

تأثير تمرينات بدنية خاصة باستخدام تكنولوجيا الرياضة في تطور إنجاز

ركض ٤٠٠ م حرة للمعاقين فئة B13

طالب الماجستير - أوراس عنان حتروش

ملخص البحث

الباب الاول :

أحتوى هذا الباب على المقدمة التي تناولت للتكنولوجيا الرياضية دور مهم في تطوير وتحقيق الانجاز في الألعاب الرياضية ومنها فعاليات الساحة والميدان ، لذا فذلك يستلزم اعتماد الأسس العلمية المبنية على أساس التقويم الدقيق، والاعتماد على الاختبارات التي تعد الطريق الصحيح للوصول الى أعلى المستويات الرياضية لما تحققه لنا من تحديد لقدرات اللاعبين المعاقين وفقاً لنوع اللعبة والتطور الكبير في فعاليات العاب القوى ومنها فعالية ٤٠٠ متر للمكفوفين وما تتميز به هذه الفعالية من مواصفات خاصة بعناصر اللياقة البدنية للوصول الى التكيف فسلجي للأجهزة الجسم لاداء الجهد أثناء السباق وتحمله لتحقيق أفضل زمن ممكن.

وتكمن أهمية البحث في معرفة تأثير تمرينات بدنية خاصة في إنجاز في ركض ٤٠٠ متر لمساعدة المدربين على برمجة عملهم بصورة تتلائم مع الوحدة التدريبية وتقويم الحالة الوظيفية للرياضيين وما لها من تأثير على تطوير الإنجاز الرقمي للرياضيين .

اهداف البحث هي :

١- اعداد التمارين البدنية الخاصة باستخدام تكنولوجيا الرياضة لتطوير ركض

٤٠٠ م حرة للمعاقين فئة (B13) .

٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير إنجاز ركض ٤٠٠ م

حرة للمعاقين فئة (B13)

أما فروض البحث فكانت :

١ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التمرينات البدنية الخاصة باستخدام تكنولوجيا الرياضة في تطوير الانجاز ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B13) وبين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي.

### أما مجالات البحث :

فقد اشتملت على المجال البشري المتمثل بعدائي العاب القوى المعاقين مكفوفين بفعالية ركض ٤٠٠م المنتخب الوطني للموسم الرياضي ٢٠١٢ والبالغ عددهم (٦) عدائين لفئة (B13) في حين كان المجال المكاني ملعب الشعب الدولي بينما أستغرق المجال الزمني المدة من ٦ / ٢ / ٢٠١٣ ولغاية ١٥ / ٤ / ٢٠١٣، إما الباب الثالث فقد تناول منهج البحث وأجراءاته الميدانية ، إذ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث ، أما عينة البحث فقد بلغت (٦) عدائين يمثلون منتخب الوطني لالعاب القوى للمعاقين لفئة (B13) من مجموعة واحد أحتوى الباب الرابع نتائج الانجاز ركض ٤٠٠م وتحليلها ومناقشتها من خلال الجداول الإحصائية .

فقد احتوى الباب الخامس الاستنتاجات وهي:

١- هناك تطور في النواحي البدنية الخاصة للأداء أفراد عينه البحث

٢- ظهور تطور كبير في انجاز ركض ٤٠٠ متر

٣. ظهور إمكانية جيدة لدى افراد عينة البحث في اداء مفردات منهج التدريبي

**The impact of special physical exercises using technology in the development of sport achievement ran the 400 meters freestyle for disabled class B13...**

**"Empirical research"**

**Researcher**

**Oras Annan .H**

**Research Summary**

**Chapter One:**

Consisted this section provided that dealt with technology sports play an important role in the development and achievement of achievement in sports, including events arena and in the field, so it is requiring the adoption of the scientific foundations built on the basis of calendar flour, and rely on the tests, which is the right way to reach the highest levels of sports to achieve our to determine the capabilities of the players with disabilities, according to the type of game and the great development in the activities of athletics, including the effectiveness of the 400 meters for the Blind and is characterized by the effectiveness of the special specifications elements of fitness to get to adapt physiologic of the organs of the body to perform the effort during the race and carry it to achieve the best time possible.

The importance of this research lies in knowing the impact of physical exercises, especially in achievement in the 400 meters ran to help trainers programming their work fit with the module and evaluate the functional status of the athletes and their impact on the development of digital achievement for athletes.

**Research objectives are:**

1-prepare your physical exercise using the technology to develop the sport ran the 400-meter freestyle for disabled category (B13)

2-Understand the impact of the proposed training curriculum in the development of achievement ran the 400-meter freestyle for the disabled category (B13)

**The research hypotheses were:**

1-There are significant differences between physical exercise on the use of technology in the development of sport achievement 400 meters freestyle for disabled category (B13) and between pre and post tests and in favor of **the**

**The areas of research:**

Included the area of human goal Badaúa Athletics handicapped Blind effectively ran the 400-meter national team for season 2012's (6) runners for a class (B13) while the spatial domain Shaab Stadium International while took the field temporal duration of 06/02/2013 to 15 / 4/2013, either Part III dealt with the research methodology and procedures of the field, as was the use of the experimental method for suitability with the nature of the research, the research sample amounted to (6) runners representing the national team athletics for the disabled category (B13) from one group consisted Part IV achievement results ran the 400 meters and analyzed and discussed through statistical tables.

**The Section V contains the conclusions:**

1-There is an evolution in the physical aspects of the performance of the research sample

2- The emergence of a large development in the completion ran 400 meters

3-The emergence of good potential in the research sample members in the performance of the training curriculum vocabulary

## الباب الأول

### ١-التعريف بالبحث:

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يشهد عالم اليوم تطورا علميا وتقنيا هائلا في مختلف مجالات الحياة ، ويُعد التطور العلمي معيارا يقاس به تقدم الدول وتطورها ، فالدول التي تمتلك العلم والتقنية في الرياضة هي بلا شك الدول الأقوى في الانجاز الرياضي ، وهذا يفسر الاهتمام الكبير بالأبحاث العلمية وتطبيقاتها إذ أخذت الدول تتسابق فيما بينها من أجل التفوق في المجال العلمي والتقني خدمة للرياضة،تعد رياضة المعاقين وما تضمنه تحت لوائها من العاب رياضية عديدة إحدى الرياضات التي شهدت نهضة علمية واسعة النطاق مبنية على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة الى دمج الفرد بالمجتمع وزيادة وتفاعله والاهتمام به من جميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية ...فهي " الوسيلة المثلى والأفضل لسرعة عودة المعاق الى مجتمعه وتآلفه مرة أخرى معه ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجا فيه متفاعلا معه "(١)، لذا فان للتكنولوجيا الرياضية دور مهم في تطوير الانجاز في الالعاب الرياضية ومنها فعاليات الساحة والميدان ، لذلك يستلزم اعتماد الأسس العلمية المبنية على أساس التقويم الدقيق، والاعتماد على الاختبارات التي تعد الطريق الصحيح للوصول الى أعلى المستويات الرياضية لما تحققه لنا من تحديد لقدرات اللاعبين المعاقين وفقاً لنوع اللعبة، ومتابعة التقدم في مستوياتهم من جهة وأجراء المقارنات لإبراز ورصد موضع الضعف ومحاولة علاجه ومواضع القوة ومحاولة تعزيزها . ومن هنا تتجلى أهمية البحث ومن خلال تمارين بدنية خاصة باستخدام تكنولوجيا الرياضة لتطوير الانجاز ٤٠٠ متر حرة لذوي الاعاقة لفئة B13

(١)أسامة رياض احمد ، واحمد عبد المجيد أمين،قواعد الطبيعية لرياضة المعاقين، ط١ ، دار هلال للأوفيس ، ١٩٨٨،ص٢٦

## ٢-١ مشكلة البحث:

تعد الرياضة للمعاقين وسيلة للدمج بالمجتمع وليست غاية وعندما يصل الرياضي المعاق الى مستوى جيد يؤهله للدخول في رياضة المنافسة علينا ان نكون جادين في رسم خطه تدريبيه باستخدام كافة الوسائل المتاحة وصولاً للإنجاز. من خلال خبرة الباحث كرئيس لجنه مشرفة على رياضة المعاقين في محافظة ديالى ومن خلال عمله في مجال التدريب الرياضي وكونه محاضر في كلية التربية الرياضية ولعدة سنوات في مادة الساحة والميدان من تشخيص بعض نقاط الضعف لدى اللاعبين المكفوفين من فئة B13 في فعالية ٤٠٠ متر حرة في التمرينات البدنية الخاصة لديهم وهذا التدني يرجع إلى البرامج التدريبية أو للرياضيين أنفسهم حتى لو كان هناك مشاركة لا تكون النتيجة بالمستوى المطلوب أو تكملة السباق بالوجه الأحسن أي لا تكون المشاركة مرضية للطموح لذلك اختار الباحث الخوض في معرفة المشكلة الخاصة باتدريبات خاصة لفعالية ٤٠٠م حرة للمكفوفين لما لها من تأثير على مستوى الإنجاز .

## ٣-١ اهداف البحث:

- ١- اعداد التمارين البدنية الخاصة باستخدام تكنولوجيا الرياضة لتطوير ركض ٤٠٠م حرة للمعاقين فئة (B13) .
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير إنجاز ركض ٤٠٠م حرة للمعاقين فئة (B13).

## ٤-١ فرض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التمرينات البدنية الخاصة باستخدام تكنولوجيا الرياضة في تطوير الانجاز ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B13) وبين الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح الاختبار البعدي.

## ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي ركض ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B13)

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٣/٢/٦ ولغاية ٢٠١٣/٤/١٥

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي .

## ١-٦ تحديد المصطلحات:

**1-فئة (B13) :** وهم الافراد الذين يعانون من قصر او طول البصر او الحول او عيوب بصرية وتكون درجة الابصار تتراوح ما بين ( ٤٠/٢٠ ) لافضل العينين على مقياس سنلن للابصار<sup>(١)</sup>

**2-تكنولوجيا الرياضة :** وهي الادوات والاجهزة الفنية التي يتم استخدامها لتقويم وفحص ذوي الاعاقة بالجانب البدني والفسلجي والميكانيكي كذلك لتطوير الجانب المهاري والبدني كذلك في مجال التعليم والتدريب .<sup>(٢)</sup>

## الباب الثاني

### ٢-الدراسات النظرية :

#### ٢-١ أهمية وأهداف رياضة المعاقين<sup>(٣)</sup>

تعد الرياضة أمرا " ضروريا" جدا" للمعاق وفي جميع مراحل العمرية وانواع إعاقته لأنها الوسيلة الضرورية للمحافظة على الصحة العامة ومعالجته من كافة الأمراض المنقضية في عصرنا الحاضر . علما" ان الانشطة الرياضية تحقق قدرا" متميزا" من القوة والصحة والنشاط البدني والعقلي المتميز ، وان هذا الامر يعد من افضل انواع التحدي للاعاقه بحد ذاتها لذا ترى رياضة المعاقين تمثلة برياضة الانجاز الرياضي على المستوى الدولي والاولمبي .وكذلك يجب معرفة ان الرياضة المتنوعة على حد سواء تعمل على ايجاد التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات للمعاق مما يساعد على تحقيق نجاحه في التعامل مع البيئة والمجتمع

(١) ايمان عبد الامير ، احمد محمد العاني ، رياضة المعاقين ، مطبعة بئرب بغداد، ٢٠١٢ . ص ٢٣

(٢) أمل سويدان ، ومنى الجزار ، استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة، مركز الكتاب للنشر. القاهرة، ٢٠٠٧، ص ٧-٨.

(٣) سعد محمد دخيل :تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير صفتي( تحمل السرعة وتحمل القوة ) على وفق نظامي الطاقة اللاهوائية الفوسفاجيني واللاكتيكي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ ، ص ١١ .

وان ممارسة الانشطة الرياضية تعمل على زيادة كفاءة الانظمة الحيوية لتزويد بالطاقة وتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية وزيادة القدرة النفسية وللتحمل وان ممارسة الرياضة للمعاق يجب ان تتمتع بسلامته والمحافظة عليه ثم بعد ذلك تحقيق المستوى الانجازي ومرحلة التنافس الدولي للرياضي المعاق .وكذلك تعد ممارسة الرياضة ذات اهمية قصوى للمعاقين وبنحو يفوق اهميتها للاصحاء وعلى وجه العموم فإن اهداف الرياضة للمعاقين تماثل اهدافها للاصحاء فضلاً عن كونها ذات اهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية وتأهيلية للمعاقين ، يمكن تلخيص اهداف المعاقين فيما يلي (1) :-

### أولاً:- الاستفادة من الرياضة كعامل علاجي مهم :

تعتبر ممارسة الرياضة للمعاقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية ، وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعاق، مثل استعادته للقوة العضلية، المهارة ، والتوافق العضلي العصبي، والتحمل والتحمل الخاص والسرعة والمرونة وبالتالي استعادة كفاءته ولياقته العامة في الحياة وان هذه التمارين تساعد المعوق في التغلب على ما يصادفه من ارهاق عضلي خاص في بداية المراحل التأهيلية مثل مرحلة مابعد الخروج من الجبس والبتير والشلل العصبي.

### ثانياً:- الاستفادة من الجوانب الايجابية النفسية للرياضة الترويحية :-

لرياضة المعاقين جوانب ايجابية عميقة تفوق كونها علاجاً " بدنياً" لهم وانما هي طريقة ووسيلة استرجاع عنصر الدافعية الذاتية والصبر والتحدي للعاقبة والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة .

وهي تقوم بايجاد التوازن النفسي واعادته للمعاقين والتغلب على الروتين والملل مابعد الاصابة والعوق . وكذلك هي تقوم بغرس عناصر الاعتماد والثقة بالنفس والانضباط وروح المنافسة الصحيحة وبالتالي اخراج المعاق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع .

(1) أسامة رياض:رياضة المعاقين للاسس الطبية والرياضية ، (القاهرة ، دار النشر العربي ، ٢٠٠٠م)ص ٢٢.

### ثالثاً :- إعادة تأقلم المعاقين في المجتمع

من اهم الاهداف النبيلة لرياضة المعاقين اعادة تأقلمهم والتحامهم في المجتمع المحيط او تسهل تسريع استفادتهم للمجتمع بأنظمتهم في العلاج المهني أي تدريب المعاق على ممارسة مهنة سابقة او جديدة طبقاً لميوله ومواهبه وبنسبة اعاقته تهدف الرياضة الى دعم التأهيل المهني اللازم للمعاق وتنمية وتطور أدائه لمهنته الجديدة وهناك العديد من الرياضات التي تمكن فيها للمعاقين ان ينافسوا وينزلوا الاصحاء ومنها على سبيل المثال رماية السهام، البولينج ، التنس ، الطاولة ، وسباحة المعاقين بتر الاطراف والمكفوفين والصم . وبذلك يستطيع المعاق أيضاً ان يندمج بفاعلية في رياضة مشتركة مع الاصحاء وبالتالي مع المجتمع .

#### رابعاً- توسيع رياضة المعاقين.<sup>(١)</sup>

وتهدف رياضة المعاقين هنا الى النهوض بالعباب المعاقين ونشر المعرفة بلعباتهم وقوانينها.

### الباب الثالث

#### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

##### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

##### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

ان مجتمع البحث يعني "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أي أنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث".<sup>(٢)</sup>

(١) قيس جواد خلف: تأثير منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة الأداء والتغطية للاعبين تنس الكراسي المتحركة" متقدمين، أطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٨، ص ٣٨  
(٢) وجبة محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٣، ص ٣٢٧

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم (٨) معاقين فئة (B13) يشكلون نسبة ٧٥% بعد استبعاد للاعبين بعد اصابتهم من مجتمع البحث حيث اصبح عدد العدائين (٦) عدائين.

يتطلب الأحصاء المعلمي بأن تكون البيانات كمية ومتكافئة لذا قام الباحث بإجراء التكافؤ بالمتغيرات المبحوثة في الأختبارات القبلية والجدول (1) يبين ذلك :

### جدول (1)

#### يُبين تجانس عينة البحث في الاختبارات القبلية

الاختبارات	ن	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الإنجاز	٦	٥٥,٧٧٥	٥٦,٩٣	٣,٦٢٨٨٦	١,٥٧٨ -

يُلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت محصورة بين  $(\pm 3)$  مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول وإنها ضمن المنحنى الطبيعي .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ الوسائل والأدوات المستخدمة :

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- الملاحظة والتجريب.

3- الاختبار والقياس.

4-السلالم الأرضية

5-شبكة المعلومات الانترنيت

6- شريط قياس

7- ساعة توقيت(10).

8- جهاز حاسوب آلي ( بانتيوم 2)

9- المظلة الرياضية

٣-٣-٢ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

٣-٣-٢-١ اختبار ركض ٤٠٠ متر البداية الجلوس.<sup>(١)</sup>

١. الغرض من الاختبار - قياس الانجاز ركض ٤٠٠ متر.
٢. الأدوات اللازمة: مجال ركض قانوني بيضوي الشكل بطول لا يقل عن ٤٠٠ متر ، ويتم تحديد بداية مسافة ٤٠٠ متر بحيث تكون بداية هذه الاختبار في نفس نهاية مسافة الـ ٤٠٠ متر بساعات توقيت - مطلق - مؤقتين.
٣. وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع الجلوس ، ويأخذ وضع التهيو ، وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة والوصول الى خط النهاية.
٤. التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى اقرب ١٠٠/١ ثانية بواسطة ثلاث مؤقتين ويحتسب اقل زمن يسجله المؤقتين

#### 4-3 التجربة الاستطلاعية :

وهي دراسة أولية يجريها الباحث على عينة صغيرة للتأكد من صلاحية الاختبارات والوقوف على الأخطاء التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لأجل تلافيها ويعرفها قاسم المندلاوي بأنها "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها"<sup>(٢)</sup>.

حيث قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين من اللجنة البارالمبية الفرعية في ديالى للمكفوفين فئة B13 في ملعب الشعب حيث استغرقت العملية يوم واحد هو يوم الجمعة المصادف ٨-٢-٢٠١٣ كان عدد عدائين التجربة (٢) عدائان.

إذ قام الباحث في يوم الجمعة القيام باختبار الانجاز . وأظهرت التجربة الاستطلاعية ماياتي:-

- قدرة المختبرين واستعدادهم لإجراء الاختبارات.

(١) قاسم المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩)، ص ١٠٧.

(٢) ديو بولد ، فان دالين ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل (واخرون)، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٥م، ص ٤٠٧.

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار بعدد محاولاته.
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

### 3-5 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم والأربعاء الموافق (٢٠١٣/٢/١٣) على ذلك الساعة الثالثة عصراً لاختبار الانجاز ٤٠٠ متر حره على ملعب (الجادرية) ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او مايشابها بقدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

### 3-5-2 المنهج التدريبي :

تم وضع التمرينات البدنية خاصة لافراد عينة البحث بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث وبعد عرضه على السادة الخبراء (\*) وبعد اجراء التعديلات اللازمة تم بدء تطبيق المنهج يوم السبت المصادف (٢٠١٣/٢/١٦) ولمدة (٨) اسابيع (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدة أسبوعياً (السبت – الثلاثاء – الخميس) زمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين ٦٠ - ٩٠ دقيقة وفي فترة الإعداد الخاص للاعبين ذوي الإعاقة البصرية فئة B13 باستخدام تكنولوجيا الرياضة والمتمثلة (بالمظلة الرياضية، السلم الرياضي، الاشرطة ذات المقاومات المختلفة، الشواخص، شريط الرشاقة الحواجز) هدف منه تطوير انجاز لدى افراد عينة البحث كما استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري والتدرج بالشدة التدريبية من (٨٥ - ٩٥) اما راحة المستخدمة عودة الى النبض علما ان تطبيق هذا المنهج التدريبي المقترح ضمن المعسكر التدريب المقام لافراد عينة البحث كونهم يمثلون المنتخب الوطني في هذه العبة هذا مما ساعد كثير الاستمرارية الوحدات التدريبية الوحدات التدريبية بشكل اعطى افراد عينة البحث امكانية تطبيق المفردات المنهج التدريبي والشروط التدريبية الصحيحة من حيث توفر جو تدريبي جيد من خلال تهيئة مستلزمات التدريب من حيث استخدام المنشآت والملاعب وكذلك توفر

(\*)اسماء السادة الخبراء

١- م.م وليد جليل ابراهيم ٢- م.م عماد كاظم ٣- م.م رجا عبد كريم ٤- فراس رحيم



(٣,٢٥١) ، وبلغ فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (١,٥٦٢) والانحراف المعياري للفرق (٠,٩٧١).

وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (٣,٩٣٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) ، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (٠,٠١١) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-2- مناقشة نتائج اختبار ركض ٤٠٠ م حرّة:

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول (2) لاختبار ركض ٤٠٠ م حرّة إذ أظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التدريبي لقد ظهرت هناك فروقات معنوية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت للاختبارين القبلي والبعدي جراء هذه الاختبارات وجدت أن هناك تطوراً في مستوى اللياقة البدنية من خلال التمرينات بدنية خاصة المقترح الذي وضعه الباحث مما أدى إلى التحسين في إنجاز ركض ٤٠٠ م حرّة للمكفوفين فئة B13 وهذا التحسين جراء تأثير المنهج التدريبي الذي مارست تكنولوجيا الرياضة لذا يرى الباحث تطور مستوى الإنجاز ومن هنا نرى أن لهذا تكنولوجيا الرياضة أهمية كبيرة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي وهذا مثبت في الجداول المذكور آنفاً ومن هنا تكمن أهمية التدريب في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع المستوى الرياضي "إن التدريب واستخدام أنواع تمرينات الخاصة وكذلك الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز"<sup>(١)</sup> وكذلك جدية عينة البحث في تطبيقها وحدة التدريبية.

(١) محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد: اللياقة البدنية، عناصرها، وتمييزها، السعودية، دار الإصلاح الدمام، ١٩٨٤، ص ٥٠.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

بناء على النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج الاتي:

- ١- هناك تطور في النواحي البدنية الخاصة للأداء إفراد عينه البحث في الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- ظهور تطور كبير في انجاز ركض ٤٠٠ متر .
٣. ظهور إمكانية جيدة لدى افراد عينة البحث في اداء مفردات المنهج التدريبي.

#### 5-2 التوصيات

بناء على توصيات التي توصل اليها الباحث اوصى بالاتي:

- ١- ضرورة استخدام تمارين بدنية خاصة وفق تكنولوجيا الرياضة في تطوير الجوانب البدنية الخاصة بمتطلبات الاداء لهذه الفعالية (٤٠٠)م حرة.
- ٢- ضرورة استخدام تكنولوجيا الرياضة في تطوير الانجاز في فعاليات الاركاض القصيرة.
٣. اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة .

## المصادر

- ١- أسامة رياض احمد ، واحمد عبد المجيد أمين ،قواعد الطبيعية لرياضة المعاقين، ط ١ ، دار هلال للأوفيس ، ١٩٨٨.
- ٢- أسامة رياض:رياضة المعاقين للاسس الطبية والرياضية ، (القاهرة ، دار النشر العربي،٢٠٠٠م).
- ٣- امل سويدان ،ومنى الجزار ،استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة،مركز الكتاب للنشر. القاهرة، ٢٠٠٧.
- ٤- ايمان عبد الامير ،احمد محمد العاني ، رياضة المعاقين ، مطبعة يثرب .بغداد، ٢٠١٢
- ٥- ديو بولد ، فان دالين ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،(ترجمة) محمد نبيل (واخرون)، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٥م.
- ٦- سعد محمد دخيل :تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير صفتي ( تحمل السرعة وتحمل القوة ) على وفق نظامي الطاقة اللاهوائية الفوسفاجيني واللاكتيكي لبعض القدرات البدنية والكيميائية لمستوى انجاز فعالية جري ٤٠٠ متر على الكراسي المتحركة لفئة الشباب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧.
- ٧- قاسم المنذلاوي وآخرون؛الاختبارات والقياس في التربية البدنية:(الموصل،مطابع التعليم العالي،١٩٨٩).
- ٨- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد:اللياقة البدنية،عناصرها، وتنميتها، السعودية، دار الإصلاح الدمام،١٩٨٤.
- ٩- قيس جباد خلف: تأثير منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة الأداء والتغطية للاعبى تنس الكراسي المتحركة"متقدمين، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد.٢٠٠٨
- ١٠- وجية محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٣.

## ملحق (١)

### نموذج وحدة تدريبية تمرينات التطبيقية باستخدام تكنولوجيا الرياضة

الشهر: الاول

الاسبوع: الاول

الزمن: ٩٠ دقيقة

التاريخ: / ٢٠١٣

اليوم: السبت

الوحدة التدريبية: ١

ت	أقسام الوحدة التدريبية	الزمن/ دقيقة	التمرينات المستخدمة	التكرار	الشدة المستخدمة	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجموع
١	القسم التحضيري	١٥ د ١٠ د	إحماء العام هرولة حول الملعب لمدة (٧) دقيقة، وتمارين سويدية لمدة (٨) دقائق تعجيلات إحماء خاص أعطاء تمرينات بدنية خاصة باداء الفعالية				
٢	القسم الرئيسي	٦٠ د	-ركض مسافة ٢٠٠م حرة ركض مسافة ٣٠٠م حرة ركض مسافة ٤٠٠م حرة	٣ مرة ٢ مرة ١ مرة	٩٠% ٩٠% ٩٠%	١-٥ ١-٥	١٠ د ١٠ د
٣	القسم الختامي	٥ د	ركض خفيف ، وتمارين تهدئة				