

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية

١. القرآن الكريم : مطبعة الأنوار المحمدية ، القاهرة ، الطبعة الثالثة ١٩٨٨م سورة الحجرات الآية (١٣-٤٣٤)
٢. أبتهاج محمود طلبه "دراسة تشخيصية للسلوك التوافقي لدى المعاقين عقليا و الموهوبين رياضيا"، المؤتمر العلمي الثاني للطفل العربي الموهوب كليه رياض الأطفال ، جامعة القاهرة ١٩٧٧م
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فيسولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٦ م
٤. أسماء عبد الله محمد العيطة " تنمية بعض جوانب السلوك التكيفي لدي عينة من الأطفال المتخلفين عقليا بدولة قطر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الرقازيق ١٩٩٥م
٥. أشرف إحكام محمد رزق "تأثير برنامج بدني تأهلي متنوع للمصابين بالانحناء الجانبي في العمود الفقري لتلاميذ التعليم الأساسي للسن من ٨-١٥ سنة " . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٩٥م
٦. أمل جميل يوسف "برنامج حركي لتطوير الكفاءة البدنية للعملات الكفيفات و تأثيره علي معدل الإنتاج" ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٦ م
٧. أمنه مصطفى الشبكشي "تأثير برنامج العاب صغيرة مقترح علي تنمية الأداء الحركي والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقليا " مجلة العلوم و الفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة المجلة السادس العدد الثالث ١٩٩٤م
٨. بركسان عثمان حسين سليمان "أثر التمرينات علي تطور النمو العقلي والجسمي للمعوقين فكريا " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، القاهرة ١٩٧٨م
٩. حسن حسين أبو الرز "تأثير برنامج مقترح للتمرينات البدنية علي بعض القدرات الحركية والانحرافات القومية للمعوقين بدنياً " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٨٩م

١٠. حسين محمد المصيلحي : "أثر برنامج حركي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية للمعوقين بدنيا وتسلسل الأطفال المخي"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٩٦ م .
١١. حكمت حسن ، محمود محمد عباس ، فؤاد عبد الوهاب : تشوهات القوام وعلاجها بالتمارين - كلية التربية الرياضية الإسكندرية ١٩٩٣ م .
١٢. ريهام عز الدين الكيلاني : "تأثير برنامج علاجي حركي مقترح علي تحسين بعض الصفات البدنية واضطرابات النشاط الكهربائي المخي لمرض الصرع"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٦ م .
١٣. راتيه صبحي محمد عبد الله : "تقوم برامج التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية من حيث اللياقة البدنية وبعض القدرات الحركية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلون ١٩٩٨ م
١٤. زكيه أحمد فتحي : "مقارنه بين التلميذات المصابات وغير المصابات ببعض الانحرافات القواميه في بعض المتغيرات الفسيولوجية"، مستخلصات بحوث المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية ، المنيا ٢٦-٢٨ مارس ١٩٨٦ م
١٥. سميرة محمد إبراهيم : "دراسة مقارنة بين الأسوياء المتخلفين عقليا عن أثر مستوي الذكاء والتدريب في اكتساب بعض مهارات العاب القوي"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون ١٩٧٧ م .
١٦. صفيه عبد الرحمن أبو عوف : " أثر التمرينات العلاجية علي بعض تشوهات القوام لطالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون ١٩٧٨ م .
١٧. صلاح الدين محمد نظمي : "أثر السباحة علي تنمية القدرات الحركية للأطفال المتخلفين عقليا بالمرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد العلاج الطبيعي القاهرة ١٩٧٨ م .

١٨. صلاح محسن عيسوي نج : "أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقليا علي بعض القدرات الإدراكية الحركية" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢م
١٩. عاطف ذكي إبراهيم أبو الأسعاد : " أثر برنامج تدريب رياضي مقترح لتنمية القوه العضلية للأطراف العليا لدي المعوقين المصابين بالشلل النصفي السفلي" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٨٣م ..
٢٠. عبد النبي إسماعيل الجمال : "أثر ممارسة البرنامج الرياضي في أوقات الفراغ علي تقبل الذات لدي المعوقين" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٨٣م
٢١. عثمان لبيب فراج : حجم مشكلة المعوقين اتحاد هيئة الفئات الخاصة والمعوقين ، جمهورية مصر العربية المؤتمر السادس نحو مستقبل أفضل للمعوقين ٢٩-٣١ مارس ١٩٩٤م
٢٢. عزة عبد الفتاح الشيمي : "تأثير استخدام برنامج مقترح للألعاب الصغيرة علي أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة للمتخلفين عقليا" مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية "كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية العدد الرابع والعشرين ١٩٩٥م.
٢٣. عجمي محمد عجمي : " برنامج تدريب مقترح للأنتقال لتنمية القوه المميزة بالسرعة وتأثيره علي قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ١٩٨٨م .
٢٤. علي محمود عبيد : " التشوهات القواميه المنتشرة بين المتخلفين عقليا والتلاميذ العادين من سن ١٢-١٦ سنه "دراسة مقارنة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ١٩٧٥م .
٢٥. فايزة شبل : "تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحسي حركية علي دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ١٩٩٥م .
٢٦. فايزة عبد المقصود القاضي : "أثر تنمية القدرة العضلية علي مهارة تصميم من خارج قوس ٦,٢٥م للاعبات كرة السلة " ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ١٩٩٠م
٢٧. كمال درويش و محمد الحما حمى : الترويج في المجتمع المعاصر ، القاهرة ١٩٦٨م .

٢٨. كمال سالم سيسالم :التدريس الابتكاري لذوي التخلف العقلي ، ترجمة مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٩٤م.
٢٩. بوثر السعيد محمود الموجي : "تأثير برنامج تربية حركية مقترح علي تنمية الأداء الحركي والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقليا" ، مركز دراسات الطفولة ، المؤتمر السنوي الثاني للطفل المصري (تنشئته ورعايته) المجلد الأول ٢٦-٢٨ / ١٩٨٨ م .
٣٠. ليلى السيد فرحات : "أثر برنامج ترويجي مقترح علي المصابين بالشلل الكامل للأطراف السفلي" . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ١٩٨٠م
٣١. : "دراسة مقارنة في الأنماط الجسمية والانحرافات القومية بين الرياضيين وغير الرياضيين المعاقين بدنيا" ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ديسمبر ١٩٨٦ م .
٣٢. ليلى محمد أحمد الشحات : "تأثير قيمة التوازن علي مستوي الأداء المادي لجهاز عارض التوازن لناشئات الجمباز" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس ١٩٩٦ م .
٣٣. ماجدة محمد إسماعيل : "أثر برنامج للتوازن الحركي علي مستوي الأداء علي عارضه التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية" ، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد الأول يناير ١٩٨٣ م .
٣٤. محروس محمد قنديل : "تأثير التوافق على السلوك الحركي الاجتماعي للمتخلفين عقليا" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٧٦ م .
٣٥. مرفت محمود صادق عبد العظيم : "برنامج مقدم لتعليم السباحة للأطفال المعوقين عقليا في متلازم داون" ، جامعة الكويت ١٩٩٩ م .
٣٦. محمد السيد شطا ، حياة عياد : تشوهات القوام والتدليك الرياضي ، الهيئة العامة المصرية للكتاب ، الإسكندرية ١٩٨٦ م .
٣٧. محمد جمال الدين حماده : "أثر تسمية القسدرة العضلية علي مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٨٢ م .
٣٨. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٢ م

٣٩. _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح :فسولوجيا التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة
١٩٨٤م.

٤٠. محمد خير عيد سالم العابد : "دراسة مقارنة بين تأثير الطريقة السلبية والإجابة للبرنامج التمرينات تأهيلية علي
تحسين استدارة الكتفين وسقوط الرأس للأمام للأطفال المكفوفين " ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٦م

٤١. محمد صبحي حسنين :
"العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة
الإعدادية ومعاهد التربية الفكرية " ،رسالة ماجستير غير منشورة .كلية
التربية الرياضية للبنين ،القاهرة . جامعة حلوان ١٩٧٣ م .

٤٢ - _____ :
"تقسيم قوام و انماط اجسام المتخلفين عقليا " .دراسات و بحوث كلية
التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد
الاول ،ابريل ١٩٨٤ م .

٤٣ - _____ :
التقويم والقياس في التربية البدنية ،الجزء الأول والثاني ، الطباعة الثالثة
دار الفكر العربي ،القاهرة ١٩٨٧ م .

٤٤. _____ :
طريقة بناء وتقنين الاختيارات والمقاييس في التربية البدنية ،دار الفكر
العربي القاهرة ١٩٨٧ م .

٤٥. _____ ،محمد عبد السلام راغب :القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ،القاهرة ١٩٩٥ م .

٤٦. _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح :فسولوجيا ومورنولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي
،القاهرة ١٩٩٧ م .

٤٧. مصطفى فهمي :مجالات علم النفس ،سيكولوجية الأطفال غير العاديين ،مكتبة مصر القاهرة ١٩٦٥ م .

٤٨. محمد عبد المؤمن حسن :سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم ،دار الفكر الجامعي ،الإسكندرية ١٩٨٦ م .

٤٩. مكارم حلمي أبو هرجه : "تأثير برنامج تربية رياضية خاصة على الأطفال المتخلفين عقليا"، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية بنات ، الاسكندرية جامعة حلوان ١٩٧٧م.

٥٠. منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم الثقافية: الميثاق المدرس للتربية البدنية والرياضة، الطبعة العربية اليونسكو ١٩٩٠م.

٥١. منظمه الصحة العالمية : تدريب المعوقين في المجتمع دليل البلدان النامية في التأهيل ، الجزء الأول دليل واضعي السياسات والخطط المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط الإسكندرية ١٩٩٤م.

٥٢. ناهد عبد الرحيم : "اقترح برنامج تمارين علاجية للتشوهات القوامية التي قد تصيب المرأة الحامل قبل وبعد الولادة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة جامعة حلوان ١٩٧٩ م .

٥٣. : "أثر برنامج تمارين مقترح لعلاج بعض انحرافات العمود الفقري علي كفاءة الجهاز بين الدوري والتنفسي لتلميذات المرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة جامعة حلوان ١٩٨٦ م .

٥٤. نوال إبراهيم علي شلتوت : "دراسة بعض قدرات الأداء البدني للتلاميذ المتخلفين عقليا بالاسكندرية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية جامعة حلوان ١٩٨١ م .

٥٥- يسر محمد عبد الغنى : "تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة في سن ١٢-١٦ سنة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ١٩٩٧ م .

ثانيا: المراجع الأجنبية

56. Adams, R.C, Daniel. A. N.& Rullman, L : Games sports & Exercises for the physically handicapped leaund febuger, 2 th Edution. Philadelphia. 1975.
57. Adiji. Boachie. Loner B : Spinal defarmity unted states 1996.

58. Anthony J. Cuvo & others: "Teaching Athletic skills to students who are mentally Retarded" Journal of the association for people with sever Handicap. Val 8. 1983.
59. Bar- Or- O- parker. D. Carrier. L, hebestriet. H: The association between laboratory basal tests of fitness and assesment of grass motor. Function in children with spostic cerebral palsy. Haniltan. On tario, Mcnaster university. 1991.
- 60 .Bromley IDA: Tetraplegia and paraplegia. Churchill livingrtone edinburgh- England. 1976.
61. Beveridge. Sally: Teacher research and special Educational needs in school-England 1993.
62. Byers, Richard: Planning the curriculem for pupels with special educational needs in the ordinary school –England 1998.
63. Cantw, Robert ,C: Fitness for the Handicapped "An over view clinical sports medicine, Reportc. Contw (Editor), the callam are press lexington, 1984.
64. Clarkson, P.M. et al: The relationship among isak inetic endurance, initial strength level and fibertype. Research Quarterly, Val. 53. 1982.
- 65Dann, Jahnm: Spechal physical Education adepted indivdinal zed, Developmental seventh Editcom. 1997.
66. Dahlgren, Wendy and Others: The medallion program using the Generie sport model to train Athletes with pisabibilities. Journal of physicul Education. Recreation and Dance. 1991.
67. Delaver J. M: Rehabilitation of knee unjuries, inprentice, Medicine, times mirror, mosby collage publeshing. St. lovis, taranto. 1990.

68. Eichstaedt. C. B. & Lavay, B.W: **Physical Activity for individuals with mental Retardation infancy through Adulthood. Human kinetice Books champaign illinois. 1992.**
69. Eichstaedt. C. B. Nany. P. Y, Palacer J.J, & DohrMann. P. F: **Physical Fitness and motor skill Levels of individuals with Mental Retardation: Mild, Maderati and Dun Syndrome, Ages 6-12, Normal. It: Tllinois state univessity printing services, 1991.**
70. Ernts: **Mototherapie. Teil I. 11. Psych amatarische Entmcklungsf orderung. Band 2-3, verlag modernes lernen portmeend 1986.**
71. Funk, C. Dean: **Effect of physical Education on fitness and motor Development of trainable mentally retarded children. Research Durably of the A. Ahper val 42 1971.**
72. Galley Forster: **Human movement aninoductary text for physiathrapy students.England 1982.**
73. Grahm vulliamy & Rasenary Nebl: **Teacher research and special educational needs. Daud fultan pubbrhers. Laulus 1992.**
74. Grossman, H. J& Tarian, G (EDS): **Ama Handbook on mental retardation Elwgn institutes-England 1987.**
- 75.Grupe, Ommo: **Sport in The Modern World Chances and Problems Springer verlay Bertin, Hied - Elberg N .Y.1973**
76. Harra, D: **Trainingrleher Einfnhrung in Diellgemene training Rmethceilik, sportvilay Berlin, 1971.**
77. Horst Kosel: **Behindertensport Korper. Undsinnesbehinderte pflaumen verlage munchen 1980.**
78. Horst Rusch. Stefan Grabing: **Sport mitkorperbehinderten schriftenreihe zurpraxis derleibeserziehung unddes sports. Verlag Hofmann. Schomdorf, hand 199. 1991.**

- 79.I.K. Gill:** **Maglichkeiten des sport heider rehabilitation korper behinderten. Rehabilitation forschung, Land 9. Schindele. Verlay neuburgveier, 1975.**
- 80. Ittenboch, Richard F, and Others:** **Community Adjustment of your Adultis with mental Retardation Adecelapmental perspective 1991.**
- 81. Jansme, P and Combs, C:** **the effects of fitness training and Rein Forcement on maladeptive Behaviors of unstitution alized adult classified as mentally Retarded Emotionally pisturbed of edu, and train, in mentul Retardation, val.22.1987 .**
- 82. Johnson, J. Siegel, D:** **Reliability of an isokinetic mavement of the knee extensors. "Research Quarterly, val. 1978.**
- 83 Katherine, Riggen J:** **Sport program. Effret on participants with mental Retardation (Special olympics) dissertution Abstracts intrnational (A) 54, 1993.**
- 84. Kohen. Raz, Reuven and Others:** **Postural contral in children with Autism. Journal of Autism and Developmental pvsorders ,london england 1992.**
- 85. Manzi, R:** **Acomporison of two methods of place kiching Afootball for Distance and Accuraoy in completed research inH.P.E.R.val.10.copy reght by A. A. H. P. E. R, 1978.**
- 86. Mayo. N. E:** **The effect of physical therapy for children with motor Delay and cerberal palsy "Am. J. phys. Med. Rehalil 1991".**
- 87. Michael prickey:** **Normalizing the special alympics jornal of physical Education Recreation and dance England 1984.**
- 88. NanCY stevens:** **Medial manisches.tomy and torn anterior cruciate rehabilitation program A.case study,athletic training journal,vol,14.NO,3.1979.**
- 89. Nelson N. P & Jenson, C. R:** **Measurement and statistics in physical Education, Wadsworth publishing co. INC., Belmont, CA. 1972.**

- 90 Qbrien, K P: Personal communication. March s, 1991.
91. Oliver,j.N. : The effects of physical conditconing exercesesa and Activities on mental characteristics of Educationally sub normal Boys, British journal of Educational psychology 28:155 june, 1985
92. Oliver D. D: Rehabilitation of the knee following other osopic meniscal repair athletic training pallas tax. Val 24 No, 4 wintes, 1989.
93. Otchey stevens: Medial manisas. Tome and torn Anterior Cruciate Rehabilitation program A. case study, athletic training journal, val, 14. No, 3 1979.
- 94.Palmer, and athers : the effects of physical theraby on cerbral palsy. A contolled. Trislme inter with body 1988.
- 95.Prestonce Bievens,Ptperton , C.B.Frons W.Gtoders : The Relation Ship Between Ortopurture And Head Posture Measured During Walking University Of the Fit Uater erad, Eayth Africamor 1997
96. Prytherch, H: Teaching the sevrely subnormal. Adult to swim. J. of mental subnormality, val 14. 1968.
97. Robert A. Gable & Steven Fvarren: Strategies for teaching students with mild to sevre mental Retardation.london England 1993.
- 98.Solamana And Raybargle: Deman Strating Physical Fitness Importenment the emr ,Exceptional Children, Ivcnovem Ber ,1967
99. Sorason S. P: Pasychological problems in mental degceeney N.Y. Narpar 1969.
100. Spitz. H. H: Mental Retardation asathinking Disorder vhrationalst. Alternative to Enpiricism N. W. W. Bray (ed) internat owal review of Reseach in mental Retardation (pd. 1-32) New York, Cadewic press 1988.

- 101. Thulin. J. G:** **Principles of Pasture Gymnastics FIEP Bulletin. Val. 50, 1981.**
- 102. Zhang. Jiahei and Others:** **The effectiveness of a constant time delay procedure on teaching lifetime sport skills to Adolescents with severe to profound intellectual disabilities 1995.**

قائمة الملاحق

- ١- استمارة استبيان لتحديد نسب القدرات الحركية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم .
- ٢- استمارة استبيان لاختيار الاختبارات المناسبة للقدرات الحركية المختارة و تعديلها .
- ٣- استمارة استبيان لتحديد أهداف البرنامج و إجراءاته و تجريبه و تقويمه .
- ٤- البرنامج التدريبي مقسم إلى أسابيع .
- ٥- خطاب من كلية التربية الرياضية بطنطا الى مديرية التربية و التعليم بالغربية .
- ٦- قائمة باسمااء الخبراء اللذين ادلوا بارائهم في استمارات الاستبيان

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (١)

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

استمارة استبيان

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة

-يقوم الباحث : يسر محمد عبد الغني المدرس بمعهد النور بطنطا يبحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وعنوانها (تأثير برنامج علاجي حركي علي بعض القدرات الحركية والانحرافات القومية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم) واسترشاد بفكركم العزيز وخبراتكم العريضة في مجال هذه الدراسة برجاء تحديد نسب القدرات الحركية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم ويأمل الباحث في سيادتكم التكرم بوضع ملاحظتكم حتى يمكن للباحث الاستفادة منها ووضعها موضع الاعتبار عند تصميم البرنامج

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

يسر محمد عبد الغني

أسلوب التعامل مع الاستمارة

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي حول تحديد أهم القدرات الحركية للأشخاص

المتخلفين عقليا القابلين للتعلم وذلك طبقا لما يلي :

١٠ درجات	يعطي	- إذا كان العنصر مهم جدا
٨ درجات	يعطي	إذا كان العنصر مهم
٥ درجات	يعطي	إذا كان العنصر متوسط الأهمية
٣ درجات	يعطي	إذا كان العنصر قليل الأهمية
درجة واحدة	يعطي	إذا كان العنصر مرفوض

(استمارة تحديد أهم القدرات الحركية للتلاميذ المتخلفين عقليا القابلين للتعلم)

اضافات أخرى تدون أضافتها:

م	العنصر	مهم جدا	مهم	متوسط	قليل	مرفوض
١	القوه العقلية					
٢	الجلد					
٣	المرونة					
٤	الرشاقة					
٥	السرعة					
٦	التوافق					
٧	التوازن					
٨	القدرة العضلية					
٩	الدقة					
١٠	زمن رد الفعل					
١١	قدرات أخرى					

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٢)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم العلوم الصحية

استمارة استبيان

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة

يقوم الباحث / يسر محمد عبد الغني المدرس بمعهد النور بطنطا يبحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وعنوانها (تأثير برنامج علاجي حركي على بعض القدرات الحركية والانحرافات القواميه للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم) وقد حدد الباحث أحد أهداف البحث وهي

١- تنمية بعض القدرات الحركية التي يكون التلميذ المتخلف عقليا في حاجه إلى تحسينها وهي على حد علم الباحث

أ- التوافق العضلي العصبي ب- التوازن الحركي ج- الدقة

ولقد قام الباحث باختيار اختبارات معينه تساعد علي تحقيق أهداف البحث ولتحقيق الشق الأول من الهدف الأول للبحثو قد وقع الاختيار عل الاختيارات التالية :

١- اختبار التوافق العضلي العصبي (فلشيمان وكلارك)

أ- توافق الذراعين والعين (رمي استقبال الكرات)

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين الذراعين والعين

- الأدوات : كرة تنس - حائط - يرسم خط علي بعد ٥ أمتار في الحائط

- موصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم علي الأرض حيث يتم

الاختبار وفقا للتسلسل الآتي :-

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها في

الحائط بنفس اليد

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها

في الحائط بنفس اليد

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها في الحائط باليد اليسرى

- التسجيل

لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية هي (١٥) درجة
التعديل :- يقف المختبر علي بعد ٤ أمتار من الحائط

ب- توافق القدمين و العين (الدوائر المرقمة)

الغرض في الاختبار : قياس توافق الزجليين والعينين

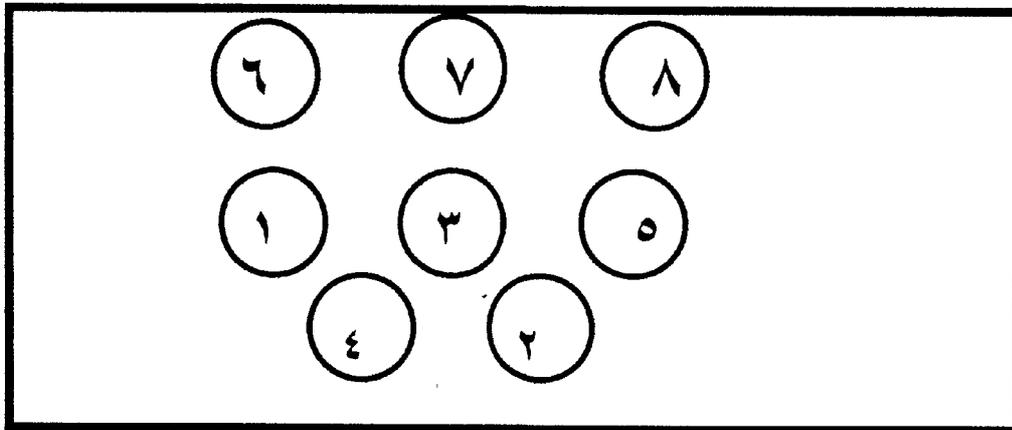
- الأدوات ساعة إيقاف - يرسم علي الأرض ثماني دوائر علي أن يكون قطر كل منها ٦٠

سم ترقم الدوائر كما هو موضح بالرسم

- موصفات الأداء يقف في الدائرة ٥ رقم واحد عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب

بالقدمين معا في الدوائر رقم ٢ حتى ٨ وذلك بأقصى سرعة

التعديل كما بالرسم المبين بالشكل



٢- اختبار التوازن الحركي بالمشي للخلف (كيهارد) - Kiphard

- الغرض في الاختبار: قياس التوازن الحركي

- الأدوات : عدد ثلاث (عارضه خشب طوله) ٣٠٠ سم وارتفاعه ٣ سم وعرض ٦ سم و

٤, ٥ سم و ٣ سم وتنتهي بصندوق خشبي أبعاده ١٢ سم طول ٥٧ سم وعرض ٢٧ سم ١

ارتفاع

- تطبيق الاختبار :- يجب علي المختبر أن يقوم بعمل التوازن علي عارضه التوازن الخشبية

(٦ سم، ٤، ٥، ٣ سم)

- عند سماع إشارة البدء يجب على المختبر أن يسعى علي عارضه التوازن ٦ سم حتى يصل إلى نهايتها بأحد الرجلين ثم الأخرى وهنا يجب عليه أن ينظر لحظه حتى يقوم بالتبادل الزجليين ليبدأ المشي علي عارضه التوازن للخلف
- ليسمح للمختبر في كل عارضه ثلاث محاولات
- تعليمات الاختبارات
- يجب علي المختبر المشي علي عارضه التوازن حتى نهايتها للأمام حتى يصل إلى الصندوق (المربع الخشبي)
- علي هذا المربع يبدأ الاختبار بالتوازن للخلف
- يجب عدم لمس الأرض بجانب عارضه التوازن وفي حالة لمس الأرض يقدم أو بالاثنين عليه أن يبدأ المحاولة في جديد علي المربع الخشبي
- التسجيل (العدد المحسوب في الاختبار) هو العد الذي تلمس فيه القدم عارضه التوازن أثناء المشي للخلف يتم ذلك بالأسلوب التالي
- المختبر يقف في هدوء علي المربع الخشبي
- نقطه أول قدم تلمس عارضه التوازن يجب ألا تحسب (لاتعد) كنقطه أو خطوة أو نقطه تحسب عندما تترك القدم الثانية المربع الخشبي وتلمس عارضه التوازن (هنا يبدأ التوازن الحقيقي)
- يحتسب للمختبر في عارضه ثلاث محاولات ناعمة في كل العوارض في العوارض الثلاث وكل محاولة في المعادلات الثلاث ليستطيع أن تحسب نقاط والسقيم الإجمالي للاختبار ككل كما يلي ٣ عارضات للتوازن = ٦ سم ، ٥ ، ٤ ، ٣ سم - ٣ محاولات - ٨ نقاط = ٧٢ نقطه
- السقيم : ٦٠-٧٢ نقطه توازن جيد جدا ، ٥٩-٢٠ نقطه توازن جيد ، ٤٩-٤٠ نقطه موازن متوسط ٣٩-٣٠٠ نقطه توازن مقبول ، ٢٩-٢٠ نقطه توازن ضعيف -التعديل في الاختبار:زيادة عرض العارضة الأولي ١٠ سم والثانية ٨ سم والثالثة ٦ سم

٣ - اختبار الدقة

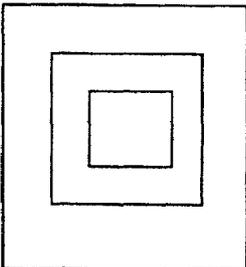
- أ-التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة
- الغرض في الاختبار قياس دقه الذراع

- الأدوات : خمس كرات تنس- حائط أمام أرض مجهزه - رسم علي الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها في الشكل المرسوم - الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع في الأرض ١٨٠ سم يرسم خط علي الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الحائط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس متتالية علي المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير للمختبر الحق في استخدام أي اليدين في التصويب
- التسجيل
- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير في داخله أو حدوده (يعطي المختبر ثلاث درجات)
- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط في داخله أو حدوده (يعطي المختبر درجتان)
- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير في داخله أو حدوده (يعطي درجه واحدة)
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة تحسب للمختبر صفر
- التعديل: ١- أبعاد المستطيل الأكبر ١٠٠ = ٨٠سم
- ٢- أبعاد المستطيل الأوسط ٨٠ + ٨٠سم
- ب- التصويب بالقدم علي المستطيلات المتداخلة

- الغرض في الاختبار : قياس دقة الرجل
- الأدوات: خمس كرات قدم : حائط أمامه أرض ممهدة يرسم علي الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها كما هو بالرسم يرسم خط يبعد علي الحائط بمقدار ستة أمتار
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط التصويب ثم يقوم بالتصويب الكرات الخمس متتالية علي المستطيلات محاولا أصابه المستطيل الصغير - وللمختبر الحق في استخدام أي من القدمين

- التسجيل

- إذا أصابت الكرة المستطيل الأصغر داخله أو علي حدوده يحسب للمختبر ثلاث درجات
- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير داخله وعلي حدوده يحسب درجتان
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر
- التعديل : المسافة بين الخط والحائط ٥ أمتار



استرشاد بفكركم الغزير وخبرتكم العريضة في مجال هذه الدراسة يأمل الباحث في سيادتكم
إبداء ملاحظتكم حول التعديلات المقترحة حتى يمكن الاستفادة منها ووضعها موضع الاعتبار
لتحقيق أهداف البحث
ولسيادتكم جزيل الشكر
إذا كان الاختبار مناسباً برجاء علامة صح

م	أسم الاختبار	نعم	لا
١	اختبار التوافق العصبي العضلي		
١-١	توافق الذراعين والعين		
٢-١	توافق الرجلين والعين		
-٢	اختبار التوازن الحركي بالمشي للخلف		
-٣	اختبارات الدقة		
١-٣	التصويب بالقدم علي ثلاث مستطيلات متداخلة		
٢-٣	التصويب باليد علي ثلاث مستطيلات متداخلة		
٤	اختبارات أخرى تدون أضافتها		

بسم الله الرحمن الرحيم
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية
ملحق (٣)

استمارة استبيان

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد

- يقوم الباحث : يسر محمد عبد الغني المدرس بمعهد النور بطنطا بحث متطلبات الحصول على رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وعنوانها تأثير برنامج علاجي حركي على تحسين بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمتخلفين عقليا القابلين للتعليم

- فقد قام الباحث بوضع بعض الألعاب الفرضية والتمرينات البائية والقوامية التي تخدم موضوع البحث وذلك بهدف تحسين بعض القدرات الحركية (التوافق العضلي العصبي - التوازن الحركي - الدقة) والانحرافات القوامية (سقوط الرأس اماما - استدارة الكتفين) للمتخلفين عقليا والتي تتراوح أعمارهم من ١٢-١٨ سنة في مدرسة التربية الفكرية بطنطا واسترشاد بفكركم الغزير وخبرتكم العريضة في مجال الدراسة يأمل الباحث في سيادتكم التكرم بوضع ملاحظتكم حتى يمكن الاستفادة منها ووضعها موضع الاعتبار عند تصميم البرنامج العلاجي الحركي المقترح

وتفضلوا بقبول وافر الشكر

مقدمه لسيادتكم

الباحث/ يسر محمد عبد الغني

أولا : تحديد أهداف البرنامج

م	العنصر	نعم	لا
١-	هل يؤثر البرنامج العلاجي الحركي المقترح في تحسين القدرات الحركية		
١-١	هل يؤثر البرنامج في تحسين التوافق العصبي		
٢-١	هل يؤثر البرنامج في تحسين التوافق الحركي		
٣-١	هل يؤثر البرنامج في تحسين الدقة		
٢-	هل يؤثر البرنامج في تحسين الحالة القواميه		
٣-	أهداف أخرى		

ثانيا محتوي البرنامج

م	العنصر	نعم	لا
١-	العبا غرضيه وتمرنات بنائية وتمرنات قوميه تهدف الى تحقيق أهداف البرنامج		
١-١	من حيث العدد جماعية زوجية فردية		
٢-١	من حيث الأدوات بأدوات بدون أدوات		
٣-١	من حيث الحركات الأساسية مشي - جري - تتابعات - رمي - وقف - حبل		
٢	تخطيط محتوى البرنامج		
١-٢	تقسيم محتوى البرنامج إلى وحدات تدريبيه شهرية		
٢-٢	يقسم محتوى البرنامج إلى وحدات تدريبيه أسبوعية		
٣-	يقسم محتوى البرنامج الى وحدات تدريبيه يومية من حيث تحديد عدد الوحدات اليومية من خلال الأسبوع ثلاث وحدات أربع وحدات خمس وحدات		
٤-	إضافات أخرى		

م	العنصر	نعم	لا
١-	طرق التدريب		
١-١	يفضل استخدام التدريب المستمر		
٢-١	يفضل استخدام التدريب الفترى		
٣-١	يفضل استخدام التدريب التكراري		
٤-١	يفضل استخدام التدريب الدائري		
٥-١	يفضل استخدام طرق مختلطة مماثلين		
٢-	اضافات أخرى		

ثالثا :- الإجراءات التنفيذية للبرنامج

رابعا :- تجريب البرنامج

م	العنصر	نعم	لا
١	يفضل اختبار عينة التجريب في عينه مختلفة عن عينة البحث		
٢-	يجرب وحدة تدريبيه أسبوعيا في كل مرحلة من مراحل تطبيق البرنامج		
٣-	يجرب وحدة تدريبيه يومية في كل مرحلة من تطبيق البرنامج		
٤-	يجرب جميع الوحدات التدريبية للبرنامج		
٥-	يفضل حصر المشكلات النهائية في نهاية كل وحدة يوميا أو أسبوعيا أو شهريا أو عادة تجريب الوحدة التجريبية		
٦-	يفضل حصر المشكلات في نهاية كل الوحدات التدريبية واعادة تجربها		
٧-	يفضل استخدام استمارة ملاحظة للتقويم الأول للوحدات التدريبية		
٨-	تثبيت الوحدات التدريبية بعد تعديلها وتجربها		
٩-	يفضل تحديد الأدوات والإمكانات اللازمة للتنفيذ		
١٠	اضافات أخرى		

خامسا : تقويم البرنامج

م	العنصر	نعم	لا
١-	يفضل استخدام التقويم المرحلي أثناء تجريب البرنامج		
٢-	يفضل استخدام التقويم النهائي بعد تطبيق البرنامج		
٣-	يفضل تحديد وسائل التقويم مع وضع البرنامج		
٤-	اضافات أخرى		

ملحق (۴)

الأسبوع الأول

٢٠٠٠/٣/٢٥	ق ٥٠	الوحدة الأولى
٢٠٠٠/٣/٢٦	ق ٦٠	الوحدة الثانية
٢٠٠٠/٣/٢٨	ق ٥٠	الوحدة الثالثة
٢٠٠٠/٣/٣٠	ق ٥٠	الوحدة الرابعة

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				١. المشي في دائرة. ٢. الجري بسرعات مختلفة . ٣. الجري مع الإشارة	ق ٥	الأحباء
				١. (وقوف) ثني الرأس للأمام (٢، ١) و الرجوع (٤، ٣) و يكرر للخلف (٥، ٦) و الرجوع للوضع الابتدائي (٨، ٧) . ٢. (وقوف) تدوير الرأس يمينا (٢، ١) الرجوع للوضع الابتدائي (٤، ٣) و يسارا (٦، ٥) و الرجوع (٨، ٧) . ٣. (وقوف ثني) رفع الذراعين أمام عاليا و الرجوع أماما أسفل (٨، ١) . ٤. (وقوف ثني بنبات الوسط) ثني الجذع أماما . ٥. (وقوف ثني بنبات الوسط) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل.	ق ١٠	التمرينات البنائية
		٢		مناقسه ١. من يستطيع المشي بالبالونه في راحة اليد للأمام - للخلف - الجانبين . ٢. من يستطيع الجري الخفيف بالبالونه في راحة اليد للأمام - الخلف - الجانبين . ٣. من يستطيع ضرب البالونه لأعلى باليد و الاحتفاظ بها عاليا في المشي للأمام و الخلف و الجانبين .		الإعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصبي)

		٢		١. المشي على حبل طوله ١٠م للأمام - الخلف - الجانبين . ٢. المشي على حبل طوله ١٠م للأمام - للخلف - الجانبين مع حمل عصا . ٣. الجري الخفيف على حبل طوله ١٠م للأمام - للخلف - للجانبين .		توازن حركي
		٢		١. المشي للأمام مع حمل كرة تمرينات و عند خط معلوم رمي الكرة في جزء من الصندوق . ٢. تمرير الكرة بين زميلين مسافة بينهما ١٠م . ٣. عمل منافسة بين المشتركين من على خط البداية تصويب كور تنس على السلة . سـمـر	٣ق	دقة
		٢	٢	٣	٢	التمرينات القوامية (سقوط الراس اماما)
		٢	٢	٣	٢	١. وقوف فتحا- ثبات الوسط) دوران الرأس في دوائر . ٢. (وقوف فتحا - ثبات الوسط) ثني الرأس جانبا . ٣- (جنو أفقي) تقوس و تقعر الظهر مع رفع و خفض الرأس
		٢		٢		استدارة الكتفين
		٢		٢		١. (وقوف) تبادل مرجحة الذراعين أمام و خلفا . ٢. (وقوف - تقاطع الذراعين) مرجحة الذراعين جانبا عاليا . ٣. (وقوف) المرجحة العمودية .
٢	٣	٢	٢		٢	مهدئة
						٢ (وقوف) ثني الجذع أمام أسفل مع أخذ نفس عميق .

الأسبوع الثاني

٢٠٠٠/٤/١	٥٠ ق	الوحدة الخامسة
٢٠٠٠/٤/٢	٦٠ ق	الوحدة السادسة
٢٠٠٠/٤/٤	٥٠ ق	الوحدة السابعة
٢٠٠٠/٤/٦	٥٠ ق	الوحدة الثامنة

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				١. المشي في دائرة . ٢. المشي في الحبل بسرعات مختلفة . ٣. لعبة الأطواق على الأرض و الجري حولهم و عند سماع الصفارة يدخل داخل الطوق و اللاعب الزيادة خارج اللعبة .	٥ ق	الأحماء
				١- الجري في المكان بسرعات مختلفة لمدة ٢ق. ٢- تبادل الجري مع رفع الركبة عاليا . ٣- (وقوف) ثني الجذع أماما اسفل للوقوف على الأربع ثم المشي باليدين أماما للأنبطاح المائل في أربع عدات . ٤- (وقوف فتحا) لف الجذع على الجانبين . ٥- (جلوس على الأربع) الوثب أماما عاليا .	١٠ ق	التمرينات البنائية
				١- (وقوف) تحريك الرجلين و الذراعين في نمط توافقي . ٢- (وقوف) مرجحة الذراعين . (الجلوس على الأربع) الجري أماما		الإعداد البدني الخاص (توافقي عضلي عصبي)
٣	٣	٤	٣	١- (وقوف) المشي على خط أماما و خلفا . ٢- (وقوف) المشي على عارضة توازن . ٣- وقوف مواجه بينهما كرسي) المشي مع تباعد المسافة بينهم .		توازن حركي

				<p>١- وضع أطواق تمرينات على الأرض و من على مسافات محددة تناسب مع درجة الإعاقه محاولة تصويب الكرات في تلك الأطواق .</p> <p>٢- توضع أقسام في صندوق القفز على مسافات محددة تناسب مع درجة الإعاقه محاولة رمي كرات تمرينات لتمر عبر أقسام الصندوق .</p> <p>٣- التصويب من على مسافات مناسبة لنوع الإعاقه على رمي كره اليد</p> <p>سمر بالموسيقى</p>	٣ ق	دقة
٤	٤	٥	٤	١- (وقوف الذراعين أماما) ثني الرأس أماما و خلفا .		التمرينات
٤	٤	٥	٤	٢- (وقوف فتحة ثبات الوسط) لف الرأس جانبا .		القوامية
٤	٤	٥	٤	٣- (تكور مقلوب) مد الركبتين أماما للمس الأرض خلف الرأس		(سقوط الرأس أماما)
٤	٤	٥	٤	١. (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا ، ثني الجذع أماما أسفل مع مرجحة الذراعين أسفل خلفا .		استدارة
٤	٤	٥	٤	٢. (وقوف) رفع الذراعين أماما . خفضهما أسفل ورفعهما أماما عاليا.		
٢	٢	٣	٢	٣. (وقوف فتحة الذراعين أماما) مرجحة الذراعين جانبا		
				المشي مع ثني الجذع أماما أسفل لأخذ شهيق ثم التوقف لأخذ زفير	٢	الجزء الختامي

الأسبوع الثالث

٢٠٠٠/٤/٨	ق ٥٠	الوحدة التاسعة
٢٠٠٠/٤/٩	ق ٦٠	الوحدة العاشرة
٢٠٠٠/٤/١١	ق ٦٠	الوحدة الحادية عشر
٢٠٠٠/٤/١٣	ق ٦٠	الوحدة الثانية عشر

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				(١) المشي في المحل (٢) الجرى في المحل بسرعات مختلفة (٣) (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ومسك رسغ القدمين والنبات لفترة (٤) لعبة تكوين الدوائر	٥ق	الأحما
				(١) (وقوف مواجه مسك عقل الحائط) ثنى الرأس أماما . (٢) (وقوف تشبيك اليدين خلف الرقبة) دفع الرأس لأسفل باليدين مع المقاومة . (٣) دوران الكتفين للخلف ثم للأمام في ٨ إعدادات (٤) (رقود الذراعان جانبا) رفع الرجلين زاوية قائمة . (٥) (جلوس طويل - الذراعان جانبا) تبادل تدوير الجذع يمينا ويسارا	١٠ق	التمرينات البنائية
٤	٤	٤	٢	١. وقوف المشي مع مرجحة الذراعين المشي مع التصفيق الإيقاعي الجرى مع التصفيق الإيقاعي		الإعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصبى)
٣	٣	٣	٢	(١) (وقوف) رفع الرجل اليمنى مع رفع الذراعين جانبا (٢) (وقوف - ميل الجذع أماما - الذراعان جانبا) رفع الرجل اليمنى والتبادل (٤-١) واليسرى (٥-٨) (٣) (جنو أفقي - الذراعان جانبا) رفع الرجل اليمنى (١-٤) و اليمنى (٥-٨)		توازن حركي

٣	٣	٣	٢	(١) (وقوف - مواجه مرمي الكره اليد) تصويب كرات علي المرمى من مسافة ١٠ م	دقة
٣	٣	٣	٢	(٢) رسم دائرة قطرها ٢ م علي الحائط - وقوف مواجه علي بعد ٥ م . التصويب باليدين علي الدائرة	
٣	٣	٣	٢	(٣) التصويب علي الدائرة بيد واحدة مرات متكررة فترة سمر وموسيقي	
				١ . (وقوف فتحا مسك الرأس) دفع الرأس لثنيها جانبا مع المقاومة ٢ . (وقوف مسك الرأس من الخلف) محاولة ثني الرأس لأسفل بالمقاومة ٣ . (وقوف مسك الرأس من الجهة العكسية من الخلف) ثني الرأس جانبا بالمقاومة .	التمرينات القوامية سقوط الرأس اماما
٣	٣	٣	٢	(١) (وقوف فتحا الذراعين جانبا) دوران الزراعين	استدارة
٣	٣	٣	٢	(٢) (وقوف الذراعين أماما) مرجحة الذراعين أسفل ثم خلفا عاليا	الكتفين
٣	٣	٣	٢	(٣) (وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا . رفع أحد الذراعين عاليا والأخرى أسفل والضغط خالفا .	
				(وقوف) مرجحة الذراعين أماما - أسفل - عاليا .	هدهة

الأسبوع الرابع

٢٠٠٠/٤/١٥	ق ٥٠	الوحدة الثالثة عشر
٢٠٠٠/٤/١٦	ق ٦٠	الوحدة الرابعة عشر
٢٠٠٠/٤/١٨	ق ٦٠	الوحدة الخامسة عشر
٢٠٠٠/٤/٢٠	ق ٦٠	الوحدة السادسة عشر

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				(١) المشي في دائرة (٢) الجري في المحل بسرعات مختلفة (٣) لعبة تتابع القطارات	ق ٥	الأهماء
				١. (وقوف مواجه حائط مع السند باليدين) تبادل ثني وفرد المرفقين ودفع الحائط ٢. (وقوف فتحا - الذراعين عاليا) رفع العقبين مع ثني الركبتين نصفًا للخارج ٣. (انبطاح - الذراعان ممدودتان عاليا) ثني المرفقين خلفا ٤. المشي علي مقعد سويدي ٥. (الوقوف - اليدين بجانب الجسم) تبادل جلوس القرفصاء ولمس الجبهة للركبتين.		التمرينات البنائية
٢	٢	٢		١. (الوقوف عاليا بارتفاع ١م) الوثب لأسفل ٢. الدحرجة الأمامية ٣. (جلوس طويل فتحا - مواجه صندوق) ملئ وتفريغ الصندوق بالمكعبات. ٤. (وقوف مواجه كره معلقة) ضرب الكره باليدين. ٥. (وقوف مواجه كره معلقة) ضرب الكره بالعصا.		لأعداد البدني الخاص (التوافق العضي العصبي)

				<p>١. (وقوف) المشي على خط أو حبل</p> <p>٢. وقوف مواجه كرسي في خط مستقيم</p> <p>(أ) المشي أماما في اتجاه الكرسي</p> <p>(ب) المشي مع تباعد المسافة عن الكرسي</p> <p>٣. عمل ميزان و الثبات (١-٨)</p> <p>٤. المشي على الحبل أماما - خلفا - جانبا</p>	توازن حركي
٤	٤	.٤	٢		دقة
٢	٢	٢		<p>١. عمل خطوط على الحائط بينهما مسافة ٥٠ سم</p> <p>- التصويب بالكرة بين الخطوط باليدين معا</p> <p>- التصويب بالكرة باليد اليمنى ثم اليسرى</p> <p>- التصويب بالكرة بالقدم اليمنى ثم اليسرى</p> <p>٢. (سلة) التصويب بكرة التنس على السلة المعلقة من مسافة ٥م باليدين (وقوف مواجه زميل - مسافة ١٠ متر)</p> <p>- التصويب باليدين تجاه الزميل لمسك الكرة</p> <p>- التصويب باليد اليمنى ثم اليسرى .</p> <p>- التصويب بالقدم اليمنى ثم اليسرى</p> <p>سمير واستماع للموسيقى</p>	
				<p>(١) (وقوف مواجه زميل) مسك الراس باليدين للزميل محاولة دفع الراس للخلف .</p> <p>(٢) المشي مع حمل ثقل باليدين عاليا</p> <p>(٣) المشي أماما مع حمل ثقل على الرأس</p>	<p>تمرينات</p> <p>قوامية</p> <p>سقوط الرأس</p> <p>اماما</p>
				<p>(١) (وقوف) رفع إحدى اليدين عاليا والأخرى لأسفل والضغط خلفا</p> <p>(٢) (وقوف) رفع إحدى اليدين عاليا والأخرى لأسفل والضغط مع ثني الجذع أماما أسفل</p> <p>(٣) (وقوف) فناء إثناء عرضا (الضغط خلفا</p>	<p>استدارة</p> <p>الكتفين</p>
				(وقوف) ثني الجذع أماما أسفل وأخذ نفس عميق	هدئه

الأسبوع الخامس

٢٠٠٠/٤/٢٢	ق ٥٠	الوحدة السابع عشر
٢٠٠٠/٤/٢٣	ق ٦٠	الوحدة الثامن عشر
٢٠٠٠/٤/٢٦	ق ٥٠	الوحدة التاسع عشر
٢٠٠٠/٤/٢٧	ق ٥٠	الوحدة العشرون

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				(١) المشي في دائرة (٢) الجري في المحل بسرعات مختلفة (٣) (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل و الثبات (١ - ٨) (٤) (وقوف فستحا) ثني الجذع جهة اليمين و الثبات (١ - ٨) و اليسار (١ - ٨) . (٥) الجري الزجراجي بين قطارين .	ق ٥	الأحماء
				١. (وقوف فتحا - الذراعان عالياً) تبادل لف الجذع جانبا . ٢. (وقوف) الجري في المكان مع تبادل رفع الركبتين للمس الذراع المخالفة . ٣. (وقوف - الذراعان جانبا) تبادل قذف الرجلين جانبا و مرجحتهما أسفل جانبا للمس القدم باليد المقابلة ثم خفضهما ٤. المشي على مقعد سويدي . ٥. (رقود - السيدين بجانب الجسم) تبادل جلوس القرفصاء		تمرينات بنائية

٢	٢	٣	٢	١. المشي مع التصفيق الإيقاعي . ٢. وقوف مواجه كره معلقة) ضرب الكرة بعضا . ٣. (وقوف مسك كرة) قذف الكرة في جميع الاتجاهات . ٤. (وقوف - مواجهة كرة) المحاورة بالقدمين	الإعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصبي)
				١. (وقوف - مسك الرجل اليسرى) الحجل في المكان ٢. (وقوف - مسك الرجل اليسرى) الحجل على خط مستقيم . ٣. المشي على عارض توازن . ٤. المشي مع حمل كره على الرأس . ٥. المشي خلفا على خط مستقيم	توازن حركي
				١. وضع أطواق على الأرض محاولة رمي كرات تنس من مسافة ٥م على هذه الأطواق . ٢. توضع أقسام من صندوق القفز على مسافات محددة و محاولة رمي كرات تنس لتمر عبر أقسام الصندوق. ٣. إصابة الصولجاناات يركل الكره بالقدم .	دقة
٢	٢	٤	٢	١. إنبطاح مائل) ثني الذراعين و رفع الرأس عاليا . ٢. وقوف تثبيت الرأس من الخلف في المطاط المثبت بالحائط الجري الخفيف . ٣. وقوف تثبيت الرأس من الأمام في المطاط المثبت بالحائط ، الجري للأمام .	التمرينات القوامية . سقوط الراس أماما
٢	٢	٤	٢	١. (وقوف فتح الذراعين جانبا) ضغطهما للخلف . ٢. (وقوف فتح) لف الجذع جانبا مع رفع الذراعين أماما عاليا و الضغط خلفا . ٣. نفس التمرين مع زيادة الضغط من المساعد	استدارة الكتفين
				(وقوف) ثني الجذع أماما أسفل مع أخذ نفس عميق .	هدئة

الأسبوع السادس

١١

٢٠٠٠/٤/٢٩	ق ٥٠	الوحدة الواحدة والعشرون
٢٠٠٠/٤/٣٠	ق ٦٠	الوحدة الثانية والعشرون
٢٠٠٠/٥/٢	ق ٦٠	الوحدة الثالثة والعشرون
٢٠٠٠/٥/٤	ق ٦٠	الوحدة الرابعة والعشرون

				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				(١) الجري في الخلل بسرعات مختلفة (٢) (وقوف - ثبات الوسط) الوثب فتحا في الخلل (٣) الجري الرجزاجي بين القطارات (٤) (وقوف - الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل (٥) الوثب في الخلل واليدين في الوسط		الإحماء
				(١) (وقوف) دوران الرقبة جهة اليمين والشمال (٢) وقوف ثني الجذع أماما أسفل للوقوف علي أربع ثم المشي باليدين أماما للانبطاح المائل في أربع عدات (٣) (الوقوف فتحا) لف الجذع علي الجانبين (٤) (إقعاء) الوثب أماما عاليا مع مد الذراعين أماما عاليا (٥) (رقود- اليدين بجانب الجسم) تبادل جلوس القرفصاء		التمرينات البنائية
٣	٣	٣		(١) (وقوف موجة كرسية) الصعود ثم الهبوط (٢) (وقوف -مواجهه موانع) عبور الموانع (٣) (وقوف مواجهة مقعد سويدي) تبديل القدمين من الجري علي المقعد (٤) الصعود علي السلم والهبوط		الأعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصبي)
٣	٣	٣				
٣	٣	٣				
٣	٣	٣				

٢	٢	٢		(١) المشي علي مقعد سويدي	التوازن
٢	٢	٢		(٢) المشي الجانبي علي مقعد سويدي	الحركي
٢	٢	٢		(٣) وقوف رفع القدم اليمنى جانبا والعكس	
٢	٢	٢		(٤) وقوف الحجل علي أحد القدمين مع السير للأمام و التبديل .	
				(١) رسم دائرة علي حائط قطرها ١م التصويب عليها باليدين	دقة
				(٢) التصويب عليها بيد واحدة بالتبادل	
				(٣) تمرير كرة لزميل علي الأرض	
				(٤) تمرير كرة لزميل في مستوى الصدر	
				(٥) التصويب علي المرمي بالقدم اليمنى ٤ كرات واليسرى ٤ كرات .	
				سمر وسماع الموسيقى	
				(١) وقوف فتحا مسك الرأس (دفع الرأس لتثبيتها جانبا مع المقاومة	التمرينات القوامية سقوط الرأس اماما
				(٢) وقوف مسك الرأس من الخلف (محاولة ثني الرأس لأسفل بالمقاومة	
				(٣) وقوف مسك الرأس من الجهة العكسية من الخلف) ثني الرأس جانبا بالمقاومة .	
٢	٢	٢		(١) وقوف (مسك الكتفين من خلف الظهر	استدارة
٢	٢	٢		(٢) انبطاح مائل) ثني الذراعين (وضع الرجلين علي مقعد)	الكتفين
٢	٢	٢		(٣) انبطاح مائل (ثني الذراعين ثم مدهما بدفع الأرض والتصفيق	
				(وقوف)ممرجة الذراعين أماما أسفل . عاليا أسفل	هدئة

الأسبوع السابع

٢٠٠٠/٥/٦	ق ٥٠	الوحدة الخامسة والعشرون
٢٠٠٠/٥/٧	ق ٦٠	الوحدة السادسة والعشرون
٢٠٠٠/٥/٩	ق ٥٠	الوحدة السابعة والعشرون
٢٠٠٠/٥/١١	ق ٥٠	الوحدة التاسعة والعشرون

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				١. المشي حول الملعب لفتين ٢. الجري حول الملعب دقيقتين ٣. الجري الخلفي و الجانبي مع وجود مسافة بين الزميلين ٤. ماراثون المربعات . ترسم أربع مربعات على مسافات متباعدة في خط البداية و عند سماع الصفارة يجري المتسابق للوقوف في الأولى و العودة وهكذا حتى ينتهي الراح و العودة	٥ق	الأهواء
				١. (وقوف) دوران الرقبة جهة اليمين و اليسار . ٢. (وقوف - إنشاء عرضا) دوران الكتفين للخلف ثم الأمام في ٨ عدات . ٣. (رقود - الذراعان جانبا) رفع الرجلين زاوية قائمة . ٤. (جلوس طويل - الذراعان جانبا) تبادل تدوير الجذع يمينا و يسارا . ٥. (وقوف) ثني الركبتين نصفاً .		التمرينات البنائية
٢	٢	٣	٢	١. تتابع تصدير الفاكهة و استيرادها . صندوق مقسم به أدوات - مجموعتين كل مجموعة أمام صندوق بمسافة ٥م تحويل محتويات الصندوق إلى صندوق آخر و يكرر الزميل . ٢. نفس اللعبة مع وضع مانع بين الصندوقين لتعدية المانع في الذهاب و العودة . ٣. نفس الطريق مع عمل خط زجاجي للتحرك بين الصندوقين		الإعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصبي)

				١. المشي على عارض توازن عرضها ١٥ سم للأمام و الخلف و الجانبيين . ٢. المشي على عارض توازن ١٥ سم مع حمل بالونة على اليد للأمام و الخلف و الجانبيين . ٣. المشي على عارض توازن عرضها ١٥ سم مع حمل بالونة للأعلى و لفها للأمام و الخلف و الجانبيين	توازن حركي
				١. (أربع كور معلقة في المرمى) وقوف مواجه على بعد ٥ م الجري لضرب الكرة بالرأس و العودة حتى الرابعة . ٢. محاولة ضرب الكرة الأولى حتى الرابعة بكرة تنس . ٣. وقوف مواجه ٤ كور على خط المرمى ، الجري من مسافة ٥ م لضرب الكرة الأولى حتى الرابعة بالقدم اليمنى ثم اليسرى . ٤. ضرب الكرة الأولى حتى الرابعة بكرة أخرى بالقدم اليمنى و اليسرى من مسافة ٥ م .	دقة
٢	٢	٣	٢	١. (وقوف فتحات الوسط) لف الرأس جانبا . ٢. وقوف مسك الرأس في الجهة العكسية من الخلف (ثني الرأس جانبا بالمقاومة . ٣. وقوف فتحة الجذع أماما أسفل الرأس أعلى عقل الحائط) رفع و خفض الظهر اليدين خلف الظهر .	التمرينات القوامية سقوط الرأس اماما
٢	٢	٣	٢	١. (وقوف) رفع أحد اليدين عاليا و الأخرى اسفل و الضغط مع ميل الجذع أماما . ٢. (وقوف فتحة - انثناء عارض) الضغط خلفا . ٣. (جثو الذراعين عاليا) الضغط خلفا بالذراعين	استدارة الكتفين
٢	٢	٣	٢	(وقوف) ثني الجذع أماما أسفل مع أخذ نفس عميق .	هدئة

الأسبوع الثامن

٢٠٠٠/٥/١٣	٥٠ ق	الوحدة التاسعة و العشرون
٢٠٠٠/٥/١٤	٦٠ ق	الوحدة الثلاثون
٢٠٠٠/٥/١٦	٦٠ ق	الوحدة الأولى و الثلاثون
٢٠٠٠/٥/١٨	٦٠ ق	الوحدة الثانية و الثلاثون

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				<p>١. المشي في دائرة مع تشبيك الأيدي</p> <p>٢. الجري في الخل بسرعات مختلفة</p> <p>٣. (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا للتصفيق فوق الرأس</p> <p>٤. (وقوف) تبادل رفع الركبتين بالتبادل بالجري .</p> <p>٥. (وقوف) تبادل لمس اليدين خلف المقعدة بالقدمين من الجري</p>	٥ق	الإحماء
				<p>١. (وقوف) المشي في المكان مع تبادل رفع الذراعين أماما عاليا - جانبا أسفل .</p> <p>٢. (وقوف) مد الرجل اليمنى للأمام ثم رسم نصف دائرة و يكرر بالرجل الأخرى .</p> <p>٣. (وقوف أماما عاليا) ثني الجذع أمام أسفل .</p> <p>٤. (رقود) رفع السرجلين ٤٥ ثم ثني الركبتين لوضع رقود القرفصاء ثم مرجحة الركبتين للجانبين بالتبادل .</p>		التمرينات البنائية

٤	٤	٤	٢	١- (وقوف - مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة باليدين ، تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى .	الإعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصى)
٤	٤	٤	٢	٢- (وقوف - حمل الكرة على راحة اليد) تمرير الكرة فوق الرأس للقفها باليد الأخرى.	
٤	٤	٤	٢	٣- عمل مربعين على مسافة $\frac{1}{2}$ متر و الوثب أماما بين المربعين بالقدمين معا . ٤- الوثب بين المربعين بقدم واحدة و التبديل .	
٤	٤	٤	٢	١ . الوقوف على قدم واحدة لمدة ٢٠ ث و التبديل . ٢ . الوثب على قدم واحدة في خط مستقيم ٣ . المشي على ط مستقيم للأمام و الخلف و الجانب على عارضة	توازن حركي
٣	٣	٣	٢	١ . تمرير كره لزميل لمسافة ١٠ م باليد اليمنى ثم اليسرى . ٢ . تمرير كره الزميل و الدوران لاستلام كره من زميل آخر باليد ٣ . تمرير كره لزميل بالقدم ٤ . ثلاثة لاعبين ، لاعب في الوسط تمرر إليه الكرة و يدور بما لاستلام كره أخرى باستخدام الموسيقى .	دقة
				١ . (وقوف) تثبيت الرأس من الخلف في المطاط المثبت بالخائط ، الجري للخلف . ٢ . وقوف تثبيت الرأس من الأمام في المطاط المثبت بالخائط ، الجري للأمام . ٣ . (وقوف فتحة ميل الجذع أماما) تعليق ثقل بالرأس و الثبات الذراعين خلف الظهر .	التمرينات القوامية سقوط الرأس أماما
				١ . (وقوف) مسك الكتفين من خلف الظهر . ٢ . انبطاح مائل ، ثني الذراعين ، الرجلين على المقعد . ٣ . انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم مدهما بدفع الأرض و التصفيق	استدارة الكتفين
				(وقوف) ثني الجذع أماما أسفل مع أخذ نفس عميق	٢ تهدئة

الأسبوع التاسع

٢٠٠٠/٥/٢٠	ق٥٠	الوحدة الثالثة و الثلاثون
٢٠٠٠/٥/٢١	ق٦٠	الوحدة الرابعة و الثلاثون
٢٠٠٠/٥/٢٣	ق٦٠	الوحدة الخامسة و الثلاثون
٢٠٠٠/٥/٢٥	ق٦٠	الوحدة السادسة و الثلاثون

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				١. الجري في الخلل بسرعات مختلفة . ٢. الجري عكس الإشارة ٣. رسم مستطيل بطول ٢٠ × ١٠م يقف اللاعبون على خط العاشرة و يقف أحدهم في منتصف المستطيل و يجري اللاعبون إلى الخط المقابل و يلمس اللاعب أي اللاعبين ليتبادل المكان ثم يقف و يلمس آخر ليقف بجانبه و هكذا	ق٥	الأحماء
				(١) (وقوف - الذراعين جانبا) دوران الذراعين برسم دائرتين صغيرتين عاليا و اسفل (٢) (و قوف - زراع عاليا و الأخرى خلفا) تبادل و ضع الذراعين مع ضغطهما خلفا (٣) (و قوف فتحا - الذراعين عاليا) ثني الجذع أماما اسفل للمس القدمين بالتبادل (٤) (رقفود) رفع الجذع و ثنيه مع ثني الركبتين في عده و احدة (٥) (و قوف) جلوس على أربع - ثني الرجلين خلفا - أماما - و قوف		التمرينات البنائية
٢	٢	٢		(١) الجري الزجراجي بين النقط (٢) الجري الزجراجي بالكرة بين النقط (٣) الجري مع تنطيط الكرة باليدين ثم بيد واحدة (٤) مسك الكرة باليد و ضربها بالقدم لأعلى لمسكها باليد (٥) مسك الكرة بالقدمين و الوثب بين المربعات		الإعداد البدني الخاص (توافق العضلي العصبي)

٣	٣	٣	٢	١. وقوف. مسك عصا عمودية على الأرض من طرفها بيد واحدة و الذراع الأخرى عاليا) رفع أحد الرجلين عاليا خلفا مع ميل الجذع أماما لاتخاذ وضع الميزان الأمامي بالسند على العصا و الثبات	توازن حركي
٣	٣	٣	٢	٢. (وقوف على الأربع) رفع أحد الرجلين عاليا خلفا مع رفع الذراع العكسية جانبا و المشي أماما بيد و رجل واحدة	
٣	٣	٣	٢	٣. (جثو أفقي) مد إحدى الركبتين خلفا عاليا مع رفع الذراعان جانبا و الثبات في هذا الوضع	
٣	٣	٣	٢	٤. لعبة الطائرة : الجري الحر مع رفع الذراعين جانبا و عمل أزيز الطائرة و عند سماع الصفارة للتبديل للوقوف على قدم واحدة و تقليد الطائرة	
				١. تصويب الكرة لزميل باليد اليمنى ثم اليسرى ٢. تصويب الكرة لزميل بالقدم اليمنى ثم اليسرى ٣. الجري الزجراجي بين النقاط ثم التصويب علي المرمى سمر بمصاحبة الموسيقى	دقة
				١- (وقوف فتحا الجذع أماما أسفل الرأس أعلي عند الحائط) رفع وخفض الظهر - اليدين تريبع خلف الظهر ١. (أنبطاح مائل) ثني الزراعين رفع الرأس عاليا ٢. المشي أماما مع حمل ثقل علي الرأس	التمرينات القوامية سقوط الرأس أماما
				١. (وقوف فتحا الذراعين جانبا) ضغطهم خلفا ٢. (وقوف فتحا) لف الجذع جانبا مع رفع الذراعين أماما عاليا والضغط خلفا ٣. (جنو الذراعين عاليا) ضغط الذراعين خلفا بمساعدة الزميل	استدارة
				(وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل عاليا أسفل	تهدئة

الأسبوع العاشر

٢٠٠٠/٥/٢٧	ق ٥٠	الوحدة السابعة و الثلاثون
٢٠٠٠/٥/٢٨	ق ٧٠	الوحدة الثامنة و الثلاثون
٢٠٠٠/٥/٣٠	ق ٦٠	الوحدة التاسعة و الثلاثون
٢٠٠٠/٦/١	ق ٧٠	الوحدة الأربعين

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				١. الجري في الخجل بسرعات مختلفة ٢. وقوف فتحة ثني الجذع أماما أسفل لمسك القدمين واليدين ٣. لعبة المساكه يجرى لاعب ويحاول آخر لمسه بعد الوصول إليه ويكرر باثنين آخرين		الإحماء
				١. (وقوف ثني) رفع الذراعين أماما عاليا والرجوع أماما أسفل (١-٨) ٢. الوقوف فتحة ثبات الوسط) ثني الجذع علي الجانبين بالتبادل ٣. جلوس علي الأربع) الوثب أماما عاليا ٤. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل للوقوف علي الأربع ثم المشي علي اليدين أماما للانبطاح المائل في أربع عدات ٥. جلوس طويل) رفع الرجلين بالتبادل		التمرينات البنائية
٥	٣	٥	٢	١. تتابع العلم (قاطرتين لكل قاطرة خط بداية و نهاية بعلم يجرى اللاعب و يلف حول العلم و يعود ليلمس الزميل و هكذا الزميل . ٢. تتابع الوثب فوق الأرجل ٦ لاعبين مواجهين جلوس طويل مفتوح و يحدد بمسافة خط بداية و نهاية و يمر اللاعب بينهم بالوثب و يبدل مع اللاعب الذي يليه . ٣. كره الخائط (قطار تمرير الكره على الخائط و لقفها لزميل آخر الذي يليه في القطار .		الإعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصبي)
٥	٣	٥	٢			

٥	٣	٥	٢	١. وقوف عال على مقعد سويدي مقلوب الزراعين جانباً) ، المش للأمام.	توازن حركي
٤	٣	٤	٢	٢. وقوف مواجهة الذراعان أماماً ، تشبيك اليدين مع الزميل ، عمل ميزان أمامي على القدمين بالتبادل .	
٤	٣	٤	٢	٣. جلوس على الأربع ، قذف اليدين معا للأمام ثم يخلق بما ، قفزة الأرناب .	
٤	٣	٤	٢	٤. الكسورة المعلقة . حمل كره بنج في معلقة شاي و المشي بما ١٠م و العودة لتسليمها لزميل	
				١. فريقين بينهما حاجز على بعد ٥م من كل فريق ، يمرر الكره من تحت الحاجز . ٢. كسوره المعلم (٦ لاعبين بينهم واحد يقف أمام القاطرة و على بعد ٥م و يسدد الكره للاعبين بالتالي و ترد إليه و هكذا للاعب الذي يليه . ٣. التصويب في الصندوق ٦ في دائرة و يقف منهم واحد داخل الدائرة بجانب السلة أو الصندوق بحيث يرد الكره للاعبين بعد التصويب . بمصاحبة الموسيقى	دقة
٤	٣	٤	٢	١. (وقوف الذراعان عاليا) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض و النظر لأعلى .	التمرينات القوامية
٤	٣	٤	٢	٢. (وقوف فتحة الذراعان عاليا - ميل) دوران الجذع في دوائر أفقية مع وجود الرأس بين الذراعين باستمرار .	سقوط الراس أماماً
٤	٣	٤	٢	٣. وقوف فتحة ميل الجذع أماماً) تعليق ثقل بالرأس و الثبات الذراعين تربيع خلف الظهر	
				١. (وقوف الذراعين مائلا عاليا) ضغط الذراعين خلفاً بمساعدة الزميل . ٢. (وقوف) مسل الكتفين من خلف الظهر . ٣. (انبطاح مائل) ثني الذراعين وضع الرجلين على مقعد . ٤. (انبطاح مائل) ثني الذراعين و مدهما بدفع الأرض و التصفيق	استدارة الكتفين
				(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل لأخذ نفس عميق	تمهنة

الأسبوع الحادي عشر

٢٠٠٠/٦/٣	ق٥٠	الوحدة الواحدة و الأربعين
٢٠٠٠/٦/٤	ق٦٠	الوحدة الثانية و الأربعين
٢٠٠٠/٦/٦	ق٦٠	الوحدة الثالثة و الأربعين
٢٠٠٠/٦/٨	ق٦٠	الوحدة الرابعة و الأربعين

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				<p>١. الجري في الخل بسرعات مختلفة .</p> <p>٢. الجري عكس الإشارة .</p> <p>٣. المسافة المقيدة (٦ لاعبين في مربع) يجري خلفهم لاعب للمس احدهم الذي يقف بدوره مكان المسافة وهكذا .</p>		الإحماء
				<p>١. (وقوف) دوران الكتفين للخلف ثم للأمام ٨ عدات .</p> <p>٢. (جلوس طويل - الذراعان جانبا) تبادل تدوير الجذع يمينا و يسارا .</p> <p>٣. (رقود الذراعان جانبا) رفع الرجلين زاوية قائمة .</p> <p>٤. (رقود - اليدين بجانب الجسم) تبادل جلوس القرفصاء و لمس الجبهة للركبتين .</p>		التمرينات البنائية
				<p>١. من المشي رمي الكرة لأعلى ثم لقفها بنفس اليد ثم باليد الأخرى .</p> <p>٢. تتابع الوثب فوق الأرجل ٦ لاعبين مواجهين جلوس طويل مفتوح من مسافة البداية حتى النهاية و يمر بينهم اللاعب بالوثب ثم اللاعب الذي يليه .</p> <p>٣. كره النداء . يقف اللاعب في دائرة و يرمي الكره لأعلى و ينادي على أحد اللاعبين ليلقف الكره و يكون هو الرامي وهكذا .</p>		الإعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصى)

٣	٣	٣	٢	١. (وقوف فتحا - الذراعان جانبا) مرجحة الجسم على الجانبيين مع رفع الرجلين جانبا بالتبادل . ٢. (جلوس على الأربع) قذف الرجلين خلفا عاليا لنقل ثقل الجسم على اليدين . ٣. وقوف مواجه الظهر ، حمل رجلي الزميل (رفع الزميل للأمام المش أمام على اليدين . ٤. لعبة الطائرة (الجري الحر مع الوقوف على قدم واحدة ورفع الذراعين جانبا لعمل طائرة .	توازن
				١. مرور الكرة من تحت الحاجز موجود على مسافة ٥ م من كل فريق . ٢. (مرجحة كره السلة) فريقين على خطين متزاورين مسافة ١٠ م في النصف كرة سلة تقذف في الفريقين يكون صغيرة يهدف تحريكها إلى منتصف الفريق الآخر . ٣. التصويب على مرمى كره اليد بالقدم اليسرى ثم اليمنى على المربعات محددة في الشبكة سم بمصاحبه الموسيقى .	دقة
٣	٣	٣	٢	١. (وقوف) السقوط أمام وخلفا بمساعدة الزميل و سند الرأس . ٢. (انبطاح مائل) ثني الذراعين ورفع الرأس عاليا . ٣. المشي أمام مع حمل ثقل على الرأس	التمرينات القوامية سقوط الراس اماما
				١. (وقوف) الميل أمام انبطاح مائل . ٢. انبطاح مائل عميق ، ثني الذراعين بمساعدة الزميل . ٣. (وقوف الذراعين أمام) ثني الذراعين مع ثبات القدمين مع الزميل .	استدارة الكتفين
				(وقوف) مرجحة الذراعين أمام أسفل عاليا أسفل	تمدنة

الأسبوع الثاني العاشر

٢٠٠٠/٦/١٠	٥٠ق	الوحدة الخامسة و الأربعين
٢٠٠٠/٦/١١	٧٠ق	الوحدة السادسة و الأربعين
٢٠٠٠/٦/١٣	٦٠ق	الوحدة السابعة و الريعين
٢٠٠٠/٦/١٥	٧٠ق	الوحدة الثامنة و الأربعين

التكرار				محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء البرنامج
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى			
				١. الجري في الحبل بسرعات مختلفة . ٢. الجري عكس الإشارة . ٣. لعبة تتابع القطارات . ٤. الجري الزجراجي للمجموعتين سباق		الإحماء
				١. (وقوف) دوران الرقبة جهة اليمين و الشمال . ٢. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشي باليدين أماما لأنبطح المائل في أربع عدات . ٣. (وقوف فتحة - الذراعين عاليا) تبادل لف الجذع جانبا . ٤. الوثب أماما عاليا مع مد الذراعين أماما عاليا . ٥. (رقود - اليدين بجانب الجسم) تبادل جلوس القرفصاء		التمرينات البنائية
٢		٢		١. كره النداء يقف لاعب في دائرة و يرمي الكره لأعلى و ينادي على أحد اللاعبين ليلقف الكره و يكون هو الرامي .		الإعداد البدني الخاص (توافق عضلي عصبي)
	٢	٢		٢. الكره الجواله دائرة من اللاعبين يمرر الكره بينهم بالتالي باستخدام كرتين .		
	٢	٢		٣. كره الحائط . قطار تمرير الكره على الحائط و لقفها بزميل آخر .		
	٢	٢		٤. تمرير الكره بالقدم اليمنى ثم اليسرى على الحائط بالتوالي .		

			١. تتابع التوازن : قطار خط البداية - خط نهاية بينهم ١٠م كنيس فوق رأس اللاعب يمشي ثم يجري بدون أن يلمس الكيس حتى خط النهاية . ٢. المشي على عارضة توازن للأمام و الخلف و الجانبيين . ٣. عمل سباق للمش على عارضة التوازن للأمام و الخلف و المشي الجانبي .	توازن حركي
			١. التصويب على دائرة قطرها ٢/١م مرسومة على الحائط باليدين معا ثم اليمنى ثم اليسرى . ٢. التصويب على المرمى بالقدم اليمنى ثم اليسرى من مسافة ١٠م على أماكن محددة . ٣. اسقاط الصولجانا يقف الفريقان على مسافة ١٠م و بينهم الصولجانا عدد الصولجانا لكل فريق . ٤. تمرير الكرة من تحت الحاجز الموجود في منتصف المسافة بين الفريقين . سمرمصاحبة الموسيقى	دقة
٤	٣	٤	١. (وقوف فستحا ميل الجذع أماما) تعليق ثقل بالرأس و الثبات الذراعين تربيع خلف الظهر . ٢. وقوف تثبيت الرأس من الخلف في المطاط المثبت بالحائط الجري للخلف . ٣. وقوف تثبيت الرأس من الأمام في المطاط المثبت بالحائط الجري للأمام	التمرينات القوامية سقوط الراس اماما
٥	٣	٥	١. انبطاح مائل عميق (ثني الذراعين) . ٢. انبطاح عالي (ثني الذراعين) . ٣. (وقوف) تبادل ثني الذراعين (مسك الأستيك المثبت بالحائط)	استدارة الكتفين
			(وقوف) ثني الجذع أماما أسفل لأخذ نفس عميق	هدئة



د/اد ٣٢
٢٠٠٠/٢١٤
بغداد

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
مكتب عميد الكلية

السيد الاساذ / وكيل وزارة التربية والتعليم
بطنطا

تحية طيبة وبعد

نتشرف بأن نفيد سيادتكم بأن الباحث / بسمر محمد عبد المسمى - مدرس بمعهد النور بطنطا -
والمسجل موضوع البحث بعنوان : (تأثير برنامج تلاجسي حركي على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية
للمتخيلين عليا القابلين للتعليم)

- وذلك للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية " تنظيم وإدارة "

برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحث لاجراء دراسته المبدئية بدراسة التربية الفكرية بطنطا

وبدعم شاكركم صادق تعاون سادتكم معسلا ...

وتفضلوا سيادتكم بتقبول نائق الا



عمد الكلية
(أ.د. / مدحة محمد الأحمدي)

Handwritten signature and date: ٢٠٠٠/٢١٤

السيد / ...

السيد / ...

مدير المديرية

٢٠٠٠

٢٠٠٠/٢١٤

عفاؤكم ...

٢٩ فبراير ٢٠٠٠

السيد / ...



السيد / ...

لا تراس مع ...

٢٠٠٠

برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحث لاجراء دراسته المبدئية بدراسة التربية الفكرية بطنطا

ملحق (٦)

أسماء السادة الخبراء اللذين أدلوا بأرائهم في استمارات الاستبيان

١-أ.د / أبو العلا احمد عبد الفتاح

٢-أ.د / مديحة محمد الامام

٣-أ.د / محمد صبحى حسانين

٤-أ.د / سليمان احمد حجر

٥-أ.د / السيد عبد الجواد

٦-أ.د / محمد الكيلانى ابراهيم

٧-أ.د / فاروق السيد غازى

٨-أ.د / السيد درباله

٩- د / حسين المصيلحى داود

١٠-د / مجدى محمود على

١١-د / فتحى محمد ندا

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث

" أن الكمال صفة يتفرد بها المولى عز وجل و قد اقتضت حكمه الله ألا يكون الناس سواء و قد اهتمت الأديان السماوية بذوي الحاجات الخاصة بل ووضعت مبدأ فلسفيا لتأهيل تلك الحالات و هو إمكانية الانتفاع بهم . "

ومع اهتمام المجتمع الإنساني بتوفير فرص النمو و التعلم للأطفال ذوي الحاجات الخاصة و ذلك بالاستفادة من تطور وسائل المعرفة و الأدوات التربوية لرعايتهم . حيث بلغ نسبة المتخلفين عقليا في البلدان النامية ٣,٢% من مجموع السكان الكلي . و هؤلاء الأطفال يعتبرون طاقة معطلة أن لم يتلقوا العناية الكافية و التأهيل المناسب . و من هنا تأتي مشكلة البحث حيث أن عينة البحث إحدى فئات التخلف العقلي وهي الفئة القابلة للتعلم و هذه الفئة من ضمن خصائصها الحركية ضعف القدرات الحركية و خاصة (التوافق العضلي العصبي . التوازن الحركي . الدقة) كل هذا دفع الباحث من خلال عمله في مدارس التربية الخاصة و حضوره دورات في مجال التربية الفكرية و خاصة دورات اللجنة الأولمبية الخاصة و سفره في بعثة خارجية لدولة إنجلترا إلى إجراء هذا البحث ليغطي جانبا هاما في عملية التأهيل لهذه الحالات و هو الجانب البدني الذي لم يلقي التطور المناسب بجانب القدرات الكلامية و القدرات الاجتماعية و القراءة و الكتابة التي لاقت تطورا واضحا في مدارس التربية الفكرية و يرجع الباحث ذلك إلى النظرة الضيقة للمسئولين القائمين على هذا الدور علاوة على عدم القناعة بأهمية و جدية التأثيرات الإيجابية للتربية الحركية و الرياضية هؤلاء الأطفال الأمر الذي يترتب عليه ضرورة الاهتمام هؤلاء الأطفال و خاصة من الناحية الحركية و البدنية لاستثمار ما لدى هذا الطفل من قدرات و إمكانيات و مهارات في تحقيق ذواتهم و الإسهام بإيجابية في مسيرة مجتمعهم التنموية و الإنمائية إلى أقصى حد ممكن . لذلك رأى الباحث ضرورة إجراء هذا البحث من خلال البرنامج العلاجي الحركي لتحسين بعض القدرات الحركية و الانحرافات القوامية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم .

أهمية البحث

تبرز أهمية هذا البحث في أنه يجيء استجابة لمتطلبات الواقع الذي تعيش فيه مصر كدولته نامية والذي يتطلب حشد كافة الطاقات اللازمة للعمل و الإنتاج و تجاوز كافة العقبات و التي تقف في طريق العمل و البناء و من بينها مشكلة ذوي الحاجات الخاصة . لأن ترك هذه الفئات دون رعاية و اهتمام يدفع بعضهم إلى جهات سلوك انحرافية تعمل على تعطيل طاقات المجتمع الإساءة

إليه . كما أن الممارسة الرياضية لذوي الحاجات الخاصة تعمل على سرعة ارتفاع قدراتهم إلى أقرب مستوى ممكن من نشاطهم و تجعلهم أكثر قدرة على المساهمة في عملية الإنتاج و الاستفادة من مساعدة الآخرين لهم . كما أن شعورهم بتقدم قدراتهم الحركية و إستعدادهم لحيويتهم و نشاطهم يساعدهم على الأستقرار و الأتزان الأنفعالي و يجعلهم بالتالي أكثر قدرة على المشاركة الإيجابية في الأنشطة الأتتماعية بمختلف صورها .

أهداف البحث :

- وضع برنامج علاجي حركي لتحسين بعض القدرات الحركية و الأنحرافات القوامية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم .
- التعرف على مدى تأثير البرنامج العلاجي الحركي على تحسين بعض القدرات الحركية (توافق عضلي عصبي . توازن حركي . دقة) للتلاميذ المتخلفين عقليا .
- التعرف على مدى تأثير البرنامج العلاجي الحركي على تحسين الحالة القوامية لتشوة (سقوط الرأس . إستدارة الكتفين) للتلاميذ المتخلفين عقليا .

الإجراءات

- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي مطبقا تصميم القياس القبلي البعدي بإستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة .
- العينة : أختار الباحث ٢٤ تلميذ من دراسة التربية الفكرية بطنطا و تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين (١٢) تلميذ مجموعة ضابطة (١٢) تلميذ مجموعة تجريبية .

الأدوات المستخدمة في البحث

١. الأستبيان .
 ٢. الأختبارات
- أختبار توافق الذراع و العين (رمي و استقبال الكرات)
 - أختبار توافق الرجل و العين (الدوائر المرقمة) .
 - أختبار التوازن الحركي بالمشي للخلف على ثلاث عارضات (كيهارد) .
 - إختبار الدقة للرجلين (التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة) .
 - إختبار الدقة للذراع (التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة) .
 - إختبار دودروف لقياس الأثداءات الأمامية الخلفية .

٣. برنامج لتحسين القدرات الحركية و الأنحرافات القوامية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم .

أهم نتائج الدراسة:

١. أدى البرنامج العلاجي الحركي إلى نتائج أفضل من البرنامج التقليدي لتحسين القدرات الحركية قيد البحث (التوافق العصبي العضلي . التوازن الحركي . الدقة) .
٢. أدى البرنامج العلاجي الحركي إلى نتائج أفضل من البرنامج التقليدي في تحسين التشوهات القوامية (سقوط الرأس . إستدارة الكتفين) .

أهم التوصيات

١. أن تقوم إدارة التربية الفكرية بالوزارة بإعادة تخطيط برنامج و مناهج التربية الرياضية وفقا لخصائص هذه الفئة من خلال الأسفاده من نتائج هذا البحث .
٢. ضرورة الاهتمام بتقديم برامج علاجية للناحية القوامية في هذه المدارس و خاصة في المراحل السنية الأولى حتى يمكن تحقيق عائد كبير في عملية الإصلاح .
٣. العمل على إعداد كوادر للعمل مع ذوي الحاجات الخاصة و ذلك بإدخال مادة التربية الرياضية المعدلة كمادة أساسية داخل مناهج كلية التربية الرياضية .

TANTA UNIVERSTIY

Faculty Of Physical Education

Department of Sport Health Science

ABSTRACT

The effect of motor curative program to improve some motor Abilites and posture Deviation for mental ratardation (eduacate) studens.

presented by

Uosr Mohamed Abd Elghany

teacher at Nor school

submitted in partial Fulflment to the Requirement for the degree of P. HD. in physical Education.

Suppervisors

DR. Abo Elala Abd Elftah

Prof: in Department of

Sport health science

Faculty of physical

Education for men Cairo

DR. Madeha elemam

Prof: in Department of

mangment subjects

Faculty of physical

Education Tanta

D. Magde Mahmud Ali

Teacher In department of

Sport health Science

Faculty of physical Education

Tanta

2001

Introduction and problem:

Gad is the only one who is complicitly in every thing. Relian mterested by special needs and put pholosphical prencible to rehabilitate these cases. It rmeaing that every one can be useful in his socitey. human sociaty interested by the develoment and learing opportunites to S. E. N. that by the way of development in knowledge means to care them. In the development countries the percent is 3.2% from the total pupaltion the S. E. N. consider an employment in their society with out rehablitation from this side the proplem of reearch Appeared the symbol of this reearch a kind of mental Retartardation and this is educable class. these motor traits weakness of the motor ability specially in adjustment, blance and minute. all these things motive the reasher to make this resarch to cover an important side of rehabilitation, physical side which never recesived suitable development as other abilities in the mental disabilities school. According to this issure It must be interest in these children especially in physical side to investgotte thrie abilities to achive their self steam and share in their future society to the maximum stage.

The importance of the search:

The importane of this search seem as the respons to the reality country that required all efforts which necessary for works and produce and over come all difficults especially problem of disabilities became if we neglect the children with S. E. N without care they will be unseful persons in society. The proctise of physical education to S. E. N benetito to raise their abilities and have them good citizens in the societv.

Aims of the search:

- 1) Designing a motor curative program to improve some motor Abilities and posture abnormalities for educable students.
- 2) To know the effect of motor curative program on improving some motor Abilities adjustment, motor balance and posture for mental retardation students.
- 3) To know the effect of motor curative program on improving posture position for obliquity (head droop – round shoulders) for mental retarded students.

Arrangement

Curriculum

The researcher used the experimental curriculum in the one kind " disunion the majeure before - after" by using two groups one experimental and another target population.

Sample of the search:

The researcher selected 24 students from Education mentally school from tanta and he distributed to two groups (12) experimental group and (12) target population group.

Instruments of the search

1. Questionnaire

Tests

- Adjustment test hand and eye (passing and take up the ball)
- Adjustment test the legs and eyes (the curaciles number)
- Motor balance test by balancing teaking on their parts (kypharde)

- Minute test for leges (kiuking by foot on the interaction squeres)
- Minute test for hand kiaking by hand on the (unteraction squers)
- Wardove test to majerment behaind- front obliqutys

3. Programes to imporve motor abilities and putar abliqutys for mental retardetuin educatble.

Important results of the search:

1. The motor curative programme is the best than the normal programme from lusses to improve motor Abilites, Adjustment, motor blance and minuts.
2. The motor curative programme is best than the normal programme from wsses to improve poutor obliqutys (hanging hand- Rounded shoulder).

Recommendations of the search

1. The ministry must be will have the plans and programes from curriculum pheseal Education according to this childrens and apaled the wsses this search.
2. Nesesray intersting to interduce cultive programes from puator in this schools and neseray in the yang years to they have more imprve frome rehapeltation.
3. New teachers to working with S. E. N by having the physeal Education modify nesesarry matargul inter curacluns physeal Education collages.