

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الاولمبياد الخاص بإنجاز 50 متر حرة

حسين علي فاضل¹، أ.م.د. كريم عبيس محمد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(² kk985625@gmail.com)

المستخلص: تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين بدنية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون من أهمها القوة الانفجارية والسرعة 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 الباحثان ضرورة وجود حل لهذه المشكلة والاهتمام بلاعبي الاولمبياد الخاص باستخدام بعض التمارين البدنية الخاصة فضلاً عن ادخل هذه الإثارة 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 تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث. التعرف على تأثير التمارين الخاصة لتطوير بعض القدرات 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 للقوق 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، ومرتفع 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 تطبيق التمارين المعدة على لاعبي الاولمبياد الخاص وضرورة الاهتمام ببرامج الأنشطة الرياضية التي تقدم للاعبين الاولمبياد الخاص لمساعدتهم بطريقة فعالة على الاندماج في المجتمع، إذ تسهم تلك المناهج في تنمية مهاراتهم البدنية.

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

1-المقدمة:

بعض التمرينات البدنية الخاصة فضلاً عن ادخل هذه الإثارة 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.

أهداف البحث

- 1- التعرف على القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث.
- 2- أعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى أفراد عينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير بعض الصفات البدنية وأثرها على ركض 50م حرة لدى أفراد عينة البحث.

فرض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث وانجاز ركض 50م ولصالح الاختبارات البعديّة.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من لاعبي فعالية 50 م من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في اتحاد الاولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني

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

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

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

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

2-3 مجتمع وعينة البحث: يعد اختيار مجتمع البحث وعينته من الخطوات الرئيسية والمهمة للبحث لذا حدد الباحثان مجتمع العينة هو اتحاد الأولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني وعينة بحثه هم من لاعبي الاولمبياد الخاص فعالية ركض 50

لكي 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 احتياج 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 تزوج الإعاقة أي يكون العوق جسدياً وعقلياً، وبما ان 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 العاب القوى لما تتطلب من قدرات بدنية عالية سرعه، القوة، المرونة، الرشاقة، التوافق العضلي العصبي وغيرها

لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات بدنية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون من أهمها القوة الانفجارية والسرعة 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 (تخلف العقلي البسيط) .

مشكلة البحث

تعد فعالية 50 متر حرة من الفعاليات الحديثة التي ضمها الاتحاد العالمي لأولمبياد الخاص في بطولة دبي الدولية لأولمبياد الخاص العالمي ولما تحتاج هذه الفعالية من القدرات البدنية الخاصة، وبعد متابعة برامج التدريبية من قبل الباحثان ومن خلال الحضور في تدريبات لاعبي الاولمبياد الخاص .

لاحظ الباحثان عدم وجود الوسائل التشويقية والتحفيزية في التدريبات للاعبين في الوحدات التدريبية والتي تسهم في تحسين الأداء الرياضي، لذلك ارتأى الباحثان ضرورة وجود حل لهذه المشكلة والاهتمام بلاعبي الإعاقة العقلية البسيطة باستخدام

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
الأدوات والمستلزمات: منطقة فضاء مستوية، وكرة طبية زنة (2) كغم، شريط قياس.

وصف الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ماسكة الكرة باليدين ويكون ملاصقة الكرسي، ويوضع حزام صدر المختبر، ويمسك من الخلف عن طريق محكم لمنع حركة الجسم إلى الإمام في أثناء دفع الكرة باليدين إلى الأمام إلى ابعاد مسافة ممكنة. ويدفع المختبر الكرة الطبية بكلتا ذراعيه مع مد الركبتين وثني الجذع إلى الأمام تاركا الكرة الطبية أمام الجسم من على الرأس.

التسجيل: تحتسب مسافة أفضل المحاولتين

2-4-3 اختبار الوثب الطويل من الثبات (4:291):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين في الوثب للأمام
الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للوثب بعرض (5.1 متر)، وبطول (5.3 متر) يراعي فيه ان يكون مستويا، وشريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، وقدماء متباعدتان قليلا ومتوازنتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج، ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين إلى الخلف مع ثني ركبتيه والميل إلى الأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب إلى الإمام أقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

التسجيل: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يمس الأرض ناحية هذا الخط.

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

الهدف من 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 حيث يقوم فريق العمل بتسجيل زمن المسافة.

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

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 ٢ كغم، مسطرة، شواخص + أقماع منخفضة، كرسي + صندوق، حاجز ارتفاع 20سم، شريط مطاط).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر (9:381):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى

الأدوات والمستلزمات: منطقة مناسبة لأجراء الاختبار بما لا يقل عن 50 متر وبعرض 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 إلى 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 دفع الكرة الطبية من وضع الجلوس وزنة

(2) كغم بكلتا اليدين من خلف الرأس لأبعد مسافة ممكنة (2:78):

2- شملت التمرينات عند التدريب 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 وبعدها ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، والاثنين، الأربعاء) زمن كل وحدة تدريبية (45-60 دقيقة) في الشهرين والنصف (24 وحدة تدريبية) لتدريبات القدرات البدنية .

4- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترية بنوعية (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) لملائمة عينة البحث في مرحلة التدريبات وتدرج الباحثان بالشدة التدريبية، وذلك لملائمتها 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.

5- وضع الباحثان تدريباته وفق المنهاج العام للمدرب، وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقام الباحثان بالدخول في القسم الرئيس، 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 الفترية (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) .

- راعى الباحثان مبدأ التمرين بالشدة في أثناء الوحدات التدريبية .

- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجري التجربة الاستطلاعية على عينة البحث التجريبية المكونة من (3 لاعبين) في يوم الاثنين 25-1-2021 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 القبليّة: 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 القبليّة (قبل المنهج التدريبي) في يومي السبت والأحد 26-27/1/2021 في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى على مجموعة العينة التجريبية بعد توضيح الاختبار لهم من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد.

2-7 التجربة الرئيسة (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، 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 القبليّة وآخر وحدة تدريبية أجريت يوم 2021/4/18.

القبلي والبعدي، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات البدنية، إذ نجد أنه من المعروف " 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 " (195:1)، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات البدنية الخاصة وهذا يتفق مع (علاوي، 1972) (166:8) " بأن محاولة تنمية القوة الانفجارية لدى الفرد الرياضي من العوامل المهمة والمساعدة على تنمية وتطوير السرعة وخاصة صفة السرعة الانتقالية والقوى والسرعة الحركية " وذكر (حماد، 2001) (204:11) بأنه " كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات وزادت السرعة" وكذلك أشار إلى " الاهتمام بتنمية القوة كمبدأ لتنمية السرعة" (131:5) ، ويعزو الباحثان أن ذلك يعود إلى استخدام وتطبيق مفردات المنهج التدريبي مع مراعاة إمكانية أفراد عينة التمرينات البدنية وصعوبتها الذي اشتمل على أحمال تدريبية استندت على أسس علمية من حجم وشدة وراحة مناسبة لقدرات الرياضي قد أدى إلى تنمية القدرات البدنية لجميع اختبارات عينة البحث "إذ إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز" (363:3)، كما ان تطور نتيجة ركض 50 متر يعتمد على عوامل أخرى مهمة في تطوير معظم القدرات البدنية العامة والخاصة على طول فترة المنهج تماشياً 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 فضلاً عن العوامل الخارجية التي تخدم الرياضي في هذه الفعالية وتحقق له هذا التطور (205:10).

4-الخاتمة:

مما تقدم عرضه من نتائج و تحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:
1-إن طريقة التدريب الفترتي بنوعها (المنخفض للشدة، والمرتفع للشدة) يتناسب مع رياضيي الاولمبياد الخاص، ويعمل على تطور قدرات اللاعبين البدنية وتحسين إمكاناتهم، وفعاليتهم لأدائهم للفعالية .

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

2-8 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي اجري الاختبار البعدي على عينة البحث في يومي الثلاثاء والأربعاء المصادفين 20-21/4/2021 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 النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)
لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة البحث:

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

المتغيرات	المعيار الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		Sig	الدلالة
			م-	ع ±	م-	ع ±		
ركض 30 متر	ثانية	7.60	1.88	6.38	1.61	0.12	0.40	0.00
ركض 40 متر	ثانية	7.60	1.88	6.38	1.61	0.12	0.40	0.00
ركض 50 متر	ثانية	12.5	1.98	11.7	1.96	0.82	0.41	0.00
ركض 60 متر	ثانية	12.5	1.98	11.7	1.96	0.82	0.41	0.00
ركض 70 متر	ثانية	12.5	1.98	11.7	1.96	0.82	0.41	0.00
ركض 80 متر	ثانية	12.5	1.98	11.7	1.96	0.82	0.41	0.00
ركض 90 متر	ثانية	12.5	1.98	11.7	1.96	0.82	0.41	0.00
ركض 100 متر	ثانية	12.5	1.98	11.7	1.96	0.82	0.41	0.00

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن-1) = 7-1 = 6، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 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

- [4] علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، العراق. الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004، ص291.
- [5] قاسم حسن حسين، وجميل منصور العنكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص131 .
- [6] كريم عبيس محمد؛ التصنيف الطبي والوظيفي بألعاب القوى للمعاقين، مكتبة النور، بغداد، 2019، ص183
- [7] كمال عبد المجيد، ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية مكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص267.
- [8] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، مصر، القاهرة، 1972، 166-167.
- [9] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص381.
- [10] محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى (تدريب - تعليم - تحكيم)، الكويت، دار القلم، 1990، 205
- [11] مقفي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص204.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج من الوحدات التدريبية

القسم	التمارين	الشدة	زمن الأداء للتمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموع	الراحة بين المجموع
القسم التحضيري	إحصاء عام + خاص						
القسم الرئيس	ركض 30 متر من الوقوف	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	قفز جانبي بكلتا الرجلين	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	الجرى بين المربعات	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	وثبات برجل اليمين واليسار من خطوة واحدة	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
القسم الختامي							

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، وكذلك 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 ببرامج الأنشطة الرياضية التي تقدم للاعبين الاولمبياد الخاص لمساعدتهم بطريقة فعالة على الاندماج في المجتمع، إذ تسهم تلك البرامج في تنمية مهاراتهم البدنية.

3- ضرورة الاهتمام بالوسائل المساعدة وتطبيق الأساليب والطرائق التي تقدم بها خلال التمارين المعدة في البحث ، إذ يؤدي ذلك إلى تحقيق التواصل والتفاعل مع الآخرين ما يسهم في انخراطهم في الحياة.

المصادر:

- [1] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997، ص195 .
- [2] حسن عقيل نوري؛ تأثير تمارين خاصة باستعمال شبكة الحبال في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة وانعكاسها على انجاز ركض 100 م، رسالة ماجستير، جامعة بغداد 2019، ص78.
- [3] ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة العربية، الإصدار الأول، 1997، ص363.