

تأثير تمارين خاصة في تحمل القوة والانجاز للاعبين الناشئين برفع الأثقال

حيدر هادي خماط¹ أ.د. وسام فالح²

جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Haider2020kh@gmail.com, ² wisam.jaber@qu.edu.iq)

المستخلص: تضمن البحث المقدمة وأهمية البحث:

وفيها تطرق الباحثان الى التمارين المعدة وتثيرها بصفه مهمه هي صفة تحمل القوة وتأثير هذه التمارين على انجاز رفعة النتر لرباعين الناشئين، أما مشكلة البحث فكانت هناك ضعف لاحظته الباحثان وهذا الضعف في تحمل القوة خصوصا تراكم الرفعات أثناء فترة المنافسات وربط بانعكاسه السلبي على انجاز رفعة النتر . إما هدف البحث فهو:

1- التعرف على تأثير تمارين خاصة في تحمل القوة والانجاز للاعبين الناشئين برفع الأثقال.

أما فرض البحث فهو:

1- أن للتمارين القوة لها اثر على تحمل القوة لها اثر في تطوير الانجاز رفعة النتر منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتطرق الى عينة البحث لاعبي المركز التخصصي لرفع الأثقال قضاء النعمانية، وتطرق الى الأدوات المستخدمة في البحث والاختبار المستخدم والوسائل الاحصائية .

كما أحتوى البحث على الاستنتاجات والتوصيات وكان أهم الاستنتاجات:

1- إن تمارين القوة معدة لها تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة .

2- إن تمارين القوة معدة لها تأثير ايجابي في تطوير الانجاز .

الكلمات المفتاحية: تحمل القوة - الانجاز - لرفعة النتر - رفع الأثقال- الناشئين.

المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال في مركز التخصصي في
والنعمانية

تحديد المصطلحات:

- تحمل القوة:** هي قدرة اللاعب على رفع الثقل بشدة معينة وتكرار فيزمن معين وعلية مواجهة التعب
- الانجاز:** هو أقصى قوة ينتجها اللاعب لرفع الثقل وفي رياضة رفع الأثقال يمنح ثلاث محاولات.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهجية البحث: استخدم الباحثان المنهج التربوي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

2- 2 مجتمع البحث و عينة: تم اختيار العينة وتحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين المركز التخصصي مدرسة رلا عاية الموهبين لرفع الأثقال النعمانية والبالغ عددهم (22) لاعبا وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية القرعة وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولكل مجموعة (4) لاعبين وقد أجرى الباحثان التجانس والتكافؤ على العينة.

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف |
|---|----------------|-------------|---------------|-------------------|----------------|
| 1 | الطول | سنتيمتر | 161 | 4.1 | 3.3 |
| 2 | العمر التدريبي | سنة | 4 | 0.2754 | 8.5 |
| 3 | العمر | سنة | 16.8 | 0.54 | 2.6 |
| | الوزن | كيلو غرام | 71 | 4.45 | 7.6 |

جدول (3) يبين تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

| ت | المتغيرات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | T | مستوى الدلالة |
|---|------------------------|------------------|-------|--------------------|--------|-------|---------------|
| | | س | ع | س | ع | | |
| 1 | الانجاز | 74 | 6.944 | 76 | 7.505 | 0.422 | 0.698 |
| 2 | تحمل القوة لرفعة النتر | 4 | 0.520 | 4.4 | 0.5077 | 0.343 | 0.722 |

2- 2 تصميم الدراسة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين وذلك لملائمة وطبيعة المشكلة المدروسة.

1- المقدمة:

لابد للفعاليات الرياضية من مواكبة التطور الحضاري والعلمي الحاصل في العالم لتطوير مستوى هذه الألعاب وجعلها مجالاً للممارسة والمتابعة وان تحمل القوة لرفعة النتر أساسية ومهمة في رفع الإثقال وتطوير هذه الصفة ينعكس إيجاباً على القوة القصوى وكذلك الانجاز ولهذا قام الباحثان بعدد تمرينات القوة . ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات قوة معدة لغرض تطوير القوة وتطوير تحمل القوة والانجاز .

المشكلة البحث:

إن مواكبة التقدم في التدريب الرياضي مهمة خصوصاً أن في العراق تعد لعبة رفع الأثقال رياضة مهمة بسبب الانجازات المتقدمة لذلك لاحظ الباحثان هناك مشكلة في تحمل القوة وتنعكس على الانجاز لكونهم قريبين من هذه العبه وضعف تحمل القوة بسبب تراكم الارتفاعات في السباقات بسبب كثرة اللاعبين المشتركين في السباقات لذلك تتكرر الارتفاعات فيحدث تعب في الشدد العلية فرص الباحثان على أعداد تمرينات خاصة تساعد في تحمل القوة فينعكس ايجابياً على الانجاز .

هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تمرينات خاصة في تحمل القوة والانجاز للاعبين الناشئين برفع الأثقال .

أما فروض البحث فهو:

1- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تمرينات خاصة في تحمل القوة والانجاز للاعبين الناشئين برفع الأثقال بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بقيم تحمل القوة والانجاز للاعبين الناشئين برفع الأثقال بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

مجالات البحث:

المجال البشري: رباعي المركز التخصصي ناشئين في قضاء النعمانية البالغ عددهم 22 رباعين .

المجال الزمني: المدة من 2022/12/25 ولغاية 2023/2/15 .

بشدة 70% من أقصى ما يستطيع الرباع تحمله ويؤديها لحين استنفاد الجهد.
طريقة تسجيل النتائج: يسجل عدد تكرارات الرباع بخطف النقل بشدة 70% لغاية استنفاد الجهد.



الشكل (1) يوضح اختبار النتر الثقيل من فوق الركبة

2-4-2 انجاز رفعة النتر:

الهدف من الاختبار: انجاز رفعة النتر.

الأوتات اللازمة للاختبار: عمود ثقيل وزن 20 كغم، أوزان مختلفة، مسكات، طبقات بار ارتفاع 40سم، طبلة قانونية للأثقال).

وصف الأداء: يقف الرباع ويده ممدودة وظهره مشدود وممدود مستقيم والصدر بارز الى الإمام ويبدأ بالسحب ثم السحب الثاني حتى الصدر ثم لف اليدين والدفع والهبوط وفتح الرجلين ثم مرحلة الجمع والتخلص من البار، وتمنح لكل لاعب ثلاث محاولات .



2-3 المتغيرات المدروسة:

2-3-1 تحمل القوة لرفعة النتر: يعرف تحمل القوة إمكانية اللاعب بنديا وعصيبا تحمل الوزن للفترة المطلوبة بأداء صحيح وفي فعالية النتر تكمن تحمل القوة في مرحلة الختامية قبل التخلص من البار مهمة لأنها هيبة التي تحدد مستقبل الرفعة نجاحها من فشلها لذلك عمل الباحثان على إعداد تمارين للقوة تطور التحمل .

2-3-2 انجاز رفعة النتر: أن الانجاز رفعة النتر يكمن في تاديه الرفعة بشكل صحيح على مستوى الأداء الحركي من جهة ومن جهة أخرى إعداد الى عب بنديا من قوة وسرعة وتحمل لتتم الرفعة بنجاح.

2-4-4 الاختبارات المستخدمة: أستخدم الباحثان اختبار تحمل القوة لرفعة النتر:

2-4-1 اختبار النتر الثقيل من فوق الركبة (الثالث الأول من الفخذ) بشدة 70% حتى استنفاد الجهد (وسام فالح جابر الخزاعي: 2013، ص63):

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الجسم المشتركة بأداء رفعة النتر.

الأوتات اللازمة للاختبار: عمود ثقيل وزن 20 كغم، أوزان مختلفة، مسكات طبقات بار ارتفاع 40 سم، طبلة قانونية للأثقال).

وصف الأداء: يقف الرباع أمام النقل و يأخذ الوضع الصحيح من حيث المسافة ما بين القدمين والذراعين اللتين بوضعية مسك قضيب النقل الذي يكون مستقر على الطبقات بار ارتفاع 40 سم ليكون النقل أعلى بقليل من مفصل الركبة (أي من الثلث الأول من الفخذ) ويشترط من الرباع أن يكون متخذ جميع الشروط المطلوبة لوضع البدء من حيث شد عضلات الجسم ويكون الصدر للأمام مع تقوس الظهر والذراعان ممدودتان وممسكات بقضيب النقل والرأس للأمام الأعلى والنظر للأمام، وعند إشارة البدء يقوم الرباع بخطف النقل من فوق الركبتين لحين الوصول إلى وضع الجلوس بوضع القرفصاء والنهوض والثبيت بالنقل الذي يكون

والخطف ثابت والنصف والسيور سكوايت والخطف حمالة)، إما التمرينات المساعدة كانت (تمرينات الضغط بار والبطن والظهر والقفز والقزرة الثلاثية). ملحق (1).

2-6-1 استخدام الباحثان عدة تمرينات:

طريقة الأداء:

- 1- تم تقسيم العينة مجموعتين ضابطة وتجريبي الضابطة تستخدم منهج المدرب التجريبية تستخدم التمرينات المعدة .
- 2- بعد إكمال الإحماء يتم المباشرة بالتمرينات وهي مقسومة الى تمرينات نظامية وشبه نظامية .
- 3- يتم بعد ذلك التدرج بالتمرينات على مستو الشدة والحجم والراحة.
- 4- وخلال فترة التمرينات يتم إعطاء التغذية الراجعة للاعبين.
- 5- فترة التمرين ساعة ونصف.

2-7 الاختبارات البعدية: في يوم الاثنين الموافق 2023/2/15 وفي الساعة الرابعة مساءً أجرى الباحثان اختبار تحمل القوى النتر وانجاز رفعة النتر للمجموعتين الضابطة والتجريبية. وقد اتبع الباحثان نفس الإجراءات والخطوات أنفة الذكر، والتي تمت في الاختبارات القبليّة. كما حرص الباحثان على الالتزام وتوفير وتهيئة كافة الظروف والإمكانات التي تم إجراءها في الاختبارات القبليّة، من حيث فريق العمل المساعد والزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS): (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبار T-test للعينات المترابطة، اختبار T-test للعينات المستقلة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج تحمل القوة للنتر وانجاز رفعة النتر وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج تحمل القوة للنتر وانجاز رفعة النتر وتحليلها للمجموعة الضابطة:



الشكل (1) يوضح اختبار انجاز رفعة النتر .

2-5 الاختبار القبلي: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة على المتغير المستقل (تحمل القوة لرفعة النتر) من اجل عزو النتائج التي تظهر بعد تطبيق الاختبار في المركز التخصصي لرفع الأثقال في قضاء النعمانية بتاريخ 2022/12/25 الساعة الرابعة عصرا.

2-6 التجربة الرئيسة (تطبيق مفردات المنهج

التدريبي): قام الباحثان بتطبيق المنهج التدريبي على العينة يوم الثلاثاء الموافق 2022/12/27 ولغاية 2023/2/13 على المجموعة التجريبية ولمدة (6) أسابيع، بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ليصبح عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (130) دقيقة، بحيث أصبح الزمن الكلي للوحدات التدريبية (2160).

كما موضح في الملحق (1):

القسم الرئيس:

2-6 التمرينات المستخدمة: استخدم الباحثان عدت تمرينات

التمرينات الأساسية النظامية كانت (الخطف والنتر والديني الأمامي والخلفي)، إما التمرينات الشبه نظامية استخدم الباحثان (الكلين ثابت والكلين بوش والجرك الأمامي والخلفي والخطف بور

3-1-2 عرض نتائج تحمل القوة لرفعة النتر وانجاز رفعة النتر وتحليلها للمجموعة التجريبية:وكما موضح بالجدول (6).

الجدول(6)يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

| ت | المتغير | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|---------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 1 | تحمل القوة لرفعة النتر | عدد | 65 | 4.46 | 78.4 | 3.72 | 0.337 | 0.712 |
| 2 | الانجاز | نسبي | 76 | 7.903 | 94.4 | 5.454 | 5.422 | 0.005 |

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (6) الفروق في قيم المتغيرات المبحوثة تحمل القوة لرفعة النتر وانجاز رفعة النتر في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .في تحمل القوة، وللاختبار القبلي إذ بلغ الوسط الحسابي (65) وبانحراف معياري (4.46) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (78.4) وبانحراف معياري (1.33) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (0.337) عند مستوى (0.712) ودرجة حرية (6)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.أما في متغير الانجاز، وللاختبار القبلي إذ بلغ الوسط الحسابي (76) وبانحراف معياري (7.903) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (94.4) وبانحراف معياري (5.454) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.422) عند مستوى دلالة (0.00514) ودرجة حرية (6)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.ومن خلال مقارنة قيم الدرجات المحسوبة لاختبارات المتغيرات للمجموعة الضابطة مع القيمة الجدولية، يتبين بأن جميعها هي الأكبر وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

بغية التعرف على متغير تحمل القوة (القوة للنتر وانجاز رفعة النتر) يعرض الباحثان النتائج للمعالم الاحصائية بالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

| ت | المتغير | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|------|-----------------|---------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 1 | تحمل القوة للنتر | عدد | 64 | 4.6 | 73 | 1.46 | 3.344 | 0.027 |
| 2 | انجاز رفعة النتر | نسبي | 73.1 | 6.934 | 85 | 6.68 | 4.625 | 0.009 |

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (5) الفروق في قيم المتغيرات المبحوثة تحمل القوة لرفعة النتر و الانجاز رفعة النتر، في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه، فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي . في تحمل القوة، وللاختبار القبلي إذ بلغ الوسط الحسابي (64) وبانحراف معياري (4.6) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (73) وبانحراف معياري (1.46) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.344) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.0277) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير الانجاز رفعة النتر، وللاختبار القبلي إذ بلغ الوسط الحسابي (73.1) وبانحراف معياري (6.934) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (85) وبانحراف معياري (6.68) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.625) عند مستوى دلالة (0.009867) ودرجة حرية (6)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي-البعدي) و (البعدي-البعدي) في متغيرات تحمل القوة لرفعة النتر وانجاز رفعة النتر للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

تشير نتائج الاختبارات القبلي والبعدي الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويرى الباحثان أن طبيعة التمرينات المستخدمة في رفع الثقال دور في التطور في الاختبارات البعدي يعد أمر طبيعي نتيجة التمرينات المعد من قبل الباحثان فالتدريب المتواصل يؤدي الى تطور مستوى اللاعبين وخصوصاً في تحمل القوة رفعة النتر الذي له الأثر الفاعل في تطوير الانجاز . ففي متغير تحمل القوة فان سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير المنهج المستخدم من قبل المدرب على المجموعة الضابطة ولأهمية هذه القدرة البدنية في الوحدات التدريبية التي تعتمد على التكرارات الكبيرة وبشدة مختلفة وبفترات راحة قليلة لذا يجب على الرباع أن يمتلك هذه القدرة البدنية من أجل تنفيذ كافة الوحدات التدريبية بنفس المستوى ،لذا فإن المنهج التدريبي الموضوع للمجموعة الضابطة كأن مؤثراً بهذه القدرة البدنية، (وتشير المصادر إلى أن التمرينات المؤدات بتكرارات زائدة ويقتصر بفترات الراحة البينية فإن ذلك يؤدي إلى التأثير بأحسن الأحوال على زيادة مطاولة القوة) (طلحة حسام الدين، احمد كسرى: 1993، ص26). ويتفق الباحثان مع (طلحة حسام الدين، 1993) ويرى أن الحمل التدريبي وسيلة أساسية للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة الجسم لتحقيق التقدم في التدريب وهذا يعني أن " التدريب ينتج عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمرينات البدنية لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات " (Edigton 10-8 p. 1976, D.W and Edgerton V. R). ويعزو الباحثان ذلك إلى أن التمرينات المعدة قد أثر على المجموعة التجريبية ويرى الباحثان أن التصاعد التدريجي في تكرار الحمل المستخدم في الشدة المستخدمة اثر بهذه القدرة البدنية (تحمل القوة)

3-1-3 عرض نتائج تحمل القوة لرفعة النتر وانجاز رفعة النتر وتحليلها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (7) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للمتغيرات المبحوثة

| ت | المتغير | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|----------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|------|-----------------|---------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 1 | تحمل القوزرفعة النتر | عدد | 78.4 | 3.72 | 73 | 1.46 | 8.512 | 0.001 |
| 2 | الانجاز | نسبي | 94.4 | 5.454 | 85 | 6.68 | 2.957 | 0.018 |

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (7) الفروق في قيم المتغيرات المبحوثة، تحمل القوة في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي. ففي تحمل القوة، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (73) وبانحراف معياري (1.46) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (78.4) وبانحراف معياري (3.72) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (8.512) عند مستوى دلالة (0.00105) ودرجة حرية (6)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . أما في متغير الانجاز لرفعة النتر، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (85) وبانحراف معياري (6.68) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (94.4) وبانحراف معياري (5.454) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.9573) عند مستوى دلالة (0.01895) ودرجة حرية (6)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . ومن خلال ذلك يتبين بأن الاختبارات الخاصة بالمتغيرات المبحوثة تشير إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

حجم العضلة بسبب زيادة المقطع العرضي للعضلة " (قاسم حسن حسين: 1998، ص 104). ولكي تحصل عملية التكيف والتطور والارتقاء بمستوى اللاعب لابد من زيادة الأحمال التدريبية بصيغة مستمرة مع مراعاة مبدأ التدرج عند الزيادة بالأحمال التدريبية لان الارتقاء السريع بالأحمال التدريبية قد لا يؤدي إلى النتيجة المطلوبة بل يؤدي إلى وصول اللاعب الى مراحل متطورة، أما بالنسبة لإفراد المجموعة الضابطة فيعود التطور الحاصل تحمل القوة للوحدات التدريبية وكذلك الاستمرار على التدريب دون انقطاع. أما بنسبة الى المجموعة التجريبية نتيجة التمرينات المعدة بشكل علمي صحيح وتكرارات والأسس العلمية تطور لديهم الانجاز.

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن التمرينات القوة المعدة لها تأثير ايجابي وبشكل كبير في تطوير تحمل القوة لرفعة النتر لرفع الإثقال .
- 2- أن التمرينات القوة المعدة كان لها تأثير ايجابي في تطوير الانجاز.

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- ضرورة استخدام تمرينات حديثة تؤثر في صفات البدنية وذلك لما لها من دور كبير في تطوير القوة وخصوصا القوى القصوى
- 2- استفادة المدربين من هذا التمرينات ومعرفة مدى تأثيرها على القوة .
- 3- كل ما تطورت القوة ارتفعت نسبة تمرينات القوى القصوى وهذا بذات يقوم في تطوير الانجاز .

المصادر:

- [1] وسام فالح جابر الخزاعي؛ أثر منهج تدريبي في تطوير القوة العضلية وبعض متغيرات المسار الحركي والانتجاز لرفعة الخطف وفق التغيرات في المورث ألفا كيتين: (مروحة دكتوراه، غير منشور، جامعة القادسية، كلية التربية لا ياضية، 2013)، ص63
- [2] طلحة حسام الدين، احمدكسرى؛ ميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية: (دار الفكر العربي مصر، 1993)، ص26.
- [3] صادق فرج ذياب؛ مفاهيم حديثة في التكيف البدني: (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة

وكذلك حصول تأثير للمجموعة الضابطة التي خضعت للمنهج المعد من قبل المدرب ولكن بنسبة اقل وهذا يعطي مؤشرا بان المجموعة التجريبية التي خضعت إلى التمرينات المعدة قد اعتمدت الشدد والتكرارات المناسبة وفق قابلية كل رياح بشكل أفضل مما هو عليه في المجموعة الضابطة، مما أظهرت التأثير الفعال لهذه القدرة البدنية (تحمل القوة لرفعة النتر)، ويرى (قاسم حسين، 1998) بان " الأداء الحركي لبعض الفعاليات الرياضية يهدف إلى رفع ثقل كبير أو التغلب على مقاومة كبيرة لعدد من المرات وفي هذه الحالة يتخذ تحمل القوة نقطة انطلاق من عند تحمل القوة " (قاسم حسن حسين: 1998، ص145).

هذا ما أكده (صادق فرج، 1999) " من القواعد الأساسية في تنفيذ برامج التكيف البدني لتطوير عناصر اللياقة البدنية بفضل استخدام الشدد متوسطة وتكرارات كثيرة ترفع من تحمل القوى " (صادق فرج ذياب: 1999)، وهذا ما حصل فعلا عند تنفيذ تمرينات القوى الخاص بالمجموعة التجريبية، إما في متغير الانجاز ويعزو الباحثان معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تحمل القوة لرفعة النتر، إلى استخدام الأسس العلمية السليمة في التمرينات المعدة من حيث تقنين النسب المثوية والراحة البينية، فضلا عن استخدام الأحمال التدريبية الخاصة (العالية) التي تساعد على تكيف اللاعبين ضمن أجواء مشابهة لأجواء المنافسات، إذ يبين لنا (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين 1997) بعض للمحات الخاصة بالأسس العلمية التي يعتمد عليها التمرينات المعدة من حيث الراحة " إن الراحة المبالغ فيها تؤدي إلى عدم رفع الإمكانات الوظيفية، والراحة المختصرة الغير كاملة تؤدي إلى هبوط مستوى الأداء الوظيفي للجسم، أما الراحة الكاملة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء الوظيفي وتمكن أيضاً من رفع إمكانية تحقيق الواجبات المطلوبة " (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: 1997، ص 114) . فضلا عن ذلك فان الباحثان كان حريصاً على تطبيق الوحدات التدريبية دون انقطاع ومحاولة الاستمرار للتدريب الرياضي " فالتدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة القوة العضلية فضلاً عن زيادة

- بغداد، (1999).
- [4] قاسم حسن، **عبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي: (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987)**، ص73.
- [5] قاسم حسن حسين؛ **علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر للتوزيع، 1998)**، ص145 .
- [6] قاسم حسن حسين؛ **تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)**، ص 104
- [7] كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ **أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية لمدارس البنين والبنات، ط1: (مصر، دار الفكر العربي، 1997)**، ص 114.



الملاحق

الملحق (1) يوضح مفردات المنهج التدريبي

أيام التدريب: (السبت، الاثنين، الأربعاء).

شدة الأسبوع: %79

الهدف: تنمية تحمل القوة لرفعة النتر والانجاز .

الوحدة التدريبية: 1، 2، 3.

| الملاحظات | إراحة | المجموعات | شدة الوحدة التدريبية | الشدة × التكرارات | التعريبات | الايام |
|-----------|-------|-----------|----------------------|-------------------|--------------------------|--------|
| | د2 | 2 | %72 | + 3 × %80 | خطف جالس | الإول |
| | د3 | 1 | | 85%×2 | | |
| | د2 | 3 | | 3× %80+ | كلين ثابتوش | |
| | د2 | 2 | | 2× %85 | | |
| | د3 | 2 | | + 3 × %80 | جيرك من الحمالة | |
| | د3 | 1 | | 2× %85 | | |
| | د3 | 2 | | + 3 × %80 | دبني خلفي | |
| | د3 | 3 | + 2×85 | | | |
| | د2 | 1 | 3× %80 | | | |
| | د3 | 3 | 3× %80 | سحب روماني | | |
| | د2 | 2 | %82 | 3× %80 | كلين جالس | الثاني |
| | د2 | 2 | | + 3 × %80 | | |
| | د3 | 3 | | 2×%85 | خطف ثابت | |
| | د2 | 2 | | + 3 × %80 | خطف بور | |
| | د4 | 2 | | 1 × %90 | | |
| | د2 | 3 | | + 3 × %80 | سحب كلين | |
| | د3 | 3 | | +2 × %85 | | |
| | د3 | 3 | + 3 × %80 | دبني امامي | | |
| | د3 | 3 | 2 × %85 | | | |
| | د2 | 2 | %83 | + 3 × %80 | خطف من فوق الركبة(الهنك) | الثالث |
| | د2 | 2 | | 3 × %85 | | |
| | د2 | 3 | | 3 × %80 | سوير سكاويت | |
| | د3 | 3 | | 3 × %85 | | |
| | د2 | 2 | | + 3 × % 80 | سحب نتر | |
| | د3 | 3 | | +3 × %85 | | |
| | د2 | 1 | | 2×%80 | | |
| | د3 | 3 | 3 × %85 | دبني امامي | | |
| | د3 | 3 | + 3 × %80 | صباح الخير | | |
| | د3 | 2 | 2×%85 | | | |



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 7, July 2023

I . S . S . J

ISSN: 1658- 8452

