



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



# نسبة مساهمة أهم العضلات العاملة وطول الذراع وعلاقتها بالإنجاز لدى رباعي الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة

رسالة مقدمة

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

من الطالب

عدي صباح إبراهيم

بإشراف

أ.م.د محمد وليد شهاب

# الباب الأول

## 1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 مجالات البحث.

1-4-1 المجال البشري.

2-4-1 المجال الزماني.

3-4-1 المجال المكاني.

## 1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تُعدّ رياضة رفع الأثقال من أقدم الفعاليات الرياضية، إذ مارسها الإنسان القديم بشكل عفوي، عن طريق رفع الأحجار والصخور للدفاع عن النفس ضد الحيوانات المفترسة، ثم البناء وسد فتحات الكهف، من أجل اتخاذها مساكن وملاجئ له، وقد دلت الآثار المكتشفة في بقايا الحضارة الأكديّة، والبابليّة القديمة، والحضارة السومرية في العراق أنّ رقم الطينية تبين أشخاصًا يحملون أحجارًا وصخورًا وبعض القطع الحديدية بأيديهم وكذلك ظهرت الآثار المكتشفة على الجدران مقابر الفراعنة في مصر القديمة أنّ الرسوم تبين رجالًا يحملون عصي خاصة<sup>(1)</sup>، ممّا يدل على أنّ الإنسان القديم مارس رياضة رفع الأثقال بشكل بدائي، وفي عصر الحديث يشهد العالم اليوم تطورًا علميًا وتقنيًا هائلًا في مختلف مجالات الحياة، ويعدّ التطور العلمي معيارًا يقاس به تقدّم الدول وتطورها، فالدول التي تمتلك العلم والتقنية في الرياضة هي بلا شكّ الدول الأقوى في الإنجاز الرياضي، وهذا يفسر الاعتناء الكبير بالأبحاث العلمية وتطبيقاتها.

وتعدّ رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وما تضمه تحت لوائها من ألعاب رياضية متعددة إحدى المجالات الرياضية التي شهدت التطور في مستوى ونهضة علمية واسعة النطاق مبنية على أساس البحث العلمي والاعتماد على الاختبارات المقننة. وتعدّ أدوات القياس المناسب الطريق الصحيح للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الهادفة إلى دمج الفرد بالمجتمع وزيادة تفاعله، العناية به من النواحي البدنية، والنفسية، والعقلية جميعها، فهي والوسيلة المثلى والفضلى لسرعة عودة المعاق إلى مجتمعه وتآلفه معه مرة أخرى، ونجاحه بصفته فردًا منتجًا من أفراد هذا المجتمع، مندمجًا فيه، متفاعلًا معه، إذ تعدّ رياضة رفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة واحدة من هذه الألعاب الأولمبية التي تبهر المشاهد، ممّا سيظهره الرباع من قدرات بدنية

(1) وديع ياسين مُحَمّد؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل،

عالية، وإبراز قوة هائلة تقدر بثلاث أضعاف وزن جسم الرباع، وبذلك يستمر تسجيل الأرقام القياسية في البطولات على مستوى العراق، وآسيا، والعالم. مما تقدم تكمن أهمية البحث في التعرف على أهم العضلات العاملة في هذه الرياضة رفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة وطول الذراع ومدى تأثيرها على مستوى الإنجاز من خلال النشاط الكهربائي للعضلات خلال انقباضها من على سطح الجلد والتي توفر المعلومات تتعلق مدى اشتراك هذه العضلات العاملة في الأداء ومن خلالها يمكن لنا من التعمق في الدراسة متغيرات البحث وإيجاد العلاقات والارتباطات والقيم الحقيقية لكل عضلة من عضلات العاملة ومن هذا تبلورت فكرت البحث في التقصي وراء الحقية الأكثر دقة.

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة تبين أنّ هناك ضعفاً في العضلات العاملة بعد متابعة العديد من البطولات المحلية على مستوى القطر، وعن طريق تدريب اللاعبين ظهرت عدّة محاولات فاشلة في أثناء البطولات، ولاسيما أداء الرفع، لذا تعدّ هذه من المشكلات التي يجب البحث بها، ونظراً لقلة الدراسات بشأن هذا الموضوع، لهذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة عن طريق معرفة أهم العضلات العاملة، وطول الذراع ونسبة مساهمتها بالإنجاز لدى الرباعين الشباب لذوي الاحتياجات الخاصة.

ويعزو الباحث مشكلة البحث بالتساؤل الآتي:

1. ما مواصفات النشاط الكهربائي لبعض العضلات العاملة في أثناء أداء رفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة؟
2. ما مقدار النسب مساهمة الانقباض بعض العضلات العاملة في أثناء أداء رفعة الضغط رفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة؟

### 3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على نسبة مساهمة العضلات العاملة وطول الذراع بالإنجاز لدى رباعي الشباب ذوي احتياجات الخاصة.
2. التعرف على العلاقة بين العضلات العاملة وطول الذراع بالإنجاز لدى رباعي الشباب ذوي احتياجات الخاصة.

### 4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: (10) رباعي من منتخبات محافظات العراق لفئة الشباب لذوي الاحتياجات الخاصة.
- 2-4-1 المجال المكاني: قاعات رفع الأثقال في: (ديالى، وبغداد، وكركوك).
- 3-4-1 المجال الزمني: 11-1-2017 إلى 24/6/2018.

## Abstract

This thesis concluded five chapters:

### **Chapter One: Identifying the Research:**

This chapter concluded introduction, importance, and problem comprising in knowing the specifications of electrical activity of some working muscles during performing jerk press in weight lifting for handicapped.

What is the amount of percentages of working muscles contraction during weight lifting for handicapped?

### **The Research Aims were:**

1. Identifying the relationship between the working muscles and arm lengths to the Accomplishment of Youth Weight Lifters Having Special Disabilities.
2. Identifying the rate of participation of working muscles and arm lengths to the accomplishment of youth weight lifters having special disabilities.

### **Research Domains:**

#### **1. Human Domain:**

Ten youth weight lifters from Iraqi Governorates Teams having special disabilities were chosen.

#### **2. Spatial Domain:**

The halls of weight lifting in (Diyala, Baghdad, and Kirkuk).

#### **3. Diachronic Domain:**

1-11-2017 till 27-6-2018.

### **Chapter Two: Theoretical and Similar Studies:**

This chapter contained the sports and history of handicaps in Iraq and the importance of handicapped sports medically and functionally for special disabilities in legal jerks. Also, body measurements and working muscles in weight lifting sport for

special capabilities and it also contained a brief demonstration of some similar studies of research.

### **Chapter Three: Methods and Procedures of Research:**

This chapter contained methods used, sample of study, tools and tests used, and statistical means.

### **Chapter Four: Results an Discussion:**

In this chapter the results were analyzed and discussed through treating the data statistically by using appropriate statistical means and methods in which it meets the research aims in achieving them.

### **Chapter Five: Conclusions and Recommendations:**

The researcher reached to several conclusions which achieved the aims of this research. The research also finished with a number of recommendations.

#### **Important Conclusions:**

1. The variables of Electromyography (EMG) of working muscles changes according to the nature and demand of performance.
2. The quantitative impressment of moving units and then muscles fiber is the best because it rations the given efforts.

#### **Recommendations:**

1. Conducting other studies by using the same exercises but with different group of muscles.

2. It is important to concentrate basically on working muscles that are performing and noticing this development in muscles which serves the physical and skillful side.
3. Depending on EMG in principles of training because of having importance in exposing the areas and points of strength and weakness.
4. It should be considered when setting a training program in lifting jerks at weight lifting for handicaps to concentrate specially on strengthen the working muscles according to rate of its participation on muscle performance and its rate of participation in performance.
5. Conducting studies on different ages and different muscles.
6. Conducting comparative studies between muscle working and imitating working muscles between healthy and handicaps by using EMG tools.