



تأثير تمرينات تأهيلية وفق التآزر البصري الحركي في تعلم المناولة الصدرية والمحاورة العالية بكرة السلة لحملة متلازمة داون.

الباحثة

نديمة بدر محمد

Nadema.b.m@gmail.com

ملخص البحث :

تأتي ممارسة الانشطة الرياضية في مقدمة ذلك الاهتمام بما لها من دور رئيسي في حياة المعاق البدنية والحركية والفكرية فالرياضة من الناحية التأهيلية أصبحت ضرورة من ضرورات الحياة المعاق حيث تمثل الاداة الفاعلة في توجيههم التوجيه الصحيح من خلال تطوير قدراتهم الجسمية والفكرية. إن الخصائص الجسمية لهذه الفئة تكمن في ظهور العديد من المشكلات الجسمية في الطول والوزن وارتفاع المفاصل والمهارات الحركية العامة والدقيقة وضعف التآزر البصري الحركي والتي تؤثر سلبا على المهارات اليومية التي تحتاج الى تآزر بصري حركي مثل الكتابة او سد أزرار القميص او ربط مشد الحذاء وغيرها من المهارات اليومية. بالإضافة الى المشكلات حسية والسمعية والنطق كلها تؤثر على مقاييس الرشاقة والمرونة والتوازن والدقة مما يؤثر سلبا على الاندماج الاجتماعي. وتظهر هنا أهمية البحث بتأهيل حملة متلازمة داون (عاقبة بسيطة) ودمجه في المجتمع وتحقيق الكفاءة والمشاركة الاجتماعية المقبولة والنضج الجسمي والتآزر البصري الحركي. قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي (المجموعة الواحدة) وقد اشتملت العينة على 18 طالب من حملة متلازمة داون عاقبة بسيطة بعمر زمني (8-12) سنة والذي يمثل (4-6) سنوات للعمر العقلي بالاعتماد على تصنيف مركز تشخيص العوق. ومن أجل معالجة النتائج أحصائيا استخدمت الباحثة (Spss). وقد تم عرض النتائج ومناقشتها حيث تبين من خلالها وجود فروق دالة أحصائيا في الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة هذا التقدم في نتائج الاختبارات البعدية جاء نتيجة تأثير التمرينات التأهيلية وفق التآزر البصري الحركي ومالها من تأثير على القوة والسرعة والرشاقة وتنمية التآزر البصري الحركي وبالتالي على تسهيل عملية التعلم نتيجة استخدام التمرينات التأهيلية المتنوعة. وإن اهم الاستنتاجات وان التدرج من السهل الى الصعب في تأهيل المعاق مهاريا يساعد على الرضا وزيادة الثقة بالنفس والتحفيز وتحقيق التكيف الاجتماعي. ومن اهم التوصيات ضرورة تأهيل المعاقين بدنيا وحركيا ومهاريا من خلال التدخل المبكر لهذه الشريحة وزجهم في الفرق الخاصة للمعاقين كونهم قابلين للتدريب والتعلم

الكلمات المفتاحية : التآزر البصري الحركي، المناولة والمحاورة العالية .



Effect of training exercises according to the visual kinetic synergy in the learning of chest handling and high basketball dribbling for Down syndrome

NadeemaBadrMohammea
Nadema.b.m@gmail.com

Research Summary :

Sports practice comes at the forefront of that attention as it plays a major role in the life of the mentally handicapped. Sport in terms of rehabilitation has become a necessity of the disabled life as it is an effective tool in guiding them the right direction through the development of their physical and intellectual abilities. The physical characteristics of this category lies in the emergence of many of physical problems in height, weight and general relaxation of joints and motor skills, accurate and weak visual motor and synergies that negatively affect the daily skills you need to synergistically optical dynamic, such as writing or fill the shirt buttons or connect to the shoestrings and other. The importance of research is to qualify the Down syndrome (simple disability), integrate it into society, achieve efficiency, acceptable social participation, physical maturity, and visual and motor synergy. The researcher using the experimental method (one group). The sample included 18 students from disability Down Syndrome campaign a simple time-age (8-12 years), which represents (4-6) years of mental age, depending on the classification of diagnosis. The researcher used statistically (Spss). The results were presented and discussed, indicating that there are statistically significant differences in the post-tests. The researcher attributed this progress in the results of the post-tests. The result of the exercise exercises was the effect of the visual motor and its impact on the strength, speed and agility, use the most important exercises qualifying the conclusions and that the gradient is easy to difficult in the rehabilitation of disabled. Mharria helps increase satisfaction and self-esteem and motivation and social adjustment of confidence, and the most important recommendations of the need for rehabilitation of physically disabled and Rkiya and Mharria through early intervention for this segment and involve them in the special teams for the disabled because they are susceptible to training and learning.

Key Word: visual kinetic, high basketball

1- التعريف بالبحث

1-1 : مقدمة البحث وأهميته :

إن التأهيل بمعناه الشمولي يعني تطوير وتنمية قدرات الشخص لكي يكون مستقلاً ومنتجاً ومتكيفاً كما ويشمل مفهوم التأهيل مساعدة الشخص على تخطي الآثار السلبية التي سببتها الإعاقة الذهنية والعجز من آثار حركية أو نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية، ويتطلب التعامل مع الأطفال المصابين بالإعاقة الذهنية نهجاً متعدد التخصصات من خلال فريق عمل متخصص للتعامل مع احتياجات جميع المرضى حيث أن التشخيص والتدخل المبكر لتأهيل الأطفال المعاقين له أهمية بالغة في التأثير على مستقبلهم وعلى



المستوى الحركي لديهم. وأن التدخل في وقت مبكر و المعالجة بطريقة صحيحة فإن الطفل سوف يكون عرضة للتقدم الحركي والاجتماعي والمهني كما أن تحديد حالات تأخر النمو أو النمو غير طبيعي العلاج التأهيلي المبكر له دور فعال في الارتقاء بالمستوى الحركي لدى الأطفال المصابين بالإعاقة الذهنية، ويعد العمل مع المعاقين قضية إنسانية وخدمة تحتاج الى وعي دقيق حيث يتم من خلالها توجيههم وتقديم العون والمساعدة اليهم من اجل الانتفاع من مواهبهم المختلفة، كون ظاهرة الاعاقة العقلية واحدة من الظواهر التي تؤثر على مجموعة من الافراد المجتمع حيث تمثل نسبة المعاقين إعاقة ذهنية حوالي 2-3% من افراد المجتمع، الا ان المعاق ذهنيا لم ينل الاهتمام الذي يناله المعاق جسديا من برامج وخدمات اجتماعية فالضعف العقلي يعتبر نقصا في القدرات العقلية واهمها القدرات اللغوية والحسابية، بينما يبرز مستواهم في الاعمال اليدوية من خلال الثناء والتحفيز والتدريب، "فالمعاق عقليا ينمو نموا بطيئا وتمهل ادنى من الشخص السوي فيزيد الفرق بين الطفل المعاق عقليا وبين الطفل الطبيعي، الا ان جميع المعاقين عقليا باختلاف حالات العوق لديهم فهم بحاجة الى المساعدة الى جانب الصبر وكيفية التعامل معهم وتحفيزهم على التعلم بعض المهارات وان يهتموا بانفسهم وهذا يحقق لهم التقدم والرضا النفسي" (161:1)

ومن الاعاقات الذهنية اعاقة حملة أعراض متلازمة داون "وهي ناتجة عن اضطراب خلقي ينتج من وجود كروموسوم زائد في خلايا الجسم يسبب درجات متفاوتة من الاعاقة الذهنية ولهم اشكال متشابهة وعمرهم الزمني لا يتماشى مع عمرهم العقلي حيث عمرهم الزمني اسرع من نضوجهم العقلي مقارنة بالاسوياء، ويعانون من ضعف التآزر البصري الحركي ويمتلكون طاقة اقل من أقرانهم العاديين وغير كافية للقيام بالعديد من المهام المهنية في اغلب الأحيان" (2: 125). وتأتي ممارسة الانشطة الرياضية في مقدمة ذلك الاهتمام بما لها من دور رئيسي في حياة المعاق "فالرياضة من الناحية التأهيلية اصبحت ضرورة من ضرورات الحياة المعاق حيث تمثل الاداة الفاعلة في توجيههم التوجيه الصحيح من خلال تطوير قدراتهم الجسمية والفكرية وان تعلم نشاطات حركية كالسباحة والعب الكرة وكوب الدرجات تعتبر وسائل متعة وتأهيلهم بدنيا وحركيا واكتساب المهارات الحركية الضرورية لتنمية استقلالهم وتسهم في دمجهم اجتماعيا وتوفير فرص التفاعل الاجتماعي لهم من خلال تأهيلهم بدنيا وحركيا (3: 3). ان الخصائص الجسمية لهذه الفئة تكمن في ظهور العديد من المشكلات الجسمية في الطول والوزن وارتداء المفاصل والمهارات الحركية العامة والدقيقة وضعف التآزر البصري الحركي والتي تؤثر سلبا على المهارات اليومية التي تحتاج الى تآزر بصري حركي مثل الكتابة او سد أضرار القميص او ربط مشد الحذاء وغيرها من المهارات اليومية، بالإضافة الى المشكلات حسية والسمعية والنطق كلها تؤثر على مقاييس الرشاقة والمرونة والتوازن والدقة مما يؤثر سلبا على الاندماج الاجتماعي.

وحيث يشير (فؤاد إبراهيم) "الى أهمية توفير مناهج التدخل المبكر للأطفال حملة متلازمة داون والتي تساهم بصورة فعالة في تنمية القدرات الاستعدادات والمهارات في كل من الجوانب العقلية والدافعية والانفعالية والاجتماعية واثرت هذه المناهج على تنمية بعض المهارات الحسية والحركية وتحقيق الأهداف الوجدانية من خلال التفاعل والمشاركة مع الأقران والمحيطين مما يساهم في تأهيلهم لمواجهة ظروف ومواقف الحياة اليومية" (4: 86)..

وتظهر هنا أهمية البحث بتأهيل حملة متلازمة داون (اعاقة بسيطة) وتحقيق التفاعل الاجتماعي في المجتمع وتحقيق الكفاءة والمشاركة الاجتماعية المقبولة والنضج الجسمي والتآزر البصري الحركي من خلال اعداد تمرينات تأهيلية وفق التآزر البصري الحركي وتأثيرها على القوة الانفجارية وتعلم مهارة المناولة الصدرية والمحاورة العالية بكرة السلة المصغرة، وتعد لعبة كرة السلة المصغرة من الفعاليات التي تحقق المشاركة الاجتماعية وتحقيق التفاعل الاجتماعي وهي من الفعاليات التي تساعد على تأهيل الفرد اجتماعيا كونها من الألعاب الجماعية.



2-1 هدف البحث :

- 1- اعداد تمرينات تأهيلية وفق التأزر البصري الحركي لحملة متلازمة داون.
- 2- التعرف على تأثير اعداد التمرينات التأهيلية في تعلم المناولة الصدرية والمحاورة العالية بكرة السلة لحملة متلازمة داون.

3-1 فرض البحث :

- 1- هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي في المناولة الصدرية والمحاورة العالية بكرة السلة لدى عينة البحث.

4-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : أطفال متلازمة داون (اعاقة بسيطة) بعمر الزمني (8-12) سنة والتي تمثل (4-6) سنوات للعمر العقلي اذا بلغ عددهم (15) طفلا بين الذكور والاناث.
- 2- المجال المكاني : معهد الرجاء في بغداد.
- 3- المجال الزماني : 2017/2/19 ولغاية 2017/4/9 .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

ان طبيعة البحث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث في عمل بحثه وان الاختيار الملائم مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية من البحث العلمي , فالمنهج هو (الأسلوب والتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بهدف تحقيق نتائج والوصول الى حقائق معقولة حول الظاهرة المدروسة) (5 : 53) . لذا اعتمدت الباحثة استعمال المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة بإجراء اختبار قبلي وبعدي لنفس المجموعة لملامتها لحل مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية "لان الباحث هو الذي يختار العينة التي تلاءم بحثه وهو الذي يقدم حاجته الى المعلومات التي تحقق " (6 : 113) والمتمثل بطلاب معهد الرجاء للتأهيل المعاقين في محافظة بغداد البالغ عددهم (20) طالب وهم يمثلون المجتمع المصابين بالإعاقة البسيطة لحملة متلازمة داون, وتم اختيار عينة البحث (15) طالب بين ذكور وإناث يمثلون فئة عمرية من (8-12) سنة للعمر الزمني والذي يمثل (4-6) سنوات للعمر العقلي بالاعتماد على تصنيف مركز تشخيص العوق.

3-2 الأدوات المستخدمة :

ساحة خارجية, قاعة داخلية, كرات بأحجام وأنواع وألوان مختلفة, بالونات بألوان وإحجام مختلفة, شريط قياس, كرات طبية بأوزان مختلفة, وشاخص بارتفاعات وألوان مختلفة, موانع بارتفاعات مختلفة, أقلام ملونة, استاند بلاستيكي, صبورة, لاصقات ملونة.



2-4 الاختبارات المستخدمة :

2-4-1 اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة (4م) (9:175)

الغرض من الاختبار:

قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير واستلام الكرة

الأدوات: أرض مسطحة وملساء، ساعة إيقاف، كرة السلة

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (4) أقدام (270سم) من الحائط ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط (بالطريقة التي يريدها) على أن يكون هذا التمرير في مستوى المختبر وبأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل إلى أن يؤدي عشر تمريرات سليمة.

الشروط:

- 1- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض.
 - 2- لا يسمح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط إذ يجب أولاً استقبالها ثم معاودة تمريرها.
 - 3- يسمح بلامسة الكرة للحائط وعند أي ارتفاع.
 - 4- في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء يسمح للمختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الأداء من خلف الحائط على أن تعد سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض.
 - 5- يسمح للمختبر بمحاولتين للاختبار على أن تحسب له أفضلها.
- التسجيل:** يحسب زمن أداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة الحائط في التمريرة الأولى الناجحة و حتى ملامسة الكرة الحائط في التمريرة العاشرة الناجحة.

2-4-2 اختبار المحاورة (الطبطة العالية):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاور حول مجموعة من العوائق (شواخص)

الأدوات: كرة السلة ، ستة شواخص ، أن يرسم خطي البداية والنهاية، يبعد عن الشاخص بمسافة (5) قدم (150 سم) ، في حين إن المسافة بين شاخص وآخر قدرها (8) قدم (240سم).

مواصفات الأداء: يقف المختبر حول خط البداية ومعه الكرة ، فعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الشواخص مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً.

الشروط:

- 1- يسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء.
 - 2- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة.
 - 3- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار، على أن تحسب له أفضلها.
 - 4- يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية، وذلك حسب شروط قانون اللعبة.
- التسجيل:** يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوزه خط البداية بعد أداء الاختبار، ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له على أن تحسب له أقلها في الزمن.

2-5 التجربة الرئيسية: تم تطبيق المنهج 2017/2/26 ولغاية 2017/4/6 وتم تنفيذ

المنهج الكلي لمدة (6) أسابيع متتابعة وبواقع (4) وحدات تاهيلية في الأسبوع ويكون عددها (24) وحدة تاهيلية، وكان زمن الوحدة التاهيلية الواحدة (60) دقيقة موزعة على النحو الآتي :-



القسم الإحصائي = 12 دقيقة وهي كالتالي :-
 الحضور واخذ الغياب وتهيئة الأدوات = 4 دقيقة.
 الإحماء وتهيئة أعضاء الجسم = 8 دقيقة.
 القسم الرئيسي = 45 دقيقة وهي كالتالي :-
 القسم النظري = 10 دقيقة .
 القسم التطبيقي = 35 دقيقة موزعة على ثلاث تمارين (بدني وحركي ومهاري) لكل تمرين 10 دقيقة
 والراحة بين تمرين وتمرين (2,5) دقيقة.
 القسم الختامي = 3 دقيقة يتضمن لعبة صغيرة وتحية الانصراف.

2-6 المعالجة الإحصائية :

تم معالجة البيانات من خلال استعمال الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولمهارتي (المناولة الصدرية والمحاورة العالية).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية (t) للعينات المترابطة المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي (المناولة الصدرية - المحاورة العالية)

المهارات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دلالة الفروق
	س -	ع +	س -	ع +			
المناولة الصدرية	20,2	3,48	17,4	2,13	5,65	2,09	معنوي
المحاورة العالية	21,75	1,99	18,55	1,96	6,68		معنوي

قيمة (t) الجدولية = 2,09 تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 19 من خلال الجدول (1) نجد ان الوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي لمهارة المناولة الصدرية قد بلغ (20,2) وبانحراف معياري (3,48) , أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (17,4) وبانحراف معياري (2,13) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (5,65) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .
 أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة المحاورة العالية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبليّة (21,75) وبأنحراف معياري (1,99) , أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (18,55) وبانحراف معياري (1,96) أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت (6,86) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) مما يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار المحاورة (الطبطة) والمناولة الصدرية

وتعزو الباحثة هذا التقدم في نتائج الاختبارات البعدية جاء نتيجة تأثير التمرينات التاهيلية وفق التآزر البصري الحركي ومالها من تأثير على القوة والسرعة والرشاقة وتنمية التآزر البصري الحركي وبالتالي على تسهيل عملية التعلم نتيجة استخدام التمرينات التاهيلية المتنوعة اذا يؤكد (عبد العزيز) "على أهمية طبيعة العلاقة الوثيقة بين كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية والمهارية بحيث يرى اي تحسين يطرأ في



اي نوع من أنواع اللياقة ينعكس تأثيره في النوع الآخر" (7 : 107) , وكونها تمتاز بسهولة والتدرج من السهل الى الصعب وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد محمود) "بأن تركيبة شخصية الطفل وما فيها من خصائص جسمية وعقلية وانفعالية وقدرة على مواجهة المواقف والتغلب عليها يتوقف على محتوى النشاط وعلى طريقة تنظيمه لكي يتمثل به الطفل ويحوّله الى قوة بنائية في معارفه وأساليب تفكيره , وحتى يتمكن من ربط النشاط بنوعية النماء في شخصية الأطفال ينبغي التنوع في أنشطتهم لتشتمل على أشكال مختلفة تغطي احتياجات النمو لديهم وعلى ان تصمم وتخطط لمواجهة الاحتياجات الحركية والعقلية والاجتماعية والتعليمية وغير ذلك من المهارات تتصل بإنمائهم" (8 : 208) . وكذلك التنوع في التمرينات المتمثلة بالقوة والسرعة والرشاقة والتي يظهر بها عامل التشويق لها تأثير في سرعة التعلم اذ يؤكد (Moston1981) "أن القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم المهارات الحركية الذي يظهر تقدما واضحا في التعلم هو الاهتمام بعدد محاولات التمرينات وتنوعها" (10 : 4)

الخاتمة :- عن طريق النتائج التي حصلت عليها الباحثة توصلت الى ما يأتي :-

- 1- ان استخدام (التمرينات التاهيلية وفق النازر البصري الحركي) كان لها تأثير ايجابي في تعلم مهارتي (المحاور العالية , المناولة الصدرية) لان كلتا الماهرتين تحتاج الى تأزر بصري حركي .
 - 2- ان التنوع في التمرينات التاهيلية المستخدمة في المنهج التاهيلي زاد في تحفيز عينة البحث للأداء بالشكل الأفضل لتعلم المهارات قيد البحث .
 - 3 - وان التدرج من السهل الى الصعب في تاهيل المعاق مهاريا يساعد على الرضا وزيادة الثقة بالنفس والتحفيز وتحقيق التكيف الاجتماعي.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة توصي بما يلي :
- 1- ضرورة تاهيل المعاقين بدنيا وحركيا ومهاريا من خلال التدخل المبكر لهذه الشريحة وزجهم في الفرق الخاصة للمعاقين كونهم قابلين للتدريب والتعلم.
 - 2- ضرورة اجراء دراسات مماثلة لمهارات اخرى في لعبة كرة السلة غير التي تؤخذ في الدراسة الحالية وكذلك فعاليات اخرى .
 - 3- ضرورة زيادة الاهتمام والرعاية الخاصة لهذه الشريحة المهمة في المجتمع من قبل المؤسسات الحكومية والإنسانية وتقديم الدعم المادي والمعنوي .
 - 4- ضرورة احدث دورات تاهيلية للعاملين مع هذه الشريحة لتطوير إمكاناتهم والحصول على احدث الطرق التعليمية والمعلومات الحديثة لتطوير إمكانات المعاقين بدنيا وحركيا ومهاريا .
 - 5 - ضرورة تعيين العاملين مع هذه الشريحة من ذوي اختصاص البدني/ بالتاهيل المعاقين حصرا لكي يتم تاهيل المعاقين وزجهم بالفرق الرياضية والاستفادة منهم وتحقيق التكيف الاجتماعي لهذه الشريحة

المصادر

1- قيس جياذ خلف , علاء خلف حيدر: رياضة المعاقين اساسيات منهجية؛ ط1(المطبعة

المركزية, جامعة ديالى, 2013



- 2- قيس جياذ خلف، علاء خلف حيدر: رياضة الخواص؛ ط1 (المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2014).
- 3- مروان عبد المجيد ابراهيم: رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة؛ ط1 (عمان، مؤسسة الوراق، 2007).
- 4- فؤاد ابراهيم: مدى فاعلية برنامج التعديل سلوك المعاقين والمصابين باعراض داون من فئة القابلين للتعليم؛ (مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس) 1992.
- 5- ربحي مصطفى عليان (وآخرون)، منهاج وأساليب البحث العلمي؛ ط1 : (عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2000).
- 6- عبد الرحمن عدس (وآخرون)، البحث العلمي : (عمان، دار الفكر العربي، 1988).
- 7- قاسم المندلاوي (وآخرون)، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، (بغداد، بيت الحكمة للطباعة، 1989).
- 8- عبد العزيز عبد الكريم؛ التطور الحركي للطفل؛ ط2 (الرياض، دار الروائع للفكر والنشر والتوزيع، 1996).
- 9- علي سلوم: الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- 10- Mostonmuska, Teaching physical education : carler E. Meillpublishing gompany, ohio, 1981.



الوحدة التأهيلية الاولى:

الهدف التأهيلي = تنمية القوة وفق التأزر البصري الحركي.

الهدف التأهيلي المهاري = تعليم مهارة المناولة الصدرية .

الادوات :- كرات طبية (2) زنة (2كغم) ,الصحن الطائر عدد (2) ,كرة سلة مصغرة عدد(2).

القسم التطبيقي:-

التمرين الأول:- من وضع القفز ورمي الصحن الطائر للأمام والانطلاقة سريعة وإمساك الصحن الطائر.

التمرين الثاني:- من الوقوف حمل الكرة الطبية مع ثني ومد الساقين وعند سماع الصافرة الانطلاقة

بسرعة اتجاه خط النهاية .

التمرين الثالث (المهاري):- من الوقوف يمسك الطالب كرة سلة مصغرة يرمي الكرة الى زميلة المقابل.

الوحدة التأهيلية الثانية:

الهدف التأهيلي = تنمية السرعة الحركية وفق التأزر البصري الحركي.

الهدف التأهيلي المهاري =تعليم مهارة المحاورة .

الادوات :- السلم البلاستيكي, أطواق دائرية, بالونات ملونة (10), شريط طوله (8 م), كرات كبيرة الحجم

عدد (15).

القسم التطبيقي:-

التمرين الأول:- من القفز للداخل والخارج للسلم مع مس البالونات الملونة .

التمرين الثاني:- من الركض بشكل دائري بين الأطواق دون مس الطوق .

التمرين الثالث (المهاري):- من الوقوف تأدية المحاورة .

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women