

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

مقدمة ومشكلة البحث :

تزايد الإهتمام العالمى فى الأونة الحديثة بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضى Athletic performance لتحقيق الإنجازات الرياضية فى مخف المرحل السنية. ومما لاشك فيه أن تطوير الأداء الرياضى كنتاج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكلت بدنية أو مهارية، لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أولجمل الحركية والتى تلعب فيها مكونات التوفيق دورا فعلاً فى الأداء الرياضى خاصة فى الرياضات التى تطب تعديل الأداء لحركى بما يتناسب مع متطلبات الموقف المتغيرة للمنافس (١٧ : ١).

تعد درجة عناية أى مجتمع بالأفراد نوى الإحتياجات الخاصة أحد أهم المؤشرات التى يمكن من خلالها للحكم على درجة تقدم هذا المجتمع ورقيه، ولهذا زاد الإهتمام فى الأونة الأخيرة فى مجتمعنا العربى برعاية نوى الإحتياجات الخاصة، يدفع المهتمين فى تلك الأمر أنه اهتمام بنسبة لا يمكن تجاهلها، حيث تشير الإحصاءات الخاصة بالأفراد نوى الإحتياجات الخاصة، تحديدا المعاقين منهم أن نسبتهم فى المجتمع لا تقل عن ١٠% من مجموع لسكان وتزيد هذه النسبة فى المجتمعات النامية لتقترب من ١٣% من مجموع لسكان فى هذه المجتمعات (٤:٢)

ويكر جون وآخرون Fait, Hollis, Dumm, John (٢٠٠٤م) أن برامج التربية الرياضية للمعاقين تعمل على تنمية اللياقة البدنية والحركات الأساسية والإدراك العام للجسم وتوفير مهارات رياضية متنوعة وإعطاء المعاق الإحساس بالقيمة والإحترام كإسان غض النظر عن إعاقته (٢٠ : ٥٧)

وتخف كرة اليد فى طبيعتها كرياضة جماعية عن الكثير من الرياضات الجماعية الأخرى من الأخرى من حيث سرعه إيقاعها وتتابع الأداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن شوطى المباراة، الأمر الذى يؤدى إلي أن يكون اللعب أغلب فترات فترات المباراة حول منطقة المرمى، وهذا يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد للمهارات الهجومية الهجومية والمهارات الدفاعية على حد سواء، إذ من لضروري وخلال تنفيذهم للمهارات الهجومية

الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم أثناء المباراة علي أتم الاستعداد لأداء واجباتهم
واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمة سواء كلفت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة.
مؤثرة. (١:٣)

ويؤي حازم حسن (٢٠٠٥م) أن استخدام التدريبات الخاصة في التدريب تحل دوراً هاماً
في تحسين مستوى الأداء المهارى لأنها تركز على الأداء الفنى للمهارة حيث يشابة كل تمرين منها
مع أداء المهارات الحركية فى المسار الزمنى لخطى لتحقيق إحساس اللاعب بالمسار الصحيح (٦:
١٢٢)

ويشير محمود المرسى نقلا عن محمد الشحات (١٩٩٦م) إلى أن التمرينات المهارية
الخاصة تعمل على تطوير الصفات البدنية الخاصة. وهى الأساس فى البناء المباشر للمستويات
الرياضية العالية وتكامل الأداء المهارى وترقية مستوى الفهم لخطى للاعبين. (١٥ : ٤)

وتشير أسماء عادل محمد نقلا عن طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) إلى أهمية التدريبات
الخاصة وإستخدامها تحت مسمى التدريبات المشابهة للأداء وهى تلك النوع من التدريبات التى صف
بالخصوصية فى تنمية لصفات البدنية والقدرات الحركية فى أجزاء معينة من لجسم بحكم طبيعة
الأداء. حيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة فى قوة إنقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت
إنقباضها. (٤ : ٦)
مشكلة البحث :

لقد إهنت إرادة الله سبحانه وتعالى ألا يكون البشر كلهم سواء , فأخلف الجض عن المسقى التي
يحدد المجتمع في جلب أو أكثر من جلوب لثخصية سواء الجسمية أو العقلية أو المعرفية أو الإنفعالية
وغيرها وقد تعددت المسميات المستخدمة فى الإشارة إلي هؤلاء الأفراد المعاقين أو نوي
الإحتياجات الخاصة. (٩ : ٤٥)

يشير إبراهيم عباس الزهيري (٢٠٠٣م) إلي أنه زاد الأهتمام بمشكلة الإعاقة الذهنية وذلك
لأن عدد المعاقين ذهنيا ليس بالقليل فهم يمثلون ١٠% من سكان العالم وذلك طبقا لتقدير هيئة لصحة
العالمية وقد اظهرت البحوث أن نسبة المعاقين ذهنيا فى الدول النامية والمنطق الفقيرة من لسكان
نحو ٧% أو أكثر قليلا ونسبة المعاقين ذهنيا فى المجتمع للصيصل إلي ٣%. (١ : ٢١)

ويؤي كلا من محمود عبد الفتاح عنان, عدنان جاويش جلون (٢٠٠١م) أن الأنشطة
الرياضية المعدلة تعمل من خلال برلمجها علي مساعدة المعاق علي تحقيق النمو البدني وإعادة

وإعادة تأهيله ومساعدته في الإعتماد علي نفسه وتحقيق التكيف لحياه أفضل , ولت العديد من الدراسات علي أهمية الأنشطة الرياضية المعدلة في مساعدة المعاق علي تحقيق النمو البدني وتحقيق وتحقق فصي درجة من الفاعلية. (٣٩ : ١٦)

ويؤى فاروق فارغ الروسان (٢٠٠٢م) أن الأطفال المعاقين ذهنيا يواجهون مشكلات واضحة في القدرة علي الإنتباه والتركيز والتكر عند تعلم المهارات بأشكالها المختلفة تؤى بهم إلى عدم القدرة علي جميع الأجزاء المكونة للمهارة التعليمية بطريقة صحيحة ويكون السبب في تلك لطريقة التي يستقبل بها الأطفال المعاقون ترتيب أو تصنيف المهارة لذا يجب علي معلمي التربية الخاصة إختيار طرق والوسائل التي تعمل علي مساعدة الأطفال المعاقين علي إستقبال المعلومات بطريقة سهلة ومنظمة. (١٠٢ : ١١)

ويكر عماد حمدي بليدي (٢٠٠١م) أنه يمكن لأي متعلم من خلال الأنشطة الحركية أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسه وبذلك يزداد مستواهم المهاري والبدني. (٣ : ١٠)

من خلال العرض السابق وعمل البحث كمدير فني لفريق نوى الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد بمركز شباب الجزيرة بالقاهرة ومن خلال الدراسات العليا للبحث في مجال التربية الخاصة قص إعاقة عقلية. لاحظ البحث أن التلاميذ المعاقين عقليا ليس لديهم القدرة علي أداء المهارات الحركية بشكل سليم - وهذا ليس لضعف المستوى البدني فمنهم من لديه صفات بدنية جيدة ولم يستطيع أداء المهارات الحركية المطلوبة - ولكن يرجع لسبب في ذلك إلى ضعف قدرتهم علي جميع أجزاء المهارة والربط بينهما بشكل سليم مما ينتج عنه اشتراك عضلات غير مطلوبة للأداء؛ وقد يؤثر علي طبيعة أداء المهارات. ومن هنا تضح المشكلة التي أثارت اهتمام البحث وهي كيفية تنمية مستوى الأداء المهاري لنوى الإحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي بإستخدام جس التدريبات المهارية الخاصة المناسبة والمشابهة للأداء لتحسين مستوى الأداء المهاري لديهم.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج مقترح بإستخدام جس التدريبات النوعية علي مستوى الأداء المهاري لنوى الإحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد.

أهمية البحث : تتضح أهمية البحث الحالي في:

الأهمية العلمية :

محاولة التعرف على تأثير جزّ التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري لذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد.

الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد هذه الدراسة في كونها مؤشراً تطبيقياً لربط الدراسة العلمية بالمجال التطبيقي لذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد.

- توجيه نظر القائمين على رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة إلى مثل هذه البرامج وتنفيذها في مخفّ التصات.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي- البيني- البعدي) في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

التدريبات التوعوية*:

هي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تتشابه في المسار لحركي مع الاداء المهاري التصي.

مستوى الأداء المهاري:

هو الدرجة التي يصل عليها لطلب من الممتحن في المهارات المختلفة نتيجة التغيرات الحادثة أو مدى التقدم في أداء تلك المهارات. (١٣ : ١١)

ذوي الاحتياجات الخاصة (الإعاقة الذهنية):

حالة من التهفّ الذهني أو عدم إكمال الإرتقاء والنمو الذهني يحدث قبل سن الثامنة عشر وينتج من الوراثة أو الإصابة أو عوامل مكتسبة من البيئة. (٧ : ٢١٨)

* تعريف إجرائي.

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم نتائج الدراسة
١	دينا عبد الرحمن إبراهيم (ماجستير) (٢٠١٣م) (٨)	تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة علي مستوى مهارات الكاتا وتحسين الإلتزان للمكفوفين.	يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة علي مستوى مهارات الكاتا وتحسين الإلتزان للمكفوفين	٢٨ تلميذ وتلميذة	التجريبي	البرنامج المقترح للكاراتيه يؤثر تأثيراً إيجابياً علي الإلتزان الحركي للمكفوفين وتحسين مستوى الأداء في الكاتا.
٢	محمد عبدالله عبدالمرضى محمد (دكتوراه) (٢٠١٣م) (١٤)	تأثير تنمية الصفات البدنية في ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد.	يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تنمية الصفات البدنية في ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد	٣٠ لاعبا	المنهج الوصفي والمنهج التجريبي	وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلى-البنى-البعدى) فى الصفات البدنية المساهمة فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٣	إيمان نجيب محمد شاهين (ماجستير) (٢٠١٠م) (٥)	برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى أداء التمريرة الكراجيعة للاعبى كرة اليد .	يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى أداء التمريرة الكراجيعة للاعبى كرة اليد.	(٢٠) لاعبا	المنهج التجريبي	البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث وارتفاع نسبة التحسن فى المستوى الأداء المهارى
٤	هشام عبد الله محمد (٢٠٠٧) (١٩)	تأثير برنامج للحركات الأساسية علي القدرات الحركية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم في المملكة العربية السعودية	دراسة تأثير برنامج للحركات الأساسية علي تطوير القدرات الحركية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنيا من (١٢: ١٥) سنة من تلاميذ فصول التربية الخاصة بالمدارس الحكومية بالمملكة العربية السعودية	إشتملت عينة البحث علي (٣٠) تلميذ من المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم تتراوح اعمارهم من (١٢-١٥) سنة	التجريبي	البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً علي القدرات الحركية قيد البحث (كرة السلة، التصويب، التنطيط ٢٥م، الكرة الطائرة، الإرسال من أسفل، التمرير من أعلى، كرة القدم، الجري بالكرة، م، تمرير الكرة). كما توصل الدراسة إلي أن البرنامج الذي طبق علي المجموعة الضابطة له تأثيراً محدود علي معظم القياسات قيد البحث في المرحلة السنية (١٢-١٥) سنة

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم نتائج الدراسة
٥	محمد عبد الفتاح المغازي دكتوراه (٢٠١٢) (١٢)	أثر تنمية بعض القدرات الخاصة علي أداء القدرات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنيا من (٨-١٢) سنة.	التعرف علي أثر تنمية بعض القدرات الخاصة علي أداء القدرات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنيا من (٨-١٢) سنة.	إشتملت عينة البحث علي (٢٠) تلميذا	التجريبي	تنمية القدرات البدنية للتلاميذ المعاقين ذهنيا كان له تأثيره الإيجابي علي تحسين القدرات الحركية الأساسية .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك للتعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لنوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد، وانى يعتمد على القياس (القبلى- البينى- البعوى) للياقة العضلية والمهارات قيد البحث.

مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد والبالغ عددهم (٣٩) لاعب مقيدين ومسجلين بالإتحاد الرياضى للصوى للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩م كما يوضح جدول (٢).

جدول (٢)

توصيف مجتمع البحث

الإجمالي	الإتحاد الرياضى المصرى للإعاقات الذهنية			الفرق
	مركز شباب حلمية الزيتون	مركز شباب حلوان	مركز شباب الجزيرة	
٣٩	١٤	١٢	١٣	العدد

عينة البحث :

قام البحث بإختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بمركز شباب لجزيرة ومركز شباب حلوان لنوى الإحتياجات الخاصة فئة الإعاقة العقلية والبالغ عددهم

عددهم (٢٥) بنسبة مئوية (٦٤%) لاعب مقيدين وسجلين بالإتحاد الرياضى الصو للإعاقات للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩م كما يضح بجدول (٣).

جدول (٣)

توصيف عينة البحث

الإجمالي	العينة الإستطلاعية (مركز شباب حلوان)		العينة الأساسية (مركز شباب الجزيرة)	
	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٢٥	%٤٨	١٢	%٥٢	١٣

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث التجريبية

- ١- جميع اللاعبين لاعبي كرة اليد فئة الإعاقة العقلية ومقيدين سجلات الإتحاد
 - ٢- مستوى الذكاء يتراوح بين (٧٠:٥٠) لجميع اللاعبين.
 - ٣- عمل الباحث كمدرّب للفريق الذى يضم عينة البحث.
 - ٤- توافر أجهزة وأدوات وأماكن التدريب بصفة مستمرة.
 - ٥- تجلس أفراد العينة فى العمر الزمنى والتدريبى متوسط لمن للاعبين متقارب إلى حد كبير.
 - ٦- إستعداد الجهاز الفنى والإدارى للمساعدة فى إتمام البرنامج.
 - ٧- إدراك إدارة مركز شباب الجزيرة لموضوع البحث وأهميته وتيسير كافة الإجراءات المختلفة للبحث أثناء قياسات البحث، وتطبيق البرنامج التدريبى المقترح.
- التجانس لعينة البحث :

جدول (٤)

التجانس لعينة البحث وفقاً للطول والوزن والعمر الزمنى والتدريبى ومستوى الذكاء = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	(س -)	(± ع)	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧٠,٣	٣,٧٧	-٠,٠٦٨
٢	الوزن	كجم	٧٠,٨	١٦,٤٧	٠,١٨١
٣	مستوى الذكاء	درجة	٦٠,٤	٦,٢٧	-١,٣١
٤	العمر الزمنى	سنة	١٩,٣	٣,٣٧	١,١٥
٥	العمر التدريبى	شهر	١٨,٣	٣,١٧	٠,٤٣١

يوضح جدول (٤) التجلس لعينة البحث فى طول والوزن والعمر الزمنى والتدريبى ومستوى النكاء، حيث يضح من لجدول أن معاملات الإلتواء قد إحصرت بين (± 3) مما يشير إلى تجلس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

إستخدم الباحث فى جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الاختبارات المهارية التالية لمهارات (الضرب- التنطيط- التمير والإستلام- حط لصد).

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياسات البحث

- ١- جهاز لقياس طول (بالسنتمتر).
- ٢- ميزان طبى لقياس الوزن (بالكيلو جرام)
- ٣- عدد ٢ مرمى كرة يد.
- ٤- كرات طبية أوزان (٨٠٠جم- ١كجم- ٢كجم- ٣كجم).
- ٥- كرات يد.
- ٦- مقاعد سويدية.
- ٧- ستارة يوجد بها ٤ فتحات على شكل مربع طول ضلعه ٤٠سم (٢) منهم فى الزاويتين السفليتين للمرمى و(٢) منهم فى الزاويتين العلويتين للمرمى.
- ٨- لعل حط لصد (جهاز وثب على به كرة يد معلقة فى كل قائم).
- ٩- ساعات إيقاف (١/١٠ث).
- ١٠- مسطرة خشبية ١٠٠سم.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

صدق الاختبارات المهارية :

قام البحث بتطبيق الإختبارات المهارية على عينة البحث الإستطلاعية لحساب الصدق بإستخدام طريقة المقارنة لطرفية كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربع الأدنى والربع الأعلى في نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=٢=٣)

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربع الأعلى		الربع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة Z	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
١	تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ث	عدد	٢١	٠,٠٠	١٠	٢,٦٤	١١	٢,٠٨ -	٠,٠٣
٢	التطبيق المستمر في إتجاه متعرج (٢×١٥)	زمن بالثانية	١٣,٦	١,١٥	٢٢,٦	٣,٢١	١٠,٣٩	١,٩-	٠,٠٤
٣	التصويب بالوثب عاليا	عدد	٣,٣	٠,١١	٠,٣	٠,٠٥	٣	٢,٠٢-	٠,٠٤
٤	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا في إتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	٥,٣	٠,٥٧	٢,٦٦	٠,٥٧	٢,٦٤	٢,٠٢ -	٠,٠٤

يضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى في المتغيرات قيد البحث لصالح الربع الأعلى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة مستوى الدلالة أقل من مستوى معنوية ٠,٠٥، وأن قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمة Z الجدولية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

ثبات الإختبارات :

قام الباحث بتطبيق الإختبارات قيد البحث على العينة الإستطلاعية وإعادة تطبيقها للتحقق من ثبات الإختبارات كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦)

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٢)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			س	ع	س	ع	
١	تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ث	عدد	١٥,٤	٤,٦٤	١٥,٦	٤,٧٣	**٠,٩٩٦
٢	التطبيق المستمر في إتجاه متعرج (٢×١٥)	زمن بالثانية	١٨	٤,٩٧	١٨	٤,٨٢	**٠,٩٩٧
٣	التصويب بالوثب عاليا	عدد	١,٦	٠,١٣	١,٩	٠,١٥	**٠,٩٥٨
٤	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا في إتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	٣,٨	١,١١	٤,٠٨	١,٣١	**٠,٩٤٣

يضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كلا من درجات عينة البحث في التطبيق الأول والثاني، حيث أن قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الإختبارت عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

البرنامج التدريبي المقترح هو تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على تهن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد ومعرفة مدى تأثير تلك التدريبات المهارية لخاصة على جز المهارات قيد البحث (التمرير والإستلام- التتطيط- الصوب- حائط الصد).

أسس وضع البرنامج التدريبي

- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدةئة.
- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.
- التدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الحمل التدريبية.

متغيرات البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة فى مجال التدريب الرياضى عامة ومجال كرة اليد خاصة وتلك لتحديد متغيرات البرنامج من حيث مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة لوضع البرنامج فى صورته النهائية.

الفترة التدريبية المناسبة : فترة الإعداد.

نوع المرحلة التدريبية : فترة الإعداد الخاص.

مدة البرنامج التدريبي : ٨ أسابيع.

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : ٤ وحدات إسبوعية.

زمن الوحدة التدريبية : يتراوح من (٦٠ ق:٩٠) مع العلم أن زمن الإحماء والتهنئة خارج زمن الوحدة.

عدد مرات التدريب فى اليوم الواحد : مرة واحدة فى اليوم.

درجات الحمل : (أقصى _ على _ متوسط)

طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج المقترح : (الفتوى مرتفع لشدة _ الفتوى منخفض لشدة _ التدريب التكرارى).

تشكيل حمل التدريب : (١:٢), (١:١)

درجات حمل التدريب المستخدمة

تنوعت وتباينت آراء العلماء حول تصنيف وتحديد مستويات حمل التدريب وفقاً لفاعلية وطبيعة كل نشاط، وبالرغم من إتفاق الغالبية على (٥) مستويات لشدة الحمل التدريبى إلا أن الإختلاف كان واضحاً فى المسمى أو فى النسب المئوية الخاصة بالشدة، وهذا نعزيه للفعالية من رياضة لأخرى، والفروق الفردية فى التدريب والتي تلعب دوراً كبيراً فى تحديد مستوى شدة التدريب. وقد إتفق البحث مع التصنيف التالى :

▪ الحمل الأقصى: وتتراوح درجته ما بين (٩٠-١٠٠٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

▪ الحمل العالى: وتتراوح درجته ما بين (٧٠- أقل من ٩٠٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

▪ الحمل المتوسط: وتتراوح درجته ما بين (٥٠- أقل من ٧٠٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

شدة حمل التدريب الملائمة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبى بإستخدام معدل القلب:

قام الباحث بإستخدام معادلة الض المستهدف للتدريب لتحديد وتوجيه شدة الحمل التدريبى بناءً على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث فى الراحة وذلك عن طريق المعادلة التالية :

١. أقصى معدل للنهض = ٢٢٠ - السن

٢. إحتياطي معدل النهض = أقصى معدل لنهض قلب اللاعب - نهض الراحة

إحتياطي النهض × الشدة المطلوبة

٣. شدة الحمل = + نهض الراحة

١٠٠

الدراسة الإستطلاعية :

قام البحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة (٢٠١٨/١١/٢١م) حتى (٢٠١٨/١١/٢٥م) وذلك لإجراء تجس العينة وحساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية وتجريب الوحدات التدريبية.

القياس القبلي :

قام البحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية بلصالة المغطاه الخاصة لنهوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٩/١١/٢٠١٨م

الدراسة الأساسية :

قام البحث بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة البحث الأساسية بلصالة المغطاه المخصصة لنهوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة في الفترة (٢٠١٨/١٢/١م) حتى (٢٠١٩/١/٢٥م) بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة ثمان أسابيع.

القياس البيني :

قام البحث بإجراء القياس البيني على عينة البحث الأساسية بلصالة المغطاه الخاصة لنهوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٨/١٢/٢٠١٨م

القياس البعدى :

قام البحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية بلصالة المغطاه الخاصة لنهوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٦/١/٢٠١٩م

عرض ومناقشة النتائج :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدى) في مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (٧)

تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات المهارية

قيد البحث ن = ١٣

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الاختبارات
٠,٠٠٠	١٣,١٠٦	٢٦٣,٤١	٢	٥٢٦,٨٢١	بين المجموعات	تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية
		٢٠,٠٩٨	٣٦	٧٢٣,٥٣٨	داخل المجموعات	
			٣٨	١٢٥٠,٣٥٩	المجموع	
٠,٠٠٠	١٢,٠٢٢	١٢٦,٣٣٣	٢	٢٥٢,٦٦٧	بين المجموعات	التطيط المستمر في إتجاه متعرج (٢×١٥)
		١٠,٦٠٩	٣٦	٣٧٨,٣٠٨	داخل المجموعات	
			٣٨	٦٣٠,٩٧٤	المجموع	
٠,٠٠٠	١٨,٨١٤	٣,٩٧	٢	٧,٩٤	بين المجموعات	التصويب بالوثب عالياً
		٠,٢١	٣٦	٧,٦٠	داخل المجموعات	
			٣٨	١٥,٥٤	المجموع	
٠,٠٠٠	١٤,٠١٨	٣٤,٠٢٦	٢	٦٨,٠٥١	بين المجموعات	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً في إتجاهين لمدة ١٥ ثانية
		٢,٤٢٧	٣٦	٨٧,٣٨٥	داخل المجموعات	
			٣٨	١٥٥,٤٣٦	المجموع	

قيمة ف لجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

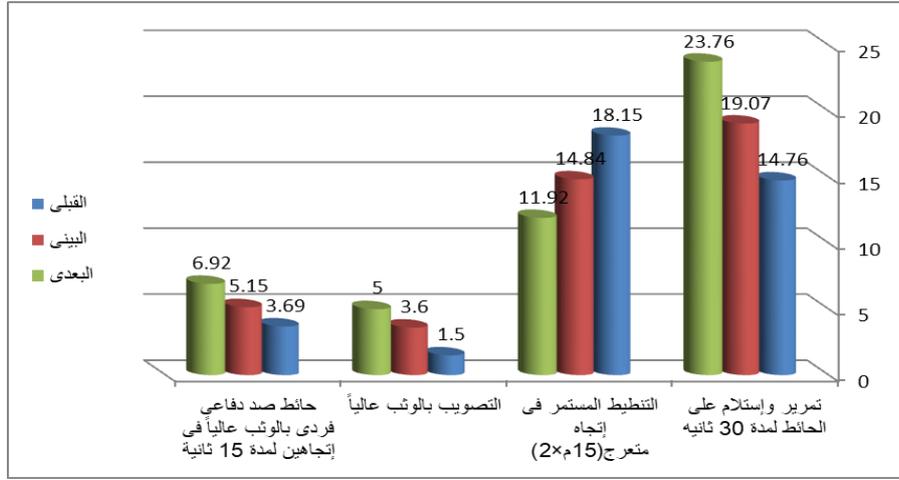
يوضح جدول (٧) تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث المختلفة للاختبارات المهارية والتي أظهر وجود فروق دالة بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات المهارية حيث كلت قيمة ف المحسوبة بين (١٢,٠٢٢ - ١٨,٨١٤)، وكت قيمتها أكبر من قيمة ف لجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، لذا سوف يقوم الباحث بإجراء إختبار L.S.D للتعرف على إتجاه الفروق الدالة.

جدول (٨)

اختبار L.S.D لتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث (القبلي- البينى- البعدى) فى الإختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٣

الفرق بين المتوسطات			المتوسط الحسابى	القياسات	الإختبارات
البعدى	البينى	القبلى			
*٩-	*٤,٣-		١٤,٧٦	القبلى	تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية
*٤,٦٩-			١٩,٠٧	البينى	
			٢٣,٧٦	البعدى	
*٦,٢٣	*٣,٣٠		١٨,١٥	القبلى	التتطيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢×١٥)
*٢,٩٢			١٤,٨٤	البينى	
			١١,٩٢	البعدى	
*٠,٣٤-	*٠,٢١-		١,٥	القبلى	التصويب بالوثب عالياً
*٠,١٣-			٣,٦	البينى	
			٥	البعدى	
*٣,٢٣-	*١,٤٦-		٣,٦٩	القبلى	حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية
*١,٧٦-			٥,١٥	البينى	
			٦,٩٢	البعدى	

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبينية والبعدية فى الإختبارات المهارية على النحو التالى (متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البينى فى جميع الإختبارات وصالح متوسط القياس البينى، متوسط القياس البينى ومتوسط القياس البعدى فى جميع الإختبارات وصالح متوسط القياس البعدى، متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى فى جميع الإختبارات وصالح متوسط القياس البعدى).



شكل (١)

اختبار L.S.D لتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث (القبلي- البيني- البعدي) في الإختبارات المهارية قيد البحث.

يُضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- البيني- البعدي) في مستوى أداء مهارة (التمرير والإستلام) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلي (١٤,٧٦) والقياس البعدي (٢٣,٧٦) لصالح القياس البعدي في إختبار (تمرير وإستلام على الحائظ لمدة ٣٠ ثانية).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي الذي إهتم بأداء مهارة التمرير والإستلام فقد إحتوى البرنامج التدريبي على تمارين مهارية خاصة لمهارة التمرير والإستلام ومشابهة لطبيعة الأداء المهارى و تكرار الأداءات المختلفة سواء بكرات طبية أو مقاومة الأستيك المطاطى للعضلات العاملة أثناء الأداء وفى إتجاه العمل الحركى للتمرير والإستلام.

كما يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- البيني- البعدي) في مستوى أداء مهارة (التنطيط) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلي (١٨,١٥) والقياس البعدي (١١,٩٢) لصالح القياس البعدي في إختبار (التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (١٥م×٢)).

ويرجع البحث هذا التحسن فى مستوى زمن أداء مهارة التنطيط إلى الأثر الإيجابي للتدريبات للتدريبات المهارية الخاصة، وللبرنامج التدريبي المقترح فقد إحتوى البرنامج التدريبي على

تمريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى حيث أن تكرار تطيط الكرة مع وجود ثقل فى اليد أو مقاومة مقاومة الأستيك المطاط المعلق فى الأعلى يعتبر من الأسباب الرئيسية فى التحسن وذلك لوجود لوجود مقاومة أثناء الأداء فى فس إتجاه الحركة وتشابه تلك التدريبات مع مواقف المباريات. كما كما يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعى) فى مستوى أداء مهارة (التصويب) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلى القبلى (١,٥) والقياس البعدى (٥) لصالح القياس البعدى فى إختبار (التصويب بالوثب عالياً). ويرجع الباحث هذا التحسن إلى التدريبات المهارية الخاصة التى إهتمت بأداء مهارة التصويب بالوثب عالياً بشكل مشابهة لطبيعة الأداء المهارى بإستخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو الاستيك المطاطى والتصويب من الوقوف على الصندوق لمشابهة طبيعة الأداء ولنماذج الحركات المستخدمة فى المباراة وتشابهها مع الأداء كإستخدام الكرات الطبية فى عملية التصويب على المرمى أو مقاومة الأستيك المطاطى وذلك لزيادة سرعة العمل العضلى المستخدم فى التصويب.

كما يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى مستوى أداء مهارة (حائط الصد) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلى (٣,٦٩) والقياس البعدى (٦,٩٢) لصالح القياس البعدى فى إختبار (حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى الذى إهتم بتنمية أداء مهارة حائط الصد بإستخدام التدريبات المهارية الخاصة المشابهة للأداء مع إستخدام أثقال وأسائك مططة لأداء مهارة حائط الصد وتكرار الأداء لزيادة سرعة العمل العضلى المستخدم أثناء حائط الصد.

وتتفق هذه النتائج مع (٣:١٥) نقلا عن هشام صبجى (١٩٩٣م) ضرورة الإستعانة بالتدريبات الخاصة التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة، وإستخدام المجموعات الضلية العاملة فى المهارة ذاتها، مما يكون له فضل الأثر عن طريق التدريبات الخاصة التى تتفق مع طبيعة الأداء المهارى.

الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود مجتمع البحث وأستناداً للمعالجات الإحصائية وما أشارت إليه نتائج أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تهنن بين متوسطات قياسات البعث الثلاثة (القبلى - البينى - البعى) فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البعث لصلح القياس البعى.
- أن التدرىبات المهارية لخاصة لها تأثير إجابى فى تهنن مستوى الأداء المهارى للعبنة قيد البعث وهذا يرجع لمشابهة تلك التدرىبات المهارية لخاصة لطبيعة الأداء أثناء المباراة.

التوصيات :

- من خلال إجراءات البعث ومنهجه ونتائجه يوصى الباحث بما يلى :
- إجراء مثل هذه البحوث لمختلف رياضات نوى الإحتياجات لخاصة.
- وضع برامج تدرىبية بإستخدام إستراتيجيات فى التدرىب مستندة إلى أدوات وأجهزة حديثة تتنلب مع قدرات نوى الإحتياجات لخاصة.
- تطبيق البرنامج التدرىبى المقترح على متغيرات أخرى مثل لصفات البدنية ومدى تحسينها لى نوى الإحتياجات لخاصة فئة المعاقين عقليا.
- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة أثناء إستخدام الأدوات خلال تنفيذ البرنامج لنوى الإحتياجات لخاصة.
- تأهيل وتزويد الخرجين بمثل هذه البرامج حتى يتمكنوا من التعلل مع نوى الإحتياجات لخاصة.
- العمل على توجيه هذا البعث والبرنامج التدرىبى المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال نوى الإحتياجات لخاصة للإستفادة من نتلجه وكيفية وضع برامج مشابهة تساهم فى تحسين النتائج.

((المراجـم))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم عباس الزهبرى (٢٠٠٣): تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم إطار فلسفى وخبرات عالمية, دار الفكر العربى, القاهرة.
- ٢- ابراهيم محمد شعير (٢٠٠٨): التدرىس للفئات لخاصة, كلية التربية, جامعة المنصورة, دار المنار, ٢٠٠٨م.
- ٣- أحمد سعيد السيد (٢٠١٦م) : التكوينات الخطية الدفاعية أثناء التحول اللظى للهجوم الخلف وعلاقتها بنتائج المباريات لبطولة العالم لكرة اليد رجال ٢٠١٥م. رسالة ماجىستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بنها, ٢٠١٦م.

- ٤- أسماء عادل محمد : تأثير تدريبات خاصة على قدرة الربط الحركي ومستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ٥- إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) : برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى أداء التمريرة الكراجية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦- حازم حسن (٢٠٠٥م): أثر برنامج تدريبي بإستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلى كير على المتوازنين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، عدد٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٧- حلمي إبراهيم عبد الرحمن, ليلي السيد فرحات (٢٠٠٠م): التربية الرياضية والترويح للمعاقين, ط١, دار الفكر العربي.
- ٨- دينا عبد الرحمن إبراهيم (٢٠١٣م): تأثير إستخدام بعض التدريبات الخاصة علي مستوى مهارات الكاتا وتحسين الإتزان للمكفوفين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠١٣م.
- ٩- السيد عبد النبي السيد (٢٠٠٤م): الأنشطة التربوية للمراهقين ذوى الإحتياجات الخاصة، مكتبة الأنجلو المصرية ط١، القاهرة.
- ١٠- عماد حمدي بلبدي (٢٠٠١م): تأثير استخدام الالعب الصغيرة علي تعليم بعض القدرات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة, رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان, القاهرة.
- ١١- فاروق فارح الروسان (٢٠٠٢م): سيكولوجية الأطفال غير العاديين (مقدمة فى التربية الخاصة)، دار الفكر العربي، عمان.
- ١٢- محمد عبد الفتاح المغازي (٢٠١٢): أثر تنمية لعض القدرات الخاصة علي أداء القدرات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنيا من (٨- ١٢) سنة , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية بنين, جامعة الإسكندرية.

- ١٣- محمد عبد القادر محمد أحمد الشرقاوي (٢٠١١م): تأثير استخدام نموذج التعلم البنائي على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في كرة اليد، دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٤- محمد عبدالله عبدالمرضى (٢٠١٣م): تأثير تنمية لمصافات البدنية فى ضوء نب مساهمتها على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٥- محمود المرسي المرسي فرج: تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الهوكى. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ١٦- محمود عبد الفتاح عنان، عدنان جاويش جلون (٢٠٠١م): الرياضة والترويح للمعاقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٧- مروة فتحى مصطفى هلال (٢٠١٣م): تأثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى الخاصة على مستوى بعض الأداءات المهارية لمبارزى سلاح الشيش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.
- ١٨- نبيلة أحمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شياحه، مها محمود شفيق، ياسمين حسن البحار (٢٠١١م): المدرب والمتدرب مهنة وتطبيق. سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- هشام عبد الله محمد (٢٠٠٧): تأثير برنامج للحركات الأساسية على القدرات الحركية والقدرات البدنية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم فى المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 20- Fait, Hollis, Dumm, John(2004): “Special Physical Education Adapted, Individualized and Development” College Publishing,.