

# أثر استخدام وسيلتين تدريبيتين مقترحتين في تطوير القوة القصوى للذراعين لدى لاعبي بناء الأجسام (فئة الشباب)

بحث تجريبي

تقدم به

م.د. عمار مثنى الفتلاوي

## أثر استخدام وسيلتين تدريبيتين مقترحتين في تطوير القوة القصوى للذراعين لدى لاعبي بناء الأجسام (فئة الشباب)

م.د. عمار مثني الفتلاوي كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

اشتملت الرسالة على خمسة فصول هي :

الفصل الأول أشتمل على المقدمة التي تناولت التطور الكبير في فعاليات العاب القوى كرفع الأثقال وبناء الأجسام مرتبة وما حظيت به من منزلة مرموقة في مجتمعاتنا لما لها من أثر إيجابي على الفرد ، 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 تساعدهم على تحقيق مستوى أفضل والوصول الى الفوز وتكمن أهمية البحث في معرفة اثر تطوير القوة القصوى للذراعين لدى لاعبي بناء الأجسام بأسلوبين مختلفين وهما أسلوب التنقيط في أداء العقلة وأسلوب التخفيف بإدخال وسيلة مقترحة لتساعد اللاعب في أكمال الدفعات الأخيرة من تمرين العقلة لمساعدة المدربين على برمجة مناهجهم وفق هذه الأساليب الحديثة بما يتلائم مع مناهجهم التدريبية للوصول الى تحقيق أفضل انجاز في الأداء و يهدف البحث الى التعرف على تأثير بعض الوسائل التدريبية في تطوير القوة القصوى للذراعين لدى لاعبي بناء الأجسام (فئة الشباب) لاجتياز صعوبة أداء تمرين العقلة ، أما الفرض هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى القوة القصوى لدى لاعبي بناء الأجسام ، واشتملت الدراسات النظرية على المحاور التي تخدم البحث واشتملت منهجية البحث وإجراءاته الميدانية باستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث واشتمل على عينة البحث وعددهم (٢٠) لاعب تم اختيارهم عمدياً واخذ التجانس والتكافؤ لهم بعد تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين وكذلك شمل الأجهزة والأدوات المستخدمة والاختبارات والتجربة الاستطلاعية والرئيسية والوسائل الإحصائية ، وتضمن الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين حيث قام الباحث بعرض النتائج على شكل جداول بلغ عددها (٣) جداول ثم تحليل كل جدول من هذه الجداول ، وكذلك تم مناقشة النتائج لكل اختبار من الاختبارات وللمجموعتين ومن خلال ذلك تم التوصل الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه ، واشتمل هذا الفصل على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل لها الباحث خلال دراسته اذ خرج باستنتاجات أهمها .

ان للوسائل التدريبية المقترحة ساهمت وبشكل ملحوظ في تطوير القوة القصوى للذراعين ولكلتا المجموعتين التجريبيتين .

ويوصي الباحث بإدخال الوسائل المقترحة في المناهج التدريبية الى مختلف الفئات العمرية للتغلب على المشاكل التي يواجهها اللاعب في بداية عمره التدريبي في بناء الأجسام والتي تحتاج الى قدرة عضلية عالية كالعقلة للتغلب على وزن الجسم .

# **The effect of using two means training originally pushed for the development of maximum strength of the arms with bodybuilders ( youth category )**

**M . D . Ammar Muthana Fatlawi College of Physical Education - University of Qadisiyah**

The message included five chapters are :

Chapter One included provided that dealt with the great development in the activities of athletics such as raising the weightlifting and bodybuilding are arranged and enjoyed the status of a respectable position in our society because of their positive impact on the individual , and how the training curriculum has played a key role in the evolution of this game and attain the highest levels so looking many coaches and athletes to the best and the fastest and easiest ways to help them achieve better access to victory lies the importance of research to find out the impact of the development of maximum strength of the arms with bodybuilders two different ways , namely method of weighting in the performance of the horizontal bar and method of mitigating the introduction of a means try to help the player in completing Payments recent drill horizontal bar to help the coaches on programming their curriculum according to these modern methods in line with their curriculum training to get to achieve the best achievement in performance and research aims to identify the impact of some of the training methods in the development of maximum strength of the arms with bodybuilders ( the youth ) to pass difficulty performing exercise horizontal bar , and the assumption there are significant differences between pre and post tests to sample the level of maximum power at bodybuilders , and included theoretical studies on the hubs that serve the research and included the research methodology and procedures of the field on our experimental approach to the suitability of the research problem and included a sample of the research and the number (20) the player has been selected deliberate and take the homogeneity and parity them after divided into two experimental groups as well as the included hardware and tools used and the tests and experiment exploratory and main statistical means , and ensure that Chapter IV results , analysis and discussion of the two groups where the researcher displays the results in the form of tables numbered (3) tables then analyze each table of these tables , as well as the discussion of the results for each of the tests for the two groups and in doing so has been reached to achieve the objectives of the research and check homework , and included this chapter on conclusions and recommendations reached by the researcher during his studies as it came out of the conclusions of the most important.

That means for the proposed training contributed significantly to the development of maximum strength of both arms and the two experimental groups .

The researcher recommends the introduction of the means proposed in the training curriculum to different age groups to overcome the problems faced by the player at the beginning of the training in the old building and the objects that need to be high Kalaklh muscle 's ability to overcome the weight of the body .

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 الأجسام مرتبة مرموقة في مجتمعاتنا لما لها من أثر إيجابي على الفرد وكما أنها تحثل التقدير والاحترام والحب لأوساط واسعة من شعبنا وكذلك لأنها تمثل الإباء والاحترام والإعجاب 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 منهجين تدريبيين مختلفين للتخلص من مشكلة تواجه اغلب ممارسي لعبة بناء الأجسام 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 القوة القصوى للذراعين للتغلب على مقاومة وزن الجسم لدى لاعبي بناء الأجسام في محاولة متواضعة من الباحث في بيان أهمية هذا الموضوع وذلك من اجل الإسهام 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 الأجسام 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 السينات والتكرارات الأخيرة من التمرين مما يتطلب ذلك الى المساعدة من الآخرين على تكملة التمرين وإنهاء التكرارات الأخيرة (ومن هذا المنطلق تولدت مشكلة البحث والتي تحتاج الى معالجة وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام وسيلتين تدريبيتين لتطوير القوة القصوى لدى لاعبي بناء الأجسام (فئة الشباب) .

## ١-٣ هدف البحث:

- التعرف على تأثير الوسيلتين التدريبيتين في تطوير القوة القصوى للذراعين لدى لاعبي بناء الأجسام (فئة الشباب)

## ١-٤ فرض البحث:

- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى القوة القصوى لدى لاعبي بناء الأجسام .

## ١-٥ مجالات البحث :

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

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٤/١/١٥ الى ٢٠١٤/٣/١٥

١-٥-٣ المجال المكاني : العراق ، محافظة القادسية ، مركز المستقبل الدولي للرشاقة وبناء الأجسام .

## ٢- الدراسات النظرية :

### ١-٢ بناء الأجسام :

كان الإنسان يسعى منذ القدم للوصول إلى مرحلة الكمال في كل شيء ومن ضمن ما كان يسعى إليه الوصول بالكمال فيبدينه 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 . ومعبد اية السبعينيات بدأ برياضة 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 المشتركين في مسابقاتها ترتيبهم النهائي تنازلياً حيثي حصل 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 .

### ٢-١-٤ أهمية القوة العضلية :

تزداد أهمية القوة العضلية للإنجاز الرياضي بمقدار المقاومة التي يجب التصدي لها او التغلب عليها في أثناء المنافسة او المباراة و تنعكس القوة العضلية على الانجاز بشكل مختلف وذلك ارتباطاً 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<sup>(١)</sup>.

### ٢-١-٥ القوة القصوى:

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

تعد القوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات الكبيرة كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال 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 إثارة كل او معظم ألياف العضلة الواحدة ، فزيادة المثيرات العصبية تزداد عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض<sup>(٢)</sup>.

## ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### ١-٣ منهج البحث :

١- ريسان خريبط مجيد وعلي ترمي مصلح : نظريات تدريب القوة ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥ .

٢ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص ١٠١ .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، واستخدم تصميم المجموعتين (التجربيتين) ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتتلخص بأجراء اختبار قبلي للمجموعتين ثم يدخل المتغير التجريبي عليهما

### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على (٣٠) لاعب في بناء الاجسام وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين الملتزمين بالحضور لهذا المركز ، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين (المجموعة الأولى تعمل على منهج التنقل والمجموعة الثانية تعمل على منهج التخفيف) تتكون كل مجموعة من (١٠) لاعبين بناء الأجسام (فئة الشباب) في قاعة المستقبل .

#### الجدول (١)

يبين تجانس أفراد 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	كغم	٤٠،١٥	٣،٠٦٥	٥،١٤٣
العقلة	عدد	١٣،٣	٣،٨٣١	٢٨،٨٠٤
بنج بريس	كغم	٩٨	١٩،٣٢١	١٩،٧١٥

#### الجدول (٢)

يبين تجانس أفراد 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	كغم	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) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني أن العينة غير متجانسة " (١)

#### الجدول (٣)

١- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩، ص ١٦١.

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

دلالة الفروق	قيمة (ت) * المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدات القياس	المتغيرات	ت
		ع ±	س	ع ±	س			
عشوائي	١,٢١٩	٤,٠٦٠	١٧٤,٤٠	٦,٠٢٢	١٧١,٦٠	سم	الطول	١-
عشوائي	٠,٢١١	٩,٦٨٤	٨١,٣٠	١١,٤٤١	٨٢,٣٠	كغم	الوزن	٢-
عشوائي	١,٣٨٠	٣,٥٥٢	٢٥,٨٠	٣,٨٩٤	٢٣,٥٠	سنة	العمر	٣-
عشوائي	٠,٢٤٧	٩,٦٥٢	٢٦,٥٠	١٠,٢٧٦	٢٧,٦٠	شهر	العمر التدريبي	٤-
عشوائي	٠,٩١١	٣,٧٧٣	٣٨,٧٥	٣,٠٦٥	٤٠,١٥	كغم	العضد منقبض	٥-
عشوائي	٠,٧٤٢	٤,٥٧٢	١٤,٧٠	٣,٨٣١	١٣,٣	عدد	العقلة	٦-
عشوائي	٠,٧٣٦	٢٠,١٤٥	٩١,٥٠	١٩,٣٢١	٩٨	كغم	بنج بريس	٧-

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

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

١. ميزان طبي .
٢. جهاز عقلة .
٣. مسطبة مستوية .
٤. بار حديد .
٥. أوزان حديد (٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥-٢,٥) كغم .
٦. شريط قياس .
٧. استمارة جمع وتفريغ البيانات .
٨. فريق العمل المساعد (\*) .

٣-٤ ترشيح اختبارات القوة القصوى للذراعين :

تم عرض عدة اختبارات على مجموعة من الخبراء<sup>(١)</sup> من خلال استمارة استبيان<sup>(٢)</sup> لأخذ آرائهم الشخصية وكذلك إجراء مقابلات مع بعض الأساتذة الخبراء<sup>(٣)</sup> وتم اختيار وترشيح أفضل اختبارين لقياس القوة القصوى للذراعين وهما .

٣-٤-١ اختبار الشد للأعلى<sup>(٤)</sup> :

- الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والكتفين أثناء حركة الشد للاعلى مع التركيز بصفة خاصة على قوة العضلات المثبتة للذراعين.

\*- المدرب محمد عبد الرضا، اللاعب حيدر عبد الرضا (مركز المستقبل للرشاقة وبناء الأجسام)

١- ينظر ملحق رقم (٢)

٢- ينظر ملحق رقم (٤)

٣- ينظر ملحق رقم (٣)

٤- عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١١، ص ٣٨٣.

- الأدوات اللازمة : عارضة أفقية يمكن تغيير ارتفاعها بحيث لا تلمس قدما المختبر الأرض وهو في وضع الوقوف ، كرسي يمكن استخدامه للتعلق على العقلة عند بدء الاختبار ومجموعة من الأوزان الاضافية التي يستخدمها عند الشد للأعلى .
- طريقة الأداء : يقوم المختبر بالشد للأعلى بالذراعين ليرفع جسمه والثقل المعلق في الوسط حتى يصل بذقنه فوق عارضة العقلة ، ثم ينزل بجسمه حتى يصبح الذراعان ممدودان بالكامل حينئذ يوضع الكرسي مرة أخرى أسفل المختبر ليقف عليه بالقدمين ، وعندما يرغب المختبر القيام بالمحاولة لثانية عليه أن ينزل من على الكرسي ، انظر الشكل رقم (١) ، يراعى وصول الذقن فوق البار في كل محاولة ، ويجب عدم التوقف أثناء الأداء .
- التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يقوم بها .



شكل رقم (١) يوضح اختبار (الشد للأعلى)

### ٣-٤-٢ اختبار ضغط البار باليدين أمام الصدر (البنج بريس) (١):

- هدف الاختبار: قياس قوة الذراعين ووسط الكتفين
- الأجهزة والأدوات : بار قانوني ، اطارات حديدية بأوزان مختلفة ، ومقعد سويدي (بنج بريس) .
- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأتخاذ وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي ، تكون الذراعان بوضع المد ، يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين أمام الصدر وتكون الذراعان ممدودتان وبتناسع الصدر تماما وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين ثنياً كاملاً ، ومن ثم يقوم برفع البار الحديدي من صدره الى الأعلى ، 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"<sup>(١)</sup>، للتعرف على السليبيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات ، ولمعرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث .

إذ تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم (٦) لاعبين من مركز المستقبل الدولي للرشاقة وبناء الأجسام ومن خارج عينة البحث في يوم الاثنين الموافق ١٣ / ١ / ٢٠١٤ .

#### ٣-٥-٢ الاختبار القبلي :

تعد الاختبارات القبلية من أهم الوسائل المستخدمة في البحث فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة للتقدم العلمي<sup>(٢)</sup> 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 أجل 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 تقوم بأدائها المجموعة التجريبية ، وتم استخدام المنهج من قبل لاعبي كمال الأجسام ، 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 / ٢٠١٤ ولغاية يوم السبت الموافق ١٥ / ٣ / ٢٠١٤ ، إذ استخدم الباحث الوسائل التدريبية المقترحة كما يلي :

- المجموعة التجريبية الأولى : استخدم معها وسيلة التنقل المقترحة .

١- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢ ، ص ٨٤ .

٢- قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص ١١ .

- الوصف : يرتدي اللاعب سترة تثقيب في أداء تمرين العقلة في السيتات الأولى للاستفادة من قوة الدفع لديه بداية الأداء للتمرين، ثم يقوم بنزع سترة التثقيب في السيتات الأخيرة من التمرين مما يولد القدرة على أكمال التمرين نتيجة تخفيف وزن الجسم انظر الى الشكل رقم(٣)



الشكل رقم(٣) يبين ارتداء اللاعب سترة التثقيب أثناء أداء تمرين العقلة

- المجموعة التجريبية الثانية : استخدم الباحث معها وسيلة التثقيب المقترحة<sup>(١)</sup>
- 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 يستخدم اللاعب الوسيلة المساعدة الثانية في السيتات الأخيرة على عكس الوسيلة الأولى حيث يبدأ اللاعب تمرينه بشكل اعتيادي مستفيداً من قدرة عضلاته على الدفع في السيتات الأولى ثم يقوم باستخدام الوسيلة المساعدة (التثقيب) عند السيتات الأخيرة لإكمال باقي دفعات التمرين انظر للشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤) يبين استخدام اللاعب وسيلة (التثقيب) المقترحة أثناء أداء التمرين

### ٣-٥-٤ الاختبارات البعدية :

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

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث يوم الأحد الموافق ١٦/٣/٢٠١٤ وقد راعى الباحث قدر الإمكان تهيئة الظروف نفسها التي قام بها في الاختبارات القبليّة نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة وتم اخذ النتائج لغرض إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لها .

### ٣-٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) وطبق فيها القوانين الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قانون (ت) للعينات المستقلة .

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

تتضمن عرض النتائج من خلال عرض الأوساط الحسابية وانحرافاتها 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 العقلّة والبنج بريس للمجموعة الأولى وتحليلها :  
الجدول (٤)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لاختبارات العقلّة والبنج بريس للمجموعة الأولى

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

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

من جدول (٤) أظهرت النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار العقلّة والبنج بريس للمجموعة التجريبية الأولى أوساطاً حسابية للاختبارات القبليّة على الترتيب (٩٨-١٣,٣)، وانحراف معياري قدره على الترتيب (٣,٨٣١-١٩,٣٢١)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية على الترتيب (١٠٥,٥٠-١٥)، وانحراف معياري قدره على الترتيب (٢,٩٨١-١٦,٩٠٦)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٣,٠٤٢-٣,٤٣١) 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 القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يحقق الهدف والفرض الأول .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية العقلّة والبنج بريس للمجموعة التجريبية الثانية وتحليلها :

الجدول (٥)

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

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

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

من جدول (٥) أظهرت النتائج للاختبارات القبلي والبعدي واختبار العقلة والبنج بريس للمجموعة التجريبية الثانية أوساطاً حسابية للاختبارات القبلي على الترتيب (١٤,٧٠-٩١,٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤,٥٧٢-٢٠,١٤٥)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعدي 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 وبالبالغة (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٥٠) وبدرجة حرية (٩) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي 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 البعدي العقلة والبنج بريس وللمجموعتين (التجربيتين) وتحليلها :

الجدول (٦)

يبين الفروق في القياس البعدي العقلة والبنج بريس للمجموعتين ( التجريبتين) .

ت	المتغيرات	وحدات القياس	التجريبية الأولى		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	عشوائي

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

من جدول (٦) أظهرت النتائج للاختبارات القبلي والبعدي واختبار العقلة والبنج بريس للمجموعتين (التجريبتين) أوساطاً حسابية للاختبارات القبلي على الترتيب (١٤-١٠٥,٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٣,٠١٨-١٦,٩٠٦)، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعدي على الترتيب (١٧,٥٠-٩٦,٥٠)، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٤,٩٢٧-٢٣,٤٥٨)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (١,٩١٥-٠,٩٨٤) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (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 القبلي والبعدي 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 (٦،٥،٤) 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 القوة القصوى للذراعين الى الوسائل التدريبية المقترحة التي تدرت عليها العينة، مما أدى الى زيادة القوة القصوى ، مما جعل عمل العضلات المشاركة في أداء تمرين العقلة أكثر قدرة على التغلب على وزن الجسم من خلال تأثير إدخال تلك الوسائل التدريبية في المنهج التدريبي " ان القوة تتحسن نتيجة للتدريب المنتظم وخاصة اذا احتوى هذا التدريب على أفعال لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال تبعا لتحسن قدراتهم " (١) وان الاستمرار في التدريب على هذا الوسائل لفترة أطول 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 وبصاحبه زيادة في القوة " (٢)

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- ان للوسيلتين التدريبيتين المقترحتين ساهماً وبشكل ملحوظ في تطوير القوة القصوى للذراعين ولكلنا المجموعتين التجريبتين .
- ٢- إن الوسيلتين المساعدةتين التدريبيتين المقترحتين عملتا على تطوير مستويات اللاعبين نحو الأداء بشكل أفضل لتمرين التعلق على العقلة .
- ٣- للوسيلتين التدريبيتين الأثر الايجابي في زيادة القوة القصوى لدى لاعبي بناء الأجسام (فئة الشباب) .

### ٥-٢ التوصيات :

- ١- يوصي الباحث إدخال الوسيلتين التدريبيتين المقترحتين في المناهج التدريبية الى مختلف الفئات العمرية للتغلب على المشاكل التي يواجهها اللاعب في بداية عمره التدريبي في بناء الأجسام والتي تحتاج الى قوة قصوى عالية كالعقلة للتغلب على وزن الجسم
- ٢- يوصي الباحث استخدام أسلوب التثقل للاعبين ذا الأوزان الخفيفة واستخدام وسيلة التخفيف للاعبين ذا الأوزان الثقيلة .
- ٣- استخدام وسائل تدريبية جديدة وإجراء المزيد من الدراسات المشابهة في هذا المجال لفئات عمرية أخرى وكذلك بالنسبة للرياضات الأخرى كرياضة رفع الأثقال .

## المصادر

- ١- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة، ٢٠٠٢.
- ٢- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ، ١٩٧٩

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

٢- عثمان عدنان عبد الصمد البياتي: اثر الانقباضيين العضليين الثابت والمتحرك على بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ، ٢٠٠٤، ص ١٠٣ .

٣- قاسم المنديلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ .

٤- عثمان عدنان عبد الصمد البياتي : أثر الانقباضيين العضليين الثابت والمتحرك على بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل ، ٢٠٠٤ .

٥- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢ .

٦- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

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

### ملحق رقم (١)

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

الذين تم أخذ آرائهم الشخصية	الاختصاص	اسم الخبير	ت
	هندسة ميكانيك	حيدر سريع	١
	هندسة مدنية	احمد طارش	٢
	هندسة ميكانيك	تمارة مقداد	٣

ملحق رقم (٢)  
جدول يبين أسماء الأساتذة الخبراء

رقم	مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	تدريب/كرة سلة	ا.د. عبد الجبار سعيد	١
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	اختبارات/كرة قدم	ا.م.د. سلام جبار	٢
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	تدريب/كرة يد	ا.م.د. اثير عبد الله	٣
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	اختبارات/كرة طائرة	ا.م.د. حازم موسى	٤
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	تدريب/مصارعة	ا.م. عامر موسى	٥
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	علم نفس	م. ضرغام موسى	٦

ملحق  
(٣)  
جدول  
أسماء  
الخبراء

أجراء مقابلة معهم

رقم	مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	فسلجة تدريب/الكرة الطائرة	أ.م.د. اسعد عدنان	١
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	تدريب/ملاكمة	ا.م.د. علي عطشان	٢
	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية	تدريب/ساحة وميدان	أ.م.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 أثقال	ا.م.د. علاء خلدون	٥

ملحق رقم (٤)  
يبين استمارة استبيان لترشيح أفضل اختبارات القدرة العضلية للذراعين

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل: ----- المحترم

تحية طيبة . . .

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

ملاحظة:

- الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام الاختبار الذي ترونه مناسباً للبحث .
- يمكن إدراج أي اختبار آخر غير مدرج ترونه مناسباً .

اسم الخبير : -----  
اللقب العلمي: -----  
الاختصاص: -----  
مكان العمل: -----  
التاريخ: -----  
التوقيع: -----

الباحث

م.د. عمار مثني جميل

الاختبار	الاختبارات	ت
	الشدة 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) أعلى مائل متوسط أقصى وزن	٤
	(بنج بريس) أعلى مائل عريض أقصى وزن	٥
	الضغط الى الأعلى أمامي 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) بكلا الذراعين لأقصى مسافة ممكنة	٩
	السحبة الميتة (ديد ليفت) سحب عريض	١٠
	داينوميتر للذراعين	١١