



" برنامج تدريبي لمهارات الكاتا وتأثيره في تحسين  
التوافق لأطفال متلازمة داون "

إعداد

أ.د / إيهاب فوزى البديوى أ.م.د / عماد عبدالفتاح السرسى  
د / أحمد عبدالقوى الفقى

الباحث / عمرو محمود صلاح

## " برنامج تدريبي لمهارات الكاتا وتأثيره في تحسين التوافق لأطفال متلازمة داون"

أ.د. /إيهاب فوزى البديوى أ.م.د/ عماد عبدالفتاح السرسى  
د/ أحمد عبدالقوى الفقى أ. / عمرو محمود صلاح

### مقدمة ومشكلة البحث :

يعد الاهتمام بتربية الأطفال المعاقين أحد أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره وخاصة أنه يوجد ما لا يقل عن (٥٠٠) مليون شخص معاقا فى العالم، يعيش اكثر من ثلثهم فى الدول النامية، وتوحد التقديرات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية أن نسبة المعاقين فى الدول النامية تقدر بحوالى ١٢% تقريباً من السكان. وتقدر نسبة الإصابة بالإعاقة العقلية البسيطة القابلون للتعلم بحوالى ٢,٥% وهى نسبة شائعة فى أنحاء العالم تقريبا.(٨: ١٥)

فقد أثبتت البحوث الميدانية بطريقة لاتدع مجال للشك أن نسبة كبيرة وهى حوالى الثلثين من المعاقين عقلياً القابلين للتعلم فئة المورون moron يمكنهم التكيف النفسى والإجتماعى والمهنى إذا ما أحسن توجيههم وتعليمهم، أما إذا لم يعن المجتمع برعايتهم فإن المجتمع نفسه يخسر مرتين المرة الأولى عندما يخسر هؤلاء الناس كأفراد غير متوافقين يعيشون عاله عالية والمرة الثانية عندما يدفع المجتمع ثمن أهماله لهم من حالات بؤس وشقاء فى حياه أسرهم أو عندما يتحمل المجتمع نتائج أنحراف فئة منهم نتيجة لعدم توجيههم التوجيه الصحيح فى الوقت المناسب.(١٠: ١٧)

أشار عبد الحميد شرف (٢٠٠١م) إن إهتمام المجتمعات بالأطفال ذوى الإحتياجات الخاصة أصبح أمرا ضروريا وحتميا بعد ظهور العديد من المشكلات سواء كانت إجتماعية او نفسية اوسلوكية والتي ظهرت كنتيجة حتمية لنظرة المجتمع لهم فى الماضى حيث كان ينظر إليهم على أنهم لاجدوى منهم.(٥: ٥٤)

ويذكر عبد المطب القريطى (١٩٩٦م) تسهم التربية الحركية والرياضية فى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة لذوى الإعاقة، وفى تنمية التوافقات العصبية العضلية، والإدراك الحسى حركى، ومن ثم تحسين الكفاءة الحركية لديهم مما يطور من استعداداتهم الإدراكية وينميها. (٦: ١٢١)

ويشير أحمد محمد بهاء الدين (١٩٩٤م) فكل رياضة لها أسس من المهارات التى تعتمد عليها وهناك طريقتان فى الكاراتية لرفع مستوى الأداء الخاص أو المهارات، ويعتمد الكاراتيه على الإتقان الفنى للحركة اولا من خلال اللياقة البدنية العامة والتى تعتمد عليها جميع الألعاب فى الإنجاز الرياضى ومن ثم يأتى بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة والتى تختص بكل لعبة ومقوماتها وهى المهارات الأساسية. (١٢، ١٤: ٢)

ويؤكد حلمى إبراهيم وليلى فرحات (١٩٩٨م) أن هدف الأنشطة الرياضية المعدلة هو مساعدة متحدى الإعاقة العقلية على تحقيق النمو البدنى والعقلى والإجتماعى والنفسى حتى يتقبلوا إعاقاتهم ويتعايشوا معها، والإعتماد على انفسهم فى متطلبات حاجاتهم حتى لا يكونوا عبئا على المجتمع بل قوة منتجة فى جميع المجالات فيشاركوا فى تقدم المجتمع. (٤ : ٤٨)

ويذكر فاروق صادق (١٩٩٨م) أن الخصائص العقلية لأطفال متلازمة داون تتمثل فى القدرة العقلية التى تتراوح ما بين المتوسطه والبسيطه إذ تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين (٥٠ - ٧٠) على منحنى التوزيع الطبيعى للقدرة العقلية فهذه النسبة تعتبر من صفات الإعاقة الذهنية البسيطة. (٨: ٣٣)

ومن خلال عمل الباحث أخصائى تأهيل حركى مع أطفال متلازمة داون لاحظ أنهم يفقدون القدرة على التنسيق فى المهارات التى تعتمد على الحركات المتكرره كالمشى والجري ومايشابهها من مهارات فى رياضة الكاراتية مما يظهر أهمية وجود برنامج تدريبي لتحسين مكون التوافق لهذه الفئة.

#### أهداف البحث :-

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين التوافق (للعينة قيد البحث).

#### فروض البحث :-

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى تحسين التوافق (للعينة قيد البحث).

**المصطلحات المستخدمة فى البحث :**

**تعريف التوافق:**

يذكر "على البيك" أنه يقصد بالتوافق أداء حركات بأجزاء متماثلة أوغير متماثلة فى إتجاهات مختلفة فى وقت واحد. وهو يعتبر عمل عصبى عضلى راقى حيث يتطلب مستوى عالى من التحكم فى الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركى المختلف بالشكل الدقيق. (٧: ٣٩)  
**متلازمة داون:**

شذوذ خلقى مركب وشائع فى الكروموسوم ٢١ نتيجة إختلال فى تقسيم الخلية ويكون مصاحب لتخلف عقلى وقد تم التعرف عليه لأول مره ووصف عام ١٩٦٦م عن طريق الطبيب البريطانى جون لانجيدون داون". (٥: ١٠٢)

## **Training Program**

**البرنامج التدريبى المقترح\***

البرنامج التدريبى هو أحد عناصر التخطيط المهمه ،والتي بدورها تكون عملية التخطيط المهمة، والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، لتحديد مسار العمل وتعتبر حجر الزاوية الذى يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وذلك لضمان نجاح سير العمل بذاته. \*

(تعريف إجرائي)

**الدراسات السابقة :**

**أولا الدراسات العربية :**

١-دراسة نفين مورس فهيم (٢٠١٠م)

بعنوان " تأثير برنامج ترويحى حركى على بعض المهارات العددية والنمو الحركى العام للأطفال المعاقين ذهنيا من سن (٩-١٤) سنة" وتهدف الدراسة إلى يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج ترويحى حركى على بعض المهارات العددية والنمو الحركى العام للأطفال المعاقين ذهنيا من سن (٩-١٤) سنة ،إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلى والبعدي بنظام المجموعة الواحدة وأختار الباحثة (٢٠) أطفال من مجتمع البحث وكانت أهم النتائج

أشارت النتائج أشارت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في وصول الأطفال لمرحلة التمثيل العقلي والخطى للأرقام من ١ : ١٠ وله تأثير إيجابي على تحسين مهارات النمو الحركي العام. (١١)

٢- دراسة أحمد على حسين (٢٠١٠) بعنوان " برنامج مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة. تهدف الدراسة إلى تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة، وإستخدم الباحث المنهج شملت العينة عدد (٢٥) طفل من أطفال المدرسة الفكرية بينها المصابين بالإعاقة الذهنية وكانت أهم النتائج البرنامج له تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة. (١)

#### ثانيا الدراسات الأجنبية :

دراسة باليسانو Palisano (٢٠٠١) بعنوان " تكوين منحى نمو الحركة الكبيرة للأطفال المصابين بمتلازمة داون يهدف البحث إلى تكوين منحى نمو الحركة الكبيرة للأطفال المصابين بمتلازمة داون وتقدير احتمالية توظيف الوظائف الحركية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢١ طفل تراوحت أعمارهم من سن شهر وكانت أهم النتائج الأطفال المصابون بمتلازمة داون يحتاجون وقت أطول لعلم الحركات الرياضية. (١٣)

٣- دراسة ماهونى واخرون (٢٠٠١) بعنوان " التدخل فى المجال الحركى لأطفال مصابين بمتلازمة داون وأيضاً وأطفال اخرون مصابين بالشلل الدماغى يهدف البحث إلى إخلال النمو وتحسين مهارات النمو عند الأطفال وإستخدم الباحث المنهج التجريبي اشتملت العينة على (٥٠) طفل منهم (٢٧) من المصابين بمتلازمة داون ، وكانت أهم النتائج أنه لم يحدث إسرار فى النمو كما نتوقع بسبب قلة عدد الجلسات. (١٤)

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة متبعة القياسين القبلى والبعدى المناسبين لطبيعة الدراسة .

## مجتمع البحث:-

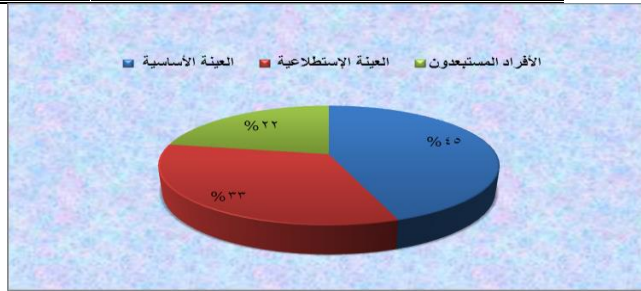
تلاميذ مؤسسة إبتسم لرعاية ذوى الاحتياجات الخاصة والسن من ( ١٢ - ١٥ سنوات ) وعددهم ١٨ تلميذ وتلميذه .

## التوصيف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١)

### توصيف العينة الكلية لمجتمع البحث

إجمالي مجتمع البحث	الأفراد المستبعدون			العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	تصنيف عينة البحث
	إعاقة جسدية	غير منتظم الحضور	السن			
18	١	١	٢	8 أطفال	6 طفل	عدد الأطفال



شكل رقم ( ١ ) يوضح النسبة المئوية لعينة البحث الأساسية

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية والبدئية ١٤

المتغيرات	وحدات القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	13.36	13.00	1.151	.231	-1.328
الطول	سم	140.36	140.00	3.934	.069	-.951
الوزن	كجم	٣٦,٣٦	35.50	3.650	-.334	-.573
الذكاء	درجة	٧٥,٥٠	75.00	2.822	-.048	.026

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء والتفطح تعطي دلالة مباشرة على خلو العينة من العيوب الاعتدالية ، حيث أن معامل الالتواء ومعامل التفطح يقترب من الصفر لجميع متغيرات البحث وجميع هذه القيم تقع ما بين (+ ٣ : - ٣) مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

٤/٣ وسائل جمع البيانات :-

١/٤/٣ الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بتحديد اختبارات التوافق- المستخدمة قيد البحث . وبالاعتماد على المراجع العلمية والدراسات المشابهة وقد حصر الباحث هذه الاختبارات فيما يلي :

الاختبار الاول :- (الوثب داخل الدوائر المرقمة) .  
الاختبار الثاني :- (إختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث).

٢/٤/٣ الادوات المستخدمة في البحث :

- مسطرة لقياس الطول .

- ميزان لقياس الوزن .

- استمارات لتسجيل البيانات .

- ساعة إيقاف .

- صفارة .

- ملابس الكاراتية .

٥/٣ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ومدتها أسبوعين قوامها ٢ بنات من أطفال متلازمة داون واهدافها :-

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة .

- تدريب المساعدين على إجراء الاختبار .

- التعرف على صلاحية تسلسل أداء الاختبارات .

- اكتشاف الصعوبات التي يحتمل أن تظهر أثناء التطبيق .

### المعاملات العلمية للمقاييس

قام الباحث بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest بفارق زمني بين التطبيق الأول والثاني (٧) أيام وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٤/٢٠م إلى ٢٠١٩/٤/٢٨ م على العينة الاستطلاعية المحسوبة من مجتمع البحث وقوامها (٦) طالب، وأجرى الاختبار في نفس التوقيت وبنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (٣) يوضح معمل الارتباط بين القياسين

### جدول (٣)

ن = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	المهارات البدنية	الوثب داخل الدوائر القياس بالثوانى	50.50	4.037	50.00	٤,٣٣٦	0.983	0.991
٢		تمرير كرة التنس لمدة ٢٥ ث	2.83	1.169	3.33	1.033	0.883	0.939
٣	المهارات المهارية	أداء مهارة جيدان براى وماى جرى.	3.025	0.305	3.070	0.275	0.939	0.969
٤		أداء مهارة جيدان براى ويوكو جرى	2.365	0.414	2.480	0.398	0.802	0.895

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٥٤



يتضح من جدول (٣) أن قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى في جميع الاختبارات قيد البحث.

- كما تم إيجاد معامل الصدق عن طريق

### تنفيذ الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية فى الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٥/٦م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٣١م وقام الباحث بتقسيم البرنامج إلى تعليمى وتدريبى فبدأ البرنامج التعليمى من يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٥/٦م إلى الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٥/٢٩م ومدتها أربع أسابيع بإجمالى (٨) وحدة تعليمية بواقع وحدتان أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠) دقيقة وكان التدريب يتم يوم الإثنين والأربعاء من كل أسبوع وهذه كانت فترة البرنامج التعليمى المقترح ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٦/٨م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٣١م ومدتها (٨) أسابيع بإجمالى (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة ١٢٠ دقيقة وكان التدريب يتم يوم السبت والثلاثاء والخميس من كل أسبوع وكما قام الباحث بالخطوات التالية قبل تنفيذ البرنامج المقترح:

### ١/٦/٣ القياس القبلى والبعدى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى ولذلك بتاريخ ٢٠١٩/٥/١م والقياس البعدى بتاريخ ٢٠١٩/٨/٢م على عينة البحث وذلك بإستخدام إختبارات التوافق الحركى قيد البحث. ٧/٣ خطوات بناء البرنامج : وقد أشتملت على الاتى:

### ١/٧/٣ الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبى لتأثيرأستخدام بعض التدريبات الخاصة على مستوى مهارات الكاتا وتحسين التوافق لأطفال متلازمة داون لمعرفة التأثير الإيجابى على:

- تحسين التوافق لأطفال متلازمة داون.

- تحسين مستوى الاداء لأطفال متلازمة داون.

## عرض النتائج

من خلال أهداف البحث وفرضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة قيد البحث

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	الوثب داخل الدوائر القياس بالثواني	ثانية	51.88	3.643	43.00	2.619	8.88	5.596
٢	تمرير كرة التنس لمدة ٢٥ ث	عدد	2.88	0.835	4.75	0.463	1.87	5.557

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.

### جدول (٥)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
١	الوثب داخل الدوائر القياس بالثواني	ثانية	51.88	3.643	43.00	2.619	17.12%

٢	تمرير كرة التنس لمدة ٢٥ ث	عدد	2.88	0.835	4.75	0.463	64.93%
---	---------------------------	-----	------	-------	------	-------	--------

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	أداء مهارة جيدان براى وماى جرى.	درجة	3.13	٠.354	6.00	٠.535	2.87	12.689
٢	أداء مهارة جيدان براى ويوكو جرى	درجة	3.00	٠.535	5.88	٠.641	٢,٨8	9.744

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث.

## جدول (٧)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
١	أداء مهارة جيدان براى وماى جرى.	درجة	3.13	٠.354	6.00	٠.535	91.69%
٢	أداء مهارة جيدان براى ويوكو جرى	درجة	3.00	٠.535	5.88	٠.641	96.00%

مناقشة النتائج:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها وإعتمادا على نتائج التحليل الإحصائى تبين الآتى:

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات (القبلى - والبعدى) ، يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦.

ويرجع الباحث ذلك إلى وجود فروقا دالة إحصائيا بين القياسات القبلىة والبعدية فى الإختبارات المهارية قيد البحث، إلى أن البرنامج له تأثير إيجابى فى تعليم وتدريب بعض المهارات الأساسية للكاتا فى رياضة الكاراتية للأفراد المصابين بمتلازمة داون.

ويرى الباحث أن رياضة الكاراتية تعتبر من الرياضات التى يمكن أن تساهم بصورة جيدة فى تطوير وتحسين القدرة البدنية بالإضافة إلى تنظيم عملية التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الإصطفاف. كما أن رياضة الكاراتية لاترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تمارس لعبة الكاراتية وبالتالي هناك تأثير على الجوانب الفنية والمهارية التى تناولت لها البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن التلاميذ المصابين بمتلازمة داون لديهم ضعف فى الإنتباه مما يجعلهم لا يستطيعون إكتساب الخبرات بصورة جيدة، وبالتالي يظهرون تأخرا فى مستوى النمو البدنى والحركى، ويمكن لهذه الفئة التعلم فهم قابلون للتعلم والتدريب بما يتلائم مع قدراتهم العقلية، فبعض حالات متلازمة داون تستطيع تحمل مسؤولياتها تجاه نفسها وتجاه أسرها، إذا وجدت الرعاية والتدريب المناسب، حيث إنها فى حاجة إلى إرشاد وتوجيه، لأن نضوجها الإجتماعى لا يصل إلى البلوغ التام.

ويرى الباحث أن عملية التعلم والتدريب الحركى يساعد على تنمية المهارات الحركية، مما يساهم فى تطوير القدرات العقلية، ونجد أن تعلم أفراد متلازمة داون يكون أبطء ،

حيث أن النمو اللغوي لدى هذه الفئة متأخر كثيرا، مما يصعب لديهم التذكر والحاجه إلى التكرار.

ويتفق ذلك مع ماتوصلت إليه أمل محروس (٢٠٠٢م) إلى أن البرنامج التعليمي المتبع أدى إلى تحسين مستوى الأطفال المصابون بمتلازمة داون لذاتهم وصاروا يقبلون على العمل بثقة بالإضافة إلى ذلك قد أدى البرنامج إلى تحسن قوة عضلات الذراعين والرجلين.(٣)

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية مابين القياس القبلي والقياس البعدى، لصالح القياس البعدى ويرجع ذلك لارتفاع المستوى المهارى وتقدم المستوى للاعبين بعد تطبيق البرنامج، الأمر الذى يؤكد على ان للبرنامج تأثير ملحوظ على تعلم هذه المهارات.

وتؤكد دراسة نوال بطرس (٢٠٠٤م) إلى أن برنامج للرياضة من خلال التربية الرياضية للمعاقين ذهنيا له تأثير إيجابى فى تنمية الذكاء ،التوافق الحركى ، والسلوك التكيفى لذوى الإحتياجات الخاصة . (١٢)

يتضح من الجدول رقم (٧) أن نسب التحسن زادت بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث بين القياسين (القبلي، البعدى ) وقد تتراوح مابين (٩١,٦٩%، ٩٦,٠٠%).

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي له تأثير فعال على التلاميذ المصابين بمتلازمة داون حيث تم تحسين التوافق الحركى من خلال رياضة الكاراتة ، ويرجع ذلك إلى مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضى وتأثيرها على التنمية المتكاملة للأطفال فى هذه المرحلة بالإضافة إلى اهمية تقنين برامج مكثفة لتحسين المستوى المهارى لهم .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى مراعاة الباحث عند تنفيذه للجزء التعليمى المقترح ماًأشار إليه عبد المطلب القريطى أن لكل متعلم إحتياجات تربوية معينة يختلف فيها عن بقية أقرانه وهو مايستلزم تفريد العملية التعليمية بما يتلائم مع الفروق الفردية وتنوع المواقف التعليمية وأساليب الشرح بما يتناسب وينسجم مع إستعدادات التلاميذ.

---

وتؤكد دراسة أمل محروس (٢٠٠٢م) إلى أن البرنامج التعليمي المتبع أدى إلى تحسين مستوى الأطفال المصابون بمتلازمة داون لذاتهم وزادت ثقتهم وصاروا يقبلون على العمل بثقة بالإضافة إلى ذلك قد أدى البرنامج إلى تحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين. (٣)

#### الإستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة وإستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

١. يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على تحسين التوافق من خلال التدريب على بعض مهارات الكاتا لأطفال متلازمة داون .

٢. وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلى - البعدى ) لدى عينة البحث ولصاح القياس البعدى فى جميع المهارات الأساسية قيد البحث.

٣. وجود نسب التحسن للقياس البعدى عن القياس القبلى لدى عينة البحث فى البرنامج التدريبي المقترح .

٤. وجود نسب التحسن فى عنصر التوافق الحركى بعد تنفيذ البرنامج المقترح .

#### التوصيات :

إستنادا على البيانات والمعلومات الواردة فى هذا البحث ، وإنطلاقا مما تشير إليه النتائج والإستنتاجات وفى ضوء أهداف البحث وحدوده ، يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :

١. الإهتمام بتلاميذ متلازمة داون ومشاركاتهم فى الرياضات المختلفة وخاصة رياضة المنازلات التى تعمل على تفريغ الطاقة العدوانية لديهم بطريقة مشروعة .
٢. إهتمام الأقسام العلمية المتخصصة بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية بتأهيل الطلاب وإعدادهم إعدادا جيدا فى النواحي التربوية والعلمية التى تمكنهم من تفهم خصائص هؤلاء الأطفال
٣. ضرورة التعاون المستمر بين ولى الأمر والأخصائى المسؤل لما له من دور كبير فى تطوير الطفل.
٤. الإهتمام بالتغذية والنظافة اشخصية لأطفال متلازمة داون وذلك لتجنب الإصابة بنزلات البرد وارتفاع درجة الحرارة حيث يؤثر ذلك على المهارات الحركية للطفل.
٥. ضرورة إهتمام الدولة بأطفال متلازمة داون من خلال توفير الرعاية الصحية المطلوبه ومشاركتهم فى الحياه العملية.
٦. مراعاة الحالة النفسية للطفل وايضا الحالة النفسية لولى الأمر من جانب الأخصائى المسؤل وبث روح الأمل والتفاؤل والإيمان بالله.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية.

١. أحمد على حسين  
(٢٠١٠م) : برنامج مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكاراتيه للأفراد ذوى الإعاقة الذهنية البسيطة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

- 
٢. أحمد محمد بهاء الدين (١٩٩٤م) : "شوتوكان كاراتية كاتا " الجزء الأول ،دار  
الراوى، المملكة العربية السعودية.
٣. أمل محمد محروس ( ٢٠٠٥م) : "برنامج لتعليم السباحة للأطفال المعوقين ذهنيا وأثره  
على تنمية القدرات الحركية والجوانب النفسية والاجتماعية، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية لبنات جامعة الإسكندرية.
٤. حلمى إبراهيم ولىلى فرحات (١٩٩٨م) : "التربية الرياضية والترويح للمعاقين"، دار  
الفكر العربي، القاهرة.
٥. عبد الحميد شرف (٢٠٠١م) : "التربية الرياضية والحركية للأطفال والأسوياء ومتمحدى  
الإعاقة"، مركز الكتاب للنشر.
٦. عبد المطلب القريطى (١٩٩٦م) : "سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم"، دار  
الفكر العربي.
٧. على فهمى البيك (١٩٩٢م): "أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية" مطبعة  
التونى، الإسكندرية.
٨. فاروق محمد صادق (١٩٩٨م): "سيكولوجية التخلف العقلي .عمادة شؤون المكتبات،  
جامعة الملك سعود.
٩. لويس كامل مليكة (١٩٩٨م): "الإعاقات العقلية والاضطرابات الارتقائية، القاهرة، مكتبة  
الأنجلو المصرية.
١٠. محمد محروس الشناوى (١٩٩٧م) : التخلف العقلى- الأسباب - التشخيص -  
البرامج، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.
١١. نفين مورس فهميم (٢٠١٠م) : تأثير برنامج ترويجي حركي على بعض المهارات  
العديدية والنمو الحركي العام للأطفال المعاقين ذهنيا من سن (٩-١٤) سنه.



١٢. نوال ككو بطرس (٢٠٠٤م) : تأثير استخدام برنامج تربية رياضية مقترح في تنمية الذكاء والتوافق الحركي والسلوك التكيفي لتلاميذ ذوى الإعاقة العقلية البسيطة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

المراجع الأجنبية :

13. Palisano R., Walter S., Russell D., Rosenbaum P., Galuppi B.,

Cunningham L. ( 2001 ): Gross Motor Function of Children with Down Syndrome: Creation of motor growth Curves, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, Volume 82, Issue 4, pp 494– 500, Elsevier B.V., Philadelphia, U.S.A

14. Mahoney G, Robinson C, Fewell R R, (2001): The effects of early motor intervention on children with Down syndrome or cerebal palsy: a field –based study.

المرفقات :

مرفق ( ١ )

اختبار التوافق الحركي العام ( الوثب داخل الدوائر المرقمة )

الاختبار الثاني:- اختبار التوافق الحركي العام ( الوثب داخل الدوائر المرقمة )

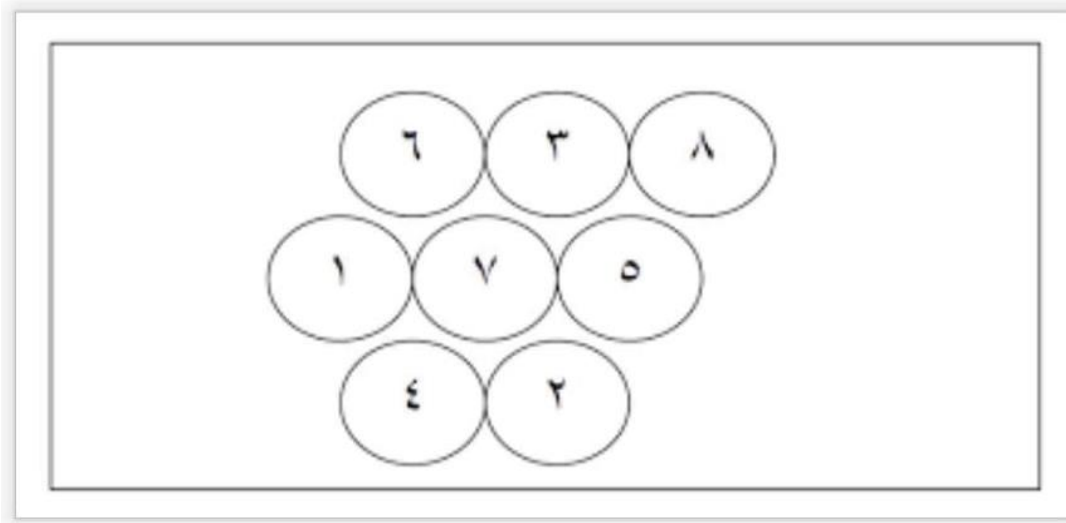
غرض الاختبار قياس التوافق بين الرجلين والعينين .

الأدوات المستخدمة ساعة إيقاف - يرسم على الارض ثمانية دوائر على أن يكون كل قطر منها (٦٠سم) وترقم الدوائر من (١-٨) .

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين  
معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤) وهكذا حتى  
الدائرة رقم (٨)

**وصف الاختبار**

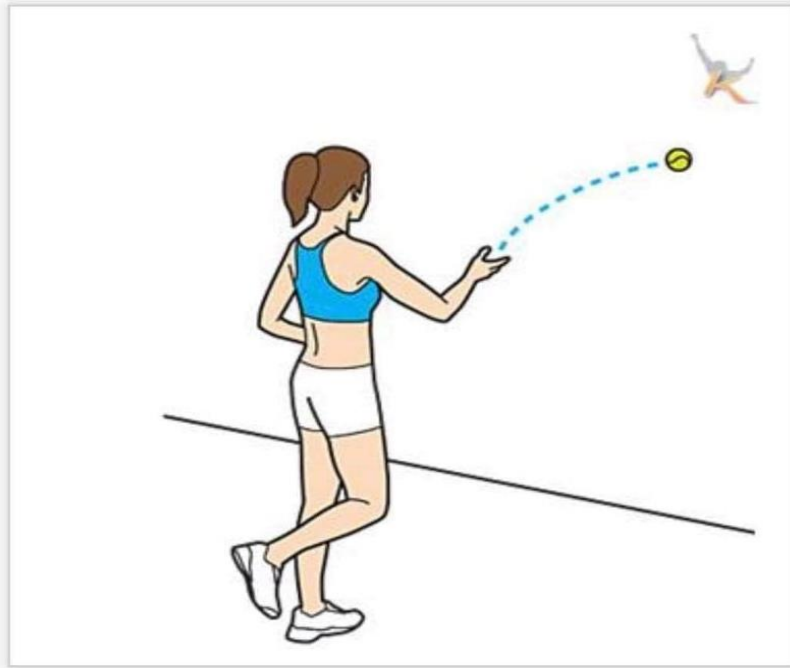
**طريقة التسجيل** - يسجل المختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر .



## مرفق ( ٢ )

## اختبار التوافق الحركي العام ( اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث )

الاختبار الثاني	اختبار التوافق الحركي العام ( اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث
غرض الاختبار	قياس التوافق الحركي بين الذراعين والرجلين والكرة - تنمية عنصر السرعة - تنمية عنصر القوة .
الأدوات المستخدمة	كرة طائرة - حائط مناسب - ساعة إيقاف
وصف الاختبار	يقف المختبر أمام الحائط على مسافة مناسبة وفي يده كرة تنس بحيث تكون المسافة بين اليد وهي ممدودة والحائط (٥٠سم) تقريبا ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة مع تحريك الرجلين للأمام والخلف حتى سماع إشارة الانتهاء .
طريقة التسجيل	- يسجل اللاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط لمدة (٢٥) ث





## مرفق ( ٣ )

## الاختبار الاول: اختبار التوافق الحركي الخاص

## اداء مهارة ماى جبرى (أداء مهارة جيدان براى

## غرض الاختبار:

- قياس القدرة على التوافق الحركي أثناء الاداء.

- ٣ حكام لحساب الدرجات.

وصف الاختبار: يقف اللاعب فى وضع الاستعداد لأداء الاختبار.

- يقوم اللاعب بأداء الركلة الامامية ( ماى جبرى ) للأمام والهبوط بالرجل الضاربة للأمام ثم

الثبات (٣ ثواني)، ثم تكرر نفس الاداء بالرجل الاخرى للأمام الى ان تنتهى المسافة المحددة .

- يقوم اللاعب بوضع اليد اليسار بوضعها بجوار الفك أسفل الأذن ناحية اليمين ويقوم بالنزول

من أعلى إلى أسفل مع الطعن بالرجل اليسرى إلى أن تنتهى المسافة المحددة.

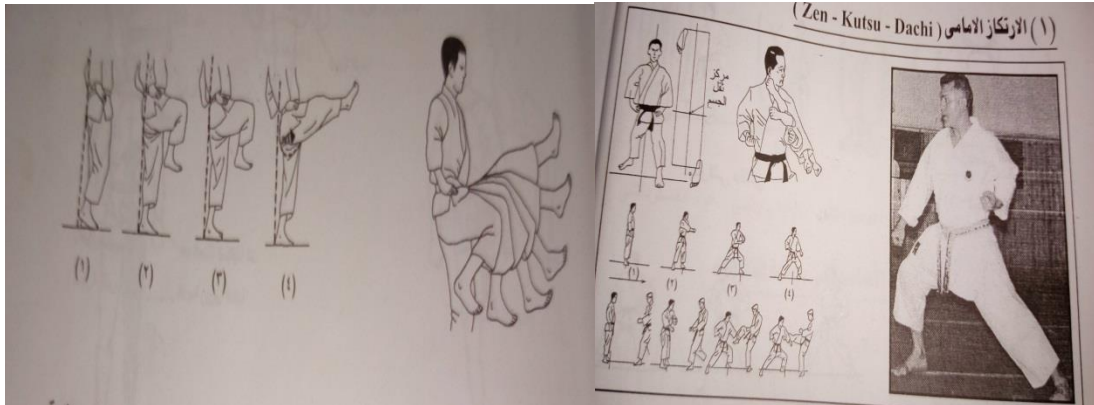
شروط الاختبار: تؤدى الركلات بشكل سليم.

- ضرورة ثبات بعد كل ركلة (٣ ثواني).

-تقاس المهارة بالدرجات.

## طريقة التسجيل:

تحتسب أحسن محاولة من الثلاث محاولات لكل رجلة على حده (يمين -شمال )



## مرفق ( ٤ ) الاختبار الثانى اختبار التوافق الحركى الخاص

(أداء مهارة جيدان برأى اداء يوكو جيرى).

غرض الاختبار: قياس القدرة على التوافق الحركى أثناء الاداء .

غرض الاختبار: قياس القدرة على التوافق الحركى أثناء الاداء

وصف الاختبار: يقف اللاعب فى وضع الاستعداد ثم بعد سماع الصفارة يؤدى المهارة .

- يقوم اللاعب بأداء الركلة الجانبية ( يوكو جيرى ) والهبوط بالرجل الضاربة للأمام ثم الثبات

( ٣ ثوانى)، ثم تكرر نفس الاداء بالرجل الاخرى للأمام الى ان تنتهى المسافة المحددة .

- يقوم اللاعب بوضع اليد اليسار بوضعها بجوار الفك أسفل الأذن ناحية اليمين ويقوم بالنزول

من أعلى إلى أسفل مع الطعن بالرجل اليسرى إلى أن تنتهى المسافة المحددة.

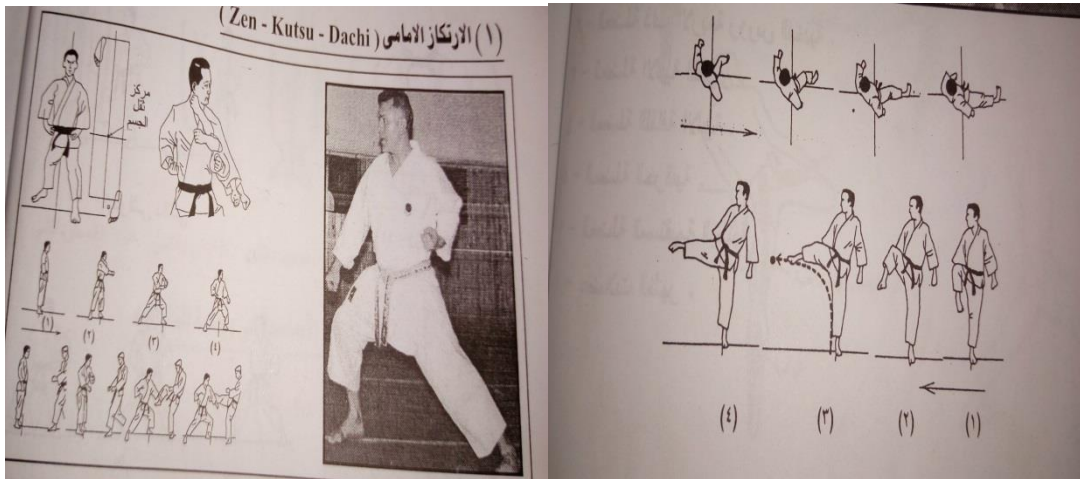
شروط الاختبار - تؤدى الركلات بشكل سليم .

- ضرورة ثبات بعد كل ركلة (٣ ثوانى) .

- تقاس المهارة بالدرجات .

طريقة التسجيل : تحتسب أحسن محاولة من الثلاث محاولات لكل رجلة على حده ( يمين -

شمال )



## مرفق (٥)

نموذج لوحة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح  
نموذج لوحة تعليمية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (١) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة
الأسبوع: الأول.		التاريخ: ٢٠١٩/٥/٦ م
اليوم: الإثنين.	الهدف الرئيسي: تعليم التحية وقفة الاستعداد ( يوى )	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية ، تنمية روح التعاون وإدراك الذات

التشكيل	الراد	التكرار			الآونة	المحتوي التعليمي	أجزاء الوحدة	م	
		مجموعه	عدد	زمن					
انتشار حر	بدون	١	أقصى عدد	١٣ (ق)	بدون	لعبة المطاردة: يقسم الأطفال إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار ( خلف أصحابه) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية الأطفال "يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات".	الإحماء (٣١)	١	
محطات					١٥ ث	تمرينات الأعداد البدني العام	الإعداد البدني (٢٠ق)	٢	
		٣٠ ث	٢	٢		٦ ق			١ (وقوف) الجري في المكان
		٦٠ ث	٣	١		٣ ق			٢ (وقوف) الجري أماما لخط النهاية في أقل زمن.
		٦٠ ث	٢	٢		٢ ق			٣ (وقوف علي رجل واحده)
		٩٠ ث	٣	٣		٤ ق			٤ (وقوف) العدو ٦٠ م من البدء العالي
		٣٠ ث	١	٣		٥ ق			٥ (وقوف) الوثب للأمام بالقدمين معاً

صف واحد	تناسب مع عدد مرات التحية		أقصى عدد	٤٤ ق	بدون	النشاط التعليمي والتطبيقي للتحية: شرح معنى التحية واليوى وجيدان براى . أداء نموذج جيد للتحية واليوى وجيدان براى أمام المتعلمين. ثم تكرر النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للتحية واليوى وجيدان براى .	النشاط التعليمي والتطبيقي ي (٤٤ق)	
إنتشار حر	بدون	١	غير محدد	١٣ ق	طباشير أو حصي قوة أقم - صدف	لعبة (صفارة و صفارتان) : وصف اللعبة: ينتشر الأطفال في الساحة وعند سماع صفارة يجلسون على أربع وعندما يسمعون صفارتين يقفون للجري والانتشار مرة ثانية وهكذا.	القيم (٣٠ق)	٣