جـامعـة سـوهـاج
كلية التربية الرياضية

مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربـــية البدنيـــة والرياضـــة

# تأثير التدريب بالاثقال علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ودافعية الانجاز والمستوى الرقمي لمتسابقي دفع الجلة " لذوى الإعاقة فئة F 42 – F 44 رجال بمنتخب جامعة سوهاج

د / محمد ابو الفتوح سعد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثالث عشر - يوليو ٢٠٢٤م
الترقيم الدولي: **( print (ISSN 2682-3748 online (ISSN 2682-3837)**

# تأثير التدريب بالاثقال علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ودافعية الانجاز والمستوى الرقمي لمتسابقي دفع الجلة " لذوى الإعاقة فئة F 42 – F 44 رجال بمنتخب جامعة سوهاج

* د/ محمد ابو الفتوح سعد

## المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة مجالات الحياة المختلفة والمتنوعة ويعد المجال الرياضي من المجالات التي تطورت بشكل كبير حيث ساهم هذا التطور بتحقيق الإنجازات الكبيرة لمختلف الفعاليات الرياضية ، وهذه الإنجازات لم تأتي من فراغ أو وليد الصدفة وإنما تحققت بمجهود الباحثين والمتخصصين في المجال الاكاديمي والتطبيقي علي توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم لخدمة الإنجاز في هذه الفعاليات .

ويتفق كلُ" من عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) ، "بريان شاركي Barian Sharkey "(٢٠٠٢م) ، " جي هوفمان Jay Hoffman (٢٠٠٢م) ، على ان التدريب بالأثقال أصبح من أساليب التدريب الهامة في برامج التدريب والإعداد للمتسابقين في مختلف الأنشطة الرياضية ، كما أن برامج التدريب بالأثقال تتضمن أكثر من مجرد رفع وزن أثقل بل هي تؤدي إلى اداء رياضي أسرع وأكثر مرونة وأيضاً أكثر قدرة وتوافقاً ، حيث يمكن إضافة أوإستبعاد الأثقال بأحجامها المختلفة الى الحمل الكلى للوصول الى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية والتي تؤدى بالأثقال الحرة او ماكينات الأثقال. ( ١٢ : ٨) ( ٢٢: ١٧) ( ٢٦: ١٠٣)

ويؤكد " محمد بريقع وإيهاب البديوي " ( ٢٠٠٤م) ان التدريب بالأثقال يعتبر من احد الطرق الهامة لتنمية العناصر البدنية التي تعمل على اكساب القوة العضلية والفسيولوجية و سرعة استعادة الاستشفاء وتأخير الشعور بالتعب وتحسين المظهر الخارجي وزيادة الثقة بالنفس ، كما أن الهدف الرئيسي من التدريب بالأثقال هو محاولة الوصول باللاعب الى اعلى مستوى رياضي يمكنه من الاشتراك في البطولات الرياضية لتحقيق مستويات عالية ، واثبتت كثير من الدراسات ان بعض المهارات الرياضية يمكن تحسينها من خلال إستخدام برنامج التدريب بالأثقال ( ١٦: ٤٨).

ويشير في هذا الصدد "عويس الجبالي " (٢٠٠١م ) أن القدرات البدنية ( السرعة – القدرة – المرونة – القوة ) ترتبط بدرجة كبيرة بإمكانيات اللاعبين في انجاز المستويات العالية من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس كما أنها تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبنى عليه الأهداف المطلوبة من التدريب الرياضي لتحقيق الإنجاز . (٣٤٣:١٣)

كما يطلق علي مسابقات الرمي مسابقات القوة المميزة بالسرعة لما تتطلبه تلك المسابقات من توافر للمتغيرات البدنية عامة وعنصر( القوة العظمي وسرعة الحركة ) بوجه خاص و مسابقات الميدان من المسابقات التي تتحطم فيها الأرقام بشكل سريع وفقاً للتقدم والتطور العلمي الهائل ، وترتبط فيها حركة الجسم وقدرته على الإنجاز الحركي بالأداة التي ترمي لتصبح المسافة التي تتحقق معبرة عن قدرة الفرد علي الإنجاز الحركي والرقمي . (١٤: ١١)

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج.

ويري الباحث ان القوة العضلية تساهم في فعاليات دفع الجلة كونها احدى الصفات البدنية التي تعمل على تحقيق مستويات متقدمة وإنجاز رقمي حيث تعد القوة العضلية ذات أهمية كبيرة لهذه المسابقات وقد أولاها الباحثون والمدربون أهمية كبيرة بشكل ملحوظ للدور الذي تؤديه في تحقيق الإنجاز الرقمي ، ولذلك قام المدربون بوضع برامج خاصة لتطوير هذه الصفة سواء عن طريق التدريب بالأثقال أو التغلب على مقاومات خارجية أثناء تدريب متسابقي الرمي ، وإن تدريب القوة يتم في جميع الفترات التدريبية فترة الإعداد العام والخاص والمنافسات باستثناء الفترة الانتقالية ولجميع أجزاء الجسم وليس لجزء معين وإن القوة العضلية أهمية خاصة ومشتركة في إنجاز فعاليات الدفع .

وأوضح " أسامة راتب " (٢٠٠٧م) أن دافعية الانجاز في علم النفس الرياضي تعد من أكثر الموضوعات ذو أهمية وإثارة لاهتمام جميع الرياضيين بها والأداء الرياضي يكون مثمراً وناجحاً إذا كان يرضي دوافع الرياضيين ، فحيث أن كل سلوك رياضي يكون نتيجة لدافع، أي تكمن وراءه قوي دافعية معينة. (٤ : ٧١)

ويضيف " محمد علاوي " (٢٠٠٧م) أن دافعية الانجاز من أهم أهدافها أنها تمثل الأسس العامة لعملية التدريب الرياضي والتكيف مع العالم الخارجي وأيضاً اكتساب الخبرات المختلفة والعمل علي تحقيق الأهداف والصحة النفسية للرياضي ، كما يعمل تنظيم الدوافع وإشباعها علي التنظيم العام لشخصية الرياضي. ( ١٧ : ٢١٢)

ويري " محمد عثمان " (٢٠٢١م) ان دورة الألعاب الأوليمبية تتضمن مسابقة دفع الجلة وتعد من الناحية الفنية تصنف من مسابقات القوة السريعة، والقوة الارتدادي. ويعني ذلك أن عامل القوة والسرعة هما العاملان الأساسيان في تحديد المستوى وتوزع عناصر اللياقة البدنية بواقع ٣٥% للسرعة، ٢٥% للقوة ، ١٥% للتوافق، ١٠% للمرونة، ١٠% للرشاقة ، ٥% للتحمل. ( ١٩: ٣٧٧)

لقد تغيرت رياضة العاب القوى بشكل عام ومسابقة دفع الجلة بشكل خاص للاشخاص ذوي الإعاقة بشكل كبير خلال العقود القليلة الماضية ، مما أدى إلى زيادة وعي الجمهور ، وكذلك المجتمع الاكاديمي ، حيث تريد اللجنة الدولية للمعاقين" IPC" خلق ثقافة داخل الحركة حول قيمة العلوم و تشجيع حوار بين الحركة البارالمبية والعالم الاكاديمي لطرح الاسئلة و الرد عليها ، كذلك تبنت الحركة البارالمبية القيم التي تركز على الرياضيين واتبعت القيم التى تركز على الرياضين من تلك الفئة ، والتي تعد مرجعا أساسيا لجميع المشاركين في رياضة العاب القوى من ذوي الاحتياجات الخاصة . (٢١ : ١٥)

.ويضيف " سياتشي سيمون وآخرون" Ciacci, Simone, et al (٢٠٢٢م) أنه يوجد عدة عوامل يمكن أن تساهم في نجاح متسابقي دفع الجلة وتشمل " القوة – التنسيق – التكنيك " بينما (القوة) يجب أن يكون المتسابق قوي جدًا في الساقين والجذع والكتفين ويكون قادراً على توليد قدر كبير من الطاقة في فترة زمنية قصيرة و (التنسيق) يجب أن يكون المتسابق قادراً على تنسيق جميع الحركات المختلفة المشاركة في الأداء و (التكنيك) يحتاج المتسابق إلى تكنيك مناسب من أجل زيادة المسافة إلى أقصى حد. (٢٣ : ٢)

كما يضيف أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠١٧م) لكل متسابق معاق حركياً تكنيك مثالي مختلف عن المتسابق الاخر باختلاف التكوين التشريحي والامكانات الفسيولوجية وأيضاً الاستعدادات النفسية ودرجة الإعاقة ويظهر ذلك أن لكل متسابق معاق طريقة الأداء الخاصة به ، لذلك يجب على المدرب معرفة التكنيك الأمثل العام للأداء والتدريب عليه لتحقيق الغاية من التدريب بما يتمشى مع قدراته وإمكاناته ودرجة إعاقته .(٣ : ٣٥١)

**كما يذكر حسام الدين مصطفي (٢٠٠٣م) أنه لكل رياضي يمارس رياضة من رياضات المعاقين تصنيفاً طبياً وفقاً لفلسفة التصنيف للمعاقين ، كما تهدف قواعد هذا التصنيف إلي إتاحة نوع من العدالة والرضي النفسي بين الرياضيين المعاقيين علي مختلف إعاقاتهم. ( ٩: ٢)**

**وجد الباحث من خلال تدريب اللاعبين المعاقيين فئة F 42 – F 44 والذي بدوره يؤثر على مستوى القوة للاعبي الرمي " الإعاقة التي تؤثر على وظيفة الورك أو الركبة في أحد الطرفين أو كلاهما ، ينظر إلى الفقد الوظيفي في قدم واحدة / أو الكاحل / أو أسفل الساق " ، كما ان هذه الإعاقة تؤثر سلبا على مستوى التوازن الحركي والذي بدوره يؤثر على مستوى القوة للاعبي الرمي ، حيث انه يحتاج الى قوة عضلية بالإضافة الى التوازن و التوافق العضلي العصبي مع قوة الطرفين العلوى والسفلي وأيضا المتابعة بعد الرمي ، وعلى ذلك فاللاعب المعاق امامه تحدى وصعوبة اثناء الرمي لاخراج الاداة بأقصى قوة مع توازن وتوافق عضلي لمتابعة الرمي .**

**ويشير كونسيلمان " Counsilmam J.E " ( ٢٠٠٢م) أنه من التدريبات الخاصة بالقوة التدريب علي زيادة قوة الأطراف والذي يمكن أن ينتج عنه زيادة متقابلة في القوة الدافعة الميكانيكية للمتسابق.( ٢٤: ٤١)**

**ويقيناً من الباحث بفكرة أن الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري وتحقيق المستوى الرقمي للاعبين من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي والفوز في العديد من المسابقات والفعاليات الرياضية المختلفة إنما لا يأتي الا من خلال مواكبة المستحدثات والتطورات في المجال الرياضي مع ضرورة اتباع الطرق والاساليب الحديثة في عملية التدريب، الأمر الذي دعا الباحث الي البحث عن أسلوب حديث في تدريب المعاقين والذى من شأنه الارتقاء بالمستوي البدني والإنجاز الرقمي لمتسابقي (دفع الجلة) قيد البحث .**

**كما يري الباحث أن الوصول إلى تحقيق المراكز المتقدمة للمتسابقين في مسابقات الميدان يجب أن يكون من خلال تطبيق برامج التدريب الحديثة واستخدام أفضل وسائل التدريب باستخدام (التدريب بالأثقال) التي تساهم بشكل أفضل في تقدم مستوى المتسابقين، فهي تعمل على تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الفني والمستوى الرقمي (السرعة ، ، القدرة ، المرونة ، القوة العضلية) وتطوير العمل العضلي في اتجاه الأداء الحركي المشابه لمهارة (دفع الجلة) وبالتالي تحسين المستوى الرقمي .**

**ومن هنا قد تبلورت مشكلة البحث من خلال عمل الباحث مدرباً لمنتخب الجامعة للمعاقين (ذوى الاحتياجات الخاصة) فقد لاحظ الباحث ضعف في معدلات القوة العضلية وظهر ذلك في مشاركتهم في إحدى البطولات مثل ( أسبوع شباب الجامعات للمعاقين بالمنوفية وبطولات الجامعة والتجارب) حيث أن خصائص الافراد من ذوي الإعاقات الحركية في معدلات القوة العضلية ضعيفة لديهم مقارنة بأقرانهم من الاشخاص غير المعاقين حيث أن لكل متسابق من متسابقي (دفع الجلة) يحتاج في المقام الأول لعنصر القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة لان هذه المسابقات تحتاج إلى مقدار كبير من الانقباض العضلي الكافي لعملية الدفع بحيث يتم دفع الأداة لأبعد نقطه ممكنه ، كذلك تعمل القوة العضلية على الربط بين جميع أجزاء الجسم فيتم ربط الطرف العلوي بالطرف السفلي فيتم انتاج القوة العضلية من القدمين مروراً بالرجلين ومفصل الحوض ثم إلى عضلات المركز ثم صعود القوة العضلية بعد ذلك إلى حزام الكتف ثم مفصل المرفق ورسغ اليد الذي بدوره يعمل على عملية الدفع ، ونظراً لتأكيد الدراسات والمراجع والبحوث على أهمية اللياقة البدنية للأفراد بشكل عام وللأفراد ذوي الإعاقة الحركية بشكل خاص، الأمر الذي دفع الباحث إلي استخدام تدريبات الاثقال وكذلك استخدام الادوات والأجهزة داخل صالات اللياقة البدنية للمعاقين.**

**ولم يكتفى الباحث بالملاحظة فقط بل قام الباحث بإجراء تحليل نتائج أسبوع شباب الجامعات للمعاقين بالمنوفية لألعاب القوى (البارالمبية ) التي أقيمت في استاد جامعة المنوفية خلال الفترة من ١/٩/ ٢٠١٩ م إلي ٢٠١٩/٩/٦م .**

**جدول (١)**

| م | اسم المتسابق | الجامعة | المسافة | ملاحظات |
|---|---|---|---|---|
| ١ | المتسابق الأول | القاهرة | ١١.٦٢ م | |
| ٢ | المتسابق الثاني | المنوفية | ٩.٧٠ م | |
| ٣ | المتسابق الثالث | الإسكندرية | ٨.٢٨ م | |
| ٤ | المتسابق الرابع | المنصورة | ٨.١٩ م | |
| ٥ | المتسابق الخامس | جامعة سوهاج | ٨.١٠ م | |
| ٦ | المتسابق السادس | بنها | ٧.٤٧ م | |
| ٧ | المتسابق السابع | حلوان | ٦.٣٨ م | |

**يتضح من الجدول (١) حصول متسابق جامعة سوهاج علي المركز الخامس في ترتيب نتائج البطولة بمسافة ( ٨.١٠ م) بينما حصل المتسابق الأول علي مسافة ( ١١.٦٢ م ) وبذلك الفارق بين المركز الأول والمركز الخامس ( ٣.٥٢ م ) .**

**ومن خلال الاطلاع علي ما أتيح للباحث من قراءات نظرية ومسح مرجعي للدراسات والأبحاث العلمية (٣) (١٠) (١٤) (١٦) (١٩) ، تبين للباحث في حدود علمه ندرة وجود دراسات تناولت التدريب بالأثقال للمعاقين في مسابقة (دفع الجلة) حيث تم إستخدام بعض الوسائل التدريبية الاخري مثل دراسة كلُ من " دراسة " أبو المكارم عبيد ابو الحمد وأخرون " (٢٠٢٣م) (١) ودراسة " نادر حلاوة " (٢٠٢٢م) (٢٠) مما يضفي صفة الحداثة للبحث ، وذلك مما دفع الباحث إلى التطرق لإجراء هذه الدراسة بعنوان " تأثير التدريب بالأثقال علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ودافعية الانجاز والمستوى الرقمي لمتسابقي دفع الجلة " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 رجال بمنتخب جامعة سوهاج "**

## هدف البحث :

**يهدف البحث إلى التعرف علي " تأثير التدريب بالأثقال علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ودافعية الانجاز والمستوى الرقمي لمتسابقي دفع الجلة " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 رجال بمنتخب جامعة سوهاج "**

## فروض البحث:

**١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى بعض القدرات البدنية (السرعة ، القدرة ، المرونة ، القوة العضلية) لمتسابقي دفع الجلة " فئة F 44 – F42 لصالح القياس البعدى .**

**٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى مستوى الدافعية للانجاز لمتسابقي دفع الجلة " فئة F 44 – F 42 لصالح القياس البعدى.**

**٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقي دفع الجلة " فئة F 44 – F 42 لصالح القياس البعدى.**

## بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

**١- الدافعية للانجاز:**

**هي مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته، وإعادة الاتزان عندما يختل. وللدوافع ثلاث وظائف أساسية في السلوك، هي: تحريكه وتنشيطه، وتوجيهه، والمحافظة على استدامته إلى حين إشباع الحاجة. (٢٨)**

**٢- المعاق حركياً :**

**هو الشخص الذي يكون لديه إعاقة جسدية تمنعه من القيام بوظائفة الحركية بالشكل الطبيعي نتيجة لمرض أو إصابة أدت الى ضمور في العضلات، أو فقدان القدرة الحركية، او الحسية، أو كليهما معا في الأطراف العليا او السفلى أحياناً ، أو الى اختلال في التوازن الحركي او بتر في الأطراف، ويحتاج هذا الشخص الى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ومهنية لمساعدته في تحقيق أهدافه الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية.(١٥ : ١٧ )**

**٣ - ذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 :**

**لدى الرياضيون نوع واحد أو أكثر من أنواع الإعاقة التي تؤثر على وظيفة الورك و / أو الركبة في أحد الطرفين أو كلاهما ، ينظر إلى الفقد الوظيفي في قدم واحدة / أو الكاحل / أو أسفل الساق. (٢٩)**

## الدراسات السابقة:

## أولاً : الدراسات العربية:

**١- دراسة " اسلام محمد ناجي " (٢٠٢٠ م) (٥) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي " تأثير تدريبات الأثقال والبليومترية النوعية على تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل "**

**واستخدم الباحث المنهج التجريبى على عينة قوامها (١٠) ناشئين وثب طويل تحت (١٨) سنة، ومن أهم النتائج يؤثر إستخدام تدريبات الأثقال والتدريبات البليومترية النوعية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على القدرات البدنية الخاصة المستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل تحت ١٨ سنة .**

**٢- دراسة " آمال محمد يوسف واخرون " (٢٠٢٣ م) (٨) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي " دافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها بمستوي الاداء المهارى لدى طالبات تخصص كرة اليد " ، وتم استخدام المنهج الوصفي وذلك لمناسبتة لطبيعة الدراسة ، على عينه عمديه قوامها (٣٠) طالبة منهم (١٠) طالبات استطلاعية و (٢٠) طالبة عينة البحث الاساسية ، وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة دالة احصائياً بين دافعية الانجاز الرياضي ومستوى الاداء المهارى لدى طالبات تخصص كرة اليد.**

**٣ - دراسة " أبو المكارم عبيد ابو الحمد وأخرون " (٢٠٢٣م) (١) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي " تأثير بعض تدريبات المقاومة علي الأنجازالرقمي لمتسابقي دفع الجلة من ذوى الإعاقات الذهنية " استخدام الباحثون المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي – البعدي) لملائمته وطبيعة البحث ، اشتملت عينة البحث علي (١٣) متسابق من ذوى الاعاقات الذهنية بنادي الشمس باللطريقة العمدية ، وأسفرت النتائج على تنمية وتحسين المستوى الرقمي لعينة البحث وايضاً تطوير القوة العضلية لدي المتسابقين من ذوى الإعاقات الذهنية .**

**٤- دراسة " نادر حلاوة " (٢٠٢٢م) (٢٠) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي " تأثير تدريبات المقاومة على القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لقذف القرص لذوى الاحتياجات الخاصة " ، واستخدم**

**الباحـث المـنهج التجريبـي، وتمثلـت عينـة البحـث بخمسـة لاعبـين يمثلـون منتخـب فلسـطين لقـذف القـرص، وأظهـرت النتـائج وجـود فـروق دالـة إحصـائية للقيـاس البعـدي وأن هنـاك تـأثير إيجـابي لتـدريبات المقاومـة فـي تطوير القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لقذف القرص .**

## ثانياً : الدرسات الاجنبية:

**٥ – دراسـة " فـاكتورز Factors " (٢٠١٤م) (٢٥) وهـدفت الدراسـة إلـي التعـرف علـي " تـأثير تـدريبات البليـومترك والأثقال على قوة عضلات الرجلين وإنجاز الوثب العمودى " واستخدم الباحث المـنهج التجريبـي وتكونـت عينـة البحث من ٤١ لاعب ، وكانت أهم النتائج استخدام تدريبات البليومترك مع الأثقال أظهرت تحسنا كبيراً للقوة العضلية والأداء المهاري للوثب العمودي .**

**٦– دراسة "زارس وآخرون" Zaras, N, et al (٢٠١٣م ) (٢٧) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي " آثار تدريب القوة مقابل التدريب البالستي على أداء الرمي " وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريب ٦ أسابيع قوة مقابل التدريب البالستي (الطاقة) التدريب على أداء الرمي، لمهارة دفع الجلة للمبتدئين واستخدم المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٧) لاعب دفع جلة، وأظهرت النتائج أن أداء دفع الجلة يمكن أن يزيد بشكل مماثل بعد ستة أسابيع من القوة أو تدريب القدرة الباليستية للمبتدئين، وذلك مع التكيفات الخاصة بالعضلات.**

## طرق وإجراءات البحث :

### منهج البحث:

**استخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس( القبلى – البعدى ) وذلك نظرا لملائمته لطبيعة البحث.**

### مجالات البحث :

**- المجال المكاني :**

**تم تطبيق البحث على العينة الأساسية فى ستاد سوهاج الرياضي ( محافظة سوهاج) .**

**- المجال الزمني :**

**قام الباحث بتنفيذ البحث فى الفترة الزمنية من الأحد الموافق ١/ ١٠/٢٠٢٣م إلي الأحد الموافق ٣١/ ١٢/ ٢٠٢٣م .**

**المجال البشري:**

**طلاب منتخب جامعة سوهاج " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 " الذين حققوا ما يفوق أو يعادل المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة لمتسابق المركز السادس فى بطولة الجمهورية لالعاب القوى البارالمبية (العموم) مرفق (٥) وتم تحديد عينة البحث كالتالى:-**

### أولاً : مجتمع البحث

**قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب منتخب جامعة سوهاج " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 " جامعة سوهاج ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م وعددهم (١٠) طلاب .**

### ثانياً : عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٨) طلاب من ( ١٨: ٢٢ سنة) ممن حققوا أفضل مسافة فى مسابقة دفع الجلة فئة F 44 – F 42 " من بين الطلاب مجال البحث ، حيث تم تقسيمهم إلى عينة الدراسة الاستطلاعية بعدد (٣) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية (لإجراء المعاملات العلمية للقياسات قيد البحث)، وعينة الدراسة الاساسية بعدد (٥) طلاب للمجموعة الأساسية (تطبيق تدريبات بالاثقال) والجدول التالى يوضح توزيع عينة البحث من طلاب منتخب جامعة سوهاج .

**وقد قام الباحث عند اختيار عينة البحث بمراعاة الشروط التالية :-**

**شروط اختيار العينة :**

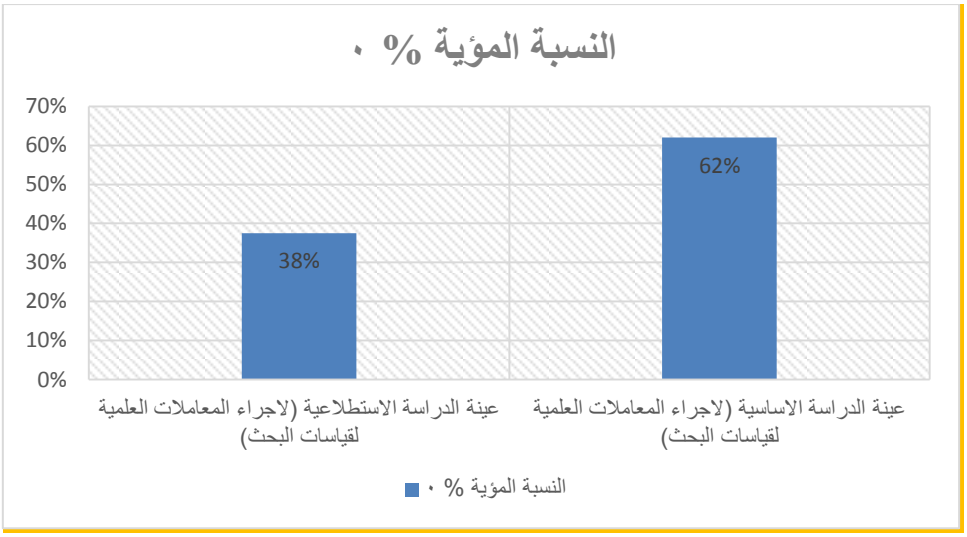
- انتظام عينة البحث في التدريب.
- توافر العدد المناسب كعينة لهذه الدراسة.
- قيام الباحث بالتدريب والاشراف علي جميع أفراد العينة.
- توافر الأجهزة والإمكانات اللازمة لتنفيذ الدراسة.

**جدول (٢)**

**النسبة المئوية لتوزيع عينة البحث من طلاب منتخب جامعة سوهاج " لذوى الإعاقة فئة F 44 –F 42 رجال**

| م | عينة البحث | العدد | النسبة% |
|---|---|---|---|
| ١ | الدراسة الاستطلاعية (إجراء المعاملات العلمية لقياسات البحث) | ٣ | % ٣٨ |
| ٢ | المجموعة التجريبية (لتطبيق برنامج التدريب باستخدام تدريبات الاثقال ) | ٥ | % ٦٢ |
| | المجموع | ٨ | %١٠٠ |

يتضح من جدول (٢) وشكل (١) النسبة المئوية لتوزيع عينة البحث حيث جاءت العينة الاستطلاعية بنسبة ٣٧.٥ % وعينة الدراسة الاساسية (لتطبيق تدريبات الاثقال) بنسبة ٦٢.٥ % من طلاب منتخب جامعة سوهاج لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 .




**شكل (١) النسبة المئوية لتوزيع عينة البحث من طلاب منتخب جامعة سوهاج " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42."**

**ثالثاً : التوصيف الاحصائى لعينة البحث.**

**قام الباحث بإجراء التوصيف الاحصائى للتعرف على التجانس بين أفراد عينـة البحث فى فى القياسات الاساسية وبعض القدرات البدنيـة (السرعة ، المرونـة ، القدرة ، القوة العضلية ) ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقي دفع الجلة بمنتخب جامعة سوهاج " لذوى الإعاقة فئة F 42 – F 44 " .**

**جدول (٣)**

**التوصيف الإحصائى فى المتغيرات الأساسية للعينة الإستطلاعية ن = ٣**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | أقل قيمة | أكبر قيمة | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | معامل الإلتواء |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الطول | (سم) | 174.00 | 178.00 | 176.33 | 2.08 | -0.96 |
| الوزن | (كجم) | 81.00 | 85.00 | 82.67 | 2.08 | 0.96 |
| العمر الزمنى | (سنة) | 20.00 | 22.00 | 21.00 | 1.00 | 0.00 |
| العمر التدريبي | (سنة) | 2.00 | 3.00 | 2.33 | 0.58 | 1.73 |

**يتضح من الجدول (٣) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية للعينة الإستطلاعية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعى للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٩٦ ، ١.٧٣) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث.**

**جدول (٤)**

**التوصيف الإحصائى فى المتغيرات البدنية للعينة الإستطلاعية ن = ٣**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | أقل قيمة | أكبر قيمة | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | معامل الإلتواء |
|---|---|---|---|---|---|---|
| اختبار العدو (٣٠م ) من البدء الطائر لقياس السرعة | (ث) | 5.10 | 5.25 | 5.17 | 0.08 | 0.94 |
| اختبار الوثب العمودي من الثبات | (سم) | 18.00 | 20.00 | 19.00 | 1.00 | 0.00 |
| اختبار رفع الكتفين من الرقود | (سم) | 26.00 | 29.00 | 27.33 | 1.53 | 0.94 |
| اختبار رمي كرة طبية من الجلوس (وزن ٣ كجم) | (متر) | 4.00 | 6.00 | 5.00 | 1.00 | 0.00 |
| اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام (الديناموميتر) | (كجم) | 133.00 | 141.00 | 136.33 | 4.16 | 0.96 |
| اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام (الديناموميتر) | (كجم) | 140.00 | 155.00 | 149.67 | 8.39 | -1.55 |

**يتضح من الجدول (٤) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في المتغيرات البدنية للعينة الإستطلاعية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-١.٥٥ إلى ٠.٩٦) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث.**

**جدول (٥)**

**التوصيف الإحصائى فى متغير الدافعية للانجاز للعينة الإستطلاعية ن = ٣**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | أقل قيمة | أكبر قيمة | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | معامل الإلتواء |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الدافعية للانجاز | (درجة) | 51.00 | 54.00 | 52.33 | 1.53 | 0.94 |

**يتضح من الجدول (٥) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغير الدافعية للإنجاز للعينة الإستطلاعية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (٠.٩٤) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث.**

**جدول (٦)**

**التوصيف الإحصائى فى متغير المستوى الرقمى لدفع الجلة للعينة الإستطلاعية ن = ٣**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | أقل قيمة | أكبر قيمة | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | معامل الإلتواء |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المستوى الرقمى لدفع الجلة | (متر) | 7.80 | 8.25 | 8.05 | 0.23 | -0.94 |

**يتضح من الجدول (٦) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغير المستوى الرقمى لدفع الجلة للعينة الإستطلاعية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (-٠.٩٤) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث.**

**جدول (٧)**

**التوصيف الإحصائى فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ٥**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | أقل قيمة | أكبر قيمة | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | معامل الإلتواء | معامل التفلطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الطول | (سم) | 175.00 | 177.00 | 175.80 | 0.84 | 0.51 | -0.61 |
| الوزن | (كجم) | 82.00 | 84.00 | 83.00 | 1.00 | 0.00 | -3.00 |
| العمر الزمنى | (سنة) | 20.00 | 22.00 | 21.20 | 0.84 | -0.51 | -0.61 |
| العمر التدريبي | (سنة) | 2.00 | 4.00 | 2.80 | 0.84 | 0.51 | -0.61 |

**يتضـح مـن الجـدول (٧) والخـاص بالتوصيف الإحصـائى لعينـة البحـث فـي المتغيـرات الأساسـية قيـد البحـث قبـل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٥١ ، ٠.٥١) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.**

**جدول (٨)**

**التوصيف الإحصائى فى المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ٥**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | أقل قيمة | أكبر قيمة | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | معامل الإلتواء | معامل التفلطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| اختبار العدو (٣٠م ) من البدء الطائر لقياس السرعة | (ث) | 5.12 | 5.18 | 5.15 | 0.02 | 0.00 | 0.20 |
| اختبار الوثب العمودي من الثبات | (سم) | 22.00 | 26.00 | 24.00 | 1.58 | 0.00 | -1.20 |
| اختبار رفع الكتفين من الرقود | (سم) | 27.00 | 31.00 | 29.20 | 1.48 | -0.55 | 0.87 |
| اختبار رمي كرة طبية من الجلوس (وزن ٣ كجم) | (متر) | 4.90 | 6.10 | 5.41 | 0.44 | 0.92 | 1.65 |
| اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام (الديناموميتر) | (كجم) | 130.00 | 144.00 | 137.40 | 5.46 | -0.35 | -0.85 |
| اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام (الديناموميتر) | (كجم) | 143.00 | 158.00 | 152.60 | 6.19 | -1.14 | 0.35 |

**يتضح من الجدول (٨) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-١.١٤ إلى ٠.٩٢) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.**

**جدول (٩)**

**التوصيف الإحصائى فى متغير الدافعية للانجاز قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ٥**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | أقل قيمة | أكبر قيمة | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | معامل الإلتواء | معامل التفلطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الدافعية للانجاز | (درجة) | 54.00 | 57.00 | 55.40 | 1.14 | 0.40 | -0.18 |

**يتضـح مـن الجـدول (٩) والخـاص بالتوصيف الإحصـائى لعينـة البحـث فـي متغيـر الدافعيـة للإنجـاز قيـد البحـث لمجموعة البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي**

**للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (٠.٤٠) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.**

**جدول (١٠)**

**التوصيف الإحصائى فى متغير المستوى الرقمى لدفع الجلة قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ٥**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | أقل قيمة | أكبر قيمة | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | معامل الإلتواء | معامل التفلطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المستوى الرقمى لدفع الجلة | (متر) | 7.40 | 8.33 | 7.87 | 0.39 | -0.12 | -2.19 |

**يتضح من الجدول (١٠) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغير المستوى الرقمى لدفع الجلة قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (-٠.١٢) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.**

**أدوات جمع البيانات:**

**استمارات البحث:**

**١- استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية ( الطول، الوزن ، العمر التدريبي) مرفق(١)**

**٢- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث. مرفق (٢)**

**٣- استمارة استطلاع راي السادة الخبراء في محاور البرنامج التجريبي باستخدام تدريبات الاثقال المقترحة . مرفق (٦)**

**٤- استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بالمستوى الرقمي للعينة قيد البحث. مرفق(٥)**

**الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:**

- **جهاز (ريستاميتر) لقياس الطول والوزن**
- **ساعة إيقاف رقمية Stopwatch**
- **شريط قياس (٥٠ متر) لقياس المسافة**
- **شريط لاصق**
- **عدد( ٧) جلة**
- **بطاقات تسجيل**
- **صالة للياقة البدنية (جيم)**
- **لاب توب لتسجيل البيانات**
- **أقماع بلاستيكية**
- **صندوق مقسم**
- **كاميرا تصوير فيديو ٦٠ كادر/ ثانية**

**- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة لعينة البحث .**

**- تم عرض هذه الاستمارة علي مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب العاب القوى بصفة خاصة بهدف تحديد أهم الأختبارات المناسبة وعلى**

**ذلك تم التوصل إلى (٦) اختبارات التي حصلت على أعلى التكرارات وفق أراء السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين ( ٨٠ : ١٠٠% ) وهي كالتالي: جدول (١٠).**

**جدول (١١)**

**آراء الخبراء حول أهم اختبارت القدرات البدنية ( ن = ٥)**

| م | الاختبار | المتغير | عدد التكرارت | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|---|
| ١ | اختبار العدو (٣٠م ) من البدء الطائر لقياس السرعة (زمن) | السرعة | ٩ | ٩٠ ٪ |
| ٢ | اختبار الوثب العمودي من الثبات (قدرة) (سم) | القدرة | ٨ | ٨٠ ٪ |
| ٣ | اختبار رفع الكتفين من الرقود (مرونة)(سم) | المرونة | ١٠ | ١٠٠ ٪ |
| ٤ | اختبار دفع كرة طبية من الجلوس (قوة ذراعين)( كجم) | القوة العضلية | ٩ | ٩٠ ٪ |
| ٥ | اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام (الديناموميتر) (كجم) | | ٩ | ٩٠ ٪ |
| ٦ | اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام (الديناموميتر) (كجم) | | ٩ | ٩٠ ٪ |

**يتضح من جدول (١١) الاختبارات التي حصلت على أعلى التكرارات لأراء العلماء بنسبة تتراوح ما بين ( ٨٠ : ١٠٠%) وتمثلت في :**

**١- اختبار العدو (٣٠م ) من البدء الطائر لقياس السرعة (زمن)**

**٢- اختبار الوثب العمودي من الثبات (قدرة) (سم)**

**٣- اختبار رفع الكتفين من الرقود (مرونة)(سم)**

**٤- اختبار دفع كرة طبية من الجلوس (قوة ذراعين)( كجم)**

**٥- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام (الديناموميتر) (كجم)**

**٦- اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام (الديناموميتر) (كجم) (١٨: ٢٠٧-٣٠٩)**

**٧- اختبار المستوي الرقمي فى مسابقة دفع الجلة لفئة F 44 – F 42 (متر) مرفق (٥)**

**وجاءت النتائج بتحديد الصدق والثبات للاختبارات كالتالى :-**

**تم حساب صدق وثبات الاختبارات عن طريق الصدق التمييزى بالمقارنة الطرفية بين الطرف الأعلى والأدنى وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار "ت" المحسوبة ومعامل الصدق التمييزى.**

**جدول (١٢)**

**معاملات الصدق والثبات الخاصة بالقياسات البدنية قيد البحث ن = ٣**

| القياسات البدنية | | نوع الصدق | معامل الصدق | نوع الثبات | معامل الثبات | رقم المرجع |
|---|---|---|---|---|---|---|
| السرعة | عدو 30 متر | صدق التمايز | 0.76 | التطبيق وإعادة التطبيق | 0.97 | ٦ |
| القدرة | الوثب العريض من الثبات | صدق التمايز | 0.90 | التطبيق وإعادة التطبيق | 0.91 | ١٠ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المرونة | رفع الكتفين من الرقود | صدق التمايز | 0.87 | التطبيق وإعادة التطبيق | 0.98 | ١٠ |
| القوة | رمى كرة طبية بالذراعين معا (3 كجم) | المقارنة الطرفية | 0.82 | التطبيق وإعادة التطبيق | 0.78 | ٧ |
| | قوة عضلات الظهر بإستخدام الديناموميتر | المقارنة الطرفية | 0.86 | التطبيق وإعادة التطبيق | 0.97 | ٧ |
| | قوة عضلات الرجلين بإستخدام الديناموميتر | المقارنة الطرفية | 0.84 | التطبيق وإعادة التطبيق | 0.93 | ٧ |

**يتضح من جدول (١٢ ) أن قيم معاملات الصدق تراوحت من (0.76 إلى 0.90) وتراوحت قيم معامل الثبات من (0.78 إلى 0.98).**

**الاجراءات التنفيذية للبحث :**

**– تم شرح كافة تعليمات وأهداف البحث وشروط الاختبارات والقياسات لجميع أفراد عينة البحث**

**– قام الباحث بإجراء الدراسة الاساسية بتطبيق ( تدريبات الاثقال) على عينة البحث من منتخب جامعة سوهاج " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 " فى الفترة من الاحد الموافق ١/ ١٠/٢٠٢٣ م إلي الاحد الموافق ٣١/ ١٢/ ٢٠٢٣م وذلك وفقاً للخطوات التنفيذية التالية :**

**أولاً : القياس القبلى :**

**- تم إجراء القياس القبلي في متغيرات البحث(الاختبارات البدنية ومستوى الدافعية للانجاز ومستوى الأداء المهاري) قيد البحث علي عينة البحث في الفترة من٩/٢٣ الي ٢٠٢٣/٩/٢٦م مقسمة كالاتي:**

**١- اليوم الاول: ٢٠٢٣/٩/٢٣م حيث تم قياس متغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي).**

**٢- اليوم الثاني: ٢٠٢٣/٩/٢٤م حيث تم أجراء الاختبارات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث .**

**٣- اليوم الثالث: ٢٠٢٣/٩/٢٥م اختبار الدافعية للانجاز للعينة قيد البحث.**

**٤- اليوم الثالث: ٢٠٢٣/٩/٢٦م اختبار المستوي المهاري للعينة قيد البحث في دفع الجلة .**

**ثانياً : البرنامج التدريبي المقترح**

**تطبيق البرنامج:**

**أستغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعاً فقد تم تقسيم البرنامج إلي (٤) فترات ويوضح جدول (١٢) تقسيم البرنامج التدريبي إلي فترات تدريبية كما يلي :**

**تم بدء تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام (التدريب بالاثقال) وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق ١/ ١٠/٢٠٢٣ م إلي الاحد الموافق ٣١/ ١٢/ ٢٠٢٣م**

**جدول (١٣)**

**تقسيم البرنامج التدريبي فترات تدريبية**

| م | فترات البرنامج | عدد الأسابيع | اهداف الفترة | محتوى الفترة | الزمن الكلي للفترة بالدقيقة |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | فترة الاعداد العام | ٣ | ١- تنمية تحمل القوة (زيادة حجم العضلات)<br>٢- حجم كبير وشدة منخفضة<br>٣- تكرارت كثيرة واستمرارية وكثافة أكبر<br>٤ – عدد التمرينات كثير ( عامة) | تمرينات الاثقال + اعداد مهاري دفع جلة | ٣×٣×٩٠ = ٨١٠ دقيقة ÷ ٦٠ق =١٣,٥ ساعة ٢٥% |
| ٢ | فترة الاعداد الخاص | ٣ | ١- تنمية القوة الأساسية<br>٢ – حجم متوسط وشدة عالية<br>٣- التكرارات والاستمرارية والكثافة بدرجة متوسطة<br>٤ – عدد التمرينات قليل (خصوصية) | تمرينات الاثقال + اعداد مهاري دفع جلة | ٣×٣×٩٠ = ٨١٠ دقيقة ÷ ٦٠ق =١٣,٥ ساعة ٢٥% |
| ٣ | فترة ماقبل المنافسات (١) | ٣ | ١ – تنمية القوى القصوى والقوة العضلية<br>٢ – حجم منخفض وشدة قصوى<br>٣- تكرارات قليلة واستمرارية وكثافة قصيرة<br>٤ – عدد التمرينات أقل أكثر ( خصوصية) | تمرينات الاثقال + قياس مستوى رقمي لدفع الجلة | ٣×٣×٩٠ = ٨١٠ دقيقة ÷ ٦٠ق =١٣,٥ ساعة ٢٥% |
| ٤ | فتـــرة ماقبـــل المنافسات (٢) | ٣ | ١- الاستمرارية في تنمية القدرة العضلية<br>٢- يتم اداء تمرينات الاثقال لمرة واحدة في الاسبوع باعلي شدة واقل تكرار ومن (١-٢) مجموعة وذلك للحفاظ على القوة المكتسبة خلال الموسم التنافسي | تمرينات الاثقال + قياس مستوى رقمي لدفع الجلة | ٣×٣×٩٠ = ٨١٠ دقيقة ÷ ٦٠ق =١٣,٥ ساعة ٢٥% |

**البرنامج التدريبي المقترح :**

**استعان الباحث بالعديد من المراجع والبحوث والدراسات المتخصصة في رياضة العاب القوى (دفع الجلة) والتدريب الرياضي (١) (٥) (١٢) (١٤) (١٦) لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (٦) من حيث (مدة البرنامج – عدد وحدات التدريب الأسبوعية – زمن الوحدة التدريبية – دورة الحمل ) وتم عرضها على السادة الخبراء ، لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع فئة البحث وجدول (١٣) يوضح أراء السادة الخبراء .**

**جدول (١٤)**

**آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور ن = (١٠)**

| م | المحـاور | مجموع أراء | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|
| ١ | فترة البرنامج التدريبي المقترح أثني عشر أسبوع (٣ شهور) . | ٨ | ٨٠ ٪ |
| ٢ | عدد الوحدات التدريبية في اليوم (وحدة تدريبية). | ٨ | ٨٠ ٪ |
| ٣ | عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات. | ٩ | ٩٠ ٪ |
| ٤ | زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة . | ١٠ | ١٠٠ ٪ |
| ٥ | متوسط زمن تدريبات الاثقال (٣٠) دقيقة . | ٨ | ٨٠ ٪ |
| ٦ | متوسط زمن الاعداد المهارى (٢٠-٣٠ق) | ١٠ | ١٠٠ ٪ |
| ٧ | طريقة التدريب الفتري (منخفض – مرتفع الشدة). | ٩ | ٩٠ ٪ |
| ٨ | دورة حمل التدريب الأسبوعية (١: ٢) | ١٠ | ١٠٠ ٪ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ٩ | متوسط زمن الإحماء (١٠ق) | ٨ | ٨٠ ٪ |
| ١٠ | متوسط زمن الختام (١٠ق) | ٩ | ٩٠ ٪ |

**يوضح الجدول (١٤) من خلال استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح أنه تم الاتفاق علي مدة فترة البرنامج وعدد الوحدات وزمن الوحدة وزمن تدريبات الاثقال والتي حصلت علي أعلي نسبة من أراء السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي .**

**١- خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح :**

**تم وضع برنامج تدريبات الاثقال، وذلك من خلال:**

**- الإطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت تدريبات المقاومة الكلية للجسم.**

**- تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بتدريبات الاثقال .**

**- بناء تدريبات الأثقال والتي تعد القاعدة التي ترتكز عليها تدريبات بناء تدريبات المقاومة والقوة والتي تتناسب مع الهدف من البرنامج.**

**٢- أهداف البرنامج التدريبي المقترح :**

**يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين :**

**- بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقي دفع الجلة " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 رجال (قيد البحث)**

**- مستوى الدافعية للانجاز للعينة (قيد البحث)**

**- المستوى الرقمي للعينة (قيد البحث)**

**٣- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :**

- **تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.**
- **تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.**
- **تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.**
- **ملاءمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.**
- **توافر عوامل الأمن والسلامة.**
- **مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.**
- **مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.**
- **أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.**

**- وقد أستعان الباحث بآراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب العاب القوى (مسابقات الميدان) بصفة خاصة وعددهم (١٠) من خلال أستطلاع رأى الخبراء حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٦).**

**القياس البعدي:**

**تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث في متغيرات البحث (الاختبارات البدنية الخاصة والدافعية للانجاز ومستوى الاداء المهاري ) في مسابقة (دفع الجلة) بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من**

**يوم الثلاثاء الموافق٢/١/٢٠٢٤ م الي يوم الخميس الموافق ٤/١/٢٠٢٤ م، وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.**

*** المعالجات الاحصائية:**

**تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهى كالتالى :**

- **أقل قيمة.**
- **معامل الإلتواء.**
- **نسبة التحسن%.**
- **أكبر قيمة.**
- **معامل التفلطح.**
- **مربع إيتا.**
- **المتو**
- **اختبار( ت ) للمشاهدات**
- **حجم التأثير لكوهن.**
- **سط الحسابى .**
- **المزدوجة .**
- **مقدار حجم التأثير.**
- **الانحراف المعيارى .**
- **إختبار ويلكوكسون.**
- **مستوى الدلالة.**

**عرض ومناقشة النتائج:**

**من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات البحث ، وفي ضوء القياسات المستخدمة ، وتسهيلاً لاسلوب العرض فقد تم عرض النتائج وفقاً لترتيب فروض البحث وذلك على النحو التالى :**

**أولاً : عرض نتائج الفرض الاول: –**

**ينص الفرض الأول علي أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى بعض القدرات البدنية (السرعة ، القدرة ، المرونة ، القوة العضلية) لمتسابقي دفع الجلة " فئة F42 – F 44 لصالح القياس البعدى " .**

**جدول (١٥)**

**الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن =٥**

| المتغيرات | توزيع الرتب | العدد | متوسطات الرتب | مجموع الرتب | قيمة "Z" | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| اختبار العدو (٣٠م ) من البدء الطائر لقياس السرعة | الرتب السالبة | 5 | 3.00 | 15.00 | *2.023 | 0.043 |
| | الرتب الموجبة | 0 | 0.00 | 0.00 | | |
| | الرتب المتعادلة | 0 | | | | |
| اختبار الوثب العمودي من الثبات | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | *2.032 | 0.042 |
| | الرتب الموجبة | 5 | 3.00 | 15.00 | | |
| | الرتب المتعادلة | 0 | | | | |
| اختبار رفع الكتفين من الرقود | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | *2.032 | 0.042 |
| | الرتب الموجبة | 5 | 3.00 | 15.00 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الرتب المتعادلة | 0 | | | | |
| اختبار رمي كرة طبية من الجلوس (وزن ٣ كجم) | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | *2.032 | 0.042 |
| | الرتب الموجبة | 5 | 3.00 | 15.00 | | |
| | الرتب المتعادلة | 0 | | | | |
| اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام (الديناموميتر) | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | *2.032 | 0.042 |
| | الرتب الموجبة | 5 | 3.00 | 15.00 | | |
| | الرتب المتعادلة | 0 | | | | |
| اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام (الديناموميتر) | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | *2.032 | 0.042 |
| | الرتب الموجبة | 5 | 3.00 | 15.00 | | |
| | الرتب المتعادلة | 0 | | | | |

***معنوى عند مستوى (٠.٠٥)(١.٩٦)**

**يتضح من الجدول (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية بالمتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٢.٠٢٣ ، ٢.٠٣٢) وهى أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .**

**جدول (١٦)**

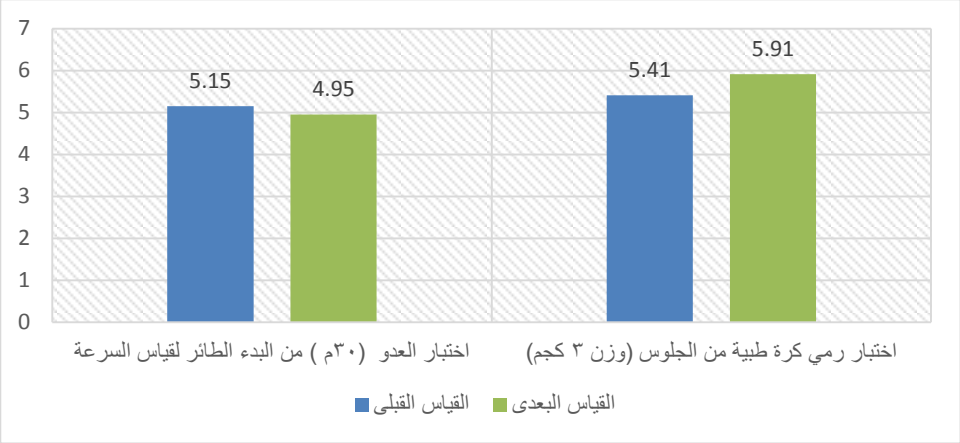
**الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٥**

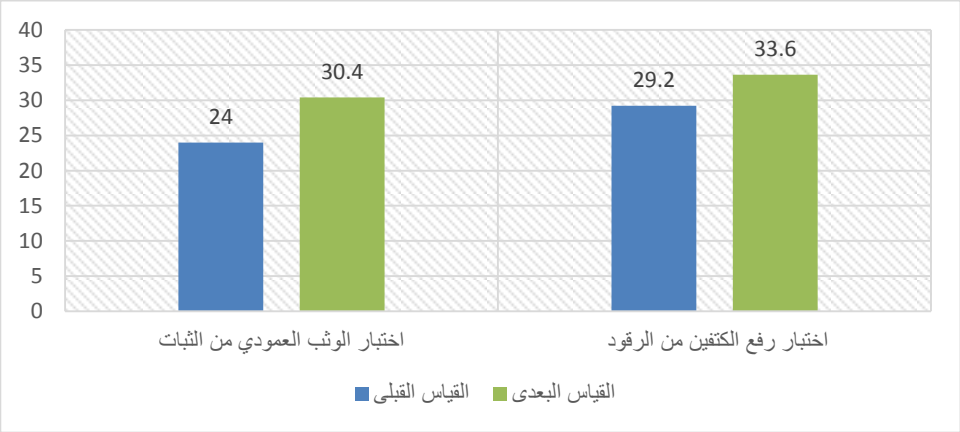
| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلى | | القياس البعدى | | الفرق بين المتوسطين | | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | نسبة التحسن% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | سَ | ±ع | سَ | ±ع | سَ | ±ع | | | |
| اختبار العدو (٣٠م ) من البدء الطائر لقياس السرعة | (ث) | 5.15 | 0.02 | 4.95 | 0.08 | 0.20 | 0.07 | *6.32 | 0.00 | %3.88 |
| اختبار الوثب العمودي من الثبات | (سم) | 24.00 | 1.58 | 30.40 | 2.07 | 6.40 | 1.14 | *12.55 | 0.00 | %26.67 |
| اختبار رفع الكتفين من الرقود | (سم) | 29.20 | 1.48 | 33.60 | 2.07 | 4.40 | 1.14 | *8.63 | 0.00 | %15.07 |
| اختبار رمي كرة طبية من الجلوس (وزن ٣ كجم) | (متر) | 5.41 | 0.44 | 5.91 | 0.46 | 0.50 | 0.18 | *6.09 | 0.00 | %9.24 |

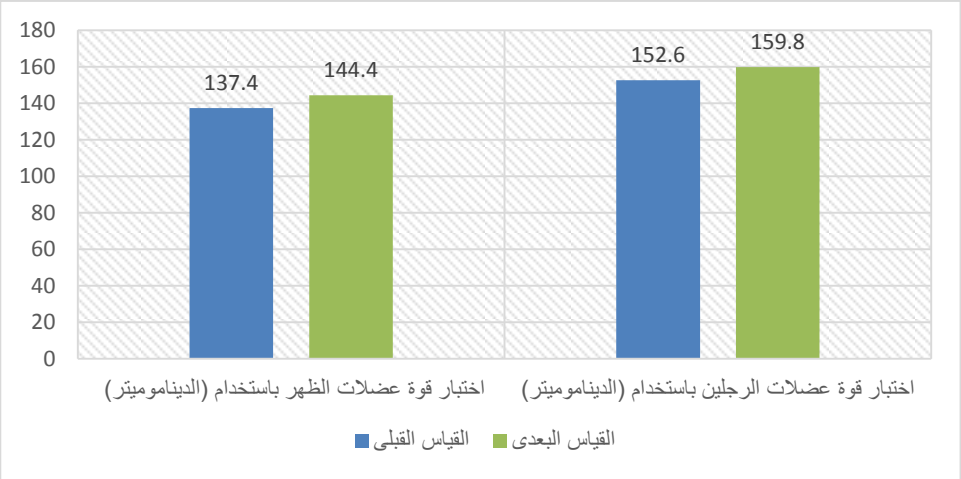
| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام (الديناموميتر) | (كجم) | 137.40 | 5.46 | 144.40 | 5.55 | 7.00 | 2.00 | *7.83 | 0.00 | %5.09 |
| اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام (الديناموميتر) | (كجم) | 152.60 | 6.19 | 159.80 | 7.66 | 7.20 | 1.92 | *8.37 | 0.00 | %4.72 |

***معنوى عند مستوى( ٠.٠٥ ) ( 2.78)**

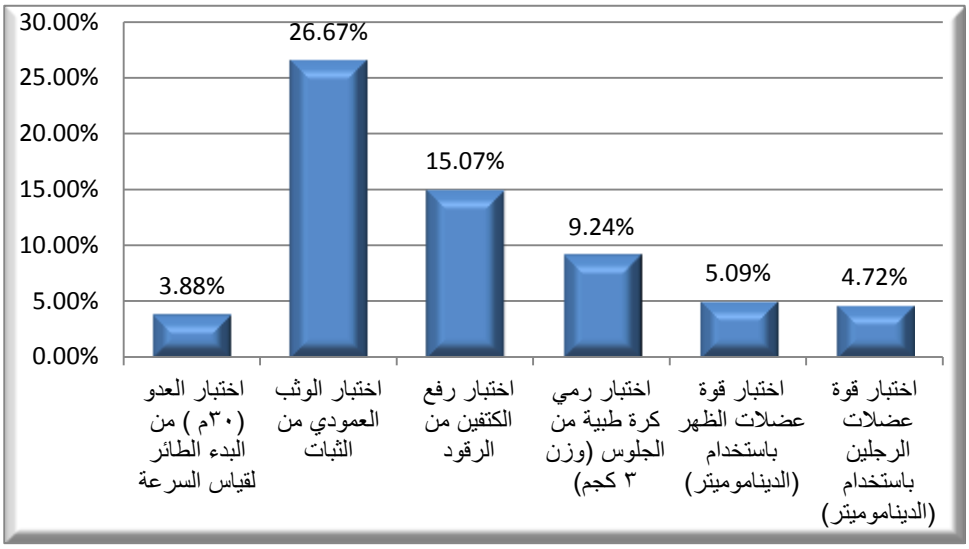
**يتضح من الجدول (١٦) والشكل البيانى (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦.٠٩، ١٢.٥٥) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٧٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣.٨٨%،٢٦.٦٧%).**






**الشكل البيانى (٢) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**




**الشكل البيانى (٣) الخاص بنسب التحسن للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**

**جدول (١٧)**

**معامل أيتا٢ وحجم التأثير لكوهن و مقدار حجم التأثير الخاصة بالمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**

**ن = ٥**

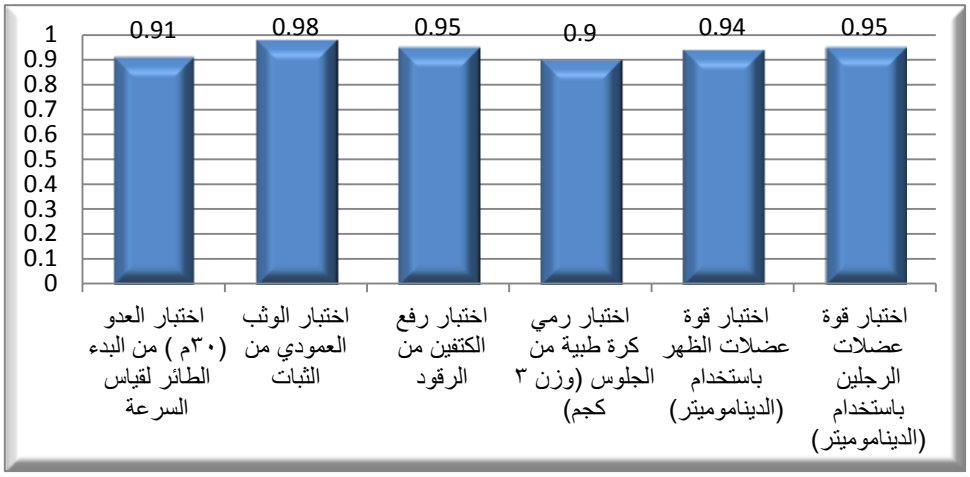
| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | معامل ايتا2 | حجم التأثير لكوهن | حجم مقدار التأثير |
|---|---|---|---|---|---|---|
| اختبار العدو (٣٠م ) من البدء الطائر لقياس السرعة | (ث) | 6.32 | 0.00 | 0.91 | 2.84 | مرتفع |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| اختبار الوثب العمودي من الثبات | (سم) | 12.55 | 0.00 | 0.98 | 3.19 | مرتفع |
| اختبار رفع الكتفين من الرقود | (سم) | 8.63 | 0.00 | 0.95 | 2.15 | مرتفع |
| اختبار رمي كرة طبية من الجلوس (وزن ٣ كجم) | (متر) | 6.09 | 0.00 | 0.90 | 1.11 | مرتفع |
| اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام (الديناموميتر) | (كجم) | 7.83 | 0.00 | 0.94 | 1.27 | مرتفع |
| اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام (الديناموميتر) | (كجم) | 8.37 | 0.00 | 0.95 | 0.67 | مرتفع |

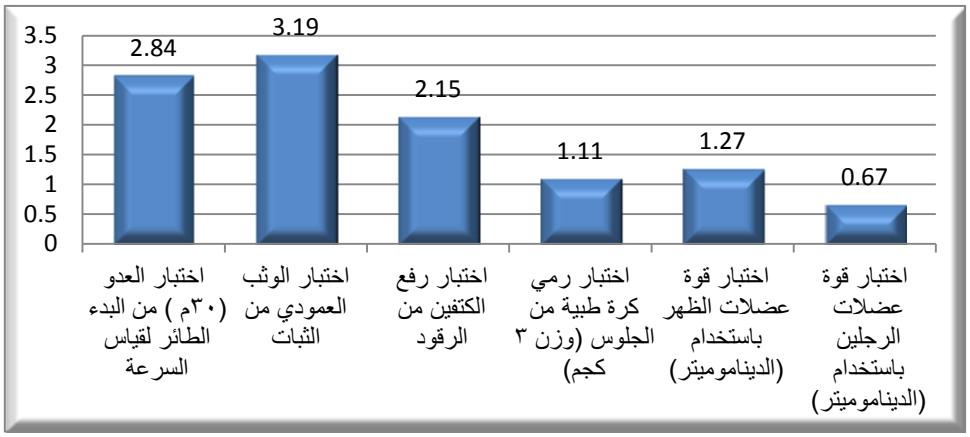
**- دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١**

**- دلالة حجم التأثير وفقا لكوهن التأثير (منخفض) أقل من ٠.٥ *التأثير (متوسط) من ٠.٥ حتى أقل من ٠.٨ * التأثير (كبير) ٠.٨ فأكثر**

**يتضح من الجدول (١٧) الخاص بمعامل أيتا2 وحجم التأثير لكوهن ومقدار حجم التأثير الخاصة بالمتغيرات البدنية لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ،إرتفاع جميع حجم التأثير للبرنامج التدريبي حيث تراوحت ما بين (٠.٩٠ ، ٠.٩٨) وهى أكبر من ٠.٥٠.**




**الشكل البيانى (٤) الخاص بمعامل إيتا٢ للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**




**الشكل البيانى (٥) الخاص بحجم التأثير لكوهن للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**

**ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني : -**

**والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى مستوى الدافعية للانجاز لمتسابقي دفع الجلة " فئة F 44 – F 42 لصالح القياس البعدى.**

**جدول (١٨)**

**الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير الدافعية للانجاز لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن =٥**

| المتغيرات | توزيع الرتب | العدد | متوسطات الرتب | مجموع الرتب | قيمة "Z" | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الدافعية للانجاز | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | *2.032 | 0.042 |
| | الرتب الموجبة | 5 | 3.00 | 15.00 | | |
| | الرتب المتعادلة | 0 | | | | |

***معنوى عند مستوى (٠.٠٥)(١.٩٦)**

**يتضح من الجدول (١٨)الخاص بالدلالات الإحصائية بمتغير الدافعية للانجاز لدى مجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى بمتغير الدافعية للانجاز حيث بلغت قيمة (Z) (٢.٠٣٢) وهى أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .**

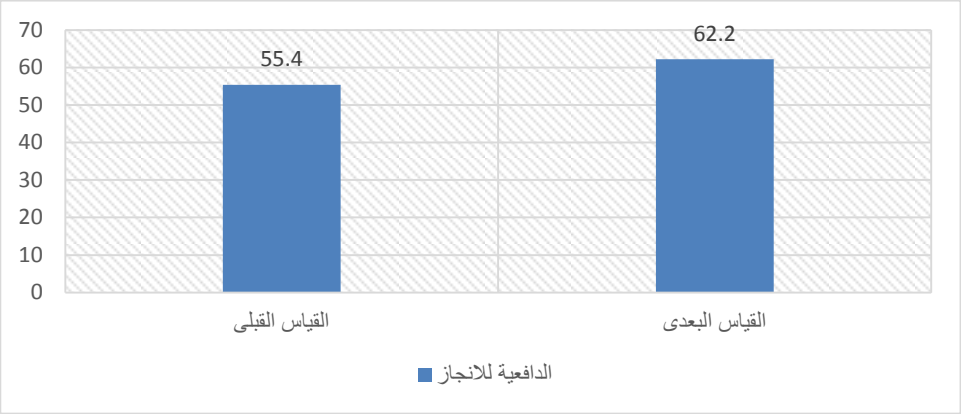
**جدول (١٩)**

**الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير الدافعية للانجاز للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٥**

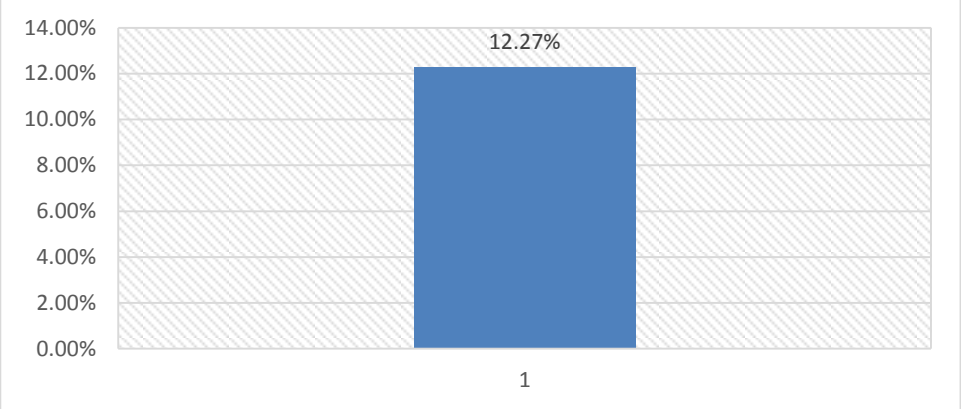
| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلى | | القياس البعدى | | الفرق بين المتوسطين | | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | نسبة التحسن% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | سَ | ±ع | سَ | ±ع | سَ | ±ع | | | |
| الدافعية للانجاز | (درجة) | 55.40 | 1.14 | 62.20 | 2.86 | 6.80 | 3.35 | *4.54 | 0.01 | %12.27 |

**ج*معنوى عند مستوى( ٠.٠٥ ) ( 2.78)**

**يتضح من الجدول (١٩) والشكل البيانى (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير الدافعية للانجاز قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٥٤) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٧٨)، كما بلغت نسبة التحسن (١٢.٢٧%).**




**الشكل البيانى (٦) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغير الدافعية للانجاز للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**




**الشكل البيانى (٧) الخاص بنسب التحسن لمتغير الدافعية للانجاز للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**

**جدول (٢٠)**

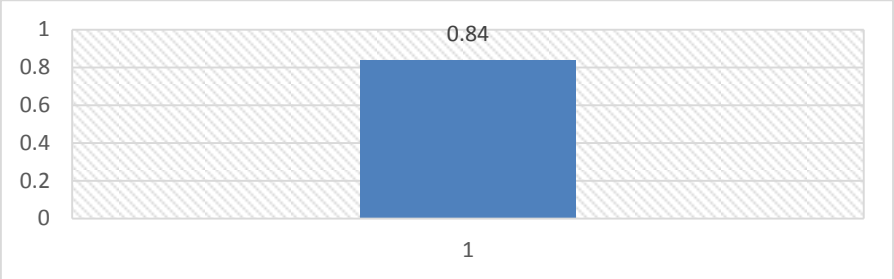
**معامل أيتا٢ وحجم التأثير لكوهن و مقدار حجم التأثير الخاصة بمتغير الدافعية للإنجاز للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٥**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | معامل ايتا2 | حجم التأثير لكوهن | حجم مقدار التأثير |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الدافعية للانجاز | (درجة) | 4.54 | 0.01 | 0.84 | 3.23 | مرتفع |

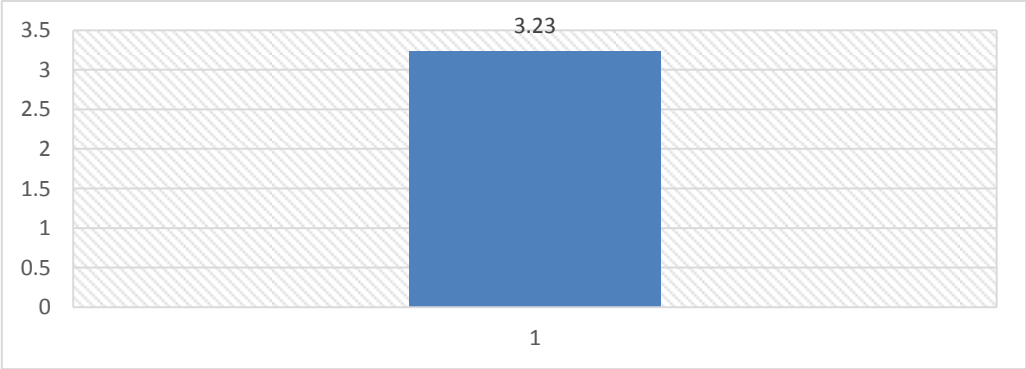
***دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١**

*** دلالـة حجم التـأثير وفقا لكوهن التـأثير (منـخفض) أقل من ٠.٥ *التـأثير (متوسط) من ٠.٥ حتـى أقل من ٠.٨ *التأثير (كبير) ٠.٨ فأكثر**

**يتضـح مـن الجـدول (٢٠) الخـاص بمعامـل أيتـا2 وحجـم التـأثير لكـوهن ومقـدار حجـم التـأثير الخاصـة بمتغيـر الدافعية للانجاز لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ،إرتفاع جميع حجم التأثير للبرنـامج التدريبي حيث بلغت (٠.٨٤) وهى أكبر من ٠.٠٥٠.**




**الشكل البيانى (٨) الخاص بمعامل إيتا٢ لمتغير الدافعية للانجاز للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**




**الشكل البيانى (٩) الخاص بحجم التأثير لكوهن لمتغير الدافعية للانجاز للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**

**ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث : –**

**والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقي دفع الجلة " فئة F 44 – F 42 لصالح القياس البعدى " .**

**جدول (٢١)**

**الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن =٥**

| المتغيرات | توزيع الرتب | العدد | متوسطات الرتب | مجموع الرتب | قيمة "Z" | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المستوى الرقمى لدفع الجلة | الرتب السالبة | 0 | 0.00 | 0.00 | *2.023 | 0.043 |
| | الرتب الموجبة | 5 | 3.00 | 15.00 | | |
| | الرتب المتعادلة | 0 | | | | |

***معنوى عند مستوى (٠.٠٥)(١.٩٦)**

**يتضح من الجدول (٢١) الخاص بالدلالات الإحصائية بمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة لدى مجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى متغير المستوى الرقمى لدفع الجلة حيث بلغت قيمة (Z) (٢.٠٢٣) وهى أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .**

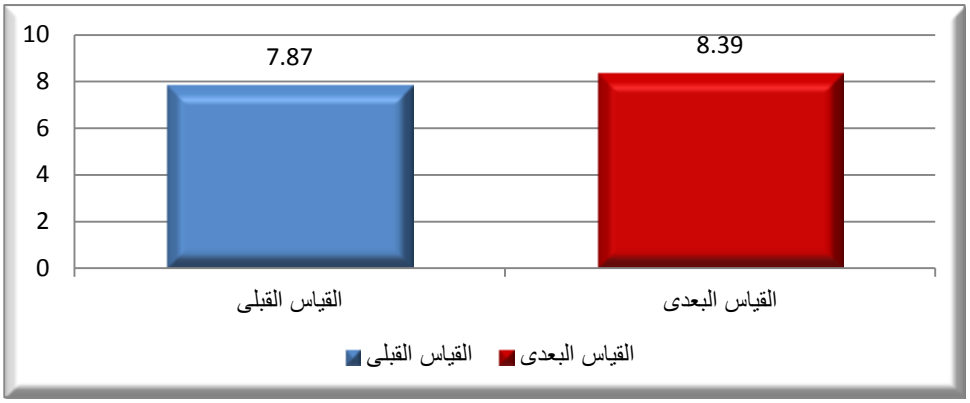
**جدول (٢٢)**

**الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٥**

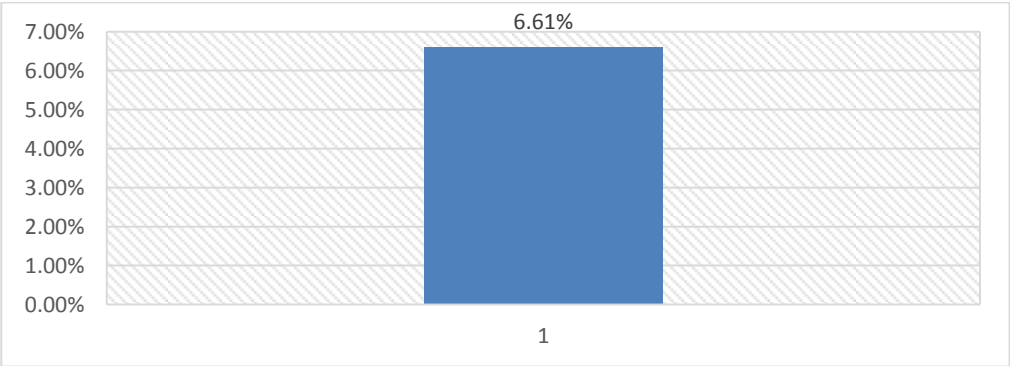
| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلى | | القياس البعدى | | الفرق بين المتوسطين | | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | نسبة التحسن% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | سَ | ±ع | سَ | ±ع | سَ | ±ع | | | |
| المستوى الرقمى لدفع الجلة | (متر) | 7.87 | 0.39 | 8.39 | 0.35 | 0.52 | 0.22 | *5.31 | 0.01 | %6.61 |

***معنوى عند مستوى( ٠.٠٥ ) ( 2.78)**

**يتضح من الجدول (٢٢) والشكل البيانى (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٣١) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٧٨)، كما بلغت نسبة التحسن (٦.٦١%).**




**الشكل البيانى (١٠) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**



**الشكل البيانى (١١) الخاص بنسب التحسن لمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**

**جدول (٢٣)**

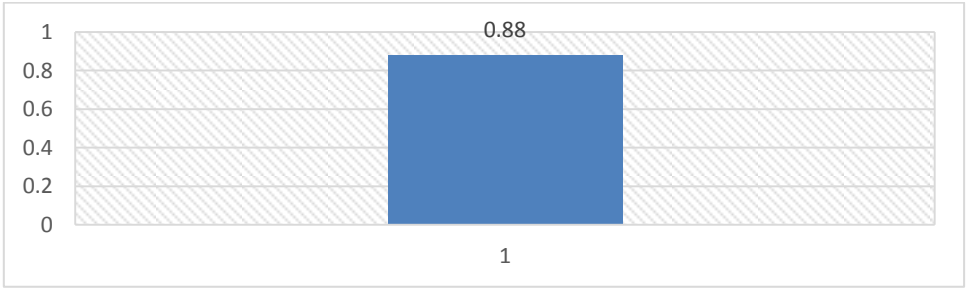
**معامل أيتا٢ وحجم التأثير لكوهن و مقدار حجم التأثير الخاصة بمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٥**

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | معامل ايتا2 | حجم التأثير لكوهن | حجم مقدار التأثير |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المستوى الرقمى لدفع الجلة | (متر) | 5.31 | 0.01 | 0.88 | 1.37 | مرتفع |

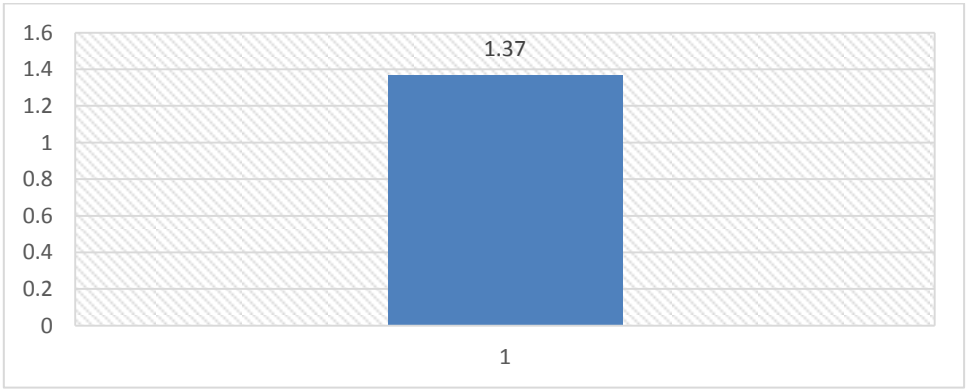
***دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١**

*** دلالة حجم التأثير وفقا لكوهن التأثير (منخفض) أقل من ٠.٥ *التأثير (متوسط) من ٠.٥ حتى أقل من ٠.٨ *التأثير (كبير) ٠.٨ فأكثر**

**يتضح من الجدول (٢٣) الخاص بمعامل أيتا2 وحجم التأثير لكوهن ومقدار حجم التأثير الخاصة بمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ،إرتفاع جميع حجم التأثير للبرنامج التدريبي حيث بلغت (٠.٨٨) وهى أكبر من ٠.٥٠.**




**الشكل البيانى (١٢) الخاص بمعامل إيتا٢ لمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**




**الشكل البيانى (١٣) الخاص بحجم التأثير لكوهن لمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة**

## مناقشة النتائج :

### أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول :

**يتضح من الجدول (١٦) والشكل البيانى (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦.٠٩، ١٢.٥٥) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٧٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣.٨٨%،٢٦.٦٧%)**

**وهذا يعنى أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسنوا في نتائج القياس البعدى لاختبارات ( السرعة – المرونة – القدرة – القوة العضلية ) مقارنة بنتائج القياس القبلي.**

**يرجع الباحث هذا التحسن الواضح بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدى فى نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة إلى تطبيق عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي أشتمل على تمرينات الاثقال والذى ساهم فى أنتاج أكبر قوة في أقل زمن .**

**وهذا ما ذكره كلا من " محمد بريقع وإيهاب البديوي " ( ٢٠٠٤م) ان التدريب بالأثقال يعتبر من احد الطرق الهامة لتنمية العناصر البدنية التي تعمل على اكساب القوة العضلية والفسيولوجية و سرعة استعادة الاستشفاء وتأخير الشعور بالتعب وتحسين المظهر الخارجي وزيادة الثقة بالنفس ، كما أن الهدف الرئيسي من التدريب بالأثقال هو محاولة الوصول باللاعب الى اعلى مستوى رياضي يمكنه من الاشتراك في البطولات الرياضية لتحقيق مستويات عالية ، واثبتت كثير من الدراسات ان بعض المهارات الرياضية يمكن تحسينها من خلال إستخدام برنامج التدريب بالأثقال ( ١٦: ٤٨).**

**وهذا ما أتفق عليه كلا من " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) ، "بريان شاركي Barian Sharkey "(٢٠٠٢م) ، " جي هوفمان Jay Hoffman (٢٠٠٢م) ، ان التدريب بالأثقال أصبح من أساليب التدريب الهامة في برامج التدريب والإعداد للمتسابقين في مختلف الأنشطة الرياضية ، كما أن برامج التدريب بالأثقال تتضمن أكثر من مجرد رفع وزن أثقل بل هي تؤدي إلى اداء رياضي أسرع وأكثر مرونة وأيضاً أكثر قدرة وتوافقاً ، حيث يمكن إضافة أواستبعاد الأثقال بأحجامها المختلفة الى الحمل الكلى للوصول الى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية والتي تؤدى بالأثقال الحرة او ماكينات الأثقال. ( ١٢ : ٨) ( ٢٢: ١٧) ( ٢٦: ١٠٣)**

**ويعزي الباحث هذا التحسن في القدرات البدنية الخاصة إلي فاعلية تأثير (تدريبات الأثقال) التى كان لها دورا هام في تحسين القوة العضلية وتحسين العلاقة الطردية بين الجهاز العضلي والجهاز العصبى حيث أن تلك التدريبات تعتبر تدريبات تكاملية داخل الوحدة التدريبية كما لها الأثر الكبير في تطوير هذه القدرات البدنية الخاصة مثل (السرعة ، المرونة ، القدرة ، القوة العضلية)**

**وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة " اسلام محمد ناجي " (٢٠٢٠ م) (٥) وكانت أهم النتائج أن إستخدام تدريبات الأثقال والتدريبات البليومترية النوعية أثر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على القدرات البدنية الخاصة المستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل تحت ١٨ سنة .**

**كما يعزى أيضا هذا التحسن في القدرات البدنية الخاصة إلي فاعلية تدريبات الاثقال وتأثيرها على تدريبات القوة والقوة السريعة و المرونة ( والذى يؤدى في المقام الأول إلي تنمية السرعة والقوة معا ) (القوة السريعة ) والقدرة العضلية (القدرة الأنفجارية للرجلين والذراعين).**

**____كما تتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة " أحمد حمدي عبد الخالق " (٢٠٢٢م) (٢) وكانت أهم النتائج أن استخدام تمرينات ثبات الجذع أدت إلي تقوية عضلات منطقة الجذع مما أدى إلى تحسن ملحوظ على القدرات البدنية الخاصة ، أيضا ساعدت هذه التمرينات فى تحسن التوازن الحركي مما انعكس كل هذه التطورات على المستوى الرقمي لدى اللاعبين عينة البحث لالعبي دفع الجلة من ذوى الاعاقة الحركية بشكل أفضل اثناء القياس البعدي .**
**كما تتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة " عبيدة داهش محمود ابو ندي " (٢٠١٣م) (١١) وكانت أهم النتائج أن استخدام التدريب المركب أدي إلي تحسين بعض المتغيرات البدنية وأدي أيضاً إلي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبي دفع الجلة المعاقيين حركياً قيد الدراسة .**
**_ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى بعض القدرات البدنية (السرعة ، القدرة ، المرونة ، القوة العضلية) لمتسابقي دفع الجلة " فئة F 44 – F42 لصالح القياس البعدى " .**

## ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثانى:

**يتضح من الجدول (١٩) والشكل البيانى (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير الدافعية للانجاز قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٥٤) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٧٨)، كما بلغت نسبة التحسن (١٢.٢٧%).**

**وهذا ما ذكرة " محمد علاوي " (٢٠٠٧م) أن دافعية الانجاز من أهم أهدافها أنها تمثل الأسس العامة لعملية التدريب الرياضي والتكيف مع العالم الخارجي وأيضاً اكتساب الخبرات المختلفة والعمل علي تحقيق الأهداف والصحة النفسية للرياضي ، كما يعمل تنظيم الدوافع وإشباعها علي التنظيم العام لشخصية الرياضي. ( ١٧ : ٢١٢)**
**وهذا ما أشار إليه " أسامة راتب " (٢٠٠٧م) أن دافعية الانجاز في علم النفس الرياضي هامة جداً لجميع الرياضيين والأداء الرياضي بها يكون مثمراً وناجحاً إذا كان يرضي دوافع الرياضيين ، فحيث أن كل سلوك رياضي يكون نتيجة لدافع، أي تكمن وراءه قوي دافعية معينة. (٤ : ٧١)**
**وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة " آمال محمد يوسف واخرون " (٢٠٢٣ م) (٨) وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة دالة احصائياً بين دافعية الانجاز الرياضي ومستوى الاداء المهارى لدى طالبات تخصص كرة اليد.**
**ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى مستوى الدافعية للانجاز لمتسابقي دفع الجلة " فئة F 44 – F 42 لصالح القياس البعدى ".**

## ثالثاً : مناقشة نتائج الفرض الثالث :

**يتضح من الجدول (٢٢) والشكل البيانى (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير المستوى الرقمى لدفع الجلة قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٣١) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٧٨)، كما بلغت نسبة التحسن (٦.٦١%).**

**وهذا ما ذكره" كونسيلمان " Counsilmam J.E " ( ٢٠٠٢م) أنـه من التدريبات الخاصة بالقوة التدريب علي زيادة قوة الأطراف والذي يمكن أن ينتج عنه زيادة متقابلة في القوة الدافعة الميكانيكية للمتسابق.( ٢٤: ٤١)**

**وهذا مـا أضـافه " محمـد عثمـان " (٢٠٢١م) ان مسـابقة دفـع الجلـة وتعد مـن الناحيـة الفنيـة تصنـف مـن مسابقات القوة السريعة، والقوة الارتدادي. ويعنـي ذلك أن عامل القوة والسرعة هما العاملان الأساسيان في تحديد المستوى . ( ١٩: ٣٧٧)**

**ويتفق ذلك مـع " سياتشي سيمون وآخرون" Ciacci, Simone, et al (٢٠٢٢م) أنـه يوجد عدة عوامل يمكن أن تساهم في نجاح متسابقي دفع الجلة وتشمل " القوة – التنسيق – التكنيك " بينما (القوة) يجب أن يكون المتسابق قوي جدًا في الساقين والجذع والكتفين ويكون قادراً على توليد قدر كبير من الطاقة في فترة زمنية قصيرة و (التنسيق) يجب أن يكون المتسابق قادراً على تنسيق جميع الحركات المختلفة المشاركة في الأداء و (التكنيك) يحتاج المتسابق إلى تكنيك مناسب من أجل زيادة المسافة إلى أقصى حد. (٢٣ : ٢)**

**وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة " أبو المكارم عبيد ابو الحمد وأخرون " (٢٠٢٣م) (١) وأسفرت النتائج على تنمية وتحسين المستوى الرقمي لعينة البحث وايضاً تطوير القوة العضلية لدي المتسابقين من ذوى الإعاقات الذهنية .**

**وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة " نادر حلاوة " (٢٠٢٢م) (٢٠) وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية للقياس البعدي وأن هناك تأثير إيجابي لتدريبات المقاومة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لقذف القرص .**

**وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة "زارس وآخرون" Zaras, N, et al (٢٠١٣م ) (٢٧) وأظهرت النتائج أن أداء دفع الجلة يمكن أن يزيد بشكل مماثل بعد ستة أسابيع من القوة أو تدريب القدرة الباليستية للمبتدئين، وذلك مع التكيفات الخاصة بالعضلات.**

**وهو ما يعزيه الباحث الى إستخدام تدريبات الاثقال والتي ساعدت على الوصول الى أقرب ما يكون من الأداء الفنى وتحقيق المستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثالث والذي ينص على : والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس ( القبلي – البعدي) فى مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقي دفع الجلة " فئة F 44 – F 42 لصالح القياس البعدى.**

## الاستنتاجات:

**في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفى حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:**

**١. التدريبات المستخدمة باستخدام (تدريبات الاثقال) أثر تأثيراً ايجابياً على تنمية القدرات البدنيـة الخاصـة( السرعة ، القـدرة ، المرونـة ، قـوة عضـلات الـذراعين ، قـوة عضـلات الظهـر ، قـوة عضـلات القـدمين) ، وظهـر ذلـك مـن خـلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث.**

**٢. التدريبات المستخدمة باستخدام (تدريبات الاثقال) أدت الي تحسين المستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث.**

**٣. أن تحسن القدرات البدنيـة الخاصـة باستخدام (تدريبات الاثقـال) يتناسـب تناسـباً طرديـاً مـع المسـتوى الرقمـي فـي مسابقة دفع الجلة .**

**٤. أن (تدريبات الاثقال) لها تأثير أفضل من البرنامج التقليدي المتبع في تحسين المستوى البدني و المستوى الرقمي للعينة قيد البحث.**

## التوصيات:

**في ضوء اهداف البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بما يلي:**

**١. استخدام ( تدريبات الاثقال) في برامج التدريب لما لها من تأثير واضح علي القدرات البدنيـة الخاصـة ( السرعة ، القدرة ، المرونة ، قوة عضلات الذراعين ، قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات القدمين) والمستوى الرقمـي فـي مسـابقة دفع الجلة وتعميمها علي أنواع الاعاقات الحركية المناسبة لمسابقات الميدان.**

**٢. إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف علي دور تدريبات الاثقال فـي تحسين بعض القدرات البدنيـة والمستوى الرقمي للاعبين في التصنيفات المختلفة.**

**٣. ضرورة اهتمـام المـدربين فـي رياضـة العـاب القـوى باسـتخدام (تـدريبات الاثقـال) ووضـعها فـي تـدريبات متدرجـة الصعوبة من حيث التركيب والمسار الحركي بما يجعلها أكثر تشويقا وتشابهاً لما يحدث في البطولات.**

**٤. استخدام (تدريبات الاثقال) بدلاً من البرنامج التقليدي في تدريب المعاقيين حركياً .**

**المراجع**

## أولا: المراجع العربية :


**١- أبو المكارم عبيد ابو الحمد وآخرون : تأثير بعض تدريبات المقاومة علي الأنجاز الرقمي لمتسابقي دفع الجلة من ذوى الإعاقات الذهنية " المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ،العدد (١٠١) الجزء (٤)، (٢٠٢٣م) .**

**٢- أحمد حمدي عبد الخالق : تأثير تمرينات ثبات الجذع على التوازن الحركي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لالعبي دفع الجلة بمنتخب جامعة مدينة السادات " لذوي الاعاقة فئة F46 " المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ،العدد (٩٤) الجزء (٣) ، (٢٠٢٢ م) .**

**٣- أحمد فؤاد الشاذلي: التحليل الحركي لذوى الاحتياجات الخاصة ( تطبيقات الميكانيكاً الحيوية في رياضة المعاقين ) دار الوفا لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ،(٢٠١٧م) .**

**٤- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ( المفاهيم – التطبيقات ) ، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٧م .**

**٥- اسلام محمد ناجي : تأثير تدريبات الأثقال والبليومترية النوعية على تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل " المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ،العدد (٨٨) الجزء (١) ، (٢٠٢٠ م) .**

**٦- السعيد محمد أبوبكر : تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية بالحبل على الحالة البدنية والوظيفية لطلاب كلية التربية الرياضية بالأسكندرية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، (2012م).**

**٧- ـــــ : تأثر تنمية بعض الأداءات المهارية فى التمرينات بإستخدام مستويات مختلفة من الأكسجين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ،(2015م).**

**٨- آمال محمد يوسف وآخرون : دافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها بمستوي الاداء المهارى لدى طالبات تخصص كرة اليد " المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، المجلد ١٧ ، العدد (٣٢) ، (٢٠٢٣ م) .**

**٩- حسام الدين مصطفي: سلسلة قوانين رياضات المعوقين ، دار الجهاد للنشر والتوزيع، القاهرة ، (٢٠٠٣م) .**

**١٠- سمير عبد النبي شعبان : تأثير العروض الرياضية على ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك" الحس – حركي" ومستوى التحصيل العملى فى التمرينات بالادوات لطلاب كلية التربية الرياضية ، دراسة دكتوراة ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٠٧م) .**

**١١- عبيدة داهش محمود : تأثيرالتدريب المركب علي تحسين بعض متغيرات الاداء والمستوى الرقمي للاعبي دفع الجلة المعاقيين حركياً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، (٢٠١٣م ).**

١٢- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، دار المعارف ، ط ١١ ، القاهرة، (٢٠٠٣م) .
١٣- عويس الجبالي : التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار G.M.S للطباعة ، القاهرة، ( ٢٠٠١م )
١٤- فراج عبد الحميد : النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي، (التكنيك – العمل العضلي – الاصابات الشائعة – القانون الدولي ) دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، (٢٠٠٤).
١٥- ماجـدة السـيد عبيـد: ذوى التحـديات الحركيـة، دار صـفاء للنشـر والتوزيـع، الطبعـة الثانيـة ، الأردن ، (٢٠١٤م) .
١٦- محمد جابر بريقع وإيهاب فوزى البديوي : التدريب العرضي (أسس ، مفاهيم ، تطبيقات ) منشاءه المعارف ، الاسكندرية ،( ٢٠٠٤م ).
١٧- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط ٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٧م .
١٨- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول – الطبعة الرابعة – دار الفكر العربي، ( ٢٠٠١ م )
١٩- محمد عبد الغني عثمان: اللياقة البدنية وتقنين الأحمال الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، (٢٠٢١م).
٢٠- نـادر إسماعيل حـلاوة : تـأثير تـدريبات المقاومـة علـى القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمـي لقـذف القرص لـذوي الاحتياجات الخاصـة بمنتخب فلسطين لألعاب القوى " مجلـة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثاني، العدد ١ ، ص ٢٠١ - ٢١٦، ، جامعة تبوك ، السعودية ، (٢٠٢٢م) .

## ثانيا: المراجع الأجنبية:

21-Blatsis Petros ،Saraslanidis Ploutarhos ، ،٢٠١٦،The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. Aristotle University of Thessaloniki ،Physical Education and sports science ، Greece

22-Brian J, Sharkey : Fitness and Health, Fifth Edition, Humai Kinetics Publisher , USA, 2002.

23-Ciacci, Simone, et al.: Shot Put: Which Role for Kinematic ، 2022.

24- Counsilmam, J. E., : The importance of hand speed and hand acceleration. American S.F.ASCA World Clinic, 41-45 2002

25-Factors n. and other : Evaluation of plyometric exercise training weight training on either combination on vertical jumping performance and leg strength J. of strength and conditioning research 470,476 , 2014.

26- Jay Hoffman : Physiological Aspects of Sport Training and Performance, 2002.

27-ZARAS, Nikolaos, et al. : Effects of strength vs. ballistic – power training on throwing performance. Journal of sports science & medicine, 121: 130, 2013.

**ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:**

28.https://www.diwanalarab.com/%D8%AF%D8%A7%D9%81%D8%B9%D9%8A%D8%A9%D8%A7%D9%-%D8%A5%D9%86%D8%AC%D8%A7%D8%B2 .

29- https://www.researchgate.net/publication/346943182 tansares

**ملخص البحث :**

**هدف البحث إلي التعرف علي تأثير التدريب بالاثقال علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ( السرعة – القدرة – المرونة – القوة ) ودافعية الانجاز والمستوى الرقمي لمتسابقي دفع الجلة " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 رجال بمنتخب جامعة سوهاج ، واستخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس( القبلى – البعدى ) وذلك نظرا لملائمته لطبيعة البحث ، وتمثلت عينة البحث في طلاب منتخب جامعة سوهاج " لذوى الإعاقة فئة F 44 – F 42 " جامعة سوهاج ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م وعددهم (١٠) طلاب ، وكانت أهم النتائج أن التدريبات المستخدمة باستخدام (تدريبات الاثقال) أثرت تأثيراً ايجابياً على تنمية القدرات البدنية الخاصة وأيضاً أدت الي تحسين المستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة للعينة قيد البحث ، وكانت أهم التوصيات استخدام ( تدريبات الاثقال) في برامج التدريب لما لها من تأثير واضح علي القدرات البدنية والمستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة وتعميمها علي أنواع الاعاقات الحركية المناسبة لمسابقات الميدان.**

**The effect of weight training on improving some special physical abilities, achievement motivation, and digital level of shot put competitors for people with disabilities, category F 44 – F 42 Men in the Sohag University team**

**Research Summary**

**The research aimed to identify the effect of weight training on improving some special physical abilities (speed – ability – flexibility – strength), achievement motivation, and the digital level of shot put competitors for people with disabilities, category F 44 – F 42, for men on the Sohag University team. The researcher used the experimental approach by designing a group. One experimental test using pre-post measurement due to its suitability to the nature of the research. The research sample was represented by the students of the Sohag University team, "for people with disabilities, category F 44 – F 42" at Sohag University, 2023 AD/2024 AD, and they numbered (10) students ، The most important results are that training using (weight training) contributed positively to the development of special talents. It led to improving the digital level In the shot put competition for the sample illuminated by the research, and the most important task (weight training) in programs because of its impact on the user's abilities and the digital level in the shot put competition. It is based on the types of disabilities precisely defined for mail competitions.**