



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

تأثير تمارينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية  
والمتغيرات الوظيفية والانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الاعاقة  
قصار القامة فئة (40 - 41)

أطروحة تقدم بها الطالب

اوراس عدنان حتروش احمد العزي

إلى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة علوم في التربية البدنية وعلوم

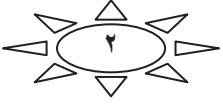
الرياضية

بإشراف

أ. د. ايمان عبد الامير زعون الخزرجي أ.م.د فراس طالب حمادي الطائي

م ٢٠١٧

هـ ١٤٣٨



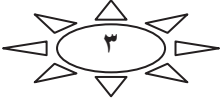
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ

سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ \*

صدق الله العظيم

سورة يس : الآية ٤٠



## إقرار المشرفين

نشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة :-  
(تأثير تمارينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية  
والانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الاعاقة قصار القامة فئة (40 - 41)) والمقدمة من  
قبل طالب الدكتوراه ( أوراس عدنان حتروش ) قد جرت بإشرافنا في جامعة ديالى -  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة  
علوم في التربية البدنية وعلوم الرياضية .

أ.م.د فراس طالب حمادي الطائي

المشرف

٢٠١٧/ /

أ . د . أيمن عبد الامير زعون الخزرجي

المشرف

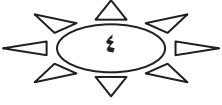
٢٠١٧/ /

بناءً على التعليمات و التوصيات المقدمة نرشح الأطروحة للمناقشة

أ.م.د مجاهد حميد رشيد

رئيس لجنة الدراسات العليا

٢٠١٧/ /



## إقرار المقوم اللغوي

اشهد أني قرأت هذه الأطروحة الموسومة:-

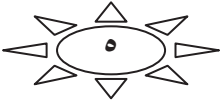
(تأثير تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الاعاقة قصار القامة فئة (40 - 41)) والمقدمة من قبل طالب الدكتوراه ( أوراس عدنان حتروش ) قد صحتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجلة وقعت .

التوقيع :

الاسم : عثمان عبد الرحمن حميد

اللقب العلمي : استاذ دكتور

الكلية : كلية تربية جامعة ديالى



## إقرار المقوم الاحصائي

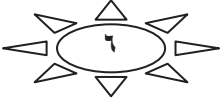
اشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة :-  
(تأثير تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية  
والانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الاعاقة قصار القامة فئة (40 - 41)) والمقدمة  
من قبل طالب الدكتوراه ( أوراس عدنان حتروش ) وقد تمت مراجعتها من الناحية  
الإحصائية تحت اشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء  
والتعبيرات غير الصحيحة ولأجلة وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

اللقب العلمي : استاذ دكتور

الكلية : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى



## إقرار المقوم العلمي

اشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة:-

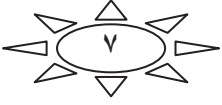
(تأثير تدريبات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الإعاقة قصار القامة فئة (40 - 41)) والمقدمة من قبل طالب الدكتوراه ( أوراس عدنان حروش ) وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية تحت إشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات غير الصحيحة ولأجلة وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.د. اسراء فؤاد صالح

اللقب العلمي : استاذ دكتور

الكلية : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات جامعة بغداد



## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم بأننا قد اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة:

( تأثير تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الإعاقة قصار القامة فئة (40 - 41)) والمقدمة من قبل طالب الدكتوراه ( أوراس عدنان حتروش ) وقد ناقشنا الطالب بمحتوياتها وفيما له علاقة بها ، وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة دكتوراه علوم في التربية الرياضية .

التوقيع:

أ.د مثنى احمد خلف

عضو

التوقيع:

أ.د فخري الدين قاسم صالح

عضو

التوقيع:

أ.م.د سوزان خليفة جودي

عضو

التوقيع:

أ.م.د سعد محمد دخيل

عضو

التوقيع:

أ.د ماهر عبد اللطيف عارف

رئيس اللجنة

صادق على محتويات هذه الأطروحة مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة ديالى في جلسته المنعقدة / / ٢٠١٧

العميد أ.د. ليث ابراهيم جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

٢٠١٧/ /



# الإهداء

اهدي جهدي هذا

إلى التي لم أفِ بحقها لو أنني أشعلت لها الأنامل شمعاً

..... أمي .

إلى وهج المحبة وصدق العاطفة إلى الحنان الذي يحرك خبايا النفس والمشاعر  
والأحاسيس

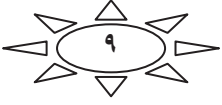
.....أبي .

إلى من أسكنتهم بين أضلعي واحتلوا نبضي ومسام جلدي

.....اخوتي اخواتي .

**الباحث**





## شكر وامتنان

الحمد والشكر أولاً واخراً لله العلي القدير على جزيل نعمائه والتي اغدقها على الباحث وممكنته من انجاز بحثه والصلاة والسلام على خير البرية الذي أنار الوجود بطلعته البهية وعلى اله وصحبه أجمعين إلى يوم الدين .

اللهم اجعل أول عملي صلاحاً وأوسطه فلاحاً واخره نجاحاً .

وبدءاً أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ديالى لإعطائي الفرصة لإكمال دراستي لمرحلة الدكتوراه ولا بد من أن أقدم وافر الشكر والامتنان إلى من كنت محظوظاً بإشرافهم على بحثي وهم أستاذتي الفاضلة ( الاستاذة الدكتورة ايمان عبد الامير زعون) واستاذي الفاضل (الاستاذ المساعد الدكتور فراس طالب حمادي) على حثه ودعمهم وتشجيعه لي.

ويشرفني أن أتقدم بالشكر والامتنان والعرفان بالجميل وخصوصاً أساتذتي الافاضل (الاستاذ المساعد الدكتور كامل عبود حسن والاستاذ المساعد الدكتور علاء خلف حيدر الاستاذ المساعد الدكتور رجاء عبد كريم حميد) الكريم بعبائهم وبأخلاقهم النبيلة وبرعايتهم الأبوية الحقة الذي لم ييخلوا معي بشيء واجده عوناً لي دائماً متى ما احتجتهم ، وأسأل الله أن يبعد عنه كل هم وغم ومرض وان يبقوا نبراساً لطلبه .

ويدعوني واجب الوفاء أن أتقدم بوافر الشكر والامتنان والاحترام إلى أستاذتي (الاستاذة الدكتورة مثنى احمد خلف المزروعى) على طول صبره الذي فتح لنا قلبه وعقله قبل بيته اسأل الله أن يبارك رزقه وعافيته .

ويسرني أيضاً أن أقدم شكري واحترامي إلى كل من الدكتور عثمان محمود شحادة العزاوي والدكتور جمال عبد الكريم حميد وطالب دكتوراه عمر عبد اله سلامة.

ويسعدني أن أقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والاحترام إلى جميع أساتذتي اللذين اشرفوا على تدريسي في الدراسات العليا واخص بالذكر كلاً من الاستاذ الدكتور ماهر عبد اللطيف عارف والاستاذ الدكتور ناظم كاظم جواد والاستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر راشد والاستاذة الدكتورة ماجدة حميد كمشب والاستاذ الدكتور رافد مهدي قدوري والاستاذ الدكتور فخر الدين قاسم صالح والاستاذ الدكتور مها الانصاري



الاستاذ المساعد الدكتور الاء زهير مصطفى والاستاذ المساعد الدكتور لمى والاستاذ  
المساعد الدكتور احمد ) .

ولا يفوت الباحث أن يشكر فريق العمل المساعد لما أبدوه من جهد واهتمام في  
سبيل إخراج هذا البحث بالشكل العلمي الدقيق وهم كل من طالب الدكتوراه وليد جليل  
ابراهيم وطالب الدكتوراه ايهاب نافع كامل وطالبة الدكتوراه نبراس عدنان حتروش  
وطالب الماجستير عمران علي عباس ومدرس مساعد محمد ناصر كامل واحمد عدنان  
حتروش وكذلك شكري الجزيل إلى عينة البحث.

ولابد لي ان اسجل عظيم شكري وثنائي الى زملاء الدراسة ( قحطان فاضل  
وسيف حارث ابراهيم وسيف سعد ومحمد عبد المنعم وثائر خميس ووليد عطا الله  
ووسام صاحب ومحمد سعد واحمد عقيل وليث خليل و محمود مهدي واحمد محمود  
ومحمد عبد شهيد وعادل عبد الوهاب وغزوان فيصل ومنى زيدان وهبة قاسم ورشا عبد  
الرزاق وميسم وسام ) واحيي فيهم روح التعاون سائلا الله ان يوفقهم جميعا  
وأود أن اشكر موظفات مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ( رشا خزعل  
ومحمد عباس وماجد ) على جهودهم المضيئة في تذليل الصعاب أمام الباحث .  
واسجل شكري وتقديري الى موظفات الدراسات العليا كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة /جامعة ديالى ( مدرس مساعد هبة ومدرس مساعد ليث ومدرس مساعد علاء  
ومدرس مساعد حمزة واستاذ اriad ) جزاهما الله عني خير جزاء  
وختاماً أنحني اجلالاً أمام والديّ والى عائلتي الكريمة على صبرها وحلمها  
فكانوا لي خير عون وسند .

وأخيراً أود ان اشكر لكل الذين فاتني ذكرهم واسهموا في اتمام هذا البحث  
،ودعائي الى الله للجميع بالخير والتوفيق انه سميع مجيب .



## مستخلص الأطروحة

( تأثير تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية

والانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الاعاقة قصار القامة فئة (40 - 41))

الباحث: اوراس عدنان حتروش احمد

ياشرف:

أ.م.د فراس طالب حمادي

أ.د ايمان عبد الامير زعون

تكمّن اهمية البحث باستخدام تمرينات بالأسلوب العرضي خلال المنهج التدريبي لأبطال رمي الرمح من قصار القامة فئة (٤٠-٤١) من المؤهلين لأولمبياد ريو جانيرو البرازيل ٢٠١٦. وصولاً لتطوير القدرات البدنية ( القوة القصوى والقوى الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى والمتغيرات الوظيفية انزيم cpk الضغط الانبساطي والضغط الانقباضي والنبض ) وصولاً لتطوير الانجاز .

لمعالجة حالة التطور البسيط والتذبذب في مستوى الانجاز الرياضي لذوي الاعاقة قصار القامة والتي هي صلب مشكلة البحث.

**يهدف البحث إلى:**

- اعداد برنامج تدريبي باستخدام تمرينات بالأسلوب العرضي في رمي الرمح لقصار القامة فئة (٤٠-٤١) .

- التعرف على تأثير استخدام تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين رمي الرمح قصار القامة فئة (٤٠-٤١) .

- التعرف على تأثير استخدام تمرينات بالأسلوب العرضي في الانجاز للاعبين رمي الرمح قصار القامة فئة (٤٠-٤١).

**وافترض الباحث :**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيارين القبلي والبعدي بالقدرات البدنية والوظيفية لأفراد عينه البحث.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختيارين القبلي والبعدي في انجاز رمي الرمح لقصار القامة فئة (٤٠-٤١) .



وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث وعلى عينة البحث والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين من ذوي الاعاقة (قصار القامة فئة ٤٠-٤١) والبالغ عددهم (٤) لاعبين ويمثلون مجتمع البحث ١٠٠%.

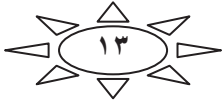
وقد تم تحديد القدرات البدنية والاختبارات الوظيفية واجراء التجربة الاستطلاعية لها تم اجراء الاختبارات القبلية ولمدة ثلاث ايام، وتم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة ثلاثة اشهر وبواقع اثني عشر أسبوعاً ، عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ثلاث وحدات واستخدم الباحث طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة والتدرج بالشدة التدريبية وباستخدام تمارين مغايرة لفعالية رمي الرمح وذلك لتطوير قدرات البدنية والوظيفية والانجاز ،وقد تم بعدها اجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف الاختبارات القبلية نفسها.

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها تم استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- كان للتدريب العرضي أثرٌ واضحٌ في بعض القدرات البدنية، عند مقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.
- كان للتدريب العرضي أثرٌ واضحٌ في قياسات الوظيفية، عند مقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.
- اظهرت النتائج فاعلية للبرنامج التدريبي الذي اعده الباحث في تطوير الانجاز في رمي الرمح.

**اما التوصيات:**

- استخدام برنامج تدريبي المعد من قبل الباحث في تطوير القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والانجاز بالرمي الرمح لذوي الاعاقة .
- اهمية الامام المدربين بالقدرات البدنية الخاصة برمي الرمح والاستفادة منها في تطوير المهارات الحركية الخاصة برمي الرمح.
- اجراء دراسات و بحوث متشابهة باستخدام وسائل تدريب مختلفة وعلى عينات و مستويات مختلفة.



## المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٠	العنوان	١
٢	الآية القرآنية	٢
٣	إقرار المشرفين	٣
٤	إقرار المقوم اللغوي	٤
٥	إقرار المقوم الاحصائي	٥
٦	إقرار المقوم العلمي	٦
٧	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	٧
٨	الاهداء	٨
١٠-٩	الشكر والامتنان	٩
١٢-١١	ملخص الأطروحة باللغة العربية	١٠
١٨-١٣	المحتويات	١١
١٩	الجدول	١٢
٢٠	الأشكال	١٣
٢١	الملاحق	
<b>الباب الأول</b>		
٢٤	التعريف بالبحث	-١
٢٥-٢٤	المقدمة وأهمية البحث	١-١

٢٦	مشكلة البحث	٢-١
٢٧	أهداف البحث	٣-١
٢٧	فروض البحث	٤-١
٢٨	مجالات البحث	٥-١
٢٨	المجال البشري	١-٥-١
٢٨	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٨	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٨	تعريف المصطلحات المستخدمة	٦-١
<b>الباب الثاني</b>		
٣١	الدراسات النظرية والمشابهة	٢
٣١	الدراسات النظرية	١-٢
٣١	التدريب العرضي:	١-١-٢
٣٢-٣١	مفهومه:	١-١-١-٢
٣٣-٣٢	أهمية التدريب العرضي	٢-١-١-٢
٣٤-٣٣	رياضة المعاقين في العراق	٢-١-٢
٣٥-٣٤	انواع الاعاقة	٣-١-٢
٣٦-٣٥	التصنيف الطبي للرياضيين لذوي الاعاقة قصار القامة فئة (40-41) في العاب القوى	٤-١-٢
٣٦	القدرات البدنية	٥-١-٢
٣٧-٣٦	القوة العضلية	١-٥-١-٢
٣٨-٣٧	القوة القسوى	٢-٥-١-٢
٣٩-٣٨	القوة الانفجارية	٣-٥-١-٢



٤٢-٤٠	القوة المميزة للسرعة	٤-٥-١-٢
٤٢	السرعة القصوى	٥-٥-١-٢
٤٢	المتغيرات الوظيفية	٦-١-٢
٤٤-٤٢	الدم	١-٦-١-٢
٤٥-٤٤	معدل نبض القلب	٢-٦-١-٢
٤٧-٤٥	ضغط الدم	٣-٦-١-٢
٥٠-٤٧	معدل ضغط الدم (الضغط الانقباضي، الضغط الانبساطي) في اثناء الراحة والجهد	١-٣-٦-١-٢
٥٢-٥١	الانزيمات	٤-٦-١-٢
٥٤-٥٢	إنزيم كرياتين فوسفوكاينيز (CPK)	١-٤-٦-١-٢
٥٦-٥٥	الدراسات المشابهة	٢-٢
<b>الباب الثالث</b>		
٥٩	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-٣
٥٩	منهج البحث	١-٣
٥٩	عينة البحث	٢-٣
٦٠	وسائل جمع المعلومات والاطراف والأجهزة والادوات المستخدمة	٣-٣
٦٠	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٦١-٦٠	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٣-٣
٦١	إجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٦١	اختبارات البحث	١-٤-٣
٦٢	إجراءات البحث	٢-٤-٣



٦٢	مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة	١-٢-٤-٣
٦٢	اختبار ركض (٣٠) مترا من البدء العالي	١-١-٢-٤-٣
٦٢	اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس زنة ٣ كغم للأمام من الوقوف	٢-١-٢-٤-٣
٦٣	اختبار البنج بريس ( استلقاء على مصطبة مستوية - حمل ثقل باليد	٣-١-٢-٤-٣
٦٣	اختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد المائل الثابت في ( ١٠ ) ثانية	٤-١-٢-٤-٣
٦٤	اختبار رمي الرمح ( الانجاز )	٥-١-٢-٤-٣
٦٤	مواصفات الاختبارات الوظيفية المستخدمة	٢-٢-٤-٣
٦٤	قياس معدل ضربات القلب	١-٢-٢-٤-٣
٦٥	قياس ضغط الدم	٢-٢-٢-٤-٣
٦٦-٦٥	اختبار تركيز إنزيمي (CPK) في الدم	٣-٢-٢-٤-٣
٦٧-٦٦	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٦٧	الاجراءات الميدانية للبحث	٦-٣
٦٧	الاختبارات القبلية	١-٦-٣
٦٩-٦٨	المنهج التدريبي	٢-٦-٣
٦٩	الاختبارات البعدية لعينة البحث	٣-٦-٣
٦٩	الوسائل الإحصائية	٧-٣
<b>الباب الرابع</b>		
٧٢	عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها	٤



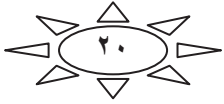
٧٢	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٧٤-٧٢	عرض نتائج اختبار القوى القصوى وتحليلها ومناقشتها	١-١-٤
٧٧-٧٥	عرض نتائج اختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين وتحليلها ومناقشتها:	٢-١-٤
٨٠-٧٨	عرض نتائج اختبار القوى المميزة بالسرعة وتحليلها ومناقشتها	٣-١-٤
٨٣-٨١	عرض نتائج اختبار ركض (٣٠م) وتحليلها ومناقشتها	٤-١-٤
٨٤	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات الوظيفية لأفراد المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
٨٧-٨٤	عرض نتائج اختبار انزيم (CPK) وتحليلها ومناقشتها	١-٢-٤
٩١-٨٨	عرض نتائج اختبار قياس النبض وتحليلها ومناقشتها	٢-٢-٤
٩٥-٩٢	عرض نتائج اختبار قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي وتحليلها ومناقشتها	٣-٢-٤
٩٨-٩٦	عرض نتائج اختبار الانجاز (رمي الرمح) وتحليلها ومناقشتها	٤-٢-٤
<b>الباب الخامس</b>		
١٠٠	الاستنتاجات والتوصيات	٥



١٠٠	الاستنتاجات	١-٥
١٠٠	التوصيات	٢-٥
المصادر العربية والأجنبية		
١٠٦-١٠٢	المصادر العربية	
١١٠-١٠٧	المصادر الأجنبية	
١١١	الملاحق	
١٤٧-١١٢	المنهج التدريبي	
١٤٩-١٤٨	أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص	
١٥١-١٥٠	استمارة استبانة	
١٥٢	فريق العمل المساعد	

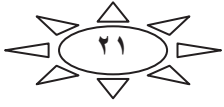
## الجدول

الصفحة	العنوان	التسلسل
٥٩	يبين الوصف الاحصائي لتجانس عينة البحث في الاختبار القبلي	١
٧٢	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة القصوى للمجموعة التجريبية	٢
٧٥	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية	٣
٧٨	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية	٤
٨١	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ركض (٣٠م) للمجموعة التجريبية	٥
٨٤	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار (CPK) قبل وبعد الجهد للمجموعة التجريبية	٦
٨٨	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قياس النبض قبل والبعد الجهد للمجموعة التجريبية	٧
٩٢	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قياس ضغط الدم الانقباضي والانقباضي قبل والبعد الجهد للمجموعة التجريبية	٨
٩٦	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الانجاز (رمي الرمح) للمجموعة التجريبية	٩



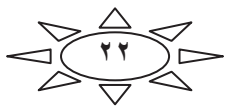
## الأشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
٧٣	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة القصوى	١
٧٦	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية	٢
٧٩	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة	٣
٨٢	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار ركض (٣٠م)	٤
٨٥	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار اختبار تركيز أنزيم CPK	٥
٨٩	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار اختبار النبض	٦
٩٣	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضغط الانقباضي والانبساطي	٧
٩٧	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار الانجاز (رمي الرمح)	٨



## الملاحق

الصفحة	العنوان	التسلسل
١٤٧-١١٢	نموذج تصميم التجريبي	١
١٤٩-١٤٨	اسماء الخبراء والمختصين	٢
١٥١-١٥٠	استمارة استبانة لبيان اهم الاختبارات لقياس القوة وبعض المؤشرات الوظيفية قيد البحث	٣
١٥٢	فريق العمل المساعد	٤



# الباب الاول



## الباب الاول

### ١- التعريف بالبحث

- ١-١- المقدمة واهمية البحث .
- ١-٢- مشكلة البحث .
- ١-٣- اهداف البحث .
- ١-٤- فروض البحث .
- ١-٥- مجالات البحث .
  - ١-٥-١- المجال البشري.
  - ١-٥-٢- المجال الزماني .
  - ١-٥-٣- المجال المكاني .
  - ١-٥-٦- تحديد المصطلحات .

## الباب الاول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

شهدت اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية تطوراً كبيراً في مختلف المجالات والمستويات ومعظم الالعاب الرياضية لما قدمته من نتائج الدراسات والابحاث في هذا المجال . وبالتخطيط المسبق والمبرمج لمفردات التدريبي واستخدام الوسائل العلمية الحديثة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي .

ان التدريب الرياضي بمفهومه العام ولجميع الالعاب الرياضية يهدف الى تحقيق افضل المستويات البدنية والمهارية في الرياضة الممارسة ، وتدريب ذوي الاعاقة بشكل خاص عملية تهدف الى تنظيم برنامج التنمية الشاملة للاعبين (بدنيا، مهاريا، خططيا، ونفسياً) وهذه التنمية بكل جوانبها لا تتم الا عن طريق الحساب الكمي لمكونات الحمل التدريبي والعلاقة بينها، وتنمية الجهود البدنية والمهارية بشكل علمي صحيح يضمن الارتقاء بمستوى قدرات اللاعبين ومهارتهم، وقد تعددت نظريات التدريب الرياضي وطرائقه واساليبه واصبحت اداة تفوق ومعرفة تحدد مستوى تطور اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة ، وتيسر للمدربين اعداد برامج تدريبية متكاملة تراعي قدرات الرياضيين وتصنيفهم حسب خصوصية اللعبة.

وفعاليات العاب القوى لذوي الاعاقة من اجمل الالعاب الفردية التنافسية الواسعة الانتشار في جميع انحاء العالم وتحتل مكانة خاصة بين الالعاب الرياضية الاخرى لتعدد فعاليتها ومسابقاتها وتصنيفها وتميزها بعدم وجود احتكاك مع المتنافسين اثناء السباقات، وقد شهدت تطورا في الانجازات الرياضية لجميع الفعاليات وتعكس بأسلوب موضوعي مدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقويم الإنجاز البشري اذ تترجم الإنجازات الى مستويات رقمية متمثلة بأزمنة ومسافات.

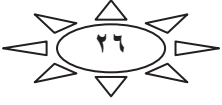




وفعالية رمي الرمح من فعاليات العاب القوى الجميلة والمشوقة وتتضمن السباق من عدد محدود من المحاولات وقياس الانجاز مباشراً ورقمياً ودقيقاً ، وتعتمد بالدرجة الاساس على مستوى القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى، والقوة الانفجارية ، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة القصوى) ودرجة الترابط والتكامل بين هذه القدرات ،فضلا عن ارتباط تطور القدرات البدنية بالأداء الفني الخاص برمي الرمح لذوى الاعاقة قصار القامة .

ان ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية تساعده على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء اجهزة جسمه، وتمكن الفرد لذوي الاعاقة من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب، وفي السباقات الرياضية لذوي الاعاقة يشترك مختلف مستويات الاعاقة من ناحية القدرة والقوة، بصرف النظر عن السبب في الاعاقة ، سواء اكان مرضياً كشلل او نتيجة حادث او اصابة حرب فالجميع هنا لهم الحق المشاركة في المنافسات تبعاً لشروط وقواعد الرياضات ،ولكن الامر يختلف عند التقسيم الطبي للاعبين ، فان فئة قصار القامة يتدخل في تقدير الدرجات لمحددة تبعاً لسلم التصنيفي، وتتأثر تقدير قوة العضلات والوظائف الحيوية للأعضاء تبعاً لمدى الاصابة ومكانها في العمود الفقري وتقوس الارجل ، لذا كان الزاماً ان يقسم اللاعبون الرياضيون الى فئتين (٤٠-٤١) تبعاً لقدراتهم وقوتهم العضلية .

وتكمن اهمية البحث في تطبيق التدريبات العرضية خلال المدة التدريبية الخاصة بالأعداد واستخدام الوسائل والطرق التدريبية الحديثة والمشابهة للأداء الحقيقي للمهارة في فعالية رمي الرمح لذى يرتأى الباحث استخدام اسلوب التدريب العرضي من خلال برنامج معد من قبله باستخدام الالعاب الفرقية والفردية والتي لها تشابه في طريقة أداء فعالية رمي الرمح لقصار القامة فئة (٤٠-٤١) من المؤهلين لأولمبياد ريو جانيرو ( البرازيل ٢٠١٦ . وصولاً لتطوير الانجاز بالتالي الحصول على الميداليات البارالمبية.



## ٢-١ مشكلة البحث

تعد فعالية رمي الرمح من الفعاليات الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة ( القوة القصوى ، القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى ) فضلا عن المتغيرات الوظيفية ( معدل ضربات القلب ضغط الدم الانقباضي والانبساطي قياس كرياتين ) ولتطوير الانجاز في هذه الفعالية ينبغي الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية المؤثرة في الانجاز .

ومن خلال خبرة الباحث في المجال العاب القوى ولاسيما فعالية رمي الرمح كونه عمل مدربا واداريا مختصاً في مجال التدريب الرياضي بالعاب القوى بفعالية رمي الرمح لذوي الاعاقة من قصار القامة فئة (٤٠-٤١) لاحظ ان هناك تذبذب في تطوير مستوى الانجاز الرياضي لهذه الفعالية وخاصة في مدة الاعداد الخاص مما حدا بالباحث لدراسة هذه المشكلة وايجاد الحلول المناسبة باستخدام افضل اساليب طرائق التدريب الرياضي الحديثة بما يضمن تطور مستوى الانجاز الرياضي وعلية اتجه الباحث الى اعداد برنامج تدريبي باستخدام تمارين خاصة بأسلوب التدريب العرضي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المتغيرات الوظيفية المؤثرة في الانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الاعاقة قصار القامة فئة (٤٠-٤١).

### ٣-١ أهداف البحث

١. اعداد برنامج تدريبي باستخدام تمرينات بالأسلوب العرضي في رمي الرمح لقصار القامة فئة (٤٠-٤١) .
٢. التعرف على تأثير استخدام تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين رمي الرمح قصار القامة فئة (٤٠-٤١) .
٣. التعرف على تأثير استخدام تمرينات بالأسلوب العرضي في الانجاز للاعبين رمي الرمح قصار القامة فئة (٤٠-٤١) .
٤. التعرف على نسبة التطور من خلال استخدام تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والوظيفية و الانجاز للاعبين رمي الرمح قصار القامة فئة (٤٠-٤١) .

### ٤-١ فروض البحث

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بالقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لأفراد عينه البحث.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز رمي الرمح لقصار القامة فئة (40-41) .

## ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : - لاعبين المنتخب الوطني لألعاب القوى برمي الرمح من ذوي الاعاقة البدنية (قصار القامة فئة ٤٠-٤١) وعددهم اربع لاعبين .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : - من ٢٩-٢-٢٠١٦ ولغاية ٣٠-٥-٢٠١٦ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : - مدرسة التخصصية / ملعب ومسبح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد/ جادرية -والمختبرات الطبية في مستشفى اليرموك .

## ١-٦ تحديد المصطلحات :-

- **تمريبات العرضي<sup>(١)</sup>** : استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي اخر غير النشاط او الرياضة الرئيسة للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الاداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية.
- **قصار القامة<sup>(٢)</sup>** : قد يولد الطفل طبيعياً وليس لديه أي اعاقة ولكنه قصير القامة وبذلك يصنف من ذوي الاعاقة لكونهم يعجزون عن الاداء الحركي نفسها بالقدرة التي لدى اقرانهم بالعمر البايولوجي نفسه من الاصحاء ويجب ان لا يزداد طول الذكور عن (١٤٥)سم والاناث عن (١٤٠)سم .

(١) محمد جابر بريقع وايهاب فوزي البديوي: التدريب العرضي اسس - مفاهيم تطبيقات ، ط١ ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤ ، ص٤

(٢) ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني: رياضة المعاقين ، ط١ ، بغداد ، ٢٠١٢ ، ص١٤-١٥