



The effect of a training curriculum on muscle strength, achievement and enhancing self-confidence among disabled weightlifters

Lec. Dr. Ali Kadhim Hussein Al-Jawrani * 

Baghdad General Directorate of Education. Third Rusafa, Iraq.

*Corresponding author: ali1aljorani@gmail.com

Received: 01-09-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The study aimed to prepare a training curriculum proposed by the researcher, and to identify its effect on developing muscle strength (relative strength, strength characterized by speed, and strength endurance), achievement, and enhancing self-confidence among disabled weightlifters. The researcher used the experimental method in the style of the control and experimental groups with pre- and post-tests. The research community included disabled weightlifters in (10) committees and clubs in Iraq for the year (2023), as the research sample amounted to (23) weightlifters for each group representing (79%) of the original community, and he applied the training curriculum to the experimental group for a period of (6) weeks, each week (3) training units, as the total number of training curriculum units amounted to (18) training units, and the researcher used a self-confidence scale questionnaire consisting of (13) statements. It was distributed to the research sample before and after implementing the training curriculum, and the researcher came out with several results. In light of these results, he concluded the effectiveness of the proposed training curriculum in developing muscle strength in a quick and effective manner, and it has an advantage over the traditional curriculum of the trainer, and that the more the weightlifters develop their level of achievement and muscle strength, this leads to enhancing their self-confidence. In light of these conclusions, he recommended several recommendations, including: applying the proposed training curriculum to different age groups, as it has a positive impact on developing muscle strength and enhancing self-confidence, especially at the beginning of the special preparation period, as well as paying attention to the psychological aspect of the lifters and trying to overcome their problems and trying to find solutions for them.

Keywords: Training Curriculum, Muscle Strength, Self-Confidence, Weightlifters, Disability.



تأثير منهاج تدريبي في القوة العضلية والإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس لدى الرباعين ذوي الإعاقة

م.د. علي كاظم حسين الجوراني

العراق. المديرية العامة لتربية بغداد. الرصافة الثالثة

ali1aljorani@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/9/1 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

هدفت الدراسة إلى إعداد منهاج تدريبي مقترح من الباحث، والتعرف على تأثيره في تطوير القوة العضلية (القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) والإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس لدى الرباعين ذوي الإعاقة، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذي الاختبارين القبلي والبعدي، واشتمل مجتمع البحث على الرباعين ذوي الإعاقة في (10) من لجان وأندية العراق لعام (2023)، إذ بلغت عينة البحث على (23) رباع لكل مجموعة تمثل (79%) من مجتمع الأصل، وقام بتطبيق المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية لمدة (6) أسابيع في كل اسبوع (3) وحدات تدريبية، إذ بلغ المجموع الكلي لوحدات المنهاج التدريبي (18) وحدة تدريبية، واستخدم الباحث استبانة مقياس الثقة بالنفس المكونة من (13) عبارة، إذ تم توزيعها على عينة البحث قبل تنفيذ المنهاج التدريبي وبعده، وخرج الباحث بعدة نتائج، وفي ضوء تلك النتائج استنتج فاعلية المنهاج التدريبي المقترح في تنمية القوة العضلية بالشكل السريع والفعال وله الأفضلية على المنهاج التقليدي للمدرب، وإن الرباعين كلما تطور مستوى إنجازهم وقوتهم العضلية أدى ذلك إلى تعزيز الثقة بالنفس لديهم، وفي ضوء تلك الاستنتاجات أوصى بعدة توصيات منها: تطبيق المنهاج التدريبي المقترح على فئات عمرية مختلفة لما له من تأثير إيجابي في تنمية القوة العضلية وتعزيز الثقة بالنفس ولا سيما في بداية فترة الأعداد الخاص، وكذلك الاهتمام بالجانب النفسي للرباعين ومحاولة تذليل المشاكل لديهم ومحاولة إيجاد الحلول لها.

الكلمات المفتاحية: منهاج تدريبي، القوة العضلية، الثقة بالنفس، الرباعين، الإعاقة.

1- المقدمة:

يعد التدريب الرياضي علماً مستقلاً بذاته لكنه يرتبط بالعلوم الأخرى ولا سيما علم النفس الرياضي؛ لكي تصبح العملية التدريبية متكاملة من جميع الجوانب ولكي يكون التدريب ناجحاً ومثمراً، فعلم النفس يهتم بفهم ودراسة العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين بهدف تحسين الأداء الرياضي وتطوير القدرات العقلية والنفسية المرتبطة بنوع الرياضة الممارسة، لذا يسعى المدربون دائماً إلى تنمية بعض السمات الشخصية للاعبين مثل الشجاعة والثقة بالنفس والتعاون مع الآخرين..... الخ، وهذا ما نلاحظه من تصرفات الشخص الرياضي عن غير الرياضي في أي مكان أو نشاط اجتماعي، والذي يظهر جلياً من خلال التفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى أنه نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضة أيضاً له تأثير على فاعلية الرياضي، سواء كان سليماً أو من ذوي الإعاقة.

إذ أن رياضة المعاقين لا تقل أهمية عن رياضة الأصحاء لما تحقّقه من إنجازات في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية، وتعد من الممارسات المهمة التي تعمل على زيادة الإدراك العام للمعاق وتمده بالنواحي المعرفية وتنمية القدرات العقلية، كما أنها عملية تربية أهلية يستمد منها المعاق أسلوباً صحيحاً لحياته، مما يجعله طاقة إبداعية تسهم في بناء المجتمع وكذلك يحقق إنجازات باهرة في فعاليته ولعبته، وذلك من خلال الانخراط في اللعبة المناسبة له وحسب إعاقته ومواصفاته الجسمية وقابلياته وقدراته البدنية، ومن تلك الألعاب هي لعبة رفع الأثقال والتي تحتاج بصورة رئيسة إلى القوة العضلية ولا سيما القوة القصوى، والتي يمكن تنميتها باستخدام طرائق وأساليب ومناهج تدريبية تلائم إمكانية الرباعين ذوي الإعاقة لتطويرهم ورفع مستواهم وإنجازهم، إذ أن استخدام المناهج التدريبية المقننة يؤدي دوراً مهماً في تحسين مستوى القوة العضلية، لأن الرباعين كلما تحسنت قوتهم العضلية كلما أصبحت إنجازاتهم أفضل، وبذلك تزداد ثقتهم بنفسهم سواء أثناء التدريب أو المنافسة مما يؤدي إلى تطور مضطرد بالأداء والإنجاز وبصورة ملحوظة.

وتكمن أهمية البحث في إعداد مناهج تدريبي، والتعرف على تأثيره في تطوير القوة العضلية والإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس لدى الرباعين ذوي الإعاقة. وتعد العلاقة ما بين المستوى الرياضي والحالة النفسية لأي رياضي علاقة وثيقة ومتبادلة، فنلاحظ أن الكثيرين من الرياضيين بالرغم من أنهم بلغوا مستويات عالية من الناحيتين البدنية والمهارية، إلا أنهم يخفقون في البطولات ويخسرون الألقاب الرياضية وخاصة إذا كانت البطولة مهمة مع وجود منافسين أقوى؛ وذلك نتيجة لعدم وجود الروح المعنوية العالية وقلة الثقة بالنفس التي يتعرض لها الرياضيون لأسباب عديدة ولا سيما منهم المعاقون، وبالوقت ذاته نلاحظ أنه عندما يتطور مستواهم وإنجازهم فإنه تتعزز ثقتهم بنفسهم وترتفع معنوياتهم مما يؤدي إلى تطور بالأداء والإنجاز وبصورة مستمرة.

ومن خلال عمل الباحث مدرباً بلعبة رفع الأثقال لذوي الإعاقة ومن خلال لقاءاته بالعديد من العاملين في هذا المجال، لاحظ أن الجانب النفسي يكاد أن يكون شبه معدوم في البرامج التدريبية للرباعين ذوي الإعاقة، مع عدم وجود طبيب نفسي يراعى صحتهم النفسية ويحاول أن يعالج مشاكلهم التي تواجههم بسبب ظروفهم الحياتية القاسية، هذا بالإضافة إلى وضعهم الجسدي والإعاقة التي تؤثر سلباً على حياتهم والتي تحول دون تلبية متطلباتهم المعيشية بشكل طبيعي.

لذلك ارتأى الباحث إعداد منهاج تدريبي يعمل على تطوير القوة العضلية والإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس للرباعين ذوي الإعاقة، بما يضمن تطوير قدراتهم البدنية والمهارية ويحقق البناء المتكامل للجوانب الصحية، وتوافقهم النفسي والاجتماعي لأن العوق هو عوق العقل والفكر لا عوق الجسد.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير المنهاج التدريبي في تطوير القوة العضلية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.
- 2- التعرف على تأثير المنهاج التدريبي في الإنجاز لدى الرباعين ذوي الإعاقة.
- 3- التعرف على تأثير المنهاج التدريبي في تعزيز الثقة بالنفس لدى الرباعين ذوي الإعاقة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذي الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على الرباعين ذوي الإعاقة في (6) من لجان وأندية العراق لعام (2023) والبالغ عددهم (58) رباع لفئة المتقدمين، وتم اختيارهم بصورة عمدية وتم استبعاد (2) رباعين بسبب الإصابة و(10) رباعين للتجربة الاستطلاعية ولغرض التحقق من الأسس العلمية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث، والباقيين مثلوا التجربة الرئيسية إذ بلغ عددهم (46) رباع، وهم يمثلون نسبة (79%) من المجموع الكلي، كما في الجدول (1).

الجدول (1) يبين عدد رباعي اللجان والأندية عينة البحث

| العدد | المجموعة الضابطة | العدد | المجموعة التجريبية | ت |
|-------|------------------|-------|--------------------|---|
| 14 | لجنة ميسان | 12 | نادي الإشراف | 1 |
| 6 | نادي ذي قار | 7 | لجنة الديوانية | 2 |
| 3 | لجنة ذي قار | 4 | لجنة ديالى | 3 |
| 23 | | 23 | العدد الكلي | |

ولمعرفة التجانس بين الرباعين في المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث العمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة الجسمية، كما في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تجانس العينة في العمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة الجسمية

| المؤشرات | وحدة القياس | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----------------|-------------|-----------|---------------|-------------------|----------------|
| العمر الزمني | سنة | الضابطة | 26.043 | 5.888 | 0.481 |
| | | التجريبية | 26.173 | 5.166 | 0.887 |
| العمر التدريبي | سنة | الضابطة | 8.695 | 4.893 | 0.354 |
| | | التجريبية | 8.913 | 3.895 | 0.143 |
| كتلة الجسم | كغم | الضابطة | 72.130 | 14.117 | 0.255 |
| | | التجريبية | 69.434 | 14.465 | 0.421 |

والتكافؤ بين المجموعتين من حيث القوة النسبية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الضغوط النفسية، أجرى الباحث اختبارات قبلية وكذلك قام بتوزيع استبانة مقياس الثقة بالنفس على المجموعتين؛ لكي يتمكن من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية إلى تأثير المتغير المستقل، إذ استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة، كما في الجدول (3).

الجدول (3) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ف | ف هـ | قيمة (T) المحسوبة | قيمة مستوى الدلالة | النتيجة |
|-----------------------|-------------|-----------|---------------|-------------------|-------|--------|-------------------|--------------------|-----------|
| الانجاز | كغم | الضابطة | 134.608 | 37.744 | 6.913 | 11.188 | 0.578 | 0.566 | غير معنوي |
| | | التجريبية | 141.521 | 43.182 | | | | | |
| القوة النسبية | نسبي | الضابطة | 1.944 | 0.388 | 0.009 | 0.108 | 0.088 | 0.930 | غير معنوي |
| | | التجريبية | 1.934 | 0.344 | | | | | |
| القوة المميزة بالسرعة | تكرار | الضابطة | 7.956 | 1.021 | 0.333 | 0.130 | 0.391 | 0.698 | غير معنوي |
| | | التجريبية | 7.826 | 1.230 | | | | | |
| تحمل القوة | تكرار | الضابطة | 20.217 | 2.021 | 0.173 | 0.539 | 0.322 | 0.749 | غير معنوي |
| | | التجريبية | 20.391 | 1.616 | | | | | |
| مقياس الثقة بالنفس | درجة | الضابطة | 29.260 | 4.047 | 0.150 | 0.326 | 0.459 | 0.649 | غير معنوي |
| | | التجريبية | 28.391 | 4.207 | | | | | |

* غير معنوي < 0.05 وعند درجة حرية (21).

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- جهاز قياس الكتلة (ميزان طبي).
- جهاز رفع أثقال قانوني مختلف الأوزان سويدي الصنع
- مصطبات خاصة بالرباعين ذوي الإعاقة عدد (20) مصطبة.
- حاسبة (كمبيوتر شخصي).
- جهاز متعدد الأغراض (Multy Gym)+ دمبلصات مختلفة الأوزان.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- استبانة مقياس الضغوط النفسية.
- حاسبات رقمية، أقراص ليزيرية (DVD).
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الانترنت.
- استمارات تسجيل.

2-4 الاختبارات المستخدمة:

2-4-1 مجموعة الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار القوة القصوى للذراعين:

- الغرض من الاختبار:

قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين باستخدام (1RM) باستخدام تمرين رفعات القوة من خلال حركة الثني الكامل للذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف (2 ثانية) ثم المد الكامل للذراعين.

- مستوى الجنس والسن:

مرحلة السن تتراوح بين (22-27) سنة ولفئة الرجال فقط.

- الأدوات المستخدمة:

1- بار حديدي زنة (20) كغم نوع اليكو سويدي المنشأ.

2- أقراص حديد مختلفة الأوزان من (0,5 كغم لغاية 25 كغم) نوع اليكو سويدي المنشأ.

3- مصطبة خاصة برفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة ضمن المواصفات الدولية.

- وصف الأداء:

بعد حساب وزن البار مع حساب وزن الأقراص بما يتلاءم وإمكانية الرباع، يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوي مع تثبيت الفخذين بحزام خاص يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض

(81 سم)، وبعدها يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف ثانية واحدة ثم المد الكامل للذراعين.

- التسجيل: تعطى ثلاث محاولات يتم تسجيل أعلى وزن لمحاولة واحدة بشكلها القانوني.

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة:

- الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين خلال حركة الثني الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين باستخدام تمرين رفعات القوة لمدة (10 ثانية) وحساب التكرار خلال الزمن وبشدة حمل (70%).

- وصف الأداء:

بعد حساب الوزن في هذا الاختبار من أقصى قوة للرباع إذ يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوٍ مع تثبيت الفخذين بحزام خاص يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم)، ثم يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة عدم استخدام حركة الغطس أثناء حركة الثني ومس الصدر حتى لا تكون هناك تأرجح في البار أثناء أداء هذه الحركة.

- التسجيل: يحسب التكرار في (10 ثا).

ثالثاً: اختبار تحمل القوة:

- الغرض من الاختبار:

قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين خلال حركة الثني الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين باستخدام رفعات القوة وبشدة حمل (50%) وحساب التكرار لغاية استنفاد الجهد.

- وصف الأداء:

بعد حساب وزن (50%) من أقصى قوة للرباع يقوم المختبر بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوٍ مع تثبيت الفخذين، يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم) ويقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة سرعة الحركة بشكلها الطبيعي وعدم استخدام حركة الغطس أثناء أداء حركة الثني ومس الصدر، وتتم عملية الاختبار لحين فقدان القوة بشكل لا يستطيع الرياضي أداء حركة التمرين مرة أخرى.

- التسجيل: حساب التكرارات لغاية استنفاد الجهد.

2-5 إجراءات البحث:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (3) رباعين من خارج عينة البحث في يوم الأربعاء الموافق (2023/11/1)، وذلك للتعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث، وكذلك للتعرف على الزمن المستغرق لإجرائها، ولمعرفة كفاءة فريق العمل المساعد، وفي يوم السبت الموافق (2023/11/4) للتعرف على ملائمة التمرينات الخاصة لعينة البحث.

2-5-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة وتوزيع الاستبانة على الرباعين للمجموعة التجريبية في يوم الاثنين الموافق (2023/11/6) والمجموعة الضابطة في يوم الأربعاء الموافق (2023/11/8) قبل البدء في تطبيق الوحدات التدريبية وذلك لتثبيت البيانات الأولية وللتحقق من تجانس العينة.

2-5-3 التجربة الرئيسية (تنفيذ المنهاج التدريبي):

قبل التنفيذ تم عرض المنهاج التدريبي (*) على خبراء رفع الأثقال لذوي الإعاقة(*) لتقييمه من حيث التمرينات ومكونات حمل التدريب فيها، وبأشربه في يوم السبت الموافق (2023/11/11) وكانت كالتالي:

- مدة المنهاج التدريبي (6) أسابيع.
- عدد الوحدات الاسبوعية (3) وحدة في الاسبوع الواحد.
- عدد الوحدات الكلية المخصصة للمنهاج التدريبي (18) وحدة تدريبية.
- مدة الوحدة التدريبية الواحدة (75-120) دقيقة.
- مجموع المدة الكلية للمنهاج التدريبي (1350-2880) دقيقة.

* ينظر ملحق (2).

** السيد حسن رضا السعدي/نائب رئيس اتحاد رفع الأثقال لذوي الإعاقة.
السيد عماد عاشور شمخي/مدرب منتخب رفع الأثقال لذوي الإعاقة.

2-6 مقياس الثقة بالنفس:

استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس لأسامة كامل راتب من إحدى الدراسات، وبعد اتفاق خبراء علم النفس على عبارات المقياس وملائمته لعينة البحث تم توزيعه على عينة البحث، علماً أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين، ومطبق على إحدى العينات العراقية، كما موضح في الملحق (1).

2-6-1 مؤشرات صدق وثبات المقياس:

1-الصدق الظاهري (مقياس الثقة بالنفس):

قام الباحث بعرض مقياس الثقة بالنفس على مجموعة من الخبراء في اختصاص علم النفس وعلم النفس الرياضي (*) لمعرفة آرائهم حول صلاحية المقياس وكانت بدائل المقياس ثلاثة وهي (دائماً، أحياناً، أبداً)، وتحسب درجات المقياس كما يأتي: (1,2,3) للفقرات الايجابية، و(1,2,3) للفقرات السلبية وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (90) أما أقل درجة فقد بلغت (30).

2-الثبات: (طريقة إعادة الاختبار):

لغرض التحقق من درجة الثبات قام الباحث بإجراء طريقة إعادة الاختبار على عينة من خارج عينة البحث بلغت (10) رباعين، وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس (0,87) وهو معامل ثبات مرتفع ويمكن الوثوق به علمياً.

2-7الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية في يوم السبت الموافق (2023/12/23)، وللمجموعة الضابطة في يوم الاثنين الموافق (2023/12/25) وقد تم مراعاة كل الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليّة، وكذلك تم توزيع الاستبانة على الرباعين.

2-8 القوانين الاحصائية: اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام البرنامج الاحصائي (spss) في

معالجة البيانات وذلك من خلال الوسائل الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- اختبار (T) للعينات المستقلة.
- معامل الالتواء.

*** أ.د. مها صبري/تدريسي مادة علم النفس الرياضي في جامعة كركوك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
أ.د. زينب حسن فليح/تدريسي مادة علم النفس الرياضي في الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
أ.م. د. سعد عباس الجنابي/تدريسي مادة علم النفس الرياضي في جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض النتائج:

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتاها وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية والقبلية للمجموعة الضابطة

| التغيرات | وحدة القياس | الاختبار | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ف | ف هـ | قيمة (T) المحسوبة | قيمة الدلالة | النتيجة |
|-----------------------|-------------|----------|---------------|-------------------|-------|-------|-------------------|--------------|---------|
| الإنجاز | كغم | قبلي | 141.521 | 43.182 | 6.869 | 2.383 | 2.926 | 0.009 | معنوي |
| | | بعدي | 148.391 | 46.248 | | | | | |
| القوة النسبية | نسبي | قبلي | 1.934 | 0.344 | 0.159 | 0.010 | 14.532 | 0.000 | معنوي |
| | | بعدي | 2.094 | 0.344 | | | | | |
| القوة المميزة بالسرعة | تكرار | قبلي | 7.826 | 1.230 | 1.173 | 0.149 | 7.854 | 0.000 | معنوي |
| | | بعدي | 9.000 | 0.852 | | | | | |
| تحمل القوة | تكرار | قبلي | 20.391 | 1.616 | 1.043 | 0.474 | 10.543 | 0.000 | معنوي |
| | | بعدي | 21.434 | 1.532 | | | | | |
| مقياس الثقة بالنفس | درجة | قبلي | 28.391 | 4.207 | 5.217 | 0.662 | 7.878 | 0.000 | معنوي |
| | | بعدي | 33.608 | 2.394 | | | | | |

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتهما وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية والقبلية للمجموعة التجريبية

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ف | ف هـ | قيمة (T) المحسوبة | قيمة الدلالة | النتيجة |
|-----------------------|-------------|----------|---------------|-------------------|--------|-------|-------------------|--------------|---------|
| الإنجاز | كغم | قبلي | 134.608 | 37.744 | 10.652 | 0.627 | 16.977 | 0.000 | معنوي |
| | | بعدي | 145.260 | 37.642 | | | | | |
| القوة النسبية | نسبي | قبلي | 1.944 | 0.388 | 0.098 | 0.031 | 3.152 | 0.005 | معنوي |
| | | بعدي | 2.043 | 0.444 | | | | | |
| القوة المميزة بالسرعة | تكرار | قبلي | 7.956 | 1.021 | 0.608 | 0.163 | 3.730 | 0.001 | معنوي |
| | | بعدي | 8.565 | 0.662 | | | | | |
| تحمل القوة | تكرار | قبلي | 20.217 | 2.021 | 0.521 | 0.138 | 3.761 | 0.001 | معنوي |
| | | بعدي | 20.739 | 1.629 | | | | | |
| مقياس الثقة بالنفس | درجة | قبلي | 29.260 | 4.047 | 7.313 | 3.173 | 0.433 | 0.000 | معنوي |
| | | بعدي | 32.434 | 2.841 | | | | | |

معنوي تحت مستوى دلالة $(0.05) >$ ودرجة حرية (22).

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية
معنوي تحت مستوى دلالة $(0.05) >$ ودرجة حرية (21).

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ف | ف هـ | قيمة (T) المحسوبة | قيمة الدلالة | النتيجة |
|-----------------------|-------------|-----------|---------------|-------------------|-------|--------|-------------------|--------------|---------|
| الإنجاز | كغم | الضابطة | 145.260 | 37.642 | 3.130 | 12.433 | 0.252 | 0.000 | معنوي |
| | | التجريبية | 148.391 | 46.248 | | | | | |
| القوة النسبية | نسبي | الضابطة | 2.043 | 0.444 | 0.051 | 0.117 | 0.436 | 0.000 | معنوي |
| | | التجريبية | 2.094 | 0.344 | | | | | |
| القوة المميزة بالسرعة | تكرار | الضابطة | 8.565 | 0.662 | 0.434 | 0.225 | 1.931 | 0.000 | معنوي |
| | | التجريبية | 9.000 | 0.852 | | | | | |
| تحمل القوة | تكرار | الضابطة | 20.739 | 1.629 | 0.695 | 0.466 | 1.491 | 0.000 | معنوي |
| | | التجريبية | 21.434 | 1.532 | | | | | |
| مقياس الثقة بالنفس | درجة | الضابطة | 32.434 | 2.841 | 4.347 | 0.975 | 4.455 | 0.000 | معنوي |
| | | التجريبية | 33.608 | 2.394 | | | | | |

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (4) في اختبار الإنجاز والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة أن قيم الدلالة هي أقل من (0.05) مما يدل على أن الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية ما بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية وتفوقها على الاختبارات القبلية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى مفردات منهاج المدرب والحمل التدريبي للمنهاج الذي عمل على زيادة القوة العضلية (القوة النسبية والتي تم حسابها من القوة القصوى نسبة إلى كتلة الرباع فالقوة النسبية تلعب دوراً فعالاً في بعض الفعاليات التي تقسم إلى فئات وزنية في المنافسات منها (المصارعة، والملاكمة، ورفع الأثقال) وكذلك زيادة القوة المميزة بالسرعة إذ أنها المظهر السريع للعضلة، وبذلك فهي ناتجة عن دمج للقوة والسرعة وتسمى بالقدرة، وتتميز بعمل عدد كبير من الألياف العضلية، إلا أنها أقل عمل من الألياف العضلية بالشدّة القصوى وكذلك زيادة تحمل القوة لأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وتكون شدة الحمل (50-70%) من الحد الأقصى للاعب، ويكون حجم الحمل كبيراً أي عدد مرات تكرار التمرين كبيراً من (20-30) مرة، تكون الراحة بأوقات تحمل غير كاملة (قصيرة)، مما أدى إلى زيادة في الإنجاز والذي أدى إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى رباعي المجموعة الضابطة، وذلك لأن "ممارسة المعوق للرياضة بحد ذاتها مكسباً كبيراً لمقومات الشخصية لديه فهي تمنحه الزخم والقوة والثقة بالنفس والصلابة لمواجهة صعوبات الحياة الأخرى مقارنة بالمعوق الذي لا يمارس الرياضة".

ويتبين من الجدول (5) في اختبار القوة النسبية والتي تم حسابها من القوة القصوى مقسومة على كتلة الرباع فالقوة القصوى تعد من أهم مظاهر القوة العضلية للكثير من الفعاليات الرياضية، لا سيما رياضة رفع الأثقال التي تتميز بالمجهود البدني العالي، والتي هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تحقيق أقصى درجات الانقباض العضلي الإرادي ولمرة واحدة، ناتجاً عن تحشيد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المكونة للعضلة أو المجموعة العضلية المشاركة في الواجب المطلوب، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والإنجاز ومقياس الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية في الإنجاز والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الثقة بالنفس أن قيم الدلالة هي أقل من (0.05) مما يدل على أن الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية ما بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية وتفوقها على الاختبارات القبلية، ويعزو الباحث هذا التطور إلى المنهاج المتبع من رباعي المجموعة التجريبية الذي وضعه الباحث بصورة مقننة من حيث الشدد والحجوم والراحات وبطريقة علمية، والذي عمل على زيادة القوة العضلية والإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس لدى رباعي المجموعة التجريبية، إذ يذكر (أسعد علي سفيح) نقلاً عن (فريق كمونة) أن الإحساس الإيجابي بالنجاح والإنجاز يعد استعادة الشعور بالقيمة الشخصية وإعادة صياغة الثقة بالنفس، فالأنشطة الرياضية والنجاح يمكن أن يكونا وسيلة

لإعادة الحصول على القيم العائلية والمشاركة الاجتماعية، إن درجة النجاح في الأداء البدني من المصابين بالبتير والمصابين بالشلل تحتل مكانة تماثل المهام الحياتية الأساسية

الجدول (6) يبين نتائج اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين رباعي المجموعة الضابطة ورباعي المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، والتي أظهرت معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الذي تناول تطوير القوة العضلية والإنجاز، كما ذكر الجوراني علي بأنه تعد عملية توزيع التكرارات على شدد مؤثرة مهمة في الارتقاء بالنواحي الفنية والإنجاز، والذي أدى كذلك إلى تعزيز الثقة بالنفس عند رباعي المجموعة التجريبية بشكل يفوق ما تم تطويره لرباعي المجموعة الضابطة لأن الثقة بالنفس هي مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والادراك وإنها تتأثر بعدة عوامل ومن أهم هذه العوامل هي ان الثقة بالنفس توفر بناءً دافعياً نحو العمل والإنجاز وسرعة ودقة الاداء وكذلك لأن الباحث راعى التدرج بحمل التدريب من الشدة المتوسطة في بداية الأسبوع ثم هبط بمستوى الشدة بوسط الاسبوع؛ مما أعطى الراحة والاستشفاء التام للرباعين لكي يتمكنوا من أداء الشدة العالية جداً في الجرعة الثالثة والأخيرة من الاسبوع بالإضافة إلى يوم راحة، وكذلك فإن معدل الثقل الوسطي كان عالياً ومتقارباً في الوحدات التدريبية إلا في الوحدة الثالثة من الاسبوع فقد كان عالياً، مما جعل مفردات الحمل التدريبي تكون موزعة بشكل منتظم تتلاءم مع قابليات الرباعين، وكذلك استخدم الباحث طريقة الضخ باستخدام شدة قليلة في الجلسة الأخيرة من كل وحدة تدريبية والذي عمل على تطوير القوة العضلية ولا سيما تحمل القوة، وكذلك التمرينات البنائية أو الثانوية(المساعدة) كان لها الأثر الفاعل في تطوير العضلات العاملة والمساعدة والمقابلة في رفعة الضغط من الاستلقاء لدى رباعي المجموعة التجريبية، كل هذه العوامل أدت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير القوة العضلية والإنجاز والذي انعكس إيجاباً في تعزيز الثقة بالنفس، وبذلك تحققت فرضيات البحث.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي، للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2-فاعلية المنهاج التدريبي المقترح في تنمية القوة العضلية (القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) والإنجاز وله الأفضلية على منهاج المدرب.
- 3-تعزيز الثقة بالنفس لدى الرباعين عينة البحث بتطور مستواهم وقوتهم العضلية وإنجازهم.

4-2 التوصيات:

- 1-تطبيق المنهاج التدريبي المقترح على فئات عمرية مختلفة لما له من تأثير إيجابي في تنمية القوة العضلية والإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس.
- 2-عمل مناهج تدريبية مستقبلية جديدة تواكب التنمية والتطور في القوة العضلية لدى الرباعين ذوي الإعاقة وبطرائق تدريبية مختلفة.
- 3-الاهتمام بالجانب النفسي للرباعين ومعالجة المشاكل لديهم ومحاولة إيجاد الحلول لها.
- 4-عمل بحوث مشابهة وللمراحل العمرية المختلفة لتعزيز الثقة بالنفس لدى الرباعين ذوي الإعاقة.

المصادر

- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقات في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، 2000.
- أسعد علي سفيح: بناء وتقنين وتطبيق مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القدس، 2007.
- أمين خزل عبد وحسين علي كاظم: فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الأداء الحركي، ط1، بغداد، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع، 2019.
- عادل تركي حسن الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011.
- عبد الحميد محمد الزيد: دراسة تحليلية مقارنة لبعض مؤشرات ووظائف الجهد البدني للأفراد والخواص وطبيعية تباينها عند قياسها مع الأسوياء، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- عقيل حميد عودة: تأثير الأسلوب الهرمي التنازلي المستمر في تطوير القوة العضلية لرباعي ذوي الاحتياجات الخاصة المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2008.
- محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي: المنظومة الكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، الإسكندرية، منشأة الناشر للمعارف، 2005.
- محمود اسماعيل الهاشمي: التمرينات والأحمال البدنية، ط1، مركز الكتاب الحديث، 2015.
- محمود عبد الفتاح، مصطفى حسين: مقدمة في علم نفس الرياضة، مصر، مركز الكتاب والنشر، 1999.

ملحق (1) يبين مقياس الثقة بالنفس

| ت | الأسئلة والعبارات | دائماً | أحياناً | أبداً |
|----|--|--------|---------|-------|
| 1 | لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق بالمنافسة الرياضية | | | |
| 2 | لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية | | | |
| 3 | لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية | | | |
| 4 | لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة | | | |
| 5 | لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح | | | |
| 6 | لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة | | | |
| 7 | لدي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة | | | |
| 8 | لدي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة | | | |
| 9 | لدي القدرة على أن يستمر نجاحي | | | |
| 10 | لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة | | | |
| 11 | لدي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة | | | |
| 12 | لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني | | | |
| 13 | لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل | | | |

ملحق (2) يبين المنهاج التدريبي المقترح

| معدل الثقل الوسطي | يعمل به لمدة 6 أسابيع ابتداءً من 2024/1/9 | | | | | اليوم | ت |
|-------------------------|---|------------|------------|------------|------------|----------|---|
| | المنهاج المقترح لرفعة الضغط من الاستلقاء (Bench press) | | | | | | |
| 77.9 | 90 2(=) | 85 2(=) | 80 = | 75 = | 70 = | السبت | 1 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | | |
| 72.8 | | | 80 2(=) | 75 3(=) | 70 4(=) | الاثنين | 2 |
| | | | 3 | 5 | 7 | | |
| 84 | 90 = | 95 = | 90 = | 85 2(=) | 80 2(=) | الأربعاء | 3 |
| | 2 | 1 | 2 | 3 | 5 | | |

| التمرينات البنائية | | | | |
|--------------------|---------|--------------------|--------------------------|---|
| التكرارات | الاسبوع | B | A | ت |
| | | اسم التمرين | اسم التمرين | |
| 10/12/15 | 1 | ضغط متكئ وسط جهاز | بنج بريس جالس وسط جهاز | 1 |
| 8/10/12 | 2 | نشر دمبلص جانبي | فتح دمبلص مستوي | 2 |
| 6/8/10 | 3 | سحب حبل للخلف | بل اوفر دمبلص | 3 |
| 4/6/8 | 4 | سحب بكرة أمامي وسط | تراي سيبس مستلقي وسط بار | 4 |
| 6/8/10 | 5 | سحب جهاز متكئ وسط | بش داون ضيق | 5 |
| 4/6/8 | 6 | كرل دمبلص متناوب | ساعد بار + ساعد مقلوب | 6 |