

## علاقة بعض اشكال القوة بإنجاز رمي القرص لذوي الإعاقة البدنية فئة (55-56) F

بحث تقدم به  
م.م حميد طالب حميد حمادي

[hameedtalib63@gmail.com](mailto:hameedtalib63@gmail.com)

المديرية العامة لتربية بغداد/ الرصافة الثانية

### مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى معرفة قيم اشكال القوة وقيم الإنجاز ومن ثم اجراء العلاقة بين كل من اشكال القوة (المميزة بالسرعة، الانفجارية، تحمل القوة) بالإنجاز الرياضي وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة حل المشكلة كما انه استخدم عينة عمدية بعدد (6) لاعبين من ذوي الإعاقة البدنية فئة (55، 56) F وقد استخدم الباحث أيضا عدة وسائل وأدوات واختبارات خاصة بمتغيرات البحث بالإضافة الى الإنجاز وإزاء ذلك وبعد اجراء الاختبارات والحصول على النتائج تم معالجتها احصائيا وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات كان أهمها:  
-تطور مستوى العينة الى درجة وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرات (القوة المميزة بالسرعة والانفجارية وتحمل القوة) والإنجاز الرياضي.

اما التوصيات فكان أهمها:

-الاهتمام الخاص بالمفردات التدريبية المرتبطة بالإنجاز والأداء الرياضي.

**الكلمات المفتاحية:** اشكال القوة، انجاز رمس القرص لذوي الإعاقة

### Abstract

**The relationship of some forms of power to the completion of discarding**

**For people with physical disability, F(55-56)**

**Hamid Taleb Hamid**

The researcher used the descriptive approach to suit the nature of solving the problem. He also used a sample of (6) players with a number of (6) (55, 56) F The researcher also used several methods, tools and tests for the research variables in addition to the achievement and against this and after

the tests and get the results and then processed statistically The researcher reached several conclusions, the most important of which:

- Evolution of the level of the sample to the degree of the existence of a significant correlation between the variables (strength characteristic of speed, explosive and carrying power) and athletic achievement.

The recommendations were the most important:

- Special attention to training vocabulary related to achievement and sports performance.

**Keywords:** power forms, completion of disk rims for people with disabilities.

## الفصل الأول

### 1-1 مقدمة ومشكلة البحث

التطور في مستوى التدريبات الرياضية لم ينحصر على فئة من المجتمع وترك أخرى وانما اعتمد على مسايرة العالم في المشاركات الخاصة بالألعاب الرياضية وقد حظيت رياضة المعاقين باهتمام كبير في دول العالم حتى أصبح لها بطولات اولمبية ودولية وعربية وأسيوية كثيرة وبتخصصات كثيرة مما جعل اغلبية المدربين يتجهون الى التدريب الرياضي كأساس لإعداد الرياضي في الفعاليات الرياضية وخصوصاً فعاليات القوى التي تتطلب عملية بدنية تربوية فسيولوجية نفسية خاصة لتحقيق المستوى والأداء المطلوب من الرياضي المعاق سواء كان في اللقاءات والبطولات الدولية او المحلية.

ان فعالية رمي القرص واحدة من اهم الفعاليات التي تتطلب اختيار مستوى العينة أي التصنيف للاعب المعاق وهنا تم اختيار عينة لفئة (55-56) F وذلك لمتابعة تدريبات اهم القدرات البدنية وإمكانية تأثيرها على الأداء ومن ثم الإنجاز الرياضي لقد جاءت هنا مشكلة البحث لمعالجة الإعاقة البدنية كمستوى أي إمكانية الربط بين تدريب مستويات القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، تحمل القوة) والانجاز الرياضي لتمكين تحقيق الهدف التدريبي الذي ييغاه المدرب ولـ "تحقيق أدائهم او التعويض عن القيود التي تفرضها اعاقتهم عليهم"(جمال الخطيب، 2008،63).

### 2-1 أهداف البحث

- معرفة قيم اشكال القوة (المميزة بالسرعة، الانفجارية، تحمل القوة) لدى عينة البحث.
- معرفة قيم الإنجاز لدى عينة البحث.
- معرفة العلاقة بين اشكال القوة وقيم الإنجاز الرياضي.

### 3-1 مجالات البحث

- 1-3-1 المجال البشري: عينة من لاعبي العاب القوى برمي القرص فئة (55-56) F.
- 2-3-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/1/9 إلى 2019/1/16.
- 3-3-1 المجال المكاني: ملاعب اللجنة البارالمبية.

## الفصل الثاني

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 2-1 منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي بصيغة التحليل والارتباط كونه "اجراء من اجل الحصول على حقائق وبيانات مع تفسير لكيفية ارتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة" (نوري ورافع، 2004:55).

#### 2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة عمدية من لاعبي فعالية رمي القرص لذوي الإعاقة المتقدمين فئة (55-56) F بعدد (6) لاعبين من شاركوا في البطولات المحلية للعام (2018) ولا زالوا يمارسون التدريب.

#### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1- المصادر والمراجع.

2- استمارة جمع المعلومات.

3- حاسوب.

4- فريق العمل المساعد.

5- قاعة تدريب لتنفيذ الاختبارات.

6- ساعة لتقييم الوقت عن أداء الاختبار.

7- أقراس مع شريط قياس.

8- ملعب ساحة وميدان.

9- كرة طبية زنة (2 كغم).

#### 2-4 اختبارات البحث

##### 2-4-1 اختبار القوة القصوى (علي بن صالح، مصدر سبق ذكره)

اسم الاختبار: اختبار الضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية (بنج بريس).

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الصدر والكتفين والذراعين.

الأدوات: مسطبة بالإضافة الى بار حديدي زنة (20 كغم) بالإضافة الى أقراس حديدية الوزن.

مواصفات الأداء: المختبر يثني الذراعين ومدها حتى يلمس الثقل الصدر في اثناء الثني.

التسجيل: يؤدي الاختبار لمرة واحدة فقط ويتم تسجيل أقصى وزن.

##### 2-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة (علي بن صالح، 1994، ص163-164)

اسم الاختبار: اختبار الضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية (بنج بريس).

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الصدر والكتفين والذراعين.

الأدوات: مسطبة مع بار حديدي زنة (20 كغم).

مواصفات الأداء: يمسك المختبر البار الحديدي بشكل مريح ثم يعمد بثني الذراعين الى مستوى

الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة عدم استخدام حركة الغطس اثناء حركة الثني ومس

الصدر حتى لا تكون هناك تأرجح في البار اثناء أداء هذه الحركة.

التسجيل: يحسب التكرار في (10 ثا).

##### 2-4-3 اختبارات تحمل القوة (مطاولة القوة) (علي بن صالح، مصدر سبق ذكره)

اسم الاختبار: اختبار الضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية (بنج بريس) لغاية استنفاد الجهد.

هدف الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الصدر والكتفين والذراعين.

الأدوات: مسطبة مع بار حديدي زنة (20 كغم).

مواصفات الأداء: يمسك المختبر البار الحديدي بشكل مريح ثم يقوم بثني الذراعين الى مستوى

الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة سرعة الحركة بشكلها الطبيعي وعدم استخدام حركة

الغطس اثناء 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 التجربة الاستطلاعية

بغية مراعاة ما يجري بالتجربة الرئيسية وتجاوز كافة المشاكل تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/1/9 الساعة الرابعة عصراً.

### 2-5-1 إجراءات التجربة الاستطلاعية

بتاريخ 2019/1/15-16 الساعة الرابعة عصراً تم اجراء التجربة الرئيسية وكما يلي:  
اولاً: بتاريخ 2019/1/15 الساعة الرابعة عصراً تم اجراء الاختبارات الخاصة بأشكال القوة حيث تمت وكما هو موجود في محور الاختبارات وبنفس التسلسل.

ثانياً: بتاريخ 2019/1/16 الساعة الرابعة عصراً تم اجراء اختبار رمي القرص التنافسي حيث تم احتساب مسافة الإنجاز / م.

### 2-6 الوسائل الإحصائية

يتم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) بالاعتماد على الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للعينات المرتبطة.

## الفصل الثالث

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها 3-1 عرض وتحليل ومناقشة عينة البحث

#### جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لقيم متغيرات البحث ولعينة البحث

الدلالة الإحصائية	Sig	درجة الارتباط	الانجاز		1ع	س1	أوجه القوة
			2ع	س2			
معنوي	0.008	0.87	0.89	18.90	0.83	8.20	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.01	0.94	0.89	18.90	0.25	6.49	القوة الانفجارية
معنوي	0.116	0.78	0.89	18.90	1.14	14.40	تحمل القوة

\* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (5)

### 3-2 مناقشة النتائج

من الجدول (1) تبين ان قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة (8.20) والانحراف المعياري (0.89) اما الوسط الحسابي للانجاز فقد كان (18.90) والانحراف المعياري (0.89) وعند المعالجة الإحصائية لمعرفة قيمة معامل الارتباط فقد ظهرت القيمة (0.87) عند (Sig) (0.008) وهي قيمة معنوية كذلك كان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية (6.49) والانحراف المعياري (0.25) في حين كان الوسط الحسابي في الإنجاز (18.90) والانحراف المعياري (0.89) وعند المعالجة الإحصائية لمعرفة معامل الارتباط فقد ظهرت القيمة (0.94) عند (Sig) (0.01) وهي قيمة معنوية كذلك كان الوسط الحسابي لتحمل القوة (14.40) والانحراف المعياري (1.14) في حين كان الوسط الحسابي للانجاز (18.90) والانحراف المعياري (0.89) وعند المعالجة الإحصائية لمعرفة قيمة معامل الارتباط فقد ظهرت القيمة (0.78) وهي قيمة معنوية عند (Sig) (0.116) ويعزو الباحث سبب ظهور هذه القيم المعنوية الى التدريب الذي بينه على دراسة الإعاقة البدنية فئة F(56-55) ففي الوقت الذي قام فيه المدرب بوضع البرنامج التدريبي بالتنقل من

حال الى حال أي من مستوى تدريبي الى مستوى تدريبي اكثر فائدة وانتاجية وبالمقابل فرض الاختبارات البدنية المتتالية التي تبين حالة القدرات البدنية للتأثير بالانجاز الرياضي من توصيف المقاييس والمحتوى المعرفي والتطبيقي الفسيولوجي والتدريبي في خدمة الإنجاز الذي يعتمد على أنواع التمرينات المختلفة وهذا ما أكده (Kami : 1992 : 22) من ان "التدريب المشترك والجمع بين الانقباضية المركزي واللامركزي يحققان تحسناً في مستوى القوة وان التمرينات البليومترية هي مزيج من الانقباضات المركزية واللامركزية".

إضافة الى ذلك فان ما يعزز الإنجاز الرياضي استخدام الأسلوب العلمي في موضوع التمرينات المتكررة والنشاطات الرياضية والتمارين المحددة وتدريبات القوة الخاصة المظهر الرئيسي للحفاظ على الشروط الميكانيكية المرتبطة بالاداء (Mccoy : 2005 : 50).

وأخيرا يرى الباحث ان امتلاك القدرة المميزة بالسرعة او القوة الانفجارية لصفتي اختصار الزمن والاعتماد على القوة والسرعة سهل مهمة الإنجاز اذ ان الإنجاز يعتمد على القوة والسرعة وتحمل القوة بصورة اكبر حتى وان كان التكنيك او التكتيك مطلوب وهو في ذات الوقت مطلوب الا ان تحقيق مستوى عالي من السرعة والقوة يؤثر بشكل كبير على قيمة الإنجاز وهذا ما يؤكد (عادل عبد البصير: 1999: 99) من ان أي "عمل يتطلب اظهار قدرة انفجارية عالية سواء اكانت للذراعين او الرجلين فانه يتطلب درجة عالية من القوة الفصلية ودرجة عالية من السرعة والقدرة على دمج القوة بالسرعة" وهذا ما حققته عينة البحث من علاقة الارتباطات المعنوية لمتغيرات البحث التي اثبتت صحة ذلك.

## الفصل الرابع

### 4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-4 الاستنتاجات

- 1-وجود فروق معنوية في القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث.
- 2-وجود فروق معنوية في القوة الانفجارية لدى عينة البحث.
- 3-وجود فروق معنوية في تحمل القوة لدى عينة البحث.
- 4-وجود علاقة ارتباط معنوية بين الإنجاز وكل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة.

#### 2-4 التوصيات

- 1-اجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى.
- 2-اجراء بحوث بمتغيرات بحثية أخرى.
- 3-الاهتمام الخاص بالمفردات التدريبية المرتبطة بالانجاز والأداء الرياضي.

## المصادر

- 1-جمال الخطيب، التربية الخاصة المعاصرة قضايا وتوجهات، عمان، دار وائل للنشر، 2008.
- 2-عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 3-علي بن صالح الهرهوري، علم التدريب الرياضي: تونس منشورات بن غازي، 1994.
- 4-نوري الشوك، رافع صالح فتحي؛ دليل الباحث في كتابة الأبحاث، مكتبة شهد، بغداد، 2014.
- 5-Kami, P. V.: Exercise and sport biology, New York, Haman kineticspublishersminc, 1992.
- 6-Mccoy, R. W. et al., Kinemtic analysis of discus throwers, in: technique, 91, 2005.



P-ISSN:2074 - 9465 (50) إلى (45) الصفحات من ص

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الرابع - العدد التاسع عشر (2019/12/30)