



وزارة التّعليم العالي والبحث العلميّ
جامعة ديالى
كلية التّربية البدنيّة وعلوم الرياضة

تأثير تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنيّة الخاصة وانجاز فعالية دفع الثقل للشباب

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

من الطالب

حيدر حامد خميس جابر

بإشراف

أ.د. وليد جليل إبراهيم



«يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ»

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أنشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ " تأثير تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز فعالية دفع الثقل للشباب" المقدمة من طالب الماجستير (حيدر حامد خميس جابر) قد جرت بإشراف في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د. وليد جليل إبراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2022 / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.د. محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2022 / / م

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ " تأثير تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز فعالية دفع الثقل للشباب " المقدمة من طالب الماجستير (حيدر حامد خميس جابر) قد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي، فأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء الإحصائية ومن أجله وقعت.

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ: 2022 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ الرّسالة الموسومة بـ " تأثير تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنيّة الخاصة وإنجاز فعاليّة دفع الثُّقل للشُّباب " المقدّمة من طالب الماجستير (حيدر حامد خميس جابر) قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، فأصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتّعبيرات غير الصّحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ: / / 2022



إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ " تأثير تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية دفع الثقل للشباب" المقدمة من طالب الماجستير (حيدر حامد خميس جابر) قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية، فأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء العلمية غير الصحيحة، ومن أجله وقعت .

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ: 2022 / /



إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ " تأثير تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز فعالية دفع الثقل للشباب" المقدمة من طالب الماجستير (حيدر حامد خميس جابر) قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية ، فأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء العلمية غير الصحيحة، ومن أجله وقعت .

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ: 2022 / /



إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ " تأثير تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز فعالية دفع الثقل للشباب" وقد ناقشنا الطالب (حيدر حامد خميس جابر) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِّر أنّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د. حيدر فليح حسن

عضواً

2022/ /

أ.د. فخري الدين قاسم صالح

رئيساً

2022/ /

أ.د. وليد جليل ابراهيم

عضواً ومشرفاً

2022/ /

أ.م.د. احمد محمد فرحان

عضواً

2022/ /

صدقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2022

أ.د. ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

2022 / /

الإهداء

من سهر من أجلي وقدم حياته فداءً في مسيرة
 تعليمي قدما لي كل شيء من أجل مواصلة
 تعليمي وشجعتني على الاستمرار حتى وصلت إلى
 ما أنا فيه الآن والدي رحمه الله
 من شد الله بهم أزمري، والدي وإخوتي
 وأخواتي، احتراماً واعتزازاً.
 زملائي وأصدقائي الأعزاء.
 أهدى لهم ثمرة جهدي والله ولي التوفيق

إلى

الباحث

الشكر والعرفان

الحمد لله حق حمده، ورضا نفسه، ومداد كلماته، وزنة عرشه والصلاة والسلام على خير خلقه نبينا مُحَمَّدًا ﷺ وعلى آله الطيبين الطاهرين، أما بعد فقد يسر الله تعالى لي إعداد السالة وإكمالها فله الشكر وله الحمد.

استلهاً من هدي الحديث النبوي الشريف: ((مَنْ صَنَعَ إِلَيْكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافِئُوهُ، فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا مَا تُكَافِئُوا بِهِ فَادْعُوا لَهُ حَتَّى تَرَوْا أَنَّكُمْ قَدْ كَافَأْتُمُوهُ)).

أتقدم بوافر الشكر والامتنان لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى متمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور ماجدة حميد كمش، ومعاون العميد للشؤون العلمية الأستاذ الدكتور محمد وليد شهاب، كما يدعوني واجب العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والامتنان لأستاذي في السنة التحضيرية، فجزاهم الله تعالى عني خير الجزاء.

ولا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر لمشرفي الأستاذ الدكتور وليد جليل ابراهيم، الذي بذل جهوداً لا توصف في قراءة الرسالة، فأفدت منها حتى خرج هذا الجهد بما هو عليه، إذ أحاطني برعاية، وصبر طوال مدة البحث من دون أن يبخل عليّ بالنصح والإرشاد، وأجد أن كلمات الشكر لا تفي، ولو بجزء يسير، فجزاه الله تعالى خير الجزاء.

وأقدم بالشكر والامتنان إلى جميع أساتذتي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكذلك لموظفات وحدة الدراسات العليا وموظفي مكتبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وأقدم بالشكر والعرفان إلى أعضاء لجنة المناقشة العلمية لإقرارهم موضوع الرسالة. والشكر موصول للأستاذ للدكتور خالد خميس جابر، والدكتور رجا عبد الكريم، والدكتور عماد كاظم، والدكتور عمر عبدالاله سلامة لما قدّماه لي من عون ومساعدة في أثناء كتابة الرسالة، إذ كان لتوجيهاتهما العلمية القيمة الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل، فجزاهما الله تعالى عني الخير كله، ومتعهما بالصحة والعافية.

واجب العرفان أن أتقدم بجزيل الشكر للدكتور عمر حامد خميس والذي واكب خطوات إنجاز هذا العمل، فجزاه الله تعالى عني كل الخير وأتقدم بالشكر للأستاذ اسماعيل القيسي رئيس الاتحاد الفرعي لألعاب القوى في ديالى، لما قدمه من عون في إنجاز البحث، فجزأهما الله تعالى عني خير الجزاء.

ويسرني أن أتوجه بالشكر والامتنان لأفراد عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي ديالى الرياضي والشهيد اركان الرياضي، لما قدموه من جهد وصبر كبيرين في أثناء تطبيق برنامج البحث، فجزأهم الله تعالى خيراً.

وأتقدم بالشكر لكل من قدم لي المساعدة بإتمام الرسالة من معلومة، أو مصدر، فلهم مني جزيل الشكر والاحترام.

قد لا تعطي الكلمات حقها ولكني لا أملك سوى الدعاء لفريق العمل المساعد بالتوفيق والنجاح والحب والامتنان ، لما قدموه لي من مساعدة في إجراء الاختبارات، فجزأهم الله تعالى عني خير الجزاء.

وأتقدم بوافر الحب والإخلاص لزملائي في الدراسة داعياً الله لهم بالتوفيق والنجاح. وأتقدم بالشكر والامتنان للسيد رئيس لجنة المناقشة والتقييم وأعضائها، لما سيبدوه من ملحوظات علمية سديدة تغني البحث وتزيده رصانة علمية فجزأهم الله أحسن الجزاء.

وأخيراً شكري وعرفاني لكل من ساندني ولو بكلمة طيبة أو نصيحة سدت ثغراً أو أكملت نقصاً، ومعدرة لمن لم أقصد نسيان مساعدتهم ولم أذكرهم. وشكري لله عز وجل أولاً وآخراً، الذي أسأله التوفيق والسداد.

الباحث

مستخلص الرسالة

(تأثير تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية
الخاصة وانجاز فعالية دفع الثقل للشباب)

المشرف: أ.د. وليد جليل ابراهيم

الباحث: حيدر حامد خميس

2022م

1443هـ



جاءت أهمية هذه الدراسة لتسلط الضوء على أهمية طريقة الجهد الأقصى وما تتميز به من خصائص تدريبية، لتطوير القدرات البدنية الخاصة، التي تُعدُّ محدداً للإنجاز في فعالية دفع الثقل، وتعدُّ القدرات البدنية الخاصة محدداً ضرورياً في الإنجاز الرياضي، مثل: القدرة المميزة بالسرعة، والقدرة الانفجارية، فضلاً عن ذلك الرشاقة، والمرونة، ومن هذا المنطلق تُعدُّ هذه الدراسة محاولة من الباحث في تطبيق طريقة تدريبية جديدة قلة استعمالها من المدربين في تطوير القدرات البدنية الخاصة والانجاز لرماة الثقل للشباب.

وهدفت الدراسة إلى:

1. إعداد التدريبات الخاصة بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز دفع الثقل للشباب لأفراد عينة البحث.
2. التعرف تأثير التدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز دفع الثقل للشباب.

استعمل الباحث المنهج التجريبي، لملاءمته أصل المشكلة ويتصميم الضبط التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، و جرى تحديد مجتمع البحث المتمثل من لاعبي دفع الثقل للشباب نادي ديالى ونادي الشهيد اركان الرياضي للشباب لفعالية لدفع الثقل للموسم الرياضي (2021-2022)، وكانت أعمارهم من

(17-19 سنة)، ثمَّ كان اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المقصودة والبالغ عددهم (6) لاعبين، (3) من نادي الشهيد أركان الرياضي، و(3) من نادي ديالى الرياضي، وشملت اجراءات البحث الميدانية إجراء الاختبارات القبلية في القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) للرجلين والذراعين بالإضافة الى ذلك الإنجاز، ثمَّ جرى تطبيق التدريبات الخاصة بطريقة الجهد الأقصى على عينة البحث بواقع وحدة تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة، ولمُدّة شهرين ونصف، وعليه تمَّ تنفيذ (10) وحدات تدريبية ونفذت هذه التمرينات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية على ملعب نادي ديالى الرياضي لألعاب القوى وقاعة الانتقال.

بعد معالجة النتائج التي حصل عليها الباحث توصل إلى ما يأتي:-

1. إنَّ تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى أدت الى تطوير القوة القصوى و القوة الانفجارية والسريعة لدى أفراد العينة البحث.
2. أظهرت النتائج فاعلية أسلوب الجهد الأقصى في مرحلة الأعداد الخاصة في تحسين (القوة القصوى، القوة الانفجارية والقوة السريعة) لدى أفراد عينة البحث في ضوء الاختبارات التي أجريت لعينة البحث اذ كانت التدريبات تجري على وفق قدرات اللاعب الأنية.
3. ان النتائج اظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى، القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لافراد عينة البحث.

4. ساعدت التدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في زيادة القوة لأجزاء الجسم (للرجلين والذراعين) مما ساعد في تطور الانجاز.
5. إنَّ التدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في اثناء فترات المواسم التدريبي أفضل من الطرق التقليدية في تطوير القدرات البدنية والانجاز.
6. إنَّ تطور القوة الخاصة (القوة القصوى، القوة الانفجارية والقوة السريعة) لأجزاء الجسم أدى إلى تطور الانجاز لعينة البحث.
- مِمَّا ورد في الاستنتاجات التي تمَّ الوصُّول إليها يوصي الباحث بما يأتي:

1. الاهتمام باستعمال التدريبات أسلوب الجهد الأقصى، بوصفها من اساليب التدريب الحديثة.
2. التأكيد على القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تقنين الاحمال التدريبية بشكل دقيق وفردى وأن تكون على وفق قدرات اللاعبين الحقيقية.
3. على المدربين القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تطوير المستويين البدني والوظيفي باستعمال الطرق التدريبية الحديثة.
4. ضرورة الاهتمام بتحديث واستحداث الاساليب التدريبية الحديثة والمختلفة والتي تسهم في تطوير القدرات البدنية وبالتالي تطور الانجاز.
5. الاهتمام على زيادة التركيز على القدرات البدنية الخاصة التي تسهم بشكل موثر في تطوير الانجاز للاعبى الرمي.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان.	1
2	الآية القرآنية.	2
3	إقرار المشرف.	3
4	إقرار المقوم الإحصائي.	4
5	إقرار المقوم اللغوي.	5
6	إقرار المقوم العلمي الاول.	6
7	إقرار المقوم العلمي الثاني.	7
8	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	8
98	الإهداء.	9
11-10	الشكر والثناء.	10
14-12	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	11
19-15	ثبت المحتويات.	12
21-20	ثبت الجداول.	13
23-22	ثبت الأشكال.	14
23	ثبت الملاحق.	15

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الأول: التّعريف بالبحث.		
26-24	المقدمة وأهمية البحث.	1-1
27-26	مشكلة البحث.	2-1
27	أهداف البحث.	3-1
28	فرضيات البحث.	4-1
28	مجالات البحث.	5-1
29	المجال البشري.	1-5-1
29	المجال الزماني.	2-5-1
29	المجال المكاني.	3-5-1
الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.		
31	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.	-2
31	الدراسات النظرية.	1-2
31	اسلوب الجهد الأقصى.	1-1-2
33-32	القدرات البدنية الخاصة بفعالية دفع الثقل.	2-1-2
35-34	القوة العضلية.	1-2-1-2
37-35	القوة القصوى.	2-2-1-2

39-37	القوة الانفجارية.	3-2-1-2
42-40	القوة (السريعة) المميزة بالسرعة.	4-2-1-2
43	فعالية دفع الثقل.	3-1-2
53-43	مراحل الاداء الفني لفعالية دفع الثقل بطريقة الزحلقة.	1-3-1-2
54	الدراسات المشابهة.	2-2
55-54	دراسة عبد المنعم حسين صبر (2009).	1-2-2
57-56	دراسة بن زيدان حسين، حجار خرفان محمد، مقراني جمال (2018).	2-2-2
58	أوجه التشابه والاختلاف.	3-2-2
59	مدى الإفادة من الدراسة المشابهة.	4-2-2
الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
61	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	-3
61	منهج البحث.	1-3
62-61	مجتمع البحث وعينته.	2-3
63	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.	3-3
63	وسائل جمع المعلومات.	1-3-3
64-63	الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.	2-3-3

64	الاختبارات المستعملة.	4-3
64	اختبارات القدرات البدنية الخاصة.	1-4-3
66-64	اختبارات القوة القصوى.	1-1-4-3
69-66	اختبارات القوة الانفجارية.	2-1-4-3
72-70	اختبارات القوة المميزة بالسرعة.	3-1-4-3
73-72	اختبار الإنجاز.	4-4-3
74	التجربة الاستطلاعية.	5-3
74	التجربة الاستطلاعية الأولى.	1-5-3
75	التجربة الاستطلاعية الثانية.	2-5-3
75	إجراءات التجربة الرئيسية.	6-3
76-75	الاختبارات القبلية.	1-6-3
78-76	التدريبات المستعملة على وفق أسلوب الجهد الأقصى.	2-6-3
79	الاختبارات البعدية.	3-6-3
79	الوسائل الإحصائية.	7-3

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها		
81	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	-4
85-81	عرض نتائج الاختبارات (القبلية و البعدية) لاختبارات القوة القصوى وتحليلها ومناقشتها.	1-4
90-86	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القوة الانفجارية وتحليلها ومناقشتها.	2-4
94-91	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة وتحليلها ومناقشتها.	3-4
98-95	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الانجاز وتحليلها ومناقشتها.	4-4
الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات		
100	الاستنتاجات.	1-5
101	التوصيات.	2-5
102	المصادر والمراجع.	
111-103	المصادر العربيّة.	
111	المصادر الأجنبية.	
112	الملاحق.	
b	.Abstract	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
58	يوضّح اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية.	1
61	يوضّح التصميم التجريبي للبحث.	2
62	يبين التوزيع الاعتدالي لعينة البحث.	3
81	ين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة القصوى لعينة البحث.	4
82	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة ت (T) المحسوبة لاختبارات القوة القصوى.	5
86	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة الانفجارية لعينة البحث.	6
87	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة ت (T) المحسوبة لاختبارات القوة الانفجارية.	7
91	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.	8
92	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة ت (T) المحسوبة لاختبارات المميزة بالسرعة.	9
95	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الانجاز لعينة البحث.	10
96	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة ت (T) المحسوبة لاختبار الانجاز.	11

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
44	يوضّح طريقة مسك النّقل (الجلة).	1
46	يوضّح وضع الاستعداد.	2
47	يوضّح طريقة التّكور.	3
49	يوضّح عملية التّكور والزلحقة.	4
50	يوضّح مرحلة الرمي .	5
53	يوضّح مرحلة التخلص والمتابعة .	6
68	يوضّح اختبار دفع كرة طيبة (3كجم) من الحركة بذراع واحدة.	7
69	يوضّح قياس زمن الدفع لاختبار الوثب الطويل.	8
70	يوضّح اختبار الاستناد الأمامي لمُدّة (10ثا).	9
73	يوضّح اختبار الخمس وثبات.	10
81	يوضّح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة القصوى.	11
86	يوضّح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين.	12
87	يوضّح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين.	13

91	يوضّح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميّزة بالسرعة للذراعين.	14
92	يوضّح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميّزة بالسرعة للرجلين.	15
95	يوضّح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الانجاز.	16

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
113	المقابلات الشّخصيّة.	1
114	أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم.	2
116-115	استمارة استبانة لتحديد اختبارات القدرات البدنيّة.	3
117	أنموذج استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنيّة.	4
127-118	الوحدات التدريبيّة.	5

البَابُ الْأَوَّلُ

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزمني.

3-5-1 المجال المكاني.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

يُفهم من عملية التدريب الرياضي بأنّه مجموعة مركبة من الطرائق، والقواعد، والنظريات المتعلقة بإعداد الرياضي أو الفرق الرياضية إعدادًا كاملاً من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة في تحقيق أفضل الانجازات والوصول إلى المستويات العليا بحسب الاختصاصات الرياضية، عن طريق تطوير قدرات اللاعب أو الفريق الرياضي (البدينية، والمهارات الحركية)، وتنمية جميع الصفات أو العناصر الخاصة باللياقة البدنية)، وكذلك إمكاناته النفسية والخططية، فضلاً عن ذلك قدراته العضلية، وزيادة الدوافع النفسية وسماته الشخصية والإرادية.

حدث تطور هائل في مجال التدريب الرياضي على الصعيدين النظري والعملية نتيجة للتجارب والبحوث والدراسات العلمية والعملية التي مازالت مستمرة في استعمال أحدث الوسائل والأساليب التدريبية التي تسهم في تطوير مستوى الرياضيين على وفق نظريات التدريب الرياضي ومفاهيمه وتطبيقاته العملية وهذا يتطلب منا إعادة النظر في رسم الطرائق والأساليب العلمية الصحيحة لإعداد البرامج التدريبية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا ، وان تطوير اللياقة البدنية للوصول إلى قمة المستوى الفني مثل عمليات البناء أهم جزء فيها هو بناء الاساس المتين الذي من دونه لا نستطيع الارتقاء به.

وتعد فعاليات ألعاب القوى من الفعاليات التي تختلف الواحدة عن الأخرى بالخصائص والمكونات فهي تتضمن الركض والوثب والرمي والقفز، إذ إنّ لكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها، وتشكل كلّ مسابقة من المسابقات مظهرًا مختلفًا باختلاف خصائص كلّ فعالية.

إنَّ لكل فعالية أو رياضة مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بها، التي تحدد مستوى هذه الفعالية من بين الألعاب والأنشطة المختلفة، وتتميز فعالية دفع الثقل بأنَّها واحدة من الألعاب الفردية التي تتميز بالقدرة العضلية الكبيرة المتمثلة بالقدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة، ويمتاز أداء الرامي فيها بمتطلبات بدنية ومهارية لامتثال أداء في المنافسة، لذلك تبرز أهمية القدرات البدنية الخاصة بهذه الفعالية، توجب أن يكون التدريب مُنصبًا على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالرماة على أن يكون ضمن منهاج تدريبي مُعد بشكل صحيح، لا أن الإعداد البدني الخاص سوف يعطي للرامي لياقة بدنية خاصة تسهل الطريق لتطوير قدراته المهارية.

تعد القدرات البدنية نظامًا حيويًا للفرد الاعتيادي، ليقوم بالواجبات اليومية، أمَّا القدرات البدنية للرياضيين، فإنَّ لها دورًا أساسيًا في ممارسة الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف الرياضية والإنجاز الرياضي، وتعني القدرات البدنية كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الإنجاز، وهذا يتطلب كفاءة الجهازين العصبي والعضلي، كما أنَّها تتطلب جسمًا جيدًا ومقاييس جسمية متناسقة خالية من الأمراض.

قد يقوم بعض المدربين بالاعتماد على نوع واحد من نظم تدريب القوة، إلا أنَّ ذلك قد يؤدي إلى عدم اكتساب المزيد من القوة، وحدث هضبة أي مدة توقف في تقدم اللاعب في اثناء مدة التدريب، وحدث ظواهر أخرى مثل ظاهرة الحمل الزائد، وكذلك ظاهرة الملل، لذلك يفضل تنويع نظم التدريب للتغلب على الظواهر السلبية التي قد يتعرض لها الرياضيون في اثناء فترات التدريب السنوية استعدادا للمسابقات.

توجد أنواع مختلفة ومتعددة من طرائق وأساليب التدريب الرياضي وبأشكال مختلفة لتحقيق وتطوير المستوى الرياضي للاعبين، ومن إحدى هذه الطرق أسلوب الجهد الأقصى، إذ توصف هذه الطريقة على أساس أنَّ الرياضي يبذل جهده الأقصى في

لحظة أداء تمرين معين طبقاً لقدراته وأنَّ هذا الجهد يأتي بطبيعة الحال من إنتاج أقصى اثاره للجهاز العصبي المركزي والذي يؤدي إلى حث نهايات الأعصاب المرتبطة بالعضلات.

إذ يراعى عند التدريب بأسلوب الجهد الأقصى عاملين أساسيين الأول يجب أن يكون هناك حساب في التقدم في التحمل، والثاني أن لكل يوم تدريبي ظروفه الخاصة مما يجعل عدم اعتماد أفضل انجاز لفترة طويلة شيئاً أساسياً، كذلك يجب ملاحظه انجاز بعض العوامل المؤثرة لتحقيق أعلى انجاز مثل فترة الراحة غير الكافية وظهور علامات التعب والاصابات وعدم الرغبة في التدريب في الجهد الأقصى⁽¹⁾، وتماشياً مع ما تم ذكره تتجلى أهمية هذه الدراسة لتسلط الضوء على أهمية اسلوب الجهد الاقصى وما تتميز به من خصائص تدريبية، لتطوير القدرات البدنية الخاصة، التي تُعدُّ محدداً للإنجاز في فعالية دفع الثقل، وتعدُّ القدرات البدنية الخاصة محدداً ضرورياً في الإنجاز الرياضي، مثل: القدرة المميزة بالسرعة، والقدرة الانفجارية، فضلاً عن ذلك لرشاقة، والمرونة، ومن هذا المنطلق تُعدُّ هذه الدراسة محاولة من الباحث في تطبيق الاسلوب التدريبي الذي قلَّ استعماله من المدربين لتطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدفع الثقل للشباب.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لنتائج فعالية دفع الثقل تحديداً على الصعيد العربي والاسيوي والدولي لوحظ هنالك تقدماً واضحاً وتطوراً كبيراً في الارقام المتحققة مقارنة لما تحقق على الصعيد المحلي، وهذا يتطلب الوقوف على البحث العلمي من خلال ما هو

(1) تاماس ايان، ولازار باروكا؛ رفع الاثقال لياقة لجميع الرياضات: ترجمة (وديع ياسين التكريتي)؛

الاسكندرية، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، (2011) ص226.

موثر وهذا يتطلب الوقوف على مكامن الخلل والضعف في كل الجوانب ذات العلاقة بهذا التطور كالقدرات البدنية والشروط الميكانيكية....الخ، ومن هذا المنطلق فإن استعمال تدريبات بأسلوب الجهد الأقصى، وبوساطة خبرة الباحث والمشرف في مجال ألعاب الساحة والميدان لأنه كان لاعبا واطلاعه على المصادر والبحوث والدراسات العلمية لاحظ أن أكثر وأغلب المدربين و اللاعبين لا يعطون أهمية لتحديد شدة التدريب بصورة دقيقة نسبة للجهد المبذول من قبل اللاعب على وفق قدرات اللاعب لذلك اليوم التدريبي، وأن أسلوب الجهد الأقصى هو تحديد مستوى وقدرات اللاعب في بداية البرنامج التدريبي وعلى أساس هذا المستوى يجري تدريب اللاعبين طيلة مدة البرنامج التدريبي دون مراعاة تغير مستويات اللاعبين وظروفهم، وقد يحدث أن المدرب يخطط للتدريب بحدود 80% بتكرار يصل الى اربع تكرارات الى ان هذه النسبة قد تبدو صعبه جدا بالنسبة إليه في ذلك اليوم في حين تكون خفيفة جدا في يوم اخر، لهذا ان الاعتماد على النسبة المئوية فقط وبصوره محدودة لا يؤثر الحالة التدريبية الفعلية للرياضي بسبب التراجع في كفاءته التدريبية في ذلك اليوم التدريبي، ومن هذا المنطلق يتجلى الخلل الواضح في اتباع الأسلوب التقليدي في تحديد مستوى اللاعبين في البرنامج التدريبي.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد التدريبات الخاصة بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز دفع الثقل للشباب لأفراد عينة البحث.
2. التعرف تأثير التدريبات بأسلوب الجهد الأقصى في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز دفع الثقل للشباب.

4-1 فرضيات البحث:

1. للتدريبات بأسلوب الجهد الأقصى تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز دفع الثقل للشباب لأفراد عينة البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية وانجاز دفع الثقل للشباب لأفراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من اللاعبين الشباب بأعمار (17_ 19) وللموسم الرياضي (2021_2022) نادي ديالى الرياضي ونادي الشهيد أركان الرياضي، والبالغ عددهم (6) لاعبين لفعالية دفع الثقل.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من يوم الأثنين بتاريخ 2021/12/20 ولغاية يوم السبت الموافق 2022/3/11.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال في ملعب نادي ديالى الرياضي وفي جامعة ديالى وكذلك ملعب نادي الشهيد اركان / محافظة ديالى / ملعب نادي ديالى لألعاب القوى.