



جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير القوة الخاصة للمعاقين على الكراسي المتحركة وانجاز رمي القرص فئة 53

رسالة تقدمها

كريم محيى محمد محمد القرشي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د. عباس علي عذاب

أ.د. صرح عبد الكريم الفضلي

2008 م

1429 هـ

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فروض البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات.

1- الباب الأول (التعريف بالبحث): 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التقدم الرياضي احد مؤشرات التقدم العلمي للبلدان لما له من دلالة على التطور في استخدام الاسس العلمية الصحيحة والاعتماد على مختلف العلوم لخدمة الرياضة، وهذا يشمل مختلف الرياضات ومنها رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة (1).

ان الهدف من العملية التدريبية هو محاولة الوصول الى افضل مستوى من الاداء الحركي للانجاز، ويعكس واقع المستوى الرياضي التي تهدف اليه العملية التدريبية، وتعد رياضة المعوقين احدى الرياضات التي تسعى لتحقيق قدرات الفرد المعاق وامكانيته الجسمية والفكرية وصقل واعداد شخصيته وتاهيله تأهيلاً جيداً من خلال بناء برنامج يهدف الى تطوير هذه العوامل.

ويعد التدريب الرياضي هو الوسيلة التي تقرب الفرد المعاق من المجتمع لتقضي على حالة العزلة والانفراد التي يواجهها من جراء عوقه، لذا فان عملية التدريب الرياضي للمعاق تعد ظاهرة تتميز بها المجتمعات المتطورة، وادراك المسؤولية باهمية ورعاية هذه الشريحة الاجتماعية لتؤدي دورها الايجابي في مجال الرياضة، وتعتبر فعالية رمي القرص من الفعاليات التي يمارسها المعاقون فئة الجلوس ضمن رياضة الكراسي المتحركة التنافسية في العاب القوى.

اذ اثبتت الدراسات العلمية تاثيرها في تحسين التوازن والاحساس العصبي، وكذلك الصفات البدنية الاساسية التي تلعب دوراً مهماً في تحسين الانجاز، لذا فان اجراء التدريب الرياضي باستخدام وسائل مساعدة مبتكرة يعد من الامور التي تساعد في تطوير القوة السريعة وتطوير القوة العضلية الخاصة بالمهارة، ولاسيما عضلات الذراعين والكتفين والصدر والجذع، اذ يعتمد اللاعبون المعاقون على الاطراف العليا

(1) اسامة رياض ومحمد امين؛ القواعد الطبية لرياضة المعاقين: (الرياض، مطابع الهلال، 1988)، ص40.

في الاداء وانجاز الحركات المطلوبة خلال التدريب والمنافسات مما يؤدي الى تعب الجهاز العضلي بصورة خاصة.

وتتجلى اهمية البحث في محاولة الباحث وضع وسائل تدريبية مساعدة لتطوير القوة السريعة للمعاقين ومعرفة تاثيرها في تطوير الانجاز بهدف النهوض بواقع فعالية رمي القرص من وضع الجلوس.

2-1 مشكلة البحث:

ان التقدم الرياضي الذي نلاحظه في هذه الايام على الصعيد العالمي بشكل مذهل، وخاصة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية ادى الى ظهور الجديد من طرق ونظريات تدريب خاصة بالمعاقين الى الاساليب المتطورة سواء في الالعاب الجماعية او الفردية.

وان تدريب فعالية رمي القرص للمعاقين يعتمد على ما يتمتع به الرياضي من قوة سريعة في عضلات الذراع الرامية والصدر والجذع والكتفين لكون ان العوق يكون في الاطراف السفلى عند هذه الفئة، ومن خلال خبرة الباحث في مجال رياضة المعاقين ولكون الباحث مدرباً في اتحاد العاب القوى للمعاقين لاحظ من خلال التجارب والبطولات المحلية التي يقيمها الاتحاد وجود ضعف في مستوى الانجاز والقوة السريعة بشكل خاص لهذه الفئة من اللاعبين، ولقد عزاه الباحث وجود ضعف في مستوى كفاءة العضلات العاملة في الاداء بسبب استخدام وسائل تدريبية تقليدية قد لا تفي بالغرض، لذلك ارتأى الباحث استخدام وسائل مساعدة جديدة يعتقد انها قد تكون مؤثرة في تحسين مستوى القوة السريعة للعضلات العاملة، وبالتالي في تطوير العوامل المؤثرة في انجاز رمي القرص، حيث لم يسبق على حد علم الباحث ان استخدمت هذه الوسائل في تدريب فعالية رمي القرص للمعاقين لاسيماً في العراق، وبهذا قد يسهم هذا البحث في وضع بعض الحلول التدريبية.

3-1 هدف البحث:

1. وضع تمارين باستخدام وسائل مساعدة لتطوير القوة الخاصة للمعاقين على الكراسي المتحركة وانجاز رمي القرص فئة 53.

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للقوة الخاصة لمجموعة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الانجاز بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من رياضي النخبة من المعاقين على الكراسي المتحركة في فعالية رمي القرص.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2007/4/14 ولغاية 2007./6/14
- 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

6-1 تحديد المصطلحات:

❖ **رياضة المعاقين:** هي مجموعة من الانشطة الرياضية التي اعدت خصيصاً او حورت عن النشاط الرياضي للاصحاء لتتناسب مع القدرات المميزة لكل فئة من الافراد الخواص من ذوي العجز، وهي ثلاثة انواع: (تدريبية، وتأهيلية، وتنافسية) (1).

❖ **الاعاقة الجسمية:** وهي الاصابات الجسدية الدائمة التي تؤثر في ممارسة الفرد لحياته الطبيعية وقد تصيب الاجهزة الداخلية للانسان، وتكون على شكل عجز في الجهاز الحركي او البدني كالبتر او الكسر او الشلل وغيرها، فهذه الاعاقات عبارة عن عجز في وظيفة داخلية ذات تاثير خارجي كالاطراف

(1)Jhon, J. & others; Inter. Disciplining rehabilitation in truno (William Wilkirs London, 1987).

والمفاصل او عجز بايولوجي له تاثير على الاجهزة الداخلية، وقد يكون عجزاً كلياً او جزئياً¹.

❖ **وتعرف الإعاقة:** هي نقص ناجم عن قصور او عجز يزعج صاحبه او يحد من قدرته على الاضطلاع بدوره الاجتماعي⁽²⁾.

❖ **المعاق بدنياً:** هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض او اصابة⁽³⁾.

❖ **المعاق:** كل شخص يصاب بقصور جزئي او كلي مستمر في أي من حواسه او قدراته الجسمية او النفسية او العقلية الى المدى الذي يحد من امكانياته او التاهيل او العمل، بحيث لا يستطيع تلبية متطلبات حياته العادية في نفس ظروف اقرانه من غير المعاقين⁽⁴⁾.

❖ **(F 53):** الطرفان العلويان لهما وظيفة عادية او شبه عادية ليس للجزع حركات نشيطة، يستطيعون المسك الشبه العادي لليد الغير مستعملة للرمي لهم وظيفة اصابع جيدة لمسك القرص تحت اليد وهم قادرون على تدوير (تسلط حركة دوران اذا كانت التقنية صحيحة وعلى المباعدة بين الاصابع وضمها ولكن ليس بقوة عادية)⁽⁵⁾.

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الموسوعة الرياضية لتحدي الإعاقة: (ب م، ب ط، 2002)، ص42.
 (2) عبد الحميد محمد الزير؛ دراسة تحليلية مقارنة لبعض المؤشرات ووظائف الجهد البدني للأفراد والخواص الطبيعية تباينها عن قياسات الاسوياء: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999)، ص19.

(3) عبد الحميد محمد الزير؛ المصدر السابق، ص19.

(4) وزارة الشؤون الاجتماعية؛ قانون رعاية المعوقين، 1994، ص1.

(5) رياضة المعوقين؛ التصنيف الطبي في العاب القوى. د. حليم الحياي، ص82-83.

The Effect OF Using Some Aiding Training Means On the Development Of Special Speed for wheelchair Discus Throwers category 53

The importance of the study lies in strength training that would develop all athletes especially the handicapped athletes. Handicapped athletes are considered an important sect of society thus it is essential to pay more attention to them. Also to ensure this development many new assisting means must be included in any training program to develop explosive power and strength defined by speed.

Discus throwing from a wheelchair depends greatly on the throwers strength in the throwing arm muscles as well as in the muscles of the chest, trunk and shoulders because they compensate for the lower handicapped limbs.

Due to the researcher's experience in the field of handicapped sports and as a coach in the Athletic federation he notices a weakness in the level of achievement and strength defined by speed. The researcher attributed this weakness to lack of working muscle efficiency due to using traditional methods on training. Thus the researcher aimed to invent new assisting means that are effective for developing achievement in wheelchair discus throwers.

The Aims of the Study:

1. Designing exercises using new assisting means to develop upper limbs strength for wheelchair discus throwers.
2. Identifying the effect of those special exercises in the thrower's throw, special strength and discus throw achievement on wheelchairs.

The Hypotheses of the study:

1. There are statistical differences between pre and post tests in special strength.

2. Stressing on training with aiding means like the ones the researcher used due to their importance in developing strength.
3. Stressing on the artistic aspect when conducting strength training with assisting means.
4. Making similar studies on other sports.
5. Making other studies that complete this study covering other physiological, psychological and mechanical aspects.

2. There are statistical differences in throwing the discus (the speed of the throw and its angle)
3. There are statistical differences in the level of achievement between pre and post tests.

The Procedure:

The researcher used the experimental method. The subjects were elite wheelchair discus throwers. The experiment was conducted from 4 / 4 / 2007 till 3 / 6 / 2007 in the fields of the college of physical education / university of Baghdad / Al Jadria and some medical laboratories.

The results were displayed, analysed and discussed through comparing pre tests with post tests. The researcher conducted many tests like physical and skill tests as well as discus throw achievement test.

The researcher concluded the following:

1. There is a clear development in the explosive power of the upper limbs of the body muscles.
2. There is a clear development in the explosive power of the shoulders and arms muscles after the completion of the training program.
3. All the tests that were conducted pointed to a great development in muscle efficiency of the upper limbs of the body.
4. A development in the artistic level due to training according to discus throw motor paths

Finally the researcher recommended the following :

1. Stressing upon strength training according to muscles duties in the upper limbs of the body.