

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية

أثر استخدام وسيلتين تدريبيتين مقترحتين في تطوير القدرة العظلية للذراعين لدى لاعبي رفع الأثقال (فئة الشباب)

بحث تجريبي

تقدم به الطالب

عبد الأمير حسن عبد

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لخبيل شهادة
المكالموريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضية

بإشراف

أ.م.د. رياض جمعه حسن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنُ ﴿١﴾ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ﴿٢﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ﴿٣﴾ عَلَّمَهُ
الْبَيَانَ ﴿٤﴾

صدق الله العلي العظيم

(الرحمن: ١-٤)

الاهداء

الى سيدنا وشفيعنا المصطفى صلى الله عليه وآله
الاطهار

الى حبيبة قلبي (امي الحنونة)

الى عزيز قلبي (والدي الغالي)

الى اساتذتي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الى كل من شجعني ووقف معي والى جميع الاهل
والأصدقاء

اهدي هذا الجهد المتواضع

الشكر والتقدير

أقدم بالشكر الجزيل والاحترام والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والى جميع اساتذتي الأعداء واطح منهم بوافر شكري وتقديري واحترامي وامتناني الى الأستاذ الفاضل الدكتور (رياض جمعة طعمة) المشرف على هذا البحث لإسناده المتواصل والدعم والتوجيه الحثيث لإنجاز هذا البحث بجهود ورعاية متميزة فجزاه الله خير الجزاء عني، والى اساتذتي المحترمين..

الباحث

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ . المقدمة واهمية البحث

١-٢ . مشكلة البحث

١-٣ . اهداف البحث

١-٤ . فروض البحث

١-٥ . مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-٢ المجال الزماني

١-٥-٣ المجال المكاني

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ . المقدمة واهمية البحث

٢- يشهد العالم الحديث تطور هائل في شتى ميادين الحياة المختلفة (علمية وتكنولوجية وصناعية وغيرها) كنتيجة الى جهود ومساهمة الباحثين والعلماء في الاكتشاف والتطوير والحلول مما جعل اتساع كبير في مجال التنمية في شتى المجالات والاختصاصات ومنها في المجال الرياضي حيث تزايدت التجارب والبحوث الرياضية والكتب العلمية والمختبرات والأدوات الخاصة بالتدريب الرياضي وبذلك نتجت آراء ونظريات مختلفة وتعمل على الارتقاء بشتى مجالات الميدان الرياضي حيث انه لم يكن بعيد عن مواكبة التطور الكبير والسريع الحاصل في العصر الحديث.

وحظيت الألعاب التي تتميز بالقوة كرفع الأثقال وبناء الاجسام مرتبة مرموقة في مجتمعاتنا لما لها من أثر إيجابي على الفرد وكما انها تحتل التقدير والاحترام والحب لأوساط واسعة من شعبنا وكذلك لأنها تمثل الإباء والاحترام والاعجاب بالقوة والشجاعة.

وان المناهج التدريبية أصبحت تلعب دور أساسي في تطور هذه اللعبة وتحقيق المستويات الأفضل لذا يبحث العديد من المدربين والرياضيين الى أفضل وأسرع

وأسهل الوسائل الى تساعدهم على تحقيق مستوى أفضل والوصول الى الفوز.

لذلك ارتأى الباحث طرح منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلتين مقترحتين لتطوير القدرة العضلية للذراعين للتخلص من مشكلة تواجه اغلب ممارسي لعبة رفع الاثقال حيث يعد تمرين التعلق على العقلة من التمارين الأساسية التي يحتاجها اللاعب في جميع المراحل وبمختلف المستويات لما لها من أثر إيجابي في بناء عضلات الظهر حيث يجد اغلب اللاعبين صعوبة في أداء هذا التمرين سواء في الدفعات الأولى كما لدى المبتدئين او في الدفعات الأخيرة لدى المتقدمين والشباب.

وبناء على ما تقدم فان أهمية البحث تكمن في دراسة أثر استخدام هذا المنهج التدريبي بهدف تطوير قوة الذراعين للتغلب على مقاومة وزن الجسم لدى لاعبي رفع الاثقال في محاولة متواضعة من الباحث في بيان أهمية هذا الموضوع وذلك من اجل الاسهام في زيادة فاعلية العملية التدريبية وتحقيق مستوى أفضل لهذه اللعبة.

٢-١ . مشكلة البحث

ان الهدف الأساسي من ممارسة أي نشاط رياضي هو تنمية الفرد من جميع النواحي الجسمية وان رياضة رفع الاثقال بالخصوص تعمل على امتلاك الرياضي الممارس لها الجسم والقوام الجميل ومن خلال الملاحظة الميدانية للباحث للمباريات الدوري العراقي لكرة الطائرة لاحظ وجود ضعف عند اللاعبين الشباب

عند أداء تمرين التعلق على العقلة وخاصة في السياتات والتكرارات الأخيرة من التمرين مما يتطلب ذلك الى المساعدة من الاخرين على تكملة التمرين وانهاء التكرارات الأخيرة(ومن هذا المنطلق تولدت مشكلة البحث والتي تحتاج الى معالجة وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام وسيلتين تدريبيتين مقترحتين لتطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي رفع الاثقال(فئة الشباب)

١-٣. اهداف البحث: -

١- التعرف على تأثير وسيلتين تدريبيتين مقترحتين في تطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي رفع الاثقال (فئة الشباب).

١-٤.فروض البحث: -

هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي
لعينة البحث في مستوى القدرة العضلية للذراعين لدى
لاعبى رفع الاثقال

١-٥. مجالات البحث: -

١-٥-١. المجال البشري: لاعبي بناء الاجسام في
مركز المستقبل الدولي للرشاقة ورفع الاثقال (فئة
الشباب)

١-٥-٢. المجال الزماني: للفترة من ١/١/٢٠١٧ الى
٢٠/٤/٢٠١٧

١-٥-٣. المجال المكاني: مركز المستقبل الدولي
للرشاقة ورفع الاثقال (محافظة القادسية)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١. الدراسات النظرية

٢-١-١. بناء الأجسام

٢-١-٢. الصفات البدنية العامة للاعب كمال

الأجسام

٢-١-٣. الطرق التدريبية الخاصة لمنطقة الظهر
وال(الدفة)

٢-١-٤. أهمية القوة العضلية

٢-١-٥. القوة القصوى

٢-١-٦. القوة النسبية

٢-٢-الدراسات المشابهة

الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ رفع الأثقال

كان الإنسان يسعى منذ القدم للوصول إلى مرحلة الكمال في كل شيء ومن ضمن ما كان يسعى إليه الوصول بالكمال في بدنه كما في عقله، ولعل التماثيل القديمة في كل من مصر والعراق واليونان بنحتها للأجسام البشرية بشكلها المثالي وذلك بإظهار عضلات الجسم بشكل متكامل ولا سيما في التماثيل اليونانية القديمة لأكثر دليل على ذلك. ومع بداية السبعينيات بدأت رياضة رفع الأثقال مرحلة مزدهرة، لا سيما عبر انتشارها في العالم بأسره فتأسست الاتحادات الوطنية لهذه اللعبة في مختلف دول العالم

ومبدأ هذه الرياضة كمسابقة هو استعراض عضلات الجسم البشري وفق قواعد معينة تمنح عليها نقاط يأخذ على أساسها المشتركون في مسابقاتها ترتيبهم النهائي تنازلياً حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط.

والهدف الأساسي من تدريبات هذه الرياضة هو بناء قاعدة صلبة لتحقيق هدفك المتمثل في الحصول على

جسم جذاب وعضلات مفتولة وقبل كل هذا حرق
الدهون والصحة الجيدة.

٢-١-٢. الصفات البدنية العامة للاعبى رفع الاثقال

القوة المتفجرة (التميزة بالسرعة): -

١- هي تحقيق أقصى انقباض عضلى ضد أقصى
مقاومة في أقصر زمن.

٢- هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن
ممكن.

القوة القصوى: -

يقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة
العضلية ممكنة عن طريق انقباض ايزومتري أراى.

تحمل القوة: -

مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية لفترة
زمنية طويلة.

السرعة: -

القدرة على قطع مسافة معلومة في أقل زمن ممكن.

التحمل (الجلد): -

هو إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية.

تحمل السرعة: -

مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بسرعة الحركة طوال فترة قطع المسافة.

تحمل قوة

المقدرة بدون انقطاع على الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة في أداء المجهود.

المرونة: -

١- هي مقدار الفرد على أداء الحركات في أوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل.

٢- هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي أضرار بها (تمزق في الأربطة أو العضلات)

الرشاقة: -

١- هي مقدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه أثناء الجري في خطوط غير مستقيمة.

٢- هي مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء.

٣- هي القدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة.
التوافق: -

هي مقدرة الفرد على أن يدمج حركتين مختلفتين في حركة واحدة ويظهر فيها التنسيق وحسن الأداء وتعتمد على سلامة الجهاز العضلي والجهاز العصبي.
الدقة: -

هي قابلية الفرد على التحكم في حركاته الابتدائية نحو هدف معين أو تتبع شيء معين.
التوازن: -

١- هو التحكم العضلي والعصبي أثناء الثبات والحركة.
٢- هو المقدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم العمودي في مجال الجاذبية الأرضية.

٣- هو المقدرة على وقوع خط الثقل داخل قاعدة الارتكاز وهو نوعين، ثابت ومتحرك.

القدرة: القوة \times السرعة: -

١- قدرة الفرد على حمل الجسم في الهواء بأقصى قوة وأقصى معدل سرعة.

٢- قوة الفرد على الدفع أي رمى جسم لأقصى مسافة في أقل زمن.

زمن رد الفعل: -

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية التي تمر بين حدوث المثير والاستجابة.

٢-١-٣. الطرق التدريبية الخاصة لمنطقة الظهر والـ(الدفة)

١- تمرين العقلة - امامي - خلفي - عريض - ضيق - متوسط - اعتيادي - مقلوب

٢- سحب بكرة جالس من الاسفل - اعتيادي - مقلوب

٣- سحب بكرة جانبي

٤- تي بار (سحب زاوية) - اعتيادي - مقلوب - زوجي
فردى

٥- سحب دمبلص زوجي للداخل

٦- سحب دمبلص زجي للخارج

٧- سحب دمبلص فردى - للداخل - للخارج - اعتيادي متكئ

٨- سحب حديد للأعلى - ضيق - متوسط - عريض

٩- سحب حديد خلفي

١٠- سحب حديد منحنى - عريض - ضيق - متوسط -
اعتيادي - مقلوب

١١- كرسي الظهر السفلي

١٢- تمارين الظهر قبضة معكوسة مرجحة بالبار -
عريض - ضيق - متوسط

١٣- سحب بكرة من الأعلى - امامي - خلفي - عريض -
ضيق - متوسط - اعتيادي - مقلوب

١٤- سحب دمبلص جانبي للأعلى

١٥- سحب امامي متكئ - حديد - دمبلص

١٦-الرفع المباشر (رفع الحديد للأعلى) رفع الثقل للأعلى مع استقامة الذراع

١٧-السيوبرمان

١٨-ظهر فتح فلاي جهاز

١٩-ظهر سفلي وقوف بالبار

٢-١-٤. أهمية القوة العضلية

تزداد أهمية القوة العضلية للإنجاز الرياضي بمقدار المقاومة التي يجب التصدي لها او التغلب عليها في اثناء المنافسة او المباراة وتنعكس القوة العضلية على الانجاز بشكل مختلف وذلك ارتباطا بمتطلبات كل نوع من الرياضة، على سبيل المثال تظهر القوة العضلية كقوة الضرب وقوة الارتقاء في

الكرة الطائرة وكقوة الرمي في رمي الرمح وكقوة السحب في السباحة . وتبرز أهمية القوة العضلية في :

□ القوة ضرورية للجانب الجمالي (الكمال

الجسماني).

❑ القوة من المكونات الأساسية لرفع اللياقة البدنية العامة والخاصة.

❑ القوة تعطي الانسان المقاومة والمناعة ضد المرض والضعف العام.

❑ تستخدم تمارين القوة كعلاج ضد التشوهات والعيوب الجسمية.

❑ تتأثر القوة بالعوامل النفسية والصحية والغذائية والحياتية.

❑ للقوة علاقة كبيرة لعمليات التدريب والانجاز.

ومما جاء فان اهمية القوة بالالعاب الرياضية يمكن تلخيصها بـ:

١ . هناك فعاليات رياضية تكون القوة فيها العامل الحاسم والمهم جدا مثل رفع الاثقال، المصارعة، الملاكمة.

٢ . هناك فعاليات رياضية يكون دور القوة فيها اقل تأثيرا مثل مسافات المتوسطة، السباحة، الالعاب الفرقية.

٣. هناك فعاليات يستمد على القوة النسبية قليلة جدا مثل الماراثون والمسافات الطويلة.

٢-١-٥. القوة القصوى: -

تعد القوة القصوى نوع من انواع القوة العضلية التي تؤدي لمرّة واحدة وبأقصى درجة من الشد العضلي. فقد عرفها (محمد عثمان ١٩٨٧) بانها: "أقصى قوة يمكن للعضلة او مجموعة عضلية انتاجها من خلال عملية الانقباض".

كما عرفها (s spox ، matthew) بانها: "أكبر قوة ممكنة للعضلة او لمجموعة عضلية استخدامها ضد مقاومة في جهد قصوى".

وقد عرفها (hetenger) بانها: "القوة التي تستطيع العضلة انجازها في حالة أقصى انقباض ايزو متري".
وعرفها (كلارك) بانها: "أقصى قوة تخرجها العضلة في انقباضه عضلية واحدة".

اما محمد صبحي حسنين (١٩٧٨) فيعرفها بانها: "قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها".

و عرفها سليمان علي وعواطف محمد (١٩٧٨): "انها المؤثر الذي تنتج عنه الحركة"

وقد عرفها (محمد حسن علاوي) بانها: "اقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي انتاجها في حالة انقباض ارادي"

تعد القوة القصوى من اهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الانشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات الكبيرة كما هو الحال في رياضة رفع الاثقال ورياضة الجمباز ورياضة المصارعة.

تعتمد القوة القصوى بصورة رئيسية على توظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية الموجودة في العضلة العاملة، وتقع مسؤولية هذا العمل على الجهاز العصبي المركزي، فالقوة العضلية تزداد في حالة القدرة على

اثارة كل او معظم الياف العضلة الواحدة، فزيادة
المثيرات العصبية تزداد عدد الالياف العضلية
المشتركة في الانقباض

وان مكونات قابلية القوة القصوى هي حجم القوة
الخارجية او المقاومات التي يتمكن الجهاز العصبي
العضلي من تعادلها او التسلط عليها

يتفق (١٩٨٣) (German and hanily) مع
(١٩٨٠) (combs and frank) في ان القوة
العضلية هي العامل الحاسم في الصراع في حالة
التساوي باقي عناصر اللياقة البدنية الاخرى مع
المنافس

٢-١-٦ . القوة النسبية: -

هي القوة التي يخرجها الفرد الرياضي نسبة الى وزن
جسمه

القوة النسبية =

القوة العضلية المطلقة هي: "القوة التي يمكن ان يخرجها الفرد الرياضي بصرف النظر عن وزن الجسم".

وسنجد كل ما زاد وزن الجسم استطاع الفرد انتاج قوة عضلية أكبر وتفوق في الرياضية، وبعض الرياضات التي تتطلب اخراج قوة عضلية كبيرة خلال التحكم في حركة الجسم من حيث السهولة والتحكم مثل: الوثب الطويل، والقفز بالزانة، وغيرها كذلك من الاهمية الموازنة من انتاج أكبر قوة عضلية

وبين وزن الجسم حتى يمكن ضبط الاداء الحركي .
ومن الامثلة المذكورة انفا تستنتج كلما زادت القوة العضلية وقل وزن الجسم زادت القوة العضلية النسبية، وهذا ما يوضح لنا اسباب وضوح حدود معينة للاوزان خلال منافسات رياضات رفع الاثقال والملاكمة والمصارعة اذ تكون المنافسة بين القوة النسبية للرياضي، وليست بين القوة العضلية المطلقة.

مثال: إذا كان وزن جسم الرياضي (٨٠ كغم) وقوته العظمى (٨٥ كغم) تكون قوته النسبية بحسب المعاملة.

$$\text{القوة النسبية} = 1,06 =$$

في حين يملك الرياضي اخر وزنه (٦٠ كغم) وقوته العظمى (٨٥ كغم)، تكون قوته النسبية

قدرها بحسب المعادلة =

٢-٢ الدراسات المشابهة

اولا: دراسة ساجت مجيد جعفر الشرموطي، ٢٠٠٤ –
٢٠٠٥ م

عنوان البحث: أثر الوسائل المساعدة في تعليم مرحلتي الارتقاء والمرجحة بالقفز بالزانة

اهداف البحث

١- أثر الوسائل المساعدة في تعليم مرحلتي الارتقاء
والمرجحة في فعالية القفز بالزانة.

٢- أفضل وسيلة تعليمية مساعدة في تعليم مرحلتي
الارتقاء والمرجحة في فعالية القفز بالزانة.

مجتمع وعينة البحث

لقد اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من طلبة
المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة
القادسية بلغ عددهم (٤٥) طالباً قسموا على ثلاث
مجموعات استخدمت المجموعة الأولى الوسيلة
التعليمية المساعدة " العقلة " فيما استخدمت
المجموعة الثانية الوسيلة التعليمية المساعدة "
المتوازي " واستخدمت المجموعة الثالثة الوسيلة
التعليمية المساعدة " البندول – عمود الزانة " .

ثانياً: دراسة كريم عبد الحسين الجابر، ٢٠٠٩ م

عنوان البحث: أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبى؛ ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في انجاز ركض ١٥٠٠ متر
اهداف البحث

يهدف البحث الى تطوير انجاز ركض ١٥٠٠ م بتطور التحمل الخاص من خلال صفتي (تحمل القوة - تحمل السرعة) باستخدام اسلوبى:

١- ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر.

٢- الركن بالتثقيل في المضمار.

* أعداد منهج تدريبي لكلا المجموعتين.

المجتمع وعينة البحث: -

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث المتمثل بعدائي مراكز شباب الديوانية بالعاب القوى في ركض ١٥٠٠ متر بأعمار من (١٦- ١٧) سنة والبالغ عددهم (٢٠) عداءاً للموسم الرياضي (٢٠٠٧- ٢٠٠٨) من أصل (٣٥) عداءاً أي تكلف نسبته (٥٧.١٤ %) من مجتمع البحث، وقد تم

تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين عن طريق القرعة وفق متغيرات البحث كما في الجدول (١) وبواقع (١٠) عدائين لكل مجموعة تقوم بتنفيذ منهج تدريبي يختلف عما تنفذه المجموعة الاخرى.

إذ يتم تدريب المجموعة الأولى على (المرتفع - المنحدر) بأسلوب ركض المستقيم والقوس بينما المجموعة الثانية سيتم تدريبها بالثقل في المضمار كذلك بأسلوب ركض المستقيم والقوس لتطوير التحمل الخاص. بعد ان تم تحديد متغيرات الدراسة من قبل الخبراء والمختصين وذلك من خلال استمارة استبيان فيها اهم العناصر البدنية المؤثرة في انجاز فعالية ركض ١٥٠٠ م اما تكافؤ مفردات العينتين في المتغيرات البدنية وانجاز ركض ١٥٠٠ م. ولغرض معرفة واقع المتغيرات البدنية قيد الدراسة والانجاز لدى المجموعتين التجريبيتين، قام الباحث بقياس هذه المتغيرات بالطرق الإحصائية المناسبة.

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات المشابهة وتحليل ما تناولته هذه الدراسات تمكن الباحث من التوصل الى اوجه التشابه والاختلاف فيما بينهما من جهة الدراسة الحالية ومن جهة اخرى اذ:

- اتفقت جميع الدراسات المشابهة والدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي لملائمته لمثل هذا النوع من الدراسة.

- استخدمت الدراسات المشابهة المذكورة انفاً مجموعتين تجريبيتين الى ثلاث مجموعات، وتراوحت عينة الدراسات ما بين (٢٠-٤٥) لاعبين.

- استخدمت الدراسات المشابهة عينة من اللاعبين (عدائي الـ (١٥٠٠ م)، القفز بالزانة).

- استخدمت الدراسات المشابهة الوسائل الاحصائية، (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المترابطة والمستقلة).

- استخدمت الدراسات المشابهة في البحث الاول حيث قسموا على ثلاث مجموعات استخدمت المجموعة الأولى الوسيلة التعليمية المساعدة " العقلة " فيما استخدمت المجموعة الثانية الوسيلة التعليمية

المساعدة " المتوازي " واستخدمت المجموعة الثالثة الوسيلة التعليمية المساعدة " البندول – عمود الزانة " ، واما البحث الاخر فاستخدم أسلوبى ؛ ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر ، والتثقل بالمضمار في انجاز ركض ١٥٠٠ متر، و اما الدراسة الحالية فان الباحث استخدم وسيلتين تدريبيتين مقترحتين ومجموعتين تجريبيتين عدد كل مجموعة عشرة لاعبين مع منهاج تدريبي لمدة شهرين معد من قبل المدرب ولذلك لمعرفة مدة تأثير تلك الوسيلتين في تطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي رفع الاثقال في تلك الفترة، ونتيجة لتلك المؤشرات التي تبينت للباحث من خلال ملاحظة اوجه التشابه والاختلاف فيما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ، فقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة من حيث الشكل واختلفت من حيث المضمون وانطلاقا من ذلك تولدت فكرة البحث .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ عينة البحث

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

٤-٣ ترشيح اختبارات القدرة العضلية للذراعين

٥-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

١-٥-٣ اجراء التجربة الاستطلاعية

٢-٥-٣ الاختبار القبلي

٣-٦-٣ المنهج التدريبي

٤-٥-٣ الاختبار البعدي

٦-٣ الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

٣-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" .

واستخدم تصميم المجموعتين (التجريبيتين) ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتتلخص بأجراء اختبار قبلي للمجموعتين ثم يدخل المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ومن بعدها يتم اجراء الاختبار البعدي للمجموعتين أيضا وتحسب الفروق بين الاختبارين وبين المجموعتين لإيجاد تأثير المتغيرين التجريبيين على المجموعة التجريبية.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي " يتم اختيارها اختيارا حرا على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث" ، وهو ما قام به الباحث إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين (ضابطة، وتجريبية) المجموعة الأولى تعمل

على منهج التثقيل (الوسيلة المقترحة) والمجموعة الثانية تعمل على منهج المدرب) تتكون كل مجموعة من (١٠) لاعبين.

واشتملت عينة البحث على لاعبي رفع الاثقال (فئة الشباب) في قاعة المستقبل حيث كان عدد العينة هو (٢٠) لاعب .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

١. ميزان طبي

٢. جهاز عقلة

٣. مسطبة مستوية

٤. بار حديد

٥. اوزان حديد (٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥-٢،٥) كغم

٦. شريط قياس

٧. استمارة لتنزيل البيانات

٨. فريق العمل المساعد

٣-٤. ترشيح اختبارات القدرة العضلية للذراعين
 تم عرض عدة اختبارات على مجموعة من الخبراء
 المختصين () من خلال استمارة استبيان () لاخت
 آرائهم الشخصية وكذلك إجراء مقابلات مع بعض
 الأساتذة الخبراء وتم اختيار وترشيح أفضل اختبارين
 لقياس القدرة العضلية للذراعين وهما،
 الاختبار الأول:

اسم الاختبار: الشد للأعلى على العقلة لأقصى عدد
 ممكن.

هدف الاختبار: يقاس القوة العضلية

الادوات: جهاز عقلة بحيث يكون سمك العارضة
 (البار) ١، ٥ بوصة.

مواصفات الاداء: من وضع التعلق (المسك من الاعلى)
 يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى اقصى عد ممكن
 انظر الشكل رقم (١).

يراعى وصول الذقن فوق البار في كل محاولة، ويجب
 عدم التوقف اثناء الأداء.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يقوم بها

شكل رقم (١)
يوضح اختبار (التعلق على العقلة)

الاختبار الثاني: ضغط البار الحديدي باليدين (البنج بريس مستوي متوسط) لأقصى وزن.
هدف الاختبار: يقس هذا الاختبار قوة عضلات الصدر، والاكثاف، والعضلات ذات الراسين والثلاث رؤوس العضدية.

الاجهزة والادوات: مسطبة مستوية، بار حديدي، اثقال متنوعة.

مواصفات الاداء: يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي، تكون الذراعان بوضع المد، يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين امام الصدر وتكون الذراعان

ممدودتان وبتساع الصدر تماما وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين ثنياً كاملاً، ومن ثم يقوم برفع البار الحديدي من صدره الى الاعلى، انظر الشكل رقم (٢).

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولتين تسجل أفضل محاولة له بـ(كغم).

شكل رقم (٢)

يوضح اختبار (بنج بريس)

٣_٥. إجراءات البحث الميدانية: -

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية وهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية" ، للتعرف على السلبيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية،

والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات، ولمعرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثون.

إذ تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم (٦) لاعبين من رفع الأثقال ومن خارج عينة البحث في يوم الأربعاء الموافق ٢ / ١ / ٢٠١٧.

٣-٥-٢ الاختبار القبلي:

تعد الاختبارات القبلية من اهم الوسائل المستخدمة في البحث فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة للتقدم العلمي حيث تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية يوم الاحد الموافق ٢ / ١ / ٢٠١٧، وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات قدر الإمكان من اجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

٣-٥-٣ المنهج التدريبي:

استخدم الباحث المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية من خلال استخدام بعض التمرينات المقترحة والمعدة من قبل الباحث والتي تم عرضها على الخبراء، وسوف يقوم بأداء هذا التمارين المجموعة التجريبية، وتم استخدام المنهج من قبل لاعبي رفع الاثقال، إذ كانت مدته (٨) أسابيع وكان عدد الوحدات التدريبية (٢٠) وحدة تدريبية بمعدل وحدة كل ثلاثة أيام.

وقد بدأ تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعتين التجريبتين في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧ / ٢ / ٢٠ ولغاية يوم السبت الموافق ٢٠١٤ / ٣ / ١٥، إذ استخدم الباحث الوسائل التدريبية المقترحة كما يلي:

١- المجموعة التجريبية الأولى: استخدم معها وسيلة التثقل المقترحة

الوصف: يرتدي اللاعب سترة تثقل في أداء تمرين العقلة في السيات الأولى للاستفادة من قوة الدفع لديه بداية الأداء للتمرين، ثم يقوم بنزع سترة التثقل في السيات الأخيرة من التمرين مما يولد القدرة على

اكمال التمرين نتيجة تخفيف وزن الجسم انظر الى
الشكل رقم (١)

الشكل رقم (١)

يبين ارتداء اللاعب سترة التثقل اثناء أداء تمرين
العقلة

٢- المجموعة التجريبية الثانية: استخدم الباحث معها
وسيلة التخفيف المقترحة

الوصف: وهي عبارة عن مجموعة نوابض يقوم
اللاعب بدفها برجليه عند الإحساس بعدم القدرة على
سحب جسمه الى الأعلى مما يجعل النوابض تدفع
برجلين اللاعب للأعلى مما يقلل وزن الجسم والذي
بدوره يساعد اللاعب على التغلب على وزن الجسم حيث
ويستخدم اللاعب الوسيلة المساعدة الثانية في السيات
الأخيرة على عكس الوسيلة الأولى حيث يبدأ اللاعب
تمرينه بشكل اعتيادي مستفيدا من قدرة عضلاته على
الدفع في السيات الأولى ثم يقوم باستخدام الوسيلة

المساعدة (التخفيف) عند السيات الأخيرة لإكمال باقي دفعات التمرين انظر للشكل رقم (٢)

الشكل رقم (٢)

يبين استخدام الالعاب وسيلة (التخفيف) المقترحة اثناء
اداء التمرين

٣-٣-٤. الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي قام الباحث
بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث يوم
الخميس الموافق ١٦ / ٣ / ٢٠١٧ وقد راعى الباحث
قدر الإمكان تهيئة الظروف نفسها التي قام بها في
الاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان
وفريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة وتم اخذ
النتائج لغرض اجراء المعالجات الإحصائية المناسبة
لها.

٣-٦ . الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية spss

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

قانون (t) للعينات المستقلة

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ٤-١. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة
لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبيّتين) وتحليلها
- ٤-١-١. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة
للعقلة والبنج بريس للمجموعة الأولى وتحليلها
- ٤-١-٢. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة
العقلة والبنج بريس للمجموعة الثانية وتحليلها
- ٤-١-٣. عرض نتائج الاختبارات البعديّة العقلة والبنج
بريس وللمجموعتين (التجريبيّتين) وتحليلها

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تتضمن عرض النتائج من خلال عرض الأوساط الحسابية وانحرافاتهما للمجموعتين التجريبيتين في جداول توضيحية.

٤-١. عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي
لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبتين)
وتحليلها:

٤-١-١. عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي
للعقلة والبنج بريس للمجموعة الأولى وتحليلها

الجدول (٤)

يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات
العقلة والبنج بريس للمجموعة الأولى
ت المتغيرات وحدات القياس القبلي البعدي
قيمة(ت)*

المحسوبة دلالة الفرق

س ± ع س ± ع

١ العقلة عدد ٣،١٣ ٣،١٣١،٣ ١٥٨٣١،٢ ٣٩٨١،٣ ٤٣١،٣
عشوائي

٢ بنج بريس كغم ٣٢١،١٩ ٩٨ ٥٠،١٠٥
٩٠٦،١٦ ٠٤٢،٣ معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٥) ودرجة حرية (٩) = ٨٣٣،١

من جدول (٤) أظهرت النتائج للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار العقلة والبنج بريس للمجموعة التجريبية الأولى اوساطا حسابية للاختبارات القبليّة على الترتيب (٣،١٣-٩٨)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٣،٣-٨٣١،١٩)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعديّة على الترتيب (١٥-٥٠،١٠٥)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٢،٩٠٦-٩٨١،١٦)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٣،٤٣١-٠٤٢،٣) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٨٣٣،١) عند مستوى دلالة (٠،٥) وبدرجة حرية (٩) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على

معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية
ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يحقق الهدف
والفرض الأول.

٤-١-٢. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية
العقلة والبنج بريس للمجموعة الثانية وتحليلها

الجدول (٥)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لاختبارات
العقلة والبنج بريس للمجموعة التجريبية الثانية.

على الترتيب (١٤، ٧٠-٩١، ٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤، ٥٧٢-٢٠، ١٤٥)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية على الترتيب (١٧، ٥٠-٩٦، ٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤، ٩٢٧-٢٣، ٤٥٨)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٢، ٤٠٩-٠، ٨٥٩) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١، ٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠، ٠٥) وبدرجة حرية (٩) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في متغير العقلة، بينما في البنج بريس اقل من الجدولية أي عدم وجود فروق معنوية بينها، ولكن هنالك فروق محسوبة بالأوساط الحسابية ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق الهدف والفرض الأول.

٤-١-٣. عرض نتائج الاختبارات البعدية لاختبار العقلة واختبار البنج بريس وللمجموعتين (التجريبيتين) وتحليلها

جدول (٦)

يبين الفروق في القياس البعدي والقبلي لاختبار العقلة
واختبار البنج بريس للمجموعتين (التجريبيتين)

ت المتغيرات وحدات القياس التجريبية الاولى
التجريبية الثانية قيمة (ت)*

المحسوبة دلالة الفروق

س \pm ع س \pm ع

١ العقلة عدد ١٤،٣ ١٨،٣ ١٧٠،٤ ٥٠،٤ ١٩٢٧،٤ ١٥،٩
معنوي

٢ بنج بريس كغم ١٠،٥ ٥٠،١ ١٦،١ ٩٠،٦ ٩٦،٥
٤٥٨،٢٣ ٩٨٤،٠ معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٥)

ودرجة حرية (٩) = ٧٣٤،١

من جدول (٦) أظهرت النتائج للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار العقلة والبنج بريس للمجموعتين (التجريبيّتين) اوساطا حسابية للاختبارات القبليّة على الترتيب (١٤-١٠٥، ٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٣، ١٨-٠١٦، ٩٠٦)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعديّة على الترتيب (١٧، ٥٠-٩٦، ٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤، ٩٢٧-٩٢٣، ٤٥٨)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (١، ٩١٥-٩٨٤، ٠) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١، ٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠، ٥) وبدرجة حرية (١٨) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في متغير العقلة .

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (العقلة، بنج بريس) للمجموعتين التجريبتين في الاختبارين القبلي والبعدي

يتبين من الجدول (٤، ٥، ٦) ان قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع الاختبارات مما يدل على ان العينة قد تطورت بالبعديات وبنسب مختلفة حيث ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحث الزيادة في القدرة العضلية للذراعين الى الوسائل التدريبية المقترحة التي تدربت عليها العينة، مما ادى الى زيادة القدرة العضلية، مما جعل عمل العضلات المشاركة في أداء تمرين العقلة أكثر قدرة على التغلب على وزن الجسم من خلال تأثير ادخال تلك الوسائل التدريبية في المنهج التدريبي، ((ان القوة تتحسن نتيجة للتدريب المنتظم وخاصة اذا احتوى هذا التدريب على اثقال لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الاحمال تبعا لتحسن قدراتهم)) وان الاستمرار في التدريب على هذا الوسائل لفترة اطول مما يجعل

عضلات الذراعين أكثر قدرة على التغلب على وزن الجسم. " ان التدريبات على فعاليات رفع الأثقال لا تعمل على تطوير قابلية الجهازين الدوري والتنفسي فقط ولكن يحدث زيادة في المقطع العرضي للعضلة ويصاحبه زيادة في القوة "

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١- ان للوسائل التدريبية المقترحة ساهمت وبشكل ملحوظ في تطوير القدرة العضلية للذراعين ولكلتا المجموعتين التجريبتين.

٢- إن الوسيلتين المساعدين التدريبتين المقترحتين عملتا على تطوير مستويات اللاعبين نحو الاداء بشكل أفضل لتمارين التعلق على العقلة

٣- للوسائل التدريبية الاثر الايجابي في زيادة القدرة العضلية لدى لاعبي رفع الاثقال (فئة الشباب).

٢-٥ التوصيات

١- يوصي الباحث ادخال الوسائل المقترحة في المناهج التدريبية الى مختلف الفئات العمرية للتغلب

على المشاكل التي يواجهها اللاعب في بداية عمره
التدريبي في رفع الاثقال والتي تحتاج الى قدرة عضلية
عالية كالعقلة للتغلب على وزن الجسم

٢- يوصي الباحث استخدام أسلوب التثقيل للاعبين ذا
الاوزان الخفيفة واستخدام وسيلة التخفيف للاعبين ذا
الاوزان الثقيلة

٣- استخدام وسائل تدريبية جديدة واجراء المزيد من
الدراسات المشابهة في هذا المجال ولفئات عمرية
أخرى وكذلك بالنسبة للرياضات الأخرى .

المصادر

- ١- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، ٢٠٠٢.
- ٢- عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤.
- ٣- حلمي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها – العوامل المؤثرة عليها – اختباراتهما، قطر، دار المتنبى، ١٩٨٥.
- ٤- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩.
- ٥- محمد صبحي حساين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج ١، ط ١، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٧٨.
- ٦- منصور جميل واخرون: الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال، بغداد، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
- ٧- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.

- ٨-نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل
البحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (جامعة
بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).
- ٩-ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي: (عمان، دار
الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨).
- ١٠-وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد،
دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢).
- ١١-قاسم المندلأوي وآخرون الاختبارات والقياس
والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم
العالي، ١٩٨٩.
- ١٢-عثمان عدنان عبد الصمد البياتي: أثر الانقباضيين
العضليين الثابت والمتحرك على بعض اوجه القوة
العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد،
رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية – جامعة
الموصل، ٢٠٠٤.

المصادر الأجنبية

**HETTINGER, T. ISOMETRISCHES - 1
MUSCUL TRAINING, AUFLAGE, GEORG
1972 THIEME VERLAG. STUTTGART,
pen ,x.G: the effect of depth jump - 2
and weight training on vertical jump
research quarterly control , human , sport
. 1994 medicine ,**

الملاحق

ملحق رقم (١)

جدول يبين أسماء الخبراء الهندسيين الذين تم عرض
الوسيلة التدريبية المقترحة عليهم

ت اسم الخبير الاختصاص

١ حيدر سريع هندسة ميكانيك

٢ احمد طارش هندسة مدنية

٣ تمارة مقداد هندسة ميكانيك

ملحق رقم (٢)

جدول يبين أسماء الأساتذة الخبراء الذين تم اخذ
آرائهم الشخصية

ت اسم الخبير الاختصاص مكان العمل

١ أ.م.د. اسعد عدنان فسلجة تدريب/الكرة الطائرة
جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية

٢ ا.م.د. علي عطشان تدريب/ملاكمة جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضية

٣ أ.م.د. رحيم رويح تدريب/ساحة وميدان جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضية

٤ م.د. رأفت عبد الهادي اختبارات علم نفس/كرة
قدم جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية

٥ ا.م.د. علاء خلدون طرائق/رفع اثقال جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضية

ملحق رقم (٣)

جدول يبين أسماء الأساتذة الخبراء الذين تم اجراء
مقابلة معهم

ت اسم الخبير الاختصاص مكان العمل

١ ا.د. عبد الجبار سعيد تدريب/كرة سلة جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضية

٢ ا.م.د. سلام جبار اختبارات/كرة قدم جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضية

٣ ا.م.د. اثير عبد الله تدريب/كرة يد جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضية

٤ ا.م.د. حازم موسى اختبارات/كرة طائرة جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضية

٥ ا.م. عامر موسى تدريب/مصارعة جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضية

٦ م. ضرغام موسى علم نفس جامعة
القادسية/كلية التربية الرياضي

ملحق رقم (٤)

يبين استمارة استبيان لترشيح أفضل اختبارات القدرة العضلية للذراعين

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

الدراسات الأولية

استمارة استبيان لاعبي رفع الاثقال

الاستاذ الفاضل:

المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير بعض الوسائل التدريبية في تطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي رفع الاثقال(فئة الشباب))، ونظرا لمكانتكم العلمية ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص يرجى تفضلكم بتحديد اهم اختبارات القدرة العضلية للذراعين للاعبي رفع الاثقال.

ملاحظة:

- ١- الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) امام الاختبار الذي ترونه مناسباً للبحث.
- ٢- يمكن ادراج أي اختبار اخر غير مدرج ترونه مناسباً.

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

وميض عبد المطلب كاظم

طالب بكالوريوس

كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

ت الاختبارات الاختيار

- ١ الشد للأعلى على العقلة لأقصى عدد ممكن
- ٢ الضغط بالصدر للذراعين متوسط (البنج بريس)
لأقصى عدد ممكن
- ٣ الضغط بالصدر للذراعين عريض (بنج بريس)
اقصى وزن
- ٤ (بنج بريس) اعلى مائل متوسط اقصى وزن
- ٥ (بنج بريس) اعلى مائل عريض اقصى وزن
- ٦ الضغط الى الأعلى امامي جالس اقصى وزن

- ٧ الضغط الى الأعلى خلفي اقصى وزن
- ٨ اختبار دفع الكرة الطبية (٣كجم) لأقصى مسافة
ممكنة بيد واحدة
- ٩ اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) بكلتا الذراعين
لأقصى مسافة ممكنة
- ١٠ السحبة الميتة (ديد ليفت) سحب عريض
- ١١ داينوميتير للذراعين

قائمة الجداول

الجدول (١)

يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية الأولى

المتغيرات وحدات القياس الوسط الحسابي الانحراف
المعياري معامل الاختلاف

الطول سم ٦٠،١٧١ ٥٠٩،٣٠٢٢،٦

الوزن كغم ٩٠١،١٣ ٤٤١،١١٣٠،٨٢

العمر سنة ٥٧٠،١٦٨٩٤،٣٥٠،٢٣

العمر التدريبي شهر ٧٣٩،٢٢٢٧٦،٦٦٠،٢٧

العضد منقبض سم ١٤٣،٥٠٦٥،٣١٥،٤٠

العقلة عدد ٣،١٣ ٨٠٤،٢٨٨٣١،٣

بنج بريس كغم ٧١٥،١٩ ٣٢١،١٩٩٨

جدول (٢)

يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات وحدات القياس الوسط الحسابي الانحراف
المعياري معامل الاختلاف

الطول سم ٣٢٧،٢٠٦٠،٤ ٤٠،١٧٤

الوزن كغم ٩١١،١١٦٨٤،٩٣٠،٨١

العمر سنة ٧٦٧،١٣٥٥٢،٣٨٠،٢٥

العمر التدريبي شهر ٢٦، ٧٥٠، ٢٨٦٥٢، ٨٧٥
 العضد منقبض سم ٣٨، ٣٧٥، ٩٧٧٣، ٧٣٦
 العقلة عدد ١٤، ٣٧٠، ٢٤٥٧٢، ٢٩٩
 بنج بريس كغم ٩١، ٢٠٥٠، ١٤٥، ٢٢، ٠١٦

وكما مبين في الجدول (٢،١) ان قيم معامل الاختلاف
 قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس
 العينة في المجموعة الواحدة "فكلما قرب معامل
 الاختلاف من (١%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن
 (٣٠%) يعني ان العينة غير متجانسة"

جدول (٣)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث

ت المتغيرات وحدات القياس المجموعة التجريبية
الأولى المجموعة التجريبية الثانية قيمة(ت)*

المحسوبة دلالة الفروق

س ± ع س ± ع

١ الطول سم ٦٠،١٧١ ٦٠،٢٢،٦ ٤٠،١٧٤
٢١٩،١٠٦،٤ عشوائي

٢ الوزن كغم ٤٤١،١١٣،٨٢ ٤٤١،١١٣،٨١ ٦٨٤،٩٣٠،٨١
٢١١،٠ عشوائي

٣ العمر سنة ٥٥٢،٣٨٠،٢٥٨ ٥٥٢،٣٨٠،٢٥٨ ٥٥٢،٣٨٠،٢٥٨
٣٨٠،١ عشوائي

٤ العمر التدريبي شهر ٢٧٦،١٠٦،٢٧ ٢٧٦،١٠٦،٢٧
٢٤٧،٠٦٥٢،٩٥٠،٢٦ عشوائي

٥ العضد منقبض سم ٧٥،٣٨٠،٦٥،٣١٥،٤٠ ٧٥،٣٨٠،٦٥،٣١٥،٤٠
٩١١،٠٧٧٣،٣ عشوائي

قائمة الجداول م-ن

الباب الأول ١

١- التعريف بالبحث ٢

١-١ . المقدمة واهمية البحث ٢

١-٢ . مشكلة البحث ٢

١-٣ . اهداف البحث ٣

١-٤ . فروض البحث ٣

١-٥ . مجالات البحث ٣

١-٥-١ المجال البشري ٣

١-٥-٢ المجال الزماني ٣

١-٥-٣ المجال المكاني ٣

الباب الثاني ٤

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة ٥

٢-١ الدراسات النظرية ٥

٢-١-١ . بناء الاجسام ٥

- ٢-١-٢ . الصفات البدنية العامة للاعب كمال
الأجسام ٥
- ٢-١-٣ . الطرق التدريبية الخاصة لمنطقة الظهر
والـ(الدفة) ٦
- ٢-١-٤ . أهمية القوة العضلية ٧
- ٢-١-٥ . القوة القصوى ٨
- ٢-١-٦ . القوة النسبية ٩
- ٢-٢-١٠ . الدراسات المشابهة
- ٢-٢-١١ مناقشة الدراسات المشابهة

الباب الثالث ١٢

- ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية ١٣
- ٣-١ منهج البحث ١٣
- ٣-٢ عينة البحث ١٣
- ٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع
المعلومات ١٣
- ٣-٤ ترشيح اختبارات القدرة العضلية للذراعين

٥-٣ إجراءات البحث الميدانية ١٦

١-٥-٣ إجراء التجربة الاستطلاعية ١٦

٢-٥-٣ الاختبار القبلي ١٦

٣-٥-٣ المنهج التدريبي ١٧

٣-٥-٣ الاختبار البعدي ١٩

٦-٣ الوسائل الاحصائية ١٩

الفصل الرابع ٢٠

٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج ٢١

١-٤ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة
لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبيتين) وتحليلها

٢١

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعقلة
والبنج بريس للمجموعة الأولى وتحليلها ٢١

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعقلة
والبنج بريس للمجموعة الثانية وتحليلها ٢١

٤-١-٣ عرض نتائج الاختبارات البعديّة للعقلة والبنج
بريس وللمجموعتين (التجريبيتين) وتحليلها ٢٢

٢-٤ مناقشة النتائج ٢٣

١-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (العقلة، بنج بريس) للمجموعتين التجريبتين في الاختبارين القبلي والبعدي ٢٣

الفصل الخامس ٢٤

٥ الاستنتاجات والتوصيات ٢٥

١-٥ الاستنتاجات ٢٥

٢-٥ التوصيات ٢٥

المصادر ٢٦

الملاحق ٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢