وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا – الماجستير

تأثير جهاز مصنع في القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل

فدوى محمد محسن

بإشراف

ا. د. رجاء عبدالكريم حميد

1444 هـ

2022 م

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهمية:

شهدت المدة الأخيرة تطورًا كبيرًا في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية نتيجة للدراسات والأبحاث في شتى العلوم التي تصب في مصلحة الإنجاز الرياضي ومنها فعاليات الرمي التي شهدت تطورًا ملحوظًا في مستوى الجوانب الفنية والبدنية والنفسية وغيرها والذي أدى الى تحقيق أرقام جديدة لم يكن لها أن تسجل قبل هذه المدة.

وإن عملية إعداد طالبة لفعاليات الرمي تتطلب الكثير من الجهود من قبل الطالبة والأستاذ على حد سواء، وتتمثل بعملية التدريب الممنهج والمبني على أسس علمية صحيحة في الجوانب الفنية والبدنية العامة والخاصة للوصول بالطالبات الى مستوى الطموح وتحقيق أفضل النتائج، ومن الأمور الهامة لدى الطالبات هو التمتع بمستوى عال من القدرات البدنية العامة والخاصة للإيفاء بمتطلبات الأداء الناجح والمتميز، لذا نرى الكثير من المدربين يستخدمون طرائق وأساليب تدريبية متنوعة ومختلفة بغية كسب الوقت وتحقيق الأهداف التدريبية المرجوة والارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبات.

وإن مطلب الوصول للمستويات الجيدة لفعالية دفع الثقل يفرض على الأساتذة العاملين على هذه الفعالية إيجاد وسائل تدريبية جديدة وحديثة من شأنها أن تسرع من عملية الارتقاء بمستوى الطالبات، وإضافة بيئة تدريبية جديدة من شأنها خلق حالة مشابهة للأداء الفعلي بظروف تدريبية تفرض أعباء تدريبية جديدة أو مغايرة للتي تدربت عليها سابقاً، وبالتالي الابتعاد عمّا هو غير فعال والوصول إلى نتائج إيجابية في العملية التدريبية والتعليمية، وإن استخدام الأجهزة والوسائل والأدوات التدريبية أضاف إلى العملية التدريبية والتعليمية الكثير من الفائدة والسرعة في تحقيق الأهداف المرجوة وأثبتت فاعليتها كواحدة من العوامل المساعدة الهامة في الوصول إلى مستويات عالية في القدرات البدنية التي تحتاجها الطالبات على حد سواء، وبالتالي الدقة في تحقيق الأداء الفني والمهاري، إذ إن لهذه الأجهزة أهدافًا خاصة بها، فمنها ما يدخل في عملية تصحيح المسارات الحركية، ومنها ما يدخل في الجوانب البدنية،

ومنها ما يجمع بين الإثنين من خلال تسهيل الاداء وعزل الحركات والانقباضات الدخيلة التي من شأنها أن تؤثر سلبًا وتؤخر تحقيق المستوى المثالي للأداء.

وبما إن غاية العاملين في مجال التدريب الرياضي أو التعليمي وشغلهم الشاغل هو الوصول بالطالبات إلى المستويات الأفضل وتحقيق الأرقام المرجوة فإن هذا يفرض عليهم الكثير من الجهود للوصول إلى طريقة تحقق لهم أهدافهم، وهنا تتجلى أهمية البحث في تصنيع جهاز تدريبي يساعد في تنمية اللياقة العضلية للذراعين للطالبات في فعالية دفع الثقل بألعاب القوى، يمكن التحكم به وفق زمن التمرين والشدة المطلوبة للتدريب ووفقا للمنهج الذي يتبعه أستاذ المادة، ويشابه استخدامه طريقة وأسلوب الاستناد الأمامي (الشناو)، ويساعد في تقليل وزن الجسم عند الأداء، ومن شأنه أن يساعد الطالبات للوصول إلى تحقيق أرقام أفضل ومستويات أعلى من خلال تنمية القدرات البدنية الخاصة بالذراعين والأكتاف التي تتطلبها فعالية دفع الثقل.

2-1 مشكلة البحث:

إن طموح جميع المدربين والأساتذة العاملين في المجال الرياضي هو الوصول إلى تحقيق المستوى المثالي للقدرات البدنية لدى اللاعبات والطالبات للوصول إلى تحقيق أفضل الإنجازات في مختلف الألعاب الرياضية، ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والمتابعة في مجال تدريس ألعاب القوى واللياقة البدنية ومن خلال اللقاءات والمقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة والمدربين لفعالية دفع الثقل بألعاب القوى، لاحظ الباحث وجود ضعف في بعض القدرات البدنية الخاصة باللياقة العضلية للذراعين في فعالية دفع الثقل، والتي يمكن أن تؤثر في المستوى الرقمي لدفع الثقل للطالبات، وكذلك قلة استخدام الاجهزة والادوات والوسائل العلمية الحديثة التي قد يكون لها أثرا إيجابيا في رفع مستوى الأداء الرياضي وتحقيق المستوى المطلوب، واعتماد المدربين على بعض الادوات التدريبية التقليدية وافتقارهم للتقنيات الحديثة في العملية التدريبية التي تسهم وتساعد الرياضي في رفع مستواه من جميع النواحي (البدنية والمهارية والنفسية) فضلاً عن الاقتصاد بالزمن والجهد والموارد المالية لتحقيق النتائج الجيدة.

وتتمثل مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الآتي هل إن الجهاز التدريبي المساعد والمُصنّع يعمل على تنمية اللياقة العضلية للذراعين لفعالية دفع الثقل بألعاب القوى لدى الطالبات؟

3-1 أهداف البحث:

- تصنيع جهاز تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة للذراعين للطالبات لفعالية دفع الثقل بألعاب القوى.
- اعداد تمرينات خاصة لتنمية القوة الخاصة للذراعين باستخدام الجهاز المصنّع.
- التعرف على تأثير الجهاز المصنع في تنمية القوة العضلية الخاصة للذراعين لفعالية دفع الثقل للطالبات بألعاب القوى.
- التعرف على تأثير الجهاز المصنع في تحسين المستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فروض البحث:

1 توجد فروق دالة معنويا بين القياسين البعديين والقياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة العضلية الخاصة للذراعين في دفع الثقل لصالح الاختبارين البعديين.

2 توجد فروق دالة معنويا في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اللياقة العضلية للذراعين في دفع الثقل لصالح المجموعة التجريبية.

3 للجهاز التدريبي المصنع تأثيرًا إيجابيًا في تنمية القوة العضلية الخاصة للذراعين في فعالية دفع الثقل للطالبات.

4 للجهاز التدريبي المصنع تأثيرا إيجابيا في المستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى، والبالغ عددهن (20) طالبة.

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 29-9-2021 ولغاية 30-7-2022

1-5-3 المجال المكاني: ساحات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى

1-6 تحديد المصطلحات:

- **الجهاز التدريبي المصمم (جهاز تنمية اللياقة العضلية للذراعين):** هو جهاز تدريبي ميكانيكي لتنمية اللياقة العضلية للذراعين تم تصميمه وتصنيعه لخدمة العمل الرياضي بشكل حديث ومبتكر لمساعدة جميع الرياضيين الذين يمارسون فعاليات الرمي في ألعاب القوى ولديهم ضعف في اللياقة العضلية للذراعين وخصوصا في فعالية دفع الثقل.
- **اللياقة العضلية:** "هو مصطلح مركب يعبر عن عناصر (القوة والمطاولة والمرونة) ويشير إلى لياقة العضلة التي تعني: امتلاكها لقوة تقلص كافية للتغلب على المقاومات التي تواجهها وفق متطلبات الأداء، وكذلك قدرتها على العمل المستمر بمستوى عالي من الكفاءة والجودة ولأطول فترة زمنية ممكنة وبدون تعب، فضلاً عن قدرتها على العمل بأوسع مدى من الحركة من حيث المطاطية؛ وهذا يقودنا للقول بأن العضلة المدربة لا بد من أن تتوفر فيها القوة والتحمل والمرونة لكنها تنفرد بوصف (اللياقة العضلية)"[1].
- **القوة الخاصة:** هي "تطوير القوة مع الصفات الحركية الأساسية في انواع بحيث تتناسب مع نوع الفعالية الرياضية[2].

(1) تامر الداوودي؛ اللياقة العضلية: (منشور في المكتبة الرياضية الشاملة، https://www.sport.ta4a.us/fitness/1399-fitness-muscle.html

(2) عبد علي نصيف وقاسم حسن، تدريب القوة، ط1: (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978) ص37.

Abstract

The Effect of a Manufactured Device on the Special Strength of the Arms and the Digital Level of the Effectiveness of Pushing the Weight of Female College Students Physical Education and Sports Science

The thesis included five sections:

The First Section: Identifying the Research

This section contains the introduction and the importance of the research, as it touches on the importance of research in the manufacture of a training device that helps in developing the muscular fitness of the arms of the female students in the effectiveness of pushing the weight in athletics. Its use of the forward leaning method and technique (shinaw), helps reduce body weight when performing, and helps female students to reach better numbers and higher levels by developing the physical abilities of the arms and shoulders that are required to effectively push the weight.

As for the research problem, it was represented in answering the following question: Does the manufactured training device work on developing the muscular fitness of the arms for the effectiveness of pushing weight in athletics?

The aim of the research is: to manufacture a training device that aims to develop the muscular fitness of the arms for the effectiveness of pushing weight in athletics. And to identify the effect of the manufactured device in developing the muscular fitness of the arms for the effectiveness of pushing weight in athletics.

As for the research hypotheses, they are: There are statistically significant differences in the dimensional measurement between the experimental group and the control group in the muscular fitness of the arms in pushing the weight in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the post-measurement and the pre-measurement of the experimental group in the muscular

fitness of the arms in pushing the weight in favor of the post-test. There are statistically significant differences between the post-measurement and the pre-measurement of the control group in the muscular fitness of the arms in pushing the weight in favor of the post-test. The manufactured training device has a positive effect on the muscular fitness of the arms in pushing the weight of the female students.

As for the fields of research, they are: The human field: first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala. There are (20) female students for the academic year 2021/2022. Time range: the period from 9/29/2021 to 7/30/2022. Spatial domain: Yards and playgrounds, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala

The Second Section: The Theoretical Studies and the Similar Studies.

This section included theoretical and similar studies on the concepts of physical fitness, muscular fitness, and auxiliary training devices.

The third section: The Approach of the Research and the Procedures of Building Scales.

This section included the research method and its field procedures. The researcher used the experimental method by designing the two equal groups with the pre- and post-test (experimental and control). The research community was determined and selected in a deliberate way, represented by the first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala, who numbered (57) students. For the academic year 2021-2022, the research sample was selected after conducting an exploratory test to choose the weakest female students in achieving weight bearing, and it was found that their number (20) students were randomly divided into two groups (control and experimental).