

## تأثير بعض تدريبات المقاومة على الإنجاز الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من ذوي الإعاقات الذهنية

أ.د/ أبو المكارم عبيد ابو الحمد

أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ رانية صبحي محمد عبدالله

أستاذ ورئيس قسم التربية الرياضية المعدلة

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.م.د/ الحسن عبد المجيد حسن

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

م.م/ محمود عادل فتحي صوفي مصطفى

مدرس مساعد بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.248117.2582

### مقدمة البحث

لقد كثر الاهتمام العالمي في الآونة الأخيرة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية، وللتدريب الرياضي الحديث دوراً هاماً في حياة الفرد الرياضي، حيث أنه عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول بالفرد الرياضي إلى الشكل الأمثل في الأداء، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف في عملية التدريب الرياضي وهو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن.

وتشير رباب فاروق (٢٠٠٦) إلى أهمية تدريبات المقاومة في تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال زيادة حجم وقوة البناء العضلي للجسم، ويمكن استخدام تدريبات المقاومة من خلال الاعتماد على تدريبات وزن الجسم أو تدريبات ضد مقاومات خارجية مثل (الدمبلز، الأثقال، الكرات الطبية، الأحبال المطاطية، الأحبال التمرجية، حقيبة الرمال وغيرها من الوسائل التدريبية المتنوعة). (٥: ١٥)

ويشير الحسن عبد المجيد (٢٠٢١) تدريبات المقاومة تقدم وسيلة رائعة للبقاء بصحة جيدة، كما أنها واحدة من أفضل الخيارات لممارسة التمارين الرياضية المناسبة سواء للاستخدام في المنزل أو أثناء فترة السفر، خاصة الأشخاص الذين لا يرغبون في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو شراء معدات مكلفة، فيمكن القيام بتمارين المقاومة البسيطة في أي مكان وفي حدود الإمكانيات

المتاحة ويمكنك الاستفادة من تمارين المقاومة بالتركيز على أجزاء مختلفة من الجسم ، وهذا يتوقف على عمرك ومستوى اللياقة البدنية ، لذا نحن ننصح باتباع تدريب المقاومات المناسبة مع تعلم كيفية القيام بالتدريبات بشكل صحيح (٢: ٨٥)

كما يوضح مفتي إبراهيم (٢٠٠٠) ان اسلوب التدريب باستخدام المقاومات المختلفة المبني على أسس علمية يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة، كما يساعد على الوقاية من الإصابات (١٥: ٢١)

ويشير في هذا الصدد عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣) ان تدريبات المقاومة تتدرج من المقاومة القليلة ثم زيادة المقاومة في الصعوبة، أي أن المقاومة ترتبط ارتباط وثيق بمنحنى القوة التصاعدي، حيث يمكن للشخص أن يستمر في زيادة القوة المتولدة خلال كل مدي للحركة، وأن المقاومة تتضمن مكونات مركزية ولا مركزية للتكرار، ولكن لضمان حدوث ذلك بشكل مثالي خلال مدي الحركة الكامل يجب إعداد المقاومة بشكل سليم حتى يتم الاستفادة بها لرفع مستوي الانجاز الرياضي للناشئ. (١١: ٢٦)

ويتفق كلاً من عادل عبد البصير، وإيهاب عبد البصير (٢٠٠٤م) على أن استخدام المقاومات لها دور عام في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة بصفة عامة والمهارات الحركية بصورة خاصة (٨٨: ٨٨)

ويؤكد **mendeley** (٢٠١٧) ان غالباً يتم تصميم برنامج المقاومات لتحقيق نتائج محددة في (القوة العضلية\_ السرعة\_ التحمل) او يتم المزج ما بين الثلاث عناصر ويطلق عليها اللياقة العضلية ويقوم برنامج تدريب المقاومات على التلاعب بين متغيرات التدريب الرئيسية بما في ذلك اختيار التمرين وشدة التمرين وترتيب التمرين وعدد التكرارات وعدد المجموعات وفترات الراحة بين المجموعات (١٩: ٤٥)

وتساهم القوة العضلية في فعاليات الرمي والقذف كافة بوصفها احدى الصفات البدنية التي تعمل على تحقيق مستويات متقدمة وإنجاز عالي حيث تعد القوة العضلية ذات أهمية بارزة لهذه الفعاليات وقد أولها الباحثون والمدربون أهمية كبيرة بشكل ملحوظ للدور الذي تؤديه في تحقيق الإنجاز، ولهذا قام المدربون بوضع برامج خاصة لتطوير هذه الصفة سواء عن طريق التدريب بالأثقال أو التغلب على مقاومات خارجية في أثناء تدريب لاعبي فعاليات الرمي. لا يعمل المدرب على تطوير القوة فقط وإنما تتداخل باقي الصفات البدنية من سرعة ومطاولة وقابلية حركية مع بعضها وبنسب مختلفة وحسب نوع التدريب ونوع الفعالية المراد تدريبها، وإن تدريب القوة يتم في جميع الفترات التدريبية (فترة الإعداد العام والخاص والمنافسات) باستثناء الفترة الانتقالية ولجميع أجزاء الجسم وليس لجزء معين وإن لأنواع القوة العضلية أهمية خاصة ومشتركة في إنجاز فعاليات

الرمي والقذف كما إن التداخل فيما بينها مهم ومتفاوت في كل نوع من أنواع الرمي الأربعة (الرمح – المطرقة – الجلة – القرص) (٧٦)

وأوضح قاسم حسن، (٢٠٠٢) أن الوصول إلى المستوى العالي في دفع الجلة يتطلب تنمية الصفات البدنية وتطويرها كالقوة والقوة المميزة بالسرعة ودقة الحركة، وغيرها من الصفات البدنية المهمة لتطوير الإنجاز الرقمي لدفع الجلة. (٢٣:٤١)

وأشار جمال الخطيب (٢٠١٠) إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية يشبهون العاديين إلى حد ما في كل من الطول والوزن والحالة الصحية العامة ، فتؤكد الدراسات أن فئة المعاقين ذهنية من الدرجة البسيطة يقاربون الأسوياء في معدل النمو الجسمي ويتبعون نفس المعدل في النمو تقريبا ، ولكن كلما انتقلنا إلى أسفل منحني الذكاء فإن الفروق الفردية في المظهر الجسمي تأخذ بالظهور بشكل واضح ، إذ يظهر لدى ذوي الإعاقات الذهنية المتوسط والشديد مجموعة من الخصائص الجسمية والصحية التي تتميز في ضعف القدرة الحركية المعقدة ، والتوازن الحركي ، وصعوبات في تعلم المهارات اليدوية ، وكذلك تظهر هذه الخصائص في تأخر المشي وقصر القامة ويعاني ذوي الإعاقات الذهنية من مشكلات صحية مختلفة مثل مشكلات ظهور الأسنان ، و مشكلات عظمية ، ومشكلات في النظر ، وفي الجهاز البولي والقلبي . وقد وجدت بعض الدراسات أن قسما من ذوي الإعاقات الذهنية يعاني من حالات صرعية وأنه أكثر انتشارا بين ذوي الإعاقات الذهنية الشديدة (٧٨:٢)

**مشكلة البحث**

من خلال عمل الباحث كمدرّب للمتسابقين ذوي الإعاقات الذهنية من فريق دفع الجلة بنادي الشمس الرياضي فقد لاحظ الباحث ضعف في القوة العضلية حيث أن خصائص الافراد من ذوي الإعاقات الذهنية الانخفاض في معدلات القوة العضلية لديهم مقارنة بأقرانهم من الأشخاص غير المعاقين حيث أن كل متسابق من متسابق دفع جله يحتاج في المقام الأول لعنصر القوة العضلية لان دفع الجلة يحتاج إلى مقدار كبير من الانقباض والتوتر العضلي الكافي لعملية الدفع بحيث يتم اجتياز الأداة لأبعد نقطه ممكنه كذلك تعمل القوة العضلية على الربط لجميع أجزاء الجسم فيتم ربط الطرف العلوي بالطرف السفلي فيتم انتاج القوة العضلية من القدمين مرورا بالرجلين ومفصل الحوض صعودا بعد ذلك إلى عضلات المركز ثم صعود القوة العضلية بعد ذلك إلى حزام الكتف ثم مفصل المرفق ورسغ اليد الذي بدوره يعمل على عملية الدفع ،ونظرا لتأكيد الدراسات والمراجع والبحوث على أهمية اللياقة البدنية للأفراد بشكل عام وللأفراد ذوي الإعاقة الذهنية بشكل خاص، هو الامر الذي شجع الباحث على تصميم برنامج تدريبي يحتوي على تدريبات المقاومة الذي يشمل على الانتقال ووزن الجسم وكذلك استخدام الادوات والأجهزة داخل صالات اللياقة البدنية .

## أهداف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة ذوي الإعاقات الذهنية فروض البحث.

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي عينة البحث

## اهم المصطلحات المستخدمة في البحث

**تدريبات المقاومة:** هي التمارين التي تسبب انقباض العضلات ضد مقاومة خارجية ينتج عنها زيادة في القوة / زيادة في الحجم / زيادة في التحمل، وتعرف أيضا بتمارين القوة، أو تمارين الوزن والتي تتم عن طريق تحريك عضلات الجسم ضد المقاومة أو عن طرق الجاذبية الأرضية عند استخدام وزن الجسم، وأي أقال أخرى يمكن أن يتم استعمالها لهذا الغرض، بالإضافة إلى بعض أنواع أجهره التدريب الرياضي (٨٥:٣)

**الإعاقات الذهنية:** هي عجز يتميز بأوجه قصور واضحة في كل من الأداء الوظيفي العقلي، والسلوك التكيفي، ويظهر هذا القصور في المهارات المفاهيمية والاجتماعية والتكيفية العملية، وينشأ هذا العجز قبل سن الثامنة عشر (٢١).

## الدراسات المرجعية.

**1- أجرت شيرين محمد حماد الملاحي (٢٠٢٢):** دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين تدريبات الأتقال والمرونة على تحسين الصفات البدنية والمستوى الرقمي للاعبات الرمي لذوي الإعاقة ، هدفت الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الأتقال والمرونة على تحسين الصفات البدنية والمستوى الرقمي للاعبات الرمي لذوي الإعاقة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة على لاعبات منتخب فلسطين لألعاب القوى لذوي الإعاقة وعددهن (٧) لاعبات، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الأتقال والمرونة قد حسنت الصفات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن لاختبار الاستلقاء رفع الرجلين مائلاً عالياً ١٥ مرة (القدرة العضلية للرجلين) ٤٦,٠٢%، بينما بلغت نسبة التحسن لاختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة من الجلوس طويلاً وزن الكجم (القدرة العضلية ذراعين) ٢٣,٧٩%، أما بالنسبة لنسبة التحسن لاختبار الضغط على البار من الاستلقاء على الظهر القوة القصوى (٣٢,٣٣) ، أما بالنسبة لنسبة التحسن لاختبار التعلق ضم الركبتين على الصدر التحمل (العضلي) ٤٩,٨٥%، وأخيراً بلغت نسبة التحسن لاختبار من الانبطاح رفع الذراعين عالياً وهما ممسكتان بالعصا (المرونة ٢٩,٨٣%، بينما بلغت نسبة التحسن للمستوى الرقمي لدفع الجلة ١٥,١٨%، بينما بلغت نسبة التحسن للمستوى الرقمي لرمي الرمح ١١,٠٢% (٧).

2- أجرى علي، أشرف رشاد شلبي، (٢٠٢٢) دراسة بعنوان تأثير تدريبات المقاومة باستخدام TRX على المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة، سعى البحث لبيان تأثير تدريبات المقاومة باستخدام (TRX) على المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة. وتناول بعض الدراسات المرجعية، كدراسة نورة مصباح (٢٠٢٠)، بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز (TRX) لتحسين القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضيات، ودراسة بروس بالنت (٢٠١٥) بعنوان تأثير أسلوب تدريبات التعلق على التوازن لناشئين كرة السلة. واعتمد البحث على المنهج التجريبي. وجاءت العينة الأساسية (٢٢) متسابق. وتمثلت الأدوات والأجهزة، جهاز الرستاميتير، ميزان طبي، الأستيك المطاط، جهاز (TRX)، ساعة إيقاف شريط قياس. واختتم البحث بالنتائج، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وأكدت التوصيات على ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في دفع الجلة للارتقاء بالمستوى الرقمي للمتسابقين بمختلف مراحلهم السنوية. (١٣)

3- أجرى نادر حلاوة (٢٠٢٢) دراسة بعنوان تأثير تدريبات المقاومة على القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لقذف القرص لذوى الاحتياجات الخاصة وهدفت الدراسة الى التعرف تأثير تدريبات المقاومة على القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لقذف القرص لذوى الاحتياجات الخاصة بمنخب فلسطين لألعاب القوى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث بخمسة لاعبين يمثلون منتخب فلسطين لقذف القرص، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية للقياس البعدي وأن هناك تأثير إيجابي لتدريبات المقاومة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لقذف القرص. (١٧)

4- أجرت ناهده حامد مشكور ، قصي محمد علي (٢٠٢١): دراسة بعنوان تأثير تدريبات استخدام حبال المطاط ومقاومة الماء على تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية رمي القرص ، هدف البحث الى اعداد تدريبات باستخدام الحبال المطاطية وتدريبها داخل الماء والتعرف على تأثير هذه التدريبات على بعض انواع القوة وانجاز فعالية رمي القرص حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة عددها (٨) لاعبين فئة الناشئين في نادي الزبير في محافظة البصرة حيث تم الاختبار القبلي في بعض انواع القوة قيد الدراسة والانجاز لعينة البحث وتم ادخال هذه التدريبات ضمن المنهج التدريبي لهم حيث استخدمت المجموعة الاولى التدريبات باستخدام الحبال المطاط والمجموعة الثانية التدريبات داخل الماء وبعد انتهاء الفترة المحدد للمنهج التدريبي تم اجراء الاختبار البعدي للعينة ومعالجة البيانات احصائياً وتم التوصل الى استنتاجات عدة منها استخدام هذه التدريبات لها التأثير الايجابي على تطوير بعض انواع القوة والانجاز في فعالية قذف القرص للمجموعتين

وأوصى الباحثون بعدة توصيات منها التأكيد على استخدام هذه التدريبات في تطوير بعض أنواع القوة وتحسين الانجاز لفعاليات الرمي الأخرى. (١٨)

5- أجرى علي محمود عبيد، (٢٠٢١) دراسة بعنوان تأثير استخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم على تطوير المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة، هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم على تطوير المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة. استخدم البحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي والبعدي. وتمثلت أدوات البحث في الملاحظة العلمية، والمقابلات الشخصية، واستمارات تسجيل البيانات الشخصية، واستمارة استطلاع رأى الخبراء في البرنامج التدريبي المقترح، واستمارة استطلاع رأى الخبراء في الاختبارات البدنية، وجهاز الرستاميتز، وساعة إيقاف، وشريط قياس، ولوحة مقسمة بالسنتيمتر لقياس الوثب العمودي، وصناديق خشبية بارتفاعات مختلفة، وحواجز بارتفاعات مختلفة، وكرات طبية بأوزان مختلفة، وداملز بأوزان مختلفة، وأثقال حديدية بأوزان مختلفة، وأسائك مطاطة، وسواعد بأثقال مختلفة، وملعب دفع الجلة، والبرنامج التدريبي المقترح، وتم تطبيقها على عينة عمدية قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى والمقيديات بسجلات الاتحاد المصري لألعاب القوى للهواة في الموسم التدريبي (٢٠٢٠-٢٠٢١). وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية، وتأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية وبشكل ذو دلالة إحصائية في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي. وأوصى البحث بضرورة الاستفادة من تمرينات المقاومة الكلية للجسم لتنمية القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى ناشئي دفع الجلة لما لها من دور مهم في تطوير مستوى الأداء. (١٢)

6- أجرى عبد العزيز احمد عبد المرضي (٢٠٢٠) دراسة بعنوان فاعلية استخدام بعض وسائل تدريب المقاومة على تطوير القوة الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض وسائل تدريب المقاومة ومعرفة تأثيره على كلاً من: - تطوير القوة الخاصة لمتسابق رمي الرمح. - المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح. المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة والقياس البعدي توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: تدريب المقاومة له كبير الأثر في تطوير القوة الخاصة لدى متسابق رمي الرمح نتائج، يوصى الباحث بما يلي: استخدام تدريبات المقاومة بشكل يحاكي المسار الحركي والزمني للمسابقة مع مراعاة تقسيماتها استخدام واستحداث أدوات جديدة في تدريب متسابق رمي الرمح يزيد من تطور الأداء وإجراء دراسات مماثلة لابتكار أدوات مساعدة خاصة بمسابقة أخرى. (١٠)

## إجراءات البحث

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة "القياس القبلي - البعدي"، لمناسبتة لطبيعة البحث، وتحقيقاً لهدفه وفروضه.

**مجتمع البحث:** تمثل مجتمع البحث في لاعبي العاب القوى من ذوي الإعاقات الذهنية بنادي الشمس الرياضي والمقيدين باتحاد الاعاقات الذهنية للموسم الرياضي ٢٠٢٢\_٢٠٢٣ والبالغ عددهم (٣٥) لاعب

**عينة البحث:** اشتملت عينة البحث في (١٣) متسابق من ذوي الإعاقات الذهنية في نادي الشمس الرياضي بواقع (٨) ذكور، (٥) إناث في المرحلة العمرية ما بين (١٧:٢٠) عاماً، جدول (١) توصيف عينة البحث. وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وفقاً للشروط التالية:

أن يكون درجة إعاقة المشاركين (البسيطة والمتوسطة)

إلا يكون لدي المشاركون أية إعاقات أخرى

إلا يخضع المشاركون في البرنامج التدريبي لأي برنامج تدريبي آخر خلال فترة البحث

موافقة المشاركين أو أولياء امرهم على المشاركة

جدول (١) توصيف عينة البحث لمتغيرات (السن-الطول-الوزن-درجة الذكاء) (ن) ذكور = ٨ (ن) إناث = ٥

المتغيرات	الجنس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	ذكور	سنة	١٨,٦٢٥	١,٣٠٢	١٨,٥٠٠	٠,١٠٥-
	إناث	سنة	١٩,٠٠٠	٥,١٤٧	١٩,٠٠٠	٠,٩٩٠
الطول	ذكور	سم	١٥٥,٠٠٠	٦,٩٦٩	١٥٥,٠٠٠	٠,٠٠٠
	إناث	سم	١٤٩,٠٠٠	١٣,٣٩٧	١٤٥,٠٠٠	٠,٦٦٤
الوزن	ذكور	كجم	٧٩,٣٧٥	١٠,٠٩٨	٧٩,٥٠٠	٠,٠٥٢
	إناث	كجم	٨٥,٤٠٠	٦,٣٠٨	٨٦,٠٠٠	٠,٧٦٢-
درجة الذكاء	ذكور	المنوية	٥٢,٢٥٠	٤,٩٤٩	٥٢,٥٠٠	٠,٧٦٥-
	إناث	المنوية	٥٠,٠٠٠	٣,٧٠١	٥٢,٠٠٠	٠,٩٧٠-

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث من الإناث في المتغيرات السن -

الطول - الوزن - مستوي الذكاء قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات

أدوات جمع البيانات:

استخدم لجمع بيانات البحث الأدوات والمقاييس التالية:

١- السجلات الخاصة بإدارة النشاط الرياضي لجمع البيانات المرتبطة بالمتسابقين

٢- استخدم الريستاميتز لقياس الطول، واستخدم الميزان لقياس الوزن

٣- الاختبارات البدنية المتمثلة في مرفق رقم (١)

١- الاختبارات البدنية:

اختبار رمي كرة طبية من الامام وضع الجلوس لقياس قوة عضلات الذراعين والكتف  
 اختبار رمي كرة طبية امامي من وضع الوقوف لقياس قوة عضلات الذراعين والجذع  
 ٢-الاختبار المهاري لدفع الجلة لقياس المستوى الرقمي للمتسابقين  
 ٣-البرنامج التدريبي المقترح يستهدف تنمية القوة العضلية وتحسين المستوى الرقمي باستخدام تدريبات  
 المقاومة

### إجراءات البحث

### خطوات اعداد البرنامج

١- جمع وتحليل للبرامج المناظرة مرفق رقم (٤)

٢- جمع التدريبات البدنية والمهارية للبرنامج

٣-الدراسة الاستطلاعية

٤-الدراسة الأساسية

### البرنامج التدريبي المقترح

الهدف منه: تنمية القوة العضلية وتحسين المستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة باستخدام تدريبات  
 المقاومة

أسس بناء البرنامج

تحقيق الهدف

التدرج في تدريبات المقاومة عبر الوحدات حيث يتم استخدام وزن الجسم، ثم تليها المقاومات  
 الخارجية سواء تمرينات الاثقال او الشرائط المطاطية ثم بعد ذلك أجهزة اللياقة البدنية  
 التوازن في تنمية المجموعات العضلية المستخدمة في دفع الجلة للمتسابقين  
 التدخل بأوجه الدعم البصري، اللفظي والبدني عند الاحتياج لدى المتسابقين ذوي الإعاقة  
 استخدام استراتيجية تحليل المهمة خلال تنفيذ الوحدات التدريبية  
 التبادل بين استخدام أنواع الراحة (الإيجابية - السلبية)

تحديد شدة تدريبات القوة العضلية والقدرة حيث ان التنوع في الشدة خلال الوحدة التدريبية يؤدي الى  
 تنمية القوة العضلية لدي المتسابقين

تحديد الحجم لتدريبات القوة العضلية والقدرة من خلال حساب التكرارات في الوحدة التدريبية وكذلك  
 الزمن الكلي للوحدات الأسبوعية للمتسابقين

التدرج بزيادة المقاومة في تدريبات القوة العضلية والقدرة يعطي نتيجة أفضل في زيادة معدل القوة  
 لدي المتسابقين

تحديد فترات الراحة المناسبة للمتسابقين بحيث يتم التخلص من تأثير التعب الناتج عن التدريبات



٣\_ المحتوى: تدريبات المقاومة المتمثلة في (استخدام وزن الجسم \_ استخدام الاوزان الحرة\_ استخدام الكرات الطبية \_ استخدام أجهزة اللياقة البدنية)

التوزيع الزمني للبرنامج: يتم تطبيق (٣٦) وحدة موزعه على (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة

الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج

١\_ الشرائط المطاطية متعددة المقاومة.

٢\_ الكرات الطبية.

٣\_ الاوزان الحرة.

٥\_ اجهزة اللياقة البدنية (التريد ميل - السحب للظهر-السحب الخلفي لعضلة الثلاث رؤوس العضدية -السحب لأسفل الظهر-جهاز العجلة - جهاز الضغط الصدري - السحب لأسفل لعضلة الثلاث رؤوس العضدية-جها الرفع لعضلات الرجل الامامية)

إعداد البرنامج:

الدراسة الاستطلاعية:

تم اجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) متسابقين من مجتمع البحث وخارج عينة في الفترة من (٢٠٢٣/٢/٢٥) إلى (٢٠٢٣/٣/١٥) واستهدفت ما يلي:

تحديد مناسبة التدريبات المقترحة للمتسابقين

تحديد ملائمة الاختبارات للمتسابقين المشاركين

حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

التعرف على مدى ملائمة زمن الوحدة التدريبية للمتسابقين المشاركين

التعرف على مشكلات تنظيم وإدارة الوحدات التدريبية والاختبارات

المعاملات العلمية للاختبارات

الصدق: لقد تم التحقق من صدق الاختبارات من خلال حساب صدق المحتوى جدول (٢)، معامل الصدق الذاتي للاختبارات

الثبات: كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث تم التطبيق في (٢٠٢٣/٢/٢٥) ثم إعادة تطبيق الاختبارات بعد أسبوعين من التطبيق الأول في يوم (٢٠٢٣/٣/١٥) وتم حساب معامل الثبات جدول (٢)

الموضوعية: تم التحقق من الموضوعية من خلال تطبيق الاختبار عن طريق محكمان: الأول الباحث والثاني المساعد ثم تم حساب معامل الموضوعية، جدول (٣)

ولقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية على:

تمتع الاختبارات المستخدمة بمعاملات علمية مقبولة مناسبة التدريبات لطبيعة المتسابقين المشاركين بالبرنامج أظهرت المشاركة صعوبة في أداء اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل لذا تم تعديله الى اختبار ثني الذراعين المعدل استغرقت الوحدة التدريبية قيد التجريب زمنا أطول في التطبيق من المحدد لها إذا كان محدد ان تستغرق (٦٠ق) واستغرقت (٧٥ق) لذا تم زيادة عدد المساعدين في التجربة الأساسية لتقليل زمن التطبيق

جدول (٢) معامل الثبات والصدق الذاتي قيد البحث (ن=١٠)

م	الابعاد	التطبيق		اعادة التطبيق		قيمة ر	الصدق الذاتي
		الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية		
٥	رمي كرة طبية من الامام وضع الجلوس	3.0250	.57843	3.0320	.59078	٠,٩٩٩	٠,٩٩٩
٦	رمي كرة طبية ٣ ك امامي من وضع الوقوف	3.5150	.49388	3.5150	.49388	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧
٧	الإنتاج الرقمي	4.0220	1.02803	4.0270	1.02776	٠,٩٩٩	٠,٩٩٩

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٦٤

يتضح من جدول (٢) ان جميع قيم معامل الثبات بين التطبيق واعادة التطبيق جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، كما جاءت جميع قيم الصدق الذاتي دالة احصائيا مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق والثبات.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (ن=١٠)

م	الابعاد	قيمة ر
٤	رمي كرة طبية من الامام وضع الجلوس	١,٠٠
٥	رمي كرة طبية ٣ ك امامي من وضع الوقوف	١,٠٠
٦	الإنتاج الرقمي	١,٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٦٤

يتضح من دول (٣) ان جميع قيم معامل الارتباط بين التطبيقين جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الموضوعية.

### الخطوات إجراء البحث

تم الحصول على الموافقات اللازمة لإجراء تجربة البحث سواء الإدارية من النادي، وكذلك تم الحصول على موافقة أولياء أمور المشاركين في البحث.

تم إعداد البرنامج التدريبي المقترح

تم إجراء الاختبارات

الدراسة الاستطلاعية

تم اجراء القياسات القبليه للمتغيرات قيد البحث في يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/٣/٢٠)

تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من (٢٠٢٣/٣/٢٥) الى (٢٠٢٣/٦/١٧)

تم اجراء القياسات البعدية يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/٦/٢١)

جميع البيانات ومعالجتها احصائيا

تفسير ومناقشة نتائج البحث

كتابة تقرير البحث

المعالجات الإحصائية المستخدمة

الإحصاء الوصفي

اختبارات دلالة الفروق بين المتوسطات

معاملات الارتباط

عرض النتائج:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج البحث

١/٤ عرض النتائج

في ضوء هدف البحث المتمثل في تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة لتمتية

القوة العضلية وتحسين المستوى الرقمي للأفراد من ذوي الاعاقات الذهنية وفرضه:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي البعدي في المستوي الرقمي لمتسابقى دفع الجلة

ذوي الإعاقات الذهنية لصالح القياس البعدي عينة البحث

يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج في جدولي (٤)، (٥)

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات (المستوى الرقمي) قيد البحث (ن=١٣)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	
					ع	م	ع	م			
٠,٠٠١	٣,١٩٠	- صفر 13 + = صفر	٠,٠٠	٩١,٠٠	.4255	3.426	.5007	2.948	متر	رمي كرة طبية من الامام وضع الجلوس	القوة للزراعين والكتفين
٠,٠٠١	٣,١٩٢	- صفر 13 + = صفر	٠,٠٠	٩١,٠٠	.5998	3.876	.5487	3.550	متر	رمي كرة طبية ٣ ك امامي من وضع الوقوف	القوة العضلية للزراعين والجزع
٠,٠٠١	٣,١٩٥	- صفر 13 + = صفر	٠,٠٠	٩١,٠٠	.58274	4.0500	.60484	3.7000	متر	الإنجاز الرقمي	المستوى الرقمي

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد البحث وفى

اتجاه القياس

البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥.

جدول (٥) نسب التغير في المتغيرات قيد البحث (ن=١٣)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية للتغير
رمي كرة طبية من الامام وضع الجلوس	2.9485	3.4269	16.2
رمي كرة طبية ٣ ك امامي من وضع الوقوف	3.5508	3.8769	9.2
الإنجاز الرقمي	3.7000	4.0500	9.5

يتضح من جدول (٥) أنه تراوحت النسبة المئوية للتغير في المتغيرات قيد البحث ما بين (٩,٢) % : (١٦,٢) %

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات وفقا للجنس الذكور ن=٨ الإناث ن=٥

الاختبارات	الجنس	وحدة قياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة z	احتمالية الخطأ
			ع	م	ع	م					
رمي كرة طبية من الامام وضع الجلوس	ذكور	سم	3.1037	5.2736	3.6063	4.1095	٣٦,٠٠	٠,٠٠	- صفر 8 + صفر =	٢,٥٢٧	٠,٠١٢
	إناث	سم	2.7000	3.7417	3.1400	2.8373	١٥,٠٠	٠,٠٠	- صفر 5 + صفر =	٢,٠٤١	٠,٠٤١
رمي كرة طبية ٣ ك امامي من وضع الوقوف	ذكور	سم	3.7700	5.9515	4.1625	5.9206	٣٦,٠٠	٠,٠٠	- صفر 8 + صفر =	٢,٥٣٣	٠,٠١١
	إناث	سم	3.2000	1.8371	3.4200	2.0494	١٥,٠٠	٠,٠٠	- صفر 5 + صفر =	٢,٠٤١	٠,٠٤١
الإنجاز الرقمي	ذكور	سم	3.8375	7.3618	4.1938	7.0480	٣٦,٠٠	٠,٠٠	- صفر 8 + صفر =	٢,٥٣٠	٠,٠١١
	إناث	سم	3.4800	2.2528	3.8200	2.0494	١٥,٠٠	٠,٠٠	- صفر 5 + صفر =	٢,٠٤١	٠,٠٤١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

جدول رقم (٧) نسب التغير لدى الذكور والإناث في المتغيرات قيد البحث الذكور ن=٨ الإناث ن=٥

الاختبارات	الجنس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية للتغير
رمي كرة طبية من الامام وضع الجلوس	ذكور	3.1037	3.6063	١٦,٢
	إناث	2.7000	3.1400	16.3
رمي كرة طبية ٣ ك امامي من وضع الوقوف	ذكور	3.7700	4.1625	١٠,٤
	إناث	3.2000	3.4200	6.9
الإنجاز الرقمي	ذكور	3.8375	4.1938	9.3
	إناث	3.4800	3.8200	9.8

يتضح من جدول رقم (٧) تراوحت النسبة المئوية للتغير لدى الذكور المشاركين في البرنامج، في المتغيرات قيد البحث ما بين (٩,٣:١٦,٢) % قد تراوحت النسبة المئوية للتغير لدى الإناث المشاركين

في البرنامج، في المتغيرات قيد البحث ما بين (١٦,٣٦,٩)

### مناقشة نتائج البحث:

يوضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير الإنجاز الرقمي وفي اتجاه القياس البعدي كما يتضح من جدول (٥) الخاص بنسب التغير أن النسبة المئوية للتغير (٩,٥)

لاحظ الباحث أن النتائج الإيجابية في المستوى الرقمي لدى المتسابقين المشاركين نتيجة لاحتواء البرنامج على تنمية للقوة العضلية للمجموعات العضلية المشاركة في نجاح أداء دفع الجلة وفي هذا الصدد فقد ذكر قاسم حسن، (٢٠٠٢) (٤١) أن الوصول إلى المستوى العالي في دفع الجلة يتطلب تنمية الصفات البدنية وتطويرها كالقوة والقوة الممزة بالسرعة ودقة الحركة، وغيرها من الصفات البدنية المهمة لتطوير الإنجاز الرقمي لدفع الجلة.

وذلك ما اكدت عليه دراسة كلا من نادر حلاوة (٢٠٢٢) (٥٥) ودراسة ناهدة حامد مشكور، قصي محمد علي (٢٠٢١) (٥٦) ودراسة فايزة محمد (٢٠٠٩) (٣٩) ودراسة محمد سليمان سلام، (٢٠١٤) (٤٨) ودراسة مايكل بي ريمان (٢٠١٩) (٦٦) أن تدريبات المقاومة لها تأثير ايجابي في تطوير المستوى الرقمي ، وأن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال المطاطة أدى إلى تحسين في نتائج المستوى الرقمي ، وكذلك استخدام تدريبات القدرة التي تتكون من تدريبات الأثقال والكرات الطبية وتدريب الـوثب للطرف العلوي والسفلي يعمل على تحسين سرعة الدفع الجلة .

كما قد يرى الباحث أن البرنامج التدريبي تضمن تدريبات للقدرة العضلية لكل من عضلات الرجلين والذراعين، الامر الذي انعكس بشكل ايجابي على المستوى الرقمي للمشاركين وهذا ما أوضحته وتوصلت إليه دراسة محمود أبو العباس عبد الحميد، ٢٠٢١ (٥٠) ودراسة عبد العزيز احمد عبد المرضي (٢٠٢٠) (٢٩) ودراسة دينا صلاح الدين محمد (٢٠١٥) (١٥) دراسة محمد سليمان سلام (٢٠١٤) (٤٨) أن استخدام تدريبات قوة عضلات الجذع ساهمت في تحسين المستوى الرقمي لمتسابق دفع الجلة ، حيث أن تدريب المقاومة له كبير الأثر في تطوير القدرة العضلية لدى متسابق الرمي ، وأن تدريبات المقاومة المتبعة في البرنامج التدريبي أدت إلى تحسن وتقدم في المستوى الرقمي للاعب دفع الجلة ، وأن الأسلوب الباليستي أدى إلى تقدم في المستوى الرقمي للاعب دفع الجلة

ويتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي، كما يوضح جدول رقم (٧) النسبة المئوية للتغير لدى الذكور المشاركين في البرنامج (٩,٣)، بينما تراوحت النسبة المئوية للتغير لدى الإناث المشاركين في البرنامج (٩,٨) ويرجع ذلك إلى أن مستوى الإناث في الإنجاز الرقمي أقل من مستوى الذكور فكان مستوى التحسن للإناث أسرع من الذكور.

ويرجع الباحث أن التطور الذي حدث لعينة البحث الذكور أتى من خلال تضمين البرنامج التدريبي المقنن من تدريبات مقاومة باستخدام وزن الجسم وتدريبات باستخدام الاوزان الحرة المختلفة كذلك تدريبات المقاومة باستخدام أجهزة اللياقة البدنية ، حيث عملت هذه التدريبات على تنمية وتطوير القوة العضلية للطرف السفلي والطرف العلوي وكيفية الربط والانتقال بين طرفي الجسم لانطلاق القوة العضلية اثناء أداء دفع الجلة مما يؤثر هذا الانتقال على ارتفاع مستوى انطلاق الإدارة (جلة) ومن هنا نجد أن التدريبات المستخدمة في البرنامج المقترح كان لها تأثير كبير على مستوى القوة العضلية وتحسين المستوى الرقمي لدي عينة البحث الذكور ، وهذا الامر اتفق مع دراسة جونسون ، ماركيل (٢٠٠٨) (٦١) ودراسة روني بري جويست (2018) (٦٨) ودراسة كيرستن ليجيرلوتز (٢٠٢٠) (٦٣) والتي توصلت إلى تحسين عام في عضلات الجسم ككل وكشفت الدراسة أن بروتوكول التدريب أنتج زيادات كبيرة وذات مغزى في قوة عضلات الجسم السفلية وهذا يفيد متسابق دفع الجلة حيث أنه يعتمد على قوة الطرف السفلي اعتماد كبير في أداء الزحف بالنسبة لعينة البحث ، وأن تدريب المقاومة المرن قادر على تعزيز وتحسين وتطوير المستوى الرقمي للعينة ، كما أشارت الدراسات السابق ذكرها إلى أن التدريبات الخاصة بالمقاومات لها تأثير إيجابي على تنمية مستوى الإنجاز الرقمي لدفع الجلة لدى فئة المعاقين ذهنيا ، كما أن التدريبات الخاصة المرتبطة بدفع الجلة أثر بشكل إيجابي على الأداء الفني لمسابقة دفع الجلة لفئة المعاقين ذهنيا، وإذا نظرنا إلى عينة الإناث الموجودة في جدولي (٦)، (٧) نجد أن مستوى القوة العضلية والقدرة العضلية لدى عينة الإناث قد تطورت وتحسنت وذلك وفق التدريبات الخاصة بالمقاومات التي تم وضعها في البرنامج المطبق على العينة فتم تنمية مقدر ومستوى الإنجاز الرقمي لديهم وهذا يتفق مع دراسة رشا عصام الدين محمد (٢٠٠٨) (١٨) ودراسة فايزة محمد (٢٠٠٩) (٣٩) ودراسة رباب حافظ (٢٠٠٩) (١٦) ودراسة طاهر والحسني (٢٠٢٠) (٣٧) ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة والأحبال المطاطة أدى إلى تحسين مستوى الأداء لدفع الجلة ، كذلك اكدت النتائج على أن تدريبات الأثقال أدت إلى تحسين المستوى الرقمي دفع الجلة للبنات ، وان تدريبات الجهاز المقترح لتنمية القدرة ادي إلى تحسين المستوى الرقمي لمتسابقات الرمي.

وإذا ألقينا النظر على نتائج المتغيرات نجد أن قيمة اختبار المستوى الرقمي حصل على قيمة اقل من المتغيرات الأخرى وهذا يرجع إلى أن هذا الاختبار يحتاج إلى مهارة عالية جدا في الربط العصبي العضلي بين أجزاء الجسم كلها، كذلك عند أدائهم يتطلب الامر تصاعد وتسلسل القوة العضلية من الطرف السفلي إلى الطرف العلوي

وهذا الامر الذي يعتبر من المشكلات لدى ذوي للإعاقة الذهنية في أداء المهارات الحركية خاصة تكنيك مسابقات الرمي الامر الذي يتطلب قدرة عالية من التوافق العضلي العبي لدى المتسابقين

وبهذا يتحقق الفرض الذي ينص على وجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة ذوي الاعاقات الذهنية لصالح القياس البعدي عينة البحث الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستنادا للمعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. أدى استخدام برنامج تدريبات المقاومة على تنمية وتحسين وتطوير المستوى الرقمي للعينة
٢. ساهم البرنامج التدريبي في تحسن القوة العضلية للزراعيين والكتفين المتمثلان في اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس
٣. ساهم البرنامج التدريبي في تطوير وتحسين القوة العضلية للزراعيين والجزع المتمثلان في اختبار رمي كرة طبية من الوقوف

#### التوصيات:

١. استخدام تدريبات المقاومة تؤثر في تحسين وتطوير المستوى الرقمي
٢. استخدام تدريبات المقاومة تؤثر في تحسين وتطوير القوة العضلية
٣. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة وطرق تدريب مختلفة لرفع مستوى القوة العضلية ومستوى الانجاز الرقمي لدى المتسابقين ذوي الإعاقات الذهنية
٤. الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة أثناء التدريبات وتوفير الظروف المناسبة لتحقيق ذلك
٥. الاسترشاد بمحتوى برنامج تدريبات المقاومة في وضع الوحدات التدريبية، وتقنين الاحمال التدريبية.

## المراجع العربية

- ١ : اسلام اسماعيل المومني : أثر التدريب البليومتريك لتطوير بعض القدرات الخاصة والمستوى الرقمي لفعالية رمي القرص في العاب القوى رسالة ماجستير، جامعة اليرموك . (2021)
- ٣ : جمال الخطيب منى : المدخل إلى التربية الخاصة مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن (2010)
- ٢ : الحسن عبد المجيد حسن : تدريبات المقاومة للمدرب المحترف :مركز الكتاب للنشر ٢٠٢١
- ٤ : دينا صلاح الدين محمد : تأثير تحسين القدرة العضلية للذراعين بالأسلوب الباليستي على المستوى الرقمي للاعبين دفع الجلة جامعة جنوب الوادي – بحث منشور \_ مجلة علوم رياضية وتطبيقات رياضية ، المجلد ٢، العدد ١ (٢٠١٥)
- ٥ : رباب فاروق حافظ : تأثير تدريبات المقاومة والإطالة على تنمية القوة والقدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء على جهاز حضان القفز ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد ( ٢٠ ) ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
- ٦ : رشا عصام الدين محمد : تأثير برنامج مقترح باستخدام الاحبال المطاطية علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي لسباق دفع الجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج العلمية في ضوء الاتجاهات الحديثة و حاجه سوق المال مارس كليه تربية رياضية بنات جامعه الزقازيق(2008)
- ٧ : شيرين محمد حماد الملاحي : تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين تدريبات الأثقال والمرونة على تحسين الصفات البدنية والمستوى الرقمي للاعبات الرمي لذوي الإعاقة، رسالة ماجستير جامعة الأقصى ،فلسطين، ٢٠٢٢
- ٨ : عادل عبد البصير على : تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (٢٠٠٤)
- ٩ : عبد الحميد محمود : تأثير تدريبات ثبات الجذع في الأداء الفني لمرحلة التخلص والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد الثامن والثلاثون ، ص ٢٠٣-٢٢٢ ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.(2020) .
- ١٠ : عبد العزيز احمد عبد المرضي : فاعلية استخدام بعض وسائل تدريب المقاومة على تطوير القوة الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى رمي الرمح ،بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة المجلد ٢٥، العدد ٥ (٢٠٢٠)
- ١١ : عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،دار المعارف ،القاهرة(2003)
- ١٢ : علي محمود عبيد : تأثير استخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم على تطوير المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ،بحث منشور،المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ،المجلد ٢٦،العدد ٢٦ (٢٠٢١)
- ١٣ : علي، أشرف رشاد شلبي : تأثير تدريبات المقاومة باستخدام TRX على المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة جامعة كفر الشيخ - كلية التربية الرياضية ٢٠٢٢
- ١٤ : محمود أبو العباس عبد الحميد : تأثير تدريبات ثبات الجذع في الأداء الفني لمرحلة التخلص والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة جامعة المنصورة –بحث منشور - المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة . المنصورة ، العدد ٣٨ ،المجلد ١ (٢٠٢١)



- ١٥ مصطفى سلطان حسين : تأثير تمارين خاصة بالأسلوب العضلي الثابت والمتحرك في تطوير بعض قدرات اللياقة البدنية وإنجاز فعالية رمي القرص لذوي الإعاقة -رسالة دكتوراه-كلية تربية رياضية جامعة بغداد (٢٠٢٠)
- ١٦ مفتى إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (٢٠٠٠)
- ١٧ نادر حلاوة : تأثير تدريبات المقاومة على القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لقفز القرص لذوي الاحتياجات الخاصة بمنتخب فلسطين لألعاب القوى، مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثاني، العدد ١، ص ٢٠١-٢١٦، جامعة تبوك، السعودية. (2022)
- ١٨ ناهده حامد مشكور ، قصي محمد علي : تأثير تدريبات باستخدام حبال المطاط ومقاومة الماء على تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وإنجاز فعالية رمي القرص ،بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢٩، العدد ٤ بغداد ، ٢٠٢١

## المراجع الأجنبية

- ١٩ Kraemer, & Fleck : Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts. Champaign, IL: Human Kinetics . (٢٠٠٧)
- ٢٠ Kirsten Legerlotz : The Effects of Resistance Training on Health of Children and Adolescents With Disabilities(2020)
- ٢١ <https://www.aaid.org/intellectual-disability/definition>

## ملخص البحث

تأثير بعض تدريبات المقاومة على الإنجاز الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من ذوي الإعاقات الذهنية

أ.د/ أبو المكارم عبيد ابو الحمد

أ.د/ رانية صبحي محمد عبدالله

أ.م.د/ الحسن عبد المجيد حسن

م.م/ محمود عادل فتحي صوفي مصطفى

عندما لاحظ الباحث فريق دفع الجلة من ذوي الاعاقات الذهنية وجد ان الفريق يعاني من ضعف في القوة العضلية حيث أن خصائص الافراد من ذوي الإعاقات الذهنية الانخفاض في معدلات القوة العضلية لديهم مقارنة بأقرانهم من الاشخاص غير المعاقين حيث أن كل متسابق من متسابقى دفع جله يحتاج في المقام الأول لعنصر القوة العضلية لان دفع الجلة يحتاج إلى مقدار كبير من الانقباض والتوتر العضلي الكافي لعملية الدفع بحيث يتم اجتياز الأداة لأبعد نقطة ممكنة كذلك تعمل القوة العضلية على الربط لجميع أجزاء الجسم فيتم ربط الطرف العلوي بالطرف السفلي فيتم انتاج القوة العضلية من القدمين مروراً بالرجلين ومفصل الحوض صعوداً بعد ذلك 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 الذهنية بشكل خاص، هو الامر الذي شجع الباحث على تصميم برنامج تدريبي يحتوي على تدريبات المقاومة الذي يشمل على الانتقال ووزن الجسم وكذلك استخدام الادوات والأجهزة داخل صالات اللياقة البدنية، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث توصل إلى ان تدريبات المقاومة قد ساهمت في تطوير وتحسين القدرات البدنية للعينة وكذلك حسنت المستوى الرقمي للمتسابقين .

**Abstract****The effect of some resistance training on the numerical achievement  
of shot put competitors with intellectual disabilities****Prof. Abu Al-Makarem Obaid Abu Al-Hamad****Prof. Rania Sobhi Mohamed Abdullah****Dr. Al-Hassan Abdel Majeed Hassan****Researcher. Mahmoud Adel Fathi Sofi**

When the researcher observed the shot put team with mental disabilities, he found that the team was suffering from a weakness in muscular strength, as the characteristics of individuals with mental disabilities include a decrease in their rates of muscular strength compared to their non-disabled peers, as each shot put competitor primarily needs... The first is for the muscular strength component, because the shot put requires a large amount of muscle contraction and tension sufficient for the pushing process so that the tool passes as far as possible. Muscular force also works to connect all parts of the body, so the upper limb is linked to the lower limb, so muscle force is produced from the feet, passing through the legs and the pelvic joint. It then rises to the center muscles, then muscle strength rises after that to the shoulder girdle, then the elbow joint and the wrist of the hand, which in turn works on the pushing process. Given that studies, references and research confirm the importance of physical fitness for individuals in general and for individuals with mental disabilities in particular, this is something that has encouraged The researcher designed a training program that contains resistance training, which includes weights and body weight, as well as the use of tools and devices inside fitness halls. After applying the training program to the research sample, he concluded that resistance training has contributed to developing and improving the physical capabilities of the sample, as well as improving the digital level of the contestants.