



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**التدريب بوسائل مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات
البدنية والمؤشرات الوظيفية والمستوى الرقمي
لرمي القرص لذوي الإعاقة فئة (C.P.35)
أطروحة مقدمة**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في
التربية البدنية وعلوم الرياضة**

من الطالب

وليد جليل إبراهيم حسين

بإشراف

أ.د. إيمان عبدالأمير زعون



{ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ

عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ }

S

سورة طه، الآيات: ﴿٢٥﴾ - ﴿٢٨﴾

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ:"التدريب بوسائل مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية والمستوى الرقمي لرمي القرص لذوي الإعاقة فئة (C.P.35)" المُقدمة من الطالب (وليد جليل إبراهيم حسين) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د. إيمان عبدالأمير زعون

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2018 / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

أ.م.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

2018 / / م

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّي قرأت الأطروحة الموسومة بـ "التدريب بوسائل مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية والمستوى الرقمي لرمي القرص لذوي الإعاقة فئة (C.P.35)" المُقدّمة من الطالب (وليد جليل إبراهيم حسين)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

المقوم الإحصائي: أ.م.د. أحمد سبع عطية
 مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/
 جامعة ديالى

التاريخ : / / 2018م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة "التدريب بوسائل مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية والمستوى الرقمي لرمي القرص لذوي الإعاقة فئة (C.P.35)" المُقدّمة من الطالب (وليد جليل إبراهيم حسين)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

المقوم اللغوي: م.د. نوفل إسماعيل صالح

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ: 2018 / /

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد إننا قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ "التدريب بوسائل مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية والمستوى الرقمي لرمي القرص لذوي الإعاقة فئة (C.P.35)" وقد ناقشنا الطالب (وليد جليل إبراهيم حسين) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِرُّ انها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د. ليث إبراهيم جاسم

عضوًا

2018/ /

أ.د. عامر فاخر شغاتي

عضوًا

2018/ /

أ.م.د. غسان بحري شمخي

عضوًا

2018/ /

أ.م.د. علاء خلف حيدر

عضوًا

2018/ /

أ.د. صريح عبدالكريم الفضلي

رئيسًا

2018/ /

صدّقت هذه الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2018

أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وكالة جامعة ديالى

2018 / /

الإهداء

نبي الرحمة، ومنقذ البشرية، سيدنا مُحَمَّد
 صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم.
 الحب الكبير والأمان.. أمي وأبي.
 أحبائي.. زوجتي وأبنائي: (أحمد، وأروى،
 وأيهم).

إلى

كُلِّ من كانَ عوني، وشدَّ على يدي، وبثَّ
 شعاع الأمل في قلبي.. أصدقائي.
 الشموع التي أنارت لي طريق العمل..
 أساتذتي.

كُلِّ قطرة دم عراقية طاهرة.
 كُلِّ رياضي ورياضيات العراق المعاقين.

أهدي ما وفقني إليه ربي إخلاصًا وعرفانًا.

الباحث

شكرًا
 وشكرًا
 وشكرًا

الحمد لله رب العالمين حمداً طيباً مباركاً فيه، والصلاة والسلام على سيدنا مُحَمَّد وعلى آله وصحبه وسلم، نحمدهُ إذ هداني في اختيار العلم طريقاً يضعني في صفوف الساعين إلى الخير، داعياً أن يوفقني جلّ علاه لما فيه من السداد، متضرعاً وراجياً لدوام رحمته التي وسعت كلّ الخلائق، إنّه نعم المولى ونعم النصير، أمّا بعد

فأتقدم بخالص شكري وعرفاني لعمادة كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، ولأساتذتها ومنتسبيها كافة، لما قدموه لي من جهود خيرة طوال مُدّة دراستي، وأتقدم بالشكر الجزيل والثناء الجميل للسيد عميد كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة السابق الأستاذ الدكتور ماجدة حميد كمش، لإعطائي الفرصة لإكمال دراسة الدكتوراه، وأتقدم بشكري وامتناني للمشرف الأستاذ الدكتور إيمان عبدالأمير، لما بذلته من جهود مخلصّة، وآراء علمية، من أجل إتمام البحث وإخراجه بالصورة العلميّة، فأسأل الله تعالى أن يمن عليها بالصحة والعافية.

وأتقدم بالشكر والعرفان للأخ، والمربي، والرياضي الكبير، الأستاذ الدكتور صريح عبدالكريم الفضلي، لما أبداه من آراء علمية، ومساعدة كبيرة في تسهيل الكثير من العقبات التي اعترضت البحث وتذليلها، فأسأل الله عزّ وجلّ أن يمن عليه بالصحة والعمر المديد.

ويسعدني أن أتقدم بالشكر للأساتذة الذين قاموا بتدريسي في مرحلة الدكتوراه، اسأل الله تعالى أن يوفقهم لما فيه من خير لهم وللآخرين، وأتقدم بالامتنان لجميع الأساتذة الأعزاء الذين قدموا المشورة العلميّة، والملاحظات، والآراء، وأخص منهم: الدكتور كامل عبود، والدكتور ماهر عبداللطيف عارف، والدكتور علاء خلف حيدر، والدكتور أوراس عدنان حنروش، والدكتور حسين العلي، والأستاذ المساعد عماد كاظم أحمد.

وأتقدم بالشكر، والامتنان، والعرفان للأخ الدكتور مُحَمَّد وليد شهاب، لما بذله من جهود مخلصّة، وآراء علمية في مجال الإحصاء، من أجل إخراج البحث بالصورة العلميّة، فأسأل الله تعالى أن يمن عليه بالصحة والعافية.

وأُتقدم بالشكر الجزيل للجنة الباراولمبية/ ديالى، لما قدموه من مساعدة في مجال البحث، والشكر موصول للدكتور أوراس عدنان رئيس اللجنة الباراولمبية في ديالى، فجزاه الله تعالى عني خير الجزاء، وأقدم شكري لفريق العمل المساعد الذين بذلوا جهداً مميّزاً في تهيئة كلّ مستلزمات نجاح العمل، وأُتقدم بالشكر لعينة البحث، لتعاونها، وصبرها حتّى النهاية، من أجل إنجاز العمل، وكذلك أُتقدم بالشكر لزملائي في الدّراسة على الرفقة الطيبة، ولأبديّ أن أشكر عائلتي الكريمة، لتعاونها وصبرها على تحمل مشاق الدّراسة وأعبائها، الذين كانوا لي عوناً وسنداً بعد الله طوال مُدّة الدراسة، ويعجز الكلام عن التعبير عن الشكر، وامتناني لسندي وظلي زوجتي العزيزة، التي كانت خير عون في مساعدتي في أثناء الدّراسة.

وأخيراً أود أن أشكر كلّ جهد ملخص فأنتني إن اذكره بحسن نية.

والله ولي التوفيق

الباحث.

مستخلص الأطروحة

"التدريب بوسائل مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية

والمستوى الرقمي لرمي القرص لذوي الإعاقة فئة (C.P.35)"

بإشراف

الباحث

أ.د. إيمان عبدالأمير زعون

وليد جليل إبراهيم حسين

2018م

1439هـ



تُعَدُّ القدرات البدنية الخاصة من المتطلبات المهمة لرياضية ألعاب القوى، ولاسيماً فعالية رمي القرص، ونظراً لاعتماد هذه الفعالية على عاملين مهمين هما: القوة العضلية الخاصة، وفن الأداء، ويعدّ استعمال التمرينات بوسائل التدريب خاصة من الأساليب الحديثة، بوصفها نظاماً تدريبياً متكاملًا، وتكمن أهمية البحث في استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري، لتضيف تكاملاً في تطوير الأداء الفني لرمي القرص، وهي محاولة من الباحث في إيجاد تمرينات خاصة بوسائل تدريبية مساعدة لها علاقة بتسليط مقاومات متدرجة في أثناء أداء المراحل لهذه الفعالية من دون الإخلال بالمسارات الحركية في أثناء الأداء، وسعيًا في تطوير رياضة رمي القرص للمعاقين، وهدفت الأطروحة إلى: إعداد تمرينات خاصة باستعمال وسائل تدريبية خاصة، وتعرّف تأثير التمرينات الخاصة بوسائل تدريبية مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وإنجاز رمي القرص.

استعمل المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم للمجموعة التجريبية ذي الاختبارين القبلي والبعدي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية، وكان عددهم (5) لاعبين يمثلون فئة (C.P.35)، أجريت الاختبارات القبلية في القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية والإنجاز، ومن ثم جرى تطبيق تمرينات خاصة بوسائل تدريبية

مساعدة لمُدَّة ثلاثة أشهر ، وبعد انتهاء تنفيذ المنهاج للمجموعة التجريبية تمَّ إجراء الاختبارات البعدية للقوة الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية والإنجاز .
بعد معالجة النتائج توصل الباحث إلى أنَّ تمرينات الخاصة بوسائل تدريبية مساعدة أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والإنجاز لدى أفراد عينة البحث، لذا يوصي الباحث باستعمال الأجهزة والأدوات المساعدة الحديثة في إعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية والإنجاز .

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرف	3
4	إقرار المقوم الإحصائي	4
5	إقرار المقوم اللغوي	5
6	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	6
7	الإهداء	7
9-8	شكر وثناء	8
11-10	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	9
20-12	ثبت المحتويات	10
17	ثبت الجداول	11
19-18	ثبت الأشكال	12
20	ثبت الملاحق	13

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الأول التعريف بالبحث.		
23-22	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
25-24	مشكلة البحث.	2-1
25	أهداف البحث.	3-1
25	فروض البحث.	4-1
25	مجالات البحث.	5-1
25	المجال البشري.	1-5-1
25	المجال الزماني.	2-5-1
25	المجال المكاني.	3-5-1
26	تحديد المصطلحات.	6-1
الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.		
79-28	الدراسات النظرية.	1-2
29-28	نبذة تاريخية عن ألعاب القوى للمعاقين في العراق.	1-1-2
31-29	التصنيف الطبي للرياضيين المعاقين في ألعاب القوى.	2-1-2
35-31	ماهية الوسائل المساعدة في تدريب المعاقين.	3-1-2
35	فوائد الأجهزة والأدوات الرياضية المصنعة.	1-3-1-2
36	القدرات البدنية.	4-1-2
38-36	مفهومها.	1-4-1-2
40-39	تدريبات القوة الخاصة.	2-4-1-2
41-40	القوة الخاصة برمي القرص.	3-4-1-2
42	وسائل تطوير القوة الخاصة وأساسياتها.	4-4-1-2
43	المبادئ الضرورية لتطوير القوة الخاصة.	5-4-1-2
45-44	أنواع القوة لرماة القرص.	5-1-2
46-45	القوة الانفجارية في رمي القرص.	6-1-2
48-47	القوة المميزة بالسرعة لرمي القرص.	7-1-2
48	شروط توافر بعض العناصر الآتية قبل البدء بتدريبات	1-7-1-2

	القوة المميزة بالسرعة.	
49-48	بعض التدريبات المستعملة لتنمية القوة المميزة بالسرعة.	2-7-1-2
49	المؤشرات الوظيفية.	8-1-2
50-49	آلية (ميكانيكية) عمل الإنزيمات.	1-8-1-2
51-50	حقائق مهمة عن الإنزيمات.	2-8-1-2
53-52	العوامل المؤثرة في التفاعل الإنزيمي.	3-8-1-2
56-53	إنزيم كرياتين فوسفوكاينيز (CPK).	4-8-1-2
57-56	معدل ضربات القلب.	5-8-1-2
79-57	التقنيات الأنموذجية لرمي القرص ووصف المراحل الفنية للأداء.	9-1-2
82-80	الدراسات السابقة.	2-2
81-80	دراسة سعد جاسم جلاب (2013).	1-2-2
82-81	دراسة خالد خميس جابر (2014).	2-2-2
85	مناقشة الدراسة السابقة.	3-2-2
الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
87	منهج البحث.	1-3
88	عينة البحث.	2-3
90-88	تجانس العينة في متغيرات البحث.	3-3
90	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.	4-3
91	وسائل جمع المعلومات.	1-4-3
92-91	الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.	2-4-3
92	إجراءات البحث الميدانية.	5-3
92	تحديد الاختبارات المستعملة في البحث.	1-5-3
93-92	اختبارات فعالية رمي القرص.	1-1-5-3
94-93	تحديد اختبارات القوة الخاصة بفعالية رمي القرص.	2-1-5-3
95	وصف اختبارات.	6-3

95	اختبارات القدرات البدنية.	1-6-3
95	اختبار دفع البار الحديدي باليدين (البنج بريس).	1-1-6-3
96	اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس لأقصى مسافة.	2-1-6-3
97-96	اختبار ثني الركبتين ومدهما بزاوية قائمة تقريباً (نصف دبري) لمرّة واحدة لأقصى وزن ممكن.	3-1-6-3
97	اختبار الوثب الطويل من الثبات.	4-1-6-3
98	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.	5-1-6-3
98-99	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.	6-1-6-3
100-99	اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن لمدة (10 ثواني).	7-1-6-3
100	اختبار ركض (30م) من الوقوف.	8-1-6-3
101	اختبار رمي القرص (المستوى الرقمي).	9-1-6-3
101	اختبارات المؤشرات الوظيفية.	2-6-3
101	اختبار قياس معدل ضربات القلب.	1-2-6-3
103-102	اختبار تركيز إنزيمي (CPK).	2-2-6-3
103	التجربة الاستطلاعية.	7-3
104	الاختبارات القبليّة.	8-3
106-104	التجربة الرئيسية.	9-3
107	الاختبارات البعدية.	10-3
107	الوسائل الإحصائية.	11-3

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.		
115-109	عرض نتائج متغيرات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها.	1-4
122-116	عرض نتائج متغيرات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها.	2-4

122	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات الوظيفية لأفراد المجموعة البحث وتحليلها ومناقشتها.	3-4
129-122	عرض نتائج اختبار إنزيم (CPK) ومعدل ضربات القلب وتحليلها ومناقشتها.	1-3-4
133-130	عرض نتائج الانجاز وتحليلها ومناقشتها.	4-4
الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.		
135	الاستنتاجات.	1-5
136	التوصيات.	2-5
145-138	قائمة المصادر والمراجع.	
142-138	المصادر العربيّة.	
145-143	المصادر الأجنبيّة.	
145	مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).	
175-147	الملاحق.	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
83	يبين موازنة بين الدراسات السابقة والحالية.	1
89	يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات البحث البدنية والإنجاز.	2
90	يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات البحث الفسيولوجية.	3

93	يبين النسبة المئوية لأنواع القوة الخاصة التي أجمع عليها الخبراء.	4
94	يبين نسبة اتفاق الخبراء في تحديد اختبارات القدرات البدنية المعتمدة في البحث.	5
109	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين في الاختبارين القبلي والبعدي.	6
112	يبين قيم فرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمة (ت) ونسبة الخطأ لمتغيرات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين.	7
116	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.	8
119	يبين قيم فرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق المعيارية وقيمة (ت) ونسبة الخطأ لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.	9
122	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمتغير إنزيم (CPK) ومعدل ضربات القلب قبل الجهد وبعده لمجموعة البحث.	10
125	يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) والخطأ المعياري والمعنوية الحقيقية في اختبارات الوظيفية قياس (CPK) قبل الجهد وبعده ومعدل ضربات القلب قبل الجهد وبعده.	11
130	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارين القبلي والبعدي للإنجاز ونسبة الخطأ المعياري.	12
132	يبين قيم الفرق للأوساط وانحراف الفروق وقيمة (ت) ونسبة الخطأ لمتغير الإنجاز.	13

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
59	المرحلة الأولى للدوران.	1
59	مسار التعجيل للقرص من الأعلى-يرمز (S) إلى بدء الحلقة ويرمز (A) إلى إطلاق الحلقة.	2
60	المراحل الثلاثة من الإدخال إلى الدوران من الأعلى.	3
61	الانتقالات التمهيدية في رمي القرص.	4

62	يوضح إتمام الانتقال للخلف في موضع رمي القرص العمودي اليسار والالتواء الكامل.	5
62	يوضح إتمام الانتقال للخلف في موضع رمي القرص العمودي اليسار والالتواء الكامل.	6
64	يوضح انتقال الرامي من الأمام إلى الخلف.	7
66	يوضح بدء الإسناد المزدوج بثلاث مراحل (تغير B) بدون الشكل 7 للقدم.	8
68	يوضح مرحلة بدء الإسناد الفردي واستخدام الساق المتحركة.	9
70	يوضح مرحلة بدء الإسناد الفردي واستخدام الذراعين المتحركة والمتدلية.	10
71	يوضح مرحلة الإسناد الفردي للرامي ورجوع الذراع إلى الخلف.	11
72	يوضح إرجاع القرص.	12
73	يوضح الأفراد الثلاثة لمرحلة التحضير للرمي.	13
74	يوضح النزول ومرحلة التحضير للرمي مع مرحلة التأخير لتنفيذ الالتواء.	14
75	يوضح مرحلة الطيران والارتكاز الفردي لأربع مستويات من الرياضيين.	15
77	يوضح مقارنة النزول والتحليق بالنسبة لثلاث رياضيين خلال المراحل الثلاثة التحليق والنزول ووضع (270 درجة) من اليسار.	16
78	يوضح منظر خلفي لمرحلة التحضير للرمي والرمي.	17
79	يوضح نظرة جانبية مانلة لرمية 70م مع إظهار (التغيير 11) لسلوك الذراع المتدلية.	18
87	يوضح التصميم التجريبي للبحث.	19
111	يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية في اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين في الاختبارين القبلي والبعدي.	20
118	يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين الاختبارين القبلي والبعدي.	21
124	يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية لمتغير إنزيم (CPK) واختبار معدل ضربات القلب قبل الجهد وبعده لمجموعة البحث	22

	في الاختبارين القبلي والبعدي.	
131	يوضح الفرق بين الوسط الحسابي لاختبار الإنجاز في الاختبارين القبلي والبعدي.	23

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
147	أسماء الخبراء واختصاصهم ومكان عملهم.	1
149-148	استمارة استبانة.	2
150	أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم.	3
155-151	صور لبعض التمرينات قيد البحث.	4
175-156	التمرينات الخاصة بوسائل تدريبية مساعدة التي جرى تطبيقها على عينة البحث.	5

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- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعدُّ الإنجاز الرياضي أحد أهم مؤشرات التقدّم العلميّ للدول في العالم، لما له من دلالة على مستوى التطور في استخدام الأسس العلميّة الصحيحة، والاعتماد على بقية العلوم الأخرى التي تصب في خدمة المجال الرياضي، وهذا يشمل مختلف الرياضات ومنها رياضة ذوي الإعاقة البدنية، إذ تُعدُّ رياضة المعوقين إحدى الرياضات التي تسعى لتحقيق قدرات الفرد المعاق، وإمكانياته الجسمية والفكرية، وصقل شخصيته وإعدادها، وتأهيله تأهيلاً جيداً عن طريق بناء برامج تدريبية، تهدف إلى تطوير كُُلِّ هذه العوامل.

وبعدّ التدريب الرياضي الوسيلة التي يستطيع عن طريقها الفرد المعاق التقرب إلى الواقع المجتمعي الذي يعيش فيه، ولكي يستطيع الخروج من حالة العزلة والانفراد، التي يواجهها من جراء عوقه، إذ تُعدُّ عملية التدريب الرياضي للمعاق ظاهرة حضارية تدلّ على مدّ تطور الحاصل في الدول، ورعاية هذه الشريحة لتقوم بدورها الإيجابي في تطوير مجال رياضة الخواص.

حظيت ألعاب القوى بالاهتمام الكبير، نظراً لما تحويه من إثارة وتشويق في التنافس، للوصول إلى الأعلى، والأسرع، والأقوى، ولاسيّما فعاليات الرمي ومنها فعالية رمي القرص.

تمتاز فعالية رمي القرص بالصعوبة من ناحية الأداء والتدريب، فهي تعتمد على الكثير من المتغيرات البدنية الوظيفية، بهدف تحقيق الإنجاز، ولقد أصبحت تمرينات القوة جزءاً مهماً من تدريبات الرمي، ولاسيّما الحديثة منها، وقد تطورت وسائل تدريب بوسائل مساعدة، لتصبح الجزء الأهم للتدريب من ناحية التأثير العالي المباشر في الإنجاز.

وتُعدُّ تمرينات بوسائل مساعدة من الوسائل الرئيسة لتحسين مراحل أداء الرمي عن طريق تطوير العضلات العاملة، إذ أصبحت هذه التمرينات جزءاً أساسياً في تدريب رماة القرص، فضلاً عن التدريبات الأخرى، من أجل أن يكون التدريب متكاملًا من الجوانب البدنية والأداء الفني، وأنَّ تطوير الأداء وتحسينه يكون مرتبطاً بتعزيز القوة البدنية والأداء المهاري، وهذا يعني تنفيذ الأداء بتوافق عالٍ وانسيابية جيدة في مُدَّة قصيرة من الوقت، وأنَّه من الضروري زيادة قوة العضلات الخاصة، لذلك يجب وضع تمرينات وتدرجات للقوة وأشكالها على وفق أداء المراحل الفنية، من أجل أن تكون مُدَّة التقلص العضلي وكثافته أكثر فعالية، وتنفيذ ما مطلوب منها في المنافسات أو السباقات.

إنَّ استخدام الأجهزة المساعدة في تنفيذ تدريبات الأداء المهاري المصحوب بتحسين القوة أصبح أمرًا مهمًا، إذ إنَّ إعداد التدريبات على وفق هذه الأجهزة يعتمد على إتقان الأداء، وعلى التكامل في القوة العضلية، ويكون الشرط الأساس لتأثير القوة الخاصة هو تخصيص تمرينات لمراحل أداء الرمي، وتعدُّ القوة الخاصة من القدرات البدنية الأساسيَّة والضرورية في المنافسة، فضلاً عن تأثيرها في تطوير التحكم بالأداء، وتطوير التكيف العصبي، وزيادة سرعة الحركة، لضمان تنفيذ الحركة بالسرعة النهائية العالية، إذ إنَّ استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تدريبات هذه القدرات أصبح من المستلزمات الضرورية والمهمة.

مِمَّا تقدَّم جاءت أهمية الدِّراسة لتسلط الضوء على أهمية استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية المرتبطة بالأداء المهاري لتضيق تكاملًا في تطوير الأداء الفني لرمي القرص، وتحقيق الإنجاز المتميز.

2-1 مشكلة البحث:

تشهد هذه الأيام وعلى الصعيد الدولي تطوراً واضحاً بمستوى الأداء والإنجاز بالنسبة لرياضة المعاقين، ولاسيماً في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية، إذ أدى هذا التطور إلى ظهور جديد من الطرائق ونظريات التدريب الخاصة بالمعاقين، وأنّ تدريب ألعاب القوى، ولاسيماً تدريب فعالية رمي القرص للمعاقين، التي تتطلب توافقاً حركياً عالياً وتحقيق التوازن والترابط بين مراحلها الفنية، لأجل تحقيق التكامل في الأداء المهاري لها، وهذا يتطلب تكاملاً في تطوير القدرات الخاصة، ولاسيماً أنواع القوة الخاصة، التي تُعدّ المفتاح الرئيس لهذا التكامل، وقد استخدمت العديد من الوسائل والتدريبات التي اهتمت في تطوير هذه القدرات، إلا أنّ ذلك لم يُلبِ الطموح لتحقيق التميز عربياً، آسيوياً، ودولياً، ومن جهة أخرى فإنّ الإبداع في التدريب، وابتكار الأجهزة المساعدة من المتطلبات التي تتسجم والتقدم الحاصل في العملية التدريبية في العراق، من خلال الملاحظة أحس الباحث بوجود مشكلة في تدريبات القوة الخاصة عن طريق تجربته الميدانية الطويلة مع تدريب هذه الفعالية، وبوصفه مدرباً معتمداً في اتحاد ألعاب القوى للمعاقين، وتتلخص هذه المشكلة بوجود حدود ومستوى لهذه الفعالية لا يمكن تخطيها، ممّا جعل الإنجاز لا يرقى إلى المستوى الدولي والاولمبي، لذا لجأ الباحث إلى استخدام تمارين خاصة بوسائل تدريبية مساعدة لها علاقة بتسليط مقاومات متدرجة في أثناء أداء المراحل لهذه الفعالية، بصفته من دون الإخلال بالمسارات الحركية في أثناء الأداء، وبذلك وضع حلول علمية وتطبيقية لواحدة من المشكلات التدريبية التي تحد من الإنجاز في هذه اللعبة، على الرغم من أنّ هناك تدريبات معتمدة للاعبين، إلا أنّ هناك قلة في استخدام الوسائل والأجهزة المساعدة التي ترتبط بالأداء المهاري المرتبط بهذا الأداء عند استخدام مثل هذه الأجهزة، لذا لجأ الباحث إلى استعمال التدريب التخصصي على وفق الأداء المهاري بوسائل مساعدة، لغرض تعزيز أداء المهارة وتطويرها، وتحسين الإنجاز إسهاماً منه لحث المدربين على استعمال هذه

الوسائل والأجهزة المساعدة في تدريب الرماة عليها، من أجل حلّ هذه المشكل التي قد تحد من الإنجاز الرقمي في هذه الفئة (C.P.35).

3-1 أهداف البحث:

1. تعرّف القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لدى عينة البحث.
2. إعداد تمارين خاصة بوسائل تدريبية مساعدة.
3. تعرّف تأثير التمارين الخاصة بوسائل مساعدة في القدرات البدنية، والمؤشرات الوظيفية، والمستوى الرقمي لعينة البحث.

4-1 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات البدنية لأفراد عينة البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المتغيرات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من اللاعبين المعاقين في فعالية رمي القرص فئة (CP35).

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2017/8/2 ولغاية 2017/11/6.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب اللجنة الفرعية البارالمبية العراقية ديالى/ منتدى الكاطون.

6-1 تحديد المصطلحات:

- الإعاقة الجسمية:

هي إعاقة تعرقل الوظيفة الجسدية لطرف واحد أو أكثر أو المهارة الحركية الدقيقة، أو المهارة الحركية الكبيرة، وهذه الإعاقة تمثل عجزاً في الوظيفة الداخلية ذات التأثير الخارجي، وقد يكون عجزاً كلياً أو جزئياً⁽¹⁾.

وتعرف الإعاقة بأنّها: العجز أو القيود على النشاط الجسدي، التي تعيقه في تنفيذ مهمة أو عمل تتطلبه مواقف الحياة اليومية⁽²⁾.

- المعاق بدنياً:

هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي، نتيجة مرض أو إصابة⁽³⁾.

- (CP) (الشلل الدماغي الشقي التشنجي):

هو مصطلح شامل يتضمن مجموعة من الحالات المرضية المركبة، التي تسبب عجزاً جسدياً في أثناء نمو الإنسان، وينشأ نتيجة للتلف الذي يحدث لمراكز التحكم في الحركة داخل الدماغ، و(C.P.35) هو شلل طرفي مزدوج يكون أغلب المصابين به قادرين تماماً على المشي والانتقال، وتعرف مشيتهم باسم: شبه المقص.

(1) Jhon J. & other; Inter. Disciplining rehabilitation in truno: (William, London, 2007).

(2) عبدالحميد مُحَمّد الزير؛ دراسة تحليلية مقارنة لبعض المؤشرات ووظائف الجهد البدني للأفراد والخواص الطبيعية تباينها عن قياسات الأسوياء: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 1999) ص19.

(3) عبدالحميد مُحَمّد الزير؛ المصدر نفسه، ص19.