

علاقة القوة الانفجارية والقصى بإنجاز رفعة الضغط البنج بريس لرياضة رفع الاثقال البارالمبية لذوي الاعاقة لفئة الشباب

م.د حيدر علي سلمان¹

جامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ Headarali123456r@gmail.com)

المستخلص:

ان التطور الحاصل في شتى ميادين المعرفة عامة وفي التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة جعل من استخدام الطرق والوسائل الحديثة في تحقيق الانجاز والهداف ومن هذه العلوم هي استخدام لاختبارات والمقاييس في رياضات الانجاز والأداء العالبيين من أكثر وسائل التقويم فاعلية في تعزيز مسيرة التعلم والتدريب لمحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، إذ من خلالها يمكن الوقوف على مستوى أداء اللاعبين في مهارة معينة أو صفة بدنية محدده ومن ثم وضع مفردات المناهج التعليمية أو التدريبية بما يضمن التطور المستمر في مستوى اللاعبين، ويمكن القول إن الاختبارات والمقاييس تسهم في المقارنة بين تقدم اللاعب ونفسه أو بين اللاعب وبقية اللاعبين، إذ إن متطلبات تطوير النواحي البدنية لأي لعبة مرتبط بإجراء من الاختبارات بصورة دورية كونها أداة لإثارة الدافع والتفوق واستمرار التقدم. ويمكن استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقويم والتوجيه بشكل منتظم.

تُعد رياضة المعوقين إحدى الرياضات الخاصة المهمة في الوقت الحاضر لما لها من دور كبير في تأهيل المعوقين لتحقيق انجازات رياضية عالية، ورفع اسم بلادهم في المحافل الدولية، لذلك وضعت الدول جل اهتمامها بمحاولة توجيهية بإعطاء فرص متساوية للأفراد ذوي الحركة المحدودة في ممارسة التمارين الرياضية والدخول في المنافسات مع اقرانهم، وإغناء حياتهم بالمعنى الكامل، فضلا عن خدمة الانسانية واعادة الثقة بالنفس لدى المعوقين وتوفير الفرصة الملائمة لهم لممارسة الرياضات المختلفة إسوة بالأصحاء، وان لعبة رفع الاثقال لذوي الاعاقة من اللاعبين الرياضية البارالمبية التي ساهمت في تطور الرياضة وتحقيق الانجازات في شتى البطولات ويجب على المتخصصين في هذا المجال الاهتمام بما يطور من المجال التدريبي للرباع ويخدم هذه الشريحة الرياضية . مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث كونه متخصص في رياضة ذوي الاعاقة برفع الاثقال رغب الباحث في التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة القصوى بالإنجاز من خلال اجراء اختبارات لكل منهما لغرض تقديم صورة واضحة للمدربين عن هذه العلاقات الارتباطية مع الانجاز . اهدف البحث التعرف على علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية والقوة القصوة والانجاز عينه البحث (8) رباعين شباب ذوي الاعاقة، وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها واستنتج الباحث ان هنالك علاقة بالقوة القصوى والانفجارية بالإنجاز ويوصي بالاهتمام بالقوة القصوى والانفجارية في المناهج التدريبية .

الكلمات المفتاحية: ذوي الاعاقة البدنية-القوة الانفجارية والقصى-إنجاز رفعة الضغط-فئة الشباب.

1-المقدمة:

إن الإنجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضية لم تكن وليد المصادفة وإنما نتيجة تخطيط سليم وبعيد وهذا التخطيط يمر بالعديد من المراحل التي تسبق وضع المناهج التدريبية، أولى هذه المراحل هي عملية استخدام الاختبارات والمقاييس التي تساعد في عملية تحديد مستوى الرباعين لغرض اعدادهم بالشكل الامثل، ومن اجل تحقيق تقدم مستوى، اذ يعتمد وصول الفرد الى المستويات العليا على مدى ما يمتلك من امكانيات بدنية ملائمة لنوع النشاط الذي يمارسه والتي تتيح له النجاح والتفوق متى توافر له التدريب المبني على اساس علمية سليمة، ويشير " من يمتلك القدرات البدنية يتمكن من التفوق بالأنشطة المختلفة " (4: 36)، وان عملية استخدام الاختبارات هو عمل يقلل من الجهد والوقت ويجعل من العملية التدريبية عملية مستندة على اساس التقييم وايضا معرفة المستوى الذي تطور اليه الرباع، وإحدى هذه الفئات التي بدأت المجتمعات توليها العناية والاهتمام فئة المعاقين التي تمثل شريحة كبيرة من أفراد المجتمع وبالذات الدول التي تعرضت الى الكوارث الطبيعية او التي خاضت الحروب او بسبب الامراض التي تسبب الاعاقة، ومن أهم الأسباب التي جعلت الدول المتقدمة تولي الرعاية لاهتمام الكبيرين بالمعاقين وبرياضة المعاقين بصورة خاصة من اجل عملية تهيئة هذه الشريحة من اجل اندماجهم مع المجتمع إذ ان الدول تفاخر بعدد الأوسمة الأولمبية التي حصل عليها رياضيوها المعاقين المشاركين في الأولمبياد الموازية فصلا عن الأوسمة في البطولات الدولية للمعاقين، وصار لازماً على هذه الدول ان تعد البرامج العلمية والعملية للتربية الرياضية ولأنواع الرياضات للمستويات العليا ومن هذه الرياضات هي رياضة رفع الاثقال لذوي الاعاقة التي حققت عدد كبير من الأوسمة الرياضية .

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه متخصص في رياضة ذوي الاعاقة برفع الاثقال رغب الباحث في التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة القصوى بالإنجاز من خلال اجراء اختبارات لكل منهما لغرض تقديم صورة واضحة للمدربين عن هذه العلاقات الارتباطية مع الانجاز لرفعة الضغط البنج بريس لرياضة رفع الاثقال البارالمبية لذوي الاعاقة لفئة الشباب.

أهداف البحث:

1-التعرف على علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية والقوة القصوى والانجاز لرفعة الضغط البنج بريس لدى افراد عينة البحث.

فرض البحث:

1-هنالك علاقة ارتباط ايجابية بين القوة الانفجارية والقوة القصوى والانجاز لرفعة الضغط البنج بريس لدى عينة الدراسة.

مجالات البحث:

المجال البشري: رباعين الشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة

المجال الزمني: 2021/10/20 الى 2022/1/6 .

المجال المكاني: قاعة رفع الاثقال لذوي الاعاقة/ اللجنة الوطنية العراقية البارالمبية/البنوك.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث: مصطلح المنهج هو " الأساليب او الإجراءات أو المداخل التي تستخدم في البحث لجمع مادة البيانات والوصول من خلالها إلى نتائج وتفسيرات أو شروح أو التنبؤات تتعلق بموضوع البحث " (7: 74) ولغرض تطبيق البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي إذ ان المنهج الوصفي " يهدف إلى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر والأسلوب المسحي إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة " (6: 140).

2-2 مجتمع البحث وعينته: اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية " وهي عينة يتم اختيارها اختياراً حراً على اساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث " (5: 84)، وشملت العينة الاصل (12) رباعين المنتخب العينة المختارة للبحث (8) رباعين الوطني لرفع الاثقال لذوي الاعاقة ويمثلون نسبة (66.66%) مجتمع الاصل. تم استبعاد (4) رباعين من اجل التجربة الاستطلاعية.

2-2-1 تجانس العينة: من اجل حصول على تجانس بين افراد عينة البحث ولمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى الرباعين في العمر والوزن والطول قام الباحث بإيجاد معامل الالتواء، وقد دلت على القياسات تحقق المنحنى الاعتدالي والذي يوضح انها

الاشارة من قبل اطلاق صافرة يقوم المختبر برمي الكرة الطبية من خلف الراس الى ابعد مسافة ممكنة .

التسجيل: تقاس المسافة من خط الرمي امام العجلة ومكان سقوط الكرة الطبية بواسطة شريط القياس ويتم احتسابها بوحدة (المتر واجزاءه).

ثانيا: أسم الاختبار: اختبار القوة القصوى للذراعين (2: 51):

هدف الاختبار: قياس قوة العضلات للذراعين .

الملعب والادوات: صالة تمرين، مسطبة بنج بريس، ثقل (بار) .
طريقة الاداء: يركد اللاعب على المقعد الطويل الخاص ثم يمسك بار الجهاز وعند اعطاء الاشارة يبدء انثناء الذراعين الى مستوى الصدر ثم مدر الذراعين .

التسجيل: تحسب للمختبر اعلى وزن تم دفعة.

ثالثا: أسم الاختبار: اختبار الانجاز في رفعة الضغط من الاستلقاء (2: 81):

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز، عن طريق حركة الشتي الكامل للذراعين الى مستوى الصدر مع توقف (2 ثانية) ثم مد الكامل للذراعين .

الادوات المستخدمة: بار حديد زنة (20) كغم، اقراص حديد مختلفة من (0.5، ولغاية 25 كغم)، حزام عريض تثبيت، مصطبة خاصة بتمرين ضغط البار الحديدي باليدين لذوي الاعاقة .

وصف الاداء: بعد حساب وزن البار، مع حساب وزن الاقراص بما يتلائم وامكانية المختبر يقوم المختبر بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوي ويثبت رجله بحزام ثم يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة مناسبة لا تزيد عن (81) سم، ويعددها يقوم المختبر بثني الذراعين الى مستوى الصدر، مع توقف ثانيتين ثم المد الكامل للذراعين .

طريقة التسجيل: تعطى ثلاث محاولات ويتم تسجيل اعلى وزن للمحاولة بشكل قانوني .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من (4) رباعين من المنتخب الوطني برفع الانتقال لذوي الاعاقة يوم الاثنين 2021/10/25، الساعة العاشرة صباحا في قاعة رفع الانتقال لذوي الاعاقة في البنوك .

نتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس افراد العينة والجدول ادناه يبين ذلك.

الجدول (1) تجانس العينة في العمر والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	22.7	0.609	0.577
الوزن	كغم	67.09	0.401	0.493

يظهر الجدول (1) أن القيم معامل الالتواء تتحصر بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، المصادر العلمية المحلية والعربية والدولية، الاختبارات والمقاييس المستخدم في البحث) .

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث: (جهاز لابتوب نوع (dell) عدد (1)، ميزان لقياس الوزن عدد (1) صيني الصنع، بار حديدي (شفت)، اوزان ائقال متنوعة، صافرة، المسطبة الخاصة برفع الانتقال لذوي الاعاقة، كرة طبية زنة (3) كغم، شريط قياس).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولاً: أسم الاختبار: اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم بكلتا اليدين من خلف الراس من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك لا بعد مسافة ممكنة (3): (184).

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الادوات المستخدمة: مجال رمي، شريط قياس، صافرة اطلاق، مسجل، مساعد، كرة طبية زنة 3 كغم، حزام تثبيت، كرسي متحرك .

وصف الاداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكا الكرة الطبية بحيث تكون العجلات الخلفية مثبتات ويكون خلف خط الرمي ويثبت المختبر بواسطة حزام لمنع حركة المختبر وعند اعطاء

2-3 مناقشة البحث:

من خلال ملاحظة الجدول (2) نلاحظ ان القوة الانفجارية للذراعين ارتباط معنوي بين متغيرات البحث كافة ويعزو الباحث هذا الارتباط الى ان للقوة الانفجارية للذراعين لها الاثر على الانجاز في رفعة الضغط من الاستلقاء لذوي الاعاقة وهذا يعود الى ان الرباع في الاداء الانجاز لرفعة الضغط يعتمد على القوة الانفجارية في لحظات الانتزاع النثل من المسطبة وعند عملية انزال النثل الى منطقة إذ ان القوة الانفجارية وايضا ان التداخل الحاصل في حالة الدفع النثل الى الاعلى عند نزوله الى منطقة الصدر واللحظات الاولى " هي اظهار اقصى انقباض عضلي باقل وقت لمرة واحدة، انتاجها ما يخدم العمل التغلب على اوزان " (1: 49)، وهنا يظهر ايضا ارتباط القوة القصوى في العمل عند وصول النثل الى نهاية الرفع ان القوة القصوى للذراعين ارتباط معنوي بين متغيرات البحث كافة ويعزو الباحث هذا الارتباط الى ان القوة القصوى للذراعين لها الاثر على مهارة الانجاز في رفعة الضغط من الاستلقاء وهذا يعود الى ان عمل القوة القصوى للذراعين لها دور كبير في تحقيق الانجاز لدى الرباعين ذوي الاعاقة إذ ان اداء المهارة من وضع الاستلقاء على المسطبة الخاصة ولمرة واحدة تجعل من الرباع لادب من اخراج اقصى قوة للذراعين لتحقيق الرفعة والتغلب على الوزن واكد (ماك كلوي) " ان الافراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية " (1: 49)، إذ ان الاداء المستخدم في لعبة رفع الاثقال لذوي الاعاقة هو القوة القصوى للذراعين واستخراجها من اجل التغلب على النثل وفق القوانين المتبعة في تحقيق الانجاز والاساس هو القوة القصوى. وهنا لادب من الربط بين القوة القصوى والقوة الانفجارية في الاداء وتحقيق الانجاز ونرى ان القوة الانفجارية، إذ ان الرباع الي يمتلك قوة انفجارية يستطيع التغلب على اوزان كبيرة وذلك لخصوصية الاداء والرباع المعاق إذ ان الاداء المهارة يكون لبعض الثواني فقط من حيث انزال النثل لمنطقة الصدر ورفعة فقط (10: 107)، ومن خلال القوة الانفجارية في اللحظات الاداء للرفعة الضغط في نقاط معينة تظهر القوة الانفجارية ودورها اي ان التدخل العضلي للقدرة في الانجاز وعلية على المدربين العمل على تطويعها عند وضع مناهجهم التدريبية ان خاصية اداء الرفعة الضغط والوقت المحدد لها قانونا تجعل

وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هي:

1- التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات المستخدمة في البحث .

2- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

3- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد .

2-4-3 التجربة الرئيسية: تم اجراء الاختبارات يوم

الاربعاء 2021/12/8 للاختبارات المذكورة على (8) رباعين

وتم تم اجراء اختبارات وحساب اقصى انجاز لهم .

2-5 الوسائل الاحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف

المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط بيرسون).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج البحث للمتغيرات

المبحوثة:

جدول (2) يبين نتائج قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة للعلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين الانجاز برفع الاثقال لذوي الاعاقة

المتغيرات	درجة القياس	س	ع±	قيمة (ر)	Sig	الدالة
القوة الانفجارية للذراعين	متر	12.00	8.099	0.917	0.000	معنوي
القوة القصوى للذراعين	كغم	143.09	0.983			
اختبار الانجاز في رفعة الضغط من الاستلقاء	كغم	146.06	1.26			

معنوي (0.05) ≤

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة الانفجارية للذراعين والقوة القصوى والانجاز برفع الاثقال لذوي الاعاقة، إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين و في رفعة الضغط من الاستلقاء على التوالي (12.00، 8.099، 143.09، 146.06)، وبانحراف معياري قدره (0.983، 0.917، 1.26) وكان معامل الارتباط (0.917) وهو اكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين والقوة القصوى والانجاز برفع الاثقال لذوي الاعاقة ضغط من الاستلقاء .

- [4] محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج3، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص36
- [5] محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص140.
- [6] محمود عثمان؛ قراءات في البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004)، ص84.
- [7] يوسف افندي و(آخرون)؛ مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1: (مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999)، ص74.
- [8] باورزيد شورتر؛ قواعد ألعاب الساحة والميدان، (ترجمة) قاسم حسن حسين، اثر صبري: (بغداد، التعليم العالي، 1988)
- [9] صباح عبيد وصديق فرج نياض؛ العناصر الأساسية في رفع الأثقال: (بحث منشور في مجلة الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال نيسان، 1985، بغداد، مطبعة التحرير، 1985)
- [10] وديع ياسين التكريتي، صادق فرج نياض؛ دراسة لتحديد أسباب فشل الارتفاع الاولمبية في المسابقات: (مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد (1)، 1983).

الاعتماد الكلي على القوة الانفجارية وتداخل القدرات الأخرى في اجزاء معينة في الاداء باعتبار الرفعة لمرة واحدة إذ يتضح ان "قابلية القوة الانفجارية من القابليات التي لها تأثير واضح في تحقيق الانجاز في فعالية رفع الاثقال وهذه ومرتبطة بقابلية القوة العضلية وامكانية تطويرها" (33:9) وان الربط في الانجاز برفعة الضغط، يعزوا الباحث هذا الى نجد ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين انجاز رفعة الخطف والقوة القصوى للعضلات المادة للذراعين المتمثلة باختبار البنج بريس ويرى الباحث ان هذا الارتباط جاء منسجماً مع الدور الذي تلعبه الذراعين في مرحلتين النشر وتثبيت الثقل وتثبيته لحين صدور اشارة الحكم بانتهاء الرفعة اذ ان للذراعين الاهمية الكبرى في هذه المرحلة إذ ان القانون ينص على محتوه في احتساب الرفعة الصحيحة اذ يؤكد القانون الدولي على اهمية ثبات الثقل وعدم اهتزازه وعدم انثناء مفصل المرفق خلال عملية النشر والتثبيت، ويرى الباحث ان نجاح الرباع في الانجاز يتطلب تكامل القوة وتناسقها بين وعضلات الذراعين (القوة القصوى، القوة الانفجارية وان أي نقص في احد هذه المكونات او القدرات يؤدي الى قصور وعدم الانجاز وفشل المحاولة .

4-الخاتمة:

على ضوء نتائج البحث التي ظهرت توصل الباحث الى عدة استنتاجات وهي:

- 1-ان للقوة الانفجارية والقوى للذراعين تأثير مباشر بإنجاز الرباعين الشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة.
- بناء على ما توصل اليه الباحث فانه يوصي:
- 1-بضرورة الاهتمام بتنمية القوة الانفجارية والقوى القصوى للذراعين لدى رباعي المنتخب الوطني الشاب برفع الاثقال لذوي الاعاقة.
- 2-اجراء اختبارات تتابعية لمواكبة تطور القوة الانفجارية والقوى القصوى ومقارنتها بالإنجاز لدى الرباعين.

المصادر:

- [1] حسن عبد السلام؛ التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة، ط1: (2015)، ص49.
- [2] قوانين وقواعد رفع الاثقال للمعوقين (2013-2016)؛ اللجنة البارالمبية الدولية، (ترجمة)، عبد السلام صبيح العبيدي: (2016)، ص81.
- [3] كريم عبيس محمد؛ التصنيف الطبي والوظيفي بألعاب القوى للمعاقين: (مكتبة النور، 2019)، ص 184.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal

Vol. 4, issue 4, April 2022

ISSN: 1658- 8452

