



أثر استخدام وسيلتين تدريبيتين مقترحتين في تطوير القدرة العظمية للذراعين لدى لاعبي بناء الاجسام (فئة الشباب)

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

تقدم به

كرار محمد عبد الحسين

بإشراف

أ.م.د. سمير راجي

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 وأهمية 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 الاثقال 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 مساعدتهم على تحقيق مستوى أفضل والوصول الى الفوز.

لذلك ارتأى الباحث طرح منهجين تدريبيين مختلفين للتخلص من مشكلة تواجه اغلب ممارسي لعبة بناء الاجسام 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 هذين المنهجين التدريبيين بهدف تطوير قوة الذراعين للتغلب على مقاومة وزن الجسم لدى لاعبي بناء الاجسام في محاولة متواضعة من الباحث في بيان أهمية هذا الموضوع وذلك من اجل الاسهام في زيادة فاعلية العملية التدريبية وتحقيق مستوى أفضل لهذه اللعبة.

١-٢ . مشكلة البحث

ان الهدف الأساسي من ممارسة أي نشاط رياضي هو تنمية الفرد من جميع النواحي الجسمية وان رياضة بناء الاجسام بالخصوص تعمل على امتلاك الرياضي الممارس لها الجسم والقوام الجميل ومن خلال الملاحظة الميدانية وكون الباحث هو احد ممارسي هذه اللعبة لاحظ وجود ضعف عند اللاعبين الشباب عند أداء تمرين التعلق على العقلة وخاصة في السيتات 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 لتطوير القدرة العضلية لدى لاعبي بناء الاجسام(فئة الشباب)

٣-١. اهداف البحث: -

١- التعرف على تأثير بعض الوسائل التدريبية في تطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي بناء الاجسام (فئة الشباب).

٤-١.فروض البحث: -

هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى القدرة العضلية لدى لاعبي بناء الاجسام.

٥-١. مجالات البحث: -

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

١-٥-٢. المجال الزماني: للفترة من ٢٠١٧/١/١٥ الى ٢٠١٧/٤/١٥

١-٥-٣. المجال المكاني: مركز المستقبل الدولي للرشاقة وبناء الاجسام

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١. الدراسات النظرية

٢-١-١. بناء الاجسام

٢-١-٢. الصفات البدنية العامة للاعب

كمال الأجسام

٢-١-٣. الطرق التدريبية الخاصة لمنطقة

الظهر والـ(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

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢. بناء الاجسام

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 لأكبر دليل على ذلك. ومع بداية السبعينيات بدأت رياضة كمال الأجسام 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 للاعب كمال الأجسام

القوة المتفجرة (المتميزة بالسرعة): -

١- هي تحقيق أقصى انقباض عضلي 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 أراذي.

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 X 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.

٣-١-٢. 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 فردي
- ٥- سحب دمبلص زوجي للداخل
- ٦- سحب دمبلص زوجي للخارج
- ٧- سحب دمبلص فردي-للداخل-للخارج-اعتيادي متكئ
- ٨- سحب حديد للأعلى-ضيق -متوسط -عريض
- ٩- سحب حديد خلفي
- ١٠- سحب حديد منحني-عريض -ضيق -متوسط -اعتيادي -مقلوب
- ١١- كرسي الظهر السفلي
- ١٢- تمارين الظهر قبضة معكوسة مرجحة بالبار -عريض -ضيق -متوسط
- ١٣- سحب بكرة من الاعلى -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^١. وتبرز أهمية القوة العضلية في^٢:

- ❖ القوة ضرورية للجانب الجمالي (الكمال الجسماني).
- ❖ القوة من المكونات الأساسية لرفع اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- ❖ القوة تعطي الانسان المقاومة والمناعة ضد المرض والضعف العام.

^١ ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥ .

^٢ عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ٧٢ .

- ❖ تستخدم تمارين القوة كعلاج ضد التشنوهات 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 لمرة واحدة وبأقصى درجة من الشد العضلي. فقد عرفها (محمد عثمان ١٩٨٧) بانها: "اقصى 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 اقصى انقباض ايزو متري"^٣. وعرفها (كلارك) بانها: "اقصى قوة تخرجها العضلة في انقباضه عضلية واحدة"^٤.

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

وعرفها 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"^٥

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.

^٣ HETTINGER, T. ISOMETRISCHES MUSCEL TRAINING , AUFLAGE , GEORG THIEME VERIG . STUTTGART, 1972 , 186

^٤ حلمي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختباراتهما، قطر، دار المتنبى، ١٩٨٥، ص ٣٩

^٥ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩، ص ٩٨.

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 اثاره كل او معظم الياف العضلة الواحدة، فزيادة المثيرات العصبية تزداد عدد الالياف العضلية المشتركة في الانقباض^٦ وان مكونات قابلية القوة القصوى هي حجم القوة الخارجية او المقاومات التي يتمكن الجهاز العصبي العضلي من تعادلها او التسلط عليها^٧

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^٨

٢-١-٦. القوة النسبية: -

هي القوة التي يخرجها الفرد الرياضي نسبة الى وزن جسمه^٩

القوة العضلية المطلقة

= القوة النسبية

وزن الجسم

القوة العضلية المطلقة هي:"القوة التي يمكن ان يخرجها الفرد الرياضي بصرف النظر عن وزن الجسم"^{١٠}

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^{١١} 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.

^٦ محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ١٩٧٩، ص ١٠١.

^٧ محمد صبحي حساين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج ١، ط ١، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٧٨، ص ٢٢٨

^٨ منصور جميل وآخرون: الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال، بغداد، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠، ص ١٠٣.

^٩ عبد الله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٤، ص ٧٢.

^{١٠} مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ،

ص ١٣٠ .

^{١١} ريسان خريبط وعلي تركي : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٠-٤١ .

$$\text{القوة النسبية} = \frac{\text{٨٥ كغم}}{\text{٨٠ كغم}} = ١,٠٦$$

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

$$\text{قدرها بحسب المعادلة} = \frac{\text{٨٥ كغم}}{\text{٦٠ كغم}}$$

٢-٢ الدراسات المشابهة

اولاً: 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 بأسلوبتي؛ 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 اسلوبتي:

١-ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر.

٢-الركض 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 بالعباب 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 ١٥٠٠م اما تكافؤ مفردات العينتين في المتغيرات البدنية وانجاز ركض ١٥٠٠م. ولغرض معرفة واقع المتغيرات البدنية قيد الدراسة والانجاز لدى المجموعتين التجريبيتين، قام الباحث بقياس هذه المتغيرات بالطرق الإحصائية المناسبة.

٢-٢-١- مناقشة الدراسات المشابهة:

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 " البنودل - عمود الزانة " ، واما البحث الاخر فاستخدم أسلوباً ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر ، والثقل بالمضمار في انجاز ركض ١٥٠٠ متر، و اما الدراسة الحالية فان الباحث استخدم وسيلتين تجريبيتين مقترحتين ومجموعتين تجريبيتين عدد كل مجموعة عشرة لاعبين مع منهج تدريبي لمدة شهرين معد من قبل المدرب ولذلك لمعرفة مدة تأثير تلك الوسيلتين في تطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي بناء الاجسام 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 وانطلاقاً 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"^{١٢}.

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

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"^{١٣} وهو ما قام به الباحث إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين (المجموعة الأولى تعمل على منهج التثقيف والمجموعة الثانية تعمل على منهج التخفيف) تتكون كل مجموعة من (١٠) لاعبين.

واشتملت عينة البحث على لاعبي بناء الاجسام (فئة الشباب) في قاعة المستقبل

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

١. ميزان طبي

٢. جهاز عقلة

٣. مسطرة مستوية

٤. بار حديد

(^{١٢}) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤) ص ٥٩.

(^{١٣}) ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨) ص ١١٦.

٥. اوزان حديد (٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥-٥-٢،٥) كغم

٦. شريط قياس

٧. استمارة لتنزيل البيانات

٨. فريق العمل المساعد^{١٤}

٣-٤. ترشيح اختبارات القدرة العضلية للذراعين

تم عرض عدة اختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين^(١٥) من خلال استمارة استبيان^(١٦) لاختذ آرائهم الشخصية وكذلك اجراء مقابلات مع بعض الأساتذة الخبراء^{١٧} 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)

^(١٤) المدرب محمد عبد الرضا، الاعب حيدر عبد الرضا (مركز المستقبل للرشاقة وبناء الاجسام)

^(١٥) ملحق رقم ٢

^(١٦) ملحق رقم ٤

^(١٧) ملحق رقم ٣

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، انقال 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 وياتساع 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 الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية وهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية"^{١٨}، للتعرف على السليبات 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 مركز المستقبل الدولي للرشاقة وبناء الاجسام ومن خارج عينة البحث في يوم الاثنين الموافق ١٣ / ١ / ٢٠١٤.

٣-٥-٢ الاختبار القبلي:

تعد الاختبارات القبلية من اهم الوسائل المستخدمة في البحث فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة للتقدم العلمي^{١٩} حيث تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية يوم الثلاثاء الموافق ١٤ / ١ / ٢٠١٤، 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 البعيدة.

٣-٥-٣ المنهج التدريبي:

استخدم الباحث المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لتطوير بعض الصفات الحركية من خلال استخدام بعض التمرينات المقترحة والمعدة من قبل الباحث والتي تقوم بأدائها المجموعة التجريبية، وتم استخدام المنهج من قبل لاعبي كمال الاجسام، 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 الاربعاء الموافق ١٥ / ١ / ٢٠١٧ ولغاية يوم السبت الموافق ١٥ / ٣ / ٢٠١٧، 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)

(^{١٨})- وجبه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢) ص ٨٤.

(^{١٩})- قاسم المندلوي واخرون الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ١١



الشكل رقم (١)

يبين ارتداء الالعاب ستره التثقيب اثناء أداء تمرين العقلة

٢- المجموعة التجريبية الثانية: استخدم الباحث معها وسيلة التخفيف المقترحة^{٢٠}

الوصف: وهي عبارة عن مجموعة نوابض يقوم الالعاب بدفها برجليه عند الإحساس بعدم القدرة على سحب جسمه الى الأعلى مما يجعل النوابض تدفع برجلين الالعاب للأعلى مما يقلل وزن الجسم والذي بدوره يساعد الالعاب على التغلب على وزن الجسم حيث يستخدم الالعاب الوسيلة المساعدة الثانية في السيات الأخيرة على عكس الوسيلة الأولى حيث يبدأ الالعاب 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

(٢٠)- تم عرض الوسيلة على مجموعة من المختصين حسب الملحق رقم ١

٣-٣-٥-٤. الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث يوم الابد الموافق ١٦ /٣/ ٢٠١٧ وقد راعى الباحثون 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 الحقيبة الاحصائية spss

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

قانون (t) للعينات المستقلة

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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

٤-١. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبتين) وتحليلها:

٤-١-١. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعقلة والبنج بريس للمجموعة الأولى وتحليلها

الجدول (٤)

ت	المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		قيمة(ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±		
١	العقلة	عدد	١٣،٣	٣،٨٣١	١٥	٢،٩٨١	٣،٤٣١	عشوائي
٢	بنج بريس	كغم	٩٨	١٩،٣٢١	١٠٥،٥٠	١٦،٩٠٦	٣،٠٤٢	معنوي

يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات العقلة والبنج بريس للمجموعة الأولى

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩) = ١،٨٣٣

من جدول (٤) أظهرت النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار العقلة والبنج بريس للمجموعة التجريبية الأولى اوساطا حسابية للاختبارات القبليّة على الترتيب (٣،١٣-٩٨)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٣،٨٣١-١٩-٣٢١)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية على الترتيب (١٥-١٠٥،١٠٥)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٢،٩٨١-١٦-٩٠٦)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٣،٤٣١-٤٣١،٣-٠٤٢) 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 الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يحقق الهدف والفرض الأول.

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

الجدول (٥)

ت	المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		قيمة(ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±		
١	العقلة	عدد	١٤،٧٠	٤،٥٧٢	١٧،٥٠	٤،٩٢٧	٢،٤٠٩	معنوي
٢	بنج بريس	كغم	٩١،٥٠	٢٠،١٤٥	٩٦،٥٠	٢٣،٤٥٨	٠،٨٥٩	عشوائي

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

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩) = ١،٨٣٣

من جدول (٥) أظهرت النتائج للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار العقلة والبنج بريس للمجموعة التجريبية الثانية اوساطا حسابية للاختبارات القبلي على الترتيب (١٤-٧٠،٩١-٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤،٥٧٢-١٤٥،٢٠)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية على الترتيب (١٧-٥٠،٩٦-٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤،٩٢٧-٩٢٧،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 القبلي والبعدي 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	ع ±	س	ع ±		
١	العقلة	عدد	١٤	٣،٠١٨	١٧،٥٠	٤،٩٢٧	١،٩١٥	معنوي
٢	بنج بريس	كغم	١٠٥،٥٠	١٦،٩٠٦	٩٦،٥٠	٢٣،٤٥٨	٠،٩٨٤	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) = ١,٧٣٤

من جدول (٦) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار العقلة والبنج بريس للمجموعتين (التجريبيتين) اوساطا حسابية للاختبارات القبلية على الترتيب (١٤-١٠٥,٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٠,١٨,٣-١٦,٩٠٦)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية على الترتيب (١٧,٥٠,٩٦-٥٠,٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤,٩٢٧-٢٣,٤٥٨)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (١,٩١٥,٠-٩٨٤,٠) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٨) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في متغير العقلة .

٢-٤ مناقشة النتائج:

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

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))^{٢١} 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 "^{٢٢}

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

²¹ peen ,x.G: the effect of depth jump and weight training on rertical jump research quarterly control , human , sport medicine , 1994 , p72.

^{٢٢} عثمان عدنان عبد الصمد البياتي: اثر الانقباضيين العضليين الثابت والمتحرك على بعض اوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد ،

رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ، ٢٠٠٤، ص١٠٣

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 ولكتا المجموعتين التجريبيتين.

- ٢- إن الوسيلتين المساعدةتين للتدريبيتين 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 بناء الاجسام (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 بناء الاجسام والتي تحتاج الى قدرة عضلية عالية كالعقلة للتغلب على وزن الجسم
- ٢- يوصي الباحث استخدام أسلوب التنقل للاعبين ذا الاوزان الخفيفة واستخدام وسيلة التخفيف للاعبين ذا الاوزان الثقيلة
- ٣- استخدام وسائل تدريبية جديدة واجراء المزيد من الدراسات المشابهة في هذا المجال لفئات عمرية أخرى وكذلك بالنسبة للرياضات الأخرى كرياضة رفع الاثقال

الملاحق

ملحق رقم (١)

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

الاختصاص	اسم الخبير	ت
هندسة ميكانيك	حيدر سريع	١
هندسة مدنية	احمد طارش	٢
هندسة ميكانيك	تمارة مقدار	٣

ملحق رقم (٢)

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	فلسجة تدريب/الكرة الطائرة	أم.د. اسعد عدنان	١
جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	تدريب/ملاكمة	إ.م.د. علي عطشان	٢
جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	تدريب/ساحة وميدان	أم.د. رحيم رويح	٣
جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	اختبارات علم نفس/كرة قدم	م.د. رأفت عبد الهادي	٤
جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	طرائق/رفع اثقال	إ.م.د. علاء خلدون	٥

جدول يبين أسماء الأساتذة الخبراء الذين تم أخذ آرائهم الشخصية

ملحق رقم (٤)

يبين استمارة استبيان لترشيح أفضل اختبارات القدرة العضلية للذراعين

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

الدراسات الأولية

استمارة استبيان لاعبي بناء الاجسام

الاستاذ الفاضل: ----- المحترم

تحية طيبة

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

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

كرار محمد عبد الحسين

طالب بكالوريوس

كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

الاختبار	الاختبارات	ت
	الشد للأعلى على العقلة لأقصى عدد ممكن	١
	الضغط بالصدر للذراعين متوسط (البنج بريس) لأقصى عدد ممكن	٢
	الضغط بالصدر للذراعين عريض (بنج بريس) أقصى وزن	٣
	(بنج بريس) اعلى مانل متوسط أقصى وزن	٤
	(بنج بريس) اعلى مانل عريض أقصى وزن	٥
	الضغط الى الأعلى امامي جالس أقصى وزن	٦
	الضغط الى الأعلى خلفي أقصى وزن	٧
	اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) لأقصى مسافة ممكنة بيد واحدة	٨
	اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) بكلتا الذراعين لأقصى مسافة ممكنة	٩
	السحبة الميتة (ديد ليفت) سحب عريض	١٠
	داينوميتر للذراعين	١١

ملخص البحث باللغة العربية

أثر استخدام وسيلتين تدريبيتين مقترحتين في تطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي بناء الاجسام (فئة الشباب)

بإشراف
أ.م.د. سمير راجي

الباحث
كرار محمد عبد الحسين

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

اشتمل البحث على خمسة فصول هي: -
الباب الأول: -

احتوى هذا الفصل على المقدمة التي تناولت التطور الكبير في فعاليات العاب القوى كرفع الاثقال وبناء الاجسام مرتبة وما حظيت به من منزلة 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

وكيف ان 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 مساعدتهم على تحقيق مستوى أفضل والوصول الى الفوز وتكمن اهمية البحث في معرفة اثر تطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي بناء الاجسام بأسلوبين مختلفين وهما أسلوب التثقل في أداء العقلة وأسلوب التخفيف بإدخال وسيلة مقترحة لتساعد اللاعب في اكمال الدفعات الأخيرة من تمرين العقلة لمساعدة المدربين على برمجة مناهجهم وفق هذه الاساليب الحديثة بما يتلائم مع مناهجهم التدريبية للوصول الى تحقيق افضل انجاز في الأداء

* يهدف البحث الى اهداف البحث: -

التعرف على تأثير بعض الوسائل التدريبية في تطوير القدرة العضلية للذراعين لدى لاعبي بناء الاجسام (فئة الشباب) لاجتياز صعوبة أداء تمرين العقلة

وتكمن فروض البحث: -

بان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى القدرة العضلية لدى لاعبي بناء الاجسام

مجالات البحث: -

١-المجال البشري: لاعبي بناء الاجسام في قاعة المستقبل (فئة الشباب)

٢-المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٧/١/١٥ الى ٢٠١٧/٤/١٥

٣-المجال المكاني: مركز المستقبل الدولي للرشاقة وبناء الاجسام

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

واشتملت الدراسات النظرية على المحاور التالية.

بناء الاجسام

١-الصفات البدنية العامة للاعب كمال الأجسام

٢-الطرق التدريبية الخاصة لمنطقة الظهر وال(الدفة)

٣-أهمية القوة العضلية

٤-القوة القصوى

٥-القوة النسبية

اما الدراسات المشابهة فشملت

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

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

ثانيا: دراسة كريم عبد الحسين الجابر، ٢٠٠٩ م

عنوان البحث: أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوب ركنز المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في انجاز ركنز ١٥٠٠ متر

الباب الثالث

شمل منهجية البحث واجراءاته الميدانية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث واشتمل على عينة البحث وعددهم (٢٠) لاعب تم اختيارهم عمديا واخذ التجانس والتكافؤ لهم بعد تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين وكذلك شمل الاجهزة والادوات المستخدمة والاختبارات والتجربة الاستطلاعية والرئيسية والوسائل الاحصائية.

الباب الرابع

تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين حيث قام الباحث بعرض النتائج على شكل جداول بلغ عددها (٣) جاول ثم تحليل كل جدول من هذه الجداول. وكذلك تم مناقشة النتائج لكل اختبار من الاختبارات وللمجموعتين ومن خلال ذلك تم التوصل الى تحقيق اهداف البحث والتحقق من فروضه.

الباب الخامس

اشتمل هذا الباب على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل لها الباحث خلال دراسته اذ خرج باستنتاجات اهمها.

١- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ٤- ان للوسائل التدريبية المقترحة ساهمت وبشكل ملحوظ في تطوير القدرة العضلية للذراعين ولكتا المجموعتين التجريبتين.
- ٥- إن الوسيلتين المساعدةتين التدريبتين المقترحتين عملتا على تطوير مستويات اللاعبين نحو الاداء بشكل أفضل لتمرين التعلق على العقلة
- ٦- للوسائل التدريبية الاثر الايجابي في زيادة القدرة العضلية لدى لاعبي بناء الاجسام (فئة الشباب).

٢-٥ التوصيات

- ٤- يوصي الباحث ادخال الوسائل المقترحة في المناهج التدريبية الى مختلف الفئات العمرية للتغلب على المشاكل التي يواجهها اللاعب في بداية عمره التدريبي في بناء الاجسام والتي تحتاج الى قدرة عضلية عالية كالعقلة للتغلب على وزن الجسم
- ٥- يوصي الباحث استخدام أسلوب التثقل للاعبين ذا الاوزان الخفيفة واستخدام وسيلة التخفيف للاعبين ذا الاوزان الثقيلة
- ٦- استخدام وسائل تدريبية جديدة واجراء المزيد من الدراسات المشابهة في هذا المجال ولفئات عمرية أخرى وكذلك بالنسبة للرياضات الأخرى كرياضة رفع الاثقال

قائمة الجداول

الجدول (١)

يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية الأولى

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٧١،٦٠	٦،٠٢٢	٣،٥٠٩
الوزن	كغم	٨٢،٣٠	١١،٤٤١	١٣،٩٠١
العمر	سنة	٢٣،٥٠	٣،٨٩٤	١٦،٥٧٠
العمر التدريبي	شهر	٢٧،٦٠	٦،٢٧٦	٢٢،٧٣٩
العضد منقبض	سم	٤٠،١٥	٣،٠٦٥	٥،١٤٣
العقلة	عدد	١٣،٣	٣،٨٣١	٢٨،٨٠٤
بنج بريس	كغم	٩٨	١٩،٣٢١	١٩،٧١٥

جدول (٢)

يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٧٤،٤٠	٤،٠٦٠	٢،٣٢٧
الوزن	كغم	٨١،٣٠	٩،٦٨٤	١١،٩١١
العمر	سنة	٢٥،٨٠	٣،٥٥٢	١٣،٧٦٧
العمر التدريبي	شهر	٢٦،٥٠	٧،٦٥٢	٢٨،٨٧٥
العضد منقبض	سم	٣٨،٧٥	٣،٧٧٣	٩،٧٣٦
العقلة	عدد	١٤،٧٠	٣،٥٧٢	٢٤،٢٩٩
بنج بريس	كغم	٩١،٥٠	٢٠،١٤٥	٢٢،٠١٦

وكما مبين في الجدول (١،٢) 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^{٢٣}

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	١٧١،٦٠	٦،٠٢٢	١٧٤،٤٠	٤،٠٦٠	١،٢١٩	عشوائي
٢	الوزن	كغم	٨٢،٣٠	١١،٤٤١	٨١،٣٠	٩،٦٨٤	٠،٢١١	عشوائي
٣	العمر	سنة	٢٣،٥٠	٣،٨٩٤	٢٥،٨٠	٣،٥٥٢	١،٣٨٠	عشوائي
٤	العمر التدريبي	شهر	٢٧،٦٠	١٠،٢٧٦	٢٦،٥٠	٩،٦٥٢	٠،٢٤٧	عشوائي
٥	العضد منقبض	سم	٤٠،١٥	٣،٠٦٥	٣٨،٧٥	٣،٧٧٣	٠،٩١١	عشوائي
٦	العقلة	عدد	١٣،٣	٣،٨٣١	١٤،٧٠	٤،٥٧٢	٠،٧٤٢	عشوائي
٧	بنج بريس	كغم	٩٨	١٩،٣٢١	٩١،٥٠	٢٠،١٤٥	٠،٧٣٦	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٨) =
١،٧٣٤

^{٢٣} ودبع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٦١.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	الاهداء	
د	الشكر والتقدير	
هـ-و-ز	ملخص البحث عربي	
ح-ط-ي	ملخص البحث انكليزي	
ك-ل	قائمة المحتويات	
م-ن	قائمة الجداول	
١	الباب الأول	
٢	التعريف بالبحث	١-١
٢	المقدمة واهمية البحث	١-١
٢	مشكلة البحث	٢-١
٣	اهداف البحث	٣-١
٣	فروض البحث	٤-١
٣	مجالات البحث	٥-١
٣	المجال البشري	١-٥-١
٣	المجال الزماني	٢-٥-١
٣	المجال المكاني	٣-٥-١
٤	الباب الثاني	
٥	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢-٢
٥	الدراسات النظرية	١-٢-٢
٥	بناء الاجسام	١-١-٢
٥	الصفات البدنية العامة للاعب كمال الأجسام	٢-١-٢
٦	الطرق التدريبية الخاصة لمنطقة الظهر والـ(الدفة)	٣-١-٢
٧	أهمية القوة العضلية	٤-١-٢
٨	القوة القصوى	٥-١-٢
٩	القوة النسبية	٦-١-٢
١٠	الدراسات المشابهة	٢-٢-٢
١١	مناقشة الدراسات المشابهة	١-٢-٢
١٢	الباب الثالث	
١٣	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣-٣
١٣	منهج البحث	١-٣
١٣	عينة البحث	٢-٣
١٣	الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات	٣-٣
١٤	ترشيح اختبارات القدرة العضلية للذراعين	٤-٣
١٦	إجراءات البحث الميدانية	٥-٣

١٦	اجراء التجربة الاستطلاعية	١-٥-٣
١٦	الاختبار القبلي	٢-٥-٣
١٧	المنهج التدريبي	٣-٥-٣
١٩	الاختبار البعدي	٣-٥-٣
١٩	الوسائل الاحصائية	٦-٣
٢٠	الفصل الرابع	
٢١	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	٤
٢١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبيتين) وتحليلها	١-٤
٢١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعقلة والبنج بريس للمجموعة الأولى وتحليلها	١-١-٤
٢١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعقلة والبنج بريس للمجموعة الثانية وتحليلها	٢-١-٤
٢٢	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للعقلة والبنج بريس وللمجموعتين (التجريبيتين) وتحليلها	٣-١-٤
٢٣	مناقشة النتائج	٢-٤
٢٣	مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (العقلة، بنج بريس) للمجموعتين التجريبيتين في الاختبارين القبلي والبعدي	١-٢-٤
٢٤	الفصل الخامس	
٢٥	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٢٥	الاستنتاجات	١-٥
٢٥	التوصيات	٢-٥
٢٦	المصادر	
-٢٨-٢٧	الملاحق	
-٣٠-٢٩		
٣٢-٣١		

