



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

استخدام وسائل مساعدة واثرها في تطوير القوة السريعة لدى لاعبي قذف الثقل

للمعاقين فئة (F51)

ا.د علاء خلف حيدر/جامعة ديالى-كلية التربية الدينية وعلوم

الرياضة/ alaakh.sport@gmail.com

ا.م.د اقبال عمارلفته /وزارة التربية-كلية التربية التربوية

المفتوحة/بغداد Dr.iqbal.ammar@gmail.com

مصطفى حمودي مزهر/جامعة ديالى-كلية التربية الدينية وعلوم الرياضة/

Algreaty83@gmail.com

الكلمات المفتاحية/ ، وسائل مساعدة، القوة السريعة، قذف الثقل، معاقين فئة (F51)

مستخلص البحث

وقد بدأت الانجازات الرياضية ترتفع شيئاً فشيئاً واصبحت المنافسات عالية بين ممارسي الالعاب الرياضية المختلفة واصبح فارق النقاط والارقام القياسية قليل جدا بين الفرق الرياضية المتبارية ، ويرجع ظهور كل ذلك الى تطور الاساليب التدريبية والتي قطعت اشواطاً كبيرة في التطور والابداع في الجانبين البدني والمهاري ومن ابرز هذه الاساليب هو استخدام الوسائل المساعدة والذي يلعب دوراً بارزاً في تطور القوة السريعة لدى لاعبي قذف الثقل معاقين فئة (F51) ، إذ أن هذه الرياضة تؤثر في رغبات اللاعبين وعزائمهم وطموحاتهم، إذ أن ذوي الاحتياجات الخاصة من مستخدمي الكراسي المتحركة يعانون من إعاقة بدنية أو حركية مما يسبب في انحراف القوام أو خلل في الحركة بسبب إصابات الحبل الشوكي أو البتر أو شلل الأطفال وهذا يؤدي بدوره إلى صعوبة في الحركة مما يجعل أهمية للتدريب في مجال هذه الفعالية ، وان تشترك أجهزة الجسم جميعاً في أدائها لذا تتطلب توافق عصبى – عضلي كبير للسيطرة على الثقل والتحكم فيه ، حيث أن هذه اللعبة تتطلب سرعة وقوة ومرونة للإطراف العليا من اجل أداء كافة المراحل الأساسية وتنفيذ الواجب الحركي بصورة جيدة من تحقيق الانجاز

The use and effect of auxiliaries in the development of rapid strength of the Paralympic weightlifting players (F51)

Prof. Alaa Khalaf Hayder / University of Diyala - College of Religious Education and Sports Sciences / alaakh.sport@gmail.com



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

Dr. Iqbal Ammar Lifta / Ministry of Education - Open Education College
/ Baghdad Dr.iqbal.ammar@gmail.com

Mostafa H mezher/ University of Diyala - College of Religious Education
and Sports Sciences/ Algreaty83@gmail.com

Keywords /, auxiliaries, rapid force, weight throwing, disabled (F51)

Summary of the research

The sporting achievements began to rise little by little, and the competitions became high among practitioners of different sports, and the difference in points and records became very little between the competing sports teams, and all of this was due to the development of training methods, which made great strides in development and creativity in the physical and skill sides and among the most prominent of these methods It is the use of assistive devices, which plays a prominent role in the rapid development of force in disabled weight throwing players (F51), as this sport affects the players' desires, determination and aspirations, as wheelchair users with special needs suffer from a physical or motor impairment, which Causes body deviation or movement imbalance due to spinal cord injuries, amputations, or polio, and this in turn leads to difficulty in movement, which makes it important for training in the field of this activity, and that all body systems participate in its performance, so it requires a great neuromuscular compatibility to control Weight and control over it, as this game requires speed, strength and flexibility for the upper parties in order to perform all the basic stages and implement the motor duty well from achieving achievement

1- المقدمة واهمية البحث

وقد بدأت الانجازات الرياضية ترتفع شيئاً فشيئاً واصبحت المنافسات عالية بين ممارسي الالعاب الرياضية المختلفة واصبح فارق النقاط والارقام القياسية قليل جدا بين الفرق الرياضية المتبارية ، ويرجع ظهور كل ذلك الى تطور الاساليب التدريبية والتي قطعت اشواطاً كبيرة في



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

التطور والابداع في الجانبين البدني والمهاري ومن ابرز هذه الاساليب هو استخدام الوسائل المساعدة والذي يلعب دورا بارزا في تطور القوة السريعة لدى لاعبي قذف الثقل معاقين فئة (F51) ، إذ أن هذه الرياضة تؤثر في رغبات اللاعبين وعزائمهم وطموحاتهم، إذ أن ذوي الاحتياجات الخاصة من مستخدمي الكراسي المتحركة يعانون من إعاقة بدنية أو حركية مما يسبب في انحراف القوام أو خلل في الحركة بسبب إصابات الحبل الشوكي أو البتر أو شلل الأطفال وهذا يؤدي بدوره إلى صعوبة في الحركة مما يجعل أهمية للتدريب في مجال هذه الفعالية ، ، وان تشترك أجهزة الجسم جميعا في أدائها لذا تتطلب توافق عصبي — عضلي كبير للسيطرة على الثقل والتحكم فيه ، حيث أن هذه اللعبة تتطلب سرعة وقوة ومرونة للإطراف العليا من اجل أداء كافة المراحل الأساسية وتنفيذ الواجب الحركي بصورة جيدة من تحقيق الانجاز، ومن ملامح تقدم ورقي المجتمع ، هي مدى إستيعابه لهؤلاء الأفراد ومساعدته لهم لتحدي إعاقته ، وذلك بتأهيلهم عن طريق إعدادهم بشكل شامل يتضمن كل نواحي حياتهم ، وإعداد أسرهم عن طريق البرامج التأهيلية والتعليمية (قصيرة وطويلة المدى) ليأخذوا دورهم الفاعل في مجال التنمية الإجتماعية . وهناك العديد ممن تغلب على إعاقته وإندمج في المجتمع بالتوجه الى ممارسة الألعاب الرياضية والتمارين البدنية المختلفة والدخول في المنافسات المحلية والدولية ، ومن تلك الألعاب رياضة قذف الثقل. وللوسائل المساعدة دور كبير في تطوير القوة السريعة ويقصد بلفظ المساعدة هي " جميع الوسائل التي تعمل على تقدم عملية التعليم وتجنب الإصابة " ، وتعد من أهم المقومات التي تسهم بشكل فعلي في تعليم اللاعبين المهارات الحركية وشعورهم بالثقة والأمان في أثناء الأداء الحركي وهذا الشعور لن يأتي الا بوجود بعض الشروط الآتية (ج. نورمان : جهاز الأجهزة ، ترجمة سلمان علي ومعيوف ، 1978 ، 183).

ومن خلال متابعة الباحثون لبطولة البارولمبية في محافظة ديالى التي تجري على مستوى المحافظة لفئة (51F) وكذلك تدريباتهم لاحظ وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين في فعالية القذف الثقل بسبب الاعاقة وكذلك سقوط الاداء اثناء التدريب بالثقل لأداء رمي الثقل ، الأمر الذي حدا بالباحثون إلى استخدام ادوات مساعدة من اجل تطوير القوة السريعة وتلافي حالات الإخفاق والسقوط التي يتعرض إليها خلال الأداء فعالية رمي الثقل وهنا تكمن اهمية البحث .



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

1-3 منهج البحث :

من اجل الوصول الى حقائق علمية وموضوعية لا بد من اختيار المنهج المناسب للبحث ، وبدا فقد تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها الذي هو " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد اذ يقوم الباحث بتطويره او تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية ، ويعد اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العملية " (ذوقان عبيدات (واخرون) ، 1992 ، 116)

2-3 مجتمع البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، اي التي " يتم اختيارها اختيارا حرا على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث " ، اذ شملت (8) من لاعبين الذين يتدربون في منتدى الكاطون في محافظة ديالى وقد تم اختيار اللاعبين المنطوين تحت هذه الفئة (F51) ومن المؤهلين لاداء فعالية كذف الثقل لكونهم يتمكنون من اداء وتشكل العينة نسبة (100 %) من مجتمع البحث . بناء" على خصائص عينة البحث استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه " أسلوب المجموعات المتكافئة " (ذوقان عبيدات (واخرون) ، 1992 ، 252) ، الذي يعد " من أفضل التصاميم التجريبية " ، قام الباحثون بتقسيم افراد عينة البحث الى مجموعتين متساويتين بواقع (4) لاعبين لكل مجموعة ، اذ تم تقسيمهم عشوائيا باستخدام طريقة القرعة فأصبحت المجموعة الاولى (تجريبية) والمجموعة الثانية (ضابطة) .

3-3 الوسائل والأدوات المساعدة . "وهي الوسيلة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات (بيانات ، عينات ، أجهزة) . (وجيه محجوب ، 2002 ، 161)
1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر العلمية العربية والأجنبية .

6- استمارة رأي الخبراء حول منهج التدريبي المستخدم ملحق () .

7- استمارة رأي الخبراء حول بعض التمرينات التطبيقية ملحق () .

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .

1- ساعات إيقاف نوع (Diamond) عدد (2).

2- شريط قياس بطول (15) متراً.

3- ميزان حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (50) غم.

4- سماعة طبية (Stethoscope) عدد (2) لقياس النبض.



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

- 5- ثقل زنة (4) كغم وهو وزن الثقل القانوني في مسابقة قذف الثقل للمعوقين فئة الجلوس والتي يرمز لها بـ(F51) عدد (6).
- 6- كرات طبية زنة (3) كغم عدد (3).
- 7- قضيب حديدي (Bar) زنة (20) كغم عدد (3).
- 8- أقراص حديدية بأوزان (1.25 - 2.5 - 5 - 7.5 - 10 - 15 - 20) كغم .
- 9- مسطبة (Bench) خاصة للمعوقين عدد (3).
- 10- صافرة.
- 11- فريق العمل المساعد ملحق ()

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا-اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية (Bench Press) لرفع أقصى وزن:

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر.

الأدوات المستخدمة: قضيب حديدي (Bar) زنة (20) كغم، وحمالات حديدية، وأقراص حديدية بأوزان مختلفة، ومسطبة حديدية (Bench) خاصة للمعوقين.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر باتخاذ وضع الرقود على الظهر فوق مسطبة خاصة للمعوقين وبكل جسمه، وبعدها يرفع اللاعب القضيب الحديدي من فوق الحمالات الحديدية على أن يكون القضيب الحديدي أمام الصدر تماماً، وبفتحة بين الذراعين باتساع الصدر تقدر بـ(81)سم تقريباً، ويبدأ الاختبار بمحاولة اللاعب ثني الذراعين ومدهما كاملاً والثقل محمول.

التسجيل: تحتسب للمختبر نتيجة أعلى وزن يحققه لتكرار واحد.

تحذيرات الأمان: يجب تواجد اثنين أو أكثر من المساعدين وذلك لمساعدة المختبر في حالة عدم استطاعته رفع الثقل (فرحات، 2001، 204-205).

ثانيا-اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثوانٍ.

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر.

الأدوات المستخدمة: قضيب حديدي (Bar) زنة (20) كغم، وحمالات حديدية، وأقراص حديدية بأوزان مختلفة، ومسطبة حديدية (Bench) خاصة للمعوقين، وساعات إيقاف وصافرة.



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

«المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني»

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

مواصفات الأداء: يأخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المسطبة، ويوضع القضيب الحديدي فوق الحملات، ويتم وضع ثقل بوزن يعادل شدة قدرها (70%) من الشدة القصوى ويبدأ الاختبار برفع الثقل من فوق الحملات بعد سماع المُختبر الصافرة، إذ يقوم المُختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً ومحاولته أداء أكبر عدد ممكن من التكرارات في خلال (10) ثوان.

التسجيل: تحتسب للمختبر عدد التكرارات التي يحققها خلال (10) ثوان ويمنح المختبر محاولة واحدة فقط.

تحولات الأمان: يجب تواجد مساعدين أو أكثر أثناء تنفيذ المختبر محاولاته لمساعدته في حالة عدم استطاعته رفع الثقل.

ثالثاً-اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس:

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة (3) كغم، شريط قياس بطول (15) متراً.

مواصفات الأداء: يؤدي الاختبار من وضع الجلوس على الكرسي الخاص للمختبر ويبدأ الاختبار بمسك المختبر للكرة الطبية بكنتا اليدين ورميها لأبعد مسافة ممكنة بحركة نصف دائرية وبثني الجذع إلى الأمام، ويجب ثني الذراعين أثناء أداء الاختبار، ويوضع خط مرسوم بالطباشير أو لاصق ملون يقف المختبر خلفه ليبدأ محاولاته.

التسجيل: تحتسب أفضل محاولة من ثلاث محاولات تمنح لكل مختبر. (المندلوي وأخران, 1989, 159) (عبد المقصود, 1997, 199)

رابعاً-اختبار قذف الثقل:

تم إجراء اختبار قذف الثقل بتطبيق النواحي القانونية للقانون الدولي بألعاب القوى للمعوقين في احتساب النتائج وإقرار صحة المحاولة، ولكن بمنح كل مختبر ثلاث محاولات تحتسب أفضلها، فضلاً عن استخدام الثقل القانوني للمعوقين فئة الجلوس وهو (4) كغم.

هدف الاختبار: قياس المسافة (الإنجاز) في مسابقة قذف الثقل للمعوقين فئة الجلوس.

الأدوات المستخدمة: ثقل زنة (4) كغم، شريط قياس

مواصفات الأداء: يتم تثبيت ارجل الكرسي الثابت على الحافة الداخلية لقوس الرمي بشكل جيد، وذلك لوجود قوة اندفاع مماثلة ومضادة لاتجاه الدفع الأمامي باتجاه الخلف



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

«المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني»

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

(أي عكس اتجاه الرمي) بحيث يكون الكرسي المتحرك بزاوية مقدارها (45) باتجاه الرمي وبدون استخدام أية وسيلة مساعدة أخرى في الرمي.

التسجيل: تحتسب أفضل محاولة من ثلاث محاولات تمنح لكل مختبر.

5-3 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق 2018/6/7 على ثلاثة لاعبين في منتدى الكاطون، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو الوقوف على الاخطاء التي من الممكن ان تقع عند إجراء التجربة الرئيسية. وكذلك معرفة الوقت اللازم لأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث، والتأكد من سلامة الادوات والوسائل المستخدمة.

6.2 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية يوم السبت الموافق 2018/6/9.

اولا-اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية

ثانيا-اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثوان.

ثالثا-اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس:

رابعا-اختبار قذف الثقل:

7.2 التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية وتنفيذ المنهج لتمرينات الخاصة في يوم الاثنين الموافق 2018/6/11 على أفراد العينة في مسبح.تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثون لأفراد عينة البحث.مدة المنهج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوعتنفذ في أيام السبت والأثنين والأربعاء.مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة. أن من التمرينات التي تم تطبيقها ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية كان لمدة (50-60) دقيقة.

كانت الشدة المستخدمة في المنهج من 60% - 90%.كان التموج التدريبي داخل الوحدة التدريبية من (1:1).



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

أن التمرينات تؤدي بالشدة العالية وذات تكرارات قليلة. أن حدود التكرارات من (10-3) في كل مجموعة، والمجاميع من (5-3) مجموعة. كان أداء تمرينات البلايومترك بعد أداء تمارين الاحماء بشكل جيد لضمان عدم حصول الاصابات.

8.2 الاختبارات البعدية:

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية يوم والاثنين الموافق 2018/ 8/13.

9.2 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (التجريبية)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية	كغم	5.45	45	7.56	55	9.65		معنوي
اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10ثا)	تكرار	0.25	5.25	0.75	7	1.53		معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من	مسافة	0.65	6.55	0.70	7.20	1.85		معنوي



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

«المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني»

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

								الجلوس:
معنوي		1.62	1.55	6.25	0.70	5.45	مسافة	اختبار قذف الثقل:

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارات
القبلية والبعديّة
للمجموعة (الضابطة)

الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي		1.25	5.50	47	5.46	46	كغم	اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية
معنوي		0,60	0.55	6	0.23	5.60	تكرار	اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10ثا)
معنوي		1.55	0,75	6.70	0.65	6.45	مسافة	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس:
		1.65	0.55	5.70	0.50	5.25	مسافة	اختبار قذف الثقل:



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث لدى افراد العينة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبارات البعدية		المجموعة الضابطة الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية	كغم	7.56	55	5.50	47	1.88		معنوي
اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10ثا)	تكرار	075	7	0.55	6	1.65		معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس:	مسافة	0.70	7.20	0,75	6.70	1.80		معنوي
اختبار قذف الثقل:	مسافة	1.55	6.25	0.55	5.70	1.25		معنوي

2-4 مناقشة النتائج :



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

«المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني»

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

يتبين من الجداول (1،2،3) هناك فروقا معنوية للاختبارات جميعها للمجموعة التجريبية يعزو الباحثون ان تمرينات الأداء السريع التي نفذت على وفق الوسائل المساعدة التي لها الدور الإيجابي في تحسين مسار الحركة السريع التي يتمثل بها رياضي السرعة وان الوسائل المساعدة التي اعدھا لغرض التدريب على القوة وتنمية القوة المميزة بالسرعة كان له الاثر الكبير في تطوير السرعة القصوى لرمي الثقل، أن اختيار التمرينات التي تتناسب وطبيعة الفعالية في كل وحدة تدريبية وعلى المدى الزمني للوحدات يعتبر من اهم معايير نجاح المنهج التدريبي. ولتقوية عضلات الكتفين من خلال التمرينات التي نفذت من قبل العينة لها الاثر الفعال في تطوير القوة والسرعة القصوى للاطراف العلوي وتنمية القدرة لهذه العضلات على الانقباض بسرعة والسيطرة على المسار الحركي خلال مرحلة التسارع ومرحلة السرعة القصوى والحفاظ على هيكل الاداء الفني لرمي الثقل. وهذا مايتفق بيه الباحثون مع ما ذكره محمد عثمان (1990) من ان هناك علاقة كبيرة بين عنصري القوة والسرعة حيث لا يمكن للعضلة او للمجموعة العضلية من الانقباض بسرعة مالم تكن تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الاداء. (محمد عثمان، 1990، 120)، كما يتفق عليه وصريح (الى ان تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد الرياضي من العوامل الهامة المساعدة على تنمية تطوير صفة السرعة

ويتفق الباحثون مع ما ويذكر عبد علي نصيف وكبير هارد في نقطة وصول السرعة أقصاها يجب ان تصل الذراع الرامية الى اقصى سرعة لها ايضاً، وان السرعة القصوى للقوتين المأثرتين يجب ان تنمى في آن واحد أي في وقت واحد، كذلك يجب ان ينتهي في وقت واحد تأثير القوى لجميع العضلات المشاركة، ان تحقيق ذلك يعتبر هدفاً أساسياً في جميع حركات الرمي والقذف. (عبد علي نصيف، 1990، 103).

ويتفق الباحثون مع ما ويذكر قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود يعتبر تطوير فن الاداء الحركي على رمي الثقل من الأسباب التي تقف وراء تحسن المستوى من خلال استثمار كل القوى باتجاه الحركة بإطالة مسار التعجيل خلال الدوران للحصول على سرعة انطلاق عالية. (قاسم حسن حسين. وايمان شاكر، 2000، 365).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :-

1. ان استخدام الاوت المساعدة كان لها الاثر الايجابي على بعض القدرات البدنية الخاصة لفئة المعاقين (f51)



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

2. ان المدة الزمنية عند تنفيذ المنهاج التدريبي والشدة التدريبية والراحة المستخدمة كان لها تأثير في تطوير متغيرات البحث .
3. أسلوب العمل للتمرينات الاداء السريع وفق الوسائل المساعدة يمكن استخدامه كوسيله للتدريب او مكمله للعملية التدريبية .

2-5 التوصيات :

يوصي الباحثون ما يأتي :-

1. ضرورة استخدام تمرينات الاداء السريع وفق مساعدة عند تدريب القدرات البدنية الخاصة .
 2. ضرورة استخدام مكونات حمل الاداء السريع عند تدريب القدرات البدنية الخاصة .
 3. اجراء دراسات بدنية وظيفية على فئات عمرية وانشطة رياضية اخرى لكلا الجنسين .
- 0 المصادر

• ج. نورمان : جهاز الأجهزة ، ترجمة سلمان علي ومعيوف ذنون ، الموصل ،

مطبعة جامعة الموصل ، 1978 م ، ص 183

• ذوقان عبيدات (واخرون) : البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه ، ط

4 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1992 م ، ص 116 .

• وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2002، ص 161.

• فرحات، ليلي السيد (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر- مطابع أمون، القاهرة.

• عبد المقصود، السيد (1997): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

• المندلأوي، قاسم وأخران (1989): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل.

• محمد عثمان ، - : - موسوعة العباب القوى ، ط1 ، الكويت ، دار القلم للطباعة

1990،



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1986
- عبد علي نصيف: أصول التدريب، ط2، مطابع التعليم العالي، 1990.
- قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود: الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار، ط1، الأردن، 2000

ملحق

(*) فريق العمل المساعد:

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| نائب رئيس اتحاد الريشة. | 1- محمد علي لفته السعيد |
| مدرب منتخب وطني معوقين. | 2- كريم حمود عبيد |
| حكم درجة أولى. | 3- عامر عبد الكريم عزيز |
| مدرب منتخب وطني. | 4- فلاح يحيى رضا |
| حكم درجة أولى. | 5- عبد الخالق حسين |
| حكم درجة أولى. | 6- صالح مهدي عبد الحسين |
| مدرب. | 7- سلام غوينم حنتوش |