

الفصل الثالث



إجراءات الدراسة

١/٣ منهج الدراسة :

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعاً لنوع الدراسة والهدف منها ، وقد أختارت الباحثة المنهج التجريبي كأسلوب من أساليب البحث العلمي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة .

أستخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة والذي تم فيه تطبيق المعالجات التجريبية على نفس المجموعة بفارق زمني بين التطبيقين يتم خلاله تطبيق المتغير التجريبي ، والذي تمثل في البرنامج الموضوع للأنشطة الرياضية المعدلة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والتكيف الشخصي الإجتماعي

٢/٣ عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة مختارة بالطريقة العمدية العشوائية قوامها ١٩ تلميذاً وتلميذة بشلل الأطفال (طرف سفلي) من تلاميذ مدارس إمبابة الابتدائية (مجمع المدارس بإمبابة) التابع لإدارة شمال الجيزة التعليمية .

وتمثلت العينة في أربعة تلاميذ من مدرسة مدينة العمال ، خمسة تلاميذ من مدرسة العلم والإيمان ، وأربعة تلاميذ من مدرسة علي مبارك ، ستة تلاميذ من مدرسة رفاعي الطهطاوي .

وكانت العينة من التلاميذ المعاقين بشلل الأطفال (طرف سفلي) حيث اختلفت درجة الإصابة (قدمين - قدم واحد) وكان منهم من يستخدم الكراسي المتحركة ومنهم من يستخدم العكازين ومنهم لم يستخدم أى أجهزة مساعدة .

وبيين جدول (١) توزيع العينة قيد البحث

جدول (١)

اسم المدرسة	بنين	بنات	لمجموع الكلي
مدينة العمال	٢	٢	٤ تلاميذ
العلم والايمان	٢	٣	٥ تلاميذ
على مبارك	٢	٢	٤ تلاميذ
رفاعي الطهطاوى	-	٦	٦ تلاميذ

جدول (٢)

يوضح متوسطات الأعمار الزمنية والطول والوزن لأفراد يمينة البحث

متوسط السن	متوسط الطول	توسط الوزن
١١ر٠٦ سنة	١٣٥ر٤٧ سم	٨٩ ر ٣٣ ك

وقد أستطاعت الباحثة بمساعدة مدرسى ومديرى المدارس والتلاميذ ومعرفة جدول دراستهم تحديد المواعيد معهم لتطبيق البرنامج ، وتجميع تلاميذ كل مدرستين معا . مما ادى إلى أستقرار مواعيد تطبيق وحدات البرنامج بصورة طيبة بعد إقناع أولياء الأمور وإستجابتهم لإجراءات الدراسة .

١/٣/٣ - أسباب اختيار العينة :

- إختيرت العينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية (الأساسية) . بمجمع مدارس إمبابة للأسباب الآتية :

- ١- توافر العينة قيد الدراسة (الأطفال المعاقين شلل طرف سفلى)
- ٢- تجانس المستوى الأقتصادي والاجتماعى والثقافى للتلاميذ
- ٣- تم الاختيار العمدى للعينة نظر لعدم تعرضها لبرامج بدنية أو نفسية سابقة .
- ٤- التشابه فى أسباب الأصابة بين أفراد العينة (ويرجع أغلبها إلى إنخفاض الوعى الصحى)

- وقد أتضح ذلك عن طريق

- أ - المقابلة الشخصية مع أولياء الأمور
 - ب - تقارير الأخصائية الاجتماعية للمدرسة .
 - ج - تقارير الحالة الصحية لحكيمة المدرسة .
- وأتضح مما سبق أن معظم تلاميذ العينة من مستوى أقل من المتوسط من الناحية الاجتماعية والأقتصادية مما يدعم تجانس أفراد العينة .
- ٦- ترى الباحثة أن الأسباب السابقة هى من العوامل المؤثرة على الصحة العامة والتكيف لدى التلاميذ عينة الدراسة .
 - ٧- العينة المختارة من التلاميذ المحرومين من الإشتراك فى الأنشطة البدنية والرياضية سواء داخل أو خارج المدرسة .

لاحظت الباحثة عن طريق الدراسة الأستطلاعية بحى إمبابه ومعهد شلل الأطفال بإمبابه ، أن أكثر الأطفال المعاقين من حى إمبابه والقرى التى حولها ، وأن أكبر عدد من الأطفال المعاقين على سبيل المثال لا الحصر توجد فى مدارس إمبابه وهذا بسبب إنخفاض المستوى الأقتصادي والاجتماعى والثقافى ، مما يسبب إنخفاض فى الوعى الصحى لهذه الأسر ، وترجع الباحثة السبب إلى " عمل الاب " فكان أغلبية الأطفال أبائهم (أرزقية - عامل - نجار - كهربائى) بسطاء .

٣/٣ ب قد روعى عند اختيار العينة ما يلى :

- ١- أن تكون عينة الدراسة من بنات وبنين حيث إن هذه المرحلة وهى ما تسمى بالطفولة المتأخرة بتقارب خصائص النمو بين الجنسين .

- ٢- ان تكون الإعاقة واحدة ومختصة بالطرف السفلى فقط
- ٣- يبلغ عدد تلاميذ العينة ٢٥ تلميذا وقد تم استبعاد ٦ تلاميذ لم ينتظموا في إجراءات البرنامج وبذلك بلغ عدد العينة ١٩ تلميذا .

٣/٣ أدوات جمع البيانات :

- استخدمت الباحثة الأدوات التالية لمناسبتها لهدف الدراسة .

٣/٣/١ اختيارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية :

قامت الدارسة بعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي إهتمت بدراسات حول اللياقة البدنية فئة المعاقين ، بوضع استمارة استبيان للتعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية التي يمكن تنميتها في هذه المرحلة السنية (٩ : ١٢) سنة ، كذلك للتعرف على اهم الانشطة الرياضية التي يمكن تدريسها ، واعطاء نموذج لوحدة من البرنامج لمعرفة مدى مناسبتها لعينة الدراسة . ملحق (٢) .

أولا : صدق المحكمين :

لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية المعدلة ثم عرض الاستبيان على ٣٠ خبيرا في المجال الرياضي تتراوح مدة خبراتهم من ١٥ : ٣٥ سنة وقد قامت الباحثة بتحديد أهم العناصر البدنية وفقا للترتيب التنازلي للدرجات مع استبعاد العناصر التي لم تحصل على نسبة تأييد أقل من ٧٠ %

جدول (٢) يوضح نسبة اتفاق الخبراء على اهم عناصر اللياقة البدنية :

(جدول (٣))

نسبة اتفاق الخبراء	عناصر اللياقة البدنية
١٠٠ %	١- التوافق (لليد والعين)
٨٣٫٤ %	٢- الدقة (للذراعين)
٨٣ %	٣- القدرة (للذراع الرامي)
٧٣٫٤ %	٤- القوة العضلية
	(القوى القصى للقبضتين)
٧٣٫٤ %	٥- المرونه (مفصل الكتفين)
٧١ %	٦- السرعة (السرعة الانتقاليه)

- أسماء الأساتذة الخبراء في المجال الرياضي والنفسى (ملحق (٣)) .

كما يوضح جدول (٤) أهم الأنشطة المختارة التي تم الاتفاق عليها

عن طريق الخبراء

جدول (٤)

النشاط	المهارة	نسبة اتفاق الخبراء
١- كرة السله	مسك - استقبال تمرير - تصويب	١٠٠% ٩٣%
٢- كرة الطائرة	التمرير من الامام " " من جنبا وخلفا	٩٦% ٧٠%
٣- كرة اليد	مسك - استقبال تمريره - تصويب	١٠٠% ٩٣ر٤% - ٨٦٧
٤- العاب الميدان والمضار	- دفع الجله رمى القرص (كرة معلقه) رمى الرمح رمى الكويله ثقل من الخشب بنهاية معدنية ٣٠ متر	٩٦ر٧% ٧٠% ٧٠% ٧٦ر٧%
٥- السرعة الانتقالية		٩٣ر٤%
٦- التتابع بالكراسى	٤ X ٢٥ متر	١٠٠%

قياس قوة القبضة :

يستخدم لقياس قوة القبضة جهاز الدينامومتر .

طريقة القياس :

يتم وضع التدريج أولا على الصفر ثم يبدأ الفرد بإحدى اليدين على أن يراعى جفافها تماما ، ويمكن للمختبر أن يثنى ذراعه من مفصل المرفق ، ثم يقوم

بالضغط بأقصى قوة يمكن أن يخرجها ويسجل الجهاز أقصى قوة أخرجها الفرد .
ويمكن أداء هذا الاختبار لعدد من المحاولات ويفضل ان تكون ثلاث مرات
بينهما فترة راحة مناسبة على ان يأخذ متوسط القراءات الثلاثة ، وبذلك يكون هذا
المتوسط معبرا عن قوة القبضة ويكرر ذلك بالنسبة لليد الاخرى . (١٣٦:٤٧)

قياس قدرة الذراع والكتف :

- الفرض من الاختبار : رمى كرة مصمته بعد مسافة بالزرع الرامية فى الثبات

لقياس قدرة الذراع والكتف .

الأدوات : شريط قياس - كرة حديدية مصمته زنه ٦٥٠ جم

- رسم منطقة الرمي كما فى الشكل السابق .

• سهولة القياس .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر عند الخط الخارجى لمنطقة الرمي ممسكا بثقل

فى إحدى يديه (الزرع الرامى) . عندما يعطى المختبر إشارة البدء يقوم بأداء
الحركات التمهيديّة المسموح بها مع ملاحظة أن يتم التخلص من الكرة دون أن

يتخطى المختبر الخط المحدد لقطاع الرمي .

- التسجيل : تقاس المسافة بالسنتيمتر من الحافة الداخلية للرمي حتى مكان

سقوط الثقل على الأرض بحيث يكون القياس عموديا على خط الرمي .

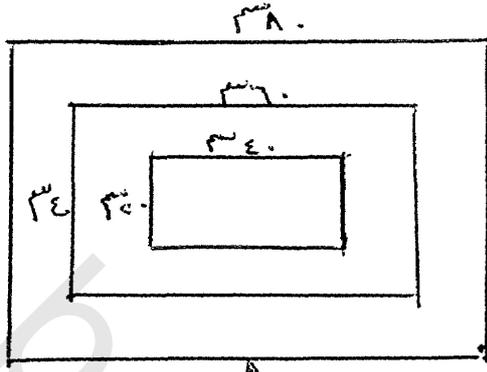
شروط الاختبار : للمختبر ثلاث محاولات متتالية تسجل أفضلها . - يتم رمي

النقل من فوق اليد ، بحيث تكون الكره فى مستوى أعلى من مستوى الكتف وفى
اتجاه منطقة الرمي - يتم الرمي من منطقة الاقتراب خلف خط الرمي . (٤٩ :

٢٠٣ ، ٢٠٤) (٤٦ : ١١٤ - ١١٦) .

قياس الرقبة :

أختبار التصويب باليد داخل المستطيلات (كرة تنس)



الفرض من الاختبار :

١- قياس الدقة

الأدوات : خمس كرات تنس - حائط أمام أرض .

- يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخله

الأبعاد موضحة بالشكل السابق :

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط ، أو يجلس على كرسي متحرك

ثم يقوم بالتصويب ، الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات لمحاولة إصابة

المستطيل الصغير ، للمختبر الحق في إستخدام أى من اليدين فى التصويب .

التسجيل : فاذا أصابت الكرة المستطيل : الصغير (داخل المستطيل او على

الخطوط المحدده يحسب للمختبر ثلاث درجات .

- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو الخطوط المحدده لها

يحسب للمختبر درجتان .

- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو الخطوط المحدده لها

يحسب درجة واحده .

- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات يحسب للمختبر صفر .

قياس السرعة الانتقاليه :

الفرض : قياس السرعة الإنتقالية لمسافه ٣٠م من بداية ثابتة .

الأدوات : شريط قياس - ساعة إيقاف .

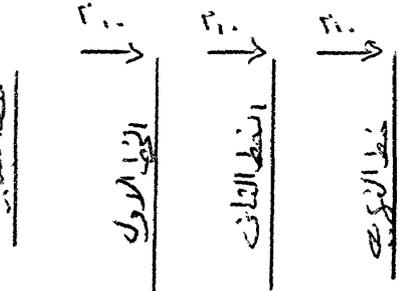
المواصفات : رسم ثلاث خطوط متوازية مرسومه على الأرض المسافه بين كل

خط والآخر ١٠ م .

الأداء : يقف المختبر ، أو يجلس على كرسي متحرك خلف الخط الأول . عند

سماع إشارة البدء ، يقوم بالعدو سواء كان بالكراسى المتحركه أو

العكاكيز - إلى ان يتحظى الخط الثالث .





- يحسب الزمن من الخط البدء : الخط الثالث ٣٠ م . (٤٧ : ١٥٠) .

قياس التوافق (بين اليد والعين)

أختبار رمى ولقف الكرة على الحائط (كرة تنس)

• الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين اليد والعين .

الادوات : كرة تنس - حائط - يرسم خط على بعد خمس أمتار

مواصفات الأداء : يقف المختبر أو يجلس على كرسي متحرك على بعد ٥ أمتار (

(أى خلف الخط المرسوم)

- حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الاتي :

١- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد

إرتدادها بنفس اليد ، وتحسب كم مرة محاوله صحيحه .

٢- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد

إرتدادها بنفس اليد ، وتحسب كم مرة محاوله صحيحه .

٣- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها المختبر باليد

اليسرى بعد إرتدادها وتحسب كم مرة محاوله صحيحه .

التسجيل : كل محاوله صحيحه للمختبر تحسب درجة ، أى أن الدرجة من ١٥ .

(٤٨ : ٤١٠)

قياس المرونه :

قام (جونسون ، جراسيا) Jonson, Garcia ١٩٧٧ بأختبار لدوران الكتف

الهدف من الاختبار : قياس المدى الذى يدور فيه الأكتاف كلما إزدادت قبضتها

للبيدين .

• مستوى السن : من ٦ سنوات خلال سن المدرسة .

الجنس : مناسب للبنين والبنات

الادوات : حبل طول ٥٠ سم ١ سم .

مواصفات الأداء : يمسك الطفل نهاية الحبل باليد اليسرى ويمسك الحبل باليد

اليمنى على مسافة صغيرة الذراعان ممدودان ، للأمام أمام الصدر ، والحبل يدور حول الرأس .

وحيث توجد مقاومه عند دوران الأكتاف ، يترك الطفل الحبل ينزلق من قبض اليد اليمنى لتسمح الذراعين ان ينشرا ويسمجان بانزال الحبل حتى يستقر خلف الظهر تقاس المسافه بالسنتيمتر بين إبهامى اليدين أن أقل كمية من المسافه دلالة على حسن مستوى الأداء وعلى أحد المساعدين أن يقيس أقصى عرض للكتف عبر ظهر الطفل من العضلة الدالية إلى العضلة الدالية .

النتاج : عرض الكتف يطرح من مجموع السنتيمترات لأحسن النتائج فى الثلاث محاولات .

مثال : أحسن محاولة ٥٠ سم

عرض الكتف ٢٠ سم

النتائج ٣٠ سم .

هذا الاختبار وحدة قياسه البوصه ولكن عندما طبق أصبح وحدة القياس

السنتيمتر (٥٩ : ٩٦ : ٩٧) .

ثانيا : ثبات اختبارات عناصر اللياقه البدنيه :

يقصد بثبات الاختبار أن يضمن الباحث الحصول على نفس النتائج إذا طبق الاختبار أكثر من مرة على نفس العينة وتحت نفس الظروف ، أى يقصد بمصطلح الثبات Reliabilty دقة الاختبار فى القياس والملاحظة وعدم تناقضة مع نفسه وللتحقق من ثبات الاختبارات البدنيه المستخدمه ، قامت الباحثة بإجراء هذه الاختبارات على عينه قوامها (١٥) طفلا وطفله من المترددين على معهد شلل الأطفال بإمبابه والمقيمين بالداخلية بها ، ثم إعادة نفس الاختبارات على نفس العينه بعد ١٠ ايام من التطبيق الأول وتم ذلك خلال الفتره من ٢٠ / ٩ / ١٩٩٢ : ٣ / ١٠ / ١٩٩٢ م .

ويبين جدول (٥) معاملات الثبات بين القياسين الأول والثاني لعناصر اللياقة

البدنية .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط بين القياسين الأول

والثاني لعناصر اللياقة البدنية لدى عينة التقتين ن = ١٥

معامل الارتباط r	القياس الثاني		القياس الأول		عناصر اللياقة
	ع	م	ع	م	
٠.٩٩	٤٤٣٩	٨٤٠	٤٤٨٤ كجم	٨٦٦ كجم	١- قوة القبضة (اليدين اليمنى < و اليسرى >)
٠.٧٥	٣١٥١	٤٩٣٣	٤١٤٧	٦٦٦ كجم	٢- اليد اليسرى <
٠.٨٩	١٣٦٥	٠٣٩٤٥	١٥٦٣٠	٠٤٠٢٧	٣- الدقة
٠.٩٨	١٣١٨	٣٨٦	١٣١٦	٤٠٣ م	٣- القدرة (للزراع الرامي)
٠.٩٥	٠١٩١٣	٠٤٠٣٩	٣٣٤٥	٠٤٣٠٧	٤- التوافق بين اليدين والعين
٠.٩٨	٤٩٣٨	١٦١٣	٤٩٦٣	١٦٦٦	٥- السرعة الانتقاليه
٠.٨٧	٩٩١١	٦١٣٣	١٠٨٠١	٦٥ سم	٦- المرونه

حدود الدلالة عند مستوى ٠.٥ = ٤٨٢ وعند مستوى ٠.١ = ٦٠٦ ر . تتضح

من الجدول السابق وجود معاملات ارتباط موجبة داله بين القياسين الأول والثاني

عند مستوى (٠.١) مما يدل على ثبات الإختبارات المستخدمه ، دال عند مستوى

٠.١

٣/٣ ب اختبار التكيف الشخصي الاجتماعي :

قامت الباحثة بأستطلاع العديد من مقياس التكيف الشخصي الاجتماعي وقد رأت الباحثة إن أنسب المقاييس لطبيعة عينة الدراسة هو مقياس التكيف الشخصي الاجتماعي - إعداد " عطية هنا " وقد أستخدمته عديد من الدراسات والبحوث المشابهه كما في دراسة " أشرف مرعى ١٩٩٠ (٧) " ، " فاطمه أمين أحمد ١٩٨٨ (٣٩) " كما أستخدمت هتان الدراستان عينة من الأطفال المعاقين (شلل طرف سفلى) الأمر الذى رأت الباحثة أنه أنسب المقاييس لتحقيق أهداف الدراسة الحالية .

وإستخدمت الباحثة الجانب الشخصى لهذا المقياس وإختارت أربعة أبعاد منه مع إستخدامها ، وتعديل بعض عبارات هذه الأبعاد التى تم تقنينها فى دراسة " أشرف مرعى ١٩٩٠ (٧) "

وأضافت الباحثة ١٣ عبارته تحت بعدد " التكيف الحركى " ووضعته ضمن أبعاد " التكيف الشخصى " - عطية هنا (٣٠)

كما إستخدمت الباحثة بعددين من أبعاد اختبار " السلوك التكيفى " بدلان على التكيف الاجتماعي " أعداد بيرت ريتششموند ، وريتشاد هيلكز ، تعديل وتعريب عبد العزيز الشخص " (١٤) .

بذلك تضمن المقياس الشخصى الاجتماعي هذه الأبعاد .

(جدول (٦))

يبين جدول (٦) الصورة النهائية للمقياس التكيف الشخصى الاجتماعي

المقياس	الأبعاد
- التكيف الشخصى	١- التكيف الحركى ٢- اعتماد الطفل على نفسه ٣- احساس الطفل بقيمته ٤- شعور الطفل بالانتماء ٥- التحرر من الميل الى الانفراد
- التكيف الاجتماعى	١- الادوار الاسرية والاعمال المنزلية ٢- التطبيع الاجتماعى

تعريف أبعاد مقياس التكيف الشخصي الاجتماعي :

التكيف الشخصي :

١- التكيف الحركي :

هو محاولة الطفل المعاق ملاءمة ظروف اعاقته مع متطلبات الحياة مع عدم التضرب منها. " تعريف الباحثة " أو هو أن لا يجد الطفل الصعوبة فى أداء المهام الحركية التى يحتاج إليها .

٢- إعتماء الطفل على نفسه :

أى ميل الطفل إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به ، ودون الإستعانه بخيرة ، كذلك قدرته على توجيه سلوكه دون ان يخضع فى ذلك لإحد غيرة . والطفل المعتمد على نفسه يكون عادة قادرا على تحمل المسئولية ، كما أنه يكون عادة على قدر كبير من الثبات الأنفعالى .

٣- أحساس الطفل بقيمته :

أى شعورة بتقدير الآخرين له ، وبنهم يرون إنه قادر على النجاح ، وشعورة بانه قادر على القيام بما يقوم به غيرة من الناس ، وبنه محبوب ومقبول عند الآخرين

٤- شعور الطفل بالانتماء : أى شعوره بأنه يتمتع بحب والدية ، وبأنه مرغوب من زملائة وبنهم يتمنون له الخير ، ومثل هذا الطفل يكون على علاقات حسنة بمدرسيه ويفخر بمدرسته عادة .

٥- تحرر الطفل من الميل إلى الأنفراد : أى إنه لا يميل إلى الأنطواء ، أو الأنعزال ومثل هذا الطفل لا يستبدل النجاح الواقعى فى الحياة والتمتع به بالنجاح التخيلى أو التوهوم وما يستتبعه من تمتع جزئى غير دائم ، والشخص الذى يميل إلى الأنفراد يكون عادة حساسا وحيدا مستغرقا فى نفسه . (٣٠) .

التكيف الاجتماعي :

١- الأدوار الأسرية والأعمال المنزلية : يقيس هذا البعد فاعلية الطفل فى مواجهة

الأعمال المنزلية والأدوار الأسرية الأساسية التي تتطلب أنماطا سلوكية على درجة عالية من الدقة والكفاءة .

٢- التطبيع الاجتماعي : يقيس هذا البعد نمو المهارات المتصلة بتعاون الطفل مع الآخرين في نطاق واسع من البيئة ، ومهارته في تمييز المطالب الاجتماعية الهامة من تلك المطالب البسيطة أو الأقل أهمية (١٤ : ١٢) .

حساب المعاملات السيكومترية للمقياس :

عرضت الباحثة هذا المقياس على خبراء في مجال علم النفس لمعرفة مدى مناسبه لهذه المرحلة السنيه (٩ : ١٢) سنه للمعاقين (شلل طرف سفلى)
اولا : صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس بطريقتين :
أ- صدق المحكمين :
جدول (٧) يوضح إتفاق الخبراء على الأبعاد السابقة .

جدول (٧)

نسبة اتفاق الخبراء على ابعاد مقياس التكيف الشخصي الاجتماعي

نسبة الاتفاق	الابعاد	التكيف الشخصي
٨٣%	١- التكيف الحركي	التكيف الشخصي
١٠٠%	٢- اعتماد الطفل على نفسه	
١٠٠%	٣- احساس الطفل بقيمته	
١٠٠%	٤- شعور الطفل بالانتماء	
١٠٠%	٥- التحرر من الميل الى الانفراد	
٨٣%	١- الادوار الاسرية والاعمال المنزلية	التكيف الاجتماعي
١٠٠%	٢- التطبيع الاجتماعي	

- أسماء الأساتذة فى مجال علم النفس ملحق (٤) .

ب - معامل الاتساق الداخلى للمقياس :

يقصد بصدق المقياس هو مقدرتة على قياس ما وضع من أجله أى اسمه المراد قياسها .

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق لمقياس التكيف الشخصى الإجتماعى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارته والدرجة الكلية لمقياس التكيف الشخصى وبحساب الاتساق الداخلى للمقياس .

وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التكيف الاجتماعى وبحساب الاتساق الداخلى للمقياس .

وهذا على عينه قوامها ١٥ طفلا وطفله أى ن = ١٥

يوضح ذلك جدول (٨) ، (٩)

- طبق المقياس على عينة بمعهد شلل الأطفال بامبابة والمترددين على المعهد والقيمين به وهم نفس العينة التى طبق عليها إختبارات اللياقة البدنيه " وهذا لتقنين إختبارات اللياقة البدنية ، مقياس التكيف الشخصى الاجتماعى "

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لمقياس التكيف الشخصي لحساب الإتساق الداخلي

للمقياس ن = ١٥

مسلسل	ر								
٨٢٣ر	-٤٥	٩٢١ر	-٣٤	٦٤٤ر	-٢٣	٦٩٢	-١٢	٥٣٢ر	-١
٨٥٢ر	-٤٦	٩١١ر	-٣٥	٥٩١ر	-٢٤	٦٧١	-١٣	٧٢١ر	-٢
٨٧٣ر	-٤٧	٨٤١ر	-٣٦	٥٧٣ر	-٢٥	٥٤٩ر	-١٤	٧٤٤ر	-٣
٩٢١ر	-٤٨	٧٩٢ر	-٣٧	٨٢١ر	-٢٦	٦٣٣ر	-١٥	٥٩٢ر	-٤
٧٢١ر	-٤٩	٧٧٣ر	-٣٨	٧٣١ر	-٢٧	٦٩١ر	-١٦	٦٦١ر	-٥
٧٣٢ر	-٥٠	٦٤١ر	-٣٩	٧٢١ر	-٢٨	٧٤١ر	-١٧	٥٧٢ر	-٦
٨٥٤ر	-٥١	٥٨٣ر	-٤٠	٦٩٢ر	-٢٩	٨٣٢ر	-١٨	٦٣١ر	-٧
٨٣٢ر	-٥٢	٦٩٩ر	-٤١	٦٧١ر	-٣٠	٨٤٣ر	-١٩	٨٨١ر	-٨
٨٨١ر	-٥٣	٧٢١ر	-٤٢	٥٩٢ر	-٣١	٨٧١ر	-٢٠	٨٤١ر	-٩
٥٣٧ر	-٥٤	٧٦٣ر	-٤٣	٨٧١ر	-٣٢	٧٦٢ر	-٢١	٨٣٢ر	-١٠
		٩٢٣ر	-٤٤	٨٨٢ر	-٣٣	٦٣١ر	-٢٢	٧٩١ر	-١١

جدول الدلالة الأحصائية عند مستوى ٥ر = ٤٩٧ وعند مستوى ١٠ر = ٦٢٣ و يتضح من الجدول السابق وجود معاملات ارتباط موجبة عالية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التكيف الشخصي مما يدل على صدق المقياس .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة

الكلية لمقياس التكيف الاجتماعي

لحساب الاتساق الزمني للمقياس

ن = ١٥

جدول (٩)

ر	مسلسل								
٦٤١ر	-٢٩	٩١١ر	-٢٢	٦٩٣ر	-١٥	٧١٤ر	-٨	٥٧١ر	-١
٥٥٣ر	-٣٠	٧٩٢ر	-٢٣	٥٩١ر	-١٦	٧٦٥ر	-٩	٧٦٤ر	-٢
٦٢١ر	-٣١	٨٣١ر	-٢٤	٥٧٤ر	-١٧	٨٣١ر	-١٠	٧٨٣ر	-٣
٥٤١ر	-٣٢	٨٤٤ر	-٢٥	٧١٢ر	-١٨	٨٥٦ر	-١١	٦٩٢ر	-٤
٧٣٢ر	-٣٣	٧٤٧ر	-٢٦	٨٣١ر	-١٩	٨٣١ر	-١٢	٦٦٤ر	-٥
		٥٣١ر	-٢٧	٨٧٣ر	-٢٠	٧٤٣ر	-١٣	٦٩٣ر	-٦
		٩٦١ر	-٢٨	٩٢١ر	-٢١	٦٨١ر	-١٤	٨٥١ر	-٧

دال عند مستوى ٠١

دال عند مستوى ٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود معاملات ارتباط موجبه عالية بين

درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق المقياس .

ثانياً : ثبات مقياس التكيف الشخصي الاجتماعي :

بعد وصول المقياس لهذه الصورة إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد ١٠ أيام من التطبيق الأول Test and retest وذلك بغرض التحقق من ثبات المقياس .

ثم تطبيق المقياس على نفس العينة التي تطبق عليها إختبارات اللياقة البدنية وذلك خلال الفترة من ٥ / ١٠ / ١٩٩٢ الى ١٨ / ١٠ / ١٩٩٢ م .
ويتضح ذلك في جدول (٩) ، (١٠) .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين مرتى تطبيق المقياس ، لمقياس التكيف الشخصي بأبعاده الخمسة لحساب الثبات

م	الأبعاد	التطبيق الأول		لتطبيق الثاني	
		ع	م	ع	م
١-	احساس الطفل بقيمته	٧٦٦	٧٦٦	٧٩٧	٠٨١
٢-	شعور الطفل بالانتماء	٨٦٦	٨٦٦	٨٨٧	٠٧٢
٣-	التحرر من الميل الى الانفراد .	٦٧٣	٢٥٩	٦٤	٠٨٢
٤-	التكيف الحركي	٨	٣٣٠	٧٤٧	٢٧٣ -٦٩
٥-	اعتماد الطفل على نفسه	٥٢	١٣٣	٤٩٣	٠٥٥
	الدرجة الكلية	٣٦٦	٥٥٧	٣٥٤٧	٠٧٦

حدود الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠٥ = ٤٩٧ وعند مستوى ٠١ = ٦٢٣

يتضح من الجدول السابق وجود معاملات ارتباط موجبه عالية دالة بين

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين مرتى تطبيق مقياس التكيف الاجتماعى
لحساب الثبات

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الأبعاد
	ع	م	ع	م	
٠.٥٢	٤ر٤٤	٢١ر٨٧	٣ر١٤	٣٢ر٥٣	اداء الادوار الاسرية و الاعمال المنزلية .
٠.٨٩	١ر٥٣	٢١ر٣٣	١ر٧٣	٢١ر٩٣	التطبيق الاجتماعى
٠.٥٧	٣ر٣٠	٤٥ر٤٧	٣ر٣٠	٤٣ر٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود معاملات ارتباط موجبه داله بين مرتى تطبيق ابعاد مقياس التكيف الاجتماعى لدى عينة الدراسة الاستطلاعية كما يدل على ثبات المقياس .

٤/٣ البرنامج :

وضعت الباحثة برنامج للأنشطة الرياضية المعدلة لتنفيذه على مجموعة تجريبية واحده قيد الدراسة لمدة ثلاثة شهور يبدأ بزمن الحصة ٤٠ دقيقة حتى وصل زمن الوحدة ساعتان تتكون الوحدة من أحماء حرا وأحماء بالأدوات ثم أعداد

بدنى لتنمية العناصر البدنية المختارة ثم شرح وتطبيق النشاط الرياضى المعدل يليه ألعاب صغيرة ترويجية تفيد النشاط الرياضى كما تنمى التكيف الشخصى الاجتماعى . وراعت الباحثة فى بناء البرنامج ما يلى :

١/٤/٣ : بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية :

قامت الباحثة عند وضعها للبرنامج بالاطلاع على كثير من الدراسات التى

- ١) قامت الباحثة بوضع برنامج يتناسب مع عينة البحث
- ٢) الأهتمام بتنمية العناصر البدنية المختارة قيد البحث .
- ٣- إدخال الألعاب الصغيرة التروحية للأطفال حتى تجلب لهم السعادة وعدم الملل وكذلك تحقيق الهدف المرجوه منها وهوالتكيف الشخصى الاجتماعى .
- ٤- تنمية عناصر اللياقه وعدم تكرار التدريب عدة مرات بل يمكن تغييره بتدريب آخر حتى لا يتسرب الملل الى الاطفال .
- ٥- شرح الأنشطة المختاره وأعطاء فكرة على كل مهارة لتوسيع مدارك الطفل وفهمه للنشاط الذى يقوم به .
- ٦- إستخدام أدوات مختلفه بأوزان مختلفه لتنمية كل عنصر من عناصر اللياقه على حده بحيث تبدأ التدريبات حرة ثم بالادوات مع زيادة حمل الاداه تدريجيا .
- ٧- التدرج التدريبات من السهل الى الصعب مع زيادة تكرار التدريب تدريجيا .
- ٨- توزيع الأنشطة الرياضيه المختاره على ٣٦ وحده (وهى عدد الوحدات قيد الدراسة) .
- ٩- بدء البرنامج بزمن الحصة العادية ٤٠ دقيقة حتى وصل زمن الوحده ساعتين لأعطاء فرصه كافيه للعب .
- ١٠- توزيع الزمن على الوحدات التدريبيه بحيث زيادة الزمن ٥ دقائق فى الأسبوع أى ١٥ دقيقة فى الشهر الاول بحيث يصل زمن الوحده ٥٥ دقيقة والشهر الثانى زيادة الزمن ١٠ دقائق اسبوعيا والشهر الثالث زيادة الزمن ١٠ دقائق أسبوعيا حتى يصل زمن الوحده الأخيرة ١٣٠ دقيقة .

٢/٤/٢ مروة البرنامج :

- تغيير بعض التدريبات التي تلاحظ الباحثة بصعوبتها عند الأداء وإعطاء تدريبات أخرى بديله .
 - حيث أن هذا البرنامج طبق في العام الدراسي ١٩٩٢ / ١٩٩٣ (الفصل الشتوى) قامت الدارسة بإعطاء تدريبات إحماء كثيرة لتدفئة الجسم - وتهينة العضلات وخاصة عضلات الزراعين (الطرف العلوى للجسم)
 - نظرا لهطول الأمطار مع كثرة الطرق المنزقة أدى إلى عدم إستطاعة بعض الاطفال المعاقين المجيء للمدرسة نظرا لصعوبة سير العجلة المتحركه أو الإستناد على العكاكيز .
 - ولذلك قامت الدارسة بإعطاء تدريبات إحماء للحاضرين من عينة الدراسة للتدفئة مع اعطاء ألعاب صغيرة بالكرة ، تتضمن عملية الرمي واللقف وهذا لعدم ضياع الوقت للأطفال الحاضرين والوحدة التعليمية ثم تعويض تدريس الوحده فى يوم آخر .
- ملحوظة

* يمكن أداء هذه التدريبات تحت مظلة فى المدرسة .

٣/٤/٣ تحديد أهم واجبات التدريب وأسبقيتها :

- أن لكل برنامج مجموعه من الواجبات فحددت الباحثة الهدف من كل وحده للوصول الى احسن النتائج فى هذه الدراسة .
- الهدف الأساسى فى هذه الوحدات تنمية عناصر اللياقة البدنيه قيد الدراسة .
- إعطاء أنشطة رياضية معدلة على مدى ٣٦ وحدة مع النشاط التطبيقى
- إعطاء ألعاب صغيرة ترويجية لتخدم الهدف الثانى من الدراسة . التكيف الشخصى الاجتماعى :

٤/٤/٣ ملاءمة البرنامج لافراد عينة الدراسة :

- وضع هذا البرنامج ليلائم عينه الدراسة حيث تتمشى مع الإعاقة ومن هنا

كانت التدريبات معظمها تؤدي من الجلوس على مقاعد سويدية أو الجلوس الطويل أو الرقود على الأرض أو الاستناد على العكاز أو الجلوس على الكرسي المتحرك .

- تناسب شدة التدريبات مع قدرة التحمل بالنسبة للأطفال المعاقين .
- زيادة الزمن تدريجيا وعلى مساحة كبيرة لتطبيق النشاط الرياضي المعدل على هيئة سابقات أو أشواط لممارسة بعض الألعاب الصغيرة حيث تجلب روح المرح والسعادة للأطفال ويصبحون أكثر إقبالا على النشاط

٥/٤/٣ الاستعان بالبرامج السابقة في هذا المجال :

إستعانت الباحثة بمجموعه من الدراسات السابقة التي تناولت وضع برامج للمعاقين لمعرفة كيفية بناء برنامج لعناصر اللياقة البدنيه ، وأنشطة تروحية كدراسة " ليلي فرحات ١٩٧٦ (٤٠) " ، ليلي فرحات ١٩٨٠ (٤١) " ، " أشرف مرعى ١٩٨٤ (٥) " عفت الوكيل ١٩٨٣ (٣١) " ، "سيد أبو الدراهم ١٩٨١ (٢٦) " ، "نادية حسن رسمي ١٩٧٨ (٥٩) وغيرها من الدراسات قد افادت الباحثة في وضع برنامج ينمي عناصر اللياقه البدنيه .

كذلك أطلقت الدراسة على برامج رياضية للمعاقين لتنمية التكيف الشخصي الإجتماعى كدراسة " اشرف مرعى ١٩٩٠ (٦) " ، " فاطمه امين (١٩٨٨) (٣٣) وغيرها من الدراسات .

- إستفادت الباحثة من هذه الدراسات السابقة مما ساعدها في وضع برنامج دراستها الحالية مع الأخذ في الاعتبار المعايير الأساسية لوضع البرنامج ، وراعت الباحثة قوة وشدة التدريب ، وفترة الراحة بين كل تدريب وآخر ، والأنشطة التطبيقية لكل مهارة تعليمية ، بحيث تعطى بطريقة محببه وشيقة يقبل عليها الأطفال ، كذلك الألعاب الصغيرة حيث جعلتها الباحثة جزءا أساسيا في البرنامج ليساعد على تنمية التكيف الشخصي الإجتماعى .

٦/٤/٣ محتوى البرنامج :

عند وضع الباحثة البرنامج شمل على :

١- الاحماء : إحماء حر وهو الجرى عكس الإشارة بالكراسى المتحركه أو العكاكين
تمرينات للزراعين على هيئة (دورنات ، مد وثنى) بعض تمرينات بسيطه
لأطراف الأصابع .

- كما أعطت الباحثة أحماء الموانع وهو بأستخدام الأدوات البسيطة كالحبل
والكور وإستغلال بعض الأعمده الموجود فى فناء المدرسة والدوران بالكراسى
المتحركه أو العكاكين حولها .

٢- إعداد بدنى : وهو يمثل عناصر اللياقة البدنية المختاره عن طريق الخبراء فى
المجال الرياضى .

- وشمل على ٦ عناصر (القوة للذراعين (قوة القيضتين) القدرة - التوافق -
الدقه - السرعة الإنتقالية - المرونه) ثم تنمية هذه العناصر البدنية
بإستخدام التدريبات الحرة ، ثم إستخدام الأثقال المختلفه مثل (الكور
البديله - أكياس حبوب - عصى خشبيه - كرة سله - كرات طبيه مختلفه
الثقل - كرات حديديه زنه ٦٠٠ جم - كويله .

٣- أنشطة رياضية معدلة : قامت الباحثة بتعليم مهارات الأنشطة المختلفه التى تم
أختيارها بواسطة الخبراء فى المجال الرياضى المناسبه لفئة الاطفال المعاقين
وتشمل على (تعليم كرة السله - الطائرة - الرمى بأنواعه السرعة (السرعه
الأنتقالية) - سباق التتابع (٢٥×٤) ملحق (٢)

- وقد إستخدمت الباحثة الكور البديله - الكويله والعصى الخشبيه الكور الطبيه فى
تعليم هذه المهارات السابقه .

٤- نشاط تطبيقى : قامت الباحثة بأداء أنشطة تطبيقية على مهارات كل لعبة من
الألعاب السابقه بطرق تنافسيه شيقة تجذب الأطفال وتحببهم فى اللعب .

٥- ألعاب صغيرة : أختارت الباحثة بعض الألعاب الصغيره قبل نهاية كل وحدة

تعليمية لتنمية التعاون والمنافسة الطيبة ، وتهدف هذه الألعاب الصغيرة

الترويحية الى تنمية التكيف الشخصى الاجتماعى لهؤلاء الأطفال .

٧/٤/٣ الاجراءات التنفيذية للبرنامج :

- قامت الباحثة بعمل إستبيان يحتوى على عناصر اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية ، ونموذج للبرنامج الموضوع ، وتم توزيعه على الخبراء لأستطلاع آرائهم فى الوحده النموذجية للبرنامج وعناصر اللياقه البدنيه المناسبة ، والأنشطة الرياضية الملائمة لفئة الأطفال المعاقين . ملحق (٢) .

- كما قامت الباحثة بتجربة أستطلاعية لمعهد شلل الأطفال بإمبابه لمعرفة الأطفال المترددين على المعهد بحيث تكون درجة إصابتهم هى موضوع الدراسة والمقيمين بالمعهد نفس درجة الأصابه (شلل طرف سفلى) وذلك لتطبيق أختبارات عناصر اللياقة البدنية (قوه - القدرة - الدقه - التوافق - السرعة - المرونه) ، كذلك تطبيق مقياس التكيف الشخصى الاجتماعى وهذا للتقنيين أختبارات عناصر اللياقة البدنية ومقياس التكيف الشخصى الاجتماعى

- إجرت الباحثة دراسة إستطلاعيه من ٢٥ / ٩٢/١٠ : ٩٢ / ١١/١٠ .

أ- الحصول على عينه الدراسة التى سوف يطبق عليها البرنامج .

- حيث قامت الباحثة بدراسة إستطلاعية على المدارس المحيطة بمنطقة إمبابه التى تتبع إدارة شمال الجيزة التعليمية بعد فشلها فى حصر الأطفال المترددين على معهد الشلل .

- فتمكنت الدارسة بمقابلة مديرى ونظار المدارس والحكيماات والأخصائية الاجتماعيه ومدرسى التربية الرياضية بهدف :

- محاولة حصر عدد الأطفال المعاقين (شلل طرف سفلى) الموجودين بالمدراس بعد أن فهم نظار ومديرى المدرس طبيعة الدراسة رحبوا بها وذلك فى يوم السبت الموافق ٩٢/١١/١٤ .

* قامت الباحثة بمقابلة مدير عام مديرية إدارة شمال الجيزة التعليمية للحصول على

خطابات موافقة لتطبيق البرنامج داخل هذه المدارس (ملحق (١) خطاب موافقة تطبيق البرنامج) .

(ب) التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في المدارس الحالية :

- استطاعت الباحثة الحصول على أجهزة القياس وبعض الأدوات الرياضية التي من الصعب الحصول عليها في المدارس التي يتم من خلالها تطبيق البرنامج عن طريق موافقة عميدة كلية التربية الرياضية بالجزيرة على هذه الأجهزة والأدوات لحين

الانتهاء من القياس القبلي والبعدي مما سهل على الباحثة تنفيذ تطبيق البرنامج .

ج - مقابلة أولياء الأمور لتحديد المواعيد معهم ومعرفة ظروف دراسة أفراد العينة

وذلك للموافقة على إرسالهم في المواعيد المطلوبة للأداء البرنامج ، وقد ساهم

في ذلك مساعدة بعض المدرسين في المجال الرياضي ، وأيضاً مدرسون

يدرسون المواد العلمية الأخرى .

٥/٣ القياس القبلي :

تم تطبيق مقياس التكيف الشخصي الاجتماعي على أفراد العينة قيد الدراسة

وهي تضم ١٩ تلميذ وتلميذة بواقع ٣ : ٤ تلاميذ يومياً لمدة ٦ أيام بتاريخ

٩٢/١١/٢٦ : ٩٢/١١/٩٢ م .

- وقد استغرقت إجابة التلميذ الواحد على مقياس التكيف " ساعه تقريبا " وهذا

يرجع إلى أن عدد العينة موزع على ٤ مدارس بفترة الصباحية والمسائية ولذلك

لم تستطيع الباحثة إجراء المقياس على أكبر عدد من التلاميذ قيد الدراسة .

- وبعد الإنتهاء من إجراء القياس القبلي لتكيف الشخصي والاجتماعي تم تطبيق

إختبارات اللياقة البدنية للعناصر المختاره . حيث قسمت عناصر اللياقة على

يوميين ، اليوم الأول تم قياس (قوة القبضتين - الدقة - التوافق) .

اليوم الثاني تم قياس (قدرة - مرونة - سرعه) . بواقع يوميين في كل مدرسة

حيث كان التطبيق على أربعة مدارس لمدة من ٩٢/١١/٢٨ : ٩٢/١٢/٦

٦/٣ تطبيق البرنامج :

اعتمدت الباحثة على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة في تحديد أفضل السبل والمبادئ لتطبيق البرنامج ثم تحديد الفتره الزمنيه خلال شهر ديسمبر، يناير ، فبراير ، مارس ، للعام ١٩٩٢ ، ١٩٩٣ على النحو التالي :

الشهر الاول : ١٢ / ١٢ / ٩٢ : ١٩٩٣/١/٧

الشهر الثانى : ٩ / ١ / ٩٣ : ١٩٩٣ / ٢ / ٤

الشهر الثالث : ٦ / ٢ / ٩٣ : ١٩٩٣/٣/ ٤

- ومن خلال ثلاثة شهور ثم تطبيق ٣٦ وحدة بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا أى ١٢ وحده فى الشهر .

٧/٣ القياس البعدى :

قامت الباحثة بنفس الترتيب ونفس الأماكن كما تم فى القياس القبلى . ثم القياس البعدى لمقياس التكيف بتاريخ ٦ / ٣ / ٩٣ : ١١ / ٣ / ٩٣ كما تم القياس البعدى لعناصر اللياقه البدنيه قيد البحث بتاريخ ١٣ / ٣ / ٩٣ : ٢١ / ٣ / ١٩٩٣ .

المعالجة الاحصائية المستخدمه فى الدراسة :

١- المتوسط الحسابى : = $\frac{م ج س ك}{م ج ك}$

م ج ك

٢- الانحراف المعياري = $\frac{ح ك}{م ج ح ك} - (م ج ح ك)$

م ج ك م ج ك

٣- معامل الارتباط لبيرسون :

= $\frac{م ج (س - أ) (ص - ب) - (ن (س - م) (ص - ب))}{(م ج (س - أ) (ع - ص))}$

ن (ع س) (ع ص)

٤ اختبارات " ت " $\frac{٣ - ٣}{٣}$

$\frac{١٢٤ + ١٢٤}{١٢٤}$

الزمن (٤٠) دقيقة

الايام الست - الاحد

الاسبوع الأول

الوحدة / الأولى

- المعرض:** تعليم مسك ولقف كرة السلة - التوجيه الصدرية .
الأدوات: اطواق - كور بديله - اكياس رملية - كرة تنس - كرة يد .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
يمكن ان تكون اشارة المدرب بالمصقف أو بالمصفارة يقوم المدرب بالتصفيق واعطاء النقط التعليمية اثناء العد . تغير الأداة شيئاً هاماً حيث لا يدخل عامل المحل الكرة المستخدمة كور كوتشي بديلة وتشجيع الطفل الذي لم يسقط منه الكرة لادخال عامل المنافسة التشجيع يتم بالتصفيق أو بأشياء رمزية مثل الحلوى يستمر التلميذ في الاداء مع سماع النقط التعليمية مثل فرد الزرايعن ، فرد الكوع ، مسك الطوق بوسع الكتفين وامام الصدر		<p>- الجرى بالكراسى ، العكاكيز ، والاحهزة ، النط على رجل واحده عكس اشارة المدرب ، الحركة اماما - خلفا - يسارا . - دوران رنخ البد والاصابع يميناً وساراً والزرايعمن .</p> <p>- (جلوس على مقعد سويدي - مسك الطواق امام الصدر) رفـ الزراع عالبا ٢،١ ثم الرجوع لوضع الابتدائى ٤،٣</p> <p>- (جلوس على مقعد سويدي - مسك اكياس رملية فوق الرأس) ثـ الزراعين خلف الرقة ٢،١ ثم الرجوع للوضع الابتدائى ٤،٣ . - نفس التعرين السابق ، ولكن مع رمى الكيس اماما لا بعد مسافة - أداء نفس التمرين مع تغير الأداة بدلا من اكياس حبوب مسـ كور بديلة .</p> <p>- (جلوس على مقاعد سويدية - او وقوف - رفع الكرة عالبا) ثـ لقفها بأسنعار .</p> <p>- (جلوس على مقعد سويدي - مسك كيس حبوب) محاولة رمى كـ الحبوب داخل اطواق على الارض لمسافة معينة حوالي متر . اعطاء كل تلميذ خمس اكياس ويشجع المدرب التلميذ الذى ادى اكسر عدد من الرميات الصحيحة ثم اعطاء خمس اكياس اخرى .</p> <p>- (جلوس على مقعد سويدي - مسك طوق امام الصدر) محاولة رفع الطوق عالبا خلفا مع فرد الكوع - ثم الرجوع للوضع الابتدائى</p> <p>- (الجرى بالكراسى - العكاكيز - الاحهزة بالعرج على قدم واحده) فى جميع الاتجاهات التى يحددها المدرب لمسافات معينة ثـ الرجوع الى الوضع الاول .</p>	<p>احماء حر</p> <p>قوة</p> <p>قدوة الزرايعمن</p> <p>التوافق</p> <p>دقة</p> <p>مرونة</p> <p>سرعة انتقال</p>	<p>٥ق</p> <p>٢ق</p> <p>٤ق</p> <p>٣ق</p> <p>٣ق</p> <p>٣ق</p> <p>٤ق</p> <p>٤ق</p>	<p>الاحماء</p> <p>اعداد بدنى جماعى للتعبية عناصر اللياقة البدنية</p>

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
اشترك المدرب في التدريب لملاحظة الأخطاء الشائعة في التمرير واعطاء النقاط التعليمية الصحيحة . فائدة اللعبة التدريب على استقبال الكرة وسرعة تحريرها من الثبات والتبرير		<p>فكرة عامة من كرة السلنة .</p> <p>شرح مبسط على كيفية مسك الكرة ولقها .</p> <p>شرح التمرير الصدرية لكرة السلنة .</p> <p>التدريج التعليمي للتمرير الصدرية ففى كفة مسكها وخروجها من يد التلميذ ولقها .</p> <p>اعطاء نشاط تطبقى سبط لتمريره الكرة ، مع اشترك المدرب فى التبرير</p> <p>نقدم عدد من ٨ افراد بتكوين دائرة بالتواجد لداخل محيط يسمى فى ذلك بالحصن الذى يمكن ان يتكون من بعض الكرات الطيبة ويقوم احد اللاعبين بحراسة الحصن</p> <p>بحاول الواقفين على حدود الدائرة اصابة الحصن بأستخدام كـرة بد لمحاولة تحطيم هذا الحصن .</p> <p>يمكن التمرير بين افراد الفريق بسرعة ثم التصويب على الجزء الذى لا يكون محروسا فى لحظة التصويب عليه للدفاع عنه ضد الكرة، وعمد اصابة الحصن بالكرة ، يتم التبادل بين حارس الحصن والمصوب .</p> <p>تمرينات تهدئه مع اخذ شهيق واخراج الزفير .</p> <p>التحيية - الانصراف .</p>	<p>التمريره الصدرية لكرة السلنة</p> <p>العاب جماعية</p> <p>تدريبات تهدئه</p>	<p>١٠ اق</p> <p>٥ق</p> <p>٣ اق</p>	<p>الجزء الرئيسى</p> <p>الجزء قبل</p> <p>الجزء الختلى</p>

الوحدة / السادسة، الثلاثاء، الاسبوع الثاني عشر، الايام الاربعاء - الخميس - الزمن (١٢٠) دقيقة

الفرض :- أنشطة تطبيقية مختلفة
الأنشطة :- كرة سلة - كرة طائرة - كوربه - كور طيه - كرة حديدية زنة ١٥٠ جم - كرة تنس

جزء لوحدة	الزمن بالدقيقة	التدريب	الشــــرح	التشكيل	الملاحظات
صماء	١٤ق	احماء حر	- جرى عكس الاشارة - تعريبات لجمع أجزاء الطرف العلوى (وضع الانبساط على مقاعد سويديه - مسك كرة طيه زنه ٢ ك - الذراعين اماما) .	يقلى المدرب العبارات	
مداد	٥٤ق	قوه	عمل دورتان بالذراعين وهى ممسكه بالكره اماما الصدر ثم اعليا ثم اماما (جلوس طويل - مسك كرة طيه زنه ٢ ك)	التشجيعية .	
دنى	٩ق	قدرة	الذراعين اماما ، فرد وثنى الذراعين . (جلوس طويل - الكرة الطيبة - خلف الرأس) دفع الكرة الطيبة اماما . عمل مسابقات بين التلاميذ .	حيث يحتاج التعرين الى القسوه . نظرا ان هذا التعرين محسا لاطفال لشدة	
	٩ق	توافق	- (رفود على الارص - مسك كرة طائرة) تمرير الكره عالىا بدون ان تقع . عمل مسابقات بين التلاميذ على من سنطيع الاستمرار لعد ٤ دقائق	التنافس فى الحصول على اكر مسافة اما فسوف يتم استمخار .	
	٩ق	دفعه	- (جلوس على كرسى منحرك - الاستناد على العكاكيز - مسك كره تنس محاولة التنس على دوائر مرسومة على الارض على بعد ٣ امدار .	تعريبات الدقه من التعريبات الشيقة المحسة لاطفال كما انه بخسدم عنصر القدرة .	
	٩ق	مرونه	- (جلوس طويل - مسك حبل - الذراعين اماما) محاولة دوران الذراعين مفردتين وهى ممسكه بالحبل للخلف .		
	٩ق	ساقه	- يبدأ التعرين برفع الذراعين للاعلى مع الضغط للخلف ثم يتدم دوران الذراعين .		
	٩ق	سرعه	- ساق التناع بين التلاميذ لانه يعينر من السابقات المحببة لديهم .		
لحزء لرئيسى	٣٤ق	انتقالية	- مراجعة على الانشطة لارباضبة .		
			التي تتناول الانشطة الفردية والانشطة الجماعية .		
			- عمل سباق فى دفع الجله بأستخدام الكرة لاطيه زنه ١ ك		
			- عمل سباق فى قذف القرص بأستخدام الكرة المعلقة .		
			- عمل سباق فى رمى الرمح بأستخدام الكوبله .		
			- أنشطة تطبيقية على هيئة مباريات .		
			فى كل من كره السله		
			الكره الطائيرة		
					يؤدى سباق التناع على هيئة مسابقات بين المجموعتين اى هى سباقات التناع التمهيدية

