

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللااوكسجينية لدى عدائين ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللااوكسجينية لدى عدائين ٤٠٠ متر

حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

م.د نوار عبدالله حسين (جامعة القادسية- كلية الادارة والاقتصاد)

م.د علاء خلف حيدر (جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية)

ملخص البحث

إن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وتطور المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت من محض الصدفة أو التكهن بل عن ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من أجل التفوق الرياضي. (١) ، ولهذا تتسابق الدول المتحضرة الى تقديم افضل الخدمات لابنائها بصرف النظر عن اختلاف فهمهم وثقافتهم وسنهم وفئاتهم، واصبح يستوي في ذلك السوي والمعوق، إذ لم يعد المعوق عبئاً على المجتمع كما كان الحال في الماضي، بل اصبح عضواً فاعلاً في المجتمع، ويتمتع بذلك بحقوق الاسوياء في التدريب الرياضي بشكل عام وتدريب المعاقين بشكل خاص ومنها فئة (B12-B13) ضعاف البصر لما لها من خصوصية معينة وحسب وجهة نظر الباحثين من جراء ممارستهم التدريبية كونهم مدربين لفئة المعاقين ومن خلال النظرة التدريبية لدى الباحثين فقد وجد أن الأسس التدريبية هي نفسها التي تعطى للإحماء مع وجود بعض الخصوصية لفئة المعاقين كونهم يفتقرون إلى الحرية الكاملة كأقرانهم من اللاعبين الأصحاء لوجود عوق سواء أكان بسبب شلل أو بتر أحد الأطراف لذا على المدرب الرياضي أن يقوم بإعطاء البرامج التدريبية للمعاقين مستنده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي من حيث قواعد التدريب الرياضي وتشكيلات حمل التدريب والحمل الداخلي والحمل الخارجي والتدرج في الشدد المعطاة نظراً لخصوصية المعاقين ، لذا وجب على المدرب ان يكون ملماً بالظواهر الفسيولوجية الناتجة عن التأثير السلبي للأحمال التدريبية على لاعبيه حتى يتمكن من تقنين تلك الأحمال و التدرج بها و الوقوف عند حد مناسب لا يتعدى الزيادة التي تسبب التأثير العكسي على الحالة الوظيفية و الصحية للاعب ومن بين أهم المظاهر السلبية هي زيادة حامضية الدم (انخفاض PH) و تراكم حامض اللاكتيك لذا اتجه الباحثين الى اعداد منهج بطريقة ليدبارد (اسلوب الفارتلك) لتطوير القدرات اللااوكسجينية لدى عدائين ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13) . من هنا تأتي اهمية البحث من

(١) جبار رحيمه حسن: دراسة مقارنة الأسس والطرق التدريبية المستخدمة عند عدائي العراق والاتحاد السوفيتي في ركض ١١٠ موانع، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، ١٩٨٩، ص ١٧.

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللاوكسجينية لدى عدائين

٤٠٠متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

خلال اعداد منهج تدريبي لتطوير المتغيرات اللاوكسجينية وتأثير هذا التطور على انجاز جري ٤٠٠م على الفئة انفة الذكر. ويرجو الباحثان ان تسهم هذه الدراسة في مساعدة المدربين عند اعدادهم للمناهج التدريبية ولا سيما للألعاب الفردية . اما مشكلة البحث فان العلاقة ما بين نظريات التدريب الرياضي، وعلم الفسلجة وعلم الكيمياء الحياتية، تعد من الركائز الاساسية التي تؤدي الى تطوير طرائق التدريب من خلال مكونات الحمل التدريبي والتي بدورها تؤدي دوراً في تحديد شدة التدريب، والعبء الذي يقع على عاتق الرياضي داخلياً نتيجةً للحمل الخارجي من خلال مكونات الحمل التدريبي، اصبح بالامكان الآن ممارسة معظم الافراد المعاقين للانشطة الرياضية المختلفة،ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة مستوى تحمل القدرات اللاوكسجينية لفاعلية ٤٠٠م حرة للمعاقين لما لهذه الفعالية من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب والرياضي في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية ،لذلك اختار الباحثان الخوض في معرفة المشكلة الخاصة بالتحمل الخاص لفاعلية ٤٠٠م حرة للمعاقين لما لها من تأثير في مستوى الإنجاز وذلك باستخدام اسلوب الفارتك بطريقة ليدبارد لتطوير القدرة اللاوكسجينية على الفئة انفة الذكر .

٣.١ هدف البحث

التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير إنجاز ركض ٤٠٠م حرة للمعاقين فئة(B12-B13)

٤.١ فرض البحث

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لإنجاز ٤٠٠ متر حرة للمعاقين ولصالح الاختبار البعدي.

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من اجل التفوق الرياضي.(١) ، ولهذا تتسابق الدول المتحضرة الى تقديم افضل الخدمات لابنائها بصرف النظر عن اختلاف فهمهم وثقافتهم وسنهم وفئاتهم، واصبح يستوي في ذلك السوي والمعوق، حيث لم يعد المعوق عبئاً على المجتمع كما كان الحال في الماضي، بل اصبح عضواً عاملاً في المجتمع، ويتمتع بذلك في حقوق الأسياء في التدريب الرياضي بشكل عام وتدريب المعاقين بشكل خاص ومنها فئة

(1) جبار رحيمه حسن: دراسة مقارنة الأسس والطرق التدريبية المستخدمة عند عدائي العراق والاتحاد السوفيتي في ركض ١١٠ موانع، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، ١٩٨٩، ص١٧.

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات اللاوكسجينية لدى عدائين

٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

(B12-B13)ضعاف البصر لما لها من خصوصية معينة وحسب وجهة نظر الباحثين من جراء ممارسته التدريبية كونهم مدربين لفئة المعاقين ومن خلال النظرة التدريبية لدى الباحثين فقد وجد بأن الأسس التدريبية هي نفسها التي تعطى للإحماء مع وجود بعض الخصوصية لفئة المعاقين كونهم يفتقرون إلى الحرية الكاملة كأقرانهم من اللاعبين الأصحاء لوجود عوق سواء أكان بسبب شلل أو بتر أحد الأطراف لذا على المدرب الرياضي أن يقوم بإعطاء البرامج التدريبية للمعاقين مستنده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي من حيث قواعد التدريب الرياضي وتشكيلات حمل التدريب والحمل الداخلي والحمل الخارجي والتدرج في الشدد المعطاة نظراً لخصوصية المعاقين ، لذا وجب على المدرب ان يكون ملماً بالظواهر الفسيولوجية الناتجة عن التأثير السلبي للأحمال التدريبية على لاعبيه حتى يتمكن من تقنين تلك الأحمال و التدرج بها و الوقوف عند حد مناسب لا يتعدى الزيادة التي تسبب التأثير العكسي على الحالة الوظيفية و الصحية للاعب ومن بين أهم المظاهر السلبية هي زيادة حامضية الدم (انخفاض PH) و تراكم حامض اللاكتيك لذا اتجه الباحثان الى اعداد منهج بطريقة ليدبارد (اسلوب الفارتلك) لتطوير القدرات اللاوكسجينية لدى عدائين ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة(B12-B13) . من هنا تأتي اهمية البحث من خلال اعداد منهج تدريبي لتطوير المتغيرات للاوكسجينية وتأثير هذا التطور على انجاز جري ٤٠٠م على الفئة انفة الذكر. ويرجو الباحثين ان تسهم هذه الدراسة في مساعدة المدربين عند اعدادهم للمناهج التدريبية ولا سيما للألعاب الفردية .

١-٢ مشكلة البحث

ان العلاقة ما بين نظريات التدريب الرياضي، وعلم الفسلجة وعلم الكيمياء الحياتية، تعد من الركائز الاساسية التي تؤدي الى تطوير طرائق التدريب من خلال مكونات الحمل التدريبي والتي بدورها تلعب دوراً في تحديد شدة التدريب، والعبء الذي يقع على عاتق الرياضي داخلياً نتيجةً للحمل الخارجي من خلال مكونات الحمل التدريبي، اصبح بالإمكان الآن ممارسة معظم الافراد المعاقين للأنشطة الرياضية المختلفة، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة مستوى تحمل القدرات اللاوكسجينية لفاعلية ٤٠٠م حرة للمعاقين لما لهذه الفعالية من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب والرياضي في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية ،لذلك اختار الباحثان الخوض في معرفة المشكلة الخاصة بالتحمل الخاص لفاعلية ٤٠٠م حرة للمعاقين لما لها من تأثير على مستوى الإنجاز وذلك باستخدام اسلوب الفارتلك بطريقة ليدبارد لتطوير القدرة اللاوكسجينية على الفئة انفة الذكر .

٣.١ هدف البحث

التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير إنجاز ركض ٤٠٠م حرة للمعاقين فئة(B12-B13)

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللااوكسجينية لدى عدائين ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

٤-١ فرض البحث

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لانجاز ٤٠٠ متر حرة للمعاقين ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي اشنوونا (لاعبو البارولمبي في محافظة ديالى) للمعاقين

١-٥-٢ المجال المكاني: ساحة وملعب نادي ديالى .

١-٥-٣ المجال الزمني: من ٢٠١٢/١٢/١م إلى ٢٠١٣/١/٣٠م

٦-١ تحديد المصطلحات

١. طريقة ليدبارد.(١)استطاع المدرب(النيوزيلندي المعروف ليدبارد) تحديد اسلوب معين لتنفيذ طريقة تدريب الفارتلك.

٢. فئة (B12) : وهم الافراد الذين يعانون من ضعف قدرتهم على الابصار لدرجة تتراوح ما بين (٤٠/٢٠ - ٧٠/٢٠) . لافضل العينين على مقياس سنلن للابصار (٢)

٣. 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 (٣).

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ العلاقة الترابطية للعناصر البدنية الأساسية في المسافات القصيرة(٤٠٠م حرة)

أن العناصر الأساسية في الركض بشكله العام متعددة وكثيرة في الركض السريع ومترابطة ومتداخلة فيما بينها لذا فهي عندما تتكامل في الترابط سوف تعطي صفة الخصوصية في ركض المسافات القصيرة وتحقق افضل الإنجازات إذا ما حصل تمازج في هذه المكونات مثل(القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة) بشكل علمي دقيق فإنها سوف تعطي كل ما هو إيجابي في حسم السباقات إذ أن المسافات القصيرة مثل ٤٠٠م تعتمد اساساً على عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع بعضها لتحقيق المتطلبات الخاصة بالفعالية لتحقيق الإنجاز وبما أن هذه العناصر هي حركية وخاصة لذا اختار الباحثان أن يأخذوا بإيجاز بعض هذه العلاقات الحركية لعناصر اللياقة البدنية وكيفية الإفادة منها لخدمة الفعالية التخصصية خلال تطوير التحمل الخاص المتمثلة في (التحمل والقوة والسرعة) وما لها من علاقة في الإنجاز من خلال طريقة التدريب العلمي المناسبة لتحقيق الهدف المنشود. من خلال ما ذكر نجد أن عملية التدرج والتصاعد لتكرار مرات التدريب البدني سوف تخدم خط سير الحركة بسرعة واتجاه الهدف

(1) حسين علي العلي، عامر فاخر: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور للطباعة، ٢٠١٠، ص٥٢.

المطلوب وبالوقت نفسه يحدث تحسناً للعناصر البدنية كالقوة والسرعة والتحمل وغيرها من الصفات الأخرى(2). وذلك لان سباق ٤٠٠م عدو يعد من اعنف سباقات العاب القوى وتعد من الفعاليات السريعة والقوية التي تتطلب قدراً هائلاً من السرعة والتحمل والقوة إلى جانب متطلبات قوة الإرادة والعزيمة والقوة على مواصلة الكفاح وتحمل التعب الشديد، ويعد سباق ٤٠٠م عدو السباق الذي يتم فيه العدو بتقسيم حسب مواصفات العداء إذ أن فعالية ٤٠٠م من أطول مسافات العدو السريع، وكما يتطلب الوصول للمستويات العليا من الضروري أن يتمتع الرياضي بمستوى عالٍ من عناصر اللياقة البدنية وخصوصاً عنصر التحمل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار في العمل العضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبياً هي زمن السباق، كما يتطلب الوصول للمستويات العليا أيضاً تمتع اللاعب بمستوى عالٍ من السرعة إذ ثبت بالتجربة أن لاعبي ٤٠٠م عدو يمكنهم تسجيل أرقام جيدة في سباقات السرعة (١٠٠م، ٢٠٠م) عدو وعلى سبيل المثال يستطيع لاعبو ٤٠٠م تسجيل أرقام تصل إلى ١٠,٣ و ١٠,٤ ثا في سباق ١٠٠م ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير السرعة بطريق تدريبات القوة التي تنحصر في تدريبات الوثب، والأثقال، والعدو في المرتفعات والعدو من خلال سحب ثقل معين إلى جانب تنمية القدرة اللاهوائية أي القدرة على العمل العضلي في ظروف نقص الأوكسجين(1).

٢-١-٢ المراحل الفنية في سباق ٤٠٠م حرة

هناك حقيقة واضحة لا يمكن أن نتجاهلها وهي أن سباق ٤٠٠م لا يمكن أن يعدو فيه المتسابق بأقصى سرعة من أول السباق حتى نهايته إذ تؤثر الشدة العالية على القدرة في الاستمرار في الأداء كما أن استمرار العمل بالشدة العالية يؤدي إلى تركيز حامض اللاكتيك في العضلات العاملة، وزيادة الحموضة فيها مما يؤثر بطريقة سلبية في قدرة هذه المجموعات العاملة على الاستمرار في العمل، فتتخفف كفاءة الأداء فيها وتعد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من المؤشرات الرئيسة التي تدل على قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء ويعني ذلك أن الفرد الذي تظهر عنده النسبة بصورة أقل تكون عنده المقدرة أكبر على الاستمرار في الأداء من غيره الذي تظهر نسبة تركيز هذا الحامض عالية وتؤدي أيضاً الزيادة في نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى جانب زيادة نسبة الحموضة إلى انخفاض قدرة الدم على سحب ثاني اوكسيد الكاربون إلى الرئتين حيث يتم التخلص منه. مما سبق يتضح لنا أن عملية عدو السباق بأقصى سرعة تصبح مستحيلة لذلك تنقسم المراحل الفنية هنا على أربع مراحل رئيسة هي(٢):

(2) قاسم حسن حسين: القواعد الأساسية لتعلم العاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز، بغداد، دار الحرية للطباعة،

١٩٧٦، ص ٢٥

١- محمد عثمان: موسوعة العاب القوى (تكنيك - تدريب - تعلم - تحكيم)، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ط ١، ١٩٩٠، ص ٢٢٩.

٢٣٠.

٢- محمد عثمان: المصدر السابق، ص ٢٣٠.

أ . مرحلة سرعة الفعل

وهي مرحلة البداية التي يتم فيها الانطلاق من مكعبات البداية عند صدور الإشارة، ويكون التركيز في هذه المرحلة اقل منه بعض الشيء في سباق ١٠٠م، إذ تقل أهمية البداية نسبياً في سباق ٤٠٠م عنها في سباق ١٠٠م.

ب . مرحلة التدرج بالسرعة

وتشابه هذه المرحلة مثيلتها في سباق ١٠٠م و ٢٠٠م إذ يتم التدرج في السرعة حتى يصل اللاعب بعد حوالي ٥٠م إلى اقرب ما يمكن من السرعة القصوى، ويحاول اللاعب في هذه المرحلة على الرغم من الشدة المرتفعة المستخدمة في الأداء أن يظل الاسترخاء موجوداً مع الابتعاد عن التصلب العضلي

ج . مرحلة عدو المسافة

وفي هذه المرحلة يحاول المتسابق المحافظة على مستوى السرعة التي توصل اليها في المرحلة السابقة مع المحافظة على الاسترخاء ، والابتعاد عن التشنج العضلي، ويتم في هذه المرحلة تقييم موقف اللاعب نفسه في السباق إذ يظهر له بوضوح مكانه بالنسبة لبقية زملائه المتسابقين، ويحاول اللاعب في هذه المرحلة أيضاً التنفس بطريقة افضل منها في المراحل الأخرى من السباق، وتنتهي هذه المرحلة قبل نهاية السباق بـ ٨٠م تقريباً.

د . مرحلة مطاولة السرعة

وتبدأ هذه المرحلة في الـ ٨٠م الأخيرة من السباق تقريباً وتعد أهم مراحل السباق حيث يتحدد المستوى، وزمن السباق، وترتيب المتسابقين بناءً على مستوى الأداء في هذه المرحلة وخصوصاً اذا تساوت مواصفات المراحل السابقة، وتظهر هذه المرحلة الكفاءات الفردية، وقدرة الفرد (اللاعب) على الاستمرار في الأداء في حالة غياب الأوكسجين كما تثبت قدرة لاعبي المستوى العالي على التخلص من حامض اللاكتيك في الدم بكفاية اكبر من أقرانهم من اللاعبين (١).

٢-١-٣ المعاق : هو " شخص يعاني من نقص أو بطيء في نموه العقلي يؤدي الى تدني في مستوى ذكاءه ومستوى تكيفه الاجتماعي فلا تتناسب قدراته العقلية ولا تتوافق مع مستوى عمره الزمني " (٣) .

(١) محمد عثمان: المصدر السابق، ص ٢٣١.

(٣) حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين، ط١، دار الفكر العربي ،مصر، ١٩٩٨ ، ص ٣٨ .

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللاوكسجينية لدى عمالين «متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)»

٣-١-٣ أنواع الإعاقة :-

ومن خلال أطلاع الباحثين على المصادر والمراجع العلمية أتضح أن هناك أنواعاً عديدة من الاعاقات سعيًا الى التطرق اليها بصورة عامة وكانت كالتالي :

١. الإعاقة الجسمية :-

٢. الاعاقة الحسية :-

٣. الاعاقة العقلية :-

٤. الاعاقة الاجتماعية:-

٥. الاعاقة الحركية :-

٦. الاعاقة السمعية :-

٧. الاعاقة اللغوية :-

٨. الاعاقة المركبة :

٩. الاعاقة البصرية (المكفوفون):-

قصور بصري ذو درجة من الحدة بحيث تعرقل من قدرة الطفل او الفرد على الاستفادة من المناهج التربوية المعدة لاقرائه الاسوياء ويشمل هذا المصطلح ذوي الاعاقة البصرية الكاملة (المكفوفين) ولا يشمل صفات البصر (١).

وينقسم الى ثلاث فئات

- ١- الاعاقة البصرية الكلية فئة (B11) : وفيها يعاني الفرد من عجزه عن الابصار بشكل تام بدرجة تتراوح تقل عن (٢٠/٢٠). عن مقياس سنلن للابصار وللعين الافضل ويسمى الكفيف.
- ٢- الاعاقة البصرية المتوسطة فئة (B12) : وهم الافراد الذين يعانون من ضعف قدرتهم على الابصار لدرجة تتراوح ما بين (٤٠/٢٠ - ٧٠/٢٠). لافضل العينين على مقياس سنلن للابصار
- ٣- الاعاقة البصرية البسيطة 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) منى صبحي الحديدي : رعاية وتأهيل المكفوفين، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، سلسلة الدراسات الاجتماعية في التدريب الاجتماعي ، القاهرة ، ١٩٦٩ ، ص٧-٨.

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللااوكسجينية لدى عدائين ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من المعاقين فئة (B12-B13) والبالغ عددهم (٨) رياضيين بعدها تم تقسيم هذه العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين وبواقع (٤) افراد لكل مجموعة ، اذ تنفذ المجموعة التجريبية الأولى البرنامج البدني ، أما المجموعة الضابطة لا تنفذ المنهج انما يتدربون على نفس منهجهم.

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية
- ساعات توقيت
- ملعب قانوني لركض ٤٠٠ متر حرة
- حاسبة يدوية يابانية الصنع نوع (Casio) لأغراض المعالجة الإحصائية .

٣-٣-١ اختبار انجاز ركض ٤٠٠ متر

الهدف من الاختبار : قياس إنجاز ركض ٤٠٠ متر حرة.

الأدوات المستعملة :

- ملعب ساحة وميدان .
- ساعات توقيت يدوية .
- استمارات تسجيل .
- فريق عمل مساعد .
- صافرة .

وصف الأداء :

- يبدأ الاختبار عند سماع أسم أول اربعة عدائين في أستمارة التسجيل ، إذ يأخذ العدائون مكانهم خلف خط البداية عند سماع إيعاز (خذ مكانك) ويأخذ العدائون وضع البداية من الجلوس ثم إيعاز (تحضر) .
- يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء (الصفارة) إذ يركض العدائون كل في مجاله في الملعب لمسافة ٤٠٠ متر وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة .

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللاوكسجينية لدى عدائين

٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

التسجيل :

يقوم المسجل بتسجيل زمن كل عداء في أستمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالدقائق والثواني إلى أقرب عشر من الثانية .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس المصادف ٢٩/١١/٢٠١٢ على العينة من معاقين وعددهم (٣) من عينة البحث الأساسية واعطائهم تمارين عدة أو جري بمثابة وحدة تدريبية ويهدف الباحثان من ذلك إلى معرفة الأخطاء التي قد ترافق العمل وكيفية تجاوزها ومعرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث ومدى صلاحية الاختبارات المستخدمة مع واقع إمكانية العينة وكذلك معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات ومعرفة إمكانية أداء فريق العمل المساعد(*) أيضاً وتوزيع المهام بينهم.

٣-٥ الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي في يوم الجمعة في تمام الساعة التاسعة والنصف صباحاً في كلية التربية الرياضية / الجادرية بتاريخ ٣٠/١١/٢٠١٢ اختبار ركض ٤٠٠ متر حرة وهذا الاختبار المستخدم في البحث تم إجراؤه على عينة البحث قبل البدء في المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحثين.

٣-٦ مفردات البرنامج التدريبي (طريقة ليدبارد)

استخدام الباحثين برنامج تدريبي بطريقة ليدبارد (باسلوب الفارتلك) .

١ البرنامج البدني: هو البرنامج التدريبي وقد حدد وقت التمرين الفعلي من الساعة ٤-٤،٤٠،٤٤ عصر يومياً بواقع ثلاثة وحدات تدريبية اسبوعياً معتمداً على التمارين اللاهوائية .

كانت مدة التطبيق (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية للمجموعة التجريبية وبذلك يكون العدد الكلي للوحدات للمجموعة تجريبية هي (٢٤) وحدة تدريبية. وكانت مدة الوحدة التدريبية الواحدة ٤٠ دقيقة. وقد وزعت جميعها على (٢٤) وحدة تدريبية.

١- اشتمل القسم التحضيري (الإحماء) على تمارين متنوعة وذلك ليضمن تهيئة الأفراد بدنياً لتحمل أعباء التدريب في القسم الرئيسي فضلاً عن إبعاد اللاعب عن الملل من جراء تكرار الإحماء نفسه في كل وحدة . أما القسم الختامي فكان يهدف إلى خفض الأعباء المتراكمة وذلك عند إجراء بعض تمرينات الهرولة والإطالة للمجاميع العضلية.

(*) الفريق المساعد

- م.وليد جليل، مدرسة و كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى.

- م.عمر عبد الاله، مدرسة، كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى.

- اوراس عدنان، طالب ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى

تأثير منحج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللاوكسجينية لدى عدائين ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

٣-٧- الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبار البعدي يوم (الخميس) الموافق (٢٠١٣١١٣١) الساعة (التاسعة ونصف صباحاً) تحت الظروف نفسها التي تم بها الاختبار القبلي وبالآلية نفسها والإجراءات بقدر الإمكان .

٣-٨- الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحثان الوسائل الاتية التي تم من خلالها معالجة البيانات .

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري.

٣- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات الخاصة بمتغيرات البحث وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات وبهدف التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير إجراء التمرينات المركبة الخاصة المطبقة على افراد المجموعة التجريبية، تم عرض النتائج في الجداول وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها بهدف تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لركض ٤٠٠ متر حرة للمجموعة التجريبية

الجدول (١)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الإحصائية المنغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
غير معنوي	٢.٣٦	١.٧٤	٦.٧٤	٦٥	٦.٨٢	٦٧.٢	٤٠٠ متر حرة

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لركض ٤٠٠ متر حرة للمجموعة التجريبية:

عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

- دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الركض (٤٠٠م) المبنية في الجدول (١) على وجود فرق معنوي في المجموعة التجريبية، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (63.5) ثانية بانحراف معياري (9.60) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (59.5) ثانية بانحراف معياري (6.34) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.50) اتضح أنها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.36) عند درجة حرية (7)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات اللااوكسجينية لدى عدائين

٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لركض ٤٠٠ متر حرة للمجموعة الضابطة

الجدول (٢)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
غير معنوي	٢.٣٦	١.٥٠	٦.٣٤	٥٩.٥	٩.٦٠	٦٣.٥ ثانية	٤٠٠ متر حرة

المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لركض ٤٠٠ متر حرة للمجموعة الضابطة عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

- دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الركض (٤٠٠م) المبنية في الجدول (٢) على وجود فرق معنوي في المجموعة التجريبية، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (67.2) ثانية بانحراف معياري (6.82) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (65) ثانية بانحراف معياري (6.74) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.74) اتضح أنها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.36) عند درجة حرية (7)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

٤-٢ مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (١) اظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية في اختبار ركض ٤٠٠ متر حرة لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى عدم تأثير التمرينات المركبة الخاص بطريقة ليدبارد (اسلوب الفارتك) التي نفذت على لاعبي هذه المجموعة، فقد اشتملت هذه التمرينات على الركض بطريقة ليدبارد... وغيرها، وقد تدرب اللاعبون عليها في ظروف مقارنة لما يحدث في اثناء السباق بزمان وتكرارات مناسبة مع اعطاء اوقات راحة تتناسب مع اوقات العمل لتطوير القدرات اللااوكسجينية إذ اظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التدريبي عدم وجود فروقات معنوية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت للاختبارين القبلي والبعدي جراء هذه الاختبارات وجدت ان هناك عدم تطور في مستوى صفة (التحمل الخاص) من خلال فقرات المنهج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحثان مما أدى إلى عدم التحسين في إنجاز ركض ٤٠٠م حرة للمجموعة التجريبية جراء عدم تأثير المنهج التدريبي الذي مارسته المجموعة التجريبية لذا يرى الباحثان أن الرفع من صفة (التحمل الخاص) بالنسبة للفعالية في فترة الاعداد العام هو عدم تطور في (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة) رفع المستوى الرياضي وتطور مستوى الإنجاز ومن هنا نرى أن

لهذا المنهج التدريبي لا يطور اندماج أو تقليل المجموعة التجريبية إلى مفردات أو مجريات المنهج التدريبي الذي وضع للمجموعة التجريبية وتحملها أعباء التعب من خلال الجرعات التدريبية المعطاة لها ولقد توصل الباحثان إلى مردود سلبي فيما يخص النتائج النهائية في الاختبار النهائي من خلال عرض وتحليل الجدول (٢) اظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية في الصفات البدنية (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة) للمجموعة والضابطة في الاختبارات البعدية ويعزو الباحثان سبب الفروق غير المعنوية الى تقارب مستوى المجموعتين في الصفات البدنية كون المجموعة الضابطة قد خضعت للتدريب الرياضي من قبل مدرب الفريق لفترة الاعداد العام ووصلت الى مستوى جيد ايضا في الصفات البدنية المذكورة اعلاه.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي لعدو ٤٠٠م حرة للعينة.
٢. أن المنهج التدريبي ليس له اثر واضح في تطور الصفات البدنية العينة وخاصة القدرات اللاهوائية.

٥-٢ التوصيات

١. أهمية تأكيد الجوانب التدريبية وخاصة صفة الإرادة التي تكون في عملية تدريب التحمل الخاص.
- ٢- إن استخدام مثل هذا المنهج التدريبي بشكل متدرج على عينة من المعاقين يعد جيداً في فترات الاعداد العام لأنها تطور الصفات البدنية بشكل عام.
٣. عند إجراء تدريب صفة تحمل السرعة الخاصة يجب التأكيد على زيادة عدد مرات التكرارات مع ارتفاع بدرجة شدة الحمل والتي يجب أن تكون متلائمة مع حجم التدريب أو التكرارات

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللااوكسجينية لدى عدائين ٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

المصادر

- جبار رحيمه حسن: دراسة مقارنة الأسس والطرق التدريبية المستخدمة عند عدائي العراق والاتحاد السوفيتي في ركض ١١٠م موانع، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، ١٩٨٩، .
- حسين علي العلي، عامر فاخر: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور للطباعة، ٢٠١٠.
- قاسم حسن حسين: القواعد الأساسية لتعلم العاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز، بغداد، دار الحرية للطباعة، ١٩٧٦.
- محمد عثمان: موسوعة العاب القوى (تكنيك . تدريب . تعلم . تحكيم)، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ط١، ١٩٩٠.
- منى صبحي الحديدي : رعاية وتأهيل المكفوفين، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، سلسلة الدراسات الاجتماعية في التدريب الاجتماعي ، القاهرة ، ١٩٦٩ ، ص٧-٨.
- حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين، ط١، دار الفكر العربي ، مصر، ١٩٩٨ ، ص ٣٨ .

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللااوكسجينية لدى مدائين

٢٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

يبين نموذج من الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب الفارتك

الشهر:الاول

(اليوم الاول+ الثاني+ الثالث)

المجموعات	الشدة	وقت الراحة		التكرار	نوع التمرين المستخدم	الوحدات
		بين التمارين	بين التكرارات			الرئيسي
٤	%٩٠	٥د	١د	٣مرات	تكرار الركض ١٥+٣٠+٤٥+٦٠ ثانية على التوالي	طريقة الفارتك التصاعدي
٣	%٨٠	٢د	راحة ركض خفيف	٣مرات	تكرار الركض (٣+٢+١ دقيقة)	الرئيسي طريقة الفارتك التنازلية
١	%٧٠	٤ دقائق		٦مرات	تكرار الركض (٦مرات * ٤ دقائق)	الرئيسي الفارتك الطويل

تأثير منهج تدريبي بطريقة ليدبارد لتطوير القدرات واللااوكسجينية لدى عدائين

٤٠٠ متر حرة للمعاقين فئة (B12-B13)

يبين نموذج من الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب الفارتك

الشهر: الثاني (اليوم الاول + الثاني + الثالث)

المجموعات	الشدة	وقت الراحة		التكرار	نوع التمرين المستخدم	الوحدات
		بين التمارين	بين التكرارات			
٢	%٩٥	٥د	١د	٣مرات	تكرار الركض ٣٠+٤٥+٦٠+٧٥ ثانية على التوالي	الرئيسي طريقة الفارتك التصاعدي
٥	%٩٠	٢د	راحة ركض خفيف	٣مرات	تكرار الركض (٣+٢+١ دقيقة)	الرئيسي طريقة الفارتك التنازلية
٢	%٧٥	٤ دقائق		٤مرات	تكرار الركض (٨مرات * ٤ دقائق)	الرئيسي الفارتك الطويل

Effect of a Training Curriculum in the method of Lead Bard on Developing Abilities and Non-Oxygenate for Runners of (400m) Freestyle, Disabled Athletes (B12 – B13)

Abstract

The sporting achievements that have been made at the present time and the high level in sports in general did not come purely as coincidence or out of speculation. Rather, it is the fruit of planning and high athletic training adopted mainly on research and experience and scientific experiments. In fact, the training process aims at attaining achievement for the sake of excellence in sports. The athletic training for people with disabilities in general and from the class (B12-B13) in particular have certain privacy, depending on the point of view of researchers from exercise training. Coaches of the disabled and through sight training to researchers have found that the foundations of training are the same, which gives warm-up with some privacy for a class of disabled athletes, who, unlike healthy players, lack full-motion because of the presence of disability, whether it is due to paralysis or amputation of one of the limbs. Athletic coaches have to give training programs for the disabled based on the scientific basis for athletic training in terms of the rules of sports training and formations training load, internal and external loading, and gradation.