

تأثير مناهج تدريبي مقترح في تطوير القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة

م.د علي كاظم حسين الجوراني¹

وزارة التربية/المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة/متوسطة العباقره للمتفوقين¹

(ali1aljorani@gmail.com)¹

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

- 1-إعداد مناهج تدريبي لتطوير القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة
 - 2-التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة. التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة .
 - 3-التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة العضلية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.
 - 4-التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة
- أما فرضيات البحث فقد اشتملت على:

- 1-وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في القوة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2-وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في القوة العضلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3-وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في تخفيف الضغوط النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 4-وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد استنتج الباحث ما يأتي:

- 1-ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي، للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2-فاعلية المنهج التدريبي المقترح في تنمية القوة العضلية بالشكل السريع والفعال وله الأفضلية على المنهج التقليدي للمدرب.
- 3-انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى الرباعين عينة البحث بتطور مستواهم وقوتهم العضلية.
- 4-وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: المنهج التدريبي-القوة العضلية-الضغوط النفسية-الرباعين-الإعاقة.

1-المقدمة:

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في أحسن تقويم، لذا يعد البشر من أغنى الثروات الموجودة لدى الأمم، إذ تقوم الدول المتقدمة بالتنافس على تقديم أفضل الوسائل والخدمات لأبنائها بغض النظر عن فئاتهم وثقافتهم وسنهم وفهمهم، ناهيك عن كون هذا الشخص من الأصحاء أو من ذوي الإعاقة، إذ لم يعد المعاقون عبئاً على المجتمع كما هو الحال في الماضي، نتيجة للاهتمام المتزايد من الدول المتحضرة بهم وتمتعهم بالحقوق نفسها التي يتمتع بها الأصحاء، وضمان حقهم في الحياة الكريمة؛ لذا أصبحت اللياقة البدنية ضرورية للإنسان السوي لكنها أكثر ضرورة بالنسبة لذوي الإعاقة التي تعمل على رفع الحالة البدنية والنفسية وتحسينها لجسم المعاق، كذلك من خلال إشباع حاجاته ورغباته وميوله وإثبات ذاته ورفع روحه المعنوية من خلال دمجها بالمجتمع وجعله شخصاً منتجاً وليس مستهلكاً. وتعد الرياضة أحد مظاهر الرقي والتقدم للمجتمعات، الأمر الذي جعل الدول المتقدمة والنامية على حد سواء تهتم بهذا المجال وعلى كافة المستويات، ومنها شريحة ذوي الإعاقة، ومن أهم الأسباب التي جعلت الدول تولي الرعاية والاهتمام الكبيرين بهم وبرياضاتهم، هو الجانب الإنساني ونظرة الأديان التي تنظر إلى أفراد البشرية جميعهم بعين العدل والمساواة، وأخذت هذه المجتمعات تساعدهم وتمتد يد العون لمساعدتهم على إعادة تأهيلهم واندماجهم في المجتمع، وتهتم بريضة المعاقين لما تمثله من أهمية كبيرة في جعل هؤلاء المعاقين قادرين على الحركة بصورة أفضل، من خلال تأهيلهم رياضياً ولهم القدرة على العمل والإنتاج على أن لا يبقوا عاطلين وعالة على مجتمعاتهم.

فضلا عن كون رياضة المعاقين أصبحت رياضة إنجاز ومستويات عليا، وليس فقط رياضة للترفيه والتسلية وإعادة التأهيل، إذ أن فوز اللاعبين ذوي الإعاقة والفرق الرياضية في البطولات الخاصة بهم تمثل رفع علم واسم بلدانهم في هذه المحافل، وصارت الدول تتنافس لحصد الأوسمة البارالمبية من خلال رياضيتها ذوي الإعاقة المشاركين في الاولمبياد الموازية،

وكذلك الأوسمة في بطولاتهم الدولية، وصار لازماً على هذه الدول أن تعد البرامج العلمية والعملية لهم ولكافة الألعاب الرياضية ومنها رياضة رفع الاثقال لذوي الإعاقة التي يمكن من خلالها تحقيق الإنجازات الرياضية على المستوى الدولي والبارا لمبي ووفق معايير وأسس علمية على وفق ما تتطلبه العملية التدريبية.

إذ أن استخدام المناهج التدريبية المقننة يؤدي دوراً مهماً في تحسين مستوى القوة العضلية، لأن الرباعين كلما تحسنت قوتهم العضلية كلما أصبحت إنجازاتهم أفضل، وبذلك تقل الضغوط النفسية التي يواجهونها سواء في حياتهم العامة أو في حياتهم الرياضية وسواء أثناء التدريب أو المنافسة.

وتكمن أهمية البحث في إعداد مناهج تدريبي، والتعرف على تأثيره في تطوير القوة العضلية وتخفيف من الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.

يهدف البحث إلى التعرف على:

1-إعداد مناهج تدريبي لتطوير القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة .

2-التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة العضلية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.

3-التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة .

فيما يفترض الباحث الآتي:

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

4-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط

من الأسس العلمية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث، والباقيين مثلوا التجربة الرئيسة إذ بلغ عددهم (40) رياح، وهم يمثلون نسبة (77%) من المجموع الكلي، كما في الجدول

ت	المجموعة التجريبية	العدد	المجموعة الضابطة	العدد
1	نادي الإشراف	10	لجنة ميسان	10
2	لجنة الديوانية	5	نادي ذي قار	7
3	لجنة ديالى	5	لجنة ذي قار	3
	العدد الكلي	20		20

(1).

الجدول (1) عدد رياحي اللجان والأندية عينة البحث ولمعرفة التجانس بين الرباعين في المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي، والتكافؤ بين المجموعتين من حيث القوة النسبية والميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الضغوط النفسية، أجرى الباحث اختبارات قبلية وكذلك قام بتوزيع استبانة مقياس الضغوط النفسية على المجموعتين؛ لكي يتمكن من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية إلى تأثير المتغير المستقل، إذ استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة، كما في الجدول (2).

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		القيمة (t)	الدرجة	المتغير	المتغير
		ع	س	ع	س				
كتلة الجسم	كغم	78	14.58	76.75	14.38	0.273	38	2.77	عشوائي
العمر الزمني	سنة	27.95	4.68	28.6	5.47	0.404			
العمر التدريبي	سنة	13.3	5.16	13.85	5.48	0.326			
القوة النسبية	نسبي	2.29	0.22	2.43	0.28	1.66			
القوة المعززة بالسرعة	تكرار	7	0.79	7.45	1.03	1.03			
تحمل القوة	تكرار	18.65	1.13	18.25	2.04	0.764			
مقياس الضغوط النفسية	درجة	66.70	4.10	68.85	6.01	1.32			

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الانترنت، استبانة مقياس الضغوط النفسية، استمارات تسجيل، فريق العمل المساعد (4) مساعدين، جهاز قياس الكتلة (ميزان طبي)، جهاز رفع أثقال قانوني مختلف الأوزان سويدي الصنع، مصطبات خاصة بالرباعين ذوي الإعاقة عدد (20) مصطبة، حاسبة (كمبيوتر شخصي)، جهاز متعدد الأغراض (Multy Gym)+

النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

واشتملت مجالات البحث على ما يأتي:

المجال البشري: الرباعين ذوي الإعاقة في لجان وأندية العراق. المجال الزمني: المدة من 2019/11/2 لغاية 2020/5/10. المجال المكاني: قاعات رفع الأثقال لذوي الإعاقة في أندية العراق.

تحديد المصطلحات:

القوة النسبية: وهي تلك القوة المحسوبة على وفق كتلة الرياضي، لأن كتلته لها دور مهم في زيادة القوة المطلقة، وإن القوة النسبية يمكن حسابها بقسمة القوة المطلقة على كتلة الرياضي، القوة النسبية = القوة المطلقة / كتلة الرياضي، وتلعب القوة النسبية دوراً فعالاً في بعض الفعاليات التي تقسم إلى فئات وزنية في المنافسات منها: المصارعة، والملاكمة، ورفع الأثقال " (4:220).

الضغط النفسي: هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية، النفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف معينة عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (6:17).

الإعاقة: هي ضعف أو عجز قد يكون إدراكياً، أو تطورياً، أو فكرياً، أو عقلياً، أو بدنياً، أو حسيماً، أو مزيجاً من هذه الأنواع، ويؤثر بشكل كبير على أنشطة حياة الشخص، وقد يكون موجوداً منذ الولادة، أو قد يحدث في حياته (7:11).

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذي الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته متطلبات الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على الرباعين ذوي الإعاقة في (10) من لجان وأندية العراق لعام (2019) والبالغ عددهم (52) رياح لفئة المتقدمين، وتم اختيارهم بصورة عمدية وتم استبعاد (2) رياعين بسبب الإصابة و (10) رياعين للتجربة الاستطلاعية ولغرض التحقق

استخدام حركة الغطس أثناء حركة الثني ومس الصدر حتى لا تكون هناك تأرجح في البار أثناء أداء هذه الحركة.

-التسجيل: يحسب التكرار في (10 ثا).

ثالثاً: اختبار تحمل القوة (67:5):

-الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين خلال حركة الثني الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين باستخدام رفعات القوة وبشدة حمل (50%) وحساب التكرار لغاية استنفاد الجهد.

-وصف الأداء: بعد حساب وزن (50%) من أقصى قوة للرباع يقوم المختبر بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوٍ مع تثبيت الفخذين، يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم) ويقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة سرعة الحركة بشكلها الطبيعي وعدم استخدام حركة الغطس أثناء 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.

رابعاً: مقياس الضغوط النفسية (75:3): استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لـ (أسامة كامل راتب،) من إحدى الدراسات، وبعد اتفاق خبراء علم النفس على عبارات المقياس وملائمته لعينة البحث تم توزيعه على عينة البحث، علماً أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين، ومطبق على إحدى العينات العراقية، كما موضح في الملحق (1).

-مؤشرات صدق وثبات المقياس:

1-الصدق الظاهري (مقياس الضغوط النفسية): قام الباحث بعرض مقياس الضغوط النفسية على مجموعة من الخبراء في اختصاص علم النفس وعلم النفس الرياضي الملحق (2)، لمعرفة آرائهم حول صلاحية المقياس وكانت بدائل المقياس ثلاثة وهي (دائماً، أحياناً، أبداً)، وتحتسب درجات المقياس كما يأتي: (1,2,3) للفرقات الايجابية، و (1,2,3) للفرقات السلبية وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (90) أما أقل درجة فقد بلغت (30).

دمبلصات مختلفة الأوزان، ساعة توقيت الكترونية عدد (4)، حاسبات رقمية، أقراص ليزيرية (DVD)، الوسائل الاحصائية).

2-4 الاختبارات والقياسات المستخدمة:

أولاً: اختبار القوة القصوى للذراعين (65:5):

-الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين باستخدام (IRM) باستخدام تمرين رفعات القوة من خلال حركة الثني الكامل للذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف (2 ثانية) ثم المد الكامل للذراعين.

-الأدوات المستخدمة:

1-بار حديدي زنة (20) كغم نوع إليكو سويدي المنشأ.

2-أقراص حديد مختلفة الأوزان من (0.5 كغم لغاية 25 كغم) نوع إليكو سويدي المنشأ.

3-مصطبة خاصة برفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة ضمن المواصفات الدولية.

-وصف الأداء: بعد حساب وزن البار مع حساب وزن الأقراص بما يتلاءم وإمكانية الرباع، يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوي مع تثبيت الفخذين بحزام خاص يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم)، وبعدها يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف ثانية واحدة ثم المد الكامل للذراعين.

-التسجيل: تعطى ثلاث محاولات يتم تسجيل أعلى وزن لمحاولة واحدة بشكلها القانوني.

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة (66:5):

-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين خلال حركة الثني الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين باستخدام تمرين رفعات القوة لمدة (10 ثانية) وحساب التكرار خلال الزمن وبشدة حمل (70%).

-وصف الأداء: بعد حساب الوزن في هذا الاختبار من أقصى قوة للرباع إذ يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوٍ مع تثبيت الفخذين بحزام خاص يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم)، ثم يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة عدم

-معدل الثقل الوسطي (88.75-81.49-89.87-82.11)
(ناتج الشدة مضروبة في عدد التكرارات في عدد الجلسات
ومقسومة على عدد التكرارات للوحدة التدريبية، أو مجموع
الأوزان المرفوعة مقسومة على التكرارات) (518:1).

2-5-4 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية
بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية
في يوم السبت الموافق (2019/12/28)، وللمجموعة الضابطة
في يوم الأحد الموافق (2019/12/29) وقد تم مراعاة كل
الظروف التي جرت بها الاختبارات القبلية، وكذلك تم توزيع
الاستبانة على الرباعين.

2-6 الوسائل الإحصائية: اعتمدت الدراسة الحالية على
استخدام البرنامج الإحصائي (spss) في معالجة البيانات:
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات
المتربطة، اختبار (T) للعينات المستقلة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية

والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة لإفراد عينة

البحث:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق
والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة واحتمال الخطأ ودلالة
الفروق لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي
والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	(T) المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
القوة النسبية	نسبي	2.43	0.28	2.50	0.30	0.07	0.011	5.530	0.000	معنوي
القوة المموجة بالسرعة	تكرار	7.45	1.46	9.5	1	2.05	0.25	8	0.000	
تحمل القوة	تكرار	18.25	2.04	20.30	1.65	2.05	0.26	7.69	0.000	
الضغط النفسي	درجة	68.85	6.01	59.60	4.51	9.25	1.70	5.43	0.000	

* قيمة (T) الجدولية (1.23) عند درجة حرية (19).

2-الثبات: (طريقة إعادة الاختبار): لغرض التحقق من درجة
الثبات قام الباحث بإجراء طريقة إعادة الاختبار على عينة
من خارج عينة البحث بلغت (10) رباعين، وقد بلغ معامل
الثبات لمقياس الضغوط النفسية (0.87) وهو معامل ثبات
مرتفع ويمكن الوثوق به علمياً.

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء
التجربة الاستطلاعية على (10) رباعين من خارج عينة البحث
في يوم السبت الموافق (2019/11/2)، وذلك للتعرف على
ملائمة الاختبارات لعينة البحث، فضلاً عن التعرف على الزمن
المستغرق لإجرائها، ولمعرفة كفاءة فريق العمل المساعد، وفي
يوم الاثنين الموافق (2019/11/4) للتعرف على ملائمة
المنهاج التدريبي لعينة البحث.

2-5-2 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية
وتوزيع الاستبانة على الرباعين للمجموعة التجريبية في يوم
الأربعاء الموافق (2019/11/13) والمجموعة الضابطة في يوم
الخميس الموافق (2019/11/14) قبل البدء في تطبيق
الوحدات التدريبية وذلك لتثبيت البيانات الأولية وللتحقق من
تجانس العينة.

2-5-3 التجربة الرئيسية (تنفيذ المنهاج التدريبي):

قبل التنفيذ تم عرض المنهاج التدريبي بنظر ملحق (3)،
على خبراء رفع الأثقال لذوي الإعاقة ملحق (4) لتقييمه من
حيث التمرينات ومكونات حمل التدريب فيها، وبأشهر به في
يوم السبت الموافق (2019/11/16) وكانت بالشكل
الآتي:

-مدة المنهاج التدريبي (6) أسابيع.

-عدد الوحدات الأسبوعية (4) وحدة في الأسبوع الواحد.

-عدد الوحدات الكلية المخصصة للمنهاج التدريبي (24)
وحدة تدريبية.

-مدة الوحدة التدريبية الواحدة (75-120) دقيقة.

-مجموع المدة الكلية للمنهاج التدريبي (1800-2880)
دقيقة.

الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية، ويعزو الباحث هذا التطور إلى المنهج المتبع من رباعي المجموعة التجريبية الذي وضعه الباحث بصورة مقننة من حيث الشدد والحجوم والراحات وبطريقة علمية، والذي عمل على زيادة القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى رباعي المجموعة التجريبية، إذ يذكر (أسعد علي سفيح) نقلاً عن (فريق كمونة) أن الإحساس الإيجابي بالنجاح والإنجاز يعد استعادة الشعور بالقيمة الشخصية وإعادة صياغة الثقة، فالأنشطة الرياضية والنجاح يمكن أن يكونا وسيلة لإعادة الحصول على القيم العائلية والمشاركة الاجتماعية، إن درجة النجاح في الأداء البدني من المصابين بالتر والمصابين بالشلل تحتل مكانة تماثل المهام الحياتية الأساسية (76:2).

ويظهر في الجدول (5) الذي يبين نتائج اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين رباعي المجموعة الضابطة ورباعي المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، والتي أظهرت معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وخفض الضغوط النفسية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية المنهج التدريبي المقترح الذي تناول تطوير القوة العضلية، والذي أدى كذلك إلى تخفيف الضغوط النفسية عند رباعي المجموعة التجريبية بشكل يفوق ما تم تطويره لرباعي المجموعة الضابطة، والسبب في ذلك إلى أن الباحث راعى التدرج بحمل التدريب من الشدة المتوسطة في بداية الأسبوع ثم الشدة العالية وبعدها شدة منخفضة بالإضافة إلى يوم راحة؛ مما أعطى الراحة والاستشفاء التام للرباع لكي يتمكن من أداء الشدة العالية جداً في اليوم التالي، وكذلك فإن معدل الثقل الوسطي كان متوسطاً في بداية الأسبوع ثم ارتفع في الوحدة التدريبية الثانية وبعدها انخفض، أي استخدم الباحث طريقة التمرج بمعدل الثقل الوسطي خلال الأسبوع، مما أتاح الفرصة للرباعين بالاستشفاء التام لكي يتمكن من تأدية الوحدة الأخيرة من الأسبوع وبمعدل ثقل وسطي عالي، مما جعل مفردات الحمل التدريبي تكون موزعة بشكل منتظم يتلاءم مع قابليات الرباعين، وكذلك استخدم الباحث طريقة الضخ باستخدام شدة

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة واحتمال الخطأ ودلالة الفروق لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف د	(T) المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±					
القوة النسبية	نسبي	2.29	0.22	2.31	0.22	0.13	0.003	3.50	0.002	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	تكرار	7	0.79	7.6	0.68	0.6	0.11	5.33	0.000	
تحمل القوة	تكرار	18.65	1.13	18.95	0.94	0.30	0.12	2.34	0.030	
الضغوط النفسية	درجة	66.70	4.10	63.45	4.45	3.24	1.17	3.83	0.002	

*قيمة (T) الجدولية (1.23) عند درجة حرية (19).

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة واحتمال الخطأ ودلالة الفروق لمتغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(T) المحسوبة	احتمال الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±			
القوة النسبية	نسبي	2.31	0.22	2.50	0.30	2.832	0.025	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	تكرار	7.6	0.68	9.5	1	7.025	0.003	
تحمل القوة	تكرار	18.95	0.94	20.30	1.65	3.165	0.004	
الضغوط النفسية	درجة	63.45	4.45	59.60	4.51	2.825	0.008	

*قيمة (T) الجدولية (2.77) عند درجة حرية (38).

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة لإفراد عينة البحث:

يتبين من الجدول (3) في اختبار القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة أن قيم (T) المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.23) مما يدل على أن الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى مفردات منهاج المدرب والحمل التدريبي للمنهاج الذي عمل على زيادة القوة العضلية والذي أدى إلى تخفيف الضغوط النفسية لدى رباعي المجموعة الضابطة، وذلك لأن "ممارسة المعوق للرياضة بحد ذاتها مكسباً كبيراً لمقومات الشخصية لديه فهي تمنحه الزخم والقوة والثقة بالنفس والصلابة لمواجهة صعوبات الحياة الأخرى مقارنة بالمعوق الذي لا يمارس الرياضة" (70:2)، ويتبين من الجدول (4) في اختبار القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة أن قيم (T) المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.23) مما يدل على أن

الثقة بالنفس لدى الرباعين ذوي الإعاقة.

المصادر:

- [1] أسامة أحمد حسين وعلام محمد ظاهر؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المبارزة : (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الثامن والعشرون، العدد الثاني، 2015).
- [2] أسعد علي سفيح؛ بناء وتقنين وتطبيق مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركياً: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القدس، 2007).
- [3] خلود لايد وبن عدنان وزينة خالد؛ الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناسك الفني للنساء: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 25، العدد 4، 2013).
- [4] عادل تركي حسن الدلوي؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، ط1: (النفج، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011).
- [5] عقيل حميد عودة؛ تأثير الأسلوب الهرمي التنازلي المستمر في تطوير القوة العضلية للرباعين ذوي الاحتياجات الخاصة المتقدمين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2008).
- [6] محمد شحاتة؛ الميول والاتجاهات الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [7] Disabilities. World Health Organization. Retrieved. 2016.

الملاحق

ملحق (1) مقياس الضغوط النفسية

ت	الأسئلة والعبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	هل تشعر غالباً بالصداع أو آلام الظهر؟			
2	عندما تجلس على الكرسي وتتحدث لشخص ما، هل تكثر من الحركة للحصول على وضع مريح؟			
3	هل تجد صعوبة في النوم العميق ليلاً ؟			
4	هل تغضب بسرعة أو تشعر بالإحباط عندما تواجه مشكلة يصعب حلها؟			
5	هل تظهر تعبيرات وجهك أنك مهموم دائماً؟			
6	هل تقوم بقرقرة أصابعك بدون هدف تعبيراً عن نرفزتك؟			
7	هل تجد صعوبة في التركيز في موضوع معين؟			
8	هل تجد صعوبة في الاسترخاء وقتما تريد ذلك؟			
9	هل ترغب دائماً في أن تتفوق على الآخرين؟			
10	هل تشعر بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما تفشل جهودك في تحقيق النجاح؟			
11	هل أنت مشغول جداً لدرجة أن وقتك لا يسمح بممارسة النشاط البدني؟			
12	هل تخجل من نفسك عندما ترتكب خطأ؟			
13	هل حالتك المزاجية سيئة دائماً؟			
14	هل تلجأ إلى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر؟			
15	هل تستخدم الأدوية المهدئة في حالات الانزعاج؟			
16	هل تشعر ببرودة اليدين عند شعورك بالتوتر؟			
17	هل تخشى من عدم رضا الآخرين على أدائك؟			
18	هل تشعر بتقلص في معدتك عند تعرضك للضغط النفسي؟			
19	هل تشعر أن قلبك ينبض (يدق) بسرعة عندما تتوتر عصبياً؟			
20	هل تشعر أن جسمك مشدود عند تعرضك لموقف صعب ؟			
21	هل تشعر بعدم الاستطاعة من الأداء الجيد للمهام عند التعرض للضغط النفسي؟			

قليلة في الجلسة الأخيرة من كل وحدة تدريبية والذي عمل على تطوير القوة العضلية ولا سيما تحمل القوة، وكذلك التمرينات البنائية أو الثانوية (المساعدة) كان لها الأثر الفاعل في تطوير العضلات العاملة والمساعدة والمقابلة في رفعة الضغط من الاستلقاء لدى رباعي المجموعة التجريبية، كل هذه العوامل أدت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير القوة العضلية والذي انعكس إيجاباً في تخفيف الضغوط النفسية، وبذلك تحققت فرضيات البحث.

4-الخاتمة:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1-ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات

القبلية والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي، للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-فاعلية المنهاج التدريبي المقترح في تنمية القوة العضلية بالشكل السريع والفعال وله الأفضلية على المنهاج التقليدي للمدرب.

3-انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى الرباعين عينة البحث بتطور مستواهم وقوتهم العضلية.

ويوصي الباحث بالآتي :

1-تطبيق المنهاج التدريبي المقترح على فئات عمرية مختلفة لما له من تأثير إيجابي في تنمية القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية وخاصة في بداية فترة الاعداد الخاص.

2-إخراج وحدات تدريبية مستقبلية جديدة تواكب التنمية والتطور في القوة العضلية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.

3-الاهتمام بالجانب النفسي للرباعين ومحاولة تذليل المشاكل لديهم ومحاولة إيجاد الحلول لها.

4-عمل بحوث مشابهة والمراحل العمرية المختلفة لتعزيز

ت	الأسئلة والعبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
22	هل تكبت مشاعرك عند تعرضك للضغط النفسي؟			
23	هل تلجأ إلى النوم عند تعرضك للضغط النفسي؟			
24	هل تلجأ للخروج والترويح وممارسة النشاط في حالة التوتر؟			
25	هل تلوم غيرك على المشكلة التي تتعرض لها؟			
26	هل تبكي فقط عند التعرض للضغط النفسي؟			
27	هل تستسلم للخيال في معالجة المشكلة؟			
28	هل تتحدث مع الأهل والأصدقاء عن المشكلة؟			
29	هل تشعر بالعصبية عند التعرض إلى موقف ما؟			
30	هل تلجأ إلى الدعاء والصلاة من أجل أن تهتدي إلى الحل الصحيح؟			

ملحق (2) يوضح المنهج التدريبي المقترح

ملحق (3) يوضح اسماء واللقاب العلمية للسادة المختصين

ت	الهدف	التمرين
1	أ.د. مها صبري	تدريسي مادة علم النفس الرياضي في جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2	أ.د. زينب حسن فليح	تدريسي مادة علم النفس الرياضي في الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3	أ.م.د. سعد عباس الجنابي	تدريسي مادة علم النفس الرياضي في جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ملحق (4) يوضح اسماء خبراء رفع الأثقال لذوي

ت	الهدف	التمرين
1	السيد حسن رضا السعدي	نائب رئيس اتحاد رفع الأثقال لذوي الإعاقة.
2	السيد سعد عواد الدليمي	مدرّب منتخب رفع الأثقال لذوي الإعاقة .

التمرينات البنائية				
ت	الاسبوع	الأسبوع - الخميس	السبت - الثلاثاء	
			اسم التمرين	اسم التمرين
1	1	ضغط متكى وسط Smith	بنج بريس زوج دميبلز برم	
2	2	نشر دميبلز جانبي	فتح دميبلز مستوي	
3	3	سحب بكرة أمامي وسط	بنج بريس مستوي Smith	
4	4	سحب جهاز متكى وسط	كرل وسط Z	
5	5	تراي سبيس دميبلز مفرد	كرل دميبلز متناوب	
6	6	تراي سبيس مطرقة مستلقي	ساعد بار + ساعد مقلوب	
7		بش داوون ضيق	رفع جذع من الاستلقاء	

ت	اليوم	يعمل به لمدة 6 أسابيع ابتداءً من 2019/11/16						معدل الثقل الوسطي
		مكونات الحمل التدريبي						
1	السبت	60	65	70	75	90	60	82.11
		—،	—،	—،	—،	—،	—،	
		9	8	7	2	9	10	
2	الأحد	70	75	80	85	90	50	89.87
		—،	—،	—،	—،	—،	—،	
		8	7	6	4	3	12	
3	الثلاثاء	50	55	60	65	70	70	81.49
		—،	—،	—،	—،	—،	—،	
		12	11	10	9	8	7	
4	الخميس	70	75	80	85	100	40	88.75
		—،	—،	—،	—،	—،	—،	
		7	6	5	3	1	14	