



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير تمارين خاصة بالأسلوب الهرمي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية والإنجاز للرباعات بأعمار (17-19) سنة

رسالة قدمها الطالب

**حسين صالح غضبان الدليمي**

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى وهي جزء  
من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

**أ.م.د. عمر سعد احمد**

**1- التعريف بالبحث :****1-1 مقدمة البحث وأهميته :**

أن التطور العلمي والميداني في مجال البحوث والدراسات في مختلف العلوم ومنها مجالات الرياضية بجوانبها العلمية والتطبيقية، وان رياضة رفع الاثقال من الرياضات العالمية القديمة إذ تعتمد بممارستها على ما يتمتع به الرباع او الرباعة من قوة وسرعة اثناء الاداء وتنفيذ الرفعات مما يتطلب من الرباعين ان يمتلكون مقومات للقوة العضلية بأنواعها التي تخص العبة وبمستوى عاليا من الاستعداد البدني.

وتشهد رياضة رفع الاثقال للنساء في الوقت الحاضر تطورا ملحوظا في الانجازات والارقام القياسية العالية في مختلف بلدان العالم من خلال التخطيط والدراسات والتجارب الجديدة واتباع الطرق وأساليب تدريبيه ومناهج حديثة تساعد للوصول الى هذه المستويات لتطوير المتغيرات البدنية والبيوكيميائية وغيرها من المتغيرات .

ويهدف التدريب الرياضي الى الارتقاء بمختلف الاسس والعوامل التي لها دور فعال في تطوير المستوى الرياضي وأحد هذه الاسس هي الاعداد البدني الذي يعد الركيزة الاساسية للارتقاء بمختلف الصفات البدنية والبيوكيميائية للرباعين سواء في الأعداد العام او الخاص والتي يكون لتطورها اثر على تطوير المستوى البدني والبيوكيميائي.

وان عملية التدريب في الالعاب الرياضية ورياضة رفع الاثقال على وجه الخصوص تتطلب اتباع السبل والأساليب العلمية الحديثة والخاصة لمراحل اعداد الرباعين لكل الفئات العمرية ، وأن نجاح عملية التدريب يعتمد على إمكانية المدربين وذخيرتهم العلمية ومواصلتهم للدراسات الجديدة والبحوث الحديثة ومراعاتهم للخصائص الفردية للرياضيين واختيار افضل الطرائق التدريبية لإعداد

الرباع في حال اعداد المناهج التدريبية يجب اختيار الطرائق والأساليب التدريبية الملائمة لكل مرحلة من مراحل التدريب وكذلك اختيار التمارين التي يجب ان تكون ملائمة لقدرة وطاقة الرباع. ومن هنا تكمن أهمية الدراسة بقلة الاهتمام والدعم من قبل المعنين برياضة رفع الاثقال مما أدى الى ضعف واضح في المستوى الرباعات على المستوى المحلي والدولي، لذا ارتى الباحث الى اعداد تمارين خاصة قيد الدراسة والتي من شئنها تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية والانجاز للرباعات والارتفاع بواقع العبة الى مستوى رفيع وعالي نطمح الية مستقبلاً.

## 2-1 مشكلة البحث :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة فضلاً عن متابعة الباحث للعملية التدريبية برياضة رفع الاثقال كونه رباعاً سابقاً، كذلك التطورات التي حققتها الرباعات الدوليّات على المستوى العالمي من ارقام قياسية، ارتى الباحث الولوج في هذه الدراسة والتي تتبلور في الضعف الواضح في نتائج وإنجاز رياضة رفع الاثقال النسوي في العراق محلياً ودولياً من حيث الجوانب البدنية والمتمركزة بأنواع القوة الخاصة ودراسة المتغيرات البيوكيميائية التي قد تكون ذات تأثير عالي في القوة وبدانة الجسم وكذلك قلة الاهتمام بهذا المجال الرياضي الذي يراه مهماً اسوةً بباقي الألعاب والفعاليات الرياضية .

لذا قام الباحث بأعداد تمارين خاصة تعمل على تطوير الجوانب البدنية والبيوكيميائية والمستوى الرقمي لهذه الشريحة المهمة من اجل الوصول الى مستويات اعلى نطمح إليها على مستوى القطر .

**3-1 أهداف البحث:**

1. أعداد تمارين خاصة للرياعات بأعمار (17-19) سنة.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة بالأسلوب الهرمي في المتغيرات البدنية والبيوكيميائية والانجاز للرياعات بأعمار (17-19) سنة.

**4-1 فروض البحث:**

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية والبيوكيميائية والانجاز للرياعات بأعمار (17-19) سنة.

**5-1 مجالات البحث:**

- 1-5-1 المجال البشري: عينة مؤلفة من (8) رياعات الاتي يمثلن المنتخب الوطني لرياضة رفع الاثقال بأعمار من (17-19) سنة
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2020/12/6 ولغاية 2021/3/16 .
- 1-5-3 المجال المكاني: منتدى البلديات الرياضي (نادي الحسين) قاعة رفع الاثقال.

## Abstract

The letter contained five chapters:

The **first chapter** included an introduction to the research and its importance, in which it touched upon the sport of weightlifting for women, exercises for muscular strength, biochemical variables and achievement, and the role of sports training in upgrading the various foundations and factors that have an effective role in developing the athletic level. The various physical and biochemical characteristics of weightlifters, whether in public or private numbers, whose development has an impact on the development of the physical and biochemical level, and hence the importance of the study lies in the lack of interest and support by those concerned with the sport of weightlifting, which led to a clear weakness in the level of weightlifters at the local and international levels, so I decided The researcher has to prepare special exercises under study, which will develop some physical and biochemical variables, achieve the strength of the female athletes, and raise the reality of the game to a high and high level, which we aspire to in the future.

As for the **research problem**, it is summarized in the apparent weakness in the results and achievement of women's weightlifting sport in Iraq locally and internationally in terms of the physical aspects focused on the types of special strength and the study of biochemical variables that have a high impact on strength and body obesity, as well as the lack of interest in this sports field, which he deems important just like the rest of the games and sporting events.

Therefore, the researcher prepared special exercises that develop the physical, biochemical and digital aspects of this important segment in order to reach higher levels that we aspire to at the country level.

As for the objectives of the research, Al-Bahiq prepared special exercises for female weightlifters aged (17-19) years, and to identify the effect of exercises of the hierarchical style on physical, biochemical and achievement variables for female weightlifters aged (17-19) years.

As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the two tests (before and after) in the physical, biochemical and achievement variables for female weightlifters aged (17-19) years.

In **the second chapter**, the researcher dealt with theoretical studies related to the research, including special exercises, weightlifting exercises for women, biochemical variables, snatching and netting, and finally the two similar studies that are related to the current research and their discussion.

In **the third chapter**, the researcher used the experimental method with a single group of tests (pre-posttest), and research tests in detail, as well as the exploratory experiment, tribal tests, strength exercises, and post-tests.

**The fourth chapter** included presenting the results of the research, analyzing them through tables, and discussing them.

**The fifth chapter** included the conclusions, the most important of which is that the use of special exercises has a positive effect in the development of some physical variables (strength characterized by speed, explosive ability, maximum strength) among the members of the research sample.

Among the most important recommendations, it is preferable to use training with maximum intensity in special exercises and in an unconventional way from time to time during training periods.