



تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على بعض القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة وخفض القلق الاجتماعي لضعاف السمع

م.د/ شريف على جلال الدين

المخلص

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج للطلاقة الحركية في صورة العاب وذلك بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على بعض القدرات البدنية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة وخفض القلق الاجتماعي لضعاف السمع ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي ، تم اختيار مجتمع البحث من تلاميذ الصف (الرابع) بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بالزقازيق والبالغ عددهم (٣٦) تلميذ بالطريقة العمدية، واستنتج الباحث أن برنامج الطلاقة الحركية المقترح له تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة وخفض القلق الاجتماعي لضعاف السمع، ويوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج المقترح في مدارس الأمل (الصم وضعاف السمع) لما له من تأثير إيجابي على تحسن القدرات البدنية و المهارات الأساسية للسباحة وخفض القلق الاجتماعي ، وكذلك إجراء بحوث مماثلة على عينات مختلفة ومهارات حركية وسمات نفسية أخرى.

كلمات استدلايه

الطلاقة الحركية ، ضعاف السمع

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق





مقدمة ومشكلة البحث

تعد مشكلة الإعاقة السمعية مشكلة عالمية إذ لا يخلو منها أي مجتمع وهي بمثابة مشكلة حقيقية تعاني منها المجتمعات الإنسانية سواء كانت متقدمة أو نامية، وأن الاهتمام بهذه الفئة تعد من الدلائل على تقدم ورقي أي مجتمع من المجتمعات ، إذ نادت المجتمعات الدولية لحقوق الإنسان بمبادئ المساواة بين هؤلاء الأفراد ذوي الطاقات المعطلة مقارنة بالأسوياء وذلك بتوفير الرعاية النفسية والتربوية لهم، وتشكل حاسة السمع حجر الزاوية لتطوير السلوك الاجتماعي للفرد وتمكنه من فهم البيئة، إذ ان فقدان السمع ينجم عنه قصور في جوانب الشخصية المختلفة وهذا بدوره يضعف التواصل بين الفرد والبيئة ويؤثر على مزولة ضعاف السمع للعلاقات الاجتماعية والأنشطة الثقافية والرياضية. (١٩ : ٤٣١)

ويشير (إبراهيم الزهيدى ٢٠٠٣)(١) الى ان الإعاقة السمعية تؤثر على جميع جوانب النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي، وتحد من قدرته على المشاركة والتفاعل مع الآخرين ونقل من اندماجه في المجتمع، وبالتالي تعيق عملية التعليم، لذا يجب تقديم خدمات تعليمية تساعده في التغلب على المشكلات التي تواجهه في فهم البيئة. (١ : ١٧٦)

ويذكر (أمين الخولي، وأسامة راتب ١٩٩٨)(٥) أن برامج الطلاقة الحركية تعبر عن برنامج استخدام المهارات بدون أدوات على شكل ألعاب توافقية لها طابع التحدي والتنافس الفردي بهدف تحسين أداء الفرد لحركاته. فهذا النوع من البرامج يساعد الطفل في اكتساب القدرة على ادارة جسمه في المواقف الحركية بكفاءة، توافق، رشاقة، مرونة، اتزان، دقة وذلك بطريقة فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة. وفي هذا النوع من النشاط يواجه الطفل التحديات التي تدفعه الى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين القدرات والمهارات الحركية والتنسيق بينها فيما يسمى بالطلاقة الحركية، كما يجب الاهتمام بالمهارات الحركية للأطفال الصم والبكم وتنميتها حيث أن أدائها بانتظام يساعد على إدخال المرح والسرور والرضا ويرفع الكفاءة البدنية والنفسية لما لها من دور كبير في تحسين حالة الفرد. (٥ : ٢٤٠).

وتشكل ألعاب الطلاقة الحركية مجالا طيبا لاكتساب السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس من خلال محاولات التكرار التي يؤديها الطفل في مقابل تحدي الواجبات الحركية التي يقابلها في اللعب من خلال برامج الطلاقة الحركية كما إن ظروف العمل واللعب مع الزميل أو خلال جماعة في المدرسة تكسب الطفل الخصائص والصفات الاجتماعية المرغوبة كالتسامح وإنكار الذات





وتقدير الآخرين وهذه العمليات الاجتماعية والنفسية تسهم في تقدير الطفل لذاته مما يعمل على تحسين مفهوم الطفل عن نفسه. (٦ : ٣٧١).

وتعد القدرات البدنية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي، فالقدرات التي تعتمد على الكفاية الفسيولوجية تعرف بالقدرات البدنية وتشمل (القوة، السرعة، والتحمل، المرونة، التوازن، التوافق، الدقة الحركية، الرشاقة)، وتشير القدرات البدنية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والتسلق والرمي. وتكمن أهمية القدرات البدنية في أنها الوسيلة التي تمكن الفرد من أداء الحركات بكل ما تحتاجه من قوة وسرعة ومرونة وتوافق، وذلك من خلال الخصائص الوظيفية والحيوية للجسم. (١٦ : ٩٣)

يعتبر القلق الاجتماعي أحد أنماط الاضطرابات الانفعالية والسلوكية والمعرفية التي يعاني منها الكثير من فئة المعاقين سمعياً ويمكن تفسير ذلك على أساس أنه نقص في المهارات الحياتية الاجتماعية للفرد نتيجة الأفكار السلبية الهدامة التي تسيطر على تفكير المعاقين سمعياً. وقد يؤدي ارتفاع القلق الاجتماعي بين المعاقين سمعياً إلى اضطرابات نفسية أخرى كالعزلة، الاكتئاب، والشعور بالوحدة النفسية. فكلما زادت حدة الأفكار والمعتقدات السلبية لدى الفرد المعاق سمعياً كلما ازدادت الرغبة في الهروب والانسحاب والتجنب للمواقف الاجتماعية المثيرة أو الباعثة للقلق لديه وبالتالي فهو يعتمد إلى العزلة والانطواء والوحدة النفسية بعيداً عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. فلذلك تظهر مشكلة القلق الاجتماعي وخطورته كمشكلة اجتماعية تؤثر سلباً على أداء هذا الفرد في جميع الجوانب. (٢٦ : ٤٩)

ويرى "أسامة رياض" (٢٠٠٥م) (٣) أن السباحة من الرياضات التي تضيف سعادة نفسية بالغة عند ممارستها لها حيث تعطيهم شعوراً بالانتعاش وحرية الحركة وبدون أي خوف وفي جميع الاتجاهات (٣ : ٢١٨).

من خلال زيارات الباحث الميدانية للمدارس الابتدائية لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم) لاحظ الباحث وجود بعض القصور في مناهج التربية الرياضية المقدمة في هذه المرحلة مما يولد لديهم قصور في معظم القدرات البدنية والنفسية. فالأطفال ضعاف السمع يمكنهم أن يتعلموا الأنشطة والمهارات الحركية بنجاح سواء ان كانت الأنشطة فردية أو جماعية، فلذلك يجب الاهتمام بالتخطيط السليم لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لهذه الفئة والتي تساعدهم على الاندماج مع الآخرين. وانطلاقاً مما سبق فقد قام الباحث بإعداد برنامج للطلاقة الحركية أُرسي مائي يهدف إلى





معرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة وخفض القلق الاجتماعي للتلاميذ ضعاف السمع.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

وضع واقتراح برنامج للطلاقة الحركية أرضى مائي ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة وخفض القلق الاجتماعي للتلاميذ ضعاف السمع.

فروض البحث:

١. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة في اتجاه القياس البعدي.
٣. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في القلق الاجتماعي لضعاف السمع في اتجاه القياس البعدي.
٤. يوجد معدل تغير للقياسات البعدي عن القبلي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

Motor Fluency: الطلاقة الحركية:

استخدام المهارات بدون أدوات على شكل ألعاب توافقية لتحسين أداء الفرد لحركاته ويكسب الطفل القدرة على إدارة الجسم في المواقف الحركية بكفاءة من خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين المهارات الحركية والتنسيق بينها وزيادة الاتجاه نحو الأداء الجماعي. (٦: ٣٧٠).

Physical Abilities: القدرات البدنية:

"هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية من خلال التدريب والممارسة". (١٦: ٩٣).

Social Anxiety: القلق الاجتماعي:

هو عبارة عن خوف مستمر وملحوظ وقلق شديد لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العام حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق للنظر فيه من قبل الآخرين سواء كان ذلك





واقعيًا أو متخيلاً الحكم والتقييم السلبي من الآخرين عليهم أثناء المواقف الاجتماعية المختلفة ولذلك فإنهم يعانون الكدر والضيق. ويشعرون بالخزي والارتباك فيها. وتظهر عليهم أعراض جسدية مثل العرق والارتعاش واحمرار الوجه والصعوبة في الحديث. (١٤ : ٥٠)

ضعاف السمع: Hearing Impairment

هم أولئك الأشخاص الذين لديهم عجزاً أو نقصاً في حاسة السمع بدرجة لا تسمح بالاستجابة الطبيعية للأغراض التعليمية والتفاعل مع العاديين إلا من خلال استخدام بعض المعينات مثل السماع. (٩ : ٤١)

الدراسات السابقة:

أولاً: العربية

دراسة (أماني النجار ٢٠١٣) (٤) والتي تهدف إلى التعرف على "فاعلية برنامج علاجي قائم على أنشطة اللعب لتخفيف قلق المستقبل وأثره في تحسين مستوى الطموح لدى المراهقات الصغار ضعاف السمع"، واستخدمت المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٢٠) من المراهقات الصغار ضعاف السمع تتراوح أعمارهن من (١١-١٣) سنة وقد أسفرت نتائج البحث عن فاعلية البرنامج العلاجي القائم على أنشطة اللعب في خفض قلق المستقبل، ورفع مستوى الطموح لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقات الصغار ضعاف السمع.

دراسة (بريفان المفتي ٢٠١٣) (٨) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير منهج بالألعاب الحركية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ذوي الإعاقة السمعية في المرحلة الابتدائية"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي البعدي، وقد بلغ حجم العينة (١٢) تلميذ وتلميذة تتراوح أعمارهم من (٧-٨) سنوات من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي، وقد أشارت النتائج أن منهج الألعاب الحركية حقق تفوقاً في تنمية المهارات الحركية الأساسية لضعاف السمع.

دراسة (نبيل شاكر، خلدون محمد ٢٠١٢) (٢٢) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير الألعاب التعليمية بطريقة الدمج المكثف في اكتساب بعض المهارات الحركية بكرة السلة للتلاميذ الصم والبكم"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (١٨) تلميذاً من تلاميذ للصم والبكم تتراوح أعمارهم من (٩-١١) سنة، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التعليمية له تأثير إيجابي في اكتساب بعض المهارات الحركية الأساسية





بكرة السلة ، وأن طريقة الدمج المكثف لها أثر ايجابي في اكتساب بعض المهارات الحركية بكرة السلة من خلال توفير الوقت في التعلم وزيادة التكرارات.

دراسة (حسين بن زيدان ٢٠١١)(١٠) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير برنامج مقترح لأنشطة ألعاب الكرات على بعض القدرات الحركية والتكيف الشخصي لدى التلاميذ المعاقين سمعياً (٩- ١٢) سنة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن البرنامج المقترح لأنشطة ألعاب الكرات له أثر ايجابي على بعض القدرات الحركية (التوازن، التوافق الحركي) وكذلك التكيف الشخصي لدى التلاميذ المعاقين سمعياً (٩-١٢) سنة.

دراسة (محمد مباشر ٢٠٠٨)(٢٠) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير برنامج للتربية الحركية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية للتلاميذ ضعاف السمع في الكرة الطائرة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، قد بلغ حجم العينة (٢٠) تلميذ وتلميذه من الأطفال ضعاف السمع تتراوح أعمارهم من (٧-١٣) سنة، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية علي جميع متغيرات البحث البدنية والمهارية والمعرفية وفي تعليم منهاج الكرة الطائرة بالمرحلة الابتدائية بمدارس الأمل للضعاف السمع.

دراسة (صفاء زكي ٢٠٠٢)(١٣) والتي تهدف إلى التعرف على "مدى فاعلية برنامج يستخدم اللعب لتخفيف حدة السلوك الانطوائي لدى الأطفال ضعاف السمع"، واستخدمت المنهج التجريبي، قد بلغ حجم العينة (٢٨) تلميذ من الأطفال ضعاف السمع تتراوح أعمارهم من (٧-١٣) سنة، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي وفعال على خفض السلوك الانطوائي لدى الأطفال ضعاف السمع.

دراسة (أحمد العقاد ٢٠٠٢)(٢) التي تهدف الى التعرف على "تأثير الألعاب الصغيرة والقصة الحركية على القدرات الإدراكية الحركية والعزلة الاجتماعية لتلاميذ الصم والبكم"، استخدم المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٤٩) تلميذ، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن البرنامج المقترح له أثراً ايجابياً على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وخفض العزلة الاجتماعية لدى تلاميذ الصم والبكم.

ثانياً: الأجنبية

دراسة (دي كيجل وآخرون ٢٠١٠) (٢٥) والتي تهدف إلى "التحقق من صحة أساليب مختلفة لتقييم التوازن في الأطفال الذين يعانون من ضعف السمع والأطفال العاديون" ، واستخدم المنهج التجريبي ، وقد بلغ حجم العينة (٢٣) طفلاً يعانون من ضعف السمع الذين تتراوح أعمارهم بين (٦-٦)





(١٢) سنة ، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن هناك انخفاض معتدل فقط على العلاقات المتبادلة بين الأساليب المختلفة لتقييم التوازن.

دراسة (ابيزوفا وآخرون ، ٢٠١٠ Abyzova et al., (٢٤) والتي تهدف الى التعرف على "الجمباز الإيقاعي كوسيلة لتحسين القدرات التوافقية للأطفال ضعاف السمع"، استخدمت المنهج التجريبي، قد بلغ حجم العينة (٢٢) طفل، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن تمارين الجمباز الإيقاعي المستخدمة لها أثرٌ إيجابيا على تنمية القدرات التوافقية لدى الاطفال ضعاف السمع.

دراسة (جيرنس وآخرون ، ٢٠١١ Jernice et al., (٢٧) التي تهدف إلى "التحكم في التوازن للأطفال الذين لديهم ضعف السمع وبدون ضعف السمع في سنغافورة - دراسة حالة"، واستخدم المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة طفلان أحدهما يعاني من ضعف السمع والآخر طفل سوى سمعيا، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن برنامج التوازن المقترح يساعد الطفل ضعيف السمع والطفل الذي لا يعاني من ضعف السمع في تنمية التوازن وتطوير المهارات الحركية.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد خطة ومنهج البحث.
- تحديد جيد لإجراءات البحث.
- ضبط كافة المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث.
- الاستفادة من المعالجات الإحصائية المناسبة.
- مناقشة النتائج في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

إجراءات البحث:

المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي البعدي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة الأمل بالزقازيق والبالغ عددهم (٣٦) تلميذ بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد التلاميذ التي يقل سنهم عن (٩) سنوات وعددهم (٢) تلميذ، والتلاميذ التي يزيد سنهم عن (١٠) سنوات وعددهم (٢) تلميذ والتلميذات التي لا يمارسن التربية الرياضية نظرا لحالتهم الصحية وعددهم (٢) تلميذة ، فقد تحدد مقدار السمع لفئة ضعاف السمع في ضوء القراءات النظرية والدراسات السابقة من (٦٥-٩٠ ديسبل) وقد حصلت





الباحثة على درجة السمع الخاصة بالتلميذات من سجلات المدرسة، كما قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددها (١٢) تلميذ وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (١٨) تلميذ وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

المجتمع الكلى	مستبعدون	مجتمع البحث	عينة البحث	العينة الاستطلاعية
٣٦	٦	٣٠	١٨	١٢

وقام الباحث بإيجاد الاعتدالية بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء - درجة السمع - القدرات البدنية قيد البحث - القلق الاجتماعي) والجدول (٢) يوضح اعتدالية مجتمع.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	١٣٣.٧١	١٣٣	٣.٠٨	٠.٢٩
	الوزن	٣٩.٤٦	٣٩.٠	٢.٠٥	٠.٣٦
	السن	٩.٥٠	٩.٦٠	٠.٢٨	٠.٣٧-
	درجة السمع	٦٩.٤٢	٦٩.٠	٢.٧٣	٠.٢١
	مستوى الذكاء	٧٣.٣١	٧٣.٠	٣.٣٦	٠.٢٣
القدرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	٧١.٣١	٧١.٠	٢.٧٦	٠.٤٠
	القدرة العضلية للذراعين	٢.٢٢	٢.١٨	٠.٢٧	٠.٢١
	السرعة	١٠.٨٢	١١.٠	١.٣٦	٠.٧٠
	المرونة	٧.٧٧	٨.٠	١.٣١	٠.١٢
	التوازن الثابت	٢٢.٠٩	٢٢.٠	٢.٣٧	٠.١١-





التوازن المتحرك	عدد	١١.٤٩	١١.٠	١.٦٢	٠.٣٨
التوافق	ث	١٦.٤٣	١٦.٠	١.٣٠	٠.١٧
الرشاقة	ث	٩.٨٠	١٠.٠	١.٣٥	٠.٥٤
مجال ضعف المهارات الاجتماعية	درجة	١٧.٣٧	١٧.٠	١.٤٨	٠.٣٥
مجال ضعف التفاعلات الشخصية	درجة	١٢.٨٩	١٣.٠	١.٤٩	٠.١٩-
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣٠.٢٦	٣٠.٠	٢.٢٣	٠.٤٥

ويتضح من جدول (٢) ما يلي: أن قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٣٧، + ٠.٧٠) وهى تتحصر ما بين (+٣، -٣) مما يدل على أنها تتدرج تحت المنحنى الاعتمالي في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس للمسافات بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- أقماع بلاستيك لقياس الرشاقة.

٢- الاختبارات البدنية:

بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء في تحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات المناسبة التي تقيسها. ملحق (٤)
قامت الباحثة باختيار القدرات والاختبارات المناسبة لقياسها والتي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من رأى السادة الخبراء. وجدول رقم (٣) يوضح النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء وكانت على النحو التالي:





جدول (٣)

النسبة المئوية لرأى الخبراء في القدرات البدنية (ن = ١٠)

القدرات البدنية	الاختبارات التي تقيسها	رأى الخبراء
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	%٩٠
القدرة العضلية للذراعين	اختبار ثقل وزنه (٩٠٠ جم)	%٨٠
السرعة	اختبار الجري ٣٠ م	%٩٠
المرونة	اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	%٨٠
التوازن الثابت	اختبار الوقوف على قدم واحدة أطول فترة ممكنة	%٩٠
التوازن المتحرك	اختبار المشي على مقعد سويدي	%٨٠
التوافق	اختبار الجري على شكل (٨)	%٩٠
الرشاقة	اختبار الجري الزججاني	%٩٠

٣- المقاييس:

مقياس القلق الاجتماعي: إعداد وحيد مصطفى كامل. ملحق (٥)

وضع هذا المقياس وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٣) وهو يتكون من (٢٠) عبارة تقيس القلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع في بعدى مجال ضعف المهارات الاجتماعية ومجال ضعف التفاعلات الشخصية، وتقع الإجابة على العبارات في ثلاث مستويات هي (دائما، أحيانا، مطلقا)، وعلى هذا تكون الدرجة الكلية للمقياس ٤٠ درجة، هذا ويحدد المقياس ثلاث مستويات للقلق الاجتماعي على النحو التالي:

- قلق اجتماعي مرتفع من ٢٧-٤٠ درجة.
- قلق اجتماعي متوسط من ١٣-٢٦ درجة.
- قلق اجتماعي منخفض من صفر-١٢ درجة.

٤- مستوى الذكاء:

حصل علي الباحث من سجلات المدرسة.

ثانياً: الاستثمارات

- استمارة استطلاع رأى الخبراء في المهارات الأساسية للسباحة المناسبة لفئة ضعاف السمع حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لاختيار هذه





المهارات (٥ : ٨٣ - ٩٨) (٨ : ١٣ - ٣٩) (١٢ : ٦١ - ٧٤)، وبناءً عليه تم اختيار بعض المهارات الأساسية للسباحة وتم وضعها في استمارة لإستطلاع رأى الخبراء في هذه المهارات حيث حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر مرفق (٣)، جدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)

النسبة المئوية لرأى الخبراء في المهارات الأساسية للسباحة

ن = ١٠

المهارات الأساسية للسباحة	رأى الخبراء
مهارة التعود على الماء	٨٠%
مهارة التنفس	٩٠%
مهارة الطفو الأفقي على البطن والوقوف منه.	٨٠%
مهارة الطفو الأفقي على الظهر والوقوف منه.	٨٠%
مهارة الانزلاق على البطن	١٠٠%
مهارة الانزلاق على الظهر	١٠٠%

- استمارة استطلاع رأى الخبراء في التدريبات المكونة للبرنامج المقترح مرفق (٤) .
- استمارة تقييم مستوى الأداء: بعد تحديد الخبراء المهارات الأساسية للسباحة لضعاف السمع قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء مرفق (٧)، حيث تم التقييم عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس مرفق (٦)، وحددت الدرجة من عشرة درجات في كلا من القياس القبلي والقياس البعدي وفقا لآراء الخبراء مرفق (١) ثم قام الباحث بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل تلميذ.

٥- برنامج الطلاقة الحركية:

قام الباحث بوضع برنامج الطلاقة الحركية وعرضه علي الخبراء المتخصصين للوقوف علي مدي صلاحيته لتطبيق أو تعديل أو إضافة أو حذف ما يروونه مناسباً وذلك بهدف التعرف علي مدي تأثير الطلاقة الحركية علي بعض القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة وخفض القلق الاجتماعي لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي ضعاف السمع.

الأسس العلمية للبرنامج التعليمي المقترح:

- الاطلاع علي المراجع العلمية والبحوث السابقة في المجال.





- أخذ رأي السادة الخبراء في كل ما يختص بالبرنامج.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات واستعدادات عينة البحث.
- أن يتميز بالمرونة ويكون قابل للتطبيق العملي.
- مراعاة العمر الزمني لعينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية.
- أن يتوافر في البرنامج عوامل الأمن والسلامة.
- أن يحقق البرنامج الأهداف المرجوة منه.

محتوي البرنامج:

قامت الباحثة بتصميم برنامج الطلاقة الحركية المقترح لضعاف السمع وقد راعت أن يتناسب مع خصائص وميول واحتياجات العينة بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم ، وقد استعانت الباحثة باستخدام ألعاب توافقية تؤدي معظمها بشكل جماعي وذلك لتحقيق الهدف من البرنامج ، وان يكون للبرنامج تأثير مباشر علي تنمية بعض القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة ويقلل ذلك من القلق الاجتماعي لديهم ، كما روعي في البرنامج احتوائه علي الألعاب المحببة إلي نفوس عينة البحث وان تؤدي هذه الألعاب لخفض القلق الاجتماعي والميل إلي التجمع وان تكون خالية من التعقيد وتدخل البهجة والسرور عليهم ورفع الكفاءة البدنية والنفسية.

محتوي الوحدة التدريبية اليومية:

الإحماء:

الهدف منه تهيئة الجسم والعضلات للأداء والانتقال التدريجي لفترة التدريب الأساسية ويجب عدم إهمال هذه الفترة لمنع الإصابات ومدتها (١٠ دقائق) ثابتة في بداية كل وحدة تدريبية يومية.

الجزء الأساسي:

وهو من أهم فترات البرنامج لأنه يعمل علي تحقيق الهدف من البرنامج ومدته (٣٠ دقيقة) وتحتوي هذه الفترة علي مجموعة من الألعاب، وقد رأي الباحث استخدام الشرح المرئي لمحتويات البرنامج عن طريق النموذج والإشارات اليدوية التي تدرس لديهم في المدرسة مع الاتفاق علي علامات معينة للتوقف عند الإحساس بالخطر أثناء الممارسة.

الختام:

الهدف منها عودة الجسم وأجهزته إلي الحالة الطبيعية بالتدرج ومدتها (٥ دقائق) ثابتة في نهاية كل وحدة تدريبية يومية.





الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٢) تلميذ تم اختيارهم عشوائيا من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٨/٩/٢٠١٤ إلي ٩/١٠/٢٠١٤ وذلك للتعرف على:

- مدي ملائمة الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث
- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة
- تدريب المساعدين علي كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات
- التأكد من مناسبة برنامج الطلاقة الحركية (ارضى -مائي) المعد لعينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

أ- الاختبارات البدنية:

أولاً: الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبار عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام الفروق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الصدق للاختبارات البدنية (ن = ١٢)

قيمة (ت)	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		القدرات البدنية
	ع	م	ع	م	
٢.٩٥	٢.٤٠	٧٣.١٧	١.٨٧	٦٩.٥٠	القدرة العضلية للرجلين
٤.٠٦	٠.١٧	٢.٣٧	٠.١٠	٢.٠٥	القدرة العضلية للذراعين
٤.٧٩	١.٠٣	١٢.٣٣	٠.٧٥	٩.٨٣	السرعة
٤.٢٤	٠.٨٢	٨.٦٧	٠.٠٠.٨٢	٦.٦٧	المرونة
٤.٦٦	١.٢٦	٢٤.٠	١.٢١	٢٠.٦٧	التوازن الثابت
٢.٣٨	١.٣٧	١٢.٣٣	١.٠٣	١٠.٦٧	التوازن المتحرك
٣.٥١	١.٠٣	١٧.٦٧	٠.٧٥	١٥.٨٣	التوافق
٣.٣١	٠.٨٢	١٠.٦٧	٠.٧٥	٩.١٧	الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٠ وعند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٠).





يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في القدرات البدنية وفي اتجاه الربيع الأعلى، مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest، وذلك لحساب معامل الارتباط والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ١٢)

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		القدرات البدنية
	ع	م	ع	م	
٠.٩٢	٢.٥٣	٧١.٢٥	٢.٨١	٧١.٣٣	القدرة العضلية للرجلين
٠.٩٥	٠.٢٢	٢.١٦	٠.٢٣	٢.١٧	القدرة العضلية للذراعين
٠.٦٨	١.٣١	١٠.٩٢	١.٥٤	١١.٠٠	السرعة
٠.٨٨	١.٤٨	٨.٠٠	١.٤٧	٧.٨٣	مرونة
٠.٩٣	٢.١٥	٢٢.٤٢	٢.٢٢	٢٢.٢٥	التوازن الثابت
٠.٩١	١.٧٨	١١.٦٧	١.٦٨	١١.٩٢	التوازن المتحرك
٠.٨٢	١.٢٩	١٦.٧٥	١.٣٧	١٦.٦٧	التوافق
٠.٧٨	١.٠٤	١٠.٠٠	١.١١	٩.٨٣	الرشاقة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٠ وعند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٥٧٦)

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

ب- مقياس القلق الاجتماعي:

أولاً: الصدق

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لمقياس القلق الاجتماعي قيد البحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين درجات البعد الذي تنتمي إليه،





كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس والجداول (٦)، (٧) توضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق الاجتماعي

قيد البحث والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٢)

الأبعاد			
مجال ضعف التفاعلات الشخصية		مجال ضعف المهارات الاجتماعية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨١	٣	٠.٦٩	١
٠.٧٢	٤	٠.٧٤	٢
٠.٧٥	٩	٠.٧٢	٥
٠.٦٩	١٠	٠.٦٨	٦
٠.٧٣	١١	٠.٦٦	٧
٠.٧٦	١٤	٠.٧٧	٨
٠.٨٠	١٥	٠.٧٣	١٢
٠.٧١	١٧	٠.٧٥	١٣
٠.٧٨	١٨	٠.٧٠	١٦
٠.٧١	٢٠	٠.٦٩	١٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٠ وعند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

ويتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل

عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، الأمر الذي يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢)

أبعاد مقياس القلق الاجتماعي	مجال ضعف المهارات الاجتماعية	مجال ضعف التفاعلات الشخصية
	-	
		مجال ضعف المهارات الاجتماعية





-	٠.٦٨	مجال ضعف التفاعلات الشخصية
٠.٨١	٠.٧٩	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٠ وعند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦.

ويتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل درجة كل بعد من أبعاد مقياس القلق الاجتماعي قيد البحث والدرجة الكلية للمقياس، الأمر الذي يشير إلى مقياس القلق الاجتماعي على درجة مقبولة من الصدق.
ثانياً: الثبات:

قام الباحث بإيجاد الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test & Retest، بفواصل زمنية قدره أسبوعين على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد تم التطبيق يوم الأحد الموافق ٢٨ / ٩ / ٢٠١٤ وإعادة التطبيق يوم الخميس الموافق ٩ / ١٠ / ٢٠١٤ و جدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس القلق الاجتماعي (ن = ١٢)

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		أبعاد مقياس القلق الاجتماعي
	ع	م	ع	م	
٠.٧٧	١.٢٤	١٧.٠٨	١.٤٤	١٦.٩٢	مجال ضعف المهارات الاجتماعية
٠.٨٦	١.٤٤	١٢.٩٢	١.٥٤	١٣.٠٠	مجال ضعف التفاعلات الشخصية
٠.٨٧	٢.٣٧	٣٠.٠٠	٢.٤٧	٢٩.٩٢	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٠ وعند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٥٧٦)

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

التجربة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٢٩/٢/٢٠١٦ إلى ١/٣/٢٠١٦ لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (القدرات البدنية - بعض المهارات الأساسية للسباحة - القلق الاجتماعي).





تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج (الطلاقة الحركية ارضى -مائي) المقترح في الفترة من ٢/٣/٢٠١٦ إلى ٩/٥/٢٠١٦ علي العينة الأساسية لمدة شهرين بواقع (٨) أسابيع، وعدد (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع خلال اليوم الدراسي بزمان (٤٥ دقيقة) مقسمة إلي (١٠ دقائق إحماء - ٣٠ دقيقة الجزء الأساسي-٥ دقائق ختام)، وقد قام الباحث بتثبيت الزمن طول فترة البرنامج.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ١٠/٥/٢٠١٦ الي ١١/٥/٢٠١٦ علي عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وفقا للترتيب التالي (القدرات البدنية -بعض المهارات الأساسية للسباحة -القلق الاجتماعي) مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط- اختبار (ت) - معدل التغير).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في بعض القدرات البدنية لضعاف السمع

(ن=١٨)

القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق	ع ف	قيمة "ت"
٧١.٣٩	٩٤.٤٤	٢٣.٠٥	٧.١٧	١٣.٦٥
٢.٢٣	٣.٢٧	١.٠٤	٠.٢١	٢١.٠٠
١٠.٨٩	٧.٨٣	٣.٠٥٦	١.٠٦	١٢.٢٨
٧.٦٧	٥.٧٢	١.٩٤	١.٢١	٦.٨١
٢٢.١١	٢٥.٦١	٣.٥٠	١.٦١	٩.١٨





١١.٧٨	٠.٨٤	٢.٣٣	٩.١١	١١.٤٤	التوازن المتحرك
٢٥.٠٦	٠.٩٢	٥.٤٤	١٠.٩٤	١٦.٣٩	التوافق
١٧.٢٢	٠.٧٣	٢.٩٤	٦.٩٤	٩.٨٩	الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٧ وعند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠
يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لضعاف السمع في اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للسباحة (ن=١٨)

المهارات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت
مهارة التعود على الماء	٠.٠	٧	٧	١.١٣	٢١.٤٩
مهارة التنفس	٠.٠	٦.٨٣	٦.٨٣	١.٠٥	٢٢.٥١
مهارة الطفو الأفقي على البطن والوقوف منه	٠.٠	٦.٩٥	٦.٩٥	٠.٨١	٢٩.٣
مهارة الطفو الأفقي على الظهر والوقوف منه	٠.٠	٦.٧١	٦.٧١	٠.٥٨	٣٩.٩١
مهارة الانزلاق على البطن	٠.٠	٦.٧١	٦.٧١	٠.٩٤	٢٤.٧١
مهارة الانزلاق على الظهر	٠.٠	٦.٧٩	٦.٧٩	١.١٦	٢٠.٣٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٧ وعند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠
يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للسباحة لضعاف السمع في اتجاه القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القلق الاجتماعي لضعاف السمع (ن=١٨)

القلق الاجتماعي	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	ع ف	قيمة "ت"
مجال ضعف المهارات الاجتماعية	١٧.٣٩	١١.٢٢	٦.١٧	٠.٩٢	٢٨.٣٣
مجال ضعف التفاعلات الشخصية	١٣.٠٠	٦.٧٨	٦.٢٢	١.٠٠	٢٦.٣١
الدرجة الكلية للمقياس	٣٠.٣٩	١٨.٠٠	١٢.٣٩	١.٦٥	٣١.٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٧ وعند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠





يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القلق الاجتماعي لضعاف السمع في اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٢)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات البدنية والقلق الاجتماعي و المهارات الأساسية للسباحة لضعاف السمع

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير %
القدرات البدنية			
القدرة العضلية للرجلين	٧١.٣٩	٩٤.٤٤	٣٢.٢٩
القدرة العضلية للذراعين	٢.٢٣	٣.٢٧	٤٦.٦٤
السرعة	١٠.٨٩	٧.٨٣	٢٨.١٠
المرونة	٧.٦٧	٥.٧٢	٢٥.٤٢
التوازن الثابت	٢٢.١١	٢٥.٦١	١٥.٨٣
التوازن المتحرك	١١.٤٤	٩.١١	٢٠.٣٧
التوافق	١٦.٣٩	١٠.٩٤	٣٣.٢٥
الرشاقة	٩.٨٩	٦.٩٤	٢٩.٨٣
مهارة التعود على الماء	٠.٠	٧	%٧
مهارة التنفس	٠.٠	٦.٨٣	%٦.٨٣
مهارة الطفو الأفقي على البطن والوقوف منه	٠.٠	٦.٩٥	%٦.٩٥
مهارة الطفو الأفقي على الظهر والوقوف منه	٠.٠	٦.٧١	%٦.٧١
مهارة الانزلاق على البطن	٠.٠	٦.٧١	%٦.٧١
مهارة الانزلاق على الظهر	٠.٠	٦.٧٩	%٦.٧٩
القلق الاجتماعي			
مجال ضعف المهارات الاجتماعية	١٧.٣٩	١١.٢٢	٣٥.٤٨
مجال ضعف التفاعلات الشخصية	١٣.٠٠	٦.٧٨	٤٧.٨٥
الدرجة الكلية للمقياس	٣٠.٣٩	١٨.٠٠	٤٠.٧٧





يتضح من جدول (١٢) تفاوت نسبة تحسن مجموعة البحث في القياسات البعدية عن القبلية في القدرات البدنية وبعض مهارات الحركات الأرضية والقلق الاجتماعي لضعاف السمع، فقد تراوحت نسب التحسن ما بين (١٥.٨٣ - ٤٦.٦٤%)، (١٢٩.٣٣ - ١٤٧.٠٦%)، (٣٥.٤٨ - ٤٧.٨٥%)، على التوالي.

ثانياً: مناقشة النتائج

تشير نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في بعض القدرات البدنية قيد البحث.

ويرجع الباحث التحسن الحادث في بعض القدرات البدنية إلى قدرة برنامج الطلاقة الحركية المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية حيث أن الألعاب المستخدمة في البرنامج قد ساعدت على تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين وتنمية الرشاقة وزيادة الإحساس بالاتجاه وزيادة القدرة على الاتزان سواء كانت أثناء الثبات أو الحركة كما ساعد بدرجة كبيرة على تنمية التوافق الحركي والمرونة وزيادة إحساس الفرد بالوضع والمكان الذى يتحرك فيه.

كما يرجع الباحث ذلك إلى أن الطلاقة الحركية التي تتمثل في التمرينات النظامية والتمرينات الحرة بدون أدوات وفي شكل مسابقات وتمرينات طبيعية كالزحف والتزحلق والتعلق وتمرينات الوثب والقفز والرفع وتمرينات التوازن مما جعلتهم يشعرون بالسرور والسعادة وحرية الحركة وتغلبهم على الخوف وتنمية الإحساس الحركي والتدرج في الأداء والتناوب بين سرعة وسهولة التمرين مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة والجرأة والثقة بالنفس والعمل الجماعي والتنمية البدنية والمهارية والنفسية.

ويشير (أمين الخولي وأسامة راتب ٢٠٠٩) (٦) إلى أن أنشطة الطلاقة الحركية المتمثلة في حركات براعة الاتزان وحركات تقليد الحيوانات وحركات البراعة الفردية ومع الزميل وغيرها قد يتيح للطفل ضعيف السمع أكثر من استجابة حركية مناسبة للمشكلة الحركية، من خلالها قد يكتشف امكانياته وقدراته الحركية ويحاول بعدة طرق مختلفة أن ينتقى من حركاته السابقة ما يناسب الموقف الجديد. (٦ : ٣٧١)

وتتفق نتائج هذه الدراسة في التأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية على هذه الفئة مع دراسة كلاً من (حسين بن زيدان ٢٠١١) (١٠)، محمد مباشر ٢٠٠٨) (٢٠)، أحمد العقاد ٢٠٠٢) (٢)، ابيزوا وآخرون، A Byzova et al., ٢٠١٠) (٢٤)) إلى أن البرامج والأنشطة الرياضية وأشكالها المتعددة يكون لها أثر إيجابي في التقدم والارتقاء بهذه الفئة كما أنها تساعد على حل مشاكلهم البدنية والنفسية.





وهذا يحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي لضعاف السمع".
يتضح من جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (محمد مباشر ٢٠٠٨ (٢٠)، بريفان المفتي ٢٠١٣ (٨)، نبيل شاكر وخلدون ابراهيم ٢٠١٢ (٢٢)، جيرنس وآخرون Jernice et al., ٢٠١١ (٢٧)) على أن البرامج التعليمية تساعد هذه الفئة على تعلم وتحسين الأداء في الأنشطة الرياضية المتعلمة.
كما يرجع الباحث هذا التقدم الحادث في بعض في المهارات الأساسية للسباحة إلى برنامج الطلاقة الحركية ارضى المائي المقترح وما يحتويه من ألعاب تساعد على الإحساس بالرضا والارتياح والسلوك الجماعي والمرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس كما أنها تغرس الاحترام والصداقة بين التلاميذ وسرعة وسهولة التعلم والأداء.

وفى هذا الصدد يشير (أمين الخولي وأسامة راتب ٢٠٠٩ (٦)) إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي حيث يتحرر الطفل من مشكلاته ويتحول إلى طفل أكثر تحرراً وتلقائية وتوافقاً.
وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (ايلين فرج ٢٠٠٢ (٧): ٢٩٣) إلى أن الطلاقة الحركية تعمل على تنمية وتطوير أداء المتعلم للمهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد ميله نحو ممارسة النشاط الرياضي والارتقاء بمستواه وقدراته.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني وهو ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة في اتجاه القياس البعدي لضعاف السمع".
ويشير جدول (١١) إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مقياس القلق الاجتماعي.

و يرجع الباحث التقدم الحادث في مقياس القلق الاجتماعي إلى برنامج الطلاقة الحركية المقترح المكون من مجموعة من الألعاب التي تؤدي بشكل أداء جماعي في بعض التمرينات مما يساعد على الشعور بالبهجة كما أن الأداء بصورة جماعية كان له أثر على خفض القلق الاجتماعي وزيادة الإحساس بالتمسك والانتماء للجماعة من خلال التعاون والمشاركة في الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من (أماني النجار ٢٠١٣ (٤)، حسين بن زيدان ٢٠١١ (١٠)، أحمد العقاد ٢٠٠٢ (٢)، صفاء زكى ٢٠٠٢ (١٣)) إلى أن الأنشطة الرياضية بما





تحتويه من برامج ترويحية وتعليمية وبرامج ألعاب تساعد على تحسين وارتقاء الجوانب النفسية لهذه الفئة.

كما تتفق أيضا هذه النتائج مع ما أشار إليه (أسامة رياض، ناهد أحمد (٢٠٠١)(٣) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لهذه الفئة لها فائدة كبيرة حيث يزيد من شعوره بالمودة والألفة وزيادة الثقة بالنفس وقدرتهم على التفاعل الايجابي مع الآخرين.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثالث وهو ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في خفض القلق الاجتماعي لضعاف السمع في اتجاه القياس البعدي".

بينما تشير نتائج جدول (١٢) إلى أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية والتي نستدل منها على ان القياسات البعدية قد زادت عن القياسات القبلية في بعض القدرات البدنية في تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة ومقياس القلق الاجتماعي قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٥.٨٣ - ٤٦.٦٤%)، (١٢٩.٣٣ - ١٤٧.٠٦%)، (٣٥.٤٨ - ٤٧.٨٥%)، على التوالي.

و يرجع الباحث هذه الزيادة الى أنها بمثابة انعكاس لبرنامج الطلاقة الحركية الأرضي المائي المقترح وما يحتويه من ألعاب تثير لديهم المتعة والتشويق وتسهم بشكل كبير في تنمية مختلف القدرات البدنية وكذلك جذب الاهتمام لممارسة المهارات الحركية. وتكسب الطفل الخصائص والصفات الاجتماعية المرغوبة كالتسامح وانكار الذات وتقدير الاخرين وهذه الصفات الاجتماعية والنفسية تسهم في تقدير الطفل لذاته مما يعمل على تحسين مفهوم الطفل عن نفسه وخفض القلق الاجتماعي لديه (١١ : ١٨٨) (٦ : ٣٧١)

وتؤكد (نبيلة خليفة وآخرون ٢٠٠٣)(٢١) الى أن تعليم الحركات الأساسية في صورة ألعاب ومسابقات يعد مدخلا لتأسيس الأطفال والمبتدئين ليس فقط في الجوانب المهارية والبدنية ولكن أيضا في الجوانب النفسية والاجتماعية والعادات البدنية مدى الحياة. (٢١ : ٤٥)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من (أمانى النجار ٢٠١٣)(٤)، حسين بن زيدان (٢٠١١)(١٠)، أحمد العقاد ٢٠٠٢(٢)، محمد مباشر ٢٠٠٨(٢٠)، بريفان المقتي ٢٠١٣(٨)، نبيل شاکر وخذون إبراهيم ٢٠١٢(٢٢)، جيرنس وآخرون Jernice et al., ٢٠١١(٢٧)) إلى أن الأنشطة الرياضية بما تحتويه من برامج ترويحية وتعليمية وبرامج ألعاب تساعد على تحسين بعض القدرات والصفات البدنية والمهارية والارتقاء بالجوانب النفسية لهذه الفئة.





وهذا يحقق صحة الفرض الرابع الذى ينص على " يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي".

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث المستخدم وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصل الباحث الى الإستخلاصات الآتية:

- ١- برنامج الطلاقة الحركية الأرضي المائي المقترح له تأثير ايجابي على تنمية بعض القدرات البدنية لضعاف السمع.
- ٢- برنامج الطلاقة الحركية الأرضي المائي المقترح له تأثير ايجابي على تعلم بعض مهارات السباحة الاساسية لضعاف السمع.
- ٣- برنامج الطلاقة الحركية الأرضي المائي المقترح له تأثير ايجابي على خفض القلق الاجتماعي لضعاف السمع.

ثانياً: التوصيات

في حدود هذه الدراسة وانطلاقاً من نتائجه يوصى الباحث بما يلي:

- ١- استخدام برنامج الطلاقة الحركية المقترح وتنفيذه في مدارس الأمل للصم والبكم وضعاف السمع لما لها من تأثير ايجابي على تحسين القدرات البدنية و المهارات الأساسية للسباحة وخفض القلق الاجتماعي.
- ٢- عقد دورات تدريبية للقائمين بتدريس مادة التربية الرياضية للتعرف على استخدام نظام الإشارات اليدوية المختلفة وتوحيد استعمالها في مدارس الصم والبكم.
- ٣- زيادة الاهتمام بهذه الفئة من التلاميذ وإعداد برامج حركية مناسبة لهم.
- ٤- إجراء بحوث مماثلة على عينات مختلفة ومهارات حركية وسمات نفسية أخرى.

المراجع

أولاً: العربية:

- ١- إبراهيم عباس الزهيدي (٢٠٠٣): "تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم: اطار فلسفي وخبرات عالمية"، دار الفكر العربي، القاهرة.





- ٢- أحمد محمد العقاد (٢٠٠٢): "تأثير الألعاب الصغيرة والقصة الحركية على القدرات الإدراكية الحركية والعزلة الاجتماعية للتلاميذ الصم والبكم"، بحث منشور بمجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد ٢٥، العدد ٦٠، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ٣- أسامة رياض، ناهد أحمد عبدالرحيم (٢٠٠١): "القياس والتأهيل الحركي للمعاقين"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أماني محمد النجار (٢٠١٣): "فعالية برنامج علاجي قائم علي أنشطة اللعب لتخفيف قلق المستقبل وأثره في تحسين مستوى الطموح لدى المراهقات الصغار ضعاف السمع"، مجلة كلية التربية بنها، العدد ٩٤، العدد الأول.
- ٥- أمين أنور الخولي، وأسامة كامل راتب (١٩٩٨): "التربية الحركية للطفل"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أمين أنور الخولي، وأسامة كامل راتب (٢٠٠٩): "التربية الحركية للطفل"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- إلين وديع فرج (٢٠٠٢): " خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٨- بريغان عبد الله المفتي (٢٠١٣): " تأثير منهج بالألعاب الحركية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ذوي الإعاقة السمعية في المرحلة الابتدائية"، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد ٢.
- ٩- حسين أحمد عبد الرحمن التهامي (٢٠٠٦): "تربية الأطفال المعاقين سمعيا في ضوء الاتجاهات العالمية المعاصرة"، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٠- حسين بن زيدان (٢٠١١): "تأثير برنامج مقترح لأنشطة ألعاب الكرات على بعض القدرات الحركية والتكيف الشخصي لدى التلاميذ المعاقين سمعيا (٩-١٢) سنة"، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، العدد ٧٠.
- ١١- زكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة (٢٠٠٢): " طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الأول أساسيات في تدريس التربية الرياضية"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٢- سالم أحمد بنى حمدان (٢٠١٢): "الجمباز الفني من الألف الى الياء"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.





- ١٣- صفاء عبدالعزيز زكى (٢٠٠٢): "مدى فاعلية برنامج يستخدم اللعب لتخفيف حدة السلوك الانطوائي لدى الأطفال ضعاف السمع"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ١٤- طه عبدالعظيم حسين (٢٠٠٩): "استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي"، ط١، دار الفكر، عمان.
- ١٥- عادل عبد البصير على (٢٠٠٤): "الجمباز الفني (بنين- بنات)"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ١٦- عبدالحميد شرف (٢٠٠٥): "التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق"، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- عدلي حسين بيومي (١٩٩٨): "المجموعة الفنية في الحركات الأرضية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- عزيزة محمود سالم، عزيزة عبدالرحمن (١٩٩٨): "رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق"، مكتبة عين شمس، القاهرة، د.ت.
- ١٩- مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٣): "مناهج تعليم ذوى الاحتياجات الخاصة في ضوء متطلباتهم الانسانية والاجتماعية والمعرفية"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٠- محمد فتحي مباشر (٢٠٠٨): "تأثير برنامج للتربية الحركية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية للتلاميذ ضعاف السمع في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢١- نبيلة خليفة، سهير لبيب فرج، ناريمان الخطيب (٢٠٠٣): "الأسس النظرية والتطبيقية في الجمباز الفني"، كلية التربية الرياضية بنات، الجزيرة، جامعة حلوان.
- ٢٢- نبيل محمود شاكر، خلدون إبراهيم محمد (٢٠١٢): "تأثير الألعاب التعليمية بطريقة الدمج المكثف في اكتساب بعض المهارات الحركية بكرة السلة للتلاميذ الصم والبكم"، مجلة الفتح، العدد ٥١.
- ٢٣- وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٣): "علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع"، مجلة أطفال الخليج، مركز دراسات وبحوث المعوقين.
- ثانيا: الأجنبية:





- ٢٤- **Abyzova T.V., Akatova A.A., Legotkin A.N., (٢٠١٠):** "Rhythmic gymnastics as a way to improve coordinating abilities of hearing-impaired children", Theory and Practice of Physical Culture, <http://www.teoriya.ru/ru/node/٢١٤٩>
- ٢٥- **De Kegel A., Dhooge I., Peersman W., Rijckaert J., Baetens T., Cambier D. and Van Waelvelde H. (٢٠١٠):** "Construct validity of the assessment of balance in children whoa developing typically and in children with hearing impairments"; Physical Therapy, ٩٠, ١٧٨٣-١٧٩٤.
- ٢٦- **Kusche N. (٢٠٠٦):** "Putting theory into practice", Journal of Physical Education, ٧١, ٤٤-٥٧.
- ٢٧- **Jernice T. S. Y., Nonis K.P., Yi C. J., (٢٠١١):** "The balance control of children with and without hearing impairment in Singapore – A case study, The International Journal of Special Education, ٢٦, ٢٦٠-٢٧٥.

