

تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي رمي القرص لفئة الصم

The Effect of Special Exercises on the Development of Explosive Strength in Discus Throwing Players for the Deaf Category

إ.د سوزان خليفة جودي¹، إ.د باسل عبد الستار احمد²، إ.د علاء خلف حيدر³

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2,3}

الملخص

وتهدف ممارسة المعوق لفعالية رمي القرص كرياضة الى تشجيعهم لتحسين لياقتهم وكفاءتهم البدنية بانفسهم ومن خلال تنافسهم مع زملائهم وبطريقة ذاتية تهتم بالاعتماد على النفس وليتم تأقلمهم على مقاومة الإرهاق وهو أول ما يجابه المعوق في بداية مراحل تدريب التي تساعد المعوقين على تنمية أنواع جديدة من الأشكال الحركية المتنوعة تساعد على استعداد توازنهم ووضع أجسامهم مابعد الإعاقة. وعند تدريب المعوقين على رمي القرص يجب بذل المزيد من الجهد والصبر من قبل المدرب المتخصص وفي رياضة رمي القرص للمعوقين على فقد ينتاب المعوق احتمال القلق الكبير والخوف عند ممارسة البعض منهم لهذه الرياضة وخاصة الصم .

, أي التركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع الفعالية الرياضية وكانت اهم الاستنتاجات

- 1- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تحسين الانجاز لدى رامي القرص لعينة البحث .
- 2- للمنهج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية للاطراف العليا السريعة لعينة البحث
- 3- ان للمنهج التدريبي أثر مهم في تأخير عينة الاجهاد بشكل مبكر من اجل تحقيق الانجاز في رمي القرص لعينة البحث

الكلمات المفتاحية : تمارينات خاصة، القوة الانفجارية، رمي القرص ، فئة الصم

Abstract

The practice of the disabled for the effectiveness of throwing the discus as a sport aims to encourage them to improve their fitness and physical efficiency by themselves and through their competition with their colleagues in a self-reliant manner and to adapt them to resist fatigue, which is the first thing that confronts the disabled at the beginning of the training stages that help the disabled to develop new types of various motor forms that help them to prepare their balance and put their bodies after the disability .

When training the disabled to throw the discus, more effort and patience must be exerted by the specialized trainer and in the sport of throwing the discus for the disabled. The disabled may have the possibility of great anxiety and fear when some of them practice this sport, especially the deaf .

, that is, focusing on the requirements of specialized performance in the type of sports event, and the most important conclusions were

- 1- The training curriculum has a positive impact on improving the achievement of the disc thrower for the research sample.
- 2- The training curriculum has an impact on the development of the explosive power of the rapid upper extremities of the research sample
- 3- The training curriculum has an important impact in delaying the stress sample early in order to achieve the achievement in throwing the disk to the research sample

Keywords : Special Exercises, Explosive Power, Discus Throw, Deaf Class

1- المقدمة واهمية البحث:-

عند الكتابة بحروف كبيرة، يشير مصطلح "الصم" إلى أولئك الذين يعانون من إعاقات سمعية أو صمم والذين يتبنون الصم كهوية ثقافية من خلال تعريف أنفسهم على هذا النحو. على أحد المستويات، يجب النظر إلى رياضة الصم من منظور ثقافي. ليست رياضة الصم فقط احتفالاً بالمجتمع بين الصم، أصبحت المشاركة المتكاملة في الأحداث الرياضية مقبولة ببطء، لكنها ليست ممارسة رياضية روتينية بعد. يعتبر الأفراد ذوو الإعاقة الذين يتنافسون أو قادرون على التنافس جنباً إلى جنب مع الأفراد غير المعاقين الاستثناء وليس القاعدة. لكن المواقف تتغير، وربما يتغير تعريف الرياضة. (خلف، قيس جيا، حيدر، علاء خلف، 2017) وهم الافراد الذين فقدوا بالكامل حاسة السمع منذ ولادتهم أو قبل اكتسابهم اللغة ، مما يؤدي فقدانهم للسمع الى صعوبات كثيرة

اما القوة الانفجارية عرفها (شغاتي، عامر فاخر ، 2011) " أنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وكذلك قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة " وتهدف ممارسة المعوق لفعالية رمي القرص كرياضة الى تشجيعهم لتحسين لياقتهم وكفاءتهم البدنية بانفسهم ومن خلال تنافسهم مع زملائهم وبطريقة ذاتية تهتم بالاعتماد على النفس وليتم تأقلمهم على مقاومة الإرهاق وهو أول ما يجابه المعوق في بداية مراحل تدريب التي تساعد المعوقين على تنمية أنواع جديدة من الأشكال الحركية المتنوعة تساعد على استعداد توازنهم ووضع أجسامهم مابعد الإعاقة. وعند تدريب المعوقين على رمي القرص يجب بذل المزيد من الجهد والصبر من قبل المدرب المتخصص وفي رياضة رمي القرص للمعوقين على فقد ينتاب المعوق احتمال القلق الكبير والخوف عند ممارسة البعض منهم لهذه الرياضة وخاصة الصم. لطالما كان الأفراد ذوو الإعاقة حاضرين في المجتمع، نرى المزيد من الأفراد ذوي الإعاقة في المجتمع يؤدون أعمال الحياة اليومية. أصبح الأفراد ذوو الإعاقة أكثر قبولا في المجتمع، بما في ذلك عالم الرياضة. شارك الرياضيون ذوو

الإعاقة وتكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة الانفجارية لفعالية رمي القرص لدى فئة الصم .

2-1 مشكلة البحث:

تعد فعالية رمي القرص من الفعاليات الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية عالية وقابليات حركية خاصة لممارستها بالإضافة الى بعض المواصفات الجسمية للرامي وكيفية فعاليات الرمي الأخرى فان الأداء والانجاز فيها يعتمد على تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل فضلاً ومن خلال خبرة الباحثون ، فضلاً عن حضوره بعض الوحدات التدريبية واجرائه لا يولون اهتماماً كبيراً بالصفات السرعة ضمن مفردات المناهج التدريبية ،تكمن المشكلة في ضعف القوة الجسم بشكل عام السرعة بشكل خاص لدى المعاقين الذي يعيق تحقيق الانجاز في رمي القرص

1 – 3 هدف البحث

1. إعداد تمرينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية لأفراد عينة البحث فئة الصم.
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القوة الانفجارية لأفراد عينة البحث فئة الصم.

1 – 4 فرض البحث

- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

2-1 منهج البحث المستخدم:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع ولما كان مجال الدراسة المستخدم في هذا المجال هو المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة فإن جوهر الاسلوب التجريبي هو "محاولة السيطرة على العوامل الاساسية كافة ماعدا متغير واحد يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه". (وجيه محبوب. 1988، ص237).

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على رياضيين البارولمبية في محافظة ديالى والبالغ عددهم (6) اللاعبين من فئة الصم ذات المجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي وتشكل نسبتهم 100% من عينة البحث. وقد قام الباحثون في اجراء تجانس العينة من خلال قياسات الطول والعمر والوزن كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)
يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
الطول	170.25	0,70	170	1.30
العمر	22.34	0.72	22	0.76

الوزن	69.66	0.75	69	1.66
-------	-------	------	----	------

4-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:
استعان الباحثون بمجموعة من الأجهزة، والأدوات، ووسائل جمع المعلومات الضرورية لإجراء متطلبات البحث في الاختبارات، والقياسات، وجمع المعلومات، وتطبيق مفردات المنهج إلى غير ذلك، وهي الوسائل التي يستطيع الباحث عن طريقها "جمع البيانات، وحل المشكلة، لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات، وعينة، وأجهزة" (حسانين، محمد صبحي، 1995)

4-2-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية. المقابلات الشخصية. الاختبارات والقياسات. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت). استمارات تسجيل البيانات.

4-2-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

(جهاز لتطوير القوة الخاصة بكرات طبية مختلفة الأوزان (2، 3، 4 كغم). أشربة مطاطية مختلفة حمالات تثقل على الرجلين. أقراص عدد (10) مختلفة الأوزان صيني المنشأ. شريط قياس المسافة (الفتية). شريط أبيض لتحديد خطوط قطاع الرمي. بار حديدي مختلف الأوزان.

4-2-5 إجراءات البحث الميدانية:

أولاً- اختبار رمي كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين من فوق الرأس لأقصى مسافة (إيمان عبد الأمير، وأحمد العاني؛ 2012):

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، وكرات طبية (3 كغم) عدد (2)، ومكان مناسب للرمي (منطقة الفضاء).

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجهًا موضع الرمي، ويحمل الكرة باليدين معًا، ثم يقوم بثني الركبتين، ويقوم بمرجة اليدين بالكرة الطبية والرمي للأمام لأبعد مسافة.

احتساب الدرجات: يكون قياس المحاولة من الحافة الداخلية للخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة لحظة لمسها الأرض، بواسطة شريط قياس معدني يتم القياس لأقرب سنتيمتر، تعطى (ثلاث) محاولات تحتسب أفضلها من أجل الإنجاز.

ثانيًا- اختبار ثني الركبتين ومدهما بزاوية قائمة تقريبًا (نصف دبني) لمرة واحدة لأقصى وزن ممكن. الطرفي، علي سلمان عبد، 2013×3)

الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

الأدوات والأجهزة: مصطبة، وبار حديدي زنة (20 كغم) نوع شنيل ألماني المنشأ، وأقراص حديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى اللاعبين المختبرين، وحمالة حديد.

وصف الأداء: يقف المختبر ويضع البار الحديد خلف الرقبة، ويقوم المختبر بالنزول إلى الأسفل والصعود إلى الأعلى بثني الركبتين ومدّهما.
التسجيل: يؤدي التمرين مرة واحدة فقط لأقصى وزن ممكن.

ثالثاً- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (إيمان عبدالأمير، وأحمد العاني؛ 2012)

اسم الاختبار: اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (10 ثواني).
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.
طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) يقوم المختبر بثني المرفقين ومدّهما بأقصى عدد ممكن في زمن قدره (10 ثواني)، يقوم المختبر بوضع الركبتين على الأرض للمساعدة في الارتكاز وحمل وزن الجسم بدلاً من أصابع القدمين.
طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بتنفيذها في زمن (10 ثواني).
6-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية من أجل التعرف المعوقات "بأنها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بحته الهدف منها اختبار أساليب وادواته لذا أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم الأربعاء 2024/7/3 على عينة مكونة من 3 افراد من غير مجتمع الاصل لمعرفة المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها وتفاديها ومعرفة زمن اجراء الاختبارات وكذلك معرفة عدد افراد فريق العمل المساعد

7-2 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم السبت 2024/7/4 في ملعب نادي ديالى الرياضي وتم اداء قياسات الطول والوزن والعمر الاختبارات القوة الانفجارية.

8-2 المنهج التدريبي المقترح:

اعد الباحث منهجاً تدريبياً اعتمد في صياغته على نتائج الاختبارات البدنية المتكونة من تمارين الجسم لتنمية القدرة الانفجارية والانجاز إذ وزع على المجموعة التدريبية الخاصة بها وقد راعى الباحث في منهاجه التدريبي المقترح الذي استخدم جزء منه في فضلاً عن الاضافات التي وضعها الباحث للوحدات التدريبية بواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع بلغ مجموع الوحدات (16) وحدة تدريبية مدة (8) اسابيع وطبق المنهج التدريبي من 2024/7/6 الى 2024/9/6 وان البرنامج التدريبي الذي تنفذه من حيث الحجم والراحة إذ حددت بـ (1,30 – 2,30) دقيقة بين التكرارات و(3-4) دقائق بين المجموعات

9-2 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الاثنين 2024/9/9 بأسلوب الاختبار القبلي نفسه وحرص على ايجاد ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند اجراء الاختبارات. 10-2 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) البيانات الخاصة بالبحث .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-3 عرض النتائج

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	الدالة
			س	±ع	س	±ع		
1	- اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس لأقصى مسافة	متر	5.66	0.73	7.45	1.56	4.66	معنوي
2	اختبار ثني الركبتين ومدھما بزاوية قائمة تقريباً (نصف دبري) لمرة واحدة لأقصى وزن ممكن	كغم	60.22	6.45	80.000	7.56	8.76	معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين لمدة (10ثا)	مرة	6.33	0.67	11.34	0.87	8.76	معنوي

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (4) ان جميع الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية كانت معنوية ويعزو الباحثون اسباب ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي المستخدم والذي اعتمد في أدائه على الأسس العلمية صحيحة وتم توزيعها على الوحدات التدريبية مراعيًا في ذلك خصوصية مرحلة التدريب وفي ضوءها تم توزيع الحمل التدريبي من خلال مكوناتها (الشدة والحجم والراحة) فضلاً عن عدد التكرارات وبذلك أثر على تطوير القدرات البدنية خصوصاً ان الباحثون استخدم تمرينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي رمي القرص فئة الصم " لايتوقف وصول اللاعب الى التكامل الفني ، والدقة، والاتقان في الأداء للمهارات الأساسية ، على عدد مرات تكرار التمرين فقط ولكن ايضا على فهم اللاعب لطريقة اداء المهارة من الناحية الفنية ، ومحاولته الذاتية في طريقة ادائه ، وادراك أسباب صحة ادائه او خطائه ، لكي يسرع من أتقانه للمهارة" (مختار. حنفي محمود، 1998)

" ويراعى ان التخلص من الحركات الخاطئة منعا لنتيبتها يجب ان ينال العناية الكافية من المدرب ، ويعالج ذلك بتكرار الأداء الحركي الصحيح مرارا وبشكل متصل مع مراعاة قدرة اللاعب" (ابراهيم، مفتي، 1994)

" لقد وجد من خلال التتبع ان الشخص الأصم لا يحصل على فرصة تعلم حركي طبيعية كما يحصل عليها الأسوياء ولكن يمكن ان يتعلموا بشكل مقنع عندما يستخدموا ستراتيجيات خاصة" (العزاوي، شهاب احمد ، 2002)، ومنها فعالية رمي القرص التي تحتاج اكثر المهارات الى القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ومنها المرحلة الاخير لرمي القرص اداء المهارة كون هذه الصفة تعطي فرصة الاداء الكامل والمناسب الى جانب التصرف بالمهارة حسب ظروف اللعب ومستوى الفريق. , (الدرعة، شاكر فرهود ، 1999) " وان هذه التدريبات تهدف إلى تطوير وتعزيز العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية.

وكما يتفق الباحثون مع ما اكده (سعد منعم الشخيلي وهفال خورشيد، 2010) "التنوع باستخدام التمارين والأساليب أو الطرائق والوسائل التدريبية الأخرى مما يزيد من القدرة على التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في الأداء لمواجهة متغيرات اللعب المختلفة، والإيفاء بمتطلبات البيئة التنافسية". , "وان هذه التدريبات تهدف إلى تطوير وتعزيز العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية.

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات :-

- 1- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تحسين الانجاز لدى رامي القرص لعينة البحث .
- 2- للمنهج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية لعينة البحث

2-5 التوصيات :-

- 1- التأكيد على تطور القوة الانفجارية والسريعة (كقوة خاصة) لتطوير قوة لدى لاعبي رمي القرص لفئة الصم.
- 2- استخدام وسائل تدريبية أخرى في صياغة مفردات التدريب الخاص بالمهارة وإجراء بحوث مشابهة .

المصادر

- خلف، قيس جيا، حيدر ، علاء خلف:رياضة الخواص،العراق، ديالى، مطبعة جامعة ديالى المركزية، ط2، 2017، ص48.

- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النور ، 2011) ص 266 .حسانين ،مُحمَّد صبحي ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص273.
- عبدالأمير ،إيمان ، و العاني ،أحمد ؛ رياضة المعاقين: (بغداد، مطبعة يثرب، 2012) ص52.
- الطرقي ،علي سلمان عبد ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية (الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013) ص50
- مختار،حنفي محمود ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم (مدينة النصر، دار الفكر العربي ،1008، ص(101)
- ابراهيم،مفتي ، الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994، ص 33)
- شهباء احمد العزاوي، بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية للبنات، 2002، ص74.
- الدرعة، شاكر فرهود ، تأثير تدريبات البليومترك على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبى كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 17، جامعة الإسكندرية، 1999، ص49.
- الشخيلي،سعد منعم ،و خورشيد، هفال: مقومات تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات،جامعة السليمانية، ط1، تحت الطبع، 2010، ص82.
- نموذج تمرينات المقترح

ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	الراحة	المجميع	الراحة بي المجميع
1	الأول	1	تدريبات القفز على حواجز واطنة بالرجلين معا	80	4	6:1	2	4-3 د
2		2	تدريب بالاثقال للرجلين ثني ومد الركبتين على المولتج	50 % من وزن الجسم	8	6:1	3	4-3 د
3		3	ركض على شكل وثبات 30 متر	80	4	6:1	2	5-3 د
4	الثاني	1	نفسه التمرين السابق في (1) أعلاه	80	5	6:1	2	4-3 د
5		2	نفسه التمرين السابق في (2) أعلاه	50 %	10	6:1	3	4-3 د
6		3	نفسه التمرين السابق في (3) أعلاه	80	5	6:1	2	5-3 د