

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

ا.د/ محمد أحمد الشامي

ا.د/ محمد محمد رفعت

ا.م.د/ تامر عماد الدين درويش

الباحث / أحمد سعيد السيد محمد

مقدمة البحث

١/١ مدخل البحث

شهد القرن الواحد والعشرون تقدماً علمياً غزواً جميع مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة في النصف الأخير من القرن العشرين نتيجة للدراسات والبحوث العلمية في مجال التربية الرياضية من أجل الوصول للمستويات الرياضية العالية لممارسي الأنشطة المختلفة. (٩٢ : ٢)

حيث تزايد الإهتمام العالمي في الأونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي Athletic performance لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية. ومما لا شك فيه أن تطوير الأداء الرياضي كنتاج نهائي مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية. لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دوراً فعالاً في الأداء الرياضي خاصة في الرياضات التي تتطلب تعديل الأداء الحركي بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس. (٧٩ : ١)

ويشير حسام الدين عبد الحميد قطب نقلاً عن عمرو حسن (١٩٩٣م) إن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على دفع اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته، وتعد برامج التدريب المقننة هي المسلك الوحيد لإحداث التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة، ويجتهد علماء التدريب في محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور الإهتمام في العملية التدريبية. (١٧ : ١)

ويذكر كلا من خالد حمودة وأشرف كامل إن لعبة كرة اليد تعد من الألعاب ذات الجماهيرية الكبيرة في مصر، وقد زادت شعبيتها في مصر خاصة بعد تفوق فرق كرة اليد المصرية في المحافل العالمية. (٢٤ : ٥)

وبشير طارق محمد رحاب كرة اليد تعتبر من إحدى الرياضات الهامة ذو الحاجة الكبيرة إلى الإعداد البدني والمهاري والخططي التي عن طريقها نستطيع أن نرتقى باللعبه والوصول بها إلى العالمية، فإذا تواجد نقص في إحدى مكونات الأداء البدني أو المهاري أو الخططي فهذا سيؤدي إلى ضعف مستوى الأداء وبالتالي تراجع المستوى إلى الخلف والإكتفاء بالمنافسات المحلية دون العالمية. (٣٧ : ١٢)

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 الاحتياجات الخاصة. (١٠ : ٤٥)

مشكلة البحث :-

لاحظ الباحث ضرورة وأهمية بعض الصفات البدنية في تحقيق النتائج وتأثيرها على المستوى المهاري للاعبين . حيث أن هؤلاء اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة توجد لديهم بعض المشاكل في المستوى البدني مقارنة بأقاربهم الأسوياء مما يؤثر على المستوى المهاري لديهم وإشراك العضلات العاملة والغير عاملة في الاداء سواء كانت مطلوبة أو غير مطلوبة في الحركة مما يؤثر على طبيعة أداء المهارات. وفي حدود علم الباحث لاحظ أن الاهتمام بهذه الفئة والبرامج المعدة لهم معظمها برامج تركز على جانب واحد فقط وهو الجانب النفسي وعدم الاهتمام بوضع برامج تدريبية تتماشى مع خصائصهم وتساهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري وبالطبع أيضا ستعود بالنفع على المستوى النفسي وتحقيق نتائج مذهلة في جميع الجوانب . وهذا ما أثار إهتمام الباحث في كيفية أخذ خطوة إيجابية لمساعدة هؤلاء الاشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال وضع برنامج تدريبي بإستخدام بعض التدريبات المهارية الخاصة المناسبة والمشابهة للأداء لأن الأفراد المعاقين ذهنيا يواجهون مشكلات واضحة في القدرة على الإلتباه والتركيز والتذكر عند تعلم المهارات بأشكالها المختلفة تؤدي بهم إلى عدم القدرة على تجميع الأجزاء المكونة للمهارة بطريقة صحيحة وهنا يأتي دور التدريبات المهارية الخاصة بغرض الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد .

٣/ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج بإستخدام بعض التدريبات المهارية الخاصة على ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك من خلال :

١/٣/١ التعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية لذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد.

٢/٣/١ التعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لذوى الإحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

٥/١ فروض البحث

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى تحسن اللياقة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢/٥/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٦/١ مصطلحات البحث

١/٦/١ التدريبات المهارية الخاصة*

هي عبارة عن تدريبات مهارية خاصة تؤدى سواء فردية أو جماعية بإستخدام أدوات أو بدون أدوات متخذة نفس المسار الحركى للمهارة أثناء المنافسة.

٢/٦/١ اللياقة العضلية

هى قدرة العضلات على تلبية مطالب الرياضة المثلى من القوة والتحمل والسرعة والقدرة والمرونة.(٨٦ : ٢٨٦)

٣/٦/١ مستوى الأداء :

يعرفه احمد محمد دعبس (٢٠٠٣م) أنه انعكاس لما يتم تحقيقه من نتائج فى الإختبارات البدنية والمهارية والخططية التى يؤديها لاعبى كرة اليد سواء كان هذا الأداء فردى أو جماعى أو فريقي.(٨ : ٢١)

٤/٦/١ مستوى الأداء المهارى

هو الدرجة التى يحصل عليها الطالب من الممتحن فى المهارات المختلفة نتيجة التغيرات الحادثة أو مدى التقدم فى أداء تلك المهارات. (٧٣ : ١١)

٥/٦/١ ذوى الإحتياجات الخاصة special needs:

تعريف قانون تأهيل ذوى الإحتياجات الخاصة رقم ٣٩ لسنة ١٩٧٥م:

"كل شخص أصبح غير قادر على الإعتماد على نفسه فى مزاولته عمله أو القيام بعمل آخر والإستقرار فيه، ونقصت قدرته على ذلك نتيجة لقصور عضوى أو عقلى أو جسمى نتيجة عجز خلقى به". (٣٦:٢٥)

٦/٦/١ ذوى الإحتياجات الخاصة "ذهنيا" : mentally handicapped

هم الأشخاص الذين فى حالة توقف أو تأخر أو عدم إكمال للنمو العقلى، يولد به الشخص أو يحدث فى سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية أو مرضية أو بيئية، تؤدى إلى نقص الذكاء أو قصر مستوى أداء الفرد فى مجالات النضج والتعلم والتكيف. (٨٧ : ٧)

٧/٦/١ فئة القابلين للتعلم

وهم الأفراد التي تتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٧٠:٥٠) درجة على مقياس إستانفورد بينية للذكاء وعمرهم العقلى ما بين (١٠:٧) سنوات ويستطيعون اكتساب بعض المهارات الأساسية والأكاديمية إذا ما أحسنت رعايتهم فيتمكنون من تدبير شئون حياتهم الخاصة نوعاً ما.

(٦٩ : ٤)

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك للتعرف على تأثير بعض التدريبات مهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد، والذي يعتمد على القياس (القبلي - البيني - البعدي) للياقة العضلية والمهارات قيد البحث.

٢/٣ مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد والبالغ عددهم (٣٩) لاعب مقيدين ومسجلين بالاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م كما يوضح جدول (٦) .

جدول (٦)

توصيف مجتمع البحث

الإجمالي	الاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية			الفرق
	مركز شباب حلوان	مركز شباب حلوان	مركز شباب الجزيرة	
٣٩	١٤	١٢	١٣	العدد

٣/٣ عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بمركز شباب الجزيرة ومركز شباب حلوان لذوى الاحتياجات الخاصة فئة الإعاقة العقلية والبالغ عددهم (٢٥)

بنسبة مئوية (٦٤%) لاعب مقيدون ومسجلين بالاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩ م.

جدول (٧)

توصيف عينة البحث

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

١/٣/٣ أسباب اختيار الباحث لعينة البحث التجريبية

- ١/١/٣/٣ عمل الباحث كمدرّب للفريق الذي يضم عينة البحث.
- ٢/١/٣/٣ توافر أجهزة وأدوات وأماكن التدريب بصفة مستمرة.
- ٣/١/٣/٣ تجانس أفراد العينة في العمر الزمني والتدريبي ومتوسط السن للاعبين متقارب إلى حد كبير.
- ٤/١/٣/٣ استعداد الجهاز الفني والإداري للمساعدة في إتمام البرنامج.
- ٥/١/٣/٣ إدراك إدارة مركز شباب الجزيرة لموضوع البحث وأهميته وتيسير كافة الإجراءات المختلفة للباحث أثناء قياسات البحث ، وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- ٢/٣/٣ التجانس لعينة البحث

جدول (٨)

التجانس لعينة البحث وفقاً للطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي ومستوى الذكاء

ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (ع ±)	معامل الالتواء (ل)
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 الزمني.	سنة	١٩,٣	٣,٣٧	١,١٥
٥	العمر التدريبي.	شهر	١٨,٣	٣,١٧	٠,٤٣١

يوضح جدول (٨) التجانس لعينة البحث في الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي ومستوى الذكاء ، حيث يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين ($3 \pm$) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

٤/٣ أدوات جمع البيانات

استخدم الباحث في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الاختبارات

المهارية التالية لمهارات (التصويب - التنظيط - التمير والاستلام - حائط الصد)

١/٤/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث

١/١/٤/٣ جهاز لقياس الطول (بالسنتيمتر).

٢/١/٤/٣ ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).

٣/١/٤/٣ عدد ٢ مرمى كرة يد.

٤/١/٤/٣ كرات طبية أوزان (٨٠٠ جم - ١ كجم - ٢ كجم - ٣ كجم).

٥/١/٤/٣ كرات يد.

٦/١/٤/٣ مقاعد سويدية.

٧/١/٤/٣ ستارة يوجد بها ٤ فتحات على شكل مربع طول ضلعه ٤٠ سم (٢) منهم في

الزاويتين السفليتين للمرمى و(٢) منهم في الزاويتين العلويتين للمرمى.

٨/١/٤/٣ لعمل حائط الصد (جهاز وثب عالي به كرة يد معلقة في كل قائم).

٩/١/٤/٣ ساعات إيقاف (١٠/١ث).

١٠/١/٤/٣ مسطرة خشبية ١٠٠ سم.

١١/١/٤/٣ الأستيك المطاط.

١٢/١/٤/٣ دمبلز Dumbbells .

١٣/١/٤/٣ جهاز الديناموميتر Dynamometer.

٢/٤/٣ وسائل جمع البيانات

١/٢/٤/٣ استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين وتحتوي على (الاسم - النادي التابع له

اللاعب - مستوى الذكاء - العمر الزمني - العمر التدريبي) مرفق (١) .

٢/٢/٤/٣ استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية الخاصة باللاعبين مرفق (٢) .

٣/٢/٤/٣ استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية الخاصة

باللاعبين. مرفق (٣)

٣/٤/٣ اختبارات مستوى الأداء المهارى مرفق (٥)

- ١/٣/٤/٣ تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية .
٢/٣/٤/٣ التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج (٢×١٥) .
٣/٣/٤/٣ التصويب بالوثب عالياً .
٤/٣/٤/٣ حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية.
٤/٤/٣ الاختبارات البدنية المستخدمة : مرفق (٧)
١/٤/٤/٣ اختبار قوة القبضة.
٢/٤/٤/٣ اختبار الوثب العريض من الثبات.
٣/٤/٤/٣ انبطاح مائل ثنى الذراعين.
٤/٤/٤/٣ التمرير والاستقبال على حائط ١٠ كرات.
٥/٤/٤/٣ ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف.
٥/٣ متغيرات البحث
١/٥/٣ المتغيرات البدنية (اللياقة العضلية)

١/١/٥/٣ القوة.

٢/١/٥/٣ السرعة.

٣/١/٥/٣ المرونة.

٤/١/٥/٣ القدرة.

٥/١/٥/٣ التحمل.

٢/٥/٣ المتغيرات المهارية

١/٢/٥/٣ التمرير والاستلام.

٢/٢/٥/٣ التنطيط.

٣/٢/٥/٣ حائط الصد.

٤/٢/٥/٣ التصويب.

٣/٥/٣ الاختبارات المستخدمة فى البحث

اعتمد الباحث فى اختياره للاختبارات التى يمكن أن تقيس المتغيرات قيد البحث على المسح المرجعي للمراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة والتى أُجريت فى مجال كرة اليد واستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين.

٤/٥/٣ اختبارات الصفات البدنية المختارة: تعددت المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة فى الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية واختلف استخدامها من دراسة لأخرى إلا أن الباحث قد

اعتمد على أكثرها تكراراً لقياس الصفات البدنية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٩) ومرفق (٧).

جدول (٩)

اختبارات الصفات البدنية المختارة قيد البحث

م	الصفات البدنية	الاختبارات	أداة القياس	وحدة القياس	رقم المرفق
١	السرعة	العدو ٢٢م فى منحنى	ساعة إيقاف	١٠/١ ث	
٢	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	جهاز امتصاص اشعاعى	سم	
٣	المرونة	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	مقعد مدرج	سم	
٤	القوة العضلية	قوة القبضة	ديناموميتر	كجم	
٥	التحمل	انبطاح مائل ثنى الذراعين	ساعة إيقاف	١٠/١ ث	

٥/٥/٣ اختبارات الأداءات المهارية المختارة

تعددت المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة في الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية واختلف استخدامها من دراسة لأخرى إلا أن الباحث قد اعتمد على أكثرها تكراراً لقياس الأداءات المهارية قيد البحث كما هو موضح بجدول (١٠) ومرفق (٥).

جدول (١٠)

اختبارات الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية المختارة قيد البحث

م	الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية	الاختبارات	أداة القياس	وحدة القياس	رقم المرفق
١	التمرير	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	ساعة إيقاف	عدد فى ث	٩
٢	التنطيط	التنطيط الزجاجى ٣٠م (٢×١٥)	ساعة إيقاف	١٠/١ ث	٩
٣	التصويب بالوثب عالياً	دقة التصويب بالوثب (معدل)	كرة يد	درجة	٩
٤	حائط الصد	حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث	ساعة إيقاف	عدد	٩

بلغ عدد المساعدين الذين تم اختيارهم في تنفيذ الإجراءات والاختبارات قيد البحث عدد (٥) أفراد من المدرسين و المعيدين والمدرسين المساعدين بكلية التربية الرياضية جامعة بنها مرفق () ، حيث تم اطلاعهم وتدريبهم على كيفية تسجيل البيانات وكذلك اطلاعهم على الجوانب المختلفة في متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات والهدف منها بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات الخاصة التي تمكنهم من الإجابة على كل الأسئلة والاستفسارات التي توجه إليهم أثناء تطبيق الاختبارات والقياسات وكذلك أثناء تطبيق البحث.

٧/٥/٣ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

١/٧/٥/٣ صدق الاختبارات المهارية :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية على عينة البحث الاستطلاعية لحساب الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية كما هو موضح بجدول (١١)

جدول (١١)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى و الربيع الأعلى في نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=١=٢=٣)

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

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات قيد البحث لصالح الربيع 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 الاختبارات قيد البحث .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى و الربيع الأعلى
في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=٢=٣)

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة Z	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
١	قوة القبضة	١٠/١ اث	١	٣٥	٥,٢	١٢	٢٣	٧,٥	٠٠٢.
			١,٥	٢٩,٣	٣,٨	١٢,٦	١٦,٦	٧,٠٧	٠٠٢.
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٦	١٠١,٦	٢,٩	١٣,٣	٨٨,٣	٩,٣	٠٠١.
٣	انبطاح مائل ثنى الذراعين	سم	٣	١٦	٥٨.	٢,٣	١٣,٦	٧,٧	٠٠١.
٤	العدو ٢٢ م فى منحني	كجم	١	١٤	٥٨.	٧,٦	٦,٣	٩,٥	٠٠١.
٥	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	١٠/١ اث	٣,٦	٢٦	١,٧	١٢	١٤	٦,٠٦	٠٠٤.

٢/٧/٥/٣ ثبات الاختبارات

قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية وإعادة تطبيقها للتحقق من ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (١٣).

جدول (١٣)

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=١٢)

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

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كلا من درجات عينة البحث في التطبيق الأول والثاني ، حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠،٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف .

جدول (١٤)

ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=١٢)

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			ع	س	ع	س
١	قوة القبضة	١٠/١ كغ	٩,٠٨	٢٦,٣	٨,٨	**٩٩٩.
		سم	٦,٥	٢٢,٣	٦,٤	**٩٩٧.
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	٣٧,١	٥١,٤	٣٦,٨	**٩٩٩.
٣	انبطاح مائل ثنى الذراعين	كجم	٥,٣٧	٨,٦	٥,٢	**٩٩٧.
٤	العدو ٢٢م فى منحني	١٠/١ كغ	١٠,١٥	٢,٥	٢,٣	**٩٨٥.
٥	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف		١٨,٦٩	٥,٦	١٩,١	**٩٩٥.

٦/٣ الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية فى الفترة (٢٠١٨/١١/٢١) حتى (٢٠١٨/١١/٢٥) على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٢) من خارج العينة الأساسية وذلك لإجراء تجانس العينة وحساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية وتجريب الوحدات التدريبية.

١/١/٦/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية

- ١/١/٦/٣ تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية.
- ٢/١/٦/٣ تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياس ودقة التسجيل.
- ٣/١/٦/٣ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى عملية القياس.
- ٤/١/٦/٣ التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث والمساعدين أثناء التطبيق.
- ٥/١/٦/٣ حساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية وإجراء تجانس العينة.
- ٦/١/٦/٣ تجريب الوحدات التدريبية.

٢/١/٦/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى

١/٢/١/٦/٣ إجراء الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية للعينات الاستطلاعية في الصالة المغطاة بمركز شباب الجزيرة بالقاهرة ، وذلك لجاهزية المكان وتخصيصية لذوى الاحتياجات الخاصة فقط كما أنه يتوافر به الأجهزة والأدوات وعوامل الأمن والسلامة للاعبين .

٢/٢/١/٦/٣ الاطمئنان على قدرة المساعدين على تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.

٣/٢/١/٦/٣ تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى عملية القياس.

٤/٢/١/٦/٣ مائة الاختبارات لعينة البحث.

٥/٢/١/٦/٣ مناسبة الوحدات التدريبية لعينة البحث.

٧/٣ التجربة الأساسية

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

١/٧/٣ القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاة المخصصة لذوى الاحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٨-٢٩/١١/٢٠١٨م واشتمل على قياسات الطول والوزن والقياسات البدنية والقياسات المهارية قيد البحث.

٢/٧/٣ الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاة المخصصة لذوى الاحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة فى الفترة (١/١٢/٢٠١٨م) حتى (٢٥/١/٢٠١٩م) بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع ولمدة ثمان أسابيع .

٣/٧/٣ البرنامج التدريبي المقترح هو تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

٤/٧/٣ الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد ومعرفة مدى تأثير تلك التدريبات المهارية الخاصة على تحسن اللياقة العضلية وبعض المهارات قيد البحث (التمرير والاستلام _ التنطيط _ التصويب _ حائط الصد)

٥/٧/٣ خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

بناء على تحليل البرامج التدريبية والتي أشارت إليها المراجع العلمية والدراسات السابقة والتي منها دراسة "إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م)، دراسة مروة فتحي مصطفى هلال (٢٠١٣م)، دراسة محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠١٣م)، دراسة شيرين سيد فاروق (٢٠١٤م)، دراسة مصطفى أحمد عبد الوهاب (٢٠٠٦م)، دراسة صاحب الشحات البهنسي (٢٠٠٨م)، دراسة رشا عطية محمد عطية (٢٠٠٧م)

٦/٧/٣ أسس وضع البرنامج التدريبي

١/٦/٧/٣ الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

٢/٦/٧/٣ توافر عوامل الامن والسلامة.

٣/٦/٧/٣ مراعاة الهدف من البرنامج.

٤/٦/٧/٣ ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.

٥/٦/٧/٣ مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث.

٦/٦/٧/٣ توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج.

٧/٦/٧/٣ مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

٨/٦/٧/٣ التدرج فى التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

٩/٦/٧/٣ مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.

١٠/٦/٧/٣ التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الحمل التدريبية.

٧/٧/٣ متغيرات البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة

واستطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى مجال التدريب الرياضي عامة ومجال كرة اليد خاصة وذلك 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 أسبوعية.

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

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

درجات الحمل : (أقصى _ عالي _ متوسط).

طرق التدريب المستخدمة في البرنامج المقترح : (الفترة مرتفع الشدة _ الفترة منخفض الشدة _ التدريب التكراري).

تشكيل حمل التدريب : (١:٢)، (١:١)

٨/٧/٣ درجات حمل التدريب المستخدمة

تنوعت وتباينت آراء العلماء حول تصنيف وتحديد مستويات حمل التدريب وفقاً لفاعلية وطبيعة كل نشاط ، وبالرغم من اتفاق الغالبية على (٥) مستويات لشدة الحمل التدريبي إلا أن الاختلاف كان واضحاً في المسمى أو في النسب المئوية الخاصة بالشدة ، وهذا نعزيه للفعالية من رياضة لأخرى ، والفروق الفردية في التدريب والتي تلعب دوراً كبيراً في تحديد مستوى شدة التدريب . وقد اتفق الباحث مع التصنيف التالي :

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

▪ الحمل العالي : 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.

٩/٧/٣ شدة حمل التدريب الملائمة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام معدل القلب

قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب لتحديد وتوجيه شدة الحمل التدريبي بناءً على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث في الراحة وذلك عن طريق المعادلة التالية :

١. أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

٢. إحتياطي معدل النبض = أقصى معدل لنبض قلب اللاعب - نبض الراحة

إحتياطي النبض × الشدة المطلوبة

٣. شدة الحمل = $\frac{\text{إحتياطي النبض} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100} + \text{نبض الراحة}$

١٠٠

ومن خلال درجات الحمل قيد البحث والشدة لكل درجة ، فقد أمكن للباحث تطبيق المعادلة المستخدمة على النحو التالي :

١. أقصى معدل للنض للعينة التجريبية = $220 - 18 = 202$ نبضة / دقيقة .
٢. احتياطي النض للعينة التجريبية = $202 - 70 = 132$ نبضة / دقيقة .

جدول (١٥)

معدل النض المستهدف في ضوء شدة الحمل لعينة البحث التجريبية

معدل النض المستهدف	الشدة المطلوبة	احتياطي النض	نض الراحة
١٤٩ ن / ق	٦٠٪	١٣٢ ن / ق	٧٠ ن / ق
١٧٥ ن / ق	٨٠٪		
١٨٩ ن / ق	٩٠٪		
٢٠٢ ن / ق	١٠٠٪		

١٠/٧/٣ القياس البيني

قام الباحث بإجراء القياس البيني على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاة المخصصة لذوى الاحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٨/١٢/٢٠١٨ م ، واشتمل على قياسات الطول والوزن والقياسات البدنية والقياسات المهارية قيد البحث بنفس شروط القياسات السابقة.

١١/٧/٣ القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاة المخصصة لذوى الاحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٦/١/٢٠١٩ م.

٨/٣ المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث فى معالجته الإحصائية لبيانات العينة الطرق الإحصائية التالية :

١/٨/٣ الوسط الحسابي.

٢/٨/٣ الانحراف المعياري.

٣/٨/٣ معامل الالتواء.

٤/٨/٣ قيمة Z.

٥/٨/٣ معامل الارتباط.

٦/٨/٣ قيمة ف.

٧/٨/٣ اختبار LSD.

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض ومناقشة الفرض الأول

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي- البيني- البعدي) في اللياقة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٦)

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

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	
اختبار قوة القبضة	بين المجموعات	١٠٢١,٨٩٧	٢	٥١٠,٩٤٩	١٦,٦٧٥	٠,٠٠٠	
	داخل المجموعات	١١٠٣,٠٧٧	٣٦	٣٠,٦٤١			
	المجموع	٢١٢٤,٩٧٤	٣٨				
	يسار	بين المجموعات	٧٩٨,١٥٤	٢	٣٩٩٠,٠٧٧	٢٢,٧٣٨	٠,٠٠٠
		داخل المجموعات	٦٣١,٨٤٦	٣٦	١٧,٥٥١		
		المجموع	١٤٣٠	٣٨			
اختبار الوثب العريض من الثبات	داخل المجموعات	٢٣٩٠,٦,٣٠٨	٣٦	٦٦٤,٠٦٤	٩,٨١٩	٠,٠٠٠	
	بين المجموعات	١٣٠٤٠,٤٦٢	٢	٦٥٢٠,٢٣١			
	المجموع	٣٦٩٤٦,٧٦٩	٣٨				
إنبطاح مائل ثنى الذراعين	بين المجموعات	٣٩٢,٤٦٢	٢	١٩٦,٢٣١	١٤,٦٤٢	٠,٠٠٠	
	داخل المجموعات	٤٨٢,٤٦٢	٣٦	١٣,٤٠٢			
	المجموع	٨٧٤,٩٢٣	٣٨				
العدو ٢٢ م في منحني	بين المجموعات	١٤٣,١٢٨	٢	٧١,٥٦٤	٢٢,٤٧٨	٠,٠٠٠	
	داخل المجموعات	١١٤,٦١٥	٣٦	٣,١٨٤			
	المجموع	٢٥٧,٧٤٤	٣٨				
ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	بين المجموعات	١٧٢٠,٩٧٤	٢	٨٦٠,٨٤٧	٤٥,٧٣١	٠,٠٠٠	
	داخل المجموعات	٦٧٧,٣٨٥	٣٦	١٨,٨١٦			
	المجموع	٢٣٩٨,٣٥٩	٣٨				

يوضح جدول (١٦) تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث المختلفة المساهمة في اللياقة العضلية والتي أظهرت وجود فروق دالة بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- البيني- البعدي) حيث كانت قيمة ف المحسوبة بين (٩,٨١٩ - ٤٥,٧٣١)، وكانت قيمتها أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، لذا سوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق الدالة.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن الوثب عالياً للقيام بحائط الصد يتطلب قوة مميزة بالسرعة للرجلين حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى نقطة والتي معها لا يتمكن اللاعب المصوب من التصويب على المرمى بقوة ويرجع هذا التحسن إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي الذي اهتم بالتمرنات المهارية الخاصة التي ساهمت في تحسن القدرة العضلية للاعبين لأداء حائط الصد بالشكل الأمثل والتصدي للكرات المصوبة من الخارج والقدرة على أداء التصويب من الوثب باستخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء و تكرار الأداءات المختلفة سواء بالدامبلز بأوزان مختلفة أو مقاومة الأستييك المطاطي للعضلات العاملة أثناء الأداء وفي اتجاه العمل الحركي.

كما يتضح من نتائج جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في اختبار (انبساط مائل ثنى الذراعين) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلي (٨,٣٨) والقياس البعدي (١٠,٩٢) لصالح القياس البعدي .

٢/٤ عرض ومناقشة الفرض الثاني

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

جدول (١٨)

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

$$ن = ١٣$$

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

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يوضح جدول (١٨) تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث المختلفة المساهمة في مستوى الأداء المهارى والذى أظهر وجود فروق دالة بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي -البيني - البعدي) في اللياقة العضلية المساهمة حيث كانت قيمة ف المحسوبة بين (١٢,٠٢٢ - ١٨,٨١٤) ، وكانت قيمتها أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، لذا سوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق الدالة .

جدول (١٩)

اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث
(القبلي - البيني - البعدي) فى الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٣

الفرق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياسات	الاختبارات
البعدي	البيني	القبلي			
*٩-	*٤,٣-		١٤,٧٦	القبلي	تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية
*٤,٦٩-			١٩,٠٧	البيني	
			٢٣,٧٦	البعدي	
*٦,٢٣	*٣,٣٠		١٨,١٥	القبلي	التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج (٢×١٥)
*٢,٩٢			١٤,٨٤	البيني	
			١١,٩٢	البعدي	
*٠,٣٤-	*٠,٢١-		١,٥	القبلي	التصويب بالوثب عالياً
*٠,١٣-			٣,٦	البيني	
			٥	البعدي	
*٣,٢٣-	*١,٤٦-		٣,٦٩	القبلي	حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية
*١,٧٦-			٥,١٥	البيني	
			٦,٩٢	البعدي	

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبالية والبينية والبعدي فى مستوى الأداء المهارى على النحو التالي (متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البيني فى جميع الاختبارات ولصالح متوسط القياس البيني ، متوسط القياس البيني ومتوسط القياس البعدي فى جميع الاختبارات ولصالح متوسط القياس البعدي ، متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي فى جميع الاختبارات ولصالح متوسط القياس البعدي)

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات:

١/٥ الاستنتاجات

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

١/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي- البيئي- البعدي) في مستوى اللياقة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي- البيئي- البعدي) في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣/١/٥ أن التدريبات المهارية الخاصة لها تأثير إيجابي في تحسن اللياقة العضلية ومستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث وهذا يرجع لمشابهة تلك التدريبات المهارية الخاصة لطبيعة الأداء أثناء المباراة.

٢/٥ التوصيات

من خلال نتائج البحث وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

١/٢/٥ إجراء مثل هذه البحوث لمختلف رياضات ذوى الاحتياجات الخاصة مع مراعاة درجة الإعاقة.

٢/٢/٥ تنمية المهارات الأساسية.

٣/٢/٥ وضع برامج تدريبية باستخدام استراتيجيات حديثة في التدريب مستندة إلى أدوات وأجهزة حديثة تتناسب مع قدرات ذوى الاحتياجات الخاصة.

٤/٢/٥ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات أخرى مثل الصفات البدنية ومدى تحسينها لدى ذوى الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين عقلياً.

٥/٢/٥ الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة أثناء استخدام الأدوات خلال تنفيذ البرنامج لذوي الاحتياجات الخاصة.

٦/٢/٥ تأهيل وتزويد الخريجين بمثل هذه البرامج حتي يتمكنوا من التعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة في مختلف الإعاقات.

٧/٢/٥ 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.

المراجع :-

١. احمد محمد دعبس (٢٠٠٣م) : برنامج تدريبي مقترح للاعبى كرة اليد لتنمية بعض المتغيرات البدنية والخططية الناتجة عن تعديل بعض مواد القانون، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢- السيد عبد النبي السيد (٢٠٠٤م) : الأنشطة التربوية للمراهقين ذوى الاحتياجات الخاصة، مكتبة الأنجلو المصرية ط١، القاهرة
- ٣- حسام الدين عبد الحميد قطب قطب (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة .رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،جامعة أسيوط فرع الوادي الجديد.
- ٤- خالد حمودة وأشرف كامل(٢٠١٤م): تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، ماهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية
- ٥ - خالد محمد رمضان (٢٠٠٨م) : فعالية برنامج تدريبي بنظامى الدمج والعزل فى تعديل اضطرابات النطق وأثره على تحسين السلوك التوافقى لدى الأطفال المعاقين عقليا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية جامعة بنى سويف.
- ٦- طارق محمد رحاب (٢٠٠٨م) : الأداء الخططى الهجومى قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
- ٧- مروة فتحي 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
- ٨- هانى أحمد على جادو(٢٠١٧م): تأثير تأهيلي حركى على بعض الإنحرافات القوامية للتلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة ذهنيا (القابلين للتعلم) بأسلوب الدمج، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٩- ياسر محمد السيد سليمان (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي وبعض وسائل إزالة التعب على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئ كرة اليد (١٤ - ١٦) سنة بمحافظة الإسماعيلية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.