



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

**تأثير منهج تدريبي للياقة الصحية في بعض مؤشرات تراكيب  
الجسم بدلالة جهاز ( in body 370 s ) والتحمل العام لذوي  
الاحتياجات الخاصة فئة متلازمة الداون**

**رسالة مقدمة إلى**

**مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهي جزء  
من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**من قبل**

**يوسف عدنان احمد العزاوي**

**إشراف**

**أ . د وليد جليل إبراهيم**

**م 2021**

**هـ 1443**

# الباب الأول

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

2 - مشكلة البحث :

3 - 1 هدافا البحث :

4 - 1 فرضية البحث :

5 - 1 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري :

2 - 5 - 1 المجال الزماني :

3 - 5 - 1 المجال المكاني :

## 1 - التعريف بالبحث :

### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

تعددت أغراض التربية الرياضية طبقاً لحاجة المجتمع ، إذ لم يعد الاهتمام باللياقة الصحية لغرض الانجاز فقط بل تعدى ذلك ليشمل أيضاً أكساب الفرد الصحة الجيدة والاستمتاع بها واكتساب علاقات اجتماعية أوسع والشعور بالثقة والشجاعة ، وبالتالي يؤثر إيجابياً على حياة الفرد ويجعل الفرد أكثر حيوية وتحمل في مواجهة ضغوط الحياة وتسعى على أن يحيا الفرد الفرد بحياة متوازنة وسعيدة .

تعد رياضة المعاقين وما تضمنه من أنشطة رياضية عديدة إحدى الرياضيات التي شهدت نهضة علمية واسعة النطاق مبنية على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة إلى دمج الفرد المعاق بالمجتمع وتفاعله معه والاهتمام به من جميع النواحي البدنية والنفسية والمؤشرات الوظيفية والعقلية ، فهي الوسيلة المثلى والأفضل لسرعة عودة المعاق الى مجتمعه وتألقه مرة أخرى ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجا فيه ومتفاعلا معه .

أصبحت الحاجة إلى مفهوم النشاط البدني من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين ملحة للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة من خلال ضرورة مزاوله التمارين الرياضية ، خاصة وأن موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أصبح أمراً مهماً لجميع افراد المجتمع الأصحاء وكذلك الذين يعانون من بعض المشكلات الصحية وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة فئة الداون ، إذ يلعب النشاط البدني دوراً مهماً في الوقاية والعلاج وبما تسهم في رفع النشاط الرياضي ، إذ إن " حاملي أعراض داون معرضون للإصابة بالأمراض أكثر من غيرهم ومناعتهم ضعيفة عموماً ، وهم معرضون للإصابة بالأنفلونزا والرشوحات والتهاب القصبات الهوائية ،

والإصابة بأمراض القلب الولادية وضيق المرء ، وضعف السمع أو النظر وصعوبة النطق ، ومشاكل في الرئتين " (1) .

أن معرفة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث داخل الخلايا تعد من الأمور المهمة والناجمة من زيادة نشاط نسبة بعض المتغيرات عن النسبة الطبيعية في الجسم والتي تؤدي إلى حدوث بعض المشاكل الصحية للمصابين فئة الداون ، إذ إن اللياقة الصحة هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة وتشمل اللياقة القلبية التنفسية ( كفاية الجهازين الدوري والتنفسي ) ، والتركيب الجسمي ( الدهون ، الاملاح ، البروتينات ، نسبه الماء في الجسم ) ، والتحمل العضلي وغيرها ، إذ لا يمكن إهمال جانب النشاط البدني ودوره الفعال في تطور عناصر اللياقة الصحية ، وأن التكيفات التي تحدث في بداية الجهد كزيادة معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ما هي إلا كرد فعل تسمى الاستجابة الآنية .

من هنا تمكن أهمية البحث من خلال إعداد منهج تدريبي ومعرفة تأثيره على اللياقة الصحية وكذلك على تركيب الجسم من خلال جهاز ( in body 370 s ) والتحمل العام لدى أفراد عينة البحث من ذوي الاحتياجات الخاصة فئة متلازمة الداون ، والإرتقاء بالمستوى اللياقة الصحية والأداء الرياضي .

**1 - 2 مشكلة البحث :**

نشهد هذه الايام على الصعيد الدولي تطورا واضحا بمستوى رياضة المعاقين والأهتمام الكبير بها ولاسيما من خلال إقامه الدورات الأولمبية والبطولات العالمية ، إذ أدى هذا التطور الى ظهور جديد من الطرائق ونظريات التدريب الخاصة بالمعاقين على مختلف أنواع الإعاقة ومنهم فئة متلازمة الداون .

أن المعاقين عقلياً مهما أختلفت درجاتهم في العوق فهم مواطنون وأفراد من المجتمع ، لهم ما للأسوياء من حقوق وعلى بعضهم أيضاً واجبات لكن أكتسابهم للمهارات والخبرات الضرورية اللازمة للحياة الطبيعية تكون بدرجة ضعيفة ، ومن خلال أهتمام الباحث ومتابعته لرياضة المعاقين لاحظ أن اللاعبين من فئة متلازمة الداون يتميزون بزيادة الوزن وقلة الحركة وهذا يدل على زيادة في تراكيب الجسم الداخلية ، وللمحافظة على صحتهم رغم عوقهم أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد منهج للياقة الصحية من أجل تطوير بعض مؤشرات تركيب الجسم بدلالة جهاز ( in body 370 s ) والتحمل العام للأرتقاء بالجانب الصحي والبدني لأفراد عينة البحث .

**1 - 3 هدافا البحث :**

1. إعداد منهج تدريبي للياقة الصحية لتطوير بعض مؤشرات تركيب الجسم بدلالة جهاز ( in body 370 s ) والتحمل العام لإفراد عينة البحث .
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي للياقة الصحية في بعض مؤشرات تركيب الجسم بدلالة جهاز ( in body 370 s ) والتحمل العام لإفراد عينة البحث .

**1 - 4 فرضية البحث :**

1. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض مؤشرات تراكيب الجسم بدلالة جهاز ( in body 370 s ) والتحمل العام لمجموعة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

**1 - 5 مجالات البحث :****1 - 5 - 1 المجال البشري :**

وشمل مجموعة من اللاعبين ذوي الأحتياجات الخاصة فئة متلازمة الداون في محافظة بغداد وبواقع ( 10 ) لاعبين .

**1 - 5 - 2 المجال الزمني :**

للفترة من 10 / 6 / 2020 ولغاية 5 / 9 / 2020 .

**1 - 5 - 3 المجال المكاني :**

القاعة الرياضية لاتحاد الاولمبياد الخاص التابع لوزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد.