



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 الرابطة 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 الدوليات 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.