

القوة القصوى للذراعين وعلاقتها بإنجاز رباعي المنتخب الوطني للشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة

م.م حيدر علي سلمان¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية¹

(Haiderali_sport@yahoo.com)

المستخلص: تُعد رياضة المعوقين إحدى الرياضات الخاصة المهمة في الوقت الحاضر لما لها من دور كبير في تأهيل المعوقين لتحقيق انجازات رياضية عالية، ورفع اسم بلدانهم في المحافل الدولية، لذلك وضعت الدول جل اهتمامها " بمحاولة توجيهية بإعطاء فرص متساوية للإفراد 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 إسهوة بالأصحاء، وان لعبة رفع الاثقال لذوي الاعاقة من الالعاب الرياضية البارالمبية التي ساهمت في تطور الرياضة وتحقيق الانجازات في شتى البطولات، وتكمن مشكلة البحث بالإجابة على هل للقوة القصوى للذراعين تأثير على الانجاز. فيما هدفت الدراسة بالتعرف على علاقة القوة القصوى للذراعين بإنجاز الرباعين الشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة.

واشتملت عينة البحث على (١٢) رباع المجتمع الاصلي للبحث المتمثل برباعي المنتخب الوطني العراقي الشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة، وتم اجراء الاختبارات بقاعة رفع الاثقال لذوي الاعاقة في البنوك/اللجنة الوطنية العراقية البارالمبية، للمدة من ٢٥/١١/٢٠١٩ لغاية ٢٨/١/٢٠٢٠، من خلال استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

وعلى ضوء النتائج التي اظهرتها الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- ١- ان القوة القصوى للذراعين لها تأثير مباشر وفعال على مستوى الانجاز برفع الاثقال لذوي الاعاقة.
 - ٢- ان ارتفاع مستوى القوة القصوى لدي الرباعين سوف تسهم بانجاز المطلوب منهم في الاداء الرفعات .
فيما يوصي الباحث بالاتي:
 - ١- ضرورة الاهتمام بتنمية القوة القصوى لدى رباعي المنتخب الوطني الشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة.
 - ٢- ضرورة الاهتمام برفع مستوى القوة بجميع اشكالها لدى رباعي رفع الاثقال لذوي الاعاقة.
- الكلمات المفتاحية:** القوة القصوى للذراعين، الإنجاز برفع الاثقال، ذوي الاعاقة.

١-المقدمة:

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 العالين 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 محده 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 والمهارية لأي لعبة مرتبط بإجراء من الاختبارات بصورة دورية كونها أداة لإثارة الدافع والتفوق واستمرار التقدم. ويمكن استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقويم والتوجيه بشكل منتظم " (٤: ١٨٩).

تعد رياضة المعوقين إحدى الرياضات الخاصة المهمة في الوقت الحاضر لما لها من دور كبير في تأهيل المعوقين لتحقيق انجازات رياضية عالية، ورفع اسم بلدانهم 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 (٦: ٥)، فضلا عن خدمة الانسانية وإعادة الثقة بالنفس لدى المعوقين وتوفير الفرصة الملائمة لهم لممارسة الرياضات المختلفة إسوة بالأصحاء، وان لعبة رفع الاثقال لذوي الاعاقة من الالعاب الرياضية البارالمبية التي ساهمت في تطور الرياضة وتحقيق الانجازات في شتى البطولات.

مشكلة البحث:

- هل للقوة القصوى للذراعين تأثير على الانجاز.
- هل القوة القصوى للذراعين لها علاقة بالإنجاز.

اهداف البحث:

- التعرف على علاقة القوة القصوى للذراعين بإنجاز الرباعين الشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة.

مجالات البحث:

المجال البشري: رباعي المنتخب الوطني العراقي الشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة.

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

المجال الزمني: من ٢٥/١١/٢٠١٩ لغاية ٢٨/١/٢٠٢٠.

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: بما ان طبيعة البحث وأهدافه هي من تحدد المنهج والأسلوب الأمثل المفترض اتباعه، لذا اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة واهداف البحث إذ ان الدراسات المسحية " تسعى الى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع لمتغير معين او متغيرات معينة " (٤: ١٤).

2-2 مجتمع البحث وعينته: ان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها " (٥: ٤١)، إذ كانت عينة البحث تشمل رباعي رفع الاثقال الشباب لذوي الاعاقة والبالغ عددهم (١٢) رباع حيث جميع مجتمع الاصل وكانت النسبة (١٠٠%).

٢-٢-١ 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 تتراوح ما بين (٣±) مما يدل على تجانس افراد العينة والجدول ادناه يبين ذلك.

الجدول (١) تجانس العينة في العمر والوزن.

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	٢١,٠٩	٠,٤٧٧	٠,٥٩١	
الوزن	كغم	٧٠,٧٩	٠,٤٩٣	٠,٥٠٢	

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 رجليه بحزام ثم يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة مناسبة لالتزيد عن (٨١) سم، وبعدها 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.

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من (٤) رباعين من المنتخب الوطني برفع الاثقال لذوي الاعاقة يوم الاثنين ٢٠١٩/١٢/٢، الساعة الحادي عشر صباحا في قاعة رفع الاثقال لذوي الاعاقة في البنوك.

وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هي:

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

٢- التعرف على ملاءمة الاختبارات لعينة البحث.

٣- التعرف على الوقت اللازم لأجراء الاختبارين .

٤- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد.

٢-٤-٣ التجربة الرئيسية: تم اجراء الاختبارات يوم الاحد ٢٠١٩/١٢/٨ للاختبار على (١٢) رباعين و تم اجراء اختبار وحساب اقصى انجاز لهم .

٢-٥ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية ومنها: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط بيرسون).

يظهر الجدول (١) أن القيم معامل الالتواء تنحصر بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

-شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

-المصادر العلمية المحلية والعربية والدولية.

-الاختبارات والمقياس المستخدم في البحث.

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

-جهاز لابتوب نوع (dell) عدد (١).

-ميزان لقياس الوزن عدد (١) صيني الصنع.

-بار حديدي (شفت).

-اوزان اثقال متنوعة.

٢-٤-١ اجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولاً: أسم الاختبار اختبار القوة القصوى للذراعين (٢ : ٥١):

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 يبداء انتشاء الذراعين

الى مستوى الصدر ثم مدر الذراعين.

التسجيل: تحسب للمختبر اعلى وزن تم دفعة.

ثانياً: أسم الاختبار: اختبار الانجاز في رفعة الضغط من

الاستلقاء (٣ : ٨١).

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز، عن طريق حركة الثني

الكامل للذراعين الى مستوى الصدر مع توقف (٢ ثانية) ثم

مد الكامل للذراعين.

الادوات المستخدمة: بار حديد زنة (٢٠) كغم، اقراص حديد

مختلفة من (٥،٠،، ولغاية ٢٥ كغم)، حزام عريض تثبيت،

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل النتائج للمتغيرات المبحوثة ومناقشتها:

٣-١-١ عرض وتحليل النتائج للمتغيرات المبحوثة:

جدول (٢) يبين نتائج قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة للعلاقة بين القوة القصوى للذراعين والانجاز لرباعي رفع الاثقال لذوي الاعاقة الشباب

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	س	±ع	قيمة (ر)	*Sig	الدلالة
القوة القصوى للذراعين	درجة	١٣٠,٣٠	٠,٩٤٤				
اختبار الانجاز في رفعة الضغط من الاستلقاء	كغم	١٤٢,٢١	٠,٩٨١		٠,١٨٠	٠,٠٠٠	معنوي

*معنوي في مستوي القبول لحدود الثقة (٠,٠٥) .

يبين الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة القصوى للذراعين ومهارة الضغط من وضع الاستلقاء الانجاز، إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة القصوى للذراعين ومهارة الانجاز في رفعة الضغط من الاستلقاء على التوالي (١٣٠,٣٠٠)، (١٤٢,٢١)، وبانحراف معياري قدره (٠,٩٤٤-٠,٩٨١) وكان معامل الارتباط (٠,١٨٠) وهو اكبر من قيمة (sig) البالغة (٠,٠٠٠) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين القوة القصوى للذراعين ومهارة الانجاز ضغط من الاستلقاء .

٣-١-٢ مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول (٢) نلاحظ 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 لا بد من اخراج اقصى قوة للذراعين لتحقيق الرفعة والتغلب على الوزن، واكد (ماك كلوى) " ان الافراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية " (١: ٤٩)، إذ ان الاداء المستخدم في لعبة رفع الاثقال لذوي الاعاقة هو القوة القصوى للذراعين واستخراجها من اجل التغلب على الثقل وفق القوانين المتبعة في تحقيق الانجاز والاساس هو القوة القصوى .

٤- الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي اظهرتها الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

١- ان القوة القصوى للذراعين لها تأثير مباشر وفعال على مستوى الانجاز برفع الاثقال لذوي الاعاقة .

٢- ان ارتفاع مستوي القوة القصوى لدي الرباعين سوف تسهم بإنجاز المطلوب منهم في الاداء الرفعات .

فيما يوصي الباحث بالاتي:

١- ضرورة الاهتمام بتنمية القوة القصوى لدى رباعي المنتخب الوطني الشباب برفع الاثقال لذوي الاعاقة .

٢- ضرورة الاهتمام برفع مستوى القوة بجميع اشكالها لدى رباعي رفع الاثقال لذوي الاعاقة.

المصادر

- [١] حسن عبد السلام محفوظ؛ التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة، ط١: (مصر، مكتبة الرشيد ناشرون، ٢٠١٥).
- [٢] علي سلمان عبد؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية. (بغداد، مطبعة النور، ٢٠١٣).
- [٣] اللجنة البارالمبية الدولية؛ قوانين وقواعد رفع الاثقال للمعوقين (٢٠١٣-٢٠١٦)، (ترجمة) عبد السلام صبيح العبيدي، ٢٠١٦.
- [٤] محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
- [٥] محمد حسن علاوي، واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- [٦] ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- [7] Ake mangusson . orienteering world , international , orienteering federation , suunto . no .2.2000.