



## فعالية برنامج تدريبي قائم على التعلم المدمج فى تطوير بعض المتغيرات البدنية ودعم تقدير الذات لمهارة الركلة الامامية ( FRONT KICK ) لذوى الإعاقة السمعية للاعبى الكيك بوكسينج

أ.م.د/ حسن محمد حسن علي

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الماية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ / ماهر أحمد السيد أحمد

### ملخص البحث

تهدف الدراسة الى إعداد فيلم توضيحي لتعليم مهارة الركلة الامامية ( Front Kick ) لدى لاعبي الكيك بوكسينج من ذوى الاعاقة السمعية . التعرف على فعالية برنامج مقترح تدريبي قائم على التعليم المبرمج لدى لاعبي الكيك بوكسينج لتنمية مهارة الركلة الامامية ( Front Kick ) وتقدير الذات لذوى الإعاقة السمعية على عينه قوامها ١٠ لاعبين لمدة ١٠ اسابيع وكانت اهم النتائج ان البرنامج المقترح التدريبي باستخدام التعليم المدمج أسهم فى تعلم مهارة الركلة الامامية وتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينج ذوى الاعاقة السمعية - إن البرنامج المقترح التدريبي باستخدام التعليم المدمج أسهم فى دعم تقدير الذات لدى لاعبي الكيك بوكسينج ذوى الإعاقة السمعية. ثانياً: التوصيات : تدريب طلاب الجامعة على استخدام طرق التدريب التى تعتمد على التدريب المدمج ، الاستعانة باستخدام التدريب على أساسيات الكيك بوكسينج لتنمية التوافق تجاه تقدير الذات لذوى الاعاقة السمعية ،إعداد دورات تدريبية لمدربي الكيك بوكسينج لفهم خصائص ذوى الاعاقة السمعية ومتطلباتهم وذلك أثناء ممارسة رياضة الكيك بوكسينج -إعداد خريجي كليات التربية فى تخصص الكيك بوكسينج لطرق التعامل مع ذوى الإعاقة السمعية.

### الكلمات الاستدلالية :

فعالية ، التعليم المدمج ، الكيك بوكسينج





## المقدمة ومشكلة البحث

أسهمت كل التطورات في الألفية الحالية إلى استخدام تقنيات والمستحدثات التكنولوجية في جميع المجالات ، وخاصة في المجال الرياضي، وأصبح لها أثر واضح في وضع البرامج ومتابعة اللاعبين وتنمية مهاراتهم، لكن هذا التطور المستحدث لم يغني عن استخدام الطرق التقليدية التي تعتمد على التواصل المباشر بين المتدرب والمدرّب، مما أدى إلى ظهور التعلم المدمج الذي يحدث التكامل بينهما، والذي يمكن إستخدمة عبر استخدام (التلفون المحمول، والكمبيوتر ، وكذلك محركات البحث على مواقع الانترنت ..)، والذي أسهم بدوره في إنتشار إستخدامها في تنفيذ الكثير من البرامج التدريبية في جميع الألعاب، وخاصة رياضة الكيك بوكسينج

رياضة الكيك بوكسينج هي فن قتالي عسكري عالمي ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية ويشتمل علي لكمات الملاكمة وركلات الكاراتيه وتقام مباريات هذا الأسلوب علي حلبة كحلبة الملاكمة ومن عدة جولات متتالية تتدرج من ٣,٥,٧,١٢,١٥ جولة وتعتمد الضربة القاضية لإنهاء النزال أو عدد النقاط، ويلبس اللاعبون قفازات الملاكمة و واقياً للأسنان والقدمين وواقياً للخصية ويكون اللاعب عاري الصدر كالملاكم ومرتدياً لبس لاعب الكاراتيه في أسفل جسمه و هو ما يعني أنه ملاكم في يديه ولاعب كاراتيه في رجليه و يجب علي اللاعب أن يقوم بأداء ثمان ركلات في الجولة الواحدة وزمن الجولة (٢ق) ودقيقة راحة بين (٥ : ٤)

وأصبحت رياضة الكيك بوكس مستقلة بذاتها تمتلك فلسفتها واستراتيجيتها الخاصة ، والتي تقوم على بناء القدرات (الجسدية و الشخصية و الذهنية والنفسية وغيرها ) لممارستها وتنمية الثقة بالنفس وأيضاً تقدير الذات، وهي رياضة قد أسست لكي يمارسها جميع أطراف المجتمع على حد سواء ما بين العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة.

وتعد ممارسة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة والبرامج الرياضية ذو أهمية لهم ولذويهم وللمجتمع ، فهي تسهم في تعزيز الجوانب الشخصية والبدنية والنفسية والاجتماعية ، وتحدث فرقاً كبيراً في حياتهم. وتعد الاعاقة السمعية من الاعاقات التي تحتاج الى ممارسة رياضة تتسم بتنمية قدراتهم الذهنية والبدنية وتمنحهم قدره على تقدير الذات لانفسهم وللبيئة المحيطة لهم فتقدير الذات له أثر عميق هلى جميع جوانب حياتنا ، فهو يؤثر على مستوى أدائنا فى العمل وعلى الطريقة التى نتفاعل بها مع الناس وفى قدرتنا على التأثير على الآخرين (٧ : ٣)





ويرى سعيد عبد الله وديبس (١٩٩٣) أن الذات هي المحور الرئيسي في الشخصية ، وأن لها أهمية كبرى في تحديد سلوك الفرد ودرجة تكيفه ، وتعد الذات - من وجهة نظره - نتاجاً للتفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين الإيجابية أو السلبية دوراً كبيراً في تحديد مفهوم الذات لدى الفرد (٦ : ٢٣٥)

وتعد الإعاقة السمعية من العوامل ذات الإنعكاسات السلبية على شخصية المعوق وقدرته على التكيف مع المجتمع ، وبالتالي نظرته إلى نفسه ، وقدراته على أساس معتقداته نحو إعاقته ، ومدى تأثيرها في حياته ، ويشير القريطي ( ٢٠٠١ ) إلى أن المعوقين سمعياً أكثر عرضة للضغوط النفسية والقلق وإنخفاض مفهوم الذات ، بالإضافة إلى أنهم أكثر عرضة لنوبات الغضب ، وذلك بفعل الصعوبات التي يواجهونها في التعبير عن مشاعرهم، ولقد إهتم العلماء بأهمية مفهوم الذات على النمو النفسي للفئات الخاصة ، بما في ذلك الإعاقة السمعية ، لكونه يمثل حجر الأساس في تكوين شخصياتهم ، ومؤشراً بارزاً على صحتهم النفسية.\*

و يتطلب ذلك تدريب ذوي الإعاقة السمعية إلى كيفية دعم تقدير الذات لديهم، باستخدام التعليم المدمج، والإستفادة من مميزاتة، بعدم وضعهم في مواجه قد تشعرهم بالخلج في توجيه الاسئلة الكثيره، إذا تطلب الأمر أثناء تدريبهم على مهاره الركلة الامامية، وتكسبهم طرق تعلم جديده تكسبهم الثقة بأنفسهم لدعم تقديرهم لأنفسهم ( ٣ : ١٢٥ ) .

### أهداف البحث:

١. إعداد فيلم توضيحي لتعليم مهاره الركلة الامامية (Front Kick) لدى لاعبي الكيك بوكسينج من ذوي الاعاقة السمعية.
٢. التعرف على فعالية برنامج مقترح تدريبي قائم على التعليم المبرمج لدى لاعبي الكيك بوكسينج لتنمية مهاره الركلة الامامية ( Front Kick ) وتقديرالذات لذوي الإعاقة السمعية .

### تساؤلات الدراسة:

١. هل توجد فروق ذات دل\*الة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لفعالية البرنامج التدريبي المقترح القائم على التعليم المدمج في تعلم الركلة الامامية (Front Kick) بعض المتغيرات البدنية لذوي الاعاقة السمعية للاعب الكيك بوكسينج؟





٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القاييس القبلي والبعدي فى دعم تقدير الذات للبرنامج التدريبي المقترح القائم على التعليم المدمج لذوى الاعاقة السمعة للاعبى الكيك بوكسينج ؟

### أهمية البحث :

١. تدريب ذوى الاعاقه السمعية على مهاره الركلة الامامية Front Kick.
٢. تنميه الثقة بالنفس لذوى الاعاقه السمعية .
٣. مسايره للإتجاهات العالمية المعاصره فى الاهتمام بتقديم التعليم المدمج لكل فئات المجتمع وخاصة ذوى الاعاقه السمعية .
٤. مسايره للإتجاهات العالمية المعاصره بالاهتمام بتقديم رعاية خاصة لذوى الاحتياجات الخاصة تتماشى مع قدراتهم .
٥. مدى أهمية استخدام الرياضة والنشاط البدنى والذي يعد من أهم القضايا فى مجال ذوى الاحتياجات الخاصة ، مما يسهم فى تحقيق ذاتهم واستخدام قدراتهم والتعبير عن انفسهم ، وقدراتهم وميولهم ، وكذلك تقليل المشاكل التى تنتج عن عزله الاجتماعية وتطور قدراتهم الذهنية والنفسية والاجتماعية.
٦. أهمية المتغيرات التى تتناولها الدراسة بإستخدام التعليم المدمج واتجاه العالم المعاصر فى إستخدامة واستخدام مميزاته فى التعامل مع مشكلات الإعاقة السمعية فى إحتياجهم الى مترجم إشاره .
٧. أهمية متغير الإعاقة السمعية التى هى بدورها فى عزله عن المجتمع بسبب عنصر تقدير الذات وعدم ثقتهم بأنفسهم وبناء مجتمعات خاصة بهم مما يسهم فى مساعدتهم على بناء تقدير ذاتى إيجابى تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين مما ينعكس على نفسه وأسرته ومجتمعة .
٨. تنمية التعليم الذاتى التى تسهم فى توفير الوقت والجهد والمال .

### مصطلحات الدراسة

#### التعلم المدمج :

يعرفه ايهاب البديوى (٢٠٢٠) يجمع التعليم المدمج Blended learning بين التعليم عن طريق الإلقاء المباشر فى قاعة المحاضرات (التعليم التقليدى)، والتعليم الإلكتروني بطريقة غير تزامنية. (٢٦)





هو ذلك الاسلوب الذى يجمع بين التعليم عن طريق الالتقاء المباشر فى قاعه المحاضرات التعليم التقليدى والتعليم الالىكترونى بطريقه غير تزامنيه ( ٢٩:١ )  
وعرف حسن محمد حسن (٢٠٠٢) مهاره (الركلة الامامية) Front Kick قيام اللاعب برفع الرجل الامامية لتكوين زاوية ٩٠ او اكثر مع الفخذ مع الارتكاز على الرجل الخلفية ثم يقوم بفرد الرجل الضاربة مع نقل مركز الثقل للامام . ثم تثنى الرجل الضاربة والعودة للوضع الاصلى ( ٥ : ١٥ ) .

#### ذوى الإعاقة السمعية :

عرفها ( طارق عبد الرؤوف ، ربيع عبد الرؤوف ) تلك المشكلات التى تحول دون أن يقوم الجهاز السمعى عند الفرد بوظائفه، أو تقلل من قدرة الفرد على سماع الأصوات المختلفة، وتتراوح الإعاقة السمعية فى شدتها من الدرجات البسيطة والمتوسطة التى ينتج عنها ضعف سمعى إلى الدرجات الشديدة جدا والتى ينتج عنها صمم . ( ١١ : ١٠ )

#### تقدير الذات :

عرفها محمد جمال ( ٢٠٠٧ ) تقييم يصفه الفرد لنفسه و بنفسه و يعمل على المحافظة عليها ، و يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته ، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر و هام و ناجح و كُفاء ، أى أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يُعبر عن اتجاهات الفرد لنفسه و معتقداته عنها . ( ١٣ : ١١ )

#### الدراسات المرجعية :

١. قامت منال البيات Manal Bayyat (2020) دراسة بعنوان (نهج جديد لتعليم فاقدى البصر لتكنيك اليبليت لطلاب المرحلة الجامعية ، الأترك ) بهدف " استكشاف ومقارنة تأثير التعلم المدمج على طريقة التدريس وجهه لوجه مع المدرب على مستوى أداء الطلاب وتحفيزهم على المشاركة الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ، كانت المشاركات فى هذه الدراسة 40 طالبة جامعية من كلية التربية البدنية / الجامعة الأردنية، كانوا مبتدئين المسجلين فى فصول الباليه وليس لديهم خبرة سابقة فى الباليه. حضر 18 طالباً فصل الباليه التدريب المباشر مع المدرب ، وحضر 22 طالباً فصل الباليه باستخدام التدريب المدمج (مجموعة تجريبية) كشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعه





- التجريبية ، حيث أثبت أن استخدام التعليم المدمج يعد منهجية فعالة وملائمة لتعزيز مستوى أداء الطلاب وتعزيز تحفيزهم للمشاركة الرياضية. (١٩)
٢. بينما تشير دراسة تانر بوزكوش Taner Bozkus ، (٢٠٢٠) دراسة بعنوان (تحقيق حول مستويات احترام الذات لدى الرياضيين الذين تلقوا تعليمهم في فروع رياضية مختلفة وفقاً لبعض المتغيرات: عن الأفراد المعاقين جسدياً الأفاقة (٢٠٢٠) هدفها التعرف على تقدير الذات لدى من يمارسون الرياضة من المعوقين جسدياً ببعض المتغيرات تكونت عينة الدراسة من ١٤٠ فرداً تبلغ أعمارهم ١٨ عاماً وأكثر ممن يعانون من إعاقات جسدية والذين يشاركون بنشاط رياضي وتم استخدام "مقياس روزنبرغ لتقدير الذات" (١٩٦٥) وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة واحترام الذات لدى الأفراد المعاقين جسدياً. (٢٣)
٣. دراسة كلاً من جيس لجنكو وجيفر فرنسيس Javier Fernandez, Jose Ignacio (2017) دراسة بعنوان (مزج التربية الرياضية والتدريس من أجل المسؤولية الشخصية والاجتماعية لتشمل الطلاب ذوي الإعاقة) بهدف استكشاف تأثير الجمع بين نموذجين تربويين ، التربية الرياضية والتعليم من أجل المسؤولية الشخصية والاجتماعية ، للمتعلمين ذوي الإعاقة الذين يمارسون رياضة الكيك بوكسينج بدون تلامس حيث تمثلت عينة الدراسة من (١٢ ممارساً) تم استخدام خمس أدوات جمع البيانات للحصول على معلومات من جميع المشاركين ، كالرسومات والأسئلة المفتوحة ومجموعات المناقشة اليوميات والمقابلات شبه المنظمة، وأظهرت النتائج أن الدمج بين التربية الرياضية والتدريس من أجل المسؤولية الشخصية زياده في تقدير الذات الرياضيين لانفسهم والقدرات والاجتماعية هي أداة قوية لتنمية لدمج الطلاب ذوي الإعاقة في التربية البدنية ، بإستخدام رياضة الكيك بوكسينج بدون تلامس. (١٧)
٤. دراسة بوجعة شوية وضيف حبيبة (٢٠١٥) بعنوان ( دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة، دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ) بهدف التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة تقدير الذات لدى عينة من المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة. (٤)
٥. دراسة دوراك (Dorak) (2011) بعنوان (العلاقة بين تقدير ذات وصوره الذات الجسمية للبنات الأتراك ) بإستخدام عينة تألفت من ٤٧٧ رياضية أو غير رياضية وتوصلت الدراسة







إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وصوره الجسم بالنسبة للفتيات الممارسين للرياضة مقارنة بالفتيات اللاتي يعشن حياه خاملة.(١٦)  
٦. دراسة عزونى سليمان(٢٠١١) دراسة بعنوان ( أطفال مراكز الصم بين ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتقدير ذاتهم ) هدفت الدراسة إلى التعرف ممارسة الناشط البدنى والرياضى للصم فى تقدير ذاتهم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من ٧١ طالب قسمت بين ٤ وقد تم تطبيق البرنامج الرياضى عليهم وقد اظهرت النتائج دور الرياضة فى زياده الدعم النفسى لهم وزياده تقديرهم لانفسهم (١٠) .

### مدى الإستفادة من الدراسات المرجعية :

- اختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- تحديد طرق اختيار العينة الملائمة لتطبيق إجراءات الدراسة .
- استخدام المنهج التجريبي الذى يتلائم مع طبيعة البحث.
- مدى اهمية الرياضة فى تنمية تقيير الذات لدى ذوى الإعاقة السمعية
- مدى ملائمة استخدام التدريب المدمج فى الرياضة وأهميته.

### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإجراء القياس القبلى والبعدى لملائمة طبيعة البحث

#### مجتمع البحث وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث فى ذوى الاعاقة السمعية وتتراوح أعمارهم ١٤ الى 17 سنة وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت فى عدد ١٠ متدربين من الذكور بنادى وادى النيل الحضرة القبلية الاسكندرية .

### أولاً: الهدف البرنامج

#### الهدف العام

يهدف البرنامج المقترح على التعليم المدمج فى تنمية مهاره الركلة الامامية (Front Kick) ودعم مفهوم تقدير الذات لدى فئة الإعاقة السمعية

#### الأهداف الجزئية

- تعلم مهاره الركلة الامامية (Front Kick) .
- تنمية التعلم الذاتى.





- زياده الشعور بالقيمة الشخصية وزياده فى ثقته بنفسه.
- التقدير الذاتى والتقييم الايجابى لقدراته والتي تنعكس على تعاملاته مع البيئة المحيطة له
- ثانياً الأسس التى يقوم عليها البرنامج المقترح.  
تم بناء البرنامج الحالى على الأسس الآتية:
- أن يعمل البرنامج على تحقيق الأهداف الموضوع من أجلها مع تنوع محتوياتها.
- توفير البرنامج التدريبى مصور مع الشرح تفصيلى بلغة الإشاره .
- مرعاه الفروق الفردية بين كل افراد الفريق
- نشر البرنامج التدريبى على منصات التواصل الإجتماعى ليسهل الوصول إليها.
- توفير البرنامج على منصات التواصل الاجتماعى ليصل لأكبر عدد ممكن
- الاعتماد على عامل التشويق القائم على التعزيز الايجابى .
- مراعاة التدرج بالبرنامج والأنشطة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ان يتسم البرنامج بالمرونة فى تغيير طرق التدريب بما يتناسب مع الموقف التدريبى.
- أن يحقق أنشطة التدريب فرصة لتبادل أدوار قياده بين أفراد الفريق كى يحقق التوازن النفسى
- وضع معايير وضوابط والإتفاق عليها تستخدم أثناء عمليات ممارسة البرنامج الرياضة.
- وضع اللاعب تحت ضغوط بسيطه متدرجة لمواقف تكسبه قدره فى التحكم فى ذاته
- تجنب إستخدام أى إساءه أو إمءاءه أو تهديد أو أى نوع من أنواع العقاب يؤدى بدوره الى نفور من إستكمال البرنامج الفريق .
- إستخدام المعززات التى تتناسب مع الفروق الفردية فى تقبل التعزيز

### ثالثاً : محتوى البرنامج

- تحديد أهداف مهاره (Front Kick) الركلة الامامية فى خطوات .
- تحديد خطوات التدريب على تقديرالذات أثناء التدريب على مهاره الركلة الامامية (Front Kick).
- مده تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع.
- يتكون البرنامج الرياضى المقترح من (٣٠) وحده تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات اسبوعياً.
- زمن الوحده التدريبية (٤٥) دقيقة .
- اجمالى زمن الوحده  $3 \times 45 = 135$  دقيقة.اسبوعياً .







- إجمالي زمن الوحدات في الشهر  $540 = 4 \times 135$  دقيقة.
- زمن الاحماء (١٠) دقيقة في الوحدة .
- زمن الجزء الرئيسي (٣٠) دقيقة في الوحدة مع وضع مرونة تغيير بالزيادة أو النقصان .
- زمن الختام أو التهدئة (٥) دقائق في الوحدة ( مرفق ١ )

### الجزء التمهيدي:-

إشتمل هذا الجزء إلى ثلاث اولاً التهدئة النفسية والعصبية ثانياً (الإحماء) والإعداد البدني ثالثاً لقاء مع اولياء الامور للاعبين ولقاء مع اللاعبين، كى يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات الحمل التدريبي الذي سيقع عليه خلال التدريب الرئيسي للبرنامج وقد روعى استخدام التدريبات الإحمائية بما تتناسب مع قدراتهم، ومرعاه الفروق الفردية والنفسية بينهم والتركيز وتقديم الدعم الايجابي باستمرار لهم، وتدريب العضلات الكبرى والمرونة العضلية وتنمية الوعي الذاتى بأنفسهم للوصول إلى تقدير الذات ، وتوجيه تلك التمرينات لتخدم العضلات العاملة والتي وضعت قيد البرنامج وتتشابه مع الأداء نفسه لمهاره الفرت كيك من حيث المسار الحركي والزمن تنفيذها مع التاكيد على الدعم الايجابي مع تصوير الجلسات التدريبية لعرضها على المتدربين، حيث قام الباحثان بقاء مع اولياء أمور اللاعبين للتعرف على

١. لشرح أهمية البرنامج والمواعيد التدريب
  ٢. ودوره في تنمية قدراتهم البدنية وكذلك تقدير الذات لديهم
  ٣. فهم مشكلاتهم واحتياجاتهم لتنمية تقدير الذات
  ٤. التعرف على نقاط القوة والضعف لديهم
  ٥. فهم الطرق المناسبة للتعامل معهم
  ٦. فتح باب النقاش لاي استفسارات من جهة نظرهم تجاه اللعبة والبرنامج
  ٧. فتح باب النقاش مع أولياء الامور لفهم احتياجاتهم متطلباتهم في البرنامج تجاه ابنائهم
  ٨. معرفة التعزيز المناسب لكل لاعب من أفراد عينة البحث
- ولقاء مع اللاعبين في وجود مترجم إشاره من اجل
- ١- وبناء جسر من التواصل الفعال من خلال التعارف بين الباحثان والاعبين
  - ٢- شرح أهمية البرنامج في تنمية القدرات البدنية والشخصية والنفسية والاجتماعية كونه أول برنامج من نوعه في تدريبهم
  - ٣- بناء حافز لمواصلة المشاركة في الرياضة عامة وخاصة رياضه الكيك بوكسينج.





- ٤- فتح باب النقاش لاي استفسارات تجاه البرنامج ، والرد على الاسئلة الموجهة
  - ٥- الاتفاق على قواعد التعامل أثناء فترة التدريب
  - ٦- شرح تعليمات الامن والسلامة والمحافظة على الذات
- الجزء الاساسى :**

تحقيق الغرض الاساسى من الدراسة والذي يهدف إلى التدريب على مهاره الفرنط كيك (Front Kick) الركلة الامامية وينقسم الى ثلاث مراحل التمهيديّة (المرحلة الأولى) الاسبوع الاول تعليمى لمهاره الركلة الامامية بهدف التدرب من اجل التاكيد على المهارة ثم المرحلة الثانية وهو البرنامج التدريبي الرياضى من أجل التدريب على التوقيت والإتجاه والمسافة و التدرب على الطعن بكعب القدم الرجل ومرحلة الثالثة وتنقسم إلى الإنسيابية ، الدقة، الحجم ،التوقيت ،الثبات، القوه والتدرب عليها من اوضاع الثبات والحركة

#### **الجزء الختامي:**

تنفيذ محتوى الأهداف التدريبية المقترحة وقد تضمن هذا الجزء على تمارينات تسهم في عمليات الإستشفاء من أثار الأحمال التدريبية وإسترخاء العضلات العامة وإستخدام تمارينات التنفس بعمق والإطالة وتقديم الشكر للمشاركين فى التدريب ومصافحتهم.

#### **وتم اتباع التالى :**

- مدى ملائمة الأمن والسلامة أثناء التدريب.
- ملاحظة اى تغييرات قد تطراء على البرنامج نتيجة إلى خصائص العينة.
- الوصول الى توزيع مناسب للزمن بما يتناسب مع خصائص العينة.
- ملاحظة الصعوبات التى قد تعترض الباحث أثناء تنفيذ البرنامج.
- بناء تواصل جيد فعال مع عينة البحث ولما له من استكمال برنامج التدريب.
- ملاحظة مدى تقبل العينة إلى محتوى البرنامج.
- تحديد طريقة التدريب التى تتناسب مع قدراتهم وخصائصهم ميولهم .

#### **تنفيذ محتوى البرنامج**

يسبق تنفيذ البرنامج المقترح مجموعة من الخطوات المقترحة تمثلت بعمل لقاء مع افراد العينة الأساسية وأولياء أمورهم والمسؤولين عنهم لتعرف على مشكلاتهم السلوكية والتي تأثر فى تقدير الذات لديهم ، ونوع التعزيز المناسب لهم، وكذلك شرح البرنامج وبناء جسر من التواصل للتعقير والتقبل





وخلق جو من الثقة وعرض عليهم فيديو للمجموعه الأولى فى التدريب ومدى النجاح الذى قد قابلهم وسعادتهم.

### مرحلة القياس القبلى

- اجرى الباحثان القياس القبلى لافراد عينة البحث ١ ، ٢ ، ٣ ، ١١/١١/٢٠٢١

### مرحلة تطبيق البرنامج الرياضى المقترح

- قام الباحثان بتطبيق وحدات البرنامج الرياضى المقترح على أفراد عينة البحث بالفتره ٢٠٢١/١١/١٤ حتى ٢٠٢٢/١١/١٣ علماً بأن أيام التطبيق هى الخميس الاحد والثلاثاء ولمده ( ١٠ ) أسابيع وذلك يكون عدد الوحدات المطبقة فعلياً ( ٣٠ ) وحده تدريبية

### مرحلة القياس البعدى

- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الرياضى المقترح قام الباحثان بإجراء القياس البعدى ١٥، ١٤، ١٦ ، ٢٠٢٢/١١/١٦ لمتغيرات الدراسة على أفراد عينة البحث

### الادوات المستخدمة فى البرنامج

ملعب التدريب سندباج أقماع صناديق خشبية

### تقويم البرنامج الرياضى المقترح

- اختبارات اقصى اداء لتاديه مهارة الركلة الامامية (Front Kick) ازمنة مختلفة .
- يتم تقويم فعالية البرنامج المقترح بمدى تعلم أفراد العينة مهاره (Front Kick) الركلة الامامية وتحسين مفهوم الذات لذوى الإعاقة السمعية مقياس تقدير الذات روزنبرغ لتقدير الذات" (١٩٦٥).

### المعاملات العلمية للمقياس

تضمنت العينة الأصلية ٥٠٢٤ مشاركًا ، جميعهم من طلاب المدارس الثانوية في نيويورك. كما قلنا ، طور Rosenberg المقياس في البداية لاستخدامها في المراهقين .أكد عدد كبير من الدراسات اللاحقة موثوقية وصلاحية مقياس روزنبرج لتقدير الذات. في القياس النفسى ، يشير مصطلح "الموثوقية" إلى عدم وجود أخطاء القياس ، بينما تحدد الصلاحية الدرجة التي تقيس بها الأداة ما تنوي قياسه. تتراوح موثوقية الاختبار-إعادة الاختبار بين ٠.٨٢ و ٠.٨٨ ، ومعامل كرونباخ ألفا ، الذي يقيس الاتساق الداخلى ، يتراوح بين ٠.٧٦ و ٠.٨٨ .صلاحية المعيار ٠.٥٥ . ما هو أكثر المقياس





يرتبط عكسيا بالقلق والاكتئاب (-0.64) و -0.54 على التوالي). تؤكد هذه القيم الخصائص السيكومترية الجيدة لمقياس تقدير الذات في روزنبرج.

### المعالجات الإحصائية:

تم اجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى

ثقة (0.95) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) 0.05 وهي كالتالى :

- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار ( ت ) للملاحظات المزدوجة .
- نسبة التحسن.
- مستوى الدلالة.
- مربع إيتا.
- مربع كاي

### جدول رقم ( ١ )

القياس القبلى للعينة قيد الدراسة الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والبدنية

معامل الاختلاف %	ن = 10				وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات	
	ط	ل	ع ±	س			
٤.٥٢٢	٠.٩٩٤	٠.٥٥٨	٠.٧٤٢	١٦.٤٠٨	سنة	السن	
١.٩٢٥	٠.٦٢٧	٠.٢٧٤	٣.٢١٩	١٦٧.٢٠٢	سم	الطول	
٧.٠٤٦	١.٤٣١	١.٢٥٣	٤.٨٢٣	٦٨.٤٤٦	كجم	الوزن	
٦,٨٠٩	٠.٨٧٤	٠.٥٤٣	١٤.١٣٧	٢٠٧.٦٢٣	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
١٤,٥٩٨	٠.٥٦٤	٠.٠٤٣	١.٤٢٨	٩.٧٨٢	ق	١٥٠٠ م جرى	التحمل
١٦.٢٧٤	١.٩٥٣	١.٧٤٢	٥.٧٧٥	٣٥.٤٨٥	عدد	انبطاح مائل من الوقوف	العضلي
١٤,٦٣٠	١.٤٠٢	٠.٩٥٦	٠.٧٢٣	٤.٩٤٢	عدد	انبطاح مائل من الوقوف في ١٠ ث	الرشاقة
١٢.٠١٦	١.٥٢٦	١.١١٢	١.٢١٩	١٠.١٤٥	ث	الدوائر المرقمة	التوافق





يتضح من جدول ( ١ ) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-٠.٥٣١ ، ١.٧٤٢) والتفرطح ما بين (٠.١٥٣ ، ١.٩٥٣) ، حيث تقل تلك القيم ما بين ( $3 \pm$ ) مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية ، كما يتضح أن قيم معامل الاختلاف تنحصر ما بين (١.٩٢٥) % ، وهي قيم أقل من ٢٠% مما يدل على تجانس العينة في جميع المتغيرات الأساسية والبدنية قيد الدراسة .

جدول رقم ( ٢ )

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في مقياس مهارة الركلة الأمامية قيد البحث قبل التجربة ن = ١٠

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية		
							المتغيرات	١٠ ث	١٥ ث
-0.62	-0.11	0.97	5.40	7.00	4.00	يمين	١٠ ث	١٥ ث	
-1.07	-0.41	0.79	4.20	5.00	3.00	شمال			
-1.76	0.00	1.27	8.50	10.00	7.00	يمين	٣٠ ث	٤٥ ث	
-0.91	0.00	1.25	7.00	9.00	5.00	شمال			
-1.73	-0.22	0.88	14.10	15.00	13.00	يمين	٤٥ ث	٥٠ ث	
0.18	-0.13	0.63	12.20	13.00	11.00	شمال			
-0.68	-0.62	1.89	33.00	35.00	30.00	يمين	٥٠ ث	٥٥ ث	
-1.38	0.13	1.40	30.80	33.00	29.00	شمال			

يتضح من الجدول رقم ( ٢ ) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في مقياس مهارة الركلة الأمامية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( 0.62 إلى 0.13 ) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

## عرض ومناقشة النتائج

١. عرض ومناقشة التساؤل الأول (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لفعالية البرنامج التدريبي المقترح القائم على التعليم المدمج في تعلم الركلة الامامية (Front Kick) بعض المتغيرات البدنية لذوى الاعاقة السمعية للاعبى الكيك بوكسينج؟



جدول رقم ( ٣ )

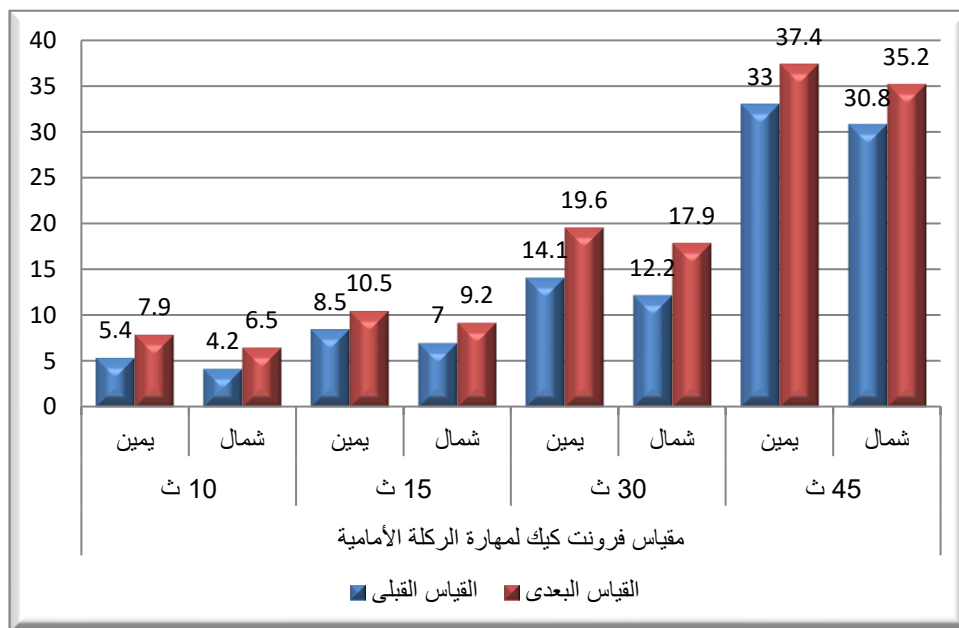
الدلالات الإحصائية الخاصة بمقياس فرونت كيك لمهارة الركلة الأمامية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ١٠

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س			
0.91	46.30%	0.00	9.30*	0.85	2.50	1.10	7.90	0.97	5.40		يمين	مقياس فرونت كيك لمهارة الركلة الأمامية
0.87	54.76%	0.00	7.67*	0.95	2.30	1.27	6.50	0.79	4.20		شمال	
0.80	23.53%	0.00	6.00*	1.05	2.00	0.85	10.50	1.27	8.50		يمين	
0.83	31.43%	0.00	*6.74	1.03	2.20	0.63	9.20	1.25	7.00		شمال	
0.92	39.01%	0.00	*10.14	1.72	5.50	1.43	19.60	0.88	14.10		يمين	
0.92	46.72%	0.00	*10.20	1.77	5.70	1.66	17.90	0.63	12.20		شمال	
0.86	13.33%	0.00	*7.33	1.90	4.40	1.17	37.40	1.89	33.00		يمين	
0.76	14.29%	0.00	5.28*	2.63	4.40	2.90	35.20	1.40	30.80		شمال	

\*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)

\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ \* (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من

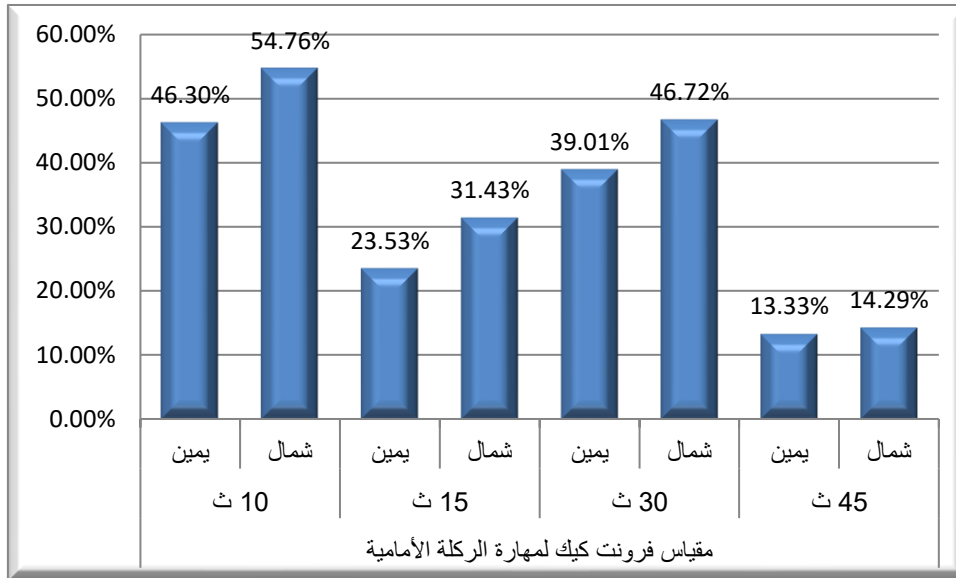
٠.٥٠ \* (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١



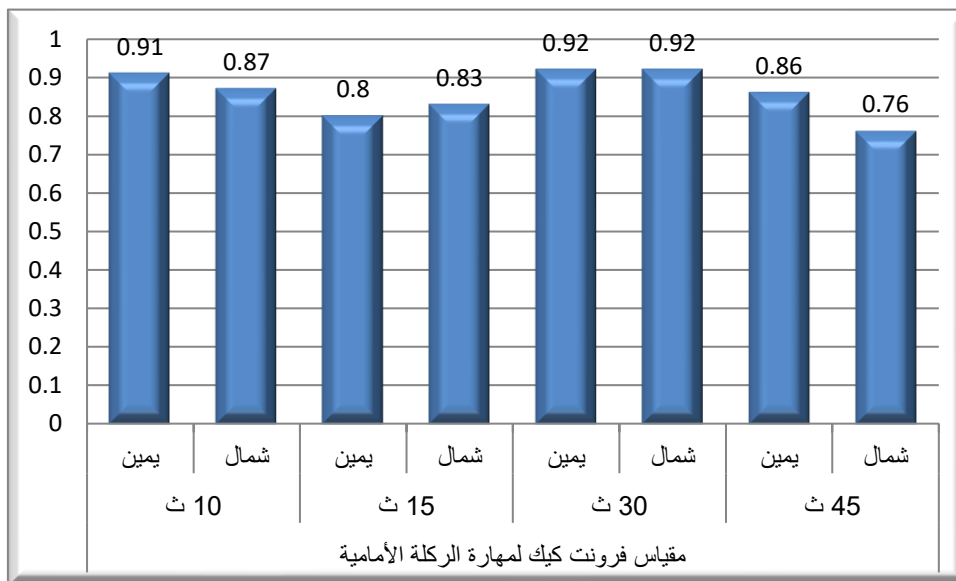
الشكل البياني رقم ( ١ ) الخاص بالمتوسط الحسابى لمقياس فرونت كيك لمهارة الركلة الأمامية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة







الشكل البياني رقم ( ٢ ) الخاص بنسب التحسن لمقياس فرونت كيك لمهارة الركلة الأمامية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم ( ٣ ) الخاص بمعامل إيتا٢ لمقياس فرونت كيك لمهارة الركلة الأمامية للمجموعة التجريبية

يتضح من الجدول رقم ( ٣ ) والشكل البياني رقم ( ٣ ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمقياس فرونت كيك لمهارة الركلة الأمامية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٢٨ : ١٠.٢٠) وهي





أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٢٦)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٣.٣٣% : ٥٤.٧٦%) ، وتراوحت قيمة مربع إيتا ما بين (٠.٧٦ : ٠.٩٢) وهي أكبر من (٠.٥٠) مما يدل على ما تأثير المتغير التجريبي للمجموعة التجريبية.

### مناقشة نتائج المتغيرات البدنية :

ترجع الفروق ذات الدلالات الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي جدول (٣)

إلى فاعلية البرنامج التدريبي والذي أدى إلى تطور الحالة البدنية ، فالتحسن الايجابي في القدرة العضلية والذي بلغ (54.76%)

يرجع إلى الانتظام في البرنامج المقترح ، وذلك يتفق ونتائج دراسة كرافتز Kravitz (١٩٩٤) والتي أوضحت أن ممارسة تمارين الرجلين تساهم في تحسين القدرة العضلية للرجلين . (١٨ : ٣٧) فتتحمل الركبة أربعة أضعاف وزن الجسم مما يزيد من مقدار قوة عضلات الرجلين . (٢٢ : ٢٢٨) ، (٢٤ : ١٥٧)

ولعل التحسن في نتائج اختبارات التحمل جاء نتيجة تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية وذلك ما يعد انعكاس لتحسن مستوى الحالة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي ، وذلك ما جاء متفقاً ونتائج دراسات كل من محمد عبد الهادي (٢٠٠١) ، عزمي فيصل (٢٠٠٢) والتي أكدت على تأثير ممارسة التمارين في تحسين المستوى الرقمي لسباق ٨٠٠م ، ١٥٠٠م نتيجة تدريبات التحمل . (١٤ : ١٢) ، (٩ : ١٥)

وعن التحسن في نتائج اختباري الرشاقة والتوافق فانه يرجع إلى طبيعة وشكل التمارين ومالها من تأثير ايجابي فجاءت هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من عبير رمضان (١٩٩٩) ، عزمي فيصل (٢٠٠٢) والتي أكدت جميعها على فاعلية ممارسة التمارين في تحسين الرشاقة والتوافق . (٨ : ١٤٥) ، (٩ : ١٤) .

٢- عرض ومناقشة التساؤل الثاني (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دعم تقدير الذات للبرنامج التدريبي المقترح القائم على التعليم المدمج لذوى الاعاقة السمعة للاعبى الكيك بوكسينج ؟



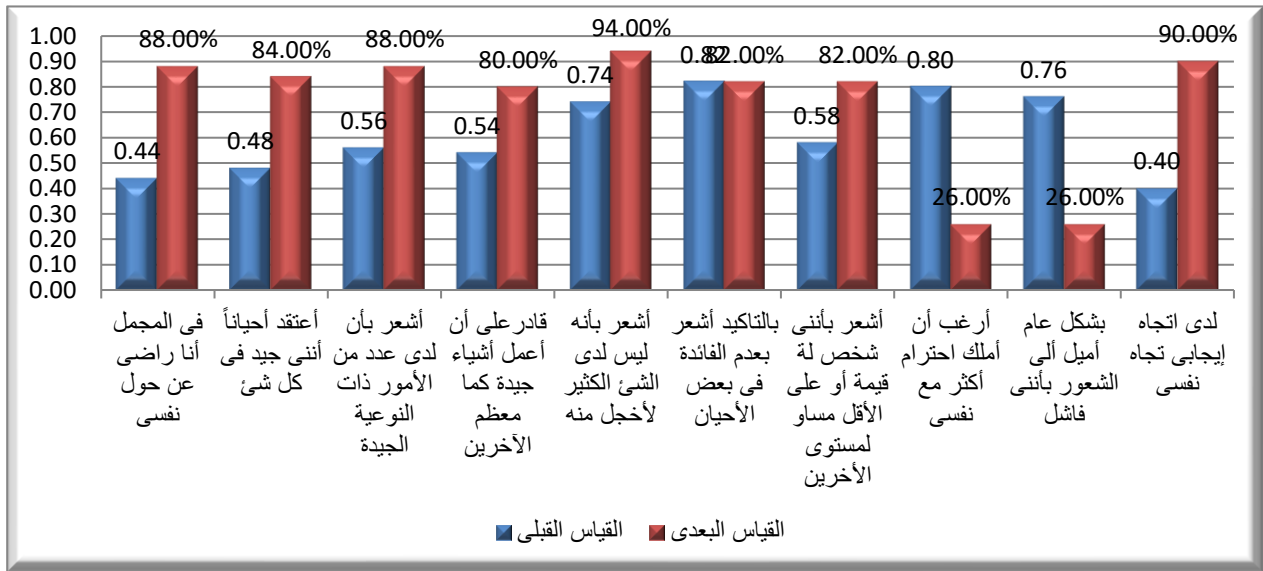


جدول رقم ( ٤ ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة للعبارات لعينة البحث قبل وبعد التجربة ن = ١٠

م	الدلالات الاحصائية العبارات	موافق بقوة		موافق بدرجة بسيطة		بين الموافقة وعدمها		غير موافق بدرجة بسيطة		غير موافق بدرجة شديدة		المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	نسبة الموافقة %	مربع كاي بين القياسين	
		%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار				
1	في المجمال أنا راضى عن حول نفسى	القياس القبلى	2	20.00%	1	10.00%	0	0.00%	1	10.00%	6	60.00%	2.20	44.00%	*14.67
		القياس البعدى	7	70.00%	1	10.00%	1	10.00%	1	10.00%	0	0.00%	4.40	88.00%	
2	أعتقد أحياناً أنتى جيد فى كل شى	القياس القبلى	2	20.00%	1	10.00%	1	10.00%	1	10.00%	5	50.00%	2.40	48.00%	*9.82
		القياس البعدى	6	60.00%	1	10.00%	2	20.00%	1	10.00%	0	0.00%	4.20	84.00%	
3	أشعر بأن لدى عدد من الأمور ذات النوعية الجيدة	القياس القبلى	3	30.00%	1	10.00%	1	10.00%	1	10.00%	4	40.00%	2.80	56.00%	7.11
		القياس البعدى	7	70.00%	1	10.00%	1	10.00%	1	10.00%	0	0.00%	4.40	88.00%	
4	قادر على أن أعمل أشياء جيدة كما معظم الآخرين	القياس القبلى	3	30.00%	0	0.00%	1	10.00%	3	30.00%	3	30.00%	2.70	54.00%	5.04
		القياس البعدى	5	50.00%	3	30.00%	1	10.00%	0	0.00%	0	0.00%	4.00	80.00%	
5	أشعر بأنه ليس لدى الشئ الكثير لأخجل منه	القياس القبلى	5	50.00%	1	10.00%	1	10.00%	2	20.00%	1	10.00%	3.70	74.00%	2.38
		القياس البعدى	8	80.00%	1	10.00%	1	10.00%	0	0.00%	0	0.00%	4.70	94.00%	
6	بالتأكيد أشعر بعدم الفائدة فى بعض الأحيان	القياس القبلى	6	60.00%	2	20.00%	0	0.00%	1	10.00%	1	10.00%	4.10	82.00%	0.00
		القياس البعدى	5	50.00%	2	20.00%	2	20.00%	1	10.00%	0	0.00%	4.10	82.00%	
7	أشعر بأننى شخص لة قيمة أو على الأقل مساو لمستوى الآخرين	القياس القبلى	4	40.00%	1	10.00%	0	0.00%	0	0.00%	5	50.00%	2.90	58.00%	4.11
		القياس البعدى	5	50.00%	2	20.00%	2	20.00%	1	10.00%	1	10.00%	4.10	82.00%	
8	أرغب أن أملك احترام أكثر مع نفسى	القياس القبلى	6	60.00%	1	10.00%	1	10.00%	1	10.00%	1	10.00%	4.00	80.00%	*27.51
		القياس البعدى	0	0.00%	0	0.00%	1	10.00%	1	10.00%	8	80.00%	1.30	26.00%	
9	بشكل عام أميل الى الشعور بأننى فاشل	القياس القبلى	5	50.00%	1	10.00%	2	20.00%	1	10.00%	1	10.00%	3.80	76.00%	*24.51
		القياس البعدى	0	0.00%	0	0.00%	1	10.00%	1	10.00%	8	80.00%	1.30	26.00%	
10	لدى اتجاه إيجابى تجاه نفسى	القياس القبلى	2	20.00%	0	0.00%	1	10.00%	1	10.00%	7	70.00%	2.00	40.00%	*19.23
		القياس البعدى	8	80.00%	0	0.00%	1	10.00%	1	10.00%	0	0.00%	4.50	90.00%	

\*قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٩,٤٩)

يتضح من الجدول رقم ( ٤ ) والشكل البياني (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتركرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة للعبارات لعينة البحث للقياسين القبلي والبعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٩.٤٩ ) ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( ٢٦.٠٠٪ إلى ٩٤.٠٠٪ ) .



الشكل البياني رقم ( ٤ ) الخاص بالمقارنة بين القياس القبلي والبعدي لعبارات البحث لمجموعة البحث

### جدول رقم ( ٥ )

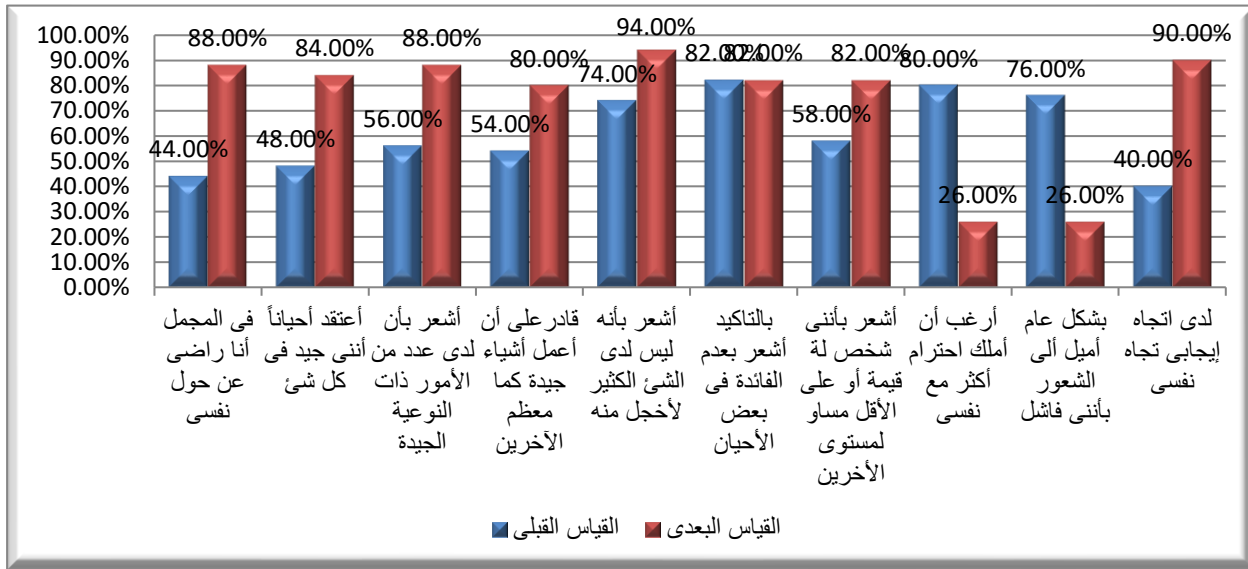
الدلالات الإحصائية لمربع كاي لعبارات تقدير الذات لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = ١٠

م	العبارات	نسبة الموافقة للقياس القبلي	نسبة الموافقة للقياس البعدي	مربع كاي
١	في المجمال أنا راضى عن حول نفسي	44.00%	88.00%	14.67*
٢	أعتقد أحياناً أنني جيد في كل شئ	48.00%	84.00%	9.82*
٣	أشعر بان لدى عدد من الأمور ذات النوعية الجيدة	56.00%	88.00%	7.11
٤	قادر على أن أعمل أشياء جيدة كما معظم الآخرين	54.00%	80.00%	5.04
٥	أشعر بأنه ليس لدى الشئ الكثير لأخجل منه	74.00%	94.00%	2.38
٦	بالتاكيد أشعر بعدم الفائدة في بعض الأحيان	82.00%	82.00%	0.00
٧	أشعر بانني شخص لة قيمة أو على الأقل مساو لمستوى الآخرين	58.00%	82.00%	4.11
٨	أرغب أن أملك احترام أكثر مع نفسي	80.00%	26.00%	27.51*
٩	بشكل عام أميل إلى الشعور بانني فاشل	76.00%	26.00%	24.51*
١٠	لدى اتجاه إيجابي تجاه نفسي	40.00%	90.00%	19.23*

\*قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٩,٤٩)



يتضح من الجدول رقم ( ٥ ) الخاص بالدلالات الإحصائية لمربع كاي لعبارات تقدير الذات لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في بعض العبارات حيث بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة ما بين (٩.٨٢ : ٢٧.٥١) وهذه القيم أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٩.٤٩).



الشكل البياني رقم ( ٥ ) الخاص بالمقارنة بين القياس القبلي والبعدي لعبارات البحث لمجموعة البحث

قد اظهر البرنامج تحسن فى درجات أفراد العينة لذوى الإعاقة السمعية فى مقياس روزنبرج لتقدير الذات بنسبة تتراوح بين (٢٦ : ٩٠%) فى بعض العبارات فى القياس البعدي ويعزو الباحثان ذلك التقدم إلى إستخدام دور الرياضة فى تنمية نوحى القصور لدى الأفراد عينة البحث والتدريب على رياضة الكيك بوكسينج (مهارة الركلة الامامية ) ، فإستخدامها يسهم فى شعورهم بإمكانياتهم أثناء ممارستها، وهذا الأمر هام بدرجة عالية بالنسبة للذوى الاعاقة السمعية ، ويتفق ذلك مع دراسة (Reis et al (2014 ممارسة النشاط الرياضي يؤثر إيجابى على تقدير الذات، وعلى زيادة ثقة الفرد بقدراته، وعلى التقليل من مستويات القلق والتوتر والكآبة، مما يعنى وجود تحسن كبير على صعيد الناحية النفسية والاجتماعية للفرد وبما يؤدي إلى تحسين جودة ونوعية الحياة . (٢١ : ٣٨)

وكذلك اكدت دراسة الدراجى عروسى (٢٠٢٠/٢٠١٩) على اهمية الرياضة فى تطوير قدرات الذات الأعاقة سمعية من خلال نتيجة الدراسة والتي اشارت إلى انة توجد فروق دالة إحصائياً بين





القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى تقدير الذات لصالح المجموعه التجريبية والتي اكدت على دورها فى تحسين تقدير الذات لدى عينه البحث ( ٣ : ١٥ )  
واما فيما يخص العبارات التى لم تتاثر فى البرنامج يرى الباحثان أن عدم تأثير البرنامج فى بعض عبارات المقياس ، تعود الى درجة الاعاقه وعلاقتهم الإجتماعية وقدراتهم على التواصل مع الاخرين ودور الاسرة فى ذلك ، وعدم الصبر على تكرار التدريبات لاتقان مهاره (الركلة الامامية) اسهم فى عدم تطور ببعض عبارات المقياس

وقد اكد على ذلك عزونى سليمان (٢٠١١) ان القصور فى نواحي تقدير الذات لدى ذوى الاعاقه السمعية يعود إلى درجة الصمم والبيئة التي يتواجدون فيها بالدرجة الأولى و ما توفره لهم من مجالات للتعبير عن انفسهم و إمكاناتهم و قدراتهم واحتياجاتهم والتعاملات المجتمعية لهم ( ١٠ : ١٢٥ )

### الاستخلاصات والتوصيات:

#### أولاً : الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وتحليل نتائجه وفى حدود عينة البحث إستخلصا الباحثان ما يلى :

- ١- إن البرنامج المقترح التدريبى بإستخدام التعليم المدمج أسهم فى تعلم مهاره الركلة الامامية وتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينج ذوى الاعاقه السمعية .
- ٢- إن البرنامج المقترح التدريبى بإستخدام التعليم المدمج أسهم فى دعم تقدير الذات لدى لاعبي الكيك بوكسينج ذوى الإعاقة السمعية .

#### ثانياً: التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه إستخلاصات هذا البحث يوصى الباحثان بمايلى :

١. تدريب طلاب الجامعة على استخدام طرق التدريب التى تعتمد على التدريب المدمج .
٢. الاستعانة بإستخدام التدريب على أساسيات الكيك بوكسينج لتنمية التوافق تجاه تقدير الذات لذوى الاعاقه السمعية .
٣. إعداد دورات تدريبية لمدربي الكيك بوكسينج لفهم خصائص ذوى الاعاقه السمعية ومتطلباتهم وذلك أثناء ممارسة رياضة الكيك بوكسينج.
٤. إعداد خريجي كليات التربية فى تخصص الكيك بوكسينج لطرق التعامل مع ذوى الإعاقة السمعية.







## المراجع

### أولا المراجع العربية :

- ١ - أبوحميد الشрман، عاطف
  - ٢- القريطى يوسف ، عبد المطلب
  - ٣ - الدراجي عروس
  - ٤ - بوجعة شوية وضيف حبيبة
  - ٥-حسن محمد حسن على
  - ٦ - ديبسيس ، سعيد عبد الله
  - ٧- رانجيت سبنج واخرون
  - ٨ - عبير رمضان
  - ٩ - عزمي فيصل السيد
  - ١٠ - عزونى سليمان
- التعليم المدمج والتعليم المعكوس عمان ، دار الميسره ونشر والتوزيع (٢٠١٥)
- سيكولوجية نوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، الطبعة الثالثة، القاهرة، دار الفكر العربي(٢٠٠٣)
- أثر برنامج تدريبي رياضي مكيف مقترح لصورة الجسم :  
وضع مستوى تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً ، مجلة العلوم الإنسانية الاجتماعية ، ماليزيا، ٢٠١٩ .
- دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة، دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ،مجلة الدراسات النفسية والتربوية الجزائر العدد ١٤ ، (٢٠١٥)
- تأثير تطوير الرشاقة الخاصة على تحسين تسديد للكلمة :  
المستقيمة الأمامية مع الركلة الخلفية المستقيمة بالدوران وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئ الكيك بوكس، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- دراسة لبعض العوامل المرتبطة بمفهوم الذات لدى المشلولين دراسة نفسية (١٩٩٣) العدد ٣
- تقدير تعزيز الذات ، المملكة العربية السعودية، مكتبه جريز، (٢٠٠٥)
- تأثير تنمية التحمل الدوري التنفسي باستخدام صندوق الخطو على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن ٨٠٠ متر عدو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ .
- فاعلية تمارين الخطو للارتقاء بمستوى نظامي الطاقة :  
الهوائي واللاهوائي للمرحلة السنية ١٣ - ١٥ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- اطفال مراكز الصم بين ممارسة النشاطات البدنية





- والرياضية وتقدير لذواتهم ،ماجستير،جامعة الجزائر  
،معهد التربية البدنية والرياضية ، غير منشور (٢٠١١)  
الاعاقة السمعية ،ط١ ،القاهرة،مؤسسة طيبة للنشر  
وللتوزيع (٢٠٢٢)
- ١١- طارق عبد الرؤوف وربيع عبد  
الرؤوف
- ١٢- كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد  
صبحى حسنين
- ١٣- محمد جمال عبد المنعم
- ١٤- محمد عبد الهادي
- اسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس  
التربية البدنية .دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٧م.  
بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة  
الرياضية،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة  
طنطا،مصر(2007)
- : تأثير تطوير القدرة اللاهوائية باستخدام أسلوب التدريبات  
الهوائية واللاهوائية المختلط على بعض المتغيرات  
الوظيفية والاستجابات الإنزيمية للكبد والمستوى الرقمي  
لناشئ ٨٠٠ متر جرى ، المجلة العلمية للتربية البدنية  
والرياضة ، العدد الواحد والعشرون ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١

#### ثانياً : المراجع الأجنبية

- 15 - Dietrich et al : principles of sport training sport veralo , 3<sup>rd</sup> Edition.(2001)
- 16- Dorak, F. SELF-ESTEEM AND BODY IMAGE OF TURKISH ADOLESCENT GIRLS .*Social Behavior and Personality*, 39)4 ,(553-561 . Retrieved from (2011).  
<http://search.proquest.com/docview/874622045?accountid=27575>
- 17 - Jose Ignacio, Javier Fernandez Hybridising Sport Education and Teaching for Personal and Social Responsibility to include students with disabilities, *European Journal of Special Needs Education* (2017).
- 18 - Kravitz, L -, : Physiological Profile of Step Aerobics Instructors, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Dec. Vol. 64(1), PP.37-39, 1994.
- 19 - Manal BAYYAT : BLENDED LEARNING: A NEW APPROACH TO TEACH BALLET TECHNIQUE FOR UNDERGRADUATE





STUDENTS, Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE ISSN 1302-6488  
Volume: 21 Number: 2 Article 5(2020)

- 20 - Moran, G ., and Mcglynn, G** : Cross training For Sports ,Human Kinetic books , San Francisco , 1997 .p5
- 21 – Rise.R.et** : Promoting physical activity and quality of life in vitoria, Brazil: evaluation of the exercise orientation service (EOS) program, journal of physical activity & Health – 11(1); (2014) .
- 22- Susan, J.** -: Basic Biomechanics, Second edition , Mosby-Year Book, U.S.A, 1995.
- 23 - Taner Bozkus** Investigation about self-esteem levels of athletes who have been educated in different sports branches according to some variables: A study on physically handicapped individuals *African (2020) . Educational Research Journal* Vol. 9(1), pp. 134-140, February 2021 DOI: 10.30918/AERJ.91.20.217 ISSN: 2354-2160
- 24 - Westcott, W** , : Building Strength and Stamina New Nautilus Training for Total Fitness, Nautilus International, I.N.C, Human Kinetics, U.S.A, 1996.

ثالثاً : المواقع الالكترونية :

إيهاب فوزي البديوي : ٢٠٢٠ – 25

<https://www.youm7.com/story/2020/7/25/%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%A7%D8%B1%D8%A6-%D8%A5%D9%8A%D9%87%D8%A7%D8%A8-%D9%81%D9%88%D8%B2%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AF%D9%8A%D9%88%D9%89-%D9%8A%D9%83%D8%AA%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D9%85%D8%AC-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%AC%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D9%82/4895322>

