

## فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأثقال علي تنمية القدرة العضلية للذراعين لمتسابقى رمي الرمح ذوي الاحتياجات الخاصة

\*أ.م.د/ محمود محمد لبيب

\*\* أ / وليد محمد أمير

### مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد، فاللقاءات العالمية والاولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فالأرقام التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في أدائها أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداء معجزات تخبطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض أنه غير ممكن، فصعود البطل على منصة التتويج يعتبر إشهاراً علنياً للاعب ممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة، فالأمر لم يعد عشوائياً بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة (١٤ : ٥).

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أهم المسابقات التي تترجم وتعكس بأسلوب موضوعي مدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقييم الإنجاز البشري حيث تترجم المستويات الرقمية إلى أزمنة فى مسابقات المشي والعدو والجري، والى مسافات فى مسابقات الوثب والرمي. وفى ألعاب القوى يستطيع المتسابق فى ألعاب القوى أن يحكم على نفسه وليس الحكم فقط ومن ثم تعتبر ألعاب القوى مؤشراً صادقاً هاماً فى تقييم التقدم الرياضي للدول. وتختلف مسابقاتها فمنها فردية والبعض الأخرى كفريق كما وتهدف ألعاب القوى إلى الجري أسرع، الوثب أعلى وأطول، والرمي أبعد، وتسهم ممارسة سباقات الميدان والمضمار بدرجة كبيرة فى تكامل الصفات البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية بما تتميز به مسابقاتها بالعدد الكبير لأساليب وأشكال أداء هذه المسابقات. وتمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدراتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة، وتحتل ألعاب القوى مكانة هامة فى جداول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع المسابقات ولذلك فإن لها تسلسل فى النتيجة العامة فى الدورات الاولمبية والعالمية (١ : ٢١).

وتعتبر مسابقات الرمي ضمن مسابقات ألعاب القوى والتي تتحطم فيها الأرقام بشكل مذهل وسريع مجارة للتقدم الهائل فى علم التدريب والعلوم الأخرى وتختلف مسابقات الرمي عن باقي المسابقات الأخرى حيث ترتبط فيها حركة الجسم وقدرته على الانجاز الحركي بالأداة التي ترمى لتصبح المسافة التي تقطعها الأداة هي التي تعبر عن قدرة الفرد على الانجاز الحركي (٥ : ١٩١).

ومن خلال ما سبق يتضح للباحثان أهمية التدريب باستخدام الأثقال وما له من قدرة عالية على تحسين مستوى الأداء لدي لاعبي الرمح بصفة عامة وللاعبي الرمح جلوس الخاصة بفئة المعاقين حركياً بصفة خاصة،

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي .

\* أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة - محافظة قنا

حيث أن تدريبات الأثقال تؤدي إلى تحسين مستوي الصفات الجسمية وتعمل على قدرة العضلات على الوصول إلى أفضل مستوي أداء لها ومن ثم القدرة على أداء التدريبات المهارية على الشكل الأمثل. فهذا النوع من التدريبات لو أحسن استغلاله بجانب الشق البدني سوف يؤدي إلى الوصول بلاعبى رمي الرمح جلوس إلى أفضل المستويات فى أداء المهارات الخاصة باللعبة وزيادة قدرتهم فى أداء الرميات، وهذا من الأمور الهامة فى مسابقة رمي الرمح نظرا لأنها تعتمد فى الشق الأول على قوة عضلات الذراعين وتأثيرها لتحقيق الأهداف المنوطة من المسابقة، ومن ثم وجب على المدربين والمسؤولين عن الحركة الرياضية الاهتمام بمثل هذا النوع من التدريبات لما لها من اثر فعال على الارتقاء بمستوي اللاعب ومن ثم الارتقاء بالرياضة عامة.

ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة لم يجد الباحثان . على حد علمه . أي دراسات قد تناولت وضع برنامج باستخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية والتعرف على تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لرمي الرمح للاعبين المعاقين حركياً، مما استرعى اهتمام الباحثان حول القيام بإجراء هذه الدراسة.

#### **هدف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى وضع برنامج تدريبي استخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية لليدين على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء والمهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس.

#### **فروض البحث:**

#### **فى ضوء هدف البحث يضع الباحثان الفروض التالية:**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى الأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي.
- ٣- تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### برنامج التدريب بالأثقال Weight Training Program:

هو نظام للتدريب يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال أو أجهزة الأثقال وفق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية في إطار البرنامج التدريبي الشامل (٢٠: ٤٤٥).

#### ذوي الاحتياجات الخاصة Special need

هم أفراد لديهم قصور في خاصية أو أكثر من الخصائص البدنية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية، الأمر الذي يحتاج معه إلي خدمات خاصة تختلف في نوعها عن تلك التي تقدم للأفراد العاديين حتي يمكنهم تحقيق مستوي مناسب من الحياة وإظهار قدراتهم ليستفيد منها المجتمع كطاقة بشرية (٢: ٥).

#### التصنيف الطبي للمعاقين:

هو تقسيم المعاقين الى فئات على أسس تشريحية ووظيفية تبعاً لعجزهم من الناحية العضوية وقدرتهم على أداء وظائفهم الحركية اليومية بصورة طبيعية. (اجرائى)

#### البرنامج التدريبي للمعاقين:

هو عملية تدريبية مخططة ومقننة تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف تحسين بعض القدرات (البدنية والمهارية والنفسية) الخاصة بالمعاقين. (اجرائى)

#### المعاقين حركياً (بدنياً) (Motor Handicap Physical)

هم الأفراد الذين لديهم عجز يؤثر علي أنشطتهم الحركية فيمنعهم من أداء وظائفهم الحيوية بنفس النمط المعتاد (٢٢: ١٣).

#### الدراسات السابقة:

١. دراسة " صفوت أبو العنين شلبي " (٢٠٠٩) (٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركياً "، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمح المعاقين حركياً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، واشتملت على عينة علي متسابقى رمي الرمح المعاقين بطنطا، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ايجابياً أثر على تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبى الرمح المعاقين حركياً ووجد الباحثان أن تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي له تأثير ايجابي فى تحسن المستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح المعاقين حركياً فئة F46.

٢. دراسة " فراس محمد حسين " (٢٠٠٢) (١٢) بعنوان "تأثير استخدام وسيلة مقترحة على مستوى الأداء لمرحلتي الإرسال والتخلص فى مسابقة رمى الرمح للمبتدئين"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الوسيلة المقترحة على مستوى الداء الفني لمرحلتي الإرسال والتخلص لرمى الرمح للمبتدئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت على عينة قوامها ٣٠ طالب من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، وكان من أهم النتائج أن الوسيلة التعليمية المقترحة له اثر ايجابي

على تحسن المجموعة التجريبية في كلا من مستوى الأداء الفني لمرحلتي الإرسال والتخلص والمستوى التعليمي من الناحية الفنية والبدنية وتحسن المستوى الرقمي.

٣. دراسة " خالد عبد الرؤوف عبادة " (١٩٩٧) (٤) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من ١٨ - ٢٠ سنة"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من ١٨ - ٢٠ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت على عينة قوامها ٣٠ مصارع، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعيدة للقوة العضلية ومستوى الأداء المهارى قيد الدراسة.

٤. دراسة " صبرى على قطب " (١٩٩٧) (٦) بعنوان " أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار "، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال على تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) وفعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت على عينة قوامها ٤٢ مصارعاً من فريق كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، وكان من أهم النتائج حدوث تنمية في الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوى - قوة مميزة بالسرعة - تحمل قوة) وتطوير فعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين.

٥. قام " شريف على طه يحيى " (٢٠٠٠) (١٩) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمعاقين بديناً في كرة اليد " استهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية للمعاقين بديناً في كرة اليد، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث.

٦. قامت " أمينة محمد عبد المنعم " (٢٠٠٥) (١٠) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج رياضى تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتنمية مرونة مفصل الكتف لمتسابقى رمى القرص ذوى الاحتياجات الخاصة -F58-F57 سيدات مقعدات " استهدفت التعرف على تأثير تنمية المرونة لمفصل الكتف لمسابقات رمى القرص لذوى الاحتياجات الخاصة على المستوى الرقمي، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على المعاقون من (21:40 سنة)، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان: أن البرنامج التدريبي الرياضى أدى إلى تحسن مرونة مفصل الكتف.

#### خطة وإجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد استعان بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في متسابقى رمى الرمح للمعاقين حركياً بمحافظة قنا، والبالغ قوامهم (٢٢) أثنان وعشرون معاقاً من المصابين بشلل الأطفال بالطرف السفلى والذين ينتمون لفئة الشلل (6) Class وفقاً لتقسيم

الاتحاد الدولي للمعاقين بدينياً، وتتراوح أعمارهم من (١٨-٣٥) سنة، وقد قام الباحثان باختيار عينة عمدية قوامها (٢٢) أثنان وعشرون من متسابقى رمى الرمح جلوس وتم استبعاد عدد (٢) اثنين من المتسابقين لعدم انتظامهم فى التدريب، حيث أصبح اجمالى عينة البحث عدد (٢٠) متسابق تم تقسيمهم إلى (١٠) عشرة متسابقين عينة استطلاعية وقد خضع للتجربة عدد (١٠) عشرة متسابقين يمثلون عينة البحث الأساسية. تجانس أفراد العينة: قام الباحثان بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث للطول، الوزن، الأطوال، المحيطات، المتغيرات البدنية، والمتغيرات الفسيولوجية للعينة قيد البحث (ن=١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	السنة	23.88	24.20	2.79	0.35-
الطول	سم	158.22	157.98	3.68	0.20
الوزن	كجم	74.29	74.60	6.86	0.13-
العمر التدريبي	السنة	4.08	4.00	0.71	0.35
الأطوال	الذراع	80.83	80.49	2.25	0.47
	العضد	24.60	24.78	0.67	0.80-
	الساعد	28.46	28.40	0.47	0.40
	الكف	17.98	18.10	0.55	0.65-
	الطول من الجلوس	81.50	80.82	4.14	0.49
المحيطات	الكتفين	48.21	48.05	1.02	0.48
	الصدر	96.90	98.42	3.87	1.17-
	الخصر	93.64	93.53	3.28	0.10
	العضد	35.12	33.68	3.60	1.20
	الساعد	28.42	28.80	1.83	0.62-
	الرسغ	17.59	17.63	0.44	0.26-
	المتغيرات البدنية	القوة	97.06	97.75	10.17
التحمل		14.56	15.00	1.65	0.81-
القدرة		5.88	5.88	0.83	0.00
المرونة		28.11	28.25	1.02	0.42-
التوافق		8.17	8.50	1.34	0.75-
مستوى الأداء المهارى	درجة	11.33	11.00	2.09	0.48
المستوى الرقمي	سم	10.69	10.75	1.26	0.13-

يتضح من جدول (١) ما يلي:

تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-١,٥٧، ١,٢١) أي أنها انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتنالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس:

١- بنش أثقال من (٥٠ : ١٠٠) كيلو جرام.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

٣- ساعة إيقاف.

٤- مسطرة مدرجة.

٥- عقلة.

ثانياً: القياسات المورفولوجية: وتشمل قياس كل من:

١- الأطوال (طول الذراع، طول العضد، طول الساعد، طول الكف، والطول من الجلوس).

٢- المحيطات (محيط الكتفين، محيط الصدر، محيط الخصر، محيط الحوض، محيط العضد، محيط

الساعد، ومحيط الرسغ).

ثالثاً: اختبارات وأجهزة القياس لعناصر اللياقة البدنية:

١- قوة: اختبار القوة العضلية (إعداد: محمد صبحي حسانين). Benchpress

٢- تحمل عضلى: اختبار الشد لأعلى من وضع التعلق (إعداد: محمد حسن على).

٣- قدرة: اختبار: الكرة اللينة.

٤- مرونة: اختبار مرونة المنكبين (إعداد: محمد صبحي حسانين).

٥- سرعة: اختبار السرعة الحركية للذراعين (إعداد: محمد صبحي حسانين).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

أ. الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية والفسولوجية استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك

على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل

زمني مدته (١٠) عشرة أيام بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمتغيرات المهارية

لمتسابقى رمى الرمح جلوس للتحقق من ثبات الاختبارات (ن = ٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	م	ع	م			
0.96	9.22	95.20	10.36	94.50	كجم	القوة	المتغيرات البدنية
0.91	2.00	15.00	1.71	14.40	العدد	التحمل	
0.93	1.60	6.15	0.91	5.88	العدد	القدرة	
0.88	1.20	28.50	1.23	27.80	سم	المرونة	
0.86	1.33	9.00	1.35	8.40	العدد	التوافق	
0.88	2.20	11.80	2.17	11.50	درجة	مستوى الأداء المهارى	المهارية
0.91	1.85	10.90	1.42	10.55	سم	المستوى الرقمي	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

## يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والفسولوجية ما بين (٠,٨٨) : (٠,٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

## ب . الصدق:

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثان صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) عشرة لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، والجدول (٣) يوضح النتيجة.

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات قيد البحث  
بطريقة مان وتيني اللابارومترية

قيمة z	الربيع الاعلي		الربيع الادني		المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوس الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
١,٩٦	15.0 0	5.00	6.00	2.00	القوة	المتغيرات البدنية
٢,٠٢	15.0 0	5.00	6.00	2.00	التحمل	
١,٩٩	15.0 0	5.00	6.00	2.00	القدرة	
١,٩٩	15.0 0	5.00	6.00	2.00	المرونة	
٢,٠٢	15.0 0	5.00	6.00	2.00	التوافق	
١,٩٦	15.0 0	5.00	6.00	2.00	مستوى الأداء المهاري	المتغيرات العقلية
٢,٠٢	15.0 0	5.00	6.00	2.00	المستوى الرقمي	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

## يتضح من جدول (٣) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

## خطوات البحث:

- أ- الدراسة الاستطلاعية.
- ب- تطبيق البحث.
- ١- القياسات القبلية.
- ٢- تنفيذ البرنامج.
- ٣- القياس البعدي.

## الأسلوب الإحصائي المستخدم:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحثان الأساليب

## الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبارات لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن المئوية.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار مان ويتني اللابارومتري.
- اختبار ايتا.

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوي (٠,٠٥)، كما استخدم الباحثان برنامج Spss لحساب بعض

المعاملات الإحصائية.

#### عرض النتائج:

وسوف يستعرض الباحثان نتائج البحث وفقاً لأهداف البحث وفقاً لما يلي:

#### التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية

الخاصة قيد البحث لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي.

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في

القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمتسابقى رمي الرمح جلوس (ن = ٨)

الاختبار ت	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	قيمة ايتا
		ع	م	ع	م		
القوة	كجم	100.2 5	9.59	112.88	7.91	2.75	0.46
التحمل	العدد	14.75	1.67	18.88	2.17	3.43	0.57
القدرة	العدد	5.88	0.78	8.47	1.02	5.36	0.76
المرونة	سم	28.49	0.54	31.66	1.94	3.89	0.63
التوافق	العدد	7.88	1.36	13.00	1.51	6.49	0.82

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٥٩

#### يتضح من جدول (٤) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية

الخاصة قيد البحث لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت قيم ايتا وجود تأثير

للبرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات.

#### التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداء المهاري

والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي.

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداء المهاري والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس (ن = ٨)

قيمة ايتا ٢	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
0.92	10.50	1.4	22.25	2.10	11.13	درجة	مستوى الأداء المهاري
0.96	14.98	1.50	16.44	1.09	10.88	سم	المستوى الرقمي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٥٩

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداء المهاري والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت قيم ايتا وجود تأثير للبرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات.

**التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:**

تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والأداء المهاري والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس.

## جدول (٦)

نسبة التحسن المئوية لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والأداء المهاري والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس (ن = ٨)

نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	الاختبارات	
%12.60	112.88	100.25	القوة	الم تغيرات البدنية
%28.00	18.88	14.75	التحمل	
%44.05	8.47	5.88	القدرة	
%11.13	31.66	28.49	المرونة	
%64.97	13.00	7.88	التوافق	
%99.91	22.25	11.13	مستوى الأداء المهاري	الم تغيرات المهاريّة
%51.10	16.44	10.88	المستوى الرقمي	

### يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- تراوحت نسبة التحسن المئوية لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والأداء المهارى والمستوى الرقوى لمتسابقى رمى الرمح جلوس ما بين (١١,١٣% : ٩٩,٩١%)، مما يشير على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات.

### الاستخلاصات:

#### فى ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للعينة قيد البحث فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى.
- ٢- يوجد اختلاف فى النسب المئوية لمعدل التحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث مما يشير الى أن البرنامج التدريبي (بالاقتال) قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى البدنى لمتسابقى رمى الرمح جلوس.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للعينة قيد البحث فى مستوى الاداء المهارى والمستوى الرقوى لمتسابقى رمى الرمح جلوس وفى اتجاه القياس البعدى.
- ٤- يوجد اختلاف فى النسب المئوية لمعدل التحسن للعينة قيد البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى والمستوى الرقوى لمتسابقى رمى الرمح جلوس مما يشير الى أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى البدنى والمهارى.

### التوصيات:

#### فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحثان بما يلى:

استنادا الى ما سفرت عنه نتائج البحث وفى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل اليها يوصى الباحثان بما يلى:

١. الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالاقتال لتنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والمستوى الرقوى لمتسابقى رمى الرمح جلوس خلال مراحل التدريب المختلفة.
٢. استخدام التدريب بالاقتال لتنمية القوة العضلية باعتبارها اساسا للقدرات البدنية الاخرى قبل واثناء التدريب المهارى فى البرنامج التدريبي لمتسابقى رمى الرمح جلوس.
٣. توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين فى مجال التدريب عامة ومدربى مسابقات الميدان والمضمار خاصة فى برامج التدريب وتطبيقها للمراحل العمرية المختلفة للمتسابقين.
٤. الاستفادة من نتائج البحث فى وضع حلول علمية لنواحي القصور فى المستوى الرقوى لمتسابقى رمى الرمح جلوس ومشكلات ثبات الاداء وضغط التدريب وضعف مستوى الانجاز لدى اللاعبين.
٥. اجراء بحوث مشابهة تهدف الى تصميم برامج تدريبية مقننة باستخدام تنظيمات مختلفة فى مسابقات العاب القوى.
٦. ضرورة الاهتمام برياضة المعاقين حركياً وتوفير الحوافز والامكانات المادية والبشرية لهم والارتقاء بمستواهم البدنى والمهارى.

## المراجع

- أولاً: المراجع العربية
- أحمد البيومي  
علي (٢٠٠٣)
- السّمات الإرادية المميزة للاعبين بعض الأنشطة الرياضية ذوي  
الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية  
الرياضة، طنطا.
- أحمد ماهر  
(٢٠٠٠)
- دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية، الدار  
الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- أحمد ماهر،  
أحمد آدم (٢٠٠٥)
- التربية الرياضية للمكفوفين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أحمد محمد  
المصري (٢٠٠٠)
- الإدارة الحديثة (الاتصالات - المعلومات - القرارات)، مؤسسة  
شباب الجامعة، الإسكندرية.
- أحمد محمد غنيم  
(٢٠٠٣)
- مداخل إدارية معاصرة لتحديث المنظمات، الدار الجامعية،  
الإسكندرية.
- آدم محمد علي  
آدم (٢٠٠٨)
- تأثير دروس التربية الرياضية المقترحة على تنمية مهارات  
السمع والتوجه الحركي لدى التلاميذ المكفوفين، رسالة دكتوراه غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- أسامة رياض  
علي (٢٠٠٠)
- رياضة المعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة رياض  
علي، ناهد أحمد  
عبد الرحيم  
(٢٠٠١)
- القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، دار الفكر العربي، الطبعة  
الأولى.
- أسامة مصطفى  
رياض، أحمد عبد  
المجيد أمين  
(١٩٩٨)
- القواعد الطبية لرياضة للمعاقين، الاتحاد العربي السعودي للطب  
الرياضي، المملكة العربية السعودية.
- أسامة مصطفى  
رياض، إمام  
النجمي (٢٠٠١)
- القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسماء عبد الله  
العطية (٢٠٠٨)
- برامج تنمية السلوك التكيفي لدى الأطفال ذوي الإعاقات العقلية،  
مؤسسة حورس للطباعة، القاهرة.
- إسماعيل السيد  
(١٩٩٠)
- الإدارة الإستراتيجية، المكتبة العربية الجديدة، القاهرة.
- أشرف عيد
- تأثير برنامج رياضي مقترح على درجة التوافق الشخصي

- مرعى (١٩٩٠) والاجتماعي لدى المعاقين بدنيا من تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- إقبال محمد : الرعاية الطبية والصحية للمعاقين من منظور الخدمة الاجتماعية، بشير، إقبال إبراهيم، مخلوف (١٩٩٨) المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.
- اللجنة : لائحة النظام الأساسي للجنة البارالمبية المصرية، القاهرة. (٢٠٠٨) البارالمبية المصرية
- المجلس القومي : دليل نشاط الإتحادات النوعية واللجان الرياضية، الإدارة للرياضة (٢٠٠٩) المركزية لبرامج التنمية الرياضية.
- أمل معوض : تربية الأطفال المعاقين عقلياً، دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠٠٢) الهجرس
- بسمة إبراهيم : خطة مقترحة للنهوض بالعباب القوى المصرية، رسالة ماجستير عبيد البصير (٢٠٠٦) غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٦ م.
- بسمة إبراهيم : إستراتيجية مقترحة لتطوير تدريبي العباب القوى في ضوء معايير الجودة الشاملة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا. (٢٠١١) عبيد البصير
- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠٠١)
- ثابت عبيد : الإدارة الإستراتيجية " مفاهيم ونماذج إستراتيجية "، الدار الرحمن، جمال الدين محمد (٢٠٠٣) الجامعية، الإسكندرية.
- جاري ويلر : أساسيات الإدارة، ترجمة عبدالقادر محمد عبدالقادر، دار المريخ، الرياض، السعودية. (١٩٩٢)

## ثانياً المراجع الأجنبية

- 2 Ann : Kinetic and of the wheelchair athletes of  
franees different medical classes 23rd annual metting of  
Kuenster American society of biomechanics university of  
Johkw Chhow pittsburg October 21 – 234 – s a.  
(1999)
- 2 Beffery : Social support Mechanisms Among Athletes  
Martin and with Disabilities Adapted physical Activity R, Q 13,  
Mushettcarol 74-83.  
(1996)
- 2 Burnes : Managing Change A Strategic Approach to  
Bernard Organizational Development and Renewal Pitman  
(1992) Publishing London.
- 2 Crig Mcgee : Definition of strategy. phd Nohria, Joyce, &  
(2003) Robertson, What Really Works, Harvard Business  
Review, July.
- 2 English & : Acomperhensive Dictionary of Psychological  
English and Pcyhologalytical terms (12th ed) new york  
(1994) David Mackayco. inc.
- 2 Mailer M. : Handicapped Cross Cotry Kkierllc, Mailers,  
(2001) Daemon @ E-mail. Delivery Galegrop com USA.
- 2 Ropson, W. : Strategic Management and Information System  
(1997) An Integrated Approach 2nd London ,U.K..