

المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً : المراجع العربية :

- ١- ابن منظور : معجم لسان العرب المحيط ، دار الجيل ، دار لسان العرب ، بيروت ، لبنان ، ١٩٨٨ م .
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٨٢ م
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٦- أبو العلا عبد الفتاح ، : فسيولوجيا ومروفلوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ م .
- ٧- أحمد أمين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضى ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م
- ٨- أحمد فؤاد الشاذلى : الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية ، منشورات يوسف عبد الرسول أبو عباس ، ذات السلاسل ، الكويت ، ٢٠٠١ م
- ٩- أحمد محمد آدم : وضع منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من (٩ - ١٢ سنة) رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ١٠- إخلص محمد عبد الحفيظ : تأثير برنامج رياضى مقترح على القلق النفسى لمفهوم الذات للتلاميذ المكفوفين فى مرحلة الطفولة المتأخرة ، ١٩٩٣ م .
- ١١- أسامة راتب ، : التربية الحركية للطفل ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ م .
- ١٢- أسامة رياض ، : القياس والتأهيل الحركى للمعاقين ، ط ١ ، دار ناهد عبد الرحيم ، الفكر العربى ، ٢٠٠١ م .

- ١٣- أسامة رياض ، : رياضة المعوقين ، الأسس الطبية الرياضية ، دار
ناهـد عبد الرحيم الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م
- ١٤- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، الطفولة ، المراهقة ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م
- ١٥- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٩٤م .
- ١٦- أسامة كامل راتب ، : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ١٧- الدسوقي عبد الخالق على : الإساءة والوالدية والمعاناة الإقتصادية وعلاقتها
بالعلاقة والمشاعر الإكتئابية لدى الأبناء من ذوى
الإعاقة البصرية ، دراسة سيكومترية إكلينيكية ،
رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب ، جامعة
طنطا ، ٢٠٠٤م .
- ١٨- السيد عبد المقصود : تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة ،
الإسكندرية ، ١٩٨٥م .
- ١٩- القرآن الكريم .
- ٢٠- المعجم الوجيز : مجمع اللغة العربية ، وزارة التربية والتعليم ،
١٩٩٠م .
- ٢١- آلين وديع فرج : اللياقة الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، ٢٠٠١م .
- ٢٢- أمال نوح خيرى : تأثير برنامج ترويحى على بعض النواحي البدنية
والنفسية للفتيات الكفيفات ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،
١٩٩١م .
- ٢٣- أمال جميل يوسف : برنامج حركى لتطوير الكفاءة البدنية للعاملات
الكفيفات وتأثيره على معدل الإنتاج ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .

- ٢٤- أميرة عبد السلام شبل : فعالية برنامج العاب صغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لضعاف البصر من (٩ - ١٢) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٢٥- أميرة عبد العزيز الديب : مفهوم الذات لدى الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات الديموقراطية ، مجلة مركز معوقات الطفولة ، العدد الأول ، مركز معوقات الطفل ، جامعة الأزهر ، ١٩٩٢ م .
- ٢٦- إنتصار عبد العزيز حلمى : دراسة تحليلية لفاعلية برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية للطرف السفلى على النشاط الكهربائى لبعض مهارات البالية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ٢٧- إيمان السيد هدهوده ، صفية محمد جعفر : برنامج مقترح الحركات متخيلة من الطبيعة باستخدام الموسيقى كنشاط ترويحى وأثره على الأداء الحركى لدى الطفل الكيف ، بحث منشور ، رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، اكتوبر ١٩٩٩ م .
- ٢٨- بهاء الدين سلامه : فسيولوجيا الرياضة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢٩- بهاء الدين سلامه : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى (لاکتات الدم) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠٠ م .
- ٣٠- جابر عبد الحميد : معجم علم النفس والطب النفسى ، الجزء الرابع ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٣١- جيهان عبد الفتاح شفيق : تأثير برنامج مقترح فى السلوك التكيفى والنمو الحركى للأطفال الكفيفات من (٦-٩) سنوات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .

- ٣٢- حسن حسين أبو الرز : تأثير برنامج مقترح للتمرينات البدنية على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمعاقين بدنياً ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٣٣- حلمى محمد إبراهيم ، : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، ط٦ ، دار ليلى السيد فرحات الفكر العربى القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣٤- زكية أحمد فتحى : فسيولوجيا الرياضة (تطبيقات) مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٥- زينب محمود شقير : نداء من الأبن المعاق ، سلسلة سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين ، المجلد الأول ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٦- زينب محمود شقير : سلسلة سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين ، إسرتى - مدرستى ، أنا إنكم المعاق ، (ذهنياً - سمعياً - بصرياً) ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م .
- ٣٧- سعد كمال طه : مبادئ الفسيولوجى (علم وظائف الأعضاء) ، القاهرة ، مطبعة المعادى ، ١٩٩٨ م .
- ٣٨- سلوى عبد الهادى شكيب : برنامج تمرينات تأهيلية علاجى لبعض التشوهات القوامية لدى مكفوفى البصر وأثره على كل من الكفاءة الوظيفية والإنتاجية ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٣٩- سهير مصطفى المهندس : تأثير برنامج ترويحى مقترح على القلق وبعض مكونات الأداء الحركى لدى المكفوفين ، رسالة دكتوراه ، ١٩٩٠ م .
- ٤٠- سهير مصطفى المهندس : دراسة مقارنة فى بعض القدرات الحركية بين التلاميذ الأسوياء والمعوقين سمعياً وبصرياً ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، العديد السابع والثمن ، يوليو ، ١٩٩٠ م .

- ٤١- سيد عبد الغنى السيد : دراسة تقويمية لطرق تعليم أطفال الروضة من ذوى الاحتياجات الخاصة فى مدارس التربية الفكرية فى ضوء خصائص النمو ومتطلبات المجتمع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢م .
- ٤٢- صبحى محمد سراج ، هالة محمد عمر : تأثير برنامج ترويحى رياضى على تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، يناير ٢٠٠٦م .
- ٤٣- طلحة حسين حسام الدين ، على عبد الرحمن : كنيولوجيا الرياضة ، أسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٤- عادل عز الدين الأشول : أنهم ينمون فى صمت ، الطفل الأصم وأسرته ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٦م .
- ٤٥- عادل عز الدين الأشول : موسوعة التربية الخاصة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- ٤٦- عاصم إبراهيم مسعد : تأثير تمرينات مختلفة المقاومة والشدة على تحفيز هرمون النمو للمرضى من (٩ - ١٢) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م .
- ٤٧- عايذة السيد حسن : دراسة تجريبية فى مجال تنمية قدرات التحرك والتوجه لدى مكفوفات البصر باستخدام مناشط الحس فى تدريبات الجمباز ، بحث منشور ، المجلد الخامس عشر ، العدد الثالث ، الإسكندرية ، ١٩٨٥م .
- ٤٨- عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز النشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٤٩- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

- ٥٠- عبد العزيز احمد عبد العزيز : تدريب الأتقال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
النمر ، ناريمان الخطيب ١٩٩٦ م .
- ٥١- عبد المطلب أمين القربطى : سيكولوجية ذوى الإحتياجات الخاصة ، وتربيتهم ،
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥٢- عبد المنعم سليمان برهم ، : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ،
محمد خميس أبو نمره دار الفكر العربى ، عمان ، ١٩٩٥ م .
- ٥٣- عبلة محمد فرحات : تأثير برنامج رياضى على الانتباه لدى الصم
والبكم للمرحلة الثانية من (١٢-١٨) سنة ،
بحث منشور ، العدد ١٠ ، ١١ ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٥٤- عبير عبد الرحمن محمد : تأثير برنامج تعبير حركى للمعاقين ذهنياً على
شـــــويته اللياقة البدنية والنشاط الكهربائى لبعض العضلات
الهيكلية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٥- عزة حسين زكى : برنامج ارشادى لمواجهة المشكلات العدوانية لدى
المراهقين والراشدين ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة
عين شمس ، القاهرة ، ١٩٨٩ م
- ٥٦- عزة عمر عبد الحليم : تمرينات مقترحة لتطوير قدرة الإحساس الحركى
العضلى فى درس التربية الرياضية للتلاميذ
المكفوفين من سن (٩-١٢) سنة ، بحث منشور
، نظريات وتطبيقات ، جامعة حلوان ، إسكندرية
، العدد السابع ، ١٩٨٩ م .
- ٥٧- عطيات عبد الحميد ناشد : الرعاية الاجتماعية للمكفوفين ، ط١ ، عالم الكتب
، ١٩٩٢ م .
- ٥٨- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط٨ ، دار المعارف ، القاهرة
، ١٩٩٧ م .
- ٥٩- عفاف عثمان مصطفى : دراسة مقارنة لتأثير برنامج تربية رياضية مقترح
والبرنامج الحالى على بعض الصفات البدنية
للمكفوفين للمرحلة السنية من (٩-١٢) سنة ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالإسكندرية .

- ٦٠- **على محمد الـديب** : نمو مفهوم الذات لدى الأطفال المراهقين من الجنسين ، وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، مجلة علم النفس ، العدد ٢٠ ، الهيئة القومية للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٦١- **على محمود عبيد** : التشوهات القوامية المنتشرة بين المتخلفين عقلياً للتلاميذ من سن (١٢ - ١٨) ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، معهد التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .
- ٦٢- **غسان عبد الحى أبو فخر** : المعاقون حسيّاً والصعوبات المرافقة لإعاقتهم ، دراسة ميدانية فى مؤسسة المكفوفين والصم بدمشق ، مجلة شئون إجتماعية ، العدد السابع والستون ، السنة السابعة عشر ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٣- **فؤاد البهى السيد** : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦٤- **كمال درويش** ، : الترويح فى المجتمع المعاصر ، القاهرة ، محمد الحمماحمى ١٩٨٦ م .
- ٦٥- **كمال سالم** : المعاقون بصرياً خصائصهم ومناهجهم ، الدار المصرية اللبنانية للنشر ، ١٩٩٧ م .
- ٦٦- **كمال عبد الحميد** ، : اللياقة البدنية ومكوناته ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م . محمد صبجى حساين
- ٦٧- **كمال عبد الحميد** ، : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية-الاعداد البدنى-طرق القياس، دار الفكر العربى القاهرة ، محمد صبجى حساين ١٩٩٧ .
- ٦٨- **كوثر عبد العزيز مطر** : دراسة حول التربية الرياضية للفتيات الكفيفات بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٦٩- **كوثر عبد العزيز مطر** : تأثير برنامج الرقص الإبتكارى الحديث على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال الكفيفات ، بحث بمجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية

- الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الخامس ،
العدد الثالث ، سبتمبر ١٩٩٣ م .
- ٧٠- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٧١- ليلي زهران : المنهاج فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٧٢- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات
الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٧٣- ليلي صلاح سليم : تأثير التعب العضلى الناتج عن العمل العضلى
الثابت على النشاط الكهربائى العضلى ، دراسات
وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثانى ، العدد
الثالث ، ١٩٩٠ م .
- ٧٤- ليلي عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية
الرياضية ، دار زهران للنشر ، القاهرة ،
١٩٩١ م .
- ٧٥- ماجدة السيد عبيد : تعليم الأطفال ذوى الحاجات الخاصة ، مدخل إلى
التربية الخاصة ، ط ١ ، دار صفاء للنشر ، عمان
، ٢٠٠٠ م .
- ٧٦- مجدى عبد الكريم حبيب ، رياض زكريا المنشاوى :
القلق العام والخاص ، دراسة عملية لإختبارات
القلق ، بحوث المؤتمر السابع العلمى النفسى فى
مصر ، الأنجلوا المصرية ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٧٧- مجدى محمود وكوك : تأثير برنامج تمرينات علاجية لتشوهات سقوط
الرأس واستدارة الكتفين للمكفوفين ، مجلة كلية
التربية ، جامعة طنطا ، العدد السابع والعشرون ،
١٩٩٩ م .
- ٧٨- محمد إبراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل ،
أحمد فؤاد الشاذلى : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٧٩- محمد السيد حلاوة : الرعاية الاجتماعية للطفل الأصم ، المكتب العلمى
للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥ م .

- ٨٠- محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى
أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٨١- محمد حسن علاوى ، : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار
محمد نصر الدين رضوان المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٨٢- محمد حسين محمد : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على التوازن
الثابت والحركى للتلاميذ المكفوفين كليا من ٧-٩
سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،
٢٠٠٠ م .
- ٨٣- محمد خير الله العابد : دراسى مقارنة لتأثير الطريقة السلبية والإيجابية
لبرنامج تمرينات تأهيلية على تحسين استدارة
الكتفين وسقوط الرأس للأمام للاطفال المكفوفين ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٨٤- محمد صبحى حساتين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى
التربية الرياضية ، ط ٢ ، الجهاز المركزى للكتب
الجامعة ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٨٥- محمد صبحى حساتين ، : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ،
أحمد كسرى معانى الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
١٩٩٨ م .
- ٨٦- محمد صبحى حساتين ، : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ،
محمد السيد خليل الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ،
١٩٩٩ م .
- ٨٧- محمد عبد المؤمن حسين : سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم ، دار الفكر
الجامعى ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٨٨- محمد على كامل : سيكولوجية الفئات الخاصة ، مكتبة النهضة
المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٨٩- محمد محمود الحماحمى ، : أسس بناء وبرامج التربية الرياضية ، دار الفكر
أميين الخولى العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

- ٩٠- محمد محمود يونس : برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمعاقين بصرياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٩١- محمود سالم محمد : تأثير استخدام نشاط رياضي في دمج عينة من الأطفال المعاقين ذهنياً مع العاديين على تنمية الأداء المهاري والسلوك التكيفي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
- ٩٢- محمود عبد الفتاح ، عدنان درويش جلون : الرياضة والترويح للمعوقين ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٩٣- محمود محمد وكوك : فعالية برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على إنحناءات العمود الفقري لدى المكفوفين رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٩٤- مفتي إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية ، بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٩٥- منى صبحي الحديدي : مقدمة في الإعاقة البصرية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٩٦- موسى فهمي إبراهيم ، عادل على حسن : التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٩٧- نائرة عبد الرحمن العبد : التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
- ٩٨- نادية غريب حمودة : تأثير برنامج لتنمية التوازن الثابت على النشاط الكهربى لبعض عضلات الطرق السفلى ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .

- ٩٩- نوال إبراهيم شلتوت : دراسة بعض قدرات الأداء البدني للتلاميذ المتخلفين عقلياً بالإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م .
- ١٠٠- هالة فاروق متولى : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على القدرات الإدراكية للأطفال المكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م .
- ١٠١- هشام محمد عوض : تأثير التمرينات العلاجية والتوعية القوامية على تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصرياً ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .
- ١٠٢- يوسف شلبي الزعمرط : التأهيل المهني للمعوقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 103- *Bamman M. M., Ingram S. G., Caruso J. F., Greenisen M. C.,* : Evaluation of surface electromyography during maximal voluntary contraction, journal of strength and conditioning researen. 1997.
- 104- *Birson&R.s.* : Electromyography Resstidovahyash Tech Laka,M.Wooka.(1969)
- 105- *Cloudine Sherrill* : Adapted physical activity, recreation and Sport, Crosd is culinary and life span, Texas Womman's University. Fifth Edition, 1998. P. 671 .
- 106- *David, Gallahue* : Developmental physical by times mirror hugh Ed Group, inc, 1996.
- 107- *Davied R. Lamb.* : Physiology of exercise responses. And adaptations, 2nd ed, macumillan publishing Co. New York, 1984 .

- 108- *De-Luca C.J.*, : The use of surface electromyography in biomechanics. Journal of applied biomechanics, 1997.
- 109- *Hollander, A. P* : Circadian rhythm for short distances swimmers, biomechanics and medicine in swimming science, vol. 65 1992 .
- 110- *Hopkins, W.G., Caeta, H; Thomas; A. C., MCN. Hill, P* : Physical fitness of blind and sighted children. European journal of applied physiology and occupational physiology (Berlin, FRG); 56 (1), , 1987.
- 111- *John V, Basmajian* : Biofeedback, principles and practice for clinicians, 3rd ed, Baltimore, Maryland and V.S.A, 1989 .
- 112- *Karpovich P. V., Sinnegning W.E* : Physiology of Muscular activity, 7th ed., Philadelphia London, Toronto, Saunders company, 1971.
- 113- *Layne, C., S. & Abragam, L.,P.* : Patterns of lower limb muscle activity in young boys during one foot static balance, *Tosk R.Q.*, Vol 58No 1967 .
- 114- *Reilly. T.*, : Human circadian rhythms and exercise, center for sport exercise, Liverpool, England, 1990.
- 115- *Robert A. Robergs & scotto. Roberto* : Exercise physiology, exercise performance and clinical applications, Mosby, St Louis, Baltimore, 1971 .
- 116- *Ruwe, P.A* : The normal and the painful shoulders during the breaststroke. American journal of sports medicine 22(6)1994 .
- 117- *Saad, k. That & et al* : Basic medical physiology, nerve and muscle, 1st ed, 2000.

- 118- *Singh, R; Singh, H* : Journal of sports medicine and physical fitness (Torino), 33(4), Dec 1993, 378 – 382 Refs :19.
- 119- *Sue Walker* : Getting of the ground physical and outdoor education as active life skills for visually for visually hamd dicapped children and young people , Royal National institute for the blind , London 1992 .
- 120- *Word, GR* : Exercise and sensory disability Canada , 1999 .

المرفقات

- مرفق (١) استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الإنثروبومترية
- مرفق (٢) استمارة تسجيل المتغيرات البدنية
- مرفق (٣) أسماء السادة الخبراء
- مرفق (٤) استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الجوانب البدنية قيد البحث
- مرفق (٥) مرفق الاختبارات
- مرفق (٦) استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد العضلات العاملة للنشاط الكهربى قيد البحث
- مرفق (٧) متغيرات النشاط الكهربى
- مرفق (٨) البرنامج الترويحي الرياضى المقترح قيد الدراسة
- مرفق (٩) برنامج الترويحي الرياضى للمكفوفين فى صورته النهائية

مرفق (١)

استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الإنثروبومترية

استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الإثروبومترية

البيانات الشخصية الإثروبومترية				م
البيانات الإثروبومترية			البيانات الشخصية	
الوزن	الطول	السن	الاسم	
				١
				٢
				٣
				٤
				٥
				٦
				٧
				٨
				٩
				١٠

* تصميم الباحث

مرفق (٢)

استمارة تسجيل المتغيرات البدنية

استمارة تسجيل المتغيرات البدنية

المتغيرات البدنية									التحمل الدوري
التوافق	المرونة		الرشاقة	القوة			عضلات	عضلات	
	رفع	ثني		القبضة	القبضة	عضلات			
									١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

* تصميم الباحث

مرفق (٣)

أسماء السادة الخيرة

أسماء السادة الخبراء* (*)

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية
١	أحمد سليمان إبراهيم	أستاذ مساعد ورئيس قسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٥	سامية الهجرسي	أستاذ التمرينات المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان .
٤	فتحي أحمد إبراهيم	أستاذ متفرغ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية.
٣	محمد محمود عبد السلام	أستاذ متفرغ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية.
٢	هالة محمد عمر	أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٦	يحيى صالح	أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان.

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً.

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الجوانب البدنية قيد البحث

استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الجوانب البدنية قيد البحث

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الترويح الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث/ أحمد عادل لطفى الجمل الباحث المعيد بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعه : برنامج ترويح رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربائي للعضلات العاملة للمكفوفين .

ولتقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ودراية في الناحية العلمية والميدانية في هذا المجال ، لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتي :

١- تحديد أهم الصفات البدنية التي تتاسب المرحلة السنية للتلاميذ المشاركة من سن (٦ :١٢) سنة.

٢- تحديد أهم الاختبارات الملائمة لقياس الصفات البدنية لدي عينة البحث.

هيئة الأشراف :

أ.د/ سلوى عبد الهادى شكيب أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم الترويح الرياضي
جامعة طنطا.

وتفضلوا بقبول جزيل الشكر والتقدير ،،،

تحريرا في / / ٢٠٠٩ م

الباحث

أولاً : طريقة التعامل مع الاستمارة :

١- الرجاء وضع علامة (√) أمام المستوي الذي يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم .

٢- يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات .

م	عناصر اللياقة البدنية	مستويات الأهمية	
		مناسب	غير مناسب
١	القوة القصوى .		
٢	تحمل القوة.		
٣	القوة المميزة بالسرعة .		
٤	التحمل العضلي .		
٥	التحمل الدوري التنفسي.		
٦	السرعة الحركية .		
٧	السرعة الإنتقالية .		
٨	سرعة رد الفعل.		
٩	المرونة.		
١٠	الرشاقة .		
١١	التوازن.		
١٢	التوافق.		
١٣	الدقة .		

ثانياً : إضافة أي مقترحات أخرى :-

..... -١

..... -٢

شكراً لحسن تعاونكم

أولاً : طريقة التعامل مع الاستمارة :

- ١- رجاء وضع علامة (√) أمام مستوى الاختبار الذي يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم من حيث أهميته الإيجابية لقياس عناصر اللياقة البدنية .
- ٢- يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات .

م	العنصر	الإختبارات	مستويات الأهمية	
			مناسب	غير مناسب
١	القوة	(الوقوف . حمل كرة طبية) تمرير الكرة للزميل . (الانبطاح) دفع الأرض بالكفين . (رقود) إسناد الكوعين على الأرض والذراعين لأعلى . الرجل اليمنى مثبتة من الركبة والمشط على الأرض . (الوقوف) حمل كره طبيه بسط وقبض الأصابع (الرقود) قرفصاء مع مسك ثقل في الذراعين وثبتت القدمين بواسطة الزميل ، رفع الجذع لأعلى مع لمس التقل الأرض ثم الرجوع للوضع الأصلي		
٢	التحمل	(وقوف) الجرى فى المكان مع عدم رفع المشطين عن الأرض . (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع المشطين عن الأرض قليلا . (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ٤٥ درجة .		
٣	الرشاقة	(وقوف) الجري المكوكي ٢٠م في حارة . (وقوف) الجري للخلف ثم للجانب . (وقوف) مسك طرف حبل مع الزميل ، الجري جانبا . (وقوف) ثبات الوسط ، الوثب ثم تغير الوضع الجسم والدوران فى الهواء . (وقوف) الجري والمشي أماماً كل ثمان عدات .		

م	العنصر	الإختبارات	مستويات الأهمية	
			مناسب	غير مناسب
٤	المرونة	(وقوف) تبادل ثنى الرأس أمام خلفاً ، يمينا - يسارا . (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجذع أماماً وخلفاً بالتبادل . (وقوف الذراعان عاليا) ميل الجذع أماماً - ثنى الجذع أماماً أسفل ثم رفع الجذع عالياً ببطء . (وقوف . انثناء عرضاً) لف الجذع . (رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول لوضع الجلوس مع ثبات القدمين .		
٥	التوافق	(الوقوف) رفع الذراع اليمنى عالياً . والقدم اليسرى خلفاً مع التبديل . (الوقوف) المشى أماماً مع دفع الذراع اليمنى جانباً عالياً . (الوقوف) نط الحبل بالقدمين فى المكان . (الوقوف) رمى الكرة بيد ولفقها باليد الأخرى . (الوقوف) مسك عصا باليدين أمام الصدر) ثنى الركبة على الصدر ثم رفع الذراعين عالياً بالعصا مع التبديل .		

ثانياً : إضافة أي مقترحات أخرى :-

- -١
- -٢
- -٣

شكراً لحسن تعاونكم

ثانيا : استمارة التمرينات المقترحة

نوع التمرين	الجزء	الغرض	التمرينات
حررة	للجسم كله	تحمل	تمرينات
صندوق الخطو			
حررة	للجسم كله	تحمل سرعة	
صندوق الخطو			
حررة	للذراعين	تحمل قوة	
صندوق الخطو			
حررة	للرجلين		
صندوق الخطو			
حررة	البطن		
صندوق الخطو			
حررة	الظهر		
صندوق الخطو			
حررة	للذراعين	قوة	
صندوق الخطو			
حررة	للرجلين		
صندوق الخطو			
حررة	للبطن		
صندوق الخطو			
حررة	للظهر		
صندوق الخطو			
حررة	للجسم كله	سرعة	
صندوق الخطو			
حررة	للجسم كله	رشاقة	
صندوق الخطو			
حررة	مفاصل الجسم كله	مرونة	
صندوق الخطو			
حررة	عضلات الجسم كله	إطالة	
صندوق الخطو			
حررة	للجسم كله	توازن	
صندوق الخطو			
حررة	الجسم كله	توافق	
صندوق الخطو			

م	عنصر	التمارين		رأى الغير
		أوافق	لا أوافق	
.١			(وقوف) الجري المكوكي ٢٠م في حارة .	
.٢			(وقوف) الجري للخلف ثم للجانب .	
.٣			(وقوف) مسك طرف حبل مع الزميل ، الجري جانباً .	
.٤			(وقوف) ثبات الوسط ، الوثب ثم تغيير الوضع الجسم والدوران في الهواء .	
.٥			(وقوف) الجري والمشى أماماً كل ثمان عدات .	
.٦			(وقوف) الجري جانباً وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .	
.٧			(وقوف - ثبات الوسط) عمل خطوة جانبية ثم قفزه عالياً .	
.٨			(الوقوف) الوثب الطويل أماماً وخلفاً وجانباً بالقدمين ويقدم واحدة من الاقتراب بالحبل .	
.٩			(الوقوف . مسك كرة) تمرير كرة للزميل ثم عمل وثبة الدوران حول الجسم .	
.١٠			(الوقوف) الجرى بالكرة حول قوائم ثابتة (تتراوح المسافة بين القائم والآخر حوالي ٢م .	
.١١			(الوقوف) وضع أطواق على الأرض والجري حولها .	
.١٢			(وقوف) الجرى مع مسك طرفي الحبل مع الزميل وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .	
.١٣			(الوقوف) الجرى فى جميع الاتجاهات لتسليم طوق أو كرة لزميل عن يسار أماماً وخلفاً .	
.١٤			(جلوس القرفصاء) عمل الدرجة الأمامية .	
.١٥			(الوقوف) تمرير الكرة لزميل ثم الجلوس .	
.١٦			(الوقوف فاتحاً) الذراعين أماماً فى مستوى الوسط الوثب على المشطين مع ثنى الركبتين ولمسهما لليدين .	
.١٧			(الوقوف) الجري الزجاجى بين الكور .	
.١٨			(الوقوف مواجه الجنب . مسك حبل من طرفيه بيد واحدة) الجري مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة .	
.١٩			(الوقوف) الجري اللولبي .	
.٢٠			(الوقوف) الجرى فى جميع الاتجاهات يمينا يسارا أماماً خلفاً .	
.٢١			(الوقوف) السند على مقعد باليد المشى جهة اليمين خطوة والتبديل باليد اليسرى والجهة اليسرى .	
.٢٢			(الوقوف) الوثب أماماً ٣ خطوة ثم الدوران للوثب خلفاً ٣ خطوات .	
.٢٣			(الوقوف) الطعن أماماً ثم الدوران لطعن خلفاً .	

م	عنصر	التم	رأى الغير	
			أوافق	لا أوافق
١.		(الوقوف) رفع الذراع اليمنى عالياً . والقدم اليسرى خلفاً مع التبديل .		
٢.		(الوقوف) المشى أماماً مع دفع الذراع اليمنى جانباً عالياً .		
٣.		(الوقوف) نط الحبل بالقدمين فى المكان .		
٤.		(الوقوف) رمى الكرة بيد ولفقها باليد الأخرى .		
٥.		(الوقوف . مسك عصا باليدين أمام الصدر) ثنى الركبة على الصدر ثم رفع الذراعين عالياً بالعصا مع التبديل .		
٦.		(الوقوف مسك عصا) عالياً دفع أحد الرجلين عن الأرض ومدّها خلف .		
٧.		(الوقوف) رفع الذراعين عالياً مع رفع الكعبين عن الأرض .		
٨.		(الوقوف) رفع الكعبين بالتبادل مع رفع الذراعين عالياً .		
٩.		(رقاد) رفع القدم اليمنى مع اليد اليسرى مع التبديل .		
١٠.		(الوقوف) المشى مع تبادل رفع الركبة . الرجل أماماً ولف الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً . الأداء فى قاطرات كل أول قاطرة تقوم بأداء التمرين .		
١١.		(الوقوف) المشى أماماً مع تبادل رفع الرجلين عالياً والتصفيق باليدين أسفل الرجل المرفوعة .		
١٢.		(الوقوف على أربع) ثنى الركبتين - الذراعين ممسكة بالرجلين تبادل الخطو أماماً بالذراعين والرجلين الأداء من قاطرات .		
١٣.		(الوقوف المواجه للزميلة) القدمين متلاصقان - مسك عصا متحركة تبادل الميل خلفاً والعودة أداء التمرين منى صفيين متواجهين .		
١٤.		(الوقوف . ثبات الوسط) الوثب فتحاً أماماً وخلفاً .		
١٥.		(الوقوف) الوثب فتحاً مع دفع الذراعين جانباً - عالياً - أماماً .		
١٦.		(انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين والتصفيق .		
١٧.		(وقوف) الذراعان جانباً ، الجرى فى المكان وعمل دوائر بالذراعين .		
١٨.		(وقوف) الذراعان جانباً ، الوثب فى المكان مع عمل دوائر الذراعين .		
١٩.		(وقوف) الجرى فى المكان مع دفع الركبتين عالياً والتصفيق من أسفل الركبتين بالتبادل .		
٢٠.		(إفعاء الذراعان جانباً) التصفيق ثم الوثب عالياً والتصفيق .		
٢١.		(وقوف) دوران الذراع اليمنى جانباً رفع اليسار لأعلى .		

القائمة

م	عنصر	التمرين	رأى الغير	
			أوافق	لا أوافق
١.		(الوقوف . حمل كرة طبية) تمرير الكرة للزميل .		
٢.		(الانبطاح) دفع الأرض بالكفين .		
٣.		(رقود) أسناد الكوعين على الأرض والذراعين لأعلى . الرجل اليمنى مثبتة من الركبة والمشط على الأرض .		
٤.		(الوقوف) حمل كره طبيه بسط وقبض الأصابع .		
٥.		(الرقود) قرفصاء مع مسك ثقل في الذراعين وتثبت القدمين بواسطة الزميل ، رفع الجذع لأعلى مع لمس النقل الأرض ثم الرجوع للوضع الأصلي .		
٦.		(رقود) رفع الجسم عن الأرض مع ملامسة المشطين للأرض والذراعان للجانب (٣ - ٤) مع ملاحظة تأدية التمرين ببطئ والاسناد بالكوعين .		
٧.		(رقود الذراعان خلف الرأس - لمس المشيطان الأرض) رفع الجذع للأمام بالتدرج إلى أقصى مسافة مع الاحتفاظ باليدين خلف الرأس .		
٨.		(وقوف . حمل كرة الجرس) في المكان ٣ مرات ثم الوثب عاليا .		
٩.		(وقوف . حمل كرة الجرس) رفع الذراعان عاليا .		
١٠.		(الوقوف . حمل كيس رمل) رفع عاليا ثم التمرير للزميل .		
١١.		(جلوس طولا . الذراعان عاليا . حمل كيس رمل) ثنى الجذع أماما أسفل (١ - ٢) للجانبين (٣ - ٤) التمسك وس خلفا (٥ - ٦) الرجوع للوضع الابتدائي .		
١٢.		(ابقاء) الذراعين أماما ، المشى أماما .		
١٣.		(انبطاح) المشى أماما على الأرض مسافة ١٠ م .		
١٤.		(الوقوف . فتحاً . مواجهة الزميل . مسك عصا باليدين) محاولة كل منهما مسك عصا على الصدر .		
١٥.		(الرقود) على الظهر والذراعان ممتدان على الرأس ، الدرجة الجانبية بطول المرتبة .		
١٦.		(الجنو على الركبتين) القدمان تشيران للخلف - الذراعان ممتدان خلفا الاتزان ، انحناء أماما ببطء للمس المرتبة بجهة الرأس والعودة للوضع الأصلي .		
١٧.		(الوقوف المواجهة بالجانب) أخذ خطوات جانبية في الاتجاه الأيمن - الأيسر بحيث ترتفع الزارع ناحية التحرك جانب ارفع وعند الضم تعود الرأس والذراع للوضع الأول .		
١٨.		(الوقوف) الجرى أمام خطوتين - الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين لأسفل . الوقوف في قاطرات - على أول قاطرة يقوم بالتمرين في وقت واحد وهكذا		
١٩.		(الوقوف) عمل الكرسي الهزاز مع الوصول لوضع التكور من الوقوف ومن الرقود		
٢٠.		(الوقوف على أربع) ثنى الركبتين - الذراعين ممسكة بالرجلين تبادل الخطو أمام بالذراعين والرجلين .		
٢١.		(الانبطاح) الذراعين عاليا مع تشبيك الأصابع ، رفع الرجلين واليدين عن الأرض ، يكرر - أداء التمرين السابق والدوران بالجسم على الجانب باستمرار . (الوقوف في انتشار وأداء التمرين) .		
٢٢.		(الرقود . الزميلين متقابلان الرأس مع مسك عصا باليدين) شد العصا في إتجاه كل زميل .		

م	عنصر	التمارين		رأى الغير
		أوافق	لا أوافق	
١.	الرونة			(وقوف) تبادل ثنى الرأس أمام خلفا ، يمينا - يسارا .
٢.				(وقوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما وخلفا بالتبادل .
٣.				(وقوف الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما - ثنى الجذع أماما أسفل ثم رفع الجذع عاليا ببطء .
٤.				(وقوف . انثناء عرضا) لف الجذع .
٥.				(رقود) ثنى الجذع أماما أسفل للوصول لوضع الجلوس مع ثبات القدمين .
٦.				(جلوس طويل) الذراعين أماما ضغط الخدع للأمام مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين والرجلين يمكنه أداء التمرين بمساعدة .
٧.				(جلوس طويل) رفع المقعدة عاليا عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس وتبادل ثنى الركبتين أماما
٨.				(وقوف . الذراعان جانبا) مرحة الرجل فى شكل أفقى .
٩.				(جلوس الركوب اليدين خلف الرقبة) تبادل ثنى الجذع على الجانبين .
١٠.				(الوقوف عال فتحا) ثنى الجذع أمام أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع
١١.				(الوقوف مواجه لزميل) مسك العصا باليدين معا ل ف العصاتين جانب والضغط خلفا .
١٢.				(الوقوف فتحا ، الكرة عاليا) ثنى الجذع جانبا للداخل تسليم الكرة لزميل ثم ثنى الجذع للخارج جانبا أسفل مع اللف لاستلام الكرة (وقوف جنباً لجنب المسافة خطوتين)
١٣.				(الوقوف فتحا) الكرة امام الصدر مد الذراعين رمى الكرة خلفا عاليا للزميل ثم لف الجذع للقفها .
١٤.				(وقوف الذراعان عاليا) ، ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .
١٥.				(الوقوف فتحا ، مواجه لزميل) الذراعان على كتفى الزميل ، ضغط الصدر لأسفل .
١٦.				(الوقوف فتحا ، ثنى الجذع للأمام) الذراعين جانبا . لمس القدم العكسية
١٧.				(الوقوف) رفع الذراعان عاليا . ثنى الجذع فى جميع الاتجاهات .
١٨.				(جلوس طويل) الذراعين أماما ضغط الجذع أمام . ممكن بمساعدة الزميل
١٩.				(الوقوف - مسك كرة طبية فى إحدى اليدين) ميل الخدع للجانب .
٢٠.				(وقوف ظهرا بظهر . الذراعان عاليا تشبيك) ضغط المنكبين خلفا بالتبادل مع الزميل .
٢١.				(وقوف . الزراعين . أماما) الضغط أسفل مع تباعد القدمين .

م	عنصر	التمارين	رأى الغير	
			أوافق	لا أوافق
١.	التحمل	(وقوف) الجرى فى المكان مع عدم رفع المشطين عن الأرض		
٢.		(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع المشطين عن الأرض قليلا		
٣.		(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ٤٥ درجة		
٤.		(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة		
٥.		(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ١٢٠ درجة		
٦.		(وقوف.مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى تليها اليمنى ثم الهبوط بالقدم اليسرى تليها اليمنى بسرعة لمدة ١٥ ث		
٧.		(وقوف.مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثني الركبة اليمنى جانبا ثم الهبوط بالقدم اليمنى تليها اليسرى بسرعة لمدة ١٥ ث		
٨.		(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثني الركبة اليمنى خلفا ثم الهبوط بالقدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما عالياً بسرعة لمدة ١٥ ث .		
٩.		(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع فرد القدم اليمنى أماما ثم الهبوط بالقدم اليمنى مع فرد اليسرى أماما بسرعة لمدة ١٥ ث .		
١٠.		(وقوف .مواجه الصندوق .القدم اليسرى على الصندوق) رفع الركبة اليمنى أماما بسرعة لمدة ٣٠ ث .		
١١.		(انبطاح مائل) المشي باليدين للأمام .		
١٢.		(انبطاح مائل فتحا) المشي باليدين للأمام .		
١٣.		(وقوف فتحا . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما والمشي بالذراعين أماما حتي وضع الانبطاح .		
١٤.		(انبطاح مائل . الذراعان انثناء نصفا) الثبات .		
١٥.		(انبطاح) مد وثنى الذراعين .		
١٦.		(انبطاح مائل . الكفين على الصندوق) ثنى الذراعين .		
١٧.		(انبطاح مائل . القدمين على الصندوق) ثنى الذراعين .		
١٨.		(انبطاح مائل .الكفين على الصندوق مع ثنى الذراعين نصفا) ثبات .		
١٩.		(انبطاح مائل.القدمين على الصندوق مع ثنى الذراعين نصفا) ثبات .		
٢٠.		(انبطاح مائل جانبي. كف الذراع اليسرى على الصندوق واليمنى فى الوسط) ثبات		
٢١.		(وقوف) الجرى فى المكان مع تبادل ثنى الركبتين خلفا ولمس القدمين باليدين .		
٢٢.		(وقوف . الذراعين جانبا) ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين لأسفل .		
٢٣.		(وقوف فتحا . الذراعين جانبا) ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين لأسفل .		

م	عنصر	التدريب	
		أوافق	لا أوافق
.٢٤	التحمل		(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا .
.٢٥			(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثنى الركبتين كاملا .
.٢٦			(وقوف . ثبات الوسط أمام الصندوق) الصعود بالقدم اليمنى فاليسرى والوثب ثم الهبوط باليمنى فاليسرى .
.٢٧			(وقوف . ثبات الوسط أمام الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى فرفع الركبة اليمنى أماما فالهبوط بالقدم اليمنى تليها اليسرى .
.٢٨			(وقوف.ثبات الوسط أمام الصندوق)صعود بالقدم اليسرى ثم اليمنى فالوثب للهبوط
.٢٩			(وقوف . ثبات الوسط مواجه جانب الصندوق)الصعود بالقدم اليمنى تليها اليسرى مع ثنى الركبتين نصفاً وثنى الذراعين ثم الهبوط بالقدم اليمنى ثم اليسرى .
.٣٠			(وقوف . ثبات الوسط مواجه جانب الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثنى الذراعين أماما فالصعود بالقدم اليمنى مع فرد الذراعين ثم الهبوط بالقدم اليسرى ثم اليمنى وخفض الذراعين .

مرفق (٥)

مرفق الاختبارات

اختبار قوة القبضة باستخدام جهاز ديناموميتر القبضة Hand Grip Dynamometer

الغرض من الاختبار:

- قياس قوة عضلات القبضة اليمنى واليسرى.

الأدوات اللازمة:

- جهاز ديناموميتر القبضة وبه مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن.

وصف الأداء:

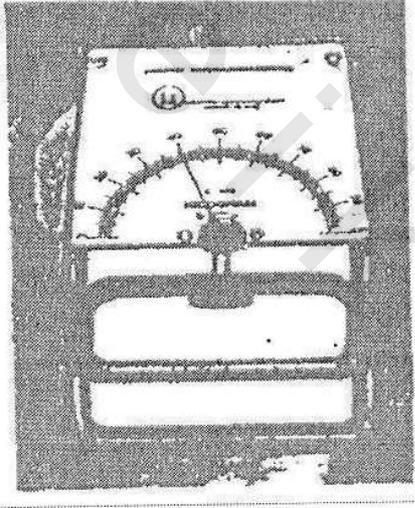
- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده.
- يقوم بالضغط بقبضة يده على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شيء خارجي.
- يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى وأخرى باليد اليسرى.

حساب الدرجات:

يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له نتائج أفضلهما. (٦١ : ٣٤)



اختبار الجري المكوكي ٤٠م

الغرض من الاختبار :

- قياس الرشاقة.

الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف - خطان متوازيان - المسافة بينهما ١٠ متر.

وصف الأداء :

- تقف المختبرة خلف خط البدء عند سماع إشارة البدء تقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل لتتجاوز بكلتا قدميها الخط ثم تستدير لتقوم مرة أخرى لتتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم تكرر العمل مرة أخرى أي أن المختبرة تجري (٤٠) متر ذهابا وعودة.

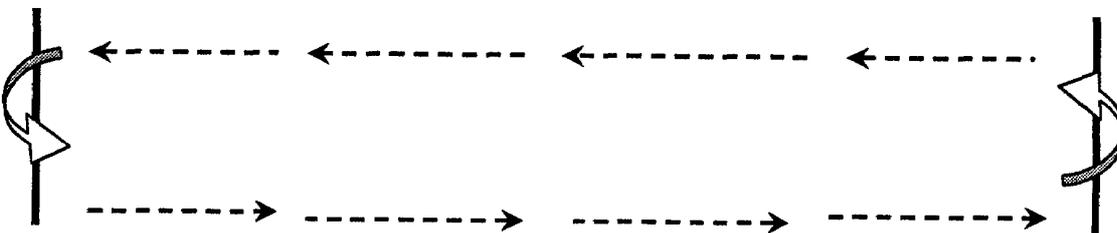
شروط الاختبار :

- يجب أن تتخطى المختبرة خط البداية والخط المقابل بكلتا قدميها.

التسجيل :

- تسجل للمختبرة الزمن الذي تقطعه في جري المسافة المحددة (٤×١٠م) من خط إشارة البدء حتى تتجاوز خط البداية بعد أن تكون قطعت مسافة (٤٠) متر ذهابا وعودة.

١٠م

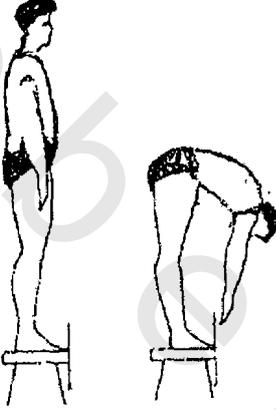


١٠م

اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف

- غرض الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقري مع المحور الأفقى .



- الأدوات المستخدمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها ٢٠سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى اسم
- مقعد أو منضدة مسطحة وبدون ظهر تتحمل وزن المختبر بدون اهتزاز .

- تثبيت المسطرة على حافة المقعد تكون منتصف المسطرة أعلى حافة المقعد والنصف الأخر أسفل الحافة، مع ملاحظة أن صفر التدرج يكون فى مستوى الحافة وانحرافات الدرجة لأعلى تكون بالسلب ولأسفل بالموجب .

- مواصفات الأداء :

يتخذ المختبر على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانب المقياس (المسطرة) ثم يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحدة .

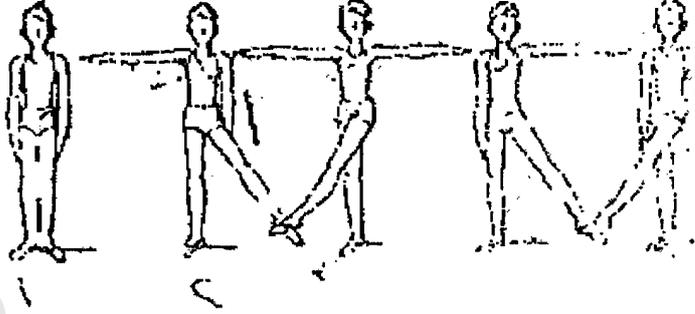
- الشروط :

- عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء
- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء .
- الثبات عن آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
- يجب على المختبر توجيه نظره لأسفل المقياس .
- لكل مختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- التسجيل :

يسجل للمختبر المسافة التى يستطيع أن يصل إليها من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل بواسطة المساعدين ، وتقوم الباحثة بالتسجيل فى استمارة تسجيل القياسات . (٦٨ : ٣٤٦)

اختبار التوافق للأطفال (إعداد أحمد خاطر و على البيك)



الأدوات :

ارض مستوية لتنفيذ الإختبار .

وصف الاختبار :

الوضع الابتدائي :

- الوقوف

- ١- ترفع الذراع اليمنى جانبا وتحرك الرجل اليسرى جانبا .
- ٢- ترفع الذراع اليسرى جانبا وتحرك الرجل اليسرى لليمين بالتقاطع .
- ٣- تخفض الذراع اليمنى وتحرك الرجل اليسرى لليسار .
- ٤- تخفض الذراع اليسرى وتحرك الرجل اليسرى لليمين بالتقاطع .

- يقوم الفرد أولا بتعلم أداء الاختبار كل على حده بعد أن يتم شرحه

- يقوم الفرد بأداء الاختبار خمس مرات متتالية

التسجيل واحتساب الدرجات :

وتحسب درجه واحده لكل مره صحيحة ، ويتم وضع الدرجة بواسطة مدرسين التربية الرياضية والمساعدين للباحثة .

ويعتبر التوافق ممتازا عند أداء المرات الخمس بصوره صحيحة . (٧ : ١٦٩)

اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية

الغرض من الاختبار:

- قياس تحمل قوة عضلات البطن.

الأدوات والامكانيات اللازمة:

- بساط أو أرض خضراء.
- ساعة إيقاف.
- بطاقة التسجيل.

وصف الأداء:

- من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة.
- تقوم الزميلة بتنبيت قدمي المختبرة علي الأرض.
- تقوم المختبرة بثني الجذع أماماً أسفل للمس المرفقين للركبتين بالتبادل.
- تؤدي المختبرة التمرين بعد سماعها إشارة البدء علي التوالي حتي سماعها إشارة التوقف (بعد ٣٠ ثانية).

تعليمات الاختبار:

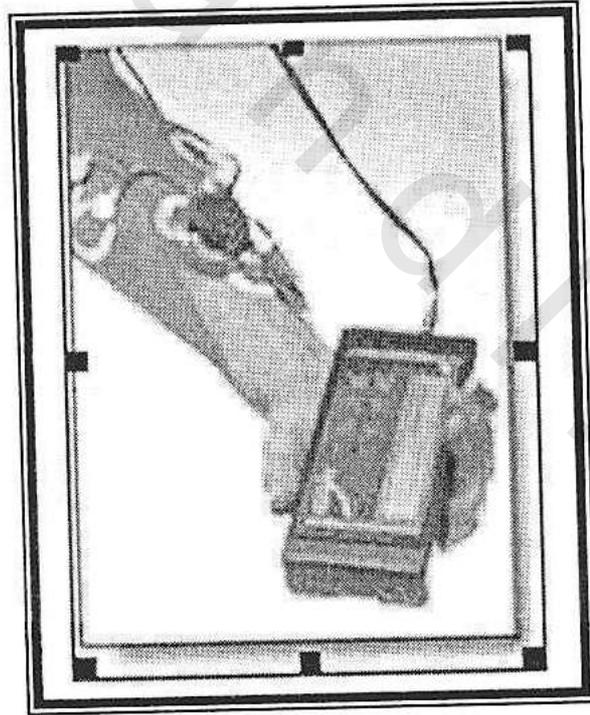
- يجب عدم ثني الركبتين (أو إحداهما) نهائياً أثناء الأداء.
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء.
- الرجوع للوضع الأصلي في كل مرة مع الاحتفاظ بتشابك اليدين خلف الرقبة.

التسجيل:

- تحتسب عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي تسجلها المختبرة خلال (٣٠ث). (٢:١٤٧)

جهاز رسم العضلات الكهربائي (EMG)

تعتبر طريقة رسم العضلات الكهربائي من الطرق المهمة لدراسة خصائص نشاط الجهاز العصبي العضلي، حيث يعتمد هذا الأسلوب أساسا على تسجيل النشاط الكهربائي للعضلات في حالة انقباضها



مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد العضلات العاملة للنشاط الكهربى قيد البحث

استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد العضلات العاملة للنشاط الكهربى قيد البحث

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الترويح الرياضى

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحث/ أحمد عادل لطفى الجمل الباحث المعيد بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعه : برنامج ترويحى رياضى لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربائى للعضلات العاملة للمكفوفين .

ولثقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ودراية في الناحية العلمية والميدانية في هذا المجال ، لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتى :

١- تحديد أهم الصفات البدنية التي تتناسب المرحلة السنية للتلاميذ المشاركة من سن (٦ : ١٢) سنة.

٢- تحديد أهم الاختبارات الملائمة لقياس الصفات البدنية لدي عينة البحث.

هيئة الأشراف :

أ.د/ سلوى عبد الهادى شكيب
أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم الترويح الرياضى
جامعة طنطا.

وتفضلوا بقبول جزيل الشكر والتقدير ،،،

تحريرا فى / / ٢٠٠٩ م

الباحث

مرفق (٧)

متغيرات النشاط الكهربى

متغيرات النشاط الكهربى

م	المتغير	أوافق	لا أوافق
	متغيرات النشاط الكهربى		
	العضلة ذات الرأسين العضدية		
	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية		
	العضلة الدالية		
	العضلة الاليية		
	العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية		
	العضلة الضامة		
	العضلة التوامية		

مرفق (٨)

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح قيد الدراسة

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح قيد الدراسة

م	عنصر	رأى الغير	
		أوافق	لا أوافق
١.	(وقوف) الجري المكوكي ٢٠م في حارة .		
٢.	(وقوف) الجري للخلف ثم للجانب .		
٣.	(وقوف) مسك طرف حبل مع الزميل ، الجري جانباً .		
٤.	(وقوف) ثبات الوسط ، الوثب ثم تغير الوضع الجسم والدوران في الهواء .		
٥.	(وقوف) الجري جانباً وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .		
٦.	(وقوف - ثبات الوسط) عمل خطوة جانبية ثم قفزه عالياً .		
٧.	(الوقوف) الوثب الطويل أماماً وخلفاً وجانباً بالقدمين ويقدم واحدة من الاقتراب بالحمل .		
٨.	(الوقوف . مسك كرة) تمرير كرة للزميل ثم عمل وثبة الدوران حول الجسم .		
٩.	(الوقوف) وضع أطواق على الأرض والجري حولها .		
١٠.	(وقوف) الجرى مع مسك طرفي الحبل مع الزميل وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .		
١١.	(الوقوف) الجرى في جميع الاتجاهات لتسليم طوق أو كرة لزميل عن يسار أماماً وخلفاً .		
١٢.	(جلوس القرفصاء) عمل الدرجة الأمامية .		
١٣.	(الوقوف فاتحاً) الذراعين أماماً في مستوى الوسط الوثب على المشطين مع ثنى الركبتين ولمسهما لليدين .		
١٤.	(الوقوف) الجري الزجاجى بين الكور .		
١٥.	(الوقوف مواجهه الجنب . مسك حبل من طرفيه بيد واحدة) الجري مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة .		
١٦.	(الوقوف) الجري اللولبي .		
١٧.	(الوقوف) السند على مقعد باليد المشى جهة اليمين خطوة والتبديل باليد اليسرى والجهة اليسرى .		
١٨.	(الوقوف) الوثب أماماً ٣ خطوة ثم الدوران للوثب خلفاً ٣ خطوات .		
١٩.	(الوقوف) الطعن أماماً ثم الدوران لطنع خلفاً .		

الرشاقة

رأى الغير		التمارين	عنصر	م
لا	أوافق			
		(الوقوف) رفع الذراع اليمنى عالياً . والقدم اليسرى خلفاً مع التبديل .	رؤى	٢٠
		(الوقوف) نط الحبل بالقدمين فى المكان .		٢١
		(الوقوف) رمى الكرة بيد ولفقها باليد الأخرى .		٢٢
		(الوقوف . مسك عصا باليدين أمام الصدر) ثنى الركبة على الصدر ثم رفع الذراعين عالياً بالعصا مع التبديل .		٢٣
		(الوقوف مسك عصا) عالياً دفع أحد الرجلين عن الأرض ومدها خلف .		٢٤
		(الوقوف) رفع الكعبين بالتبادل مع رفع الذراعين عالياً .		٢٥
		(رقود) رفع القدم اليمنى مع اليد اليسرى مع التبديل .		٢٦
		(الوقوف) المشى مع تبادل رفع الركبة . الرجل أماماً ولف الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً . الأداء فى قاطرات كل أول قاطرة تقوم بأداء التمرين .		٢٧
		(الوقوف) المشى أماماً مع تبادل رفع الرجلين عالياً والتصفيق باليدين أسفل الرجل المرفوعة .		٢٨
		(الوقوف المواجه للزميلة) القدمين متلاصقان - مسك عصا متحركة تبادل الميل خلفاً والعودة أداء التمرين منى صفيين متواجهين .		٢٩
		(الوقوف . ثبات الوسط) الوثب فتحاً أماماً وخلفاً .		٣٠
		(الوقوف) الوثب فتحاً مع دفع الذراعين جانباً - عالياً - أماماً .		٣١
		(انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين والتصفيق .		٣٢
		(وقوف) الذراعان جانباً ، الوثب فى المكان مع عمل دوائر الذراعين .		٣٣
		(وقوف) الجرى فى المكان مع دفع الركبتين عالياً والتصفيق من أسفل الركبتين بالتبادل .		٣٤
		(إقعاء الذراعان جانباً) التصفيق ثم الوثب عالياً والتصفيق .		٣٥
		(وقوف) دوران الذراع اليمين جانباً رفع اليسار لأعلى .	٣٦	

رقم	عنصر	التدريب		رأى الغير
		أوافق	لا أوافق	
٣٧	(الانبطاح) دفع الأرض بالكفين .			
٣٨	(رقود) أسناد الكوعين على الأرض والذراعين لأعلى . الرجل اليمنى مثبتة من الركبة والمشط على الأرض .			
٣٩	(الوقوف) حمل كره طبيه بسط وقبض الأصابع .			
٤٠	(الرقود) قرفصاء مع مسك ثقل في الذراعين وثبتت القدمين بواسطة الزميل ، رفع الجذع لأعلى مع لمس الثقل الأرض ثم الرجوع للوضع الأصلي .			
٤١	(رقود الذراعان خلف الرأس - لمس المشطان الأرض) رفع الجذع للأمام بالتدرج إلى أقصى مسافة مع الاحتفاظ باليدين خلف الرأس .			
٤٢	(وقوف . حمل كرة الجرس) في المكان ٣ مرات ثم الوثب عاليا .			
٤٣	(وقوف . حمل كرة الجرس) رفع الذراعان عاليا.			
٤٤	(الوقوف . حمل كيس رمل) رفع عاليا ثم التمرير للزميل .			
٤٥	(ابقاء) الذراعين أماما ، المشى أماما .			
٤٦	(انبطاح) المشى أماما على الأرض مسافة ١٠ م .			
٤٧	(الوقوف . فتحاً . مواجهة الزميل . مسك عصا باليدين) محاولة كل منهما مسك عصا على الصدر.			قوة
٤٨	(الرقود) على الظهر والذراعان ممتدان على الرأس ، الدحرجة الجانبية بطول المرتبة .			
٤٩	(الوقوف المواجهة بالجانب) أخذ خطوات جانبية في الاتجاه الأيمن - الأيسر بحيث ترتفع الزارع ناحية التحرك جانب ارفع وعند الضم تعود الرأس والذراع للوضع الأول .			
٥٠	(الوقوف) الجرى أمام خطوتين - الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين لأسفل . الوقوف في قاطرات - على أول قاطرة يقوم بالتمرير في وقت واحد وهكذا			
٥١	(الوقوف) عمل الكرسي الهزاز مع الوصول لوضع التكور من الوقوف ومن الرقود			
٥٢	(الوقوف على أربع) ثنى الركبتين - الذراعين ممسكة بالرجلين تبادل الخطو أمام بالذراعين والرجلين .			
٥٣	(الرقود . الزميلين متقبلان الرأس مع مسك عصا باليدين) شد العصا في إتجاه كل زميل .			

رأى الغير		التمرير	عنصر	م
لا	أوافق			
		(وقوف) تبادل ثنى الرأس أمام خلفا ، يمينا - يسارا .	المرونة	.٥٤
		(وقوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما وخلفا بالتبادل.		.٥٥
		(وقوف الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما - ثنى الجذع أماما أسفل ثم رفع الجذع عاليا ببطء .		.٥٦
		(رقود) ثنى الجذع أماما أسفل للوصول لوضع الجلوس مع ثبات القدمين .		.٥٧
		(جلوس طويل) الذراعين أماما ضغط الخدع للأمام مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين والرجلين يمكنه أداء التمرين بمساعدة .		.٥٨
		(جلوس طويل) رفع المقعدة عاليا عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس وتبادل ثنى الركبتين أماما		.٥٩
		(وقوف . الذراعان جانبا) مرجحة الرجل فى شكل أفقى .		.٦٠
		(الوقوف عال فتحا) ثنى الجذع أمام أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع		.٦١
		(الوقوف مواجه لزميل) مسك العصا باليدين معا لف العصبانيتين جانب والضغط خلفا .		.٦٢
		(الوقوف فتحا ، الكرة عاليا) ثنى الجذع جانبا للداخل تسليم الكرة لزميل ثم ثنى الجذع للخارج جانبا أسفل مع اللف لاستلام الكرة (وقوف جنباً لجنب المسافة خطوتين)		.٦٣
		(الوقوف فتحا) الكرة أمام الصدر مد الذراعين رمى الكرة خلفا عاليا للزميل ثم لف الجذع للقفها .		.٦٤
		(الوقوف فتحا ، مواجه لزميل) الذراعان على كتفى الزميل ، ضغط الصدر لأسفل .		.٦٥
		(الوقوف فتحا ، ثنى الجذع للأمام) الذراعين جانبا .لمس القدم العكسية		.٦٦
		(الوقوف) رفع الذراعان عاليا . ثنى الجذع فى جميع الاتجاهات .		.٦٧
		(جلوس طويل) الذراعين أماما ضغط الجذع أمام . ممكن بمساعدة الزميل	.٦٨	
		(وقوف ظهرا بظهر.الذراعان عاليا تشبيك) ضغط المنكبين خلفا بالتبادل مع الزميل.	.٦٩	
		(وقوف.الذراعين.أماما)الضغط أسفل مع تباعد القدمين.	.٧٠	

م	عنصر	التمارين		رأى الغير
		أوافق	لا أوافق	
.٧١				(وقوف) الجرى فى المكان مع عدم رفع المشطين عن الأرض.
.٧٢				(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع المشطين عن الأرض قليلا
.٧٣				(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ٤٥ درجة
.٧٤				(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة
.٧٥				(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ١٢٠ درجة
.٧٦				(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى تليها اليمنى ثم الهبوط بالقدم اليسرى تليها اليمنى بسرعة لمدة ١٥ ث
.٧٧				(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثني الركبة اليمنى جانبا ثم الهبوط بالقدم اليمنى تليها اليسرى بسرعة لمدة ١٥ ث .
.٧٨				(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثني الركبة اليمنى خلفا ثم الهبوط بالقدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما عالياً بسرعة لمدة ١٥ ث .
.٧٩	التحمل			(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع فرد القدم اليمنى أماما ثم الهبوط بالقدم اليمنى مع فرد اليسرى أماما بسرعة لمدة ١٥ ث .
.٨٠				(وقوف .مواجه الصندوق .القدم اليسرى على الصندوق) رفع الركبة اليمنى أماما بسرعة لمدة ٣٠ ث .
.٨١				(انبطاح مائل) المشي باليدين للأمام .
.٨٢				(انبطاح مائل فتحا) المشي باليدين للأمام .
.٨٣				(وقوف فتحا . الذراعان عالياً) ثني الجذع أماما والمشي بالذراعين أماما حتي وضع الانبطاح .
.٨٤				(انبطاح مائل . الذراعان انتشاء نصفا) الثبات .
.٨٥				(انبطاح) مد وثنى الذراعين .
.٨٦				(انبطاح مائل . الكفين على الصندوق) ثنى الذراعين .
.٨٧				(انبطاح مائل . القدمين على الصندوق) ثنى الذراعين .
.٨٨				(انبطاح مائل .الكفين على الصندوق مع ثنى الذراعين نصفا) ثبات
.٨٩				(انبطاح مائل .القدمين على الصندوق مع ثنى الذراعين نصفا) ثبات .
.٩٠				(انبطاح مائل جانبي . كف الذراع اليسرى على الصندوق واليمنى فى الوسط) ثبات

م	عنصر	التـمـر	
		أوافق	لا أوافق
٩١.	التحمل		(وقوف) الجرى فى المكان مع تبادل ثنى الركبتين خلفا ولمس القدمين باليدين .
٩٢.			(وقوف . الذراعين جانبا) ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين لأسفل .
٩٣.			(وقوف فتحا . الذراعين جانبا) ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين لأسفل .
٩٤.			(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا .
٩٥.			(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثنى الركبتين كاملا .
٩٦.			(وقوف . ثبات الوسط أمام الصندوق) الصعود بالقدم اليمنى فاليسرى والوثب ثم الهبوط باليمنى فاليسرى .
٩٧.			(وقوف . ثبات الوسط أمام الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى فرفع الركبة اليمنى أماما فالهبوط بالقدم اليمنى تليها اليسرى .
٩٨.			(وقوف.ثبات الوسط أمام الصندوق)صعود بالقدم اليسرى ثم اليمنى فالوثب للهبوط
٩٩.			(وقوف . ثبات الوسط مواجه جانب الصندوق)الصعود بالقدم اليمنى تليها اليسرى مع ثنى الركبتين نصفا وثنى الذراعين ثم الهبوط بالقدم اليمنى ثم اليسرى .
١٠٠.			(وقوف . ثبات الوسط مواجه جانب الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثنى الذراعين أماما فالصعود بالقدم اليمنى مع فرد الذراعين ثم الهبوط بالقدم اليسرى ثم اليمنى وخفض الذراعين .

مرفق (٩)

برنامج الترويج الرياضي للمكفوفين فى صورته النهائية

برنامج الترويح الرياضي للمكفوفين في صورته النهائية

الوحدة الأولى الأهداف

الزمن : ٤٥ ق

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) الجري المكوكي ٢٠م في حارة .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف) زفع الذراع اليمنى عالياً . والقدم اليسرى خلفاً مع التبديل .		
		(الانبطاح) دفع الأرض بالكفين .		
		(وقوف) تبادل ثنى الرأس أمام خلفاً ، يمينا - يسارا .		
		(وقوف) الجري في المكان مع عدم رفع المشطين عن الأرض .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثانية الأهداف

الزمن : ٤٥ ق

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف - ثبات الوسط) عمل خطوة جانبية ثم قفزه عالياً .		
		(الوقوف) المشى مع تبادل رفع الركبة . الرجل أماماً ولف الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً . الأداء في قاطرات كل أول قاطرة تقوم بأداء التمرين .		
		(الوقوف المواجهة بالجانب) أخذ خطوات جانبية في الاتجاه الأيمن - الأيسر بحيث ترتفع الزارع ناحية التحرك جانب ارفع وعند الضم تعود الرأس والذراع للوضع الأول .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف مواجه لزميل) مسك العصا باليدين معا لف العصاتين جانب والضغط خلفاً .		
		(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثني الركبة اليمنى جانباً ثم الهبوط بالقدم اليمنى تليها اليسرى بسرعة لمدة ١٥ ث .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثالثة الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

الزمن : ٤٥ ق

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف . مسك كرة) تمرير كرة للزميل ثم عمل وثبة الدوران حول الجسم .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(الوقوف) المشى أماماً مع تبادل رفع الرجلين عالياً والتصفيق باليدين أسفل الرجل المرفوعة .		
		(الوقوف . فتحاً . مواجهة الزميل . مسك عصا باليدين) محاولة كل منهما مسك عصا على الصدر .		
		(الوقوف فتحاً ، مواجهه لزميل) الذراعان على كتفى الزميل ، ضغط الصدر لأسفل .		
		(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً والمشي بالذراعين أماماً حتى وضع الانبطاح .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الرابعة الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) ثبات الوسط ، الوثب ثم تغيير الوضع الجسم والدوران فى الهواء .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(رقود) رفع القدم اليمنى مع اليد اليسرى مع التبديل .		
		(الوقوف . حمل كيس رمل) رفع عالياً ثم التمرير للزميل .		
		(وقوف . الذراعان جانباً) مرجحة الرجل فى شكل أفقى .		
		(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثني الركبة اليمنى خلفاً ثم الهبوط بالقدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماماً عالياً بسرعة لمدة ١٥ ث .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الخامسة الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة .ويكرر مرتين.	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) الجري للخلف ثم للجانب .		الإعداد البدنى
		(الوقوف . مسك عصا باليدين أمام الصدر) ثنى الركبة على الصدر ثم رفع الذراعين عاليا بالعصا مع التبديل .		
		(رقود) أسناد الكوعين على الأرض والذراعين لأعلى .الرجل اليمنى مثبتة من الركبة والمشط على الأرض .	٣٠ ق	
		(الوقوف عال فتحا) ثنى الجذع أمام أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع		
		(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى تليها اليمنى ثم الهبوط بالقدم اليسرى تليها اليمنى بسرعة لمدة ١٥ ث		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة السادس الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

الزمن : ٤٥ ق

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) الوثب الطويل أماماً وخلفاً وجانباً بالقدمين ويقدم واحدة من الاقتراب بالحمل .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف المواجه للزميلة) القدمين متلاصقان - مسك عصا متحركة تبادل الميل خلفاً والعودة أداء التمرين منى صفيين متواجهين .		
		(الرقود) قرفصاء مع مسك ثقل فى الذراعين وتثبيت القدمين بواسطة الزميل ، رفع الجذع لأعلى مع لمس الثقل الأرض ثم الرجوع للوضع الأصلي .		
		(جلوس طويل) رفع المقعدة عالياً عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس وتبادل ثنى الركبتين أماماً		
		(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ٤٥ درجة .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة السابعة الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) مسك طرف حبل مع الزميل ، الجري جانباً .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف) نط الحبل بالقدمين في المكان .		
		(الوقوف) حمل كره طبيه بسط وقبض الأصابع .		
		(جلوس - طويل) الذراعين أماما ضغط الخدع للأمام مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين والرجلين يمكنه أداء التمرين بمساعدة .		
		(وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي .

الوحدة الثامنة الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفرة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) الجري جانباً وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .		الإعداد البدنى
		(الوقوف) رمى الكرة بيد ولفقها باليد الأخرى .		
		(رقود الذراعان خلف الرأس - لمس المشطان الأرض) رفع الجذع للأمام بالتدرج إلى أقصى مسافة مع الاحتفاظ باليدين خلف الرأس .	٣٠ ق	
		(وقوف الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً - ثنى الجذع أماماً أسفل ثم رفع الجذع عالياً ببطء .		
		(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين بزاوية ١٢٠ درجة		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة التاسعة الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) الجرى فى جميع الاتجاهات لتسليم طوق أو كرة لزميل عن يسار أماماً وخلفاً .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(الوقوف مسك عصا) عاليًا دفع أحد الرجلين عن الأرض ومدّها خلف .		
		(وقوف . حمل كرة الجرس) فى المكان ٣ مرات ثم الوثب عاليًا .		
		(رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول لوضع الجلوس مع ثبات القدمين .		
		(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع المشطين عن الأرض قليلاً		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عاليًا مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة العاشرة الأهداف

. معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) الجرى مع مسك طرفي الحبل مع الزميل وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(الوقوف) رفع الكعبين بالتبادل مع رفع الذراعين عالياً .		
		(انبطاح) المشى أماماً على الأرض مسافة ١٠ م .		
		(وقوف فتحة . الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً وخلفاً بالتبادل .		
		(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع فرد القدم اليمنى أماماً ثم الهبوط بالقدم اليمنى مع فرد اليسرى أماماً بسرعة لمدة ١٥ ث .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الحادية الأهداف
عشر

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

الزمن : ٤٥ ق

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيلات	شكل التمرين
إحماء	١٠ ق	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة .ويكرر مرتين .	X X X X X X X X X X X X	
الإعداد البدنى	٣٠ ق	(جلوس القرفصاء) عمل الدرجعة الأمامية .		
		(الوقوف) الوثب فتحاً مع دفع الذراعين جانباً - عالياً - أماماً .		
		(وقوف . حمل كرة الجرس) رفع الذراعان عالياً .		
		(الوقوف فتحاً ، الكرة عالياً) ثنى الجذع جانباً للداخل تسليم الكرة لزميل ثم ثنى الجذع للخارج جانباً أسفل مع اللف لاستلام الكرة (وقوف جنباً لجنب المسافة خطوتين)		
		(وقوف .مواجه الصندوق .القدم اليسري علي الصندوق) رفع الركبة اليمني أماماً بسرعة لمدة ٣٠ ث .		
نشاط ختامى	٥ ق	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	XXXXXX	

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الأهداف

الوحدة الثانية عشر

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>X X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X X</p>	<p>(وقوف . الذراعين جانبا)</p> <p>المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .</p>	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) وضع أطواق على الأرض والجري حولها .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(الوقوف . ثبات الوسط) الوثب فتحاً أماماً وخلفاً .		
		(ابقاء) الذراعين أماماً ، المشى أماماً .		
		(الوقوف فتحاً) الكرة أمام الصدر مد الذراعين رمى الكرة خلفاً عالياً للزميل ثم لف الجذع للقفها .		
		(انبطاح مائل . القدمين على الصندوق مع ثنى الذراعين نصفاً) ثبات ..		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثالثة الأهداف
عشر

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف مواجه الجنب . مسك حبل من طرفيه بيد واحدة) الجري مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة .		الإعداد البدني
		(وقوف) الذراعان جانباً ، الوثب في المكان مع عمل دوائر الذراعين .		
		(الوقوف) الجري أمام خطوتين - الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين لأسفل . الوقوف في قاطرات - على أول قاطرة يقوم بالتمرين في وقت واحد وهكذا	٣٠ ق	
		(جلوس طويل) الذراعين أماما ضغط الجذع أمام . ممكن بمساعدة الزميل		
		(انبطاح مائل . القدمين على الصندوق) ثنى الذراعين .		
	XXXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الرابعة الأهداف
عشر

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

الزمن : ٤٥ ق

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) الوثب أماماً ٣ خطوة ثم الدوران للوثب خلفاً ٣ خطوات .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين والتصفيق .		
		(الرقود) على الظهر والذراعان ممتدان على الرأس ، الدحرجة الجانبية بطول المرتبة .		
		(الوقوف فتحة ، ثنى الجذع للأمام) الذراعين جانباً . لمس القدم العكسية		
		(وقوف . الذراعين جانباً) ثنى الركبتين كاملاً مع خفض الذراعين لأسفل .	٥٥ ق	نشاط ختامي
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .		

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الخامسة الأهداف

عشر

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف فاتحا) الذراعين أماما فى مستوى الوسط الوثب على المشطين مع ثنى الركبتين ولمسهما لليدين .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(وقوف) الجرى فى المكان مع دفع الركبتين عالياً والتصفيق من أسفل الركبتين بالتبادل .		
		(الوقوف) عمل الكرسي الهزاز مع الوصول لوضع التكور من الوقوف ومن الزقود .		
		(وقوف ظهرا بظهر. الذراعان عاليا تشبيك) ضغط المنكبين خلفا بالتبادل مع الزميل .		
		(انبطاح مائل . الذراعان انثناء نصفا) الثبات .		
	XXXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة السادسة الأهداف

عشر

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) السند على مقعد باليد المشى جهة اليمين خطوة والتبديل باليد اليسرى والجهة اليسرى .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(وقوف) دوران الذراع اليمين جانباً رفع اليسار لأعلى .		
		(الوقوف على أربع) ثني الركبتين - الذراعين ممسكة بالرجلين تبادل الخطو أمام بالذراعين والرجلين .		
		(الوقوف) رفع الذراعان عالياً . ثني الجذع في جميع الاتجاهات . (انبطاح) مد وثني الذراعين .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة السابعة الأهداف
عشر

الزمن : ٤٥ ق

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) الجري الزجراجى بين الكور .		الإعداد البدنى
		(إبقاء الذراعان جانباً) التصفيق ثم الوثب عالياً والتصفيق .		
		(الرقود) الزميلين متقبلان الرأس مع مسك عصا باليدين (شد العصا فى إتجاه كل زميل .	٣٠ ق	
		(وقوف . الزراعين . أماماً) الضغط أسفل مع تباعد القدمين .		
		(انبطاح مائل فتحاً) المشى باليدين للأمام .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثامنة الأهداف

عشر

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف - ثبات الوسط) عمل خطوة جانبية ثم قفزه عالياً .		الإعداد البدني
		(رقود) رفع القدم اليمنى مع اليد اليسرى مع التبديل .		
		(الوقوف . حمل كيس رمل) رفع عالياً ثم التمرير للزميل .	٣٠ ق	
		(الوقوف عال فتحة) ثني الجذع أمام أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع		
		(انبطاح مائل جانبي . كف الذراع اليسرى على الصندوق واليمنى في الوسط) ثبات		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة التاسعة الأهداف

عشر

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

الزمن : ٤٥ ق

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة .ويكرر مرتين.	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) الجرى مع مسك طرفي الحبل مع الزميل وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف) المشى مع تبادل رفع الركبة . الرجل أماماً ولف الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً . الأداء فى قاطرات كل أول قاطرة تقوم بأداء التمرين .		
		(الرقود) على الظهر والذراعان ممتدان على الرأس ، الدرحة الجانبية بطول المرتبة .		
		(جلوس طويل) رفع المقعدة عالياً عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس وتبادل ثنى الركبتين أماماً		
		(انبطاح مائل .الكفين على الصندوق مع ثنى الذراعين نصفاً) ثبات		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة العشرون الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف فاتحا) الذراعين أماما فى مستوى الوسط الوثب على المشطين مع ثنى الركبتين ولمسهما لليدين .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(الوقوف مسك عصا) عالياً دفع أحد الرجلين عن الأرض ومدها خلف .		
		(الوقوف) الجرى أمام خطوتين - الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين لأسفل . الوقوف فى قاطرات-على أول قاطرة يقوم بالتمرين فى وقت واحد وهكذا		
		(الوقوف مواجه لزميل) مسك العصا باليدين معا لف العصاتين جانب والضغط خلفا .		
		(وقوف) الجرى فى المكان مع تبادل ثنى الركبتين خلفا ولمس القدمين باليدين .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الحادية الأهداف

والعشرون

الزمن : ٤٥ ق

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيلات	شكل التمرين
إحماء	١٠ ق	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة ، ويكرر مرتين .	X X X X X X X X X X X X	
الإعداد البدني	٣٠ ق	(الوقوف) الوثب أماما ٣ خطوة ثم الدوران للوثب خلفا ٣ خطوات .		
		(الوقوف) رفع الذراع اليمنى عالياً . والقدم اليسرى خلفاً مع التبديل .		
		(رقود) أسناد الكوعين على الأرض والذراعين لأعلى . الرجل اليمنى مثبتة من الركبة والمشط على الأرض .		
		(وقوف الذراعان عالياً) ميل الجذع أماما - ثنى الجذع أماما أسفل ثم رفع الجذع عالياً ببطء .		
		(انبطاح مائل . الكفين على الصندوق) ثنى الذراعين .		
نشاط ختامي	٥ ق	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	XXXXXX	

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثانية والعشرون الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) ثبات الوسط ، الوثب ثم تغيير الوضع الجسم والدوران في الهواء .		الإعداد البدني
		(الوقوف . مسك عصا باليدين أمام الصدر) ثنى الركبة على الصدر ثم رفع الذراعين عالياً بالعصا مع التبديل .		
		(الوقوف) حمل كره طيبه بسط وقبض الأصابع .	٣٠ ق	
		(جلوس طويل) الذراعين أماماً ضغط الخدع للأمام مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين والرجلين يمكنه أداء التمرين بمساعدة .		
		(وقوف . فتحة . الذراعين جانباً) ثنى الركبتين كاملاً مع خفض الذراعين لأسفل .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثالثة والعشرون الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة .ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) الجري للخلف ثم للجانب .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(الوقوف) نط الحبل بالقدمين فى المكان .		
		(الانبطاح) دفع الأرض بالكفين .		
		(رقود) تثنى الجذع أماما أسفل للوصول لوضع الجلوس مع ثبات القدمين .		
		(انبطاح مائل) المشي باليدين للأمام .	٥ ق	نشاط ختامى
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .		

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الرابعة الأهداف

والعشرون

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الزراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) الجري المكوكي ٢٠م في حارة .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف) رمى الكرة بيد ولفقها باليد الأخرى .		
		(الوقوف . فتحاً . مواجهة الزميل . مسك عصا باليدين) محاولة كل منهما مسك عصا على الصدر .		
		(الوقوف فتحاً ، الكرة عالياً) ثنى الجذع جانبا للداخل تسليم الكرة لزميل ثم ثنى الجذع للخارج جانبا أسفل مع اللف لاستلام الكرة (وقوف جانبا لجنب المسافة خطوتين)		
		(وقوف . ثبات الوسط أمام الصندوق) الصعود بالقدم اليمنى فاليسرى والوثب ثم الهبوط باليمنى فاليسرى .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الزراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الخامسة والعشرون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) الوثب الطويل أماماً وخلفاً وجانباً بالقدمين ويقدم واحدة من الاقتراب بالحمل .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف) المشى أماماً مع تبادل رفع الرجلين عالياً والتصفيق باليدين أسفل الرجل المرفوعة .		
		(رقاد الذراعان خلف الرأس - لمس المشطان الأرض) رفع الجذع للأمام بالتدرج إلى أقصى مسافة مع الاحتفاظ باليدين خلف الرأس .		
		(الوقوف فتحة) الكرة امام الصدر مد الذراعين زمني الكرة خلفاً عالياً للزميل ثم لف الجذع للقفها .		
		(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثنى الركبتين كاملاً .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة السادسة والعشرون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شکل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة ، ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) مسك طرف حبل مع الزميل ، الجري جانباً .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف) رفع الكعبين بالتبادل مع رفع الذراعين عالياً .		
		(الرقود) قرفصاء مع مسك ثقل في الذراعين وتثبيت القدمين بواسطة الزميل ، رفع الجذع لأعلى مع لمس الثقل الأرض ثم الرجوع للوضع الأصلي .		
		(وقوف فتحة . الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً وخلفاً بالتبادل .		
		(وقوف . ثبات الوسط أمام الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى فرفع الركبة اليمنى أماماً فالهبوط بالقدم اليمنى تليها اليسرى .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة السابعة والعشرون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة ، ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(وقوف) الجري جانباً وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف) الوثب فتحاً مع دفع الذراعين جانباً - عالياً - أماماً .		
		(الوقوف المواجهة بالجانب) أخذ خطوات جانبية في الاتجاه الأيمن - الأيسر بحيث ترتفع الزراع ناحية التحرك جانب ارفع وعند الضم تعود الرأس والذراع للوضع الأول .		
		(الوقوف فتحاً ، مواجهه لزميل) الذراعان على كتفي الزميل ، ضغط الصدر لأسفل .		
		(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً .	٥ ق	نشاط ختامي
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .		

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثامنة والعشرون الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

الزمن : ٤٥ ق

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف . مسك كرة) تمرير كرة للزميل ثم عمل وثبة الدوران حول الجسم .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف المواجه للزميلة) القدمين متلاصقان - مسك عصا متحركة تبادل الميل خلفاً والعودة أداء التمرين منى صفيين متواجهين .		
		(وقوف . حمل كرة الجرس) رفع الذراعان عالياً .		
		(جلوس طويل) الذراعين أماماً ضغط الجذع أمام . ممكن بمساعدة الزميل		
		(وقوف) ثبات الوسط أمام الصندوق) صعود بالقدم اليسرى ثم اليمنى فالوثب للهبوط		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة التاسعة والعشرون الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	<pre> X X X X X X X X X X X X </pre>	<p>(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .</p>	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) وضع أطواق على الأرض والجري حولها .	٣٠ ق	الإعداد البدنى
		(الوقوف . ثبات الوسط) الوثب فتحا أماما وخلفا .		
		(الوقوف) عمل الكرسي الهزاز مع الوصول لوضع التكور من الوقوف ومن الرقود		
		(وقوف ظهرا بظهر.الذراعان عاليا تشبيك) ضغط المنكبين خلفا بالتبادل مع الزميل.		
		(وقوف . ثبات الوسط مواجه جانب الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثنى الذراعين أماما فالصعود بالقدم اليمنى مع فرد الذراعين ثم الهبوط بالقدم اليسرى ثم اليمنى وخفض الذراعين .		
	XXXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الأهداف

الوحدة الثلاثون

معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة ، ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) الجرى في جميع الاتجاهات لتسليم طوق أو كرة لزميل عن يسار أماما وخلفاً .		الإعداد البدني
		(وقوف) الذراعان جانباً ، الوثب في المكان مع عمل دوائر الذراعين .		
		(انبطاح) المشى أماما على الأرض مسافة ١٠ م .	٣٠ ق	
		(الوقوف فتحاً ، ثنى الجذع للأمام) الذراعين جانباً . لمس القدم العكسية		
		(وقوف . ثبات الوسط مواجه جانب الصندوق) الصعود بالقدم اليمنى تليها اليسرى مع ثنى الركبتين نصفاً وثنى الذراعين ثم الهبوط بالقدم اليمنى ثم اليسرى .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الواحد والثلاثون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) الجري اللولبي .		الإعداد البدني
		(وقوف) دوران الذراع اليمن جانباً رفع اليسار لأعلى .		
		(الوقوف على أربع) ثنى الركبتين - الذراعين ممسكة بالرجلين تبادل الخطو أمام بالذراعين والرجلين .	٣٠ ق	
		(الوقوف) رفع الذراعان عالياً . ثنى الجذع فى جميع الاتجاهات .		
		(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى تليها اليمنى ثم الهبوط بالقدم اليسرى تليها اليمنى بسرعة لمدة ١٥ ث		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامى

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثانية والثلاثون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) السند على مقعد باليد المشى جهة اليمين خطوة والتبديل باليد اليسرى والجهة اليسرى .		الإعداد البدني
		(وقوف) الجرى في المكان مع دفع الركبتين عالياً والتصفيق من أسفل الركبتين بالتبادل .		
		(الرقود . الزميلين متقابلان الرأس مع مسك عصا باليدين) شد العصا في إتجاه كل زميل .	٣٠ ق	
		(وقوف . الذراعان جانباً) مرجحة الرجل في شكل أفقى .		
		(وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع ثني الركبة اليمنى جانباً ثم الهبوط بالقدم اليمنى تليها اليسرى بسرعة لمدة ١٥ ث .		
	XXXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الثالثة والثلاثون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

الزمن : ٤٥ ق

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيلات	شكل التمرين
إحماء	١٠ ق	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم فى شكل دائرة . ويكرر مرتين .	X X X X X X X X X X X X X	
الإعداد البدنى	٣٠ ق	(الوقوف مواجه الجنب . مسك حبل من طرفيه بيد واحدة) الجري مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة . (انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين والتصفيق . (ابقاء) الذراعين أماما ، المشى أماما . (وقوف . الزراعين . أماما) الضغط أسفل مع تباعد القدمين . (وقوف . مواجه الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى مع فرد القدم اليمنى أماماً ثم الهبوط بالقدم اليمنى مع فرد اليسرى أماماً بسرعة لمدة ١٥ ث .		
نشاط ختامى	٥ ق	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	XXXXXX	

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الرابعة والثلاثون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيلات	شكل التمرين
إحماء	١٠ ق	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	X X X X X X X X X X X X	
الإعداد البدني	٣٠ ق	(الوقوف) الجري الزجراجي بين الكور .		
		(إحماء الذراعان جانباً) التصفيق ثم الوثب عالياً والتصفيق .		
		(وقوف . حمل كرة الجرس) في المكان ٣ مرات ثم الوثب عالياً .		
		(وقوف) تبادل ثني الرأس أمام خلفاً ، يمينا - يسارا .		
		(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً والمشي بالذراعين أماماً حتي وضع الانبطاح .		
نشاط ختامي	٥ ق	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	XXXXXXX	

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة الخامسة والثلاثون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .
انفعالية : الثقة بالنفس .

الزمن : ٤٥ ق

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف فاتحاً) الذراعين أماماً في مستوى الوسط الوثب على المشطين مع ثني الركبتين ولمسهما لليدين .	٣٠ ق	الإعداد البدني
		(الوقوف المواجه للزميلة) القدمين متلاصقان - مسك عصا متحركة تبادل الميل خلفاً والعودة أداء التمرين منى صفيين متواجهين .		
		(الوقوف . حمل كيس رمل) رفع عاليًا ثم التمرير للزميل .		
		(جلوس طويل) الذراعين أماماً ضغط الخدع للأمام مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين والرجلين يمكنه أداء التمرين بمساعدة .		
		(وقوف فتحاً . الذراعان عاليًا) ثني الجذع أماماً والمشي بالذراعين أماماً حتي وضع الانبطاح .		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عاليًا مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ ق	نشاط ختامي

تابع البرنامج الترويحي الرياضي

الوحدة السادسة والثلاثون الأهداف

معرفة : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الثقة بالنفس .

بدنية : الرشاقة - التوافق - قوة - المرونة - التحمل

شكل التمرين	التشكيلات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X X X X X X	(وقوف . الذراعين جانباً) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .	١٠ ق	إحماء
		(الوقوف) السند على مقعد باليد المشى جهة اليمين خطوة والتبديل باليد اليسرى والجهة اليسرى .		الإعداد البدني
		(الوقوف) المشى مع تبادل رفع الركبة . الرجل أماماً ولف الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً . الأداء في قاطرات كل أول قاطرة تقوم بأداء التمرين .		
		(الرقود) على الظهر والذراعان ممتدان على الرأس ، الدرجة الجانبية بطول المرتبة .	٣٠ ق	
		(الوقوف مواجه لزميل) مسك العصا باليدين معا لف العصاتين جانب والضغظ خلفا .		
		(انبطاح مائل .الكفين على الصندوق مع ثني الذراعين نصفاً) ثبات		
	XXXXXX	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .	٥ق	نشاط ختامي

ملخصات البحوث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية:

المقدمة ومشكلة البحث:

قدرت نسبة المعاقين في العالم حتى عام ٢٠٠٩ إلى ١٣٥ مليون ومنهم ٣٧ مليون إعاقة بصرية كاملة ، أما بالنسبة لتعداد المكفوفين في مصر فقد وصل المكفوفين حتى عام ٢٠٠٩ طبقاً لإحصاء منظمة اليونيسيف ٥ آلاف كفيف وهذه النسبة تمثل ٠.٢٥% من إجمالي ٢ مليون و٣٠٠ ألف حالة إعاقة في مصر .

وبالنظر إلى تلك التقديرات يمكننا التعرف على حجم مشكلة المعاقين في العالم عامة وفي مصر خاصة لذلك أصبح من الضروري تقييم العديد من البرامج الوقائية ورعايتهم وتأهيلهم .

و نسبة المكفوفين في مصر تبلغ ٢.٣% إلى ٢.٥% من عدد السكان . وقد اهتمت الأديان السماوية بالمعاق وخير دليل على ذلك أن شفاء المريض والمعاق كان آية من آيات المسيح عليه السلام ، كما نادى الإسلام بحسن معاملتهم وخير دليل على ذلك لما تضمنته سورة عبس والتي تروى قصة العتاب الإلهي لسيدنا محمد ﷺ لعبوسه وإعراضه عن ابن مكتوم فضربت بذلك المثل في معامل المعاق حيث جاءت الآيات القرآنية حيث قال الله تعالى ﴿ عبس وتولى إن جاءه الأعمى وما يدريك لعله يزكى أو يذكر فتنفعه الذكرى ﴾ .

ولقد أرسلت الدولة قواعد خاصة باستراتيجيات بناء الطفل عامة والطفل المعاق خاصة ولعل أبرزها اهتمام الدولة بعقد المؤتمرات لوضع برامج مخططة قابلة للتنفيذ لبناء الطفل على أسس علمية وتربوية .

حيث يواجه العالم الآن العديد من التحديات ولعل أهم هذه التحديات في الوقت الراهن تتمثل في إمكانية دمج المعاقين في مجتمعاتهم وتعايشهم مع الإعاقة بحيث يتحولون إلى أفراد قادرين على المساهمة والمشاركة في تطوير المجتمع ورقية .

وفي ضوء ذلك أرسلت الدولة اهتماماً بارزاً للمعاقين حيث وفرت لهم فرصاً متكافئة من التعليم وأعدت لهم سبل الانتفاع بالخدمات التربوية المتخصصة من بينها مدارس التربية الخاصة بجميع أنحاء الجمهورية التي تساعدهم على النمو الطبيعي والتكيف الاجتماعي الشخصي في حدود قدراتهم المتاحة حتى يستطيعوا التغلب على إعاقاتهم ويتحقق لهم الرضا النفسي والتوافق والاستقرار في الحياة .

ويعد الترويح بأنشطته المتعددة والمتنوعة أفضل الوسائل على الإطلاق لشغل أوقات الفراغ المتزايدة والنامية في مجتمعنا المعاصر لذلك دخل الترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع . هذا بالإضافة لدوره الفعال في تنمية العديد من الصفات والقدرات البدنية والصحية والجسمانية لكافة أفراد المجتمع وعلى الأخص الأفراد المعاقين .

و كان من الضروري تقديم البرامج العلاجية والبدنية والترويحية وغيرها من البرامج التي تساهم في تدريب تلك الفئة من المكفوفين حتى يمكنهم من الوصول إلى حالة التوازن البدني والنفسي والاجتماعي .

وبما أن البحث العلمي هو سمة من سمات العصر الحديث فقد استعانت به العديد من الدول المتقدمة في حل العديد من المشكلات التطبيقية وعلى الأخص منها المشكلات المرتبطة بالحركة الرياضية والبرامج الترويحية للأسوياء والمعاقين .

والقياس قد أثر تأثيراً مباشراً في تعديل وتغيير فلسفة أهداف التربية الرياضية حيث أصبح لها دور بارز في التقويم والتوجيه ووضع الدرجات والاختبار بل بلغ من الأهمية أن أصبح أساساً في التخطيط لمناهج وبرامج التربية الرياضية في كافة المجالات .

وقد تمكن العديد من العلماء والخبراء في المجال الرياضي من بناء عدد كبير من أدوات القياس ثبت صلاحيتها للتطبيق في كثير من المجالات ولعل من أبرز هذه الأجهزة جهاز رسام العضلات الكهربائي E.M.G الذي يستخدم في تحليل النشاط الكهربائي للعضلات .

والتحليل الكهربائي عبارة عن تسجيل التغيرات الكهربائية التي تحدث في العضلات أثناء الانقباض العضلي كما يمكن الحصول على معلومات أكثر فهماً فيما يحدث في العضلة من خلال تسجيل التغيرات الكهربائية أثناء الانقباض العضلي باستخدام جهاز رسام العضلات الكهربائي .

وأن ميدان الإعاقة البصرية حظى باهتمام مبكر سبق ميادين الإعاقة الأخرى . ويشكل المكفوفين فئة غير متجانسة من الأفراد وان اشتركوا في المعاناة من المشاكل البصرية إلا أن هذه المشاكل تختلف في مسبباتها ودرجة شدتها فمن المعاقين بصرياً من يعاني من فقدان الكلي للبصر ومنهم من يعاني من فقدان الجزئي للبصر ويمكن الاستفادة من بقايا بصرهم مهما كانت درجاتهم في التوجه والحركة، كذلك منهم من حدثت إعاقة مع الميلاد أو في مرحلة مبكرة من عمره ، ومنهم من حدثت إعاقة في مرحلة متأخرة من عمره، لذا يؤثر

كف البصر على الطفل سواء الكفيف كلياً أو جزئياً على ممارسة الكثير من النشاطات والأعمال التي يمارسها الطفل الكفيف وتؤدي إلى اضطراب حركته ، وقصور مقدرته على التنقل ، وعلى التحكم في بيئته ، وشعوره بالخوف وعدم القلق والتردد والحذر عموماً كما تعوق مقدرته على أداء النشاطات اليومية بكفاءة .

مما تقدم يتضح أنه من خلال تسجيل النشاط الكهربائي للعضلات يمكن تحديد العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي ونسبة مساهمتها في الأداء .لذا كان من الضروري أن يهتم القائمون على كافة مجالات الأنشطة الرياضية باستخدام هذا الجهاز .

وهذا ما سوف يتخذه الباحث في الاعتبار في استخدام جهاز رسام العضلات الكهربائي الـ E.M.G للمحاولة على التعرف على طبيعة الاستجابات العصبية والعضلية للعضلات العاملة لدى المكفوفين بهدف تنميتها ومحاولة الارتقاء أو تحسين بعض القدرات البدنية من خلال البرنامج المقترح .

مشكلة البحث:

وعلى الرغم مما ذكرنا من أن المعاق بصريا لابد له من مناهج وبرامج خاصة به ترعي ظروفه البدنية والعقلية والاجتماعية والشخصية ؛ إلا أننا نجد ما يقف حائلا دون تنفيذ هذه المناهج والبرامج تنفيذا عمليا من قبل وزارة بصفة التربية والتعليم ، وكذلك إدارة التربية الخاصة التابعة لها ، والتي هي مسؤولة عن المعاقين بصفة عامة ، ومن بينهم المعاقين بصريا ، فلقد جعلت وزارة التربية والتعليم المنهج الدراسي للتربية الرياضية للمعاقين بصريا بالمدارس الابتدائية والإعدادية وكذلك الثانوية تسير وفقا للخطة الدراسية في ضوء مناهج التعلم العام ، ومن خلال البحث بمدارس المعاقين بصريا وجد انه لا توجد هيئة تدريس متخصصة في التربية الرياضية للمعاقين بصريا وكذلك هناك قلة من الأدوات والأجهزة ومعظم الأجهزة الموجودة بالمراكز أو المدارس لا يستفاد منها لأنها قديمة ولا تعمل وتحتاج إلى صيانة ، كما أنها لم تصمم للمعاقين بصريا ، وتعتبر أجهزة لياقة بدنية عامة .

بناء على هذا يري الباحث من خلال دراساته ومطالعته والدراسات المرتبطة ، وزياراته للمدارس المتكررة أن دراسة برنامج تروحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربائي للعضلات العاملة للمكفوفين لم تتل قدرا كافيا من الدراسة بما يتناسب مع ما نالته على الأسوياء وفي حدود علم الباحث أنه لا توجد دراسة بعض عناصر اللياقة

البدنية والنشاط الكهربى للعضلات العاملة للمكفوفين مما سبق يري الباحث : أن هذا البحث قد يسهم في معرفة شئ جديد يضاف لقواعد بناء مناهج وبرامج خاصة بالمعاقين بصريا في المستقبل كما يري أنه المهم أن تتجه بعض الدراسات العلمية نحو الاهتمام بالمعاقين بصريا ، وربما يخصهم من الناجية الرياضية وأدواتهم وأجهزتهم الخاصة .

أهمية البحث:

ان أهداف التعليم وأهداف الترويح غير منفصلة عن بعضها حيث يعملان في اتجاه واحد وهو جعل حياة الأفراد ذات قيمة ومعنى بل أن الخبرات التربوية هي التي نكتسبها على أسس ترويحوية .

ولأهمية الدور التربوي للتعليم نحو أوقات الفراغ والترويح فإن العديد من الدول المتقدمة قامت بتضمين مقرراتها الدراسية موضوعات عن أوقات الفراغ او الترويح وذلك في مختلف مؤسساتها التعليمية (المدارس - المعاهد - الجامعات) كما تهتم تلك المؤسسات بتدريب المتعلمين على مناشط الترويح ومجالاته المختلفة وذلك كالرياضة والفنون والآداب بوجه عام .

ولعل الترويح بكافة مجالاته الرياضية والبدنية الاجتماعية والثقافية خير وسيلة تساعد فى تدريب وتأهيل تلك الفئة من المكفوفين والوصول بهم إلى حالة التوازن النفسى والاجتماعى والبدنى حيث تتميز البرامج الرياضية الترويحوية بأن بها مواقف وخبرات تساعد الأفراد المعاقين بتعريفهم طبيعة إعاقتهم (الذات الجسمي) والتفاعل والتأقلم مع أفراد المجتمع .

هذا بالإضافة إلى أن المعلومات التي يمكن الحصول عليها من جهاز تسجيل النشاط الكهربى تساهم فى تصحيح المعلومات التشريحية والملاحظات البصرية لحركات الجسم المختلفة بالإضافة إلى ما يمكن أن يقدمه جهاز تسجيل النشاط الكهربى من معلومات أكثر شمولاً وتوضيحاً على العمليات العصبية العضلية وعلاقتها بالجهاز العصبى مما يعطى لنا صورة أدق وأعم وأشمل بما قد يبسر لنا وضع برامج أنشطة رياضية وترويحوية مناسبة وذات جدوى .

ومن هنا يمكن أهمية البحث في انه يعد استجابة لمتطلبات الواقع الذى تعيشه مصر كدولة نامية والذي يتطلب العمل لتلاشى كافة العقبات التي تقف في طريق العمل والبناء ومن بينها مشكلة الإعاقة واقتراح برنامج ترويحى رياضى ومعرفة أثره على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للمكفوفين وأثره أيضاً على النشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة لديهم .

هدف البحث:

- بناء برنامج ترويحى رياضى ومعرفة تأثيره فى بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة للمكفوفين

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى متغيرات (القوة- التوافق - المرونة - الرشاقة - التحمل) لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى متغير النشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة للمكفوفين لصالح القياس البعدى.

مجالات البحث

المجال الزمنى:

تم تنفيذ البرنامج فى العام الدراسى ٢٠٠٨/٢٠٠٩ وذلك لمدة ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبيه اسبوعيا.

المجال الجغرافى :

اخذ جميع القياسات قيد البحث وكذلك اجراء التجربة الأساسية فى مدرسة النور والأمل للمكفوفين بمدينة طنطا محافظة الغربية .

المجال البشرى :

تم استخدام عينة البحث من تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائى قوامها (٢٠) تلميذ لديهم كف جزئى ويمثل مجتمع هذا البحث من معهد النور بمحافظة الغربية للعام الجامعى ٢٠٠٨/٢٠٠٩ والسن يتراوح من ١٠-١٢ سنة.

عينة البحث :

وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عمدية قوامها (٢٠) تلميذ ، بواقع (٥٠ %) من إجمالي حجم العينة الأصلي (٤٠) تلميذ ، و(١٠) تلاميذ بنسبه مئوية (٢٥ %) لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، كما تم استبعاد جميع التلاميذ البالغ عددهم (١٠) تلميذ بنسبة مئوية (٢٥ %) .

الاستنتاجات :

- ١- تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ، حيث أن هذا التحسن دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بعد البرنامج .
- ٢- أوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية عند اللياقة البدنية حيث استنتج الباحث أن التحسن فى اللياقة البدنية يؤدي بالفعل إلى تحسن فى النشاط الكهربى للعضلات العاملة .
- ٣- استنتج الباحث أن البرنامج المقترح كان له أثراً إيجابياً على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وكذلك فى بعض والنشاط الكهربى للعضلات العاملة قيد البحث .

التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة للمكفوفين .
- ٢- توفير الأدوات والأجهزة الخاصة بالمعاقين بصرياً من قبل وزارة التربية والتعليم والإتحاد المصري للمعاقين للمراكز والمدارس على مستوى الجمهورية .
- ٣- تخصيص وقت كافي لممارسة البرامج الرياضية حتى يتسنى للمعاق بصرياً تفرغ طاقاته الكامنة ، والاستفادة التامة من هذه الممارسة ، ويفضل أن يكون ذلك وفق برنامج زمنى محدد .
- ٤- إعداد البرامج الرياضية المقترحة بطريقة برايل متضمناً رسم مسار الحركة وعدد التكرارات والنقاط الواجب مراعاتها عند تنفيذ كل نشاط حتى يمكن للمعاق بصرياً تنفيذها بشكل فردى .
- ٥- كما يوصى الباحث بضرورة توفير الكوادر المتخصصة للعمل مع المعاقين بصرياً .
- ٦- تحديد شعبة بكليات التربية الرياضية لإعداد وتدريب ولتخريج قيادات وكوادر قادرة على العمل مع الفئات الخاصة ومنها فئة المعاقين بصرياً .

**Tanta University
Faculty of Physical Education
Sporting Recreation Department**



**Recreational sports program to improve some
elements of physical fitness and the electrical activity
of muscles working for the Blind**

**Research Presented by
Ahmed Adel Lotfy El-Gamal**

To Obtain the Mater Degree of Physical Education

**Under supervision
Prof. Dr.**

**Prof. Dr.
Salwa Abd El-Hady Shkeeb**

*Professor of Exercises, of
Recreation Department Faculty of
Physical Education, Tanta
University*

**Prof. Dr.
Fathi Mohammed Nada**

*Professor of sports physiology, of
Recreation Department Faculty of
Physical Education, Tanta
University*

Research Summary in English

First: Summary of research in Arabic:

Introduction and research problem:

Estimated the proportion of disabled people in the world until the year 2009 to 135 million, including 37 million visually impaired full, but for the blind population in Egypt has reached even the blind in 2009, according to UNICEF statistics 5 thousand blind and this represents 0.25% of Total 2 million and three hundred thousand in the case of disability Egypt.

Given these estimates we can identify the size of the problem of disabled people in the world in general, particularly in Egypt, it has become necessary to assess many preventive programs and care and rehabilitation.

And the proportion of blind people in Egypt amounted to 2.3% to 2.5% of the population. Has been concerned religions Balamaaq The best proof of this is that the cure for the patient and the disabled was a sign of Christ's peace be upon him, Islam also called for good treatment and good evidence that the contents of toε ()Abasa, which tells the story of the divine admonition to Muhammad Abbosh and symptoms of hitting the son of Maktoum this example in the)laboratories of the disabled where it came from Koranic verses where God said frowned and took that statement came blind and you do not know perhaps zakaah or .(The Vtnfh anniversary .

The state sent special rules for building strategies children in general, children with disabilities and especially perhaps the most prominent attention of the State holding conferences planned to develop programs that can be implemented for the construction of the child on the basis of scientific and educational groups.

Where the world now faces many challenges and perhaps most important of these challenges at the moment is the possibility to integrate the disabled in their communities and coexistence with disabilities so that they turn to individuals able to contribute and participate in community development and advancement.

In light of this State has set prominent attention for the disabled, providing them equal opportunities of education and prepared them to learn how to use specialized educational services including special education schools throughout the republic, which helps them to natural growth and social adjustment within the limits of personal abilities available so that they can overcome their disability and achieve their satisfaction psychological compatibility and stability in life.

The recreational activities of multiple and diverse the best means ever to fill the growing leisure and developing countries in our contemporary society of that income recreation within the fabric of social systems, which make up the society. This is in addition to his instrumental role in the development of many of the qualities and physical abilities, health and physical for all members of society and in particular individuals with disabilities.

And it was necessary to provide treatment programs, physical and recreational and other programs that contribute to the training of the category of the blind so they can have access to state of equilibrium physical, psychological and social.

As scientific research is a feature of the modern era have been used by many developed countries in solving many practical problems including in particular the problems associated with the sport movement and recreational programs for the heterosexual and the disabled.

And measurement has direct impact in modifying and changing the philosophy of the objectives of Physical Education where he became a prominent role in the evaluation and guidance and to develop and test scores, but was important to become the basis in planning the curriculum and physical education programs in all areas.

Has enabled many scientists and experts in the field of sport to build a large number of measuring instruments proved suitable for application in many areas, perhaps the most prominent of these devices a painter electrical muscle EMG, which is used to analyze the electrical activity of muscles.

The electrolysis is a recording electrical changes that occur in the muscles during defibrillation can also obtain more information on understanding what happens in the muscle during the recording of changes during electrical defibrillation using an electrical muscle painter.

That the field of visual impairment had an early interest my other areas of disability. The blind is not a homogeneous group of individuals involved and to suffer from visual problems but that these problems differ in their causes and the degree of severity, it is visually impaired suffer the total loss of sight and some of them suffering from partial loss of sight and can take advantage of whatever remains of their eyesight scores were in the movement direction and , as well as their place of disability at birth or at an early age, from whom the disability occurred in the late stage of age, so blindness affects the child, whether wholly or partially blind person to engage in many activities and actions exercised by the blind child and lead to movement disorder and lack of ability to move, and to control the environment, and sense of fear and anxiety and lack of hesitation and caution in general, as impeding the ability to perform daily activities efficiently.

From the above it is clear that by recording the electrical activity of muscles can determine the working muscles during motor performance and the proportion of its contribution to performance. So it was necessary to take care of all the organizers of the areas of sports activities by using this device.

This researcher will take into consideration in the use of a painter of electrical muscle EMG to try to identify the nature of the neuromuscular responses of the muscles operating the blind to develop and try to upgrade or improve certain physical abilities through the proposed program.

Research Problem:

In spite of what we have stated that the visually impaired must have curricula and programs of its own circumstances attends physical, mental, social and personal; but we find what is preventing the implementation of these curricula and programs implemented in practice by the Ministry of Education in education, as well as management of special education, and that, is responsible for the disabled in general, including the visually impaired, has made the Ministry of Education curriculum for physical education for the visually impaired primary and middle school and high school is going according to plan school curricula in the light of learning year, and by searching the visually impaired schools found that there was no faculty specialized in physical education for the visually impaired as well as there are a few tools and machinery and equipment in most centers or schools, are not exploited because they are old does not work and needs to be maintained, as they were not designed for the visually impaired, is the equipment for general physical fitness.

Based on this researcher sees through his studies and Mutalath and associated studies, and repeated visits to the schools that the study of the recreational athlete to improve some elements of physical fitness and the electrical activity of muscles working for the blind has not received sufficient study in line with what the voters were normal in the knowledge that there is no researcher study some elements of physical fitness and the electrical activity of muscles working for the blind of the above researcher finds: that this research may help to know something new is added to the rules of building curricula and special programs for visually handicapped in the future as he saw it important to move towards some scientific attention visually handicapped, perhaps, victims in terms of sports, tools and their own computers.

The importance of research:

That education goals and objectives of recreation not separate from each other as they work in one direction to make the lives of individuals with a valuable and meaningful educational experiences, but that is that we are having on the recreational grounds.

And the importance of the educational role of education to leisure and recreation, many of the developed countries have their curricula to include topics on leisure or recreation, at various educational institutions (schools - colleges - universities) are also interested in these institutions to train learners to Mnact recreation and in various fields such as sports, arts and literature in general.

Perhaps all recreational sports and physical fields of social and cultural good, a means of assisting in training and rehabilitation of this category of blind and their access to the case of psychological balance, social and physical featuring

recreational sports programs that the attitudes and expertise that help individuals with disabilities making them familiar with the nature of their disability (physical self) and the interaction and coping with community members .

This is in addition to information which can be obtained from the recording device electrical activity contributes to correct the information of anatomical and visual observations of movements of different body in addition to what can make a recording electrical activity from the more comprehensive information and clarification on the neuromuscular processes and their relationship to the nervous system, which will give us a picture more accurate and broader and more comprehensive, including us, may facilitate the development of programs and recreational sports activities appropriate and feasible.

It can be the importance of research in that it is a response to the demands of reality experienced by Egypt as a developing country, which requires action to disappearance of all the obstacles that stand in the way of work and construction, including the problem of disability and the proposed program of recreational athletes and determine its impact on the improvement of some elements of physical fitness for the Blind and also impacted on the electrical activity some muscle working for them.

Aim of the research:

build a program, recreational, sports and knowledge of its impact on some elements of physical fitness and the electrical activity of some muscle groups for the Blind.

Hypotheses:

- 1- There are significant differences between the middle-Alkiesin tribal distance to the research group in experimental variables (force - Compatibility - Flexibility - fitness - endurance) for telemetric.
- 2- There are significant differences between the measurement and tribal telemetric study group's experimental in a variable electrical activity of some muscle groups for the Blind for the benefit of telemetric.

Areas of research

The time interval:

Program has been implemented in the 2008/2009 academic year for a period of 12 weeks by 3 units of courses per week.

Geographical area:

All measurements are taken under consideration as well as a basic experiment in the school of light and hope for the Blind, the city of Tanta, Gharbia governorate.

The human sphere:

Used the research sample of fourth-graders, fifth and sixth primary strength (20) students have a partial palm and representing the community of this research from the Institute of Western province, the light for the academic year 2008/2009, age ranging from 10-12 years.

The research sample:

The researcher has selected the research sample deliberate manner of (20) students, by (50%) of the total sample size of the original (40) students, and (10) students as a percentage (25%) to conduct the survey, were also excluded all students (10) students as a percentage (25%).

Conclusions:

- 1- improved to some element of physical fitness under consideration by the experimental group, as this improvement statistically significant at the 0.05 level after the program.
- 2- The results indicated a positive relationship in terms of fitness researcher concluded that the improvement in fitness will really lead to an improvement in the electrical activity of muscle force.
- 3- Researcher concluded that the proposed program has had a positive impact on the development of some elements of physical fitness as well as in some of the electrical activity of muscles operating under discussion.

Recommendations:

- 1- The application of recreational sports program to improve some elements of physical fitness and the electrical activity of some muscle groups for the Blind.
- 2- Provide tools and devices for the disabled visually by the Ministry of Education and the Egyptian Federation for the Disabled of the centers and schools nationwide.
- 3- Allocation of sufficient time to practice sports programs so that the visually handicapped channeling their energy potential, and take full advantage of this practice, preferably according to a specific timetable.
- 4- Preparation of the proposed sports programs including Braille chart the course of movement and the number of iterations and the points to be taken into account in the implementation of each activity so that the visually handicapped implemented unilaterally.
- 5- Researcher also recommended the need for specialized staff to work with the visually impaired.
- 6- Determination of the Division of Physical Education colleges for the preparation and training and graduation of leaders and cadres able to work with special groups, including the visually impaired category.