

دراسة مقارنة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز للاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى من ذوي الشلل الدماغي فئة (37,36)

د. سعد محمد دخيل د. سلمان علي حسن د. مثنى أحمد خلف

ملخص البحث

تتمثل مشكلة البحث في معرفة المستوى الفعلي لبعض عناصر اللياقة البدنية لاصحاب الشلل الدماغي (37,36) وإعطاء قيمة واقعية من خلال المقارنة في الجانب البدني الذي يساعد على اعطاء تفسيراً حقيقياً لمستوى ومقدار التقدم والتميز في منافسات الاركاض السريعة مع الاخذ بعين الاعتبار طبيعة الفروق المتقاربة في فئة العوق . وهي الحجر الاساس في وضع اساس التدريب الرياضي على وفق القدرات البدنية والفنية . وهذا ما حذى بالباحثين بدراسة اسلوب مقارنة بالقدرات البدنية لفئة (37,36) لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين لألعاب القوى (المسافات القصيرة).

ويهدف البحث الى ما يلي :

- 1- التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى (المسافات القصيرة) من ذوي الشلل الدماغي فئة (37,36) .
استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة لحل مشكلة البحث. واشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب الوطني (الشباب والمتقدمين) لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فنتي الشلل الدماغي (37,36) والبالغ عددهم (12) لاعباً . تم استبعاد (4) لاعبين ولكل فئة لاعبين اثنين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية. وبذلك كانت عينة البحث (8) لاعبين ، تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة تمثل فئة عوق خاصة بهم.
اما اهم الاستنتاجات فكانت:

- 1 تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- 2 تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة تحمل القوة لعضلات البطن.

- ٣ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة السرعة القصوى.
- ٤ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة القوة الانفجارية للذراعين.
- ٥ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في مستوى الانجاز لركض مسافة (100)م و(200)م.

واوصى الباحثون بمايلي:

- ١ التأكيد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية في الخطة التدريبية العامة والخاصة للمعاقين في ((ألعاب القوى)) .
- ٢ وضع معايير خاصة لمستوى عناصر اللياقة البدنية وعلى اساسها يتم ضم اللاعبين المعاقين المتميزين ضمن المنتخبات الوطنية
- ٣ إجراء بحوث تجريبية ووظيفية على عينات مختلفة من فئات العوق ضمن المنتخبات الوطنية .
- ٤ استخدام الاساليب والطرق التدريبية المختلفة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة
- ٥ استخدام التمارين التأهيلية والعلاج الطبيعي قبل البدء بعملية الاعداد البدني والوظيفي (التدريب الرياضي) للمعاقين فئة الشلل (36,37) .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهد عالم ألعاب القوى الدولي تطوراً في مستوى الانجاز لكثير من الفعاليات في السنوات الاخيرة بشكل كبير جداً ولا سيما في المنتخبات الوطنية عالمياً ودولياً وعربياً ومن يتابع ويتطلع على هذه المستويات يستطيع ان تكون له القدرة على التحليل والقياس والتنبؤ بالمستوى الفني والاداء البدني المتميز .

ان مستوى اللياقة البدنية وعناصره تلعب دوراً بارزاً في تحطيم الارقام القياسية وحصد الوسمة وخاصة اذا علمنا بأن المعاقين لفئة الشلل الدماغي والقادرين على المشي والركض بأنهم متكافئين ومتقاربين في مستوى الاعاقة ولذا كان من الواجب معرفة المستوى الحقيقي ومدى الفروق

في مستوى عناصر اللياقة البدنية لفعاليات المسافات القصيرة. وبناءً على ما تقدم تكمن أهمية البحث بوضع الحجر الأساس في معرفة واقع مستوى بعض العناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز لفئة الشلل الدماغي (37,36) لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين لألعاب القوى (المسافات القصيرة).

2-1 مشكلة البحث

ان العاملين في مجال الرياضة للمعاقين وعلى وجه الخصوص العاب القوى تتضح لهم الفوارق ومدى التقارب في الامكانيات البدنية والفنية . وبما ان الباحثين من الدارسين والمتابعين اتضح وجود حالة من التباين والتفوق لفئة على حساب فئة اخرى مع وجود حالة الدمج في السباقات الدولية لدى هذين الفئتين ولذا ارتى الباحثين معرفة المستوى الفعلي لبعض عناصر اللياقة البدنية لاصحاب الشلل الدماغي (37,36) وإعطاء قيمة واقعية من خلال المقارنة في الجانب البدني الذي يساعد على اعطاء تفسيراً حقيقياً لمستوى ومقدار التقدم والتميز في منافسات الاركاض السريعة مع الاخذ بعين الاعتبار طبيعة الفروق المتقاربة في فئة العوق . وهي الحجر الاساس في وضع اساس التدريب الرياضي على وفق القدرات البدنية والفنية . وهذا ما حذى بالباحثين بدراسة اسلوب مقارنة بالقدرات البدنية لفئة (37,36) لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين لألعاب القوى (المسافات القصيرة).

3-1 هدفا البحث

يهدف البحث الى ما يلي :

- ٢- التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى (المسافات القصيرة) من ذوي الشلل الدماغي فئة (37,36) .
- ٣- التعرف على الفروق بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى (المسافات القصيرة) من ذوي الشلل الدماغي فئة (37,36) .

4-1 فرض البحث

- ١ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي العوق(37,36) في بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز للاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى (المسافات القصيرة) ولصالح فئة (37) .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني (الشباب والمتقدمين) لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئتي الشلل الدماغي (37,36) .
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2010/3/21م ولغاية 2010/6/22م .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية - الجادرية - جامعة بغداد .

٢ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

1-2 تصنيف الرياضيين المعاقين ذو الشلل الدماغي

ان نظام التصنيف في رياضة المعاقين يقصد به ان هناك اختلافاً بين الأشخاص المعاقين ، ولا بد من تصنيفهم حسب عوقهم دون ان يتنافسوا معاً في منافسة واحدة. ولا بد من الإشارة هنا ان هناك (5) فئات للعوق ، ولكل فئة من هذه الفئات تصنيفاً خاصاً بها في فعاليات العاب القوى، وفضلاً عن ذلك يختلف التصنيف في فعاليات الجري عن فعاليات الرمي.

وسوف يتم تناول تصنيف الرياضيين المعاقين ذوي الشلل الدماغي [الفئة المشمولة في البحث الحالي] كما وضعته الجمعية الدولية لرياضة وترفيه الأشخاص ذوي الشلل الدماغي (CP- ISRA)^(*) ، إذ ان هذا التصنيف هو بالأساس من النوع الوظيفي . وتوجد فيه (8) أصناف من (C31-C38) وأن هذه الأصناف مرتبه في سلم حدة الاضطرابات الحركية الناجمة عن الإصابة الدماغية⁽¹⁾. وتوزع هذه الأصناف الثمانية كما يلي⁽²⁾:-

- الأداء من الجلوس على الكرسي (سباقات الجري (T) Track وسباقات الرمي (F) Field):
F31,F32,F33,F34,- T31,T32,T33,T34.
- الأداء من الوقوف (سباقات الجري (T) Track وسباقات الرمي (F) Field):
F35,F36,F37,F38,- T35,T36,T37,T38.

2-2 اللياقة البدنية

(*) (CP-ISRA) مختصر لـ (Cerebral Palsy international Sport & Recreation Association.)

(1) حليم الجبالي ؛ رياضة المعاقين-التصنيف في العاب القوى : (تونس، المركز الوطني للطب الرياضي،2002) ص110-116.

(2) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة:

(عمان ، مؤسسة الوراق ، 2007) ص52-53

ان اللياقة البدنية تعني ان يكون الفرد مستعداً للقيام بمهام او يمتلك قدرات ومميزات مناسبة لاداء واجب معين .وتعرف بأنها هي كفاية البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين او " هي اللياقة البدنية المهيئة او التخصصية لنشاط معين"⁽³⁾

ان مفهوم اللياقة البدنية اظهر وجهات نظر مختلفة في تعريفاته وتحديد مكوناتها او صفاتها وعلى وجه الخصوص الغربيين والشرقيين ،هذا الاختلاف نابع من اصل اختلاف العلماء في تفسير وتحليل اللياقة البدنية على اسس ومصطلحات مختلفة ولكن ذات دلالة معنوية واحدة وهي :

١ -اللياقة البدنية

٢ -القدرة الحركية

٣ -اللياقة الحركية

٤ -الاداء البدني

وان الاختلاف بتحديد مكوناتها او صفاتها منهم يرونها صفات بدنية او حركية واخرون يرونها قدرات حركية بدنية . ان الصفات البدنية تكون على اساس الجهاز العضلي الخارجي وعمل الاجهزة الداخلية هي السرعة والقوة . والصفات الحركية المعتمدة في عملها على التوجيه الحركي وهي المرونة والرشاقة والتوازن والمهارة وان أهم أبعاد عناصر اللياقة البدنية هي :

١ -البعد الفسيولوجي .

٢ -البعد القياسي .

٣ -البعد البدني والعمل الحس حركي .

2-2-1 مكونات وعناصر اللياقة البدنية:-

تعد عناصر اللياقة البدنية متعددة ومهمة جداً للنشاط الرياضي بل هي الاساس في القدرة الحركية

والواجب الحركي وهي تقسم الى :-

١ -القوة

٢ -السرعة

٣ -التحمل

٤ -المرونة

٥ -الرشاقة

2-2-1-2 القوة :

تعد القوة عنصراً أساسياً من مكونات اللياقة البدنية . ان اي حركة لايمكن ان تنتج او تتم بدون

عنصر القوة .

⁽³⁾ قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي : (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1985) ص 62 .

حيث يعرفها Stienier بانها " امكانية العضلات او مجموعة من العضلات بالتغلب على مقاومة او عدة مقاومات خارجية"⁽¹⁾

ويقسمها المندلوي الى :⁽²⁾

١ -القوة الانفجارية .

٢ تحمل القوة (مطاولة القوة).

٣ -القوة المميزة بالسرعة .

ان تطوير صفة القوة تعطي مردود ايجابي في تطوير المطاولة الموضعية للعضلات الخاصة .وتعد القوة ذروتها في عمر 20-30 سنة .

- القوة الانفجارية:-

وهي عبارة عن اقصى انقباض وانبساط لمرة واحدة يمكن ان تنتجها العضلة . وان تدريبها يتم بصورة منظمة ووجد ان زيادة تدريبها يؤدي الى نتائج عكسية ايجابية على العناصر الاخرى . وتعرف القوة الانفجارية على انها " اقصى ما يمكن للعضلة او مجموعة عضلية معينة تنتجها من خلال الانقباض "⁽¹⁾ وان هذه القوة يمكن ان تتجه نحو الديناميكية الحركية وتكرارها بشكلها المستمر " القوة المميزة بالسرعة " .

تعد القوة الانفجارية من عناصر اللياقة البدنية المهمة لعدد كبير من الانشطة الرياضية وعلى وجه الخصوص العاب القوى للمعاقين في فعاليات الاركاض السريعة والوثب والقفز والرمي . ويجب ان نعلم ان اهمية القوة الانفجارية تعد ضرورية جداً كلما تقدم اللاعب في مسنوى الانجاز للوصول الى مرحلة متقدمة اثناء اداء الواجب الحركي في السباقات .

- تحمل القوة (مطاولة القوة) :-

يعد تحمل القوة من الصفات المركبة ذات التأثير المباشر في مستوى القدرات والانجاز في فعاليات عديدة ومن أهمها الاركاض للمسافات القصيرة وفعاليات الرمي والقفز . وتعرف تحمل القوة : (بأنها قدرة العضلة على المحافظة على تقلصها لمدة زمنية اكثر من 10 ثواني)⁽²⁾ . ان اهم

⁽¹⁾ بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص163 .

⁽²⁾ قاسم المندلوي و محمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية: (بغداد ، 1987) ص85-86

⁽¹⁾ قاسم حسن ومنصور جميل ؛ اللياقة البدنية وطرق تحليلها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ص121 .

⁽²⁾ قاسم حسن المندلوي (وآخرون) ؛ الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى في العراق : (الموصل ، مطابع

التعليم العالي ، 1990) ص 128 .

الطرائق الرئيسية لتنمية تحمل القوة " تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات او المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة وكذلك التقصير في اوقات الراحة ام عن الاساليب التدريبية المستخدمة في التدريب الفئوي بنوعيه والتكراري والدائري ، وتحمل القوة وهي اساس في تطوير السرعة القصوى وفعل السرعة لدى العدائين المعاقين في المسافات القصيرة .

- القوة المميزة بالسرعة:-

تعد من الصفات المميزة في فعاليات عديدة بل في حركات رياضية مختلفة وتعرف بانها " اقصى قوة يمكن للفرد اخراجها عند الاداء الحركي باقصى سرعة ممكنة لمرات متعددة "(3) وهي صفة تربط القوة بالسرعة لانتاج الحركة السريعة القوية وهي من متطلبات القوة المميزة بالسرعة وتأتي هذه الصفة بعامل مؤثر في تطوير السرعة الخاصة للعدائين المعاقين في المسافات القصيرة على وجه الخصوص .

2-2-1-3 السرعة:-

وهي عنصر مهم جداً في الالعب الفردية والفرقية خاصة اذا ما اقترنت بصفة اخرى اي تتجه الى الخصوصية او الصفات الحركية . وتعرف السرعة على انها (هي احدى المكونات البدنية والتي تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها)⁽¹⁾

ان السرعة تعد من المكونات الاساسية للواجب الحركي وفي اغلب الاحيان ترتبط مع عنصر القوة العضلية او عملية التحفيز في سرعة الاستجابة والانطلاق وخاصة في فعاليات الاركاض السريعة .وان تنمية السرعة القصوية او صفاتها الحركية ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي يتميز به الرياضي .

2-2-1-4 التحمل :-

⁽³⁾ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984) ص 78 .

⁽¹⁾ محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت، دار العلم للنشر والطباعة ، 1987) ص 352 .

يعد من الصفات البدنية الاساسية والضرورية للرياضي أذ تعتمد تطوير القابلية الانجازية للرياضي في الالعاب الرياضية وخاصة العاب القوى عليه ويعرف (بأنة المقدرة على مواجهة التعب ومقاومته لدى الفرد أثناء النشاط الرياضي) (2). ويقسم التحمل الى نوعين أساسيين هما :

- التحمل العام

- التحمل الخاص

- تحمل السرعة

ان تحمل السرعة صفة بدنية حركية مهمة جداً في تحسين المستوى الرقمي في فعاليات الاركاض ، وان تحمل السرعة " تعني الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والاداء الرياضي " (3) ان لكل فعالية من فعاليات الاركاض تتطلب تحملاً خاصاً في معدل سرعة بداية العمل ولا سيما ما بعد قمة السرعة القصوية ويجب عليه المحافظة على المستوى القصوي للسرعة وبأقل جهد ممكن .

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

يجب ان يتخذ الباحث المنهج الملائم لطبيعة مشكلة بحثه ، لذا ارتأى الباحثون اختيار المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة لحل مشكلة البحث بما يضمن تحقيق أهداف البحث.

3-2 عينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب الوطني (الشباب والمتقدمين) لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئتي الشلل الدماغى (36,37) والبالغ عددهم (12) لاعباً . تم استبعاد (4) لاعبين ولكل فئة لاعبين اثنين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية. وبذلك كانت عينة البحث (8)

(2) محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى : (الكويت ،دار القلم للنشر ،1990) ص28

(3) احمد محمد خاطر و علي فهمي بيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1988)

لاعبين ، تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة تمثل فئة عوق خاصة بهم. و تم إيجاد التجانس في قياسات الطول وكتلة الجسم والعمرالزمني باستخدام معامل الالتواء .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني(سنة)	21,6	0,87	22	1,379-
الطول(سم)	170,30	4,44	168,6	1,148
كتلة الجسم(كغم)	68,42	1,85	65,39	1,637

وبما ان درجة الالتواء تكون محصورة ما بين ± 3 لذا فان درجات الالتواء اعلاه هي ضمن المدى الطبيعي مما يدل على تجانس عينة البحث .⁽¹⁾

3-3 الأدوات وأجهزة البحث :

استخدم الباحثون الأدوات والاجهزة التي يستطيعون من خلالها جمع البيانات لحل المشكلة

وهي :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبارات البدنية.
- أشرطة قياس معدنية.
- ساعات توقيت نوع (Sony)
- ميزان طبي (معيّر) .
- صافرة

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز واختباراتها لعينة البحث.

⁽¹⁾ مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق - الثبات - الصدق الموضوعية - المعايير: (القاهرة ، دار

أعتمد الباحثون على آراء المختصين والخبراء^(*) في فعاليات العاب القوى بشكل عام والعباب القوى للمعاقين بشكل خاص لترشيح اهم عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز واختباراتها التي تقيس الواقع الحقيقي لهذه المتغيرات في المسافات القصيرة .

وتم تحديد النسبة المئوية لكل متغيرات البحث مع اختباراتها وقد تم اعتماد النسبة المئوية (75 %) فما فوق كحد أدنى للاختبار الذي سيعتمد في البحث⁽¹⁾. لذا تم ترشيح (4) عناصر من عناصر اللياقة البدنية مع اختباراتها فضلاً عن اختبارين لقياس مستوى الانجاز، وكما مبين في الجدول (2) وحسب رأي الخبراء تم اختيارها لحصولها على أكثر من (75 %) .

الجدول (2)

يبين اهم عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز واختباراتها التي اجمع عليها الخبراء

ت	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	النسبة المئوية
1	تحمل القوة لعضلات البطن	الجلوس من وضع الاستلقاء	عدد المرات	%100
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل لمسافة 30 مترعلى كلا الرجلين	عدد الحجلات	%100
3	القوة الانفجارية للرجلين	اختبار الوثب العمودي السير جنث	متر واجزائه	%33.33
4	القوة الانفجارية للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية زنه 1كغم باليد الواحدة	متر واجزائه	%100
5	السرعة القصى	اختبار ركض 30 م	ثا	%100

(*) الخبراء والمختصين :

- أ.د محمد عبد الحسن/تدريب_الساحة والميدان/كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.
- أ.د ايمان عبد الامير /تدريب/معاقين_الساحة والميدان/كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.
- أ.م.د احمد محمد العاني/تدريب/ معاقين_الساحة والميدان/كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.
- (1) بلوم (وآخرون) ؛ تقييم الطالب التجميبي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي (وآخرون) : (دار

6	سرعة الاستجابة الحركية	اختبار نيلسون	ثا	%33.33
7	الرشاقة	اختبار الجري المتعرج	ثا	%33.33
8	مستوى الانجاز	اختبار ركض 100م	ثا	%100
		اختبار ركض 200م	ثا	%100
		اختبار ركض 400م	ثا	%33.33

3-5 التجربة الاستطلاعية .

اشتملت عينة التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين ولكل فئة لاعبين اثنين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ (12) لاعباً، وقد قام الباحثون بتطبيق الاختبارات في يوم الاحد المصادف 2010/ 4/11 في ملعب كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد -الجادرية.

أهداف التجربة : -

- ١ -التأكد من صلاحية الأدوات وتوافر الإمكانيات الخاصة بتطبيق الاختبارات.
- ٢ -التعرف على الأخطاء الشائعة اثناء الاداء .
- ٣ -مدى فهم العينة لتعليمات الاختبارات المستخدمة .
- ٤ -التعرف على صحة ودقة الاختبارات والقياسات المستخدمة .
- ٥ -التعرف على مدى مناسبة الاختبارات للاعبين من حيث السهولة والصعوبة.
- ٦ -التعرف على كفاءة عمل فريق العمل المساعد (*) .

(*) - وسام غالي /مدرّب المنتخب الوطني العراقي للشلال الدماغى
- عصام كاظم / مدرس المنتخب الوطني العراقي للشلال الدماغى

3 - 6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

3 - 6 - 1 صدق الاختبارات :

- () للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة تم استخدام الصدق الذاتي ، وكما موضح في الجدول (3) الذي يبين ان الاختبارات المستخدمة تقيس المتغيرات التي وضعت من اجلها .

الجدول (3)

يبين معامل الصدق الذاتي والثبات للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	الجلوس من وضع الاستلقاء	0.97	0.98
2	الحجل لمسافة 30 مترعلى كلا الرجلين	0.98	0.97
3	اختبار رمي الكرة الطبية زنه 1كغم باليد الواحدة	0.92	0.95
4	اختبار ركض 30 م	0.93	0.96
5	اختبار ركض 100م	0.92	0.95
	اختبار ركض 200م	0.91	0.95

(*)القيمة الجدولية (0,95) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-4) = 2

3 - 6 - 2 ثبات الاختبارات :

و يعني " إذا أجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (1) .
استخدم الباحثون لايجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، إذ تم تطبيق الاختبارات في يوم الاحد المصادف 2010/ 4/11 في ملعب كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد -الجادرية وأعيد الاختبار نفسه مره ثانية بعد مرور ثمانية أيام وتحديداً في يوم الاثنين المصادف

(1) مصطفى حسين باهي ؛المصدر السابق، ص5

2010/4/19 وقد راعى الباحثون إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف التي اجري فيها الاختبار الاوول.

ثم لجأت الباحثون الى معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات وبعد الكشف عن دلالة معاملات الارتباط وجد الباحثون أن القيمة (ر) المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,95) وبدرجة حرية (2) وهذا يؤكد تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات ، وكما موضح في الجدول (3).

3 - 6 - 3 موضوعية الاختبارات :

" الاختبارات المقننة لها درجة عالية من الموضوعية فتسجيلها وتطبيقها يتم بطريقة موضوعية " (1).

ولأن الاختبارات المستخدمة هي اختبارات مقننة ولها تعليمات محددة وواضحة لتطبيقها وتسجيل النقاط خالية من الغموض والتأويل لهذا فأن هذه الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

3 - 7 الاختبارات المستخدمة بالبحث.

استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات (*) بعد ان تم ترشيحها من الخبراء وايجاد الاسس العلمية لها وهي:-

- اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء

- اختبار ركض 30م (2)

- اختبار حبل 30م على كلا الرجلين

-اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف بالذراعين

-اختبار مستوى الانجاز لركض 100م و200م (3)

3-8 التجربة الرئيسية.

(1) أحمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) ص 31

(*) يمكن ملاحظة تفاصيل الاختبارات بشكل مفصل في الملحق (1)

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ أختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر

العربي،1982، ص 139، 247،

(3) قيس ناجي ويسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة

جامعة بغداد،1984، ص 360 ، 361 ، 363

أجريت التجربة الرئيسة لعينة البحث يوم الاربعاء المصادف 2010/4/28 في ملعب كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد وقد اتبع الباحثون الإجراءات نفسها التي اتبعوها في التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد وذلك من اجل تلافي المتغيرات التي تؤثر على الاختبارات.

3-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التي تحقيق اهداف البحث وهي كما يلي :-

- ١ -الوسط الحسابي .
- ٢ -لانحراف المعياري .
- ٣ -اختبار T للعينات المتساوية والأوساط غير المرتبطة.⁽¹⁾
- ٤ - معامل الالتواء⁽²⁾

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار حجل 30م على كلا الرجلين :

جدول (2)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36،37) في اختبار الحجل 30م على كلا الرجلين

⁽¹⁾ وديع ياسين و حسن محمد العبيدي، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية: (الموصل،دار الكتب

للطباعة والنشر ،1999) ص 101،154،272

⁽²⁾ مصطفى حسين باهي؛المصدر السابق، ص28

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الثانية فئة 37		المجموعة الأولى فئة 36		المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س	
معنوي (*)	2.593	0.61	20.5	0.57	19.25	الحجل على رجل اليمين (عدد الحجلات)
معنوي (*)	3.998	0.57	21.5	0.50	19.75	الحجل على رجل اليمين (عدد الحجلات)

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1=2-6) و امام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (2) ماياتي:-

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة 37) في اختبار الحجل 30م على كلا الرجلين ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (2.593 ، 3.998) على التوالي ، وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) و امام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) لكونها اقل اعاقه من فئة (36) مما

انعكس بشكل ايجابي على تميز لاعبيها بصفة القوة المميزة بالسرعة . اذ يرى الباحثون ان تطوير هذه الصفة هو جزء اساس من التدريبات الخاصة للقوة وهي ذات فعالية متميزة جداً في مستوى القدرات الخاصة ، اذ أن " القوة المميزة بالسرعة تؤثر بصفة خاصة بمستوى السرعة والقوة وخصوصاً في العضلات التي تعمل بحركات الركض السريع (عضلات الرجلين) والتي تحدد سرعة الركض الافقي بدرجة كبيرة . (1)

فضلاً عن كون لاعبي الفئة (37) يتمتعون بمقدار جيد من هذه الصفة الفعالة اذ ان " اهم عناصر تطوير المستوى هي سعة العمل والشدة وطرائق التدريب وخاصة اذا ما استخدمت لتطوير عناصر اللياقة البدنية " (2) .

Bortowr ; **Anpntinal startins position in Javerces sprint** : (sand yelays losata .

(1) p.15 (1990)

(2) قاسم حسن ؛ **علم التدريب الرياضي** ، ط 2 : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988) ص 257

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء :

جدول (3)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36،37) في اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الثانية 37		المجموعة الأولى فئة 36		المجاميع
		±ع	-س	±ع	-س	
المتغيرات	المحسوبة	±ع	-س	±ع	-س	
معنوي(*)	8.453	1.70	49.25	0.57	40.5	الجلوس من وضع الاستلقاء (عدد المرات)

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) وامام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (3) ماياتي:-

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة 37) في اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (8.453) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) وامام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) الى مستوى عنصر تحمل القوة للمجاميع العضلية المتمثلة بعضلات البطن والظهر والتوافق العضلي العصبي للذراعين والرجلين . وان هذا يعطي مؤشراً واضحاً بأن تأكيد استخدام تدريبات تحمل القوة ضمن تدريبات الاعداد الخاصة لدى عدائي المسافات القصيرة لعينة البحث كان ذو مردود ايجابي ومتميز في تطوير مستوى الانجاز وتطور مستوى عناصر اللباقة البدنية. اما المجموعة الثانية فلم تكون متأقلمة مع مستوى التدريب الخاص لفئة الشلل(36) خلال مرحلة الاعداد .

٤ + 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ركض 30م :

جدول (4)

الايواساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36,37) في اختبار ركض 30 م

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الثانية 37		المجموعة الأولى فئة 36		المجاميع
		±ع	-س	±ع	-س	
المتغيرات	المحسوبة	±ع	-س	±ع	-س	
معنوي (*)	6.740	0.068	4.30	0.124	4.85	ركض 30 م (ثانية)

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) وامام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (4) ماياتي:-

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة 37) في اختبار ركض 30 م ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (6.740) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) وامام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) الى ان عنصر السرعة القصوية من الصفات البدنية المهمة العامة والخاصة والتي تتطلبها مواصفات عدائين المسافات القصيرة وهي عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية . ولذا فان الاعداد المتكامل هو الذي يركز على اساس طيت تمارين السرعة الخاصة في الفعالية لذا نرى تفوق مجموعة (37) والتي تمتاز بقدر مميزة من التوافق العضلي العصبي وسرعة الاستجابة الذي انعكس ايجاباً على السرعة الانتقالية . أما المجموعة الاولى(36) هي اقل نسبياً من نظيرتها لهذه الصفة الحيوية في سباقات المسافات القصيرة .

4 + 4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف بالذراعين

جدول (5)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36،37) في اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف بالذراعين.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الثانية 37		المجموعة الأولى فئة 36		المجاميع
	المحسوبة	±ع	-س	±ع	-س	المتغيرات
معنوي (*)	7.824	0.071	10.28	0.085	9.78	رمي كرة طبية من وضع الوقوف (متر)

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) و امام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (4) ماياتي:-

وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة 37) في اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف بالذراعين ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (7.824) وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) و امام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثين سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) الى صفة القوة الانفجارية للذراعين وهي صفة بدنية فعالة جداً للعدائين المعاقين في المسافات القصيرة. ان تميز فئة 37 يعطي تفسيراً حقيقي بان التوازن وقوة الاطراف العليا لديهم متميزة عن نظيرتها ذات العوق(فئة 36) وبالتالي ان القوة الانفجارية جاءت من خلال تاكيد المدربين خلال التدريب على تدريبات القوة وباساليب متنوعة وصولاً لتحقيق الهدف المنشود .

٤ + • عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى الانجاز لركض 100م و200م

جدول (6)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36،37) في اختبار مستوى الانجاز لركض مسافة 100م و 200م.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الثانية 37		المجموعة الأولى فئة 36		المجاميع
	المحسوبة	±ع	-س	±ع	-س	المتغيرات
معنوي(*)	7.297	0.062	13.31	0.041	13.85	مستوى الانجاز لاختبار 100م (ثانية)
معنوي(*)	22.832	0.040	37.95	0.045	38.74	مستوى الانجاز لاختبار 200م (ثانية)

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) و امام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (6) ماياتي:-

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة37) في اختبار مستوى الانجاز لركض مسافة 100م ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (7.297) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) و امام نسبة خطأ(0.05).

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة37) في اختبار مستوى الانجاز لركض مسافة 200م ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (22.832) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) و امام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) الى المستوى المتميز في الزمن المنجز خلال الركض لمسافة 100 متر و 200 متر اذ ان مستوى عناصر اللياقة البدنية المختارة ((الخاصة لدى فئة 37 ، 36)) ذات عامل حاسم في مستوى الاركاض السريعة للمسافات القصيرة وان هذا التطور نابع اصلاً من تطور مستوى التحمل الخاص ومستوى الاعداد الخاص ضمن برنامج الاعداد للمنتخبات الوطنية اذ ان حدوث اقصى تردد للحركة مع امكانية المحافظة على التردد العالي يعتمد على مستوى الطاقة اللاهوائية في العضلات بحيث يكون مهم جداً في نهاية المسافات في الركض .⁽¹⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات :

(1) بسطويسي أحمد؛المصدر السابق، ص150 . ٢ -

٥ + الاستنتاجات

- ٦ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ٧ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة تحمل القوة لعضلات البطن.
- ٨ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة السرعة القصوى.
- ٩ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة القوة الانفجارية للذراعين.
- ١٠ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في مستوى الانجاز لركض مسافة (100)م و(200)م.
- ١١ فن العدائين العراقيين فئة (37,36) لديهم القدرة المتميزة على الانجاز في الفعاليات التخصصية ((الاركاض)) للمسافات القصيرة 100 م ، 200 م .

٢ • التوصيات

- ١ -التاكيد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية في الخطة التدريبية العامة والخاصة للمعاقين في ((العاب القوى)) .
- ٢ -وضع معايير خاصة لمستوى عناصر اللياقة البدنية وعلى اساسها يتم ضم اللاعبين المعاقين المتميزين ضمن المنتخبات الوطنية
- 3-اجراء بحوث تجريبية ووظيفية على عينات مختلفة من فئات العوق ضمن المنتخبات الوطنية .
- 4-استخدام الاساليب والطرق التدريبية المختلفة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة
- 5-استخدام التمارين التاهيلية والعلاج الطبيعي قبل البدء بعملية الاعداد البدني والوظيفي (التدريب الرياضي) للمعاقين فئة الشلل (37,36) .

المصادر :

- أحمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978)
- احمد محمد خاطر و علي فهمي بيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1988).
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
- بلوم (آخرون) ؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي (وآخرون) : دار
ماكجروهيل ، القاهرة ، 1983)
- حليم الجبالي ؛ رياضة المعاقين-التصنيف في العاب القوى : (تونس، المركز الوطني للطف
الرياضي،2002)
- قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي : (الموصل، مطابع جامعة
الموصل،1985)
- قاسم حسن ؛ علم التدريب الرياضي ، ط 2 : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988)
- قاسم حسن المندلوي (وآخرون) ؛ الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى في العراق : (
الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990)
- قاسم المندلوي و محمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية : (بغداد ، 1987)
- قاسم حسن ومنصور جميل ؛ اللياقة البدنية وطرق تحليلها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي
، 1988).
- قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي :
(بغداد ، مطبعة جامعة بغداد،1984)
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار
الفكر العربي ، 1982)
- محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت، دار العلم للنشر والطباعة
، 1987)
- محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى : (الكويت ، دار القلم للنشر ،1990)
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية
المتحدة: (عمان ، مؤسسة الوراق ، 2007)

- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق - الثبات - الصدق الموضوعية - المعايير: (القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1999)
- وديع ياسين و حسن محمد العبيدي، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)

- Bortowr ; Anpptinal startins position in Javerces sprint : (sand yelays losata . 1990).

ملحق (1)

١ - اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء :-
الهدف منه : قياس تحمل قوة عضلات البطن والجذع
وصف الأداء : من وضع الاستلقاء على الظهر، يقوم المختبر عند سماع بدء الإشارة برفع وخفض الجزأين العلوي والسفلي بحيث يتم ملاسة الصدر بالفخذين ويستمر المختبر بالأداء لأكبر عدد ممكن من المرات حتى الوصول الى غاية التعب .
التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل عدد مرات تكرار الأداء الى غاية التعب.

٢ اختبار ركض (30 م)
الهدف منه : قياس السرعة القصوى لدى المختبرين .
وصف الأداء : يقوم المختبر بركض 30م بأقصى سرعة ممكنة لمرة واحدة فقط .
التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الأوقات المنجزة لعينة البحث خلال المسافة المحددة أعلاه .

٣ اختبار حجل 30م على كلا الرجلين :
الهدف منه : قياس القوة المميزة بالسرعة لكلا الرجلين .
وصف الأداء : يقوم المختبر بحجل 30م ثم تعطى راحة ايجابية ثم يقوم بالحجل على الرجل اليسرى لمسافة 30م .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل عدد الحجلات للمسافة المحددة لكلا الرجلين لافراد عينة البحث .

٤ - اختبار (رمي الكرة الطبية بالذراعين من وضع الوقوف لأبعد مسافة ممكنة ولمرة واحدة)

الهدف منه : قياس القوة الانفجارية القصوية للذراعين .

وصف الأداء : يقوم المختبر برمي الكرة الطبية من حالة الوقوف بالذراعين لأبعد مسافة ممكنة ولمرة واحدة فقط .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل المسافة التي رماها المختبر بالكرة الطبية ولمرة واحدة فقط .

٥ - اختبار مستوى الانجاز (ركض مسافة 100م) :-

الهدف منه : قياس مستوى الانجاز للمسافات القصيرة .

وصف الأداء : يقوم كل فرد من عينة البحث بركض مسافة 100م من وضع الجلوس حتى نهاية خط البداية لميدان 400م .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت المنجز لكل فرد من أفراد عينة البحث للمسافة المذكورة أعلاه.

٦ - اختبار مستوى الانجاز (ركض مسافة 200م) :-

الهدف منه : قياس مستوى الانجاز للمسافات القصيرة .

وصف الأداء : يقوم كل فرد من عينة البحث بركض مسافة 200م من وضع الجلوس على خط البداية الى نهاية ميدان 400م .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت المنجز لكل فرد من أفراد عينة البحث للمسافة المذكورة أعلاه.