

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات المهارية للاعبي**الكاراتيه ذوي الاحتياجات الخاصة****أ.د/ محسن علي ابو النور**

أستاذ المنازلات والرياضات الفردية وعميد كلية التربية الرياضية سابقا - جامعة المنيا

الباحث/ أحمد اسما عيل صديق

أخصائي بمكتبة مصر العامة .

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة سريعة التطور ، ولقد استمد علم التدريب الرياضي الحديث أسسه وقواعده من العلوم الطبيعية والإنسانية ، وبذلك أصبح علما قاعديا للإعداد المهني للمدربين في مختلف الأنشطة الرياضية ومن الأسس الهامة لرفع المستوى الرياضي فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا بل من خلال عملية التدريب المنظمة لفترات طويلة (٥ : ٢٠١) .

ويري " بسطويسي أحمد بسطويسي " (١٩٩٩) أن التدريب الرياضي هو عملية تربية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (٣ : ٢٥) .

وقد أصبح التخطيط حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها ووجودها في المجال التطبيقي وبالرغم من ذلك نجد الكثير من اللاعبين واللاعبات الممارسين لرياضة الكاراتيه لا تستمر في المحافظة علي النتائج التي أحرزتها خلال البطولات وقد يرجع ذلك لعدم تواجد المدرب المؤهل وقلة المعلومات المرتبطة بمبادئ التخطيط في مجال الكاراتيه (٢ : ١٧) .

ويعتبر تنظيم البرامج التدريبية ضمان تسلسل وحدات لتدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة أي يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية ، وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية ، وأيضاً تحقق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي (١٢ : ٥٩) .

الخطة التدريبية تعتبر من أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية حيث أن الخطة هي تصور للظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة لتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب أن يحققها اللاعبون (١٥ : ١٨٩) .

وتؤدي التربية الرياضية دورا هاما في تطوير وتحسين الأطفال المعاقين ذهنيا وبالأخص القابلين للتعلم ، ويجب أن نتذكر أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا ويجب النظر على أن الإنسان وحدة متكاملة وان أي شيء يؤثر في الناحية البدنية لا بد وان يحدث أثرا مماثلا في الناحية النفسية وهذه النظرية تلقى تأييدا عالميا في مجال علم النفس والتربية ومن الأسس الرئيسية في الصحة العقلية توافر اللعب الغريزي للشخص وكما أن اللعب يساعد ويفيد في الصحة البدنية تعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر على الصحة العقلية (١١ : ٤) .

تضيف " عبير محمد منير " (٢٠٠٤) إذا كانت الأنشطة الرياضية ضرورية للفرد السوي فإنها أكثر ضرورية وأهمية للفرد المعاق نظرا لحاجته الملحة لتمارينها وأنشطتها البدنية لتقوم به أعضاء جسمه كما انه بحاجة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية واشباع حاجاته ورغباته وتحقيق خبرات ناجحة وثقة بالنفس وترفع من روحه المعنوية وتزيد من تقديره لذاته وضرورة مساعدة المعاقين على تكيف أنفسهم وقدراتهم مع طبيعة حالات الإعاقة أو الضعف عندهم ويدعو إلى توفير وسائل اللعب والترفيه المناسب للتلاميذ المعاقين كل في حدود قدراته (١٠ : ٦) .

ويشير " ليندا ، ستيفين ، جوديس Linda & Stephen & Judith " (١٩٩٧) أن الأداء المهاري أساس للإعداد الخططي والهدف الرئيسي للإعداد الخططي هو تحسين الأداء الفني للاعب عن طريق استغلال قدراته المهارية استغلالا سليما (١٩ : ٨) .

يضيف " مارك روزين Mark Roozen " (٢٠٠٤) انه يتم تقييم فاعلية الأداء المهاري من وجهة النظر الميكانيكية من خلال زمن وشكل الأداء والقوة والسرعة التي يتم بها الأداء (٢٠ : ٤٠) .

يوضح " وجيه أحمد شمندی " (٢٠٠٢) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بتنوع الأساليب والمبادئ الهجومية والدفاعية وذلك نظرا لاختلاف ظروف المباريات في كل من الكاتا والكوميتيه (١٦ : ٩١) .

بينما يذكر " أحمد محمد بهاء " (١٩٩٤) أن موضوع الدفاع عن النفس موضوع غريزي خلق مع الإنسان ولكنه بممارسة الكاراتيه يتم تنظيم حركة الجسم والأطراف الأربعة للقيام بالدفاع والهجوم (١ : ٥) .

ويرى " سامي محب حافظ " (٢٠٠٦) أن الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه عبارة عن مركب من أساليب خاصة للاعب وضرورية له من أجل تحقيق نجاحه في قيادة عمليات سير المباراة ، حيث أن هذه الأساليب الخاصة باللاعب تعطيه إمكانية تنفيذ الواجبات الخطئية المحددة لمختلف ظروف المباراة وفي حدود القواعد واللوائح التي يقرها وينظمها القانون (٧ : ١١٧) .

ومن خلال اطلاع الباحثان على البرامج العلمية الحديثة في هذا المجال وعلى المراجع العلمية الحديثة والدراسات المرتبطة وبملاحظة الباحثان للاعبين الكاراتيه وجد أن هناك العديد من المهارات الفنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب الكاراتيه من خلال العديد من القدرات البدنية والذهنية حتى يتمكن من أداء المهارات بشكل مقبول في الكاتا والكوميتيه .

نظر لأهمية فئة المعاقين ذهنيا وضرورة الاهتمام بهم ورعاية قدراتهم لأقصى حد ممكن ونظرا لأهمية الأنشطة الحركية ودورهم في حياتهم فقد تعددت برامج الاهتمام بهذه الفئة والتي تتمثل في انتشار مدارس وجمعيات ومؤسسات وأندية رياضية تساعدهم في إخراج طاقتهم لأقصى حد ممكن تسمح له قدرات كل فرد وأيضا .

من خلال عمل الباحثان في مجال التدريب والمشاركة في أنشطة الجمعيات التي تقدم خدماتها للمعاقين ذهنيا ، والتعرض لتلك الأنشطة والتعرف على مدى تكاملها والوقوف على معوقات تنفيذها ومدى تأثيرها على تلك الفئة ، وباطلاع الباحثان على الدراسات السابقة والمراجع العربية والأجنبية وجدها قليلة مع عدم توافر برامج تدريب مقننة تسعى بالوصول للمعاق ذهنيا إلى مراكز وبطولات حيث زاد الاهتمام بالأنشطة الرياضية للمعاقين ذهنيا من خلال اللجنة البارالمبية التي تحقق العديد من البطولات والمراكز الدولية في مختلف الرياضات ، وهذا ما دفع الباحثان بالتفكير في إعداد برنامج مقترح لاعبي الكاراتيه لذوي الاحتياجات الخاصة .

ومن هنا أتى الباحثان بموضوع البحث والذي يتمثل في تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات المهارية للاعبين الكاراتيه ذوي الاحتياجات الخاصة

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات والمهارية للاعبين الكاراتيه ذوي الاحتياجات الخاصة .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثان الفروض التالية :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة عينة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .
٢. توجد نسبة تحسن في متوسطات القياسات البعدية أعلى من القياسات القبليّة للمجموعة عينة البحث في المتغيرات المهارية .

المصطلحات الواردة بالبحث :

المعاقين ذهنيا Mentally handicapped :

هم الأفراد الذين يعانون من قصور في النواحي العقلية وبعض القدرات التوافقية وتبلغ درجة الذكاء لديهم من ٥٠ : ٧٠ درجة وهم يمثلون فئة بسيطة الإعاقة الذهنية وهم يستطيعون الاعتماد على أنفسهم ويمكنهم تعلم العديد من المهارات الحركية والبدنية واليدوية (٩ : ١٥) .

متلازمة داون Down's syndrome :

متلازمة من التخلف العقلي مرتبط بتعدد الإعاقات الناتجة عن تواجد الكروموسوم ٢١ ثلاث مرات بدلاً من مرتين في بعض أو في جميع خلايا الإنسان (٢١ : ٢٥٩) .

البرنامج التدريبي Training Program :

الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف بذلك نجد البرنامج احد عناصر الخطة وبدونها يكون التخطيط ناقصا (١٤ : ٢٦١) .

الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى

دراسة " دوسان وآخرون Dušan et al " (٢٠١٨) (١٧) بعنوان : آثار برنامج الكاراتيه المكيف في علاج المصابين بإعاقة ذهنية خفيفة ، تلعب الأنشطة الرياضية المُكيفة دورًا مهمًا في العمل مع الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في النمو. تتناول هذه الدراسة آثار مثل هذا البرنامج ، حيث تم تطبيق عناصر الكاراتيه. الهدف من التحليل هو وجود التغييرات (على افتراض أن المحفزات ستكون قوية بدرجة كافية) في السمات الحركية والنفسية الاجتماعية التي تم إنشاؤها تحت تأثير الكاراتيه تكيفها ، المواد والطرق: تم تطبيق علاج تجريبي لمدة ١٢ أسبوعًا يعانون من إعاقة ذهنية خفيفة تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١٩ عامًا سنة قبل وبعد العلاج تم تقييم المستوى التنموي للصفات النفسية الجسدية للامتحانات. تم استخدام مقياس موحد للسلوك التكيفي لتقييم التطور البدني العام ، والمبادرة الذاتية ، والمثابرة ومستوى التفاعل الاجتماعي. تم تقييم جودة المهارات الحركية المحددة من خلال مقياس رقمي خلال أداء عناصر الكاراتيه ، أثبتت نتائج الدراسة أهمية النشاط البدني المنهجي لتحسين التطور الحركي والوضع النفسي والاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية الخفيفة. لم يتم توضيح ما يكفي إلى أي مدى ساهم العمل في ظروف شاملة في تغيير السلوك التكيفي ، وهذا هو السبب لإجراء بحث جديد مع المجموعة الضابطة .

الدراسة الثانية

دراسة " فاطمة وآخرون Fatimah et all " (٢٠١٥) (١٨) بعنوان : أثر التدريب على فنيات الكاراتيه على عجز التواصل للأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد ، بحث هذا التحقيق في تأثير طويل الأجل للتدريب تقنيات الكاراتيه على التواصل مع الأطفال الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد (ASD). تم تعيين ثلاثين من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين المدرسة مع ASD عشوائيًا لممارسة (ن = ١٥) أو السيطرة على المجموعة (ن = ١٥). شارك المشاركون في مجموعة التمارين في ١٤ أسبوعًا من التدريب على تقنيات الكاراتيه. تم تقييم العجز في التواصل في الأساس ، بعد التدخل (الأسبوع ١٤) ، وفي ١ شهر المتابعة. أظهرت مجموعة ممارسة انخفاض كبير في العجز في التواصل مقارنة مع مجموعة المراقبة. علاوة على ذلك ، ظل انخفاض العجز في التواصل في مجموعة التمرينات في شهر واحد من المتابعة دون تغيير مقارنةً بفترة ما بعد التدخل. لقد استنتجنا أن تدريس تقنيات الكاراتيه للأطفال المصابين باضطراب التوحد يؤدي إلى انخفاض كبير في عجز التواصل لديهم .

إجراءات البحث

منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة واحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لها .

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في المعاقين ذهنياً { التوحد ، متلازمة داوون ، التخلف العقلي } والمشاركين في الأنشطة الرياضية (مكتب القدرات والهمم - مركز التوحد - جمعية كيان - جمعية الجزويت) بمحافظة المنيا والبالغ عددهم ١٠٨ فرد .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغ إجمالي عددهم ٢٢ فرد بنسبة مئوية ٢٠.٣ % ، بواقع (١٢ فرد للعينة الاستطلاعية + ١٠ أفراد للعينة الأساسية) وهم من تنطبق عليهم الشروط الآتية :

- مصابون بمتلازمة داوون .
- المرحلة العمرية (١٠ : ٢٠) عاماً .
- موافقة ولي الأمر على الاشتراك في البحث - ليس لديهم إعاقات حركية .
- مستوى الذكاء طبقاً لمقياس ستانفورد للذكاء (٥٠ : ٦٠ %) .

جدول (١) يوضح توصيف عينة البحث :

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة البحث		مجتمع البحث	نوع الإعاقة
الاستطلاعية	الأساسية		
٠٠	٠٠	٤٥	إعاقة حركية
٠٠	٠٠	١٨	إعاقة ذهنية
٠٠	٠٠	١٨	توحد
١٢	١٠	٢٢	متلازمة داوون
١٢	١٠	١٠٨	الإجمالي

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم إجراء القياسات الخاصة بعينة البحث وذلك بإيجاد معاملات الالتواء قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وذلك لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث وذلك في جميع متغيرات البحث ، والجدول التالي (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبار	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	١٤.٤٠	١٤.٠٠	٢.٦٣	٠.٤٦
الطول	١.٥٢	١.٥٠	٠.١٣	٠.٤٦
الوزن	٦٦.٤٠	٧٠.٠٠	٢٢.١٧	٠.٤٩ -
الذكاء	٥٣.٩٠	٥٤.٥٠	٢.٩٢	٠.٦٢ -
المتغيرات الأساسية	٣.٨٠	٤.٠٠	٠.٦٣	٠.٩٥ -
المهارية الكاتا الأولى	٢.٧٠	٢.٠٠	١.٢٥	١.٦٨

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (- ٠.٩٥ : ١.٦٨) أي أنها انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في جميع متغيرات البحث ، مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث .

أدوات جمع البيانات :

تم استخدام مجموعة من الأدوات والأجهزة لإجراء القياسات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث

وهذه الأدوات كالتالي :

- ١- ميزان تانينا لقياس الوزن بالكيلو جرام ، والطول بالسنتيمتر .
- ٢- صافرة .
- ٣- صالة منازلات .
- ٤- ساعة إيقاف .

استمارات البحث :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء في المحتوى البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٢) .
- استمارة جمع وتسجيل البيانات الأساسية للعينة (مرفق ٣) .

- استمارة جمع وتسجيل نتائج المتغيرات المهارية (مرفق ٤) .
- مقياس ستانفورد لتحديد مستوى الذكاء (مرفق ٥) .

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبارات المتغيرات المهارية (مرفق ٦) :
- قام الباحثان باختيار المتغيرات المهارية المناسبة لعينة البحث وخصائصهم البدنية والعقلية وتمثلت في :
- أساسيات الكاراتيه .
- الكاتا الأولى هيان شودان

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث :

أ. الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثان صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) فرداً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية والجدول (٣) يوضح النتيجة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات المهارية

قيمة (Z)	الربع الاعلى		الربع الادنى		المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
* ٢.٠٩	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الأساسيات
* ٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الكاتا الأولى

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات المهارية ولصالح الربع الأعلى ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .
- ب. الثبات :**

لحساب الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث قام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٢) فرداً ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية على ذات العينة بفارق ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، يوضح ذلك جدول (٤)

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث

في اختبارات المتغيرات المهارية (ن = ١٢)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
** ٠.٩٥	٠.٩٤	٤.١٧	٠.٩٠	٤.٠٨	الأساسيات
** ٠.٩٢	١.١٦	٣.٩٢	١.٣٤	٣.٨٣	الكاتا الأولى

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث في اختبارات المتغيرات المهارية ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٥) ، مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية .

البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٨)**أولاً : تحديد الزمن الكلي للبرنامج بالأسابيع ثم توزيعه على الفترات :**

- الزمن الكلي للبرنامج = (١٢ أسبوع)
- عدد أسابيع مرحلة الإعداد العام = (٣ أسابيع)
- عدد أسابيع مرحلة الإعداد الخاص = (٩ أسابيع)

ثانياً : تحديد (درجة - حجم - دورة) الحمل للبرنامج وفقاً لطريقة كارفونين :

يمكننا التحكم في شدة التمرين باستخدام طريقة كارفونين لحساب معدل القلب الاحتياطي ، وتعتمد طريقة كارفونين على الفروق بين معدل القلب الأقصى ومعدل القلب وقت الراحة ، وهذه المعادلة كالاتي :

- معدل تدريب القلب = معدلا القلب الأقصى - معدل القلب أثناء الراحة
- $THR\ 75\% = HR\ rest + 0.75 (HR\ max - HR\ rest)$
- دورة الحمل المستخدمة في البرنامج هي (٢ : ١)

ثالثاً : تحديد (عدد - زمن) الوحدات التدريبية والزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعه على**الفترات في الأسابيع (مرفق ١٠)**

- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي هي (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً (السبت / الاثنين / الأربعاء) .
 - درجة (شدة) الحمل التدريب في البرنامج
 - حمل متوسط = ٤٠ : ٥٠ % من أقصى معدل النبض .
 - حمل عالي = ٥٠ : ٦٠ % من أقصى معدل النبض .
 - حمل أقصى = ٦٠ : ٧٠ % من أقصى معدل النبض .
- التوزيع الزمني للوحدات :

- التوزيع الزمني للوحدات غير متضمن زمن الإحماء (١٠) دقائق بالإضافة لزمن التهدئة والختام (٥) دقائق بإجمالي (١٥) دقيقة في كل وحدة ثابتة خلال مدة البرنامج المقترح .

■ زمن الوحدات في البرنامج

- زمن وحدة الحمل المتوسط = ٤٥ دقيقة .
- زمن وحدة الحمل العالي = ٤٥ دقيقة .
- زمن وحدة الحمل الأقصى = ٤٥ دقيقة .

■ حجم الحمل المستخدم

- الحجم الحمل المتوسط = $٣ \times ٤٥ \times ٤ = ٥٤٠$ دقيقة .
- الحجم الحمل العالي = $٣ \times ٤٥ \times ٧ = ٩٤٥$ دقيقة .
- الحجم الحمل الأقصى = $٣ \times ٤٥ \times ١ = ١٣٥$ دقيقة .

■ إجمالي زمن البرنامج :

$$= (\text{الحجم الحمل المتوسط} + \text{الحجم الحمل العالي} + \text{الحجم الحمل الأقصى})$$

$$= ١٦٢٠ \text{ دقيقة} = ١٣٥ + ٩٤٥ + ٥٤٠$$

$$(\text{زمن وحدات الإعداد العام} + \text{زمن وحدات الإعداد الخاص})$$

$$= ١٦٢٠ \text{ دقيقة} = ١٢١٥ + ٤٠٥$$

خطوات البحث

أولاً : الدراسة الاستطلاعية

- قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها ١٢ لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية (الأصلية) وأجرى عليهم الاختبارات البدنية والمهارية وذلك يوم الخميس الموافق ٢١ / ١١ / ٢٠١٩ م ، وكان الهدف من هذه الدراسة :
- ملائمة هذه الاختبارات العينة البحث .
 - استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات البدنية والمهارية .
 - صلاحية مكان المخصص للاختبارات والتدريب بتطبيق وحدة تدريبية واحدة من البرنامج التدريبي المقترح .
 - تصحيح الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية .

ثانياً : الدراسة الأساسية

القياس القبلي

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لعينة الدراسة الأساسية وذلك يوم السبت الموافق ٢١ / ١٢ / ٢٠١٩ م .

تطبيق البرنامج التدريبي

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي استمرّ أثنى عشر أسبوعاً ، والذي استمر من يوم الاثنين الموافق ٢٣ / ١٢ / ٢٠١٩م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ١٧ / ٣ / ٢٠١٩م .

القياس البعدي

قام الباحثان بإجراء القياسات البعديّة بنفس الطريقة والتوقيت والأدوات على عينة الدراسة الأساسية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٩ / ٣ / ٢٠١٩م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم

استخدم الباحثان المعاملات الإحصائية التي تحقق هدف البحث وتتأكد من فروضه وهي كالاتي { المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار مان ويتي اللابارومتري ، معامل الارتباط ، اختبار ويلكوسون اللابارومتري ، نسبة التغير المئوية } . وقد ارتض الباحثان مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحثان برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

نتائج الفرض الأول : والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة عينة البحث في المتغيرات المهاريّة لصالح القياس البعدي .

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهاريّة (ن = ١٠)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
** ٢.٨٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥.٤٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٠	الأساسيات
** ٢.٨٨	٥٥.٠٠	٥.٥٥	٤.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	الكاتا الأولى

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة عينة البحث في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على :

توجد نسبة تحسن في متوسطات القياسات البعديّة أعلى من القياسات القبليّة للمجموعة عينة البحث في المتغيرات المهاريّة .

جدول (٦)

نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث
في المتغيرات المهارية

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير المئوية
الأساسيات	٣.٨٠	٥.٤٠	% ٤٢.١١
الكاتا الأولى	٢.٧٠	٤.٥٠	% ٦٦.٦٧

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية ما بين (% ٤٢.١١ : % ٦٦.٦٧) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات المهارية لدى المجموعة قيد البحث .

يعزو الباحثان تلك إلى نسبة الإعداد المهاري داخل البرنامج التدريبي والتي تصل إلى ٢٤٢.٥ دقيقة والتي قام الباحثان بتقسيم الأساسيات والكاتا الأولى على وحدات البرنامج التدريبي بحيث يتم مراجعة ما تم أخذه في التدريبات السابقة ، كما أن توزيع أزمنا الأداء المهاري في مرحلة الإعداد العام والخاص تساعد على تكرار المهارات المتعلمة من أساسيات وأجزاء الكاتا . ويضيف الباحثان أن الحالة العقلية لمتلازمة داوون تتصف بعدم التذكر وهذا ما تم مراعاته في وضع البرنامج من أداء تمارين داخل الوحدات التي تتدرج بالحمل والصعوبة من السهل إلى الصعب وبالتالي يستطيع بالانتقال إلى المهارات التالية .

يشير " مدحت محمود إبراهيم " (٢٠٠٥) مفهوم فاعلية الأداء وهي درجة قرب وتمائل هذا الأداء مع أكثر أنماط الأداء الفني منطقية وعقلانية ويضيف أنها كيفية إتقان مستوي الأداء المهاري أثناء المباراة (١٣ : ٤٤) .

يذكر " طلحة حسين حسام الدين " (١٩٩٤) إن فاعلية الأداء المهاري تتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لانجاز الأداء المهاري ، ومن أهم مميزات الأداء الفعال الاقتصاد في الجهد واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت السليم والمناسب (٨ : ١٠) .

يشير " جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ " (٢٠٠٧) أنه يقصد بفاعلية الأداء الفني أو المهاري أو فاعلية التكنيك الرياضي للاعبين بأنه هو درجة قرب أو تماثل هذا الأداء الفني مع أكثر أنماط التكنيك منطقية أو مثالية .

ويمكن تعيين المعايير الخاصة بتقييم فاعلية إنجاز تحقيق الأداء المهاري في مقارنة النتيجة الرياضية المحققة إما بالمستويات الرياضية التي يمكن للرياضي أن يحققها بناء على ما يمتلكه حقيقة من مقدرة حركية كامنة ما إذا توافر تكنيك أقرب للمثالية أو بمقدار الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامه بتنفيذ الأداء المهاري للحركة الرياضية (٤ : ٥ ، ٧٤) .

وانفقت تلك النتيجة مع دراسة كل من :

- دراسة " دوسان وآخرون " **Dušan et al** (٢٠١٨) (١٧) أثبتت نتائج الدراسة أهمية النشاط البدني المنهجي لتحسين التطور الحركي والوضع النفسي والاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية الخفيفة في الكاراتيه .
- دراسة قامت بها " دينا عزت محمد " (٢٠١٧) (٦) والتي كانت أهم نتائج الدراسة إيجابية البرنامج البدني - النفسي في بعض مهارات الكاراتيه لدى أطفال التوحد القابلين للتعلم ، ولم يؤثر البرنامج في تحسن النواحي الاجتماعية ، الوعي الحسي ، الحالة الصحية الجسمية وأخيراً التواصل اللفظي قيد البحث .
- دراسة " فاطمة وآخرون " **Fatimah et all** (٢٠١٥) (١٨) لقد استنتجنا أن تدريس تقنيات الكاراتيه للأطفال المصابين باضطراب التوحد يؤدي إلى انخفاض كبير في عجز التواصل لديهم .

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة عينة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .
٢. تراوحت نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية ما بين (٤٢.١١ % : ٦٦.٦٧ %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات المهارية لدى المجموعة قيد البحث .
٣. البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي في تحسن النواحي المهارية (الكاتا الأولى - أساسيات الكاراتيه) للمعاقين ذهنياً .

التوصيات

مما سبق وفي ضوء ما توصل إليه الباحثان يوصوا بما يلي :

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المعاقين ذهنياً بمختلف أنواع الإعاقات (التوحد - التخلف العقلي) .
- دعوة القائمين على تدريب المعاقين ذهنياً القابلين على تدريب كاتا متقدمة .
- ضرورة الاهتمام بمهارات التواصل الاجتماعي للطفل من خلال البرامج الرياضية .
- توعية الأسر التي لديها طفل معاق ذهنياً بأهمية الأنشطة الرياضية الحركية .
- ضرورة اهتمام القائمين ببرامج تدريب المعاقين حركياً بوضع الأنشطة الحركية موضع الاهتمام والتنفيذ في حياة المعاقين ذهنياً داخل المدارس الفكرية .
- ضرورة توفير جميع الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات لتنفيذ البرامج المقننة والتأكد من سلامتها وصيانتها باستمرار .
- صقل القائمين على تدريب المعاقين ذهنياً من خلال عقد دورات لصفلم بتلك المهارات وذلك لمواجهة ما يتعرض له من ضغوط نفسية واجتماعية قد تؤثر على مستوى أدائه أثناء التدريب والمنافسات .
- ضرورة إعداد العديد من الأبحاث في مجال الصحة الرياضية على طلاب المدارس المعاقين ذهنياً .

قائمة المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية

١. أحمد محمد بهاء الدين (١٩٩٤) : شوتو كان (كاراتيه) كاتا ، الجزء الأول ، دار الراوي للنشر ، الدمام ، السعودية .
٢. احمد محمود إبراهيم (١٩٩٥) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٣. بسطويسي احمد بسطويسي (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧) : الأسس المترولوجية لتقويم مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٥. حنفي محمود مختار (١٩٩٧) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ط٢ ، القاهرة .
٦. دينا عزت محمد (٢٠١٧) : تأثير برنامج بدني - نفسي في بعض مهارات الكاتا لرياضة الكاراتيه لدي أطفال التوحد القابلين للتعلم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٧. سامي محب حافظ (٢٠٠٦) : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
٨. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. عبد المطلب أمين القريطى (٢٠٠١) : سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠. عبير محمد منير (٢٠٠٤) : تأثير برنامج العاب صغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحي والتعايش مع الإعاقة للمعاقين فكريا ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١١. علاء عبد الله محمد (٢٠٠٢) : فاعلية استخدام جداول ٣ النشاط المصورة في تحسين الانتباه للأطفال المتخلفين عقليا ، المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، ٢١-٢٣ ديسمبر .
١٢. عمرو احمد أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧) : تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٣. مدحت محمود إبراهيم (٢٠٠٥) : التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفاعلية الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
١٤. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٥. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا .
١٦. وجيه أحمد شمندی (٢٠٠٢) : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، دار الكتب ، القاهرة .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

١٧. Dušan Perić , Simo Salapura , Danica Džinović - Kojić , Milan Nešić (٢٠١٨) : Effects of adapted karate program in the treatment of persons with mild intellectual disability , Educons University, Faculty of sport and tourism, Novi Sad, Serbia , Sports association of the City of Zrenjanin, Zrenjanin, Serbia , University of Belgrade, Teacher Education Faculty, Belgrade, Serbia ١٤ April ٢٠١٨; Accepted: ٠٨ May ٢٠١٨; Published online: ٢١ May ٢٠١٨
١٨. Fatimah Bahrami , Ahmadreza Movahedi , Sayed Mohammad Marandi , Carl Sorensen (٢٠١٥) : The Effect of Karate Techniques Training on Communication Deficit of Children with Autism Spectrum Disorders , Article in Journal of Autism and Developmental Disorders · November ٢٠١٥
١٩. Linda, Stephen, Judith (١٩٩٧) : Teaching sport concepts and skills human, kinetics .
٢٠. Mark Roozen (٢٠٠٤) : Illinois agility test, Nscas performance training journal insca ptj article, .
٢١. Nicolosi L ., H. E. (١٩٨٩). Terminology of Communication Disorders "Speech-Language .

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات المهارية للاعبين الكاراتيه ذوي الاحتياجات الخاصة

* أ. د / محسن علي علي أبو النور
** الباحث / أحمد إسماعيل صديق

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات والمهارية للاعبين الكاراتيه ذوي الاحتياجات الخاصة ، ونظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة واحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لها ، يتمثل مجتمع البحث في المعاقين ذهنياً { التوحد ، متلازمة داوون ، التخلف العقلي } والمشاركين في الأنشطة الرياضية (مكتب القدرات والهمم - مركز التوحد - جمعية كيان - جمعية الجزويت) بمحافظة المنيا والبالغ عددهم ١٠٨ فرد ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغ إجمالي عددهم ٢٢ فرد بنسبة مئوية ٢٠.٣ % ، بواقع (١٢ فرد للعينة الاستطلاعية + ١٠ أفراد للعينة الأساسية) والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح والذي بلغ الزمن الكلي للبرنامج ١٢ أسبوع ، بواقع ثلاثة تدريبات أسبوعياً ، في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية :

٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة عينة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .

٥. تراوحت نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية ما بين (٤٢.١١ % : ٦٦.٦٧ %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات المهارية لدي المجموعة قيد البحث .

٦. البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي في تحسن النواحي المهارية (الكاتا الأولى - أساسيات الكاراتيه) للمعاقين ذهنياً .

* أستاذ المنازلات والرياضات الفردية وعميد كلية التربية الرياضية سابقا - جامعة المنيا .

** أخصائي بمكتبة مصر العامة .

The effect of a proposed training program on some skill variables for karate players with special needs

* Dr. Prof / Mohsen Ali Abu Al-Nour

** Researcher / Ahmed Ismail Siddiq.

The current research aims to design a proposed training program on some variables and skills for karate players with special needs, and due to the nature of the research and in order to achieve its goals and assumptions, the two researchers used the experimental approach with the experimental design of one group using the (pre-post) measurement of it, the research community is represented by the mentally handicapped {Autism, Down syndrome, mental retardation} and the participants in sports activities (Office of Abilities and Determination - Autism Center - Kayan Association - Jesuit Association) in Minya governorate, whose number is ١٠٨ individuals. By (١٢ individuals for the pilot sample + ١٠ individuals for the basic sample) on which the proposed training program was applied, and the total time for the program was ١٢ weeks, with three exercises per week, in light of the research results, the two researchers reached the following conclusions:

١. There are statistically significant differences between the averages of the tribal and dimensional measurements of the research sample group in the skill variables in favor of the post-measurement.
٢. The percentages of change between the pre and post measurements of the group in question in the skill variables ranged between (٤٢.١١%: ٦٦.٦٧%), indicating the effect of the proposed program in improving the skill variables of the group under study.

The proposed training program has a positive effect on improving the skill aspects (first kata - basics of karate) for the mentally handicap

*Professor of contests and individual sports, and former dean of the Faculty of Physical Education - Minia University.

**Specialist at Egypt Public Library.