

تأثير تمارينات خاصة بوسائل تدريبية مساعده لتطوير القوة السريعة

وانجاز رمي الرمح للمعاقين فئة (40، 41) قصار القامة

المؤهلين الى بارالمبياد ريو 2016

بحث تقدم به

أ.م.د.احمد محمد اسماعيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

مستلخص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارينات بوسائل تدريبية مساعده لتطوير القوة السريعة وصولا الى انجاز رمي الرمح للمعاقين من قصار القامة فئة (40، 41) وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث في حين بلغت عينة البحث (3) لاعبين المؤهلين الى اولمبياد ريو 2016 من فئة الاعاقه قصار القامة (40،41) وهم يمثلون 100% من مجتمع البحث واجرى الباحث الاختبارات القبليه والتجربة الرئيسة من خلال تطبيق التمارينات الخاصة بالوسائل التدريبية المساعدة التي اعدھا الباحث والتي استمرت لمدة (6) أسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعية ثم اجرى الاختبارات البعديه بظروف مشابهة للاختبار القبلي قدر الامكان واستخدم نظام SPSS لمعالجتها احصائيا وإستنتج ان التمارينات بالوسائل المساعدة المستخدمة اثرت بشكل فعال في تحقيق الانجاز رمي الرمح من خلال حصول افراد العينه على الوسام الذهبي للرياضي (كوفان حسن) و الوسام الفضي للاعب (ولدان نزار)،وقد اوصى الباحث بضرورة اعتماد التمارينات المطبقة بالبحث لما لها من اهمية في الوصول الى الانجاز العالي.

The Impact of Exercises by Supplementary Training Methods for the Development of Fast Strength and the Achievement of Javelin Throwing for the Pygmy Handicapped Category (40, 41) Qualified to the Reo 2016 Paralympic Games

Assist. Prof. Dr. Ahmed Mohammed Ismail College of Physical Education & Sports Sciences-University of Baghdad

Abstract

The research aimed at preparing exercises by supplementary training methods to develop the fast strength to reach the achievement of the javelin throwing for the pygmy disabled category (40, 41). The researcher used the experimental approach to solve the research problem. The research sample reached (3) qualified players to the Reo 2016 Paralympic Games from the category of the pygmy handicapped (40, 41), representing 100% of the research community. The researcher conducted the pretests and the main experiment through the application of the exercises by the supplementary training methods, which were prepared by the researcher, which lasted for (6) weeks by (3) units per week, and then he conducted the post-tests in condition similar to the pretest as much as possible, and he used the system SPSS to process them statistically.

The researcher concluded that the exercises by the supplementary methods used have effectively affected the achievement of the javelin throwing through gaining the golden medal by the athlete (Kofan Hassan), and the silver medal by the player (Wildan Nazar). The researcher recommended the need to adopt the exercises applied to the research because of their importance in reaching high achievement.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الأنشطة الرياضية المختلفة واحدة من العوامل المهمة التي تعمل على بث روح المتابرة والاعتماد على النفس و اثبات الذات لدمج الافراد ذوي الاعاقة بالمجتمع وبخاصة ممن تحدوا الاعاقة واندمجوا في المجتمع دون الاعتماد على ذويهم والآخرين . فالمجالات كثير ومتنوعة في الحياة ويمكننا استخدامها لغرض دمج المعاق في المجتمع ، وتعد الرياضة من افضل المجالات المستخدمة في تحقيق الذات للمعاق من خلال توفير المستلزمات والمتطلبات الاساسية في أداء وممارسات الالعاب الرياضية ومنها الرياضات التنافسية.

ان الوصول الى المستويات الرياضية العالمية وتحقيق الانجاز الرياضي المتميز للمعاقين دليلا على رقي الشعوب وتقدمها والتي تعد من العوامل المهمة لوضع اسس للوصول الى الانجاز ومن هذه الفعاليات فعالية العاب القوى والتي تعد التي تحتاج الى تهيئة تدريبية عالية متخصصة لذوي الاعاقة ، بسبب التطور الحاصل في الانجاز الرياضي في فعاليات العاب القوى وخاصة في فعاليات الرمي للمعاقين ومنها رمي الرمح وكافة فئات الاعاقه .

من هنا جائت اهمية البحث في اعداد ترمينات باوسائل تدريبية مساعده خاصه لفعالية رمي الرمح للمعاقين فئة (40 ، 41) مقننة وفق اسس علمية .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال تواجد الباحث كمشرف على المعسكرات التدريبية في تهيئة اللاعبين المؤهلين الى بارالمبياد ريو فقد قام ومن خلال مناقشة المدرب و الاتحاد بتحليل الاداء و المستوى الرقمي لانجاز رمي الرمح للاعبين المؤهلين الى بارالمبياد ريو 2016 من قصار القامة فئة (40،41) وجد ضعف في مرحلة الرمي عند المنافسة في فعالية رمي الرمح وبالاتفاق مع مدرب الفريق تم تشخيص نقاط الضعف ومن هذا الضعف القوة السريعة والتي تعد من العوامل التي تساعد على اداء مرحلة الرمي بشكل صحيح وعليه تم اعداد ترمينات خاصة بوسائل تدريبية لغرض تحسين القوة السريعة في مرحلة الرمي للوصول الى الانجاز العالمي في فعالية رمي الرمح للمعاقين فئة(40-41) قصار القامة .



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وصف الاختبار : يجلس المختبر خلف خط البداية على كرسي ثم يربط الجذع بمشدات ليتم تثبيت الجذع على الكرسي ثم يقوم المختبر بمسك الكرة الطيبه و مرجحة الذراعين للامام وللخلف ثم رميها الى ابعد مسافة ممكنة .

التسجيل : يعطى المختبر ثلاث محاولات وتحتسب افضل محاولة ولاقرب سنتمتر .

2-4-2 اختبار (بنج بريس) البار الحديدي بوزن كغم خلال 10 ثا (1).

هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

وصف الاختبار : يستلقي اللاعب على المسطبة (البنج بريس) وبمساعدة اعضاء فريق العمل المساعد وعند الاشارة لبدء الاختبار يقوم المختبر بالمحاولة من خلال دفع البار الحديدي بتكرار سريع لمدة 10 ثا .

التسجيل : يتم تسجيل عدد التكرار لكل مختبر خلال عشرة ثانية .

2-4-3 اختبار رمي الرمح (2).

الهدف : قياس انجاز رمي الرمح.

الوصف : تتم عملية الرمي كما هو في المنافسة لرمي الرمح من قبل المختبر وحسب التكنيك الخاص بكل لاعب وحسب القانون الدولي للفعاليه.

التسجيل : يعطى المختبر 3 محاولات وتحتسب افضل محاولة حسب القانون الدولي للاعب القوي للمعاقين.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على 2 من قصار القامة من غير افراد عينة البحث في تمام الساعة 6 من مساء يوم السبت المصادف 2016\7\23 وذلك لمعرفة عدد افراد فريق العمل المساعد اللازم لاجراء التجربة الرئيسية و امكانية تطبيق التمرينات باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة كذلك لتوفير الادوات بعدد كاف والتغلب على المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء التجربة الرئيسية ومعرفة الوقت الملائم لاجراءها .

2-6 الاجراءات الميدانية للبحث:

2-6-1 الاختبار القبلي:

قام الباحث باجراء الاختبار القبلي في تمام الساعة 6 من مساء في يوم الاربعاء 2016\7\13 وبالتسلسل الاتي:

(1) محمد صبحي حساتين: مصدر سبق ذكره, 2000, ص215.

(2) صريح عبد الكريم , طالب فيصل : ترجمة , قانون العاب القوى, بغداد, 2006, ص72.



1- رمي كرة طيبه زنة 2 كغم.

2- بنج بريس 20 كغم.

3- انجاز رمي الرمح.

2-6-2 التجربة الرئيسة:

تم تطبيق التمرينات لوسائل التدريبية المساعدة على افراد عينة البحث بدأ" من يوم السبت الموافق 2017/7/16 بعد اعداد التمرينات بالوسائل المساعدة لتطوير القوة السريعة من خلال مراعاة المتطلبات الاتيه في اعداد التمرينات :

- زمن الوحدة التدريبية.
- شدة التمرين.
- عدد الوحدات التدريبية.
- الراحة في الوحدات التدريبية.
- طريقة التدريب المستخدمة في البحث الفترتي مرتفع الشده .
- التموج في اعطاء الوحدات التدريبية في الاسبوع والشهر
- استمرار ية تطبيق التمرينات على افراد عينة البحث لمدة 8 اسابيع وبمعدل 3 وحدات تدريبية في الاسبوع .

2-6-3 الاختبارات البعيدة:

قام الباحث باداء الاختبارات البعديه على افراد عينة البحث يوم الخميس الموافق 2016/8/25 وبظروف مشابهة للاختبارات القبلية قدر الامكان.

2-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية في التوصل الى نتائج البحث وهي:

• الوسط الحسابي: $\frac{\sum x}{n}$

• الانحراف المعياري:

• نسبة التطور = الاختبار البعدي - الاختبار القبلي

$100 \times \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار البعدي}}$

الاختبار البعدي

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث وبعد اجراء المعالجات الاحصائية للبيانات فقد قام بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بأستخدام الاحصاء الوصفي المنفرد لكل فرد من افراد عينة البحث وذلك لملائمته لمعالجة النتائج بسبب العدد القليل لافراد عينة البحث وكما يأتي:

3-1 عرض وتحليل النتائج لافراد عينة البحث:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اللاعب كوفان حسين:

اظهرت الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبار رمي الكرة الطيبية زنة 2 كغم أن قيمة الوسط الحسابي القبلي قد بلغت (10،10)م فيما كان الوسط الحسابي البعدي (11،10) م وبنسبة تطور بلغت (71،5) % أما الوسط الحسابي القبلي لاختبار البنج بريس (10) ث فقد بلغ (9) في حين كان الوسط الحسابي البعدي بقيمة (11) وبنسبة تطور بلغت (22،22)% وفي اختبار الانجاز كان الوسط الحسابي القبلي بقيمة (41،60)م في حين كان القياس البعدي قد بلغ (42،85)م وكانت نسبة التطور (3) % . وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

بين الاختبار القبليّة والبعدية ونسبة تطور زفير الدامة من رمي كرة طبة ويتبع بريس وانجاز رمي الرمح

للاعب كوفان حسين

المتغيرات	قبلي	بعدي	نسبة التطور
رمي الكرة الطيبية 20كغم	10.50	10.11	71.5%
بنج بريس 10ثا	9	11	22.22%
انجاز رمي الرمح	41.60	42.85	00.3%

3-2 عرض وتحليل نتائج اللاعب ولدان نزار:

من خلال عرض وتحليل النتائج للاعب ولدان نزار ،فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي في اختبار رمي الكرة الطيبية زنة 2 كغم (10،20) م في حين بلغ الوسط الحسابي البعدي (10،70)م وبنسبة تطور بلغت (90 و 4) % . اما في الاختبار بنج بريس (20) كغم فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي (9) تكرارات وكان الوسط الحسابي البعدي (10) تكرارات، وبنسبة تطور بلغت (11،11)% في حين كانت قيمة الوسط الحسابي القبلي للانجاز قد بلغت (50،40)م في حين بلغ الوسط الحسابي البعدي بقيمة (42،08) م وبنسبة تطور بلغت (3،90) % وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين الاختبار القبلي والبعدى في اختبارات الكرة الطبية وبالنجم بريس 10 ثا و اتجاز رمى الرمح ونسبة

التطور للاعب ولدان نزار

المتغيرات	وحدة قياس	الاختبار القبلي	بالاختبار البعدى	نسبة التطور
رمى الكرة الطبية زنة 2 كغم	م	10.20م	10.70م	4.90%
بنج بريس لمدة 10 ثا	تكرار	9 تكرار	10 تكرار	11.11%
اتجاز رمى الرمح	م	40.50م	42.08م	3.90%

3-3 عرض وتحليل نتائج اللاعب احمد نعاس:

أظهرت نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاعب احمد نعاس ان الاختبار القبلي قد بلغ (20،10) م فيما كان القياس البعدى (10.30) في اختبار رمى الكرة الطبية (2) كغم فيما كان القياس القبلي لاختبار البنج بريس (20) كغم خلال 10 ثا قد بلغ (9) تكرارات وبلغ القياس البعدى قيمة (10) تكرارات، ونسبة تطور بلغت (3%).

اما في القياس القبلي لانجاز رمى الرمح للاعب احمد نعاس فقد كان بقيمة (20،33) م فيما كان القياس البعدى (35.70) ، ونسبة تطور بلغت (53.7) % . كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

بين الاختبار القبلي والبعدى في اختبارات رمى الكرة الطبية والبنج بريس واتجاز رمى الرمح للاعب

احمد نعاس

المتغيرات	وحدة قياس	قبلي	بعدى	نسبة التطور
رمى الكرة الطبية 2 كغم	م	10	10.30	3%
بنج بريس 20 كغم لمدة 10 ثا	تكرار	8	9	12.5%
اتجاز رمى الرمح	م	33.20	35.70	7.53%

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل النتائج لافراد عينة البحث في الجداول (1) و(2) و(3) يتبين ان جميع افراد عينة البحث قد تطورت لديهم القوة الانفجارية والقوة السريعة .

مما انعكس بشكل ملفت النظر على الانجاز برمي الرمح لقصار القامة من فئة (40-41) فقد حيث كان للتمرينات المطبقة على افراد عينة البحث لها تأثير مباشر في تطوير الانجاز اذا اعتمدت على التنوع بالوسائل المساعدة كذلك فقد كانت التمرينات المبنية بشكل علمي احتوت على الوسائل والادوات الخاصة لتطوير القوة السريعة والقوة الانفجارية وبالتالي انجاز فعالية رمى الرمح .

ملحق (2)

نماذج من الوحدات التدريبية المطبقة على افراد عينة البحث

نموذج الوحدة التدريبية

احماء عام

(هرولة +تمرينات تمطية + مرونة مفصلية) .

احماء خاص (باستخدام الرمح)

رمي الرمح من الوقوف (10) رمية

رمي الرمح من 3 خطوات (10) رمية

اداء الرمي من الركضة التقريبية (5) رمية

سحب الشريط المطاطي واداء حركة الرمي من وضع الوقوف (5) مرات.

سحب الشريط المطاطي واداء حركة الرمي من ثلاث خطوات (5) مرات.

اداء تمرينات القفز العميق على صناديق قفز (القفز من ارتفاع متر واحد الى الارض ثم القفز

على ارتفاع 50 سم ثم القفز على ارتفاع 75 سم ثم الهبوط على الارض ثم القفز على ارتفاع

60سم) × 5 .

الهرولة الخفيفة لمدة 10 دقائق + تمرينات استطالة وتمطية .

نموذج لوحدة تدريبية

نفس الاحماء العام والخاص للوحدة السابقة الشدة

اداء تمرينات البلايومتركس :

1- رمي الكرة الطيبية من الوقوف على الجدار بكلتا اليدين من خلف الراس للامام 3 كغم

(10×3)

2- نفس التمرين (1) من 3 خطوات(3 × 10)

3- رمي الكرة زنة 3 كغم من وضع الاستلقاء على الكرة السويسرية (3×10).

هرولة خفيفة ثم تمرينات تمطية .