



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

تأثير تمارينات بالاسلوب الباليستي في تطوير تحمل القوة
والسرعة وبعض المؤشرات الفسيولوجية للعضلات العاملة والمضادة
في إنجاز ركض (٢٠٠) م لذوي الإعاقة فئة (الصم والبكم)

رسالة ماجستير قدمتها

نبراس عدنان حتروش احمد

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د. رافد مهدي قدوري

٢٠١٤ هـ ١٤٣٥ م

الباب الأول

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ويشهد عالم اليوم تطوراً علمياً وتقنياً هائلاً في مختلف مجالات الحياة ، ويُعد التطور العلمي معياراً 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 خدمةً للرياضة.

"تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الرياضية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير ، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة كونها تبرز إمكانيات الفرد في التنافس.وتحتل ألعاب القوى مكانه مهمة في جدول الأوسمة،اذ يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الأخرى"^(١).

وتعد رياضة المعاقين وما تضمه تحت لوائها من ألعاب رياضية عديدة إحدى الرياضات التي شهدت نهضة علمية واسعة النطاق مبنية على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة الى لدمج الفرد بالمجتمع وزيادة تفاعله 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 مندمجاً فيه متفاعلاً معه، وللتدريب الباليستي اثر مهم في تطوير المتغيرات البدنية والفسيوولوجية 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 إلى 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

(١)ريسان خريبط مجيد و عبد الرحمن مصطفى الأنصاري؛العاب القوى، ط١ : (عمان ، الأردن، دار الثقافة للطباعة والنشر ٢٠٠٢) ص٥

ومحاولة تعزيزها .

ويتطلب الوصول إلى تحقيق أفضل المستويات العالية في هذا السباق قدرات عالية والمهمة للياقة البدنية وخصوصاً قدرات التحمل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار في العمل العضلي ذات الشدة المرتفعة المستمرة طيلة زمن السباق ومسافته ، ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير تحمل السرعة والقوة عن طريق تدريبات السرعة المتنوعة كالسرعة الانتقالية والحركية ومطاولة السرعة وكذلك التركيز على تدريبات تحمل القوة والتي تشمل تدريبات الوثب والأثقال وتنمية صفات القوة بأشكالها وأنواعها وتحمل صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من بين الصفات المهمة في فعالية عدو (٢٠٠م) حرة.

ومن المتطلبات الأخرى لهذه الفعالية انه ينبغي على مدربيها الإلمام الصحيح بالأساليب التدريبية التي تسمح بالانجاز العالي الرياضي.

وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن بأختيار اسلوب تدريبي فعال لرفع أنجاز هذه الفعالية وذلك عن طريق استخدام تمارينات خاصة تنظم بالأسلوب الباليستي لتنمية تحمل القوة والسرعة اذ تكون هذه التمارينات مركبة من صفتين بدنيتين هما القوة والسرعة عند أدائها وهما الصفتان الحاسمتان في إنجاز ركض (٢٠٠م) . فضلا عن ما تحدثه هذه التمارين بهذا الأسلوب من تطور في المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة .

١-٢ 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 خطته التدريبية باستخدام الوسائل المتاحة كافة وصولاً للإنجاز . ومن خلال تواجد الباحثة كمدرية لرياضة المعاقين في محافظة ديالى تمكنت مع اللجنة الفنية المشرفة على فريق العاب القوى من تشخيص نقطة الضعف لدى اللاعبين الشباب ذي الإعاقة فئة (الصم والبكم) في فعالية (٢٠٠م) ألا وهي انخفاض تحمل القوة السريعة في المرحلة الأخيرة من السباق وذلك من خلال إشراكهم في العديد من السباقات لهذه الفعالية ، ومن هنا جاءت حلول مشكلة البحث في استخدام تمارينات بالأسلوب الباليستي تهدف الى تطوير تحمل القوة والسرعة وبعض المؤشرات الوظيفية للعضلات العاملة والمضادة وبالتالي تحسين إنجاز فعالية الـ (٢٠٠متر) .

١-٣ هدف البحث :

- ١- وضع تمارين بالأسلوب البالستي.
- ٢- التعرف على تأثير تمارين بالأسلوب البالستي في تطوير تحمل القوة والسرعة وبعض المؤشرات الوظيفية للعضلات العاملة والمضادة وتحسين إنجاز ركض (٢٠٠متر) للمعاقين فئة (الصم و البكم) .

١-٤ فرض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي المنتخب الوطني للمعاقين ركض (٢٠٠) متر فئة (الصم والبكم) .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ١/٢/٢٠١٤ ولغاية ١٦/٤/٢٠١٤.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: مختبرات كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ملعب كلية التربية الرياضية (جادرية)،ملعب الشعب الدولي ،مختبرات كلية الطب جامعة ديالى.

٦-١ تحديد المصطلحات:

- ١-المعوق : كل شخص لا يستطيع أن يكفل لنفسه كلياً أو جزئياً ضروريات الحياة الفردية والاجتماعية نتيجة نقص فطري أو غير فطري في قواه الجسمية والعقلية .
- ٢- الصم : وهي من المصطلحات العامة التي استخدمت لتمييز أي فرد يعاني من فقدان السمع بغض النظر عن درجة القصور السمعي التي يعاني منها وفي إطار هذا المصطلح العام يتم التمييز بين فئتين رئيسيتين هما : الصم (Deaf) ، السماع (Hard of hearing) .^(١)
- ٣- التدريب البالستي (**Ballistic training**) : " هو قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من (٣٠-٥٠) % ."^(٢)

٤-البلايومترك:هو اسلوب او نظام لمجموعة من التمرينات تعتمد اساسا على مطاطية العضلة لأكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزواج اعلى قوة و سرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية.^(٣)

١. ايمان عبد الامير ، احمد محمد العاني: رياضة المعاقين ، بغداد مطبعة يثرب ، ٢٠١٢ ، ص ٢٠-٢٢ .

٢. أحمد فاروق ، ،تأثير استخدام تدريب المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبي كرة السلة:(رسالة ماجستير،جامعة حلوان/كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،٢٠٠٣)ص ٣ .

٣- بسطويسي احمد :اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٨٢ .

Abstract

The impact of neo-the ballistic exercises in the development of bearing strength, speed, and some physiological indicators of the muscles working and running counter to the achievement of (200 m) to the category of persons with disabilities (deaf and dumb)

Supervised by

The researcher

ASST.PROF.Dr. Rafid M. Qadoori

Nibras A.Hatroosh

=====

The study comprised five Sections:

(Part I (Introduction of the Study:

Introduction and Importance:

First Chapter:

This Chapter contains an introduction, which dealt with the importance of training the ballistic in the sport because of its important role in the development of physical capacity and indicators of physiological and achieve the feat in sports, including the activities of athletics, so it is require the adoption based scientific basis 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 for us to determine the capabilities of disabled players and according to the type of game and great development in the activities of athletics, including the effectiveness of the (200) meters for the disabled category (deaf and dumb) and is characterized by the effectiveness of particular elements of fitness and indicators of physiological specifications to get to the adapt of physiologica devices for the body to perform the

effort in during the race and carry it to achieve the best possible time. The importance of research to find out the effect of exercise a manner the ballistic your stamina in the development of some of the physical attributes and indicators of physiological and achievement in the running (200 meters) to help the coaches on the programming of their work are compatible with the module and evaluate the functional status of the athletes and their impact on the development of digital achievement for athletes.

The study tries to achieve the following objectives:

- 1- Status a manner the ballistic exercises to develop strength, speed, and some functional indicators of the muscles working and anti-improve achievement and running 200 meters for the disabled category (deaf and dumb)
- 2- to know the effect of exercise on the a manner in the development of the ballistic force, speed, and some functional indicators of the muscles working and anti-improve achievement and running 200 meters for the disabled category (deaf and dumb)

The study hypothesizes that

- 1- there are statistically significant differences between the tests before and after search for post-test in endurance strength and speed in the completion of 200 meters for persons with disabilities deaf and dumb category.

The study has the following fields

Included on the human field of B (four) runners of the deaf and dumb, representing sub-committee of Diyala Paralympic athletics season (2013-2014) and the domain of spatial Stadium Menendyalcaton while temporal area took time from 01/02/2014 until 04/16/2014.

Chapter II

This Chapter contains the theoretical studies that include several axes essential is trainingneo the ballistic and effectiveness running 200 meters and features racers this event and requirements and variables physical (bearing speed and bearing strength and indicators of physiological and disabled people and their targets and their classification), has touched a researcher to drill key to the development of bearing force and carry speed and physiological adapt and achievement.

Chapter Three focuses on the method and procedure which are adopted in the study.

This Chapter contains a field research methodology and procedures, as was the use of the experimental method for suitability with the nature of the search, and then searched for the tests used as a device (EMG) and nerve conduction study (nerve conduction study) a nervous stimulation and exerciseneo the ballistic

Chapter III

This Chapter contains the results of the physical and physiological muscle force and anti tests and completion running 200 meters and analysis and discussion through the statistical tables.

Chapter five summarizes the conclusions of the study. They are as follows

1- the acquiring of the physical features for these ages is different in its way of movement whether being zigzag or linear, and as follows :

A- achieved the ballistic user with the experimental group training is required to improve development Mtaulp Mtaulp power and speed in the post tests.

•

B- achieved the ballistic user with the experimental group training required in the completion of development running 200 meters in the post tests.

C- did not achieve the ballistic user with the experimental group training required evolution in measuring the speed of nerve impulses in the post tests.

the third group is the best in learning the skills and floor exercises

A- Adoption of of training to develop the ballistic Mtaulp Mtaulp strength and speed to accomplish in the running (200 meters) to the category of persons with disabilities (deaf and dumb)

B-provide a variety of training devices for the development of physical and kinetic properties of a class with disabilities (deaf and dumb).

C-conduct experimental research for the development of other physical or kinetic recipes for people with disability category (deaf and dumb).