



## Using some training methods to develop some physical variables and their impact on the (200)m achievement for people with disabilities, the deaf category

Oras Adnan Hattroush<sup>1</sup>

Diyala University – College of Physical Education and Sports Sciences – Diyala – Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 21/9/2025

-Accepted: 18/11/2025

-Available online: 31/12/2025

#### Keywords:

- The deaf category

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

### Abstract

The current research aims to identify the impact of using certain training methods on developing certain physical variables and their impact on the performance of people with disabilities in the (200)m race, especially those with hearing disabilities. A training process based on scientific principles, in terms of the components of the training load, leads to the development of physical qualities and abilities associated with athletic activity, such as strength, speed, agility, and others. The absence of any of these physical qualities from the training process can create confusion in the skill performance of the game, thus negatively impacting the numerical level (achievement) Ent Sports are the ideal and best means for a disabled player to quickly return to his community, reconnect with it, and succeed as a productive, integrated, and interactive member of this community. For this reason, the researcher took a serious interest in this topic, developing some scientific solutions to address this problem by designing strength training based on plyometric and weight training, which ensures that our players' strength levels reach the highest levels, enabling them to achieve the greatest accomplishments in this field, especially for deaf players with disabilities. Hence, the research problem became clear: identifying the use of certain training methods in developing specific strength and their impact on the (200)m achievement.

<sup>1</sup>Corresponding author: [oras.adnan@uodiyala.edu.iq](mailto:oras.adnan@uodiyala.edu.iq) Diyala University – College of Physical Education and Sports Sciences – Diyala – Iraq

## استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية وتأثيرها في انجاز (200) م لذوي الإعاقة فئة الصم

م.د اوراس عدنان حنروش

جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – ديالى – العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/12/31

الكلمات المفتاحية

فئة الصم

### الخلاصة:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية وتأثيرها في انجاز (200) م لذوي الإعاقة فئة الصم. إذ إن العملية التدريبية المبنية على وفق أسس علمية من حيث مكونات الحمل التدريبي تؤدي إلى تطور الصفات والقدرات البدنية المرتبطة بالنشاط الرياضي مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها، وإن غياب أحد هذه الصفات البدنية عن العملية التدريبية يمكن أن يخلق إرباكاً في الأداء المهاري للعبة ومن ثم يؤثر سلباً في المستوى الرقمي (الانجاز) وتعد الرياضة الوسيلة المثلى والأفضل لعودة اللاعب المعاق إلى مجتمعه وتألفه مرة أخرى معه ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجاً فيه متفاعلاً معه، ولهذا السبب اهتم الباحث بشكل جدي بهذا الموضوع لوضع بعض الحلول العلمية لمعالجة هذه المشكلة من خلال تصميم تدريبات القوة بالاعتماد على تدريبات البلايومترى وتدرجات الأثقال والتي تكفل الوصول بمستوى القوة للاعبين إلى أعلى المستويات لتحقيق أعلى الإنجازات في هذا المجال وخاصة لأعبي ذوي الإعاقة فئة الصم. ومن هنا تجلت مشكلة البحث في التعرف على استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير القوة الخاصة وتأثيرها في انجاز (200) م.

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تُعد العملية التدريبية المبنية على أسس علمية، من حيث مكونات الحمل التدريبي، عاملاً أساسياً في تطوير القدرات والصفات البدنية المرتبطة بالنشاط الرياضي، مثل القوة، والسرعة، والرشاقة، وغيرها. إن غياب أي من هذه الصفات البدنية عن العملية التدريبية قد يتسبب في اضطراب الأداء المهاري للعبة، مما يؤثر سلباً على المستوى الرقمي (الإنجاز). إذ تتجلى أهمية المستوى الرقمي في نتائج المنتخبات الوطنية، والتي تعكس مستوى القدرات البدنية العالي الذي تحقق بفضل استخدام وسائل وأساليب وطرائق ونظريات متنوعة تهدف إلى إعداد اللاعب أو الفريق للوصول إلى هذا المستوى (أياد محمد عبد الله وآخرون، 2011، ص 132). علاوة على ذلك، يُعتبر تطوير هذه الصفات البدنية أحد العوامل الرئيسية التي يقوم عليها نجاح الأداء الرياضي، حيث تساهم تنميتها وترقيتها في تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

#### 2-1 مشكلة البحث :

إن العملية التدريبية المبنية على وفق أسس علمية من حيث مكونات الحمل التدريبي تؤدي إلى تطور الصفات والقدرات البدنية المرتبطة بالنشاط الرياضي مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها، وإن غياب أحد هذه الصفات البدنية عن العملية التدريبية يمكن أن يخلق إرباكاً في الأداء المهاري للعبة ومن ثم يؤثر سلباً في المستوى الرقمي .

إن قيمة المستوى الرقمي (الانجاز) تظهر نتائجه في المنتخبات الوطنية وهذا ناتج من المستوى العالي للقدرات أو الصفات البدنية التي وصلت إليه هذه المنتخبات باستخدام وسائل واساليب وطرائق ونظريات متعددة تتعلق بإعداد اللاعب أو الفريق والوصول به إلى هذا المستوى . (أياد محمد عبد الله وآخرون، 2011، ص 132).

فضلاً عن ذلك يعد ( أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، وان تنمية وترقية هذه الصفات

وتكمن أهمية البحث في استخدام وسائل تدريبية مختارة لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بالقوة الخاصة، بهدف تحسين الأداء الرقمي في سباق 200 متر حرة لفئة الصم من ذوي الإعاقة. يهدف ذلك إلى الارتقاء بمستوى هذه الفعالية، وتحقيق مراكز متقدمة تتماشى مع التقدم العلمي الذي تشهده البلاد في مختلف المجالات (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2004، ص 31).

تُعد الرياضة الوسيلة المثلى لتسهيل عودة اللاعب من ذوي الإعاقة إلى مجتمعه، وتعزيز اندماجه وتفاعله معه، ليصبح فرداً منتجاً ضمن هذا المجتمع (أسامة رياض أحمد وأحمد عبد المجيد أمين، 1988، ص 26). لهذا السبب، أولى الباحث اهتماماً كبيراً بهذا الموضوع، بهدف وضع حلول علمية لمعالجة هذه

المشكلة من خلال تصميم تدريبات القوة، معتمداً على تمارين البلايومترك وتدريبات الأثقال، وفقاً لأسس التدريب الرياضي الصحيحة. هذه الأسس تكفل تطوير القدرات البدنية للرياضي بما يتناسب مع الأداء الفني والحركي لفعالية 200 متر، وبكفاءة واقتصادية عالية. يهدف ذلك إلى مساعدة المدربين والمهتمين بهذه الفعالية على تعزيز المقومات التدريبية والفنية، لرفع مستوى القوة لدى اللاعبين، خاصة من ذوي الإعاقة (فئة الصم)، لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز في هذا المجال. ولذلك ارتأى الباحث استخدام بعض الوسائل التدريبية وبيان تأثيرها في إنجاز فعالية 200م (عدو) لذوي الإعاقة فئة الصم وصولاً إلى تحقيق نقله نوعيه في اختزال ازمان اللاعبين بغية الوصول الى المستوى الافضل ، وان نتائج مشكلة البحث سوف تجيب على الكثير من التساؤلات التي تخص العاملين في المجال الرياضي بشكل عام ولاعبين بشكل عام ومدربي لعبة هذه الفعالية بشكل خاص. وهنا تتجلى مشكلة البحث في استكشاف تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير القوة العضلية الخاصة وأثرها على إنجاز سباق 200 متر حرة لفئة الصم.

### 3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على تأثير استخدام الوسائل التدريبية في تطوير القوة العضلية الخاصة لفعالية 200 متر حرة لفئة الصم.
2. قياس تأثير تطوير القوة الخاصة على الإنجاز في سباق 200 متر حرة لفئة الصم لدى عينة البحث.

### 4-1 فرض البحث:

افترض البحث أن استخدام الوسائل التدريبية في تطوير القوة العضلية الخاصة والإنجاز في فعالية 200 متر حرة سيحقق دلالة إحصائية إيجابية لصالح المجموعة التجريبية.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو اللجنة البارلمبية فرع ديالى لألعاب القوى للموسم 2024-2025 م البالغ عددهم 12 لاعب فئة الصم.
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2025/ 5 / 6 لغاية 2025/ 7 / 5.
- 3-5-1 المجال المكاني ملعب ديالى/منتدى شباب الكاطون.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة المشكلة البحثية، ولكونه أحد الأساليب العلمية الأساسية التي تتيح الوصول إلى نتائج موثوقة. استخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لضمان دقة الدراسة (فان دالين ديويولد، 1985، ص 33).

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

اختار الباحث عينة الدراسة بطريقة عمدية مقصودة، وتكونت من 12 عداءً، موزعين بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة. هؤلاء اللاعبون هم من المصنفين من قبل لجنة ديالى المشرفة على فعاليات ألعاب القوى، وبالأخص سباق 200 متر حرة لفئة الصم، والذين تم تأهيلهم للمشاركة في المنافسات المستقبلية.

### 3-2 الأجهزة والأدوات:

1. شريط قياس متري بطول 100 متر.
2. ساعات توقيت إلكترونية.
3. حاسبة إلكترونية.
4. كاميرا تصوير فيديو من نوع SONY.
5. أعلام، بما في ذلك أعلام صغيرة.

6. أقراص ليزيرية مدمجة (CD) من نوع SONY.
7. ميزان طبي لقياس الوزن.
8. موانع ومساطب بارتفاعات مختلفة (عدد 10).
9. جهاز تدريب القوة متعدد الوظائف (مولتي جيم).
10. حبال
11. سترة اوزان

#### 4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث ال استطلاعية يوم السبت و بتاريخ 2025/5/3 على عينة لاعبي من اللجنة البارالمبية في ديالى والبالغ عددهم (2) لاعبا قبل قيامهم ببحثهم بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

#### جدول (1) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

التجريبية		الضابطة		المتغيرات
ع	س	ع	س	
0.067	1.74	0.035	1.69	الطول
2.37	21.00	2.16	21.33	العمر
2.25	69.39	7.76	65.91	الوزن

الجدول (2) يوضح نسبة الاتفاق لاختيار الاختبارات البدنية و المهارية المرشحة

ت	الاختبارات المرشحة	نسبة الاتفاق
1	اختبار عدو 200 م	100%
2	بنج بريس لمدة 60 ثا بشدة 50% (حساب التكرار)	50%
4	بريس امامي لمدة 60 ثا بشدة 60% (حساب التكرار)	66.6%
5	استناد امامي لمدة 15 ثا (حساب التكرار)	50%
6	اختبار مطاولة السرعة	100%
7	اختبار 150 م عدو.	100%
8	بريس امامي لمدة 10 ثا من وضع الجلوس بشدة 70% (حساب تكرار)	30%

#### 5-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

- 1- اختبار مطاولة السرعة. (سلمان علي حسين ، (2002)، ص42)
  - الغرض من الاختبار: قياس صفة مطاولة السرعة للرجلين لدى عدائي سباق 200 متر. الأدوات المطلوبة: شريط لاصق، أعلام.
  - وصف الاختبار: يقف المختبر في وضعية نصف القرفصاء (نصف دبني)، مستعداً للقفز، مع وضع الذراعين على الجانبين. عند رؤية العلم الأحمر، يبدأ بالقفز لأعلى بأقصى سرعة ممكنة لمدة 30 ثانية. وعند رؤية العلم الأبيض، يتوقف اللاعب عن أداء اختبار مطاولة السرعة.
  - التسجيل: تُسجل النتائج بناءً على عدد المرات التي يتمكن فيها اللاعب من أداء القفز من وضعية نصف القرفصاء خلال مدة 30 ثانية.
- 2- اختبار 150 م عدو. (سلمان علي حسين، (2002)، ص 43)

- الغرض من الاختبار: قياس صفة تحمل السرعة لعدائي ركض (200) متر.
- الأدوات اللازمة: أعلام.
- وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضعية الجلوس خلف خط بداية سباق 150 متر. عند رؤية العلم الأبيض، يتحضر اللاعب، وعند رؤية العلم الأحمر، ينطلق بأقصى سرعة ممكنة نحو خط النهاية.
- التسجيل: تُسجل النتائج بقياس الزمن بالثواني وأجزاء الثانية التي يستغرقها المختبر للوصول إلى خط النهاية.

### 3 - اختبار إنجاز ركض (200) متر. (آلاء فؤاد صالح الويس: سنة (2009، ص71)

- الهدف من الاختبار: قياس إنجاز ركض (200) متر.

#### - الأدوات المستعملة:

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

#### - وصف الأداء :

- يبدأ الاختبار عندما يظهر رقم العداء في استمارة التسجيل ضمن مجال الركض. يتخذ اللاعب مكانه خلف خط البداية، وعند إعطاء الإشارة بالعلم، يأخذ اللاعبون وضعية البداية (إما من الجلوس أو الوقوف)، ثم يُعطى إيعاز "تحضّر".
- ينطلق السباق بإشارة العلم الأبيض، حيث يركض اللاعب في مسار السباق لمسافة 200 متر. عند وصول اللاعب إلى خط النهاية، يتم إيقاف الساعة لتسجيل الزمن.
- التسجيل: يقوم المسجل بتدوين زمن كل لاعب في استمارة مخصصة، مسجلاً الزمن بالدقائق وأجزاء المئة من الثانية بدقة.

### 2-6 التجربة الميدانية :

#### 1- الاختبارات القبلية

أجرى الباحث الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الثلاثاء الموافق 6/5/2025 ، على ملعب نادي ديالى، في الساحة المخصصة لسباق (200) متر. حضر جميع أفراد عينة البحث، وعددهم (6) لاعبين، وتم تنفيذ الاختبارات التالية:

#### أولاً: اختبار مطولة السرعة.

#### ثانياً: اختبار 150 م عدو

#### ثالثاً: اختبار إنجاز ركض (200) متر.

تم منح فترة راحة مدتها 10 دقائق بين كل اختبار وآخر، مع حرص الباحث على تثبيت جميع الظروف الأخرى للاختبارات، بما في ذلك المكان، والتوقيت، والطريقة، والظروف المناخية، لضمان توفير بيئة متماثلة أو مشابهة عند إجراء الاختبارات البعيدة. كما أجرى الباحث الاختبارات ذاتها على المجموعة الضابطة في اليوم نفسه لضمان الاتساق في الإجراءات.

### 2-7 المنهج التدريبي: -

يهدف المنهج التدريبي إلى تصميم وحدات وتمارين تدريبية مرتبطة باستخدام وسائل تدريبية تهدف إلى تعزيز القدرات البدنية ورفع مستوى الأداء للوصول إلى مستويات إنجاز رقمية عالية. تم إعداد فقرات المنهج التدريبي المقترح بناءً على دراسة مجموعة من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة في موضوع البحث. بدأ تطبيق المنهج التدريبي في 10 / 5 / 2025 واستمر لمدة ثمانية أسابيع، شملت 24 وحدة تدريبية، بمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً (السبت، الثلاثاء، الخميس). اعتمد المنهج على طريقة التدريب التكراري، مع تطبيق مبدأ زيادة المقاومة في تمارين القوة باستخدام وزن الجسم والسرعة، ومبدأ التدرج في رفع مستوى التدريب لأفراد عينة البحث. استخدم الباحث وسائل تدريبية متنوعة، مثل الحبال

المطاطية، والسترات المساعدة، والأثقال، بالإضافة إلى تدريبات تضمنت إضافة أوزان إلى الجسم، لتحقيق الأهداف التدريبية بفعالية ودقة.

## 2-8 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة الدراسة، التي شملت المجموعتين التجريبية والضابطة، في يوم 2025/ 7/5 ، مستخدماً المنهجية ذاتها المتبعة في الاختبارات القبلية. جاء ذلك بعد انتهاء المدة المحددة للتجربة، والتي استمرت (8) أسابيع. وحرص الباحث على توفير الظروف ذاتها التي كانت متاحة في الاختبارات القبلية، من حيث الزمان والمكان وأدوات الاختبار، لضمان دقة وموضوعية النتائج.

## 2-9 الوسائل الإحصائية:

لقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات.

## 3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعياري وقيمة T المحسوبة والدلالة الإحصائية لمتغيرات البحث والانجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

نوع الدلالة	قيمة T		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
غير معنوي	2.57	2.42	0.515	17.58	0.38	17.85	م/ثا	المجموعة الضابطة	اختبار ركض 150 م
معنوي	2.57	4.37	0.48	17.15	0.76	17.84		المجموعة التجريبية	
غير معنوي	2.57	4.15	0.94	18.11	1.06	17.95	تكرار	المجموعة الضابطة	اختبار مطاولة السرعة نصف دبرني من القفز 30 ثانية
معنوي	2.57	7.34	1.24	19.33	1.06	17.83		المجموعة التجريبية	
غير معنوي	2.57	2.68	0.62	24.78	0.515	24.39	م/ثا	المجموعة الضابطة	اختبار ركض (200) متر
معنوي	2.57	6.49	0.62	22.63	0.58	23.71		المجموعة التجريبية	

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (2)

## 2-3 مناقشة النتائج:

إنَّ الحمل يعد عاملاً ومؤثراً في نجاح وفشل التدريب وتحقيق الهدف منه إذ إنَّ تنظيم مكوناته من شدة وحجم وراحة في المنهاج التدريبي ، وبما يتناسب مع مستوى التدريب والهدف من التدريب فهو عامل مهم جداً في نجاح عملية التدريب وهذا ما أشار إليه كل من (حمدي ومحمد) بأن " تعطي أهمية للشدة والحمل المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى الفرد المتدرب ، وفي حالة إذا كان التدريب يهدف إلى تطوير وتحسين تحمل السرعة فيراعي استخدام الراحة غير الكامل (حمدي عبد المنعم ، محمد عبد الغني : ، 1999 ، ص 67 ) وهذا ما تم العمل به عند تصميم المنهاج التدريبي وتنفيذه الذي أحدث هذا التطور ، فالشدة العالية التي استخدمت التي تراوحت بين (85 - 100 %) مع الحجم التدريبي الملائم الذي توزعت على مدار (3) أشهر كانت مدة كافية لحدوث هذه التأثيرات والحجم التدريبي المناسب تولد التعب والتعب من علامات الحمل التدريبي الجيد نسبة إلى ما يصل الرياضي إلى حالة التعب والإلا لا تحدث عملية التكيف وهذا ما أكده (هولمان) نقلاً عن (حمدي) " أن استخدام حمل التدريب يؤدي بالتالي

إلى عملية التعب التي تتناسب ومستوى ذلك الحمل. (حمدي عبد المنعم ، محمد عبد الغني : 1999 ، ص 68 )

كما تعد الشدة الضغوط أو الصعوبات التي تؤثر في الأجهزة الوظيفية للاعب التي لها علاقة بالتنمية الفسيولوجية لهذه الأجهزة فتقنين هذه المكونات يكون له تأثير على تحسن مستوى أداء اللاعب . يرى الباحث أن الحمل التدريبي يمثل أحد الوسائل الأساسية لتحسين الاستجابة السريعة لمتطلبات التمرينات، مما يساهم في رفع مستوى أداء اللاعب، وتمكينه من تحمل إجهاد التمرينات المصممة، لتحقيق تطور مستواه وصولاً إلى تحقيق الإنجاز الرياضي. ويؤكد ذلك كل من علاوي وأبو العلا، اللذين أشارا إلى أن الحمل التدريبي هو "الوسيلة الرئيسية لإحداث تأثيرات فسيولوجية في الجسم، مما يعزز استجاباته ويحقق تكيفاً في أجهزته، ويؤدي إلى تحسين الأداء" (عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، 2010، ص 19)، ومع ذلك يعد اختيار الحمل البدني المناسب أمرًا بالغ الأهمية؛ إذ يجب ألا يقل الحمل عن مستوى اللاعب لضمان التقدم، وألا يتجاوز قدراته لتجنب الإجهاد أو الإصابات التي قد تؤثر سلباً على حالته الصحية. لذلك، يُعتبر تقنين الحمل التدريبي من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي. (حيدر عزيز جبار ،محمد جعفر مجيد، 2023، ص270).

أظهر اختبار الجري لمسافة 150 متر تحسناً معنوياً لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى تركيز التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي على مسافات أقل من 200 متر، مما أدى إلى تطور واضح وملحوظ في الأداء. أما في اختبار مطاولة السرعة (نصف دقيقة من القفز لمدة 30 ثانية)، فقد لوحظت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية. يرجع ذلك إلى فاعلية الوسائل التدريبية التي تم اختيارها بعناية وفق منهجية علمية، استناداً إلى المصادر العلمية المتاحة، مما ساهم في تحسين مستوى الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية. ركزت هذه التمرينات على استخدام مقومات متنوعة الأوزان، مما أثر إيجابياً على العضلات العاملة في الرجلين، حيث تطورت هذه العضلات نتيجة تحسين القوة السريعة. ويؤكد ذلك ما أشار إليه (سعد محسن إسماعيل، 1996، ص99) بأن "التدريب الموجّه بالأثقال لمجموعات عضلية محددة يؤدي إلى تطويرها".

اعتمدت التمرينات المستخدمة في التجربة على شدة تصاعديّة وتكرارات متنوعة استمرت طوال مدة الدراسة، بهدف تحقيق التكيف العضلي مع الأوزان الجديدة. فكلما ازدادت القوة السريعة لعضلات الرجلين، زادت قدرة العدا على التحكم في الحركات التي يؤديها. ويتضمن ذلك (أقبال عبد الحسين نعمة و ليزا رستم يعقوب ، 2024، ص 30) ، كما أشار فاضل سلطان شريدة (1990، ص 156)، "إجراء تكرارات عضلية للوصول إلى مرحلة الإجهاد، مع جعل العضلة تعمل بحمل يتجاوز قدرتها الاعتيادية، وعزل المجموعات العضلية المستهدفة لتقويتها".

أظهر اختبار ركض 200 متر تحسناً ملحوظاً في الأداء، حيث كانت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية أفضل من الاختبار القبلي. يعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية المنهج التدريبي، بالإضافة إلى الحمل التدريبي المصمم بعناية وتأثيره في تعزيز تحمل السرعة الخاص (حيدر نعمة عباس، نكتل مزاحم خليل، 2024، ص220) . هذه العوامل مجتمعة ساهمت في تحسين إنجاز ركض 200 متر. يُعتبر تحمل السرعة من أهم متطلبات تدريب هذه المسافة، حيث أشار نصيف وقاسم، نقلاً عن ماتيفيف، إلى أن "تحمل السرعة يعني القدرة على مقاومة الإجهاد أثناء الأداء العضلي الذي يتطلب سرعة في الركض السريع أو ركض المسافات المتوسطة". كما أكد هارت (Hart, 1981) أن تحمل السرعة يُعدّ أحد العناصر الأساسية في تدريب ركض 200 متر، لأهميته في الحفاظ على الشدة المطلوبة خلال السباق (Hart, G.,

400 Meter Training, West Point Leisure Press, 1981).

كما أكد كل من (قاسم وإيمان) أن عدا مسافة 200 متر يتميز بقدرات بدنية خاصة تميزه عن غيره، حيث يتطلب هذا السباق تحمل السرعة القصوى، والقوة العضلية، إلى جانب القوة المميزة بالسرعة، وهي عناصر أساسية لتحقيق الأداء المتميز في هذه المسافة.

#### 4- الخاتمة:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:

أظهر المنهج التدريبي المعتمد، باستخدام وسائل تدريبية متنوعة، تأثيراً إيجابياً في تحسين إنجاز عدائي مسافة 200 متر لدى المجموعة التجريبية. كما ساهم المنهج في تطوير مطاولة السرعة لدى أفراد عينة

البحث، مما يعكس فاعلية التمرينات المستخدمة. تضمنت هذه التمرينات استخدام الحبال المطاطية، والسترات الخاصة، والمصاطب، والحواجز منخفضة الارتفاع، التي أسهمت بشكل مباشر في تطوير الأداء وتحسين الإنجاز. استناداً إلى النتائج، قدم الباحث التوصيات التالية:

1. ضرورة دراسة باقي الصفات البدنية وارتباطها بإنجاز سباق 200 متر لدى الأفراد من ذوي الإعاقة (فئة الصم)، لتكون مكملة لهذا البحث.
2. توفير أجهزة ووسائل تدريبية متنوعة لتطوير القدرات البدنية والحركية للأفراد من ذوي الإعاقة (فئة الصم).

#### المصادر والمراجع:

- 1- اقبال عبد الحسين نعمة ، ليزا رستم يعقوب: تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير التحمل الخاص وأداء مهارة الاوجي ماته،(مجلة الثقافة الرياضية ، تكريت، 2024، مجلد 15 ، العدد 1).
- 2- أياد محمد عبد الله (واخران). نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة النقوس (فوسبري).مجلة التربية الرياضية بغداد، عدد 11، 1995.
- 3- أسامة رياض احمد ، واحمد عبد المجيد أمين ،قواعد الطبيعية لرياضة المعاقين، ط1 ، دار هلال للأوفيس ، 1988.
- 4- أسامة رياض: رياضة المعاقين للأسس الطبية والرياضية ، (القاهرة ، دار النشر العربي ،200م).
- 5- أمل سويدان ،ومنى الجزار ،استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة، مركز الكتاب للنشر. القاهرة، 7(200).
- 6- ايمان عبد الامير ، احمد محمد اسماعيل. رياضة الخواص، ط1،جامعه بغداد المطبعة المركزية ، 2011.
- 7- حمدي عبد المنعم ، محمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، 1999.
- 8- حيدر نعمة عباس و نكتل مزاحم خليل، تأثير تمرينات الهابنك ( E.H.R) بأدوات مساعدة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك للوقاية من التواء مفصل الكاحل العبي كرة اليد الشباب ،(مجلة الثقافة الرياضية ، تكريت، 2024، مجلد 15 ، العدد 2).
- 9- حيدر عزيز جبار واخرون، تأثير تدريبات المقاومات القصوية على المخططات الميكانيكية وخصائص الانقباض العضلي لرباعي القوة البدنية،(مجلة الثقافة الرياضية ، تكريت، 2023، مجلد 14 ، العدد الخاص).
- 10- سوزان خليفة جودي ، أفاق الشياوي مملوك و اخرون، استخدام تمرينات الوثب بالحبل اثرها في بعض القدرات البدنية المؤشرات الفسيولوجية لدى فئة الصم ، (مجلة الثقافة الرياضية ، تكريت، 2023، مجلد 14 ، العدد الخاص).
- 11- سيروان حامد رفيق و د هفال خورشيد رفيق : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بإنجاز ركض(400)متر حواجز للنساء ،(مجلة الثقافة الرياضية ، تكريت، 2024، مجلد 14 ، العدد 1).
- 12- ديو بولد ، فان دالين ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،(ترجمة) محمد نبيل (واخرون)، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية، 1985م.
- 13- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه/ كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 1996.
- 14- صريح عبد الكريم الفضلي : التحليل البايو ميكانيكي لبعض متغيرات الأداء بالوثبة الثلاثية وتأثيره في تطوير الانجاز. أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد، 1997 .

- 15- علي سلوم . الاختبارات والقياس والأحصاء في مجال الرياضي . الطيف للطباعة ،وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ،جامعة القادسية،(200)4 .
- 16- علي فهمي البيك، عماد الدين ابو زيد، طرق قياس القدرات الهوائية واللاهوائية ، ط2، الاسكندرية، 2015.
- 17- فاضل سلطان شريدة :وظائف الاعضاء والتدريب البدني، ط1، الرياض، دار الهلال للاوسيت. 1990.
- 18- فان دالين ديوبولد . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ترجمة) محمد نبيل (وآخرون: القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة. 1985).
- 19- القانون الدولي لاعاب القوى : ترجمة صريح عبد الكريم واخرون ، مكتب العادل للطباعة ،بغداد،(2004).
- 20- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984 .
- 21- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد: اللياقة البدنية، عناصرها، وتنميتها، السعودية، دار الإصلاح الدمام، 1984.

Hart . G.: 400 meter training . wast point leisure press .1981. -22

### الملاحق

#### نموذج وحدة تدريبية

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	الشدة	التفاصيل	الأسبوع
تأكيد على استخدام الباحث القمصلة	د5	2	د2	2	70 % 80 %	الركض لمسافة 150 م بالوزان (بالقمصلة) ركض 400 متر	الاول
يتم التأكيد على مقاومة سحب المظلة لجسم اللاعب للخلف والاستمرار بالاندفاع للإمام	د5	2	د2	3	80 %	قفز موانع من الثبات بقدمين متساوين إي دبل رجل	
	د4-3	1	د3	4	85 %	سحب بالحبل ومقاومة اللاعب	
	د3	2	د5	5	90 %	(200) متر ركض حر	
	---	1	---	1	60 %	400 متر حر	