

## تأثير تمارين رياضية تدريبية مقترحة على زيادة اللياقة البدنية لذوي الإعاقات الحسية دراسة ميدانية على فئة الأطفال أقل من 16 سنة بمدرسة المعاقين - غليزان

The effect of training exercises on increasing physical fitness for people with sensory disabilities ( A field study on the category of children less than 16 years in disabled School - Relizane

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجلفة/ الجزائر	إدارة الموارد البشرية وتسيير المنشآت الرياضية	د. عزوز محمد* Dr Azouz Mohamed <a href="mailto:Azzouz.mohamed@univ-djelfa.dz">Azzouz.mohamed@univ-djelfa.dz</a>
مخبر النشاط البدني الرياضي مجتمع، تربية وصحة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الشلف/ الجزائر	نظرة ومنهجية التربية البدنية والرياضية	أ.د مويصي فريد Pr. Moussi Farid <a href="mailto:mouissif@yahoo.fr">mouissif@yahoo.fr</a>
مخبر النشاط البدني الرياضي مجتمع، تربية وصحة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الشلف/ الجزائر	النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة	بن كحلة العربي E.d benkahla Larbi <a href="mailto:l.benkahla@univ-chlef.dz">l.benkahla@univ-chlef.dz</a>

DOI: 10.46315/1714-010-002-027

الإرسال: 2020/04/05 القبول: 2020/06/22 النشر: 2021/03/16

**الملخص:** تهدف هذه الدراسة إلى وضع تمارين رياضية تدريبية لزيادة اللياقة البدنية للأطفال من ذوي الإعاقات الحسية فئة أقل من 16 سنة، وقد استخدمنا المنهج التجريبي للملاءمة لطبيعة البحث، تكونت عينة البحث من تلاميذ مدرسة الأطفال المعاقين بغليزان للسنة الدراسية (2020/2019) بلغ عدد العينة 28 تلميذا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج أنه هناك تطور في مستوى جميع مكونات اللياقة البدنية لدى أفراد العينة التجريبية وأهم التوصيات الحث على تطبيق مثل هذه التمارين لتطوير القدرات البدنية لدى الأطفال من ذوي الإعاقات الحسية.

**الكلمات المفتاحية:** اللياقة البدنية؛ تمارين رياضية تدريبية؛ الإعاقة الحسية

**Abstract:** This study aims to develop training exercises on increase physical fitness of children with sensory disabilities under the age of 16 years, and the researchers have used the experimental approach to suit the nature of the research, the research sample consisted of schoolchildren of disabled children from the school year (2019/2020), the samle number reached 28 Students, were chosen intentionally, and the most important results were that there was an evolution in the level of all fitness components of the experimental eye members and the most important recommendations urging the application of such exercises to develop physical capabilities in children with sensory disabilities.

**Keywords:** Fitness ; training exercises ; sensory disability.

**1- مقدمة:** إن الاهتمام بذوي الإعاقات الحسية من أكثر المجالات جذبا وظهورا في وقتنا الحالي، سواء على المستوى البحثي أو المستوى التربوي، ولهذه الفئات مشكلات عديدة في حاجة للتغلب

\* - الباحث المرسل: [Azzouz.mohamed@univ-djelfa.dz](mailto:Azzouz.mohamed@univ-djelfa.dz)

عليها وعلاجها، أدى إلى ابتكار أساليب عديدة لعلاج مشكلاتها، ذلك ما يساعد على تنمية قدرات وشخصية الأطفال من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية المختلفة.

والأنشطة البدنية بكافة أشكالها ووسائلها أداة فعالة لتوجيه قدرات وإمكانيات الأفراد وطاقاتهم الكامنة من خلال تربية الفرد ذهنيا وبدنيا وصحيا، من هنا جاءت فكرة الرياضة للجميع وإتاحة الفرصة أمام جميع شرائح المجتمع لممارسة الأنشطة الرياضية، نظرا للآثار الإيجابية التي تعود بالنفع العام على مزاوليها بما فيهم الأفراد المعاقون.

وممارسة الرياضة لفئة الصم أو البكم من الرياضات التي أصبحت ظاهرة في المجتمع المتحضر لإعداد هذه الفئة إعدادا شاملا متكاملًا يساهم في تعديل الاختلالات التي قد تحدث في أداء الفرد المعاق بسبب تلك الإعاقة،

وكما هو معلوم من خلال الدراسات والتجارب ما للتدريب الرياضي من فائدة كبيرة، تجعل الفرد الممارس لها بفجر طاقاته ويظهر مشاعره بأنه ليس معاقا بل فردا له قدرة على الأداء مثله مثل الفرد السليم غير معاق، هذه المشاعر تساهم في بناء ثقة المعاق بنفسه، ومدربه وغيره من الناس ويصبح قادرا على التفاعل الإيجابي والنمو السوي.

من هذا خلال ما تم الاطلاع عليه من بحوث ودراسات وما لمسناه من اهتمام بالغ لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة ذوي الإعاقة الحسية والكفاءة التي قد يمتلكونها في الممارسة الرياضية جاءت فكرة البحث في اقتراح تمارين رياضية تدريبية لزيادة اللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة الحسية.

## 2- الإشكالية:

إن تصنيف المنظمات العالمية المختصة بشؤون ذوي الاحتياجات الخاصة قلل العراقيين أمام الدول الساعية لتحسين وضع هذه الفئة في المجتمع، من خلال وضع البرامج التأهيلية المناسبة لنوع الإعاقة، وتعد الأنشطة الرياضية أهم مجالات التأهيل وتحسين الحالة النفسية والاجتماعية للذوي الإعاقة الحسية (عيسى وحاتم، 2015، 78).

يمكن للأطفال ذوي الإعاقة الحسية أن يمارسوا ويتعلموا المهارات الحركية من خلال الأنشطة الرياضية، كما يمكنهم المشاركة في المنافسات الرياضية ككرة القدم وكرة السلة مع ملاحظة أن إدراكهم الحركي يتأثر بقصورهم الحسي في بعض الألعاب. (عبد المطلب، ق، 2005، 333)

يذكر بن زيدان (1998) أن اللاعبين الصم والبكم يتميزون بأعضاء سليمة وأجسام صحيحة، ويتمتعون كذلك عند استمرارهم في التدريب بلياقة بدنية عالية، ولذلك فإن قواعد الألعاب والمهارات الرياضية الخاصة بهذه الفئة تشبه القواعد لنفس ألعاب الأفراد الأسوياء، مع اختلاف بسيط ينحسر باستخدام لغة الإشارة (حلى وفرحات، 1998، 153).

إنه من خلال الزيارات الميدانية لمدارس الأطفال المعاقين بولاية غليزان لاحظنا أن التلاميذ ذوي الإعاقات الحسية يمارسون الأنشطة البدنية بشكل عشوائي وضعف في مستوى الأداء البدني، وانعدام برنامج تدريبي، ومنه جاءت فكرة البحث لاقتراح تمارين رياضية تدريبية لتحسين اللياقة البدنية لدى التلاميذ ذوي الإعاقات الحسية الأقل من 16 سنة، وكان التساؤل التالي:  
هل للتمارين التدريبية الرياضية تأثير في زيادة اللياقة البدنية لدى ذوي الإعاقات الحسية للتلاميذ الأقل من 16 سنة؟

## 1-2- الأسئلة الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج القياس البعدي؟

## 3- فرضيات البحث:

### 1-3- الفرضية العامة:

- للتمارين التدريبية الرياضية تأثير في زيادة اللياقة البدنية لدى ذوي الإعاقات الحسية للتلاميذ الأقل من 16 سنة.

### 2-3- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج القياس البعدي.

## 4- أهداف الدراسة:

- تصميم تمارين رياضية لزيادة اللياقة البدنية لذوي الإعاقات الحسية من الأطفال.
- تنمية مستوى بعض الصفات البدنية لدى التلاميذ ذوي الإعاقات الحسية.
- كشف الفروق الإحصائية في النتائج بين العينة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

- معرفة دور التمارين الرياضية التدريبية في تحسين حالة ذوي الإعاقات الحسية ميدان الدراسة.

## 5- مصطلحات الدراسة:

- الإعاقات الحسية:

هي الاختلالات التي تصيب الأجهزة الحسية للإنسان، فهناك إعاقة بحاسة السمع والكلام وغيرها، ولديهم خلل أصاب أعصابهم الحسية، ما يفقدهم السمع والقدرة على النطق، مما أثر سلبا على النمو الشامل لديهم في إطار التكيف المطلوب منهم مع المجتمع.

- التلاميذ ذوي الإعاقات الحسية:

التلاميذ الذين يزاولون دراستهم بمدارس متخصصة، حرما من استعمال أحد أو أكثر من حواسهم الحسية كالسمع والكلام.

- التمارين الرياضية التدريبية:

مجموعة الحركات الرياضية قام الباحثون بإعدادها وتطبيقها على أفراد عينة الدراسة خلال فترة زمنية محددة لتحسين اللياقة البدنية.

- الصفات البدنية: مجموعة من الصفات الأساسية التي وضعها الباحثون في التمارين المقترحة (التحمل، السرعة، القوة الانفجارية، المرونة، الرشاقة، التوازن) بهدف تنميتها لدى عينة الدراسة.

## 6 - الدراسات السابقة:

دراسة صبري فتحي (2013): تأثير استخدام الوسائط الفائقة على تعلم بعض المهارات المندمجة في كرة القدم للصم والبكم، أهداف البحث: تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط (الهيبرميديا) لتحسين أداء بعض المهارات المندمجة لكرة القدم الصم والبكم، استخدم المنهج التجريبي، عينة عمدية مكونة (15) تلميذ، أهم النتائج: أسهم البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة ( الحاسب الآلي ) في تحسن مستوى الأداء للمهارات المندمجة في كرة القدم قيد البحث. أهم توصية: استخدام البرنامج التعليمي المقترح والمعد بالأسلوب الهيبرميديا في تعلم المهارات المندمجة لدى الصم.

دراسة حسن محمد حسن (2018): برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم الصم، تهدف إلى معرفة تأثير برنامج القدرات التوافقية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة. استعمل المنهج التجريبي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية (20) لاعبا أهم نتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى أداء القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري المركب في كرة القدم لصالح القياس البعدي. أهم التوصيات إجراء أبحاث أخرى لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على الجانب الخططي.

دراسة بن زيدان حسين (2018): أثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ الصم في كرة القدم (14-16) سنة، تهدف البحث: اقتراح برنامج تدريبي لفائدة التلاميذ المتميزين في كرة القدم، العمل على تحسين بعض القدرات البدنية لهذه الفئة من خلال برنامج تدريبي مقترح، واستخدم المنهج التجريبي لعينة عمدية من (12) تلميذا معاق سمعيا، أهم نتيجة: البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين القدرات البدنية قيد البحث لدى التلاميذ في كرة القدم للصم، أهم توصية: استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية لعينة البحث، الاهتمام بالقدرات البدنية للتلاميذ (اللاعبين) في كرة القدم للصم.

### التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال الدراسات السابقة اتفق معظمها مع هذه الدراسة، وأوجه التشابه:
- الدراسات السابقة تهدف إلى الاهتمام بفئة ذوي الإعاقات الحسية، من خلال تحسين مجموعة من الصفات بدنية.
- اعتمدت على المنهج التجريبي إما بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة أو بتصميم مجموعة واحدة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- استفدنا من الدراسات السابقة في فهم مشكلة دراستنا.
- ساعدت على صياغة أهداف وفروض هذه الدراسة بدقة.
- اختيار التصميم المناسب للدراسة الحالية والأدوات المستخدمة في الدراسة.
- استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.

### 7- الإجراءات الميدانية للدراسة:

#### 7-1- منهج الدراسة:

استخدمنا المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة مشكلة الدراسة.

#### 7-2 - مجتمع وعينة الدراسة:

##### 7-2-1 - مجتمع البحث:

مجتمع الدراسة تلاميذ مدرسة الأطفال المعاقين بلدية غليزان، للسنة الدراسية (2020/2019)، عددهم (90) تلميذا.

## 2-2- عينة البحث:

اشتملت العينة الأساسية على (28) تلميذ ذوي الإعاقات الحسية خاصة منهم (الصم، البكم) بنسبة (31.11%) من العدد الكلي لمجتمع الدراسة، أعمارهم أقل من 16 سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استبعد (08) تلاميذ لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، فأصبحت عينة البحث الفعلية (20) تلميذ، قسموا إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، وتم الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط في اختيار عينة البحث تمثلت في:

جدول رقم (1) يبين إحصائيات مجتمع البحث وعينته

النسب المئوية %	عدد التلاميذ	عينات البحث	عدد التلاميذ الكلي	المدرسة
8.88 %	8	الاستطلاعية	90	مدرسة المعاقين سمعياً بغليزان
11.11 %	10	التجريبية		
11.11 %	10	الضابطة		
31.11 %	28	المجموع		

من أجل التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأنتروبومترية (السن، الطول، الوزن) استخدمنا اختبار (t) سيودنت لمجموعتين مستقلتين.  
 جدول رقم (2) يبين تجانس المجموعتين من حيث المتغيرات الأنتروبومترية (السن، الطول، الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=10)		المجموعة الضابطة (ن=10)		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
الانثروبومترية	السن	12.3	0.67	12.1	0.76	0.52	2.1	غيردال
	الطول	1.48	0.003	1.46	0.003	0.79	2.1	غيردال
	الوزن	43.78	13.26	42.65	12.17	0.70	2.1	غيردال

قيمة (t) الجدولية = (1.83)، مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

## 3-7- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: التمارين الرياضية التدريجية المقترحة..  
 المتغير التابع: محددات اللياقة البدنية في كرة القدم.  
 المتغيرات المشوشة: وهي متعددة وتم ضبطها والتحكم فيها كما يلي:

## 4-7- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: مدرسة الأطفال المعاقين ببلدية غليزان.
- المجال الزمني: أجري البحث كالتالي:

- الجانب النظري: ابتداء من 28 أكتوبر 2019.

- الجانب التطبيقي: تم تخطيط ووضع التمارين الرياضية التدريبية المقترحة وتطبيقها،  
ابتداء من 23 نوفمبر 2019 إلى غاية 29 فيفري 2020.

### 5-7- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ملعب كرة القدم، صديرات، مقعد سويدي، صندوق ارتفاعه 40 سم، شريط لاصق ملون حجم كبير، شريط قياس (30) متر، ميزان طبي، ساعة توقيت الكترونية، كرات قدم بلاستيكية أقماع بجميع أشكالها، علمين أحمر وعلم أصفر لإعطاء الإشارة، حبل نط.

### 8- التجربة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية عددها (08) تلميذا، وأعيدت الاختبارات بعد أسبوع على نفس العينة في نفس الظروف، من أجل:

- التعرف على الصعوبات التي ترافق تطبيق التمرينات الرياضية المقترحة.

- التعرف على مدى كفاءة الأدوات المستعملة في إجراء التمارين الرياضية.

- تحديد الوقت الذي يستغرقه تطبيق التمارين الرياضية المقترحة.

- التعرف على مدى مناسبة مكان تطبيق التمارين الرياضية المقترحة لما اختيرت من أجله.

- التعرف على مدى تفاعل التلاميذ أفراد العينة واستجابتهم للتمرينات التدريبية المقترحة.

بينت النتائج ضرورة توزيع التمارين الرياضية التدريبية إلى يومين كاملين على أن يراعى أثناء

عمل التمارين التسلسل العلمي، وإعطاء راحة كافية للاستعادة بعد حالة التعب.

### 9- الأسس العلمية للاختبارات:

#### 1-9- صدق الاختبار:

بعد تحديد مجموعة من الاختبارات البدنية المطبقة في هذه الدراسة (السرعة، القوة، الانفجارية، التوازن - الرشاقة - المرونة - التحمل)، تم تحكيمها من مجموعة دكاترة مختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف ما أكدوا على ملاءمتها ظاهرا وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله.

#### 2-8- ثبات الاختبار:

تم تطبيق الاختبار الأول على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك بتاريخ 09-10/10/2019،  
وأعيد الاختبار بعد أسبوع من ذلك على نفس العينة في نفس الظروف، وقمنا باستخراج معامل الارتباط البسيط لبيرسون، والنتائج كانت:

جدول رقم (3) يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات البدنية

الاختبارات	اسم الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	القيمة ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة

0.05	7	0.66	0.93	0.86	8	اختبار جري 540 م	الاختبارات البدنية
			0.94	0.90		اختبار الوثب العمودي من الثبات	
			0.99	0.99		اختبار اثني الجذع للأمام جلوسا	
			0.98	0.96		اختبار جري 30 م من الوقوف	
			0.99	0.99		اختبار الجري الارتدادي 10م×4	
			0.99	0.99		اختبار التوازن وقفة للطلق	
قيمة (ر) الجدولية = (0.66) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)							

الجدول (3) معاملات الثبات للتمارين البدنية قيد الدراسة تراوحت ما بين القيمتين (0.99) و(0.67) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وهي قيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية والتي قدرت ب(0.66)، ما يؤكد أن هذه التمارين تتمتع بدرجة ثبات عالية. وما تعلق بالصدق الذاتي تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين القيمتين (0.99 و 0.82) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وهي قيم أكبر من (ر) الجدولية التي قدرت (0.66)، تعبر عن درجة صدق جيد لأغراض الدراسة.

### 10- الاختبارات القبليّة:

- تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يومي 17-18 ديسمبر 2019، داخل ملعب المدرسة وقمنا بتثبيت الظروف وطريقة إجراء التمرين الرياضي، وتم من خلالها:
- شرح فكرة كل اختبار وطريقة أدائه لأفراد العينة.
- أداء التمرين من قبل أحد الباحثين حتى يتمكن أفراد العينة من فهمه وصحة تطبيقه.
- تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.
- التمارين الرياضية التدريبية:
- بناء التمارين الرياضية التدريبية المقترحة كمايلي:
- تتناسب مع الأهداف التي وضع من أجلها.
- تكون التمارين تجذب اهتمام التلاميذ.
- تعمل التمارين الرياضية على زيادة عوامل الدافعية والتشويق.
- يتصف التمرين الرياضي بالبساطة والتنوع والشمول.
- يراعى مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال.
- تراعى التمارين الرياضية المطبقة التدرج من السهل إلى الصعب.
- يراعى توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ التمارين.
- توفير شروط الأمن والسلامة للأطفال.
- تتيح التمارين فرص الاشتراك لكل الأطفال أفراد العينة في وقت واحد.



### تحديد محتوى التمارين الرياضية التدريبية المقترحة:

- مدة تطبيق التمارين الرياضية التدريبية المقترحة (10) أسابيع، بواقع (3) حصص تدريبية أسبوعياً، أيام (الأحد - الإثنين - الأربعاء)، وبلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية (30) حصّة تدريبية، ونفذت في الفترة الممتدة من 2020/02/1 إلى غاية 2020/2/29، بمعدل 75 دقيقة للحصّة التدريبية.

جدول رقم (4) يبين الزمن المخصص لأقسام الوحدة التدريبية

أقسام الوحدة الرئيسة	الزمن خلال الوحدة التدريبية	الزمن خلال ل (30) وحدة تدريبية
القسم التحضيري	15 د	450 د
القسم الرئيسي	60 د	1650 د
القسم الختامي	5 د	150 د

### 10- الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية للعيّنة يومي 1 و 29 فيفري 2020، وبتابع الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية وبعد الانتهاء من تطبيق التمارين التدريبية المطبقة على العينة التجريبية.  
 - تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية:  
 بعد إجراء الاختبارات البدنية القبلية لعينة البحث ومن النتائج المحصلة قمنا بدراسة مدى تجانس وتكافؤ هذه العينة باختبار (t) ستيودنت، وكانت:

جدول رقم (5) يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=10		المجموعة الضابطة ن=10		t المحسوبة	t الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار التحمل	الدقيقة	3.179	0.006	3.181	0.007	0.025	2.1	غير دال
اختبار القوة	المتر	1.316	0.005	1.306	0.008	0.26	2.1	غير دال
اختبار السرعة	الثانية	5.763	0.025	5.785	0.05	0.25	2.1	غير دال
اختبار الرشاقة	الثانية	13.43	0.66	13.46	0.63	0.088	2.1	غير دال
اختبار المرونة	السنتمتر	1.26	1	1.27	0.86	0.023	2.1	غير دال
اختبار التوازن	الثانية	17.1	14.46	17.31	15.45	0.12	2.1	غير دال

قيمة (t) الجدولية = (2.1) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

الجدول (5) قيمة (t) ستيودنت المحسوبة للفروق بين المتوسطات لجميع الاختبارات البدنية تراوحت بين (0.052) و(0.26) وهي أصغر من قيمة (t) ستيودنت الجدولية البالغة (2.1) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18). أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس

القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية، يدل على التكافؤ بين أفراد المجموعتين في الاختبارات البدنية قبل الشروع في تطبيق البرنامج المقترح.  
 -عرض ومناقشة نتائج القياسين القبلي والبعدى الخاصة بالاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (6) يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدى الخاصة بالمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	t الجدولية	t المحسوبة	القياس البعدى ن=10		القياس القبلي ن=10		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
دال	1.83	15.13	0.003	3.055	0.006	3.179	الدقيقة	اختبار التحمل
دال	1.83	14.19	0.012	1.551	0.005	1.316	المتر	اختبار القوة
دال	1.83	10.79	0.013	5.55	0.025	5.763	الثانية	اختبار السرعة
دال	1.83	8.67	0.31	12.37	0.66	13.43	الثانية	اختبار الرشاقة
دال	1.83	11.02	0.94	3.57	1	1.26	السنتيمتر	اختبار المرونة
دال	1.83	14.30	35.41	28.12	14.46	17.1	الثانية	اختبار التوازن

قيمة (t) الجدولية = (1.83) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

من الجدول (6) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، نلاحظ أنه:

- اختبار التحمل: حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي المتوسط الحسابي (3.179) وانحرافا معياريا (0.006)، القياس البعدى حققت متوسطا (3.055) وانحراف معياري (0.003)، وبلغت قيمة (t) ستيودنت المحسوبة (15.13) وهي أكبر من قيمة (t) ستيودنت الجدولية (1.83)، يدل على فرق دال إحصائيا ولصالح القياس البعدى.
- اختبار القوة: حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي المتوسط الحسابي (1.316) وانحرافا معياريا (0.005)، القياس البعدى حققت متوسطا (1.551) وانحراف معياري (0.012)، وبلغت قيمة (t) ستيودنت المحسوبة (14.19) وهي أكبر من (t) ستيودنت الجدولية (1.83)، ويدل على فرق دال إحصائيا ولصالح القياس البعدى.
- اختبار السرعة: المجموعة التجريبية في القياس القبلي المتوسط الحسابي (5.763) وانحرافا معياريا (0.025)، أما في القياس البعدى حققت متوسطا (5.55) وانحراف معياري (0.013)، وبلغت (t) ستيودنت المحسوبة (10.79) أكبر من قيمة (t) ستيودنت الجدولية (1.83)، يدل على فرق دال إحصائيا ولصالح القياس البعدى.
- اختبار الرشاقة: المجموعة التجريبية في القياس القبلي المتوسط الحسابي (13.43) وانحرافا معياريا (0.66) أما في القياس البعدى حققت متوسطا (12.37) وانحراف معياري (0.31)، وبلغت

(t) ستودنت المحسوبة (8.67) وهي أكبر من قيمة (t) ستودنت الجدولية (1.83)، وهذا يدل على فرق دال إحصائيا ولصالح القياس البعدي.

- اختبار المرونة: حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي المتوسط الحسابي (1.26) وانحرافا معياريا (1)، أما في القياس البعدي متوسطا حسابيا (3.57) وانحراف معياري (0.94)، وبلغت (t) ستودنت المحسوبة (11.02) وهي أكبر من قيمة (t) ستودنت الجدولية (1.83)، ويدل على فرق دال إحصائيا ولصالح القياس البعدي.

- اختبار التوازن: المجموعة التجريبية في القياس القبلي المتوسط الحسابي (17.1) وانحرافا معياريا (14.46)، أما في القياس البعدي متوسطا (28.12) وانحراف معياري (35.41)، وبلغت (t) ستودنت المحسوبة (14.30) وهي أكبر من (t) ستودنت الجدولية (1.83)، يدل على فرق دال إحصائيا ولصالح القياس البعدي.

من النتائج السابقة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتوسطات بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجميع الاختبارات البدنية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وهذه الفروق لصالح نتائج القياس البعدي.

ويدل تحسن نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية على فعالية التمارين الرياضية التدريبية المقترحة المطبقة على هذه المجموعة، هذه التمارين أدت إلى حدوث تطور في المستوى البدني لدى التلاميذ من ذوي الإعاقات الحسية ميدان الدراسة.

- عرض ومناقشة نتائج القياسين القبلي والبعدي الخاصة بالاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة:

استنتجنا من خلال تحليل النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتوسطات بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لجميع الاختبارات البدنية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وهذه الفروق لصالح نتائج القياس البعدي.

ويعزو التحسن الطفيف في نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية رغم خضوع أفراد العينة الضابطة للتدريب بشكل عشوائي إلى استمرارية أفراد المجموعة الضابطة وتدريبهم لأول مرة أدى إلى تحسن طفيف في مستواهم البدني. وكان هذا التحسن لأن هذه الصفات البدنية بحاجة إلى تدريبات مقننة وباستخدام أساليب تدريب مناسبة حتى يتمكن المدرب من تطويرها في حدود مستوى التلاميذ.

- عرض ومناقشة نتائج القياس البعدي الخاصة بالاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

وبنفس الطريقة الأولى قمنا بعرض وتحليل النتائج نستنتج توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتوسطات بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لجميع الاختبارات البدنية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وهذه الفروق لصالح نتائج المجموعة التجريبية. ويعزو سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية البعدية إلى أن التمارين الرياضية التدريبية والمطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت بشكل كبير في تحسين اللياقة البدنية لديهم حيث اشتملت على تمارين نوعية ومميزة وباستخدام طرق التدريب المناسبة، إضافة إلى الانتظام في التدريب لمدة (10) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع. على عكس المجموعة التجريبية التي لم تخضع للتدريبات المقترحة.

**11- مناقشة الفرضيات: على ضوء نتائج الدراسة يمكن مناقشة الفرضيات كالتالي:**

#### **11-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

أثبتت النتائج على صحة الفرضية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح نتائج القياس البعدى في جميع الاختبارات البدنية، كما هو موضح في الجدول (8). توصل الباحثون أنه هناك تطور في مستوى جميع محددات اللياقة البدنية لدى أفراد العينة التجريبية التلاميذ ذوي الإعاقة الحسية.

ويعزو سبب هذا التحسن، التمارين الرياضية التدريبية المطبقة ساهمت في تحسين اللياقة البدنية، وهذا ما يتفق مع ما أكده الخولي وأسامة كمال راتب أن " ممارسة المعاق للأشطة الرياضية تحسن من قدراته البدنية والحركية" (الخولي وأسامة، 1982)، ومع العديد من الدراسات والبحوث المشابهة مثل دراسة كل من زيدان حسين (2018)، علي عودة صالح أحمد (2015)، يحيى الميتهي (2013)، طوطاح مصطفى (2008) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرامج التدريبية المستخدمة أدت إلى تحسين الصفات البدنية.

#### **11-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

أثبتت النتائج عدم صحة الفرضية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح نتائج القياس البعدى في جميع الاختبارات البدنية، التحسن الطفيف يعود إلى استمرارية النشاط الرياضي من طرف أفراد العينة الضابطة.

### 11-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج القياس البعدي.

دلت النتائج صحت هذه الفرضية، بسبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع التمارين الرياضية البعدية، والتمارين الرياضية التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت في تحسين اللياقة البدنية لديهم، ما يتفق مع الخولي وأسامة كمال راتب أن " ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية تحسن من قدراته البدنية والحركية" (الخولي وأسامة، 1982)، ومع العديد من الدراسات والبحوث المشابهة كدراسة كل من زيدان حسين (2018)، علي عودة صالح أحمد (2015)، يحيى الميتمي (2013)، طوطاح مصطفى (2008) والتي ركزت على أهمية وتأثير البرامج التدريبية إيجاباً في تحسين القدرات البدنية لدى ذوي الإعاقات الحسية.

### 12- الاستنتاجات:

من خلال هذه الدراسة وعرض النتائج توصلنا إلى جملة من الاستنتاجات وهي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى التلاميذ الصم البكم.

### 13- التوصيات:

في الأخير يوصى الباحثون بما يلي:

- الاهتمام بالألعاب الجماعية لفئة ذوي الإعاقات الحسية كممارسة رياضة كرة القدم وتوسيع مشاركتها في مختلف المراحل العمرية.
- ضرورة اهتمام المختصين ببناء برامج رياضية مناسبة لمثل هذه الإعاقات وفق أحدث الأساليب العلمية.
- الاهتمام بالتلاميذ ذوي الإعاقات الحسية وتوفير كافة السبل اللازمة لإنجاح عملية التعليم والتدريب في التربية البدنية والرياضية.

- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على ذوي الإعاقات الحسية من فئات عمرية مختلفة وللجنسين.

## المصادر والمراجع:

الكتب = Books:

- ابراهيم، ح، وليلى، س.ف (1998): التربية الرياضية والترويج للمعاقين، ط1. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- أمين، خ، وأسامة، ك. ر. (1982): التربية الحركية للطفل. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي..
- Taelman ,(R) . (1990). Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement. paris : Edition Amphora. france
- حمدى، أ. و، ونهى، م. ص (2013): الصم والدمج مع الأسوياء في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- عبد المطلب، ق (2005): سيكولوجية الإحتياجات الخاصة وتربيتهم، ط4، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- Smith, Bedorrah (2001). Introduction to special education: Teaching in an age of challenge, boston

مقالات المجلات = Journal & Magazine Articles :

- John , Delaney. (2011). Futsal Development programme. Journal of the american academy of child psychiatry. USA
- شرين لعيبي (2010): دراسة مقارنة بين (الصم والبكم) والأصحاء بمستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة، دراسة منشورة. مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 22، العدد1. جامعة بغداد.
- عيسى، الصالحي، وحيدر، كاظم (2015): تأثير بعض الألعاب الصغيرة على التوازن الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى تلامذة معهد الأمل للصم البكم. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 15، العدد 1، الجزء 1.
- ماجد سليم الصالح، صادق الحايك (2014): أثر برنامج تعليمي باستخدام التكنولوجيا الحاسوب لتنمية المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية في كرة السلة للمعاقين سمعياً، دراسة منشورة. مجلة العلوم التربوية، المجلد 41، العدد 1.