



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

# تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية (القصوى-الانفجارية) في انجاز رفعة النتر لدى لاعبات رفع الاثقال

رسالة تقدّمت بها

اسراء فاضل احمد

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

بإشراف

أ.م.د. نبراس علي لطيف

٢٠٢٠م

١٤٤٢هـ

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

« وَكَلَّمَ اللَّهُ مُوسَىٰ فَتَلَوٰهُ أَحْسَنَ لِسَانِيٍّ وَمِنْ قَبْلِهِ مَا كُنَّ آيَاتِهِ تُنذِرُ »  
 « وَأَن يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَضُرُّونَكَ مِن شَيْءٍ وَأَذِّنْ  
 لَكَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا »

صدق الله العظيم

## اقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة ((تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية (القصوى-الانفجارية) في انجاز رفعة النتر لدى لاعبات رفع الاثقال)) المقدمة من طالبة الماجستير (اسراء فاضل احمد)، قد جرت بإشرافي في جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

المشرف : أ.م. د

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٠ م

وبناءً على التوصيات والتعليمات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

الاسم : أ.د

معاون العميد للشؤون العلمية للطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٠ م

## اقرار المقوم العلمي

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة ((تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية (القوى-الانفجارية) في انجاز رفعة النتردى لابعات رفع الاثقال)) والمقدمة من قبل طالبة الماجستير (اسراء فاضل احمد) قد تمت قراءتها وتقويمها علمياً من قبلي ، وبهذا فأنتني أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع:

الاسم : أ.د.

الكلية:

التاريخ: / / ٢٠٢٠ م

## اقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية (القصوى-الانفجارية) في انجاز رفعة النترلدى لاعبات رفع الاثقال)) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ؛ ولأجله وقعت.

التوقيع

الاسم :

الكلية :

التاريخ: / / ٢٠٢٠ م

## اقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية (القصوى-الانفجارية) في انجاز رفعة النترلدى لاعبات رفع الاثقال)) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية واصبحت بأسلوب خالٍ من الاخطاء ، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.م. د

الكلية :

التاريخ: / / ٢٠٢٠م

## اقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أطلعنا على الرسالة الموسومة  
بـ((تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية (القصى-الانفجارية) في انجاز  
رفعة النترلدى لاعبات رفع الاثقال)) وناقشنا الطالبة (اسراء فاضل احمد) في  
محتوياتها وفي ما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة لنيل شهادة الماجستير في  
التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

التوقيع

أ.م.د.أ.م.د.

عضواً

عضواً

م ٢٠٢٠ / /

م ٢٠٢٠ / /

التوقيع

أ.د

رئيس اللجنة

م ٢٠٢٠ / /

صُدقتِ الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة

ديالى بجلسته المرقمة ( ) بتاريخ / / م ٢٠٢٠.

أ.د

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م ٢٠٢٠ / /

## الاهداء

• إلى ينبوع الصبر والأمل . . إلى من كان دعاؤها سرّ نجاحي وحنانها بلسم

جراحي إلى أعلى الحباب . . أمي الحبيبة

• إلى من علمني العطاء بدون انتظار . . إلى من أحمل اسمه بكل اقتخام . . إلى

سندي وقوتي وملاذي بعد الله . . أبي الغالي

• إلى من أظهر والي ما هو أجمل من الحياة . . إلى من أمرى التفاؤل بعيونهم . .

## إخوتي وأخواتي

• إلى من هم اقرب إليّ من مرويحي . . إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة

. . إلى مرياحين حياتي . . مريم ومسرّة

• إلى من حاربوا تقلباتي الداخلية ، وشامركوني صعاب ايامي ، صديقات الصبا

ومدى الدهر . . . غفران وينردان

اهدي هذا الجهد المتواضع



## شكر وثناء

لربي ذي الجلال والاكرام لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، ملء السموات وملء الأرض، وملء ما شئت من شيء بعد، أهل الثناء والمجد، أحق ما قال العبد، وكلنا لك عبد، أشكرك ربي على نعمك التي لا تعد، أحمدك ربي وأشكرك على أن يسرت لي إتمام هذا البحث على الوجه الذي أرجو أن ترضى به عني وراجية دوام رحمتك على العالمين .

أتوجه بالشكر إلى من بصرني مرشد العلم ونور المعرفة ، وعاونني في هذا البحث أستاذي ومشرفي الفاضل (أ.م.د نبراس علي لطيف الزهيري) ، الذي له الفضل - بعد الله تعالى - على البحث والباحثة مذ كان الموضوع عنوانا وفكرة إلى أن صار رسالة وبحثا.

ويوجب علي الاعتراف بالفضل أن أشكر اختي وزميلتي (غفران ابراهيم) واخي (أ.د. عامر محمد ابراهيم) على توجيهاتهم وعونهم ومساندتهم .  
وأتقدم بالشكر الجزيل والأمتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى لاحتضانها للباحثة مدة الدراسة وإمدادها بما احتاجت إليه من كتب من مكتباتها العامرة .

وأرى أن أقف شاكرة لأساتذتي (أ.م.د.عمر سعد) و(أ.د.عباس حسين عبيد) و (أ.م.د.حيدر سعود) و (أ.م.د.صفاء عبد الوهاب) لما قدموه لي من المعلومات والشروحات ، فكانوا نعم المعينين ، فجزاهم الله عني خيرا.  
وأتقدم بالشكر والأمتنان الى (أ. م .د. عبد المنعم حسين صبر) و (م.د.دايهاب نافع كامل) لمساندتهم وتوفير عينة البحث.

ويسعدني ان اتقدم بالشكر والامنتان والوفاء لأفراد عينة البحث المتمثلين برباعات نادي ديالى الرياضي وفريق العمل المساعد (أ. م .د عبد المنعم حسين) و(م.دايهاب نافع) و(م.م يزدان نجم عبد) و(م.متغريد مهدي ) لما قدموه لي من مساعدة في اجراء الاختبارات جزاهم الله تعالى عني خير الجزاء .

واتقدم بوافر الاحترام والاخلاص لزملائي في الدراسة داعية الله عز وجل لهم بالتوفيق والنجاح .

واتقدم بالشكر والعرفان إلى أساتذتي الموقرين في لجنة المناقشة رئاسة وأعضاء لتفضلهم عليّ بقبول مناقشة هذه الرسالة، فهم أهل لسد خللها وتقويمها وتهذيب نتواتها والإبانة عن مواطن القصور فيها، سائلة الله الكريم أن يثيبهم عني خيرا .

وأشكر كل من ساندني على إنجاز هذا البحث، فلهم في النفس منزلة وإن لم يسعف المقام لذكورهم، فهم أهل للفضل والخير والشكر .

وحبا و وفاءً للفضل أتقدم بوافر الحب والوفاء الى عائلتي الغالية والدي ووالدتي أطال الله في عمرهما ، وأخوتي ، واخواتي ، وأطفالي لصبرهم وتحملهم معي طول مدة دراستي حفظهم ربي ووفقهم .

وشكري لله عزّ وجلّ اولا واخيرا .

الباحثة

## ملخص الرسالة باللغة العربية

### تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية (القصى-الانفجارية) في انجاز رفعة النتر لدلاعبات رفع الاثقال

المشرف

الباحثة

اسراء فاضل احمداً.م.دنبراس علي لطيف

٢٠٢٠م

#### اشتملت الرسالة على خمسة أبواب :

تلخصت مشكلة البحث في أن هناك ضعفاً في القوة العضلية للرباعيات بشكل عام ورباعيات محافظة ديالى بشكل خاص ، وهناك صعوبة في ارتقاء مستوى اللاعبات ومعرفة جودة العضلات ( القوة النسبية ) وايضا الارتقاء بالانجاز وتطويره وتحقيق الارقام القياسية والفوز ضمن هذه الفعالية .

وسعت الدراسة الى استخدام تمرينات خاصة لتطوير القوة العضلية على وفق جهاز (skulpt aim) لرباعيات رفع الاثقال في محافظة ديالى لأجل دراسة التطورات التي تحدث في القوة الخاصة بهم وانجاز رفعة النتر .

وافترضت الباحثة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة العضلية الخاصة وانجاز رفعة النتر لدى افراد عينة البحث ، وان هناك فروقاً ذات

دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقوة الخاصة وانجاز رفعة النتر .

أما اجراءات البحث الميدانية فقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية إذ تمثلت وهم لاعبات نادي بلاد الرافدين في ديالى

والذين يمثلون ما نسبته (14.2%)، وبعد قيام الباحثة بالتجارب الاستطلاعية وإجراء الاختبارات القبالية، طبقت الباحثة التمرينات الخاصة ضمن المنهج التدريبي للمدرب والتي استغرقت شهرين اثنين، فقد بدأت اول وحدة تدريبية يوم الأحد ٢٠١٩/١١/٣ وآخر وحدة تدريبية يوم الثلاثاء ٢٠١٩/١٢/٢٤ وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع

ذات شدة منخفضة ومرتفعة، وبعد قيام الباحثة بالاختبارات البعدية والحصول على البيانات الخام قامت بمعالجتها احصائياً من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على النتائج النهائية التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها ومن خلال النتائج توصلت الباحثة الى أهم الاستنتاجات الآتية:-

- ١- إن التمرينات الخاصة المستخدمة كان لها أثر إيجابي في تطوير القوة العضلية والانفجارية الخاصة بالذراعين والرجلين والاداء والقوة القصوى للذراعين والرجلين ، كما مبين في النتائج المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث.
- ٢- ان التدريب على شدد متدرجة من الوسط الى عالية يزرع روح المنافسة لدى الرباعات.
- ٣- ان تطوير القدرات البدنية ساعد في تطوير الانجاز واشتراك الرباعات في البطولة ادى ذلك لرفع معنوياتهم ونفسياتهم وبالتالي تطور الاداء بشكل ملحوظ.
- ٤- الاجهزة الحديثة لها تأثير ايجابي في تطوير القوة العضلية والانجاز.

ومن خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثةتوضع أهم التوصيات الآتية:-

- ١- اعتماد التمرينات الخاصة على وفق الجهاز في منهج المدرب المبنية على الأسس العلمية.
- ٢- التاكيد على استخدام الجهاز في معرفة قوة العضلات او ضعفها .
- ٣- استخدام الاختبارات العلمية في تطوير القوة الانفجارية والقوة القصوى والاداء والانجاز .
- ٤- استخدام التدرج في الشدد للحصول على التقدم والتطور .
- ٥- ضرورة استخدام الجهاز لاختيار الرباعين والرباعات لتقييم جودة العضلات وهل يستطيع هذا الرباع او الرباعة من الانضمام الى الفريق قبل البدء بالعمل.
- ٦- ان جهاز (skulptaim) ينفع استخدامه في جميع الفعاليات والالعاب الرياضية لقياس جودة العضلات ومعرفة قوتها النسبية بسهولة وبدون بذل جهد.
- ٧- ضرورة مواكبة التطور الحاصل في الاجهزة وتطبيقها في التدريب الرياضي وبجميع فعالياته ليساعد اللاعب على التقدم والتطور .

٨- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لمثل هذه الدراسة الحالية بأسلوب التمارين الخاصة في لعبة رفع الأثقال والأجهزة الحديثة .

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١	العنوان	.١
٢	الآية القرآنية	.٢
٣	إقرار المشرف	.٣
٤	إقرار المقوم العلمي	.٤
٥	إقرار المقوم اللغوي	.٥
٦	إقرار المقوم الاحصائي	.٦
٧	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	.٧
٨	الإهداء	.٨
٩	الشكر والثناء	.٩
١١	ملخص الرسالة باللغة العربية	.١٠
١٤	قائمة المحتويات	.١١
١٩	قائمة الملاحق	.١٢
٢٠	قائمة الجداول	.١٣
٢١	قائمة الاشكال	.١٤

الصفحة	الموضوع	المبحث
٢٤	الباب الاول	
٢٥	التعريف بالبحث	١
٢٥	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٦	مشكلة البحث	٢-١
٢٧	أهداف البحث	٣-١
٢٧	فروض البحث	٤-١
٢٧	مجالات البحث	٥-١
٢٧	المجال البشري	١-٥-١
٢٧	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٧	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٨	الباب الثاني	
٢٩	الدراسات النظرية و المشابهة	٢
٢٩	الدراسات النظرية	١-٢
٢٩	التمرينات الخاصة	١-١-٢
٣٠	استخدام الوسائل المساعدة والاجهزة الحديثة في مجال التدريب الرياضي	٢-١-٢
٣٢	القوة العضلية	١-٢-١-٢
٣٣	أهمية القوة العضلية	٢-٢-١-٢
٣٤	انواع القوة العضلية	٣-٢-١-٢
٣٥	العوامل المؤثرة في القوة العضلية	٤-٢-١-٢
٣٥	الرفعات النظامية برفع الاثقال	٥-٢-١-٢
٣٦	رفعة النتر	٣-١-٢
٣٧	مراحل الاداء الفني لرفعة النتر	٤-١-٢
٣٩	الدراسات المشابهة	٥-١-٢

٤٠	دراسة سرهنك عبدالخالق عبدالله ٢٠٠٦	٦-١-٢
٤١	دراسة عبد المنعم حسين صبر الدليمي ٢٠٠٩	٧-١-٢
٤٤	مناقشة الدراسات السابقة ومدى الإفادة منها	٨-١-٢
٤٦	الباب الثالث	٣
٤٦	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	١-٣
٤٦	منهج البحث	٢-٣
٤٧	مجتمع البحث وعينته	٣-٣
٥١	أدوات البحث والأجهزة المستخدمة	١-٣-٣
٥٢	مصادر جمع البيانات	٢-٣-٣
٥٢	الأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣-٣
٥٣	الادوات المستخدمة في البحث	٤-٣
٥٥	اجراءات البحث	١-٤-٣
٥٦	مواصفات اختبار رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم لابعد مسافة	١-٢-٤-٣
٥٧	مواصفات اختبار الحجلة الواحدة من الثبات	٢-٢-٤-٣
٥٧	اختبار الدبني الخلفي الكامل	٣-٢-٤-٣
٥٨	اختبار الدبني الأمامي	٤-٢-٤-٣
٦٠	اختبار الضغط الأمامي من الوقوف	٥-٢-٤-٣
٦٠	اختبار الانجاز لرفعة النتر	٦-٢-٤-٣
٦٠	مواصفات اختبار الاداء	٧-٢-٤-٣
٦٠	جهاز ( Skulpt Aim )	٥-٣
٦١	التجارب الاستطلاعية	٦-٣
٦١	التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمارين والاداء	١-٦-٣
٦٢	التجربة الاستطلاعية الخاصة بالجهاز	٢-٦-٣
٦٣	الاختبار القبلي	٧-٣



٦٥	التجربة الرئيسة	٨-٣
٦٦	الاختبار البيئي	٩-٣
٦٨	الاختبار البعدي	١٠-٣
٧٠	الوسائل الاحصائية	١١-٣
٧١	الباب الرابع	
٧٣	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٧٥	عرض نتائج الاختبار القبلي والبيئي والبعدي لدرجات الجهاز وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٨٠	عرض نتائج الاختبار القبلي والبيئي والبعدي للقوة الانفجارية وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
٨٠	عرض نتائج الاختبار القبلي والبيئي والبعدي للقوة القصوى وتحليلها ومناقشتها بلف	٣-٤
٨١	عرض نتائج الاختبار القبلي والبيئي والبعدي والانجاز وتحليلها ومناقشتها	٤-٤
٨١	الباب الخامس	
٨٢	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٨٤	الاستنتاجات	١-٥
٨٤	التوصيات	٢-٥
٨٥	المصادر العربية والأجنبية	
٨٦	المصادر العربية	
٨٧	المصادر الأجنبية	
٨٧		
٩٤		
١٠٠		

## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١١٩	الملاحق	
١٢٠	أسماء السادة الخبراء الذين ساهموا في خبراتهم بالبحث	.١
١٢١	المقابلات الشخصية والاتصالات الهاتفية	.٢
١٢٢	فريق العمل المساعد	.٣
١٢٢	السادة الحكام	.٤
١٢٣	استبانة التمارين الخاصة	.٥
١٢٦	استبانة الاهمية النسبية للعضلات	.٦
١٢٨	استبانة الاهمية النسبية للقوة العضلية	.٧
١٣٠	استمارة تسجيل اختبار الحجة من الثبات	.٨
١٣١	استمارة تسجيل اختبار رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم من الثبات	.٩
١٣٢	استمارة تسجيل اختبار الدبني الخلفي الكامل واختبار الدبني الامامي واختبار الضغط الامامي من الوقوف واختبار الانجاز لرفعة النتر	.١٠
١٣٣	جدول يبين نسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث وعينة البحث	.١١
١٣٤	التمارين الخاصة لتطوير القوة العضلية والاداء لرفعة النتر	.١٢
١٣٥	يوضح التموج في الحمل التدريبي	.١٣
١٣٦	يبين مجموعة من الصور الخاصة بالعمل	.١٤
١٣٧		.١٥
١٣٨		.١٦

### قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٥	يبين اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	.١
٥٨	يبين مجتمع البحث وعيناته المستخدمة للدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية	.٢
٥٩	يبين الاختبارات التي تم اختيارها من قبل المختصين	.٣
٦٣	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط وفروق الانحرافات وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لدرجات الجهاز	.٤
٨٧	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط وفروق الانحرافات وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للقوة الانفجارية	.٥
٩٤	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط وفروق الانحرافات وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للقوة القصوى	.٦
١٠٠	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط وفروق الانحرافات وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للانجاز	.٧
١٠٥		

## قائمة الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	ت
٣٧	يوضح التصميم التجريبي	.١
٣٨	يوضح اختبار رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم لابعد مسافة	.٢
٣٨	يوضح اختبار الحجلة الواحدة من الثبات	.٣
٣٩	يوضح اختبار الدبني الخلفي الكامل	.٤
٥٠	يوضح اختبار الدبني الأمامي	.٥
٥٧	يوضح اختبار الضغط الأمامي من الوقوف	.٦
٦٤	يوضح اختبار الانجاز لرفعة النتر	.٧
٦٥	يوضح جهاز skulpt aim	.٨
٦٧	يوضح طريقة ربط الجهاز بالشاحن	.٩
٦٩	يوضح كيبيل الشحن	.١٠
٧١	يوضح زجاجة الماء	.١١
٧٢	يوضح عرض البيانات على شاشة الموبايل	.١٢
٧٤	يوضح طريقة استخدام الجهاز	.١٣
٧٥	يوضح عرض البيانات على شاشة الجهاز	.١٤

٧٦	يوضح طريقة عرض نقاط جودة العضلات ونسبة الدهون على شاشة الموبايل	.١٥
٧٧	يوضح جهاز Skulpt Aim من الجانبين الامامي والخفي للون الاسود	.١٦
٧٨	يوضح جهاز Skulpt Aim من الجانبين الامامي والخفي للون الابيض	.١٧
٧٩	يبين توزيع الشدد للتمارين خلال الوحدات التدريبية	.١٨
٧٩	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقراءات الجهاز الخاصة بالذراع الايمن	.١٩
٨٣	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقراءات الجهاز الخاصة بالذراع الايسر	.٢٠
٨٨	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقراءات الجهاز الخاصة بالرجل الايمن	.٢١
٨٩	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقراءات الجهاز الخاصة بالرجل الايسر	.٢٢
٩٠	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقراءات الجهاز الخاصة بالبطن	.٢٣
٩١	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة الانفجارية للذراع الايمن	.٢٤
٩٢	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة الانفجارية للذراع الايسر	.٢٥
٩٥	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة الانفجارية للرجل الايمن	.٢٦
٩٦	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة الانفجارية للرجل الايسر	.٢٧

٩٧	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة القصوى للدبني الامامي	.٢٨
٩٨	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة القصوى للدبني الخلفي	.٢٩
١٠١	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة القصوى للضغط الامامي	.٣٠
١٠٢	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للحكام من ناحية الانجاز	.٣١
١٠٣		.٣٢
١٠٦		.٣٣
١٠٧		.٣٤

## الباب الاول

### -1 التعريف بالبحث

- 1-1 مقدمة البحث وأهميته
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 أهداف البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث
  - 1-5-1 المجال البشري
  - 2-5-1 المجال الزمني
  - 3-5-1 المجال المكاني



### 1-1 -1 التعريف بالبحث

#### 1-1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الانجازات الرياضية الكبيرة في الألعاب الأولمبية لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة تخطيط سليم وبعيد الامد اعتمادا على الطرائق العلمية الحديثة في التدريب الرياضي ومن خلال الاجهزة العلمية .

فإن الكثير من الدراسات والبحوث التي اهتمت بشأن الوصول الى افضل انجاز هي كثيرة وفي جميع الالعاب .

إذ تعد رياضة رفع الأثقال واحدة من هذه الألعاب الأولمبية ذات الانجاز العالي والأداء الفني المميز والتي تتطلب منا الخوض في الكثير من البحوث والدراسات التي تسهم في تطور العضلات والارتقاء بالاداء . كذلك فإن رياضة رفع الأثقال في العراق لها مكانة متميزة بين الألعاب الرياضية المختلفة وذلك من خلال النتائج التي حصل عليها أبطال العراق في المحافل العربية والاسيوية والعالمية فهي تمارس من قبل النساء أيضا إذ توجد رباعات صاحبات انجاز عالٍ على المستوى المحلي والدولي.

كذلك تساهم تكامل الصفات البدنية للرباعات (كالقوة-السرعة - التحمل العضلي ) في رياضة رفع الاثقال وكذلك الأداء الفني لأنها تعمل على تداخل تلك الصفات البدنية بعضها مع بعض من خلال التدريب الذي تؤديه الرباعة خلال فترة الاعداد والخوض في المنافسات المختلفة , فضلا عن تقديم أفضل المستويات ،فهي تزيد من النشاط والقدرة على قيام الاعمال من دون كلل او ملل.

كذلك يجب على المدرب مواكبة التطور العلمي الحديث والبحث عن كل ما هو جديد في مجال الاعداد والتدريب للتمارين الرياضية الخاصة للوصول الى المستوى الذي تطمح اليه اللاعب والمدرّب من الانجاز لتحقيق الفوز ، والارتقاء بالقدرات البدنية





والاداء الفني برفع الاثقال ، واستخدام الاجهزة الحديثة والمساعدة تساهم في مدى تطور اللعبة

من خلال ما تقدم فان أهمية البحث تكمن في اعداد تمارين خاصة على وفق جهاز (skulpt aim) لدى رباعات رفع الاثقال على وفق اسس علمية معتمدة ضمن اساليب تدريبيه حديثه وذلك لتطوير القوة العضلية لأجل دراسة التطورات التي تحدث في الانجاز للرباعات واداء رفعة النتر .

### 1-2 مشكلة البحث

يعد الإنجاز والأداء من أهم ما يميز رياضة رفع الأثقال وتكمن مشكلة البحث الحقيقية أن هناك ضعفاً في القوة العضلية للرباعات بشكل عام ورباعات محافظة ديالى بشكل خاص .

ومن خلال الصعوبة في ارتقاء مستوى اللاعبات ومعرفة جودة العضلات وايضا الارتقاء بالانجاز وتطويرهم وتحقيق الارقام القياسية والفوز ضمن هذه الرياضة لذا ارتأت الباحثة في استخدام تمارين خاصة تسهم في تطوير القوة العضلية من خلال استخدام جهاز (skulpt aim) يمكن من خلالها تحقيق اداء امثل وانجاز عالٍ في رفعة النتر. والتطور والنهوض برياضة رفع الاثقال لدى الرباعات وكذلك رفع القدرات البدنية والتركيز على القوة البدنية والانفجارية والقصى من خلال استخدامها لتمارين خاصة لرفع هذه القدرات على وفق قراءات الجهاز لنقاط الضعف للعضلات .



### 1-3 أهداف البحث :

1-أستخدام ترمينات خاصة على وفق استخدام جهاز (skulpt aim) لرفع النتر.

2- التعرف على تأثير الترمينات الخاصة في تطوير القوة العضلية واداء رفعة النتر والانجاز

### 1-4 فروض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة العضلية الخاصة في الانجاز رفعة النتر لدى افراد عينة البحث.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقوة الخاصة (القوة الانفجارية والقوة القصوى )

### 1-5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: نادي بلاد الرافدين للموسم (رباعات ديالى) والبالغ عددهم (5).

1 - 5 - 2 المجال الزمني: من 1 / 10 / 2019 الى 28 / 12 / 2019

1 - 5 - 3 المجال المكاني : 1-قاعة رفع الاثقال (ملعب نادي ديالى )

2-قاعة رفع الاثقال في كلية التربية الاساسية /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة