

" فاعلية برنامج تدريبي للقدرة التوافقية علي سرعة الإقتراب والظيران والإنجاز الرقمي للوثب الطويل لمتسابق متلازمة داون "

* د / الحسين سيد زكريا محمد

مقدمة ومشكلة البحث :

القدرة التوافقية خواص حركية عامه لعمليات الضبط والتحكم في الأداء الحركي حيث تعتمد على الجهاز الحس حركي وتختلف باختلاف اللاعبين إى أنها ترتبط بالفروق الفردية فهي تمثل رفع قابلية بذل الجهد المناسب " التمييز الحركي " لتأخير حدوث التعب (محمد لطفى السيد 2006) وتسهم في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة , فإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية " تمييز حركي ، إحساس بالإيقاع ، إتران حركي وغيرها " أمكن تحقيق أفضل مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء لإنجاز المهارات الحركية (عصام عبد الخالق 2005) .

هذا ما يحتاجه واثبوا الوثب الطويل من إحساس بالإيقاع المكاني والزمني للإقتراب والذي يمكن من خلاله إكساب السرعة لجسم المتسابق الساكن الأمر الذي يتطلب معه توليد قوة كبيرة للإرتقاء بأقصى سرعة ، ويظهر ذلك في فاعلية تلك القدرات التوافقية حيث أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لإرتفاع المستوى الفني للرياضي ، كما أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للرياضي وتؤثر فيه وتتأثر به ، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز فى الأداء على ما لدى الفرد الرياضى من مستوى تلك القدرات التوافقية (نسرين محمود 2004)

وتتلخص المتطلبات الحركية لسباقات الوثب عموماً من الناحية الميكانيكية فى الوصول لمعدلات عالية من السرعة (كمحصلة للسرعه عند بدايه لحظه الطيران) والنائجه من سرعه الإقتراب والإرتقاء وإيضاً محصلة القوة الناتجه من حركه أطراف الجسم والجذع خلال الإقتراب والإرتقاء وبمسار حركي يتناسب مع نوع الوثبة . (بسطويسى أحمد 1999) .

ليس هذا فحسب – بل إن ممارسة سباقات الوثب الطويل تعددت فى فئات الممارسين لها ما بين الأسوياء ومتحدى الإعاقة على إختلاف أنواعها " البصرية ، السمعية ، الذهنية ، الشلل الدماغى ، الحركية ، التوحد ، الداون سندروم " وحيث تمثل نسبة الإعاقة العقلية (3%) من المجتمع الكلي وتمثل إعاقه متلازمة داون سندروم (10%) من حالات الإعاقة العقلية (الروسان 2000) فهي عبارة عن خلل جيني ينتج عن وجود كروموسوم زائد فى الخلية لتصبح (47) كروموسوم بدل (46) كروموسوم مما يؤدي إلى إعاقة عقلية مع ظهور ملامح وعيوب خلقية فى أعضاء الجسم (صالح الزغبى ، سلمان العوالمه 2000) وتعتبر ممارسه الوثب الطويل لهذه الفئة من الفعاليات الهامة على تحسين المدركات والإستجابات

الحسيه الحركية لهم وتحسين الحالة المزاجية والقدرات البدنية لهم إضافة إلى تطور السمات الإرادية لهم كالثقه بالنفس والثبات الإنفعالي والعزيمة والمثابرة علي تحقيق النجاح .

لقد تعددت توجهات الباحثين في تعرضهم للقدرات التوافقية وأصحاب الهمم فئة متلازمة داون * مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
داون فمنهم من قام بدراسة برنامج تدريبي تفاعلي وتأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية وخفض الإضطرابات السلوكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى أطفال متلازمة داون (محمد عبدالعزيز عبدالله 2017) ومنهم من قام بدراسة تأثير برنامج على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الأستجابة الحركية والدقة لدى ناشي المبارزة المعاقين (أحمد فتحي 2001) والبعض الأخر قام بدراسة تأثير المشاركة فى النشاط البدنى على صورته الجسم حاله البتر (Kristine Wellerhahn 2002) ، ومنهم من قام ببناء بطارية أختبارات لقياس اللياقة البدنية لدى المعاقين حركياً أطراف سفلى (عدة عبد الدايم 2003) ومنهم من قام بدراسة اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لدى الأطفال والمراهقين المصابين بمتلازمة داون والإستجابة للتدريب (Gonza lez-Aguero et al 2010) ومنهم من قام بدراسة

تطبيقية لأسلوب البالستي كوسيلة تدريبية لتحسين سرعة الحركة والانتقال بالأيدى للاعبى الكرة الطائرة المقعدين جلوساً على الأرض ، وأيضاً دراسه أمكانية أستغلال التدريب البصري في زيادة أنتباه لاعبي الكرة الطائرة المقعدين جلوساً على الأرض (محمد لطفى ، محمود رجائى 2008) ومنهم من قام بدراسة تدريب القوه والرشاقه لدي المراهقين المصابين بمتلازمه داون " تجربة معايشة بشواهد " (Hsiu-ChingLin 2012)

رغم تعدد وتنوع كل تلك الدراسات والأبحاث وغيرها إلا أنها لم تتطرق إلى متغيرات القدرات التوافقية كصفات بدنية أساسية لمتسابقى متلازمة داون " قيد البحث " والإهتمام بتدريبات تلك الفئة بالرغم من أن ذلك واجب دستورى وقانونى وحق مكتسب لهم ، فكان لبدايه عام (2018) توجيهات للدولة المصرية بأعتبار هذا العام هو " عام لذوي الإحتياجات الخاصة " وكذا من خلال عمل الباحث مدرساً لمشروع إعداد بطل أولمبي للاعبى متلازمة داون " الجين ثلاثي التثبع " بمحافظة المنيا ، مما دفع الباحث إلى توجيه تلك الدراسة نحو الإهتمام ببرامج تنمية وتطوير تدريب القدرات التوافقية الخاصه بهم ، ومن ثم ضرورة تطويرها نحو زياده سرعة الإقتراب للوثب الطويل وتقنين إيقاع الخطوات والتحكم فى الإداء الحركي للطيران وتقدير زاويه وسرعة الطيران " الإحساس بالمسافه والزمن " لتحسين مستوي الإنجاز الرقمي لسباق الوثب الطويل والوصول لأهم المتغيرات الميكانيكية المساهمة فى زيادة مسافة الوثب .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على سرعه الأنطلاق والأنجاز الرقمي للوثب الطويل لمتسابقى متلازمة داون ونسبه مساهمه تلك المتغيرات على الإنجاز .

فروض البحث :

صاغ الباحث فروض البحث بالطريقه الاستفهامية على النحو التالي :

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط القياسين " القبلى- البعدى " للقدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية والإنجاز الرقمي للوثب الطويل لصالح القياس البعدى ؟
2. ما هي نسب مساهمة القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية على الإنجاز الرقمي للوثب الطويل ؟
3. هل توجد علاقة إرتباطية بين المتغيرات " التوافقية - الميكانيكية - الإنجاز الرقمي " (قيد البحث) للوثبوا الوثب الطويل (عينة البحث) ؟ وما نوعها أن وجدت ؟

المصطلحات الواردة فى البحث :

القدرات التوافقية Coordinative Abilities

شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي والتي تمكن اللاعب من التحكم فى الاداء ، فمن المنظور النفسى تعد هذه القدرات تمهيد كامن للحركه بينما الجانب الحركى يتمثل فى التنفيذ الفعلى الظاهرى لها . (محمد لطفى السيد 2006)

الإنجاز الرقمي achievement digital

أستعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الأنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمثابرة . (محمد حسن علاوى 1998)

متلازمة داون Down Syndrome

عبارة عن مرض خلقي يصيب الطفل منذ الولادة وأن المرض كان لديه منذ اللحظة التي خلق فيها وهو ناتج عن زيادة في عدد الصبغات (الكروموسومات) .
(عبدالرحمن فايز السويد 2006)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بتصميم القياس " القبلي - البعدي " لها .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث واثبوا فعالية الوثب الطويل لمتلازمه داون بمحافظة المنيا المشاركين بمشروع إعداد بطل الصعيد الذى تنظمه وزارة الشباب والرياضة والجمعية المصرية للاعاقات الفكرية (رعاية) البالغ عددهم 10 واثبون ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقيّة والتي بلغت عدد افرادها 5 واثبون بنسبه 50% من مجتمع البحث

جدول (1)

توصيف مجتمع البحث

النسبة	العدد	نوع العينه
100 %	10	مجتمع البحث الكلي
50 %	5	العينه الأساسية
40 %	4	العينه الأستطلاعية
10 %	1	المستبعدين للإصابات



كرونجرام (1) مجتمع البحث

عينة البحث :

بلغت عينة البحث (5) واثبين للوثب الطويل فئة " داون سندروم " بواقع 50% من مجتمع البحث .

تجانس العينه :

قام الباحثون بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء محددات النمو " الطول والوزن والسن والعمر التدريبي " ، والقدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية والإنجاز الرقمية لسباق الوثب الطويل والتي قد تؤثر على نتائج البحث ، والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الألتواء والإختلاف لمعدلات النمو والمتغيرات التوافقية والميكانيكية " قيد البحث "

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الألتواء
الطول	سم	163.60	160.00	10.71	1.01
الوزن	كجم	73.20	75.00	17.51	-0.31
السن	سنة	18.20	160.00	5.57	1.16
تميز حركى	درجة	39.20	39.00	3.27	0.18
أحساس بالإيقاع	درجة	2.80	3.00	0.84	-0.72
أتران حركى	درجة	1.40	1.00	0.55	2.19

تقدير الوضع	درجة	1.80	2.00	0.84	-0.72
سرعه الاقتراب	م/ث	5.40	5.43	0.73	-0.13
زاويه الطيران	درجة	14.40	14.00	2.07	0.58
سرعه الطيران	م/ث	4.15	4.23	0.47	-0.54
اقصى ارتفاع لمركز الثقل	متر	0.90	0.92	0.18	-0.31
الانجاز الرقمي	متر	2.50	2.45	0.47	0.51

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من معدلات النمو والقدرات التوافقية المتغيرات الميكانيكية أنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الأعتدالي ، وبالتالي يدل ذلك على تجانس أفراد البحث في تلك المتغيرات .

أدوات واجهزه جمع البيانات :

- ✚ جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ✚ ميزان طبي لقياس الوزن
- ✚ ساعة إيقاف ، شريط قياس
- ✚ أستماره تسجيل البيانات للعينة
- ✚ المصادر العربيه والاجنبية
- ✚ التحليل والملاحظة
- ✚ برنامج vedio cutter لتقطيع الافلام
- ✚ برامج skill spector للتحليل الحركي
- ✚ برامج spss versio 26.0 للتحليل الاحصائي
- ✚ ميدان الوثب الطويل

خطوات تنفيذ البحث :

أولاً : الدراسة الاستطلاعية

أجرى الباحث دراسة استطلاعية لأختبار مدى صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس خلال الفترة من الإحد الموافق 2019/12/8م إلى يوم الخميس الموافق 2019/12/12م وإيضاً حساب المعاملات العلمية لإختبارات القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية والإنجاز الرقمي على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بلغ عددهم (4) واثنين للوثب الطويل .

ثانياً : حساب المعاملات العلميه للأختبارات

الصدق :

لحساب صدق الأختبار أستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ويتضح ذلك في الجدول التالي .

الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات قيد البحث أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (4) واثنين للوثب الطويل من خارج عينة البحث الأساسية ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (3) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (3) معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

للاختبارات القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية " قيد الدراسة " (ن = 4)

الإختبارات	التطبيق	إعادة التطبيق	معامل
------------	---------	---------------	-------

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	ع±	م	ع±	م		
0.97	0.94	2.58	43.0 0	1.91	39.5 0	تميز حركي	القدرات
0.95	0.90	0.58	4.50	0.96	2.75	احساس بالايقاع	
0.95	0.90	0.58	2.50	0.96	2.25	انزان حركي	
0.95	0.90	0.50	4.75	0.96	2.75	تقدير الوضع	المتغيرات الميكانيكية
0.99	0.98	3.34	6.51	0.89	5.42	سرعه الاقتراب	
0.95	0.91	2.38	16.5 0	2.16	14.0 0	زاويه الطيران	
0.98	0.97	3.03	5.91	0.42	4.02	سرعه الطيران	
0.95	0.91	0.10	1.36	0.04	0.98	اقصى ارتفاع لمركز الثقل	
0.99	0.98	0.26	2.91	0.30	2.35	الانجاز الرقمي	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.900

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية " قيد الدراسة " تراوحت ما بين (0.91 : 0.98) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الإختبارات ، كما تراوحت معاملات الصدق الذاتي لإختبارات القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية " قيد الدراسة " ما بين (0.95 : 0.99) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة .
ثالثاً : القياس القبلي

أجرى الباحث القياس القبلي لإختبارات القدرات التوافقية وقياس المتغيرات الميكانيكية " قيد الدراسة " يومي الأحد والأثنين الموافق 15 ، 2019/10/16م داخل أستاذ جامعه المنيا .
رابعاً : تنفيذ البرنامج

أستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (3) شهور بواقع (12) أسبوع تدريبي ، وتم تطبيق البرنامج في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2019/12/17م إلى يوم الإحد الموافق 2020/3/1م بواقع (36) وحدات أسبوعية موجهة ناحية التدريب على القدرات التوافقية وتحسين المتغيرات الميكانيكية لسرعه الإقتراب وزاويه الطيران والإنجاز الرقمي لوائبي الوثب الطويل فئة " متلازمه داون " .

رابعاً : القياس البعدي

أجرى الباحث القياس البعدي لإختبارات القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية والإنجاز الرقمي يومي الثلاثاء والخميس الموافق 10 ، 2020/3/12م داخل أستاذ جامعه المنيا .

ق 196 (%29)	-	9	8	8	-	10	10	8	6	-	6	5	8	-	4	8	-	4	-	-	-	8	4	-	12	-	8	16	-	4	10	8	8	10	8	6	بي
ق 176 (%26)	10	7	-	5	8	6	-	5	4	10	-	4	-	6	3	6	6	3	6	4	3	6	3	3	10	10	6	12	6	-	8	6	5	-	5	-	مع
ق 1840	30	29	34	96	92	90	62	62	64	25	34	32	90	90	90	90	90	25	34	31	55	64	61	68	54	60	-	-	8	30	34	32	32	32	30	بين	
ق 3240	60	60	60	120	120	120	90	90	90	60	60	60	120	120	120	120	120	60	60	60	90	90	90	120	120	120	60	60	60	90	90	90	90	90	90	رء (ب)	

ملاحظة :- زمن الإحماء والختام خارج إجمالي الزمن الكلى للبرنامج .

عرض النتائج :

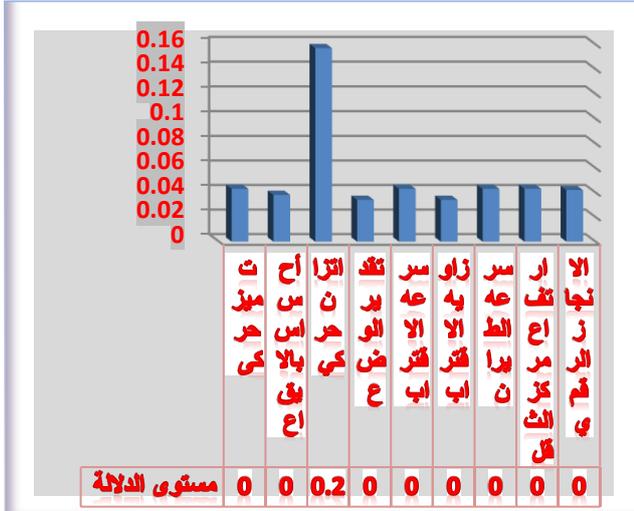
جدول (5) دلالة الفروق لويكسون بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات التوافقية والميكانيكية " قيد البحث " لعينة البحث الأساسية (ن=5)

مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد القيم	نوع القيم	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
0.04 3	- 2.023- b	0.00	0.00	0a	سالبة	46.4 0	39.2 0	درجة	تميز حركي
		15.0 0	3.00	5b	موجبة				
		-	-	0c	متعادلة				
0.03 8	- 2.070- b	0.00	0.00	0d	سالبة	4.20	2.80	درجة	أحساس بالإيقاع
		15.0 0	3.00	5e	موجبة				
		-	-	0f	متعادلة				
0.15 7	- 1.414- b	0.00	0.00	0g	سالبة	2.40	2.00	درجة	إتزان حركي
		3.00	1.50	2h	موجبة				
		-	-	3i	متعادلة				
0.03 4	- 2.121- b	0.00	0.00	0j	سالبة	4.60	1.80	درجة	تقدير الوضع
		15.0 0	3.00	5k	موجبة				
		-	-	0l	متعادلة				
0.04 3	- 2.023- b	0.00	0.00	0a	سالبة	6.56	5.40	م / ث	سرعه الإقترا ب
		15.0 0	3.00	5b	موجبة				
		-	-	0c	متعادلة				
0.03 4	- 2.121- b	0.00	0.00	0d	سالبة	16.8 0	14.4 0	درجة	زاويه الطيران
		15.0 0	3.00	5e	موجبة				
		-	-	0f	متعادلة				
0.04 3	- 2.023- b	0.00	0.00	0g	سالبة	6.13	4.15	م / ث	سرعه الطيران
		15.0 0	3.00	5h	موجبة				
		-	-	0i	متعادلة				
0.04 3	- 2.023- b	0.00	0.00	0j	سالبة	1.33	0.90	متر	أقصى إرتفاع لمركز الثقل
		15.0 0	3.00	5k	موجبة				
		-	-	0l	متعادلة				
0.04 2	- 2.032- b	0.00	0.00	0m	سالبة	3.20	2.50	متر	الإنجاز الرقمي
		15.0 0	3.00	5n	موجبة				
		-	-	0o	متعادلة				

القدرات التوافقية

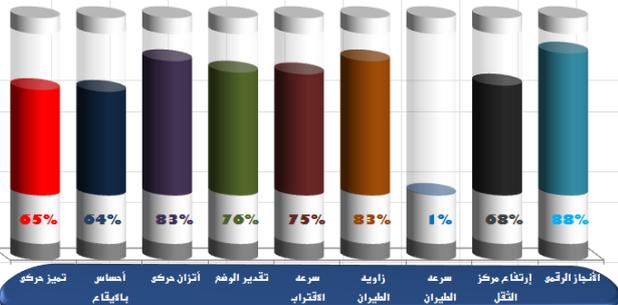
المتغيرات الميكانيكية

يوضح الجدول (5) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار ويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية لعينة البحث الأساسية تراوحت بين (1.414 : 2.121) بمستوى دلالة إحصائية أصغر من (0.05) تراوح بين (0.15 : 0.43) يعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي ذا متوسط الرتب الأفضل للمجموعة التجريبية .



جدول (6) قيم الارتباطات ونسبة المساهمة و القبلي والبعدي في المتغيرات التوافقية والميكانيكية

المتغيرات	قيمة الارتباط (R)	نسبة المساهمة (R ²)	خطئ نسبة الدلالة (F)	مستوى الدلالة
تميز حركي	0.809a	0.654	5.683	0.027b
احساس بالارتفاع	0.802a	0.643	5.400	0.003b
اتزان حركي	0.913a	0.833	15.00	0.030b
تقدير الوضع	0.873a	0.762	9.600	0.043b
سرعه الاقتراب	0.866a	0.751	9.026	0.017b
زاويه الطيران	0.912a	0.832	14.832	0.031b
سرعه الطيران	0.067a	0.005	0.014	0.015b
أقصى إرتفاع لمركز الثقل	0.826a	0.682	6.444	0.035b
الإنجاز الرقمي	0.938a	0.880	22.099	0.018b



يتضح من الجدول (6) أن نسبة مساهمة المتغيرات التوافقية والميكانيكية بين القياسين القبلي والبعدي تراوحت بين (0.005) إلى (0.880) ، وتراوحت نسب الخطأ ما بين (0.327 : 2.220) ، بينما حققت قيم الارتباط ما بين (0.067) إلى (0.938) ، بينما كانت قيمه (F) المحسوبة ما بين (0.014) إلى (15.00) .

جدول (7) مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التوافقية (ن=5)

المتغيرات	تميز حركي	أحساس بالارتفاع	أتزان حركي	تقدير الوضع	سرعه الاقتراب	زاويه الطيران	سرعه الطيران	أقصى إرتفاع لمركز الثقل	الأنجاز الرقمي
تميز حركي	-								
إحساس بالارتفاع	0.828	-							
أتزان حركي	0.812	0.612	-						
تقدير الوضع	0.818	0.408	0.167	-					

					0.874	0.081	0.885	0.728	سرعه الإقتراب
			-	0.793	0.968	-	0.878	0.188	زاوية الطيران
		-	-	-	-	0.610	-	0.861	سرعه الطيران
	-	-	0.851	0.890	0.613	0.960	0.904	0.304	أقصى إرتفاع لمركز الثقل
-	-0.944	0.833	0.826	0.866	-	-	-	0.860	الأنجاز الرقمي

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.805

- يشير جدول (7) لمصفوفة الارتباط بين المتغيرات (قيد البحث) لوثبواً عينة البحث إلي :-
- يوجد ارتباط دال موجب بين كل من الإنجاز الرقمي من جهة وبين كل من متغيرات " التمييز الحركي ، سرعه الإقتراب ، زاوية الإقتراب ، سرعة الطيران " كل فيما بينها من جهة أخرى .
 - يوجد ارتباط دال سالب بين كل من الإنجاز الرقمي من جهة وبين كل من متغيرات " الإيقاع الحركي ، الإلتزان الحركي ، تقدير الوضع ، ارتفاع مركز الثقل " كل فيما بينها من جهة أخرى .
- مناقشه وتفسير النتائج :

من خلال أهداف البحث وفروضه ومن خلال ما تم أخذه من إجراءات وفي حدود عينة البحث توصل الباحث إلى النتائج التالية :

بالرجوع إلى نتائج جدول (5) والذي يشير إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إتجاه القياس البعدي في المتغيرات التوافقية والميكانيكية (قيد البحث) حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة سجلت مستوى دلالة أصغر من (0.05) ، الأمر الذي يشير إلي فاعلية البرنامج التدريبي للمتغيرات التوافقية والميكانيكية المتمثلة في " تميز حركي - إحساس بالإيقاع - إلتزان حركي - تقدير الوضع - سرعه الإقتراب - زاوية الطيران - سرعه الطيران - أقصى إرتفاع لمركز الثقل - الأنجاز الرقمي " حيث سجلت في القياس القبلي على التوالي (39.20 ، 2.80 ، 2.00 ، 1.80 ، 5.40 ، 14.40 ، 4.15 ، 0.90 ، 2.50) وبلغت أعلى قيمتها في القياس البعدي بقيم سجلت علي التوالي (46.40 ، 4.20 ، 2.40 ، 4.60 ، 6.56 ، 16.80 ، 6.13 ، 1.33 ، 3.20)

الأمر الذي يؤكد ضروره أن تتضمن البرامج التدريبية لوثبوا الوثب الطويل فنة متلازمه داون تدريبات تحسن القدرات التوافقية لبذل الجهد المناسب وتقدير الوضع المناسب والاحساس بإيقاع خطوه وبعد نقطة الإقتراب ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات وبحوث كل من (رضاء عزيز 2014) ، (عصام عبد الخالق 2005) ، (محمد لطفى السيد ، محمود رجائي 2008) (Stanistaw & Henryk 2005) ، (نسرين محمود نبيهة 2004) ، (Agnieszka Jadach 2005) على إرتباط القدرات التوافقية بتكنيك الأداء في المسابقات الرياضية حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عالي في القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى ، وعلى الجانب الآخر فان الإهتمام بالمتغيرات الميكانيكية لزاوية الطيران وسرعه الإقتراب وارتفاع مركز الثقل أثناء الطيران له علاقة إيجابية قوية في تحسن مستوي الإنجاز الرقمي لوثبوا الوثب الطويل .

ومن خلال تفسير ومناقشة جدول (5) يتم التحقق من الفرض الأول من فروض البحث الذي نص على " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للقدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية والإنجاز الرقمي للوثب الطويل لصالح القياس البعدي "

وبالرجوع إلى نتائج جدول (6) كرونجرام (3) والذي يشير إلى معاملات الارتباط البسيط والمتعدد ونسب مساهمة المتغيرات التوافقية والميكانيكية على مستوى الإنجاز حيث سجل متغير الإلتزان الحركي " متغير للقدرات التوافقية " أعلى نسبة مساهمه بلغت (0.833) بنسبة مئوية (83%) وبالتالي كان لها الأهمية القصوي على الإنجاز الرقمي للواثيين ، ويعزو ذلك الباحث أن الإلتزان الحركي هو أحد الدعائم الأساسية للقدرات التوافقية حيث يعتبر القاسم المشترك عند أداء الحركات مع كل قدرة توافقية ويظهر في إمكانية الفرد على أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة ممكنة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جداً كما يتفق ذلك مع دراسات (عمرو محمد مصطفى 1998) ، (عماد أبو زيد 2007م) ، تلي ذلك المتغير في ترتيب نسبه المساهمة تقدير الوضع (تحديد المسافه المناسبه واللازمه للاقتراب) بقيمه بلغت (0.762) بنسبة مئوية (76%) ، فيشير الباحث التي ضروره تقدير الوضع الصحيح للجسم سواء في الاقتراب أو عدد الخطوات اللازمه وأيضا تقدير الجسم أثناء الطيران ولحظه الهبوط ، فيما تقاربت نسبتى مساهمه متغيرات " التمييز الحركى والاحساس وبالإيقاع " بقيمه بلغت (0.654) ، (0.643) وبنسبة مئوية (65%) و (64%) على التوالي وذلك في تحسن مستوى الإنجاز فهناك ترابط وثيق بين القدرات التوافقية ومستوى الأنجاز وتوجد علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من القدرات البدنية فكلما تحسنت القدرات التوافقية لديه كلما ظهر تحسناً في القدرات البدنية ويتفق ذلك مع دراسات (عصام الدين عبد الخالق 2005) ، (محمد لطفى حسنين 2006) أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى والمتمثلة في كل من القدرات البدنية والإداءات الحركية المركبة حتى تحقق أعلى مستوى من التوافق الحركى لأداء المهارات الحركية المميزه بالضبط والتحكم الحركى .

وفى الجانب الميكانيكي سجلت أعلى نسبة مساهمة للمتغيرات الميكانيكية المساهمة فى تحسن الإنجاز الرقمي للواثيين فى متغير زاوية الطيران " متغير ميكانيكي " بقيمة (0.832) بنسبه مئوية (83%) حيث يعزو ذلك الباحث أن زاوية الطيران تعد عامل موثر فى مسافة الوثب الطويل لحظة ترك الأرض ، فمن خلال زاوية الطيران يمكن التنبؤ بمسافة الوثب وكذلك تحديد المستوى الأفقى (X) والرأسي (Y) لحظة دفع اللوحه وذلك للحصول على إرتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الواثيين فى إنتاج زاويه طيران مناسبة ، ويتفق فى ذلك الباحث مع (أكرم حسين جبر ، حارث عبدالاله 2014) ، تلى ذلك متغير سرعة الإقتراب بقيمة (0.751) وبنسبه مئوية (75%) فى تحسن مسافة الوثب الطويل حيث ضروره إكتساب اللاعب السرعة الأفقية اللازمه للإرتقاء والطيران (Joseph L. Rogers 2000) ، وكما سجل إرتفاع مركز الثقل لحظة الطيران قيمه (0.682) بقيمة مئوية (68%) حيث ضروره عدم زياده الإرتفاع عن الحد المرغوب بما يضمن للواثيين وجود قوس طيران جيد لأداء الواجب الحركي بصورة إنسيابية وجيدة وذلك لضمان تحقيق أبعد مسافه أفقيه ، بينما إنخفض نسبة مساهمة سرعة الطيران فى الهواء لتسجل (0.005) بقيمه (5%) فقط من نسبه مساهمه المتغيرات الميكانيكيه على تحسن مستوى الإنجاز الرقمي لواثيوا الوثب الطويل ، ويتفق فى ذلك الباحث مع دراسه (إبتسام حيدر بكتاش 2002)

ومن خلال تفسير ومناقشة جدول (6) كرونجرام (3) يتم التحقق من الفرض الثاني من فروض البحث الذى نص على " ما هي نسب مساهمة القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية على الإنجاز الرقمي للوثب الطويل ؟ "

وبالرجوع إلى نتائج جدول (7) لمصفوفة الارتباط بين المتغيرات (قيد البحث) لواثيوا عينة البحث إلى والذي أوضح وجود إرتباط دال موجب بما يعنى وجود علاقة طردية بين كل من الإنجاز الرقمى من جهة وبين كل من متغيرات " التمييز الحركى ، سرعه الإقتراب ، زاوية الإقتراب ، سرعة الطيران " كل فيما بينها من جهة أخرى ، فى حين يوجد إرتباط دال سالب بما يعنى وجود علاقة عكسية

بين كل من الإنجاز الرقمي من جهة وبين كل من متغيرات " الإيقاع الحركي ، الإلتزان الحركي ، تقدير الوضع ، ارتفاع مركز الثقل " كل فيما بينها من جهة أخرى .

وفى هذا الصدد تتفق نتائج العديد من الدراسات والبحوث ومنها دراسته كل من (عمرو محمد مصطفى1998) ، (أحمد سمير 2013) ، (غادة محمد عبد الحميد 1990) ، (سنان عبد الحسين 2014) في أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الإنجاز الرقمي ، حيث أن القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية ترتبط مباشرة بالأداء الحركي للرياضي وتؤثر فيه وتتأثر به ، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز فى الأداء على ما لدى الفرد الرياضى من مستوى تلك القدرات التوافقية .

ومن خلال تفسير ومناقشة جدول (7) يتم التحقق من الفرض الثالث من فروض البحث الذى نص على " هل توجد علاقة إرتباطية بين المتغيرات " التوافقية - الميكانيكية - الإنجاز الرقمي " (قيد البحث) للوثبوا الوثب الطويل (عينة البحث) ؟ وما نوعها أن وجدت ؟ "

الإستنتاجات :

- فى ضوء عرض ومناقشة وتفسير نتائج البحث إستنتج الباحث الأتى :
- 1- يسهم البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية في تنمية وتطوير مستوي الإنجاز الرقمي لوثبوا الوثب الطويل في الإرتقاء بالقدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية .
 - 2- القدرات التوافقية " التميز حركي ، الإحساس بالإيقاع ، الإلتزان الحركي ، تقدير الوضع " لمتطلبات أداء الأنطلاق هي شروط حركية عامه نحو تطوير الانجاز الرقمي للزمن الكلى للسباق .
 - 3- أعلى نسب مساهمة في الإنجاز الرقمي كانت بالترتيب التالي :
 1. زاوية الطيران .
 2. سرعة الاقتراب .
 3. أقصى إرتفاع لمركز الثقل .
 4. سرعة الطيران .
 - 4- أظهرت نتائج القياسين " القبلى - البعدى " فروقاً معنوية فى مستوى القدرات التوافقية والمتغيرات الميكانيكية والإنجاز الرقمي باتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية لوثبوا الوثب الطويل فئه متلازمة داون .
 - 5- بوجود إرتباط معنوى موجب بمعنى وجود علاقة طردية بين الإنجاز الرقمي وبين متغيرات " التمييز الحركى ، سرعه الإقتراب ، زاوية الإقتراب ، سرعة الطيران " كل فيما بينها .

٦- يوجد ارتباط معنوي سالب بمعنى وجود علاقة عكسية بين الإنجاز الرقمي وبين متغيرات " الإيقاع الحركي ، الإتران الحركي ، تقدير الوضع ، ارتفاع مركز الثقل " كل فيما بينها .

التوصيات :

- ١- ضروري التأكيد على المدربين الأخذ بقيم نسبة مساهمة المتغيرات التوافقية والميكانيكية التي حققت أعلى نسبة على مستوى الإنجاز الرقمي عند التدريب
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على معاقى الإعاقات الذهنية الأخرى " التوحد - الذهني - الشلل الدماغي "
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات لوثبوا الوثب الطويل لمتلازمه داون فى مكونات حاله التدريبية (الميكانيكية ، الفسيولوجية ، الصحيه ، النفسية) المساهمة فى مستوي الإنجاز الرقمي لهم .
- ٤- مخاطبة الإتحاد الدولي لمتحدى الإعاقه نحو إمكانية أستبدال مسمى " متحدى الاعاقه " فهم ليسوا بمعاقين كما ينظر المجتمع لهم بل هم " أصحاب الهمم " .

المراجع

أولا : المراجع العربية

- إبتسام حيدر بكتاش (2002) : تأثير استخدام التغذية الراجعة الإضافية في تحسين مستوى الأداء الفني والرقمي للوثب الطويل , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , ص 60 .
- أحمد سمير على محمود (2013) : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الاسكواش , رسالة ماجستير غير منشوره , كلية التربية الرياضيه , جامعه المنيا .
- أحمد فتحى السيد (2001) : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعه الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئى المبارزة المعاقين , رسالة ماجستير غير منشوره , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .
- أكرم حسين جبر , حارث عبدالاله عبد الواحد 2014 : نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية بإنجاز مراحل الوثب الطويل , مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية , المجلد 41 , العدد 2 , الجزء الثاني .
- الرسالان فاروق (2000) : سيكولوجية الأطفال غير العاديين (مقدمه فى التربيه الخاصة) , دار الفكر العربى , عمان , الاردن , ص 79 : 80
- بسطويسى أحمد (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , ص 16
- جدة أحمد ابراهيم زعيتر (2008) : تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية الخاصة بمسابقة رمى الرمح على مستوى الانجاز لطالبات كلية التربية الرياضية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- رضا عزيز عبد الحميد عبدالللة (2014) : علاقة المتغيرات الكينماتيكية والقدرات التوافقية الخاصة بالمستوى الرقمي لمتسابقى 100 متر عدو , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة .
- سنان عبد الحسين علي (2014) : دراسة تحليلية للمتغيرات الميكانيكية فى مرحله الطيران والهبوط للوثب الطويل ونسبة مساهمتها بالإنجاز , كلية التربية الرياضية , جامعه القادسيه .
- صالح عبدالله الزغبى , سلمان العواله أحمد (2000) : التربية الرياضية للحالات الخاصة , الطبعة الاولى , دار الصفاء للطباعة , عمان , ص 29
- عبدالرحمن فائز السويد (2006) : طفلك ومتلازمة داون , ط3 , الرياض , مطابع الحرس الوطني .
- عدة عبد الدايم (2003) : بطارية إختبار مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا أطراف سفلى , رساله ماجستير غير منشوره , جامعة مستغانم , الجزائر .

- عصام عبد الخالق (2005) : التدريب الرياضى (نظريات — تطبيقات) ، ط 12 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص 189 .
- عمادالدين عباس أبوزيد (2007) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية .
- عمرو محمد مصطفى (1998) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- غادة محمد عبد الحميد (1990) : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات 100م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمى . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- محمد حسن علاوى (1998) : علم التدريب الرياضى ، الطبعة 13 ، دارالمعارف ، الإسكندرية .
- محمد صبحى حسنين (1995) : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ص 415
- محمد عبدالعزيز عبدالله هجرس (2017) : برنامج تدريبي تفاعلي وتأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية وخفض الإضطرابات السلوكية والمستوى الرقمى لمسابقة الوثب الطويل لدي الأطفال متلازمه داون ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- محمد لطفى السيد ، محمود رجائى محمد (2008) : الأسلوب البالستي كوسيلة تدريبية لتحسين سرعة الحركة والانتقال بالأيدى للاعبى الكرة الطائرة المقعدين جلوساً على الأرض ، المؤتمر الأقليمي الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- محمد لطفى السيد ، محمود رجائى محمد (2008) : إمكانية أستغلال التدريب البصري في زيادة أنتباه لاعبي الكرة الطائرة المقعدين جلوساً على الأرض ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- محمد لطفى السيد حسنين (2006) : الأنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي " رؤيه تطبيقيه " ، الطبعه الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ص 119 .
- نسرين محمود نبيه (2004) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشآت الجمباز تحت 8 سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- هبة عبدالعظيم حسن (2005) : تأثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

ثانياً : المراجع الأجنبيةة

Agnienszka Jadach (2005) : Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player. Team games in Physical Education and sport , Poland .

Gonza lez-Aguero et al (2010) : Health-related physical fitness in children and adolescents with Downsyndrome and response to training , Scand J Med Sci Sports: Volume 20: pp716–724

Hsiu-ChingLin , Yee-PayWuang (2012) : Strength and agility training in adolescents with Down syndrome: A randomized controlled trial ,

Research in Developmental Disabilities, Volume 33, Issue 6,
November–December 2012, Pages 2236-2244

Joseph L. Rogers (2000) : Coaching U. S. A. Trak and Field Rogers Project
coordinator Human Kinetics, 2000, p. 142

Kristine .Wellerhahn.(2002) : effect of participation in physical activity on
body image of amputation , journal of physical medicine of rehabilitation
, American . pp 146.

Soper, D.S. (2018) : Effect Size (Cohen's d) Calculator for a Student t-Test
[Software] . Available from

Stanislaw. Zak HenrkDuda (2005) : Level coordinating Ability but Efficiency
of Game of young football players . Team games in Physical Education
and sport , Poland .

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات الدولية (www)

<https://ar.wikipedia.org> 2017 10.00 p.m

<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.06.017>

<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.05.002>

<http://www.brainmac.com>

<http://www.danielsoper.com/statcalc>

[http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie)

ملخص البحث

" فاعلية برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي سرعة الإقتراب والطيران والإنجاز الرقمي للوثب
الطويل لمتسابقين متلازمة داون "

* د / الحسين سيد

زكريا محمد

إستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي سرعة الإقتراب والطيران
والإنجاز الرقمي للوثب الطويل لمتسابقين متلازمة داون ، حيث مثل مجتمع البحث واثبوا فاعلية الوثب
الطويل لمتلازمة داون بمحافظة المنيا المشاركين بمشروع إعداد بطل الصعيد الذي تنظمه وزارة الشباب

والرياضة والجمعية المصريه للإعاقات الفكرية (رعاية) البالغ عددهم 10 واثبون ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التطبيقية والتي بلغت عدد افرادها 5 واثبون بنسبه 50% من مجتمع البحث ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بأستخدام تصميم المجموعة الواحدة وإجراء القياس (القبلي _ البعدى) لها . وكانت أهم الإستنتاجات ساهم البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية في تنمية وتطوير مستوي الإنجاز الرقمي لوائثوا الوثب الطويل في الإرتقاء بالقدرات التوافقية والمتغيرات المكانية ، وأن القدرات التوافقية " التميز حركي ، الإحساس بالإيقاع ، الإلتزان الحركي ، تقدير الوضع " لمتطلبات أداء الأنطلاق هي شروط حركية عامه نحو تطوير الانجاز الرقمي للزمن الكلى للسباق ، أعلى نسب مساهمة في الإنجاز الرقمي كانت بالترتيب التالي (زاوية الطيران ، سرعة الاقتراب ، أقصى إرتفاع لمركز الثقل ، سرعة الطيران) ، ويوجد إرتباط معنوى موجب بمعنى وجود علاقة طردية بين الإنجاز الرقمي وبين متغيرات " التمييز الحركي ، سرعه الإقتراب ، زاوية الإقتراب ، سرعة الطيران " كل فيما بينها ، ويوجد إرتباط معنوى سالب بمعنى وجود علاقة عكسية بين الإنجاز الرقمي وبين متغيرات " الإيقاع الحركي ، الإلتزان الحركي ، تقدير الوضع ، أرتفاع مركز الثقل " كل فيما بينها ، وأهم التوصيات ضروري التأكيد على المدربين الأخذ بقيم نسبة مساهمة المتغيرات التوافقية والميكانيكية التي حققت أعلى نسبة على مستوى الإنجاز الرقمي عند التدريب ، وتطبيق البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية علي معاقى الإعاقات الذهنية الأخرى "التوحد - الذهنى - الشلل الدماغى " ، ومخاطبة الإتحاد الدولي لمتحدى الإعاقه نحو إمكانية أستبدال مسمى " متحدى الإعاقه " فهم ليسوا بمعاقين كما ينظر المجتمع لهم بل هم " أصحاب الهمم " .

* مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

Abstrack

" The effectiveness of a training program for harmonic capabilities on approaching speed flying and the digital achievement of the long jump for Down syndrome runners "

* D / Alhussen saied

zakreya Mohamed

The study aimed to identify the effectiveness of a training program for harmonic capabilities on approaching speed, flying and the digital achievement of the long jump for Down syndrome contestants, as the research community represented and demonstrated the effectiveness of the long jump for Down syndrome in Minya Governorate. Participants in the project of preparing the champion of Upper Egypt organized by the Ministry of Youth and Sports and the Egyptian Association for Intellectual Disabilities (sponsorship) The number of 10 is a hopper, and the research sample was chosen by the intentional class method, whose number was

5 and it is proven by 50% of the research community _Bady) have. The most important conclusions were the proposed training program for harmonic capabilities contributed to the development and development of the level of digital achievement for long jumpers in upgrading harmonic capabilities and mechanical variables, and that harmonic capabilities "dynamic excellence, sense of rhythm, kinetic balance, status assessment" requirements for starting performance are general kinetic conditions towards the development The numerical achievement of the total time of the race , the highest proportions of contribution to the digital achievement were in the following order (angle of flight, approaching speed, maximum height of center of gravity, speed of flight) and there is a positive moral correlation meaning that there is a direct relationship between a To achieve the digital and the variables of "kinematic distinction, approach velocity, approach angle , velocity of flight " between each of them, and there is a negative moral correlation in the sense of an inverse relationship between the digital achievement and the variables of "motor rhythm, kinematic equilibrium, estimation of the situation, height of center of gravity" each with Among them, the most important recommendations are necessary to emphasize the trainers to take into account the values of the contribution rate of the harmonic and mechanical variables that have achieved the highest percentage on the level of digital achievement when training, and the application of the training program for harmonic abilities on the disabled of other intellectual disabilities " autism - mental - cerebral palsy ", and brain By the International Federation of Disability Defied about the possibility of replacing the name of " mentally challenged " they are not as Bamaaqan society seen them, but they are "motivational owners"

* Lecturer in Sports Training Department , Faculty of Physical Education , Minia University

الأختبار الأول

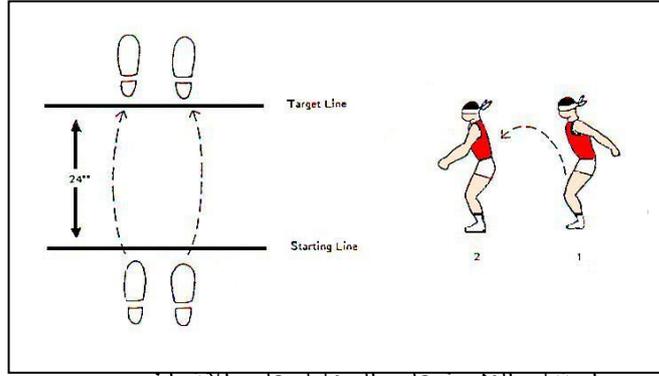
أختبار القدرة على الإحساس والتمييز الحركي .

- ❖ أسم الأختبار ✓
أختبار الوثب العريض من الثبات(معصوب العينين)
- ❖ هدف الاختبار ✓
قياس قدرة اللاعب على بذل الجهد المناسب , من خلال إحساسه بالمسافة .
- ❖ الأجهزة والأدوات المستخدمة : ✓
صالة جمباز ✓
جهاز الحركات الأرضية ✓
شريط قياس , شريط لاصق , عصا للعينين , طباشير طبي . ✓
- ❖ تنفيذ الاختبار : ✓
يتم تثبيت الشريط اللاصق والمحدد طوله 50 سم علي جهاز الحركات الأرضية ليعبر ذلك

- ✓ عن وضع البدء , ثم تقاس مسافة 50 سم ويتم تثبيت شريط لاصق آخر بنفس طول الشريط الأول ليعبر عن وضع النهاية.
- ✓ يقف اللاعب وكلتا قدميه على الشريط اللاصق الأول علي ألا تتعدى أصابعه الحافة الداخلية للشريط , ثم تعطي له مواصفات أداء الاختبار بدون محاولة عملية , ثم يقوم اللاعب بالوثب للامام محاولا الهبوط بحيث يكون الكعبين اقرب ما يمكن للشريط اللاصق الثاني .

❖ التسجيل :

- ✓ يمنح اللاعب درجة الاختبار كاملة وهي (خمسون درجة) في حالة هبوط الكعبين مباشرة
- ✓ علي الشريط اللاصق الثاني وفي هذه الحالة تعبر الـ (خمسون درجة) عن الدرجة الخام للاعب
- ✓ في حالة الهبوط بعيدا عن الشريط اللاصق الثاني يتم قياس المسافة (+) بين الكعبين والشريط , ثم يتم الخصم من إجمالي درجة الاختبار (درجة لكل واحد سنتيمتر) يبعد عن الشريط اللاصق الثاني وفي حالة عدم محاذاة الكعبين لبعضهما يؤخذ القياس من الكعب الأبعد للشريط . (هبه عبد العظيم حسن 2005)

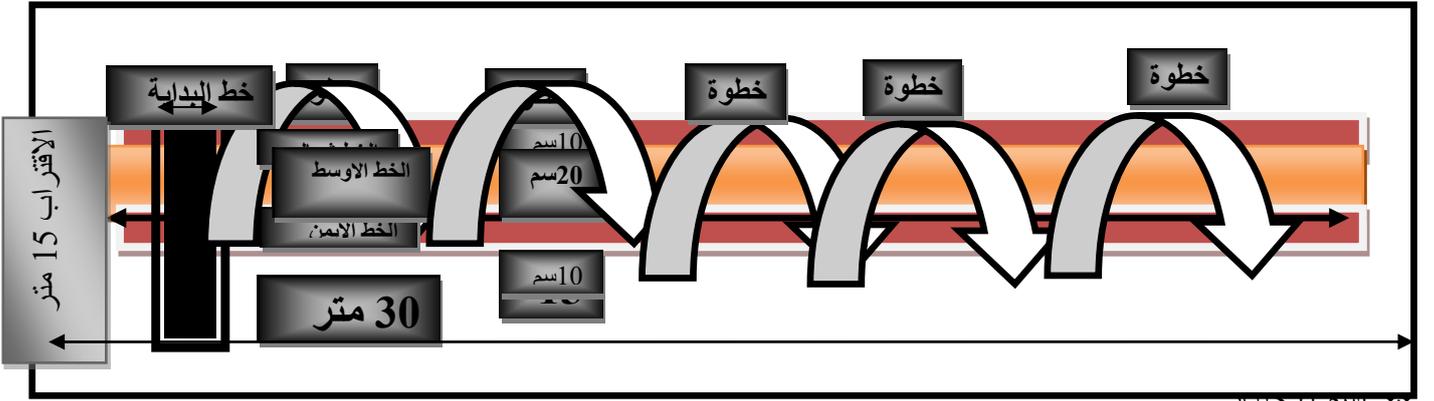


احتبار القدرة على الحفاظ على الإتران

- ❖ أسم الاختبار :
- ✓ أختبار القدرة على الإتران الحركي لمتسابقى العدو
- ❖ الغرض الاختبار :
- ✓ قياس القدرة على الإتران الحركي لمتسابقى العدو (اختبار الخمس خطوات) .
- ❖ الأجهزة والأدوات :
- ✓ حارات المضمار .
- ✓ صفارة - شريط قياس , جير أو شريط ملون , ساعة إيقاف .
- ❖ طريقة الأداء :
- ✓ يبدأ المتسابق بالعدو من البدء المنخفض لمسافة 30 متر و يبدأ حساب الدرجات للخمس خطوات بعد مسافة 15 متر الأولى وفق مكان هبوط القدم بالنسبة للخط الأوسط المرسوم على الأرض و المنتصف للحارة بعرض 20 سم و يكون على كل من يمين و يسار الخط خطين آخرين كل منهما بعرض 10 سم ، وحتسب الدرجة وفق الخط المنتصف للقدم بالنسبة للخط المرسوم على الأرض ، تعطي للمتسابق محاولتين و تحتسب أفضلهما .
- ❖ احتساب الدرجات :
- ✓ يمنح المتسابق 3 درجات عند الهبوط على الخط الأوسط (عرض 20 سم) .
- ✓ يمنح المتسابق درجتان عند الهبوط على الخطين (عرض 10 سم) على يمين أو شمال خط المنتصف .
- ✓ يمنح المتسابق درجة واحدة عند الهبوط على الخطين (عرض 10 سم) الخارجيين عن يمين أو شمال خط المنتصف .
- ✓ عند الهبوط خارج الخطين الخارجيين يمين أو شمال لا يحصل المتسابق على أي درجات.

(رضا عزيز عبد الحميد 2014)

❖ الشكل التوضيحي :



- ❖ اسم الإختبار :
 - ✓ أختبار الجرى فى المكان عشرة ثوانى .
- ❖ الغرض من الإختبار :
 - ✓ قياس الاحساس بايقاع الخطوات فى زمن محدد .
- ❖ الأدوات :
 - ✓ ساعة إيقاف .
- ❖ مواصفات الأداء :
 - ✓ يشرح للمفحوص طريقة القياس والهدف منه .
 - ✓ يقوم المفحوص بتشغيل ساعة توقيت لمدة (10 ثوانى) لثلاث محاولات تمهيدية (تحت سيطرة البصر) بفاصل زمنى 20 ثانية والاحساس بها (اي بمدة العشر ثوانى) .
 - ✓ يطلب من المفحوص (بدون سيطرة البصر) اعادة تسجيل 10 ثوانى بدقة معتمدا على استرجاع الاحساس بالزمن المتبقى (احساس بالزمن فى المحاولات التمهيدية) وذلك لثلاث محاولات اختيارية يتم ادائها بالتبادل مع ثلاث محاولات تدريبية تحت سيطرة البصر .
- ❖ التسجيل :
 - ✓ يسجل الباحث قيمة الخطا فى كل محاولة اختيارية بين الزمن المحدد (10 ثوانى) والزمن الذى سجلة المفحوص فى استمارة التسجيل الخاصة بذلك .
 - ✓ اذا قام اللاعب بالاداء ولم يتعدى الزمن المحدد (عشرة ثوانى) يحصل على 5 درجات كاملة .
 - ✓ اذا زاد عن الزمن المحدد بنصف ثانية مع كل نصف ثانية ينقص درجة كاملة .
 - ✓ اذا توقف قبل نهاية التوقيت مع كل نصف ثانية اقل ينقص درجة كاملة .
- ❖ الشكل التوضيحي :

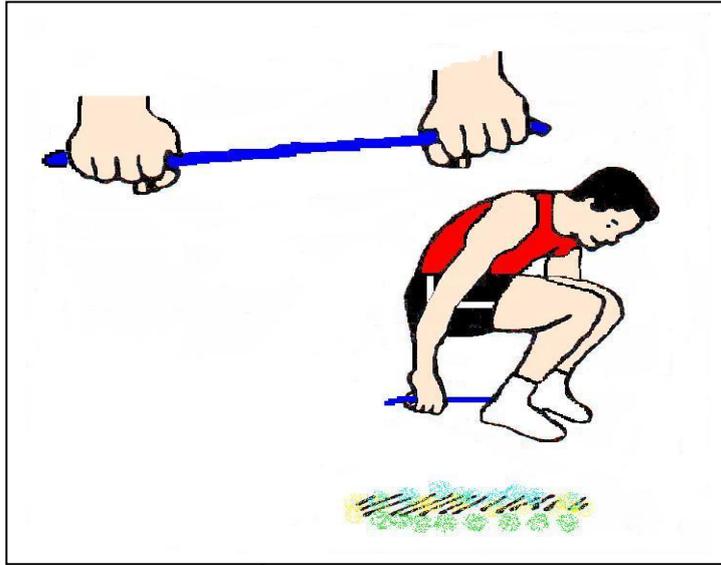


(جدة أحمد ابراهيم زعيتير 2008)

الاختبار الرابع
اختبار القدرة على تقدير الوضع

- ❖ اسم الأختبار :
- ✓ اختبار نط الحبل
- ❖ هدف الاختبار :

- ✓ قياس القدرة على تقدير وضع الجسم
 - ❖ الأجهزة والأدوات المستخدمة :
 - ✓ حبل طوله 24 بوصة , بحيث يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة (وهى المسافة التي سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة 4بوصات خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل .
 - ❖ تنفيذ الاختبار :
 - ❖ يمسك المختبر الحبل من الأماكن المحددة .
 - ✓ يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين
 - ✓ ثم يكرر هذا الأداء 5 مرات .
 - ❖ إرشادات :
 - 1- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين
 - 2- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا
 - 3- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط , كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب
 - 4- يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب
 - 5- اى مخافة للشروط تلغى المحاولة .
 - ❖ احتساب الدرجات :
 - يسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها اللاعب .
- (محمد صبحى حسائين 1995)



معالي الوزير الأستاذ الدكتور/ مصطفى عبد النبي " رئيس جامعة المنيا".
تحية طيبة وبعد ...،

أهدي سيادتكم تحياتي وتحيات مجلس ادارة الجمعية المصرية الاتحادية للإعاقات الفكرية - رعاية. الجمعية المصرية الاتحادية للإعاقات الفكرية (رعاية) تأسست عام 2012، بهدف خدمة الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية في جميع أنحاء جمهورية مصر العربية وصلل مهاراتهم ودمجهم في المجتمع من خلال المجالات المختلفة. ونود أن نحيط سيادتكم علماً بأن الجمعية المصرية الاتحادية للإعاقات الفكرية - رعاية قد حصلت على رخصة العضوية في الاتحاد الرياضي الدولي للرياضيين من متلازمة داون (sports union for athletes with down syndrome) وعلى ان تكون الممثل الوطني للاتحاد داخل جمهورية مصر العربية وذلك منذ ابريل 2018

يهدف الاتحاد الرياضي للرياضيين من متلازمة داون الي:

- تعزيز الرياضة في جميع أنحاء العالم للرياضيين من متلازمة داون إلى أعلى مستويات التميز الرياضي.
 - تعزيز الفرصة للرياضيين من متلازمة داون باعتبارها فرصة يمكن أن تكون تنافسية أيضاً.
 - توفير منصة للرياضيين من متلازمة داون التنافس في رياضتهم على المستوى الدولي.
- ومن هذا المنطلق الذي تم من خلاله انشاء الاتحاد الرياضي للرياضيين من متلازمة داون تأخذ رعاية على عاتقها ممارسة ومشاركة الرياضيين من متلازمة داون في البطولات والمسابقات المحلية والدولية. وبناءا عليه تم عمل مشروع " اعداد بطل شمال الصعيد" للممارسة والتدريب استعداد للمشاركة في بطولة بطل الصعيد لألعاب القوى. وفي إطار التعاون المثمر بين الجمعية ومديرية الشباب والرياضة بالمنيا والتعاون بين المديرية وجامعة المنيا الموقرة، لذا نرجو من سيادتكم التكرم بالموافقة على تأجير استاد الجامعة لتدريب الرياضيين من متلازمة داون وتوفير سبل دعم سيادتكم للمشروع.

نحن نتطلع إلى التعاون المستمر والمثمر مع مؤسستكم الموقرة؛

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

مدير عام الجمعية

د/ محمد صوار



رعاية
Re3aya

FEAID

Headquarters: 19 Al Dendrawy Street-Ard Elwaa-Giza

Activity Headquarters : Intersection of Mokattam Road With Autostrad

Tel : +(202) 25111505

Fax: +(202) 25112276

www.feaid.org

Email: Info@feaid.org

الجمعية المصرية الاتحادية للإعاقات الفكرية

المقر الرئيسى : 19 ش الدندراوى - أرض اللواء - الجيزة

مقر النشاط ، تقاطع طريق الأوتوستراد مع الطريق الصاعد للمقطم

تليفون : ٢٥ ١١١ ٥٠٥ (٢٠٢) +

فاكس : ٢٥ ١١٢ ٢٧٦ (٢٠٢) +



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السيد الاستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية

فائق التحية والتقدير وبعد ،،،،،

وافق مجلس قسم التدريب الرياضي بجلسته رقم (6) بتاريخ 1 / 3 / 2020 م
على الطلب المقدم من السيد الدكتور / الحسين سيد زكريا محمد مدرس بقسم التدريب الرياضي _ كلية التربية
الرياضية - جامعه المنيا " حيث إنه بصدد القيام بدراسة علمية بغرض البحث العلمى والتطوير المهني
والأكاديمي بعنوان :-

" فاعلية برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي سرعة الإقتراب والطيران والمستوي الرقمي

للوثب الطويل لمتسابقين متلازمة داون "

ويرغب فى نشره بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية بالجزيرة بنات بجامعة
حلوان ، وذلك عند الإنتهاء من كافته إجراءاته .

الأمر مرفوع لسيادتكم لإتخاذ ما ترونه مناسباً ، وتفضلوا بقبول فائق التحية والاحترام .

رئيس مجلس قسم التدريب الرياضي

أ.د / محمد لطفى السيد حسنين

المحرر على مجلس الكلية
وانته المحبت

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
مجلس الكلية
رقم ١٧١ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٦

محافظة المنيا
مديرية الشباب والرياضة
مكتب ذوى القدرات والهمم

معالي الوزير الأستاذ الدكتور / مصطفى عبد النبي
رئيس جامعة المنيا

تحية طيبة وبعد

الموضوع :-

بشان تدريب ذوى القدرات والهمم : (متلازمة داون سندروم) على إستاذ جامعه المنيا

الدراسة :-

- ايماءا إلى دور الدولة واهتمامها بشريحة النشء والشباب وذويهم من ذوى الإعاقة تحت رعاية السيد رئيس الجمهورية السيد /عبد الفتاح السيسى
- وفى اطار التعاون المثمر بين جامعة المنيا ومديرية الشباب والرياضة فى شتى المجالات
- وفى اطار اهتمام مديرية الشباب والرياضة بفئة ذوى القدرات والهمم بمحافظة المنيا والتعاون المثمر بين المديرية ومنظمات المجتمع المدني والمنظمات التى ترعى هذه الفئة من ذوى القدرات والهمم . متمثلة فى جمعية رعاية للإعاقات الفكرية
- وفى اطار الاستعداد لبطولة شمال الصعيد وأعداد بطل شمال الصعيد من هذه الفئة للمشاركة ببطولة شمال الصعيد خلال الفترة المقبلة .

الرأى :

فى ضوء ماجاء بعاليه :- يرجى التفضل معاليكم بالموافقة على تدريب هؤلاء المجموعة من الأطفال ذوى القدرات والهمم من فئة (متلازمة داون سندروم) على إستاذ جامعه المنيا وتوفير سبل دعم سيادتكم لهؤلاء الاشخاص أصحاب العزيمة والقدرات والهمم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

مدير عام المديرية

منسق المكتب

أ / مندى محمد عكاشة



محمد المراد بل