الباب الأول

1.التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث

1-2 مشكلة البحث

1-3 اهدف البحث

1-4فرضية البحث

1-5 عينة البحث

1-6مجالات البحث

1-7 مصطلحات البحث

1-7-1 رفع الاثقال عند السيدات

1-7-2 رفعة النتر(الرفع الى الصدر و النتر الى الاعلى)

1- التعريف بالبحث

1-1 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 يتأثر 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 و رباعين الجدد 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، 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.

1-2 مشكلة البحث

ان رياضة رفع الاثقال لها خصوصية في 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 وسرعة هائلة لتغلب على المقاومة ، وهناك ضعف كثير من قبل الرباعات اثناء المنافسات نرى بان عملية النهوض و سرعة اللاعب قليلة نسبيا ولذلك وهذا نتيجة قلة اهتمام التمرينات الرجلين بشكل متمركز.

1-3 اهداف البحث

1. التعرف على تاثير قوة عضلات الرجلين (الدبني - قرفصاء) بشكل عام لارتقاء بمستوى الانجاز لدى الرابعات لرفعة 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 (الدبني القرفصاء) لدى مجموعة من الرباعات نادي هندرين الرياضي و نادي زانكو الرياضي
3. التعرف على الاختبارات البعدية للمجموعة من الرباعات نادي هندرين الرياض ونـــادي زانكـــو الرياضـــي لرفعـــة التتـــر وقـــوة عضـــلات الـــرجلين (الدبني - الرفصاء).

1-4 فرضيتا البحث

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 نادي هندرين و نادي زانكو الرياضي.

1-5 عينة البحث

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

1-6 المجالات البحث

- مجال البشري : عينة البحث تتكون من مجموعة 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 .

1-7 المصطلحات

1-7-1 رفع الاثقال عند السيدات

تعد رياضة رفع الأثقال من الرياضات المهمة التي لها دور كبير في رفع أسم البلد بشكل عام والرباع او رباعة بشكل خاص في المحافل الدولية والأولمبية والتي تسعى الدول إلى تطويرها وتحقيق أعلى المستويات فضلاً عن حصد أكبر عدد من الأوسمة لتعدو الأوزان والرفعات فيما كونها في الالعاب الفردية المهمة في الدورات الأولمبية حيث تعتمد على القدرات الذاتية للاعب ، وإن رياضة رفع الاثقال هي أحدى الرياضات التي دخلت للمرة الأولى في الألعاب الاولمبية الأولى التي اقيمت في أثينا عام (1896) ، وان الاتحاد الدولي لرفع الاثقال يشرف على هذه اللعبة عالميا وثم الاتحادات الاعضاء في الاتحاد الدولي ، وتتكون مسابقات رفع الأثقال من رفعتين اثناء البطولات وهي رفعة الخطف Snatch ورفعة النتر وتتكون من قسمين وهما الرفع الى الصدر Clean و من الصدر الى أعلى Jerk وتمارس لعبة رفع الاثقال في أكثر من 130 دولة في العالم (Drechsler,1998,1). كما انها تشمل على عدد من الاوزان للاعبين تصل الى (10) اوزان بعد مصادقة التعديلات الاخيرة 2020 أما في أولمبياد تختلف الى سبعة الأوزان للرجال و سبعة الأوزان للسيدات, وقررت مؤخرا الاتحاد الدولي لرفع الاثقال في موقعه الخاص في 5 ديسمبر 2022 بان المشاركة في اولمبياد باريس 2024 سيشارك اللاعبين حسب تصنيفهم الى خمسة الفئات لكل من الرجال والسيدات وهم الاوزان الرجال (61 كغم-73 كغم – 89 كغم -102 كغم – 102+ كغم) و بنسبة للسيدات تتكون من (49 كغم – 59 كغم – 71 كغم – 81 كغم – 81+ كغم) (IWF Websit 5.12.2022), هذا يقول لنا بان رياضة رفع الاثقال في تغير وتطور المستمر, لذلك ان لعبة رفع الاثقال وبالخصوص السيدات لهن دور كبير خاصة بعد سنة 1990 جاء دورهن في محافل الدولية لحد هذه اللحظة , كما شاهدنا في السنوات الاخيرة تطورا هائلا في رفعات السيدات من الشابات و الناشئات والمتقدمات وهذا يدل على امكانية السيدات بقدراتهن مقارنة بمستوى الرجال يوم بعد

يوم نرى مستواهن الى الافضل واذا نرى الافضل النتائج الذي شاهدنا مؤخرا في رفعة الخطف باسم البطلة الروسية كاشرينا في وزن 87+ الذي رفعها 155 كغ و في النتر 193 كغم وهذا الرقمان تعتبر من احسن وافضل ارقام القياسية العامية للسيدات.

1-7-2 رفعة النتر(الرفع الى الصدر و النتر الى الاعلى)

الكلين مع جرك (Clean & jerk) وتتكون هذه الرفعة الى قسمين :

القسم الاول الرفع الى الصدر هو الكلين (Clean)

مقبض (البار) يكون بشكل افقي امام قدمين الرباع و بعدها عند مسكة المقبض يستحسن ان تكون طريقة المسك (الخطافي) بكل اصابع وكف اليدين الى الاسفل و ظهر اليدين باتجاه الخارج، بعدها يتم سحب المقبض بحركة واحدة و بدون توقف و من الارض الى فوق الصدر و الكتفين، عن طريق فتح الرجلين مع ثني الركبتين، و عند سحب الحديد ينزلق بالفخذ والحوض و لا يجب البار ان يلمس الصدر الى ان تصل الي مستوي الكتفين ودوران المرفقين، اي الحركة الاخيرة الي الصدر عندما يثبت البار من الطبلية الى الصدر يثني المرفقين بالكامل، بعدها يستقيم الرباع و يكون قدميه على خط واحد بعد رجوعهما وبنفس الوقت يكون الركبتين مما يتبين ومستقمين بالكامل ، ومن هنا لا توجد وقت محدد لاستعداد و الوقوف الرباع على خط واحد .

القسم الثاني النتر الى الأعلى أو الجرك (Jerk)

عنـدما يكمـل اللاعـب او اللاعبـة القسـم الاول المتكـون مـن سـحب الثقـل الـي الصدر(Clean) على الرباع ان يكون ثابتا وبدون اي حركة مع الركبتين ممدودتين قبل الجرك ورفع الثقل من الصدر الى الاعلى الراس او انحنائها مع استقامة المرفقين لكي يكون البار فوق الرأس بشكل عمودي و بعد فتح الرجلين الى الامام و الخلف و جمعهما على خط واحد، مع استقامة الركبتين و المرفقين و الوقوف بدون حركة الى ان تظهر اشارة الحكم بإنزال الثقل الى منصة (طبلية) البطولة، بشرط انزال يديه الى مستوى كتفيه والحكم يعطي اشارة النزول الثقل الى الارض، لكي ينزل الثقل بدون تحريك أعضاء جسمه. (الاتحاد الدولي لرفع الاثقال IWF 2020).

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-2 رفعة النتر (الرفع الى الصدر والنتر للأعلى – الجرك)

2-1-3 القوة واهميتها

2-1-4 التمرينات المؤثرة في قوة عضلات الرجلين

2-1-4-1 قوة عضلات الرجلين و تاثيرها عند الرباعين

2-1-4-2 التمارين المساعدة لقوة عضلات الرجلين

2-1 الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-2 رفعة النتر(الرفع الى الصدر و النتر الى الاعلى)

الكلين مع جرك (Clean & jerk) وتتكون هذه الرفعة الى قسمين :

القسم الاول الرفع الى الصدر هو الكلين (Clean)

مقبض (البار) يكون بشكل افقي امام قدمين الرباع و بعدها عند مسكة المقبض يستحسن ان تكون طريقة المسك (الخطافي) بكل اصابع وكف اليدين الى الاسفل و ظهر اليدين باتجاه الخارج، بعدها يتم سحب المقبض بحركة واحدة و بدون توقف و من الارض الى فوق الصدر و الكتفين، عن طريق فتح الرجلين مع ثني الركبتين، و عند سحب الحديد ينزلق بالفخذ والحوض و لا يجب البار ان يلمس الصدر الى ان تصل الي مستوي الكتفين ودوران المرفقين، اي الحركة الاخيرة الي الصدر عندما يثبت البار من الطبلية الى الصدر يثني المرفقين بالكامل، بعدها يستقيم الرباع و يكون قدميه على خط واحد بعد رجوعهما وبنفس الوقت يكون الركبتين مما يتبين ومستقمين بالكامل ، ومن هنا لا توجد وقت محدد لاستعداد و الوقوف الرباع على خط واحد .

القسم الثاني النتر الى الأعلى أو الجرك (Jerk)

عندما يكمل اللاعب القسم الاول المتكون من سحب الثقل الي الصدر(Clean) على الرباع ان يكون ثابتا وبدون اي حركة مع الركبتين ممدودتين قبل الجرك ورفع الثقل من الصدر الى الاعلى الراس او انحنائها مع استقامة المرفقين لكي يكون البار فوق الرأس بشكل عمودي و بعد فتح الرجلين الى الامام و الخلف و جمعهما على خط واحد، مع استقامة الركبتين و المرفقين و الوقوف بدون حركة الى ان تظهر اشارة الحكم بإنزال الثقل الى منصة (طبلية) البطولة، بشرط انزال يديه الى مستوى كتفيه

والحكم يعطي اشارة النزول الثقل الى الارض، لكي ينزل الثقل بدون تحريك أعضاء جسمه. (الاتحاد الدولي لرفع الاثقال IWF 2020).

النتر الى الاعلى ومراحله

أ- الوضع الابتدائي

يذكر(DHFK,1980)" بان وقوف الرباع بشكل منتصب ،المسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين والمشطان مؤشران الى الامام، والكتفان مائلتان الى الامام والمرفقان يكونان مؤشرين الى الامام-اسفل ومضغوطين الى الجسم ،الثقل على العضلتين الداليتين وعظمي الترقوة، الراس في وضع طبيعي مندفعاً قليلاً الى الخلف ، والصدر مرتفعاً والظهر قليل التقوس، والخط النازل من الثقل يقع تحت وسط القدمين والثقل، اذ ذكر(منصور جميل العنبكي، واخران ،1990) ن مرحلة التهيؤ او الهبوط الى الاسفل يثني الرجلين من مفاصل الوركين والركبتين والكاحلين، وهذه الثنية يجب ان لاتكون عميقة الى الاسفل بحيث يكون الهبوط غير مبالغ فيه، لان عملية امتداد الركبتين سوف تكون بطيئة و لاتعطي الرباع الدفع الكافي من القوة والسرعة لدفع الثقل الى الاعلى". ويذكر(Vorobyev,1978)" انه في انجاز الرفعة يبذل الرباع بواسطة تأثير عمود الثقل المرن ويخلق ذبذبة معينة في نهايته بواسطة الاقراص وان فترة تردد هذه الذبذبة تعتمد على وزن عمود الثقل وكذلك على خصوصية الحركة" . بعد الوضع الابتدائي يقوم الرباع بتثبيت الرجلين والنهوض، ان عملية ثني الركبتين في مرحلة الهبوط لقسم النتر تستمر بحركتها نحو الاسفل ولغرض توقف الرباع الى النقطة المناسبة له وحسب خصوصية الرباع الفردية في التوقف، والسيطرة على توقف استمرارية نزول الرباع ضد الجاذبية الارضية وان عملية (الكبح) تحدث بعد نزول الرباع ثلثي مسافة الهبوط والتي تكون لمصلحة الرباع وان الثلث الاخير فيكون فيه استمرار حركة قضيب الثقل .

ب- مرحلة الهبوط

أشار (منصور جميل واخران،1990) انه يثني الرباع الرجلين من مفاصل الوركين والركبتين والكاحلين ،وهذية الثنية يجب ان لاتكون عميقة الى الاسفل بحيث يكون الهبوط غير مبالغ فيه لان عملية إمتداد الركبتين سوف تكون بطيئة ولاتعطي الرباع الدفع الكافي من القوة والسرعة لدفع الثقل الى اللاعلى المرفقين متجهين امام واسفل صدر الرباع. وأشار(وديع ياسين التكريتي،1985) بأن يجب ان يحتفظ الرباع بالوضع المنتصب للصدر والجذع، ويجب الثني بكلتا القدمين بكامل استنادها على الارض، الثقل في وضع الانثناء التمهيدي للرجلين يكون مستقراً على الصدر ومحتفظاً بوضعه المريح واليدان غير قابضتين على الثقل بقوة .

ج- مرحلة الدفع

حسب رأي (كارل،1976)" يلعب الوضع الابتدائي دوراً كبيراً في التهئية لهذه المرحلة التي يجب ان تكون فيها حركة النتر انفجارية، وتأتي بمد مفاصل وعضلات الرجلين في وقت واحد ومن اجل ان ينقل العمل هذا الى حركة الدفع والنتر الى الاعلى للثقل "ويذكر(Meranzov,1983)" بعد حركات الارتدادت (الذبذبات) المتكررة للآقراص ، يقوم الرباع بالدفع الى الاعلى مع استغلال حركة ارتداد الاقراص الى الاعلى للقيام بالدفع الى الاعلى بتأثير القوة المطاطية لعمود الفقري.

ويذكر(وديع ياسين التكريتي،1985) هنا يكون الثقل قد بدا بمغادرة الصدر الى الاعلى ويكون الرباع ميتنداً على مشطي القدمين وبذلك تساعد مفاصل الذراعين والكتفين بعملية نتر الثقل، وأشار (كارل كيرهارد،1976)" الرجل الامامية تسقط على القدم كاملة على الطبلة ،بينما الرجل الخلفية (المدفوعة) الى الخلف بشدة تسقط على مقدمة القدم الخلفية لآمشاط كاملة" . يرى الباحث ان على الرباع ان يكون عنده توافق بين الرجلين والذراعين معاً من اجل التوافق بالدفع الى الاعلى والثبات.

د- مرحلة النهوض والثبات

يذكر(وديع ياسين التكريتي ،1985) بعد استقرار الثقل وثباته يبدأ الرباع بتجميع رجليه وذلك لاكمال الرفعة يمد رجليه حتى يرتفع الجسم مع الثقل الى الاعلى من وضع الفتح ففي حركة النهوض يسقط الرأسه الى الامام ويضغط بذقنه الى الاسفل ،الثقل محمول على الذراعين الممتدتين فوق الرأس قليلاً الى الخلف والمرفقان مقفلان ، تمتد الرجل الامامية وتدفع الارض بالقدم وترافقها حركة سحب القدم الخلفية بجانب القدم الامامية ،عندها يكمل الرباع رفعة النتر ويكون الجسم في وضعه النهائي ،وتكون المسافة بين القدمين بقدر عرض الكتفين أو اضيق من ذلك وتكونان متوازيتين وعلى خط واحد، انظر الشكل(1).

شكل (1) سلسلة من مراحل رفع النتر (Clean & Jerk)

2-1-3 القوة واهميتها

عرفها (علي البيك،1992) "قدرة العضلة التغلب على مقاومات خارجية أومواجهتها، إن الهدف من تدريب الرباع على رياضة رفع ألأثقال هو رفع كمية من الثقل حسب نص القانون الدولي لرفع ألأثقال ونوعية الرفعات ,وإن أهم شيء هو تنمية القوة العظمى للرجلين للرباعين وتطويرها مقرونة ببقية الصفات البدنية مثل السرعة والمطاولة وكذلك المرونة والقصد هنا بالمرونة الخاصة ، وحسب رأي (المندلاوي،2002)" فإن القوة هي امكانية العضلة في التغلب على مؤشراً و مقاومة خارجية وكيفية التفاعل معها التدريجي للقوة والحيوية والأداء الحركي نتيجة للضعف الطبيعي التدريجي لوظائف أعضاء الجسم والعمليات البيولوجية مع تقدم العمر.

2-1-4 التمرينات المؤثرة في قوة عضلات الرجلين وتطوير رفعة النتر

هناك عديد من التمارين اساسية الذي يؤثر ايجابيا على قوة عضلات الرجلين , وكما بأن قوة عضلات الرجلين عند رافعي الاثقال رجالا و نساءً من اهم عناصر و من الاهم الجزء التي تتمركز عليه الرباعين لتطوير والارتقاء مستوى الرفعات الخطف والنتر و بالخصوص النتر لانه تحتاج الى قوة الاكبر.

نرى ان التمرينات المهمة والواردة عند الرباعين هو الدبني – القرفصاء كل من الخلفي و الامامي واضافة الى بعض التمرينات الاخرى مثل (السحب – ديد ليفت- قفز بالحديد عمودي- تمارين نصف دبني – سيقان امامي و الخلفي – دفع ماكنة .....أخ), والشيء المهم هنا كيف نتركز على قوة عضلات الرجلين و نرى نتائجه بشكل الجيد , اكيد هذا تحتاج الى برنامج الجيد و على المدربين بكيفية استعمالها في اي وقت من التمرينات اليومية و كيف تتوزع المجموعات والتكرارات اثناء تطبيق البرنامج التدريبي.

في علم التدريب و عند التدريب نرى بان اول العضلة التي تستخدم من خلات التمرينات اليومية سيركز و يستفاد العضلة اكثر , من بقية العضلات فسلجيا, لذلك ضروري

اللاعبين الذين لديهم ضعف في قوة العضلات الرجلين على المدربين ان يبدأ التمرينات عضلات الرجلين في بداية التمرينات حتى تصبح اكبر قوة مخزونة للعضلات الرجلين و أكيد هذا تنتج نتائجه بشكل جيد و بالنتيجة يؤثر على مستوى الانجاز عند رافعي الاثقال بالخصوص النتر.

2-1-5 التمارين المساعدة لقوة عضلات الرجلين

هي مجموعة من التمارين التي تساعد في الاعداد البدني العام للرباع او تساعد في بناء وتطوير القابليات البدنية ولها أهمية رئيسية في مراحل التدريب الاولية ، و ان تنمية القوة والسرعة والمطاولة و تكون عن طريق التمرين بالاثقال فقط اذ يمكن الوصول عن طريق اشكال التمارين المساعدة الى هذا الغرض لاجل تنمية القابلية قوة عضلات الرجلين عند الرباع وذلك باتباع النظام تمرينات القفز عمودي والقز بالحديد و تمارين سيقان امامي بالجهاز والخلفي ايضا بالجهاز و تمارين تاك رجل بالدمبلص او بالحديد كل من للعضلات الخلفية والامامية او هناك تمارين ليك بريس او ما يسمى بالدفا بارجلين بواسطة جهاز, هناك كثير من التمارين المساعدة نستطيع ان نتكلم عليها خلال برنامج المعتمد للارتقاء بمستوى الانجاز لرفعة النتر او بالخصوص عضلات الرجلين.

2-2 الدراسات المشابهة

تأثير استخدام تمارين مساعدة عامة وشبه منافسة بالأثقال في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف

الباحثان

م.د رزكار مجيد خضر **جامعة كويه/ سكول التربية الرياضية**

م. إسماعيل مولود صالح **جامعة صلاح الدين/** كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1- التعريف بالبحث

1 – 1 مقدمة البحث وأهميته

إن من أولى متطلبات رياضة رفع الأثقال هي تطوير صفاتها البدنية الخاصة بالقوة بأنواعها الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة لغرض تكاملها عند لاعبي رفع الأثقال " لأن تطوير قاعدة عناصر اللياقة البدنية المتخصصة هي مهمة لكل من الأداء وصحة الرياضي، فالاهتمام الأول ينصب على استخدامات القوة لتطوير القدرة العضلية على الأداء الجيد، وخاصة أن المهارات الأساسية لرفع الأثقال تساهم القوة الانفجارية فيها بشكل أساسي، لأن أداء مهاراتها يتميز بالانفجارية والسرعة العالية. وتختلف وسائل وطرق تدريبات الانفجارية تبعاً لنوع النظام التدريبي المستخدم والفترة اللازمة والمرحلة التدريبية ومستوى اللاعبين وقابلياتهم وقدراتهم والإمكانات المتوفرة وغيرها، لكل من هذه الوسائل والطرق التدريبية أغراضها وأهدافها واستثمارها لتطوير قدرة اللاعب على الأداء الجيد فمنها ما يعتمد على الشدة والحجم والتكرار والتنوع ونسب الراحة والممارسة والفترة الزمنية اللازمة للتدريب وجميعها تصب في تطوير اللياقة البدنية والمهارية وحسب متطلبات تلك اللعبة ولكن بشكل مغاير الواحدة عن الأخرى، في حين أشارت المصادر العلمية إلى استخدامات تمارين مساعدة عامة وخاصة بالأثقال التي بدأت تأخذ حيزاً في مجال

التدريب الرياضي وتشارك بنسبة كبيرة في تطوير عناصر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الحركية والانتقالية وغيرها، ورفع الأثقال من الألعاب التي تحتاج إلى هذا النوع من التدريبات في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لما لها من أهمية كبيرة في الإنجا

2-1أهداف البحث

- التعرف على تأثير استخدام تمارين مساعدة عامة في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف .
- التعرف على تأثير استخدام تمارين شبه منافسة في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف .
- الكشف عن أفضل المجموعتين تأثيراً في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف.

3- منهج البحث:

3-1 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد عينة البحث بطريقة عمدية من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة كويه في محافظة اربيل للموسم الدراسي (2014 – 2015)

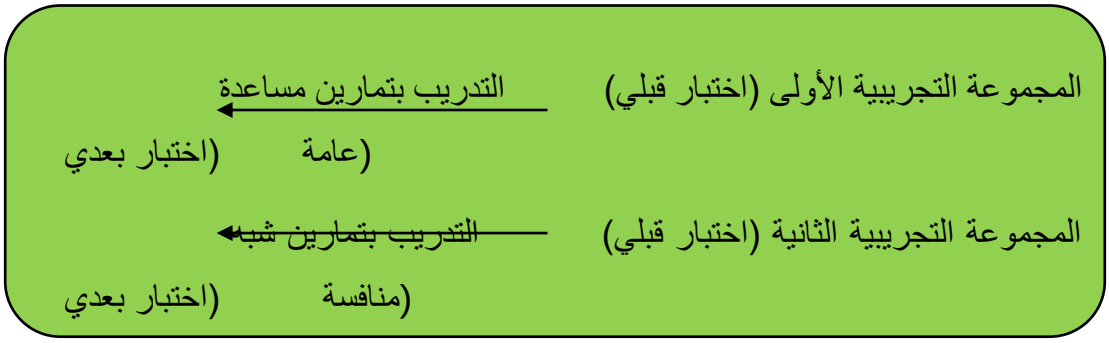
وتم اختيار عينة البحث من هذا المجتمع وقوامها (20) طالباً يمثلون (55,55%) من مجتمع البحث البالغ (36) طالباً، وتم اختيارهم بشكل عمدي من الطلاب المتميزين في رفع الاثقال وخاصةً رفعة الخطف عن طريق التعرف على أدائهم الفني.

وتم أيضاً اختيار (4) طلاب من مجتمع البحث لأجراء التجارب الاستطلاعية عليهم، والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينته وعينة التجارب الاستطلاعية.

استخدم الباحثان تحليل المحتوى لغرض الحصول على معلومات دقيقة تخص بحثه وذلك عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية الخاصة بموضوع البحث.

3-5 التصميم التجريبي المستخدم

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي( ) وكما في الشكل (1)



الشكل (2) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

4-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني ومناقشتها:

بعد تنفيذ الإجراءات الميدانية للبحث استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة للتحقق من أهداف البحث واختبار فرضيات.وللتحقق من الهدف الأول أُستخرجت دلالة الفروق في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمارين مساعدة عامة،

الجدول (7)

مقدار الفروق ونسب التغير بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ومستوى الاداء الفني لرفعة الخطف لمجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة 1 تمارين مساعدة عامة		المجموعة 2 تمارين شبه منافسة	
	الفروق بين القبلي والبعدي	نسبة التغير	الفروق بين القبلي والبعدي	نسبة التغير
القوة الانفجارية للرجلين	15,10	%30,26	12,10	%24,94
القدرة العضلية للرجلين	25,31	%11,46	36,60	%17,54
القدرة العضلية للذراعين	0,56	%12,87	0,78	%16,70
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4,90	%34,02	4,00	%27,97
مستوى الأداء الفني	0,37	%6,70	1,74	%32,89

في الجدول (7) يتبين لنا ان مقدار الفروق ونسبة التغير التي حدثت في القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى المجموعة الأولى التي استخدمت تمارين مساعدة عامة اكثر بقليل من الفروق ونسبة التغير التي حدثت لدى المجموعة الثانية التي استخدمت تمارين شبه منافسة، وبهذه النتيجة نستطيع القول بأنه يمكن للمدربين في رفع الاثقال استخدام تمارين مساعدة عامة في تدريبات رباعي رفع الاثقال وخاصةً في رفعة الخطف وعدم الاكتفاء باستخدام تمارين شبه منافسة أو أساليب وطرائق أخرى لأهمية هذا النوع من التدريب في تطوير القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين في رفعة الخطف.

ويرى الباحثان أن التمرينات المساعدة العامة المستخدمة في المجموعة الأولى عملت على إثارة الألياف العضلية الضرورية أو إثارة العدد الضروري من الألياف مما أدى إلى زيادة القوة بشكل أكبر، وعلى الرغم من عدم وجود فرق معنوي ايضاً القدرة العضلية للرجلين والقدرة العضلية للذراعين ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف بين مجموعتي البحث، فإن الجدول (7) أيضاً اثبت باستخراج مقدار الفروق في هذه المتغيرات ونسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث حيث ان المجموعة الثانية التي استخدمت تمارين شبه منافسة هي أفضل نسبياً من المجموعة التي استخدمت تمارين مساعدة عامة، وهذا يعطينا دلالة على إمكانية تمارين شبه منافسة الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية الذي أحدث تطوراً إيجابياً في هذه المتغيرات البدنية والتقدم الذي حصل في مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف، فضلاً عن استخدام تمارين مساعدة عامة الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى .

ويعزو الباحثان أسباب هذا التطوير إلى فعالية المنهاج التدريبي للمجموعة المستخدمة تمارين شبه منافسة الذي كان له الأثر الواضح في تطوير القدرة العضلية للرجلين والقدرة العضلية للذراعين والاداء الفني لرفعة الخطف وكذلك إلى التمارين التي تم اختيارها ضمن المنهاج التدريبي، إذ أن التمارين التي استخدمت كانت ذات تأثير فعال في تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين، كما أن تمارين شبه منافسة أظهرت نتائج

جيدة في الاداء الفني لرفعة الخطف وهذا يؤكد التطور الذي حصل في أداء المستوى الفني لهذه الرفعة، وأن الاعتماد على تمارين شبه منافسة الذي سبق ذكره من شروط التدريب التكراري بالأثقال أدى إلى تطوير بشكل أفضل في صفة القدرة العضلية للرجلين والذراعين للمجموعة الثانية، ومن ثمَّ أدى الى تطوير بشكل أكبر في مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف، وهو يؤكد حقيقة أهمية تمارين شبه منافسة لتحقيق مستوى فني افضل.

وأن المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة الثانية بالأثقال قد أدت إلى تطوير الصفات البدنية المذكورة عن طريق استعمال مجموعة من تمرينات شبه منافسة التي ساهمت في تطوير هذه الصفات وان هذا انعكس ايجابياً في تطوير مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف وذلك عن طريق استعمال الشدة والتكرارات وفترات الراحة المناسبة حيث أدت ذلك إلى تطوير نتائج اختبار الاداء الفني، ومن المعروف ان الاداء الفني تتأثر بمكونات اللياقة الحركية وإنها تحتاج إلى التوافق العضلي والعصبي في عضلات الذراعين والرجلين كما ويفسر الباحثان هذا التطور في الاداء إلى فعالية المنهج التدريبي لتمارين شبه منافسة بالأثقال والذي أدى إلى تطوير صفة القوة الانفجارية للرجلين والقدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة، وان التطور الذي حصل في الاداء الفني راجع إلى التطور الذي حصل في هذه الصفات نتيجة لاستعمال تمارين شبه منافسة .

5-1 الاستنتاجات:

- أن التدريب بتمارين مساعدة عامة كان له تأثيره الإيجابي في القوة الانفجارية والقدرة العضلية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف.
- على الرغم من التأثير الإيجابي الذي حدث في التدريب بتمارين مساعدة عامة والتدريب بتمارين شبه منافسة كان هناك تفوق نسبي للتدريب بتمارين مساعدة عامة على التدريب بتمارين شبه منافسة في القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- على الرغم من التأثير الإيجابي الذي حدث في التدريب بتمارين مساعدة عامة والتدريب بتمارين شبه منافسة كان هناك تفوق نسبي للتدريب بتمارين شبه منافسة على التدريب بتمارين مساعدة عامة في مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف.

الباب الثالث

3- أجراءات البحث

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-3 تكافؤ مجموعة البحث

3-4 الوسائل و الأجهزة و الأدوات المستخدمة

3-4-1 الوسائل المستخدمة

3-4-2 الوسائل المستخدمة

3-5 وسائل جمع البيانات

3-6 اعداد برنامج التدريبي

3-7 التمارين قوة عضلات الرجلين و بعض تمارين المساعدة

3-8 التجربة ألأستطلاعية

3-9 التجربة الرئيسة

3-10 استمارة تسجيل النتائج

3-11 المعالجات الاحصائية

3 - إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدم البحثات المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته .

3-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث متكون من مجموعة من الرباعات نادي هندرين الرياضي ونادي زانكو الرياضي للموسم (2022-2023), والبالغ عددهم (4) الرباعة موزعين على مجموعة واحدة و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع الى (12) الرباعة ، بعد ان استبعد الباحثتان عدداً من افراد العينة لعدم تكافؤ بسبب الطول و العمر و الكتلة), الجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين عدد افراد عينة البحث والاسلوب المستخدم

عينة البحث	الاسلوب المستخدم	العدد الكلي	المستبعدون	افراد العينة
مجموعة البحث	مجموعة التمارين الاساسية و المساعدة لتطوير قوة عضلات و الانجاز لرفعة النتر	12	8	4

3-3 تكافؤ مجموعة البحث

تم اجراء عملية التكافؤ بين افراد عينة البحث من خلال ضبط المتغيرات الاتية:

- العمر الزمني/ مقاسا بالسنة
- الطول / مقاسا بالسنتمتر
- الكتلة / مقاسا بالكيلو غرام

الجدول (2)

مواصفات عينة البحث

ت	الاسماء	سنة الميلاد	الكتلة الجسم	الطول	الملاحظة
1	سهيلة عبدالله علي	**2001**	**70**	**163**	
2	تارين سرباز	**1996**	**71**	**162**	
3	ريان همزة يونس	**2000**	**81**	**172**	
4	ريان لقمان عبدالقادر	**1996**	**84**	**165**	

الجدول (3)

يبين نتائج مجموعة البحث في بعض المتغيرات (العمر- الطول – الكتلة) لغرض التكافؤ

المتغيرات الاحصائية	وحدة القياس	مجموعة البحث		قيمة الالتواء	قيم الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
		س-	±ع			
العمر	سنة	23.3	1.17	0.11	1.07	غير معنوي
الطول	سم	165.25	2.22	0.42	0.97	غير معنوي
الكتلة	كغم	75.25	3.51	0.33	0.72	غير معنوي

* معنوي عند نسبة الخطأ ≤ 0.05

يتبين من الجدول (3) لايوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر, الطول, الكتلة) وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث بتلك المتغيرات .

3-4 الاجهزة و الادوات المستخدمة بالبحث

3-4-1 الوسائل المستخدمة

- جهاز كومبيوتر نوع (Lenovo) عدد 1.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (1)
- ميزان طبي لقياس الكتلة لأقرب 50 غم.
- كاميرا فوتو عدد 1

3-4-2 الادوات المستخدمة

- قضيب ثقل التدريب عدد 2 الخاصة للسيدات
- الطبلية الخشبية عدد 2
- الاقراص التدريب
- الحمالة الثقل لعملية الدبني (القرصاء)
- دمبلص عدد 2 زوج
- الكراسي بارتفاعات مختلفة عدد 4

- شريط قياس متري بطول (5 م)
- عصا تدريب عدد 4
- الاعلام للحكام

3-5 وسائل جمع البيانات

هناك جمع المعلومات من قبل الباحثات كل من المواصفات العينة البحث و كيفية كتابة البرنامج و تطبيقها على الرباعات بالاضافة الى الارقام والثقل المرفوع كل من الدبني – القرفصاء و الانجاز في رفعة النتر بعد تسجيلها من ورقة التسجيل و المستجدات اثناء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.

3-6 اعداد البرنامج التدريبي

من خلال اطلاع الباحثات على المصادر العلمية (ابو جادو، 2000) و (محجوب ، 2000 وداود، 2004) و(خيون، 2002) و مراجعة الدراسات السابقة (القديم, 2005) و (الخولي , 2009) و((الزهيري 2007) قام الباحثتان باعداد برنامج لقوة عضلات الرجلين حيث يتكون البرنامج من وحدات التدريبية باستخدام عدد من التمارين الاساسية لقوة عضلات الرجلين و التمارين المساعدة وقد تكون البرنامج من ستة اسبوعا وحدة تدريبية موزعة وبواقع خمسة وحدات التدريبية في كل اسبوع لمجموعة البحث وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة ساعة ونصف الساعة , وزعت على اجزاء التمرينات اليومية بناءا على اراء السادة الخبراء والمتخصين , و بلغ الزمن الكلي للبرنامج (2700) دقيقة أي ما يعادل(45) ساعة, وقد تم عرض وحدة تدريبية لبعض التمرينات الاساسية على السادة الخبراء والمختصين في رفع الاثقال في

محافظة اربيل والاخذ بالتعديلات المقترحة وبعد ذلك تم اعتماد البرنامج في صورته النهائية .

وقد راعى الباحثات عند اعداد البرنامج لبعض التمارين المساعدة الاساسية لقوة عضلات الرجلين علي مجموعة البحث من الاسس التالية :-

1- أن يتناسب محتوى البرنامج مع ألاهداف وعينة البحث.

2- ان يتناسب شدة الحمل مع الوحدات التدريبية.

3- أن يتسم البرنامج بالتشويق والاثارة وزيادة التركيز كيفية الاستخدام التمرينات لعضلات الرجلين.

4- أن يتيح البرنامج التدريبي فرصة مشاركة كل االرباعة في ان واحد.

5- أن يتصف البرنامج بالسهولة و المرونة أثناء التطبيق.

6- أن يتدرج المحتوى التدريبي من السهل الى الصعب.

7- أن يؤمن تطبيق البرنامج سلامة للرباعة .

8- أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين الرباعات.

3-7 التمارين لقوة عضلات الرجلين و بعض تمارين المساعدة

قام الباحثات و بمساعدة المشرف بأعداد برنامج الخاص لبعض التمارين لقوة العضلات الرجلين و بعض من التمرينات المساعدة الاساسية وذلك لتطوير والارتقاء بمستوى قوة عضلات الرجلين و الانجاز لرفعة النتر لدى عينة البحث وهذه التمرينات وهي جزء من التدريبات النظامية وغير النظامية لزيادة قوة لبعض العناصر البدنية للمجموعة البحث وبالخصوص الرجلين ،علماً ان كل وحدة تتكون من مجموعة من التمارين الاساسية و المساعد والمتنوعة لزيادة القدرة الرباعة وبالخصوص الرجلين.

هناك بعض التمارين النظامية و وشبه النظامية نسمى به التمارين لتطوير قوة عضلات االرجلين و لتطوير رفعة النتر الذي يقوم بها الرباعة في بداية التمرينات اليومية :

1. دبني امامي من الحمالة بفتحة الرجلين الاعتيادية
2. دبني خلفي من الحمالة بفتحة الرجلين الاعتيادية
3. نصف دبني امامي و الخلفي
4. سيقان خلفي
5. سيقان امامي
6. قفز بالحديد عمودي
7. دبني بفتح الرجلين امام وخلفي والنزول على الرجل الامامي
8. دبني بفتح الرجلين امام وخلفي والنزول على الرجل الخلفي
9. دبني امامي على الكراسي من الزاوية الجلوس الميتة
10. قفز من الثبات بالحديد
11. قفز على الكراسي بدون الحديد

3-8 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2022/11/15) على عينة البحث المتكونة من (4) اللاعبات وكان الهدف منها :-

- التعرف على الوقت المناسب والمستغرق الاداء الاختبارات وامكانية ادائها من الجميع النواحي.
- فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل .
- التأكد من صلاحية الأدوات والوسائل المساعدة .
- التعرف على ملائمة وصلاحية مكان ووقت الاختبار .

- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحيط بإجراء الاختبار .

- التأكد من كفاءة الباحثات ومدى اتقانهن للبرنامج تدريبي فضلاً عن الاخطاء والصعوبات التي قد تواجه فريق العمل المساعد خلال تنفيذ الوحدات تدريبية.

- اختبار صلاحية و كفاية القاعة و الأجهزة و الأدوات الخاصة باللعبة, المستخدمة في البحث.

- مدى صلاحية و ضبط زمن كل جزء من اجزاء التمرين في الوحدة التدريبية.

- مدى امكانية اللاعبات على الاستمرار في الاداء التمرينات وعدم شعورهم بالتعب.

3-9 التجربة الرئيسية

بعد استكمال متطلبات التدريب خلال فترة المحددة وهي 6 اسابيع لهما وحسب برنامج التدريبي على مجموعة البحث ، تدريبهن الخاص من قبل المشرف كونه بطل الدولي وحكم الدولي و المدرس المادة رفع الاثقال في الكلية . تقوم الباحثات بتهيء القاعة التجربة للاختبار حسب ما اتفقو عليها اثناء التجربة الاستطلاعية بترتيب الطبلية الخشبية للتدريب المقاسة بـ 250- 300 سم والمائدة و الكراسي للحكام حسب القانون الدولي لرفع الاثقال أثناء المسابقات يجب ان هناك ثلاث حكام لادارة الاختبار اللاعبين و توفير البار الحديدي حسب القانون و الاوزان بنسبة للعينة بشكل عام ان لا تكون الثقل اقل 21 كغم مثلما جاء من القانون الدولي لرفع الاثقال 2020، وحمالات الدبني لعملية قياس قوة عضلات الرجلين والفريق المساعد متكون من المسجل الذي يسجل المحاولات والارقام وهناك الميقاتي الذي مسؤول عن الوقت كما ورد في القانون بأن لكل الرفعة حدده الوقت 60 ثانية و أذا نفس الرياضي يحاول برفع الثقل ويعطي 120 ثانية، و كما نعرف بان الاختبار الخاص لانجاز رفعة النتر والدبني ليقاس قوة عضلات الرجلين.

ونذكر بان لكل الرباعة لعينة البحث هناك ثلاث المحاولات و تحتسب أحسن محاولة الناجحة، وهكذا يعطي الحكام الثلاث لكل الرفعة بعد ذلك المسجل يسجل الرفعة الناجحة و وزن الثقل.

الاختبارات القبلية

وكانت الاختبار القبلية بهذا الشكل :-

قامت الباحثات بجمع العينة البحث في يوم الاول 7 / 2022/12 في قاعة رفع الاثقال في كيلة التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة صلاح الدين – اربيل في تمام ساعة 10 صباحا بحضور الحكام الثلاث المعتمدين من قبل الاتحاد الكردستاني برفع الاثقال و فريق عمل المساعد المتكون من المسجل والمؤقت وحاملي الثقل .

اليوم الاول : اسم الاختبار **رفعة النتر**

الهدف من الاختبار: قياس القوة القصوى لرفعة النتر، وتعطي ثلاث محاولات لكل رباعة.

قامت الرباعات باحماء لمدة خمسة الدقائق والفريق العمل قامو بترتيب الطبلية ومعداتها من البار والحديد و الاقراص, و توزيع الارقام على كل افراد العينة حتى يتبين الاسم والرقم في قائمة التسجيل, والارقام من 1-4 .

و بعد ذلك المذيع قام بنداء الاسم الرباعة حسب التسلسل, و لكل رباعة لها ثلاث االمحاولات لرفعة النتر والحكام قامو بتحكيم على الرفعات حسب القانون و بعد نهاية كل الرفعة المسجل قام بتسجيل الرفعة الناجحة والفاشلة و الوزن المرفوع، وبهذا بعد نهاية الاختبار قامت الباحثات بجمع المعلومات والارقام و تسجيلها في الاستمارة الخاصة .

الادوات المستخدمة : قضيب الثقل ، أقراص حديد مختلف ا.لاوزان ، طبلية خشبية.

اليوم الثاني : اختبار قوة عضلات الرجلين المصادف 2022/12/8

اسم الاختبار : دبني خلفي (القرفضاء الخلفي) Back squat

الهدف من الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين، وتعطي ثلاث محاولات لكل رباعة. (Delavier, 2003,46)

الادوات المستخدمة : قضيب الثقل ، أقراص حديد مختلف ا.لاوزان ، حمالات، طبلية خشبية

الوضع الابتدائي: يتخذ الرباعة وضع الوقوف حيث يقوم بوضع البار على الكتفين خلف الرقبة بحيث يحافظ على اتزان القضيب .

وصف الاداء: عندما يعطي المحتبر إشارة البدء يقوم الرباعة بثني الركبتين والنزول بشكل بطيئ إنثناء كامل للركبتين ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين للأعلى مع ملاحظة عدم مرجحة الجذع أو ميله للآمام وللخلف .

الشروط : يجب أن يكون ثني الركبتين كاملاً لكي يتم حساب المحاولة.

التسجيل : يتم تسجيل قيم القوة القصوى من خلال كتلة الثقل ،(اقصى كتلة يستطيع الرباعة حملها اثناء عملية القرفصاء الخلفي– الدبني وبنسبة 100%).

الاختبارات البعدية :

قام الباحثات الاجراءات الاختبار في نفس الظروف التي مرت فيها الاختبارات القبلية نفس الاسلوب و بنفس الوقت وبنفس الادوات و بهذا اشكل :

قامت الباحثات بجمع العينة البحث في يوم 23 /2023/01 في قاعة رفع الاثقال في كيلة التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة صلاح الدين في تمام ساعة 10 صباحا بحضور الحكام الثلاث المعتمدين من قبل الاتحاد الكردستاني برفع الاثقال و فريق عمل المساعد المتكون من المسجل والمؤقت وحاملي الثقل .

اليوم الاول : اسم الاختبار رفعة النتر 2023/1/23

الهدف من الاختبار : قياس القوة القصوى لرفعة النتر، وتعطي ثلاث محاولات لكل رباعة وقامت الرباعات باحماء لمدة خمسة الدقائق والفريق العمل قامو بترتيب الطبلية ومعداتها من البار والحديد و الاقراص, و توزيع الارقام على كل افراد العينة حتى يتبين الاسم والرقم في قائمة التسجيل, والارقام من 1-4 .
و بعد ذلك المذيع قام بنداء الاسم الرباعة حسب التسلسل, و لكل رباعة لها ثلاث االمحاولات لرفعة النتر والحكام قامو بتحكيم على الرفعات حسب القانون و بعد نهاية كل الرفعة المسجل قام بتسجيل الرفعة الناجحة والفاشلة، وبهذا بعد نهاية الاختبار قامت الباحثات بجمع المعلومات والارقام و تسجيلها في الاستمارة الخاصة .

الادوات المستخدمة : قضيب الثقل ، أقراص حديد مختلف ا.لاوزان ، طبلية خشبية.

اليوم الثاني : اختبار قوة عضلات الرجلين المصادف 2023/01/24

اسم الاختبار : دبني خلفي (القرفضاء الخلفي) Back squat

(Delavier, 2003,46)

الهدف من الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين، وتعطي ثلاث محاولات لكل رباعة.

الادوات المستخدمة : قضيب الثقل ، أقراص حديد مختلف ا.لاوزان ، حمالات، طبلية خشبية

الوضع الابتدائي: يتخذ الرباعة وضع الوقوف حيث يقوم بوضع البار على الكتفين خلف الرقبة بحيث يحافظ على اتزان القضيب .

وصف الاداء: وصف الاداء: عندما يعطي المحتبر إشارة البدء يقوم الرباعة بثني الركبتين والنزول بشكل بطيئ إنثناء كامل للركبتين ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين للأعلى مع ملاحظة عدم مرجحة الجذع أو ميله للآمام وللخلف .

الشروط : يجب أن يكون ثني الركبتين كاملاً لكي يتم حساب المحاولة.

التسجيل : يتم تسجيل قيم القوة القصوى من خلال كتلة الثقل ،(اقصى كتلة يستطيع الرباعة حملها اثناء عملية القرفصاء الخلفي– الدبني وبنسبة 100%).

3-10 استمارة التسجيل الانجاز

اعتمد الباحثات على تسجيل اقصى الانجاز في قوة عضلات الرجلين (الدبني – القرفصاء) و الانجاز في رفعة النتر وهناك شروط الاختبار بان يكون الرفعة الناجحة، (الخولي,2009) و(الزهيري,2007) و(حسين, 2009) وهناك الحكام يعطي للمحاولة الاشارة الناجحة او الخاطئة وهذه الاشارة يكون بواسطة الاعلام الابيض والاحمر حسب القانون الدولي، اذا كان لم توجد النظام الاكتروني تستعمل الحكام الاشارات اليدوية بواسطة الاعلام) (قانون الدولي لرفع الاثقال , 2020)

3-11 الوسائل الإحصائية :

- (الوسط الحسابي ،الانحراف المعياري ، معامل الارتباط المتعدد ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) للعينات المستقلة. (التكريتي، وديع ، والعبيدي، حسن، 440،1999)

وقد استخدم الباحثات برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS) في معالجة النتائج.

الباب الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاكتساب ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج ومقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية لقوة عضلات الرجلين و الانجاز في رفعة النتر برفع الاثقال

4-1-2 مناقشة نتائج الاكتساب

4-1 عرض نتائج الاكتساب ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج ومقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية لقوة عضلات الرجلين و الانجاز رفعة النتر برفع الاثقال

هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لقوة العضلات الرجلين و الانجاز لرفعة النتر.

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقوة عضلات الرجلين والانجاز لرفعة النتر

المعالم الاحصائية	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة ت المحسوبة	قيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
	س−	±ع	س−	±ع			
الانجاز في رفعة النتر	40.25	0.62	48.25	0.84	3.42	0.03	*معنوي
الانجاز في الدبني	52.5	1.42	75.00	1.58	4.80	0.001	*معنوي

* معنوي : قيمة (ت) الاحتماليه عند نسبة خطأ ≤ 0.05 و امام درجة الحرية (4−1) = 3

يتبين من الجدول (3)" وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في الانجاز لرفعة النتر و قوة عضلات الرجلين ولصالح الاختبارات البعدية اذا بلغت قيمة (ت– المحسوبة) (3.42) في رفعة النتر و (4.80) في قوة عضلات الرجلين (دبني) وهي اكبر من قيمة ت الاحتماليه والبالغة (0.03) لرفعه النتر و (0.001) لقوة عضلات الرجلين(الدبنى) وهي اصغر عند نسبة خطأ ≤ 0.05 وهذا يشير الى التفوق الاختبارات البعدية لتطوير رفعة النتر و القوة عضلات الرجلين على الاختبارات القبلية .

4-1-2 مناقشة نتائج الاكتساب

يتبين من الجدول (3) أن هناك تفوقًا ملحوظًا في انجاز لرفعة النتر و قوة عضلات الرجلين ولصالح الاختبارات البعدية ، وهذا التفوق لتأثير منهج التدريبي التي وضحها الباحثات على عينة البحث وهذا يعني أفضلية استخدام مجموعة من التمارين المساعدة الاساسية في بداية التمرينات اليومية تؤدي الى تطوير اكثر لقوة عضلات الرجلين والانجاز في رفعة النتر وهذا الطريقة تعتبر طريقة جيدة لحصول اكثر خزن للقوة من قبل العضلات الجسم وخاصة عضلات الرجلين , وهذا بتأكيد يوضح لنا ان التمرينات المساعدة الاساسية و يؤثر اكثر على عضلات التي في حالة الراحة في بداية التمرينات

.ان تطوير قوة عضلات الرجلين يؤدي و يؤثر على القدرات البدنية كافة اثناء الرفعات للرباعين.

ويعزو الباحثات هذا التفوق إلى :

- فاعلية البرنامج التدريبي لبعض التمرينات المساعدة الاساسية المقترحة, في بداية الوحدة التدريبية والذي يحتوي على زيادة القدرة في عضلات الرجلين للرباعات ، وهذا تدل على زيادة القدرة اثناء النهوض في السحبة الاولى ونهوض تحت الثقل اثناء السقوط تحت الثقل و العملية الدفع عند اداء النتر للاعلى – الجرك و النتر واشار (Merle L.stern J.1998.) واما احدثه من التكيف وظيفي على مستوى زيادة الربط العصبي العضلي المتعاقب لوحدات الحركية المتشابهة اللياف و ايجاد سعة العمل اكبر من خلال زيادة مجموع عدد وحدات الحركية المتقلصة و بالتالي تاثيرها المباشر في زيادة سرعة وقوة عمل جميع وحدات الحركية خاصة في رفعة النتر، وهذا التفوق يؤكد صحة التخطيط لهذا البرنامج التدريبي و تحقيق الأهداف الموضوعة، فالمنهاج تدريبي الناجح هو الذي يستطيع أن ينمي القوة التي يتطلبها نوع من النشاط البدني المهم في عملية التدريبية.

- اكد (ياسين طه الحجار ،1994)ان التكيف الكيموحيوي على مستوى انظمة الطاقة العالمة في تدريبات مطاولة القوة لها اثر مباشر في زيادة القوة القصوى من خلال زيادة

نشاط على الانزيمات التي تسام بشكل كبير بزيادة سرعة خزن من مطاولة القوة، فضلاً عما يوفره البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مجموعة من التمرينات المساعدة لزيادة القوة عضلات الرجلين و الانجاز في رفعة النتر

– كما يرى الباحثتات أن التطور الحاصل لدى المجموعة البحث كان من أسبابه التغيير في أسلوب تدريب و جمع القوة لدى الرباعات و زيادة عدد وحدات التدريب لنوع العضلة ، وهذا تؤدي إلى تحسن فن الاداء و تكرار التمرينات حسب البرنامج التدريبي يؤدي الى خزن القوة في العضلات الرجلين.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 المصادر

5- الاستنتاجات و التوصيات

5-1 الاستنتاجات

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 .

5-2 التوصيات

- اهتمام الكامل بالتدريبات الرجلين في بداية التمرينات.
- ضرورة استخدام التمرينات المساعدة في برنامج التدريب لكل الرفعتي الخطف والنتر قوة عضلات الرجلين.
- اجراء دراسات و بحوث مماثلة و التمرينات الاساسية و المساعدة الاخرى والجديدة لتطوير الرفعتي الخطف والنتر و والعضلات الرجلين.

قائمة المصادر

المصادر العربية والاجنبية

المصادر العربية

المصادر العربية

- ابو جادو، صالح محمد (2000) :**علم النفس التربوي**، دار المسيرة للنشر، الاردن.
- الخولي, زين العابدين معروف عبدالمحسن (2009): **بناء برمجية معدة بتقنية الوسائط المتعددة و تأثيرها في تعلم مهارة (الكلين و النطر) في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية**, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا .
- الزهيري, نبراس علي لطيف (2007) : **تأثيرالتعلم التفاعلي بالحاسوب في الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر لدى طلاب كلية التربية الرياضية**. رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الاساسية, جامعة ديالى.
- القديم, محمد صبحي عبد الفتاح (2005) : **تصميم و انتاجية برمجية تعليمية معدة بتقنية العرض الفيديويعلى تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي**, رسالة ماجستر غير منشورة , كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا .
- حازم احمد مطرود (2013) **فاعلية ثر استخدام الفيديو التفاعلي في الاكتساب والاحتفاظ بفن اداء رفعة الخطف برفع الاثقال**،جامعة الموصل

❖ حسين, زه رده ست محمد روؤف (2009): **تأثير اسلوب التعلم التعاوني في التحصيل الحركي والقدرات البدنية الخاصة لرفعة الخطف والاحتفاظ بها لدى طلاب كلية التربية الرياضية**, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة سليمانية .

❖ قاسم حسن المندلاوي، ؛ **علم التدريب الرياضي الحديث:** جامعة بغداد،سنة2004.

❖ محجوب، وجيه واخرون(2000) **التعلم وجدولة التدريب الرياضي**،ط1،دار وائل للنشر ،عمان.

❖ محجوب, وجيه (1987): التحليل الحركي ط2, مطبعة التعليم العالي, بغداد.

❖ منصورجميل العنبكي، وأخران؛ **ألأسس النظرية والعلمية في رفع ألأثقال**: مطبعةالتعليم العالي،الموصل،1990

❖ وديع ياسين لتكريتي ؛ **النظرية والتطبيق في رفع ألأثقال:** دار الكتب للطباعة والنشر ،ج1،ج2،كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل 1985.

❖ علي فهمي البيك ؛ **اسس اعداد لاعب كرة القدم والالعاب الجماعية:** القاهرة، دارفكر العربي 1992.

❖ كارل، كيرهارد (1976):**رفع الأثقال** (ترجمة) صادق فرج، مطبعة اوفسيت، التحرير، بغداد.

❖ ياسين طه محمد علي الحجار" الاستجابات الوظيفية و العضلية بعد عدو المسافات الطويلة في الجو الحار و المعتدل، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية 1994.

المصادر الاجنبية

1. IWF (international weightlifting Federation) 2020
2. Drechsler, A, (1998):The weightlifting encyclopedia, white stone, AISA communication.
3. DHFK,1980 scientific weightlifting: short description of the technique of the compteire exercises classic snatch and classic clean and jerk, Leipzig,
4. Delavier , Frederic, " Womens strength training anatomy" Human kinetics ,Paris, Franc,2003.
5. Meranzov ,christo,1983: Onsome problems formulated Discussions of the international coaching seminer in varna ,the proccdings of the coaching –Medical seminar,varna
6. Merle L. Fossern J. Keteyion.1998.foxs physiological basis for exercise and sport, sixe edition, megrow-hill international editition
7. Vorobyev, A. N (1978) .Text book on weightlifting .translated by Jeffrey Brice ,W. IWF ; Budapest .

الملاحق

ملحق (1)

صورة الرباعة أثناء التدريب

ملحق (2) استمارة التسجيل

رقم القرعة	الاسماء	نوع الاداء رفعة النتر	المحاولات			احسن انجاز في محاولة الناجحة
			1	2	3	
1						
2						
3						
4						
رقم القرعة	الاسماء	نوع التمرين دبني خلفي	1	2	3	احسن انجاز
1						
2						
3						
4						

المسجل :

التوقيع:

التاريخ :

ملحق (3) نموذج من البرنامج التدريبي اليومي

1. دبني امامي من الحمالة 75% 2×4.....80% 2×3.....90% 5×1
2. كلين ثابت من الارض + جرك ثابت 75% 2×2 +2...80 % 2×2 +1
   80% 4×1+1
3. سحب خطف من الكراسي متوسط 100% 4×4 (نسبة الخطف)
4. قفز دبني بالحديد 4×8
5. تمارين التقوية (بينج بريس 2×10....ترايس حديد جالس 2×12....
   سحب تحت المصطبة بالحديد 2×12...باك ارج 3×10 بالحديد