام الجسم) رفع الذراعين اماماً عالياً وتثبيتهما خلفاً للوصول بالبار فوق الكتفين .	تنمية القوة
64	(اقعا . حمل البار أماماً الجسم) مد الركبتين عالياً مع ثني الذراعين امام الصدر مد الذراعين عالياً .	تنمية القوة
65	(وقوف فتحاً . حمل البار أفقي علي الكتفين) ثني الركبتين نصفاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام .	تنمية القوة
66	(رقود على المقعد . انثناء حمل البار أفقي أمام الصدر مد الذراعين اماماً .	تنمية القوة
67	(وقوف الوضع اماماً . الذراعين اماماً) حمل ثقل بكل يد مرجحة الذراعين أسفل خلفاً .	تنمية القوة
68	(رقود علي مقعد . الذراعان جانباً . حمل ثقل بكل يد) رفع الذراعين اماماً .	تنمية القوة
69	(وقوف فتحاً . عالي . انثناء . حمل ثقل بكل يد) الوثب الأعلى والهبوط فتحاً المقعد بين الرجلين .	تنمية لقوة
70	(وقوف . الوضع اماماً انثناء . حمل ثقل بكل يد) تبادل الوثب لتغيير وضع القدمين اماماً مع تبادل مد الذراعين اماماً .	تنمية القوة

71	(جلوس طويل . الذرعان عاليا مسك كرة طبية باليدين) تبادل رفع الرجلين عاليا مع خفض الذرعين أماما لتمرير الكرة أسفل الرجل .	تنمية القوة
72	جلوس طويل. الذرعين عالياً مسك الكرة طبية بالقدمين) رفع الرجلين عاليا 54درجة ثم ثني الركبتين علي الصدر.	تنمية القوة
73	(رقود. مسك كرة طبية بالقدمين) رفع الرجلين بزاوية 54درجة ثم ثني الركبتين كاملا علي الصدر .	تنمية القوة
74	(رقود علي الظهر والرجلين علي الكرة الطبية) تبادل ثني ومد القدمين .	تنمية القوة
75	(رقود نصفا القدمين علي الكرة الطبية) رفع الجذع عاليا	تنمية القوة
76	(رقود قدم واحدة علي الكرة) رفع الجذع عاليا	تنمية القوة
77	(رقود نصا الذرعان انثناء مسك كرة طبية) رفع الجذع عاليا	تنمية القوة
78	(انبطاح مائل أفقي القدمين علي الكرة الطبية) تبادل لمس القدمين بالأرض	تنمية القوة
79	(انبطاح الذرعان عاليا مسك كرة طبية باليدين) رفع الجذع عاليا	تنمية القوة
80	(انبطاح الذرعان عاليا مسك كرة طبية بالقدمين) رفع الجذع عاليا	تنمية القوة
81	(انبطاح . مسك الكرة أماما . تقوس) تبادل تمرير الكرة مع الزميل (:) .	تنمية القوة
82	(وقوف . الوضع أماما) استلام الكرة باليدين .	تنمية القوة
83	(وقوف فتحا . مسك كرة طبية أمام الصدر) ثني الركبتين ثم قذف الكرة عاليا مع مد الركبتين .	تنمية القوة
84	(رقود . مسك الكرة فوق البطن) رفع المقعدة عن الأرض لتمرير الكرة باليدين من تحت الظهر ودورانها حول الوسط .	تنمية القوة
85	(رقود . مسك الكرة خلف الرأس) رفع الجذع والرجلين عاليا لوضع جلوس التوازن مع لمس الكرة للقدمين .	تنمية القوة
86	(وقوف) الكرة بين القدمين القفز أماما لمسافة (10 م) والحفاض على الكرة بين القدمين	تنمية القوة
87	(وقوف . حمل الكيس علي الكتفين) رفع الرجل أماماً مع ثني رجل الارتكاز	تنمية التحمل
88	(وقوف . مواجه صندوق . حمل الكيس على الكتفين) الطلوع فوق سطح الصندوق بالرجلين واحدة بعد الأخرى.	تنمية التحمل
89	(رقود الذرعان عالياً. حمل الكرة باليدين) رفع الجذع والرجلين علي الارض أماماً لملامسة الكرة لمشطي القدمين)	تنمية التحمل
90	(وقوف نصفن مواجه صندوق اسناد القدم على سطح المقعد) تبادل وضع	تنمية التحمل

	القدمين بالوثب .	
تنمية التحمل	(وقوف الوضع اماما مسك النقل من احد طرفية) دوراني الذرعان على شكل دائرة افقية مائل حول الجسم	91
تنمية التحمل	(انبطاح مائل معكوس فوق صندوقين اسناد اليدين على الصندوق الاخر . خفض المقعدة بين الصندوقين مع ثني الذراعين .	92
تنمية التحمل	(وقوف عالي فوق صندوق . مواجه صندوق اخر . المسافة بين الصندوقين 1 متر الوثب والهبوط على الارضية ثم الارتقاء على سطح الصندوق الثاني فالدوران خلفا ثم الهبوط لأسفل	93
تنمية التحمل	(وقوف . القدمين على منتصف الاستك انثناء) مد الذراعين عاليا	94
تنمية التحمل	(رقاد . الاستك فى باطن القدم) ثنى الذراعين مع شد الاستك على الصدر	95
تنمية التحمل	(رقاد . مسك كرة بالقدمين) رفع الرجلين عاليا مع ثني الجذع أماما اسف لمسك الكرة باليدين ثم خفض الرجلين أسفل مع خفض الجذع خلفا.	96
تنمية التحمل	(انبطاح مائل الرجلين علي الكرة الطيبة) تبادل ثني ومد القدمين	97
تنمية التحمل	(انبطاح مائل علي الكرة الطيبة) بالثبات	98
تنمية التحمل	(وقوف . مسك كرة طيبة) قذف الكرة عاليا والجلوس قرفصاء فالنهوض ثم التقاط الكرة .	99
تنمية السرعة	(وقوف) الوثب جانبا بالقدمين معا فوق العصي	100
تنمية السرعة	(وقوف) حمل كرة طيبة الجري للأمام بأقصى سرعة (30 م) .	101
تنمية السرعة	(وقوف) الجري بأقصى سرعة لمسافة (30 م) مع التنافس مع الزميل .	102
تنمية السرعة	(وقوف) حمل كرة طيبة الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة (40 ث)	103
تنمية الرشاقة	(وقوف. الذرعين بجانب الجسم)المرور بجانب الحاجز الاول ثم المرور تحت الحاجز الثاني .سنة حواجز.	104
تنمية الرشاقة	(وقوف. الذرعان ثبات الوسط) الحجل المتعرج من دائرة الي اخري	105
تنمية الرشاقة	(وقوف .الذرعان ثبات الوسط) ا- ثني الركبتين كاملاً وضع الكفين علي الارض ب- قذف الرجلين للخلف ج- قذف الرجلين الي الامام للوصول إلي وضع (أ) د- وقوف ثبات الوسط	106
تنمية الرشاقة	(وقوف. الذرعين ثبات الوسط ،عصى على الأرض ،أماما وخلفا وجانبا	107

	،اليمن ،واليسار) -وثب 4خطوات الي اليمين ثم أربع خطوات إلى اليسار -ثم وثب اربع خطوات اماماً ثم أربع خطوات خلفاً	
تنمية الرشاقة	(وقوف مواجهة مجموعة قوائم . حمل الكرة باليدين) الجري المتعرج اماماً مع تمطيط الكرة.	108
تنمية الرشاقة	(وقوف الكرة على الارض أمام الجسم) الوثب اماماً لتعدية الكرة.	109
تنمية الرشاقة	(وقوف . مواجهة قائمين. حمل الكرة باليدين) الجري مع تنطيط الكرة والدوران حول القوائم	110
تنمية الرشاقة	وقوف .فتحاً .ميل حمل الكرة باليدين معا) تمرير الكرة بين الرجلين على شكل 8	111
تنمية المرونة	(وقوف فتحاً. الذراعان عالياً حمل الكرة باليدين) تبادل ثني الجذع جانباً .	112
تنمية الرشاقة	(وقوف . مواجهة قائمين. حمل الكرة باليدين) الجري مع تنطيط الكرة والدوران حول القوائم	113
تنمية الرشاقة	(وقوف مجموعة قوائم) الجري المتعرج اماما بين القوائم	114
تنمية الرشاقة	(وقوف مسك الحبل من طرفية) الوثب في المكان مع دوران الحبل اماما او خلفا .	115
تنمية الرشاقة	(وقوف فتحاً . مسك الكرة بالرجلين) الوثب عاليا لقفز الكرة بالرجلين للزميل (:).	116
تنمية الرشاقة	(وقوف فتحاً . مسك الكرة بالقدمين) الوثب لأعلى لرفع الكرة أمام الجسم	117
تنمية الرشاقة	(وقوف فتحاً) الوثب عاليا لضم الرجلين فوق الكرة .	118
تنمية الرشاقة	(وقوف) الوثب جانبا من فوق الكرة .	119
تنمية الرشاقة	(وقوف) الجري الزجراجي بين الأقماع بالكره.	120
تنمية المرونة	(وقوف فتحاً .الذراعان اماما باتساع الصدر) شد الاستك جانبا و الذراعين مفرودتين .	121
تنمية المرونة	(وقوف الوضع اماما الذراعان اماما مسك الكرة الطيبة) تبادل لف الجذع جانبا	122
تنمية المرونة	(رقود مسك كرة طيبة بالقدمين) تحريك الرجلين جانبا بالتبادل	123
تنمية المرونة	(وقف فتحاً انحناء الذراعان أماما مسك كرة طيبة باليدين) لف الجذع جانبا بالتبادل	124

تنمية المرونة	(جلوس طولاً فتحا . ظهراً لظهر . مسط الكرة الطيبة) تبادل لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل .	125
تنمية المرونة	(وقوف فتحا . مسك الكرة) مرجحة الذراعين جانبا عاليا مع ثنى الجذع جانب	126
تنمية التوازن	(وقوف) على الكعبين الكرة على الرأس المشي أماما وخلفا.	127
تنمية التوازن	(وقوف) الكرة على الرأس المشي والجري أماما وخلفا.	128
تنمية التوازن	(وقوف) مسك العصا من المنتصف بيد واحدة ، الجري أماما مع تبادل نقل العصا من يد لأخرى كل أربع عادة .	129
تنمية التوافق	(وقوف) مسك كرة تنس في كل يد قذف الكرة لأعلى ومسكها مرة أخرى بكل يد على حدى .	130
تنمية التوافق	(انبطاح) الذراعان عاليا مسك كرة تنس بإحدى اليدين رمى الكرة لأعلى واتلامها باليد الثانية ويكرر .	131

تمريبات التهيئة (الختام)

الغرض	التمريبات	م
الاستشفاء	المشي حول الملعب بخطوات بطيئة تم سريعة تم بطيئة.	132
الاستشفاء	المشي حول الملعب مع مرجحة الذراعين أماما.	133
الاستشفاء	المشي حول الملعب مع لمس اليد العكسية للخذ.	134
الاستشفاء	(وقوف) مواجه الذراعان أماماً سند اليدين علي كتف الزميل. تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا .	135
الاستشفاء	(وقوف) تبادل لف الجذع جانبا مع مرجحة الذراعين أماما .	136
الاستشفاء	(وقوف) وضع الذراعين عاليا ثم ثنى الركبتين مع لمس الأرض باليدين باسترخاء.	137
الاستشفاء	(وقوف فتحا . الذراعان جانبا) ثنى الجذع أماما أسفل مع مرجحة الذراعين متقاطعين للمس الأرض مع الاسترخاء في الأداء	138
الاستشفاء	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا أماما أسفل خلفا باسترخاء	139
الاستشفاء	(وقوف فتحا . ميل الجذع أماما) لف الجذع جانباً مع لمس الأرض باليد بالتبادل .	140
الاستشفاء	(وقوف فتحا . الذراعان مائلا عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل مع مرجحة	141

	الذراعان جانباً أسفل للمس الأرض مع تقاطع الذراعين .	
الاستشفاء	(وقوف) رفع الرجل وهز القدم باستمرار بالتبادل .	142
	(وقوف . الذراعان عالياً) المشى أماماً مع ضغط الذراعين خلفاً مع كل خطوة .	143
الاستشفاء	(رقاد القرفصاء) تحريك الركبتين جانباً بسرعة مع استرخاء الساقين والفتحين (هز الرجلين) .	144
الاستشفاء	(المشى ثلاث خطوات) سقوط الجذع للأمام ثم المشى مع ثنى الجذع واليدين مرة كل ثلاث خطوات ويكرر .	145
الاستشفاء	(وقوف) المشى أماماً مع لف الجذع جانباً بالتبادل ثم لف الجذع جانباً مع مرجحة الذراعين .	146
الاستشفاء	- المشى حول الملعب مع مرجحة الذراعين أماماً فجانباً مع لف الجذع جانباً .	147

The Effect program of Using Exercises with Tools on Developing Some Physical and Functional Abilities of Deaf and Hearing Deficiency Students

By:

Qasim Salih Jummah

Supervisor:

(Prof .D) Abd Elaziz Medekish.

Abstract

Introduction and problem of the research:

People with special needs are one of the important groups to whom a great deal of attention, education and care must be given. Due to the weakness in the physical and functional levels of the students of the deaf and mute school in Tobruk, the researcher used a program of exercises with tools, for they help in continuing the activity for long periods .Thus, it leads to the development of the physical and functional capabilities of the disabled.

Research objectives: To identify the effect of the proposed program on developing some of the physical abilities and functional variables of the sample under investigation.

Research Hypotheses: There are statistically significant differences between the mean of the pre and post measures on the development of some of the physical variables under investigation in favor of the post measurement. There are statistically significant differences between the pre and post measurements in some of the functional variables under investigation of the sample under study in favor of the post measurement.

The researcher used the experimental approach to design the pre and post measurement for one experimental group in order to suit the research community and the nature of the research, and to achieve its objectives and hypotheses. The research community consisted of deaf and hearing deficiencies students in Al-Amal School in Tobruk , and the sample size reached (6) individuals. whose ages ranged from "17" to "" "23 .

The most significant results:

The proposed program of using the tools had a positive impact on developing and improving the motor abilities, social, emotional and stereotypical characteristics of deaf and dumb pupils. The use of exercises with tools corresponds to and meets the desires and needs of deaf and dumb student in terms of movement activity and social interaction and there is a strong desire to from all ages to participate and benefit from them. The use of the exercise program with tools had a positive effect on the functional abilities of the deaf and dumb pupils under study with a good degree.

Main recommendations:

The application of the proposed program using exercises with tools, as it is more appropriate, attractive and easier for deaf and dumb students. Conducting similar studies using exercises with tools on students with hearing deficiencies in order to identify its effect on their psychological, intellectual activity, skill, and achievement aspects. The inclusion of sign language in the curriculum of the Faculties of Physical Education and Sports Sciences.



The Effect program of Using Exercises with Tools on Developing Some Physical and Functional Abilities of Deaf and Hearing Deficiency Students

By:

Qasim Salih Jummah

Supervisor:

(Prof .D) Abd Elaziz Medekish.

This Thesis was submitted in partial Fulfillment of the Requirements for Master`s Degree of Science in physical training and sport sciences

University of Benghazi.

Faculty of Arts

Mar 2021