زانكۆی سەلاحەدین - هەولێر
Salahaddin University-Erbil

# العنوان

# تأثير تمارين قوة عضلات الرجلين (الدبني - القرفصاء) في بداية التمرينات للأرتقاء بمستوى الانجاز لرفعة النتر لدى الرباعات

**مشروع تخرج**

**مقدمة الى قسم (الالعاب الفردية) كجزء من متطلبات نيل درجة بكالوريوس في كلية التربية البدينية وعلوم الرياضة**


**أعـداد**

**سوزيار فاتح محمد  شيماء جليل جميل  هيلين مغديد نادر**

**بإشراف**

**م. إسماعيل مولود صالح**


**أيار 2023**

## تـأييــد المشرف وموافقته

أؤيد أنَّ هذه الرسالة الموسومة بـ(تأثير تمارين قوة عضلات الرجلين (الدبني - القرفصاء) في بداية التمرينات للأرتقاء بمستوى الانجاز لرفعة النتر لدى الرباعات ) قد كتبت وانجزت تحت إشرافي وأنا أوافق على تقديمها بشكلها الحالي للمناقشة لنيل درجة بكالوريوس فى التربية البدنيه علوم الرياضة.

الاسم: **م. اسماعيل مولود صالح**

التوقيع

التاريخ: 01 / 04 / 2023

بِسمِ اللّهَ الرَحمنَ الرَحِيمْ

وَقُلْ أعمِلُوا فَسَيَرى اللّهُ عَمَلَكُم وَرَسولُه والمُؤمِنُونْ

صدق الله عظيم

## شـــــكر وتقديـــر

بسم الله الرحمن الرحيم الذي تواضع كل شـيء لعظمتـه واستسلم كل شـيء لقدرتـه، وذل كل شيء لعزته، وخضع كل شيء لبيته وإنقاد كل شيء من خشيته ويسبح الرعد بحمده ولايعتدي على أهل مملكته والحمد لله رب العالمين، وصلي وتسلم علـى جميع ألأنبياء والمرسلين، أولهم أدم، وخاتمهم سيد المرسلين محمد صلى الله عليه وعلى اله وأصحابه الطيبين الطاهرين، والحمد لله قبل كل شيء، و بعد كل شيء والشكر له لما وهبنا وأنار لنا طريق العلم والمعرفة. الى مشرفنا المدرس اسماعيل مولود صالح، على الجهود العلمية القيمة التي بذلاها من جهود، وعناء وصبر، ومتابعة تفاصيل البحث كما لم يبخل جهداً في توجيهاتي فجزاه الله عنا خير الجزاء، كما نود أن نتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين وعميد كلية ومعاون عميد و روؤساء الاقسام الذين لم يبخلوا يوماً في تذليل الصعوبات فجزاهم الله كل خير. ونتقدم بشكرنا الى كل الأستاذة والمدرسين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والموظفين واتقدم بشكري خالص الى كل الاصدقاء في مرحلة الرابعة كانومعنا في كل صعوبات كما نود التعبير عن خالص شكرنا وامتناننا الى أباءنا وامهاتنا واخوانا واخواتنا الذين عانوا معنا لآكمال دراستنا خلال السنوات الماضية.

وشكرا

# ملخص البحث

## تأثير تمارين قوة عضلات الرجلين (الدبني - القرفصاء) في بداية التمرينات للأرتقاء بمستوى الانجاز لرفعة النتر لدى الرباعات

### المقدمة واهمية البحث

ان رياضة رفع الاثقال من الرياضات التي تستخدم فيها التكنيك و القوة والسرعة والمسارات الحركية والاداء الفني والمواصفات الجسمية ، لذلك قوة عضلات الرجلين من عضلات المهمة لدى الرباعين والرباعات للارتقاء بمستوى الانجاز ام كان في الخطف أو النتر أو بالخصوص النتر كما تعرفون هناك اهتمام الخاص من قبل المختصين والكوادر التدريبية اثناء برنامجهم التدريبي, ان عضلات الرجلين لها تاثير الكامل على رفعتي في رياضة رفع الاثقال , كما يتاپر على سرعة والرباع ونهوضه تحت عملية السحب او اثناء نهوضه تحت الثقل او في عملية الجرك لاعلى الراس , لذلك ضروري ان نتعرف القوة عضلات الرجلين في تطوير مستوى الرباعين والرباعات ،وهناك عديد من الدول يهتمون بهذه الرياضة ويأخذون نتائج ومداليات في المنافسات والبطولات، ولهذا ان هذه اللعبة قد تطورت تطورا ملحوظا في السنوات الاخيرة في اغلب الدول ، وهناك نتائج غير متوقعة حدثت في بطولات خاصة في بطولة العالم و أولمبياد طوكيو 2020 وبطولات اوربا 2021 و راينا نتائج جيدة وارقام قياسية جديدة ورباعين جدد في كل الفئات بالخصوص رباعين و رباعات في فئات الشباب والناشئين و المتقدمين في بطولة العالم الماضية في اوزبكستان وبطولة العالم في السعودية و بطولة اسيا في بحرين، ويعد التطور السريع الذي حدث في فعالية رفع الاثقال والذي شهد ارتقاء في المستويات الرقمية جراء وهنا ظهرت عديد من المواصفات الجسمية و قوة هائلة عند عديد من الرباعات كما شاهدنا في البطولات وقدرات البدنية عالية التي أثرت على نتيجة الرباع في منافسات، ومنها أيضاَ تكنيك

الاداء التي لها دور مهم من الانجاز ومستوى الرباعين ، وتكمن اهمية البحث في ملاحظة مدى تأثير برنامج التدريبي لمجموعة من تمارين قوة عضلات الرجلين في بداية التمرينات اليومية لتطوير والارتقاء بمستوى الانجاز لدى رباعات في رفعة النتر وهذا من خلال البرنامج المعتمد من قبل المشرف المادة رفع الاثقال في الكلية.

## مشكلة البحث

ان رياضة رفع الاثقال لها خصوصية فى قوة عضلات الجسم و بالخصوص عضلات الرجلين وهذا اثناء مهاراته والاداء الفني لحركاته واضافة الى تحسين مستوى الانجاز للرفعات الاولمبية كل من الخطف والنتر وبالخصوص النتر التي تحتاج أكثر قوة لتغلب على المقاومة لانه في هذه الرفعة سترفع اكثر ثقلا ، لذا نرى هناك ضعف كثير من قبل الرباعات اثناء المنافسات بان عملية النهوض تحت الثقل بطيئة و عدم القدرة لقيامهن بالخصوص في رفعة النتر ومن الجرك بشكل الجيد ولذلك وهذا يدل على قلة اهتمام التمرينات الرجلين في بداية التمرينات بشكل الجيد.

## اهداف البحث

1. التعرف على تاثير قوة عضلات الرجلين ( الدبني- القرفصاء ) بشكل عام ولارتقاء بمستوى الانجاز في رفعة النتر للمجموعة من الرباعات نادي هندرين ونادي زانكو الرياضي
2. التعرف على تاثير التمرينات قوة عضلات الرجلين (الدبني- القرفصاء) في بداية التمرينات للارتقاء بمستوى الانجاز لرفعة النتر لدى مجموعة من الرباعات نادي هندرين الرياضي و نادي زانكو الرياضي
3. التعرف على الاختبارات القبلية للمجموعة من الرباعات نادي هندرين الرياضي و نادي زانكو الرياضي لرفعة النتر وقوة عضلات الرجلين فى ( الدبني – القرفصاء) .

4. التعرف على الاختبارات البعدية للمجموعة من الرباعات نادي هندرين الرياض ونادي زانكو الرياضي لرفعة التتر وقوة عضلات الرجلين في ( الدبني- القرفصاء)

**يفترض الباحثات مايأتي:**

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات قوة العضلات الرجلين في الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث المتكونة من الرباعات ناديي هندرين ونادي زانكو الرياضي.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية في انجاز رفعة النتر لعينة البحث المتكونة من الرباعات ناديي هندرين ونادي زانكو الرياضي.

**عينة البحث**

تتكون عينة البحث من مجموعة من الرباعات نادي هندرين الرياضي ونادي زانكو الرياضي لموسم 2022-2023.

**المجالات البحث**

- مجال البشري : عينة البحث تتكون من مجموعة من الرباعات نادي هندرين الرياضي و نادي زانكو الرياضي لموسم 2022-2023.
- المجال الزماني : تبدأ من 2022/11/15 لغاية 01 / 04 / 2023 .
- مجال المكاني : قاعة رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

**واستنتجت البحث**

اثبتت وضع برنامج الخاص لبعض التمرينات قوة عضلات الرجلين (الدبني) في بداية التمرينات لتطوير و ارتقاء بمستوى الانجاز في رفعة النتر لدى الرباعات .

ويعزو الباحثات بأن :

1. ان برنامج التدريبي في قوة عضلات الرجلين (الدبني ) في بداية التمرينات يؤدي الى صرف الطاقة المخزونة لدى الرباعات للعضلة معينة وهو الرجلين.
2. ان قوة عضلات الرجلين عند السيدات ضعيفة نسبة الى الرجال و لذلك اهتمام بالعضلات الرجلين و بالخصوص في بداية التمرينات يؤثر على سرعة النهوض تحت الثقل للرباعة عند اداء رفعتها و بالخصوص رفعة النتر والجرك . هنا كل اللاعبة تحت الثقل في مرحلة النهوض تحت الثقل والدفع اثناء الجرك الذي تحتاج الى قوة اكبر مقارنة برفعة الخطف
3. التطور الحاصل لدى المجموعة من الرباعات لعينة البحث ادت الى تغير نوعي لقوة عضلات الرجلين لانه وضع في البرنامج لقوة عضلات الرجلين في بداية التمرينات وهذا حصل علينا نتائج جيدة لانه الرباعة في بداية التمريناتها كانت عضلاتها في حالتها الراحة جيدة لذلك راينا تغير نسبي في قوة عضلات الرجلين وتغير في السرعة الرباعة و انجاز جيد لرفعة النتر و انجاز في الدبني .

## قائمة المحتويات


| المبحث | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| | العنوان | أ |
| | تأيد المشرف و موافقته | ب |
| | ألأية القرأنية | ت |
| | الشكر والتقدير | ث |
| | ملخص البحث | ح- د |
| | قائمة المحتويات | ذ- ز |
| | **الباب الاول** | 1 |
| 1 | التعريف بالبحث | 1 |
| 1-1 | المقدمة وأهمية البحث | 3-2 |
| 1-2 | مشكلة البحث | 3 |
| 1-3 | أهدف البحث | 3 |
| 1-4 | فرضية البحث | 4 |
| 1-5 | عينة البحث | 4 |
| 1-6 | مجالات البحث | 4 |
| 1-7 | مصطلحات البحث | 5 |
| 1-7-1 | رفع الاثقال عند السيدات | 6-5 |
| 1-7-2 | رفعة النتر(الرفع الى الصدر و النتر الى الاعلى) | 7-6 |
| | **الباب الثاني** | 8 |
| 2 | الدراسات النظرية والمشابهة | 9 |
| 2-1 | الدراسات النظرية | 9 |

| | | |
|---|---|---|
| 2-1-2 | رفعة النتر(رفع الى الصدر ومن الصدر الى اعلى) | 12-9 |
| 2-1-3 | القوة واهميتها | 13 |
| 2-1-4 | التمرينات المؤثرة في قوة عضلات الرجلين لتطوير رفعة النتر | 14-13 |
| 2-1-4-5 | التمارين المساعدة لقوة عضلات الرجلين | 14 |
| 2-2 | الدراسات المشابهة | 15-21 |
| | **الباب الثالث** | 22 |
| 3 | إجراءات البحث | 23 |
| 3-1 | منهج البحث | 23 |
| 3-2 | مجتمع البحث وعينته | 23 |
| 3-3 | تكافؤ عينة البحث | 23-25 |
| 3-4 | الوسائل والادوات المستخدمة بالبحث | 25 |
| 3-4-1 | الوسائل المستخدمة | 25 |
| 3-4-2 | الادوات المستخدمة | 25-26 |
| 3-5 | وسائل جمع البيانات | 26 |
| 3-6 | اعداد برنامج التدريبي | 26-27 |
| 3-7 | التمارين لقوة العضلات الرجلين و بعض تمارين المساعد المساعدة | 27-28 |
| 3-8 | التجربة الاستطلاعية | 28-29 |
| 3-9 | التجربة الرئيسية | 29-33 |
| 3-10 | استمارة التسجيل النتائج | 33 |

| | | |
|---|---|---|
| 3-11<br>4 | الوسائل الاحصائية<br>**الباب الرابع** | 33<br>34 |
| 4-1 | عرض النتائج واكتساب مناقشتها | 35 |
| 4-1-1 | عـرض نتـائج و مقارنـة بـين الاختبـارات القبليـة والبعدية لعينة البحث لآنجاز قوة عضلات الرجلين ( الدبني) و الانجاز في رفعة النتر | 35-38 |
| 4-1-2 | مناقشة نتائج الاكتساب | 36-38 |
| | **الباب الخامس** | 39 |
| 5 | الاستنتاجات والتوصيات | 40 |
| 5-1 | الاستنتاجات | 40 |
| 5-2 | التوصيات | 41 |
| | قائمة المصادر | 42 |
| | المصادر العربية والاجنبية | 42 |
| | المصادر العربية | 41-45 |
| | المصادر الاجنبية | 46 |
| | الملاحق | 46 |
| ملحق1 | نموذج من الصور الرباعات اثناء الاختبار | 47 |
| ملحق 2 | الاستمارة التسجيل | 48 |
| ملحق 3 | نموذج من برنامج التدريبي اليومي | 49 |