

علاقة القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة

شهد صبحي محمد غزال

أ.م.د. ضمياء علي عبدالله

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن أهمية البحث في إيجاد علاقة القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة والوصول بهم إلى مستوى عالي في أداء الفعالية. وهدف البحث إلى التعرف على علاقة القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة وكما افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة. وقد حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي البارلمبية 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 إلى الاختبار ، ولقد تم تحديد صفة القوة الانفجارية وعرض الاختبارات التي تخص القوة الانفجارية على الخبراء لاختيار الاختبار الأفضل واستنتجت الباحثتان وجود علاقة ارتباط عالية بين القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لذوي 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.

1-1 المقدمة واهمية البحث:-

يتطور علم التدريب بتطور الألعاب الرياضية ومتطلباتها لتخدم شرائح وعينات 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 الرياضية للمعاقين من اهم اساليب دمج الافرد ذوي الاعاقة و تأهيلهم للمشاركة بالمنافسة الرياضية لمختلف الألعاب والتي تعرف بالألعاب المعدلة للمعاقين (الشواهين، 2016، ص220)

ان ألعاب القوى تتركز بالفعاليات الرياضية المتنوعة ما بين فعاليات الجري والرمي والقفز وعند تعليم وتدريب الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة يجب ان ننتبه لما تبقى لديهم من قدرات بعد ثبات الاعاقة ،اذا تشمل ألعاب ذوي الاحتياجات البدنية او (السمعية او البصرية او العقلية) ومن الفعاليات التي يشارك اللاعب ليتنافس مع اقاربه فعالية دفع الثقل بنفس نوع ودرجة الاعاقة ومنها الافراد ذوي الاعاقة العقلية البسيطة (الخرجي، 2001، ص11)

وتعد الصفات البدنية من الركائز الاساسية التي يتوقف عليها الم مستوى 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 . وهنا تكمن اهمية البحث في ايجاد علاقة القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة والوصول بيهم الى مستوى عالي في اداء الفعالية.

2-1 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في ايجاد علاقة القوة الانفجارية الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة في تحسين الاداء بمختلف فعاليات ألعاب الساحة والميدان ومنها فعالية دفع الثقل، ومعرفة مدى قدرة اللاعب المعاق من رفع او تحمل الازان التي سوف نستخدمها وما مدى 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

3-1 اهداف البحث:-

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

3-2 فروض البحث:-

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

5-1 مجالات البحث :-

1- المجال البشري :- عينة ناشئي ذوي الاحتياجات الخاصة لفعالية قذف الثقل

2- المجال الزمني:- 24 \1 2021 - 17 \3 2021م

3- المجال المكاني:- المركز التدريبي للبارلمبية

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

أُستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي البارلمبية 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 القبلي. ولقد تم تحديد الصفات البدنية (القوة الانفجارية) وعرض الاختبارات التي تخص كلا الصفتين على الخبراء لاختيار الاختبار الافضل والجدول رقم(1) يوضح نسبة اتفاق الخبراء.

الجدول رقم(1)

يوضح نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات البدنية لأوجه القوة العضلية

1-	13	1- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين	7	53%
		2- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2,5) كغم بذراع الرمي من فوق الراس	5	38%
		3- اختبار دفع الكرة الطبية من فوق الكتف	1	7%

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- . ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (100) غم.
- . ساعات إيقاف عدد (3) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثواني .
- . شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (50) متراً.
- . كرات طبية بوزن 3 كغم لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عدد (1).
- . كرسي مع حزام لتثبيت جذع اللاعب عند قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .
- . جهاز او كسميتر عدد4 لقياس عدد ضربات القلب في الدقيقة

2-4 الوسائل الاحصائية:-

تم استخدام برنامج ال (spss) في استخراج البيانات الاحصائية

*الوسط الحسابي

*الانحراف المعياري

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول الاتي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث :

جدول رقم (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

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

وفي الجدول رقم (3) نلاحظ ان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية بلغ (5.650) وبانحراف معياري قدره (0.870)، وبلغ الوسط الحسابي لقذف الثقل (1.043) وبانحراف 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

يتبين 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 الى ان التدريب والخبرة المرتبطة بعملية الاعادة والتكرار فضلا عن تنوع البرامج الحركية المقترن بتنمية القدرات البدنية والمهارية قد ساهم في قوة العلاقة ما بين المتغيرات ، اذ يعمل التنوع 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 القرب والبعد من الهدف المحدد قبل الانتقال الى بناء وحدات اخرى وذلك مؤشر على ان نسبة تلك القدرات كان قويا جدا.

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

وتعزو الباحثة سبب وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وقذف الثقل فترجع

الى ان القوة الانفجارية هي عبارة عن اداء لمرة واحدة بصورة متفجرة والمتمثلة في بداية حمل الثقل

واخذ مدى حركي للخلف محاولا قذف الثقل لابتعد مسافة ممكنة ولمرة واحدة، اذ يؤكد (ابو العلاعب

الفتاح) "بأن القوة الانفجارية عبارة عن القجدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت "

(ابو العلا، 2003، ص 259)

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، ايمان عبد المير زعون :- 2001 تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج

تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانكاسها على انجاز ركض 100م، اطروحة دكتوراة، كلية

التربية الرياضية، جامعة بغداد ، العراق . .

2- الشواهين، علي موسى:- 2016 فاعلية برنامج الولىمبياد الخاص في الردين من وجهة نظر اولياء

المور والالعبين ودراسة اثره في تنمية الكفاية الاجتماعية للمعاقين عقليا ، المؤتمر الدولي الخامي

لنادي خور فكان للمعاقين، الجامعة القاسمية، ص 220 .

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