

الفصل الأول

0/1 الإطار العام للبحث

1/1 مقدمة البحث

2/1 مشكلة البحث وأهميته

3/1 أهداف البحث

4/1 فرضيات البحث

5/1 مصطلحات البحث

0/1 الإطار العام للبحث:

1/1 مقدمة البحث:

أصبح التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة، التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس، عن طريق تنمية القدرات البدنية، والمهارية، والفسولوجية، والنفسية، والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات هذا النشاط، وفقاً لقدرات الأفراد وخصائصهم .

وحيث أن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية ، يسير متواكباً مع تطور علوم التدريب الرياضي، والتي جعلت من العلم أساساً لها، لذا كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي، من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ، من خلال إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في هذا المجال وتطبيقاته . (14 : 2)

ويري مصطفى عبد الحليم (1988م) ، محمد فهمي (1995م) أن رياضة المعاقين في اشد الحاجة إلى نظرة علمية شمولية لتطويع الاتجازات العلمية وخبراتها، من أجل تقديمها وتطورها الدائم، حيث تحتاج تلك الرياضة إلى قدرات ومتطلبات بدنية عامة، وخاصة تختلف باختلاف درجة الإعاقة، وشدتها، ونوع النشاط الممارس، لذا تضافرت الجهود من قبل العلماء والباحثين في سبيل توفير البرامج التدريبية، التي تساعد اللاعب لاسترداد أقصى ما يمكن من إمكانياته، وتنمية ما تبقى لديه من قدرات. (84 : 24) (73 : 256)

وقد انبثقت الأنشطة الخاصة بالمعاقين من الأنشطة الرياضية العامة ، وتم إعداد البرامج الرياضية المعدلة لهم، والتي تهدف إلى مساعدة اللاعب المعاق للوصول به إلى النمو المتزن حتى يستطيع الوصول إلى المستويات العالمية، من خلال تطوير أساليب التدريب، بحيث تتخلص من النظم التقليدية، ومواكبه التطور، ومسيرة روح العصر. (73 : 4)

ويشير عثمان رفعت (1993م) إلي أن مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات المتميزة، نظراً لما تشتمل عليه من مهارات وقدرات متنوعة، ونظراً للتقدم المذهل في مستوى الانجاز الرقمي لمسابقاتها المختلفة (جرى، وثب، رمى) الأمر الذي جعلها تحتل مكان الصدارة ، فهي أولى برامج الدورات الاولمبية الحديثة ، ويعكس هذا التقدم كما هائلاً من المعارف، والمعلومات العلمية التي ساهمت في حدوث هذا التطور حتى وصل إلى حد الانجاز، الأمر الذي يؤكد على أن التدريب الرياضي للمستويات العالية، يعتمد في المقام الأول على الكثير من العلوم التجريبية، والإنسانية، والتي أسهمت تطبيقاتها المختلفة في زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية، لذا كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين بهذا المجال هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والرقمي . (52 : 52)

وتعتبر مسابقات الرمي من مسابقات الميدان الهامة حيث ترتبط فيها حركة الجسم وقدرته على الاتجاز الحركي بالأداة التي ترمى أو تدفع أو تقذف ، لتصبح المسافة التي تنطلق إليها هي التي تعبر عن قدرة الفرد على الاتجاز الحركي، وتعتبر مسابقة رمي الرمح إحدى مسابقات الرمي والتي تدرج تحت تصنيف الرياضات التنافسية للمعاقين، وتحتاج إلى ربط المسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في الحركة، بهدف وضع العضلات والمفاصل التي تعمل عليها، بحيث ينتج عن الانقباض العضلي، قوة دفع كبيرة ومتفقه مع المسار والمستوى الحركي، دون أن يقع في مسار مخالف لما هو مطلوب تجميعه من مصادر قوى تؤثر على مقدار محصلة القوى للمجموعات العضلية العاملة. (44: 189، 216)

ويؤكد عويس أجبالي وآخرون (1997م) على أن المهمة الأساسية للأداء في مختلف سباقات الرمي تتلخص في محاولة رمي الأداة إلى أبعد مسافة ممكنة مع استغلال كل القوى الكامنة للحصول على تلك المسافة . (61 : 411)

وتهدف طبيعة الأداء في مسابقات الرمي بصفة عامة ومسابقة رمي الرمح خاصة، إلى تنمية القدرات البدنية العامة، وكذلك القدرات البدنية الخاصة لهذه المسابقات، لذلك يجب على لاعبي الرمي تنمية كل من عنصر القوة العضلية، والسرعة، وتحمل القوه بجانب العناصر الأخرى، للوصول إلى المستويات العالية، من خلال الاعتماد على التدريب العلمي السليم، والتطوير في الأدوات، والإمكانات، والطب الرياضي، والالتزام بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء، مع الالتزام بالتقسيمات الفنية، والطبية للمعاق، للوصول به إلى مستوى المنافسة والاتجاز الرياضي. (33 : 51) (49 : 220)

ولقد تزايد الوعي وانتشر الاعتقاد بفوائد وقيم تدريبات الماء ، فهي تعتبر الآن واحدة من أحدث طرق التدريب على مستوى العالم ، حيث تعمل كطب وقائي وعلاج طبيعي في مواجهة العديد من حالات علاج الإصابات والتأهيل بعد الإصابة أو الجراحة أو اللياقة العامة للصحة وإنقاص الوزن والرشاقة، فالماء وسط ممتاز لتدريب اللياقة البدنية، والتأهيل، والعلاج لأنه يدعم الحركة كما يقلل من الآلام أثناء الحركة. (38 : 1)

وقد أظهرت نتائج دراسات لوري (1989) lourie ، كاتز (1989) Katz ، رفوتي وآخرون (1994) Rvoti et al أن التدريبات في الماء تكون أكثر مناسبة من التدريبات على الأرض للأفراد الذين لديهم مشاكل في العضلات، حيث أن ضغوط تحمل الوزن على الطرف السفلي أقل بطريقة ملحوظة في الماء عن اليابس. (119 : 152)(118 : 144)(126 : 140)

في ضوء ما سبق تري الباحثة أن التدريب الرياضي باستخدام الوسط المائي يحتاج إلى خطة مدروسة علميا من قبل المتخصصين في المجال الرياضي وبصفة خاصة رياضات المعاقين، لنستطيع من خلالها أن نساعد الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة لاستكمال هدفهم نحو تحقيق مستوى أفضل، في ظل ما يعانون منه من إعاقات حركية، تؤثر سلبا على قدراتهم البدنية، والمهارية، والفسيوولوجية، والنفسية، والاجتماعية .

2/1 مشكلة البحث وأهميتها:

تتزايد الحاجة في وقتنا الحاضر إلى تطبيق الفكر العلمي والأساليب العلمية في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية، بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في الأداء، وتري الباحث أن أساليب التدريب تعد من أهم المحددات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي، لذا يجب الاهتمام بها والعمل على تطويرها حتى نواكب التطور على المستوى العالمي .

ولقد اتجهت الأنظار في الآونة الأخيرة للحث على انتقال التدريب من الأرض إلى الماء، وذلك للحد من الإصابات ، ولما للماء من خواص تتسم بالأمان، والإحساس بالمرح، وكوسط للتمارين له تأثيرات ايجابية مختلفة، حيث سرعة الاستشفاء، والنمو المتكامل للجسم، والالتزان، واستخدامه في البرامج العلاجية، وزيادة القدرة الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة، لذا يجب تصميم البرامج التدريبية والتدريبات للاستفادة من قوة دفع الماء والمقاومة الموجودة به، إذ أن الحركة داخل الوسط المائي تقاوم في جميع الاتجاهات.

(111 : 10) (95 : 40)

واتفق كل من خيرية السكري وآخرون (2004 م)، بانكلي وآخرون Binkley et al (1996م)، ساندرا وريبي Sanders & Rippe (1994م)، برنت Brent (1993م) علي أن التدريب داخل الوسط المائي يؤدي إلي تطوير القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بنجاح الأداء المهاري لنوع الرياضة التخصصية للاعب، كالقوة، التحمل، المرونة فهو يعمل علي مرونة المفاصل واستطالة العضلات وتقويتها دون التعرض لأي إصابات أو مضاعفات، وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومات الماء باستخدام أدوات، وأثقال متدرجة، واستخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث (الشكل، العضلات المستخدمة، المسار الزمني للقوة).

(42 : 21، 23) (96 : 4) (127 : 13) (98 : 10)

وتعتبر القدرات البدنية العامة والخاصة ضرورية للمعاق أكثر من الفرد السوي ، والواقع أن لياقة الفرد المعاق أقل من الفرد السوي ، إلا أن قدرة الجسم وكفاءته يمكن تنميتها عن طريق برامج الرياضية المعدلة ، وذلك وفقا لإمكانات وقدرات الأفراد الباقية بعد الإعاقة فالقوة، والمرونة، والقدرة، والتحمل، والدقة، والسرعة، والتوافق كل تلك المكونات ضرورية لعودة الجسم إلى ما يقرب من حالته الطبيعية وإعادة اللياقة البدنية إليه والوصول للمستويات الرياضية العالية. (35 : 257)

ويذكر منير حسن محمود (2009م) أن منظمة الصحة العالمية قد نشرت تقريراً في يناير (2006 م)، ذكرت فيه أن عدد المعاقين في مصر يقرب من (5.6 مليون معاق) أي تقريباً (8% من عدد السكان)، ونظرا لعدم وجود إحصائيات صحيحة لتحديد عدد المعاقين حركيا فئة f46، نظرا لوجود عددا كبيرا منهم في الريف المصري، فإنه من الصعب التكهّن بالأرقام الحقيقية لهم، وبالنظر لتلك التقديرات يمكن التعرف على مدى حجم تلك الشريحة الأساسية بالمجتمع، والتي ظهر منها مبدعون على مدار التاريخ في كل المجالات وخاصة في المجال الرياضي. (152)

وأشار حلمي إبراهيم وليلى فرحات (1998م) إلي أن مصر تعد من أولى الدول العربية التي شاركت في البطولات العالمية لرياضة المعاقين، سابقة بذلك الدول العربية كافة في هذا المجال، وهذا يعنى البداية المبكرة لنشر رياضات المعاقين في مصر، كما أنها تحتل مركز الصدارة في عدد الميداليات علي المستوى العالمي. (35 : 30)

وعلى الرغم من التقدم الملحوظ في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي في مختلف مسابقات الميدان للمعاقين حركيا وخاصة في مسابقة رمي الرمح في الفئات الطبية المختلفة، إلا أن فئة f46 لم تمثل مصر في أقل المحافل الدولية منذ ظهور رياضة المعاقين في مصر وحتى الآن، مما يثير الانتباه إلى المستوى المتدني لهذه الفئة، وما هي الحلول التي يمكن أن تساهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي لهم .

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريب الرياضي للمعاقين حركيا وخاصة فئة f46، ومن خلال الملاحظة التربوية لهم خلال عملية التدريب، فقد استرعى انتباهها أن من أهم المشكلات التي تواجههم، هو عدم قدرتهم على الاستفادة من محتوى الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي التقليدي لإمكان تنمية ، وتطوير القدرات البدنية العامة ، والخاصة بالنشاط الممارس بالشكل الذي يجب أن تكون عليه، مما يشير إلى وجود قصور واضح يؤثر بالسلب على المستوى الرقمي لديهم والمتمثل في مسافة الرمي، كما أن عدم قدرتهم على الاحتفاظ بصفتي التوازن والتوافق أثناء أداء تلك الواجبات في ظل وجود إعاقة يعانون منها ، وفي ظل وسط تدريبي تقليدي لا يبعث على المتعة، والإثارة، والحماس لتقبل وتحمل تلك الواجبات وضغوطها، يؤدي إلى زيادة معدل الإصابة وبالتالي هبوط المستوى الرقمي وتسربهم من الممارسة الرياضية. مما دعا الباحثة إلى ضرورة البحث عن كل ما هو جديد ومستحدث في المجال الرياضي وتطبيقاته، بما يساعد تلك الفئة للتغلب على الصعوبات التي تواجهها خلال العملية التدريبية للارتقاء بالمستوى الرقمي، من خلال الارتقاء بمستوى القدرات البدنية العامة والخاصة والتي تعتبر من الضروريات اللازمة للنهوض بالمستوى الرقمي لتلك الفئة .

ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة وفي حدود علم الباحثة، لم تتناول أي من هذه الدراسات أو البحوث استخدام البرنامج التدريبي المائي لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للمعاقين حركيا فئة f46، لذا اتجهت الباحثة لوضع برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46، حتى يتحقق أكبر قدر من الاستفادة لإخراج احتياطات اللاعب الكامنة، والمساهمة في رفع المستوى الرياضي لتلك الفئة، لمواكبه التقدم المطرد في المستويات الرقمية على مستوى العالم .

3/1 أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :-

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة f46.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي على تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة f46.

4/1 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة f46.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة f46.

5/1 مصطلحات البحث:

• الوسط المائي:

"وسط مادي شفاف يختلف في خواصه عن الهواء ويستخدم كنوع من أنواع المقاومة التي تستخدم لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية". (49: 108)

• التدريب المائي:

هي تمرينات تؤدي في الماء ضمن برنامج تدريبي له أساس يشبه التمرينات التي تؤدي على الأرض وتم تكيفها لتنفيذ في الماء مع اختلاف أوضاع البدء لتؤدي كتدريبات في الجزء الضحل من الماء وأخري تؤدي في الجزء العميق ويتم خلالها مراعاة حمل التدريب ما بين الشدة والحجم والراحة". (25 : 72)

• القدرات البدنية الخاصة :

"هي مجموعة العناصر والمكونات البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي الممارس". (136 : 138)

• الإعاقة:

"هي تقييد أو نقص القدرات الذي ينتج عن تلف أو ضعف يمنع أداء الأنشطة بالطريقة أو المدى الذي يمكن اعتباره أداء إنساني طبيعي". (152)

• المعاقون:

"هم الأفراد الذين فقدوا جزءاً من كفاءاتهم الحسية، أو الحركية، أو العضلية، أو العقلية سواءً كان ذلك بالميلاد أو بالاكْتساب بحيث تصبح تلك الإعاقة مزمنة أياً كانت درجتها. مما يجعلهم غير قادرين على القيام بالعمل وفي حاجة خاصة إلى الاعتماد على الغير في حياتهم الخاصة والعامة". (35: 38)

• المعاقون حركياً:

"هم من لديهم عجز في الجهاز الحركي أو البدني بصفة عامة كالكسور والبتير وأصحاب الأمراض المزمنة مثل شلل الأطفال والدرن والسرطان والقلب والمقعدين (73: 27)

• المعاقون حركياً فئة: F46

"هم من لديهم قصور في الكفاءة العضلية لأحد الذراعين نتيجة وجود بتر كلي أو جزئي أو ضمور بالعضلات أو شلل مع سلامة باقي أجزاء الجسم، ويقوم برمي الرمح من الثبات أو الحركة وبنفس الخطوات الفنية للأسوياء". (تعريف إجرائي)

• التصنيف الرياضي للمعاقين حركياً:

"هو الوسيلة المناسبة للعدالة بين الرياضيين ليحظي كل متسابق باحتمالات متساوية للفوز بالنتائج أو العكس علي أساس الإمكانيات الوظيفية وليس إمكانيات الأداء" (131: 133)