



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد.

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة

في التربية الرياضية

إعداد

أحمد سعيد السيد محمد خليل

□ المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

إشراف

دكتور

محمد رفعت الجندي

أستاذ الكرة الطائرة ورئيس قسم

نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

وررياضات المضرب - جامعة بنها

دكتور

محمد أحمد الشامي

أستاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس قسم

التدريب الرياضي وعلوم الحركة

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

دكتور

تامر عماد الدين درويش

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم

الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين -

جامعة بنها

١٤٤١ هـ - ٢٠٢٠ م

مدخل البحث

تزايد الاهتمام العالمي فى الأونة الحديثة بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضى Athletic performance لتحقيق الإنجازات الرياضية فى مختلف المراحل السنية .ومما لاشك فيه أن تطوير الأداء الرياضى كنتاج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية . لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دورا فعالاً فى الأداء الرياضى خاصة فى الرياضات التى تطلب تعديل الأداء الحركى بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس .

حيث إن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل بإستمرار على دفع اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته، وتعد برامج التدريب المقننة هى المسلك الوحيد لإحداث التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة، ويجتهد علماء التدريب فى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التى تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور الإهتمام فى العملية التدريبية.

وتعتبر كرة اليد من إحدى الرياضات الهامة ذو الحاجة الكبيرة إلى الإعداد البدنى والمهارى والخططى التى عن طريقها نستطيع أن نرتقى باللعبة والوصول بها إلى العالمية، فإذا تواجد نقص فى إحدى مكونات الأداء البدنى أو المهارى أو الخططى فهذا سيؤدى إلى ضعف مستوى الأداء وبالتالي تراجع المستوى إلى الخلف والإكتفاء بالمنافسات المحلية دون العالمية.

إن التدريبات الخاصة هي التى تتضمن عناصر من نوع النشاط، أى أحد المهارات الأساسية، كما أنها تعتبر من المحتويات الرئيسية للإعداد الخاص لنوع النشاط.

إن برامج التربية الرياضية للمعاقين تعمل علي تنمية اللياقة البدنية والحركات الأساسية والإدراك العام للجسم وتوفير مهارات رياضية متنوعة وإعطاء المعاق الإحساس بالقيمة والإحترام كإنسان بغض النظر عن إعاقته.

الأنشطة الحركية والتمرينات البدنية يتدرب من خلالها الطفل المعاق ذهنياً على استخدام جسمه، ويتعلم التوازن والسيطرة والمرونة ، كما أن التناسق بين العين والعقل والعضلات تتطور من خلالها فيكتسب الطفل ثقته بذاته والشعور بالإنجاز .

بأنه يوجد العديد من الرياضات المعدلة التى تتناسب مع قدرات وإمكانات الإعاقة ، ومنها الكاراتية وألعاب الميدان والمضمار و الألعاب الجماعية مثل كرة القدم للإعاقات السمعية والذهنية وكرة الهدف للمكفوفين وكرة السلة للإعاقات الحركية والسباحة وكرة المضرب وتنس

الطاولة وألعاب الجمباز وكرة الطائرة والريشة الطائرة والألعاب المائية والجودو وهذه الرياضات قد شرع لها قوانين وأنظمة من قبل الإتحادات الدولية والقارية وكذلك المحلية.

مشكلة البحث

لقد إقتضت إرادة الله سبحانه وتعالى ألا يكون البشر كلهم سواء، فإختلف البعض عن المستوي الذي يحدد المجتمع في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية سواء الجسمية أو العقلية أو المعرفية أو الإنفعالية وغيرها وقد تعددت المسميات المستخدمة في الإشارة إلي هؤلاء الأفراد المعاقين أو ذوي الإحتياجات الخاصة.

حيث زاد الاهتمام بمشكلة الإعاقة الذهنية وذلك لأن عدد المعاقين ذهنيا ليس بالقليل فهم يمثلون ١٠% من سكان العالم وذلك طبقا لتقدير هيئة الصحة العالمية وقد اظهرت البحوث أن نسبة المعاقين ذهنيا في الدول النامية والمناطق الفقيرة من السكان نحو ٧% أو أكثر قليلا ونسبة المعاقين ذهنيا في المجتمع المصري تصل إلي ٣%.

إن الأنشطة الرياضية المعدلة تعمل من خلال برامجها علي مساعدة المعاق علي تحقيق النمو البدني وإعادة تأهيله ومساعدته في الإعتماد علي نفسه وتحقيق التكيف لحياه أفضل، ودلت العديد من الدراسات علي أهمية الأنشطة الرياضية المعدلة في مساعدة المعاق علي تحقيق النمو البدني وتحقيق أقصى درجة من الفاعلية.

إن الأطفال المعاقين ذهنيا يواجهون مشكلات واضحة في القدرة على الإنتباه والتركيز والتذكر عند تعلم المهارات بأشكالها المختلفة تؤدي بهم إلى عدم القدرة على تجميع الأجزاء المكونة للمهارة التعليمية بطريقة صحيحة ويكون السبب في ذلك الطريقة التي يستقبل بها الأطفال المعاقون ترتيب أو تصنيف المهارة لذا يجب على معلمي التربية الخاصة إختيار الطرق والوسائل التي تعمل على مساعدة الأطفال المعاقين على إستقبال المعلومات بطريقه سهلة ومنظمة.

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.

من خلال العرض السابق وعمل الباحث كمدبر فنى لفريق ذوى الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد بمركز شباب الجزيرة ومن خلال دراسة الباحث في مجال التربية الخاصة تخصص إعاقة عقلية ضمن الحصول على الدبلوم المهني والدبلوم الخاص بكلية التربية جامعة بنها. لاحظ الباحث ضرورة وأهمية بعض الصفات البدنية في تحقيق النتائج وتأثيرها على المستوى المهارى للاعبين . حيث أن هؤلاء اللاعبين من ذوى الاحتياجات الخاصة توجد لديهم

بعض المشاكل فى المستوى البدنى مقارنة بأقارنهم الأسوياء مما يؤثر على المستوى المهارى لديهم وإشراك العضلات العاملة والغير عاملة فى الاداء سواء كانت مطلوبة أو غير مطلوبة فى الحركة مما يؤثر على طبيعة أداء المهارات. وفى حدود علم الباحث لاحظ أن الاهتمام بهذه الفئة والبرامج المعدة لهم معظمها برامج تركز على جانب واحد فقط وهو الجانب النفسى وعدم الاهتمام بوضع برامج تدريبية تتماشى مع خصائصهم وتساهم فى الإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى وبالطبع أيضا ستعود بالنفع على المستوى النفسى وتحقيق نتائج مذهلة فى جميع الجوانب . وهذا ما أثار إهتمام الباحث فى كيفية أخذ خطوة إيجابية لمساعدة هؤلاء الاشخاص ذوى الاحتياجات الخاصة من خلال وضع برنامج تدريبى بإستخدام بعض التدريبات المهارية الخاصة المناسبة والمشابهة للأداء لأن الأفراد المعاقين ذهنيا يواجهون مشكلات واضحة فى القدرة على الإنتباه والتركيز والتذكر عند تعلم المهارات بأشكالها المختلفة تؤدى بهم إلى عدم القدرة على تجميع الأجزاء المكونة للمهارة بطريقة صحيحة وهنا يأتى دور التدريبات المهارية الخاصة بغرض الإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى لذوى الإحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد .

أهمية البحث

الأهمية العلمية

- محاولة التعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.
- محاولة التعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

الأهمية التطبيقية

- قد تفيد هذه الدراسة فى كونها مؤشراً تطبيقياً لربط الدراسة العلمية بالمجال التطبيقى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.
- توجيه نظر القائمين على رعاية ذوى الإحتياجات الخاصة إلى مثل هذه البرامج وتنفيذها فى مختلف التخصصات.

هدف البحث :

- التعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية لذوى الإحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.
- التعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لذوى الإحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) للياقة العضلية قيد البحث .
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث .
٣. توجد نسبة تحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) للياقة العضلية قيد البحث .
٤. توجد نسبة تحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث .

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك للتعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

مجتمع البحث

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

عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بمركز شباب الجزيرة ومركز شباب حلوان لذوى الإحتياجات الخاصة فئة الإعاقة العقلية والبالغ عددهم (٢٥) بنسبة مئوية (٦٤%) لاعب مقيدين ومسجلين بالإتحاد الرياضى المصرى للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩م.

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث التجريبية

١. عمل الباحث كمدرّب للفريق الذي يضم عينة البحث.
٢. توافر أجهزة وأدوات وأماكن التدريب بصفة مستمرة.
٣. تجانس أفراد العينة في العمر الزمني والتدريبي ومتوسط السن للاعبين متقارب إلى حد كبير.
٤. إستعداد الجهاز الفني والإداري للمساعدة في إتمام البرنامج.

وسائل جمع البيانات

- إستمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين وتحتوى على (الإسم - النادي التابع له اللاعب - مستوى الذكاء - العمر الزمني - العمر التدريبي).
- إستمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية الخاصة باللاعبين.
- إستمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية الخاصة باللاعبين.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث :

- جهاز لقياس الطول (بالسنتيمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- عدد ٢ مرمى كرة يد.
- كرات طبية أوزان (٨٠٠ جم - ١ كجم - ٢ كجم - ٣ كجم).
- كرات يد.

الدراسة الاستطلاعية

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية ، وذلك لاكتشاف ما يمكن من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ الدراسة الأساسية.

الدراسة الإستطلاعية الأولى .

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة يوم الاربعاء الموافق (٢٠١٨/١٠/٣١م) إلى يوم السبت الموافق (٢٠١٨/١١/٣م) على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٢) من خارج العينة الأساسية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى .

- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياس ودقة التسجيل.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في عملية القياس.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى

- إجراء الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية للعيينة الاستطلاعية في الصالة المغطاة بمركز شباب الجزيرة بالقاهرة ، وذلك لجاهزية المكان وتخصصية لذوى الاحتياجات الخاصة فقط كما أنه يتوافر به الأجهزة والأدوات وعوامل الأمن والسلامة للاعبين الاطمئنان من قدرة المساعدين على تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في عملية القياس.

الدراسة الإستطلاعية الثانية .

- قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عينة البحث الأساسية يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٨/١١/٧) إلى يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٨/١١/٢١) وذلك لإجراء تجانس العينة وحساب المعاملات العلمية للاختبارات وتجريب الوحدات على العينة الاساسية .
- ## أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية .

- تحديد الحد الأقصى لكل لاعب في كل تمرين من تمرينات البرنامج التدريبي.
- تحديد الشدة والحجم وفترات الراحة المناسبة .
- الوقوف على المستوى البدني والمهارى لعينة البحث حتى يتمكن الباحث من تشكيل درجات حمل التدريب .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية

- تحديد الحد الأقصى لكل لاعب لكل تمرين من التمرينات المستخدمة .
 - تحديد الشدة والحجم وفترات الراحة المناسبة.
 - الوقوف على المستوى البدني للاعبين .
- وقد إعتد الباحث على حساب معدلات النبض بإستخدام طريقة كارفونين لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب وذلك لتحديد شدة حمل التدريب .

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبليّة علي أفراد عينة الدراسة الأساسيّة بالصّالّه المغطاه المخصّصة لذوي الاحتياجات الخاصّة بمركز شباب الجزيرة يوم الاثنين الموافق (٢٦ / ١١ / ٢٠١٨ م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٩ / ١١ / ٢٠١٨ م).

تجربة البحث الأساسيّة

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسيّة وقد أجريت علي النحو التالي:

خضع أفراد العينة الأساسيّة لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة الذي طبق من قبل الباحث على لاعبي كرة اليد بمركز شباب الجزيرة لذوي الاحتياجات الخاصّة فئة الاعاقة العقلية القابلين للتعلم وذلك لمدة (٨) أسابيع في الفترة من (١ / ١٢ / ٢٠١٨ م) الموافق يوم السبت إلى (٢٥ / ١ / ٢٠١٩ م) الموافق يوم الجمعة

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصّة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوي الاحتياجات الخاصّة في رياضة كرة اليد ومعرفة مدى تأثير تلك التدريبات المهارية الخاصّة على تحسن اللياقة العضلية وبعض المهارات قيد البحث (التمرير والإستلام - التنطيط - التصويب - حائط الصد)

القياس البيئي

قام الباحث بإجراء القياس البيئي على عينة البحث الأساسيّة بالصّالّة المغطاه المخصّصة لذوي الاحتياجات الخاصّة بمركز شباب الجزيرة يوم الجمعة الموافق

(٢٨ / ١٢ / ٢٠١٨ م) إلى يوم الاثنين الموافق (٣١ / ١٢ / ٢٠١٨ م) واشتمل على قياسات

الطول والوزن والقياسات البدنية والقياسات المهارية قيد البحث بنفس شروط القياسات السابقة.

القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاة المخصصة لذوى الاحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة يوم السبت الموافق

(٢٦/١/٢٠١٩ م.) إلى يوم الثلاثاء الموافق (٢٩/١/٢٠١٩ م.) .

المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث فى معالجته الإحصائية لبيانات العينة الطرق الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قيمة Z.
- معامل الارتباط.
- قيمة ف.
- اختبار L S D.

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع البحث واستناداً للمعالجات الإحصائية وما أشارت إليه نتائج أمكن التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) للإختبارات البدنية قيد البحث حيث جاء القياس القبلي (٢٦.٠٧) والقياس البيئي (٢٧.٦١) والقياس البعدي (٣١.٢٣) في اختبار قوة القبضة (لليد اليمنى) ، وجاء القياس القبلي (٢٢) والقياس البيئي (٢٤.٣٨) والقياس البعدي (٢٦.٨٤) لإختبار قوة القبضة (لليد اليسرى) ، وجاء القياس القبلي (٥٠.٧٦) والقياس البيئي (٥٣.٩٢) والقياس البعدي (٥٥.٠٧) لإختبار الوثب العريض من الثبات ، وجاء القياس القبلي (٨.٣٨٢) والقياس البيئي (٩.٢٣) والقياس البعدي (١٠.٩٢) لإختبار انبطاح مائل ثنى الذراعين. وجاء القياس القبلي (١٠.١٥) والقياس البيئي (٩.٤٦) والقياس البعدي (٨.٦٩) لإختبار العدو ٢٢م في منحني وجاء القياس القبلي (١٨.٦٩) والقياس البيئي (٢٠.٢٣) والقياس البعدي (٢٤.١٥) لإختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) للإختبارات المهارية قيد البحث حيث جاء القياس القبلي (١٤.٧٦) والقياس البيئي (١٩.٠٧) والقياس البعدي (٢٣.٧٦) في اختبار تمرير واستلام الكرة على الحائط لمدة ٣٠ ث ، وجاء القياس القبلي (١٨.١٥) والقياس البيئي (١٤.٨٤) والقياس البعدي (١١.٩٢) لإختبار التنطيط المستمر في اتجاه متعرج (٢×١٥م) ، وجاء القياس القبلي (١.٥) والقياس البيئي (٣.٦) والقياس البعدي (٥) لإختبار التصويب بالوثب عاليا ، وجاء القياس القبلي (٣.٦٩) والقياس البيئي (٥.١٥) والقياس البعدي (١٦.٩٢) لإختبار حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا في اتجاهين لمدة ١٥ ث .
- توجد نسبة تحسن بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيئي - والبعدي) للاختبارات البدنية قيد البحث حيث جاء نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيئي (٥.٩٠٧) ، وبين القبلي والبعدي (٩٣.٧٢) وبين البيئي والبعدي (١٣.٤٣) في اختبار قوة القبضة لليد اليمنى، وأن نسبة التحسن بين القبلي والبيئي (٨٨.٨١) ، وبين القبلي والبعدي (٢٢) وبين البيئي والبعدي (٨٥.٧١) في اختبار قوة القبضة لليد اليسرى . وأن نسبة التحسن بين القياس القبلي

والبينى (٦.٢٢) ، وبين القبلى والبعدى (٨.٦٢) وبين البينى والبعدى (٢.١٣) فى اختبار الوثب العريض من الثبات ، وان نسبة التحسن بين القبلى والبينى (١٠.١٤) ، وبين القبلى والبعدى (٣٠.٣١) وبين البينى والبعدى (١٨.٣٠) فى اختبار انبطاح مائل ثنى الذراعين . أن نسبة التحسن بين القياس القبلى والبينى (٨٣.٠٥) ، وبين القبلى والبعدى (٧٥.٤٦) وبين البينى والبعدى (٨٢.٤٠) وفى اختبار العدو فى منحى ٢٢ م ، أن نسبة التحسن بين القياس القبلى والبينى (١٧.٦٠) ، وبين القبلى والبعدى (٢٩.٢١٣) وبين البينى والبعدى (١٩.٣٧) فى اختبار ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف .

- توجد نسبة تحسن بين القياسات الثلاثة (القبلى - والبينى - والبعدى) للاختبارات المهارية قيد البحث نسبة التحسن بين القياس القبلى والبينى (٢٩.٢٠٠) ، وبين القبلى والبعدى (٦٠.٩٧) وبين البينى والبعدى (٢٤.٦٩) فى اختبار تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية، وان نسبة التحسن بين القبلى والبينى (١٨.٢٣) ، وبين القبلى والبعدى (٣٤.٣٢) وبين البينى والبعدى (١٩.٦٧) فى اختبار التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج (٢×١٥م). وأن نسبة التحسن بين القياس القبلى والبينى (١٤٠) ، وبين القبلى والبعدى (٢٣٣.٣) وبين البينى والبعدى (٣٨.٨) فى اختبار التصويب بالوثب عالياً، وان نسبة التحسن بين القبلى والبينى (٣٩.٥٦٦) ، وبين القبلى والبعدى (٨٧.٥٣) وبين البينى والبعدى (٣٤.٣٦) فى اختبار حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية .

- إن التدريبات المهارية الخاصة لها تأثير إيجابى فى تحسن اللياقة العضلية ومستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث وهذا يرجع لمشابهة تلك التدريبات المهارية الخاصة لطبيعة الأداء أثناء المباراة وتقوية العضلات العاملة فى الأداء مما ينتج عنه تحسن فى المستوى البدنى والمهارى .

التوصيات :

من خلال نتائج البحث وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استخلاصات يوصي

الباحث بما يلي :

- الإتحاد الرياضى المصرى للإعاقات الذهنية: زيادة الاهتمام بتلك الفئات وعمل دورات تدريبية لثقل المدربين وكيفية التعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة .
- المدربين : وضع برامج تدريبية باستخدام استراتيجيات حديثة في التدريب مستندة إلى أدوات وأجهزة حديثة تتناسب مع قدرات ذوى الاحتياجات الخاصة.
- الباحثين والخرجين :إجراء مثل هذه البحوث لمختلف رياضات ذوى الاحتياجات الخاصة مع مراعاة درجة الإعاقة.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات أخرى ومعرفة مدى التحسن لذوى الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين عقليا.
- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة أثناء استخدام الأدوات خلال تنفيذ البرنامج لذوي الاحتياجات الخاصة.
- تأهيل وتزويد الخرجين بمثل هذه البرامج حتي يتمكنوا من التعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة في مختلف الإعاقات.
- العمل على توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال ذوى الاحتياجات الخاصة للاستفادة من نتائجه وكيفية وضع برامج مشابهة تساهم في تحسين النتائج.

مستخلص البحث باللغة العربية
تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى
لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

أشرف
أ.د. / محمد أحمد الشامى
أ.د. / محمد محمد رفعت
أ.م.د. / تامر عماد درويش

إعداد
م.م. / احمد سعيد السيد محمد

تتحدد مشكلة البحث في ضعف قدرة اللاعبين ذوى الاحتياجات الخاصة (ذوى الإعاقة العقلية) على أداء المهارات الأساسية في كرة اليد بالشكل المطلوب؛ حيث أنهم يواجهون مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه والتركيز والتذكر عند تعلم المهارات الرياضية بأشكالها المختلفة تؤدي بهم إلى ضعف القدرة على تجميع الأجزاء المكونة للمهارة بطريقة صحيحة.

ولحل هذه المشكلة تم تصميم برنامج تدريبي مناسب لقدرات اللاعبين ذوى الاحتياجات الخاصة من المعاقين عقليا القابلين للتعلم تضمن بعض التدريبات المهارية الخاصة ومثابه لطريقة أداء المهارات ومتخذ نفس المسار الحركي للمهارة أثناء المنافسة وتحديد فاعليته على تحسن مستوى الأداء المهارى لهم فى رياضة كرة اليد .

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة من لا عبي فريق كرة اليد لذوى الاحتياجات الخاصة ذوى الإعاقة العقلية بمركز شباب الجزيرة بالقاهرة والمقيدين بسجلات الاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية لموسم ٢٠١٨/٢٠١٩م.

وقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لعينة البحث وقد يرجع ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي فى تحسن مستوى الأداء المهارى خاصة تقسيم أجزاء المهارة والتدريب عليها على حده لإتقان جميع أجزاء المهارة فى نفس المسار الحركي للمهارات قيد البحث والربط بينها لأداء مثابه لنفس أداء المنافسة.

وقد أوصى الباحث بتوجيه نظر القائمين على رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة والمدربين على وجه الخصوص إلى مثل هذه البرامج التدريبية وتنفيذها فى مختلف التخصصات الرياضية.