

**تأثير تدريب بعض القدرات البدنية وأثرها في أنجاز ركض
٨٠٠م لذوي العوق العقلي البسيط**

م.د. سلمان علي حسن

٢٠٠٩ م

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

أحتوى البحث على خمسة أبواب

١. الباب الاول يشمل المقدمة وأهمية البحث ومشكلة البحث التي تطرقت بالاهتمام بهذه الفئة من المعاقين وبالمناهج التدريبية الصحيحة والعلمية التي تساعد بتحقيق الانجاز الافضل.
٢. الباب ثاني تضمن خصائص الاعاقة العقلية وبعض القدرات البدنية والدراسات النظرية والمشابهة
٣. الباب الثالث تناول منهج البحث والاختبارات المستخدمة والمنهج التدريبي والوسائل الاحصائية .
٤. الباب الرابع تناول عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها .
٥. 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

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن العناية بالأفراد ذات العوق العقلي البسيط ضروره أجتتماعيه 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 البيئة الاجتماعية او اسباب وراثية او مكتسبة مما يؤثر 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 بائسة لايمكن ان تحقق شيئا في الحياة بل اصبحنا هذه الايام ندرك بان السلوك النفسي والحركي هي مؤثرات متحركة تثير صاحبها وتحفزة 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 إذ تلعب دورا مهما في حياته عند ممارسة الانشطة الرياضية فضلا على رفع وتحسين الحالة البدنية والوظيفية للجسم والتي لها أهمية في أشباع حاجاته ورغباته وأنتمائه 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 ٨٠٠ م.

٢-١ مشكلة البحث

بالرغم من أن قدرة هذه الفئة على التعلم والاستيعاب وقدرته على الاعتماد على نفسه تكون أقل وأبطء مما هو معتاد لدى أقرانه من غير المعوقين إلا أن امكانيات تحسين قدراته ومهاراته بالتدريب والتعليم تبقى قائمة مع الصبر والمثابرة والاسلوب المناسب إذ يستطيع أصحاب العوق 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 تطورا سريعا 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 اسس علمية عند تدريب هذه الفئة وحرصا منه على تطوير المستوى الرياضي لهذه الفئة من المعاقين في فعالية (٨٠٠م) فقد ارتأى الى وضع منهج تدريبي مقترح مبني على اسس علمية 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.

٣-١ اهداف البحث

١. أعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية لذوي الاعاقة العقلية البسيطة.
٢. التعرف على تأثير المنهج التدريبي على تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز في ركض (٨٠٠م).

٤-١ فرضية البحث

توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية في ركض (٨٠٠م) والانجاز لعينة البحث .

٥-١ مجالات البحث

١. المجال البشري :- عينة من لاعبي المنتخب العراقي في الساحة والميدان من فئة العوق العقلي البسيط بعمر (١٨-٢١) سنة في فعالية (٨٠٠ م)

٢. المجال الزمني :- ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٨ - ١٤ / ٩ / ٢٠٠٨

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

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الاعاقة العقلية

الأثر النفسي الذي تتركه الاعاقة يكون له تأثير سيء وكبير في اتجاهات الافراد المعاقين وميولهم مما يؤدي الى الزيادة في حساسيتهم وشعورهم بأنهم أقل شأنًا من أقرانهم الاسوياء و بالتالي يفقدون الثقة بأنفسهم ولهذا ينظر الى المعاق غالبًا بأنه شخص فقد نصيبًا من قوّة الجسميّة او العقلية او النفسية او بعضًا منها الى درجة تحول بينة وبين رعاية نفسه والقيام بمسؤولياتة الاجتماعيّة ، والانسان الذي يفقد نصيبًا من قدرته الجسميّة او العقلية دون ان يؤثر ذلك تأثيرًا كبيرًا على قيامه بمسؤولياتة تجاه نفسه وتجاه الاخرين قد لايعتبر معوقًا، فالاعاقة هي أمر نسبي فقد يكون الفرد معوقًا في عمل ما وغير معوق في عمل اخر^(١) .

قد ترجع أسباب الأعاقه الى وراثية أو مكتسبة كما يحدث نتيجة أمراض تؤدي الى نقص من كفاية العقلية أو الحسية أو الحركية سواء كان ذلك بالميلاد أو بالاكتمال 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 الآخر من أعاقات متعددة ، وبذلك يمكننا تعريف المعاق بأنه الفرد الذي فقد جزءا يعاني من نقص أو بطيء في نموه العقلي يؤدي الى تدني في مستوى ذكاءه ومستوى تكيفه الاجتماعي فلا تتناسب قدراته العقلية ولا تتوافق مع مستوى عمره الزمني"^(١)

(١) مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقة ، ط١ ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢ ، ص١٣١ .

(١) حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، ط١ ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص٣٨ .

٢-١-٢ تصنيف الإعاقة العقلية

ان عملية تصنيف العوق العقلي من العمليات الحساسة والصحية والتي يجب ان نتوخى الحذر الشديد منها ، كما يجب ان نذكر بان للتصنيف عدة طرق فقد وضع gordan^(٢) ان الاعاقة العقلية هي درجتان تحت الانحراف المعياري لقياس الذكاء وذلك حسب تعريف (وسلر وكتل) وكل درجة للانحراف المعياري تكون (١٦) حسب قياس وسلر و(١٥) حسب قياس كتل لذا يكون الحد الادنى للاعاقة العقلية هو (٧٠) فما دون او (٦٨) فما فوق وحسب الجدول(١)

جدول (١)

يبين تصنيف وسلر وكتل للاعاقة العقلية

المستوى	قياس وسلر	قياس كتل	درجة الاعاقة
١	٦٩ - ٥٥	٦٧ - ٥٢	بسيط
٢	٥٤ - ٤٦	٥١ - ٣٦	وسط
٣	٣٩ - ٢٥	٣٥ - ٢٠	دون الوسط
٤	٢٤ - فما دون	١٩ - فما دون	شديد

١-٢-١-٢ التصنيف الذي اعتمد نسبة الذكاء^(٣)

بناء على تصنيف الجمعية الامريكية للاعاقة العقلية تم تحديد اربعة مستويات للمعاقين عقليا وقد اعتمد هذا التصنيف على نسبة الذكاء فضلا عن درجة السلوك التكيفي وكما موضح في الجدول (٢)

جدول رقم (٢)

يبين تصنيف الجمعية الامريكية للاعاقة العقلية

المستوى	المستوى (نوع الاعاقه)	باللغه الانكليزيه	النقاط
١	الاعاقة العقلية البسيطة	Mild	٦٩-٥٥ نقطة

(2) Gordan , T , E . the Mentally retarded 4th ed . Columbus , ohio III ,Charies E . Merrill publishinj Co . 1969 .p.114 .

(٣) زيدان احمد السرطاوي ، كمال سالم : المعاقون عقليا اكاديميا وسلوكيا ، ط٢ ، الذهبية للنشر والتوزيع ، الرياض ، ١٩٩٢ ، ص ٩٥-٩٧ .

٤٠-٥٤ نقطة	Moderate	الاعاقة العقلية المتوسطة	٢
٢٥-٣٩ نقطة	Seber Sub-normalidy	الاعاقة العقلية الشديدة	٣
اقل من ٢٥	VerySeber Sub-normalidy	الاعاقة العقلية الشديدة جدا	٤

٣-١-٢ القدرات البدنية

١-٣-١-٢ 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 أداء 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" (١)

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 الكلايكوجين المخزون في العضلات والكبد للحصول على الطاقه لاجل استمرار الاداء وبذلك يكون العمل بدون الاوكسجين وبذلك فأن هذه القدرة تهيء الرياضي لمواجهة الجهد الشديد وزيادة قابليته على تحمل نقص الاوكسجين .

(١) احمد محمد خاطر ،علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ ، ٢٢٢ .

٢-٣-١-٢ تحمل القوة

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 (٨٠٠ م) حيث تتأثر ايجابيا بصفتي التحمل والقوة وهما صفتان أساسيتان في تنمية مستوى السرعة وأنتاجها وعدم هبوطها أثناء المنافسة بأكثر قدر ممكن ، ويرى أبو العلاء أن 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^(١) .

أن جميع الفعاليات والالعاب 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 الخارجية 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 الالعاب الرياضية على أداء نوع المستوى وتظهر في مراحل تدريب تحمل القوة أداء تمارين تناسب التخصص والحمل البدني^(٢) .

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-١-٢ دراسة أحمد محمد أسماعيل العاني^(١)

عنوان الدراسة :-

- (١) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجيه ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٩٩٧، ص١٤٠ .
 (٢) قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٨ ، ص٤٦٩ .
 (١) أحمد محمد أسماعيل : تطوير بعض المتغيرات البدنية على وفق منهج تدريبي مقترح للرياضيين المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على أنجاز جري ٨٠٠ م ، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥

(تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية على وفق منهج تدريبي مقترح للرياضيين المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على أنجاز جري ٨٠٠ م)

٢ - ٢ - ٢ دراسة أيمن عبد الأمير^(٢) ٢٠٠١

عنوان الدراسة :.

(تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وأنعكاسها على أنجاز ركض ١٠٠ م)

٢ - ٢ - ٣ 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 ٨٠٠ م 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 (١٠٠ م) وكذلك استخدام الاختبارات الوظيفية

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعه الواحدة) للاختبار القبلي والبعدي لكون المنهج التجريبي هو ادق انواع المناهج واكثرها كفايه في التوصل الي نتائج دقيقة وموثوق بها

(٢) أيمن عبد الامير الخزرجي : تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وأنعكاسها على أنجاز ركض ١٠٠ م ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .

٢-٣ عينه البحث

اشتملت عينة البحث على لاعبي المنتخب العراقي لألعاب القوى في فعالية ٨٠٠م لفئة الاعاقة العقلية البسيطة والبالغ عددهم (٥) حيث مثلت العينة نسبه (٧١%) من مجتمع البحث الكلي والبالغ عددهم (٧) لاعبين وبالطريقة العمدية وتم استبعاد اثنان منهم لضعف مستوى الانجاز لهم عن بقية اللاعبين الاخرين.

٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل المساعدة

١-٣-٣ الاجهزة

١. ساعات التوقيت الالكترونية
٢. جهاز قياس الوزن والطول
٣. حاسبه الكترونية

٢-٣-٣ الادوات والوسائل المساعدة

١. شريط قياس
٢. علامات فسفورية دالة
٣. مصادر ومراجع عربية واجنبية
٤. الوسائل الاحصائية
٥. شريط لاصق فسفوري
٦. صافرة حكم

٤-٣ 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 ٩١,٦٦%) فأكثر لكل من تحمل السرعة وتحمل القوة وكما موضح في الجدول التالي .

جدول (٣)

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

النسبة المئوية	القدرات البدنية
٩١,٦٦	تحمل السرعة
٩١.٦٦	تحمل القوة

٥-٣ تحديد الاختبارات البدنية

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان تحوي على العديد من الاختبارات التي تخص القدرات البدنية التي تم ترشيحها من قبل الخبراء وبعد جمع البيانات وتفريغها تبين ان الخبراء اتفقوا على نسبة (٨٣,٣٣ %) فأكثر وكما موضح في الجدول التالي .

جدول (٤)

يبين النسبة المئوية التي حصل عليها كل أختبار للقدرات البدنية من خلال أستمارة الاستبانة

النسبة المئوية	الاختبارات البدنية	ت
٩١.٦٦	تحمل السرعة: أختبار ركض ٣٠٠ م	١
٨٣.٣٣	تحمل القوة: من الأستناد الامامي ثني ومد الذراعين	٢

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٨/٦/١٧ 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 وملئمة الاجهزة المستخدمة في الاختبار وعلى افضل طريقة لتنفيذ الاختبارات

٧-٣ الاختبارات البدنية

٣-٧-١ اختبار تحمل السرعة ٣٠٠ م : (١)

هدف الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاص لمسافة (٣٠٠ م) من البداية العالية
الادوات اللازمة : مجال ركض قانوني بطول لا يقل عن (٤٠٠) م ويتم تحديد بداية مسافة (٣٠٠)
م تكون نهاية هذا الاختبار في نفس نهاية مسافة (٤٠٠) 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 ١/١٠٠ ثا بواسطة المؤقتين.

٣-٧-٢ اختبار تحمل القوة

(من وضع الاستناد الامامي ثني الذراعين ومدهما حتى نفاذ الجهد)^(٢)

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 ممكن من المرات حتى نفاذ الجهد
(التعب) .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات التي قام بها .

٣-٨-١ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٨-١ صدق الاختبار

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

الصدق الذاتي معامل الثبات

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

(٢) أحمد محمد أسماعيل : تطوير بعض المتغيرات البدنية على وفق منهج تدريبي مقترح للرياضيين المعاقين على الكراسي
المتحركة وتأثيرها على أنجاز جري ٨٠٠ م ، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية

٣-٨-٢ ثبات الاختبار

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على ثلاث لاعبين من غير عينه البحث من نفس فئة العوق يوم ٢٠٠٨/٦/١٧ ثم اعادة الاختبارات بعد خمسة ايام وبعد الحصول على البيانات من الاختبارين تم اجراء المعالجة الاحصائية عليها بأستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج درجة الثبات .

جدول (٥)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية والوظيفية المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي	الدلالة
١	تحمل السرعة	ثا	٠,٩٢	٠,٩٥	دال
٢	تحمل القوة	ثا	٠,٩٥	٠,٩٧	دال

٣-٨-٣ 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

٣-٩-٣ التجربة الرئيسية (الميدانية)

بعد ان تم اجراء كافة الترتيبات اللازمة لبداية التجربة الرئيسية قام الباحث بأجراء التجربة يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/٦/٢٨ وبالتسلسل التالي

١. الاختبارات القبلية

٢. المنهج التدريبي

٣. الاختبارات البعدية

٣-٩-١ الاختبارات القبلية

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والتي اشتملت على الاختبارات البدنية والانجاز للايام ٢٥_٢٦ / ٢٠٠٨/٦ م.

٣-٩-٢ المنهج التدريبي

تم تصميم المنهج التدريبي الخاص للبحث من خلال الاطلاع على المصادر العلمية المتخصصة وكذلك الالتقاء بالخبراء والمختصين* بمجال التدريب الرياضي وقد اعتمد في صياغة المنهج على طرائق التدريب المستمر والفترى المنخفض والمرتفع الشدة والتدريب التكراري في تدريب تحمل السرعة وتحمل القوة خلال الوحدات التدريبية مراعيًا بذلك خصوصية هذه الفئة في التدريب اذ كان التدريب بمعدل ثلاث وحدات تدريبية خلال الاسبوع زمن الوحدة بين (٦٠-٨٠) دقيقة بضمنها مدة الاحماء والجزء الختامي وقد اعتمد الباحث الية الحمل بنسبة (٣:١) وكما موضح في القسم الرئيسي للوحدات التدريبية المطبقة على أفراد عينة البحث في الملحق رقم (١)

٣-٩-٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي مباشرة اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم (١٣_١٤ / ٩/ ٢٠٠٨) 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.

٣ - ١٠ الوسائل الاحصائية

تم معالجة البيانات بأستخدام البرنامج الاحصائي (spss)

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

الباب الرابع

٢-١-٤ عرض نتائج اختبار تحمل السرعة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٦)

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

دلالة الفرق	قيمة t		ف هـ	ف	ع	س	الاختبار	القدرات
	الجدولية*	المحسوبة						
دال	٢,١٣٢	١١.٣٥	٠,٣٧	٤,٢	٣.٦٤	٥٩.٦	قبلي	تحمل السرعة
					٣.٤٣	٥٥.٤	بعدي	

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٥-١ = ٤)

يتبين من الجدول (٦) نتائج اختبار تحمل السرعة ركض (٣٠٠) م بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (٥٩.٦) ثا بأحرف معياري (٣.٦٤) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥٥.٤) ثا بأحرف معياري (٣.٤٣)، وبعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١.٣٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,١٣٢) تحت درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥). ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي .

يلاحظ ان اختبار تحمل السرعة والمتمثل باختبار ركض ٣٠٠ م من الوقوف قد ظهر فروقا دالة إحصائية بين نتائجه للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، 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 ٨٠٠ م من خلال تنفيذها بشدة قصوى وشبه قصوى اضافة الى اختيار مسافات اقل واكثر من مسافة السباق قد عملت على تكيف 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 لا اوكسجيني مما يؤدي الى تراكم عال لحامض اللبنيك في العضلات ومن ثم يؤدي الى حدوث التعب (١) .

٢-١-٤ عرض نتائج اختبار تحمل القوة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٧)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين

نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة لعينة البحث

دلالة الفروق	قيمة t		ف هـ	فـ	ع	سـ	الاختبار	القدرات
	الجدولية*	المحسوبة						
دال	٢,١٣٢	٧,٠٩	٠,٣٧	٧,٨	٢.٩٢	٢٥ تكرار	قبلي	تحمل
					٣.١٦	٣٣ تكرار	بعدي	القوة

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٥-١ = ٤) .

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

يتبين من الجدول (٧) نتائج اختبار تحمل القوة بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (٢٥) بأنحراف معياري (٢.٩٢) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٣) مرة بأنحراف معياري (٣.١٦) ، وبعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٠٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,١٣٢) تحت درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) . ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار 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 لهذة القدرة التي تضمنها المنهاج التدريبي تتناسب مع متطلبات ركض ٨٠٠ م والتي تؤدي بشدة عالية تتراوح ما بين (٧٥%-٩٠%) 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 مما حقق 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^(١).

(١) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨، ص١٢٣ .

٤-٢-٤ عرض نتائج اختبار الانجاز وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٨)

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

المؤشرات	الاختبار	س	ع	ف	ف هـ	قيمة t		دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية*	
الانجاز ٨٠٠م	قبلي	٢,٥١ ثا	٠,٠٣٥	٨,٦	٠,٦	١٤,٣٣	٢,١٣	دال
	بعدي	٢,٤٣ ثا	٠,٠٣٨					

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٥-١ = ٤).

يتبين من الجدول (٨) أن هناك فرقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢,٥١) م بأنحراف معياري (٠,٠٣٥) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢,٤٣) ثا بأنحراف معياري (٠,٠٣٨) ، وبعد استخدام اختبار (ت) للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٤,٣٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,١٣) تحت درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) . ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

يتضح من النتائج التي تم التوصل اليها اختبار انجاز ركض ٨٠٠ م على أن المنهاج التدريبي الذي أعده الباحث بشكل علمي ومقنن في أحماله التدريبية من شدة وحجم واختيار الطرائق التدريبية المناسبة لتحسين أنجاز هذه الفعالية والقدرات البدنية الخاصة بها وماتضمنة من تطوير تكنيك الركض والذي لة دور فاعل في تحسين نتائج الركض لدى عينة البحث فضلا عن ما أحدثته من تكيف لأجهزة الجسم ، أذ يعد تقنين حمل التدريب من أهم عوامل نجاح المنهاج التدريبي ومن ثم تحسين الانجاز ، أن اختيار القدرات البدنية الخاصة بركض ٨٠٠ م كان لها دور فاعل واساس في تحسين الانجاز ، أذ 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 ٨٠٠ 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 أذ 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 أذ أن التكرارات القليلة وبالشددة العالية والراحة الغير تامة أحدثت أنسجاما لتلك الاجهزة لمقاومة التعب والاستمرار في الاداء بفاعلية عالية .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

- من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المبحوثة تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية
- ١ . كلما كانت المدة الزمنية لتنفيذ المنهج التدريبي مناسبة كلما تمكن المدرب من توزيع مكونات الحمل التدريبي بصورة أفضل .
 - ٢ . كلما كان المنهج التدريبي معد بصورة علمية صحيحة لتطوير القدرات البدنية الخاصة والشاملة للفعالية تكون نتائجه ايجابية وهذا ما اظهرته نتائج اختبار فعالية ٨٠٠ م
 - ٣ . ان استخدام الطرائق التدريبية الملائمة لعينة البحث يؤدي الى تحقيق نتائج ايجابية .

٥ - ٢ التوصيات

١. استخدام المناهج التدريبية العلمية المقننة والتي تتناسب مع عينة البحث المتدربة
٢. الاعتماد بشكل فاعل على القدرات البدنية في التدريب ، حيث تعد معياراً لمراقبة المتغيرات التي تحدث للأجهزة الوظيفية للاعبين .
٣. الاهتمام من الناحية الانسانية والاجتماعية بتلك الشريحة من الافراد واعطائهم دوراً في المجتمع كذلك تقديم الدعم المادي والاهتمام بالمراكز والمعاهد التي تعمل على رعايتهم .
٤. اجراء بحوث اخرى على فعاليات مختلفة من الساحة والميدان للمعاقين .
٥. 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 ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧ .
- ◀ أحمد محمد أسماعيل : تطوير بعض المتغيرات البدنية على وفق منهج تدريبي مقترح للربليضيين المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على أنجاز جري ٨٠٠ م ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ .
- ◀ احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ◀ أيمن عبد الامير الخزرجي : تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وأنعكاسها على أنجاز ركض ١٠٠ م ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ◀ حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين، ط١ ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ◀ قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٨ .

- ◀ زيدان احمد السرطاوي ، كمال سالم : المعاقون عقليا اكاديميا وسلوكيا ، ط٢ ، الذهبية للنشر والتوزيع ، الرياض ، ١٩٩٢ .
- ◀ مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقة ، ط١ ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢ .
- ◀ مفتي أبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٨، ص١٢٣ .

- Gordan , T , E . the Mentally retarded 4th ed . Columbus , ohio III ,Charies E
- Merrill publishinj 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 وأثرها في أنجاز ركض ٨٠٠ 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

التاثير	القدرات البدنية	ت
	السرعة	١
	تحمل السرعة	٢
	القوة المميزة بالسرعة	٣
	الرشاقة	٤
	تحمل القوة	٥
	المرونة	٦

ملحق (١)

نماذج للقسم الرئيسي من الوحدات التدريبية

الشهر	الأسبوع	الوحدة	اليوم	الشدة	الراحة بين المجموعات	راحة بين التكرارات	التكرار و الزمن	الهدف	التمرين (القسم الرئيسي)	ات
الاول	الاول	الاولي	الاحد	٨٠%	١	٢ د	٥ تكرار	تكنيك ركض	١ (تكنيك ركض) ركض ١٠٠م والتأكد على الطيران وطول وتردد الخطوة	١
				٨٥%	١	٣٠ ثا	٥ تكرار	+	٢ راحة ٥ د قبل البدء بالتمرين الذي يليه ٣ ركض بالمكان برفع الركبتين ١٠ ثا لتطوير السرعة الحركية	٢
				٨٠%	١	٢ د	٥ تكرار	+	٣ راحة ٥ د قبل البدء بالتمرين الذي يليه ٤ ركض من الهرولة لمسافة ٥٠ م لتطوير السرعة القصوى	٣
				٨٠%	١	٣ د	٥ تكرار	تحمل السرعة	٤ راحة ٥ د قبل البدء بالتمرين الذي يليه ٥ ركض لمسافة ٢٠٠م	٤
الاول	الاول	الثانية	الثلاثاء	٦٠%	٢ د	١ د	٦	القوة العامة	١ نصف ديني ٤٠ كغم	١
					٢ د	١ د	٦		٢ بنج بريس ٢٠ كغم	٢
					٢ د	١ د	٦		٣ كيل ساق أمامي ٥ كغم	٣
					٢ د	١ د	١٥		٤ من الريفوررفع الجذع وخفضه (بطن)	٤
					٢ د	١ د	٦		٥ دفع الحديد للاعلى بالذراعين ١٥ كغم	٥
					٢ د	١ د	٦		٦ كيل ساق خلفي ٥ كغم	٦
					٢ د	١ د	٦		٧ كيل ذراع ١٠ كغم	٧
					٢ د	١ د	٦		٨ رفع الحديد من الارض في ذراع مستقيمة ٢٠ كغم (ظهر) هرولة خفيفة لمدة ١٠ د	٨
الاول	الاول	الثالثة	الخميس	٦٠%		٣٠ د	المطولة العامة	٩ ركض مستمر بمعدل ضربات القلب ١٤٠-١٥٠ ض/د		