

"تأثير برنامج تدريبي نوعي على مستوى الأداء البدني والمهاري للمعاقين ذهنيا القابلين للتدريب في رياضة الكاراتيه"

أ.د / أحمد صلاح قراعة

أ.د / عماد سمير

أ.د / صالح عتريس

الباحثة / إسراء حامد طه محمد

تعتبر مشكلة الاعاقة العقلية من المشكلات القديمة والتي يهتم بها علماء النفس والتربية الاجتماع و الصحة النفسية كونها ظاهرة معقدة الجوانب وتحتاج لجهد كبير من القائمين على تنشئة وتأهيل المعاقين عقليا، وهذا الاهتمام أمر ضروري لإعتبارات كثيرة، أولها الاعتبار الديني والأخلاقي والذي يحثنا على الاهتمام والرعاية لفئة المعاقين وخاصة المعاقين ذهنيا، وثانيهما ما يحققه من إتاحة الفرصة للمعاق للتعلم شأنه في ذلك شأن العاديين، أما الاعتبار الثالث فهو مواكبة العالم في الإهتمام بقضايا المعاقين، ثم الاعتبار الرابع وهو الاعتبار الاقتصادي والذي يتمثل في أن تربية وتأهيل المعاق لها عائد إنتاجي بحيث يصبح المعاق علة على المجتمع،

وتؤكد توصيات الأمم المتحدة للتأهيل المهني للمعاقين (رقم ١٦٨ عام ١٩٨٣) على حق المعوقين في الحصول على عمل والاحتفاظ به وعلى حقهم في تحقيق احتياجاتهم على جميع مستويات التخطيط الاجتماعي والاقتصادي. بهدف الاهتمام بمشاكلهم والتعرف عليها والسعي لحلها، ورغم صعوبة الموضوع وأهميته على المستوى الفردي والاجتماعي فقد استقطب في السنوات الأخيرة اهتمام المسؤولين، حيث انشئت مراكز التأهيل المعوقين ومساعدتهم على التكيف، من خلال ممارسة أنواع مختلفة من النشاطات الاجتماعية والاقتصادية، لتحقيق التوازن النفسي لديهم، كالتأهيل المهني الذي يخفف من حدة التوترات التي يعاني منها المعوق.

وتبذل الحكومات قصارى جهدها لرعاية المعاقين وتدريبهم وتوظيفهم من خلال العديد من الهيئات والوزارات الرسمية والأهلية الخيرية كما وفرت لهم العديد من الأنشطة الرياضية والترويحية ولم يعد المعاق في انتظار عطف أو شفقة بل في حاجة إلى تفهم ومعاونة لقدراته الشخصية ما بعد الأعاقة (٣:٢٠)

ويمثل المعاقون حركيا وذهنية نسبة حوالي ١٠ % من مجموع سكان العالم وتمثل رياضة المعاقين الوسيلة المثلى والفضلى لسرعة عودة المعاق إلى مجتمعه وتألفه مرة أخرى ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجة فيه متفاعلا معه إلى مجتمعه وتألفه مرة أخرى ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجة فيه متفاعلا معه ورياضة المعاقين تشمل الرياضة ذات المستوى الرفيع والعالمي وهي رياضة التنافس في المجال الأولمبي والعالمي في الدورات الأولمبية والعالمية ولها مستوياتها وأرقامها المسجلة أولمبية وعالميا في الألعاب الفردية

الرقمية مثل السباحة وألعاب القوى وتشمل نفس الرياضات الصيفية والشتوية للرياضيين الأصحاب كما تشمل أيضا الرياضات الترويحية مع بعض التعديلات التي تتناسب ظروف الأعاقاة. (١٩:٣)

ويرى "أسامة رياض" (٢٠٠٥) أنه حتى نتفهم التأثيرات للرياضة على ذوي الإعاقة الشديدة يلزم أن نتعرف على وضع المريض وظروفه في المجتمع المحيط به وأن نظرة المجتمع للأعاقاة والمعاقين تطورت حاليا وبصورة جذرية ومنذ الحرب العالمية الثانية والتي نتج عنها الملايين منهم فبعد أن كانت النظرة سلبية صارت نظرة إيجابية ومن تواجد هامشى خارج المجتمع إلى تواجد فعلى وفعال بتأهيلهم لوظائف ومهن جديدة تتناسب وأماكنهم لما بعد الأعاقاة وقد توازي ذلك مع تطور الأهتمام بالتأهيل الطبي للمعاقين أعاقاة شديدة خاصة ما بعد هذالحرب وليصبحوا جزءا مقبولا وأيجابية في مجتمعاتهم.

فبدءا بهذه المسميات شاع كثيرة استعمال كلمة "معاق" وهي من أصل "عوق" ويدل على المنع و الاحتباس فكل ما يحولك عن فعل أي شئ تريده فهو عائق لا يمكنك من ممارسة حياتك بالشكل السوي وخاصة الأنشطة اليومية ومن بينها خدمة النفس الذاتية والأنشطة التعليمية والعلاقات الاجتماعية وحتى الاقتصادية منها. (١٥،١٤:١٢)

وتعتبر الممارسة الرياضية ذات أهمية قصوى للمعاقين وبنحو يفوق أهميتها للأصحاء كما تعتبر طبيعة للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعاق مثل أستعادته للقوة العضلية والمهارة والتوافق العضلي العصبي والسرعة والمرونة وبالتالي أستعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة.

ولرياضة المعاقين جوانب إيجابية عميقة تفوق كونها علاجا بدنيا لهم فيتعدى الأمر كونها طريقة ووسيلة ناجحة وجيدة للترويح النفسي للمعاق فهي تشكل جانبا مهما لأسترجاعهم العنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في أكتساب الخبرة والتمتع بالحياة الصحية وإعادة تأقلمهم والتحامهم ببنية المجتمع المحيط. (٢٣،٢٢:٣)

وتأخذ الأعاقاة عدة أشكال أهمها: التخلف العلقى (عدم اكتمال النمو العقلي) عاقاة بصرية (عمى كلى عمى جزئى-عمى ألوان-ضعف البصر) أعاقاة سمعية (حادة متوسطة -خفيفة) أعاقاة حركية . (تعطيل وظائف أعضاء الحركة بالجسم كليا أو جزئيا) والأعاقاة هي حالة تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعتبر أساسية في الحياة اليومية كالعناية بالذات أو ممارسة العلاقة الاجتماعية والنشاطات الاقتصادية وذلك ضمن الحدود التي تعتبر طبيعية. (١٧،١٩: ١٢)

ويرى "مصطفى طاهر" (٢٠٠٩م) أن من أسباب حدوث الأعاقة (أسباب وراثية - أسباب بيئية الأسباب الوراثية وهي التي تنتقل بالوراثة من جيل إلى جيل أي من الأباء إلى الأبناء عن طريق الجينات الموجودة على الكروموسومات في الخلايا والأسباب البيئية أو العوامل البيئية لا توجد داخل الكائن الحي وإنما خارج نطاق جسده لكنها تسير جنباً إلى جنب مع العوامل الوراثية وتسير في علاقة تفاعلية معها وتشتمل على ثلاثة عوامل: عوامل أثناء الحمل (ما قبل الولادة) مثل إصابة الأم ببعض الأمراض والفيروسات أثناء الحمل مما يبدى بدوره إلى حدوث التشوهات لجنينها وعوامل أثناء الولادة وهي ميلاد الطفل قبل ميعاده يمكن أن يصاب بنزيف في المخ كبر حجمه وتعثر ولادته والأهمال في نظافة الطفل عند ولادته عوامل ما بعد الولادة وهي الإصابة بالأمراض المختلفة كالأهمال في مواعيد التطعيم الحوادث والإصابة بالجروح. (١٢ : ٢٢ ، ٢٣)

ويرى "مصطفى طاهر" (٢٠٠٩م) أن من أهمية ممارسة النشاط الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة هم في الماضي كانوا يلجأون إلى العزلة والأنطواء ويترتب على ذلك تأثيرات سلبية على سلوكياتهم فالأحاساس بالعجز يتزايد ويتفاقم ويتضاعف وبالتالي كانت نظرتهم الى الحياة نظرة ضيقة بها اليأس والقنوط والكآبة ولكن الأنشطة الرياضية تلعب دوراً مهماً في تطوير قدرات ذوي الاحتياجات الخاصة وتنميتهم بالإضافة الى أنها تنمي مواهبهم وقدراتهم الشخصية فهي تغرس المفاهيم والقيم السلوكية وتكسبهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية وتحسن من حالة العضو المصاب وترفع من الروح المعنوية لهم وبالتالي تزداد فرصة تكيفهم مع أفراد المجتمع. (١٢:٥٢،٥٣)

وتعد رياضة الكاراتيه أم رياضات الدفاع عن النفس لشمولها على مداخل الهجوم المختلفة والدفاع بالذراعين والرجلين متمثلة في حركات اللكم والركل وإستخدامها لأماكن مختلفة داخل الملعب و مهارات إخلال التوازن و المسك و الرمي و الكنس، كما أنها من أقدم و أقوى الألعاب القتالية و هي تطور لحركات الجسم الطبيعية لخلق نوع من التنافس الحركي بين اليدين والرجلين و لعمل نوع من الانسجام بين العقل و الجسم وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تتصف بالتغيير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة.

ومن أسس تعديل تمارين وأنشطة التأهيل البدني لذوي الاحتياجات الخاصة مراعاة عدد اللاعبين الممارسين للنشاط بزيادة عدد فريق عن آخر بالتحكم في العمر البيولوجي والعجز العقلي للاعبين، قابليين التمرين أو النشاط للتعديل وقدرة المعاق على التكيف والأداء بمعدل تسارع وأتقان جيد دون أحساس مبكر بالتعب أو الأجهاد، صلاحية التمرين أو النشاط النقييم وللتنفيذ على مراحل متدرجة الصعوبة تسمح بأكتساب خبرات ناجمة و برفع درجة التركيز والتوافق بأقل جهد وأستثارة ميل المعاق نحو ممارسة النشاط وأغراءه بأساليب مختلفة التطوير أداءه

وأكتساب خبرات جديدة وأتاحة الفرصة للمعاق للابتكار والتجديد في حدود إمكاناته وطموحاته الممكنة التنفيذ حتى لا يصاب بالملل من جراء أداء تمرينات أو أنشطة رياضية. (١٢: ٣٩) .

مشكلة البحث:

تعتبر الرياضة في المجتمعات الحديثة أكثر الطرق الشائعة في الترويح ويرجع ذلك التقهيم تلك المجتمعات للقيمة الإيجابية الأكيدة والتي تخص الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للممارسة الرياضية. ولصغار السن فإن ممارسة النشاط البدني والترويحي هو تفرغ طبيعي وسليم للطاقة الحيوية والنفسية لهم، كما يساهم في صقل وتهذيب النشء وتعويدهم احترام القواعد والأصول في الملعب وخارجه، ولشغل أوقات الفراغ بطريقة صحيحة وهادفة وهو ما ينصح به علماء التربية.

إن الآثار السلبية المترتبة عن الإعاقة الذهنية تترك آثارا نفسية بليغة لدى المعاق قد تؤثر على تكوين نمو شخصيته بصورة سليمة، حيث تقلل النضج الاجتماعي له، والذي ينعكس في تعامله واتصالاته مع الآخرين، حيث تبرز لديه سمات شخصية واضحة كالميل إلى الانطواء، الخجل والإكتئاب، مع عدم التعاون مع الآخرين في اللعب وفي المواقف الأخرى.

وترى الباحثة أن وجود سلبية واضحة في المفهوم التقليدي للإعاقة بصفة عامة، وعدم معرفة سيكولوجية المعاقين ذهنيا بصفة خاصة، جعل البعض ينفرون منه، ويبتعدون عنه، مع السخرية من إعاقته، كل ذلك جعل المعاق ذهنيا إلى جانب إعاقته الجسدية معرض إلى عوائق نفسية واجتماعية تعوق تكيفه وتحول دون تحقيق التوازن النفسي والاندماج الاجتماعي، بالرغم من رغبته في تحقيق هذا التوازن.

وعلى الرغم من الأهمية البالغة لاستخدام التربية الرياضية والترويحية المعدلة للمعاق ذهنية والتي تساهم في عملية التنمية الاجتماعية والنفسية، إلا أن هناك قصورة أو تراخية في تضمين هذه الخطط التنموية لتقديم وتطوير خدمات التأهيل وطنية، وزيادة كفاءة الإدراك الحركي عن طريق الأنشطة الفردية والجماعية، وإثارة دافعيتهم للمشاركة في المنافسات والمسابقات الرياضية المتنوعة، وتنمية التوافق الحسي - الحركي والبدني باستخدام الألعاب والأنشطة البدنية والحركات الإيقاعية. كل هذا وغيره من العوامل اعطت دافعة قوية للباحثة لكي تبحث المشكلة أعلاه رغم معرفتها المسبقة لصعوبة طبيعة التحضير للمشكلة.

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بذوي الاحتياجات الخاصة، واستحدثت بعض القواعد والقوانين واللجان الخاصة بالاتحاد المصري للكاراتيه لذوي الاحتياجات الخاصة والتي أتاحت الفرصة لبعض اللاعبين والممارسين لرياضة الكاراتيه من ذوي الاحتياجات الخاصة في المشاركة في المنافسات الخاصة برياضة الكاراتيه كحق أصيل لكل ممارس، وهذا مادفع الباحثة لتصميم برنامج تدريبي نوعي يساهم في تحسين قدرات الممارسين لهذه الرياضة ورفع مستواهم للمشاركة في قطاع البطولة.

أهمية البحث والحاجة اليه:

تتمثل أهمية البحث في:

- قد تساعد نتائج البحث الفئات من ذوي الاحتياجات الخاصة في استخراج الطاقات المكبوتة لديهم في نشاط بدني هادف.
- قد تساعد نتائج هذا البحث الباحثين لإجراء دراسات على عينات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- قد يعد هذا البحث من أوائل البحوث التي أجرت على ذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة الكاراتيه بصعيد مصر على حد علم الباحثة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي نوعي ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء البدني والمهاري للمعاقين ذهنيا القابلين للتدريب في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

ذوي الاحتياجات الخاصة:

فئة من الأفراد الذين يختلفون عن العامة في صفاتهم وقدراتهم العقلية أو الحسية أو البدنية أو الأنفعالية والسلوكية مما يجعلهم في حاجة إلى تدخل ومساعدة من الأسرة والمجتمع التوفير أساليب وأماكن خاصة تعمل على دعم تكيفهم مع المجتمع ويدخل في نطاق هذه الفئة من يطلق عليهم المعاقين وكذلك من يتمتعون بقدرات وأماكن عقلية وحسية وبدنية فائقة ومتميزة وبموهبة فطرية خلاقة. (٤: ٢٢، ٢٣)

الاعاقة:

الاعاقة حالة من القصور أو الخلل في القدرات الجسمية أو المهنية ترجع إلى بعض العوامل الوراثية أو البيئية تعوق الفرد عن تعلم أو أداء بعض الأعمال التي يقوم بها الفرد السليم المشابه له في السن. (١٢ : ١٥)
هي أي قصور أو عجز في القدرات الجسمانية أو العقلية أو الحسية للفرد مما يحد من قدراته على تأدية دوره الطبيعي في المجتمع. (١٢ : ١٦)

بعض الدراسات السابقة:

١- دراسة حسني سيد أحمد (٢٠٠١م) (٥) بعنوان "أثر استخدام برنامج رياضي خاص في رياضة الجمباز على تطوير بعض المدركات الحسية للصفات البدنية للمتخلفين عقلية"، واستهدفت الدراسة التعرف على أثر استخدام برنامج مهاري خاص لرياضة الجمباز على تطوير بعض الصفات البدنية للمتخلفين عقليا وعلاقة ذلك بالمدركات الحسية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى اختيارية، وكان من أهم النتائج التدريبي له فاعلية لتطوير بعض الصفات البدنية قيد الدراسة وكذلك المدركات الحسية كما ادى البرنامج إلى تحسن في مستوى الأداء المهارى للمهارات المستخدمة في رياضة الجمباز.

٢- دراسة عادل أبراهيم أحمد (٢٠٠٤) (٧) بعنوان "تأثير برنامج مقترح بأستخدام مهارات كرة اليد على بعض المتغيرات البدنية والإدراك الحسى - حركي للمتخلفين عقليا القابلين للتدريب"، وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح بأستخدام مهارات كرة اليد على بعض المتغيرات البدنية والإدراك الحسى - حركي للمتخلفين عقلية من فئة القابلين للتدريب وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى - البعدى المجموعة تجريبية واحدة على عينة تداونها (١٥) حالة تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح قابل للتطبيقين على المتخلفين عقلية القابلية للتدريب حيث حقق الهدف منه والعكس على تلميز وتحسين المستوى البدني والإدراك الحسى - حركى بدلالة أحصائية. وأن التخطيط الجيد والمبني على الأسس علمية وقت حدود ما يتمتع به المطابق من قدرات بأستخدام المهارات الحركية الأنتقالية البسيطة لكرة اليد يؤثر ايجابية على رفع المستوى البدني والحسى - حركى.

٣- دراسة رشا عطية محمد (٢٠٠٧م) (٩) بعنوان "تأثير برنامج تكميلي مقترح لتنمية اللياقة البدنية ومستوى الأدا المهاري على بعض مهارات الكرة الطائرة لذوي الأحتياجات الخاصة ذهنية (القابلين للتعليم)"، وكانت تهدف إلى وضع برنامج تكميلي التحسين: اللياقة البدنية للمعاقين ذهنيا (القابلين للتعليم). مستوى الأداء لبعض مهارات الكرة الطائرة للأفراد المعاقين ذهنيا (القابلين للتعليم). واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة وأعمدت على القياس القبلي والبعدى لمجموعة واحدة على عينة قوامها ١٥ تلميذا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج: وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية وذلك يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التكميلي المقترح على المستوى بين البدني والمهاري لصالح القياسات البعدية أن معدل تنمية اللياقة البدنية لدى هذه الفئة الخاصة يكون بطئ في اول البرنامج التكميلي المقترح ثم يزيد بعد ذلك المعدل تدريجيا بعد تطبيق البرنامج.

٤ - دراسة أحمد على حسين (٢٠١٠) (٢) بعنوان "برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتية للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة"، وكانت تهدف إلى تأثير برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة و استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي والبعدي لمجموعة واحدة على عينة قوامها ٢٠ طفل تم اختيارها بالطريقة العمدية وكانت من أهم النتائج يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا إيجابيا على تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتية. وجود فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي الأول لدى عينة البحث والصالح القياس البعدي الأول في جميع المهارات الأساسية قيد البحث.

٥- دراسة حماده محمد اسماعيل (٢٠١٣م) (٦) بعنوان "استراتيجية مقترحة للنهوض برياضة المعاقين حركية بمحافظة شمال الصعيد"، وكانت تهدف إلى وضع استراتيجية مقترحة للنهوض بربط المعاقين حركية بمحافظة شمال الصعيد من خلال التعرف على آليات تنفيذ أنشطة رياضة المعاقين حركيا، برامج أنشطة رياضة المعاقين حركيا، الامكانيات البشرية، الموارد المالية الخاصة والأجهزة والأدوات الخاصة بأنشطة رياضة المعاقين حركية بمحافظة شمال الصعيد. وأستخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية على عينة قوامها ١٧ فردا تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية وكان من أهم النتائج وجود تصور في آليات تنفيذ أنشطة رياضة المعاقين حركية في مراكز وأندية المعاقين وجود تصور في البرامج والأنشطة الخاصة برياضة المعاقين حركية وكذلك في الأمكانيات البشرية القائمة على تنفيذ أنشطة رياضة المعاقين حركية وأوجد الباحث بتطبيق الاستراتيجية المقترحة وأنشاء فروع للجنة البارالمبية بجميع المحافظات وخاصة محافظات الصعيد بوجه عام وحدوث توفير منشآت رياضة خاصة بالمعاقين.

٦- دراسة "محمد هاشم عبد الجواد (٢٠١٤) (١١) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل لذوي الاحتياجات الخاصة ذهنيا (القابلين للتعلم)"، وكانت تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي المتسابقى الوثب الطويل لذوي الاحتياجات الخاصة ذهنية (القابلين للتعلم) بمحافظة أسيوط واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي على عينة قوامها طالب وتم اختيارها بطريقة عمدية وكانت من أهم النتائج أثر أسلوب التدريب المتقاطع إيجابية على القدرات البدنية الخاصة للطلاب المعاقين ذهنيا في مسابقة الوثب الطويل وهي (القوة المميزة بالسرعة - السرعة القصوى - القوة العضلية - المرونة - الرشاقة) وانعكس هذا التأثير على المستوى الرقمي.

أثر أسلوب التدريب المتقاطع إيجابية إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى الطلاب المعاقين ذهنية حيث بلغت نسبة التحسين ٦٠.٣٠%. خطة وإجراءات البحث: منهج البحث: سوف تستخدم الباحثة التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة لمناسبة لهذا البحث. مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث تلاميذ مدرسة التربية الفكرية بأسويط (المرحلة الإعدادية). عينة البحث: تتكون عينة البحث من (١٠) تلميذ بالمرحلة الإعدادية بمدرسة التربية الفكرية بأسويط.

التعليق على الدراسات السابقة :

- العينة المنتقاة للدراسة اختيرت بالطريقة العمدية مع قلة عددها كفاءة مستهدفه ضمن فئات المجتمع لها الحق في ممارسة النشاط الرياضي.
- العديد من الأبحاث تناول مهارات حركية أو وضعت بعض الاستراتيجيات للعمل مع هذه الفئة ولم يتم الإشارة في هذه الأبحاث إلى البرنامج المستخدم حيث إن هذه البرامج يتم إعدادها بواسطة المؤسسات ولا تستخدم إلا في المدارس والهيئات الفكرية الخاصة بهذه المؤسسات.
- اتجهت الدراسات الحديثة إلى استحداث برامج تدريبية وحركية للنهوض بهذه الكوادر من ذوي الاحتياجات الخاصة القابليين للتدريب كفاءة من فئات المجتمع.
- اهتمت الدراسات بدراسة وتتبع تأثير النشاط البدني على مستوى الأداء البدني والمهاري للفئات المستهدفة.
- تراوحت مدة البرنامج في الدراسات السابقة بين (٣-٦) شهور بواقع ثلاث تمرينات أسبوعيا تقريبا.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- إختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- إختيار بعض وسائل جمع البيانات.
- طريقة إختيار العينة. .
- الاسس العلمية التي تبني عليها برامج التدريب الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة القابليين للتدريب.
- الخطوات التنفيذية لإجراء البرنامج التدريبي المقترح على العينة المستهدفة.

- القوانين والمعالجات الإحصائية المناسبة لمشكلة البحث.

- عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث:

سوف تستخدم الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي، وذلك بمناسبة وطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الاعدادية بمدرسة التربية الفكرية بأسويط (المعاقين ذهنياً القابلين للتدريب)، وما يماثلهم في العمر العقلي والتدريبي.

عينة البحث:

سوف يتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين تلاميذ المرحلة الاعدادية بمدرسة التربية الفكرية المعاقين ذهنياً القابلين للتدريب وعددهم (١٠) تلميذ.

أدوات جمع البيانات أدوات البحث :

سوف تستعين الباحثة في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية

والتي تتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها: - تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

سوف تستخدم الباحثة تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالمتغيرات البدنية والمهارية في رياضة الكاراتيه وكذلك التي تهتم بالبرامج التدريبية للمعاقين ذهنياً القابلين للتدريب.

- المقابلة الشخصية:

عن طريق المقابلة الشخصية للباحثة مع السادة الخبراء سوف يتم عرض استمارات الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة.

- الاستبيانات المستخدمة في البحث :

سوف تقوم الباحثة بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر العقلي - الذكاء).
- استمارة استبيان لتحديد انسب التدريبات البدنية للمهارات قيد البحث.
- استمارة استبيان لتحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح.
- استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية للعينة المستهدفة.
- استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للعينة المستهدفة في رياضة الكاراتيه.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

سوف تستخدم الباحثة الأدوات والأجهزة التالية على عينة البحث في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها.

- رستامير لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن. - جهاز استك مطاط.
- مقاعد سويدية. - جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين
- أقماع وأطواق تدريب. - كرات طبية.
- جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة.

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

هدف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري في رياضة الكاراتيه لوي الاحتياجات الخاصة المعاقين ذهنية القابلين للتدريب.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

عند تصميم البرنامج التدريبي سوف تراعى الباحثة بعض الأسس الهامة وهي:

- تناسب البرنامج التدريبي مع خصائص الفئة التدريبية المستهدفة التي تميز أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة مكونات كثافة حمل التدريب (شدة - حجم - راحة) على أن يكون التغيير في مكونات الحمل فردية لكل لاعب على حدى بما يتناسب مع الحد الأقصى له.
- استخدام التدريبات النوعية الأكثر دقة بأجزاء المهارة.
- التركيز أثناء التدريب على المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الحركي.

- الإرتفاع التدريجي لدرجة الحمل.
- مراعاة التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.
- التنمية الشاملة والمتزنة لجميع أجزاء الجسم.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

- ١- مجموعة التدريبات البدنية المتمثلة في القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث.
- ٢- مجموعة التدريبات النوعية وفقا لأسس التدريب النوعي كأساس للبرنامج التدريبي المقترح.
- ٣- مجموعة تدريبات الأداء المهاري المقترح.

أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

سوف يتم تنفيذ البرنامج من خلال إستخدام بعض التدريبات النوعية المقترحة في ضوء إمكانيات وقدرات العينة المستهدفة في رياضة الكاراتيه (قيد البحث).

أساليب تقويم البرنامج التدريبي المقترح :

سوف يتم تقويم البرنامج من خلال مقارنة نتائج القياسات القبليّة والبعديّة في المستوى البدني بإختبارات بدنية والمستوى المهاري قيد البحث باستخدام إختبارات الأداء المهاري، وذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية المناسبة لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات البحث، وكذلك معرفة نسبة التحسن الناتج عن إستخدام البرنامج التدريبي المقترح. .

خطوات البحث:

- الحصول على الموافقات الإدارية (لعينة البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة).
- مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة وبعض المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في المجال العلمي والتطبيقي للبحث لأستطلاع رأيهم حول متغيرات البحث.
- تصميم التدريبات النوعية المقترحة من قبل الباحثة.
- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء والمتخصصين حول فترات ومحاور البرنامج التدريبي المقترح.
- تفرغ استمارات استطلاع رأي الخبراء والمتخصصين للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج التدريبي النوعي المقترح .

- تصميم البرنامج التدريبي النوعي المقترح من قبل الباحثة باستخدام التدريبات النوعية التي تتناسب و العينة قيد البحث.

- إجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف اكتشاف الصعوبات أثناء تطبيق البرنامج وتدريب المساعدين والتأكد من صدق وثبات الأجهزة العلمية المستخدمة في قياس متغيرات البحث.

- إجراء القياسات القبلية لعينة البحث.

- تطبيق البرنامج التدريبي النوعي المقترح.

- إجراء القياسات البعدية لعينة البحث.

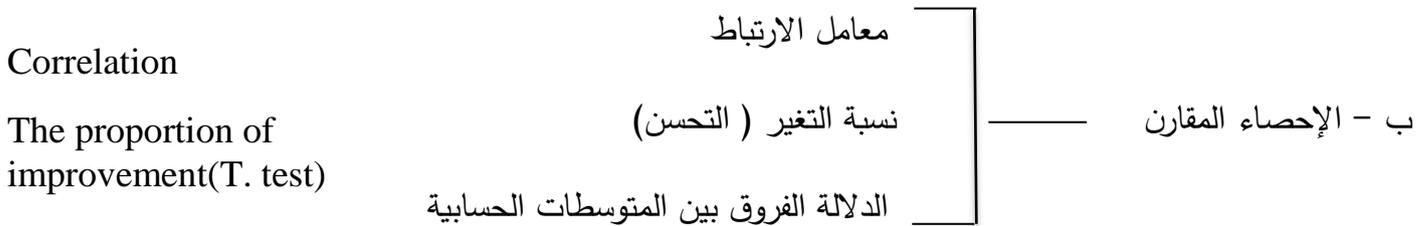
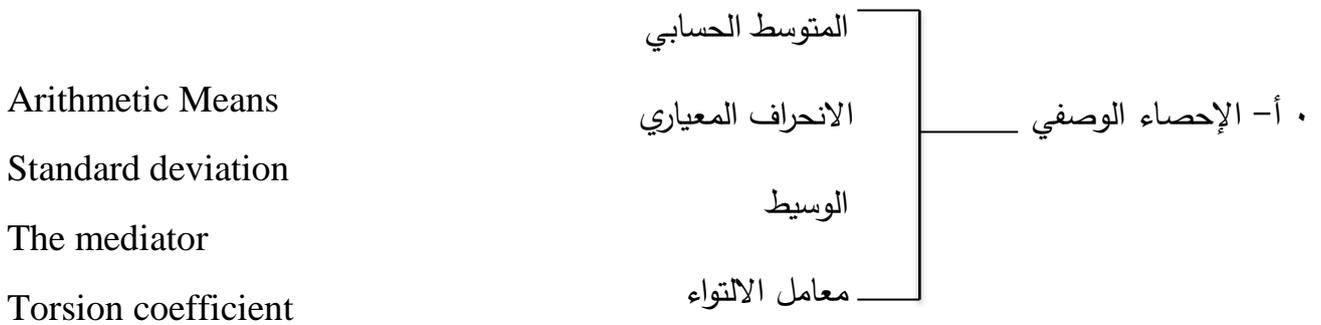
- إجراء المعالجات الإحصائية.

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

- الإستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

سوف تستخدم الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية وذلك بشكل مبدئي :



المراجع المستخدمة :

أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

أحمد على حسين: "برنامج مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٠م.

أسامة رياض: رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.

حسن محمد النواصرة: ذوي الإحتياجات الخاصة مدخل في التأهيل البدني، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

حسنى سيد أحمد: "أثر استخدام برنامج مهارى خاص في رياضة الجمباز على تطوير بعض المدركات الحسية لصفات البدنية للمتخلفين عقليا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.

حماده محمد اسماعيل: "استراتيجية مقترحة للنهوض برياضة المعاقين حركيا بمحافظة شمال الصعيد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٣م.

عادل إبراهيم أحمد: "تأثير برنامج مقترح بأستخدام مهارات كرة اليد على بعض المتغيرات البدنية والإدراك الحس - حركي للمتخلفين عقلية القابلين للتدريب"، بحث علمى منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضية، عدد الثامن عشر، جزء الأول، مارس ٢٠٠٩م.

عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

رشا عطية محمد: "تأثير برنامج تكميلى مقترح لتنمية اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى على بعض مهارات الكرة الطائرة لذوي الأحتياجات الخاصة ذهنية (القابلين للتعليم)"، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.

صالح عبد القادر عتريس: تأثير برنامج مشابه للأداء التنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٠م.

محمد هاشم عبد الجواد: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي

لمتسابقى الوثب الطويل لذوي الاحتياجات الخاصة (القابلين للتعلم)", رسالة ماجستير ،كلية

التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٤م.

مصطفى طاهر: التربية الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة "تأهيل رياضي - تغذية"، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا

الطباعة والنشر، ٢٠٠٩م.