

## تأثير تمرينات بدنية بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعبين الاولمبياد

### الخاص بإنجاز 50 متر حرة

حسين علي فاضل<sup>1</sup>، أ.م.د. كريم عبيس محمد<sup>2</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

(<sup>2</sup> kk985625@gmail.com)

**المستخلص:** تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات بدنية بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون من أهمها السرعة والرشاقة والمرونة، وان لاعبي الاولمبياد الخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، يجب السعي للبحث لانتقاء أفضل الوسائل التطويرية المناسبة في التدريب، لاسيما لأفراد عينة البحث من لاعبي فريق ألعاب القوى لهذه الفئة من لاعبي الاولمبياد الخاص لذلك ارتأى الباحث ضرورة وجود حل لهذه المشكلة والاهتمام بلاعبي الإعاقة باستخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة بالمصاحبة الموسيقي المختلفة، فضلاً عن ادخل هذه الموسيقى في التمارين الخاصة في الوحدات التدريبية لاسيما عن تطوير بعض القدرات البدنية وبشكل علمي وصحيح إدخال وحدات تدريبية مناسبة لعينة البحث وبشدد تتناسب مع قدراتهم البدنية. وهدف البحث أعداد تمرينات خاصة بمصاحبة الموسيقي لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية لدى أفراد عينة البحث . والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة بمصاحبة الموسيقي لتطوير بعض الصفات البدنية وأثرها على ركض 50 متر حرة لدى أفراد عينة البحث .

فقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة البحث، مجتمع العينة هو اتحاد الأولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني وعينة بحثه هم من لاعبي الاولمبياد الخاص فعالية ركض 50 متر، جري اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين، واستبعد (2) منهم لعدم الالتزام بالتمرين (يبقى 8 لاعبين) ليمثلوا عينة البحث وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع (80%) في محافظة بغداد، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بطريقة التدريب الفترتي بنوعية (منخفض الشدة، مرتفع الشدة) لملائمة عينة البحث في مرحلة التدريبات وتدرج الباحثان بالشدة التدريبية باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان إن طريقة التدريب الفترتي بنوعيتها (المنخفض للشدة، والمرتفع للشدة) يتناسب مع رياضيي الاولمبياد الخاص، ويعمل على تطور قدرات اللاعبين البدنية وتحسين إمكاناتهم، وفعاليتهم لأدائهم للفعالية. ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام ببرامج الأنشطة الرياضية التي تقدم للاعبين الاولمبياد الخاص لمساعدتهم بطريقة فعالة على الاندماج في المجتمع، إذ تسهم تلك البرامج في تنمية مهاراتهم البدنية.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الرياضي - تدريب المعاقين - فعالية 50 متر.

## 1-المقدمة:

إنَّ الأفراد من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة يمتلكون قدرات أفضل من ذوي الإعاقة المتوسطة والشديدة لكونهم قادرين على التعلم والتدريب ولو بشكل بسيط، فكلما ازدادت درجة الإعاقة العقلية (متوسطة أو شديدة) ضعفت إمكانياتهم وقدراتهم، علماً أن أفراد الإعاقة البسيطة تتراوح نسبة الذكاء لديهم بين (55-68-86 درجة) على وفق مقياس وكسلر وبينيه للذكاء، ولكي يتحقق الإنجاز والوصول إلى المستويات العليا علينا ابتكار طرائق جديدة بوساطة الوسائل التقنية الحديثة، وعدم التمسك والتشبث بالطرائق القديمة ووسائل العمل بها، وذلك بتطوير قابليات الرياضي وإمكاناته، إن احتياجه لمعاق وطموحه للحصول على الفوز لإثبات جدارته يجعله يبذل مجهوداً عالياً لتحسين إنجازاته ليتمكن من تمثيل وطنه في مختلف البطولات ومن ثم دمج المعاق في المجتمع وهو الهدف الذي نصبوا إليه في مجال رياضة المعاقين، وقد تعددت أنواع الإعاقة بان العوق الجسدي أو الحركي والعوق العقلي أو الذهني (بسيطي الإعاقة، متوسطي الإعاقة، شديدي الإعاقة) وقد تزدوج الإعاقة أي يكون العوق جسدياً وعقلياً، وبما أن رياضة المعوقين الذين يمثلون نسبة المجتمع الأقل قدرة على التعلم والتدريب بالطرق الاعتيادية بسبب ضعف القدرات العقلية لديهم بالتالي تقل فرص التدريب والمشاركة في البرامج الرياضية والبطولات ومنها ألعاب القوى لما تتطلب من قدرات بدنية عالية السرعة، المرونة، الرشاقة وغيرها.

لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين بدنية بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون من أهمها السرعة والرشاقة والمرونة، وإن لاعبي الأولمبياد الخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، يجب السعي البحث لانتقاء أفضل الوسائل التطويرية المناسبة في التدريب، لاسيما لأفراد عينة البحث من لاعبي فريق ألعاب القوى لهذه الفئة من لاعبي الأولمبياد الخاص (تخلف العقلي البسيط) .

## مشكلة البحث:

تعد فعالية 50 متر حرة من الفعاليات الحديثة التي ضمها الاتحاد العالمي للأولمبياد الخاص في بطولة دبي الدولية للأولمبياد الخاص العالمي ولما تحتاج هذه الفعالية من القدرات

البدنية الخاصة، وبعد بمتابعة برامج التدريبية من قبل الباحثان ومن خلال الحضور في تدريبات لاعبي الأولمبياد الخاص . لاحظ الباحثان عدم وجود الوسائل التشويقية والتحفيزية في التدريبات للاعبين في الوحدات التدريبية والتي تسهم في تحسين الأداء الرياضي، لذلك ارتأى الباحث ضرورة وجود حل لهذه المشكلة والاهتمام بلاعبي الإعاقة العقلية البسيطة باستخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة المصاحبة الموسيقى المختلفة فضلاً عن ادخل هذه الموسيقى في التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية لاسيما عن تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وبشكل علمي وصحيح إدخال وحدات تدريبية مناسبة لعينة البحث وبشدد تتناسب مع قدراتهم البدنية والحركية.

## أهداف البحث:

- 1- التعرف على نتائج القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.
- 2- أعداد تمرينات خاصة بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية وأثرها على ركض 50 متر حرة لدى أفراد عينة البحث.

## فرض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث للقدرات البدنية والحركية قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث وانجاز ركض 50 متر ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

## مجالات البحث:

**المجال البشري:** عينة من لاعبي فعالية 50 متر من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في اتحاد الأولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني .

**المجال الزمني:** الفترة 2020/12/29 ولغاية 2021/5/1

**المجال المكاني:** ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بألعاب القوى وزارة الشباب والرياضة.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار أسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تمليه عليه ظروف الدراسة والبحث، وبناءً على ذلك فإن الباحثان استخدمتا المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث.

**2-3 مجتمع البحث وعينته:** يعد اختيار مجتمع البحث وعينته من الخطوات الرئيسة والمهمة للبحث لذا حدد الباحثان مجتمع العينة هو اتحاد الأولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني وعينة بحثه هم من لاعبي الأولمبياد الخاص فعالية ركض 50 متر، جري اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين، واستبعد (2) منهم لعدم الالتزام بالتمرين (يبقى 8 لاعبين) ليمثلوا عينة البحث وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع (80%) في محافظة بغداد.

## 2-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

**2-3-1 وسائل جمع البيانات:** (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الاختبار والقياس، الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية، استمارة لجمع المعلومات، استمارة لتفريغ البيانات).

**2-3-2 أدوات البحث:** استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (أقراص مدمجة (CD)، سلم تدريب ارضي، شريط قياس + ساعة توقيت عدد (4)، ميزان طبي، كرات طبية زنه 2 كغم، مسطرة، شواخص + أقمار منخفضة، كرسي + صندوق، حاجز ارتفاع 20سم، شريط مطاط).

## 2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

**2-4-1 اختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر**  
(381:11):

**الهدف من الاختبار:** قياس السرعة القصوى

**الأدوات والمستلزمات:** منطقة مناسبة لأجراء الاختبار بما لا يقل عن 50 متر ويعرض لا يقل عن 122سم، ساعة توقيت.

**وصف الأداء:** تحدد مسافة 40 متر على مجال الركض، وتوضع علامة بعد 10 متر من خط البداية يقف محكم عند

هذه العلامة لإعطاء إشارة الوصول الى هذه العلامة، يقف المختبر خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يركض من البداية العالية وبعد وصوله إلى العلامة 10 متر كتعجيل يقوم المحكم بإعطاء إشارة البدء بركض 30 متر للوقوف في نهاية المسافة المحددة 40 متر

**التسجيل:** يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 متر

## 2-4-2 اختبار الجري الزكزاك (المتعرج) (10:329):

**الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة

**الأدوات المستخدمة:** خمس قوائم وثب عال أو شواخص (يمكن استخدام خمسة كراسي بدلا من القوائم أو الكرات) ساعة إيقاف، مستطيل طوله (16×10 قدما) تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل

**وصف الأداء:** يقف المختبر في مكان البداية (بجانب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المكوكي على شكل (8) باللغة الإنجليزية، ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات الى ان يصل الى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث)

**توجيهات عامة:**

- 1- يجب اتباع خط السير المحدد وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.
  - 2- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري
  - 3- يجب ان يؤدي المختبر ثلاث (3) دورات كاملة
  - 4- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف
- التسجيل:** يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث ونختار أفضل وقت.

## 2-4-3 اختبار من وضع الوقوف ثني الجذع أسفل-أماما (3:62):

**الهدف من الاختبار:** قياس مرونة العمود الفقري.

**الأدوات والمستلزمات:** صندوق ومسطرة، وساعة توقيت.

**وصف الاختبار:** بعد تهيئة الصندوق تثبت عليه مسطرة مقسمة طولها 60 سم من الوضع العمودي على الصندوق في منتصفها ويجب أن يكون 30 سم إلى الأعلى فوق الصندوق ويكون 30

التجريبية بعد توضيح الاختبار لهم من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد.

**2-7 التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي):** قام الباحثان بأعداد التمرينات بناء على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الاولمبياد الخاص لركض 50 متر، وصممت التمرينات البدنية بمصاحبة الموسيقى، ووضع الشدد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمدة بذلك على المصادر العلمية في مجال الاختصاص، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والمعاقين والألعاب القوى، وعمل الباحثان لقاءات مع المدربين، إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي يستخدمه المدرب وكان تطبيق التمرينات الخاصة كالآتي:

1-أجراء أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق 2021/1/31 بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية أجريت يوم 2021/4/18.

2-شملت التمرينات عند التدريب بمصاحبة الموسيقى التوجيه من قبل الباحثان والفريق المساعد توجيه حركي بما يتطلبه الأداء الحركي الصحيح لفعالية 50 متر حرة .

3-استغرق فترة تطبيق التمرينات الخاصة (8 أسابيع) لكن بعد التوقف لمدة أسبوع ونصف بسبب الوباء كورونا وإجراءات الحظر تم إضافة أسبوعين لتكملة للوحدات التدريبية وبعد ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، والاثنين، الأربعاء) زمن كل وحدة تدريبية (45-60 دقيقة) في الشهرين والنصف (24 وحدة تدريبية) لتدريبات القدرات البدنية بمصاحبة الموسيقى .

4-استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترية بنوعية (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) لملائمة عينة البحث في مرحلة التدريبات وتدرج الباحثان بالشدة التدريبية، وذلك لملاءمتها الفعالية مراعيًا بذلك عدد تكرارات ومدة الراحة . ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على علم وصول اللاعب إلى الحمل الزائدة

سم أسفل سطح الصندوق، يقف المختبر على الصندوق الخشبي متقارب القدمين والمسطرة بينهما، ثم يثني جذعه أماما . إلى أسفل للوصول بأصبعه إلى أسفل المسطرة والثبات بالوضع لمدة ثانيتين دون ثني الركبتين وتحسب القراءة بالسنتيمتر، أما السالب أو الموجب، وذلك عن مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب، وإذا تخطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب.

**التسجيل :** تعطي لكل مختبر محاولتان وتسجل المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب المسافة الأكبر له

**2-4-4 اختبار جري 50 متر من وضع الجلوس (183:6).**

**الهدف الاختبار:** قياس السرعة ( الانجاز)

**الأدوات المستخدمة في الاختبار:** ساعة توقيت ، مجال قانوني وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صوت الصافرة ينطق المختبر منذ البداية حتى النهاية إذ يقوم فريق العمل بتسجيل زمن المسافة.

**التسجيل:** يتم حساب الزمن لأقرب جزء بالمسافة من الثانية، إذ يتم إعطاء محاولتين لكل مختبر ثم يتم حساب أفضلهما.

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** أجري التجربة الاستطلاعية

على عينة البحث التجريبية المكونة من (3 لاعبين) في يوم الاثنين 2021/1/25 ساعة العاشرة صباحا وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى وكان الغرض منها:

1-ملائمة التمرينات للعينة البحث.

2-التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتمرينات .

3-تأكد من كفاية أوقات الراحة المستخدمة للعينة.

**2-6 الاختبارات القبلية:** الاختبار (هو وسيلة التقييم

والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية)(7:267)، اجري الباحثان الاختبارات القبلية (قبل المنهج التدريبي) في يومي السبت والأحد 2021/1/27-26 في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى على مجموعة العينة

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة البحث القبلية والبعدي

| المعالم<br>الاختبارية<br>المتغيرات | وحدة<br>القياس | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | ف     | ف هـ  | قيمة T<br>المحسوبة | Sig   | الدلالة |
|------------------------------------|----------------|-----------------|------|-----------------|------|-------|-------|--------------------|-------|---------|
|                                    |                | م               | ع    | م               | ع    |       |       |                    |       |         |
| ركض 30<br>متر                      | ثانية          | 7.60            | 1.88 | 6.38            | 1.61 | 0.122 | 0.405 | 8.514              | 0.000 | معنوي   |
| ركض<br>متعرج<br>زوايا              | ثانية          | 9.06            | 1.47 | 8.35            | 1.31 | 0.70  | 0.38  | 5.226              | 0.00  | معنوي   |
| ثني<br>الذراع<br>إماماً            | سم             | 5               | 0.92 | 8.125           | 0.35 | 3.125 | 0.834 | 10.591             | 0.000 | معنوي   |
| ركض 50<br>متر                      | ثانية          | 12.58           | 1.98 | 11.76           | 1.96 | 0.82  | 0.41  | 5.710              | 0.001 | معنوي   |

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن-1) = 8-1 = 7، مستوى الدلالة (0.05).

### 2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة والتي شملت التأكيد على تطوير عمل العضلات العاملة بالاتجاه الذي يخدم الأداء الحركي من الملاحظ ان هناك فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات البدنية، إذ نجد أنه " عند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء، ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة، والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية " (195:2)، " والسرعة من حيث المفهوم مرتبطة بالزمن بعلاقة عكسية فكل سرعة معناها الأداء (سرعة انتقالية أو حركية أو رد فعل) بأقل زمن ممكن، فكلما تم الأداء بزمن أقل كلما دل على سرعة فاعلة " (261:9)، وهذا ما يؤكد التطور الملحوظ في قدرة السرعة، بوساطة الاعتماد على أداء التكرار المستمر للنشاط، وهو ما يشير إليه (علاء عبد الباقي) من أن " الفرد المتخلف عقلياً في حاجة إلى تكرار الأداء باستمرار حتى يتمكن من استيعاب المهارات المتعددة " (11:5)، وأيضاً " كونه يعاني ضعفاً في القدرة على التركيز والانتباه، فضلاً عن قصر مدة الانتباه إلى نشاط معين، كما يتصف بتدني قدرته على تحمل الإحباط والفشل " (193:4)، وهذا الأمر دفع الباحثان فريق التدريب إلى خلق فرص النجاح في أثناء الأداء، مما ساعد على تكيف اللاعب المعوق نفسياً، وبدنياً، ومهارياً، فمن الثوابت المعروفة

5-وضع الباحثان تدريباته وفق المنهاج العام للمدرب، وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقام الباحثان بالدخول في القسم الرئيسي، وقد بدء بشدة تدريبية (60%) في الأسبوع الأول مكونة من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (90%) في الأسبوع الأخير مراعية بذلك التدرج بالمنهج التدريبي وعدم الوصول باللاعب الى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للتمرينات الخاصة، والذي يوضح الارتفاع بمعدل الشدة التدريبية داخل الوحدات التدريبية في جميع الأسابيع الثمانية:

-عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات .

-مدة تنفيذ التمرينات (8) أسابيع .

-عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .

-استخدام طريقة التدريب الفكري (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) .

-راعى الباحثان مبدأ التمدد بالشدد في أثناء الوحدات التدريبية.

-زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .

-زمن التدريبات يكون 50% من بداية الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية والذي يتراوح بين (90) دقيقة.

### 2-8 الاختبارات البعدي: بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي

اجري الاختبار البعدي على عينة البحث في يومي الثلاثاء والأربعاء المصادفين 2021/4/21-20 في تمام الساعة العاشرة صباحاً مراعيًا الباحثان في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني الرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

### 2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم نظام الحقيبة

الإحصائية الاجتماعية (SPSS) تم حساب كل القيم: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون (T) للعينات المترابطة).

### 3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

للقدرات البدنية لدى افراد عينة البحث:

1-إن تطور القدرات البدنية وفق تمارين مصاحبة للموسيقى أسهم في تطوير الانجاز لأفراد عينة البحث والذي كان عنصرا للتشويق والأمان في أداء التمارين للفعالية، وكذلك الاستمرار بالتدريب .

2-إن تطور القدرات البدنية وفق تمارين بدنية خاصة أسهم في تطوير الانجاز لأفراد عينة البحث والذي كان عنصرا للتشويق والأمان في أداء التمارين للفعالية، فضلا عن الاستمرار بالتدريب .

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي :

1-تطبيق التمارين المعدة على لاعبي الاولمبياد الخاص بجانب أعداد برامج خاصة لهذه الفئة لما لها من أثر فعال على تنمية كل من القدرات البدنية.

2-ضرورة الاهتمام بهذه الفئة وتقديم الدعم وتوفير مراكز لرعايتهم بغية التأهيل الصحيح والتدريب الجيد .

3-على المدربين الاعتماد على التمارين المعدة بمصاحبة الموسيقى كونها تعد وسيلة للتشويق فضلا عن تطوير الانجاز .

### المصادر:

- [1] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- [2] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997).
- [3] خوله إبراهيم المفرجي؛ بناء وتقنين بطارية اختبار (بدينية-وظيفية) بالعباب القوى لذوي تخلف العقلي البسيط (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).
- [4] سليمان الرجائي؛ التخلف العقلي، ط1: (عمان، المطبعة الأردنية، 1981).
- [5] علاء عبد الباقي إبراهيم؛ برنامج تدريبي للأطفال ذوي الإعاقات العقلية: (القاهرة، مجلة عين شمس، 1993).
- [6] قاسم حسن حسين؛ الأسس النظرية والعملية في فعاليات الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة منير، 1978).
- [7] كريم عيسى محمد؛ التصنيف الطبي والوظيفي بالعباب القوى للمعاقين: (بغداد، مكتبة النور، 2019).
- [8] كمال عبد المجيد، ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية مكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [9] ليث إبراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية: (جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2010).
- [10] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، ط5، ج2: (جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 2003).
- [11] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

أن العوامل النفسية في المجال الرياضي تعني " المقدرة في استثمار المميزات الجسدية والوظائفية والحركية على وفق درجة الجهد التي تحتاجها الرياضة المعنية، أي ما يتطلبه النشاط الرياضي من عمليات عقلية مثل الانتباه، والإدراك، والذكاء، والتوقع، التي تعد من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها " (9:233). ويعزو الباحثان أن ذلك يعود إلى استخدام تمارين متناسقة إذ تمت مراعاة إمكانية أفراد عينة بمصاحبة الموسيقى أو تطبيقها بالنسبة لاختبار الركض المتعرج لقياس صفة الرشاقة لدى أفراد العينة البحث فأظهرت النتائج تطور المجموعة من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ يذكر (أبو العلا احمد عبد الفتاح 2003) " ان التدريبات الخاصة بالسرعة يجب ان تؤدي بجهد وبزمن اقل من (10ثا) كذلك يجب ان تكون مدد الراحة للاستشفاء كافية لإعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة التي استنفذت خلال الجهد الاول " (1:330)، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى التمارين الموضوعة بمصاحبة الموسيقى وإلى أهمية المرونة كعامل مؤثر ومؤهل لعمل العضلة، إذ ان حركة تحتاج الى تحقيق متطلبات عمل العضلات المشتركة وعندما تتربط العضلة نفسها (تتكمش) نلاحظ تمدد (مطاطية) العضلة الاخرى وبالعكس. وبهذا الخصوص يشير (حسين، 1978) " أن الارتخاء المضاد للعضلة القليلة المقاومة أثناء الحركة مع كبر انجاز قوة المرجحة تؤدي إلى الحركات السريعة " (6:124)، كما ان تطور نتيجة ركض 50 متر يعتمد على عوامل أخرى مهمة في تطوير معظم القدرات البدنية العامة والخاصة على طول فترة المنهج تماشيا مع الأداء الفني، إذ ان الارتقاء بالسرعة يعتمد على عوامل منها: نوع الألياف العضلية، التوافق العضلي العصبي، المقاييس الانثرومترية، وسرعة رد الفعل والقدرة على العمل في غياب الأوكسجين فضلا عن العوامل الخارجية التي تخدم الرياضي في هذه الفعالية وتحقق له هذا التطور .

### 4-الخاتمة:

مما تقدم عرضه من نتائج و تحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج من الوحدات التدريبية

| الراحة بين المجموع | المجموع | الراحة بين التكرار | التكرار | زمن الأداء للتكرار | الشدة | التمارين                                                                                                                         | القسم          |
|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                    |         |                    |         |                    |       | إحماء عام + خاص                                                                                                                  | القسم التحضيري |
| 120 ثا             | 3×2     | 90-45 ثا           | 5-4     | 10 ثا              | %80   | ركض 30 م من الوقوف                                                                                                               | القسم الرئيس   |
| 120 ثا             | 3×2     | 90-45 ثا           | 5-4     | 10 ثا              | %80   | وضع الوقوف فتحة اثناء الجذع امام مسك الكرة الطبية تحريك الكرة بيد واحدة حول الرجل ثم نقلها لليد الاخرى لتحريكها حول الرجل الاخرى |                |
| 120 ثا             | 3×2     | 90-45 ثا           | 5-4     | 10 ثا              | %80   | مرونة الجذع - مرونة البطن - مرونة الرجلين                                                                                        |                |
| 120 ثا             | 3×2     | 90-45 ثا           | 5-4     | 10 ثا              | %80   | وثبات برجل اليمين واليسار من خطوة واحدة                                                                                          |                |
|                    |         |                    |         |                    |       |                                                                                                                                  | القسم الختامي  |





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658- 8452

