



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

تأثير تمارينات خاصة مع ايقاعات (Binaural Beats) وبدونها
في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة
ومطاولة السرعة وإنجاز عدو (٢٠٠) متر لذوي الاحتياجات
الخاصة فئة T46 للشباب

أطروحة تقدمت بها الطالبة

نبراس عدنان حشروش احمد العزي

إلى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

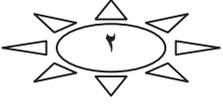
بإشراف

أ. د. كامل عبود حسين الغزاوي

أ. د. عباس فاضل جابر الخزاعي

٢٠١٨ م

١٤٣٩ هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

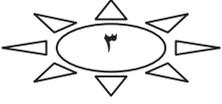
((قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ

أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ))

صدق الله العظيم

سورة البقرة

الآية (٣٢)



إقرار المشرفين

نشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة :-

((تأثير تمرينات خاصة مع ايقاعات (Binaural Beats) وبدونها في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز عدو(٢٠٠) متر لذوي الاحتياجات الخاصة فئة T46 للشباب)) والمقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (نبراس عدنان حتروش) قد جرت تحت إشرافنا في جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة علوم في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ. د كامل عبود حسين العزاوي

المشرف

٢٠١٨ / /

أ . د . عباس فاضل جابر الخزاعي

المشرف

٢٠١٨ / /

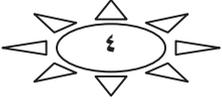
بناءً على التعليمات والتوصيات المقدمة نرشح الأطروحة للمناقشة

التوقيع

أ . م . د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

٢٠١٨ / /



إقرار المقوم اللغوي

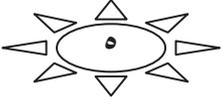
أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة :-

((تأثير تمارين خاصة مع ايقاعات (Binaural Beats) وبدونها في هرموني الدوبامين والبيتااندروفين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز عدو(٢٠٠) متر لذوي الاحتياجات الخاصة فئة T46 للشباب)) والمقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (نبراس عدنان حتروش) قد صحتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية الغير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع

أ . م . د لؤي صيهود فواز

كلية تربية - جامعة ديالى



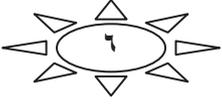
إقرار المقوم الاحصائي

اشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة :-
((تأثير تمرينات خاصة مع ايقاعات (Binaural Beats) وبدونها في هرموني
الدوبامين والبيتااندروفين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز
عدو (٢٠٠) متر لذوي الاحتياجات الخاصة فئة T46 للشباب)) والمقدمة من قبل
طالبة الدكتوراه (نبراس عدنان حتروش) وقد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية
بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير الغير
الصحيحة ولأجلة وقعت .

التوقيع

أ . م . د حنان عدنان عبيوب

كلية تربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى



إقرار المقوم العلمي

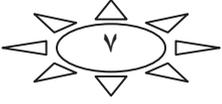
اشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة :-

((تأثير تمرينات خاصة مع ايقاعات (Binaural Beats) وبدونها في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز عدو(٢٠٠) متر لذوي الاحتياجات الخاصة فئة T46 للشباب)) والمقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (نبراس عدنان حتروش) وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير غير الصحيحة ولآجله وقعت .

التوقيع

أ . م . د زيدون جواد جودي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد



إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم أننا قد اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة:

((تأثير تمرينات خاصة مع ايقاعات (Binaural Beats) وبدونها في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز عدو(٢٠٠) متر لذوي الاحتياجات الخاصة فئة T46 للشباب)) والمقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (نبراس عدنان حتروش) وقد ناقشنا الطالبة بمحتوياتها وفيما له علاقة بها ، وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة دكتوراه فلسفة علوم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع	التوقيع	التوقيع
أ . م . د . رجاء عبد الكريم حميد	أ . م . د جمال محمد شعيب	أ . د قيس جواد خلف
عضواً	عضواً	عضواً
التوقيع	التوقيع	التوقيع
أ . د سعاد عبد حسين	أ . م . د امال صبيح سلمان	أ . م . د امال صبيح سلمان
رئيس اللجنة	عضواً	عضواً

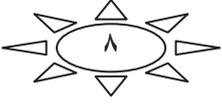
صادق مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى على قرار اللجنة

التوقيع

أ . د عبد الرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

٢٠١٨/ /



الإهداء

اهدي جهدي هذا

إلى العين التي أبصر بها، إلى من استلهمت منها أجمل معاني الحب والوفاء

..... أمي.

إلى وهج المحبة وصدق العاطفة إلى الحنان الذي يحرك خبايا النفس والمشاعر و
الأحاسيس

.....أبي .

إلى الذين شدوا أزرِي ووقفوا إلى جانبي سنداً للزمان

..... إخوتي وأخواتي .

إلى الذين شجعوني لمتابعة طريقي العلمي

..... اصدقائي .

إلى كل من علمني حرفاً إخلاصاً ووفاءً

..... أساتذتي.

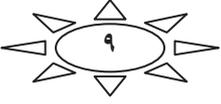
إلى كل من مات لتحيا أرضه

.....الشهداء

إلى روح صديقتي وغاليتي

..... وفاء

الباحثة



شكر وامتنان

أول شكري وحمدي وآخره لله سبحانه وتعالى ، أتمت البحث بفضلته فالحمد كل الحمد والشكر كل الشكر له وحده ، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده محمد صلى الله عليه واله وسلم.

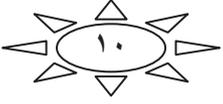
اللهم اجعل أول عملي صلاحاً وأوسطه فلاحاً وآخره نجاحاً .

وبدءاً أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى لإعطائي الفرصة لإكمال دراستي لمرحلة الدكتوراه ولا بد من أن أقدم وافر الشكر والامتنان إلى من كنت محظوظاً بإشرافهم على بحثي وهم أستاذي الفاضل (الاستاذ الدكتور عباس فاضل جابر) وأستاذي الفاضل (الاستاذ الدكتور كامل عبود حسين) على حثهم ودعمهم وتشجيعهم لي .

ويشرفني أن أتقدم بالشكر والامتنان والعرفان بالجميل وخصوصاً أساتذتي الافاضل (الاستاذ الدكتور ماهر عبد اللطيف الاستاذ المساعد الدكتور علاء خلف والاستاذ المساعد الدكتور رجاء عبد كريم والاستاذ المساعد الدكتور جبار كريم علو الاستاذ المساعد عماد كاظم) الكريمة بعطائهم وبأخلاقهم النبيلة وبرعايتهم الأبوية الحقة إذ لم يبخلوا معي بشيء واجدهم عوناً لي دائماً متى ما احتجتهم ، وأسأل الله أن يبعد عنهم كل هم وغم ومرض وان يبقوا نبراساً لطلبة .

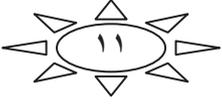
ويدعوني واجب الوفاء أن أتقدم بوافر الشكر والامتنان والاحترام إلى أساتذتي (الاستاذ الدكتور ايمان عبد الامير والاستاذ الدكتور احمد محمد العاني والدكتور ظافر ناموس) على طول صبرهم فقد فتحوا لي قلوبهم وعقلهم قبل بيتهم اسأل الله أن يباركهم ويرزقهم .

ويسرني أيضاً أن أقدم شكري واحترامي إلى كل من الاستاذ المساعد الدكتور عثمان العزاوي والاستاذ المساعد الدكتور جمال عبد الكريم وطالب دكتوراه مساعد دكتور وليد جليل والمساعد المدرس رعد عبد القادر والطالبان احمد عبدالقادر ومحمد عبدالقادر .



ويسعدني أن أقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والاحترام إلى جميع أساتذتي
الذين اشرفوا على تدريسي في الدراسات العليا وخص بالذكر (الاستاذ الدكتور ماهر
عبد اللطيف والاستاذ الدكتور ناظم جواد والاستاذ الدكتور عبد الرحمن راشد والاستاذ
الدكتورة ماجدة حميد كمبش والاستاذ الدكتور رافد مهدي قدوري والاستاذ الدكتور فخر
الدين قاسم والاستاذ الدكتور مها الانصاري والاستاذ الدكتور الاء زهير مصطفى
والاستاذ المساعد الدكتور اروى عبد الرسول سلمان والاستاذ المساعد الدكتور اriad) .
ولا يفوت الباحثة أن تشكر فريق العمل المساعد لما أبدوه من جهد واهتمام في
سبيل إخراج هذا البحث بالشكل العلمي الدقيق وهم كل من الاستاذ الدكتور هزاع الهزاع
ومدرس دكتور عبد الله الصيرفي والدكتور اوراس عدنان والدكتور قحطان فاضل
العزاوي و رعد عبدالقادر وطالب الماجستير عمران علي عباس واحمد عدنان .
ولابد لي ان اسجل عظيم شكري وثنائي الى زملاء الدراسة (رياض عبد الرضا
ويحي غضبان وعلي طلال ووليد جليل عمر رشيد وعلاء زيدان ونصير كريم واحمد
عباس واحمد ولهان وفؤاد عبد اللطيف وعبد الهادي محمد وشهاب احمد وميثم حسين
ونورس نجيب) واحيي فيهم روح التعاون سائلا الله ان يوفقهم جميعا
وأود أن اشكر موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (رشا خزعل
وماجد) على جهودهما المضيئة في تذليل الصعاب أمام الباحثة .
وختاماً أنحني اجلالاً أمام والديّ والى عائلتي الكريمة على صبرها وحلمها والتي
كانوا لي خير عون وسند .
وأخيراً أود ان اشكر كل جهد مخلص فانتني ان انكره بحسن نيه والحمد لله
والشكر .

الباحثة



مستخلص الأطروحة

((تأثير تمرينات خاصة مع إيقاعات (Binaural Beats) و بدونها في هرموني

الدوبامين و البيتااندرولين و القوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز

عدو(٢٠٠) متر لذوي الاحتياجات الخاصة فئة T46 للشباب))

الباحثة: نبراس عدنان حتروش احمد

بإشراف:

أ . د كامل عبود حسين

أ . د عباس فاضل جابر

تكمن اهمية البحث ومن خلال استخدام تمرينات مصاحبة لإيقاعات ال (Binaural Beats) وبدونها لهرموني الدوبامين والبيتااندرولين خلال التمارين المقترحة في إنجاز عدو(٢٠٠ م) لذوي الاعاقة فئة T46 وصولاً لتطوير المتغيرات البدنية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وصولاً لتطوير الانجاز .

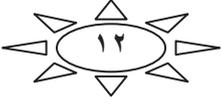
لمعالجة مشكلة البحث التي تكون على شكل التعب او عدم الارتياح (Discomfort) من اكبر معوقات الانجاز الرياضي ، حيث يلجأ العديد من الرياضيين في المنافسات الى اخذ المنشطات او ابتكار اساليب ذهنية وغيرها من الحيل لمقاومة الالم او التعب الناتج من عن المجهود البدني ، ولاسيما في نهاية او عند الاداء ضمن مستويات عالية الشدة في مستوى الانجاز الرياضي لذوي الاعاقة فئة (T46) والتي هي صلب مشكلة البحث .

يهدف البحث إلى

أهداف البحث :

- اعداد تمرينات خاصة مع إيقاعات ال (Binaural Beats) وبدونها في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز عدو (٢٠٠ متر) لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (T46) للشباب لأفراد عينة البحث .

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة مع إيقاعات ال (Binaural Beats) في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز



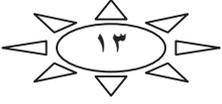
عدو (٢٠٠ متر) لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (T46) للشباب لأفراد عينة البحث .

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بدون إيقاعات الـ (Binaural Beats) في هرموني الدوبامين والبيتااندرופן والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز عدو (٢٠٠ متر) لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (T46) للشباب لأفراد عينة البحث .

وافترضت الباحثة :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاثة للمتغيرات الهرمونية والبدنية والإنجاز لأفراد عينة البحث .
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاثة في المتغيرات الهرمونية والبدنية والإنجاز في عدو (٢٠٠ م) فئة (T 46) .
- وقد استخدمت الباحثة التمرينات الخاصة المقترحة لملائمته حل مشكلة البحث وعلى عينة البحث والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي اللجنة البارالمبية في ديالى لألعاب القوى للمعاقين من ذوي الإعاقة (بتر علوي فئة T46) والبالغ عددهم (٢٤) وقسمت الباحثة العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) على ثلاث مجموعات واحدة ضابطة وأثنان تجريبية وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة ، اذ كانت المجموعة الأولى (الضابطة) تتدرب وفق منهج المدرب ، بينما كانت المجموعة التجريبية الأولى تتدرب وفق التمرينات الخاصة بدون إيقاعات الـ (Binaural Beats) ، والمجموعة التجريبية الثانية تتدرب وفق التمرينات الخاصة مع إيقاعات الـ (Binaural Beats) .

وقد تم تحديد الاختبارات البدنية والهرمونية واجراء التجربة الاستطلاعية لها تم اجراء الاختبارات القبلية ولمدة يومين ، وتم البدء بتطبيق التمرينات الخاصة لمدة ثلاثة اشهر وبواقع اثنا عشر أسبوعاً ، وكان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد ثلاث وحدات تدريبية ، واستخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري وكذلك التدرج بالحمل التدريبي وباستخدام تمارين مغايرة لفعالية (٢٠٠م) وذلك لتطوير



القدرات البدنية والوظيفية والانجاز ، وقد تم بعدها اجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها تم استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- كان للإيقاعات الـ (Binaural Beats) اثر واضح في بعض القدرات البدنية و انجاز عدو (٢٠٠) متر عند مقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث .

- كان للتمارين الخاصة و الإيقاعات الـ (Binaural Beats) اثر واضح في قياس الهرمونات المقاسة عند مقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث .

اما التوصيات :

- استخدام البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة في تطوير القدرات البدنية والهرمونات والانجاز عدو (٢٠٠ متر) لذوي الاعاقة .
- اجراء دراسات وبحوث متشابهة باستخدام وسائل تدريب مختلفة وعلى عينات ومستويات مختلفة .

المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرفين	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار المقوم الإحصائي	
٦	إقرار المقوم العلمي	
٧	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٨	الإهداء	
٩	شكر وامتنان	
١١	ملخص الأطروحة باللغة العربية	
١٤	المحتويات	
١٩	الجداول	
٢٢	الأشكال	
٢٣	الملاحق	
الباب الأول		
٢٥	التعريف بالبحث	-١
٢٥	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢٧	مشكلة البحث	٢-١
٢٨	أهداف البحث	٣-١



٢٨	فرضيتا البحث	٤-١
٢٩	مجالات البحث	٥-١
٢٩	المجال البشري	١-٥-١
٢٩	المجال المكاني	٢-٥-١
٢٩	المجال الزمني	٣-٥-١
الباب الثاني		
٣١	الدراسات النظرية والمشابهة	-٢
٣١	الدراسات النظرية	١-٢
٣١	Binaural Beats	١-١-٢
٣٢	الاكتشاف القديم لفوائد Binaural Beats	٢-١-٢
٣٣	مؤسس Binaural Beats	٣-١-٢
٣٤	The Endocrine System جهاز الغدد الصماء	٤-١-٢
٣٥	Dopamine هرمون الدوبامين	٥-١-٢
٣٦	مناطق افراز هرمون الدوبامين في الجسم	٦-١-٢
٣٨	المواد الأفيونية الذاتية	٧-١-٢
٣٩	هرمون البيتا اندروفين	٨-١-٢
٤٠	الجرعات التدريبية المرتفعة ضمن العنصر غير الهوائي.	٩-١-٢
٤١	مفهوم السرعة وأهميتها	١٠-١-٢



٤٣	العوامل المؤثرة في السرعة	١١-١-٢
٤٤	مطاوله السرعة	١٢-١-٢
٤٤	تنمية مطاوله السرعة وتطويرها	١-١٢-١-٢
٤٥	وسائل تدريبات مطاوله السرعة	١-١٢-١-٢
٤٦	القوة المميزة بالسرعة	١٣-١-٢
٤٧	المراحل الفنية في سباق (٢٠٠) م	١٤-١-٢
٥٠	أهمية رياضة المعاقين واهدافها	١٥-١-٢
٥٢	البتور	١٦-١-٢
٥٣	فئة ٤٦٣	١-١٦-١-٢
٥٤	التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي للمعاقين	١٧-١-٢
٥٥	الدراسات المشابهة	٢-٢
٥٥	دراسة رغداء فؤاد محمد حسين	١-٢-٢
الباب الثالث		
٥٨	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-٣
٥٨	منهج البحث	١-٣
٥٩	عينة البحث	٢-٣
٥٩	تجانس و تكافؤ العينة	٣-٣
٦٢	الوسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة	٤-٣
٦٢	وسائل جمع المعلومات	١-٤-٣
٦٢	الادوات المستخدمة في البحث	٢-٤-٣
٦٢	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٣-٤-٣

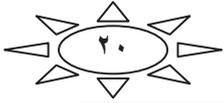
٦٣	الاختبارات المستخدمة بالبحث	٥-٣
٦٣	الاختبارات البدنية	١-٥-٣
٦٣	اختبار مطاولة السرعة	١-١-٥-٣
٦٣	اختبار القوة المميزة بالسرعة	٢-١-٥-٣
٦٤	اختبار انجاز ركض ٢٠٠ متر	٣-١-٥-٣
٦٥	الاختبارات الفسيولوجية	٢-٦-٣
٦٥	اختبار هرمون الدوبامين	١-٢-٦-٣
٦٥	اختبار هرمون البييتاندرولين	٢-٢-٦-٣
٦٦	التجربة الاستطلاعية	٧-٣
٦٧	الاجراءات الميدانية للبحث	٨-٣
٦٧	الاختبارات القبلية	١-٨-٣
٦٨	التمارين الخاصة	٢-٨-٣
٦٩	الاختبارات البعدية لعينة البحث	٣-٨-٣
٦٩	الوسائل الإحصائية	٩-٣
الباب الرابع		
٧١	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٧١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات الهرمونية والبدنية والإنجاز للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .	١-٤
٧٧	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات الهرمونية والبدنية والإنجاز للمجموعة التجريبية الأولى بدون استخدام ايقاعات الـ (Binaural Beats) وتحليلها ومناقشتها	٢-٤

٨٥	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات الهرمونيّة والبدنيّة والإنجاز للمجموعة التجريبيّة الثانية باستخدام ايقاعات الـ (Binaural Beats) وتحليلها ومناقشتها .	٣-٤
٩٥	عرض نتائج تحليل التباين الأحادي (F) ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة للاختبارات البعديّة للمتغيرات الهرمونيّة والبدنيّة والإنجاز وتحليلها ومناقشتها	٤-٤
٩٧	عرض نتائج (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي للمتغيرات الهرمونيّة والبدنيّة لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها :	٥-٤
٩٧	عرض نتائج (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي لهرمون الدومبامين لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها	١-٥-٤
٩٩	عرض نتائج (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي لهرمون البيتا اندروفين لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها :	٢-٥-٤
١٠١	عرض نتائج (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها	٣-٥-٤
١٠٢	عرض نتائج (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي للإنجاز لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها	٤-٥-٤

١٠٣	مناقشة نتائج اختبار أقل فرق معنوي (LSD) للمتغيرات الهرمونية والبدنية والانجاز بين المجاميع الثلاثة في الاختبار البعدي	٦-٤
الباب الخامس		
١١٠	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
١١٠	الاستنتاجات	٥-١
١١١	التوصيات	٥-٢
المصادر العربية و الأجنبية		
١١٢	المصادر العربية	
١١٧	المصادر الأجنبية	
١٢١	الملاحق	
A	ملخص الأطروحة باللغة الإنكليزية	

الجدول

الصفحة	العنوان	التسلسل
٦٠	التجانس بين أفراد عينة البحث	١
٦١	التكافؤ بين المجاميع الثلاث في اختبار تحليل التباين الأحادي (F) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي	٢
٧١	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي البعدي للمتغيرات الهرمونية للمجموعة الضابطة بالبحث	٣
٧٣	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والانجاز للمجموعة الضابطة بالبحث	٤



٧٤	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة الفروق ونسبة الخطأ وقيمة (ت) المحتسبة للمتغيرات الهرمونية والمتغيرات البدنية والانجاز للمجموعة الضابطة بالبحث.	٥
٧٧	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الهرمونية لأفراد المجموعة التجريبية الأولى بدون استخدام ايقاعات الـ (Binaural Beats) .	٦
٧٩	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والانجاز لأفراد المجموعة التجريبية الأولى بدون استخدام ايقاعات الـ (Binaural Beats)	٧
٨٠	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة الفروق ونسبة الخطأ وقيمة(ت) المحتسبة للمتغيرات الهرمونية والبدنية والانجاز للمجموعة التجريبية الأولى بدون استخدام ايقاعات الـ (Binaural Beats)	٨
٨٥	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الهرمونية لأفراد المجموعة التجريبية الثانية باستخدام ايقاعات الـ (Binaural Beats).	٩
٨٧	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والانجاز للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام ايقاعات الـ (Binaural Beats)	١٠
٨٨	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة الفروق ونسبة الخطأ وقيمة(ت) المحتسبة للمتغيرات الهرمونية والبدنية والانجاز . للمجموعة التجريبية باستخدام ايقاعات الـ (Binaural Beats)	١١

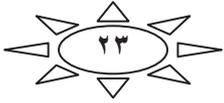


٩٥	يبين تحليل التباين وقيمتي (F) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات البعدية	١٢
٩٧	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الخطأ لنتائج اختبار (L.S.D) لاختبار لهرمون الدومبامين	١٣
٩٨	يبين قيم متوسط الفروق و نسبة الخطأ لمعرفة اقل فرق معنوي من لهرمون الدومبامين	١٤
٩٩	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الخطأ لنتائج اختبار (L.S.D) لهرمون البيتا اندروفين	١٥
١٠٠	يبين قيم متوسط الفروق ونسبة الخطأ لمعرفة اقل فرق معنوي لهرمون البيتا اندروفين	١٦
١٠١	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الخطأ لنتائج اختبار (L.S.D) للقوة المميزة بالسرعة لمجاميع البحث	١٧
١٠١	يوضح قيم متوسط الفروق و نسبة الخطأ لمعرفة اقل فرق معنوي القوة المميزة بالسرعة	١٨
١٠٢	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الخطأ لنتائج اختبار (L.S.D) الانجاز	١٩
١٠٣	يبين قيم متوسط الفروق و نسبة الخطأ ،لمعرفة اقل فرق معنوي للإنجاز	٢٠



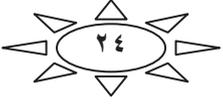
الأشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل سل
٣١	إيقاعات ال (Binaural Beats) على الدماغ	١
٣٢	تأثير الإيقاعات على الدماغ بعد مرور ٣٠ دقيقة	٢
٣٣	عمل الإيقاعات على الاذنين اليمين و اليسار	٣
٣٧	مناطق افراز هرمون الدوبامين في الدماغ	٤
٤٠	الهرمونات الناتجة من تكسر البروأبيوميلانوكورتين ومنها البيتا اندروفين.	٥
٥٨	التصميم التجريبي للدراسة	٦
٦٦	يبين جهاز (Human β -EP (Beta-Endorphin ELISA Kit و Dopamine Human	٧
٧١	يبين نسبة ارتفاع الهرموني في المجموعة الضابطة	٨
٧٨	يبين ارتفاع الهرموني بعد استخدام المنهج التدريبي المقترح	٩
٨٦	يبين ارتفاع الهرموني بعد الاستماع الى الايقاعات بالإضافة الى المنهج التدريبي	١٠



الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
١٢١	اسماء الخبراء والمختصين الذين افاد منهم الباحث في التدريب والفسلجة	١
١٢٢	فريق العمل المساعد	٢
١٢٣	اسماء اللجنة العلمية	٣
١٢٤	منهج التدريبي	٤



الباب الاول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة واهمية البحث

١ - ٢ مشكلة البحث

١ - ٣ اهداف البحث

١ - ٤ فرضيتا البحث

١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري

١ - ٥ - ٢ المجال الزماني

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني

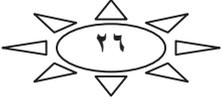
١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد التطور الحاصل في جميع الأرقام القياسية لجميع الألعاب الرياضية ومستوى الانجاز العالي الذي يتحقق ونراه يوميا في المحافل والبطولات الدولية حصيلة أكيدة للجهود العلمية المشتركة للخبرات والعلوم المساهمة في دعم الانجاز الرياضي ونجد أن الدول المتقدمة في المجال الرياضي بحثت عن كل ما هو جديد من وسائل علمية تحقق الهدف المنشود، بالاعتماد على مختلف العلوم والإفادة من نتائج البحوث والدراسات في هذه المجال، وشمل هذا التطور فعاليات العاب القوى على وجه خاص وما تحقق من أرقام سواء في مستوى البطولات الاولمبية أم العالمية وحتى العربية خير دليل على ذلك، ولمواكبة التقدم لابد من إجراء البحوث والدراسات المناسبة للوقوف على مواطن الضعف والقوة في مراحل الركض ومنها استخدام لما تسمى الـ (Binaural Beats) لهذه المراحل والاستفادة منه في التدريب الرياضي، حيث تعد رياضة المعاقين وما تضمنه تحت لوائها من أنشطة رياضية عديدة إحدى الرياضات التي شهدت نهضة علمية واسعة النطاق مبنية على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة الى دمج الفرد بالمجتمع وتفاعله معه والاهتمام به من جميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية... فهي " الوسيلة المثلى والأفضل لسرعة عودة المعاق الى مجتمعه وتآلفه مرة أخرى معه ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجا فيه متفاعلا معه " (١) ، فان ذلك يستلزم اعتماد الأسس العلمية المبنية على أساس التقويم الدقيق، والاعتماد على القياسات والاختبارات التي تعد الطريق الصحيح للوصول الى أعلى المستويات الرياضية لما تحققه لنا من معرفة لقدرات اللاعبين المعاقين في متطلبات نوع اللعبة، ومتابعة التقدم في مستوياتهم من جهة وأجراء المقارنات لإبراز ورصد موضع الضعف ومحاولة علاجها وموضع القوة ومحاولة تعزيزها .

ويمكننا القول ان استجابة هرموني الدوبامين والبيتا اندروفين للتمرين تعد ميدانا قديما وحديثا للدراسات والابحاث المرتبطة بفسولوجيا الجهد البدني ، وذلك بسبب تباين

(١) أسامة رياض احمد واحمد عبد المجيد أمين ؛ قواعد الطبيعية لرياضة المعاقين : ط١ (دار هلال للأوفيس ، ١٩٨٨) ص ٢٦ .



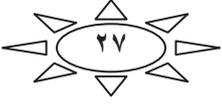
الاستجابة المتعلقة بالدوبامين والاندروفين والمجهود البدني ، مع اختلاف الاشخاص والوسائل المستخدمة في القياس لتركيز الدوبامين والبيتا اندروفين في الدم .

وتعتبر هذه الهرمونات (الدوبامين و البيتا اندروفين) تفرز ضمن مستويات عالية الشدة كالقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وخاصة في المسافات القصيرة (١٠٠- ٢٠٠ م حرة) التي هي قيد البحث .

لذلك يواجه مدربي المسافات القصيرة بألعاب القوى صعوبة في تطوير السرعة خصوصا (عند الوصول الى الثبات في مستوى السرعة) وبالأخص لدى رياضي المستويات إذ تحتاج هذه القدرة إلى مدة ليست بالقصيرة لتطویرها، " فقد اجتمعت جميع آراء العلماء الرياضيين على أنها أصعب عناصر اللياقة البدنية عند التدريب والتطور " (١) .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة تأثير استخدام تمارين خاصة مع الإيقاعات ال (Binaural Beats) وبدونها لهرموني الدوبامين والبيتا اندروفين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وإنجاز عدو ٢٠٠ م لذوي الاحتياجات الخاصة فئة T46 للشباب .

(1) Modamgna, R. 1combination of uphill, downhill and programs ansprinting. level training Speed effects of various uphill Downhill. (2015). P. P. 187,

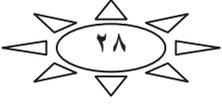


١ - ٢ مشكلة البحث :

يعد التعب او عدم الارتياح (Discomfort) من اكبر معوقات الانجاز الرياضي ، حيث يلجأ العديد من الرياضيين في المنافسات الى اخذ المنشطات او ابتكار اساليب ذهنية وغيرها من الحيل لمقاومة الالم أو التعب الناتج من عن المجهود البدني ، ولاسيما في نهاية او عند الاداء ضمن مستويات عالية الشدة .

ومنذ اكتشاف الدوبامين والبيتا اندروفين تمت دراسة دورها بصورة واسعة من الناحية الفسيولوجية ، وعلى الرغم من مرور اكثر من ثلاثة عقود ، الا ان الباحثين لا يزالون يبحثون عن اجوبة متناسقة حول السبب الذي يدفع الانسان الى افراز هذه الهرمونات و كيفية عمل هذه البيبتيدات ضمن الجهاز العصبي ، ويبدو ان الدوبامين والبيتا اندروفين قد يكونا متغيرا بدرجة مرتفعة باختلاف الافراد والبيئات المختلفة ، مما يجعل التحليل او التوقع للاستجابة اكثر تعقيدا .

ويوجد هناك تساؤل ملح لدى الباحثة بتأثير التمارين المقترحة و الايقاعات في هذين الهرمونيين والقوة المميزة بالسرعة و مطاولة السرعة في الانجاز فتباين الدراسات حول هذا الشأن يجعل من الضروري اقامة و اجراء البحوث و التنقيب اكثر لذا تتلخص المشكلة في معرفة تأثير تمرينات خاصة وايقاعات (Binaural Beats) في هرموني الدوبامين والبيتا اندروفين والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة في إنجاز ال ٢٠٠ م لذوي الاحتياجات الخاصة فئة T46 للشباب .

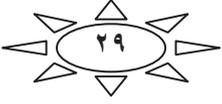


١ - ٣ أهداف البحث :

١. اعداد تمرينات خاصة مع إيقاعات الـ (Binaural Beats) وبدونها في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة ومطاوله السرعة وإنجاز عدو (٢٠٠ متر) لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (T46) للشباب لأفراد عينة البحث .
٢. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة مع إيقاعات الـ (Binaural Beats) في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة ومطاوله السرعة وإنجاز عدو (٢٠٠ متر) لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (T46) للشباب لأفراد عينة البحث .
٣. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بدون إيقاعات الـ (Binaural Beats) في هرموني الدوبامين والبيتااندرولين والقوة المميزة بالسرعة ومطاوله السرعة وإنجاز عدو (٢٠٠ متر) لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (T46) للشباب لأفراد عينة البحث .

١ - ٤ فرضيتا البحث :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاثة للمتغيرات الهرمونية والبدنية والإنجاز لأفراد عينة البحث .
٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاثة في المتغيرات الهرمونية والبدنية والانجاز في عدو (٢٠٠ م) فئة (T 46) .



١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري :

لاعبو ألعاب القوى فئة ٤٦ من ذوي الاحتياجات الخاصة وبواقع (٢٤) لاعب .

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني :

- ملعب منتدى شباب الكاطون في قضاء بعقوبة .

- ملعب نادي ديالى الرياضي .

- المختبرات الطبية في مستشفى العام بعقوبة .

١ - ٥ - ٣ المجال الزمني :

للفترة من ١٥ / ٢ / ٢٠١٧ ولغاية ٢٥ / ٥ / ٢٠١٧ .