

أثر برنامج تدريب بدني على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ  
ذوي الإعاقة السمعية (14-16 سنة)

**The effect of a physical training program on some elements  
of physical fitness for students with hearing disabilities  
(14-16 years)**

سنوسي فغلول<sup>(1)</sup> \* . حسين بن زيدان<sup>(2)</sup> . عثمان بن برنو<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup> جامعة مستغانم، الجزائر، senouci.foughloul@univ-mosta.dz

<sup>(2)</sup> جامعة مستغانم، الجزائر، houcine.benzidane@univ-mosta.dz

<sup>(3)</sup> جامعة مستغانم، الجزائر، othmane.benbernou@univ-mosta.dz

تاريخ الاستلام: 2022/07/12؛ تاريخ القبول: 2022/11/12؛ تاريخ النشر: 2022/12/31

**ملخص:**

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي بدني في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لذوي الإعاقة السمعية (14-16) سنة من العام الدراسي 2019-2020. تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعة تضم 10 تلاميذ لعينة التجريبية و10 تلاميذ للعينة الضابطة، وتمثلت الاختبارات في (اختبار التحمل الدوري التنفسي، اختبار التحمل العضلي، اختبار السرعة، اختبار القوة، اختبار المرونة)، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تم المعالجة الإحصائية للنتائج الخام التي أسفرت على أن: البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لفئة ذوي الإعاقة السمعية، لذلك نوصي بتصميم برامج تدريبية ورياضية لتحسين الجوانب البدنية والحركية للأشخاص ذوي الإعاقة السمعية. كلمات مفتاحية: برنامج تدريبي؛ التدريب البدني؛ اللياقة البدنية؛ ذوو الإعاقة السمعية.

**Abstract:**

This study aims to know the impact of the physical training program to improve the level of some elements of physical fitness for people with hearing disabilities (14-16) years of the 2019-2020 school

year. The experimental method was adopted for its relevance to the nature and problem of the study, where the sample amounted to 10 students for the experimental sample, 10 students for the control sample, and the tests were (respiratory endurance test, muscle endurance test, speed test, strength test, flexibility test), and after applying the proposed training program was Statistical treatment of the raw results that resulted in the proposed training program had a positive effect in improving the level of some elements of physical fitness under consideration for the hearing-impaired category. Therefore, we recommend designing training and sports programs to improve the physical and motor aspects of persons with hearing disabilities.

**Keywords:** training program; physical training; physical fitness; people with hearing disabilities.

### المقدمة:

التدريب الرياضي وللياقة البدنية يعد من العلوم الحديثة والمتطورة والذي حقق تقدما كبيرا في جميع المجالات وذلك من خلال ارتباطه بالعديد من العلوم حيث إنه يهدف إلى تطوير قدرات وإمكانات الفرد أو الرياضي للوصول بها إلى أعلى مستوى لتحقيق الإنجاز العالي، ويتم ذلك من خلال إحداث التكيفات الوظيفية المناسبة في أجهزة الجسم الحيوية عن طريق الأحمال التدريبية المقننة والمناسبة للفرد الممارس أو الرياضي. وقد أشار كل من حسن علاوي وأبو علا عبد الفتاح أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزه الجسم المتعددة وتكيفها وتظهر هذه الكفاءة على الجهاز العضلي بصورة مباشرة وذلك في قدرة العضلات على إنتاج القوة العضلية سواء كانت هذه القوة متحركة أو ثابتة، وتحقق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث كنتيجة لهذا التدريب<sup>(1)</sup>.

(1) محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

وتعتبر اللياقة البدنية احد الأبعاد الهامة في اللياقة الشاملة والتي تتضمن بدورها الجوانب البدنية والصحية والعاطفية والاجتماعية والعقلية، وهي بمثابة عدة لياقات تؤمل الفرد بأن يحيى حياة سعيدة، وعلى اعتبار إن اللياقة البدنية من أهم مكونات اللياقة الشاملة بدرجة كبيرة للوصول بالفرد إلى مستوى صحي متكامل من جميع جوانبه، فإن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية، سواء للتخصص في المجال الرياضي أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية. كما أنها إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، وذلك نظرا لارتباطها الطردي بالصحة والشخصية والقوام<sup>(1)</sup>، وتلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الحياتية وإجادتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته وفقاً لنوع النشاط وطبيعته، كما يختلف مستوى اللياقة البدنية وفقاً لطبيعة الجنس والمرحلة السنية والحالة الصحية للفرد<sup>(2)</sup>.

ونرى أنه يمكن تحديد الصحة العامة للأفراد العاديين وأصحاب حالات الإعاقة بمستوى لياقتهم البدنية، ويتم تحديد مستوى الأداء البدني لأفراد هذه الفئة في ضوء خصائصهم الحركية، حيث توافر المكونات البدنية شرطا أساسيا لنجاح العمل البدني والحركي وذلك للقيام بالحركات الصعبة وقضاء الحاجات الخاصة.

وقد أشار محمد محمود كاظم أن تنمية الصفات البدنية المختلفة تأتي كنتيجة حتمية لاستخدام تمارين وتدريبات خاصة تؤدي بفاعلية في الأداء المهاري إذا ما وضعت بشكل علمي صحيح ومنتظم، فضلا عن أن القدرات البدنية المرتبطة بالرشاقة

(1) عماد عبد الحق واخرون، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية)،

المجلد 24، العدد6، 2010، ص 1617

(2) عبد الفتاح محمد عبد السلام، علي محمود سيد، بطارية قياس مستوى اللياقة البدنية للرجال كبار السن، مصر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 2014.

تساعد على سرعة تحسن الأداء الحركي مما يثبت فاعلية تلك التمرينات في تطوير تلك الصفات سواء كانت بدنية أم مهارية<sup>(1)</sup>.

إذ يعد تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من أهم أهداف التربية البدنية لما لها من ارتباط ايجابي بالعديد من المجالات الحيوية كالتحصيل العلمي، والنمو البدني، والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية<sup>(2)</sup>.

ويشير صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم أن القدرات البدنية والحركية تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية التي تبني عليها استكمال المقومات وعناصر التدريب الأخرى، إذ أن انجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة وبإمكانية الفرد/اللاعب في انجاز مستويات عالية من القدرات البدنية، وهناك متطلبات كثيرة ومتنوعة تحتاجها كافة الفعاليات الرياضية تختلف واحدة عن الأخرى بحسب نوع النشاط الممارس لأنه لكل لعبة خصوصيتها ومميزاتها، والقدرات البدنية والحركية تعد من تلك المتطلبات التي تختلف من فعالية إلى أخرى فهي تعتبر جزء من اللياقة البدنية الشاملة التي تحتوي على جميع الجوانب الاجتماعية والنفسية والبدنية والصحية لأن الجسم البشري وحدة متكاملة يحتاج إلى الركض والقفز.. وغيرها<sup>(3)</sup>. ويرى Goodman & Hooper انه من الرغم أن الإعاقة تفرض بعض القيود على الأشخاص ذوي الإعاقة، الا انه مهما بلغت إعاقته يستطيع أن يتدرب وينتج ويصبح فردا له قيمة في الحياة، فالإعاقة مصدر للتحديات لديه، ورحلة حياة له<sup>(4)</sup>.

وقد أشار حسن إبراهيم أن التدريب الرياضي لذوي الإعاقة السمعية ذو فائدة كبيرة حيث يستطيع الفرد التعبير عن نفسه من خلال النشاط الرياضي الممارس مما

(3) محمد محمود كاظم، منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعبى كرة اليد، ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993، ص3.

(1) عبد الحق عماد، دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد6، العدد4، 2005.

(2) صبحي حسانين، حمدى عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، القاهرة، 1997.

(3) Goodman & Hooper, C., Hard of hearing children and youth a review of psychomotor Behavior, united states ,1992, 13.

يساعد في بناء ثقة المعاق بنفسه ومدربه وغيره من الناس، ويصبح قادرا على التفاعل الايجابي والنمو السوي<sup>(1)</sup>.

ويضيف عمر عفيفي أن اللاعبين ذوي الإعاقة السمعية يتميزون عن كافة المعاقين أن أعضائهم سليمة وأجسامهم صحيحة ولديهم صحة عامة ويتمتعوا مع الاستمرار في التدريب المنتظم باللياقة البدنية، ولذلك قواعد الألعاب والمهارات الرياضية الخاصة بهذه الفئة تشبه قواعد الممارسة لنفس العاب الأسوياء مع اختلاف بسيط ينحصر في استخدام لغة الإشارة بدلا من المثيرات الصوتية الأخرى<sup>(2)</sup>. وأشار يحيى صالح الميتمتي أن البرامج التدريبية أفضل وسيلة لتنمية جميع أعضاء الجسم للأفراد ذوي الإعاقة السمعية وتقويتها حتى يتمكنوا من قضاء حاجاتهم<sup>(3)</sup>.

وقد تناولت بعض الدراسات السابقة موضوع اللياقة البدنية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية كدراسة لخضر عباس ولين حواش حول علاقة بعض التمرينات التوافقية بمستوى التوافق العصبي العضلي لدى الأطفال الصم البكم (12-15 سنة)<sup>(4)</sup>، دراسة بن زيدان حسين وآخرون عن أثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في كرة القدم (14-16) سنة<sup>(5)</sup>، دراسة صالح يحيى الميتمتي التي هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مختلط لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية

(4) حسن محمد إبراهيم، تأثير استخدام التدريب الطولي على بعض المبادئ الخطئية الدفاعية لاعبي كرة القدم من الصم البكم، ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، 2009

(1) عمر عفيفي، التربية البدنية للمعوقين، دار حراء للنشر، القاهرة، 1998، ص26.

(2) يحيى صالح الميتمتي . (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي

كرة القدم الصم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). المجلد28، العدد3، 2014، ص495.

(4)لخضر عباس، لين حواش، علاقة بعض التمرينات التوافقية بمستوى التوافق العصبي العضلي لدى الأطفال الصم البكم (12-15 سنة). مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 6، العدد 16، 2019.

(5) بن زيدان حسين، حجار محمد، كوتشوك سيدي محمد، مقراني جمال، أثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في كرة القدم (14-16) سنة، مجلة التحدي، العدد14، جامعة أم البواقي، 2018.

لدى لاعبي كرة القدم الصم<sup>(1)</sup>، دراسة فتحية علي محمد متولي بناء منهج للتربية الرياضية للصم والبكم في المرحلة الابتدائية<sup>(2)</sup>، دراسة الفيس Alves الذي قام بتطبيق برنامج بدني بالكرة ومعرفة أثره على القدرات البدنية والفنية للاعبي كرة القدم (أقل من 12 سنة)<sup>(3)</sup>، دراسة هناء عبد الفتاح عفيفي حول منهج تربية رياضية مقترح للتلاميذ ذوي الاحتياجات السمعية الخاصة بالمرحلة الابتدائية للصم والبكم<sup>(4)</sup>، دراسة عبد الرحيم إلهام وفرحات هند أحمد حول تأثير برنامج تمرينات هوائية باستخدام الأدوات على تنمية بعض القدرات البدنية للصم<sup>(5)</sup>، حيث أظهرت النتائج أن مختلف البرامج المطبقة التدريبية، التمرينات البدنية أدت إلى تحسن في مستوى عناصر اللياقة البدنية والقدرات البدنية قيد البحث كالتوافق، الرشاقة، السرعة، القوة والقدرة العضلية.

ومما لا شك فيه أن تحسین مستوى الأداء البدني والحركي مطلب أساسي في مراحل العمر المختلفة من الصغر الى الشيخوخة، في توفر التكيف البدني، المحافظة على النظام العضلي من التدهور والتوازن الميكانيكي الجيد للجسم واكتساب القوام الصحيح. ومن خلال ما أكده بعض المختصين في مجال التعامل مع ذوي الإعاقة مثل حلبي إبراهيم وليلى فرحات<sup>(6)</sup>، عمر عفيفي<sup>(7)</sup>، وأحمد أبو الليل وطه سعد علي<sup>(1)</sup>؛ أن

(1) يحيى صالح الميتمى، تأثير برنامج تدريبي مختلط (في الوسطين الأرضي والمائي) لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم من الصم، دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2009.

(2) فتحية علي محمد متولي، (2000). بناء منهج للتربية الرياضية للصم والبكم بالمرحلة الابتدائية. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنين.

(3) Alves, L., The effect of physical program with ball on the physical and technical abilities for football players, Journal of Sports Science and Medicine, No2, 2003.

(4) هناء عبد الفتاح عفيفي (2005). منهج التربية الرياضية مقترح للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية بالمرحلة الابتدائية (9 - 12 سنة). أطروحة دكتوراه غير منشورة. الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين.

(5) عبد الرحيم إلهام وفرحات هند أحمد (1997)، تأثير برنامج تمرينات هوائية باستخدام الأدوات على تنمية بعض القدرات الحركية وبعض القدرات البدنية للصم، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد(3)، جامعة حلوان، مصر.

(6) حلبي إبراهيم، ليلي السيد فرحات، التربية الرياضية والترويج للمعاقين، مصر، دار الفكر العربي، 1998.

(7) عمر عفيفي، التربية البدنية للمعوقين، دار حراء للنشر، القاهرة، 1998، ص262.

فئة ذوي الإعاقة السمعية تعاني ضعف في اللياقة البدنية والحركية مقارنة بأقرانهم الأسوياء واضطرابات في التوازن الحركي للجسم مع صعوبة الاحتفاظ بوضع الجسم مع تأثير ذلك على اللياقة البدنية، ونظرا لندرة الدراسات المتعلقة بالتدريب البدني للأطفال خاصة في مجال ذوي الإعاقة، زيادة على قلة الاهتمام بحصة الأنشطة البدنية والرياضية ببعض مدارس الصغار الصم، وكذا نقص تطبيق البرامج الرياضية والتدريبية بشكل منتظم في دروس الأنشطة البدنية لذوي الإعاقة، ومما سبق يرى الباحثون ضرورة الاستفادة من تلك الفترة والعمل على استغلال طاقات فئة ذوي الإعاقة السمعية من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثير على مستوى عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة (14-16 سنة).

ومن ثم طح التساؤل التالي:

هل يؤثر البرنامج التدريبي البدني المقترح في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية (14-16 سنة)؟

### 1.1. أهداف البحث:

- وضع برنامج للتدريب البدني لتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية.
- معرفة تأثير برنامج التدريب البدني على مستوى عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية.
- كشف الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث بين العينة التجريبية والضابطة.

### 2.1. الفرضيات:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

(1) أحمد أبو الليل، طه سعد علي، التربية البدنية لذوي الحاجات الخاصة، الكويت، مكتب الفلاح، 2005.

- توجد فروق دالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

### 3.1. مصطلحات البحث:

التدريب البدني: ويعني أداء أو ممارسة نشاط معين لإعداد بدني بغية تحقيق أهداف خاصة قد تكون (بدنية، نفسية، صحية).

البرنامج التدريبي: هو البرنامج المقترح الذي يهدف لتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المختارة من خلال عملية التدريب بشدة من 30 - 50 وحتى 80 % وفقا لقدرات عينة البحث.

اللياقة البدنية: نقول أنها المكونات البدنية الأساسية التي تعمل على كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة وتشمل التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، القوة والمرونة. ذوو الإعاقة السمعية: تشمل كل من الأصم وضعاف السمع، وهذا المصطلح يشير إلى وجود عجز في القدرة السمعية بسبب وجود مشكلة ما في الجهاز السمعي. وفي الدراسة هم الأشخاص الفاقدين لحاسة السمع كلياً والذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 16 سنة.

### 2. الاجراءات الميدانية:

1.2. منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي باعتماد القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

2.2. عينة البحث: اختار الباحثون عينة من التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية بالطريقة العمدية من مجتمع تلاميذ ذوي الإعاقة السمعية (14-16 سنة) بمدرسة الصغار الصم البكم بولاية مستغانم واختيرت مجموعة قوامها 20 تلميذا قسمت بالطريقة العشوائية إلى عینتين تجريبية وضابطة، حيث العينة تجريبية تتكون من 10 تلاميذ طبق عليها برنامج التدريب البدني المقترح، أما العينة ضابطة بها نفس العدد وتمارس حصص الأنشطة البدنية بالمدرسة، مع العلم أن جميع افراد العينة مسجلين بنظام داخلي بمدرسة الصغار الصم. كما قام الباحثون بتكافؤ العينتين في الطول، الوزن ومستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث كما يوضحه الجدول (1).

الجدول 1: يوضح مدى التكافؤ بين عينتي البحث في نتائج الاختبارات القبليّة



الوسائل الإحصائية المتغيرات	العينة التجريبية س±ع	العينة الضابطة س±ع	ت المحسوبة	دلالة الفروق
الطول (م)	0.51±1.38	0.58±1.35	0.16	غير دال
الوزن (كغ)	5.44±35.25	5.99±33.62	0.42	غير دال
درجة الذكاء	16.01±95.7	17.11±98.2	0.46	غير دال
التحمل الدوري التنفسي (د)	0.5 ±2.43	0.5±2.51	0.5	غير دال
التحمل العضلي (عدد)	2.5±12.3	2.8±11.4	1.04	غير دال
الوثب العريض من الثبات (م)	0.44±1.57	0.51±1.68	0.73	غير دال
عدو 30م من البداية المتحركة (ثا)	1.95±6.01	1.56±6.17	0.28	غير دال
ثني الجذع من الوقوف (سم)	0.92±2.00	1.01±2.50	1.6	غير دال

يلاحظ من الجدول (1) بعد استعمال اختبار "ت" تراوحت القيم المحسوبة من 0.16 الى 1.6 وهي كلها اقل من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 2.10 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن النتائج المتحصل عليها غير دالة إحصائياً ومنه نستنتج مدى التكافؤ القائم بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

### 3.2. أدوات جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع والدراسات السابقة
- الاختبارات البدنية
- الوسائل البيداغوجية

### 4.2. مواصفات الاختبارات

- اختبار الجري والمشي لمسافة 600 ياردة لقياس التحمل الدوري التنفسي (دقيقة)
- اختبار رفع الجذع عاليا من الرقود في 30 ثانية لقياس التحمل العضلي (عدد المرات)
- اختبار عدو 30م من البداية المتحركة لقياس السرعة الانتقالية (الثواني).
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة (المتر).
- اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة (السنتمتر).

## 5.2. الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عناصر اللياقة البدنية استنادا على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة السابقة السالفة الذكر، زيادة على استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة من حيث الأهداف وخصائص واحتياجات عينة البحث.

## 1.5.2. الأسس العلمية للاختبار:

## - ثبات وموضوعية الاختبارات:

تم حساب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار حيث كان القياس الأول في 2019/10/02 ثم بعد أسبوع كان القياس البعدي في 2019/10/09 وفيما يلي الجدول الخاص بثبات وصدق الاختبارات.

الجدول 2: يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية

قيمة ر الجدولية	معامل الثبات	الوسائل الإحصائية الاختبارات
0.67	0.86	التحمل الدوري التنفسي (د)
	0.92	التحمل العضلي (عدد)
	0.93	الوثب العريض من الثبات (م)
	0.91	عدو 30م من البداية المتحركة (ثا)
	0.89	ثني الجذع من الوقوف (سم)

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط للاختبارات البدنية تراوحت ما بين 0.86 الى 0.93 وهي اكبر من قيمة ر الجدولية المقدره ب 0.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 05 وهذا ما يدل على الثبات العالي الذي تتميز به الاختبارات البدنية.

## 6.2. أسس وضع البرنامج:

- تم تحديد هدف البرنامج التدريبي وهو وضع مجموعة من الوحدات تشمل التمرينات البدني، - الألعاب الصغيرة والمسابقات التي تعمل على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث. حيث تتمشى مع خصائص هذه الفئة حيث تتميز بالشمول والمرونة وسهولة الفهم ولا تحتاج إلى الشرح المطول.

- مراعاة مبدأ التدرج من التمارين البسيطة إلى المركبة و من السهل إلى الصعب
- التوازن بين التمرينات البدنية الثابتة والتمرينات المتحركة في البرنامج.
- مراعاة مبدأ التناوب في الحمل والراحة
- مراعاة الأمن والسلامة أثناء القيام بالحركات الرياضية المختلفة.
- مراعاة الأسس النفسية الفيزيولوجية لعينة البحث
- التنوع في استخدام الوسائل البيداغوجية.
- استشارة اهتمام التلاميذ للمشاركة الفعالة في البرنامج التدريبي المقترح.

### 2.6.2. تقنين الحمل البدني:

اعتمد الباحثون على مستويات ونسب حمل التدريب وفقا لما أشار إليه مفتي إبراهيم حماد (2010) كالتالي:

الراحة الايجابية اقل من 30%

الحمل الخفيف من 30% - 50%

الحمل المتوسط من 50% - 75%

الحمل الأقل من الأقصى من 75% - 90%

الحمل الأقصى من 90% - 100%

ومن هذا اعتمد الباحثون على:

- شدة العمل من 30 إلى 50%، ومن 50% إلى 70% وحتى 80%.

- حجم التمرين (التكرارات) من (10 إلى 15 مرة)، (9 إلى 10 مرات) و (6 إلى 8 مرات)

وفقا للشدة المطبقة.

### 3.6.2. التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي: ضم البرنامج التدريبي للمجموعة

التجريبية 16 وحدة تدريبية لمدة 08 أسابيع بمعدل 02 إلى 3 وحدة تدريبية في الأسبوع

الواحد، وزمن كل وحدة تدريبية من 50 إلى 70 دقيقة.

### 7.2. خطوات التجربة الأساسية:

1- القياس القبلي: تم قياس القدرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة الممتدة من 16/10/2019 إلى 17/10/2019.

## 2- تطبيق الوحدات:

تم تنفيذ مجموعة الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة من 21/10/2019 إلى 11/12/2019، حيث متوسط الوحدة التدريبية 60 دقيقة مقسمة إلى المرحلة التحضيرية 10 إلى 15 دقيقة، المرحلة الرئيسية 30 إلى 40 دقيقة، المرحلة الختامية 05 إلى 10 دقائق. أما المجموعة الضابطة تمارس النشاط الرياضي المدرسي لنفس الفترة الزمنية. وبواقع حصتين في الأسبوع الواحد خلال السنة الدراسية 2019/2020.

3- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لجميع عناصر الياقة البدنية قيد البحث في الفترة الممتدة من 16/12/2019 إلى 18/12/2019 بنفس الطريقة والخطوات التي اتبعت في القياس القبلي.

## 8.2. المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - اختبار "ت"

## 1- 3. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الجدول 3: يوضح دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية

الوسائل الإحصائية المتغيرات	القياس القبلي س ± ع	القياس البعدي س ± ع	ت المحسوبة	Sig
التحمل الدوري التنفسي (د)	0.5 ± 2.43	0.4 ± 2.20	*3.91	0.00
التحمل العضلي (عدد)	2.5 ± 12.3	3.11 ± 15.7	*4.60	0.00
الوثب العريض من الثبات (م)	0.44 ± 1.57	0.77 ± 1.7	*4.12	0.00
عدو 30م من البداية المتحركة (ثا)	1.95 ± 6.01	0.75 ± 5.79	*3.94	0.00
ثني الجذع من الوقوف (سم)	0.92 ± 2.00	1.31 ± 4.06	*3.38	0.00

يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة بين 3.38 و4.60 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09.

الجدول4: يوضح دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للعيينة الضابطة

Sig	ت المحسوبة	القياس البعدى س±ع	القياس القبلى س±ع	الوسائل الإحصائية المتغيرات
0.068	0.7	0.41±2.43	0.5±2.51	التحمل الدورى التنفسى (د)
0.053	01	2.32 ±14.2	2.8±11.4	التحمل العضلى (عدد)
0.00	*2.10	0.7±1.72	0.51±1.68	الوثب العريض من الثبات (م)
0.057	0.37	1.08± 6.01	1.56±6.17	عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)
0.00	*3.33	1.11 ± 3.5	1.01±2.50	ثني الجذع من الوقوف (سم)

يتضح من الجدول(4) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند المجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين 0.37 و 1 وهي اقل من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، ما عدا اختبارى الوثب والمرونة حيث جاءت القيم دالة إحصائيا.

الجدول 5: يوضح دلالة الفروق بين القياسين البعديين للعينتين التجريبية والضابطة

Sig	ت المحسوبة	العيينة الضابطة س±ع	العيينة التجريبية س±ع	الوسائل الإحصائية المتغيرات
0.00	*2.11	0.41±2.43	0.4±2.20	التحمل الدورى التنفسى (د)
0.00	*2.58	2.32 ±14.2	3.11±15.7	التحمل العضلى (عدد)
0.06	0.83	0.7±1.72	0.77±1.7	الوثب العريض من الثبات (م)
0.00	*2.73	1.08± 6.01	0.75±5.79	عدو 30م من البداية المتحركة (ثا)

0.053	1.43	1.11 ± 3.5	1.31±4.06	ثني الجذع من الوقوف (سم)
-------	------	------------	-----------	--------------------------

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح التجريبية في جل عناصر البدنية ماعدا اختباري الوثب والمرونة. حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2.10 ما وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18.

#### مناقشة النتائج:

يتضح من خلال الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية (التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، السرعة، القوة والمرونة) للمجموعة التجريبية وذلك نتيجة لتأثير البرنامج التدريبي المطبق عليها الذي يحتوي التمرينات البدنية وبعض الألعاب التنافسية مع تنوعها وتدرجها وفقا للحالة التدريبية للأفراد، وذلك من خلال التدرج في شدة التمارين بالالتزام بقاعدة الانسجام الانتقال بين التمارين من السهل إلى الصعب، كما أن التمرينات البدنية المطبقة ذات انقباضات حركية متكررة تساهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية، زيادة على إدخال عنصر التشويق والإثارة والمنافسة في نفوس التلاميذ وهذا لمساعدتهم على القيام بالمهام دون الشعور بالتعب، مع العلم أن البرنامج التدريبي المطبق كان لمدة 08 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع الواحد. ومنه نرى أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع ما توصلت إليه دراسة Javad & Aliasghar التي بينت أهمية التدريبات الهوائية والأساسية على الاستقرار على حجم الجهاز التنفسي وتوازن الأطفال الصم<sup>(1)</sup>، ودراسة كيجل إسماعيل (2015) التي أظهرت إسهامات البرنامج التدريبي مقترح في تنمية بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ الصم البكم<sup>(2)</sup>. ودراسة يحيى المتيحي التي توصلت إلى أثر الايجابي برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية

(1) Javad, S., Aliasghar, N, The Effect of Aerobic and Core Stability Training Combination on Respiratory Volume and Balance of Children with Congenital Deafness, International Journal of Science Culture and Sport, Vol 6, No3, 2018.

(2) المرجع السابق.

(التحمل، القوة العضلية، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدى اللاعبين الصم<sup>(1)</sup>، ودراسة محمد نسيم خان التي بينت أهمية التمرينات البدنية التنافسية في تحسين بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى الطلاب المعاقين سمعياً<sup>(2)</sup>، ودراسة عباس لخضر وآخرون (2019) عن أهمية التمارين البدنية لتنمية التوافق العصبي العضلي للأطفال الصم والبكم<sup>(3)</sup>.

وهنا كذلك يوضح حسن النواصرة إنه بالرغم من القصور الحسي السمعي لهذه الفئة ومن خلال الأرقام والمسافات المسجلة لمؤشر تقدم مستوى اللاعبين في قطاع البطولات الرياضية ثبت أن المعاقين سمعياً على قدر كبير من اللياقة والكفاءة البدنية والمهارية، ويقترب كثيراً من مستوى الأفراد العاديين<sup>(4)</sup>. وهنا يتبين أن للياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الحياتية وإجادتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته وفقاً لنوع النشاط وطبيعته، الحالة الصحية ونوع الإعاقة لدى الأشخاص كذوي الإعاقة السمعية.

كما أظهرت نتائج البحث (الجدول 4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية ما عدا اختباري القوة والمرونة حيث جاءت القيم دالة إحصائية. ويرجع ذلك الباحثون إلى اهتمام المدرس بحصص التربية البدنية والرياضية للتلاميذ بالمدرسة من أجل تحسين بعض الحركات الأساسية لديهم كالمرونة، التوازن، التوافق والدقة، والذي اعتمد على اللعب (العاب الوثب، ألعاب التوازن، ألعاب الرمي وتمارين المرونة المفصلية) في حين غابت تمارين

(1) يحيى المتبي (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 28 (3).

(2) محمد نسيم أحمد خان، تأثير التمرينات البدنية التنافسية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى الطلاب المعاقين سمعياً (12-15 سنة). المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 56، جامعة حلوان، 2008.

(3) عباس لخضر، كيجل إسماعيل، بونشادة ياسين، أثر تمارين بدنية لتنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليد في تنمية مهارة التهديف في كرة اليد للأطفال الصم والبكم (12-15 سنة). مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد 5، 2019..

(4) حسن محمد النواصرة، ذوي الاحتياجات الخاصة-مدخل في التأهل البدني، دار الوفاء، الإسكندرية، 2006.

التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، مع العلم ان القوة تعتبر من العناصر ذات العلاقة بالصحة البدنية، وهنا تتجلى مكانه الأنشطة البدنية والرياضية في حياة الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية وأثارها الايجابية على النواحي البدنية والحركية (اللياقة البدنية، القدرات البدنية، القدرات الحركية).

وقد أكدت كل من دراسة فتحية علي محمد متولي حول بناء منهج للتربية الرياضية للصم والبكم في المرحلة الابتدائية<sup>(1)</sup>. وهناء عبد الفتاح حول منهج تربية رياضية مقترح للتلاميذ ذوي الاحتياجات السمعية الخاصة في المرحلة الابتدائية على أهمية التربية البدنية والرياضية للتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية بالمرحلة الابتدائية<sup>(2)</sup>، وهذا ما أقره الكثير من المختصين مثل حلمي إبراهيم وليلى فرحات<sup>(3)</sup> عمر عفيفي<sup>(4)</sup> وأحمد أبو الليل وطه سعد علي<sup>(5)</sup> على أهمية تصميم البرامج الرياضية التعليمية والتدريبية لفوائدها الايجابية في حياة الأشخاص المعاقين سمعياً.

ومن الجدول (5) نلاحظ تفوق افراد العينة التجريبية على العينة الضابطة في جل عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح وتأثيره على عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، حيث شمل البرنامج على مجموعة من التمرينات البدنية (تمرينات التحمل، القوة والمرونة) والألعاب الصغيرة والمسابقات حيث تتمشى مع خصائص هذه المرحلة والتي تعمل على تنمية تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية بإتباع الأسس العلمية في تطبيق البرنامج من شدة وحجم وكثافة، وكذا التنوع في توظيف مستويات الحمل البدني، ضف إلى ذلك فان التحسن يرجع إلى التداخل الايجابي بين عناصر اللياقة البدنية الأخرى مثل تمرينات التحمل، القوة والمرونة مقارنة بالعينة الضابطة المعتمدة على اللعب في حصص الأنشطة البدنية والرياضية بإشراف المدرس المختص، وهذا يوضح أهمية برامج الأنشطة الرياضية لذوي الإعاقة تعمل على تنمية اللياقة البدنية والحركات الأساسية

(1) المرجع السابق.

(2) المرجع السابق.

(3) المرجع السابق.

(4) المرجع السابق.

(5) المرجع السابق.



والإدراك العام للجسم وتوفير مهارات رياضية متنوعة وإعطائه الإحساس بالقيمة والاحترام كانسان بغض النظر عن إعاقته.

وهنا يتفق المختصون في هذا المجال مثل Platonov و Shephard بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية، سواء للتخصص في المجال الرياضي، أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية. وتعتبر اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه<sup>(1)</sup>. وأضاف دراغمة إياد أن اللياقة البدنية مطلب أساسي لحياة الفرد وذلك لارتباطها بالصحة والشخصية والقوام والتي بدورها تساعد الفرد على أداء متطلبات الحياة على أكمل وجه<sup>(2)</sup>، لذا فإن اللياقة تعد ركيزة أساسية في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية حيث إنها تعد الهدف الأول لدى المدرب أو الإداري في الأنشطة الرياضية كافة وذلك لرفع مستوى الفريق أيا كانت طبيعة النشاط الرياضي. ولهذا يقول أبو زيد إن التخطيط السليم للتدريب أو التدريس في المقام الأول كما يراه إبراهيم عبد المقصود وحسن الشافعي منبهج أو مدخل لحل المشكلات، وهذا المنهج لكي يكون فعالاً ومجدياً يلزم أن يكون مفهوماً ومقبولاً من القائمين على تنفيذه<sup>(3)</sup>. وهذا يتأكد مع ما ذكره سعد محسن في أن آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية بأن المنهج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور الإنجاز إذا بني على أساس علمي في

(1) Platonov, V. A. A book for Physical Education Institutes, Physical and Sport, Physical Culture publishers, Kiev,1994; Shephard, Y, Relationship between Perception of physical Activity and Health Related Fitness, Journal of Sports Medicine and physical fitness, Vol 35, No3,1999.

(1) الدراغمة إياد عبد يوسف، تأثير ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية لطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، 2013.

(3) أبو زيد عماد الدين، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.

تنظيم عملية التدريب وإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة<sup>(1)</sup>.

ومنه نقول أن الأنشطة البدنية الرياضية في شكلها التعليمي أو التدريبي تساعد في تحسين القدرة الحركية العامة للأفراد من قدرات بدنية ومهارات حركية أساسية، فهي تساعد في تلبية الاحتياجات الحياتية الأساسية من الحركة، وهنا تتأكد أهمية تصميم البرامج التدريبية البدنية أو الرياضية لتحسين مختلف عناصر اللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة السمعية من أجل الصحة أو الإنجاز.

### خاتمة:

هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريب بدني لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية (14-16 سنة) وفقا للأسس العلمية، وبعد عرض وتحليل النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع عناصر اللياقة البدنية قيد البحث مع أفضلية نتائج العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة مما يعزز الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث.

ومنه نقدم التوصيات التالية:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية.
- الاهتمام بحصص الأنشطة البدنية والرياضية في مدارس التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية ( الصم البكم ).
- الاهتمام بالجانب البدني والحركي لذوي الإعاقة السمعية.
- تصميم البرامج التدريبية لتحسين اللياقة البدنية للصحة أو الانجاز لفائدة الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية

(1) سعد محسن، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، كلية التربية الرياضية، بغداد، 1999.

- إجراء بحوث مشابهة لمعرفة فاعلية مختلف التدريبات البدنية على عناصر اللياقة البدنية وفقاً لبعض المتغيرات (السن، الجنس، نوع الإعاقة ودرجتها).

## المراجع:

### المراجع العربية:

1. أبو زيد عماد الدين، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.
2. احمد أبو الليل، طه سعد علي، التربية البدنية لذوي الحاجات الخاصة، مكتب الفلاح، الكويت، 2005.
3. الدراغمة إياد عبد يوسف، تأثير ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية لطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، 2013.
4. بن زيدان حسين، جمال مقراني، نور الدين عتوتي، اثر استخدام أنشطة ألعاب الكرات على بعض القدرات الحركية التوافقية لدى التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية (09-12) سنة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد6، العدد3، جامعة المسيلة، 2015.
5. بن زيدان حسين، حجار محمد، كوتشوك سيدي محمد، مقراني جمال، أثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في كرة القدم (14-16) سنة، مجلة التحدي، العدد14، جامعة ام البواقي، 2018.
6. بن عبد الرحمن سيد علي، معاش حسن، مقنين عبدالحق، أثر النشاط البدني والرياضي المكيف في تطوير القوة العضلية لذوي الاحتياجات الخاصة من فئة الإعاقة السمعية، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد4، العدد1، جامعة الجلفة، 2017.
7. حسن محمد إبراهيم، تأثير استخدام التدريب الطولي على بعض المبادئ الخطئية الدفاعية لاعبي كرة القدم من الصم البكم، ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، اسيوط، 2009.
8. حسن محمد النواصره، ذوي الاحتياجات الخاصة-مدخل في التأهل البدني، دار الوفاء، الإسكندرية، 2006.
9. حلمي إبراهيم، ليلى السيد فرحات، التربية الرياضية والترويج للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

10. سعد محسن، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، كلية التربية الرياضية، بغداد، 1999.
11. عباس لخضر، كيجل إسماعيل، بونشادة ياسين، أثر تمارين بدنية لتنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليد في تنمية مهارة التهديف في كرة اليد للأطفال الصم والبكم (12-15) سنة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 10، العدد 5، 2019.
12. عبد الحق عماد، دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 6، العدد 4، 2005.
13. عبد الفتاح عبد السلام، علي سيد، بطارية قياس مستوى اللياقة البدنية للرجال كبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مصر، 2014.
14. عماد عبد الحق وآخرون، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد 24، العدد 6، 2010.
15. عمر عفيفي، التربية البدنية للمعوقين، دار حراء، القاهرة، 1998.
16. كيجل إسماعيل، تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى تلاميذ الصم البكم، مجلة المحترف، العدد 7، 2015.
17. لخضر عباس، لمين حواش، علاقة بعض التمرينات التوافقية بمستوى التوافق العصبي العضلي لدى الأطفال الصم البكم (12-15 سنة). مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 6، العدد 16، 2019.
18. محمد صبيحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
19. محمد محمود كاظم، منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعب كرة اليد، ماجستير غير منشورة. جامعة، كلية التربية الرياضية، بغداد، 1993.
20. محمد نسيم أحمد خان، تأثير التمرينات البدنية التنافسية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى الطلاب المعاقين سمعيا (12-15 سنة). المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 56، جامعة حلوان، 2008.

21. منير التلاحمة، ادريس صقر جرادات، عناصر اللياقة البدنية لدى الاطفال في المرحلة الاساسية-دراسة مقارنة بين الاطفال الصم وغير الصم، مجلة الابداع الرياضي، المجلد4، العدد1، جامعة المسيلة، 2013.
22. يحيى صالح الميتمي، أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد28، العدد3، 2014.
23. يحيى صالح الميتمي، تأثير برنامج تدريبي مختلط (في الوسطين الأرضي والمائي) لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم من الصم، دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2009.

#### المراجع الأجنبية:

1. Alves, L., **The effect of physical program with ball on the physical and technical abilities for football players**, Journal of Sports Science and Medicine, N<sup>o</sup>2, 2003.
2. Goodman & Hooper, C., **Hard of hearing children and youth a review of psychomotor Behavior**, united states,1992.
3. Javad, S., Aliasghar, N, **The Effect of Aerobic and Core Stability Training Combination on Respiratory Volume and Balance of Children with Congenital Deafness**, International Journal of Science Culture and Sport, Vol 6, N<sup>o</sup>3, 2018.
4. Platonov, V. A. **A book for Physical Education Institutes, Physical and Sport**, Physical Culture publishers, Kiev,1994.
5. Shephard, Y, **Relationship between Perception of physical Activity and Health Related Fitness**, Journal of Sports Medicine and physical fitness, Vol 35, N<sup>o</sup>3,1999.