



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

2022 م

1444 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُورَةُ الْأَنْعَامِ

* وَعِنْدَهُ

مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ
وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنَ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِي ظُلْمَةٍ
الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَأْسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴿٥٩﴾

الْحَمْدُ لِلَّهِ

(الأنعام: 59)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير جهاز مصنع في القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).

والمقدمة من طالبة الماجستير (فدوى محمد محسن) قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

أ. د. رجاء عبدالكريم حميد

المشرف

التاريخ / / 2022

بناءً على التعليمات والتوصيات، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع

أ. د. محمد وليد شهاب

معاون للشؤون العلمية والدراسات العليا

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

2022 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير جهاز مصنع في القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع النقل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).
الرياضة).

قد تم مراجعتها وتقويمها من الناحية اللغوية فأصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع

الاسم: لؤي صيهود التميمي

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ: / / 2022

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير جهاز مصنع في القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع النقل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة). لطالبة الماجستير (فدوى محمد محسن).
قد تم مراجعتها وتقويمها من الناحية الإحصائية من قبلي، ولأجله وقعت.

التوقيع

الدكتور: محمد وليد شهاب

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ / / 2022

إقرار المقوم العلمي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير جهاز مصنع في القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع النقل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).
قد تم تقويمها من الناحية العلمية من قبلي، ولأجله وقعت.

التوقيع

الدكتور: وسن سعيد رشيد

اللقب العلمي: أستاذ مساعد

مكان العمل: جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ 2022 / /

إقرار المقوم العلمي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير جهاز مصنع في القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع النقل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).
قد تم تقويمها من الناحية العلمية من قبلي، ولأجله وقعت.

التوقيع

الدكتور: نواف عويد عبود

اللقب العلمي: أستاذ مساعد

مكان العمل: جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ / / 2022

قرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقويم، أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ: (تأثير جهاز مصنع في القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).
وقد ناقشنا الطالبة (فدوى محمد محسن) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونفرُّ بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	التوقيع:
أ.د. إيهاب نافع كامل	أ.د. وليد جليل ابراهيم
عضوا	عضوا
2022 / /	2022 / /

التوقيع:
أ.د. فاطمة عبد صالح
رئيسا
2022 / /

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
بجلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2022 .

التوقيع
أ.د. ماجدة حميد كمش
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى
2022 / /

الإهداء

(رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ) (إبراهيم-41)

? للوطن الذي فقأت سنابك الغرباء عينيه

وما زالت عيوننا تبصره بحسرة

? إلى الذي ترجيت الله يبقى خيمة لي ولأخوتي ولكنه غادر وأنا

أنظر في عينيه وكأن روعي سعدت قبل روجه إلى السماء.

(والذي رحمه الله)

? إلى التي ما كنت لأصل إلى ما أنا عليه لولا دعائها، وما برحت

لأدعو ربي أن يحفظها ذخرا وفخرا.

(أمي حفظها الله)

? إلى اخوتي وأخواتي سلمهم الله.

(فخرا وتقديرا)

? إلى سندي في الحياة دائما وأبدا زوجي الغالي.

(وفاء وإخلاصا)

? إلى أحبتي (ماريه، مصطفى، ليان) وفقهم الله وبارك لي في

أعمارهم. (اعتزازا)

لكل هذه العيون اهدي هذا البحث

فدوى 

الشكر والامتنان

بسم الله الرحمن الرحيم

أحمدك ربَّ حمد الشاكرين، وأسجد لك سجود الخاشعين، وأصلي وأسلم على خير الأنام سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم)، وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين، ومن والاه إلى يوم الدين.

وأتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الدكتور رجاء عبد الكريم حميد لما بذله من جهد علمي كبير ومتابعة مستمرة وقراءة دقيقة لإنجاز هذه الرسالة، ورعايته ومتابعته العلمية التي أغنت هذه الرسالة فجزاه الله عني خير الجزاء.

وأتقدم بوافر الشكر والامتنان لرئيس وأعضاء لجنة المناقشة المحترمون، الذين أفادوني بمناقشة هذا الجهد العلمي، رفع الله شأنهم، ونفعنا بعلمهم. وشكر خاص أوجهه إلى الأساتذة المقومين العلميين، والمقوم اللغوي والاحصائي، لما قدموه من معلومات علمية دقيقة أغنت البحث، وزادت من قيمته العلمية.

وأقدم شكري واعتزازي إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشخص عميدها الأستاذ الدكتور ماجدة حميد كمبش، والمعاون العلمي الأستاذ الدكتور محمد وليد شهاب، والأستاذ الدكتور مجاهد حميد رشيد معاون العميد للشؤون الإدارية والى الأستاذ الدكتور كامل عبود حسين الذي لم يبخل على الباحث بأية مشورة علمية بخصوص البحث والأستاذ المساعد الدكتور حيدر سعود حسن والأستاذ الدكتور فردوس عبدالمجيد الذين أغنوا الباحث بمعلوماتهم وخبرتهم العلمية.


ووفاء وإخلاصاً تتقدم الباحثة بشكرها إلى المرحوم الأستاذ الدكتور ولهان حميد هادي وادعوا الله أن يرحمه ويغفر له.

كل الشكر والامتنان للأستاذ المساعد الدكتور مهند كامل شاكر على ما قدمه من مشورة علمية أغنت في تصنيع الجهاز واخراجه بالصورة الكاملة.

وعرفاناً بالجميل الذي لن ينساه الباحث يشكر الباحث أ.م. هبة حميد وادي التي لم تبخل بأية مشورة علمية أو ادارية طيلة مدة الدراسة. كلمة شكر إلى أساتذتي في السنة التحضيرية، ولجنة السمنار، ولجنة اقرار العنوان، بارك الله في أعماركم، وحفظكم فخرا لطلبتكم. وشكر خاص أوجهه لأخي وملاذي في الكثير من الصعاب (سفيان محمد محسن) لمتابعته لي طيلة مدة الدراسة. شكرا لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور نصير قاسم خلف، والأستاذ المساعد الدكتور اسراء عباس.

وتقدم الباحثة شكره وامتنانه إلى الأستاذ الدكتور وليد جليل ابراهيم، والاستاذ الدكتور سها عباس عبود، والأستاذ الدكتور عثمان محمود شحادة، والأستاذ الدكتور عماد كاظم احمد، والأستاذ المساعد الدكتور فراس عبد المنعم عبد الرزاق. ويدعوني واجب العرفان بالجميل أن أتقدم بشكري وتقديري إلى أساتذتي في فريق العمل المساعد الذين بجهودهم ما تكلفت مهمة انجاز البحث بالنجاح. ويقتضي الوفاء أن أتقدم بخالص شكري إلى سكرتارية لجنة الدراسات العليا (الأخ مصطفى والأخ أسامة)، وموظفي مكتبة كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى (الأخ وليد والست رجاء) والى الموظفين في المكتبة المركزية في رئاسة جامعة ديالى، وجامعة بغداد، لإبدائهم المساعدة في توفير المصادر العلمية. وفي الختام أسجل شكري واحترامي إلى عائلتي الكريمة التي كانت سندي وعوني في الحياة، وأخيرا أتمس العفو من الذين خاننتي الذاكرة بذكرهم والاعتراف بفضلهم.

والله وليّ التوفيق

فدوى محمد محسن 

ملخص الرسالة

تأثير جهاز مصنع في القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل لدى

طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المشرف

الباحثة

أ.د. رجاء عبدالكريم حميد

فدوى محمد محسن

الباب الأول: التعرف بالبحث:

احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث، إذ تناولت أهمية تصنيع جهاز تدريبي يساعد في تنمية القوة الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي للطالبات في فعالية دفع الثقل بألعاب القوى، يمكن التحكم به وفق زمن التمرين والشدة المطلوبة للتدريب ووفقاً للمنهج الذي يتبعه أستاذ المادة، ويشابه استخدامه طريقة وأسلوب الاستناد الأمامي (الشناو)، ويساعد في تخفيف 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.

أما مشكلة البحث فقد تمثلت بالإجابة عن التساؤل الآتي هل إن الجهاز التدريبي المصنع يعمل على تنمية القوة العضلية الخاصة للذراعين وتحسين المستوى الرقمي للطالبات لفعالية دفع الثقل بألعاب القوى؟

أما هدف البحث فهو: تصنيع جهاز تدريبي يستهدف تنمية القوة الخاصة للذراعين لفعالية دفع الثقل بألعاب القوى. والتعرف على تأثير الجهاز المصنع في تنمية القوة العضلية الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل بألعاب القوى لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أما فروض البحث فهي: توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القوة العضلية الخاصة للذراعين والمستوى الرقمي في دفع الثقل لصالح المجموعة التجريبية. وللجهاز التدريبي المصنع تأثيراً إيجابياً في القوة العضلية الخاصة للذراعين في دفع الثقل للطالبات.

أما مجالات البحث فهي: المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى. والبالغ عددهم (20) طالبة للعام الدراسي 2022/2021. المجال الزمني: المدة من 2021/9/29 لغاية 2022/7/30. المجال المكاني: ساحات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشاهدة:

احتوى على الدراسات النظرية والمشاهدة حول مفهومي اللياقة البدنية، واللياقة العضلية، وعن الاجهزة التدريبية المساعدة.

الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي (التجريبية والضابطة)، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، والبالغ عددهن (57) طالبة للعام الدراسي 2021 - 2022، أما عينة البحث تم اختيارها بعد اجراء اختبار استطلاعي لاختيار أضعف الطالبات في انجاز دفع الثقل وتبين ان عددهم (20) طالبة تم تقسيمهم عشوائيا بطريقة القرعة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

وتم الاستعانة بمجموعة من الأساتذة الافاضل من جامعة ديالى لتهيئة وإنجاز الاختبارات والتجارب اللازمة لإكمال إجراءات البحث.

وعمد الباحث إلى تصميم جهاز مساعد يتكون من عدة أجزاء (المسند الخلفي للقدمين) (القاعدة الخلفية للجهاز) (مسند للذراعين والجزع) (حمالة للأوزان).

وبعد الأخذ برأي الخبراء تم تطبيق الاختبارات البدنية (القوة القصوى: دفع كرة طبية وزن (3كجم) باليدين)، و(تحمل القوة: التعلق مع ثني الذراعين) و(القوة المميزة بالسرعة: ثني ومد الذراعين (شناو) في 10 ثوانٍ) و(اختبار الانجاز: دفع الثقل، ومن ثم تم تطبيق المنهج التدريبي إذ تم اعتماد المنهاج الخاص بمادة ألعاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، واستخدمت الباحثة

الجهاز التدريبي المساعد ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمجموعة
التجريبية.

وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم
الثلاثاء الموافق (2022/4/26).

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

أظهرت النتائج أن قيم المتغيرات (القوة القصوى، والقوة المميزة
بالسرعة، وتحمل القوة، وإنجاز دفع الثقل)) قد تم تتميتها لدى أفراد
المجموعة الضابطة بنسب بسيطة. إذ يتبين أن الفروق غير معنوية
ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع الاختبارات لدى عينة البحث.

كما أظهرت النتائج أن قيم المتغيرات (القوة القصوى، والقوة المميزة
بالسرعة، وتحمل القوة، وإنجاز دفع الثقل) قد تم تتميتها لدى أفراد
المجموعة التجريبية بنسب جيدة جداً. إذ يتبين لنا أن الفروق معنوية
ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع الاختبارات لدى عينة البحث.

كما إن قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
في القدرات قيد البحث كانت أفضل من الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
إذ تبين إن هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية
ولمصلحة المجموعة التجريبية.

الباب الخامس: الاستنتاجات والنوصيات:

تم التوصل إلى ان للجهاز التدريبي المساعد تأثيرا إيجابيا في تنمية
مكونات اللياقة القوة الخاصة للذراعين (القوة القصوى، وتحمل القوة، والقوة
المميزة بالسرعة) والانجاز للطالبات في فعالية دفع الثقل.

وأوصت الدراسة بإمكانية استخدام استخدام الجهاز التدريبي المساعد
في تنمية القوة العضلية للذراعين في فعاليات الرمي الأخرى (رمي
القرص، ورمي المطرقة، رمي الرمح).

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار المقوم الإحصائي	
6	إقرار المقوم العلمي	
7	إقرار المقوم العلمي	
8	إقرار لجنة المناقشة	
9	الإهداء	
11-10	الشكر والامتنان	
14-12	ملخص الرسالة باللغة العربية	
18-15	ثبت المحتويات	
19	ثبت الجداول	
21	ثبت الملاحق	
الباب الاول		
26-22	التعريف بالبحث	-1
23	مقدمة البحث وأهميته	1-1
24	مشكلة البحث	2-1
25	أهداف البحث	3-1
25	فروض البحث	4-1
26	مجالات البحث	5-1
26	المجال البشري	1-5-1
26	المجال الزماني	2-5-1

الصفحة	الموضوع	ت
26	المجال المكاني	3-5-1
26	تحديد المصطلحات	6-1
الباب الثاني		
24-27	الدراسات النظرية والمشابهة	-2
28	الدراسات النظرية	1-2
28	اللياقة البدنية	1-1-2
28	مفهوم اللياقة البدنية	1-1-1-2
31	أهمية اللياقة البدنية	2-1-1-2
31	أهمية اللياقة البدنية للاعبين دفع الثقل	3-1-1-2
33	اللياقة العضلية (Muscular Fitness)	2-1-2
35	عناصر اللياقة العضلية	1-2-1-2
50	تنمية اللياقة العضلية	2-2-1-2
61	الأجهزة والأدوات المساعدة	3-1-2
63	أهمية الوسائل والأجهزة في المجال الرياضي	1-3-1-2
65	فعالية دفع الثقل	4-1-2
67	الأداء الفني لفعالية دفع الثقل	1-4-1-2
76	النواحي القانونية لفعالية دفع الثقل	2-4-1-2
80	الدراسات السابقة والمشابهة	2-2
80	دراسة محمد عبد الإله سلامة (2018)	1-2-2
81	دراسة أحمد سعيد السيد محمد خليل (2020)	2-2-2
الباب الثالث		
11-85	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:	-3
36	منهج البحث	1-3
36	مجتمع وعينة البحث.	2-3

الصفحة	الموضوع	ت
87	تجانس العينة	3-3
88	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	4-3
88	وسائل جمع المعلومات	5-3
88	الأدوات المستخدمة في البحث	1-5-3
89	الأجهزة المستخدمة في البحث	2-5-3
89	إجراءات البحث الميدانية	3-5-3
89	تصميم الجهاز المساعد قيد البحث	6-3
97	تحديد متغيرات البحث	1-6-3
97	تحديد القدرات البدنية	7-3
97	تحديد اختبارات القدرات البدنية	1-7-3
98	الاختبارات البدنية التي طبقها الباحث	2-7-3
104	التجارب الاستطلاعية	3-7-3
104	التجربة الاستطلاعية الأولى (لاختيار العينة)	8-3
105	التجربة الاستطلاعية الثانية (عمل الجهاز التدريبي المساعد)	1-8-3
106	التجربة الاستطلاعية الثالثة (للاختبارات المستخدمة في البحث)	2-8-3
107	الاختبارات القبلية	3-8-3
108	تكافؤ العينة	9-3
109	الوحدات التدريبية	10-3
110	الاختبارات البعدية	11-3
110	الوسائل الاحصائية	12-3
الباب الرابع		
135-111	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:	-4
112	عرض قيم وفروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدية في اختبارات البحث للمجموعة الضابطة.	1-4

الصفحة	الموضوع	ت
119	عرض النتائج وتحليل ومناقشة متغيرات البحث للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.	2-4
128	عرض النتائج وتحليل ومناقشة متغيرات البحث للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.	3-4
الباب الخامس		
131-129	الاستنتاجات والتوصيات	-5
137	الاستنتاجات	1-5
137	التوصيات	2-5
المصادر		
150-139	المصادر العربية والأجنبية	
140	المصادر العربية	
150	المصادر الأجنبية	
151	الملاحق	
A-C	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	الموضوع	ت
65	يبين المتغيرات المختلفة التي تميز فعالية دفع الثقل	1
77	يبين تفاصيل أوزان الثقل على وفق الفئة العمرية	2
88	يبين تجانس العينة في متغيرات النمو	3
98	يمثل عدد الخبراء والنسب المئوية للمكونات والأهمية النسبية لكل اختبارات القدرات الخاصة المعتمدة في البحث	4
108	يبين تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة	5
112	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث	6
116	يبين الفروق للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث	7
119	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث	8
123	يبين الفروق للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث	9
128	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي في متغيرات البحث	10

ثبت الأشكال

الصفحة	الموضوع	ت
59	يوضح العلاقة بين بين القوة العضلية والقدرات البدنية والقوة الخاصة	1
60	يوضح مخطط هرم تمرينات تنمية القوة العضلية	2
66	يوضح قطاع ودائرة الرمي في فعالية دفع الثقل	3
69	يوضح النوع الأول من مسك الثقل في فعالية دفع الثقل	4
69	يوضح النوع الثاني من مسك الثقل في فعالية دفع الثقل	5
70	يوضح النوع الثالث من مسك الثقل في فعالية دفع الثقل	6
71	طريقة وضع الثقل	7
72	وقفة الاستعداد	8
72	يوضح حركة القدمين في بداية الوقفة وفي النهائية في فعالية دفع الثقل	9
73	التهيؤ للزحقة	10
75	الزحقة والوصول لوضع الدفع	11
76	دفع الثقل وحفظ التوازن	12
78	يوضح مواصفات دائرة دفع الثقل	13
79	يوضح مواصفات لوحة الايقاف	14
87	التصميم التجريبي للبحث	15
90	المسند الخلفي للقدمين	16
91	القاعدة الخلفية للجهاز	17
92	مسند للذراعين والجذع	18
93	مسند الجذع والبطن	19
93	مسند الذراعين	20
94	حمالة الأوزان	21
96	آلية عمل الجهاز التدريبي المساعد	22
99	اختبار رمي الكرة الطبية	23

الصفحة	الموضوع	ت
101	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	24
103	اختبار تحمل القوة للذراعين	25
113	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية	26
113	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي اختبار القوة المميزة بالسرعة	27
114	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل القوة	28
114	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي انجاز دفع الثقل	29
120	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية	30
120	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية	31
121	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل القوة للمجموعة التجريبية	32
121	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الإنجاز (دفع الثقل) للمجموعة التجريبية	33
128	الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القوة القصوى	34
129	الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة	35
129	الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار تحمل القوة	36
130	الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار انجاز دفع الثقل	37

ثبت الملاحق

الصفحة	الموضوع	ت
152	الخبراء والمختصون الذين أكدوا امكانية استخدام الجهاز المقترح	1
153	أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم	2
154	(استمارة تسجيل)	3
155	الخبراء والمختصون الذين عرضت عليهم الاختبارات البدنية الخاصة باللياقة العضلية	4
156	الوحدات التدريبية والتعليمية	5

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث.

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته.

1 - 2 مشكلة البحث.

1 - 3 هدف البحث.

1 - 4 فروض البحث

1 - 5 مجالات البحث.

1 - 5 - 1 المجال البشري.

1 - 5 - 2 المجال الزماني.

1 - 5 - 3 المجال المكاني

1 - 6 تحديد المصطلحات.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهدت المدة الأخيرة تطوراً كبيراً في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية نتيجة للدراسات والأبحاث في شتى العلوم التي تصب في مصلحة الإنجاز الرياضي ومنها فعاليات الرمي التي شهدت تطوراً ملحوظاً في مستوى الجوانب الفنية والبدنية والنفسية وغيرها والذي أدى إلى 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 إلى مستوى الطموح وتحقيق أفضل النتائج، ومن الأمور الهامة لدى الطالبات هو التمتع بمستوى عال من القدرات البدنية العامة والخاصة للإيفاء بمتطلبات الأداء الناجح والتميز، 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 عما 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 أهدافاً

خاصة بها، فمنها ما يدخل في عملية تصحيح المسارات الحركية، ومنها ما يدخل في الجوانب البدنية، ومنها ما يجمع بين الإثنين من خلال تسهيل الأداء وعزل الحركات والانقباضات الدخيلة التي من شأنها أن تؤثر سلباً 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 ووفقاً 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 الأجهزة والادوات والوسائل العلمية الحديثة التي قد يكون لها أثراً إيجابياً 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 والمصنّع 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 المصنّع في تنمية القوة العضلية الخاصة للذراعين لفعالية دفع الثقل للطالبات بألعاب القوى.
- التعرف على تأثير الجهاز المصنّع في تحسين المستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة معنوية بين القياسين البعديين والقياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة العضلية الخاصة للذراعين في دفع الثقل لصالح الاختبارين البعديين.
- 2- توجد فروق دالة معنوية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اللياقة العضلية للذراعين في دفع الثقل لصالح المجموعة التجريبية.
- 3- للجهاز التدريبي المصنّع تأثيراً إيجابياً في تنمية القوة العضلية الخاصة للذراعين في فعالية دفع الثقل للطالبات.
- 4- للجهاز التدريبي المصنّع تأثيراً إيجابياً 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.

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

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

6-1 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 وخصوصاً 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 أنواع بحيث تتناسب مع نوع الفعالية الرياضية"⁽²⁾.

(1) تامر الداودي؛ 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.