

تأثير تدريب بعض القدرات البدنية  
وأثرها في أنجاز ركض (800) م لذوي  
العوق العقلي البسيط

م. د. سلمان علي حسن

1431 هـ

2009 م

### ملخص البحث

أحتوى البحث على خمسة أبواب

1. الباب الاول يشمل المقدمة وأهمية البحث ومشكلة البحث التي تطرقت بالاهتمام بهذه الفئة من المعاقين وبالمناهج التدريبية الصحيحة والعلمية التي تساعد بتحقيق الانجاز الافضل.
2. الباب ثاني تضمن خصائص الاعاقة العقلية وبعض القدرات البدنية والدراسات النظرية والمشابهة
3. الباب الثالث تناول منهج البحث والاختبارات المستخدمة والمنهج التدريبي والوسائل الاحصائية .
4. الباب الرابع تناول عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها .
5. الباب الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات التي توصل لها الباحث .

### Abstract

The research consist of five chapters, they are :

1. introduction , the research importance in granting the mentality handicaps the required importance in the social affairs , as well as he

preparations of the right training programmes in order to achieve the bet results.

2. The mentality handicaps elements as well as some physical abilities and other similar visual studies .
3. The training programme , instruments , statistics , tests, as well as the training course used in the research .
4. The results of the physical training course tests and it's analysis and discussions, using statistical analyzing methods.
5. The conclusions and recommendations by researcher .

## الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن العناية بالأفراد ذات العوق العقلي البسيط ضروره أجتماعيه وأنسانيه وذلك من اجل تطوير قدراتهم وامكانياتهم الاخرى لحسن التكيف مع الحياة مما يساعدهم على التفاعل مع المجتمع الذي يعيشون فيه ويمكن أن تحدث الاعاقة لاسباب عده منها اضطراب في التنظيم العقلي او التكيف النفسي مع البيئه الاجتماعية او اسباب وراثية او مكتسبة مما يؤثّر في الكفاية العقلية للفرد والادراك والتصرف المناسب في المواقف المختلفة وبالتالي في قدرته على التعامل مع الاخرين .

ورغم اختلاف العاملين في هذا المجال الا انه اصبح من المعروف بان العوق العقلي البسيط هو ليس حالة ثابتة غير قابلة للتحفيز او حالة غير قابلة للتعلم تقود صاحبها الى حياة بانسة لايمكن ان تحقق شيئا في الحياة بل اصبحنا هذه الايام ندرك بان السلوك النفسي والحركي هي مؤثرات متحركة تثير صاحبها وتحفزه ويمكن تطويرها افضل من ذي قبل , وبما أن الرياضة تعد أحد المجالات المهمة لهذه الفئة من المعاقين فهي وان كانت ضرورية للفرد السوي فأنها لاتقل شأنًا وأهمية للفرد المعاق أذ تلعب دورا مهما في حياة عند ممارسة الانشطة الرياضية فضلا على رفع وتحسين الحالة البدنية والوظيفية للجسم والتي لها أهمية في أشباع حاجاته ورغباته وأنتمائته للجماعة وتجعله فردا منتجا وليس عبئ على المجتمع لهذا تكمن اهمية البحث في تطوير بعض القدرات البدنية وفق منهاج تدريبي علمي ولفترة زمنية مناسبة مع ما يتلائم وقدرات وقابليات هذه الفئة قد يؤدي الى تحسين نتائج ركض 800 م.

2-1 مشكلة البحث

بالرغم من أن قدرة هذه الفئة على التعلم والاستيعاب وقدرتها على الاعتماد على نفسها تكون أقل وأبطء مما هو معتاد لدى أقرانها من غير المعوقين إلا أن امكانيات تحسين قدراتها ومهاراتها بالتدريب والتعليم تبقى قائمة مع الصبر والمثابرة والاسلوب المناسب إذ يستطيع أصحاب الـ عوق العقلي البسيط أن يصلوا الى درجة لا بأس بها من الاستقلالية والاعتماد على النفس اذا احسن تدريبهم واعدادهم.

وبما أن المجال الرياضي هو من المجالات التي لاقت اهتماما متزايدا من قبل المختصين والعاملين في هذا الميدان حيث شهد تطوراً سريعاً نتيجة لعوامل ومتغيرات اجتماعية وثقافية عديدة منها أنسانية وأخلاقية تنادي بتوفير مختلف الحقوق لذوي الاعاقة العقلية البسيطة لاسيما ان هذه الفئة تحتاج الى رعاية وتدريب رياضي خاص فقد لاحظ الباحث قلة وجود المنهاج التدريبي المبنية على اساس علمية عند تدريب هذه الفئة وحرصا منه على تطوير المستوى الرياضي لهذه الفئة من المعاقين في فعالية (800م) فقد ارتأى الى وضع منهج تدريبي مقترح مبني على اساس علميه يمكن ان يلعب دورا اساسي في تحسين الانجاز مراعي خصوصية هذه الفئة في تقبل التدريب ولفترة زمنية مناسبة وصولا بهم الى أقصى درجة ممكنة تسمح بها طاقاتهم وقدراتهم.

#### 3-1 اهداف البحث

1. أعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية لذوي الاعاقة العقلية البسيطة.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي على تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز في ركض (800م).

#### 4-1 فرضية البحث

توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية في ركض (800م) والانجاز لعينة البحث .

#### 5-1 مجالات البحث

1. المجال البشري :- عينة من لاعبي المنتخب العراقي في الساحة والميدان من فئة العوق العقلي البسيط بعمر (18-21) سنة في فعالية (800 م )
2. المجال الزمني :- 2008 / 6 / 28 - 2008 / 9 / 14

3. المجال المكاني : - ملعب الساحة والميدان الخارجي - كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد

## الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الاعاقة العقلية

الأثر النفسي الذي تتركه الاعاقة يكون له تأثير سيء وكبير في اتجاهات الافراد ال معاقين وميولهم مما يؤدي الى الزيادة في حساسيتهم وشعورهم بأنهم أقل شأنًا من أقرانهم الاسوياء و بالتالي يفقدون الثقة بأنفسهم ولهذا ينظر الى المعاق غالبا بأنه شخص فقد نصيبا من قواة الجسمية او العقلية او النفسية او بعضا منها الى درجة تحول بينة وبين رعاية نفسه و القيام بمسؤولياته الاجتماعية , والانسان الذي يفقد نصيبا من قدرته الجسمية او العقلية دون ان يؤثر ذلك تأثيرا كبيرا على قيامه بمسؤولياته تجاة نفسه وتجاه الاخرين قد لا يعتبر معوقا فالاعاقة هي امر نسبي فقد يكون الفرد معوقا في عمل ما وغير معوق في عمل اخر (1) .

قد تتوجع أسباب الأعاقة الى وراثية أو مكتسبة كما يحدث نتيجة أمراض تؤدي الى نقص من كفاءة العقلية أو الحسية أو الحركية سواء كان ذلك بالميلاد أو بالاكْتساب بحيث تؤثر في أداء متطلباته الأساسية وبالتالي على النمو الطبيعي له أو قدرته على التعليم أو مزاوله العمل أو تكيفه الاجتماعي ونجد أن البعض قد يعاني من أعاقه واحده ويعاني البعض الاخر من أعاقات متعددة , وبذلك يمكننا تعريف المعاق بأنه الفرد الذي فقد جزءا يعاني من نقص أو بطيء في نمو العقلية يؤدي الى تدني في مستوى ذكاءه ومستوى تكيفه الاجتماعي فلا تتناسب قدراته العقلية ولا تتوافق مع مستوى عمره الزمني" (1)

2-1-2 تصنيف الاعاقة العقلية

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقة ، ط1، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002، ص131.

(1) حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة ، 1997، ص38.



39-25 نقطة	Seber Sub-normalidty	الاعاقة العقلية الشديدة	3
اقل من 25	VerySeber Sub-normalidty	الاعاقة العقلية الشديدة جدا	4

3-1-2- القدرات البدنية

1-3-1-2 تحمل السرعة

يعد تحمل السرعة من القدرات البدنية المركبة فهي تمثل العلاقة الوثيقة ما بين التحمل والسرعة لذا يتوقف عليها مستوى الانجاز لكثير من الفعاليات الرياضية ومنها الساحة والميدان وعلى وجهة الخصوص ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والتي يتأثر أنجازها الى حد ما بهذة القدرة , بحيث تؤدي الى مقاومة التعب في ظروف اداء بسرعة عالية ولطول فترة السباق او المنافسة , أي أن العمل يكون في أطار الحالة القصوى أو شبة القصوى , وهذا أن دل على شيء فأنما يدل على عدم خفض السرعة الانتقالية أو معدل السرعة في ذلك الاداء بسبب ظهور مظاهر التعب وهذا ما يؤكد أحمد خاطر وعلي البيك من خلال مفهوم تحمل السرعة بأنها "القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والاداء الرياضي" (1)

ان هذه القدرة تعمل على تهيئة اللاعب لاداء جهد بدني بشدة قصوى أو شبة قصوى لاطول فترة زمنية ممكنة بنفس الكفاءة تحت ظروف نقص عال للاوكسجين , بحيث تجعل الرياضي يقاوم التعب نتيجة تراكم كميات من حامض اللبنيك في العضلات والدم بسبب نقص الاوكسجين إذ كلما كانت شدة الاداء عالية يستنفذ الاوكسجين بشكل أسرع لان كمية الاوكسجين الموجوده لا تتناسب مع الجهد المبذول , وعليه فأن الجسم يحول الكلايكون الممخزون في العضلات والكبد للحصول على الطاقة لاجل استمرار الاداء وبذلك يكون العمل بدون الاوكسجين وبذلك فأن هذة القدرة تهيه الرياضي لمواجهة الجهد الشديد وزيادة قابليته على تحمل نقص الاوكسجين .

2-3-1-2 تحمل القوة

(1) احمد محمد خاطر , علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي , دار المعارف , القاهرة , 1978 , 222 .

تعد تحمل القوة من القدرات البدنية المركبة فهي خليط من التحمل مع القوة وتؤثر هذه الخاصية تأثيرا بارزا وأيجابيا في مستوى بعض الفعاليات الرياضية التي تتطلبها مثل هذه الصفة لاسيما في فعالية (800 م) حيث تتأثر أيجابيا بصفتي التحمل والقوة وهما صفتان أساسيتان في تنمية مستوى السرعة وأنتاجها وعدم هبوطها أثناء المنافسة بأكبر قدر ممكن , ويرى أبو العلان تحمل القوة تعني القدرة على الاحتفاظ بمستوى عال من القوة لاطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء أكبر عدد ممكن لتكرارات التمرين الانقباضي العضلي الثابت لمواجهة مقاومة خارجية بمستوى عال من القوة لاطول مدة زمنية ممكنة<sup>(1)</sup> .

أن جميع الفعاليات والالعب الرياضية التي تتسم بهذه الصفة تتطلب بذل قوة عضلية مناسبة مقابل مقاومات متعددة لفترة زمنية حيث يحتاجها الرياضي لمواجهة الأداء بكفاءة جيدة ويمكن أداء أكثر عدد من التكرارات بأستخدام أنواع عديدة من المقاومات الخا رجية لفترة زمنية محددة ولهذا فإن الصفة المميزة لتحمل القوة تكمن في كون التحمل لا يرتبط بزيادة فترة الحمل الى أبعد حد بل المحافظة على قابلية المستوى العالي خلال الوحدة التدريبية فينصب الواجب في الالعب الرياضية على أداء نوع المستوى وتظهر في مراحل تدريب تحمل القوة أداء تمارين تناسب التخصص والحمل البدني<sup>(2)</sup> .

## 2-2 الدراسات المشابهة

2-1-1 دراسة أحمد محمد أسماعيل العاني<sup>(1)</sup>

عنوان الدراسة : .

(1) أبو العلان أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة 997,ص140 .

(2) قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي , ط1 , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , عمان , 1998 , ص 469 .

(1) أحمد محمد أسماعيل : تطوير بعض المتغيرات البدنية على وفق منهج تدريبي مقترح لل رياضيين المعاقين على الكراسي

المتحركة وتأثيرها على أنجاز جري 800 م , أطروحة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2005

( تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية على وفق منهج تدريبي مقترح للرياضيين

المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على أنجاز جري 800 م )

2-2-2 دراسة أيمن عبد الامير <sup>(2)</sup> 2001

عنوان الدراسة :.

( تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص

وأنعكاسها على أنجاز ركض 100 م )

2-2-3 مناقشة الدراسات المشابهة

الدراسة الاولى ( دراسة أحمد محمد أسماعيل العاني )

تضمنت منهج تدريبي لمعرفة مدى تأثير بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية في تقويم

الحالة التدريبية للوصول الى الانجاز العالي بركض 800م على الكراسي المتحركة للمعاقين من

خلال استخدام انواع مختلفة من التدريب وأن المنهاج التدريبي كان له تأثير فاعل في تحسن

الانجاز.

الدراسة الثانية ( دراسة أيمن عبد الامير الخزرجي )

هذه الدراسة أقرب للدراسة الحالية من حيث عينه البحث من نفس فئة العوق مع الاختلاف

ان الفعالية التي استخدمتها الباحثة هي فعالية (100 م) وكذلك استخدام الاختبارات الوظيفية

### الباب الثالث

3-1 منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة ) للاختبار القبلي والبعدي

لكون المنهج التجريبي هو ادق انواع المناهج واكثرها كفاية في التوصل الي نتائج دقيقة وموثوق

بها

3-2 عينه البحث

(2) أيمن عبد الامير الخزرجي : تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص

وأنعكاسها على أنجاز ركض 100 م , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد , 2001.



اشتملت عينة البحث على لاعبي المنتخب العراقي لألعاب القوى في فعالية 800م لفئة الاعاقة العقلية البسيطة والبالغ عددهم (5) حيث مثلت العينة نسبة (71%) من مجتمع البحث الكلي والبالغ عددهم (7) لاعبين وبالطريقة العمدية وتم استبعاد اثنان منهم لضعف مستوى الانجاز لهم عن بقية اللاعبين الاخرين.

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل المساعدة  
1-3-3 الاجهزة

1. ساعات التوقيت الالكترونية
2. جهاز قياس الوزن والطول
3. حاسبه الكترونية

2-3-3 الادوات والوسائل المساعدة

1. شريط قياس
2. علامات فسفورية دالة
3. مصادر ومراجع عربية واجنبية
4. الوسائل الاحصائية
5. شريط لاصق فسفوري
6. صافرة حكم

4-3 تحديد القدرات البدنية

اعتمد الباحث على المصادر والمراجع في تحديد اهم القدرات البدنية فضلا عن اعداد استمارة استبيان لاراء الخبراء والمتخصصين بالتدريب الرياضي وبعد جمع وتفريغ البيانات وجد أن الخبراء اتفقوا ( بنسبة 91,66%) فأكثر لكل من تحمل السرعة وتحمل القوة وكما موضح في الجدول التالي .

### جدول (3)

يبين النسبة المؤيه التي حصل عليها كل من القدرات البدنية من خلال أستمارة الاستبانة

النسبة المؤية	القدرات البدنيه
---------------	-----------------

91,66	تحمل السرعة
91.66	تحمل القوة

### 3-5 تحديد الاختبارات البدنية

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان تحوي على العديد من الاختبارات التي تخص القدرات البدنية التي تم ترشيحها من قبل الخبراء ويعد جمع البيانات وتفريغها تبين ان الخبراء اتفقوا على نسبة (83,33%) فأكثر وكما موضح في الجدول التالي .

#### جدول (4)

يبين النسبة المئوية التي حصل عليها كل اختبار للقدرات البدنية من خلال أستماره الاستبانة

النسبة المئوية	الاختبارات البدنية	ت
91.66	تحمل السرعة: اختبار ركض 300 م	1
83.33	تحمل القوة: من الأستناد الامامي ثني ومد الذراعين	2

### 3-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الثلاثاء الموافق 2008/6/17 في كلية التربية الرياضية عند الساعة العاشرة وعلى ثلاث لاعبين من فئة العوق العقلي البسيط من غير المشاركين في التجربة الرئيسية وكان الهدف هو التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومدى امكانية استيعاب اللاعبين مفردات الاختبار وملائمة الاجهزة المستخدمة في الاختبار وعلى افضل طريقة لتنفيذ الاختبارات

### 3-7 الاختبار البدنية

3-7-1 اختبار تحمل السرعة 300 م : (1)

(1)Special National Olympics : the adjusted formal laws of the special National Olympics ,Washington ,2002-2003 ,p74.

(2) أحمد محمد أسماعيل : تطوير بعض المتغيرات البدنية على وفق منهج تدريبي مقترح للربليبين المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على أنجاز جري 800 م . أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية

هدف الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاص لمسافة ( 300 م ) من البداية العالية  
الادوات اللازمة : مجال ركض قانوني بطول لا يقل عن (400) م ويتم تحديد بداية مسافة (300)  
م تكون نهاية هذا الاختبار في نفس نهاية مسافة (400) م , ساعات توقيت , صافرة , مطلق ,  
مؤقتين .

وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية من وضع الوقوف ويأخذ وضع التهيؤ وعند  
سماع صافرة المطلق ينطلق بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة والوصول الى خط النهاية .  
التسجيل : يتم التسجيل للزمن المستغرق لقطع المسافة الى أقرب 1/100 ثا بواسطة المؤقتين.  
3-7-2 اختبار تحمل القوة

(من وضع الاستناد الامامي ثني الذراعين ومدهما حتى نفاذ الجهد)<sup>(2)</sup>

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين

الأدوات والمستلزمات : ساعة توقيت , محكم لاحتساب عدد المحاولات

وصف الاداء : من وضع الاستناد الامامي يقوم المختبر بثني المرفقين الى أن يلامس الارض  
بالصدر ثم العودة الى وضع الاستناد , يكرر الأداء أكبر عدد م مكن من المرات حتى نفاذ الجهد  
(التعب) .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات التي قام بها .

3-8-8 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

3-8-1 صدق الاختبار

قام الباحث بتحديد درجة الصدق عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدق الذاتي لمعامل الثبات

3-8-2 ثبات الاختبار

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على ثلاث لاعبين من غير عينه البحث من نفس فئة

العوق يوم 2008/6/17 ثم اعادة الاختبارات بعد خمسة ايام وبعد الحصول على البيانات من

الاختبارين تم اجراء المعالجة الاحصائية عليها باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون)  
لاستخراج درجة الثبات .

### جدول ( 5 )

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية والوظيفية المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي	الدلالة
1	تحمل السرعة	ثا	.,92	.,95	دال
2	تحمل القوة	ثا	.,95	.,97	دال

#### 3-8-3 موضوعية الاختبار

بما أن الاختبارات المستخدمة في البحث يتم احتساب النتائج فيها على اساس المسافة والزمن لذا فهي تتمتع بالموضوعية ولا تحتاج الى موضوعية الاختبارات

#### 3-9 التجربة الرئيسية ( الميدانية )

بعد ان تم اجراء كافة الترتيبات اللازمة لبداية التجربة الرئيسية قام الباحث بأجراء

التجربة يوم الأحد الموافق 2008/6/28 وبالتسلسل التالي

1. الاختبارات القبليّة

2. المنهج التدريبي

3. الاختبارات البعديّة

#### 3-9-1 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والتي اشتملت على الاختبارات

البدنية والانجاز للايام 25\_26 / 2008/6 م.

#### 3-9-2 المنهج التدريبي

تم تصميم المنهج التدريبي الخاص للبحث من خلال الاطلاع على المصادر العلمية

المنحصصة وكذلك الالتقاء بالخبراء والمختصين\* بمجال التدريب الرياضي وقد اعتمد في صياغة

المنهج على طرائق التدريب المستمر والفتري المنخفض والمرتفع الشدة والتدريب التكراري في

تدريب تحمل السرعة وتحمل القوه خلال الوحدات التدريبيّة مراعيًا بذلك خصوصية هذه الفئة في

التدريب اذ كان التدريب بمعدل ثلاث وحدات تدريبيّة خلال الاسبوع زمن الوحدة بين (60-80)

\* الخبراء ( أ.د محمد عبد الحسن , أ.د أيمن عبد الامير الخزرجي , أ.م.د أحمد محمد العاني ) .

دقيقة بضمنها مدة الاحماء والجزء الختامي وقد اعتمد الباحث الية الحمل بنسبة (3:1) وكما موضح في القسم الرئيسي للوحدات التدريبية المطبقة على أفراد عينة البحث في الملحق رقم (1)

### 3-9-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي مباشرة اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم (13\_14 / 9/ 2008) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية وقد راعى الباحث الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية بحيث تكون نفسها قدر الامكان من حيث الوقت والملعب الذي تم فيه الاختبار.

### 3 - 10 الوسائل الاحصائية

تم معالجة البيانات بأستخدام البرنامج الإحصائي (spss)

### الباب الرابع

2-1-4 عرض نتائج اختبار تحمل السرعة وتحليله ومناقشتها

#### الجدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار تحمل السرعة لعينة البحث

دلالة الفرق	قيمة t		ف هـ	فـ	ع	سـ	الاختبار	القدرات
	الجدولية*	المحسوبة						
دال	2,132	11.35	0,37	4,2	3.64	59.6 ثا	قبلي	تحمل السرعة
					3.43	55.4 ثا	بعدى	

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (5-1 = 4)

يتبين من الجدول (6) نتائج اختبار تحمل السرعة ركض (300) م بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (59.6) ثا بأنحراف معياري (3.64) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى (55.4) ثا بأنحراف معياري (3.43) , وبعد استخدام اختبار (ت) للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.35) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,132) تحت درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) . ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار تحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدى .

يلاحظ ان اختبار تحمل السرعة والمتمثل باختبار ركض 300م من الوقوف قد ظهر فروقا دالة إحصائية بين نتائجه للاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ، أن تطور مستوى أداء هذه العينة في اختبار تحمل السرعة والذي انعكس في أداء أقصى درجة ممكنة من التعجيل ولأطول فترة زمنية ممكنة ناتج من تأثير التدريبات الخاصة بالقوة الذي تضمنها مفردات البرنامج التدريبي فضلا عن تدريبات تحمل السرعة الخاصة والتي تتناسب مع مستويات أفراد العينة كما ان اختيار المسافات التي تتلائم مع متطلبات ركض 800م من خلال تنفيذها بشدة قصوى وشبه قصوى اضافة الى اختيار مسافات اقل واكثر من مسافة السباق قد عملت على تكييف العضلات

على أداء الجهد العالي ومقاومة التعب الحاصل فيها وهذا ما أدى الى تطور اللاعبين من خلال الاختبار البعدي , لذا يرى الباحث بان برنامجه التدريبي الخاص قد اثر بفاعلية عالية على مستوى تحمل السرعة لأفراد العينة وكما اوضحت الفرق بين الاختبارين والذي عبر عن معدل عالٍ للطاقة المنتجة بالعضلات أثناء بذل جهد يتناسب مع زمن الأداء , حيث كلما زادت كفاءة العضلات القائمة بالجهد فان ذلك يتم بأقل زمن ممكن , وهذا يعني زيادة قدرة هذه العضلات ان التمرينات التي استخدمت خلال التدريب والخاصة بتحمل السرعة كانت تؤدي بشدة شبة قصوى وقصوى في احيان اخرى بحيث يكون العمل تحت نظام لاوكسجيني لاكتيكي مما يسبب تراكم كميات عالية من حامض اللبنيك في العضلات العاملة وهذا ما يؤدي الى تطوير هذه القدرة وبالتالي الى تحقيق الانجاز الافضل في هذه الفعالية وهذا ما اشار اليه ( بومبا ) بأن تدريبات تحمل السرعة تكون بالشدة القصوى او شبة القصوى يطور عمل نظام حامض اللبنيك لجسم الرياضي على الاداء تحت حالات التعب والتعب الشديد والذي يصل الى مرحلة نقص عالي في كمية الاوكسجين المستهلك ويكون الاداء تحت نظام لاوكسجيني مما يؤدي الى تراكم عال لحامض اللبنيك في العضلات ومن ثم يؤدي الى حدوث التعب (1) .

2-1-4 عرض نتائج اختبار تحمل القوة وتحليلها ومناقشتها

#### الجدول (7)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة لعينة البحث

دلالة الفرق	قيمة t		ف هـ	فَ	ع	س	الاختبار	القدرات
	الجدولية*	المحسوبة						
دال	2,132	7,09	0,37	7,8	2.92	25 تكرار	قبلي	تحمل القوة
					3.16	33 تكرار		

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (5-1 = 4) .

(1) Bomba.T.O.Theory and Methodologu of Training .Lowa Kend all publishing 1983.p239

يتبين من الجدول ( 7 ) نتائج أختبار تحمل القوة بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (25) بأنحراف معياري (2.92) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (33) مرة بأنحراف معياري (3.16) , وبعد استخدام أختبار (ت) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,09) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,132) تحت درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) . ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على مغنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في أختبار تحمل القوة ولصالح الاختبار البعدي .

يلاحظ ان اختبار تحمل القوة قد ظهر فروقا دالة إحصائية بين نتائجه للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي , ان شدة التمارين لهذه القدرة التي تضمنها المنهاج التدريبي تتناسب مع متطلبات ركض 800 م والتي تؤدي بشدة عالية تتراوح ما بين (75%-90%) لان الشدة تعد أحد المكونات الاساسية التي تقوم عليها العملية التدريبية وتكون من المبادئ المهمة التي تستخدم أثناء الوحدات التدريبية , أن تمارين تحمل القوة التي استخدمت كان لها التأثير على تكيف اجهزة الجسم لمقاومة التعب والذي يتناسب مع شدة الاداء إذ أن الشدة التي يؤديها اللاعب في التمرين تلعب دورا كبيرا في تنمية الانقباضات العضلية للعضلات العاملة المختلفة بغرض تحقيق التكيف البدني والفيولوجي مما يؤثر ايجابيا في تحقيق الانجاز .

أن التطور الذي حصل لتحمل القوة للعضلات العاملة هو نتيجة حتمية للمنهج التدريبي المطبق والذي استخدم فيه طرائق تدريبية مختلفة ماحقق مستوى عالي من التكيف العضلي للمجاميع العضلية العاملة إذ تزداد سعة المنظمات العضلية بزيادة التدريب مما يؤدي الى زيادة في الكفاءة العضلية نتيجة استخدام أحجام مقاومات مساوية للمعدل الوسطي لحجم السباق وزيادة عدد مرات التمرين مع التقصير في أوقات الراحة تدريجيا مما يسمح للاوكسجين بالتححرر من حامض اللاكتيك أسد وبالتالي يعمل على تقليل التعب<sup>(1)</sup>.

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , دار الفكر العربي, القاهرة , 1998, ص123 .



4-2-4 عرض نتائج اختبار الأنجاز وتحليلها ومناقشتها

الجدول (8)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافلت المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الانجاز لعينة البحث

المؤشرات	الاختبار	س	ع	ف	ف هـ	قيمة t	
						الجدولية*	المحسوبة
الانجاز 800م	قبلي	2,51	0,035	8,6	0,6	14,33	2.13
	بعدي	2,43	0,038				

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (5-1 = 4).

يتبين من الجدول (8) أن هناك فرقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي

والبعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,51) م بأحرف معياري (0,035) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2,43) ثا بأحرف معياري (0,038) , وبعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14,33) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,13) تحت درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) . ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

يتضح من النتائج التي تم التوصل إليها اختبار انجاز ركض 800 م على أن المنهاج

التدريبي الذي أعدته الباحثة بشكل علمي ومقتن في أحماله التدريبية من شدة وحجم واختيار

الطرائق التدريبية المناسبة لتحسين أنجاز هذه الفعالية والقدرات البدنية الخاصة بها وماتضمنة من تطوير تقنية الركض والذي لة دور فاعل في تحسين نتائج الركض لدى عينة البحث فضلا

عن ما أحدثته من تكيف لأجهزة الجسم , إذ يعد تقنين حمل التدريب من أهم عوامل نجاح المنهاج التدريبي ومن ثم تحسين الانجاز , أن اختيار القدرات البدنية الخاصة بركض 800 م كان لها دور

فاعل واساس في تحسين الانجاز , إذ كانت لقدرات تحمل السرعة وتحمل القوة التي تضمنها المنهج والتي تم تطويرها بشكل متدرج طول فترة تنفيذ المنهاج أثر على هذا المستوى بشكل ايجابي فتحمل القوة عمل على تطوير سرعة الانقباضات العضلية والتي ساعدت على تحسن السرعة والتي يحتاجها عداء 800 م في بداية السباق , كما ان تطوير التحمل الهوائي أدى الى زيادة معدل الاستهلاك للاوكسجين مما ساعد على أكسدة حامض اللبنيك في الدم وزيادة فاعلية التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية في العضلات الارادية إذ يقلل من زيادة تركيز حامض اللبنيك في الدم وبالتالي يؤخر ظهور حالة التعب العضلي.

أن ما تحقق من تطوير لتحمل السرعة وتحمل القوة والتي تجعل من العداء محافظا على سرعته طول مسافة السباق وخصوصا في المرحلة الاخيرة مقاوما التعب الحاصل في هذه المرحلة فكلما كانت المقاومة للتعب كبيرة كلما كانت فرصة أكمل المسابقة على نحو أفضل كما تؤدي الى التكيف لاجهزة الجسم على مقاومة التعب بالرغم من ظهور علامات التعب إذ أن التكرارات القليلة وبالشدّة العالية والراحة الغير تامة أحدثت انسجاما لتلك الاجهزة لمقاومة التعب والاستمرار في الاداء بفاعلية عالية .

### الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

- من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المبحوثة تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية
1. كلما كانت المدة الزمنية لتنفيذ المنهج التدريبي مناسبة كلما تمكن المدرب من توزيع مكونات الحمل التدريبي بصورة أفضل .
  2. كلما كان المنهج التدريبي معد بصورة علمية صحيحة لتطوير القدرات البدنية الخاصة والشاملة للفعالية تكون نتائجه ايجابية وهذا ما اظهرته نتائج اختبار فعالية 800م
  3. ان استخدام الطرائق التدريبية الملائمة لعينة البحث يؤدي الى تحقيق نتائج ايجابية .

5- 2 التوصيات

1. استخدام المناهج التدريبية العلمية المقننة والتي تتناسب مع عينة البحث المتدربة
2. الاعتماد بشكل فاعل على القدرات البدنية في التدريب , حيث تعد معيارا لمراقبة المتغيرات التي تحدث للاجهزة الوظيفية للاعبين .
3. الاهتمام من الناحية الانسانية والاجتماعية بتلك الشريحة من الافراد واعطائهم دوراً في المجتمع كذلك تقديم الدعم المادي والاهتمام بالمراكز والمعاهد التي تعمل على رعايتهم .
4. اجراء بحوث اخرى على فعاليات مختلفة من الساحة والميدان للمعاقين .
5. تعميم نتائج البحث على الدورات التدريبية التي يقيمها اتحاد الساحة والميدان للمعاقين لتطوير العملية التدريبية.

#### المصادر العربية والأجنبية

- ◀ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجيه , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة 1997.
- ◀ أحمد محمد أسماعيل : تطوير بعض المتغيرات البدنية على وفق منهج تدريبي مقترح للرياضيين المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على أنجاز جري 800 م , أطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2005.
- ◀ احمد محمد خاطر , علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي , دار المعارف , القاهرة , 1978 .
- ◀ أيمن عبد الامير الخزرجي : تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وأنعكاسها على أنجاز ركض 100 م , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد , 2001.
- ◀ حلمي ابراهيم , ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين, ط1 , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع, القاهرة , 1997.
- ◀ قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي , ط1 , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , عمان , 1998 .

- ◀ زيدان احمد السرطاوي ، كمال سالم : المعاقون عقليا اكاديميا وسلوكيا ، ط2 ، الذهبية للنشر والتوزيع ، الرياض ، 1992 .
- ◀ مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقة ، ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 .
- ◀ مفتي أبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998، ص123 .

- Gordan , T , E . the Mentally retarded 4<sup>th</sup> ed . Columbus , ohio III ,Charies E
- Merrill publishingj Co . 1969 .
- Bomba.T.O.Theory and Methodologu of Training .Lowa Kend all publishing 1983.
- Special National Olympics ; the adjusted formal laws of the special National Olympics ,Washington ,2002-2003.

### الملاحق

استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين

السيد الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث (م.د سلمان علي حسن ) , اجراء بحثة الموسوم : (تأثير تدريب بعض القدرات البدنية وآثرها في أنجاز ركض 800 م لذوي العوق العقلي البسيط) .

ونظرا لما يتطلبه البحث بالاستعانة بآراء الخبراء في مجال اختصاصهم , ولغرض الاستفادة العلمية يتقدم لكم الباحث بهذه الاستبانة لتحديد اهم القدرات البدنية وذلك بوضع علامة ( / ) ازاء الاختبار الذي ترونه مناسباً

التوقيع :

اسم الاستاذ :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

الباحث  
م . د سلمان علي حسن

ت	القدرات البدنية	التاثير
1	السرعة	
2	تحمل السرعة	
3	القوة المميزة بالسرعة	
4	الرشاقة	
5	تحمل القوة	
6	المرونة	

ملحق (١)

نماذج للقسم الرئيسي من الوحدات التدريبية

أ	التمرين ( القسم الرئيسي)	الهدف	التكرار و الزمن	راحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الشدة	اليوم	الوحدة	الاسبوع	الشهر
١	تكنيك ركض) ركض ١٠٠م والتأكيد على	تكنيك ركض	٥ تكرار	٢ د	١		١٠%				

