

..... اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

الفصل الاول:

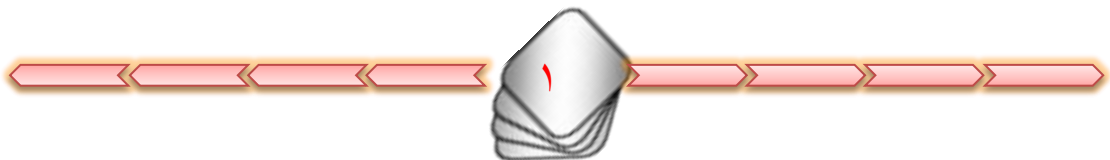
١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعتبر القوة العضلية واحدة من اهم الصفات البدنية الاساسية لما لها من فعالية كبيرة في الحياة بصفة عامة وفي المجال الرياضية بصفة خاصة كما ان القوة العضلية تزيد من قدرة اللاعب على اداء الحركات المطلوبة بشكل جيد كما تزيد من السرعة والرشاقة والقدرة بالاضافة الى انها تلعب دورا هاما في التقدم بالكثير من المهارات وفعالية رمي الثقل من الفعاليات التي تتطلب قوة عضلية لتحقيق اكبر مسافة ممكنة في السباقات وهنا يحتاج الى تكثيف في تدريبات القوة الخاصة لتحقيق الانجاز العالي ويرى الباحث ان هناك اتفاق من الخبراء والمتخصصين على ان زيادة مقدار القوة العضلية يعتبر عاملا هاما للاعبين الانشطة الجماعية والفردية حيث ثبت ان هذه الانشطة المعتمدة على بعض الصفات يمكن تطويرها وتحسين الاداء البدنية والفني فيها عن طريق تدريبات القوة

٢-١ مشكلة البحث:

ان اهمية التنسيق والتوافق في تدريب المجموعات العضلية القابضة (المحركة الاساسية) والباسطة (المضادة) والمثبتة والتي تقوم بعملها والتركيز يتم على مجموعات عضلية تتطلبها طبيعة الاداء وتهمل مجموعات عضلية اخرى مثل تدريب عضلات القابضة واهمال العضلات الباسطة او بالعكس مما يجعلها اكثر عرضة للاصابة والتمزقات العضلية، مما ينتج عن ذلك اصابات متكررة للاعبات مع الحد من التنمية للمستوي البدني والانجاز لهم ويحاول الباحث تنمية بعض الصفات بشكل متوازن لهذا ارتأى الباحث اعداد تمارين لخلق حالة من التوازن العضلي ما بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق ليتسنى للعينة من تحقيق الانجاز العالي في الاستحقاقات القادمة

٣-١ هدف البحث:



.....اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

يهدف البحث الى التعرف على تاثير الاتزان في تنمية بعض الصفات القوة بين
العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل المرفق على الانجاز في رمي الثقل لدى
عينة البحث.

٤-١ فرض البحث:

توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي
والقياس البعدي في الاختبارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي
٥-١ مجالات البحث:

المجال البشري:- لاعبي نادي القاسم الرياضي لرمي الثقل

المجال الزمني: من ٢٥ / ١٠ / ٢٠١٧ ولغاية ٣١ / ٣ / ٢٠١٨

المجال المكاني: قاعات نادي القاسم الرياضي

الفصل الثاني:

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

١-٢ الدراسات النظرية:



.....اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

٢-١-١ الاتزان العضلي:

الاتزان في تنمية بعض الصفات بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل
المرفق وهي محاولة تنمية هذه العضلات بدرجة متساوية لانتاج القوة ١٠٠ / ١٠٠%
ويذكر كلا من علي محمد عبد الرحمن و طلة حسين حسام الدين فلاك و كر , s , g , Fleck ,
and kraemer ان العضلات عادة تعمل في ازواج فعندما تنقبض عضلة او مجموعة
عضلية فان العضلة او المجموعة العضلية المقابلة لها على نفس المفصل ترتخي لكي لا
تعوق الحركة او عند وصول الطرف المتحرك الى الحد النهائي لمدي حركة المفصل فان
العضلة او المجموعة العضلية تنقبض انقباضا لحظيا يتناسب مع قوة انقباض العضلات
المحركة الاساسية وسرعة الطرف المتحرك لايقاف حركة الطرف المتحرك وذلك لحماية
المفصل من الاصابة (١) (٢) ويشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب الى انه يجب عند
التدريب على تطوير القوة لدى اللاعبين ان يكون هناك اتزان في القوة على المفصل الواحد
حيث ان له عدة فوائد وهي ناتج قوة افضل سرعة افضل مدى حركي افضل ووقاية من
الاصابة (٣).

٢-١-٣ المراحل الفنية لرمي الثقل :

١- حمل الثقل

٢- الزحقة والدوران

٣- مرحلة الرمي

(١) علي محمد عبد الرحمن ، طلحة حسين حسام الدين: كينسولوجيا الرياضية و اساس التحليل الحركي دار
الفكر العربي ص ٤٤

(٢) Fleck , s,g, and Kramer: designing resistance training program Champaign
Illinois: humankinetic book , 1987 p 55

(٣) عبد العزيز النمر . ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي تدريب الانتقال تصميم القوة وتخطيط الموسم
التدريبي مركز الكتاب للنشر القاهرة ١٩٩٦م ص ٣٧

.....اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

٢-٢ الدراسات السابقة:

١- دراسة عبد العزيز احمد النمر وعنوانها **تأثر التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو** وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها ٢٥ لاعب كرة سلة تحت ١٦ سنة واستخدم الباحث اختبار لقياس قوة العضلات القابضة واختبار لقياس قوة العضلات الباسطة واختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة وكانت اهم النتائج ان العضلات القابضة لمفصل الركبة اقوي من العضلات الباسطة لنفس المفصل وان النسبة بينهما ٤٣:٥٠% (١)

(١) عبد العزيز احمد النمر: العمر التدريبي تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان،

..... اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

الفصل الثالث:

٢- منهجية واجراءات البحث الميدانية:

٣- ١ منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية

واحدة

٢-٣ عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي القاسم الرياضي

في رمي الثقل للموسم (٢٠١٥-٢٠١٦) وعددهم (٥) لاعبين وتم اجراء التجانس لهن في

متغيرات بعض الصفات والانجاز والعمر الزمني والتدريسي وكما مبين في الجدول التالي:

الجدول (١)

يبين مواصفات العينة ومدى تجانسها

معامل الالتواء	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القيم الاحصائية المتغيرات
	ع±	س		
٠,٥٣-	١١,٠٦	٣١,٦٦	سنة	العمر الزمني
٠,٩٣	٠,٣٠	٠,٦,٥	سنة	العمر التدريبي
٠,٩٦-	٢٦,٥١	٩٧	كغم	كتلة الجسم
٠,٥٨	٢,٥١	٦٧,٣٣	سم	طول الطرف العلوي
٠,٤٠	٢,٢٨٠	١٨,٨٠٠	كغم	القوة القصوى للعضلات القابضة
- ٠,٩٣	٥,٠٠	٣٢,٥٠	كغم	القوى القصوى للعضلات الباسطة
	٠,١٨	٧,٠١	متر	انجاز قذف الثقل

٣-٣ وسائل وادوات جمع البيانات

اولاً: الاختبارات:

تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس متغيرات البحث وهي:-

١- اختبار اقصى قوة للعضلات القابضة لمفصل المرفق (ركل ذراعين)

٢- اختبار اقصى بعض الصفات للعضلات الباسطة لمفصل المرفق (تراي ذراعين)



..... اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

٣- اختبار انجاز قذف الثقل

ثانياً: الادوات المستخدمة:

١- شريط قياس

٢- ساعة إيقاف

٣- صالة اثقال مجهزة بمحطات منفردة للعضلات الامامية والعضلات الخلفية للمرفق

٤- بار حديدي ومجموعة من الاوزان المختلفة

٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بهدف التعرف على السلبيات والايجابيات والوقت

المستغرق وقدرة فريق العمل المساعد

٣-٥ التجربة الرئيسية:

اولاً: القياس القبلي:

قام الباحث باجراء القياس القبلي على مجموعة البحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث يوم

١٢١ ١١١ ٢٠١٧م وذلك على النحو التالي:-

١- تم قياس قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل المرفق وذلك باستخدام جهاز

للأثقال (بار حديدي) بحيث تؤدي اللاعب اختبار قوة العضلات القابضة لمفصل المرفق

باقصى ثقل لمرة واحدة كما يلي:-

أ- الاحماء الجيد ثم تقوم اللاعبه باداء مجموعة واحدة من ٣ تكرارات بثقل خفيف

ب- بعد حوالي دقيقة من الراحة وبعد الاطلاات يقوم اللاعب بمحاولة ثني الذراعين بثقل

ازيد قليلاً واذا نجح في ذلك فانه يستمر في عمل محاولات اخرى لثني الذراعين بثقل

ازيد لمرة واحدة كل منها دقيقتين للراحة مع زيادة الثقل في كل مرة حتى لا يمكن ثني

الذراعين بالثقل التالي

ج- يحتسب للاعبة اقصى ثقل نجح في ثني الذراعين به لمرة واحدة

..... اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

د- بعد ذلك تم تطبيق اختبار قوة والعضلات الباسطة لمفصل المرفق (اقصى ثقل يمكن مد
الذراعين به لمرة واحدة على جميع افراد العينة بنفس الاسلوب السابق)

٢- تم قياس الانجاز في قذف الثقل

ثانياً: تنفيذ البرنامج

قام الباحث بعد اجراء عملية القياس القبلي بتطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة
البحث بحيث راعي عملية الاتزان في التنمية للقوة العضلية للعضلات القابضة والعضلات
الباسطة لمفصل المرفق سواء في الملعب او في صالة الاثقال وقد استخدم الباحث مجموعة
من التدريبات لتنمية بعض الصفات للعضلات القابضة و والعضلات الباسطة لمفصل
المرفق كجزء من برنامج اعداد الخاص ولمدة شهرين وبواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع
وبواقع (١٦) وحدة تدريبيه

وبعد الانتهاء من تطبيق التجربة قام الباحث باجراء القياس البعدي على عينة البحث بنفس

شروط تطبيق الاختبارات في القياس وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٨ ١١ ١٢٠

٣-٦ المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث الاتي:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار (ت)

- نسب التقدم



.....اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

الفصل الرابع:

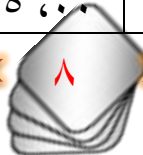
عرض النتائج ومناقشتها:

اولا: عرض النتائج:

جدول (٢)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي
لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات قيد البحث

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	اقصى قوة العضلات القابضة لمفصل المرفق	١٨،٨٠٠	٢،٢٨٠	٢٧،٤٠٠	٥،١٢٨	٢،٩٠	معنوي
٢	اقصى قوة العضلات	٣٢،٥٠	٥،٠٠	٤٢،٤٠٠	٢،٥١٠	٣،٩٦	معنوي



..... اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

						الباسطة لمفصل المرفق الانجاز	
معنوي	٨٨,٢	٠,٦٢	٨,٨٢	٠,١٨	٧,٠١		٣

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٧٨

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث وذلك في جميع الاختبارات قيد البحث

جدول (٣)

يبين نسي التقدم البعدي عن القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات قيد البحث

م	الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم %
١	اقصى قوة العضلات القابضة لمفصل المرفق	١٨,٨٠٠	٢٧,٤٠٠	٢٩,٧٨ %
٢	اقصى قوة العضلات الباسطة لمفصل المرفق	٣٢,٥٠	٤٢,٤٠٠	٣٠,٤٦ %
٣	الانجاز	٧,٠١	٨,٨٢	٢٥,٨٢ %

يتبين من الجدول (٣) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة البحث

حيث كانت اعلى نسبة تقدم هي ٣٠,٤٦ % في اختبار اقصى قوة للعضلات الباسطة

لمفصل المرفق و اقل نسبة تقدم هي ٢٥,٨٢ % في اختبار الانجاز

ثانياً: مناقشة النتائج

يتبين من جدول (٣) وجود فروق احصائية ذات دلالة معينة عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية وذلك في جميع الاختبارات قيد البحث ويعزى الباحث وجود هذه الفروق الدالة احصائياً الى تطبيق البرنامج التدريبي حيث جميع وحداته سواء داخل الملعب او في صالة الانتقال قد روعي فيها عملية الاتزان في التنمية وان هذا التوازن قد ادى الى التطور الواضح في المتغيرات قيد البحث ويرى الباحث ان تنمية القوة العضلية للعضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل المرفق

..... اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

وبشكل يراعي فيه الاتزان في التنمية قد ادى ذلك الى زيادة في انتاجية بعض الصفات لدى عينة البحث التجريبية وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كل من عبد العزيز النمر (١) بان استخدام برامج مصممة جيدا ومخطط لها بعناية الاتزان تؤدي الى تحسين وتطوير مستوى الانجاز وتتفق النتائج ايضا مع ما ذكره ابو العلا عبد الفتاح وابراهيم شعلان ان القوة العضلية من الصفات البدنية الهامة للرامي الثقل ويستخدم لذلك الاثقال وقد اثبت ان التدريب بالاثقال يؤدي الى تنمية وتحسين قوة الذراعين لاداء الرمي كما ثبت ان التدريب لتنمية بعض الصفات العضلية للذراعين يساعد على الوقاية من اصابات الطرف العلوي (٢) ان التركيز على مجموعات عضلية تتطلبها طبيعة الاداء واهمال المجموعات العضلية المقابلة قد يجعلها عرضة للاصابات والتمزقات وهذا ما وضح في السباقات للاعبات المعاقات بالنسبة للاصابات التي قلت نتيجة الاتزان في التنمية بين العضلات والعضلات المقابلة لها ويرى الباحث ان تطور مستوى السرعة وكذلك مستوى الانجاز يرجع لعملية الاتزان في تدريب العضلات العامة القابضة والباسطة لمفصل المرفق وذلك لاهمية التنسيق والتوافق في تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة .

وتشير نتائج جدول (٣) والخاص بنسبة تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات قيد البحث الى وجود نسبة تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي حيث بلغت اعلى نسبة تقدم هي ٤٦ . ٣٠% في اختيار اقصى بعض الصفات للعضلات الباسطة لمفصل المرفق واقل نسبة تقدم هي السرعة ٨٢ . ٢٥% في اختبار الانجاز ان الابقاء على العضلات المحركة الاساسية والعضلات المضادة في الاتزان حقيقي

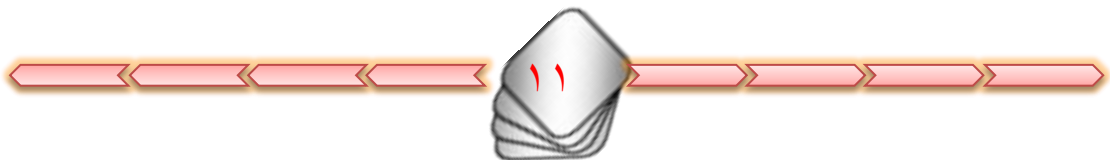
(١) عبد العزيز احمد النمر: العمر التدريبي تاثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان،

العدد(٨) ١٩٩٣ ص ٢٢

(٢) ابو العلا عبد الفتاح ابراهيم شعلان فسيولوجيا التدريب في كرة القدم دار الفكر العربي ١٩٩٤م ص ١٠

.....اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

مع العمل على زيادة بعض الصفات هو الهدف الاول لتنمية قدرة العضلات على انتاج
اقصى قوة في اقصى مدى للحركة باعلى معدل ممكن من السرعة



..... اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

الفصل الخامس:

الاستنتاجات والتوصيات:

اولا: الاستنتاجات: في حدود خصائص البحث وهدفه ومناقشته النتائج يمكن استخلاص
الاتي:

- ١- ساهمت تنمية الاتزان العضلي لمفصل المرفق في تحسين بعض الصفات والانجاز
- ٢- قلت نسبة الفرق ما بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق في الاختبار البعدي
نتيجة لتمارين التوازن العضلي
- ٣- عدم وجود حالات اصابة للعضلات الخلفية والعضلات الضامة لدى عينة البحث التجريبية
ثانيا: التوصيات

في ضوء مناقشة النتائج والاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام بعملية الاتزان في تنمية بعض الصفات العامة والعضلات المقابلة لها .
- ٢- اجراء هذا البحث على عينات اخرى مختلفة وعلى مجموعات عضلية اخرى .

.....اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
..... على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

المصادر والمراجع اولا: المراجع العربية:

- ١- علي محمد عبد الرحمن ، طلحة حسين حسام الدين: كينسولوجيا الرياضة واسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربي .
- ٢- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي تدريب الاثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي مركز الكتاب للنشر القاهرة ١٩٩٦ م .
- ٣- بسطوسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٩
- ٤- محمد عبد المنعم نور: الخدمة الاجتماعية والطبية والتاهيل مكتبة القاهرة الحديثة القاهرة ١٩٨٣
- ٥- عبد العزيز احمد النمر: تاثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان العدد (٨) ١٩٩٣ م
- ٦- ابو العلا عبد الفتاح ابراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم دار الفكر العربي ١٩٩٤ م

ثانيا: المراجع الاجنبية

- 1)Fleck S,J. and Kraemer:Designing resistance training program
Champaign ,Illinois:Human kinetic Book <198
Squash and track athletes , British journal of sports medicine
vol,24,No31990

..... اثر الاتزان في تنمية بعض الصفات البدنية بين العضلات المسيطرة
 على مفصل المرفق في الانجاز برمي الثقل.....

يوضح تفاصيل المنهج التدريبي

القوة المميزة بالسرعة للذراعين بأداء سريع جداً					الاسبوع
الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرارات	الشدة	
٤ دقائق	٣.٥-٢.٥ دقيقة	٥-٤	٨	%٨٠	الاول
	٣.٥-٢.٥ دقيقة	٥-٤	٦	%٨٥	الثاني
	٣.٥-٢.٥ دقيقة	٥-٤	٤	%٩٠	الثالث
	٣.٥-٢.٥ دقيقة	٥-٤	٥	%٨٥	الرابع
	٣.٥-٢.٥ دقيقة	٥-٤	٤	%٩٠	الخامس
	٣.٥-٢.٥ دقيقة	٥-٤	٣	%٩٥	السادس
	٣.٥-٢.٥ دقيقة	٥-٤	٤	%٩٠	السابع
	٣.٥-٢.٥ دقيقة	٥-٤	٦	%٨٥	الثامن