

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض انواع القوة العضلية للذراعين
على عينة من لاعبي كرة الهدف الشباب في محافظة البصرة

م. م محمد نجم عبد الله
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تلعب القوة العضلية دورا هاما و فعالا في كثير من الممارسات الرياضية لاسيما في لعبة كرة الهدف و التي يرتكز الاداء فيها بشكل رئيسي على امتلاك اللاعبين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين بشكل كبير لما تمثله من مفتاح لعب و فرصة للتقدم بالإنجاز اذا ما امتلكها اللاعب لذلك ارتأى الباحث الى اعداد منهج تدريبي لتطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة و الممارسين لكرة الهدف المكفوفين إذ أن نتائج البحث ربما توصلنا إلى إيجاد حقيقة من الحقائق العلمية التي يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية للاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة

The effect of a suggested training approach to develop some types of muscular strength in the arms On a sample of young goalball players

In Basra Governorate

M. M. Muhammad Najm Abdullah

Abstract

Muscular strength plays an important and effective role in many sporting practices, especially in the game of goal ball, in which the performance is mainly based on the players' possession of explosive power and the distinctive force of speed in the arms greatly because it represents a key to playing and an opportunity to advance achievement if the player possesses it for that. The researcher decided to prepare a training curriculum to develop explosive power and distinctive force with speed for the arms for players with special needs and blind goal ball practitioners, as the results of the research may lead us to find a truth from the scientific facts that can be used in the training process for players with special needs

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

كانت ولا تزال ممارسة الرياضة تلعب دورا مهما لا ينحصر في اكتساب الجسم الصحة و اللياقة و القوام المتناسق بل تجاوزت ذلك الى شعور الممارس لها بالرضى و الراحة النفسية فإذا كانت هذه النتائج الايجابية للأشخاص الذين يمارسونها اما لأسباب صحية او دافع نفسي لتحقيق شهرة أو مكسب معين فكيف

هي مردودات الممارسة الرياضية لمن تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية بالنسبة لهم المتنافس الوحيد بعد فقدانهم إحدى أو أكثر من وسيلة من وسائل الصلة أو الاندماج بمن حولهم و هم ذوي الاحتياجات الخاصة لذلك تعتبر ممارسة الرياضة مهمة من عدة جوانب بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من إعاقة معينة ومما لاشك فيه ان نوع الإعاقة و شدتها له تأثير متغير على الشخص الذي يعاني منها عن اقرانه الذين قد يعانون من نوع قد يراه البعض أقل تأثيراً على سير حياتهم غير انه مما لا اختلاف فيه انه كانت و لازالت الممارسات الرياضية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة تعتبر الوسيلة الأكثر فاعلية للدمج في المجتمع و تحقيق الذات و كذلك ابعاد شبح نظرة النقص التي قد يراها فيهم بعض افراد المجتمع الآخرين .

ان ممارسة ذوي الاحتياجات الخاصة في اغلب الاحيان تتمثل في تدارك جوانب الضعف في جوانب قوة أخرى يمتازون بها فمن المسلم به ان الإعاقات تقسم الى ثلاثة اقسام الحركية و العقلية و الحسية و ما يهم الباحث هي الإعاقات الحسية و على وجه الخصوص شريحة المكفوفين منهم فالشخص المكفوف يحاول جاهداً ان يعوض ما يراه ضعفاً في الابصار بحاسة السمع قدر الامكان و بالتالي توظف هذه الحاسة لقيادة حركة الاطراف العليا و السفلى و على هذا الاساس نلاحظ ان ممارسة الاشخاص المكفوفين لكرة الهدف يوما بعد يوم تظهر تألقاً لامعاً في هذه الرياضة لما تتطلبه من دقة و تركيز .

ومن هنا برزت أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي لتطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة و الممارسين لكرة الهدف للمكفوفين ، إذ أن نتائج البحث ربما توصلنا إلى إيجاد حقيقة من الحقائق العلمية التي يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية للاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة ، وهم شريحة من المجتمع تحتاج إلى عناية فائقة واهتمام بالغ لتطوير مستواهم الرياضي

1-2 مشكلة البحث :

تلعب صفة القوة دوراً هاماً و فعالاً في كثير من الممارسات الرياضية لاسيما في لعبة كرة الهدف و التي يركز الاداء فيها بشكل رئيسي على امتلاك اللاعبين للقوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين بشكل كبير لما تمثله من مفتاح لعب و فرصة للتقدم بالإنجاز اذا ما امتلكهما اللاعب .

ومن خلال اطلاع الباحث العديد من البحوث والدراسات في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة لاحظ وجود فرق واضح في مستوى الاداء وعدم تركيز بعض المدربين على إعطاء القدر الكافي من تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين في مناهجهم التدريبية ، و هذا ما دفع الباحث الى المضي في تطوير هاتين الصفتين من خلال اعداد منهج تدريبي مقترح يطمح الباحث الى تحقيق نتائج ايجابية من خلاله و من شأنه ان يسهم في رفع المستوى الرياضي لهذه الشريحة من الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة

1-3 أهداف البحث

1- إعداد منهج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لدى لاعبي كرة الهدف الشباب .

2- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

3- التعرف على الفروق في نتائج اختبارات القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-4 فروض البحث

1- ان للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لدى لاعبي كرة الهدف الشباب .

2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة .

3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو فريق كرة الهدف في نادي البصرة لرياضة المعاقين .

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 3 / 3 / 2019م ولغاية 5 / 6 / 2019م .

1-5-3 المجال المكاني: نادي البصرة لرياضة المعاقين , قاعة (Golds Gym) للرشاقة و بناء الأجسام

2- الدراسات النظرية

1-2 الاعاقة البصرية و المعاقين بصريا :

في اغلب الاحيان اذا ما اريد وضع تعريف للإعاقّة البصرية فان غالبية الباحثين يستندون الى مقياس حدة الابصار لذلك تعرف على انها مدى قدرة الفرد على تمييز الاشياء بتفاصيلها و خصائصها المختلفة عند مسافة محددة أو مجال الرؤية و هو المجال الذي يمكن للفرد الابصار في حدوده دون التغير في اتجاه رؤيته أو تحديقه (8 : 65) أما المعاق بصريا فهو الشخص الذي لا يستطيع ان يجد طريقه بدون قيادة في بيئة غير معروفة لديه أو من كانت قدرته على الابصار عديمة القيمة اقتصاديا أو من كانت قدرة بصره من الضعف بحيث يعجز عن مراجعة عمله العادي (1 : 43) و يرى البعض ان المعاقين بصريا هم الذين يحتاجون تربية خاصة بسبب مشكلاتهم البصرية الامر الذي يستدعي احداث تعديلات خاصة على أساليب التدريب لكي يستطيعوا النجاح (3 : 12)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

عمد الباحث الى اختيار المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث و يعتبر المنهج التجريبي أحد أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً في المجال الرياضي لأنه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع

الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها (4 : 80) واعتمد الباحث التصميم التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

3-2 مجتمع البحث وعينه

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتشمل عددا من اللاعبين المعاقين حسيًا واشتملت العينة على (6) لاعبين من نادي البصرة لرياضة المعاقين و الذين يعانون من الاعاقة البصرية في فعالية كرة الهدف و تراوحت أعمارهم من (20-25) سنة , أما العمر التدريبي فقد تراوح من (2-5) سنة.و من أجل أن يعزو الباحث الفروق بين المجموعتين الى تأثير المنهج التدريبي المقترح دون تأثير أي متغيرات أخرى قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث و قد كانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين (± 3) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في القياسات المورفولوجية و كما مبين في الجدول(1) .

الجدول (1)

يبين التجانس بين أفراد عينة البحث في القياسات المورفولوجية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
طول القامة	سم	169.5	5.718	1.439
وزن الجسم	كغم	69.666	4.033	1.297
العمر	سنة	24.5	2.073	-0.404

وكذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ولكافة القياسات المورفولوجية والمتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول(2) وكانت الدلالة الاحصائية لجميع المتغيرات هي أكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)	Sig(2-tailed)
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة الانفجارية	متر	4.500	0.500	4.333	0.577	0.378	0.725
القوة المميزة بالسرعة	عدد	10.00	1.732	9.67	1.528	0.250	0.815

3-2 الأجهزة و الأدوات و وسائل جمع المعلومات

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية

2- الاختبارات المقننة لبعض الصفات البدنية

3- الشبكة المعلوماتية (الانترنت)

- 4- استمارة معلومات اللاعبين وتسجيل نتائج اختبارات القوة العضلية للذراعين ملحق (1)
- 5- استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين في مجال (التدريب الرياضي، الاختبارات والقياس، رياضة المعاقين) حول مدى ملاءمة المتغيرات قيد الدراسة لموضوع البحث ملحق (2)
- 6- استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين في مجال (التدريب الرياضي، الاختبارات والقياس، رياضة المعاقين) حول مدى صلاحية اختبارات القوة العضلية المرشحة ملحق (3)
- 7- جهاز قياس الوزن والطول عدد (1)
- 8- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL) عدد (1)
- 9- أقراص ليزرية عدد (4)
- 10- كرسي عدد (2)
- 11- كرات طبية عدد (2) وزن (3) كغم
- 12- شريط قياس
- 14- ساعة إيقاف
- 15- أجهزة رياضية مختلفة لرفع الأثقال
- 16- حزام صغير
- 17- شواخص أو اعلام
- 3-4 تحديد متغيرات البحث**

- 3-4-1 استمارة استبيان لتحديد مدى ملاءمة المتغيرات قيد الدراسة
- أعد الباحث استمارة استبيان شملت عدداً من المتغيرات الخاصة بالقوة العضلية ذات التأثير المباشر في الفعالية الرياضية التي يمارسها أفراد عينة البحث وذلك لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال البحث حول مدى ملاءمة المتغيرات المرشحة ملحق (2)
- 3-4-2 استمارة استبيان آراء الخبراء حول الاختبارات الخاصة بالبحث**
- قام الباحث بترشيح عدد من الاختبارات الخاصة بالقوة العضلية ، من اجل عرض هذه الاختبارات على عدد من الخبراء والمختصين في مجال البحث لاستطلاع آرائهم ملحق (3)
- 3-5 اختبارات القوة العضلية**
- 3-5-1 اختبار القوة الانفجارية للذراعين (5 : 278)**
- اسم الاختبار : من الجلوس على كرسي رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من فوق الرأس .
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .
- الادوات اللازمة : منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ، كرات طبية زنة الواحدة (3) كغم ، كرسي ، عدد مناسب من الشواخص أو الاعلام ، او الاشارات ، شريط قياس .

وصف الأداء : يخطط مكان الرمي بخطوط متوازية و المسافة بين كل خط و آخر (5) سم أو يثبت شريط القياس على خط البداية من درجة الصفر الى بضعة أمتار باتجاه منطقة الرمي و يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين فوق الرأس كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي و يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم و ذلك لغرض منع حركته للأمام أثناء رمي الكرة باليدين .

الشروط :

-تتم حركة الرمي باستخدام اليدين فقط

تنشيط المختبر على الكرسي بحيث لا تحتسب المحاولة عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء الاداء و يعطى محاولة بدلاً منها

ادارة الاختبار : محكم يقوم بتنشيط المختبر بالحزام و ملاحظة الأداء و مسجل يقوم بالنداء على المختبرين و تسجيل النتائج .

التسجيل : تعطى للمختبر محاولتان تحسب أفضلهما

3-5-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (6 : 283)

اسم الاختبار : من الاستناد الامامي ثني و مد الذراعين خلال 30 ثانية المعدل الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين الادوات اللازمة : أرض مستوية , ساعة إيقاف .

وصف الاداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني الذراعين الى ان يلامس الصدر الارض أو يقترب منها خلال (30) ثانية لأكثر عدد من المرات .

الشروط :

لا يسمح بالتوقف اثناء اداء الاختبار

-ملاحظة استقامة الجذع اثناء الاداء

-ملاحظة ملاصقة او اقتراب الصدر من الارض عند الاداء

ادارة الاختبار : مؤقت يقوم بإعطاء اشارة البدء و حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار و مسجل يقوم بالنداء على المختبرين و تسجيل النتائج

التسجيل : يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط

3-6 التجربة الاستطلاعية

من اجل معرفة الطرق الصحيحة و العلمية لتطبيق الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاحد المصادف 24 / 2 / 2019م في تمام الساعة التاسعة صباحاً وذلك في نادي البصرة لرياضة المعاقين لمعرفة الوقت اللازم لتنفيذ اختبارات القوة العضلية للذراعين

المستخدمة بالإضافة الى اجراء قياسات الطول والوزن والتأكد من كفاءة كادر العمل المساعد لواجباتهم بخصوص تطبيق الاختبارات وتعليماتها وكذلك المامهم بطريقة تسجيل معلومات الاختبارات المستخدمة لكل لاعب من أفراد عينة البحث وايضاً معرفة الوقت اللازم والدقيق لوصول اللاعبين الى مكان اجراء الاختبارات .

7-3 اجراءات البحث الميدانية

1-7-3 الاختبار القبلي

أجريت الاختبارات لعينة البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في يوم الموافق 2019/3/3م في الساعة التاسعة صباحاً وبمساعدة كادر العمل المساعد وذلك في نادي البصرة لرياضة المعاقين .

2-7-3 المنهج التدريبي المقترح (التجربة الرئيسية) :

أعد الباحث منهج تدريبي مقترح من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والمصادر الخاصة بعلوم (التدريب الرياضي , رياضة المعاقين) .

4- عرض النتائج و مناقشتها

في هذا الفصل عرض الباحث النتائج التي حصل عليها في جداول وكذلك مناقشتها , من أجل معرفة مدى صحتها وتطابقها مع أهداف البحث وفروضه .

1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات القوة العضلية للذراعين للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق و قيمة (t) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	القوة الانفجارية	متر	4.500	0.500	61.66	0.288	0.330	5.048	0.007	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	10.00	1.732	12.333	0.577	0.555	4.203	0.013	معنوي

يبين الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t)

المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

اذ نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة الانفجارية) في الاختبار القبلي كان بقيمة (4.500) وبانحراف معياري مقداره (0.500) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه كان بقيمة (61.66) وبانحراف معياري مقداره (0.288) بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة (0.330) وبما

أن الدلالة الاحصائية هي (0.007) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى

في حين نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة المميزة بالسرعة) في الاختبار القبلي كان بقيمة (10.00) وبانحراف معياري مقداره (1.732) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدى للمتغير نفسه كان بقيمة (12.333) وبانحراف معياري مقداره (12.333) بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة (0.555) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.013) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية :

يتبين للباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحث هذه الفروق الى المنهج التدريبي المقترح الذي راعى فيه مكونات الحمل التدريبي من شدة و حجم و راحة اذ اعتمد فيه على وصول اللاعبين الى اقصى امكانية و قابلية للأداء ثم اعطاء اللاعبين فترة راحة كافية تمكنهم من القدرة على الانجاز مرة اخرى الامر الذي ساهم في بناء الطاقة المستهلكة خلال فترة الراحة و وصول اللاعبين الى التكيف على الاداء (2 : 63) .

3-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للقوة العضلية للذراعين للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق و قيمة (t) المحسوبة والقيمة الاحتمالية

لنتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	القوة الانفجارية	متر	4.333	0.577	5.166	0.288	0.44	1.890	1.890	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	9.67	1.528	9.666	1.154	0.577	0.000	1.000	غير معنوي

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري قيمة (t) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة اذ نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة الانفجارية) في الاختبار القبلي كان بقيمة (4.333) وبانحراف معياري مقداره (0.577) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدى كان بقيمة (5.166) وبانحراف معياري مقداره (0.288) بينما ظهر الخطأ

المعياري للفروق بقيمة (0.44) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (1.890) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى .

في حين نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة المميزة بالسرعة) في الاختبار القبلي كان بقيمة (9.67) وبانحراف معياري مقداره (1.528) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدى كان بقيمة (9.666) وبانحراف معياري مقداره (1.154) بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة (0.577) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (1.000) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى .

4-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للقوة العضلية للذراعين للمجموعة الضابطة :

يتبين لنا من خلال الجدول (4) انه ليس هنالك فروقا في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في القوة العضلية للذراعين ويعزو الباحث ان عدم التطور هذا قد يعود الى ممارسة التمرينات البدنية التي تضمنها المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب للمجموعة الضابطة و التي كانت عبارة عن عدد من التمرينات المشتملة على الاركاض و القفز و تمارين الضغط و الاستناد و عدم وجود اجهزة رياضية من شأنها ان تعمل على زيادة المقاومة من اجل تطور المجاميع العضلية العاملة و ذلك يعود الى عدم وجود الامكانيات المادية او قلتها ان وجدت مما لا يتيح فرصة لتوفير هذا الاجهزة لغرض التدريب من قبل العينة.

4-5 عرض نتائج الاختبار البعدى للقوة العضلية للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)	Sig(2-tailed)
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	القوة الانفجارية	متر	0.288	61.66	0.288	5.166	4.243	0.013
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	0.577	12.333	1.154	9.666	3.578	0.023

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبار البعدى للقوة العضلية للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة, اذ نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية لمتغير (القوة الانفجارية) كان بقيمة (61.66) وبانحراف معياري مقداره (0.288) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة كان بقيمة (5.166)

وبانحراف معياري مقداره (0.288) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.013) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير (القوة المميزة بالسرعة) كان بقيمة (12.333) وبانحراف معياري مقداره (0.577) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (9.666) وبانحراف معياري مقداره (1.154) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.023) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

4-6 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للقوة العضلية للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة :

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (5) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القوة العضلية (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين , القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق في مستوى القوة العضلية لعضلات الذراعين إلى المنهج التدريبي المقترح الذي اعتمد الباحث في اعداده على ضرورة التدرج بالتمرينات من السهل إلى الصعب و كذلك مراعات التكرارات للتمرين الواحد هذا ما يتفق عليه الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي و منهم قاسم حسن حسين اذ أكد ان تطوير الصفة البدنية يتطلب الاعداد للتمرين لعدة مرات في السلسلة الواحدة (7 : 115) كما ان التدريب الذي تم اتباعه باستخدام الاثقال و الكرات الطبية كان له الدور الاساسي في تنمية اشكال القوة العضلية قيد الدراسة و هذا ما اكده محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوانان التدريب المنظم بالاثقال يمكن ان يسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة (9 : 63)

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- أظهرت النتائج أن هنالك تطور في مستوى القوة العضلية لعضلات الذراعين بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية بعد تطبيق المنهج التدريبي المقترح .
- 2- أظهرت النتائج أنه ليس هنالك اي تطور ملحوظ في مستوى القوة العضلية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .
- 3- أظهرت نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة أن هنالك تقدم في مستوى القوة العضلية من خلال تأثير المنهج التدريبي المقترح و لصالح المجموعة التجريبية .

5-2 التوصيات :

- 1- يوصي الباحث بضرورة استخدام المنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة العضلية للذراعين لفئات اخرى من الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة

2- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لدراسة الباحث ولكن على فعاليات أخرى يمارسها اللاعبون من ذوي الاحتياجات الخاصة

المصادر العربية

1- الزريقات ، ابراهيم . قضايا و مشكلات في التربية الخاصة : الطبعة الاولى ، عمان ، دار المسيرة للنشر و الطباعة و التوزيع ، 2006م ، ص 43 .

2- عبد الجواد محمد حسن. اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية، 1974م، ص63.

3- عامر و آخران . الاعاقة البصرية : مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع ، 2008م ، ص12

4- عبد المعطي محمد عساف وآخرون. التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي: ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002م، ص80.

5- علي سموم الفرطوسي و آخران : القياس و الاختبار و التقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب و الوثائق ببغداد ، 2015 م ، ص 278.

6- علي سموم الفرطوسي و آخران : القياس و الاختبار و التقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب و الوثائق ببغداد ، 2015 م ، ص 283.

7- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنبيكي : اللياقة البدنية و طرق تحقيقها ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988م ، ص115 .

8- محمد ، عادل عبد الله . الاعاقة الحسية : دار الرشاد القاهرة ، 2004م ، ص65

9- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 1988م .

ملحق (1)

استمارة معلومات اللاعبين

اسم اللاعب :
العمر التدريبي :
سنة :
الطول :
العمر :
سنة

اختبارات القوة العضلية للذراعين

أشكال القوة العضلية	أسم الاختبار	وحدة القياس	انجاز اللاعب في الاختبار
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين			
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين			

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

ملحق (2)

م/ استبانة استطلاع آراء الخبراء و المختصين

حول تحديد متغيرات القوة العضلية للذراعين

السيد الخبير الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

يروم الباحث الاستفادة من خبراتكم العلمية بغية دعم بحثه الموسوم ((تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض اشكال القوة لعضلات الذراعين لدى لاعبي كرة الهدف الشباب في محافظة البصرة)) على عينة من اللاعبين المعاقين حسيا (المكفوفين) و بأعمار (20 - 25) سنة اذ حرص الباحث على أخذ رأيكم في صلاحية بعض متغيرات القوة العضلية للذراعين لإكمال متطلبات البحث و ذلك من خلال التأشير عليها أو اضافة غيرها من المتغيرات البديلة و التي ترونها ضرورية و مناسبة للغرض أعلاه و لم يرد ذكرها مع جزيل الشكر و التقدير

أسم الخبير و لقبه العلمي :

الاختصاص :

الجامعة / الكلية :

التوقيع :

التاريخ :

ت	المتغير المرشح	يصلح	لا يصلح	المتغير البديل في حالة لا يصلح
1	القوة الانفجارية للذراعين			
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين			

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

ملحق (3)

م/ استبانة استطلاع آراء الخبراء و المختصين

حول بعض اختبارات القوة العضلية المرشحة

السيد الخبير الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

يروم الباحث الاستفادة من خبراتكم العلمية بغية دعم بحثه الموسوم ((تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض اشكال القوة لعضلات الذراعين لدى لاعبي كرة الهدف الشباب في محافظة البصرة)) على عينة من اللاعبين المعاقين حسيا المكفوفين و بأعمار (20 - 25) سنة اذ حرص الباحث على أخذ رأيكم في صلاحية بعض اختبارات القوة العضلية للذراعين لإكمال متطلبات البحث و ذلك من خلال التأشير عليها أو اضافة غيرها من الاختبارات البديلة و التي ترونها ضرورية و مناسبة للغرض أعلاه و لم يرد ذكرها . مع جزيل الشكر و التقدير

أسم الخبير و لقبه العلمي : الجامعة / الكلية :

التوقيع : الاختصاص :

المتغيرات قيد الدراسة	الاختبارات المرشحة	يصلح	لا يصلح	الاختبار البديل في حالة لا يصلح
القوة الانفجارية للذراعين				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين				