

علاقة القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة

أ.م.د ضميماء علي عبدالله

شهد صبحي محمد غزال

ملخص البحث باللغة العربية

تكمّن أهمية البحث في ايجاد علاقة القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة والوصول بهم إلى مستوى عالي في اداء الفعالية. وهدف البحث الى التعرف على علاقة القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة وكما افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة. وقد حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي البارالمبية الناشئين المتقدمين بفعالية قذف الثقل في محافظة نينوى للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وتكونت عينة البحث من (8) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع البحث، وتم استبعاد(2) من اللاعبين الذين لم يحضروا الى الاختبار، ولقد تم تحديد صفة القوة الانفجارية وعرض الاختبارات التي تخص القوة الانفجارية على الخبراء لاختيار الاختبار الافضل واستنجدت الباحثان وجود علاقة ارتباط عالية بين القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.

Abstract

The relationship of explosive force with the throwing weight activity for players with special needs

By

Shahd Sobhi Muhammad Ghazal

Ass. Prof. Dr. Dhamia Ali Abdullah

The importance of research lies in finding the explosive force relationship with the throwing weight activity. The aim of the research is to identify the relationship of explosive force with the throwing weight activity for people with special needs. The research population deliberately identified the junior Paralympic players with the throwing weight activity in Nineveh Governorate for the season (2020–2021), and they numbered (10) players, and the research sample consisted of (8) players representing (80%) of the research population, and they were excluded (2) From the players who did not attend the test, and the explosive power was determined, and the tests related to the

explosive power were presented to the experts to choose the best test. The researchers concluded that there is a high correlation between the explosive power and with the throwing weight activity for people with special needs.

١-المقدمة واهمية البحث:-

يتطور علم التدريب بتطور الألعاب الرياضية ومتطلباتها لخدم شرائح وعيينات بشرية مختلفة الأعمار والمستويات في ميدان الألعاب الرياضية حيث هناك عدة اساليب وطرق يستخدمها المدربون في عملية التدريب الرياضي فهي وسيلة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بالتفاعل بين المدرب والرياضي للسير إلى الهدف المراد تحقيقه، وتعد الألعاب الرياضة للمعاقين من اهم اساليب دمج الأفراد ذوي الاعاقة و تأهيلهم للمشاركة بالمنافسة الرياضية لمختلف الألعاب والتي تعرف بالألعاب المعدلة للمعاقين (الشواهين، 2016، ص220)

ان العاب القوى تزخر بالفعاليات الرياضية المتنوعة ما بين فعاليات الجري والرمي والقفز و عند تعليم وتدريب الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة يجب ان ننتبه لما تبقى لديهم من قدرات بعد ثبات الاعاقة ، اذا تشمل العاب ذوي الاحتياجات البدنية او (السمعية او البصرية او العقلية) ومن الفعاليات التي يشارك اللاعب ليتنافس مع اقرانه فعالية دفع الثقل بنفس نوع ودرجة الاعاقة ومنها الأفراد ذوي الاعاقة العقلية البسيطة (الخزرجي، 2001، ص 11)

وتعتبر الصفات البدنية من الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الم ستوى المهاري للانشطة الرياضية المختلفة لذا يعود اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط هو الخطوة الاولى نحو الوصول الى طريق البطولة . (الحديثي، 1989، 24)

حيث تعتبر صفة القوة الانفجارية للذراعين من الصفات البدنية التي يحتاج اليها لاعب قذف الثقل . وهذا تكمن اهمية البحث في ايجاد علاقة القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة والوصول بيهم الى مستوى عالي في اداء الفعالية.

٢-مشكلة البحث :

تكمم مشكلة البحث في ايجاد علاقة القوة الانفجارية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في تحسين الاداء بمختلف فعاليات العاب الساحة والميدان ومنها فعالية دفع الثقل، ومعرفة مدى قدرة اللاعب المعاق من رفع او تحمل الاوزان التي سوف نستخدمها ومامدى تقدمه واداءه بالقوة الانفجارية للوصول الى الهدف المطلوب حيث تعتبر صفة القوة الانفجارية من الصفات البدنية المهمة والتي يحتاج اليها لاعب قذف الثقل بشكل كبير في اداءه

٣- اهداف البحث:-

- التعرف على علاقة القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة.

٤- فروض البحث:-

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة .

٥- مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : - عينة ناشئي ذوي الاحتياجات الخاصة لفعالية قذف الثقل
- ٢- المجال الزماني:- ٢٠٢١\١٧ - ٢٠٢١\١٣
- ٣- المجال المكاني:- المركز التدريسي للبرلمانية
- ٤- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي البرلمانية الناشئين المتقدمين بفعالية قذف الثقل في محافظة بنى سويف للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٠) لاعبين ، وتكونت عينة البحث من (٨) لاعبين يمثلون نسبة (٨٠%) من مجتمع البحث، وتم استبعاد(٢) من اللاعبين الذين لم يحضروا إلى الاختبار القبلي. ولقد تم تحديد الصفات البدنية (القوة الانفجارية) وعرض الاختبارات التي تخص كل الصفتين على الخبراء لاختيار الاختبار الأفضل والجدول رقم(١) يوضح نسبة اتفاق الخبراء.

الجدول رقم(١)

يوضح نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات البدنية لأوجه القوة العضلية

%53	7		١-اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من الجلوس لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين		
%38	5	13	٢-اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٢,٥) كغم بذراع الرمي من فوق الراس	القوة الانفجارية للذراعين	-1
%7	1		٣-اختبار دفع الكرة الطبية من فوق الكتف		

٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- . ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (١٠٠) غم.
- . ساعات إيقاف عدد (٣) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثاني .
- . شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (٥٠) متراً.
- . كرات طبية بوزن ٣ كغم لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عدد (١).
- . كرسي مع حزام لتثبيت جذع اللاعب عند قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .
- . جهاز اوكسيميتري عدد ٤ لقياس عدد ضربات القلب في الدقيقة

٢-٤ الوسائل الاحصائية:-

تم استخدام برنامج (spss) في استخراج البيانات الاحصائية

*الوسط الحسابي

*الانحراف المعياري

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول الآتي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث :

جدول رقم (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

المتغيرات	س	ع+-	ت
القوة الانفجارية	5.650	0.870	1
قذف الثقل	1.043	0.456	2

وفي الجدول رقم (3) نلاحظ ان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية بلغ (5.650) ويانحراف معياري قدره (0.870)، ويبلغ الوسط الحسابي لقذف الثقل (1.043) ويانحراف معياري قدره (0.456) .

جدول رقم (3)

يوضح علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية وقذف الثقل

المتغيرات	القوة الانفجارية	قذف الثقل
القوة الانفجارية	---	0.653
قذف الثقل	0.653	---

* معنوي عند 0.05

يتبيّن من الجدول (4) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وقذف الثقل وبقيمة ارتباط بلغت (0.653) ويرجع السبب في كون الارتباط معنوي إلى ان التدريب والخبرة المرتبطة بعملية الاعادة والتكرار فضلاً عن تنوع البرامج الحركية المقترن بتنمية القدرات البدنية والمهارية قد ساهم في قوة العلاقة ما بين المتغيرات ، اذ يعمل التنويع على زيادة الرغبة في التوجيه نحو التدريب وبذل جهد بهدف تحسين المستوى وزيادة الاحساس الحركي كما وان استخدام الاختبارات قد اسهم في الوقوف على مستوى القدرات البدنية والمهارية وتحديد مدى الفرق وبعد من الهدف المحدد قبل الانتقال الى بناء وحدات اخرى وذلك مؤشر على ان نسبة تلك القدرات كان قوياً جداً.

كما إن الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية الذين يتمتعون بالمهارات الحركية والتي تتميز بها الفعالية يرجع ذلك إلى التحسن في القدرات البدنية الخاصة باللعبة ، فهناك ارتباط وثيق بين مستوى الأداء الفني والصفات البدنية للفعالية المطلوبة ، كما إن تنمية الصفات البدنية ومنها القوة الانفجارية تمكن اللاعب من أداء النواحي الفنية للوصول إلى الهدف المطلوب في اللعبة المطلوبة.

وتزعم الباحثة سبب وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وقذف الثقل فترجع إلى ان القوة الانفجارية هي عبارة عن اداء لمرة واحدة بصورة متجردة والمتمثلة في بداية حمل الثقل واخذ مدى حركي للخلف محاولاً قذف الثقل لبعد مسافة ممكنة ولمرة واحدة،اذ يؤكد (ابو العلاء عبد

الفتاح) "أن القوة الانفجارية عبارة عن الققدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت "

(ابو العلا،2003،ص259)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

وجود علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين و فعالية قذف الثقل .

4-1 التوصيات:

دراسة علاقة بين اوجه القوة العضلية الاخرى بفعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة.

المصادر:-

1- الخزرجي، ايمن عبد المير زعون :- 2001 تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريسي مقترح لرياضي العوق الخاص وانكاسها على انجاز ركض 100م، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، العراق ..

2- الشواهين، علي موسى:- 2016 فاعلية برنامج الولميبياد الخاص في الاردن من وجهة نظر اولياء المور واللاعبين ودراسة اثره في تنمية الكفاية الجتماعية للمعاقين عقليا ، المؤتمر الدولي الخامس لنادي خور فكان للمعاقين، الجامعة القاسمية، ص 220 .

3- ابو العلا عبد الفتاح:- 2003،فيسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة دار الفكر العربي.