

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين ١٠٠ م عدو لتصنيف
 II لإعاقات الفكرية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧ م
 د أسماء سعد أحمد خليفة

أخصائي رياضي، كلية التربية الرياضية بنات،
 جامعة حلوان
 حاصلة على دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية
Asmaa2999@gmail.com

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين ١٠٠ م عدو فوق (٢٠) سنة لتصنيف II لإعاقات الفكرية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧ م. أجرى هذا البحث على عينة قوامها (٦) لاعبين ١٠٠ م عدو محققين أفضل مستوى رقمي من فئة II لإعاقات الفكرية نسبة ذكائهم وفقاً لمقياس ستانفورد بينه (٥٥ - ٧٠) درجة، وأعمارهم الزمنية ما بين (٢٣-٣٠) سنة مسجلين بالاتحاد المصري للإعاقات الذهنية لعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م. وتم تطبيق قياس للمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م عدو يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٧/٣ م على عينة البحث بمضمار نادي النصر الرياضي القاهري. وتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث يومي الثلاثاء، الأربعاء الموافق ٤، ٥، ٢٠٢٣/٧/٣ م على عينة البحث بمضمار نادي النصر الرياضي القاهري. وبعد ذلك تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومدته ثلاثة أشهر وذلك بدءاً من ٢٠٢٣/٧/٧ م إلى ٢٠٢٣/١٠/٦ م لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية أيام (الاثنين، الأربعاء، الجمعة) من كل أسبوع فكان مجموع الوحدات التدريبية ٤٠ وحدة تدريبية، أشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المستوى الرقمي للاعبين ١٠٠ م عدو لتصنيف II لإعاقات الفكرية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧ م أثر تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي لعينة البحث، حيث بلغت نسبة التحسن بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي (٦.٨%) لعينة البحث.

الكلمات المفتاحية:

الإعاقات الفكرية - ألعاب القوى - المتغيرات البدنية - تصنيف II - دورة الألعاب العالمية

The impact of a proposed training program to improve the physical variables and the digital level of ١٠٠m sprint athletics classified as II^١ for intellectual disabilities to participate in the World Games in Egypt ٢٠٢٧

Abstract

This research aims to identify the impact of a proposed training program on the physical variables and the digital level for ١٠٠m sprint athletics with an II^١ classification for intellectual disabilities to participate in the ٢٠٢٧ World Games in Egypt. The sample was (٦) ١٠٠m runners who achieved the best numerical level of category II^١ for intellectual disabilities. Their IQ ranged from ٥٥ to ٧٠ degrees, and their age was between ٢٣ and ٣٠ years. They were registered with the EFID for the year ٢٠٢٣-٢٠٢٤. The measurement of the digital level of the ١٠٠m sprint race was applied on Monday, ٧/٣/٢٠٢٣, to the research sample at the Al-Nasr Sports Club track in Cairo. The physical tests were applied on Tuesday and Wednesday, corresponding to ٤ & ٥/٧/٢٠٢٣. The proposed three-month training program was implemented, starting from ٧/٧/٢٠٢٣ to ١٠/٦/٢٠٢٣ for ١٢ weeks, with ٣ training units on days (Monday, Wednesday, Friday), so the total number of training units was ٤٠ training units. The most important results indicated that the proposed program had a positive impact on the digital level of the research sample, as the percentage of improvement between the average of the pre- and post-measurements at the digital level reached (٦,٨%).

Keywords:

Intellectual Disabilities - Athletics - physical variables - Classification II^١ - World Games

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين ١٠٠م عدو لتصنيف II^١ للإعاقات الفكرية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧م

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر ألعاب القوى نشاطاً تنافسياً منظماً يعتمد على القدرات الخاصة للاعب والمتمثلة في تحدي الإنسان لذاته للوصول للمستويات العالية من الإنجاز مما يساعد على النمو المتزن والمتكامل للفرد وهو ما جعل رياضة ألعاب القوى من الأنشطة التربوية الأساسية في مختلف المؤسسات التربوية كالمدارس والجامعات والأندية وإتاحة الفرصة للقاعدة العريضة من الشباب لممارستها والارتقاء بمستوياتهم للوصول للمستويات العليا حيث قد تمتد فترة الممارسة إلى أكثر من عشرون عاماً. (١٠،٩:٩)

تختلف ألعاب القوى عن معظم الرياضات الأخرى من حيث تعدد مسابقاتها وطبيعة الأداء فيها، حيث تشمل على مسابقات الجري، العدو، الوثب، الرمي، ولا يقتصر هذا التقسيم العام فقط على إمكانية

تشابه المواصفات والصفات المطلوبة لكل مسابقة من هذه المسابقات، ولكن يختلف ذلك بصورة واضحة داخل نوعية المسابقات ذاتها، حيث تختلف متطلبات العدو عن جري المسافات المتوسطة والطويلة وهذا أيضاً ينطبق على مسابقات الرمي حيث تختلف متطلبات إطاحة المطرقة عن رمي الرمح أو الجلة أو القرص. (٤٠٨:٢)

ومن بين هذه القاعدة العريضة الأشخاص المعاقين ذهنياً، فقد تطورت نظرت العالم للمعاقين ذهنياً على أنهم أفراد لديهم عدم اكتمال في الوظائف العقلية والمعرفية ولكن لديهم القدرة على التعلم وكذلك لديهم القابلية للتدريب (٦٥:١٧)، فالمعاقون ذهنياً تتزايد أعدادهم بجمهورية مصر العربية عاماً بعد آخر وفقاً للإحصائيات حيث يتراوح أعدادهم إلى مليونين ومائة وثلاثون ألف معاق ذهنياً. (٤١:١٩)(١٥٨:١٤)

نقلاً عن أمل الهجرسي عرف "هاير Haipr" (٢٠٠٢) الإعاقة الذهنية بأنها " حالة تتميز بمستوى وظيفي عقلي دون المتوسط يبدأ أثناء فترة النمو، ويصاحب هذه الحالة قصور في السلوك التوافقي للفرد". (١٢٨:٥)

نقلاً عن أمل الهجرسي عرف كل من "عبد السلام عبد الغفار ويوسف الشيخ" (٢٠٠٢) الإعاقة الذهنية بأنها حالة توقف أو عدم اكتمال النمو العقلي يولد بها الطفل أو تحدث في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية أو جينية أو فيزيقية ويصعب على الطفل الشفاء منها. (١٢٨:٥)

أما الأشخاص المعاقون ذهنياً بسيطو الإعاقة تمثل نسبتهم ٨٥٪ من المعاقين ذهنياً وهم فئة القابلين للتعلم وتتراوح نسبة ذكائهم بين (٥٢-٦٨) درجة وفقاً لمقياس "ستانفورد بنيه" ويطلق عليهم القادرون على التعلم لأنهم يملكون القدرة على الاستفادة من البرامج التعليمية المدرسية حتى مستويات متقدمة لكن تعلمهم وتقدمهم أبطأ بشكل ملحوظ من تقدم الطلاب العاديين، وكذلك فإنهم قادرون على التكيف مع المجتمع ومتطلباته لكنهم يحتاجون إلى التوجيه بين الحين والآخر (١٠:١٢٤)، فالطفل المعاق ذهنياً بسيط الإعاقة ينمو بمعدل من ٨-٩ أشهر كلما نمت عمره الزمني سنة ميلادية كاملة وهذا يعني أن معدل النمو العقلي يقل عن أقرانه العاديين، ويصل أقصى عمر عقلي في ١٨ سنة لديه إلى مستوى الطفل العادي في (٨-١٢) سنة. (١٦٢:٨)

والشخص المعاق ذهنياً يمارس المهارات والأنشطة الرياضية التي يتمتع بها أقرانه العاديين من نفس العمر الزمني ولكن يجب أن يأخذ المدرب في الاعتبار القدرة الوظيفية والعمر العقلي أثناء تدريب وتعليم المعاق ذهنياً، وممارسة الأشخاص المعاقين ذهنياً للأنشطة والمهارات الرياضية لا تقدر بثمن، حيث أن الألعاب والأنشطة الرياضية الترفيهية التي تشجع على العمل الجماعي تنمي الطفل المعاق ذهنياً من الجانب البدني والنفسي فتكسبه القبول الشخصي وتطوير العلاقات الاجتماعية كما تكسبه الاستقلال الذاتي (٢:١٨).

تتضح مشكلة البحث من خلال عمل الباحثة في مجال ذوي الإعاقات الذهنية كمدربة ألعاب قوى ولاحظت الباحثة تغيب تصنيف II1 للإعاقات الفكرية عن المشاركة في دورة الألعاب العالمية بأستراليا عام ٢٠١٩م حيث أن الباحثة كانت ضمن الجهاز الفني لمنتخب ألعاب القوى للإعاقات الذهنية، وتكرر ذلك في دورة الألعاب الرياضية العالمية بفرنسا فيتشي ٢٠٢٣م، ويرجع ذلك إلى قلة المستوى الرقمي في جميع السباقات لهذه الفئة بالمقارنة مع الأرقام المحققة دولياً. ولاهتمام الباحثة بالارتقاء بالمستوى قامت بعمل برنامج تدريبي مقترح لتحسين المتغيرات الدنية والمستوى الرقمي للاعبي ١٠٠م عدو لتصنيف II1 للإعاقات الفكرية نسبة ذكاؤهم وفقاً لمقياس ستانفورد بينه (٥٥ - ٧٠) درجة وأعمارهم الزمنية ما بين (٢٣-٣٠) سنة مسجلين بالاتحاد المصري للإعاقات الذهنية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧م.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على:

- ١- المتغيرات البدنية للاعبي ١٠٠م عدو فوق (٢٠) سنة لتصنيف II1 للإعاقات الفكرية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧م.
- ٢- المستوى الرقمي للاعبي ١٠٠م عدو فوق (٢٠) سنة لتصنيف II1 للإعاقات الفكرية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧م.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمتغيرات البدنية للاعبي ١٠٠م عدو فوق (٢٠) سنة لتصنيف II1 للإعاقات الفكرية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمستوى الرقمي للاعبي ١٠٠م عدو فوق (٢٠) سنة لتصنيف II1 للإعاقات الفكرية لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة للقياس (القبلي - البعدي) لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث على لاعبي عدو المسافات القصيرة من فئة الإعاقات الفكرية نسبة ذكاؤهم وفقاً لمقياس ستانفورد بينه (٥٥ - ٧٠) درجة وأعمارهم الزمنية ما بين (٢٣-٣٠) سنة مسجلين بالاتحاد المصري للإعاقات الذهنية وعددهم (٢٥) لعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث عمدياً من مجتمع البحث وقوامها (٦) لاعبين ١٠٠م عدو محققين أفضل مستوى رقمي وهم بنسبة ٢٥٪ من مجتمع البحث وهي مجموعة تجريبية واحدة. أسباب اختيار العينة:-

- تسجل الباحثة مدير فني العاب قوى لفريق مسجل بالاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية.
- تسجل الباحثة ضمن الجهاز الفني والإداري لمنتخب العاب القوى بالاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية.
- سهولة اتصال الباحثة بالعينة وأولياء أمورهم.
- اللاعبين المنتظمين في التدريب.

تجانس العينة:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث فيما يلي:
السن - نسبة الذكاء - العمر العقلي - الطول - الوزن.

جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في متغيرات (السن - الذكاء - العمر العقلي - الطول - الوزن) في القياسات القبلية قيد البحث

(ن=٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٦.٠٠٠	٢.٣٦٦	٢٥.٥٠٠	٠.٨١٥
اختبار الذكاء	درجة	٦٧.٦٦٦	٢.٢٥٠	٦٨.٠٠٠	٠.٣٢٧-
العمر العقلي	سنة	١٥.٣٣٣	٢.٨٧٥	١٧.٠٠٠	١.٧١١-
الطول	سم	١٧١.٥٠٠	٢.٤٢٨	١٧١.٥٠٠	٠.٠٠٠
الوزن	كجم	٧١.٠٠٠	٢.٢٨٠	٧١.٥٠٠	١.٢١٤-

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في (السن - الذكاء - العمر العقلي - الطول - الوزن) في القياسات القبلية قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات

جدول (٢)

الوصف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي و الاختبارات البدنية
بالقياسات القبلية قيد البحث

(ن=٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المستوي الرقمي	ث	١٣.٠٠٠	٠.٨٩٤	١٣.٠٠٠	٠.٠٠٠
قوة الظهر	كجم	٥١.٦٦٧	٥.٨٢٠	٥١.٥٠٠	٠.٢٧٣
قوة الرجلين	كجم	٥٩.٥٠٠	٥.٦١٢	٥٧.٠٠٠	٠.٩٣٧
جلوس من الرقود ٢٠ ث	عدة	٢٤.٥٠٠	٢.٠٧٤	٢٤.٥٠٠	٠.٨٠٧
عدو ٣٠ م بداية متحركة	ث	٤.٠٠٠	٠.٦٣٢	٤.٠٠٠	٠.٠٠٠
عدو ١٢٠ م	ث	١٦.٦٦٧	١.٢١١	١٦.٥٠٠	٠.٠٧٥-
الوثب العمودي	سم	٥٦.٦٦٧	٢.٥٠٣	٥٧.٠٠٠	٠.٢٣٨-
الوثب العريض	سم	٢١٠.٨٣٣	١٢.٨١٣	٢١٠.٠٠٠	٠.٢٧٥-
وثب المربعات المتقاطعة	عدة	٥.٨٣٣	٠.٧٥٣	٦.٠٠٠	٠.٣١٣
الجري المكوكي ١٠×٤ م	ث	٨.١٦٧	٠.٧٥٣	٨.٠٠٠	٠.٣١٣-
اللمس السفلى والجانبى	عدة	٣٦.٦٦٧	٢.٨٠٥	٣٦.٠٠٠	٠.٤٢٩

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في (المستوى الرقمي والاختبارات البدنية) في القياسات القبلية قيد البحث قد انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات

أدوات و وسائل جمع البيانات:

أ- المراجع والبحوث العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث

تمت الاستعانة ببعض الكتب، والدراسات العربية والأجنبية (١)، (٤)، (١٠)، (١٤) وذلك بغرض جمع بيانات ومعلومات نظرية مرجعية للدراسة.

ب- سجلات الاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية

لتحديد مجتمع وعينة البحث والبيانات الخاصة باللاعبين (السن - درجة الذكاء).

ج- الاختبارات المستخدمة في البحث ملحق (١)

- اختبار الذكاء "ستانفورد بنيه" (درجة) من واقع سجلات الاتحاد المصري للإعاقات الذهنية.

- السن من واقع سجلات الاتحاد المصري للإعاقات الذهنية

- العمر العقلي مرجع (٧)

يحسب العمر العقلي للفرد وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{العمر العقلي} = \text{نسبة الذكاء} \times \text{العمر الزمني} / 100$$

- **الطول والوزن مرجع (١٠)** بجهاز رستاميتير لقياس الطول (سم، كجم)
- **الاختبارات البدنية وأدوات القياس المستخدمة من مرجع (١٢)، (٦)**
- اختبار قوة الظهر بجهاز ديناموميتر الظهر (كجم) (القوة العضلية للظهر)
- اختبار قوة الرجلين بجهاز ديناموميتر الرجلين (كجم) (القوة العضلية للرجلين)
- اختبار جلوس من الرقود ٢٠ ث (القوة العضلية للبطن)
- اختبار عدو ٣٠ م بداية متحركة (ث) (السرعة القصوى والقدرة على العدو)
- اختبار عدو ١٢٠ م (ث) (تحمل السرعة والقدرة على العدو)
- اختبار الوثب العمودي (سم) (قدرة الرجلين بالمسافة والقدرة على الوثب لأعلى)
- اختبار الوثب العريض (سم) (القدرة الانفجارية للرجلين والقدرة على الوثب للأمام)
- اختبار وثب المربعات المتقاطعة (عدد)
- اختبار الجري المكوكي ٤ x ١٠ م (ث) (رشاقة)
- اختبار اللمس السفلى والجانبى (عدد)

التجربة الاستطلاعية الأولى

أ- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأصلية وعددهم (٤) لاعبين لتطبيق كل متغيرات البحث وذلك أيام الاثنين، الأربعاء، الجمعة ٩، ٧، ٥/٦/٢٠٢٣ م بنادي النصر الرياضي بهدف:

- استخراج المعاملات العلمية (الصدق، الثبات).
 - الوصول لأفضل ترتيب لإجراءات القياسات وكيفية تسجيل النتائج.
 - ضبط الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
 - التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لعينة الدراسة.
 - اكتشاف الصعوبات التي تظهر أثناء تطبيق التجربة الاستطلاعية.
- ب- قامت الباحثة بإعادة تطبيق كل متغيرات البحث على العينة الاستطلاعية وذلك في أيام الاثنين، الأربعاء، الجمعة ١٩، ٢١، ٢٣/٦/٢٠٢٣ م بغرض حساب معامل ثبات الاختبارات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.

الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء التجربة الاستطلاعية الأولى وكيفية التغلب عليها

- شعور اللاعبين بقلق وتأكد أولياء الأمور لذلك، وتم التغلب على ذلك بالاجتماع مع اللاعبين والتعرف عليهم وتشجيعهم وإزالة الرهبة تماماً قبل البدء.

شعور بعض اللاعبين بالإرهاق والتغلب على ذلك بإعطاء فترة كافية من الراحة لتناول المشروبات، ثم إعادة تهيئة اللاعبين مرة أخرى لأداء الاختبارات.

١- حساب صدق الاختبار:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المستوى الرقمي واختبار الذكاء والمتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة مان - ونتي

(ن=٤)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
المستوي الرقمي	غير المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٨١	٠.٠١٧
	المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠			
الذكاء	غير المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٤٢٨	٠.٠١٥
	المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
قوة الظهر	غير المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٠٩	٠.٠٢١
	المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
قوة الرجلين	غير المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٢٣	٠.٠٢٠
	المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
جلوس من الرقود ٢٠ ث	غير المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٨١	٠.٠١٧
	المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
عدو ٣٠ بداية متحركة	غير المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٩٧	٠.٠١٧
	المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠			
عدو ١٢٠ م	غير المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٥٢	٠.٠١٩
	المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠			
الوثب العمودي	غير المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٢٣	٠.٠٢٠
	المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
الوثب العريض	غير المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٣٧	٠.٠١٩
	المميزة (ن=٤)	٦.٢٥	٢٦.٠٠			
وثب المربعات المتقاطعة	غير المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٩٧	٠.٠١٧
	المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
الجري المكوكي ١٠٤ X	غير المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٩٧	٠.٠١٧
	المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠			
اللمس السفلي والجانبي	غير المميزة (ن=٤)	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٢٣	٠.٠٢٠
	المميزة (ن=٤)	٦.٥٠	٢٦.٠٠			

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع متغيرات البحث (المستوي الرقمي، اختبار الذكاء، الاختبارات البدنية) لصالح المميزة مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

٢- حساب معامل الثبات:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني) على المستوي الرقمي واختبار الذكاء والاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٤)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٩٩٧	٥٠٠٠٠٠	١٤.٧٥٠٠	٥٧٧٣٥٠	١٤.٥٠٠٠	المستوي الرقمي
٠.٩٦٣	١.٤١٤٢١	٦٧.٠٠٠٠	١.٥٠٠٠٠	٦٦.٧٥٠٠	الذكاء
٠.٩٩٤	٤.٢٤٢٦٤	٤٦.٠٠٠٠	٤.٨٩٨٩٨	٤٦.٠٠٠٠	قوة الظهر
٠.٩٩٠	٦.٤٨٠٧٤	٤٢.٠٠٠٠	٧.٠٠٠٠٠	٤١.٥٠٠٠	قوة الرجلين
٠.٩٥٦	١.٧٠٧٨٣	٢٠.٢٥٠٠	١.٦٣٢٩٩	٢٠.٠٠٠٠	جلوس من الرقود ٢٠ ث
٠.٩٨٧	٥٧٧٣٥٠	٤.٥٠٠٠	٥٠٠٠٠٠	٤.٢٥٠٠	عدو ٣٠م بداية متحركة
٠.٩٩٦	١.٨٩٢٩٧	١٨.٢٥٠٠	١.٤١٤٢١	١٨.٠٠٠٠	عدو ١٢٠م
٠.٩٩٦	٤.١١٢٩٩	٣٨.٧٥٠٠	٤.٤٣٤٧١	٣٨.٥٠٠٠	الوثب العمودي
٠.٩٨٢	١٢.٣٥٥٨٤	١٨٥.٠٠٠٠	١٢.٩٠٩٩٤	١٨٥.٠٠٠٠	الوثب العريض
٠.٩٩٥	٩٥٧٤٣.	٤.٧٥٠٠	١.٠٠٠٠٠	٤.٥٠٠٠	وثب المربعات المتقاطعة
٠.٩٩٣	٨١٦٥٠.	٩.٠٠٠٠	٩٥٧٤٣.	٨.٧٥٠٠	الجري المكوكي ١٠٤x
٠.٩٩٧	١.٢٩٠٩٩	٣١.٥٠٠٠	١.٩١٤٨٥	٣١.٥٠٠٠	اللمس السفلى والجانبى

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٩٥٠

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمستوي الرقمي واختبار الذكاء والاختبارات البدنية قد تراوحت بين (٠.٩٥٦، ٠.٩٩٧) مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف تجريب وحدة تدريبية من البرنامج المقترح على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٤) لاعبين يوم الاثنين، ٢٦/٦/٢٠٢٣م وذلك للتعرف على:

- مدى الصعوبات التي قد تقابل الباحثة أثناء التنفيذ وإيجاد حلول لها

- مدى قدرة اللاعبين على أداء التدريبات

- التأكد من صلاحية الأدوات والمعدات
- التعرف على الوقت المناسب لتطبيق البرنامج

ثانياً: اجراءات البحث

القياس القبلي:

- قامت الباحثة بإجراء القياس للمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ عدو يوم الاثنين ٣/٧/٢٠٢٣ م على عينة البحث بمضمار نادي النصر الرياضي القاهري.
- تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث يومي الثلاثاء، الأربعاء الموافق ٤، ٥ /٧/٢٠٢٣ م على عينة البحث بمضمار نادي النصر الرياضي القاهري.

التجربة الأساسية:

- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومدته ثلاثة أشهر على أن يقسم البرنامج كالاتي:
- الفترة الأولى من البرنامج تضم (٥ وحدات تدريبية) فترة الاعداد الخاص والنظام اللاكتيكي (الجري الفئري لمسافات من ٢٠٠ م إلى ٢٠٠ م، تمرينات مقاومة، وثبات عميقة).
 - الفترة الثانية من البرنامج تضم (٣٥ وحدة تدريبية) فترة المنافسات والنظام الفوسفاتي (العدو لمسافات من ٢٠٠ م إلى ٦٠٠ م، تمرينات مقاومة و وثبات بشدة عالية).
- مع مراعاة ضبط شدة الحمل عن طريق مشاركة المدرب أو لاعب عادى من خارج مجتمع البحث في الأداء، وذلك لعدم قدرة اللاعبين على ضبط الخطوات بمفردهم وإدراك الزمن.
- وذلك في الساعة السادسة عصرًا أيام (الاثنين، الأربعاء، الجمعة) من كل أسبوع لمدة ٣ شهور وذلك بدءاً من يوم الجمعة ٧/٧/٢٠٢٣ م إلى يوم الجمعة ٦/١٠/٢٠٢٣ م فكان مجموع الوحدات التدريبية ٤٠ وحدة تدريبية.

جدول (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج

الخطة التدريبية						
٣ أشهر = ٤٠ يوم						
أنظمة الطاقة	هوائى	لاكتيك	فوسفاتى			
الفترة	عام	خاص	منافسات			
نسبة المساهمة	-	١٠%	٩٠%			
عدد الأيام فى الفترة	-	٥	٣٥			
التشكيل	-	متوسط	أقل من أقصى	متوسط	أقصى	الأقصى
توزيع الأيام فى كل فترة	-	-	٥ أيام	-	٥ أيام	٣٠ يوم

القياس البعدي:

- قامت الباحثة بإجراء قياس المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م عدو يوم الاثنين ٩/١٠/٢٠٢٣م على عينة البحث بمضمار نادي النصر الرياضي القاهري.
- تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث يومي الأربعاء، الجمعة الموافق ١١، ١٣/١٠/٢٠٢٣م على عينة البحث بمضمار نادي النصر الرياضي القاهري.

المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط سبيرمان.
- اختبار مان وينتي لإيجاد الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة
- اختبار ويلكسون لإيجاد الفروق
- نسب التغير.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في الاختبارات البدنية

قيد البحث (ن=٦)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
قوة الظهر	٥١.٦٦٧	٥.٨٢٠	٥٦.٠٠٠	٥.٨٣١	٢١.٠٠٠	٣.٥٠	٠ - ٦ + ٠ =	٢.٢١٤	٠.٠٢٧
قوة الرجلين	٥٩.٥٠٠	٥.٦١٢	٦١.٨٣٣	٦.١٤٥	١٥.٠٠٠	٣.٠٠	٠ - ٥ + ١ =	٢.٠٣٢	٠.٠٤٢

٠.٠٢٧	٢.٢١٤	٠ - ٦ + ٠ =	٠.٠٠٠ ٣.٥٠	٠.٠٠٠ ٢١.٠٠	٢.٥٣٠	٢٨.٠٠٠	٢.٠٧٤	٢٤.٥٠٠	جلوس من الرقود ٢٠
٠.٠١٤	٢.٤٤٩	٦ - ٠ + ٠ =	٣.٥٠ ٠.٠٠٠	٢١.٠٠ ٠.٠٠٠	٠.٦٣٢	٣.٠٠٠	٠.٦٣٢	٤.٠٠٠	عدو ٣٠ بداية متحركة
٠.٠٢٤	٢.٢٥١	٦ - ٠ + ٠ =	٣.٥٠ ٠.٠٠٠	٢١.٠٠ ٠.٠٠٠	١.١٦٩	١٥.١٦٧	١.٢١١	١٦.٦٦٧	عدو ١٢٠
٠.٠٢٤	٢.٢٦٤	٠ - ٦ + ٠ =	٠.٠٠٠ ٣.٥٠	٠.٠٠٠ ٢١.٠٠	٣.٢٥١	٥٨.٨٣٣	٢.٥٠٣	٥٦.٦٦٧	الوثب العمودي
٠.٠٣٨	٢.٠٧٠	٠ - ٥ + ١ =	٠.٠٠٠ ٣.٠٠	٠.٠٠٠ ١٥.٠٠	١٤.٧٤٨	٢٢٢.٥٠٠	١٢.٨١٣	٢١٠.٨٣٣	الوثب العريض
٠.٠٣٨	٢.٠٧٠	٠ - ٥ + ١ =	٠.٠٠٠ ٣.٠٠	٠.٠٠٠ ١٥.٠٠	١.٠٩٥	٧.٠٠٠	٠.٧٥٣	٥.٨٣٣	وثب المربعات المتقاطعة
٠.٠٤٦	٢.٠٠٠	٤ - ٠ + ٢ =	٢.٥٠ ٠.٠٠٠	١٠.٠٠ ٠.٠٠٠	٠.٥٤٨	٧.٥٠٠	٠.٧٥٣	٨.١٦٧	الجري المكوكي ١٠٤ x
٠.٠٢٦	٢.٢٣٢	٠ - ٦ + ٠ =	٠.٠٠٠ ٣.٥٠	٠.٠٠٠ ٢١.٠٠	٣.٢٦٦	٣٩.٣٣٣	٢.٨٠٥	٣٦.٦٦٧	اللمس السفلى والجانبى

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥.

جدول (٧)

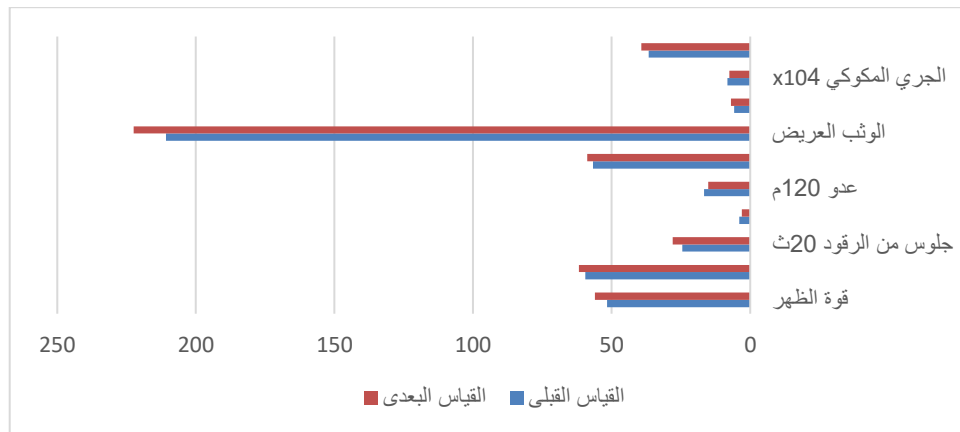
نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة ومتوسط القياسات البعدية
في الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=٦)

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير
قوة الظهر	٥١.٦٦٧	٥٦.٠٠٠	٨.٤
قوة الرجلين	٥٩.٥٠٠	٦١.٨٣٣	٣.٩
جلوس من الرقود ٢٠ ث	٢٤.٥٠٠	٢٨.٠٠٠	١٤.٣
عدو ٣٠ م بداية متحركة	٤.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٣.٣
عدو ١٢٠ م	١٦.٦٦٧	١٥.١٦٧	٩.٩
الوثب العمودي	٥٦.٦٦٧	٥٨.٨٣٣	٣.٨
الوثب العريض	٢١٠.٨٣٣	٢٢٢.٥٠٠	٥.٥
وثب المربعات المتقاطعة	٥.٨٣٣	٧.٠٠٠	٢٠.٠
الجري المكوكي x10٤	٨.١٦٧	٧.٥٠٠	٨.٩
اللمس السفلى والجانبى	٣٦.٦٦٧	٣٩.٣٣٣	٧.٣

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات البدنية قد انحصرت ما بين (٣.٨ %، ٣٣.٣ %)



الشكل (١) نسب التغير للاختبارات البدنية

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية في المستوى الرقمي
قيد البحث

(ن=٦)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
المستوي الرقمي	١٣.٠٠٠	٠.٨٩٤	١٢.١٦٧	٠.٧٥٣	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	- ٥	٢.٢٣٦	٠.٠٢٥
					٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	+ ٥		
							= ١		

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥.

جدول (٩)

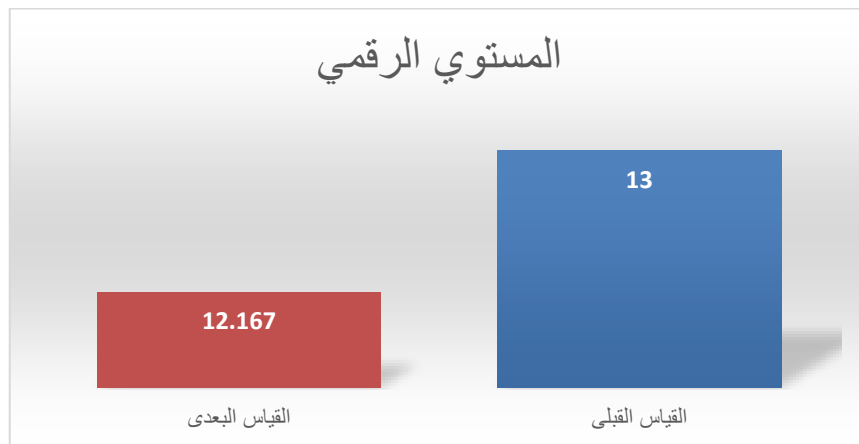
نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة ومتوسط القياسات البعدية
في المستوى الرقمي قيد البحث

(ن=٦)

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير
المستوي الرقمي	١٣.٠٠٠	١٢.١٦٧	٦.٨

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة في المستوى الرقمي بلغ (٦.٨٪).



شكل (٢) المستوى الرقمي

ثانياً: مناقشة النتائج

أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث، وهذا ما دعا الباحثة إلى محاولة لتفسير تلك النتائج.

مناقشة الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمتغيرات البدنية للاعبين ١٠٠ م عدو فوق (٢٠) سنة لتصنيف II١ للإعاقات الفكرية لصالح القياس البعدي ".

يوضح جدول (١)، (٢) أن معامل الالتواء انحصر بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات الخاصة بالعينة.

يوضح جدول (٦)، (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية (قوة عضلات الظهر والبطن والرجلين، السرعة القصوى، تحمل السرعة، القدرة العضلية للرجلين، التوافق، الرشاقة، والمرونة الديناميكية) وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥، وترجع الباحثة ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للاعبين ١٠٠ م عدو لتصنيف II١ للإعاقات الفكرية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧ م.

يؤكد عويس الجبالي (٩) (٢٠٠١م) على أهمية توافر القدرات البدنية التالية في عدائي (١٠٠ م) وهي (السرعة القصوى وتحمل السرعة والقدرة والتوافق والمرونة).

ويشير تامر عويس الجبالي (٦) (٢٠٠٩م) أن لاعب العدو لن يتمكن من الوصول إلى معدل عالي من السرعة القصوى في حالة فقدانه القدر المناسب من القوة العضلية والتي تمكنه من سرعة الانقباض العضلي، فالعمل على تنمية القوة القصوى أمر ضروري جداً ولكنه لا يعتبر هدفاً في حد ذاته بمعنى أن تنمية القوة القصوى تهدف في الأساس إلى تحويلها إما لقدرة أو تحمل قوة أو الاثنين معاً وتحمل السرعة يعتبر أيضاً من القدرات البدنية الهامة التي ترتبط إلى حد كبير بخصائص القدرة، فتحمل السرعة هو الأداء بأقصى سرعة ممكنة لفترات زمنية مرتفعة، ويعتبر التوافق العصبي العضلي أحد الأضلاع الرئيسية في مثلث القدرة فهناك العديد من اللاعبين يحققون نتائج باهرة في اختبارات القوة العضلية والسرعة بصفة عامة ولكنهم يخفقون تماماً في اختبارات القدرة لفقدانهم القدر المناسب من التوافق العصبي العضلي الذي يعتبر بمثابة "همزة الوصل" التي تتيح للاعب إنتاج قدر معين من القوة في أقل زمن ممكن.

كما يشير أبو العلا عبد الفتاح أن انخفاض المرونة وضيق مدى العمل للمفاصل يؤدي إلى إعاقة مستوى إظهار القوة والسرعة والتوافق وهي القواعد الأساسية المكونة لخصائص القدرة. (٩:٥٦) (٦:٨١، ٨٢، ٨٤، ٨٧)

وبذلك نجد أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر فعلياً على عينة البحث وهذا يحقق فرض البحث.
مناقشة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمستوى الرقمي للاعبي ١٠٠م عدو فوق (٢٠) سنة لتصنيف II١ للإعاقات الفكرية لصالح القياس البعدي ".

يوضح جدول (٨)، (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوي الرقمي قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥، وترجع الباحثة ذلك إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة بسباق ١٠٠م عدو (قوة عضلات الظهر والبطن والرجلين، السرعة القصوى، تحمل السرعة، القدرة العضلية للرجلين، التوافق، الرشاقة، والمرونة الديناميكية) من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

أشار محمد نصر الدين رضوان (١٣) (٢٠١٣م) أن اختبار الوثب العمودي يصلح كمقياس للياقة اللاهوائية القصيرة لأن نتائجه تظهر علاقات ارتباط دالة إحصائياً مع الأنشطة التي تستغرق أزماناً قصيرة حيث أن الأنشطة البدنية اللاهوائية لا تعتمد على نقل واستخلاص الأكسجين بواسطة الجهاز الدوري والتنفسي وإنما تعتمد على مصادر الطاقة الموجودة داخل العضلات الناتجة من تحلل الروابط الكيميائية لثلاثي فوسفات الأدينوسين ATP . (١٣: ١٢٣، ١٣٤)

كما يشير أحمد نصر الدين سيد (٣) (٢٠٠٣م) أن العناصر البدنية المرتبطة بنظام الطاقة الفوسفاتي (ATP - PC) تتمثل في القوة العظمى والسرعة والقدرة العضلية وهي متطلبات العدو. (٣: ٨٦)
كما أكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد عمر الروبي (٢٠١٨م) أن أفضل العدائين بدأوا التخصص في العدو في عمر ال ١٤ سنة كما تبين أنهم قد مارسوا قبل ذلك رياضات أخرى من قبل. (٢: ٤١١)
وبذلك نجد أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر فعلياً على عينة البحث وهذا يحقق فرض البحث.
كما تتفق نتائج هذا البحث مع كل من :

أسماء سعد (٢٠٢١) (٤)، آمال سليمان (٢٠١٦) (١)، غادة فوزى (٢٠٠٥) (١٠).

الاستنتاجات:

- بلغت نسب التحسن بين متوسط القياسات القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية ما بين (٣.٨ %، ٣٣.٣ %) لعينة البحث.
- بلغت نسبة التحسن بين متوسط القياسات القبلية والبعدية في المستوي الرقمي (٦.٨ %) لعينة البحث.

التوصيات:

- ١- يطبق الاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي عدو ١٠٠م لتصنيف II١ للإعاقات الفكرية لتحسين المستوى الرقمي.
- ٢- أن يتيح الاتحاد الرياضي المصري للإعاقات الذهنية الفرصة للاعبين تصنيف II١ للإعاقات الفكرية للمشاركة في دورة الألعاب العالمية بمصر ٢٠٢٧م.
- ٣- تطبيق العديد من الأبحاث على فئة II١ للإعاقات الفكرية بهدف تحسين المستوى الرقمي في جميع سباقات ألعاب القوى.

المراجع:

- ١- آمال سليمان صالح الزعبي (٢٠١٦): علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بمستوى الإنجاز الرقمي لفعاليته الوثب الطويل ودفع الجلة في رياضة ألعاب القوى المجلد ٢٢، العدد ٢، جامعة آل البيت.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد عمر الروبي (٢٠١٨): انتقاء الموهوبين رياضياً الأسس النظرية والتطبيقية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ٣- أحمد نصر الدين سيد (٢٠٢١) : القياسات الفسيولوجية ومختبرات الجهد البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط١.
- ٤- أسماء سعد أحمد (٢٠٢١): الاسهام والترتيب النسبي لمتغيرات الحالة التدريبية لانتقاء لاعبي ألعاب القوى ذوى متلازمة داون، دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
- ٥- أمل معوض الهجرسي (٢٠٠٢م): تربية الأطفال المعاقين عقلياً، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩): القدرة في الأنشطة الرياضية، القاهرة.
- ٧- طه سعد على، أحمد أبو الليل (٢٠٠٥): التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، دار مكتبة الفلاح، الكويت، ط١.
- ٨- عادل محمد العدل (٢٠١٣): المرجع في الإعاقات والاضطرابات النفسية وأساليب التربية الخاصة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط٢.
- ٩- عويس الجبالي (٢٠٠١): ألعاب القوى النظرية والتطبيق، المكتب الاشتراكي، القاهرة.
- ١٠- غادة فوزي عبد العظيم محمد (٢٠٠٥): المحددات البيولوجية والبدنية لانتقاء ذوي الاحتياجات الخاصة (معاقي الطرف السفلي) في مسابقات الميدان والمضمار، ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان.

- ١١- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٥.
- ١٢- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٤.
- ١٣- محمد نصر الدين رضوان، خالد بن حمدان آل مسعود (٢٠١٣): القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط١.
- ١٤- منى حسين الدهان (١٩٩٨): تنمية إمكانيات الطفل المتخلف عقلياً من خلال توظيف بعض التخصصات النوعية، المؤتمر القومي السابع لاتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة، المجلد الثاني، ٨-١٠ ديسمبر، القاهرة.
- ١٥- منى شوقي شعبان محمود (٢٠٠٣): دراسة تحليلية للقدرات البدنية ومساهمتها النسبية في المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة، ماجستير - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ١٦- شاهين رسلان (٢٠١٠): العمليات المعرفية للعاديين وغير العاديين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

١٧- Ralph W. S., David, R., Austin, D. W. and Keen, E.: IN collusive and special recreation. Opportunity for persons with disabilities McGraw hill Boston Ed.: USA (٢٠٠١).

١٨- Rouse, Pattie: Adapted games and activities from tag to team building Copyright (c) ٢٠٠٤.

١٩- Peter Thompson and Melhail: IAAF new studies in Athletics ٢٠٠٨.