



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

تأثير تمارين تطبيقية باستخدام تكنولوجيا الرياضة في تطوير بعض
المؤشرات الفسيولوجية والبدنية وانجاز ركض ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة
B13

رسالة ماجستير تقدم بها

أوراس عدنان حتروش احمد

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل ماجستير في علوم التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د. عباس فاضل الخزاعي

أ.د. إيمان عبد الأمير زعون

٢٠١٣ ميلادي

١٤٣٤ هجري

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمه البحث واهميته

٢-١ مشكله البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فرضية البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

٦-١ تحديد المصطلحات

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

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. وتعد رياضة المعاقين وما تضمنه تحت لوائها من ألعاب رياضية متعددة إحدى المجالات الرياضية التي شهدت تطور في المستوى ونهضة علمية واسعة النطاق مبنية على أساس البحث العلمي والاعتماد على الاختبارات المقننة وادوات القياس المناسب التي تعد الطريق الصحيح للوصول الى أعلى المستويات الرياضية الهادفة الى دمج 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 مندمجا فيه متفاعلا معه (١) " .

لذا فان للتكنولوجيا الرياضية والمتمثلة (بالمظلة الرياضية، السلم الرياضي، الاشرطة ذات المقاومات المختلفة ،الشواخص ،شريط الرشاقة.الحواجز) دور مهم في تطوير المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وتحقيق الانجاز في الالعاب الرياضية ومنها فعاليات الساحة والميدان ، لذا يستلزم اعتماد الأسس العلمية المبنية على أساس التقويم الدقيق، لما تحققه لنا من تحديد لقدرات اللاعبين المعاقين ورصد موضع الضعف ومحاولة علاجها وموضع القوة ومحاولة تعزيزها وفقاً لنوع اللعبة، ومتابعة التقدم في مستوياتهم لإبراز وسائل تدريب حديثة وعدم اعتماد على تدريبات تقليدية فقط في تطوير تحمل الخاص. ومن هنا تتجلى أهمية البحث ومن خلال استخدام تكنولوجيا الرياضة في تمارين تطبيقية وضمن برامج تدريبية لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والبدنية وانعكاسها على انجاز ركض 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

-٢٠-

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 تدريبية باستخدام كافة الوسائل المتاحة وصولاً الى الانجاز الافضل.

من خلال عمل الباحث كرئيس لجنة مشرفة على رياضة المعاقين في محافظة ديالى تمكن من تشخيص بعض نقاط الضعف لدى اللاعبين المكفوفين من فئة B13 في فعالية ٤٠٠ متر حرة والتي تمثلت في التحمل الخاص قلة استخدام تكنولوجيا الرياضة في ترمينات التطبيقية في تطوير التحمل الخاص من قبل المدربين واقتصاد على استخدام تدريبات تقليدية محددة مما دفع الباحث الى تنويع استخدام تكنولوجيا الرياضة في التدريب حسب ما تتطلبه الفعالية والتصنيف لمعالجة هذه المشكلة والمساهمة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والبدنية للمكفوفين بفعالية ركض ٤٠٠ متر حرة بفئة (B13) ومن ثم انعكاسها على الانجاز الرياضي.

٣-١ اهداف البحث:

- ١- اعداد ترمينات تطبيقية باستخدام تكنولوجيا الرياضة لتطوير بعض المؤشرات الفسولوجية والبدنية والانجاز ركض ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B13) .
- ٢- التعرف على تأثير الترمينات التطبيقية باستخدام تكنولوجيا الرياضة تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية و الانجاز لركض ٤٠٠ متر للمعاقين فئة (B13) .
- ٣- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة.

٤-١ فروض البحث

١ وجود فروق معنوية بين ترمينات التطبيقية باستخدام تكنولوجيا الرياضة في بعض المتغيرات البدنية في فعالية ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة B13 بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٢١-

- ٢- وجود فروق معنوية بين تمارين التطبيقية باستخدام تكنولوجيا الرياضة في بعض المؤشرات الفسيولوجية في فعالية ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة B13 بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٣- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في الانجاز ٤٠٠ متر ولصالح الاختبارات البعدية.

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي المنتخب الوطني للمعاقين المكفوفين ركض ٤٠٠ متر فئة (B13) .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٣/٢/٦ ولغاية ٢٠١٣/٤/١٥
- ١-٥-٣ المجال المكاني: مختبرات كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد،ملعب كلية التربية الرياضية (جادرية)،ملعب الشعب الدولي ،مركز الفانار الدولي للياقة البدنية .

١-٦ تحديد المصطلحات:

- ١- 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. (١)
- ٢- تكنولوجيا الرياضة : وهي الادوات والاجهزة الفنية التي يتم استعمالها لتقويم وفحص ذوي الاعاقة بالجانب البدني والفسلجي والميكانيكي كذلك لتطوير الجانب المهاري والبدني والى ذلك في مجال التعليم والتدريب. (٢)

١- ايمان عبد الامير ،احمد محمد العاني ، رياضة المعاقين ، مطبعة يثرب .بغداد، ٢٠١٢. ص٢٣ .

٢- امل سويدان ،ومنى الجزار ،استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة،مركز الكتاب للنشر. القاهرة، ٢٠٠٧، ص٧-٨.

Summary of the message in English

"The impact of practical exercises using the technology of sports in the development of some physical and physiological indicators and accomplish ran 400 meters freestyle for disabled class B13"

Researcher
Oras Adnan .H

supervision
A.M.D. Iman Abdul Amir Zon
A. M. Dr. Abbas Fadel. A

The letter included five sections are:-

Chapter One:

The importance of research to find out the impact of positive exercise applied to carry your technology using sport in the development of some physiological indicators, physical and achievement in ran 400 yards to help the coaches on the programming of their work and evaluate the functional status of the athletes and their impact on the development of achievement for digital athletes

Research problem:

The research problem lies in the lack of practical exercises using the technology to develop sporting achievement made in effectively ran the 400 meters freestyle for disabled B13

Research objectives are:

- 1-Preparation of practical exercises using the technology in the development of sport some indicators Alfssologih and the physical effectively ran the 400 .(meters freestyle for disabled category (B13
- 2- Understand the impact of practical exercises using the technology of sport in the development of some physical and physiological indicators and .(achievement ran the 400 meters freestyle for disabled category (B13
- 3-Get the differences between pre and post tests in the study variables3

The research hypotheses were:

- 1-There is a significant difference between practical exercises using the ‘ technology in some sports physical variables in the effectiveness of the 400-meter freestyle for disabled class B13 between pre and post tests and in favor of .the post test
- 2-The presence of significant differences between the practical exercises using the technology in some sports physiological indicators in the effectiveness of the 400-meter freestyle for disabled class B13 between pre and post tests and in .favor of the post test

- ١١٣

3-The presence of significant differences between pre and post tests in the 400 ..meters achievement and in favor of a posteriori tests

The areas of research:

Included the area of human goal they (six) runners Blind (Class B13) represent the national team athletics for the season 2012-2013 while the spatial domain Shaab Stadium International Stadium Jadiriya while took the field temporal .duration of 06.02.2013 until 15/4 / 2013

Part II:

Contains this section studies the theory which includes several axes basic effectiveness ran 400 meters and features racers this event and requirements and variables physical (bearing speed, bearing strength) and physiological indicators, the disabled and their goals and classification, has touched researcher to training key for the development of bearing force and carry speed and adaptability Alveslgi and achievement

Part III:

Contained a section on research methodology and procedures field, as was the use of the experimental method for suitability with the nature of the search, then the tests used in research as a (fitmatepro), which measures the calories and body mass index and the threshold distinguishing anaerobic and maximum consumption of oxygen VO2max and a device for measuring lactic acid lion which measures the percentage Lactic lion in the blood and physical tests the endurance test force ran by jumping to a distance of 150 meters and a tolerance test speed ran for a distance of 250 meters and preparing exercises applied according Tknoggio sport for the development of achievement as the researcher used my way of training interval and Recurring low and high intensity, the researcher used the bag statistical SPSS to address data.

Part IV:

This section contains the results of physical and physiological tests and completion of 400 meters and ran analyzed and discussed through statistical tables.

١١٤ -

Part V:

∴ This section contains the following conclusions

- 1-An evolution in the level of carry speed and carrying power to members of the research sample by the use of practical exercises designed to sample .members of the search
- 2-An improvement in the level of lactic acid to members of the research .sample
- 3-An improvement on a test measuring the body mass index (BMI) and caloric .exchange for members of the research sample
- 4-An improvement in the time of the appearance of distinguishing anaerobic threshold, which confirms improve your endurance as well as improved maximum oxygen consumption of the members of the research sample, which was reflected in the achievement ran 400 meters through the use of Technology .researcher sport

Based on the conclusions reached by the researcher recommended the following:

- 1-The need to use the training program developed by the researcher scientifically codified in the training of the Iraqi national team for Blind Barakd the 400 meters
- 2-The need to develop your stamina (bearing speed and bearing forces to with disabilities Abesria and take advantage of special exercises used by .the researcher on the sample search
- 3-To be the use of technology in sports training and test for visual .impaired runners B13 class to develop the level of achievement
- 4-Use a to lactic lion in the blood to measure the voltage in the blood on coach the ground during training in the tests because they give inaccurate .helps to know the intensity of training