ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة(**تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الأحماض الامينية على التضخم العضلي الفسيولوجي وبعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز للرباعيين الشباب**).

  **المشرفان**

|  |  |
| --- | --- |
|  **الباحث** | **أ.د.مجيد جاسب الموسوي** |
| **ناطق عبدالرحمن وريثة** | **أ.د. حسين مردان عمر**  |

**اشتملت الرسالة على خمسة ابواب وهي :**

**الباب الاول: التعريف بالبحث :**

تعد لعبة رفع الاثقال هي واحدة من الالعاب التي تتأثر بشكل مباشر بالصفات البدنية وخصوصاً صفة القوة التي تعتبر اهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الاخرى، وكما هو معروف ان القوة العضلية تعتمد على درجة كبيرة على المقطع الفسيولوجي للعضلة، لذلك فأن استخدام المكملات الغذائية(الاحماض الامينية) الى جانب التدريب الذي يعتمد على زيادة القوة العضلية بغية تحقيق تطور ملموس عند تدريب هذه الصفة.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام الاحماض الامينية الى جانب التدريب الرياضي لتطوير القوة العضلية وبالتالي تحقيق الانجاز لدى الرباعين.

اما مشكلة البحث فقد لاحظ الباحث ان استخدام التدريب للمكملات الغذائية لم يدرس بشكل شامل من حيث التأثير على التضخم الفسيولوجي للعضلات وتأثيره على بعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز، ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع عن طريق اعداد منهج تدريبي مقترح على وفق الاسس العلمية الصحيحة من أجل تطوير التضخم العضلي الفسيولوجي ، وبعض المتغيرات البيوكيميائية، ومستوى الانجاز.

**اما اهداف البحث:**

**يهدف البحث الى:**

1. اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير التضخم العضلي الفسيولوجي وبعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز للرباعين الشباب.
2. التعرف على الفروق في الاختبارات والقياسات قبل وبعد المنهاج بين المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز والقياسات الجسمية.

**اما فروض البحث:**

أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح مع الاحماض الامينية يؤدي الى:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات والقياسات قبل وبعد المنهج التدريبي وللمجموعات الثلاثة في المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز والقياسات الجسمية قيد الدراسة.

**الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، اذ تم اختيار(18) لاعب من فئة الشباب، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وهم يمثلون اندية محافظة ميسان لرفع الاثقال، وبأعمار من(18-20) وقسمت العينة الى ثلاثة مجاميع، مجموعتين تجريبيتين والثالثة ضابطة، وكل مجموعة تتكون من(6) لاعبين، وبأوزان مختلفة(69، 77، 85كغم) أي المجموعة الواحدة تتضمن(2) لاعب من كل وزن وهذه الاوزان الثلاث الانفة الذكر، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية المنتظمة وكما يلي:

**المجموعة التجريبية الاولى:** تم اعطائهم جرعات من الاحماض الامينية مع المنهج التجريبي المقترح من قبل الباحث.

**المجموعة التجريبية الثانية:** تم اعطائهم المنهج التدريبي من قبل الباحث.

**المجموعة التجريبية الثالثة(الضابطة):** تم اعطائهم المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب.

وقد استمر المنهج لمدة (10) اسابيع للفترة من 22/7/2008 ولغاية 6/10/2008، وبمعدل(4) وحدات تدريبية لكل اسبوع، ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية تم التوصل الى افضل انجاز حقق.

لأجل عرض ومناقشة النتائج تم استخدام اختبار(T-test) ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) فضلاً عن استخدام تحليل التباين(F) وأقل فرق معنوي(L.S.D) وتم وضع النتائج في جداول، وتمت مناقشتها.

**تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات واهمها:**

1.اثرت الاحماض الامينية ايجابياً في تطوير التضخم العضلي الفسيولوجي، من خلال زيادة محيط العضلة في تطور التضخم العضلي وانخفاض نسبة الشحوم.

2. كان لاستخدام الاحماض الامينية المصاحبة للمنهج التدريبي الأثر الكبير في تطور مستوى الانجاز لرفعتي الخطف والنتر.

**وانتهى الباحث الى جمله من التوصيات اهمها:**

* 1. استخدام الاحماض الامينية مصاحبة للتدريب المستخدمة في تطوير حجم التضخم العضلي وبعض المتغيرات البيوكيميائية.
	2. استخدام المنهج التدريبي المقترح في تطوير التضخم العضلي وبعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز.