

نسبة مساهمة القوة الانفجارية و علاقتها بأداء مرحلة الرمي في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي
العاب القوى لذوي الاعاقة فئة (54 جلوس)

(The percentage of explosive power contribution and its relationship to
the performance of the throwing phase in the javelin throw effectiveness
of athletics players with disabilities in the (54 sitting) category)

م.د. اوراس عدنان حتروش

تدريسي/جامعة ديالى/ كلية التربية

البدنية و علوم الرياضة

07705351134

Researcher: Asst. Dr. Oras Adnan Hatroush , Lecturer, University of
Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences

oras.adnan@uodiyala.edu.iq

م.د. نبراس عدنان حتروش

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

Researcher: Asst. Dr. Nibras Adnan Hatroush, Lecturer/University of
Diyala/College of Physical Education and Sports Sciences

Nibras.adnan@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية : القوة الانفجارية ، مرحلة الرمي ، ذوي الاعاقة

Keywords: explosive power, throwing phase, people with disabilities

الملخص :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على نسبة مساهمة القوة الانفجارية وعلاقتها في إنجاز مرحلة الرمي في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي العاب القوى لذوي الإعاقة فئة (54) جلوس. أما مشكلة البحث فتكمن في ان هذه الدراسات قد تناولت جانباً معيناً للفعالية، كدراسة الصفات البدنية العامة للاعب متجاهلة صفة القوة الانفجارية التي لها العلاقة المباشرة لهذه الفعالية بذلك الجانب التدريبي في اداء الفعالية للعمل على تعزيز الانجاز الرقمي في هذه الفعالية وتدريب الحالات التي يمكن ان يتطور الانجاز من خلالها، مما ادى الباحثون الاهتمام بهذه الرياضة كونها إحدى الألعاب المهمة التي دخلت في الميادين والبطولات البارالمبية والعالمية، فضلاً عن أنَّها واحدة من أهم الرياضات المنتشرة في العراق وعليه جاء هذا البحث محاولة لتطوير القوة

الانفجارية التي لها التأثير المباشر لهذه الفعالية (ورمي الرمح لذوي الاحتياجات الخاصة لفئة (54) رجال بشكل خاص)، من أجل تجنب نقاط الضعف والمساهمة في زيادة الفهم لمكونات تكنيك الأداء حتى يمكن تطويره في ظل تلك الإعاقة، إذ استخدم الباحثون المنهج الوصفي لذلك فإن المنهج الوصفي " يهتم في تصوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات التي تسير في طريق النمو أو التطور مجتمع وعينة البحث إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي تستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها ". لذا اختار الباحثون مجتمع البحث بالطريقة العشوائية وهم لاعبي لجنة ديالى لفعالية ألعاب القوى فئة 54 وبعدد (6) لاعب ،وقد تم إجراء التجربة الرئيسية للاختبارات المحددة. ، وقد استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية) الوسائل الإحصائية الآتية:- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T-Test). يتوقع الباحثون النتائج الآتية: توجد علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات.

Sumarry

The current research aims to identify the percentage of contribution of explosive power and its relationship to the completion of the throwing phase in the javelin throwing event for athletes with disabilities in the (54) sitting category. The research problem lies in the fact that these studies have addressed a specific aspect of the event, such as studying the general physical characteristics of the player, ignoring the explosive power characteristic, which has a direct relationship with this event and the training aspect of the event's performance. This is to work on enhancing the numerical achievement in this event and training the cases through which achievement can be developed. This has led researchers to pay attention to this sport, as it is one of the important games that have entered the Paralympic and international arenas and championships, in addition to being one of the most important sports spread in Iraq. Therefore, this research came in an attempt to develop the explosive power that has a direct impact on this event (and javelin throwing for people with special needs, category (54) men in particular), in order to avoid weaknesses and contribute to increasing understanding of the components of performance technique so that it can be developed in light of this disability. The researchers used the descriptive approach, therefore, the descriptive approach "is concerned with depicting the current situation and identifying the relationships that exist between phenomena and trends that are moving towards growth or development.

Society and research sample: The objectives that the researcher sets for his research and the procedures he uses will determine the nature of the sample he chooses." Therefore, the researchers chose the research community randomly, which is the players of the Diyala Committee for Athletics Events, Category 54, with a number of (6) players. The main experiment was conducted for the specified tests. The researchers used the following statistical methods: - arithmetic mean, standard deviation, (T-Test). The

researchers expect the following results: There are positive relationships with statistical significance between the variables.

1- المقدمة :

ان التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في أنماط الحياة المختلفة والتدريب الرياضي أحد أهم المجالات التي حظيت بأهتمام العلوم المختلفة مما ساعد هذا الاهتمام باكتشاف الكثير من الأساليب مما ساعد الكثير من الرياضيين في كافة الفعاليات الرياضية في رفع انجازاتهم ومنها فعالية رمي الرمح لذوي الإعاقة فئة 54 بشكل خاص ولهذا نلاحظ أن هنالك أنجازات مذهلة حصلت في مستوى هذه الفعالية على الصعيد العربي والآسيوي والعالمي من خلال ما تم من استخدام للأساليب التدريبية الحديثة وقياس بعض المتغيرات الخاصة للقوة الانفجارية واختيار المدربين التمرينات المناسبة وبصورة علمية ضمن المناهج التدريبية لرياضيهم مما يساعد في رفع إنجازات رياضيهم. وقد كان لفعاليات ألعاب القوى بشكل عام وفعالية رمي الرمح نصيب من هذا التطور في تلك البلدان من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي باستخدام أحدث الوسائل والأجهزة الدقيقة، فمثلاً كان هناك مناهج تدريبية للاعبين الأسوياء فقد وضعت أيضاً مناهج تدريبية لذوي الاحتياجات الخاصة (رمي الرمح فئة 54) من قبل خبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي ولإعاقة الحركية ولكن مهما تجدد الزمن وتنوعت قدرات اللاعبين فلا بد من أن يكون هناك تحديث في تلك المناهج التدريبية ، إذ أن تلك المناهج لا تبنى على وفق طاقه أو إمكانية لاعب معين ومن ثم تؤخذ على الكل الى ما لا نهاية وإنما هذه المناهج تبنى على ضوء قدرات اللاعبين ومدى إمكانية تحقيق الأهداف الموضوعه لهذا المنهاج في وقت معين وعليه عندما يكون هناك فشل او بطء في تحقيق تلك الأهداف التي يصبو إليها كل من المدرب واللاعب فيجب ان يكون هناك تعديل أو تطوير لتلك المناهج لكي يتسنى للمدرب الوصول باللاعب الى المستوى الذي يطمح له من خلالها وهذا ما تطلب البحث أولاً فيما تحتاجه فعالية رمي الرمح من قدرات بدنية و النواحي البدنية والنفسية والعقلية P. P (2015). R.1(2015). effects of various uphill Downhill:Modamgna, 187: ...) فهي " الوسيلة المثلى والأفضل لسرعة عودة المعاق الى مجتمعه وتآلفه مرة أخرى معه ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجاً فيه متفاعلاً معه أسامة رياض احمد ، واحمد عبد المجيد أمين: 1988:ص26) ومن هنا تتجلى أهمية البحث ومن خلال معرفة نسبة مساهمة القوة الانفجارية وعلاقتها في إنجاز مرحلة الرمي في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي ألعاب القوى لذوي الإعاقة فئة (54) ، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في التعرف على هذه النسبة للقوة الانفجارية وما هي علاقتها في إنجاز مرحلة الرمي في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي ألعاب القوى لذوي الإعاقة فئة (54) جلوس و حيث يهدف البحث الى التعرف على نسبة مساهمة القوة الانفجارية في أداء مرحلة الرمي في فعالية رمي الرمح لذوي الإعاقة فئة (54 جلوس) وفرض البحث الى وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين

بعض القوة الانفجارية وعلاقتها في إنجاز مرحلة الرمي في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي العاب القوى لذوي الإعاقة فئة (54) جلوس.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث:

اعتمد الباحثون على المنهج البحث الوصفي كونه يلائم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدم الباحثان تصميم المجموعة الواحدة. (فان دالين ديويولد: 1985, 33).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اختار الباحثون عينة بحثهم بالطريقة العمدية المقصودة وعددهم (6) لاعبين هم اللاعبون المصنفين من قبل لجنة ديالى المشرفة على فعاليات العاب القوى وبالتحديد فعالية رمي الرمح فئة (54) جلوس والذين يتم تأهيلهم للمشاركة في المنافسات القادمة .

2-3 الاجهزة والأدوات:

1-جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4). 2-طابعة ليزيرية نوع Canon 2900, ارماع.

2-4 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية يوم السبت و بتاريخ 2023/9/23 على عينة لاعبي من لجنة ديالى والبالغ عددهم (2) لاعباً قبل قيامهم ببحثهم بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-6 اختبار دفع كرة طبية (1 كغم) من الجلوس Ball Put Test (علي فهمي البيك: 2015, ص88).

الغرض من الاختبار

_ قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع و الكتف.

- الادوات:

كرات طبية زنة الواحدة منها لا يقل عن 1 كغم ولا يزيد عن 2 كغم , شريط قياس , عدد مناسب من الاعلام او الرايات ,

- مساحة مستوية من الارض بطول 15 متر وبعض 7 و نصف متر على ان يحدد بخطين متوازيين تكون المسافة بينهما 4 و نصف متر .

طريقة الاداء :

- يجلس المختبر على كرسي خاص بين الخطين ،في مواجهة جانب منطقة الرمي، ويضع كرة الطبيب على إحدى يديه، وتسند اليد الأخرى فوق الكرة.

تعليمات الاختبار :

- يجب أن يجلس المختبر ثم يرمي الكرة الطبية في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها . - يجب أن يتم دفع الكرة الطبية (وليس رميها) في اتجاه منطقة الرمي.
- يعطي للمختبر ثلاث محاولات متتالية يسجل له أفضلها.

اداة الاختبار

-مسجل : ويقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل المسافة.

- عدد ٢ مراقب ويقومان بتحديد مكان سقوط الكرة الطبية وقياس المسافة ومراقبة الأداء ويكون واحد منهم عند خط البداية والآخر داخل منطقة الرمي.

حساب النتائج:

-تسجل المحاولة الصحيحة من اقرب نقطة ناحية خط البداية (الرمي).

2-7 اختبار رمي الرمح: (القانون الدولي لالعاب القوى: 2000, ص 22)

الغرض من الاختبار :- قياس المستوى الرقمي لرمي الرمح.

الأدوات اللازمة :- دائرة الرمي وهي دائرة قطرها (2.135 متر) مكساة بالأسمنت في وسط الدائرة يوجد خط يقسمها إلى قسمين وفي مقدمة الدائرة يوجد جزء الرمي ويوجد في وسط الدائرة كرسي خاص مثبت بالأرض.

الرمح : مصنوع من المعدن بوزن (800غم) .

- مواصفات الأداء :

يجلس المختبر على الكرسي الخاص فيه في نصف دائرة الرمي و يأخذ الوضع المناسب له ويجب وضع الرمح غوق الكتف ثم عمل حركة الرجوع بالجسم الى الخلف وبعدها رمي الرمح الى ابعد نقطة ممكنة داخل قطاع الرمي ويكون رمي الرمح يكون بيد واحدة.

- الشروط :

يتم تطبيق القانون الخاص بفعالية رمي الرمح فئة (54) جلوس وفي حالة ارتكاب المختبر مخالفة تعد المحاولة فاشلة ويسمح له بثلاث محاولات فقط حسب قانون اللعبة .

حساب الدرجات:-

يكون القياس من الحافة الداخلية للوحة الإيقاف (جهة الدائرة) إلى أقرب اثر يتركه الرمح لحظة لمس الأرض من ناحية قوس الدائرة التي تحدد نهاية مجال الرمي ، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين .
تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

8-2 الوسائل الإحصائية:

لقد أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (1): نتائج تحليل الارتباط بين متغيرات البحث

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (r) المحتسبة ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث

المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (r) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
رمي الكرة الطبية (1) كغم من الجلوس	6	9.10	1.42	-0.481	0,01	دال معنوي
رمي الرمح	6	23.47	1.45	-0.077	0.00	دال معنوي

ملاحظة: قيمة الدلالة $\alpha = 0.05$ ، درجة الحرية = 4.

2-3 مناقشة النتائج:

بعد إن قام الباحثون بعرض جميع الفروق بين اللاعبين والتي أظهرت بان جميع الفروق كانت فروق معنوية ويعزز ذلك الباحثان إلى ممارسة عينة البحث بالجانب الرياضي قد اثر بشكل ايجابي على عينة البحث وخصوصا فيما يخص بالإنجاز والذي نعرفه بان مزاوله الرياضة بأشكالها المختلفة له تأثير ايجابي على الحفاظ على الاداء النهائي بشكل قريب من الاداء المشابهة لأجواء البطولة ، وخصوصا عندما تكون العينة ممارسة للرياضة بنفس الوقت الزمني وكذلك الحال نفسه فيما يتعلق بالقوة الانفجارية الذي يتأثر بدرجة التكيف للاداء الذي يصل اليه اللاعب الرامي . بعد إن قامت الباحثتان بعرض جميع الفروق بين اللاعبين والتي أظهرت بان جميع الفروق كانت فروق معنوية وتعزز ذلك الباحثتان إلى ممارسة عينة البحث بالجانب الرياضي قد اثر بشكل ايجابي على عينة البحث وخصوصا فيما بالإنجاز والذي نعرفه بان مزاوله الرياضة بأشكالها المختلفة له تأثير ايجابي على الحفاظ

على الاداء النهائي بشكل قريب من الاداء المشابه لأجواء البطولة , وخصوصا عندما تكون العينة ممارسة للرياضة بنفس الوقت الزمني وكذلك الحال نفسه فيما يتعلق بالقوة الانفجارية الذي يتأثر بدرجة التكيف للاداء الذي يصل اليه اللاعب الرامي ويتفق الباحثون مع (طلحة حسام الدين, 2011, ص59) .

واستنتج الباحثون من ذلك أن التغيير في استخدام المقاومات والذي نفذ على عينة البحث كان له تأثير على تطوير القوة الانفجارية للذراعين والتي تعد من الصفات الأساسية في هذا الاختبار وأيضا عند أداء مرحلة الرمي الأخيرة من خلال رمي الرمح مما أعطى ذلك دليلا على أن افراد عينة البحث من الممكن أن يحققوا انجازاً جيداً سواء في هذا الاختبار أم عند أداء مرحلة الرمي النهائية في رمي الرمح، وهذا يعني ان العضلات العاملة قد تطورت نتيجة التدريب المتمثل في مقدار المقاومة التي تمثلت بالأثقال والكرات الطبية والأوزان المشابهة لرمي الرمح عند تدريبات القوة الانفجارية للذراعين والتي عدت أهم عامل من عوامل تنمية القوة والقدرة العضلية، حيث انه يمكن تحقيق مستوى افضل من القوة والقدرة العضلية يعتمد اساساً على اختبار الوسيلة التدريبية المناسبة الموضوعه من قبل المدرب و يتفق الباحثون مع (Bullard & Knth Dlop jumping may., 2011 p. 38- 39.)

أن ما ظهر من تطور في نتائج الاختبارات لمتغير رمي الكرة الطبية والذي كان مؤشراً للقوة الانفجارية للذراعين والكتفين لعينة البحث يعزز ويدعم ما تم تطبيقه من مفردات تدريبية الموضوعه من قبل المدرب على أفراد هذه عينة البحث والتي حققت تطوراً للقوة الانفجارية وتطويراً للقدرة على التعامل مع المتغيرات الخاصة بالحركة من فهم القوى المقاومة (تقليلها أو زيادتها) والتي يتعرض لها الجسم أو الذراعين العاملة في الأداء من جراء تدريبات الأثقال الخاصة وتدريب الأوزان المشابهة لوزن الأداة على عضلات الجسم العاملة بالأداء كما اكد عليه (Cpopel and (2010, Glassow, Kinesology, London, Mosb, Com. مما ساعد ذلك على تطوير القوة الانفجارية للذراعين والكتفين لأفراد عينة البحث والذي ساعد في تطور قوة العضلات التي تعمل على مفاصل واجزاء الجسم وقد ساعد ذلك في تطور الأداء نتائج الاختبار لعينة البحث والتي تدربت بتمارين الأثقال والدفع بالذراعين و رمي الكرة الطبية مما أثرت على تطور إنجاز هذا الاختبار.

ويستنتج الباحثون من ذلك أن التغيير في استخدام المقاومات والذي نفذ على عينة البحث كان له تأثير على تطوير القوة الانفجارية للذراعين والتي تعد من الصفات الأساسية في هذا الاختبار وأيضا عند أداء مرحلة الرمي الأخيرة من خلال رمي الرمح مما أعطى ذلك دليلا على أن افراد عينة البحث من الممكن أن يحققوا انجازاً جيداً سواء في هذا الاختبار أم عند أداء مرحلة الرمي النهائية في رمي الرمح (الانجاز)، وهذا يعني ان العضلات العاملة قد تطورت نتيجة التدريب المتمثل في مقدار المقاومة التي تمثلت بالأثقال والكرات الطبية والأوزان المشابهة لرمي الرمح عند تدريبات القوة الانفجارية للذراعين والتي عدت أهم عامل من عوامل تنمية القوة والقدرة العضلية حيث انه يمكن تحقيق مستوى افضل من القوة والقدرة العضلية يعتمد اساساً على اختبار الوسيلة التدريبية المناسبة الموضوعه من قبل المدرب.

4- الخاتمة:

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصلو اليها الباحثون الى التوصيات الاتية : هناك علاقة قوية بين القوة الانفجارية وعلاقتها و مرحلة الرمي في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي العاب القوى لذوي الإعاقة فئة (54) جلوس و ان لرمي الكرة الطبية تأثير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا لعينة البحث و ايضا تطور مستوى الأداء الفني (التكنيك) لعينة البحث في الاختبارات, وتوصل الباحثان التوصيات الاتية التأكيد على تطور القوة الانفجارية (كقوة خاصة) لتطوير قوة المسارات الحركية للاعبين رمي الرمح الاعتماد على الاختبارات التي استخدمت بالبحث بوصفها مؤشراً لتطور القوة الانفجارية والتي لها علاقة بأداء رمي الرمح.

المصادر و المراجع:

- أسامة رياض احمد ، واحمد عبد المجيد ،قواعد الطبيعية لرياضة المعاقين, ط1 ، دار هلال للأوفيس , 1988.
- أسامة رياض:رياضة المعاقين للاسس الطبية والرياضية , (القاهرة , دار النشر العربي ,2000م).
- القانون الدولي لالعاب القوى : ترجمة صريح عبد الكريم وآخرون , مكتب العادل للطباعة ,بغداد,2004.
- أمل سويدان ,ومنى الجزار ,استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة,مركز الكتاب للنشر . القاهرة, 2007.
- د. حليم الحيايى رياضة المعوقين؛ التصنيف الطبي في العاب القوى، 2011.
- علي فهمي البيك,عماد الدين ابو زيد, طرق قياس القدرات الهوائية واللاهوائية , ط2, الاسكندرية, 2015.
- علي سلوم . الاختبارات والقياس والأحصاء في مجال الرياضي . الطيف للطباعة ،وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ،جامعة القادسية،2004 .
- فان دالين ديوبولد . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ترجمة) محمد نبيل (وآخرون: القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة. 1985).
- 1 القانون الدولي لالعاب القوى : ترجمة صريح عبد الكريم وآخرون , مكتب العادل للطباعة ,بغداد,2004.
- ديو بولد ، فان دالين ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،(ترجمة) محمد نبيل (وآخرون)، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية، 1985م..
- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد:اللياقة البدنية،عناصرها، وتنميتها، السعودية، دار الإصلاح الدمام، 1984، ص50.
- ((Bullard & Knth Dlop jumping as Atraining method for jumping ability I.A.A.F. 11-aval . may. Vol: No, 3- 2011 p. 38-39.
- 2-Modamgna, R.1(2015). P. P. 187 effects of various uphill Downhill, combination of uphill, downhill and programs ansprinting. level training Speed.
- 3-Cpopel and Glassow, Kinesology , London, Mosb, Com. 2010. p. b8