

تأثير استخدام الرباطات المرنة في زيادة القوة في رفعة الدبني الخلفي والبنج  
بريس على بعض طلبة المرحلة الاولى في قسم التربية  
البدنية وعلوم الرياضة

م . م ضحى سعد عزيز  
كلية الرافدين الجامعية

م . د وليد عطا الله عيسى  
كلية الرافدين الجامعية

م.م ضحى عبد الجبار محمد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

من خلال كون الباحثون احد تدريسي قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة و خلال الملاحظة وجدو ان هناك العديد من طلبة المرحلة الاولى لديهم ضعف في القوة لذا ارتأوا الى استخدام الرباطات المرنة لزيادة القوة اثناء اداء التمرين واداء الرفعاتوتكمن اهمية البحث في استخدام الرباطات المرنة حول مفصل الرسغين ومفصل الركبتين وحزام الظهر اثناء اداء الرفعة الاخيرة لكسب القوة .

وهدف البحث الى التعرف على استخدام الرباطات المرنة قبل اداء رفعة الدبني الخلفي والبنج بريس، وكان فرض البحث هو وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القوة قبل وبعد استخدام الرباطات المرنة اجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الاولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية بلاد الرافدين الجامعة وبلغ عددهم ( 10 ) طلاب واجريت الاختبارات على قاعة اللياقة البدنية والاثقال في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية لاستخراج النتائج وتوصلاالى زيادة الوزن المرفوع عند ارتداء الرباطات المرنة في رفعة البنج بريس و زيادة الوزن المرفوع عند ارتداء حزام الظهر والرباطات المرنة في رفعة الدبني الخلفي . ويوصي الباحثون بضرورة التأكيد على استخدام الرباطات المرنة اثناء التمرين وخاصة عند اخذ اوزان إضافية وضرورة اجراء مثل هذه الدراسة في عينة متقدمة .

The effect of using elastic bands in increasing the strength in the posterior proprio-  
lift and binge-press on some first-stage students in the Department of Physical  
Education and Sports Sciences

Dr. Walid Atallah Issa

M. A DuhaSaad Aziz

Duha AbduljabbarMohmmed

Elastic bands: - Compression bands to support and cushion the joints to prevent injury and reinforce when the joint is exposed to high stress.

Force: Every external stimulus or action that changes the shape, condition, or direction of an object

Through the fact that the researchers are one of the teachers of the Department of Physical Education and Sports Science and during the observation, I found that there are many students of the first stage who have weakness in strength, so he saw the use of elastic straps to increase strength during the performance of exercise and the performance of lifts. The importance of the research lies in finding the use of straps during exercise

The aim of the research was to identify the use of elastic bands before performing the lifting of the bear and the browning press, and the research hypothesis was the presence of statistically significant differences between the strength before and after the use of elastic bands

The study was conducted on a sample of students of the first stage of the Department of Physical Education and Sports Science in the University College of Mesopotamia and the number (10) students and tests were conducted on the fitness and weightlifting hall in the Department of Physical Education and Sports Science

The researchers used the statistical bag to extract the results and reached an increase in the weight lifted when wearing elastic bands in the bing press lift and increased weight lifted when wearing the back belt and the elastic bands in the posterior tapering liftThe researchers recommend the need to emphasize the use of elastic bands during exercise, especially when taking additional weights, and the need to conduct such a study in an advanced sample

## 1 - التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث واهميته

لقد اضحى من ابسط البديهيات دور التعليم الرئيسي هي تكوين انسان هذا العصر ليكون انساناً منتجاً ، مدرساً ، مؤهلاً ، قادراً على المساهمة في دفع عجلة التنمية في اي مجال من مجالات تطور مجتمعة . ولا يتحقق كل ذلك الى من خلال تعليم الانسان وتزويده بالمعارف والخبرات والمهارات المختلفة .

ويعد التدريب جزءاً من التربية العامة لا يمكن الاستغناء عنها وكليات التربية الرياضية تختص بتنشئة المدرسين الذين يتلقون خبراتهم عبر المواد الدراسية سواء العملية منها والنظرية ، وان حسن اعداد واخراج وتنفيذ الدرس يشكل الخطوة الهامة التي بواسطتها يتم تحقيق الهدف الموجه . لذا نوكد ان يلم المدرس بكل الامور التي تساعد على نجاح الدرس نظرا لأهمية الرياضة في النمو البدني والعقلي والتربوي لطلبتنا في المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية وقد اهتمت الكثير من دول العالم بالتمارين البدنية بشكل خاص والاعمال الرياضية بشكل عام ، كقيم تربوية وصحية كبيرة ، ومن متطلبات الحياة الحديثة اعتماد الانسان على المكننة

لذا باتت مزاولة الألعاب الرياضية ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها ولا حتى الابتعاد عن التفكير فيها ، ومن ثم  
وجب على الفرد ان يراعي اثناء أداء التمرين الابتعاد عن الاصابات الصحية ما استطاع ذلك (4 : 107)

## 1-2 مشكلة البحث

كون الباحثون تدريسيي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة و خلال الملاحظات ومتطلبات تطوير  
القوة بزيادة الشدة لطلبة المرحلة الاولى لاحظوا ضعف في قوة الدفع لدى الطلبة لذا ارتأوا استخدام الرباطات  
المرنة وحزام الظهر اثناء اداء الرفعة الاخيرة للبنج بريس والدبني الخلفي بعد التمرين والتي في رأي الباحثون  
قد تؤدي الى زيادة الدفع والحماية من الاصابة وكسر حاجز الخوف من الوزن وتكمن اهمية البحث في  
استخدام الرباطات المرنة حول مفصل الرسغين ومفصل الركبتين وحزام الظهر اثناء اداء الرفعة الاخيرة لكسب  
القوة .

1-3 هدف البحث : وهدف البحث الى التعرف على استخدام الرباطات المرنة قبل اداء رفعه الدبني الخلفي والبنج

بريس .

1-4 فرض البحث : وكان فرض البحث هو وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القوة قبل وبعد استخدام

الرباطات المرنة .

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : اجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الاولى لقسم التربية البدنية وعلوم

الرياضة في كلية بلاد الرافدين الجامعة وبلغ عددهم ( 10 ) طلاب .

1-5-2 المجال المكاني : واجريت الاختبارات على قاعة اللياقة البدنية والاثقال في قسم التربية البدنية وعلوم

الرياضة .

1-5-3 المجال الزمني : 1 / 12 / 2019 ولغاية 3 / 2 / 2019

## 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث : عمد الباحثون على استخدام المنهج التجريبي لملائمة حل مشكلة البحث . اذ ان المنهج

الذي يعتمد في البحث يعدن الاجراءات المهمة والضرورية في البحث العلمي للوصول الى النتائج والحقائق

التي يمكن الباحث في حل المشكلة او التواصل الى الحلول .

يعرف المنهج بأنه طريقة يصل بها الإنسان الى حقيقته (3 : 13)، وبما إن طبيعة المشكلة هي التي

تحدد المنهج الذي يختاره الباحث للتوصل الى النتائج ، فقد اختير المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المحطة

الفردية المتكافئة . لملاءمتها لطبيعة البحث : (إذ يجب على الباحث قبل إجراء الدراسة اختيار تصميم تجريبي

مناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فروضه ( 1 : 377 ) ، فالتجريب هو تغير متعمد ومضبوط

للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها ، وتفسيرها. (5 : 327)

والمنهج التجريبي هو البحث والتجريب اذ يهدف الباحث الى اعادة تشكيل هذه الظاهرة او الحدث من

خلال استخدام اختبارات او تغيرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها بحيث يبحث عن اسباب هذه التغيرات التي تطرأ على الظاهرة او الحدث او التأثير فيها بشكل مباشر بحيث يقوم بأجراء التجارب عدة مرات ( 2 : 126) لذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب مجموعة واحدة ذات اختبار قبلي - بعدي في حل مشكلة البحث باستخدام مجموعة واحدة مكونة من ثمانية افراد للاختبارات ذات الاختبار القبلي والبعدي مباشرة والبعدي بعد عشرة دقائق من استخدام الرباطات المرنة و تأثيره

## 2- مجتمع البحث وعينته

2-2-1 مجتمع البحث : طلاب المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية بلاد الرافدين

الجامعة للعام الدراسي 2019-2020 وكانت نسبة العينة الى المجتمع (7%)

2-2-2 عينة البحث: تمت اختيار عينة البحث لهذا الدراسة بالطريقة العمدية المكونة من ثمانية طلاب من

المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية بلاد الرافدين الجامعة .

## 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

حتى يتمكن الباحثون من التواصل الى حل مشكلة الدراسة يجب ان تتوفر الوسائل والادوات والاجهزة

المناسبة والخاصة بالدراسة لضمان النجاح التي يقصد بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل

المشكلة مهما كانت تلك الادوات او البيانات او العينات او الاجهزة .

## 2-3-1 الادوات :

1- حزام الظهر ( مشد للبطن)

2- مشد للمعدة ( باندرج )

3- مشد رسخ الساعد ( كيتير )

4- مشد مفصل اليد ( كيتير )

5- مشد للركبة ( كيتير )

6- مشد لكامل القدم ( كيتير )

## 2-3-2 الاجهزة المستخدمة :

- حاسبة لابتوب HD

- مسطبة بنج بريس

- بار ( شفت )

- اقراص حديد متنوعة

## 4-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد الاختبارات : من خلال الاطلاع على المصادر والمراجع فقد تم اعتماد الاختبارات المقننة الخاصة بالمتغيرين ( الدبني الخلفي ، والبنج بريس )

2-4-2 التجربة الرئيسية: تم الاختبار لأجراء الاختبار القبلي واجراء التمرينات الخاصة واجراء الاختبار البعدي وقد تم جمع العينة المكونة من عشرة طلاب من كلية بلاد الرافدين الجامعة في قاعة الاثقال واللياقة البدنية في الساعة ( الحادية عشرة صباحاً ) اذ تم اجراء اختبار الدبني الخلفي والبنج بريس لكل طالب وتم تسجيل الدرجات في استمارة خاصة

5-2 الوسائل الاحصائي : استعمل الباحثون الحقيبة الاحصائية ( SPSS ) لمعالجة النتائج

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

## جدول (1)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t)

قوى دالة	قيمة t	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الاختبارات
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
معنوي	2.55	16.49	30.07	62.85	52.14	دبني
معنوي	3.01	9.42	21.16	54.28	46.42	بنج

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي :

يتبين لنا من الجدول (1) الاتي :-

فيما يخص متغيرات الدراسة وحسب الاختبار التتبعي القبلي والبعدي لها اتضح لنا ان قيمة الوسط الحسابي القبلي للدبني الخلفي ( 52,14 ) اما الوسط الحسابي البعدي كان ( 62,85 ) اما الانحراف المعياري القبلي للدبني الخلفي كان ( 30,07 ) والانحراف المعياري البعدي ( 16,49 ) اذا كانت القيمة (t) هي ( 2,55 ) اما فيما يخص المتغير الوظيفي وهو معدل البنج كان الوسط الحسابي القبلي ( 46,42 ) اما الوسط الحسابي البعدي ( 54,28 ) وكان الانحراف المعياري القبلي ( 21,16 ) اما الانحراف المعياري البعدي كان ( 9,42 ) والقيمة هي ( 3,01 ) اتضح لنا من عرض النتائج ان هناك زيادة في مستوى الرفع لدى العينة ويعزوا الباحثون سبب ارتفاع مستوى الرفع بالثقل وممارسة التمرينات الخاصة والمعدة من قبل المختصين علما انها تمرينات مقننة اما فيما يخص متغير معدل في زيادة الثقل لوحظ من خلال عرض النتائج انخفاض الى مستوى الاعتدال، ومن هنا يرى الباحثون انه من الضروري على كل من يرفع الثقل وممارسة التمرينات الخاصة

للرياضة خاصة في رفع الاثقال وبشدة متوسطة ارتداء الرباطات المرنة وهذا يساعد على رفع اكبر وزن وايضاً كما اكدت المصادر العلمية ان التمرينات الرياضية تعمل على تنشيط اجهزة الجسم بالكامل.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات

1- من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون توصلنا الى زيادة الوزن المرفوع عند ارتداء الرباطات المرنة في رفعة البنج بريس.

2- زيادة الوزن المرفوع عند ارتداء حزام الظهر والرباطات المرنة في رفعة الدبني الخلفي

#### 4-2 التوصيات

- ويوصي الباحثون بضرورة التأكيد على استخدام الرباطات المرنة اثناء التمرين وخاصة عند اخذ اوزان إضافية وضرورة اجراء مثل هذه الدراسة في عينة متقدمة

#### المصادر

1- ديو بولد فان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1996.

2- صبحي احمد قبلان ونضال احمد القفري : الرياضة للجميع ، ط 1 ، مطبعة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2003 ،

3- علي جواد الطاهر : منهج البحث الأدبي ، بغداد ، 1970 ،

4- فؤاد السامرائي و هاشم ابراهيم : الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، ط 1 ، عمان ، 1988

5- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1993 ،