

فاعلية برنامج نشاط بدني مكيف باستخدام المهارات الأرضية في الجمباز لتحسين بعض صفات اللياقة البدنية لدى فئة الصم والبكم.

The effectiveness of an adapted physical activity program using gymnastic skills to improve some of the physical condition of the deaf and dumb class.

حمودي عايدة¹، حرياش براهيم²، جفدم بن ذهيبية³

^{1,2,3} معهد التربية البدنية والرياضية جامعة بمستغانم، ¹ hammoudiabl@gmail.com ،

² brahim.harbach@univ-mosta.dz ، ³ bdjourdem@yahoo.com

معلومات عن البحث:	ملخص:
تاريخ الاستلام: 2019/12/30 تاريخ القبول: 2020/03/28 تاريخ النشر: 2020/06/13 الكلمات المفتاحية: النشاط البدني المكيف، المهارات الأرضية في الجمباز، صفات اللياقة البدنية.	تهدف هذه الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لنشاط بدني مكيف في تحسين بعض صفات اللياقة البدنية باستخدام المهارات الأرضية في الجمباز لفئة الصم والبكم، وقد اعتمدنا على عينة بلغت 20 طفل جنس ذكور أعمارهم ما بين 10-13 سنة بمدرسة المعاقين سمعيا بسيدي بلعباس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث استخدمنا المنهج التجريبي واعتمدنا على مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية، وقد تم توظيف اختبارات ستودنت في التحليل الاحصائي، وقد افرزت النتائج على ان ممارسة النشاط البدني المكيف بانتظام يحسن جميع صفات اللياقة البدنية من خلال استخدام بعض الحركات الأرضية في الجمباز، ومن اهم التوصيات التكتيف من الجهود لإقامة شبكة علمية مختصة في النشاط البدني المكيف في رياضة الجمباز الصم والبكم .
Keywords: Adapted physical activity. Physical condition. Ground skills in gymnastics.	Abstract This study aims to identify the effectiveness of a proposed training program for adapted physical activity in improving some of the physical characteristics of using skills in gymnastics for the deaf and dumb class. Their choice is the random method, as we used the experimental method and relied on a set of physical fitness tests. The T-Student was used in statistical analysis. The results showed that practicing adapted physical activity regularly improves all physical fitness through the use of some movements. For gymnastics flooring, among the most important recommendations is the intensification of efforts to establish a scientific network specialized in adapted physical activity

1. مقدمة:

تعتبر الرياضة غنية بالمواقف الفعالة وهي من وسائل تقدم الأمم ومراة صادقة لمستوى حضاراتها ونهضتها والجمباز كرياضة أساسية ذات تأثير مباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية، لقيت اهتماما عظيما من طرف المسؤولين في شتى بلدان العالم. (حرياش براهيم، 2017، ص236). وقد عرف الإنسان الإعاقة السمعية (ضعف السمع والصمم) منذ قدم الزمان، حيث ورد في القرآن الكريم في قوله تعالى: (صُمُّ بَكْمٌ عُمِّيٌّ فَهُمْ لَا يَرْجِعُونَ) (18)) وقوله (حَتَّمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ ۗ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (7)) وتفيد السير بأن الاهتمام بتربية الصم قد ظهر بعد القرن الخامس عشر ميلادي، والإعاقة هي عدم القدرة على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة، والإعاقة هي من الضرر البدني أو العجز، (ابراهيم، 2002)، وقد كان المعوقين سمعيا أول الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة الذين قدمت لهم الخدمات التربوية والتأهيلية وتمثل ذلك في مدرسة الصم التي أسسها راهب إسباني يدعى ديون سنة 1578م، (محمد، 2008)، تعد السنوات الأولى في حياة الطفل ذات أهمية في تعلم الكثير من المهارات واكتساب العديد من الخبرات الضرورية للمراحل اللاحقة إذ يطلق عليها المرحلة الحرجة (period critical) والتي تعني أن هناك سنوات عمرية زمنية في حياة الطفل يكون فيها أكثر استعداداً، للاستفادة من الخبرات البيئية واستغلالها إلى أقصى مستوى، إذ تعتبر السنوات الأولى فترة حرجة لاكتساب وتطور اللغة (عدس، 2003)، وفي القرن الثامن عشر بدأت تظهر المدارس والمؤسسات الخاصة في أنحاء مختلفة من أوروبا، وفي تلك الحقبة الزمنية كان معلمو الصم والبكم رجال الدين معروفين أو رجال دفعهم العامل الديني لمساعدة هؤلاء الأفراد وكانت غايتهم الأساسية مساعدة الصم والبكم على إكتساب

المفاهيم الدينية والأخلاقية، وفي القرن التاسع عشر توصلت الجهود لإنشاء مدارس ومؤسسات يديرها القطاع الخاص والقطاع الحكومي، وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر أصبح التركيز في تربية المعوقين سمعياً على تعليم الكلام والقراءة بالشفاه واللغة اليدوية (لغة الإشارة وتهجئة الأصابع)، وكان من رواد التربية الخاصة للصم والبكم في أمريكا الكساندر جراهام بل وهو مخترع جهاز الهاتف، وفي القرن العشرين أصبح بإمكان المعوقين سمعياً الدراسة في المؤسسات الخاصة. (الملاح، 2016).

تعتبر الحركات الأرضية في رياضة الجمناز القاعدة الأساسية لكل أنواع الحركات الجمنازية بحيث تعمل على بناء الجسم بأكمله، وإعداده إعداداً صحيحاً، كما تعتبر من الأغراض الهامة في تنمية وإعداد القوام الجيد بشكل عام، ذلك ويساهم بشكل فعال في أداء مختلف المهارات الحركية. (الهادي، 2002، ص 45). وأشارت العديد من الدراسات في مجال الأنشطة البدنية إلى أهمية التمرينات البدنية بأنواعها وأشكالها المختلفة ولجميع الفئات من الأسوياء والمعوقين في بناء الجسم والمحافظة على القوام وتحسين اللياقة البدنية مما يؤدي إلى تحسين مستوى الكفاءة والإنتاجية للفرد في مختلف مجالات الحياة. (محروس محمد وآخرون، 1993، ص 16).

إن موضوع بحثنا ذو أهمية كبيرة بالنسبة لفئة الصم والبكم وذلك لحاجتهم إلى أنجع الطرق والأساليب التي تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك من خلال معرفة دور النشاط الحركي وأثره الإيجابي على تحسين بعض صفات اللياقة البدنية لدى الصم والبكم، وهذا ما دفعنا إلى البحث عن حل للمشكلة التي بني عليها البحث، أزداد اهتمام الكثير من المجتمعات في عصرنا الحاضر بذوي الإحتياجات الخاصة، من خلال البرامج المستخدمة لهذه الفئة والتي تضمن التطور والتحسين في اللياقة البدنية، يعد النشاط البدني المكيف وتحسين عناصر الصفات اللياقة البدنية من أهم

الجوانب التي يسعى المدربون إلى الارتقاء بها في الألعاب الفردية ولعبة الجمباز خاصة من خلال البرامج التدريبية لفئة الصم والبكم، ومن خلال إطلاع الباحثين على العديد من الدراسات والأبحاث العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة ومنها دراسة لباي حليم (2016) (حليم، 2016)، ودراسة بوراس فاطمة (2004) (بوراس فاطمة الزهراء، 2004)، ودراسة بن زيدان حسين (2011)، ودراسة زيان عاشور (2019)، ومن خلال المقابلات الشخصية مع مسؤولي مراكز ذوي الإحتياجات الخاصة ومن خلال لقاءاتنا مع فئة الصم والبكم، ارتأى الباحثون القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج النشاط البدني المكيف في تحسين بعض صفات اللياقة البدنية باستخدام الحركات الأرضية في الجمباز لفئة الصم والبكم.

ومشكلة البحث في الواقع ظهرت جلليا من خلال المتابعة الميدانية لبعض المراكز البيداغوجية لفئة الصم والبكم حيث لوحظ افتقار حصص الأنشطة البدنية والرياضية إلى أنواع التدريبات التي تساهم تنمية الصفات البدنية لهذه الفئة التي تحتاج إلى الرعاية والاهتمام في مجال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، لذا جاء اهتمام الباحثين حول استخدام برنامج للتدريبات في رياضة الجمباز وبالضبط الحركات الأرضية كنشاط حركي بهدف تحسين بعض عناصر الصفات اللياقة البدنية للصم البكم وللمساعدة في حل المشكلة ومعالجتها استوجب الإجابة على السؤال الرئيسي التالي هل البرنامج النشاط البدني المكيف المقترح يحسن من بعض الصفات اللياقة البدنية باستخدام الحركات الأرضية في الجمباز لفئة الصم والبكم؟.

II. الطريقة وأدوات:

أ. المنهج: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة) لملاءمته طبيعة الموضوع حيث ومن الممكن الحصول على نتائج ذات درجة عالية.

ب. مجتمع وعينة البحث: قد اعتمدنا على عينة متكونة من 20 طفل جنس ذكور اخترناهم بالطريقة العشوائية، من المجتمع الأصلي للدراسة الذي بلغ عددهم 36 معاقا سمعيا تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 13 سنة، واعتمد الباحثون على عشرة أطفال كمجموعة تجريبية والتي طبق عليها البرنامج المقترح الخاص، أما الأطفال الباقين يدرهم مدرهم كمجموعة ضابطة وهي التي طبق عليها البرنامج العادي.

ج. ضبط متغيرات البحث: لسير الحسن لتجربة البحث الميدانية تم التي من شأنها إعاقة أو تغيير اتجاه التجربة والمتمثلة في:

- تجانس عينة البحث من جميع الجوانب (الجنس، العمر الزمني، العمر التدريبي).
- وقت الوحدة التدريبية المقترحة للعينتين 60 دقيقة.
- استخدام وحدتين تدريبيتين في الأسبوع (الأحد، الأربعاء).
- الوحدات التدريبية تجرى مساء (ابتداء من الساعة الرابعة) داخل القاعة.
- إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة في نفس التوقيت لكل العينات وتحت نفس الظروف بإشراف الباحثون وبمساعدة فريق العمل.
- استبعاد بعض الأطفال منهم المصابين وغير المنتظمين في النشاط.
- توحيد الوسائل المستخدمة في الحصص التدريبية. (الطائي، 2009).
- 7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة: (عبد الرحيم، 2001).

جدول (1) يبين صدق وثبات اختبارات اللياقة البدنية

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

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

الجدول رقم (02) يوضح مدى تجانس بين العينتين التجريبية والضابطة اختبارات اللياقة البدنية للاختبار القبلي باستخدام اختبار ف

الدلالة الاحصائية	ف المحسوبة	ف الجدولية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الاحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير دال	1,08	9,6	1,09	26,8	1,14	25,4	اختبار الوثب العمودي
غير دال	1,32		0,21	1,71	0,23	1,65	اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ
غير دال	1,1		1,04	6,78	1,1	6,79	الاختبار المشي على العارضة
غير دال	2		0,42	2,01	0,6	1,84	اختبار وقوف اللقلق
غير دال	2,6		1,58	25	2,54	24	الجري في المكان 15 ثانية
غير دال	2,17		1,33	14,1	1,96	13,8	جري الزقزاق بين المقاعد
غير دال	2,11		1,64	50,2	2,38	50,2	ثني الجذع للأمام من الوقوف

يتضح من خلال الجدول رقم (02) باستخدام اختبار ف حيث تتراوح قيمة ف المحسوبة بين 1,08 الى 2,60 وهي كلها أصغر من قيمة ف الجدولية المقدر ب 9,6 وهذا عند درجة الحرية $n-1 = 4$ ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني ان النتائج

المتحصل عليها غير دال إحصائيا ومنه نستنتج مدى التجانس القائم بين العينتين الضابطة والتجريبية حيث إن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس القائم بين العينتين الضابطة والتجريبية في هذه الاختبارات.

جدول رقم (03) يمثل نتائج معامل الالتواء للعيينة التجريبية وضابطة

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

من خلال الجدول يتضح ان جميع القيم معامل الالتواء لجميع اختبارات اللياقة البدنية القبلية محصورة في المجال $[-3, +3]$ وهذا يؤكد على وجود اعتدالية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات القبلية.

III. عرض النتائج:

1- عرض نتائج اختبارات اللياقة البدنية القبلية والبعدي لعيينة البحث الضابطة

الجدول رقم (04) نتائج اختبارات اللياقة البدنية القبلية والبعدي لعيينة البحث

الضابطة

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقاييس الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير دال	0,80	2,77	2,73	26	1,14	25,4	اختبار الوثب العمودي
غير دال	1,76		0,13	1,74	0,23	1,65	اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين
غير دال	1,02		0,94	7,11	1,1	6,79	الاختبار المشي على العارضة
غير دال	1,32		0,46	2,03	0,60	1,84	اختبار وقوف للقلق
غير دال	1,08		2,16	24,8	2,54	24	الجري في المكان 15 ثانية
غير دال	1,63		1,59	14,25	1,96	13,83	جري الزقراق بين المقاعد
غير دال	1,5		1,22	49	2,38	50,2	ثني الجذع للأمام من الوقوف

باستخدام اختبار ت حيث تتراوح قيمة ت المحسوبة بين 0.80 إلى 2.05 وهي كلها أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر ب 2,77 وهذا عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني إن النتائج المتحصل عليها غير دال إحصائيا.

2- عرض نتائج اختبارات اللياقة البدنية القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية

الجدول رقم (05) نتائج اختبارات اللياقة البدنية القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية

المقاييس الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
اختبار الوثب العمودي	1,09	26,8	1,78	31,2	2,77	5,87	دال
اختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ باليدين	0,21	1,71	0,16	1,94		6,14	دال
اختبار المشي على العارضة	1,04	6,78	0,22	5,21		3,98	دال
اختبار وقوف اللقطة	0,42	2,01	0,8	3,14		4,35	دال
الجرى في المكان 15 ثا	1,58	25	3,28	29,6		4,27	دال
جري الزقراق بين المقاعد	1,33	14,12	0,87	11,91		7,53	دال
ثني جده للأمام من الوقوف	1,64	50,2	1,58	54		10,15	دال

3- مقارنة نتائج الاختبارات البدنية لعينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

جدول (6) نتائج اختبارات اللياقة البدنية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في

الاختبار البعدي

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
اختبار الوثب العمودي	2,73	26	1,78	31,2	2,30	3,55	دال
اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ	0,21	1,71	0,16	1,94		6,14	دال
اختبار المشي على العارضة	0,94	7,11	0,22	5,21		4,32	دال
اختبار وقوف اللقطة	0,45	2,03	0,8	3,14		2,67	دال
الجرى في المكان 15 ثانية	2,16	24,8	3,28	29,6		2,72	دال
جري الزقراق بين المقاعد	1,59	14,25	0,87	11,91		2,87	دال
ثني الجده للأمام من الوقوف	1,22	49	1,81	54		5,59	دال

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ ت المحسوبة في اختبارات اللياقة البدنية البعدي بحيث تبين ان قيمتها المحسوبة في جميع الاختبارات اللياقة البدنية كانت على التوالي 3,55 - 6,14 - 4,32 - 2,67 - 2,87 - 5,59 وهي قيم اكبر من ت الجدولية

فاعلية برنامج نشاط بدني مكيف باستخدام المهارات الأرضية
في الجمناز لتحسين بعض صفات اللياقة البدنية لدى فئة الصم والبكم.



المقدرة ب 2,30 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات اللياقة البدنية البعدية هي لصالح المجموعة التجريبية، وعلى ضوء هذه النتائج في الاختبارات اللياقة البدنية البعدية لعينة البحث، يظهر لنا أن جميع القيم أكبر من قيمة ت الجدولية فهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يبين الأثر الإيجابي لوحدات المستخدمة بالنشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمناز اعتمادا في كل الحصة على الإيقاع حيث يرى ناصف يوسف ورياض الراوي في دراسة بعنوان تأثير دورات الإيقاع الحيوية البدنية والنفسية والعقلية على الانجاز الرياضي أن الإنسان كجهاز حيوي معقد يخضع لعدة متغيرات منتظمة تعرف بالإيقاع لتشمل الحالة البدنية والانفعالية والعقلية حيث يتغير هذا الإيقاع يوميا على شكل دورات منتظمة (ناصر يوسف، 2017) والذي طبق على المجموعة التجريبية وممارسة النشاط البدني المكيف للمعاقين الصم والبكم يساهم في تطوير مجموعة من الصفات اللياقة البدنية بنسب متفاوتة.

IV. مناقشة النتائج:

قيمة ت المحسوبة مابين 3,98 إلى 10,15 وهي كلها أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة ب 2,77 وهذا عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0,05، ما يعني أن النتائج المتحصل عليها دالة إحصائية حيث نلاحظ أن اختبار القوة للعينة التجريبية بمتوسط حسابي 26,8، وانحراف معياري 1,09 في الاختبار القبلي، في حين المتوسط حسابي 31,2، والانحراف معياري 1,78 في الاختبار البعدي، وقيمة (ت) المحسوبة قد بلغت 5,87 وهي أكبر من (ت) الجدولية مما يدل على ان نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي بينهما فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي،

حيث أن العينة التجريبية قد تحسنت لديها القوة العضلية للرجلين، وهذا راجع إلى فعالية وحدات النشاط البدني باستخدام الحركات الأرضية المقترحة، وهذا ما يتفق مع زيان عاشور في دراسته "تأثير برنامج مقترح لتنمية القوة لدى طلبة تخصص جمباز حيث أن القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية تحسن من الصفات البدنية ومنه تحسين الأداء والقوة العضلية (زيان عاشور، جوان 2019). أما نتائج اختبار القوة (اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ باليدين) فقد توصلنا إلى أن العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط البدني المكيف في الجمباز كانت أكثر فعالية في تنمية القوة العضلية لليدين، وهذا ما يتفق ودراسة بن صخرية الطيب وبن زيدان حسين بعنوان اثر برنامج أنشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن 60-70 سنة، حيث ارتكزت الدراسة في الإرشادات الصادرة من قبل الهيئات الصحية المعنية بالطب الرياضي إلى ضرورة ممارسة تمارين تقوية العضلات لكل الفئات مرتين في الأسبوع لتحقيق الفائدة المرجوة منه. (بن زيدان حسين، 2017). تليها نتائج اختبار التوازن المتحرك التي تبين أن العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمباز تحسنت في صفة التوازن المتحرك، هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار المشي على العارضة لصالح مجموعة التجريبية وهذا ما يتفق ودراسة بن زيدان حسين الموسومة بعنوان دراسة مقارنة لصفة التوازن بين التلاميذ الأسوياء والمعاقين سمعياً (09-12) سنة حيث أن درجة أو شدة الإعاقة تؤثر على صفة التوازن. (بن زيدان حسين، 2011) وحسب قدور باي في دراسته بعنوان أثر برنامج تربية نفس حركية على بعض القدرات الإدراكية لدى المعاقين عقلياً التي أكدت على احتواء البرنامج على التمرينات والألعاب نفس حركية تساعد الطفل على تنمية التوازن. (قدور باي بلخير، 2016). وفيما يخص

نتائج اختبار التوازن الثابت، فمن خلال النتائج نستخلص أن العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمناز قد تحسنت صفة التوازن الثابت لديها، وهذا راجع إلى فعالية الوحدات المقترحة باستخدام الحركات الأرضية في الجمناز التي كانت لها دور فعال في تحسين التوازن الثابت، حيث أكد الباحثان الشيخ صافي وبوراس فاطمة في دراسة بعنوان اثر برنامج ترويجي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا أكدا على ضرورة توظيف برامج ترويجية رياضية للتخفيف من القلق والتواصل الاجتماعي ومشاركة الآخرين (الشيخ صافي، 2018). ونتائج اختبار المرونة تدل على أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي بينهما فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي ومنه نستخلص أن العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمناز فعالة في تحسين صفة المرونة للعينة المدروسة، وهذا راجع إلى فعالية الوحدات النشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمناز التي كانت لها دور فعال في تحسين العضلات الخلفية للفخذ وعضلات الجذع وبالتالي زيادة قياس ثني الجذع، أما نتائج اختبار الرشاقة فنستخلص من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمناز فعالة في تحسين الرشاقة للعينة المدروسة، وهذا راجع إلى فعالية الوحدات النشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمناز التي كانت لها دور فعال في تحسين المجاميع العضلية المختلفة، حسب دراسة مقراني جمال وآخرون بعنوان فاعلية استخدام الملاعب المصغرة في تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (15-13) سنة كلما صغرت مساحة الملعب كلما كان الأداء أصعب ويحتاج اللاعب إلى التوافق العضلي العصبي وبالتالي تزيد الدقة. (مقراني جمال وآخرون، 31 ديسمبر 2015)

أما اختبار السرعة (اختبار الجري في المكان 15 ثانية)، يستخلص الباحثون من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها وحدات النشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمباز فعالة في تحسين صفة السرعة، وهذا راجع إلى فعالية الوحدات النشاط البدني المكيف والحركات الأرضية في الجمباز التي كانت لها دور فعال في زيادة السرعة.

٧. خاتمة:

إن لممارسة النشاط البدني المكيف دور متميز في حياة المعاقين سمعياً لأنه يسعى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية وجميع الجوانب الأخرى للفرد، فيمكن أن نؤكد إن معظم المدارس الخاصة بالصم والبكم لم تخضع إلى لمثل هذه البرامج وذلك بهدف تطوير اللياقة البدنية الأمر الذي دفع الباحثون إلى اختيار هذه الدراسة وخاصة الإعاقة السمعية التي تؤثر على حركة الأطفال حيث يعاني أفراد هذه الإعاقة من مشكلات في الاتصال دون اكتشافهم للعالم الخارجي والتفاعل معه لذلك يجب تزويدهم بالتربية اللازمة للتواصل، حيث أن هذه الإعاقة تفرض قيود على النمو الحركي لديهم مما يلاحظ عندهم تأخر النمو الحركي مقارنة مع الأسوياء وذلك لأنهم لا يسمعون الحركة وأنهم يشعرون بالأمن بسبب التسلق أقدامهم بالأرض كما أن لياقتهم البدنية لا تكون بمستوى لياقة الأسوياء. (العزة، 2001، ص51) لا بد على المختصين أن يكتفوا من مجهاداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث العلمية في رياضة الجمباز وخاصة الحركات الأرضية الموجهة لصغار الصم البكم نظراً لأهميتها في هذه المرحلة والمراحل الأخرى، العمل على إقامة دورات تكوينية لمعلمين والمربين تهدف إلى زيادة الخبرات، يجب إدراج حصة التربية البدنية والرياضة معدلة ومكيفة في مدارس الصم البكم كمادة رسمية في التوزيع الأسبوعي وبوقت كاف، يجب على

المختصين مراعاة درجة الإعاقة وعامل الفروق الفردية بين التلاميذ ومبدأ الأمن والسلامة أثناء القيام بالنشاط الرياضي.

VI. الإحالات والمراجع:

1. ايمان حسين الطائي. (2009). سلسلة محاضرات التقويم و القياس في التربية البدنية. بغداد: اكااديمية الطب الرياضي وعلم النفس.
2. اسامة رياض ونهاد احمد عبد الرحيم. (2001). القياس و التأهيل الحركي ط1. مصر: دار الفكر العربي.
3. الشيخ صافي وبوراس فاطمة. (2018). اثر برنامج ترويجي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، 148.
4. باي حلیم. (2016). أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن الحركي للاطفال ذوي الإعاقة السمعية البسيطة. المسيلة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
5. بن زيدان حسين. (2011). دراسة مقارنة لصفة التوازن بين التلاميذ الاسوياء والمعاقين سمعيا(12-09) سنة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، 12.
6. بن صخرية الطيب وبن زيدان حسين. (2017). اثر برنامج انشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن (70-60) سنة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية ، 326.
7. بوراس فاطمة الزهراء. (جويلية 2004). اثر ممارسة بعض الحركات الجمنازية في تحسين مستوى الذكاء للاطفال المتخلفين عقليا القابلين للتدريب . المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، 24.

8. زيان عاشور. (جوان 2019). تأثير برنامج مقترح لتنمية القوة لدى الطلبة تخصص جمباز. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، 174.
9. قدور باي بلخير. (2016). اثر برنامج تربية نفس حركية على بعض القدرات الادراكية الحركية لدى المعاقين عقليا. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية.
10. مقراني جمال واخرون. (31 ديسمبر 2015). فاعلية استخدام الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية في كرة اليد (13-15) سنة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية.
11. حرياش براهيم واخرون. (2017). "علاقة الضغوطات المهنية بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط". مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 14(01)، الصفحة 235-258.
12. ناصف يوسف ورياض علي الراوي. (ديسمبر 2017). تأثير دورات الايقاع الحيوية البدنية والنفسية والعقلية على الانجاز الرياضي. المجلة العلمية لعلوم الانشطة البدنية والرياضية، 71.
13. تامر المغاوري محمد الملاح. (2016). الإعاقة السمعية بين التأهيل والتكنولوجيا. الأسكندرية: كلية التربية بجامعة الاسكندرية.
14. احمد محمد عبدالحמיד. (2009). الاعاقة السمعية. السعودية: الشبكة السعودية لذوي الاعاقة.
15. سالم احمد بني حمدان. (2012). الجمباز الفني من الالف الى الياء ط1. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
16. محي الدين توق، يوسف قطامي، عبدالرحمن عدس. (2003). أسس علم النفس التربوي. مصر: دار الفكر للطباعة والنشر.