

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  
researcher**

**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 ينحسر في اكتساب الجسم الصحة واللياقة والقوام 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 الانشطة 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 لا شك فيه أن نوع الإعاقة و شدتها له تأثير متغير على الشخص الذي يعاني منها عن قرانه الذين قد يعانون من نوع قد يراه البعض أقل تأثيراً على سير حياتهم غير أنه مما لا اختلاف فيه أنه كانت و لازالت الممارسات الرياضية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة تعتبر الوسيلة الأكثر فاعلية للدمج في المجتمع و تحقيق الذات و كذلك إبعاد شبح نظرة النقص التي قد يراها فيهم بعض أفراد المجتمع الآخرين .

أن ممارسة ذوي الاحتياجات الخاصة في أغلب الأحيان تتمثل في تدارك جوانب الضعف في جوانب قوة أخرى يمتازون بها فمن المسلم به أن الإعاقات تقسم إلى ثلاثة أقسام الحركية و العقلية و الحسية و ما يهتم الباحث هي الإعاقات الحسية و على وجه الخصوص شريحة المكفوفين منهم فالشخص المكفوف يحاول جاهداً أن يعوض ما يراه ضعفاً في الإبصار بحاسة السمع قدر الإمكان و بالتالي توظف هذه الحاسة لقيادة حركة الأطراف العليا و السفلى و على هذا الأساس نلاحظ أن ممارسة الأشخاص المكفوفين لكرة الهدف يوماً 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 الأداء فيها بشكل رئيسي على امتلاك اللاعب للقوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين بشكل كبير لما تمثله من مفتاح لعب و فرصة للتقدم بالإنجاز إذا ما امتكهما اللاعب .

ومن خلال إطلاع الباحث العديد من البحوث والدراسات في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة لاحظ وجود فرق واضح في مستوى الأداء وعدم تركيز بعض المدربين على إعطاء القدر الكافي من تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين في مناهجهم التدريبية ، و هذا ما دفع الباحث إلى المضي في تطوير هاتين الصفتين من خلال إعداد منهج تدريبي مقترح يطمح الباحث إلى تحقيق نتائج إيجابية من خلاله و من شأنه أن 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 القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة الضابطة .

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

#### 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 القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة .

3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في نتائج اختبارات

القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين البعديّة ولصالح المجموعة التجريبيّة .

#### 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 1-2 الإعاقة البصرية والمعاقين بصريا :

في اغلب الاحيان اذا ما اريد وضع تعريف للإعاقة البصرية فان غالبية الباحثين يستندون الى مقياس

حدة الابصار لذلك تعرف على انها مدى قدر 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

3-1 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 ( 8 ) 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 (  $3 \pm$  ) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في القياسات المورفولوجية و كذلك في المتغيرات قيد الدراسة و كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين التجانس بين أفراد عينة البحث في القياسات المورفولوجية والمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
طول القامة	سم	162,38	4,172	0,856-
وزن الجسم	كغم	62,812	3,524	0,247
العمر	سنة	23,750	1,281	0,475-
العمر التدريبي	سنة	2,562	0,678	0,294-
القوة الانفجارية للذراعين	متر	3,825	0,477	0,238-
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	5,375	0,744	0,824-

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 القياسات المورفولوجية و المتغيرات قيد الدراسة.

الجدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات المعقولة	سنتمتر	160,000	4,690	164,75	1,892	0,109
	كغم	62,125	5,105	63,500	1,290	0,623
	سنة	24,500	0,577	23,000	1,414	0,097
	سنة	2,625	0,750	2,500	0,707	0,816
	متر	3,8000	0,571	3,850	0,450	0,895
	عدد	5,250	0,957	5,500	0,577	0,670

- 2-3 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 ( 2 ) 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 ملائمة 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

تثبيت 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 بتثبيت 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 15 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 ( 15 ) ثانية لأكبر عدد من المرات .

الشروط :

لا يسمح بالتوقف أثناء اداء الاختبار

-ملاحظة استقامة الجذع أثناء الاداء

-ملاحظة ملامسة 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 أجل 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 .

### 3-7 اجراءات البحث الميدانية

#### 3-7-1 الاختبار القبلي

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

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

أعد الباحث منهج تدريبي مقترح ملحق ( 4 ) ، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والمصادر الخاصة بعلم (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 .

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

#### الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار

القبلي والبعدي للقوة العضلية لعضلات الذراعين للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	القوة الانفجارية	متر	3,800	0,571	4,925	0,340	0,298	0,033	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	5,250	0,957	7,750	0,500	0,500	0,015	معنوي

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية و المعنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات القوة العضلية لعضلات الذراعين اذ نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة الانفجارية) في الاختبار القبلي كان بقيمة ( 3,800) وبانحراف معياري مقداره ( 0,571)، بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه كان بقيمة (4,925) وبانحراف معياري مقداره (0,340)، بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة ( 0,298) وبما أن الدلالة الاحصائية هي ( 0,033) وهي أقل من مستوى الدلالة ( 0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في حين نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة المميزة بالسرعة) في الاختبار القبلي كان بقيمة ( 5,250) وبانحراف معياري مقداره ( 0,957) ، بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه كان بقيمة ( 7,750) وبانحراف معياري مقداره ( 0,500) بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة ( 0,500) وبما أن الدلالة الاحصائية هي ( 0,015) وهي أقل من مستوى الدلالة ( 0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبارات القوة العضلية للذراعين للمجموعة التجريبية :

يتبين للباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول ( 3) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الأختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القوة العضلية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحث هذه الفروق الى المنهجالتدريبي المقترح الذي راعى فيه إعطاء اللاعبين المعاقين فترة راحة كافية أثناء تطبيق مفردات المنهجالتدريبي إذ إن عمليات التقدم في مستوى عناصر اللياقة البدنية تحصل نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إن الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت في المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم وخلال مدة الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد مدة استعادة الشفاء تكون أكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود ( 2 : 63) .

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

الجدول (4)يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية للاختبار

القبلي والبعدي للقوة العضليةللذراعين للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	القوة الانفجارية	متر	3,850	0,450	4,150	0,313	0,088	0,043	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	5,500	0,577	6,250	0,957	0,478	0,215	غير معنوي

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبارات القوة العضلية للذراعين ، اذ نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة الانفجارية) في الاختبار القبلي كان بقيمة ( 3,850 ) وانحراف معياري مقداره (0,450) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة ( 4,150 ) وانحراف معياري مقداره (0,313) بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة ( 0,088 ) وبما أن الدلالة الاحصائية هي ( 0,043 ) وهي أقل من مستوى الدلالة ( 0,05 ) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. في حين نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة المميزة بالسرعة) في الاختبار القبلي كان بقيمة (5,500) وانحراف معياري مقداره (0,577)، بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (6,250) وانحراف معياري مقداره ( 0,957 ) بينما ظهر الخطأ المعياري للفروق بقيمة ( 0,478 ) وبما أن الدلالة الاحصائية هي ( 0,215 ) وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0,05 ) فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

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

يتبين لنا من خلال الجدول (4) ان هنالك فروقا في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية للذراعين ويعزو الباحث هذا التطور الى ممارسة التمرينات البدنية التي تضمنها المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب للمجموعة الضابطة ، حيث جرى التركيز فيه على التمرينات البدنية أي أنه كان هنالك فترة كافية من أجل زيادة القوة العضلية إذ تزداد القوة العضلية نتيجة تأثير التدريب العضلي بالتمارين المتحركة والإستمرار بها ( 10 : 398 ) بالإضافة الى ان التمرينات البدنية كان لها دور في زيادة القوة العضلية من خلال مساهمتها في زياد حجم العضلة وهو الامر الأساس من ممارسة التمرينات البدنية وخصوصاً ضد مقاومات خارجية كأن تكون أجهزة رفع الأثقال أو الحبال المطاطية التي استخدمها المدرب إذ ان العضلة عندما تخضع للتدريب ضد مقاومة يزداد محيطها وهذه الزيادة تكون نتيجة لزيادة حجوم الألياف العضلية ( 11 : 389 )

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

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية و المعنوية للاختبار

البعدي للقوة العضلية للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة الانفجارية	متر	4,925	0,340	4,150	0,313	0,015	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	7,750	0,500	6,250	0,957	0,032	

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبار البعدي للقوة العضلية للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير (القوة الانفجارية) كان بقيمة (4,925) وانحراف معياري مقداره (0,340)، بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (4,150) وانحراف معياري مقداره (0,313) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0,015) 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 (7,750) وانحراف معياري مقداره (0,500)، بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (6,250) وانحراف معياري مقداره (0,957) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0,032) 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 الذراعينالى المنهج التدريبي المقترح و الذي اعتمد الباحث في اعداده على ضرورة التدرج بالتمرنات من السهل الى الاصعب و كذلك مراعات التكرارات للتمرين الواحد هذا ما يتفق عليه الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي و منهم قاسم حسن حسين اذ اكد 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 أن هنالك 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 .

#### 2-5 التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي :

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 والاجنبية

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 العنكي : 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 .

10-Brooks & Fajey : Exercise Physiology. Macmillan, Publishing Co., New York, 1985, P.398

11-Devries, A, Herbert. Physiology of exercise : 3<sup>rd</sup>, Ed, wm.c.brown company publishers, U.S.A , 1980 , p.389.

ملحق (1)

استمارة معلومات اللاعبين

اسم اللاعب :  
الوزن :  
الطول :  
العمر : سنة

اختبارات القوة العضلية للذراعين

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

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			

### 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				

### الملحق ( 4 )

الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي المقترح

عدد اللاعبين : ( 4 )

هدف الوحدة التدريبية : تقوية العضلات العاملة للذراعين

المكان : قاعة ( Golds Gym ) للرشاقة و بناء الأجسام .

الوقت: التاسعة صباحاً

ت	التمرينات البدنية المقترحة	الحجم التدريبي	زمن الأداء × عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الواحد
1	ضغط بالجهاز امامي جالس	8×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	يتراوح من ( 2,5 - 4 ) دقائق
2	سحب سلك امامي عريض	8×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
3	سحب سلك خلفي عريض	8×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
4	ترايسبسالدمبلص منفرد جالس	8×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	
5	نشر منحني دمبلص مائلة	8×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	
6	بنج بريس رأس أعلى بالدمبلص	8×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	
7	سحب مطرقة ضيق جالس	8×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
8	شوتتك	8×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	
9	كرل ساق - كولف	8×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
10	مثلث قرص واحد من وضع الجلوس	8×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	

عدد اللاعبين : ( 4 )

هدف الوحدة التدريبية : تقوية العضلات العاملة للذراعين

المكان : قاعة ( Golds Gym ) للرشاقة و بناء الأجسام .

الوقت: التاسعة صباحاً

ت	التمرينات البدنية المقترحة	الحجم التدريبي	زمن الأداء × عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الواحد
1	سحب سلك خلفي عريض	10×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	يتراوح من ( 2,5 - 4 ) دقائق
2	ضغط ماكينة سمث امامي عريض جالس	10×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	
3	جذف همر اعلى	10×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
4	سحب مطرقة عريض	10×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
5	بنج بريس مستوي بالجهاز	10×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	
6	ترايسبس بالبار نائم مستوي ( فرنسي )	10×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
7	نشر امامي دمبلص متعاقب جالس	10×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
8	شوتتك	10×2	30 ثا × 2	30 ثا	1 دقيقة	
9	كرل ساق - كولف	10×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	
10	تمرين سواعد ( فور ارم )	10×3	30 ثا × 3	30 ثا	1 دقيقة	