



تمريبات لتنمية القدرة العضلية وأثرها في رفعة الخطف الجالس

أ.م.د مؤيد جاسم عباس م.د ظافر حرب عويجيلة عمر كامل عبد
 bocciairaq@yahoo.com dhafirharb@yahoo.com amoraldilemi@yahoo.com

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى إعداد تمرينات لتنمية القدرة العضلية ومعرفة تأثير تمرينات تنمية القدرة العضلية على انجاز رفعة الخطف الجالس، ووضع الباحثون تمرينات مساعدة في القدرة العضلية لمعرفة أثرها في تطوير رفعة الخطف الجالس ولان رفعة الخطف من الرفعات التي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي عالي كذلك يتوقف مستوى القدرة العضلية على مستوى التوافق الحركي إلى درجة كبيرة ولا يكون فعالا الا عندما يتم مراعاة هذا التوافق أو عندما يكون التدريب فعالا لتحقيق هذا المبدأ وتشير المصادر الى ان القدرة العضلية تؤدي الى تطوير اداء انقباضات حركية سريعة او ترددات حركية عالية لان السرعة هي المقياس الرئيسي لهذه القدرة فمن المنطقي ان هذه القدرات لا تظهر الا في الاداءات الحركية الديناميكية وهي عبارة عن القدرة على التركيب بين عنصري القوة والسرعة وتميل هدف القدرة مرة الى السرعة اكثر ومرة الى القوة القسوى اكثر من هنا جاءت اهمية البحث في وضع تمرينات تنمية القدرة العضلية بأستخدام احد الاساليب التدريبية ومعرفة أثرها في انجاز رفعة الخطف الجالس. وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات وهي ظهور تطور في مستوى انجاز رفعة الخطف الجالس لدى المجموعة الضابطة التي خضعت للمنهج الاصلي ولكن لا يرتقي الى مستوى المجموعة التجريبية، فيما اظهرت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين فرقا معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية وان الشدة المناسبة لتنمية القدرة العضلية اثر بشكل ملحوظ في مستوى انجاز رفعة الخطف الجالس وان اداء التمارين المساعدة التي اعتمدت التدرج بالحمل التدريبي قد اثر في تطور القدرة العضلية وبالتالي في انجاز رفعة الخطف الجالس، وأوصوا إلى اعتماد نتائج هذه الدراسة في ادخال مفردات لتطوير القدرة العضلية ضمن المنهج لدرس رفع الاثقال في كليات التربية الرياضية مع التركيز على تطوير القدرة البدنية لكل اجزاء الجسم لتحسين الاداء وتطوير الانجاز لرفعة الخطف وذلك من خلال تمارين اخرى.

الكلمات المفتاحية: القدرة العضلية , رفعة الخطف.

Exercises help in muscle power and impact in the snatch sitting

Dr. Moyad J. Abbas Dr. Dhafir Harb Ewajela

Mr. Omar Kamel Abd

University of Baghdad / College of Physical Education and Sport Science

ABSTRACT

Consisting game weightlifting from Rose irregular which are the snatch and the elevation jerk each elevation requirements and physical mobility and skill and the importance of the snatch as sublimity first in local tournaments Arab and Asian and global and the need to provide the ability of muscle in this greatness to piece felt researcher put exercises help in the ability of muscle to see their impact on the development of the snatch sitting and because the snatch of Rose that need to agree myoneural High Kmalk stops ability level muscle at the level of synergy to a large degree not be effective Alaandma is respected this agreement or when the training effective to achieve this principle sources indicate that the ability of muscle lead to develop the performance of contractions kinetics Links or frequencies high mobility because speed is the main gauge of this capacity it is logical that these capabilities not appear only in Aladat kinetic dynamic which is about the ability to install between racial power, speed and tend goal ability once to speed more time to Maximum power more than here came the importance of research in the development of exercises help to snatch using one of the methods muscle in implementation capacity and knowledge of their impact in the snatch sitting. The problem search in lack of attention to the ability of muscle as a basic and important element in the development of achievement for the snatch and give exercises to develop this ability.

The study aimed to:

Preparation exercises help in muscle power

Determine the effect of exercise in muscle power assistance to accomplish the snatch sitting

The search reached several conclusions and recommendations can be summarized as follows:

Conclusions, namely:

The control group had developed in the performance of the snatch.

The experimental group had evolved in the performance of the snatch.

The experimental group had evolved by top of the control which shows the evolution of the ability of muscle to this group, which exercises used in the lessons.



The recommendations that came out of the researcher are:. Adoption of the results of this study in the introduction of vocabulary to develop muscle power as part of the curriculum studied weightlifting sports in colleges of education.. Focus on the development of physical ability all parts of the body to improve the performance and development of achievement for the snatch and through other exercises.

Keywords: muscle capacity, abduction height.

الفصل الأول

1-الترريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد التدريب الرياضي من العلوم المهمة والاساسية في تطور كافة الفعاليات والالعاب الرياضية، حيث ارتبط هذا العلم بكافة العلوم الاخرى ومنها علم البايوميكانيك وعلم الفسلجة الرياضية وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم الاخرى ونتيجة لهذا الارتباط حصلت ثورة في التقدم العلمي والمستوى العلمي في الالعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة رفع الاثقال.

تتألف لعبة رفع الاثقال من الرفعات النظامية التي هي رفعة الخطف ورفعة النتر لكل رفعة متطلبات بدنية وحركية ومهارية ولأهمية رفعة الخطف باعتبارها الرفعة الأولى في البطولات المحلية العربية و الاسيوية و العالمية ولضرورة توفر القدرة العضلية في هذه الرفعة لذلك ارتأى الباحثين وضع تمرينات لتنمية القدرة العضلية ولمعرفة اثرها في تطوير رفعة الخطف الجالس لان رفعة الخطف من الرفعات التي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي عالي كذلك يتوقف مستوى القدرة العضلية على مستوى التوافق الحركي إلى درجة كبيرة ولا يكون فعالا الا عندما يتم مراعاة هذا التوافق أو عندما يكون التدريب فعالا لتحقيق هذا المبدأ وتشير المصادر الى ان القدرة العضلية تؤدي الى تطوير اداء انقباضات حركية سريعة او ترددات حركية عالية لان السرعة هي المقياس الرئيسي لهذه القدرة فمن المنطقي ان هذه القدرات لا تظهر الا في الاداءات الحركية الديناميكية وهي عبارة عن القدرة على التركيب بين عنصري القوة والسرعة وتميل هدف القدرة مرة الى السرعة اكثر ومرة الى القوة القصوى اكثر من هنا جاءت اهمية البحث في وضع تمرينات لتنمية القدرة العضلية ومعرفة أثرها في تطوير رفعة الخطف الجالس وباستخدام احد اساليب تنمية القدرة العضلية في التنفيذ.

1-2مشكلة البحث

لعبة رفع الاثقال من الفعاليات التي تحتاج الى العديد من الصفات والقدرات البدنية والحركية لتنمية وتطوير الاداء المهاري والانجاز في الرفعات النظامية ومنها رفعة الخطف ورفعة النتر وتتجلى مشكلة البحث في الضعف الحاصل في القدرة العضلية مما يؤثر بشكل كبير في تطور المستوى وخاصة لرفعة الخطف لان مفاهيم القدرة العضلية تشير الى الحركة الانفجارية والتي يكون الاساس فيها الاستخدام العالي للقوة بفترة زمنية قصيرة وهو ما تتطلبه هذه الرفعة النظامية كما ان نوع النشاط الممارس وطبيعة الاداء الحركي له اهمية كبيرة في تحديد الاسلوب المتبع لتنمية القدرة العضلية ولعدم التركيز على هذه القدرة والتأكيد دائما على القوة القصوى فقط لتحقيق الانجاز لذلك ارتأى الباحثين استخدام تمارين لتطوير القدرة العضلية والتعرف على اثرها في مقدار التطور الحاصل في انجاز رفعة الخطف الجالس .



3-1 هدف البحث

1. إعداد تمارين لتنمية القدرة العضلية.
2. معرفة تأثير تمارين تنمية القدرة العضلية على انجاز رفعة الخطف الجالس.

4-1 فروض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2011/11/12 إلى 2012/4/12
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة رفع الاثقال في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث "اذ يعد المنهج التجريبي من ادق مناهج البحث العلمي وأكفأها في التوصل الى النتائج الدقيقة" (1) وهو "أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها" (2).

2-2 عينة البحث:

"ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الاصيلي الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله" (3), وللقيام بخطوات البحث وتنفيذه بشكل عملي, تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الاولى/ كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد واختار الباحثين عينة البحث بالطريقة العمدية وهم احدى شعب المرحلة الاولى والبالغ عددهم عشرين طالب بعد استبعاد غير الملتزمين بالدوام والطلبة المنتمين لأندية ومؤسسات رياضية وقد اعتبر الباحثين ان عينة البحث متجانسة كونهم خضعوا لاختبارات بدنية ومهارية للقبول في الكلية وهم من مرحلة عمرية متجانسة وتم تقسيمهم وفق طريقة الأزواج المتناظرة وهي توزيع كل زوجين لأقرب مايمكن من التشابه لكل مجموعة, وذلك لوضعهم على خط شروع واحد استعدادا للاختبارات القبليّة.

¹ - وجيه محجوب: طرق البحث العلمي والمناهج, ط2, الموصل, مطبعة جامعة الموصل, 1988, ص221.
² - ديوبولد فان دالين: منهج البحث في التربية وعلم النفس, ترجمة محمد نبيل واخرون, القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية للطباعة, 1985, ص407.
³ - وجيه محجوب واحمد بدري: البحث العلمي, بابل, مطبعة جامعة بابل, 2002, ص181.

2-3-3 وسائل جمع المعلومات :

2-3-3-1 ادوات البحث

- ❖ المصادر العربية والاجنبية .
- ❖ الملاحظة والتجريب .
- ❖ المقابلات الشخصية(*)
- ❖ فريق العمل المساعد(**)
- ❖ استمارة تفريغ البيانات

2-3-3-2 اجهزة البحث :

- ❖ سيت رفع الأثقال قانوني عدد (5)
- ❖ حمالات دبني عدد(5)
- ❖ طبله
- ❖ كمبيوتر محمول نوع Compaq
- ❖ كامرة فيديو نوع(Sony) يابانية المنشأ
- ❖ ساعة توقيت
- ❖ صافرة

2-4-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-4-1 اختبارات البحث:

قام الباحثين بنوعين من الاختبارات:

الاختبار الاول كان الهدف منه تقنين حمل التدريب والتعرف على مقدار او قيمة القوة القصوى للعينة التجريبية للبحث في التمرينات (سوبر سكوايت , دبني خلفي , تمرين صباح الخير، دبني امامي، سحب عريض من الهنك، ديد لفت، كيرل سيقان، بريس خلفي عريض، كيرل ذراعين) وذلك لغرض تنفيذ التجربة.

اما الاختبار الثاني فكان لقياس الانجاز برفعة الخطف الجالس النظامية لكل افراد العينة.

- اسم الاختبار: رفعة الخطف الجالس .
- الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لإنجاز رفعة الخطف الجالس.

(*)مقابلة كل من الاساتذة: - أ.د منصور جميل أختصاص فلسجة تدريب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
 - ا.د عباس علي عذاب أختصاص اختبار وقياس كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
 - أ.م.د علي شبوط أختصاص رفع أثقال كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
 (**فريق العمل المساعد - م.م عمر خالد مدرس مادة رفع الاثقال كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
 - م.م تيسير احمد سعيد مدرس مادة رفع الاثقال كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
 - محمد قصي مدرس مادة رفع الاثقال كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد



• الأجهزة والادوات:

- 1- بار حديدي نظامي زنة (20) كغم .
- 2- اوزان حديدية مختلفة الاوزان .
- 3- منصة خشبية للأداء .

• وصف الاداء :يأخذ المختبر الوضع المناسبة لأداء الرفع وهي الوقوف خلف عمود الثقل المحمل بالأوزان الموضوع على الارض ويقوم بمسك عمود الثقل من الاعلى ثم يسحبه الى الاعلى لمستوى الصدر لينزلق المختبر تحتي عمود الثقل دون ملامسته للصدر مع امتداد كامل للذراعين دون انثناء للذراعين مع ثني الركبتين ثم النهوض والوقوف بشكل كاملا ومراعات ان تكون القدمان خط متوازي مع الجذع وعمود الثقل وبنبات .

• التسجيل: تسجيل نتيجة افضل محاولة وبأعلى وزن ممكن .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثين بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة بغداد والبالغ عددهم (10) طلاب في يوم 2011/11/15م في كلية التربية الرياضية, وذلك للوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تواجه الباحثين عند اجراء التجربة الرئيسية.

3-4-2 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثين الاختبارات القبليّة لتقنين حمل التدريب والانجاز لرفع الخطف بتاريخ 2011/11/22م .

4-4-2 التمرينات المستخدمة:

بعد اجراء الاختبارات القبليّة تم تنفيذ التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية الاولى واستمرت حتى اخر وحدة تدريبية وللفترة من 2011/11/29 الى 2012/1/30 وكان يستعاض بيوم اخر في حال مصادفة عطلة او انشغال الطلاب بإحدى المناسبات*.

1- التجربة الرئيسية (8) اسابيع.

2- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (2) وحدة .

3- التمرينات كانت ضمن الجزء الرئيسي للوحدات .

4- تم تقسيم عينة البحث البالغ عددهم (20) طالبا الى مجموعتين وفق طريقة الأزواج المتناظرة وهي توزيع كل زوجين لأقرب ما يمكن من التشابه لكل مجموعة .

5- المجموعة الاولى كانت مجموعة تجريبية كانت وخضعت لتمرينات القدرة العضلية والمجموعة الثانية كانت مجموعة ضابطة خضعت للمنهج التقليدي.

* انظر الملحق رقم (1) لتوضيح التمرينات المستخدمة في الوحدات.



- 6- تم تطبيق اجراء اختبارات وسطية بعد كل اربع اسابيع أي بعد (8) وحدات تدريبية .
- 7- تم مراعات الفروق الفردية لأفراد عينة البحث عند تطبيق مكونات الحمل التدريبي للتمرينات المعدة.
- 8- تم التدرج في زيادة الاحمال التدريبية بشكل تصاعدي.
- 9- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي متوسط الشدة .
- 10- تم الاداء بأقصر فترة زمنية ممكنة وفق التكرارات المحددة لكل شدة.

2-4-5 الاختبارات البعدية :

قام الباحثين بأجراء الاختبار البعدي في قاعة رفع الاثقال في كلية التربية الرياضية بتاريخ 2012/2/2 لقياس الانجاز برفعة الخطف الجالس لكلا المجموعتين وقد راعى ان تكون الظروف متشابهة للاختبارين القبلي والبعدي .

2-5 الوسائل الاحصائية :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- قيمة (ت) للعينات المترابطة .
- 4- قيمة (ت) للعينات غير المترابطة .
- 5- النسبة المئوية .

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبار التي حصل عليها الباحثين والتي سبق وان خضعت لها عينة البحث، واذ تم التحقق من صحة الفروض من خلال استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، ثم إيجاد دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بواسطة اختبارات(ت) للفروق، علما ان قيمة (ت) المحتسبة تم مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) فضلا عن مناقشة الباحثين للنتائج التي حصلوا عليها لغرض تحقيق أهداف البحث وفروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة الضابطة (قبلي- بعدي):

يعرض الجدول (1-4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومجموع الفروق لاختبار الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة الضابطة.



جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف ع	قيم (ت) المحسوبة	قيم (ت) الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-					
الانجاز برفعة الخطف	كغم	27.5	4.28	48	9.1	20.5	5.65	14.45	1.98	معنوي

أظهرت نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف حيث بلغ الوسط الحسابي (27.5) بانحراف معياري (4.28) للاختبار القبلي فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (48) بانحراف معياري (9.1) وبعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14.45) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9). وهذا يؤكد وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية (قبلي - بعدي):

يعرض الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومجموع

الفروق الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية.

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف ع	قيم (ت) المحسوبة	قيم (ت) الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-					
الانجاز برفعة الخطف	كغم	48	3.18	56.5	12.11	30.5	18.7	7.26	1.98	معنوي

أظهرت نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي (26) بانحراف معياري (3.18) للاختبار القبلي فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (56.5) بانحراف معياري (12.11) وبعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحتسبة (7.26) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9). مما يشير الى وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض وتحليل نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف (بعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يعرض الجدول (3-4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

لاختبار الانجاز لرفعة الخطف (بعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة.



جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبار الانجاز لرفعة الخطف (بعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيم (ت) المحسوبة	الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
الانجاز برفعة الخطف	كغم	3.18	48	12.11	56.5	4.59	2.05	معنوي

يتبين من الجدول (3-4) ان الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت (48) (56.5)، وبانحراف معياري قدره (3.18) (12.11) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (4.59)، في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وكذلك يتبين من الجدول (4) فرق الوسطين للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار الانجاز برفعة الخطف ونسبة التطور وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث نلاحظ ان نسبة التطور للمجموعة الضابطة كانت (74.5%) بينما نسبة التطور للمجموعة التجريبية كانت (117.3%) وهي أعلى من المجموعة الضابطة وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية قد تطورت بشكل افضل من المجموعة الضابطة.

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي وفرق الوسطين ونسبة التطور لاختبار الانجاز برفعة الخطف للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي		المجموعة	فرق الوسطين	نسبة التطور %
		القبلي	البعدي			
الانجاز برفعة الخطف	كغم	27.5	48	الضابطة	20.5	74.5%
		26	56.5	التجريبية	30.5	117.3%

3-4 مناقشة نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف:

من خلال الجدول (1-4) تم عرض نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة الضابطة والذي يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والجدول (4-4) يوضح نسبة التطور للمجموعة الضابطة والتي بلغت (74.5%) وهذا يدل على وجود تطور في المستوى ويعزو الباحثين هذا التطور الى المنهج الاصلي المنفذ على الطلاب كونهم عينة خام لم يسبق لها ان خضعت لبرامج تدريبية منتظمة مما يسهل احداث التطور فيها .

من خلال الجدول (2-4) تم عرض نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية والذي يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والجدول (4-4)



يوضح نسبة التطور للمجموعة التجريبية والتي بلغت (117.3%) وهذا يدل على وجود تطور في المستوى وبشكل كبير ويعزو الباحثين هذا التطور الى التمرينات المستخدمة والمطبقة على المجموعة التجريبية والتي اثرت في المجاميع العضلية العاملة والمؤثرة في انجاز رفعة الخطف الجالس. ومن خلال الجدول (3-4) تم عرض نتائج اختبار الانجاز لرفعة الخطف للاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والذي يشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (4-4) يوضح نسبة التطور للمجموعة الضابطة والتي بلغت (74.5%) والمجموعة التجريبية والتي بلغت (117.3) وهذا يدل على ان المجموعتين التجريبية والضابطة قد تطورت ولكن كان التطور اكبر وافضل بالنسبة للمجموعة التجريبية من الضابطة ويعزو الباحثين ذلك الى اثر تمرينات القدرة العضلية التي نفذتها المجموعة والتي ساهمت في رفع نسبة التطور وتحسن الانجاز، حيث يشير صريح عبد الكريم الى " أنه يمكن زيادة فاعلية العضلات العاملة بواسطة أحداث تغيرات آلية تجنيد الخلايا الحركية العصبية العاملة، كذلك بواسطة سرعة اطلاق التكرارات او التزامن الحركي"⁽¹⁾ وهذا ما حصل فعلاً عند تطبيق تمرينات القدرة العضلية موضوعة البحث حيث اكد الباحثون على عامل الزمن عند اداء تكرارات التمارين المنفذة في البرنامج التدريبي. وان نجاح اللاعب في اداء رفعة الخطف الجالس يتطلب النهوض بالثقل من وضع القرفصاء وهذا الوضع يستوجب تكامل القدرة العضلية بين عضلات الظهر وعضلات الذراعين والرجلين وان أي نقص في احد هذه المكونات يؤدي الى قصور في اداء الرفعة سواء كان ذلك في الانجاز او الاداء الحركي، ويؤكد (وديع ياسين) " ان نهوض الرباع في الخطف تتطلب فاعلية كبيرة من التوافق بين عمل المجموعات العضلية التي تعمل على نهوض الرباع لان عدم التوافق يؤدي الى تحرك مركز ثقل الرباع الى الامام والخلف وهذا يقلق توازن الرباع والثقل معاً ومن ثم يؤدي في اغلب الاحيان الى سقوط الثقل "⁽¹⁾.

اذ يؤكد (Drechsler) بان المراحل الاولى لرفعة الخطف تتميز باطلاق الرباع لاقصى قوة مميزة بالسرعة استعداداً لمرحلة السقوط تحت الثقل ومن ثم النهوض وتسمى أيضاً بمراحل التعجيل النهائي، ويتم تسليط وانتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري لعضلات الرجلين والجذع⁽²⁾.

(1) صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب للطباعة، 2010، ص44.

(1) وديع ياسين؛ رفع الانتقال بين النظرية والتطبيق: ج 1 ج 2 ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص258.

(2) Drechsler , A ; The Weighting Encyclopedia , White Stone ,Aisa Communication , 1999 , p.30.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

1. حققت التمارين تطوراً ملحوظاً في مستوى أنجاز رفعة الخطف الجالس .
2. ظهر تطور في مستوى انجاز رفعة الخطف الجالس لدى المجموعة الضابطة التي خضعت للمنهج الاصلي ولكن لا يرتقي الى مستوى المجموعة التجريبية.
3. اظهرت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين فرقاً معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية.
4. ان الشدة المناسبة لتنمية القدرة العضلية اثر بشكل ملحوظ في مستوى انجاز رفعة الخطف الجالس.
5. ان اداء التمارين المساعدة التي اعتمدت التدرج بالحمل التدريبي قد اثر في تطور القدرة العضلية وبالتالي في انجاز رفعة الخطف الجالس.
6. ان التنوع بالتمارين المساعدة وفقاً للمجاميع العضلية المساهمة بشكل كبير في الاداء الحركي الفعلي لرفعة الخطف قد ساهم بشكل كبير في فاعلية الانجاز لرفعة الخطف الجالس.

2-4 التوصيات:

1. اعتماد نتائج هذه الدراسة في ادخال مفردات لتطوير القدرة العضلية ضمن المنهج لدرس رفع الاثقال في كليات التربية الرياضية.
2. التركيز على تطوير القدرة العضلية لكل اجزاء الجسم لتحسين الاداء وتطوير الانجاز لرفعة الخطف وذلك من خلال تمارين اخرى.
3. اجراء دراسة مشابهه لرفعة النتر للتعرف على نتائج دقيقة ايضاً.
4. اجراء دراسات لاحقة على قدرات بدنية او حركية اخرى للتعرف على مدى تأثيرها على الانجاز.
5. يوصي الباحثون بزيادة مدة العمل التجريبي وعدد الوحدات الاسبوعية والذي من شأنه أن يظهر التطور الحاصل في القدرة العضلية بشكل اوضح وبالتالي في انجاز رفعة الخطف الجالس.

المصادر

- جميل حنا ؛ القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال, 2001 .
- وجيه محجوب: طرق البحث العلمي والمناهج, ط2, الموصل, مطبعة جامعة الموصل, 1988.
- وجيه محجوب واحمد بدري: البحث العلمي, بابل , مطبعة جامعة بابل, 2002 م .
- ديوبولد فان دالين: منهج البحث في التربية وعلم النفس, ترجمة : محمد نبيل واخرون, القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية للطباعة, 1985.
- صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي, ط2, بغداد, دار الكتب للطباعة, 2010م.
- طلحة حسام الدين واخرون: الموسوعة العلمية للتدريب, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1997.
- سليمان علي وعواطف محمد: تنمية القوة العضلية, القاهرة, دار الفكر المعاصر, 1978.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: أختبار الاداء الحركي, ط1, القاهرة, مطبعة دار الفكر العربي, 1982.
- محمد صبحي واحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1998.
- وديع ياسين؛ رفع الاثقال بين النظرية والتطبيق: ج 1 ج 2, الموصل, مطبعة جامعة الموصل, 1985م.
- Drechsler , A ; The Weighting Encyclopedia , White Stone ,Aisa Communication , 1999 .



ملحق (1)

يوضح التمارين المستخدمة للمجموعة التجريبية
الاسبوع الاول - الثاني

فترة الراحة بين المراجع	فترة الراحة بين التكرارات	عدد المراجع	عدد التكرارات	الشدة	التمارين	مج
د3	د1	3	12	%50	سوبر سكاويت	تجريبية تجريبية
د3	د1	3	12	%50	صباح الخير	
د3	د1	3	12	%50	دبني خلفي	
د3	د1	3	12	%50	سحب عريض من الهنك	
د3	د1	3	12	%50	ديد نفت	

الاسبوع الثالث - الرابع

فترة الراحة بين المراجع	فترة الراحة بين التكرارات	عدد المراجع	عدد التكرارات	الشدة	التمارين	مج
د3	د1	3	10	%55	سوبر سكاويت	تجريبية تجريبية
د3	د1	3	10	%55	صباح الخير	
د3	د1	3	10	%55	دبني امامي	
د3	د1	3	10	%55	سحب امامي ضيق	
د3	د1	3	10	%55	كيرل سيقان	



الاسبوع الخامس - السادس

مج	التمارين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموع	فترة الراحة بين التكرارات	فترة الراحة بين المجموع
تجريبية	سوبر سكاويت	%60	8	3	د1	د3
	بريس خلفي عريض	%60	8	3	د1	د3
	ديد لفت	%60	8	3	د1	د3
	دبني خلفي	%60	8	3	د1	د3
	كيرل ذراعين	%60	8	3	د1	د3

الاسبوع السابع - الثامن

مج	التمارين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموع	فترة الراحة بين التكرارات	فترة الراحة بين المجموع
تجريبية	بريس امامي عريض	%65	8	3	د1	د3
	سوبر سكاويت	%65	8	3	د1	د3
	صباح الخير	%65	8	3	د1	د3
	دبني امامي	%65	8	3	د1	د3
	سحب للخطف من الامتداد الكامل	%65	8	3	د1	د3

