

تأثير استخدام تمارينات أساسية بجهاز مبتكر في تحسين أداء دفع الثقل والانجاز للاعبي الاولمبياد الخاص

أ.د. أحمد محمد العاني

د. عقيل حميد عودة

أ.د. ايمان عبد الأمير زعون

جامعة بغداد / العراق

اللجنة البارالمبية / العراق

جامعة بغداد / العراق

الملخص

هدفت هذه الدراسة لإبتكار جهاز يحافظ على بقاء المرفق عالياً عند اداء مرحلة الرمي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة بدفع الثقل، واستخدام الجهاز المبتكر في تمارينات تحسين التعلم لذوي الاعاقة العقلية البسيطة بمرحلة الرمي لدفع الثقل، معرفة تأثير استخدام الجهاز المبتكر في تحسين اداء مرحلة الرمي والانجاز لذوي الاعاقة العقلية البسيطة بدفع الثقل.

افترض الباحثون تحسين اداء مرحلة الرمي وانجاز ذوي الاعاقة العقلية البسيطة بدفع الثقل واستمرت التجربة الرئيسية (8) اسابيع بمعدل (4) وحدات تعليمية وضعت من قبل المدرب ووضع الباحثون الجهاز المبتكر تحت تصرف المدرب لاستخدامه في الوحدات التعليمية المطبقة على الافراد من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة كتعويض عن نظرية التعلم بالعمل.

توصل الباحثون إلىعدة استنتاجات أهمها تحسين اداء مرحلة الرمي والانجاز لذوي الاعاقة العقلية البسيطة بدفع الثقل وأوصى الباحثون بضرورة استثمار الجهاز المبتكر في تحسين اداء مرحلة الرمي للاطفال الاصحاء ولذوي الاعاقات الاخرى بدفع الثقل.

الكلمات المفتاحية: لاعبي الأولمبياد الخاص، تحسين الأداء، جهاز مبتكر.

EFFECT OF USING BASIC EXERCISE WITH AN INNOVATIVE DEVICE TO IMPROVE PERFORMANCE IN WEIGHT PUSHING AND ACHIEVEMENT FOR SPECIAL OLYMPICS ATHLETES

Eman Abd alameer Zoon
Baghdad University/IRAQ

Ageel Hameed Odeh
Iraq Paralympic
Committee/IRAQ

Ahmed Mohammad Al Ani
Baghdad University/IRAQ

ABSTRACT

The aim of this study was to an innovate a device to keep the elbow high when throwing the weight for athletes with intellectual disability, and using the innovate device in exercises to improve learning abilities for intellectual disability at the phase of weight pushing and to know the effect of the innovate device.

The researchers hypothesized improvement of the performance at throwing phase and the achievement of persons with intellectual disabilities. The main experimental lasted (8) weeks with an average of (4) training units every week used from the coach as compensation for work learning theory.

The researcher found improvement of performance for persons with intellectual disabilities in the throwing phase. The researchers recommend to invest the device used in improving the performance of the throwing phase for persons with and without disabilities.

Keywords: Special Olympics Athletes, Improve Performance, Innovate Device.

مقدمة الدراسة وأهميتها:

تعد الالعاب الرياضية للمعاقين من اهم اساليب دمج الافراد ذوي الاعاقة وتأهيلهم للمشاركة بالمنافسة الرياضية لمختلف الالعاب والتي تعرف بالالعاب المعدلة للمعاقين (الشواهين، 2016).

ان العاب القوى تزخر بالفعاليات الرياضية المتنوعة ما بين فعاليات الجري والرمي والقفز وعند تعليم وتدريب الافراد ذوي الاعاقة يجب ان ننتبه لما تبقى لديهم من قدرات بعد ثبات الاعاقة ,اذا تشمل العاب ذوي الاعاقة (البدنية او السمعية او البصرية او العقلية) ومن الفعاليات التي يشارك المعاق ليتنافس مع اقرانه فعالية دفع الثقل بنفس نوع ودرجة الاعاقة ومنها الافراد ذوي الاعاقة العقلية البسيطة (الخرجي، 2001).

ويؤكد السلطاني (2018) انه يجب على المدربين ان يعملوا بجد لايجاد مختلف الطرق والوسائل لتحسين الاداء والانجاز بنفس الوقت، اذ يتم استخدام نظرية التعلم بالعمل لذوي الاعاقة العقلية وهذا معناه ان يقوم المدرب بنفسه بتحريك الجزء المراد تحريكه من جسم اللاعب ليتم تعديل الاداء المهاري، وهنا تكمن اهمية البحث في ابتكار اداة تعليمية يستطيع المدرب من خلالها الاستغناء عن نظرية التعلم بالعمل اختصارا للجهد والوقت وزيادة التشويق لذوي الاعاقة العقلية البسيطة.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في مساعدة الافراد ذوي الاعاقة في تحسين الاداء بمختلف فعاليات العاب الساحة والميدان ومنها فعالية دفع الثقل، اذ يشكل وزن الثقل لهذه الفئة صعوبة في تحمله وغالبا ما يندفع الكف الحامل للثقل إلى الخارج ونزول المرفق يسبب خروج الثقل بمسار غير صحيح وبسبب ذلك تعد المحاولة فاشلة، وعادة ما يسهم المدرب خلال التدريب في مساعدة اللاعب بوضع يده تحت مرفق اللاعب للحيلولة دون حصول اللاعب على محاولة فاشلة وتحقيق مسافة رمي اقل من مستوى اللاعب، أي طريقة (التعلم بالعمل) (الفضلي، 2010) ونظرا لطبيعة عمل الباحثين كخبراء ومدربين متخصصين في مجال الاعاقة فقد قاموا بتصميم جهاز يوضع تحت المرفق للذراع الرامية خلال التعلم لمنع هبوطها وبالتالي الاحتفاظ بالثقل قريبا من منطقة الحنك لحين دفعه باتجاه قطاع الرمي وبالتالي نجاح الرمية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى:

- 1 - ابتكار جهاز يحافظ على بقاء المرفق عاليا عند اداء مرحلة الرمي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة لدفع الثقل.
- 2- استخدام الجهاز المبتكر في تمرينات تحسين التعلم لذوي الاعاقة العقلية البسيطة بمرحلة الرمي لدفع الثقل.
- 3- معرفة تأثير استخدام الجهاز المبتكر في تحسين اداء مرحلة الرمي والانجاز لذوي الاعاقة العقلية البسيطة بدفع الثقل.

فروضيات الدراسة:

يفترض الباحثون ان الاداة المبتكرة تسهم في تحسين الاداء المهاري والانجاز بدفع الثقل لذوي الاعاقة العقلية البسيطة.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: عينة من لاعبي ذوي الاعاقة العقلية البسيطة في الاولمبياد الخاص العراقي .

المجال الزمني: المدة من 2018/10/6 إلى 2018/11/29

المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة، ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الدراسات السابقة و المرتبطة:

مصطلحات الدراسة:

الاعاقة العقلية: وهي انخفاض ملحوظ في القدرة العقلية للفرد مقارنة بالاصحاء اذ يقل معدل الذكاء لديهم عن 70 درجة بانحراف درجتين معيارية على مقياس وكسلر وبينيه مصحوبا بخلل واضح في السلوك التكيفي، فالتخلف العقلي (الاعاقة العقلية) عبارة عن خلل واضح بالسلوك التكيفي والتوافقي بسبب فطري او مكتسب مسببا عجز عن الادراك والتواصل والعناية الشخصية والمهارات الاستقلالية مقارنة بالاصحاء (الاولمبياد الخاص الدولي، 2003).

تقسم الاعاقة العقلية إلى 3 انواع هي البسيطة، المتوسطة، والشديدة وما يهمنها هو الاعاقة العقلية البسيطة وهي الاقل ضررا ويتراوح نسبة الذكاء لديهم ما بين (55-68) درجة على مقياس وكسلر وبينيه للذكاء.

يمتاز الافراد الذين لديهم اعاقة عقلية بسيطة بالقدرة على تطوير مهاراتهم الاستقلالية كاستخدام الحمام والاعتسار وتنظيف الاسنان ويتم تسميتهم بالقابلون للتعلم اذ يمكنهم الاحتفاظ بالمعلومات والمهارات الحركية التي يتعلمونها

ولكن لديهم ضعف بالتحصيل الاكاديمي وبتراوح عمرهم العقلي ما بين (7-10) سنة لا اكثر (زعون والعاني، 2012).

التمرينات الاساسية: تعد التمرينات الاساسية من اهم التمرينات التي يتم تطبيقها في تعليم وتدريب اللاعبين الاصحاء او ذوي الاعاقة، فهي تسهم في تثبيت الاداء الصحيح كاي مهارة كانت، وتشتمل العملية التدريبية على تمرينات عامة وخاصة تحضيرية واساسية ومساعدة ووسائل تدريبية متعددة (عبد المحسن، 2010).

الاولمبياد الخاص العراقي: هو اتحاد رياضي خاص بالافراد ذوي الاعاقة وله مرجعية دولية هي الاولمبياد الخاص الدولي، تأسس عام (2000) ويعنى بمشاركتهم في المنافسة الرياضية لاكثر من (68) نوع من الالعاب الرياضية.

ان هدف الاولمبياد الخاص هو توفير الفرص الملائمة لدمج الافراد من ذوي الاعاقة العقلية بالمجتمع من خلال مشاركتهم بالالعاب الرياضية الخاصة.

دفع الثقل: هي أحد فعاليات الرمي بالعباب القوى ويتم اعتماد نفس القوانين في المسابقات الاصحاء والمعاقين عدا وزن الثقل، اذ يكون وزن الثقل للاصحاء (7,260) كغم بينما يكون للاعاقه العقلية البسيطة بوزن (4) كغم ويمكن للاعب المعاق عقلياً ان يؤدي الفعالية من الثبات أو من الحركة ويشمل الاداء المهاري لدفع الثقل خمس مراحل اساسية هي:

1-الوقوف ومسك الثقل

2-الميزان

3-التكور

4-الزحفة

4-دفع الثقل

5- الاتزان .

ومن المتعارف عليه ان يتم حمل الثقل بين الاصابع الخمسة دون استقراره على راحة اليد ويوضع تحت منطقة الذقن (الحنك) دون الاستناد بالثقل على الكتف من خلال الحفاظ على المرفق عاليا مشكلا زاوية شبه قائمة بين المرفق للذراع الرامية وجانب الجسم (ابراهيم، 2010).

وتعتبر المحاولة فاشلة اذ تم دفع الجلة بطريقة لا تتفق مع المتطلبات والمحددات القانونية، بمعنى تعد المحاولة فاشلة بدفع الثقل في حال (عدم المحافظة على الثقل تحت منطقة الذقن لحين دفعه باتجاه قطاع الرمي لفعالية دفع الثقل).

منهج الدراسة والاجراءات الميدانية:

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث بالتصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة بالاختبار القبلي والبعدي.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (7) من لاعبي النخبة بدفع الثقل من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة، بعمر بايولوجي يتراوح بين (12-15) سنة و عمر عقلي يتراوح بين (7-9) سنة ويمثلون نسبة 100% من مجتمع الدراسة وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وقد افترض الباحثون تجانسهم وفقا لنوع الاعاقة ودرجتها والعمر العقلي والبايولوجي والانجاز الرقمي الذي يتراوح ما بين (4.55-4.89) م.

الادوات والوسائل المستخدمة لجمع المعلومات:

بغرض تنفيذ الدراسة قام الباحثون باستخدام: صافرة، شريط قياس، اداة مبتكرة للحفاظ على المرفق عاليا اثناء دفع الثقل، شواخص، طباشير، اثقال باوزان متنوعة (1 و 2) كغم، كرات تنس.

اختبارات الدراسة:

اختبار الاداء المهاري بدفع الثقل: اعتمد الباحثون في قياس المهارة عن طريق التصوير الفيديو من الجهة الجانبية للذراع الرامية لافراد عينة البحث، ثم عرض التصوير على لجنة تألفت من (3) خبراء لتقويم الاداء واعتماد الدرجة الوسطى لتقويم الاداء.

اختبار قياس الانجاز بدفع الثقل: ويتم اعطاء المختبر محاولتان لدفع الثقل وفقا للقوانين الرسمية للاولمبياد الخاص الدولي، ثم احتساب افضل محاولة ولاقرب سنتمتر بين لوحة الايقاف ومكان السقوط الاول للثقل في قطاع الرمي.

التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبين من المشاركين بفعالية دفع الثقل في بطولة العاب القوى في الاولمبياد الخاص العراقي للموسم 2018. بتاريخ 2018/10/1 والمصادف يوم الاثنين وذلك للتأكد من امكانية التحرك بالاداة المبتكرة في التمرينات الاساسية والاداء المهاري لذوي الاعاقة العقلية ومعرفة الوقت اللازم لاجراء التجربة الرئيسية والعدد اللازم لافراد فريق العمل المساعد وللتعرف على المعوقات التي قد تواجه البحث.

اجراءات الدراسة الميدانية:

الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبار القبلي يوم الجمعة المصادف 2018/10/5 .

التجربة الرئيسية: لقد تم بدء تطبيق التمرينات الاساسية باستخدام الاداة المبتكرة على افراد عينة البحث يوم السبت الموافق 2018/10/6 ولمدة (8) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية الواحدة يتراوح ما بين (40-

50) دقيقة. وقد راعى الباحثون خصوصية افراد عينة البحث عند تثبيت الاداة المبتكرة لابعاد عنصر الخوف وازفاء عنصر المرح والتشويق مراعاة "العمرهم العقلي والذكي يحاكي عمر طفل بعمر (7-9) سنة اذ تم الاستعاضة عن نظرية التعلم بالعمل للحفاظ على مرفق اللاعب عاليا عند الاداء المهاري لدفع الثقل لافراد عينة البحث من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة من خلال نعويضها باستخدام الاداة المبتكرة مما انعكس على انجاز دفع الثقل، وانتهى تطبيق التجربة الرئيسية يوم الخميس المصادف (2018/11/29).

الاختبار البعدي: تم اجراء الاختبار البعدي يوم السبت الموافق 2018/12/1 وبظروف مكانية وزمانية وتسلسل الاختبارات مشابهة للاختبار البعدي قدر الامكان.

الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون نظام SPSS لمعالجة بيانات الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج:

بعد اجراء المعالجات الاحصائية للاختبارات القبليه والبعديه لافراد عينة البحث في اختبار الاداء المهاري بدفع الثقل اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي القبلي قد بلغ (2.700) بانحراف معياري (0.570) فيما كان، وبلغ الوسط الحسابي البعدي (4.000) بانحراف معياري (0.353) وكما هو مبين في الجدول (1).

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث بقيمة (-1.300) ومعدل انحراف للفروق بقيمة (0.570) وأظهرت النتائج أن قيمة (ت- المحسوبة) قد بلغت (-5.696) وبمعنوية بلغت (0.007) وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (1)

الاوراس الحسابية القبليه والبعديه الاداء المهاري وانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات المعيارية وقيمة (ت- المحسوبة) ودرجة المعنوية

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | س | | انحراف معياري | |
|----|---------------------------|-------------|-------|-------|---------------|-------|
| | | | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي |
| 1- | الاداء المهاري بدفع الثقل | درجة | 2.700 | 4.000 | 0.570 | 0.353 |
| 2- | انجاز دفع الثقل | متر | 4.758 | 5.120 | 0.143 | 0.161 |

وتبين ان الوسط الحسابي القبلي لاختبار الانجاز بدفع الثقل لافراد عينة البحث من ذوي الاعاقة العقلية قد بلغ (4.758) بانحراف معياري (0.143) فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي (5.120) بانحراف معياري (0.161) وكما هو مبين في الجدول (1).

أظهرت النتائج ان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لانجاز دفع الثقل قد بلغ (-0.362) بانحراف فروق بلغ (0.834) اما قيمة (ت- المحسوبة) فقد بلغت (-9.696) وبمعنوية (0.001) وكما هو موضح بالجدول (2).

الجدول (2)

متوسط الفروق زانحرافاتها المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومعنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختباري للاداء المهاري والانجاز بدفع الثقل لافراد عينة البحث

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | متوسط الفروق | انحراف الفروق | ت المحسوبة | المعنوية | النتيجة |
|----|---------------------------|-------------|--------------|---------------|------------|----------|---------|
| 1- | الاداء المهاري بدفع الثقل | درجة | 1.300- | 0.570 | 5.099- | 0.007 | معنوي |
| 2- | انجاز دفع الثقل | متر | 0.362- | 0.834 | 9.696- | 0.001 | معنوي |

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج البحث التي حصل عليها افراد عينة البحث من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة والتي تم عرضها وتبين وجود فروق دالة احصائيا بنتيجة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لافراد عينة البحث في الاداء المهاري والانجاز بدفع الثقل لذوي الاعاقة العقلية البسيطة ولصالح الاختبارات البعدي .

ويعزو الباحثون معنوية الفروق للسيطرة افراد عينة البحث على الثقل تحت ذقن اللاعب المعاق عقليا كذلك الحفاظ على الموقف عاليا وبزاوية تقريبا (90) درجة مع الجسم من خلال مساعدة الاداة المبتكرة التي كانت ملازمة للاعبين وبذلك تم الاستغناء عن نظرية التعلم بالعمل او التدريب بالعمل.

ان تقويم الاداء يؤدي إلى تشخيص الاخطاء في الاداء الحركي ليتم اعطاء التغذية الراجعة المناسبة (ابراهيم، 2010)، وهذا بالفعل ما قدمته الاداة المبتكرة في اعطاء التغذية الراجعة المناسبة من خلال اعادة المرفق للاعب المعاق عقليا بالوضع الصحيح لاداء عملية دفع الثقل.

اذ سيطر المدرب على ابقاء وضع المرفق للاعب المعاق عقليا عالياً مما ادى إلى المحافظة على وضع الثقل قريبا من منطقة الذقن والذي ادى بالتالي إلى تحسين انجاز دفع الثقل لذوي الاعاقة العقلية البسيطة ان الجهاز الاداء

المبتكرة تعمل كتغذية راجعة فالمعاق بدنيا لا يتمكن من فهم التعليمات بسهولة ولذا يلجا المعلمون والمدرّبون إلى استخدام نظرية التعلم بالعمل لمساعدة اللاعب في الحفاظ على الأداء الصحيح.
فالتغذية الراجعة غرضها "تصحيح أو تحسين الأداء من خلال معلومات مرتبطة بشكل الأداء أو نتيجة الأداء (ابراهيم، 2010) (الفضلي وعلوان، 2010).

الاستنتاجات : استنتج الباحثون الآتي:

- 1- ان التمرينات الأساسية باستخدام الاداة المبتكرة حافظت على المرفق لافراد عينة البحث بزواية 90 درجة تقريباً.
- 2- أدى استخدام الاداة المبتكرة في التمرينات الأساسية المطبقة في تحسين انجاز دفع الثقل لذوي الاعاقة العقلية البسيطة.

التوصيات:

بناء على ما توصل اليه الباحثون من استنتاجات أوصوا بالآتي:

- 1- ضرورة استخدام الاداة المبتكرة لتحسين الأداء المهاري وانجاز دفع الثقل لمختلف انواع الاعاقة وللصحاء.
- 2- تشجيع الباحثين لإيجاد بدائل ووسائل تسهل العملية التدريبية للافراد ذوي الاعاقة ولمختلف الالعاب.

المراجع العربية

ابراهيم، احمد مالك (2010) تأثير استخدام التغذية الراجعة الخاصة بالأداء في تحسين مستوى الأداء الحركي بفعالية رمي الثقل، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.

الخرجي، ايمان عبد الامير زعون (2001) تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانكاسها على انجاز ركض 100م، اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

الفضلي، صريح، وعلوان، وهبي(2010) التحليل النوعي في علم الحركة، مطبعة دار الغدير، العراق.

الاولمبياد الخاص الدولي (2003): القوانين الرسمية لرياضات الاولمبياد الخاص الصيفي، الاولمبياد الخاص الدولي لمنطقة الشرق الاوسط وشمال افريقيا، الجيزة، مصر.

السلطاني، علي شاكراً عبيد (2018) بناء وتقنين بطارية اختبار مهارية للانتقاء الاولي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة بخماسي كرة القدم، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.

الشواهين، علي موسى (2016) فاعلية برنامج الاولمبياد الخاص في الردين من وجهة نظر اولياء الامور واللاعبين ودراسة اثره في تنمية الكفاية الاجتماعية للمعاقين عقليا، المؤتمر الدولي الخامي لنادي خور فكان للمعاقين، الجامعة القاسمية، ص220.

عبدالحسن، محمد (2010) علم التدريب الرياضي، مكتبة الابتكار للطباعة والاستنساخ، بغداد، العراق.

زعون، ايمان عبد الامير، والعاني، احمد محمد اسماعيل (2012) رياضة المعاقين، مطبعة يثرب، بغداد، العراق



الملاحق
ملحق (1)
يبين الاداة المبتكرة

