

أثر تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه علي الأفراد من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة

أحمد علي حسين حسن - معلم أول تربية رياضية

المقدمة : Introduction

إن التطور الحضاري الذي يشهده عالم اليوم انما هو نتاج ما أبدعه العقل البشري من معلومات ومعارف وما حصله من خبرات سابقة تجعله يقف علي أعتاب قرن جديد من العلوم والتكنولوجيا التي تخدمه في جميع جوانب الحياة فإذا تخيلنا وجود إنسان بدون عقل فماذا يفعل أمام هذا التقدم التكنولوجي الرهيب وإذا ما تخيلنا وجود العقل بدون معلومات ومعارف وخبرات سابقة فماذا يفعل هذا الانسان، إن الواجب يحتم علينا أن نعتني بكل جوانب الإنسان العقلية، والبدنية، والنفسية، والفسولوجية لكي يكون قادرا بذاته علي خلق ظروف ومواقف جديدة وأن يعمل علي تنميتها، وفي هذه الظروف يكون الإنسان مؤثرا ومتأثرا بأي عمل يقوم به . إن التعلم عملية أساسية في الحياة وكل فرد منا يتعلم ويكتسب خلال تعلمه أساليب السلوك التي يعيش بها وتظهر نتائج التعلم في ألوان النشاط التي يقوم بها الإنسان وفيما ينجزه من أعمال، ولقد استطاع الإنسان خلال قرون أن يستفيد من خبرات الأجيال التي سبقتة عن طريق التعلم ، وبالتالي أضاف اسهامه إلى رصيد الإنسانية المتزايد من المعارف والمهارات.

(٢ : ١١ ، ١٢)

ويشير *كانازاوا H. Kanazawa (١٩٨٨ م)* أن الكاراتيه هو أحد الفنون القتالية والذي غرضه الرئيسي ليس البحث عن الفوز ولكن السعي نحو نضوج الشخصية من خلال تراكم الخبرة من خلال التدريب .

(١١ : ٨)

مشكلة البحث وأهميتها : The problem and importance of research

لقد تطورت النظرة المجتمعية لذوي الإحتياجات الخاصة عبر مراحل تدرجت من سوء الفهم المقترن إما باستخدام العنف أو الإزدراء والإبعاد ، إلي العزل داخل ملاجئ ومؤسسات إيوائية بدافع الشفقة بهم لإشباع احتياجاتهم الأولية . إلي الإعتراف بحقوقهم في الرعاية الصحية والإجتماعية والتعليمية والتأهيلية والتشغيلية إلي تبني فلسفة جديدة أساسها التكامل والإندماج والتطبيع نحو العادية والمناداة أن يتاح لهؤلاء الأفراد من فرص الحياة اليومية.

(٥ : ١١)

ويؤكد *حملي إبراهيم وليلى فرحات (١٩٩٨ م)* على أن هدف الأنشطة الرياضية المعدلة هو مساعدة متحدي الإعاقة الذهنية على تحقيق النمو البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي حتى يتقبلوا اعاقاتهم ويتعايشوا معها ، والاعتماد على أنفسهم في قضاء حاجاتهم حتى لا يكونوا عبئا على المجتمع بل قوة منتجة في جميع المجالات فيشاركوا في تقدم المجتمع.

(٧ : ٤٨)

ومن خلال قيام الباحث بتدريس الجانب التطبيقي للمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه " للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة " تبين أن هناك بطئ في التعلم نظراً لعدم وجود برامج تتناسب مع قدراتهم العقلية.

ونظرا لأهمية الكاراتيه بالنسبة للأسوياء من حيث الفوائد النفسية والإنفعالية لذلك فإن لرياضة الكاراتيه أهمية قصوي لذوي الاحتياجات الخاصة من حيث الفوائد النفسية والإنفعالية التي ستعود عليهم من ممارستهم لهذه الرياضة حيث تحدث توازناً نفسياً وانفعالياً للمعاق حيث أنه يشعر بالتوازن داخل المجتمع لكونه يمارس رياضة قد لا يستطيع أن يقوم بها الكثير من الأسوياء بل قد يتفوق عليهم فيها فتخرجه من الإنطوائية التي هو فيها لكونه يقوم بدور فعال في المجتمع حيث يلقي تشجيعاً فلا يشعر بالنقص أو عدم التوازن كما أنها تشبع رغباته نتيجة للتشجيع الفوري والمباشر علي نجاحه من المحيطين به ومن خلال الإطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية وفي حدود علم الباحث لهذه المشكلة مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة وهي بعنوان أثر تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة وذلك للتعرف علي تأثير تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة .

أهمية البحث والحاجة إليه :-

يكتسب هذا البحث أهميته من الإعتبرات التالية :

- يعتبر هذا البحث هاما في الكشف عن الواقع الفعلي للبرامج التعليمية المقدمة للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة في رياضة الكاراتيه .
- ان هذا البحث سوف يتيح الفرصة للتعرف علي البرامج التعليمية المقدمة للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة وربطها بحاجات ومشكلات هذه الفئة من أفراد المجتمع ، مما يكون أحد المرتكزات الهامة في تطوير الخدمات المقدمة لهم .

هدف البحث : Research objective

يهدف البحث إلي التعرف على : تأثير برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة.

فرض البحث : Assumptions research

توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية للقياسات الثلاثة (القبلي ، البعدي) في المتغيرات المهارية لدي أفراد العينة قيد البحث.

Terminology used in the research

المصطلحات المستخدمة في البحث :

The program : البرنامج

عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمن وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة " .

(٤ : ١٧)

التعلم : Learning

" هو عملية متعلقة بالمتعلم وما اكتسب من خبرات ، ومعارف ، ومهارات ، واتجاهات وهي ذات علاقة وطيدة بعملية التعليم حيث أنها نتيجة ومحصلة لها".

(١٠ : ٢٤)

المهارات الحركية الأساسية : Basic motor skills

هي نشاطات تستخدم فيها مجموعة من عضلات الجسم بدقة وبراعة وسهولة وسيطرة واقتصاد في بذل الجهد .
(٣ : ٨)

الكاراتيه : Karate

هو التمرين الذي من خلاله يبرع لاعب الكاراتيه في حركات الجسم كلها مثل الإنحناء والوثب وحفظ التوازن وتحريك الأطراف والجسم في مختلف الإتجاهات برشاقة وانتظام .
(١ : ١١)

ذوي الإحتياجات الخاصة : Special needs

هم أولئك الأفراد الذين ينحرفون عن المستوي العادي أو المتوسط في خاصية ما من الخصائص أو في جانب ما - أو - أكثر من الجوانب الشخصية ، إلي الدرجة التي تحتم إحتياجهم إلي خدمات خاصة ، تختلف عما يقدم إلي أقرانهم العاديين ، وذلك لمساعدتهم علي تحقيق أقصى مايمكنهم بلوغه من النمو والتوافق .
(٥ : ٤٥)

الأفراد ذوى الاعاقة الذهنية البسيطة : Mild mental sub normality

هو الطفل الذي يعاني نقصا في الذكاء تبلغ نسبة ذكاؤه ما بين ٥٠ ، ٧٠ درجة ولديه القدرة علي التعلم في المجال الإجتماعي والمهني ولا يستطيع الإستفادة بدرجة كافية من التعلم في الفصول العادية.
(٩ : ٣٢٩)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي بعدى لمجموعة واحدة حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لجميع متغيرات البحث علي جميع أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج التعليمي ، ثم القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي (١٠٠) طفل هم عدد أفراد المجتمع الكلي المودعين بمدرسة التربية الفكرية ببناها والذين يخضعون تحت نظام غذائي تحدده وزارة التربية والتعليم لكل طفل .

عينة البحث :

- قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال المودعين بمدرسة التربية الفكرية ببناها بلغ عدد أفراد العينة (٢٥) سبعة أطفال ممن توافرت فيهم الشروط التالية :
- أن يتراوح عمر الطفل ما بين ١٢ : ١٥ سنة .
 - أن يكون الطفل ذوي الإعاقة الذهنية منتظم الحضور .
 - ألا يكون مصاب بأي مرض يمنعه من أداء المهارات قيد البحث وتعلمها بشكل جيد .
 - أن يكون أفراد العينة غير مشتركين في أي فريق من الفرق الرياضية الأخرى .

تجانس العينة :

قام الباحث بإجراء تجانس أفراد العينة في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن، ومستوى الذكاء) وجدول (١) يوضح تلك القياسات وذلك بإجراء المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء علي أفراد العينة قيد البحث .

جدول (١)**تجانس عينة البحث في متغيرات****"الذكاء، السن، الطول، الوزن"**

ن=٢٥

م	المتغيرات	م	ع	الالتواء
١	الذكاء (درجة)	٥٦,١٤٢	٣,٩٧٦١	٠,٦٣٢
٢	السن (سنة)	١٤,٤٢٨	٢,٢٢٥٤	٠,١٣٢
٣	الطول (سم)	١٥٣,١٤٢	٢,٤١٠٣	٠,٦٣٣-
٤	الوزن (الحجم)	٤٧,٨٥٧	٢,٧٩٤٦	١,١٤٣-

يتضح من جدول (١) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١٤,٤٢٨، ١٥٣,١٤٢) وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠,٦٣٢، -٠,١٤٣) وهي تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس العينة قيد البحث.

ضبط متغيرات البحث :

أكدت الدراسات السابقة والمتشابهة في رياضة الكاراتيه علي ضرورة ضبط بعض المتغيرات والتي تؤثر في العملية التعليمية والتي لا بد من ضبطها وهي (السن، الوزن، طول الجسم، المستوى المهاري) وكذلك أضافت الدراسات الخاصة بالأفراد المعاقين ذهنيا ذوي الفئة البسيطة علي ضرورة ضبط متغيرات درجة الذكاء .

قياسات متغيرات النمو :

العمر الزمني ، الوزن . الطول ، القياسات العقلية (نسبة الذكاء)

القياسات المهارية :

قام الباحث بتحديد المهارات التي ينبغي تعليمها لأفراد عينة البحث وذلك من خلال إستطلاع رأي الخبراء الذي قام به الباحث وذلك من أجل التعرف علي المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه التي ينبغي تعليمها للتلاميذ .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

قام الباحث بالإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات والبحوث التي تناولت الأدوات المستخدمة في تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه ووجد أنه لا بد من توافر تلك الشروط في تلك الأدوات المستخدمة في جمع البيانات ألا وهي :

* الشروط اللازم توافرها في أدوات ووسائل جمع البيانات :

- سهولة التنفيذ والإستخدام .

- فعاليتها في تشخيص الجوانب المحددة للبحث .

- أن تتوفر لها المعايير العلمية . (الصدق ، الثبات) .

- أجمع علي استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية والبدنية .

وقد اشتملت هذه الأدوات علي ما يلي :

• أدوات قياس النمو : قياس (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) .

• استمارة التسجيل وتفرغ البيانات متغيرات النمو " تجانس العينة "

المسح المرجعي : Survey reference

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع العلمية لتحديد المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه وذلك لتصميم إستمارة إستطلاع رأي الخبراء من أجل تحديد الأتي :

- المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه والتي تتناسب مع أفراد عينة البحث .

- مكونات البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه والتي تتناسب مع أفراد عينة البحث .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

صالة واسعة وملعب ،شواخص ثابتة ، ملابس رياضة الكاراتيه ، وواقي لليدين والرأس ، شريط قياس وعلامات لاصقة ، ساعة إيقاف وصفارة ، كاميرا فيديو (Panasonic) ، ميزان طبي ، إسطوانات ليزيرية CD مسجل عليها المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه ، استمارة تقييم وتسجيل الدرجات لكل لاعب من ذوي الاعاقة الذهنية البسيطة .

الإختبارات المستخدمة في البحث :

الإختبارات المهارية :

قام الباحث بتقييم الأداء المهاري عن طريق الملاحظة المباشرة للأداء المهاري من خلال المحكمين حيث يعطي اللاعب (٣) محاولات لكل مهارة ويقوم اللاعب بأداء المهارة أمام لجنة من المحكمين قوامها (٣) حكام ثم نقوم بحساب متوسط درجات المحاولات الثلاثة للحصول على الدرجة النهائية للمهارة .

الدراسات الإستطلاعية :

نظرا لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية ميدانية عملية وتطبيقية وذلك لاستكشاف السلبيات ونقاط الضعف التي قد تواجهه الباحث مما يمكنه من محاولة علاجها أو تقديم الحلول المبدئية لتجنبها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية ، وللوصول إلي معاملات عالية للاختبارات المستخدمة ، من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها .

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٥/١١/٢٠١٧ م إلي ٣٠/١١/٢٠١٧ م من خلال دراسة تفصيلية للواقع الرياضي والبيئي للمدرسة والتي هدفت إلي :

- التعرف علي أهداف المدرسة .
- التعرف علي إمكانات المدرسة من ملاعب وأدوات وأجهزة رياضية ومدى قدرتها علي إتاحة كافة المساعدات المادية والبشرية خلال تنفيذ البرنامج .
- التعرف علي برامج الأنشطة الرياضية داخل المدرسة من حيث المحتوى وعدد الساعات المخصصة لتنفيذ هذه البرامج والتوزيع الزمني لها .
- قياس متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) من خلال القياسات الأنثروبومترية وقياس مستوى الذكاء باستخدام مقياس ستانفورد بينيه وذلك لإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية.
- تحديد أماكن إجراء الإختبارات وطرق تجهيزها .

وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الأولى عن الآتي :

* عدم وجود أي إمكانات رياضية تخص رياضة الكاراتيه والتي تساعد علي تعلمها وتم حل هذه المشكلة عن طريق :

- قيام المدرسة والباحث معا في تجهيز وإعداد الملعب بما يتلائم مع أداء اللعبة.
- قيام الباحث بشراء الزي الرياضي (بذة الكاراتيه) للأفراد المشتركين في البرنامج تحفيزا لهم وإظهارا لمدي تقبلهم لفكرة البحث .
- * تم إجراء المعالجات الإحصائية علي متغيرات النمو الخاصة بأفراد المجتمع الكلي للبحث للتأكد من تجانسهم وتحديد الأفراد غير المتجانسين لمراعاة استبعاد نتائجهم حتي لا تؤثر علي نتائج البحث .

الدراسة الإستطلاعية الثانية : Second Survey

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من ٢٠١٧/١٢/٧ م إلي ٢٠١٧/١٢/١٨ م وذلك بفواصل زمني قدره (٧) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني علي عينة قوامها (٧) أفراد في نفس المرحلة السنوية (١٢ - ١٥) سنة ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج حدود العينة الأساسية وذلك لتحقيق الأهداف التالية :

- التعرف علي الزمن المستغرق في أداء كل إختبار لتحديد الزمن الكلي للإختبار لمعرفة سير التطبيق علي العينة الأساسية .
- تدريب المساعدين علي كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات والتأكد من كفاءتهم ووضوح التعليمات .
- الإطمئنان علي صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس مثل الميزان الطبي وجهاز الرستاميتير وذلك بمعايرتها بأجهزة مماثلة .
- تطبيق أحد وحدات البرنامج لمعرفة مدي إستجابة الأطفال لها ومدى تفاعلهم مع الباحث .
- التعرف علي الصعوبات والسلبيات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربة الأساسية للبحث .
- تحديد ميعاد التطبيق العملي للتجربة الأساسية والذي يتناسب مع البرنامج اليومي للتلاميذ داخل المدرسة .

وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الثانية عن الآتي :

- تم تدريب المساعدين علي كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات .
- تم التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- تم مقابلة أفراد العينة والتعرف عليهم .
- وجد الباحث والمشرفون بالمدرسة أن أنسب ميعاد لإجراء الإختبارات وتطبيق البرنامج هو بعد إنتهاء الدراسة وبعد وجبة الغذاء بساعتين .

تجربة البحث الأساسية : The experience of basic research

تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٠١٧/١٢/٢٤ م إلي ٢٠١٨ /٢/١٦ م وذلك في ميعاد التطبيق الثابت وهو الساعة الرابعة عصرا بعد انتهاء اليوم الدراسي وبعد انتهاء ميعاد الغذاء بساعتين .

القياس القبلي : Preliminary Measurement

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث في الفترة من ٢٠ ، ٢١ / ١٢ / ٢٠١٧ حيث تم قياس الأداء المهاري للمهارات قيد البحث : (الدفاع من أعلي لأسفل ، اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة ، الصد من أسفل لأعلي ، الصد من الخارج للداخل ، الصد من الداخل للخارج ، الركلة الأمامية) .

البرنامج التعليمي المقترح :

قام الباحث بتصميم البرنامج التعليمي المقترح من خلال التعرف على الخطوات المتبعة في اعداد برامج التربية الرياضية حيث تم دراسة إحتياجات المجتمع وخصائص المراحل السنية للأفراد المنتفعين من البرنامج وفي ضوء نتائج هذه الدراسة تم تحديد الأهداف المرجوا تحقيقها من البرنامج واختيار الأسس التالية كمعيار للبرنامج :

- أن تشتق التدريبات التطبيقية المستخدمة في البرنامج من المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه .
 - معرفة مبدأ التوزيع الزمني المناسب للبرنامج التعليمي المقترح .
 - توافر الأدوات والأجهزة والإمكانات الخاصة بتعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه .
 - قدرة البرنامج المقترح علي التقويم في ضوء تحديد الأهداف والمواقف التربوية التقويمية .
 - تحديد وسائل التقويم التي يعتمد عليها .
 - مراعاة مبدأ التدريبات التطبيقية للبرنامج المقترح .
 - أسس وضع البرنامج التعليمي:
 - التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب .
 - عدم الإنتقال من مهارة إلي مهارة أخرى إلا بعد إتقان جميع الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة لها .
 - مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث من حيث (سرعة التعلم ، تكرار ايضاح النقاط الفنية للمهارة ، زمن أداء المهارة) .
 - ضرورة قيام الباحث بعمل نموذج للمهارة أمام العينة واشتراكه معهم في أداء مهارات الكاراتيه.
 - التنوع في استخدام الأدوات والأجهزة أثناء البرنامج التعليمي.
 - استخدام أسلوب التشجيع لإثارة الحماس بين أفراد العينة .
 - أن يتم كل من الإحماء والألعاب الصغيرة في صورة تنافسية .
 - مراعاة التدرج في الحمل المبذول في كل وحدة .
 - مراعاة العمر الزمني لعينة البحث .
 - تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقدم .
 - تحديد زمن الوحدات التعليمية .
 - أن يساعد التلميذ ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة في اخراج الطاقة الكامنة بداخله
 - أن يساعد هذا البرنامج من خروج التلميذ ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة من حالة العزلة الاجتماعية التي تسيطر عليه .
- وقد قام الباحث بتصميم التدريبات التطبيقية للبرنامج المقترح مع مراعاة أسس تصميم البرامج التعليمية للمهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة وهذه الأسس كانت كالتالي :



- ان تراعي مبدأ الفروق الفردية أثناء تقنين تدريبات البرنامج .
- أن يكون أداء هذه التدريبات ذات درجة متوسطة من الشدة مما يجعلها تتلاءم مع هدف البحث .
- مراعاة العمر التدريبي لعينة البحث أثناء الإرتفاع التدريجي بالحمل .

محتوي البرنامج : Program Content

اشتمل البرنامج علي (٢٤) وحدة تعليمية زمن كل وحدة تعليمية (٦٠ ق) موزعة علي (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع .

جدول (٢)

محتوي البرنامج التعليمي المقترح

البرنامج الزمني	عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع الواحد	عدد الوحدات التعليمية في البرنامج الزمني
٨ أسابيع	٣ وحدات تعليمية	٢٤ وحدة تعليمية

جدول (٣)

يوضح المحتوى الزمني للوحدة التعليمية الواحدة

زمن الوحدة التعليمية	إحماء	الاعداد البدني	النشاط التعليمي والتطبيقي	الجزء الختامي
٦٠ ق	٥ ق	١٥ ق	٣٥ ق	٥ ق

الجزء التمهيدي :

واشتمل علي الإحماء ومدته (٥) ق في بداية البرنامج راعي الباحث أن الإحماء من أهم الأجزاء التي يجب الإهتمام بها حيث أنه عمل مؤثر في جذب الأطفال للعمل بكفاءة داخل الجزء الرئيسي للوحدة وقد استخدم الباحث إحماء الألعاب الصغيرة وذلك لأنها تمنح الأطفال ذوي الإعاقه الذهنية البسيطة الإثارة والمتعة .

الجزء الرئيسي :

واشتمل علي الإعداد البدني ومدته (١٥) ق والنشاط التعليمي والتطبيقي ومدته (٣٥) ق . ويقسم الإعداد البدني إلي (إعداد بدني عام ، إعداد بدني خاص) :
واشتمل علي الإعداد البدني ومدته (١٥) ق والنشاط التعليمي والتطبيقي ومدته (٣٥) ق .

الإعداد البدني :

تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة وتتضمن اللياقة البدنية العامة ، والخاصة وهي تعتبر العمود الفقري لكفاءة اللاعب ومستواه . وهي تبني إلي السلامة العضوية والوظيفية والتغذية السليمة والمناسبة للاعب ، بالإضافة إلي التدريب المنظم مما يكسب اللاعب مستويات اللياقة البدنية الشاملة والمتزنة والتي تساعد علي اكتساب النواحي المهارية والخطئية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي ، وتختلف مكونات اللياقة البدنية من نشاط رياضي لأخر حسب طبيعة الاداء الذي يتطلب مكونات خاصة من اللياقة البدنية تتفق ومتطلبات الأداء المهاري والخططي مما يسهم في ارتفاع مستوى اللاعب إلي أعلى مستوى ممكن . (٦ : ٢٩١)

ويقسم الإعداد البدني إلي :**إعداد بدني عام :**

ويهدف إلي رفع المستوى البدني للاعب بصورة متكاملة وذلك بالتنمية لكافة القدرات البدنية الأساسية (التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة) .

إعداد بدني خاص :

ويهدف إلي تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري داخل الدرس أو الوحدة التدريبية والعمل علي دوام تطورها حتي يتمكن الفرد من الأداء بصورة أفضل . (٤ : ٧٦)

النشاط التعليمي والتطبيقي :

* اشتمل علي تعليم المهارات للأطفال من خلال شرح المهارة وإعطاء نموذج لها ، ثم قيام الأطفال بتطبيق الأداء المهاري وقد راعي الباحث :

- التدرج في تعلم المهارات من السهل إلي الصعب .
- أن يكون النشاط التطبيقي علي شكل مسابقات وإخراج الطفل الفائز وتشجيعه.
- الطريقة المركبة (الكلية - الجزئية) هي أفضل الطرق التي يمكن استخدامها لتعليم هؤلاء الأفراد من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة للمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه .
- لابد من التنوع في التشكيلات المستخدمة أثناء عملية التعلم لأن الأطفال أحد خصائصهم ضعف المقدرة علي التركيز والانتباه لفترة طويلة .
- اسخدام أسلوب التشجيع والتحفيز أثناء العملية التعليمية له تأثير واضح علي النواحي النفسية لدي هؤلاء الأطفال .

النشاط التعليمي والتطبيقي :

* اشتمل علي تعليم المهارات للأطفال من خلال شرح المهارة وإعطاء نموذج لها ، ثم قيام الأطفال بتطبيق الأداء المهاري وقد راعي الباحث :

- التدرج في تعلم المهارات من السهل إلي الصعب .
- أن يكون النشاط التطبيقي علي شكل مسابقات وإخراج الطفل الفائز وتشجيعه.
- الطريقة المركبة (الكلية - الجزئية) هي أفضل الطرق التي يمكن استخدامها لتعليم هؤلاء الأفراد من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة للمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه .
- لابد من التنوع في التشكيلات المستخدمة أثناء عملية التعلم لأن الأطفال أحد خصائصهم ضعف المقدرة علي التركيز والانتباه لفترة طويلة .
- اسخدام أسلوب التشجيع والتحفيز أثناء العملية التعليمية له تأثير واضح علي النواحي النفسية لدي هؤلاء الأطفال .

الجزء الختامي : التهدئة ومدته (٥) ق

وتهدف عملية التهدئة أساسا إلي خروج اللاعب من الملعب كما بدأ هادئا مستريحا ، وتتم ببعض التمرينات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة الهادئة التي تدخل السرور والبهجة علي نفوس اللاعبين .

نموذج لوحدة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح

التشكيل	الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الوحدة	م
الشهر: الأول	الوحدة التعليمية رقم (١) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٦٠ دقيقة.		
الأسبوع: الأول		التاريخ: ٢٠١٧/١٢/٢٤		
اليوم: الأحد		الهدف الرئيسي: تعلم مهارة الدفاع من أعلي لأسفل (Gedan – berai)		
الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية ، تنمية روح التعاون والثقة بالنفس				
التشكيل	الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الوحدة	م
قطرات	أقماع - كرات طبية - صفاة	لعبة صغيرة: السائق الماهر : يقف المتعلمون في قاطرتين متجاورتين المسافة بينهما حوالي ٣ م ويكون أمام كل قاطرة (٣) أقماع و (٤) كرات طبية ويقوم الأول من كل قاطرة مع إشارة البدء بالجري الزجاجي من بين الأقماع ثم محاولة عمل درجة أمامية ثم الجري بأقصى سرعة وإلتقاط كرة ثم الرجوع بها من الخارج والتسليم للزميل .	الإحماء (٥ق)	١
محطات	أقماع - ساعة إيقاف	(وقوف) الحجل بقدم واحدة لمسافة ٢٠ متر . (وقوف) سباق المطاردة لمسافة ١٥ متر . (وقوف) ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا . (وقوف) الجري المكوكي لمسافات مختلفة ١٠، ٧، ٥ م . (جلوس التربع، ثبث الحوض) ثني الرقبة أماما ومدها لأعلي .	الإعداد البدني (١٥ق)	٢
مربع ناقص ضلع - صفوف - إنتشار حر	كنوف مدرج	مهارة الدفاع من أعلي لأسفل (Gedan – berai) - يقوم المتعلم باتخاذ الوضع الأمامي سواء كان الأيمن أو الأيسر وتكون القبضة اليمنى التعليمي في الوضع الأيسر فوق الحزام وملاصقة للجسم والقبضة اليسرى فوق الركبة اليسرى بارتفاع ١٥ سم - يكون سير الحركة من أعلى إلى أسفل بشكل مستقيم مع ثبات مرفق اليد بمكانه دوران قبضة اليد ويكون اتجاه منطقة الوسط بعكس اتجاه اليد ، ومن الضروري أن يكون طويلا حتى تتجمع أكبر قوة في منطقة الوسط والكتف لصد هجوم الخصم ويجب أن يكون الجسم أثناء .الدوران مستقيم والرأس مرفوعا ويجب الانتباه إلى عدم وضع القدمين خلف بعضهما . الخطوات التعليمية لمهارة الدفاع من أعلي لأسفل (Gedan – berai) * أداء نموذج جيد للمهارة أمام المتعلمين . * اختزال أداء المهارة في عدتين ثم في عدة واحدة ثم أداؤها بمجرد النداء عليها. * أداء المهارة مع التحرك للأمام . * أداء المهارة مع التحرك للخلف .	النشاط التعليمي والتطبيقي (٣٥ق)	
إنتشار حر		(وقوف) الذراعان عاليا) مرجحة الذراعين أماما أسفل فجانبا عاليا . (وقوف) أداء التحية والاستعداد للإنصراف .	الختام (٥ق)	

القياس البعدي :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي قام الباحث بإجراء القياس البعدي علي عينة الدراسة الأساسية في القياسات المهارية في رياضة الكاراتيه قيد الدراسة والتي تم قياسها في القياس القبلي بنفس الشروط والظروف وذلك في يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٢/١٨ م .
المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض بإستخدام القوانين الإحصائية وقد تم معالجة البيانات باسخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، معامل الإلتواء ، معامل ارتباط بيرسون ، تحليل التباين ، نسب التحسن .

- عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج :

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها

إحصائيا ظهرت نتائج البحث كالتالي :

جدول (٤)

يوضح تحليل التباين بين القياسات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المهاريّة قيد البحث

ن = ٢٥

م	المهارات الأساسية	م	ع	مصدر التباين	مج (المربعات)	د.ر	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
١	الدفاع من أعلي لأسفل (Gedan- berei)	١,٤٥٧١	٠,٤٢٣	بين المجموعات	٢٥,٥٤٤	٢	١٢,٧٧٢	*١٥,٣٨	٠,٠٠
		٤,١٥٧١	١,٠٩٨	داخل المجموعات	١٤,٩٤٣	١٨	٠,٨٣٠		
		٢,٨٨٥٧	١,٠٥١						
٢	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويله (Oi- Zuki)	١,٣٥٧١	٠,٣٥٠	بين المجموعات	٣٧,١٧٧	٢	١٨,٥٨٩	*٣١,٩٧	٠,٠٠
		٤,٥٨٥٧	٠,٩٢٩	داخل المجموعات	١٠,٤٦٣	١٨	٠,٥٨١		
		٣,٣٥٧١	٠,٨٦٩						
٣	الصد من أسفل لأعلي (Age- uke)	١,٤٠٠٠	٠,٣١٦	بين المجموعات	٣٠,٧٥٥	٢	١٥,٣٧٨	*٣٦,٥٤	٠,٠٠
		٤,٣٥٧١	٠,٧٦٧	داخل المجموعات	٧,٥٧٤	١٨	٠,٤٢١		
		٣,٠٥٧١	٠,٧٥٦						
٤	الصد من الخارج للداخل (Soto uke)	١,٥٥٧١	٠,٤٢٧	بين المجموعات	٣٠,٣٨٠	٢	١٥,١٩٠	*١٤,٦٤	٠,٠٠
		٤,٤٨٥٧	١,٣٧٨	داخل المجموعات	١٨,٦٦٦	١٨	١,٠٣٧		
		٣,٣٠٠٠	١,٠١٣						
٥	الصد من الداخل للخارج (Uehi uke)	١,٥٠٠٠	٠,٤٢٠	بين المجموعات	٢٣,٩٢١	٢	١١,٩٦٠	*٢٤,٥٨	٠,٠٠
		٤,١١٤٣	٠,٨٥٥	داخل المجموعات	٨,٧٥٧	١٨	٠,٤٨٧		
		٢,٨١٤٣	٠,٧٤٢						
٦	الركلة الامامية (Mae- geri)	١,٥٨٥٧	٠,٣١٣	بين المجموعات	٢٢,٢٨٧	٢	١١,١٤٣	*١٧,٢٥	٠,٠٠
		٤,١٠٠٠	١,٠٥٥	داخل المجموعات	١١,٦٢٦	١٨	٠,٦٤٦		
		٢,٦٥٧١	٠,٨٥٢						

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (٣,٥٥)

تشير نتائج الجدول (٤) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه قيد البحث.

جدول (٥)

دلالة الفروق لمهارة الدفاع من أعلي لأسفل

(Gedan-berai)

متغير	القياس	م	١	٢	٣
١	قبلي	١,٤٥٧١		٢,٧٠٠-	١,٤٢٨-
٢	بعدي	٤,١٥٧١			١,٢٧١

يتضح من الجدول (٥) أن هناك فروق دالة احصائية ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (١)،
(٢). لصالح القياس البعدي وذلك في مهارة الدفاع من أعلي لأسفل.

جدول (٦)

دلالة الفروق لمهارة اللكمة المستقيمة

(Oi-Zuki)

متغير	القياس	م	١	٢	٣
١	قبلي	١,٣٥٧١		٣,٢٢٨-	٢,٠٠٠-
٢	بعدي	٤,٥٨٥٧			١,٢٢٨

يتضح من الجدول (٦) أن هناك فروق دالة احصائية ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (١)،
(٢). لصالح القياس البعدي وذلك في مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة .

جدول (٧)

دلالة الفروق لمهارة الصد من أسفل لأعلي

(Age- uke)

متغير	القياس	م	١	٢	٣
١	قبلي	١,٤٠٠٠		٢,٩٥٧-	١,٦٥٧-
٢	بعدي	٤,٣٥٧١			١,٣٠٠

يتضح من الجدول (٧) أن هناك فروق دالة احصائية ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (١)، (٢)
لصالح القياس البعدي وذلك في مهارة الصد من أسفل لأعلي .

جدول (٨)

دلالة الفروق لمهارة الصد من الخارج للداخل

(Soto uke)

متغير	القياس	م	١	٢	٣
١	قبلي	١,٥٥٧١		٢,٩٢٨-	١,٧٤٢-
٢	بعدي ١	٤,٤٨٥٧			١,١٨٥

يتضح من الجدول (٨) أن هناك فروق دالة احصائية ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (١)، (٢)، لصالح القياس البعدي الأول وذلك في مهارة الصد من الخارج للداخل .

جدول (٩)

دلالة الفروق لمهارة الصد من الداخل للخارج

(uchi- uke)

متغير	القياس	م	١	٢	٣
١	قبلي	١,٥٠٠٠		٢,٦١٤-	١,٣١٤-
٢	بعدي	٤,١١٤٣			١,٣٠٠

يتضح من الجدول (٩) أن هناك فروق دالة احصائية ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (١)، (٢)، لصالح القياس البعدي وذلك في مهارة الصد من الداخل للخارج .

جدول (١٠)

دلالة الفروق لمهارة الركلة الأمامية

(Mae- Geri)

متغير	القياس	م	١	٢	٣
١	قبلي	١,٥٨٥٧		٢,٥١٤-	١,٠٧١-
٢	بعدي	٤,١٠٠٠			١,٤٤٢

يتضح من الجدول (١٠) أن هناك فروق دالة احصائية ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (١)، (٢) لصالح القياس البعدي وذلك في مهارة الركلة الأمامية .

جدول (١١)

يوضح نسب التحسن ما بين القياسات (القبلي، البعدي) للمتغيرات المهارية قيد البحث

م	المهارات الاساسية للكاراتية	قبلي وبعدي
١	الدفاع من أعلي لأسفلGedan-berai	% ١٨٥
٢	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلةOi-Zuki	% ٢٣٧
٣	الصد من أسفل لآعليAge- uke	% ٢١٠
٤	الصد من الخارج للداخلSoto uke	% ١٨٧
٥	الصد من الداخل للخارجuchi- uke	% ١٧٤
٦	الركلة الامامية Mae- Geri	% ١٦٣,٠

يتضح من الجدول (١١) أن نسب التحسن زادت بعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث بين القياسين (قبلي، وبعدي) وقد تراوحت ما بين (١٦٣% ، ٢٣٧) مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها ما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها وإعتمادا علي نتائج التحليل الإحصائي يتضح من الجدول رقم (٢) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي ، البعدي) لمتغير المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه لدي عينة البحث أنه : توجد فروقا دالة إحصائياً بين القياس (القبلي ، والبعدي) فى المتغيرات المهارية لدي عينة البحث حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي (٣,٥٥) .

ويرجع الباحث ذلك إلي وجود فروقا دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة فى المهارات الاساسية قيد البحث، إلي أن البرنامج له تأثير إيجابي في تنمية المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة .

ويري الباحث أن رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات التي يمكن أن تساهم بصورة جيدة في تطوير وتحسين القدرة البدنية بالإضافة إلي تنظيم عملية التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف" كما أن رياضة الكاراتيه لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تمارس لعبة الكاراتيه وبالتالي هناك تأثير على الجوانب الفنية والمهارية التي تناولت لها البحث.

ويري الباحث أن عملية التعلم والتدريب الحركي يساعد على تنمية المهارات الحركية، مما يساهم في تطوير القدرات العقلية، ونجد أن تعلم الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة يكون أبطء، حيث أن النمو اللغوي لدى هذه الفئة متأخر كثيراً، مما يصعب لديهم التذكر والحاجة إلى التكرار.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه أمل محروس (٢٠٠٢م) (١) إلى أن البرنامج التعليمي المتبع أدى إلى تحسين مستوى الاطفال المصابون بمتلازمة داون لذاتهم وزادت ثقتهم وصاروا يقبلون على العمل بثقة بالاضافة إلى ذلك قد أدى البرنامج إلى تحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين.

كما يتفق مع ما توصل اليه محمد سعد (١٩٩٩م) (٧) إلى أن البرنامج التدريبي ساعد لاعبي الكاراتيه الناشئين على تطوير القدرات الحركية وفعالية الأداء المهاري .

ويري الباحث أن البرنامج التعليمي له تأثير فعال على التلاميذ ذوي الاعاقة الذهنية البسيطة حيث تم تنمية المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه، ويرجع ذلك إلى مدي أهمية ممارسة النشاط الرياضي وتأثيرها على التنمية المتكاملة للأطفال في هذه المرحلة بالاضافة إلى أهميه تقنيين برامج مكثفه لتحسين المستوى المهاري لهم.

الاستنتاجات والتوصيات: Conclusion And Recommendations:

الاستنتاجات: Conclusion:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة وإستنادا علي المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلي الإستنتاجات التالية :

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا إيجابيا علي تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه قيد البحث (الدفاع من أعلي لأسفل ، اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة ، الصد من أسفل لأعلي ، الصد من الخارج للداخل ، الصد من الداخل للخارج ، الركلة الأمامية) لدي عينة البحث من الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة .
- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية قيد البحث .

التوصيات : Recommendations :

إستنادا علي البيانات والمعلومات الواردة في هذا البحث ، وانطلاقا مما تشير إليه النتائج والاستنتاجات وفي ضوء أهداف البحث وحدوده ، يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية:

- الإهتمام بتعليم تلاميذ مدارس التربية الفكرية الرياضات المختلفة وخاصة رياضات المنازل والتي تعمل علي تفريغ الطاقة العدوانية لديهم بطريقة مشروعة .
- إهتمام الأقسام العلمية المتخصصة بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية بتأهيل طلاب التربية الرياضية وإعدادهم إعدادا جيدا في النواحي التربوية والعلمية التي تمكنهم من تفهم خصائص هؤلاء الأطفال

قائمة المراجع: References

المراجع العربية : Arabic References

١. أمل محمد محروس (٢٠٠٢ م) :
" برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعاقين ذهنياً وأثره على بعض القدرات الحركية والجوانب النفسية والاجتماعية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
٢. جابر عبد الحميد (١٩٨٩ م) :
" سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم " ، دار الكتاب الحديث ، الكويت.
٣. داليا محمد أبو النصر (١٩٩٨م):
" دراسة تحليلية لفاعلية مهارات الأداء الدفاعي في كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
٤. عبد الحميد شرف (٢٠٠٢ م) :
" البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، الطبعة الثانية " ، مركز الكتاب للنشر .
٥. عبد المطلب القريطى (١٩٩٦م):
"سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة وتربيتهم ، الطبعة الأولى" ، دار الفكر العربي.
٦. مجدي أحمد شوقي(٢٠٠٢ م) :
" تنس الطاولة أسس نظرية – تطبيقات عملية " ، الطبعة الأولى ، المركز العربي للنشر.
٧. محمد سعد علي محمد (١٩٩٩ م) :
" أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه ناشئين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
٨. مصطفى أحمد عبد الحليم (١٩٨٨ م) :
" سرعة رد الفعل الحركي وعلاقته بمراكز اللاعبين وتخصصاتها لدي لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين حركياً " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٩. مصطفى فهمى (١٩٩٥ م) :
"مجالات علم النفس"سيكولوجية الأطفال غير العادين ، مكتبة مصر القاهرة.



١٠. وفيفة مصطفى سالم (٢٠٠١ م) : " تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية " الجزء الأول ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

المراجع الأجنبية : Foreign References :

11. Hirokazu Kanzawa (1988) : Dynamic power of karate , Dragon , Book , Tokyo.
12. M . Nakayama(1981): Best karate , Vol . _ 1 ,Kodasha International LTD, Tokyo.