

اثر التدريب بارتفاعات مختلفة في تطوير القوة الخاصة برفعة الخطف للاعبين الشباب برفع الأثقال

م.د.د. عبد المنعم حسين صبر

م.م. عمر سعد احمد

ملخص البحث

أشتمل البحث على ماياتي :-

التعريف بالبحث وعلى مقدمه البحث وأهميه البحث ، إذ تم التطرق إلى رياضه رفع الأثقال بشكل عام ثم رفعه الخطف بشكل خاص وما لها من خصوصيه في علم التدريب الرياضي فضلا عن التطرق إلى القوه العضليه بشكل عام والقوة الخاصة بشكل خاص والمتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومالها من دور أساسي في تحقيق الانجاز الرياضي ،وتكمن أهميه البحث في إعداد تمارينات خاصة بارتفاعات مختلفة وتسخيرها ضمن أساليب التدريب ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير القوة الخاصة للوصول بالمستويات العليا .

مشكله البحث: وجد الباحثان إن التدريب المستخدم غير كافي لتطوير القوه الخاصة والمتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة في مرحله السحب والقدرة الانفجارية والمتمثلة بمرحلة النهوض بعد السقوط تحت النقل ،لذا ارتأى البحث الولوج في هذه المشكله من خلال إعداد تمارينات السحب للأعلى من الكراسي الحديدية (وبارتفاعات مختلفة).
أهداف البحث:

1- التعرف على اثر التدريب باستخدام ارتفاعات مختلفة في تطوير القوة الخاصة

2- معرفة مدى تأثير التمارينات المستخدمة في تطوير القوة الخاصة

فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث كافه

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار أبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

1- المجال البشري :عينه من لاعبين نادي ديالى فئة الشباب لرفع الأثقال

2- المجال الزماني:للفترة من 2009/5/10 ولغاية 2009/8/15

3- المجال المكاني:قاعه نادي ديالى لرفع للأثقال

الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

إذ تم التطرق في هذا الباب إلى المفردات المختارة لتعزيز العنوان منها، القوة العضلية ،القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ،ورفعه الخطف باليدين ،والتمارينات الخاصة المساعدة لأداء رفعه الخطف.

أما الدراسات السابقة ،فتمثلت بدراسة (عبد الكريم فاضل) سنة (2000) اطروحه دكتوراه ويعنوان (تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الأوزان في مستوى الأداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية)

منهج البحث وإجراءاته الميدانية: فتمثل بالمنهج التجريبي ذو المجموعتين ،فضلا عن تحديد اختبارات القوة الخاصة وإجراء التجربة الرئيسية للبحث.

عرض وتحليل ومناقشه النتائج :

تمثل بإجراء اختبارات ولكوكسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية القبليّة والبعديّة، فضلا عن استخدام اختبار ما متني للاختبارات البعديّة للمجموعتين. أما الاستنتاجات والتوصيات فتمثلت بما يأتي:

الاستنتاجات:

- 1- حققت التدريبات على الارتفاعات المختلفة تطورا واضحا في القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية للاعبين الشباب برفع الأثقال .
- 2- إن تسخير مثل هذه التمرينات وإدخالها ضمن المناهج التدريبية له فاعلية كبيرة في تطوير رفعة الخطف.
- 3- إن التدريبات على الارتفاعات المختلفة أدت إلى تقليل زمن الرفعة.

التوصيات :

- 1- إدخال التمرينات المقترحة بالارتفاعات المختلفة ضمن المناهج التدريبية الخاصة باللاعبين الشباب ضمن مرحلة الإعداد الخاص لتطوير انجاز الرفعة.
- 2- تخصيص وقت كاف إثناء الوحدة التدريبية أو أيام مستقلة للتدريب على الارتفاعات المختلفة.
- 3- التأكد على استخدام مثل هذه التدريبات ضمن مناهج الدورات التدريبية التي ينظمها الاتحاد المركزي للعبة.

The impact of training in the development of different heights of the Special Force eminence kidnapping of young players to lift weights

M. D. Abdel Moneim Hussein's patience

M. M. Omar Saad Ahmed

Research Summary

The purpose of the study was to show the importance of using some special exercises with high chair and different highs and the effect of this different highs to development the strength in condition of speed and the explosive strength in the snatch to development in all weight lifting .

The problem of the study lies in the weakness in achieving the high pull throw the exercise and the daily training in snatch.

The aim of the study was to recognize the special exercises in weight lifting with different highs to developing the special strength in snatch.

The subject were (16) diyala weight lifter that were divided in to two equal groups experimental and controlling groups using the (Man Wetny) test and proceeding many test and doing the main experiment and using proper statistical operation. The time between 10\5\2009 to 15\8\2009 in diyala club.

The researcher conclude that there are statistical differences between the pro and post tests for the two groups (the controlling and the experimental) for the side of the post test.

The conclusion were the benefit and effectiveness of the different highs appeared to develop the achievement in the snatch ,the using of the different highs in daily training appeared that the time of the lift is become less .

The most important recommendation were the necessity of including the above special drills within the daily training program.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

تعددت طرائق وأساليب التدريب التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات عالية من الانجاز ، فتنوعت واختلقت هذه الطرائق التدريبية لما لها من فاعلية كبيرة جداً في تحقيق الأرقام القياسية بالنسبة للفعالية ، مما حفز الباحثين على اختيار الوسيلة أو الطريقة التدريبية الملائمة والأكثر تأثيراً في تطوير الفعالية.

وان أساليب تطوير القوة العضلية لها أهمية خاصة في تحسين مستوى العبة ، فضلاً عن توجيه وتعديل مسار الأداء الفني والانسايي للحركة بالنسبة لرفع الأثقال بشكل عام و لرفعة الخطف بشكل خاص .

لذلك فالبحوث العلمية التخصصية ساعدت المدربين والعاملين ضمن هذا المجال للتطور العلمي بكل ما يتعلق بالمتغيرات التي تؤثر على نجاح العملية التدريبية من اجل تحقيق مستوى بدني جيد لتطوير الانجاز في الفعاليات الرياضية ، فمن الصفات البدنية الأساسية والمهمة التي تلعب دوراً فعالاً في رفعة الخطف هي (القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية) لما لهما من دور مهم في تطوير عضلات الرجلين والذراعين للأداء السريع فتنمية وتدريب هذه الصفات البدنية سوف يزيد القوة والسرعة بدرجة عالية جداً ، فضلاً عن التمرينات الخاصة المساعدة لتنمية وتحسين المجموعات العضلية المختلفة بالجسم مثل عضلات الذراعين والكتفين والرجلين الظهر والبطن .

لذلك إستخدم الباحث اسلوب التدريب بأرتفاعات مختلفة لیساعد على تطوير وتحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومعرفة مدى تأثير هذا الأسلوب في تطوير الأنجاز الرقمي للرباع ، وبنا على ما تقدم تكمن أهمية البحث في التعرف على اثر التدريب بالأسلوب المستخدم في تطوير القوة الخاصة أي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومدى تأثيرهما في رفعة الخطف عن طريق استخدام تمرينات محورة في التدريب الذي يؤدي بعامود النقل (البار) وهذه التمرينات ربما تكون أصعب من الرفعات النظامية ولكن غرضها معالجة بعض الحالات الخاصة برفع الأثقال عن طريق تغيير مستوى ارتفاع النقل ، أي وضع النقل على حمالات خاصة أو كراسي حديدية لغرض رفع النقل عن مستوى سطح الأرض .

1-2 مشكلة البحث:-

إن تنوع الأساليب والطرائق التدريبية سوف يؤدي إلى أعداد الرياضي و تطويرة بدنياً بشكل يتناسب مع إمكانيتهم وقدراتهم وفق الفعالية ومتطلباتها ، وبما إن القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية هما احد أهم الصفات الأساسية للقوة العضلية والتي تلعب دورا فعالا في إعداد الرياضي للفعالية ،ومن خلال الخبرة الميدانية المتواضعة للباحث والملاحظة الشخصية وجد ، إن هناك ضعف في عملية سحب البار من مرحلة السحبة الثانية حتى مرحلة الطيران مما يؤدي إلى صعوبة السقوط تحت البار ثم النهوض ، أي إن الضعف الواضح في القوة المميزة بالسرعة المتمثل بمرحلة السحب يسفر عنة ضعف بالقدرة الانفجارية المتمثل بالسقوط تحت الثقل ، لذا ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات السحب للأعلى من الكراسي الحديدية و باستخدام وسائل تدريبية مساعدة (وبارتفاعات مختلفة).

1-3 أهداف البحث:-

- 1- التعرف على اثر التدريب باستخدام ارتفاعات مختلفة في تطوير القوة الخاصة برفعة الخطف
- 2- معرفة مدى تأثير التمرينات المقترحة في تطوير القوة الخاصة برفعة الخطف.

1-4 فرض البحث:-

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث كافة .
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الأختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبو نادي ديالى لفئة الشباب من (17-20) سنة لرفع الإثقال .
- 1-5-2 المجال الزمني :- للفترة من 2009/5/10 ولغاية 2009/8/20
- 1-5-3 المجال المكاني :- القاعة الداخلية لرفع الإثقال / نادي ديالى.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القوة العضلية :-

القوة العضلية هي المكون الأساسي من مكونات اللياقة البدنية إذ تلعب دورا مهما وفعالا مع العباب القوى مثل (المصارعة, رفع الأثقال , الساحة والميدان) وغيرها من الألعاب التي تعتمد اعتمادا كبيرا على القوة العضلية إذ لم يحضأ أي مكون من مكونات اللياقة البدنية بدرجة أهمية بمثل ما حضت به القوة العضلية, لذلك اجتهد العديد من العلماء في تعريف هذا المصطلح فمنهم من يرى بأن القوة العضلية " هي قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها " (1)

ويشير البعض بان" القوة العضلية هي احد الخصائص العامة في ممارسة الرياضة ، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والمطاولة والمهارة الطويلة " (2) أو"هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أداءها في أقصى انقباض عضلي واحد" (3).

ومن أهم أنواع القوة العضلية(القوة القصوى, القوة المميزة بالسرعة , مطاولة القوة , القدرة الانفجارية, القوة النسبية) ويعتقد البعض بأن القوة العضلية هي مجرد انقباض في العضلات فقط , بل انه لا يمكن أن يحدث انقباض عضلي متكامل إلا عن طريق تجمع ثلاث عوامل هي " القدرة على التوافق بين العضلات المؤدية للحركة العاملة, الانقباض القوي في العضلات والذي يسبب الحركة , ونسبة استخدام نظريات الروافع (العظام) " (4).

ويمكن أن تكمن أهمية القوة العضلية في المجال الرياضي في تعزيز الحالة الصحية للإنسان العادي والرياضي فضلاً عن تحقيق الانجاز والتقدم بالمستوى الرياضي والأداء الحركي والفني المثالي وتطوير المهارات الرياضية في الألعاب الفردية والجماعية , ولاسيما تقليل مخاطر الإصابات أثناء التدريب الرياضي .

(1) ريسان خريبط ؛ التطبيقات الفسيولوجية والتدريب الرياضي : (بغداد ،نون للطباعة ، 1995) ، ص 545 .

(2) محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1: (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 1998) ، ص 17 .

(3) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1998) ، ص 125 .

(4) عصام محمد أمين ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي أسس مفاهيم ,اتجاهات : (الإسكندرية ، منشئة المعارف ، 1997) ، ص 11 .

1-1-1-2 القوة المميزة بالسرعة :-

هي الأمر الذي يتطلب دمج مكونين بمكون واحد وعرفها العديد من العلماء بأنها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام السرعة " (1)

ويرى البعض الآخر بأنها " إمكانية المجموعة العضلية في التغلب على مقاومات اقل من القصوى لفترة معينة وتتطلبها الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية أي عندما يبذل الفرد قوة عضلية اقل من القصوى بتردد عالي لفترة قصيرة ومحددة " (2)

أو هي " المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة " (3) فضلا عن ذلك فإن "تمريبات القوة المميزة بالسرعة في رفع الأثقال ضرورية للرباع وخصوصا في عملية السحب للاعلى اذ يحدث تغير او انتقال في عمل المجموعات العضلية لعضلات الرجلين واليدين والكتفين" (4)

ويرى الباحث بأن القوة المميزة بالسرعة (تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة جداً ولعدة مرات).

-
- (1) أبو العلاء احمد واحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993) ، ص 89.
 (2) سليمان هلي وآخرون ؛ ألعاب القوى : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) ، ص 39.
 (3) مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 2 : (القاهرة دار الفكر العربي ، 2001) ، ص 169.
 (4) عبد علي نصيف وصباح عبدي ؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ، ص 39.

هي نوع من أنواع القوة العضلية ويشير العلماء على أنها "أعلى قوة ديناميكية يمكن ان تنتجها العضلة او المجموعة العضلية لمرة واحدة" (1)

أو هي " قدرة الفرد على بذل النهاية العظمى للطاقة في عمل انطلاق واحد وهنا يرتبط قوة العضلة بالسرعة" (2) وعلى ذلك فهي عبارة عن قوة قصوى متفجرة لحظية تحدث بأقل زمن ممكن ، فالقدرة الانفجارية في رفع الإثقال ضرورية جدا باستخدام ارتفاعات مختلفة او كراسي حديدية وذلك لغرض مقاومة الجاذبية ، ويبين لنا وديع ياسين التكريتي بأن " التدريب بتمرينات محورة او شبه نظامية لغرض مقاومة الجاذبية الأرضية عند السقوط تحت الثقل تهدف إلى تطوير القوة السريعة والقدرة الانفجارية بأجراء السحب العالي والسقوط تحت الثقل بصورة سريعة" (3)

فضلا عن إن " رفعة الخطف من الرافعات السريعة لذلك تحتاج لعمل عضلي يسمى بالقدرة الانفجارية" (4) ويرى الباحث بأن (تسمية الانفجارية بسبب امكانية المجموعات العضلية على تفجير أقصى قدره ممكنة في اقل زمن ممكن أي قدره لحظية ولمرة واحدة) .

-
- (1) بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي،1999)،ص115.
 (2) عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيق ،ط12 : (القاهرة ،منشأة المعارف ،2005) ،ص137.
 (3) وديع ياسين التكريتي ؛ النظريات والتطبيق في رفع الاثقال ،ج1،ص2 : (الموصل ،مطبعة جامعة الموصل ،1985)،ص186.
 (4) وديع ياسين التكريتي؛ نفس المصدر،ص260.

2-1-2 رفعة الخطف باليدين :-

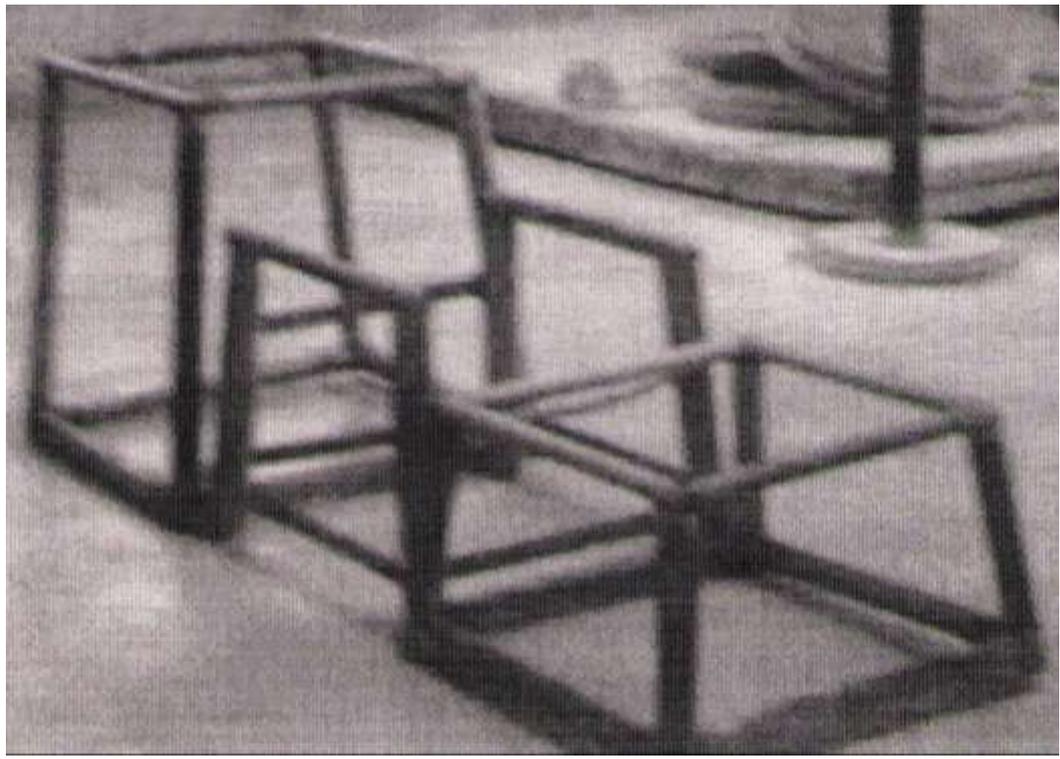
رفعة الخطف هي أول رفعة في مسابقات رفع الإثقال ، إذ تؤدي هذه الرفعة بحركة انسيابية سريعة جدا مما يجعلها أكثر صعوبة من رفعة النتر ، أي عند مشاهدة رفعة الخطف تظهر للعين كأنها سلسلة حركية واحدة ، ولكن في الحقيقة يتكون الأداء للرفعة من أجزاء أو مراحل متتابعة تظهر كوحدة مترابطة ومن أهم هذه المراحل هي (وضع البداية ، مرحلة السحبة الأولى ، مرحلة السحبة الثانية ، مرحلة الامتداد الكامل ، مرحلة الطيران ، مرحلة نشر الثقل أعلى الرأس ، مرحلة السقوط تحت الثقل ، مرحلة الاتزان والثبات والوقوف) لذلك قام الباحث بأعداد تمارين مساعدة لتطوير القوة الخاصة التي تسفر عن تطوير هذه المراحل الحركية للرفعة ككل .

1-2-1-2 التمارين الخاصة المساعدة لأداء رفعة الخطف :

لا يخفى على احد بأن التمرينات الخاصة برفع الإثقال تلعب دورا كبيرا ومهم في تطوير المستويات الرقمية بالنسبة للرباعيين ، إذ نعني بالتمرينات الخاصة بأنها التمرينات التي تؤدي بشكل مختلف عن التمارين المعروفة لدى أكثر المدربين والتي تؤدي الى تطوير الانجاز والأداء الفني بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، وهذه التمارين الخاصة برفعة الخطف والتي لها فاعلية كبيرة في تطوير سرعة الأداء بشكل عام ، تمارس في أوضاع مختلفة وكما يلي :-

- تمارين متعددة من وضع التعلق
- تمارين تكون بدايتها من فوق الكراسي الخاصة بمختلفة الارتفاع
- تمارين تتضمن اتساع فتحة اليدين

علما إن هذه التمارين الخاصة تكون حصتها من القسم الرئيسي كبيرة وتقدر بحوالي (20 دقيقة) لذلك فهي مهمة في العملية التدريبية لأنها تساعد على تطوير الأداء الفني للرفعة بشكل عام والقوة الخاصة للرباع بشكل خاص.



شكل (1) الارتفاعات المختلفة (الكراسي الحديدية)

2-2 الدراسات السابقة :-

2-2-1 دراسة (عبد الكريم فاضل) سنة 2000 أطروحة دكتوراه

تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الأوزان في مستوى الأداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية

وقد تضمنت الدراسة التعرف على تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الأوزان للاعبين المبارزة .

- مستوى الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية
- دقة التصويب بحركة الطعن
- السرعة الحركية للذراع المسلح
- مستوى التعلم لأداء بعض المهارات المركبة
- تألفت عينة الدراسة من ثلاث مجاميع تدربت الأولى بأسلحة اخف وزنا ب (100)غم عن السلاح القانوني الذي استخدمته المجموعة الثانية ، إما المجموعة الثالثة فقد إضافة وزن (100)غم عن السلاح القانوني الذي وزنه (500)غم ، وأستمر التدريب لمدة عشرة أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعيا مدة الوحدة التدريبية التعليمية (90)
- أسفرت النتائج عن :-

وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (دقة التصويب بحركة الطعن)

1. تطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة

2. عدم وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاث من حيث مستوى التعلم لاداء بعض المهارات

المركبة

وخرج الباحث بتوصيات عديدة منها - تطبيق مثل هذا المنهاج في مراحل الأعداد الخاص - استخدام الأسلحة الأثقل وزنا بنسبة (40%) من وزن السلاح القانوني في تطوير دقة التصويب بحركة الطعن - إضافة وزن بنسبة (20%) من وزن السلاح القانوني في تطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة - تقليل وزن (20%) من الوزن القانوني لتطوير مستوى الأداء الفني في المهارات الأساسية للناشئين بعمر (13- دون 15) سنة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث :-

من أهم الخطوات في مجال البحث العلمي هو أن يختار الباحث المنهج الملائم لحل مشكلة البحث , لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث , فضلاً عن كون هذا المنهج يتصف بدقة النتائج إذ اتبع الباحث تصميم المجموعتين " هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير التابع"⁽¹⁾

2-3 عينة البحث :-

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) إذ إنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث وتمثل مجتمع البحث بلاعبين فئة الشباب من (17-20 سنة) لنادي ديالى الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعباً إذ تم استبعاد (4) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية وتم إشراك (16) لاعبين ضمن التجربة الرئيسية وتقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين من خلال الاختبارات البدنية والمهارية التي قام بها الباحث وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة بأستخدام اختبارات (مان وتي) وهي مؤشر لتكافؤ العينة.

ت	الأختبارات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	اصغرقية (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ي1	ي2		
1	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم للخلف	31,5	32,5	31,5	غير معنوي
2	الخطف برفع الأثقال	32	27	27	غير معنوي
3	الوثب العمودي	31,5	32,5	31,5	غير معنوي
4	ثني ومد الذراعين خلال (10) ثا	34	40	34	غير معنوي
5	ثني ومد الركبتين خلال (10) ثا	35	29	29	غير معنوي
6	الجلوس من الرقود خلال (10) ثا	33,5	31,5	31,5	غير معنوي

(1) نوري الشوك ورافع الكبسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب ت، 2004)، ص 59.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العلمية العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية
- الاختبارات والقياس

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

- ميزان طبي لقياس الوزن
- بار حديد مع أقراص حديدية بأوزان مختلفة
- كرة طبية
- ساعة توقيت
- كراسي حديدية مختلفة الارتفاع

3-4 تحديد متغيرات البحث :-

3-4-1 تحديد أهم اختبارات القوة المميزة بالسرعة :-

قام الباحث بانتقاء اختبارات القوة المميزة بالسرعة من المصادر العربية إذ تم تحديدها بحسب رأي الخبراء المختصين*

اذ قام بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال (علم التدريب ، اختبارات وقياس ، رفع الإثقال) وتم عرضها على الخبراء المختصين ، وقام الباحث بجمع وترشيح (8) اختبارات في مجال القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والجذع ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة (60%) فما دون وبذلك أصبح عدد الاختبارات المرشحة (3) اختبارات .

جدول (2)

الاختبارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثني ومد الذراعين خلال 10 ثا	عدد اثنا	4	80%
	رمي الكرة الطبية على الحائط بيد واحدة	عدد اثنا	2	40%
	الشد للأعلى على العقلة	عدد اثنا	3	60%
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثني ومد الركبتين خلال 10 ثا	عدد اثنا	4	80%
	الوثب العريض للأمام خلال 10 ثا	عدد اثنا	3	60%
	تبادل الصعود والهبوط على جانب المقعد	عدد اثنا	2	40%
اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع	الجلوس من الرقود خلال 10 ثا	عدد اثنا	5	100%
	إطالة مد الجذع 10 ثا	عدد اثنا	3	60%

* ا.د منصور جميل - علم التدريب- رفع الأثقال، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد

* ا.د ناظم كاظم - اختبارات وقياس، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية ،جامعة ديالى

* ا.م.د اياد حميد رشيد -علم التدريب، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية ،جامعة ديالى

* محمد حسن - خبير ، رفع إقبال ،مدرّب المنتخب الوطني للشباب،بكالوريوس تربيته رياضيه

* محمد كاظم مزعل - خبير ، أمين سر الاتحاد المركزي العراقي لرفع الأثقال، بكالوريوس تربيته رياضيه

3-4-2 تحديد أهم اختبارات القدرة الانفجارية :-

لغرض تحديد أهم اختبارات القدره الانفجارية، قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال (علم التدريب ، اختبارات وقياس ، رفع الإثقال) وتم عرضها على الخبراء المختصين ، وقام الباحث بجمع وترشيح (7) اختبارات في مجال القدره الانفجارية للذراعين والرجلين و للذراعين والرجلين في إن واحد (الانجاز) ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة (60%) فما دون وبذلك أصبح عدد الاختبارات المرشحة (3) اختبارات .

جدول (3)

الاختبارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
اختبارات القدره الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم بالذراعين من الثبات للخلف	م ١ سم	4	%80
	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الحركة لبعد مسافة ممكنة	م ١ سم	2	%40
	رمي الكرة الطبية زنة (6) كغم من إمام الصدر بكتا اليدين من وضع الجلوس على الكرسي	م ١ سم	3	%60
اختبارات القدره الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	م ١ سم	4	%80
	الوثب العريض من الثبات	م ١ سم	3	%60
	ثلاث حجلات طويلة	م ١ سم	2	%40
قدره انفجارية ذراعين ورجلين (انجاز)	رفعة الخطف	كغم	5	%100

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

وهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية"⁽¹⁾ وذلك بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق التجربة الرئيسية للبحث، إذ قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للأيام (السبت ، والأحد) المصادف 2/3-5/2009) وقد أجريت على عينة من (4) لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

(1) وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص84.

3-6 الاختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية من قبل فريق العمل * اذ أجريت الاختبارات على عينة البحث وبعد إن أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم (الأربعاء ، الخميس / المصادف 6-7 \ 5 \ 2009)

3-7 التجربة الرئيسية :-

بعد إعداد وإكمال مجموعة من التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ، تم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة مكونة من (16) لاعبين من نادي ديالى الرياضي فئة الشباب ، بدأت التجربة في يوم (الأحد المصادف 10/5/2009) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (48) وحدة وستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة.

3-7-1 التمرينات المقترحة :-

تم اعداد تمرينات خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وادخالها ضمن المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والمتكون من (48) وحدة تدريبية بواقع (4) وحدات تدريبية وامدة (12) اسبوع .
وعتمد الباحث أسلوب التدرج بالحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية ، وتم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق التدرج بالحمل ، علما ان التمرينات المعدة والتي تم ادخالها ضمن المنهج التدريبي خاصة بفترة الأعداد الخاص ، وقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار درجة صعوبة كل تمرين وتم على هذا الأساس اعطاء تمارين خاصة ضمن الإحماء الخاص والأخذ بنظر الاعتبار مبدأ التدرج بالإحمال لمحاولة تفادي الإصابات التي قد تحدث للاعبين.

* م.م محمد وليد - ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

* عمران علي - بكالوريوس - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

* إيهاب نافع - بكالوريوس - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

* نموذج للتمرينات المستخدمة:-

1- خطف ثابت من الكراسي بأرتفاع (20) سم.

$$1x, \frac{\quad}{1}, \frac{\quad}{2}, \frac{\quad}{3}, \frac{\quad}{4}$$

2- خطف جالس من الكراسي بأرتفاع (40) سم.

$$2x, \frac{\quad}{2}, \frac{\quad}{3}, \frac{\quad}{4}$$

3- خطف جالس من الهنك (التعلق).

$$4x, \frac{\quad}{1}, \frac{\quad}{2}, \frac{\quad}{3}$$

4- سحب بالخطف من الهنك (التعلق).

$$3x, \frac{\quad}{2}, \frac{\quad}{3}, \frac{\quad}{4}$$

5- خطف ثابت فتحة اليدين متوسطة من الكراسي (40) سم.

$$4x, \frac{\quad}{1}, \frac{\quad}{2}, \frac{\quad}{3}$$

6- خطف جالس فتحة اليدين متوسطة من الكراسي (30) سم.

60% ، 65% ، 70%
 $4x$ ، ----- ، ----- ، -----
 2 3 4

7- سحب للخطف من الكراسي بأرتفاع (20)سم.

80% ، 85% ، 90%
 $4x$ ، ----- ، ----- ، -----
 2 3 4

8- خطف جالس من الكراسي بأرتفاع (30)سم.

70% ، 75% ، 80% ، 85%
 $3x$ ، ----- ، ----- ، ----- ، -----
 1 2 3 4

3-8 الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الأربعاء، والخميس / المصادف / 19-20 / 8 / 2009) وقد اتبع الباحث شروط الاختبارات القبلية وإجراءاتها نفسها.

3-9 المعالجات الإحصائية المستخدمة بالبحث :-

- 1- النسبة المئوية⁽¹⁾
- 2- اختبار (ولكوكسن)⁽²⁾
- 2- اختبار (مان وتي)

(1) وديع ياسين التكريتي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ،دار الكتب للنشر ، 1999)، ص109.

(2) عايد كريم الكنانى ؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss : (بغداد ، دار الضياء للطباعة والتصميم ،2009)، ص218.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

تضمن هذا الباب عرض مفصلاً لجميع النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للدرجات الخام في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ، سيتناول الباحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج لغرض معرفة معنوية الفروق وتحقيق أهداف البحث وفرضه ، في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث .
1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدره الانفجارية القبلية والبعديه للمجموعة الضابطة لعينة البحث .

جدول (4)

عرض نتائج اختبارات القدره الانفجارية القبلية والبعديه للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار (ولكوكسن)

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	اصغر قيمة ل(و)	المجموعة الضابطة			الأختبارات	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	21	8,5	8	27,5	8,5	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم للخلف	1
معنوي		9		27	9	الخطف برفع الأثقال	2
معنوي		14,5		21,5	14,5	الوثب العمودي	3

يتبين من الجدول (4) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت (8.5) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (0,5) بلغت (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار الخطف فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (9) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ،وفي اختبار الوثب العمودي تبين ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (14,5) وبلغت قيمة (و) الجدولية (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث معنوية الفروق الى التدريب المتواصل وفق خطة ميدانية تؤثر ايجابيا في تحسين وتطوير القدره الانفجاريه بنسبة محددة وكما يرى (فوزي الخصري 1997) بأن "ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم تؤثر كثيرا على رفع مستوى طاقة الجسم"⁽¹⁾.

(1) فوزي الخصري ؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية ، ط1 : (لبنان ، دار العلوم العربية ، 1997) ، ص7.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدره الانفجارية القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية لعينة البحث .

جدول (5)

عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار (ولكوكسن)

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	اصغر قيمة ل(و)	المجموعة التجريبية			الأختبارات	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	21	10	8	26	10	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم للخلف	1
معنوي		4,5		31,5	4,5	الخطف برفع الأثقال	2
معنوي		1		35	1	الوثب العمودي	3

يتبين من الجدول (5) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت (10) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (0,5) بلغت (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار الخطف فينتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (4,5) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وفي اختبار الوثب العمودي تبين ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (1) وبلغت قيمة (و) الجدولية (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث معنوية الفروق الى ان الفرق الحاصل بين الاختبار القبلي والبعدي كان نتيجة فاعلية التمرينات التي أدت إلى تطوير القوة الخاصة والتي تمثلت في هذا الاختبار وأضيفت الى المنهج التدريبي الذي نفذ من قبل المدرب المشرف على التجربة، إذ وضعت هذه التمرينات على أساس تطوير القدره الانفجارية للاعبين.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة لعينة البحث

جدول (6)

عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار (ولكوكسن)

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	اصغر قيمة ل(و)	المجموعة الضابطة			الأختبارات	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	21	11	8	25	11	ثني ومد الذراعين خلال (10) ثا	1
معنوي		6,5		29,5	6,5	ثني ومد الركبتين خلال (10) ثا	2
معنوي		10		26	10	الجلوس من الرقود خلال (10) ثا	3

يتبين من الجدول (6) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار ثني ومد الذراعين خلال (10) ثا بلغت (11) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (0,5) بلغت (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين خلال (10) ثا فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (6.5) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وفي اختبار الجلوس من الرقود خلال (10) ثا تبين ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (10) وبلغت قيمة (و) الجدولية (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث معنوية الفروق على ان المنهج المستخدم وضعت على اساس تطوير القوة المميزة بالسرعة ، ومن اجل الحصول على نتائج واضحة تؤدي الى تفوق اللاعب في الانجاز وفق التخطيط الصحيح وعلى اساس علمية يجب ان يكون هناك تدرج في حمل التدريب من حيث (الشدّة ، الحجم ، الراحة) وهذا ما يؤكده (امر الله البساطي 1988) " ان معدل السرعة والقدرة على الاداء السريع يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى الشدة " (1)

(1) أمر الله البساطي ؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1988)، ص41.

جدول (7)

عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار (ولكوكسن)

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	اصغر قيمة ل(و)	المجموعة التجريبية			الأختبارات	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	21	8,5	8	27,5	8,5	ثني ومد الزراعين خلال (10) ثا	1
معنوي		صفر		36	صفر	ثني ومد الركبتين خلال (10) ثا	2
معنوي		1		35	1	الجلوس من الرقود خلال (10) ثا	3

يتبين من الجدول (7) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار ثني ومد الزراعين خلال (10) ثا بلغت (8.5) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (0,5) بلغت (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين خلال (10) ثا فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (صفر) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وفي اختبار الجلوس من الرقود خلال (10) ثا تبين ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (1) وبلغت قيمة (و) الجدولية (21) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ان التطور الحاصل في نتائج الاختبارات يعود الى " زيادة القوة المميزة بالسرعة للعضلات مما يؤدي الى تقليل زمن الاداء حيث انه كلما زاد اللاعب قوة كلما قل الزمن المتاح بسبب زيادة سرعة الحركة" (1)

(1) عبد علي انصيف ؛ التعلم الحركي : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1987)، ص260.

جدول (8)

عرض نتائج الاختبار أبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرة الانفجارية باستخدام اختبار (مان وتي).

الدلالة المعنوية	قيمة (ي) الجدولية	اصغر قيمة (ي)	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة		الأختبارات	ت
			ي1	ي2		
معنوي	18	15,5	15,5	49,5	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم للخلف	1
معنوي		10,5	10,527	33,5	الخطف برفع الأثقال	2
معنوي		5,5	5,5	58,5	الوثب العمودي	3

يتبين من الجدول (8) ان قيمة (ي) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت (15,5) وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية وبمستوى دلالة (0,5) بلغت (18) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما بالنسبة الى اختبار الخطف فيتضح لنا ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (10,5) وان قيمة (ي) الجدولية بلغت (18) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وفي اختبار الوثب العمودي تبين ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (5,5) وبلغت قيمة (ي) الجدولية (18) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث معنوية الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرة الانفجارية إلى استخدام الأحمال القصوى وبمعدل (4) وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد فضلا عن استخدام مبداء التدرج بالحمل ضمن الأرتفاعات المختلفة ، اذ كان لة اثر كبير في تطوير القوة العضلية ومالها من دور اساسي في عملية التدريب اذ يرى (قاسم حسن حسين 1998) بأن القوة العضلية " عنصر اساسي لتعين المستوى في الفعالية التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة مثل رفع الأثقال والجمناستك والمصارعة" (1) .

(1) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 : (الأردن ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص145.

6-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث .

جدول (9)

عرض نتائج الاختبار ألبدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة باستخدام اختبار (مان وتني).

ت	الأختبارات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	اصغرقيمة (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
		1ي 2ي			
1	ثني ومد الذراعين خلال (10) ثا	41 13	13	18	معنوي
2	ثني ومد الركبتين خلال (10) ثا	44,5 15,5	15,5		معنوي
3	الجلوس من الرقود خلال (10) ث	45 15	15		معنوي

يتبين من الجدول (9) ان قيمة (ي) المحسوبة لاختبار ثني ومد الذراعين خلال (10) ثا بلغت (13) وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية وبمستوى دلالة (0,5) بلغت (18) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين خلال (10) ثا فيتضح لنا ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (15,5) وان قيمة (ي) الجدولية بلغت (18) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وفي اختبار الجلوس من الرقود خلال (10) ثا تبين ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (15) وبلغت قيمة (ي) الجدولية (18) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

ويعزو الباحث ان التطور الحاصل من جراء فاعلية التدريب على التمرينات الخاصة بالارتفاعات المختلفة الموضوعية على اسس علمية ، فضلا عن طريقة التدريب التي يتبعها المدرب في بناء وتطوير اللاعبين وتعودهم على مواجهة وحدات تدريبية ذات درجة صعوبة عالية في التدريب تتخللها تمرينات خاصة لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي ساهمت بتطوير وتحسين زمن الاداء .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:-

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض نتائجه ومناقشاته نستنتج مايلي:-

- 1- حققت التدريبات على الارتفاعات المختلفة تطويرا واضحا في القوة المميزه بالسرعه والقدرة الانفجاريه للاعبين الشباب برفع الانتقال .
- 2- إن تسخير مثل هذه التمرينات وإدخالها ضمن المناهج التدريبية له فاعلية كبيرة في تطوير رفعة الخطف.
- 3- إن التدريبات على الارتفاعات المختلفة أدت إلى تقليل زمن الرفعة.

2-5 التوصيات :-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي:-

- 1- إدخال التمرينات المقترحة بالارتفاعات المختلفة ضمن المناهج التدريبية الخاصة باللاعبين الشباب ضمن مرحلة الإعداد الخاص لتطوير انجاز الرفعة.
- 2- تخصيص وقت كاف إنشاء الوحدة التدريبية او أيام مستقلة للتدريب على الارتفاعات المختلفة.
- 3- التأكد على استخدام مثل هذه التدريبات ضمن مناهج الدورات التدريبية التي ينظمها الاتحاد المركزي للعبة.

المصادر

- 1- ريسان خريبط ؛ التطبيقات الفسيولوجية والتدريب الرياضي : (بغداد ،نون للطباعة , 1995).
- 2- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي , ط1: (القاهرة ,مركز الكتاب للنشر , 1998) .

- 3- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1998).
- 4- عصام محمد أمين ومحمد جابر؛ التدريب الرياضي أسس ، مفاهيم ، اتجاهات : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997) .
- 5- أبو العلاء احمد واحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993).
- 6- سليمان هلي وآخرون ؛ العاب القوى : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987).
- 7- مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 : (القاهرة دار الفكر العربي ، 2001).
- 8- عبد علي نصيف وصباح عبيدي ؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988).
- 9- بسطويسى احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999).
- 10- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيق ، ط12 : (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005).
- 11- وديع ياسين التكريتي ؛ النظريات والتطبيق في رفع الاثقال ، ج1، ج2 : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985).
- 12- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد ، ب ت، 2004).
- 13- وديع ياسين التكريتي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1999).
- 14- عايد كريم الكنانى ؛ مقدمة في الأحصاء وتطبيقات spss : (بغداد ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009).
- 15- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002).
- 16- فوزي الخضري ؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية ، ط1 : (لبنان ، دار العلوم العربية ، 1997).
- 17- أمر الله ألبساطي ؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف، 1988).
- 18- عبد علي أنصيف ؛ التعلم الحركي : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1987)، ص 260.