



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسيجينية برفعة الخطف

للاعبين الشباب (١٧-٢٠) سنة

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل الطالب

عمر سعد أحمد العزاوي

بإشراف

أ.م.د. إياد حميد رشيد

أ.د. نبيل محمود شاكر

٢٠٠٨ م

١٤٢٩ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ
 وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ
 عَظِيمًا

صدق الله العظيم

(سورة النساء / من الآية ١١٣)

إقرار المشرفين

نشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تمرينات خاصه لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسيجينية برفعة الخطف للاعبين الشباب (١٧-٢٠) التي قدمها طالب الماجستير (عمر سعد أحمد العزاوي) قد تمت بأشرافنا في جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع

المشرف : أ.م.د. إياد حميد رشيد

التاريخ : / / 2008

التوقيع

المشرف : أ.د. نبيل محمود شاكر

التاريخ : / / 2008

بناء على التوصيات المتوافرة ، نرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.م.د. عبد الرحمن ناصر

معاون العميد للدراسات العليا

كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

التاريخ : / / 2008

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تمرينات خاصه لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسيجينية برفعة الخطف للاعبين الشباب (١٧-٢٠) التي قدمها طالب الماجستير (عمر سعد أحمد العزاوي) تم تقويمها لغوياً بإشرافي ، بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير السليمة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :

التاريخ : / / 2008

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن رئيس لجنة المناقشة وعضائها نشهد بأننا أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ:
 (تأثير تمرينات خاصه لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسيجينية برفعة
 الخطف للاعبين الشباب (١٧-٢٠) التي قدمها طالب الماجستير (عمر سعد
 أحمد العزاوي) الى قسم الدراسات العليا ، وقد ناقشنا الطالب في محتواه وفيما له
 علاقة بيها ، ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

اليوم : التاريخ / / 1429 هـ و / / 2008 م

رئيس اللجنة

التوقيع

الاسم: ا.م.د ماهر احمد عاصي

عضو اللجنة:

التوقيع

الاسم :م.د حازم عزيز

: عضو اللجنة:

التوقيع

الاسم :ا.م.د علي شبوط

صدقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى

التوقيع

الاسم :

عميد كلية التربية الرياضية

2008/ /

الإهداء

إلى المعلم الأول خاتم النبيين والمرسلين محمد (ص) ... وإلى اله
وصحبه أجمعين
إلى العراق الجريح إلى بغداد دار السلام
إلى من حفر الصخر من أجلي والدي العظيم
إلى ينبوع الدفاء والحنان إلى من سهر الليالي من اجلي
.... أمي
إلى سندي وعوني في حياتي الذين أسأل الرحمن أن يحفظهم
.... أخوتي
إلى قرة عيني أختي العزيزة
إلى من شاركني همي وسهري زوجتي
إلى نور عيني ابنتي عائشة ونور الهدى
إلى كل من تأثرت بعلمهم وكان لهم الفضل أساتذتي
الكرام

الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

الشكر والتقدير والامتنان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقة بحمده وشكره والسلام على من لأنبي من بعده صلى الله عليه وسلم وعلى اله الطيبين الطاهرين أولي المكارم والجود وعلى صحبه الكرام وعلى من تبعه بإحسان إلى يوم الدين .
يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل ان أقدم شكري وامتناني للمشرفين أ.د نبيل محمود شاكر و أ.م.د. إياد حميد رشيد لما أبدياه من ملاحظات وتوجيهات كانت خيرعون في ترصين هذا البحث متمنياً من الباري عز وجل أن يجزيهما خير الجزاء ويمنحهما الصحة والعمر المديد.

ويتقدم الباحث بكل مشاعر الحب والامتنان والوفاء لعامة كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى لاحتضانها الباحث طوال مدة دراسته ، وجزأهمُ الله خير الجزاء .
ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير للأساتذة الأفاضل رئيس وأعضاء لجنة المناقشة على توليهم مناقشة البحث وتقويمه وتوجيهه لزيادة الرصانة العلمية.

وأنتقدم بالشكر والتقدير والامتنان الى الأساتذة في كلية التربية الرياضية ولاسيما أساتذتي الأجلاء أ.د. علي تركي و أ.د.عدنان الجبوري وأ.د.ناظم كاظم أ.د.سامي العزاوي والمرحوم أ.م.د.ولهان حميد و أ.م.د.فرات عبد الجبار و أ.م.د.فاضل مذكور و أ.م.د.عباس فاضل و أ.م.د.عكلة سليمان حوري و أ.م.د.مها محمد صالح و أ.م.د.ماهر عبد اللطيف وأ .م.د.عبد الرحمن ناصر وأ.م.د.أحمد رمضان و أ.م.د.سامي المعموري والى من تأثرت بعلمه أستاذي الكبير أ.م.د.عبد الستار جاسم و م.د.عصام المعموري و م.د.محمود عبد الرزاق و م.د.رافد مهدي و م.م.ضياء حمود وم.م.نائر عامر و م.م.محمد مطلق و م.م.يسار صباح و م.م.غسان البحري و م.م.أحمد شاكروالى الأخ العزيز م.م.بشارطالب حميد والى أستاذي ومعلمي ومدربي م.م.عبد المنعم حسين صبر تقديراً وامتناناً .

والى جميع الإداريين والعاملين لما قدموه للباحث من تسهيل مهمة بحثه طول مدة الدراسة وخصوصاً الست (هبة).

ويسرني أن أقدم شكر وتقدير وامنتان إلى عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد وللأساتذة العاملين فيها ولاسيما أ.د. منصور جميل و أ.د. رافع الكبيسي و أ.م.د. حامد صالح وخصوصاً أ.م.د. علي شبوط لما أبدوه من مساعدة لتسهيل مهمة البحث .

وشكري وتقديري وامنتاني وعرفاني الكبير مرهون إلى عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل ولاسيما أ.د. وديع ياسين و أ.م.د. ضياء الخياط و أ.م.د. خالد عبد الحميد لجهودهم وتعاونهم المخلص .

وأتوجه بالشكر إلى السيد مدرب نادي ديالى ومساعديه الذين كان لهم الدور الكبير في إنجاح هذا العمل وخصوصاً أخي وزميلي عمران علي وأتوجه بالشكر والتقدير لعينة البحث لالتزامهم وانضباطهم في التدريب .

كما أتوجه بالشكر والامنتان والعرفان الى من شاركني في ميدان دراستي أخي وزميلي وصديقي م.م محمد وليد الخشالي جزاه الله خير الجزاء .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى زملاء الدراسة طلاب الدراسات العليا من دون استثناء داعياً الله أن يوفقهم .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى مكتبة التربية الرياضية في جامعة ديالى وبغداد والموصل لتوفيرهم المصادر والمراجع اللازمة للبحث وأسجل شكري وامنتاني إلى المقومين اللغوي والعلمي ومترجم ملخص الرسالة باللغة الانكليزية الست (شذى عبد الكريم) .

وأخيراً أرجو أن أكون قد وفقت في إنجاز هذا البحث لخدمة الرياضة والرياضيين و العراق العالي والله الموفق.

الباحث

المحتويات

الصفحة	المحتويات	ت
١	عنوان الرسالة	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرفين	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٦	الإهداء	
٨-٧	الشكر والتقدير	
١٢-٩	ملخص الرسالة باللغة العربية	
١٦-١٣	قائمة المحتويات	
١٨-١٧	قائمة الجداول	
١٩	قائمة الأشكال	
١٩	قائمة الملاحق	
الباب الأول		
٢٠	التعريف بالبحث	١-
٢٠	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢١	مشكلة البحث	٢-١
٢١	أهداف البحث	٣-١
٢٢	فرضيات البحث	٤-١
٢٢	مجالات البحث	٥-١

٢٢	المجال البشري	١-٥-١
٢٢	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٢	المجال المكاني	٣-٥-١
الباب الثاني		
٢٣	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-٢
٢٣	الدراسات النظرية	١-٢
٢٤-٢٣	تخطيط التدريب الرياضي	١-١-٢
٢٥	المنهج التدريبي	٢-١-٢
2٧-26	الوحدة التدريبية	١-٢-١-٢
٢٨	طرائق التدريب	٣-١-٢
٢٩	طريقة التدريب الفتري	١-٣-١-٢
٣١-٣٠	أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة	٢-٣-١-٢
٣٢	القوة العضلية	٤-١-٢
٣٣	أهمية القوة العضلية	١-٤-١-٢
٣٤	القوة الانفجارية	٢-٤-١-٢
٣٥	مفهوم القدرات اللاأوكسجينية (الفوسفاجينية)	٥-١-٢
٣٦	الأداء الفني لرفعة الخطف	٦-١-٢
٣٧	مراحل رفعة الخطف	٧-١-٢
٣٩-٣٨	خصوصية تدريب رفع الأثقال لدى الشباب	٨-١-٢
٣٩	الدراسات السابقة	٢-٢
٤١-٣٩	دراسة هيثم عبد الستار ٢٠٠٨	١-٢-٢
٤٢-٤١	دراسة فراس مطشر عبد الرضا ٢٠٠١	٢-٢-٢
٤٣	دراسة عبد المنعم حسن صبر	٣-٢-٢

الباب الثالث		
٤٤	منهجية البحث وإجراءاته	٣-
٤٤	منهجية البحث	٣-١
٤٥	عينة البحث	٣-٢
٤٦-٤٥	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣
٤٥	وسائل جمع المعلومات	٣-٣-١
٤٦	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٣-٣-٢
٤٧	تحديد متغيرات البحث	٣-٤
٤٨-٤٧	تحديد أهم اختبارات القوة الانفجارية	٣-٤-١
٤٩	تحديد أهم القدرات اللاأوكسجينية	٣-٤-٢
٥٠-٤٩	تحديد أهم اختبارات القدرات اللاأوكسجينية	٣-٤-٢-١
٥٨-٥١	الاختبارات المستخدمة في البحث	٣-٥
٥٤-٥١	اختبارات القوة الانفجارية	٣-٥-١
٥٨-٥٥	اختبارات القدرات اللاأوكسجينية	٣-٥-٢
٦١-٥٩	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	٣-٦
٥٩	ثبات الاختبار	٣-٦-١
٦٠	صدق الاختبار	٣-٦-٢
٦١	الموضوعية	٣-٦-٣
٦٢	التجربة الاستطلاعية	٣-٧
٦٤-٦٢	الاختبارات القبالية	٣-٨
٦٥	التجربة الرئيسة	٣-٩
٦٧-٦٥	المنهج التدريبي	٣-٩-١
٦٧	الاختبارات البعدية	٣-٩-٢
٦٩-٦٨	المعالجات الإحصائية المستخدمة بالبحث	٣-١٠

الباب الرابع		
٧٠	عرض النتائج ومناقشتها	٤-
٧٥-٧٠	عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسيجينية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	٤-١
٨١-٧٦	عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسيجينية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٤-٢
٨٣-٨٢	عرض نتائج أختبارات القوة الانفجارية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها	٤-٣
٨٥-٨٤	عرض نتائج اختبارات القدرات اللاأوكسيجينية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها	٤-٤
الباب الخامس		
٨٦	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
٨٦	الاستنتاجات	٥-١
٨٦	التوصيات	٥-٢
المصادر		
٩٣-٨٧	أولاً : المصادر العربية	
٩٤	ثانياً : المصادر الأجنبية	
الملاحق		
ملخص الرسالة باللغة الانكليزية		

الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	ت
31	خصائص طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة	١
48	اختبارات القوة الانفجارية التي أجمع عليها الخبراء والأهمية النسبية لكل اختبار	٢
49	تحديد أهم القدرات اللاأوكسجينية	٣
50	اختبارات القدرات اللاأوكسجينية التي أجمع عليها الخبراء والأهمية النسبية لكل اختبار	٤
61	معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث	٥
64	الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام (مان وتني) وهي مؤشر للتكافؤ	٦
67	اوقات واقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل قسم	٧
70	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم باستخدام اختبار (ولكوكسن)	٨
71	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار القفز العريض من الثبات باستخدام اختبار (ولكوكسن)	٩
72	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار الخطف باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١٠
73	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار السير المتحرك باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١١

7٤	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار العدو ٥٠ ياردة باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١٢
7٥	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار سيرجنت باستخدام اختبار (ولكوكسن)	13
٧٦	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار رمي الكرة الطبية زنه (٣كغم) باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١٤
٧٧	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار القفز العريض من الثبات باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١٥
٧٨	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار الخطف باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١٦
79	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار السير المتحرك باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١٧
80	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار العدو ٥٠ ياردة باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١٨
81	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار سيرجنت باستخدام اختبار (ولكوكسن)	١٩
83-82	عرض نتائج الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الانفجارية باستخدام اختبار (مان وتني)	٢٠
85-84	عرض نتائج الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرات اللاأوكسجينية باستخدام اختبار (مان وتني)	٢١

الأشكال

الصفحة	الأشكال	ت
44	يوضح التصميم التجريبي للبحث	١
52	يوضح اختبار القفز من الثبات	٢
53	يوضح اختبار رمي الكرة الطبية	٣
54	يوضح اختبار الخطف	٤
56	يوضح اختبار سيرجنت	٥
57	يوضح اختبار السير المتحرك	٦
58	يوضح اختبار العدو ٥٠ ياردة	٧

الملاحق

الصفحة	الملاحق	ت
95	يبين المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث	١
96	قائمة بأسماء الخبراء في التربية الرياضية الذين أسهموا في تحديد اختبارات القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسجينية	٢
٩٨-٩٧	استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء المختصين حول تحديد أهم اختبارات القوة الانفجارية	٣
١٠٠-٩٩	استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء المختصين حول تحديد أهم القدرات اللاأوكسجينية	٤
-١٠١ ١٠٣	استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء المختصين حول تحديد أهم اختبارات القدرات اللاأوكسجينية	٥
١٠٤	فريق العمل المساعد	٦
-١٠٥ ١٠٦	قائمة بالتمرينات البدنية و التمرينات مهارية	٧
-١٠٧ ١٢٤	المنهج التدريبي	٨

١٢٥	جدول يبين النسب المئوية	٩
-----	-------------------------	---

ملخص الرسالة باللغة العربية

(تأثير تمرينات خاصه لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسيجينية
برفعة الخطف للاعبين الشباب (١٧-٢٠))

الباحث : عمر سعد أحمد
المشرفان : أ.د نبيل محمود شاكر و أ.م.د إياد حميد رشيد



اشتملت الرسالة على خمسة أبواب وهي :

◆ **الباب الأول :** التعريف بالبحث تضمن المقدمة وأهمية البحث إذ تبلورت في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسيجينية في لعبة رفع الأثقال وخصوصاً برفعة الخطف والعمل على تطويرها باستخدام أسلوب تدريبي تمثل بالأسلوب الفتري المرتفع الشدة لأجل الارتقاء للمستوى المطلوب ضمن أجواء المنافسة وتحقيق الإنجاز الأفضل .

* **مشكلة البحث :** تعد رفة الخطف من اسرع الحركات التي يتم من خلالها رفع الثقل وتتميز بمستوى عالي من التوافق والرشاقة وجمالية الأداء وتتطلب من الرباع ان يبذل اقصى قدرة ممكن من القوة بأقل زمن ممكن ويتم من خلالها رفع الثقل من الأرض الى اعلى امتداد للذراعين مع الثقل فوق الرأس، إضافة الى قصور في عملية استخدام الوقت المناسب للحصول على التعجيل النهائي الممثل بالقوة المتفجرة في السحبة الثانية ومرحلة النشر.

* هدفا البحث :

- ١- إعداد تمرينات خاصة مقترح لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسيجينية لرفعة الخطف .
- ٢- معرفة مدى تأثير التمرينات خاصة المقترح في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسيجينية برفعة الخطف .

* فرضيات البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي ولمتغيرات البحث كافة .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

* مجالات البحث :

لقد ضم المجال البشري لاعبي شباب نادي ديالى في لعبة رفع الأثقال في حين تحدد المجال الزمني للمدة من 2008/2/3 ولغاية 2008/ 6 / 15 ، أما المجال المكاني فتمثل بقاعة رفع الأثقال في نادي ديالى – محافظة ديالى .

◆ الباب الثاني :

تمثل بالجانب النظري والدراسات المشابهة إذ يحتوي الجانب النظري كلاً من المفاهيم الآتية :

التخطيط للتدريب الرياضي ، المنهج التدريبي ، الوحدة التدريبية ، طرق التدريب ، طريقة التدريب الفتري ، أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة ، القوة العضلية وأهميتها ، ، القوة الانفجارية ، مفهوم القدرات اللاأوكسجينية (الفوسفاجينية) ، الأداء الفني لرفعة الخطف ، مراحل رفعة الخطف ، وأخيراً خصوصية تدريب رفع الأثقال لدى الشباب .

أما الدراسات المشابهة فقد اشتملت على دراستين دراسة (عبد المنعم حسين صبر) ودراسة (هيثم عبد الستار) ودراسه (فراس مطشر) .

◆ الباب الثالث :

منهج البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

أما عينة البحث فكانت من لاعبي الشباب لنادي ديالى برفع الأثقال وكان عددهم (٢٢) لاعباً إذ تم استبعاد (٦) لاعبين ضمن التجربة الاستطلاعية فكان عدد العين للتجربة الرئيسية (١٦) لاعباً واختيرت بالطريقة العمدية .

وبلغت (١٢) أسبوع وبواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (٤٨) وحدة .

وقد تم اختيار الاختبارات الملائمة لعينة البحث بنوعين من الاختبارات .

١- اختبارات القوة الانفجارية

أ- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم .

ب- القفز العريض من الثبات .

ت- الخطف .

٢- أختبارات القدرات اللاأوكسجينية (الفوسفاجينية) .

أ- السير المتحرك .

ب- العدو ٥٠ ياردة

ت- سير جنت .

وقد تم إعداد المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحث وقام بتطبيقه على العينة ضمن الوحدات التدريبية.

فضلا عن تحديد أهم متغيرات الدراسة وتحديد الاختبارات الخاصة بينهما والصدق والثبات والموضوعية والتجربة الاستطلاعية ، فضلاً عن الوسائل الإحصائية .

◆ الباب الرابع :

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لاختبارات القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسجينية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (ولكوكسن) .

وتم أيضاً عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الانفجارية باستخدام اختبار (مان وتني) .

كما تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرات اللاأوكسجينية باستخدام اختبار (مان وتني) .

◆ الباب الخامس :

* الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث توصل إلى الاستنتاجات التالية

- ١- إن التمرينات خاصة المستخدم كان لها أثر إيجابي في تطوير القوة الانفجارية الخاصة بالذراعين والرجلين والقدرات اللاأوكسجينية المسؤولة عن تنظيم الرفع ، كما مبين في النتائج المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث .
- ٢- إن اعتماد التمرينات خاصة في تصميمها على شدد عالية أي الوصول فيها إلى الشدة القصوى يعمل على تطوير القوة الانفجارية و القدرات اللاأوكسجينية الخاصة برفعة الخطف .
- ٣- ان التدريب على شدد عالية يزرع روح المنافسة لدى الرباعين.
- ٤- تنظيم التمرينات والتدرج بالحمل ضمن الوحدة التدريبية و الأستمرار بالتدريب طوال الفترة انعكس على التطور الملحوظ في القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسجينية للاعبين .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يؤصي بما يأتي :

- ١- اعتماد التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية المبنية على الأسس العلمية.
- ٢- التأكيد على المرحلة العمرية (الشباب) في أستخدمهم للأحمال التدريبية ذات الشدد العالية
- ٣- ان أستخدم الاختبارات العلمية في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسجينية.
- ٤- ان استخدام الاسلوب الفترتي مرتفع الشدة له اثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسجينية.
- ٥- التأكيد على مبدأ التدرج بالحمل بالنسبة للوحدات التدريبية ذات الشدد العالية .

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

بدأ توجه الدول للاهتمام بالرياضة لما تحقّقه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية إذ جاء هذا التوجه في شتى المجالات ليبين مستوى التطوير الحاصل في المجال الرياضي والذي يصب بخدمة الانجاز الرياضي بشكل عام وتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات في المحافل الدولية التي ترسم حضارة تلك البلدان المشاركة .

فمن الفعاليات التي جلبت الاهتمام من حيث تمثيلها في المسابقات القارية والعالمية والأولمبية هي رياضة رفع الأثقال إذ كان لها موقع مميز بين الفعاليات في تحقيق النتائج التي يحرزها الرباعون إذ إن هذه الفعالية من الفعاليات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من القابليات البدنية ولاسيما القوة العضلية لأنها تعدا لعامل الرئيس والأساس في الاداء مما دفع الكثير من المتخصصين إلى تطوير أنواع القوة العضلية بشكل عام (القوة الانفجارية بشكل خاص) فهي تمثل أقصى قوة لحظية يخرجها الرباع من الجسم لمرة واحدة ، فضلاً عن أعداد اللاعبين ضمن منهج يهدف الى تطوير هذا النوع المميز من القوة المستخدمة في الرفع ، كذلك يهدف الى تأقلم الرباعين ضمن أجواء ذات شدد عالية جداً وأحمال تدريبية خاصة بأداء الفعالية ، إذ يأتي هذا بطريقة البحث عن أفضل الاساليب والطرق التي تسهم في تطوير ورفع مستوى اللاعب بهذه الرفع .

وقد قام الباحث باستخدام أحد الأساليب الحديثة والأكثر ملاءمة مع الفعالية وهو أسلوب الحمل الفئري المرتفع الشدة وإدخاله ضمن منهج مبني على أسس علمية سليمة لتطوير القوة الانفجارية المستخدمة في رفعه الخطف وتكيف اللاعبين ضمن أجواء مشابهة لأجواء المنافسات فضلاً عن ذلك فإن لعبة رفعه الأثقال ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعلم وظائف الأعضاء وماله من أهمية في تكوين الكفاءة الوظيفية التي يحتاجها

الرياضي في الأداء بالشكل الصحيح الذي ينتج عنه (التكنيك) الجيد للفوز في المسابقات عن طريق تحسين الحالة الوظيفية التي تؤدي بدورها الاقتصاد بالطاقة المبذولة في الرفع وتحقيق الإنجاز الأفضل ومن هنا يتبين مدى ارتباط الأسلوب المستخدم بالقدرات الوظيفية اللاأوكسجينية التي يحتاجها الرباع إذ يعتمد بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لانتاج الطاقة (ATP-PC) وتنظيم الدورة الدموية للجسم واختزان الطاقة وتنمية قدرة اللاعبين.

وهنا تكمن أهمية البحث في مدى أهمية دراسة مثل هذه المتغيرات التي استخدمها الباحث وأمكانية تأثيرها في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسجينية للاعبين الشباب برفعة الخطف فضلا عن أهمال المدربين جانب أساس وهو تقليل محاولة تكيف اللاعبين ضمن أجواء ملائمة لأجواء المنافسات .

١-٢ مشكلة البحث : تعد رفعة الخطف من اسرع الحركات التي يتم من خلالها رفع الثقل وتتميز بمستوى عالي من التوافق والرشاقة وجمالية الأداء وتتطلب من الرباع ان يبذل اقصى قدرة ممكن من القوة بأقل زمن ممكن ويتم من خلالها رفع الثقل من الأرض الى اعلى امتداد للذراعين مع الثقل فوق الرأس، إضافة الى قصور في عملية استخدام الوقت المناسب للحصول على التعجيل النهائي الممثل بالقوة المتفجرة في السحبة الثانية ومرحلة النشر.

١-٣ هدافا البحث :

- ١- إعداد تمارين خاصة مقترح لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسجينية لرفع الخطف .
- ٢- معرفة مدى تأثير التمارين الخاصة المقترح في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسجينية لرفع الخطف .

١-٤ فرضيات البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث كافة .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي الشباب للاعمار من (١٧-٢٠) سنة من نادي ديالى برفع الأثقال.

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠٠٨/٢/٣ ولغاية ١٥ / ٦ / ٢٠٠٨

١-٥-٣ المجال المكاني : (القاعة رفع الأثقال لنادي ديالى الرياضي / بعقوبة)

1- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :2- 1 الدراسات النظرية :2- 1- 1 تخطيط التدريب الرياضي :

يعدّ التخطيط عملية مستمرة وملازمة للإنسان منذ القدم إذ يستخدمها الفرد تلقائياً ، وللتخطيط أهمية في جميع فروع الأنشطة الإنسانية ، ويعد التخطيط عنصر أساس وضروري للتدريب الرياضي ولا يمكن تصور وإتمام التدريب الرياضي دون تخطيط سابق ، لأن التخطيط هو مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل تدريبي ، فهدف كل مدرب هو تحسين مستوى عمل الأجهزة العضوية للرياضي ، فضلاً عن الأجهزة المتوافرة في المناهج التدريب المقننة أي المخططة تخطيطاً دقيقاً ويمكن من خلالها زيادة هذه التمرينات أو نقصها طبقاً للظروف الفردية للمرحلة التدريبية.

فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات الحياة الأخرى ، ولذلك فإن التخطيط عامة عملية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة الخبرة ولهذا تنوعت وجهات النظر في تعريف التخطيط الرياضي ، فهو عند (قاسم حسن حسين ١٩٩٨ م) " عملية تنبؤ للمستوى الذي يصل إليه الرياضي والاحتياجات المستقبلية إلى العمل التدريبي" (١)

ويرى (بسطويسي احمد ١٩٩٩) أنه " عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعب دوراً رئيساً على مواسم السنة التدريبية كما يشمل اتخاذ القرار على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف". (٢)

(١) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي ، ط ١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨)، ص ١٩٢.

(٢) بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب، ت: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ٣٧٠ .

ويشير (مفتي إبراهيم حمادة ٢٠٠١) " إلى تنبؤ المستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها " (١) .
وعرضه(عصام الدين عبد الخالق) على أنه " عملية ذهنية لتقرير مقدم للإجراءات الضرورية لوضع خطة تدريبية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد للوصول به إلى المستويات الرياضية العالية " (٢) .

كذلك (حسين علي العلي وعامر فاخر ٢٠٠٦) يشيران الى أن التخطيط للتدريب الرياضي هو " أحد الوسائل العلمية الاستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعمليات التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود " (٣) .

(١) مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، ط٢:(القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص٢٥٣ .

(٢) عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ونظريات- وتطبيق ، ط١٢ : (القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥)، ص٢٦١ .

(٣) حسين علي ألي وعامر فاخر ؛ قواعد التخطيط والتدريب الرياضي- دوائر التدريب- تدريب المرتفعات- الاستشفاء : (بغداد، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦) ، ص٤١ .

٢-١-٢ المنهج التدريبي :

يبين لنا (محمد صبحي حسنين وأمين أنور الخولي ٢٠٠١) نقلا عن بوتشر وكروني (١٩٩٠). أن العوامل المؤثرة في بناء المنهج سواء بشكل مباشر أو غير مباشر في التربية البدنية يعتمدان على ، " المجتمع ، واللوائح والقوانين والبحوث والدراسات كذلك المنظمات واتجاهات هيئة التدريس والإداريين والدراسيين والتسهيلات ... فضلا عن المنفذ للمنهج والاعتبارات الجغرافية والمناخية ومدى تأثيرها على ذلك"^(١)

"فالمنهج التدريبي هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، أي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع المنهج التدريبي فمنها ، تحديد الهدف من المنهج ، مراعاة الفروق الفردية ، تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقياتها وتدرجاتها، تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب، الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته، مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته ، تناسب درجة الحمل في التدريب، التدرج في زيادة العمل، زيادة الدافعة ، الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة، التكيف "^(٢) . هذا ما يراه كل من (علي فهمي وعماد الدين ٢٠٠٣).

ويرى (جيمس ايدكيلف، ٢٠٠٥)" أن المنهج التدريبي يكون فعالاً من خلال تنسيق مكونات حمل التدريب الأساسية من شد وحجم وكثافة تدريبيه(ومدة الراحة)"^(٣) .

(١) محمد صبحي وأمين أنور الخولي ؛ برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضية والترجيع والأداة الرياضية والطب الرياضي والأعلام الرياضي والعلاقات العامة والرياضة للجميع ، ط ١ : (القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١)، ص ٧٠-٧١ .

(٢) علي فهمي ألييك وعماد الدين عباس ؛ المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية ، ط ١ : (الإسكندرية، منشأة المعارف للنشر، ٢٠٠٣) ، ص ١٠٢ .

(٣) جيمس ايدكيلف (وآخرون) البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية ، ترجمة : حسين علي وعامر فاخر : (العراق، مطبعة ، ٢٠٠٥) ، ص ١٤٥ .

١-٢-١-٢ الوحدة التدريبية:

إن ارتباط مكونات الوحدة التدريبية بعضها البعض تُعدُّ من الأمور الأساسية والمهمة جدا في بلوغ المستويات العليا ؛ لذلك اختلفت وجهات النظر في تعريف الوحدة التدريبية فهي عند(أمر الله البساطي ١٩٩٨) " أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصورة عامة ، وتحتوي على مجموعة من التمرينات والأعمال التدريبية وتكون موجهة نحو تحقيق الواجبات"^(١).

ويرى(عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥) أنها الركيزة الأولى لعملية التخطيط، والخلية الأساسية لعملية التدريب، فمن خلالها تتحقق الواجبات التربوية والتعليمية للوصول إلى الهدف من التدريب"^(٢).

ويشير (عادل فاضل علي ٢٠٠٦) إلى أن الوحدة التدريبية ماهي إلا " جزء تنظيمي صغير يتم من خلاله تهيئة الرياضيين للهدف الموضوع، وتعد كونها أساس عملية التخطيط اليومي وإنها أصغر جزء في السلم التنظيمي لعملية التدريب الرياضي"^(٣).

ويضيف (تبرس عوديشو البرواري ٢٠٠٦)" إن الوحدة التدريبية تتكون من عدة جرعات تدريبية يتم وصفها لغرض إحداث اثر تدريبي معين في أجهزة جسم الرياضي المختلفة"^(٤).

(١) أمر الله البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية منشأة التعارف ، ١٩٩٨) ، ص ١٧٢.

(٢) عصام الدين عبد الخالق ؛ مصدرٌ سابقٌ، ص ٢٧٩.

(3) [http://www.iraqacad.org/Lib/adi/acad3.htm\(9/3/2008\)](http://www.iraqacad.org/Lib/adi/acad3.htm(9/3/2008)).

(4) [http://www.iraqacad.org/Lib/tiras/tiras4.htm.\(20/3/2008\)](http://www.iraqacad.org/Lib/tiras/tiras4.htm.(20/3/2008)).

ويبين محمد رضا أن الوحدة التدريبية " النواة والأداة الرئيسية في تنظيم التدريب والتي يعتمد عليها المنهج التدريبي عند تحقيق أهدافه العلمية التدريبية... ويشير إلى أنواع من الوحدات التدريبية هي، الوحدة التعليمية، والوحدة التدريبية المساعدة، والوحدة التدريبية التقويمية"⁽¹⁾.

(1) محمد رضا ؛ محاضرات ألقيت على طلبة الدراسات العليا ، الدكتوراه في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ،

٣-١-٢ طرائق التدريب الرياضي :

تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي بأشكالها المختلفة لتحقيق هدف التدريب من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي. ويرى (السيد عبد المقصود ١٩٩٧) أن " طرق التدريب تتم من خلال توزيع منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة قوانين العملية التدريبية^(١).

أما (أمر الله البساطي ١٩٩٨) فيعرف طرق التدريب بأنها " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدفا ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى أنواع التدريب (الهوائي واللاهوائية)"^(٢).

ويشير (عبد الله اللامي ٢٠٠٤) إلى أنها " عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب، كذلك وضع وتنظيم شكل التدريب وحسب الهدف الموضوع"^(٣).

وكما نعلم فإن للتدريب طرقاً عديدة أهمها: ^(٤)

طريقة التدريب المستمر، طريقة التدريب الفتري، طريقة التدريب التكراري، طريقة التدريب الدائري، طريقة تدريب الفارتلك-اللعب بالسرعة، طريقة تدريب تزايد السرعة، طريقة تدريب اللعب، طريقة الهيبوكسيك. ومن اهم الطرق المستخدمة في رياضة رفع الأثقال هي طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الدائري.

(١) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفيسولوجيا القوة ، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،

١٩٩٧) ص ٢٢٦.

(٢) أمر الله البساطي ؛ مصدر سابق ، ص ٨٠.

(٣) عبد الله اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي: (القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤) ص ٢٢١.

(٤) أمر الله البساطي؛ مصدر سابق ، ص ١٢١

١-٣-١-٢ طريقة التدريب الفتري:

التدريب الفتري هي احدى الطرائق الرئيسة التي استخدمت وكان لها دور ايجابي في تطوير الفعاليات الرياضية، إذ يعتمد هذا النوع من التدريب على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة ويعد هذا عاملاً أساسياً في تقدم المستوى بشكل عام . وعرفه بسطويسي احمد (١٩٩٩) بأنه " طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحسين التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية المستحسنة" (١).

ويشير (عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥) إلى أن طريقته " تعتمد على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرارات على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بيئية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء والقوى وتكون هذه الفترات مقننة بدقة علمية" (٢). ويرى (ساطع إسماعيل ٢٠٠٦) أن " التدريب الفتري هو احد الطرائق التدريبية والمؤشرة في تطوير مستوى القابليات الرياضية، وتمثل أقصى قدرة هوائية أو لا هوائية وهذه العوامل الرئيسية للأداء" (٣).

إذ يعتبر التدريب الفتري احد الطرق وأكثرها فاعلية في تنمية كلاً من القوى العضلية والسرعة والتحمل علماً أن التدريب الفتري ينقسم إلى قسمين هما:

❖ التدريب الفتري المرتفع الشدة.

❖ التدريب الفتري المنخفض الشدة

ويعد التدريب الفتري منخفض الشدة من اكثر الطرق استخداماً في مرحلة الأعداد العام للرباعين ثم يتحول أتجاه المدربين الى المرتفع الشدة والتكراري في مرحلتي الأعداد الخاص والمنافسات.

(١) بسطويسي أحمد؛ مصدر سابق، ص ٢٨٨.

(٢) عصام الدين عبد الخالق؛ مصدر سابق، ص ١٩٨.

١-٢-١-٣-١ أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة:

إن الهدف الرئيس من استخدام أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة، الارتقاء بمستوى التحمل اللاهوائي أي القدرات اللاهوائية بالدرجة الأعلى، ثم القدرات الهوائية كهدف ثانوي. وأن الهدف من التدريب الفتري منخفض الشدة هو الارتقاء بمستوى التحمل الهوائي بالدرجة الأعلى، ثم التحمل اللاهوائي كهدف ثانوي

ويبين لنا (محمد عثمان ١٩٩٠) بان الأسلوب الفتري مرتفع الشدة، " يتميز باستخدام شدة تعادل (٨٠-٩٠%) كما أن عدد التكرارات يجب أن لا يزيد عن ١٠-١٢ مرة، ويمكن تكرارها من ثلاث إلى أربع مجموعات، كما يتوقف عدد التكرارات على شدة وزمن المثير (الحمل المستخدم)" (١)، علماً أن هذا الكلام لا يتفق مع خصوصية تدريب رياضة رفع الاثقال عند شدة ٨٠ - ٩٠ ، اذ يكون التكرار ما بين ٣ - ٢ تكرار . ويشير (السيد عبد المقصود ١٩٩٧) إلى أن استخدام مثل هذا الأسلوب يجب مراعاة بعض الاسس فمنها" اختيار مستوى الأحمال الإضافية بحيث يمكن أداء التمرينات بصورة متفجرة... ويجب تحديد المجموعات والتمرينات بالصورة التي تمكن من أداء آخر للمجموعات (التمرينات) بأسلوب انفجاري وبمعدل تردد عالي، يجب أن تمتد فترة الراحة بين المجموعات إلى أن يتم التوصل إلى مستوى راحة كافية تسمح بأداء الحركات بأقصى سرعة في المجموعة" (٢).

ويرى (بسطيوسي احمد ١٩٩٩) بان الهدف من أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة هو" تنمية القدرات البدنية الخاصة والتي تتمثل بـ (تحمل السرعة القصوى، ، القوة المميزة بالسرعة، والقوة الانفجارية)... أما بالنسبة إلى شدة مثير التدريب" بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل: ٨٠-٩٠% من الشدة القصوى اما بالنسبة للقوة العضلية: ٧٥% من الشدة القصوى" (٣).

(١) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط١: (الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠)، ص٦١.

(٢) السيد عبد المقصود؛ مصدر سابق، ص٢٥٩-٢٦٠.

(٣) بسطيوسي أحمد؛ مصدر سابق، ص٣٠٣-٣٠٤.

إن السبب الرئيس من إعطاء مدد راحة طويلة في هذا الأسلوب هو بسبب زيادة شدة مثير التدريب، ويتفق الباحث مع (بسطويسي أحمد ١٩٩٩) بإعطاء شدة مثير التدريب أي النسبة المئوية من ٧٥% بالنسبة إلى تدريبات القوة، وذلك للأخذ بالحسبان درجة صعوبة التمرين الذي يستعمله اللاعب.

جدول (١)

يبين خصائص طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

الطريقة	شدة الحمل	حجم الحمل	فترات الراحة
التدريب على مراحل مرتفعة الشدة .	تستخدم الشدة التي تعادل ٨٠-٩٠% من الحد الأقصى الشخصي لكل تمرين ولكل رياضي .	يقل الحجم نتيجة زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب على مراحل منخفضة للتكرارات المستخدمة .	تتراوح فترة الراحة ما بين (٩٠-١٨٠ ثا) وتصل في بعض الأحيان إلى (٥ دقائق) يتم تقنين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل إلى مستوى الراحة المتحققة عند وصول النبض إلى ١٢٠-١٣٠ نبضة في الدقيقة.

٢-١-٤ القوة العضلية:

القوة العضلية هي احدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي. ولم يحظى أي مكون من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية، وعلى وجه الخصوص في ألعاب القوى (المصارعة، رفع الإثقال)، وقد اجتهد العديد من العلماء في تعريف القوة العضلية.

ويشير (قاسم حسن حسين ١٩٩٨) إلى أن القوة العضلية تنحدر من جانبين أساسيين هما الفيزيائي والفسولوجي.

فالجانب الفيزيائي يكمن في " فاعلية الأداء من جسم إلى آخر، فضلاً عن إنها تؤدي إلى التعجيل الفعال(الفعل المتحرك) أو الشكل العضلي المثير(الفعل الثابت)" وأما من الجانب الفسولوجي " قابلية الفرد في التسليط على مقاومة خارجية بواسطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة" (١).

وعرفها(ريسان خريبط ١٩٩٥)" بأنها قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها" (٢).

ويرى(محمد صبحي حسنين واحمد كسرى ١٩٩٨) نقلاً عن(أوزوالين) أن القوة العضلية" احد الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة الطويلة" (٣).

أما بالنسبة إلى(قاسم حسن حسين ١٩٩٨) نقلاً عن (لامب) فيرى أن القوة العضلية هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائها في أقصى انقباض عضلي واحد" (٤).

(١) قاسم حسن حسين ؛ مصدر سابق ، ص ٣٢٤.

(٢) ريسان خريبط ؛ التطبيقات الفسولوجية والتدريب الرياضي : (بغداد، نون للطباعة، ١٩٩٥)، ص ٥٤٥.

(٣) محمد صبحي حنين واحمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) ص ١٧.

(٤) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة:(عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨) ، ص ١٢٥.

١-٤-١-٢ أهمية القوة العضلية :

إن الحركة دائماً تؤدي ضد مقاومة وخصوصاً مع الرياضيين الذين يؤدون حركاتهم الرياضية ضد مقاومات عالية ، فعلى سبيل المثال في رياضة رفع الأثقال ، ودفع الثقل ، وقذف القرص ، والقفز بالزانة ، وفي مختلف حركات الجمناستك ، والسباحة ، والمصارعة وغيرها .

كلها يحتاج فيها الرياضي إلى بذل القوة القصوى في معظم أجزاء الجسم ، من أجل تحقيق المستوى الفني المطلوب والنتيجة عن طريق القوة العضلية المستخدمة " إذ تعتبر القوة عاملاً أساسياً وهاماً في عنصر التحمل ، فهي قدرة العضلات على مقاومة التعب خلال أداء المجهود العضلي ، وأيضاً يساهم عنصر القوة في الرشاقة ومالها من دور في التحكم بقوة اللاعب عن طريق وزن الجسم ضد القوة القصوى وتعمل على تغيير أوضاع الجسم"^(١) .

" وفي بعض الأنشطة الرياضية تكون القوى القصوى هي العامل الهام الأول في نجاح الأداء الحركي للفعاليات حول الأنشطة الرياضية ، وكذلك تعتبر القوة العامل المهم في تكوين القدرة إذ إن زيادة القوة تزيد من ناتج القدرة"^(٢) .

فضلاً عن أهميتها في حماية الرياضيين من الإصابات فالعضلات القوية تمكن الرياضي من التحرك بسرعة مع تجنب الإصابة .

(١) عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي أسس ، مفاهيم، اتجاهات ، (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧) ، ص ١١ .

(2) Myashita ; journal of Ergonomics , Vol . L.No .2.1998 .

٢-٤-١-٢ القوة الانفجارية:

تعني القوة الانفجارية القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة ، أي هي قوة تظهر عند تسلطها على المقاومة بتعجيل قصوي ، ويختلف العديد من العلماء في تعريف هذا المفهوم ، اذ يعرفها (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين) " بأنها القدرة على تفجير القوة بسرعة" (١)

ويشير (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف) " ان القوة الانفجارية هي الحركة التي تستخدم فيها القوة في مدة قصيرة وقوة كبيرة جدا لذا تكون الخاصية الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية" (٢)

ويعرفها (ياسر دبور ١٩٩٧) بأنها " التغلب على قوة أقل من القصوى ولكن في أقصى سرعة ممكنة" (٣)

ويرى (بسطويسي احمد ١٩٩٩) أنها " أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية لمرة واحدة" (٤)

ويشير (عصام الدين ٢٠٠٥) إلى أنها " قدرة الفرد على بذل النهاية العظمى للطاقة في عمل انطلاق واحد وهنا يرتبط قوة العضلة بالسرعة" (٥)

من خلال ماتقدم أعلاه يتفق الباحث مع عصام الدين في تعريف القوة الانفجارية .

علما ان القوة الانفجارية تكمن بالقابلية على استهلاك اقصى طاقة في العمل الحركي المتفجر ولمرة واحدة فقط إذ ان تحقيق الأنجاز في رفعة الخطف يرتبط بمستوى القوة الانفجارية التي يطلقها الرباع في مرحلة السحبة الثانية .

(١) كمال درويشو محمد صبحي حسنين؛ التدريب الدائري : (القاهرة، دار الفكر العربي ،١٩٨٤)، ص٥٢.

(٢) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي : (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧) ص٩٣ ..

(٣) ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧)، ص٢٥٦.

(٤) بسطويسي أحمد؛ مصدر سابق ، ص ١١٦.

(٥) عصام الدين عبد الخالق؛ مصدر سابق، ص١٣٧.

٥-١-٢ مفهوم القدرات اللاأوكسجينية (الفوسفاجينية):

تعد القدرات الوظيفية اللاأوكسجينية واحدة من أهم القدرات التي يحتاجها لاعب رفع الأثقال لأداء الحركات القوية والسريعة والتي تنجز بأقل فترة زمنية ممكنة والعائدة لإنتاج الطاقة اللاأوكسجينية وذلك من خلال الاعتماد على المركبات الفوسفاجينية (ATP-PC) فضلا عن ذلك " يتميز هذا النظام بسرعة تحويل الطاقة يعتبر أسرع نظام من أنظمة الطاقة العامة، لأنه يعتمد على بناء (ATP) عن طريق مادة كيميائية أخرى مخزونة بالعضلة تسمى فوسفات الكرياتين (PC)"^(١).

ويشير (عمر محمد الخياط ٢٠٠٦) إلى أنه " عندما يتطلب الأداء الحركي عملا عضليا بأقصى سرعة فان عمليات توصيل الأوكسجين إلى العضلة العاملة لا تستطيع أن تلبى حاجة العمل العضلي السريع من الطاقة، وعلى هذا الأساس يتم إنتاج الطاقة بدون أوكسجين ما لا يزيد عن (٣٠ ثانية)"^(٢).

أما عن آلية هذا النظام فيرى (مايو كلينك ٢٠٠٦) " عندما ترفع ثقلاً فذلك عن طريق ثالث فوسفات الأدينوسين الذي يجعل عضلاتك تنقبض وتنجز عملية الرفع الموجود في أنسجتك العضلية، كما أن كرياتين الفسفور الموجود في داخل العضلة تقوم أيضا بالمساعدة على إعادة تزويد ثلاثي فوسفات الأدينوسين بالفسفور وهذه هي طريقة عمل نظام الطاقة الفوري"^(٣).

(١) أبو العلاء عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) ، ص ٢٨١.

(٢) عمر محمد الخياط ، القدرات اللاهوائية : (محاضرات الاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٦) ، ص ١.

(٣) مايو كلينك ؛ اللياقة البدنية ، ط١: (لبنان، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٦) ، ص ٢٧.

٢-١-٦ الأداء الفني لرفعة الخطف :

رفعة الخطف هي أول فعالية في مسابقات رفع الأثقال، إذ تتميز بجمالية الأداء الفني، فضلاً عن ذلك يعتمد نجاح هذه الرفعة على الأداء الفني الذي يساعد على عدم الوقوع في الأخطاء الحركية، وتؤدي هذه الرفعة بحركة انسيابية سريعة جداً مما يجعلها أكثر صعوبة من النتر. أي عند مشاهدة رفعة الخطف لأول مرة تظهر للعين كأنها وحدة واحدة، ولكن في الحقيقة يتكون الأداء للرفعة (التكنيك) من أجزاء أو مراحل متتابعة تظهر كوحدة مترابطة لتنفيذ الواجب الحركي المطلوب وهو رفع الثقل بطريقة تطبيق الأداء الفني الذي يساعد على الوصول إلى الإنجاز المطلوب.

وقد عرّف الأداء الفني بأنه " عمل هادف واقتصادي يتناسق حركي وسرعة إتقان وتكيف مع الظروف والمتغيرات" (١).

لذا فإن رفعة الخطف تحتاج إلى إتقان وثبات في الأداء الفني (التكنيك) وعلى وجه الخصوص رفعة الخطف لما فيها من درجة صعوبة عالية، ويبين لنا (عادل عبد البصير ١٩٩٩) " مهما بلغ الرياضي مستوى من اللياقة البدنية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ، مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للأداء الفني والمهاري للحركات الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارس" (٢).

ويرى الباحث أن الهدف أو الغرض الأساس للوصول إلى الإنجاز العالي يأتي عن طريق الأداء الأمثل أي وجود تناسق وتوافق حركي وانسيابية في الأداء خلال تنفيذ الحركة.

(١) عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيق، ط١، (القاهرة، الإسكندرية، دار المعارف للطباعة، ١٩٩٢) ص١٦٩.

(٢) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩)، ص٢٤٥.

٢-١-٧ مراحل رفعة الخطف:

إن فعالية رفعة الخطف تعتمد على أساس سلسلة من الحركات بشكل انسيابي تظهر كأنها حركة واحدة ولكن في الحقيقة تمر بعدة مراحل مختلفة من البداية إلى النهاية، ويذكر (منصور جميل ١٩٩٠) "بان مراحل رفعة الخطف هي سبع مراحل"^(١).

وهي كما يلي :

- ١- **وضعية البداية:** الثقل على الأرض والرباع ممسك بعمود الثقل .
- ٢- **مرحلة السحبة الأولى:** سحب الثقل من الأرض حتى مستوى الركبتين .
- ٣- **مرحلة السحبة الثانية:** سحب الثقل من مستوى الركبتين إلى منتصف الفخذين .
- ٤- **مرحلة الامتداد الكامل:** تكملة سحب الثقل، بحيث يصل عمود الثقل إلى مستوى الحزام ويكون جسم الرباع مستقيماً في وضع الامتداد والوقوف على أصابع القدمين .
- ٥- **مرحلة الطيران:** سحب الثقل إلى مستوى الصدر بثني الذراعين والطيران بالهواء قليلاً مع بداية ثني الركبتين إلى الأسفل .
- ٦- **مرحلة نشر الثقل أعلى الرأس:** نشر الثقل أعلى الرأس وللخلف قليلاً بدون عملية ضغط الذراعين أو أي ثني للذراعين .
- ٧- **مرحلة الخطف الجالس أو الاتزان تحت الثقل:** السقوط تحت الثقل بثني الركبتين تماماً والهبوط سريعاً واستقرار الثقل فوق الرأس والذراعان ممدودتان إلى الأعلى

(١) منصور جميل وآخرون ؛ الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠)،

٢-١-٨ خصوصية تدريب رفع الأثقال لدى الشباب :

في هذه الأيام وصلت الأرقام العالمية والاولمبية في رياضة رفع الأثقال مستوى متقدم، أو أكثر مما يتصوره العقل الإنساني، وإذا ما نظرنا إلى لاعبي الأثقال في بطولات العالم نجد ارتفاعاً شديداً في القدرة البشرية وخصوصاً عند اللاعبين الشباب وإذا ما دققنا في الأعمار نجد خلال بطولات العالم لفئة الشباب أن الأرقام القياسية توازن فئة المتقدمين، فمن هنا ننتقل بالاهتمام الخاص بهذه الفئة العمرية وكيفية تطويرها، علماً أن التدريبات التي تؤدي خلال العملية التدريبية في رياضة رفع الأثقال تبقى خاصة برفع الأثقال فقط ولها شخصيتها المميزة، ويجب أن تكون العمليات التدريبية ذات شدة مقننة بصورة علمية إذ "يعد التقنين للأحمال التدريبية جزءاً مهماً وأساساً في عملية تخطيط التدريب الجيد، ولكن هذه العملية يجب أن تشمل كل جوانب العملية التدريبية ابتداءً من الوحدة التدريبية اليومية والأسبوعية والشهرية والسنوية والإعداد للدورات الاولمبية" (١).

إذ يجب تدريب الرباع ضمن تدريبات القوة القصوى ومحاولة التكيف على مثل هذه التدريبات كما يبين لنا (ميشيت ١٩٩٨) " أن بعض الأنشطة تكون القوة القصوى هي العامل المهم الأول في نجاح الأداء الحركي للفعاليات أو الأنظمة الرياضية، كذلك تعتبر القوة العامل المهم في القدرة " (٢)

ومن خصوصيات تدريب رفع الأثقال ، ان لاعب رفع الأثقال يستخدم الثقل في التمرين والمنافسة وليس فقط بالتدريب كما في بعض الألعاب ، ان هدف تطور المجاميع العضلية لجميع اجزاء الجسم يسهم بشكل فعال في توظيف هذه القوة لخدمة الأنجاز ، ان التمرينات التي تؤدي خلال العملية التدريبية في رفع الأثقال تبقى خاصة برفع الأثقال فقط ولها صفتها المميزة.

(1) A.N.Vorobyev; Text book on weight lifting: (FRG.Faikerver-LA6,1993), P. 185.

(2) Miyashita ; Journal of Ergonomics: (montereal, M.C printing service, 1998), p.20.

ويشير (بوركر ٢٠٠٢) إلى أن " هناك مبادئ ثابتة ومعروفة أن أي نوع من التدريبات يؤدي بمقاومة اكبر من المعتاد سوف يؤدي إلى زيادة القوة" (١).
 "ويفضل في تدريبات الأثقال استخدام شدة عالية فمثلاً النسبة عند المئوية ٨٠% تعد حد أدنى لمعدل الثقل الذي يؤثر تأثيراً جيداً عند التدريب الذي يؤدي إلى تطوير وتنمية كفاءة عمل الصفات والمكونات البدنية والأجهزة الوظيفية الحيوية عند الرباع " (٢).
 وهنا يتضح لنا أن هناك شدة تدريبية مثله خاصة في كل فئة وزنيه، كذلك لكل مستوى رياضي تزداد شدته بزيادة تأهيلية أو زيادة إنجازه.

٢-٢ الدراسات السابقة :

١-٢-٢ دراسة (هيثم عبد الستار) ٢٠٠٨ رسالة ماجستير

◆ **موضوع الدراسة :** تأثير منهج تدريبي بأسلوب الحمل الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لفئة الشباب بكرة اليد .

◆ **هدف الدراسة :** معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي المستخدم بأسلوب الحمل الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لفئة الشباب بكرة اليد.

(1) Borger, Ra ; Isometric training programs, sport medicine: (London, syndicare, 2002), pp. 3-4.

(٢) www.iwf.com/magazine/25-3-2008

♦ **منهج الدراسة :** استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي (منهج المجموعة الواحدة) لملائمة طبيعة المشكلة وقد كان مجموع عينة البحث الرئيسية (14) لاعباً لنادي أربيل الرياضي فئة الشباب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

♦ **الاستنتاج :** أهم النتائج التي توصل اليها الباحث :

- ١- أن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض الجوانب البدنية والمهارية إذ أنها تطورت بشكل ملحوظ .
- ٢- أن المنهج الذي أعتمد في تصميمه على التمرينات التطبيقية للتطبيقات المهارية قد عمل على تطوير الحالة البدنية من خلال تطوير النواحي البدنية الخاصة التي أثرت ايجابياً في تطوير المهارات موضوع البحث لدى عينة البحث .
- ٣- تنظيم التمرينات والتشويق الذي احتواه المنهج التدريبي أسهم في فاعلية تنفيذ مفردات المنهج من قبل اللاعبين وأن التزامهم المستمر على طول فترة المنهج انعكسه على الأداء المهاري وبعض المهارات.

♦ **التوصيات :** أوصى الباحث بما يأتي :

- ١- الاعتماد بشكل مباشر على تنفيذ المناهج التدريبية وأعدادها بشكل علمي مبني على الأسس العلمية الصحيحة عن طريق آراء الخبراء والمصادر العلمية .
- ٢- استخدام المنهج التدريبي بأسلوب التمرينات التطبيقية المهارية لما لها من أثر ايجابي في تطوير بعض الجوانب البدنية والمهارية .
- ٣- ربط المهارات الحركية مع بعضها ضمن إطار التدريب للمنافسة الرياضية لتنفيذ الواجبات المهارية بكرة اليد .

- ٤- اعتماد أكثر من طريقة تدريبية على المهارات الأساسية بكرة اليد .
- ٥- إجراء بحوث على مهارات وقدرات مهارية أخرى ولمدة أعداد أخرى للاعبين كرة اليد .
- ٦- تعميم نتائج هذا البحث على فرق الشباب لمراكز التدريب والأندية في العراق .

٢-٢-٢ دراسة (فراس مطشر عبد الرضا) ٢٠٠١ رسالة ماجستير

◆ **موضوع الدراسة:** (تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة في فترة الإعداد الخاص) .

◆ **هدف الدراسة:** معرفة مدى تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية وتطوير بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة في فترة الإعداد الخاص وهذه المتغيرات المتمثلة بأنظمة الطاقة والنظام الاوكسجني ($VO_2 - Max$) والكفاءة البدنية (PWC170) والسعة الحيوية القسرية (FVC) وحجم الزفير القسري للثانية الأولى (FEV-1-) .

◆ **منهج الدراسة:** استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي (منهج المجموعتين المتكافئتين) لملاءمة طبيعة المشكلة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من بين (٥) فرق لمحافظة بغداد وكان عدد العينة للمجموعة التجريبية (١٠) لاعبين وللمجموعة الضابطة (١٠) لاعبين .

◆ الاستنتاجات :

- ١- المنهج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال ذو تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية قيد البحث باستثناء متغير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ($VO_2 - Max$) للمجموعة التجريبية .
- ٢- تدريبات المقاومة وغيرها تعمل على تطوير القدرات والمتغيرات الوظيفية بشكل أفضل من التدريبات الاعتيادية والتي لا تستخدم بها أي مقاومة خارجية .
- ٣- التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر بشكل فعال في تنمية المتغيرات الوظيفية وبشكل ملحوظ .

◆ التوصيات:

- ١- استخدم منهج تدريبي مقترح على عينات مماثلة للفئة العمرية نفسها في لعبة كرة السلة .
- ٢- استحداث دراسة متغيرات وظيفية جديدة من قبل باحثين آخرين لهم علاقة بلعبة كرة السلة لغرض التعرف على مدى تأثير تدريب الرياضي باختلاف طرائق التدريب .
- ٣- قام الباحث بابتكار برامج تدريبية جديدة متضمنة طرائق التدريب الرياضي المعروف باستخدام المقاومة الخارجية وذلك بسبب تأثيرها الواضح .
- ٤- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لفئة عمرية أخرى وبمتغيرات البحث نفسها للحصول على معلومات واسعة من أجل تطوير البنية الأساسية للاعبي كرة السلة في قطرنا الحبيب .

٢-٢-٣ دراسة (عبد المنعم حسين صبر) ٢٠٠٤ رسالة ماجستير :

◆ **موضوع الدراسة :** (فاعلية بعض التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف)

◆ **هدف الدراسة :** معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة في تطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف.

◆ **منهج الدراسة :** أستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي (منهج المجموعتين المتكافئتين) لملاءمة طبيعة المشكلة اذ استمرت التجربة ثلاث اشهر.

◆ الاستنتاجات :

١- ظهرت فاعلية وفائدة التمرينات الخاصة لتطوير سرعة اداء رفعة الخطف عند المجموعة التجريبية .

٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة.

◆ التوصيات :

١-التأكيد على المدربين العاملين في مجال رفع الاثقال بضرورة الاطلاع على نتائج الدراسة الحالية.

٢-تضمين البرامج التدريبية اليومية بعض التمرينات الخاصة بتطوير سرعة اداء رفعة الخطف.

٣-دراسة فاعلية التمرينات الخاصة المقترحة من قبل لجنة المدربين العليا التابعة للاتحاد العراقي المركزي لرفع الاثقال.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضرورات البحث العلمي ، إذ يجب أن ينسجم المنهج مع بيئة المشكلة المراد حلها ، فضلاً عن ذلك إن دراسة أي مشكلة هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول إلى حلول المشكلة للبحث، وأن منهج البحث هو "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية في المتغيرات أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (١) .

، وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يشمل " استقصاء العلاقات البيئية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدوث أو التأثير فيها بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات " (٢) .

قبلي	مستقل	بعدي
T1	X	T2
T1	---	T2

شكل (١)

يوضح التصميم التجريبي الذي تبناه الباحث

(١) نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب م ، ٢٠٠٤) ، ص ٥٩
 (٢) زكي مصطفى وعثمان محمد؛ أساليب البحث العلمي الاسس النظريات والتطبيق العلمي : (عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ، ص ٥١ .

٣-٢ عينة البحث :

إن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولا شك في أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) وبأسلوب القرعة وتم تقسيمها على مجموعتين بطريقة عشوائية حيث مثلت الأرقام الفردية المجموعة (التجريبية) والأرقام الزوجية المجموعة (الضابطة) للحصول على العينة " أن هذا النوع من الاختيار يعطي الباحث فرصة متساوية لكل فرد من أفراد المجتمع أن يكون ضمن العينة المختارة^(١).

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

- ◆ المصادر العلمية العربية والأجنبية .
- ◆ المقابلات الشخصية . *
- ◆ استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد اختبارات القوة الانفجارية . *
- ◆ استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد اختبارات القدرات اللاأوكسجينية . *
- ◆ شبكة الانترنت الدولية .
- ◆ الاختبارات والقياس .

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ◆ ميزان طبيعي لقياس الوزن نوع (صيني) .
- ◆ ساعة توقيت (الالكترونية) عدد (٢) .
- ◆ بار حديد مع أقراص حديد بأوزان مختلفة عدد (٣) بار و (٤) سبت حديد.
- ◆ حاسبة يدوية نوع (Casio) صنع (ياباني)
- ◆ شريط معدني لقياس الطول
- ◆ كرة طبية زنة (٣ كغم)
- ◆ شريط قياس طوله (١٠٠ م)
- ◆ جهاز السير المتحرك (تريد ميل كهربائي) نوع (ياباني)

* الملحق (١)

** الملحق (٢)

*** الملحق (٣)

٣-٤ تحديد متغيرات البحث :

٣-٤-١ تحديد أهم اختبارات القوة الانفجارية :

قام الباحث بانتقاء اختبارات القوة الانفجارية من المصادر العربية إذ تم تحديدها بحسب رأي الخبراء المتخصصين، فضلاً عن تميزها بالمعاملات العلمية العالية .
وبغية تحديد أهم اختبارات القوة الانفجارية، فقد صممت استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال (رفع الإثقال وعلم التدريب والاختبارات) وتم عرضها على الخبراء،* إذ قام الباحث بجمع وترشيح (٧) اختبارات وكما مبين في الملحق (٣) وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة اقل من (٨٦ %) كما مبين في الجدول (٢) وبذلك أصبح العدد الكلي للاختبارات المرشحة للتطبيق (٣) اختبارات.

* الملحق (٢)

يبين اختبارات القوة الانفجارية التي أجمع عليها الخبراء والأهمية النسبية لكل اختبار

ت	الاختبارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	الدرجة الكلية (٥٠)	الأهمية النسبية	الاختبارات المستبعدة
١	اختبارات القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بالذراعين الى الامام من فوق الراس من وضع الوقوف الثابت	م	٤٨	%٩٦	✓
		رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من الحركة لأبعد مسافة ممكنة	م	٤٠	%٨٠	X
		رمي الكرة زنة (٦) كغم من أمام الصدر بكلتا اليدين من وضع الجلوس على الكرسي	م	٣٨	%٧٦	X
٢	اختبارات القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	م	٤٢	%٨٤	X
		القفز العريض من الثبات	م	٤٣	%٨٦	✓
		ثلاث حجلات طويلة	م	٤٠	%٨٠	X
٣	اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين	رفعة الخطف في رياضة رفع الانتقال	الحد الأقصى للاعب	٥٠	%١٠٠	✓

٣-٤-٢ تحديد أهم القدرات اللاأوكسجينية :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية من قبل الباحث تم اختيار وتقسيم أنواع القدرات اللاأوكسيجينية ، الى ثلاثة أنواع منها (الطويلة ، المتوسطة ، القصيرة) وتم عرضها على الخبراء المختصين عن طريق استمارة استبيان تحتوي على أنواع القدرات اللاأوكسيجينية وكما موضحة في الجدول الآتي .

جدول (٣)

يبين تحديد أهم القدرات اللاأوكسيجينية المستخدمة في البحث

الاختبارات المستبعدة	الاهمية النسبية	الدرجة الكلية (٥٠)	القدرات اللاأوكسيجينية
X	%٧٦	٣٨	طويلة
X	%٨٠	٤٠	متوسطة
✓	%١٠٠	٥٠	قصيرة

٣-٤-٢-١ تحديد أهم اختبارات القدرات اللاأوكسيجينية :

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع للعديد من الكتب والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث لتحديد الاختبارات المتعلقة بالبحث قام الباحث بتحديد مجموعة اختبارات عرضت من خلال استمارة استبيان كما مبين في الملحق (٤) على مجموعة من الخبراء المختصين * في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي للإفده من ارائهم وتحديد الأهمية النسبية لكل اختبار فقد تم اختيار النسبة المئوية (٨٦%) فما فوق لان "الباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عن اختباره للمؤشرات" (١)

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ مصدر سابق، ص ٣٦٦

إذ قام الباحث بجمع وترشيح (٨) اختبارات للقدرات اللاأوكسجينية كما مبين في الملحق (٤) وبحسب رأي الخبراء تم اختيار الاختبارات التي حصلت على أكثر من (٨٦%) كما مبينة في الجدول

جدول (٤)

يبين اختبارات القدرات اللاأوكسجينية التي أجمع عليها الخبراء للأهمية النسبية لكل اختبار

أختبارات المستبعدة	الأهمية النسبية	الدرجة الكلية (٥٠)	وحدة القياس	الاختبارات	القدرات اللاأوكسجينية
X	%٨٤	٤٢	د	اختبار الدرج لمارجاريا	اختبار القدرات اللاأوكسجينية القصيرة
X	%٨٠	٤٠	د	اختبار القدرة لمارجاريا - كالأمن	
✓	%٩٦	٤٨	م/ثا	اختبار الوثب لسيرجنت	
X	%٧٦	٣٨	م/ثا	اختبار الوثب المعدل لسيرجنت	
X	%٨٢	٤١	ثا	اختبار لوموجرام لويس	
✓	%٨٦	٤٣	ثا	اختبار العدو ٥٠ ياردة	
✓	%١٠٠	٥٠	م/ثا	اختبار السير المتحرك	
X	%٧٠	٣٥	ثا	اختبار العشر ثواني لكيويك	

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

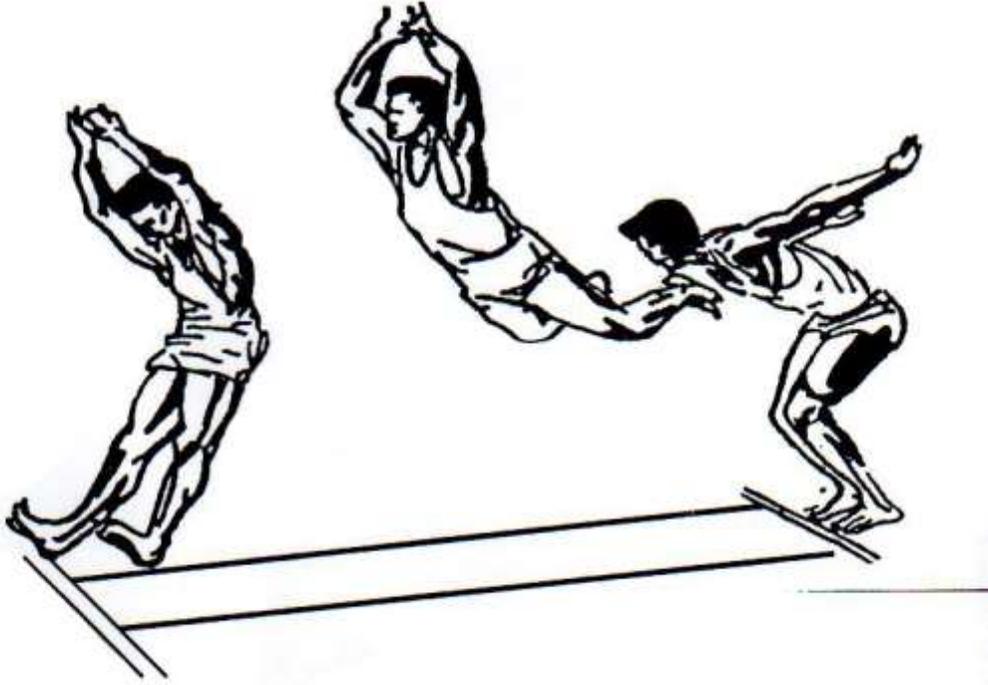
أستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات المقننة لتكون دليلاً ومؤشراً لضبط بعض المتغيرات لدى لاعبي رفع الأثقال حيث رشحت هذه الاختبارات وفقاً لأراء الخبراء المختصين في المجال الرياضي واستخدم الباحث الاختبارات الميدانية معتمداً في ذلك على سهولة وبساطة أدائها من قبل فريق العمل المساعد وللاعبين في آن واحد مبتعداً عن الاختبارات المعملية وذلك لصعوبتها وعدم معرفة الكثير من المختصين لطرائق إجرائها، إذ تعد الاختبارات الميدانية نمطاً شائعاً في المجال الرياضي .

٣-٥-١ اختبارات القوة الانفجارية :**٣-٥-١-١ الاختبار الأول : الوثب العريض من الثبات (١)**

- ◆ الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- ◆ وحدة قياس الاختبار : (المتر-السنتيمتر) .
- ◆ الأدوات : أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية .
- ◆ طريقة القياس : من خط البداية حتى اخر نقطة تصل اليها القدم بالوثب.

(١) محمد صبحي حنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٦) ،

◆ مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عاليان ، ترجع الذراعان أمام أسفل خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى مايشبه وضع البداية في السباحة ، من هذا الوضع ترجع الذراعان الى الامام بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع والدفع بالقدمين انطلاقاً من الأرض بقوة في محاولة الوثب للأمام أبعد مسافة ممكنة .

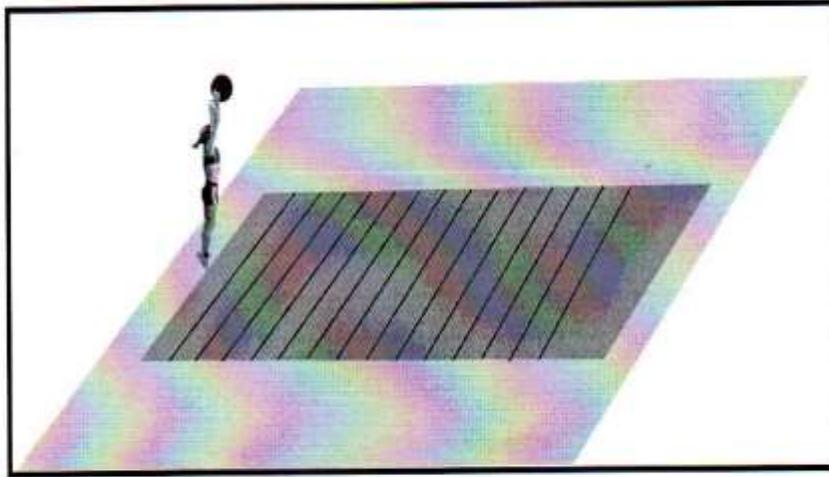


شكل (٢)

يوضح القفز العريض من الثبات

٣-٥-١-٢ الاختبار الثاني: رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من فوق الرأس باليدين (١)

- ◆ الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .
- ◆ وحدة قياس الاختبار : (المتر ، السنتيمتر) .
- ◆ الأدوات : كرة طبية زنة (٣ كغم) عدد (٤) ، مساحة مستوية تكفي لمسافة الرمي ، متر قياس ، قطع من الطباشير الملونة .
- ◆ مواصفات الأداء : يحدد خط لوقوف المختبر (اللاعب) ويقف خلفه ويتخذ وضع الوقف فتحاً ماسكاً الكرة الطبية بكلا يديه بحيث تكون الكرة فوق الرأس ، يقف المختبر بحركة الرمي بعد محاولة ثني الجذع للخلف ومن ثم رمي الكرة دون ان تخطى خط الرمي مع التأكد على بقاء القدمين ملاصقتين للأرض ، تعطي ثلاث محاولات بحيث تسجل له أفضل محاولة ناجحة من المحاولات الثلاث .



شكل (٣)

يوضح رمي الكرة الطبية

(١) عبد الكريم محمود ؛ تصميم بطارية قياس للياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧) ، ص ٥٥ .

٣-٥-١-٣ الاختبار الثالث : الخطف برفع الأثقال^(١)

- ◆ الغرض من الاختبار : قياس الأنجاز .
- ◆ وحدة القياس الاختبار : يقاس الاختبار بالكيلوغرام .
- ◆ الأدوات : بار حديد مع أقراص حديد .
- ◆ مواصفات الأداء : يقف المختبر على منصة الرفع والقدمان بعرض الصدر ومنحرفتان قليلاً للخارج ، والإبهام عمودي تحت البار والركبتين أمام الورك فيكون اتجاهه إلى الأمام بنفس مستوى الركبتين ويرتفع قليلاً للأعلى والذراعان ممدودتان والكتف عمودي على الرسغ وبعدها يبدأ الرباع بانتراع النقل من منصة الرفع ثم يقوم بنشر النقل والجلوس تحته و يتزن الرباع ثم ينهض إلى الأعلى بصورة عمودية والجسم على استقامة واحدة والذراعان ممدودتان إلى الأعلى والنظر إلى الأمام.



شكل (٤)
يوضح رفعة الخطف

(١) مختار سالم ؛ رفع الأثقال رياضة الجبارة : (بيروت ، مؤسسة المعارف ، ١٩٩٣) ، ص ١٢٠ .

٣-٥-٢ اختبارات القدرات اللاأوكسجينية القصيرة :

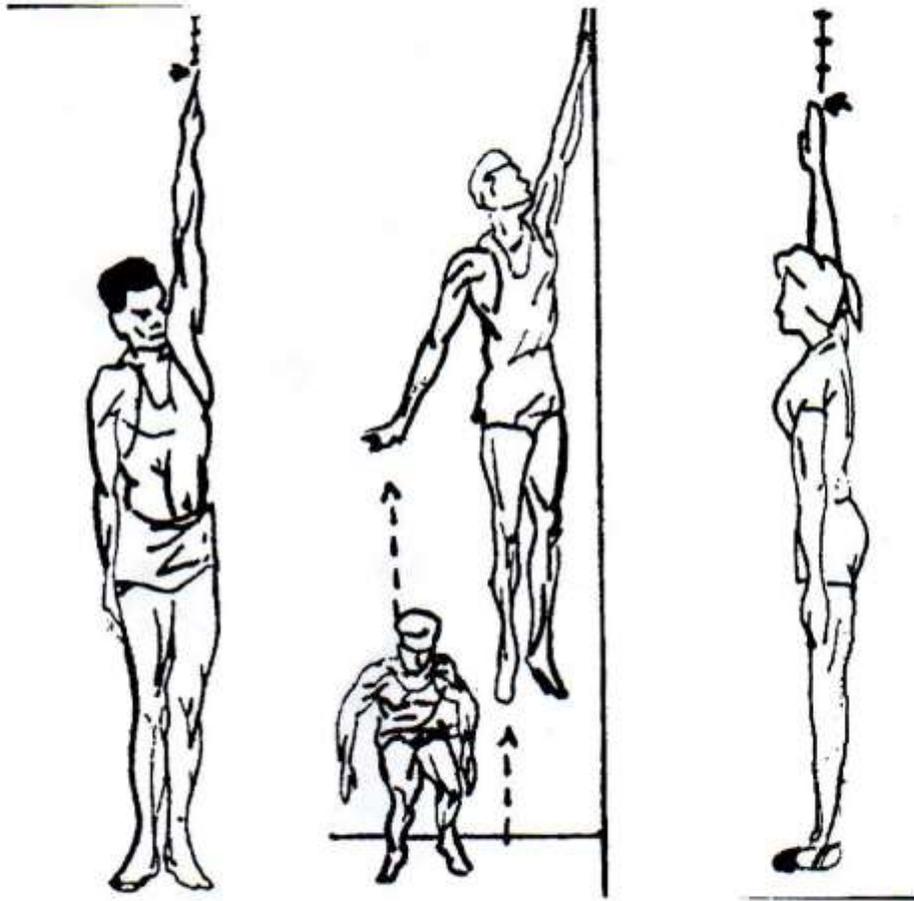
٣-٥-٢-١ الاختبار الأول :_اختبار سير جنت (١) .

- ◆ الغرض من الاختبار : قياس القدرات اللاهوائية القصيرة .
- ◆ وحدة قياس الاختبار : يقاس الاختبار (المتر والسنتيمتر)
- ◆ الأدوات : حائط ارتفاعه لا يقل من (٤) م مثبت عليه مقياس لقراءة أطوال اللاعبين ، طباشير ملون لغرض التأشير .

◆ مواصفات الأداء : يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه اليمنى (الكتف للذراع المميزة) يقوم المختبر برفع ذراعه التي بجهة الحائط ماسكاً الطباشير لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع و يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب أعلى ، لعمل علامة ثانية بيد الذراع المجاورة للحائط من أقصى نقطة تصل إليها الأصابع .

يعطي المختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها مع ملاحظة أن وزن اللعب ذو دور مهم، لذا في حالة ما إذا وثب شخصان مسافة متساوية فإن أكثرهما وزناً هو الأفضل .

(١) أبو العلاء أحمد ومحمد صبحي حنين ؛ فيسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، ط ١ : (مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ، ص ٢٢٠ .



شكل (٥)

يوضح القفز العمودي من الثبات (سيرجنت)

٣-٥-٢-٢ الاختبار الثاني : اختبار السير المتحرك (تريدميل)^(١)

- ◆ الغرض من الاختبار : قياس القدرات اللااوكسيجينية القصيرة .
- ◆ وحدة قياس الاختبار : ساعة توقيت لقياس زمن الاختبار (بالثانية)
- ◆ الأدوات : جهاز سير متحرك (تريدميل كهربائي) ، وسادة أسفنجية كبيرة.
- ◆ مواصفات الأداء: عندما يصعد الرياضي على الجهاز نضع وسادة أسفنجية كبيرة الحجم خلف الجهاز لسند الرياضي في حالة الوقوع إلى الخلف ثم نبدأ بتشغيل الجهاز على نسبة (٢٠%) من السرعة القصوى ونقوم باستخدام الطريقة السريعة التي تحتاج مجهوداً كبيراً من الرياضي وبدرجة ميل (٢%) إذ يبدأ العد للرياضي من لحظة ترك الرياضي للمقايض الجانبية الخاصة بالجهاز حتى وضع قدميه على حافة الجهاز استعداداً للتوقف عندئذ تتوقف الساعة وبعدها نقوم بإعطاء الرياضي عملية تهدئة بسيطة بعد النزول من جهاز السير المتحرك .



شكل (٦)

يوضح السير المتحرك

(١) كاظم جابر أمير ؛ الأختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط ١ : (الكويت ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧) ، ص ٢٢٧ .

٣-٥-٢-٣ الاختبار الثالث : اختبار العدو ٥٠ ياردة (١)

◆ الغرض من الاختبار : قياس القدرات اللاهوائية القصيرة .

◆ وحدة قياس الاختبار : الوقت .

◆ الأدوات : ساعة توقيت ، صافرة ، طريق مستقيم ممهد .

◆ مواصفات الأداء : يؤدي هذا الاختبار باستخدام البدء المتحرك من على بعد (١٥) ياردة من خط البداية ، في هذا الاختبار يجري المختبر بأقصى سرعة من خط البداية إذ يتم البدء في حساب الزمن (تشغيل الساعة) وعند وصول اللاعب الى خط النهاية (وعلى بعد ٥٠ ياردة من خط البداية يتم إيقاف الساعة وبحسب الزمن بالثانية).



شكل (٧)

يوضح العدو ٥٠ ياردة

(١) أبو العلاء أحمد ومحمد صبحي ؛ مصدر سابق ، ص ٢٢٣ .

٣-٦-١ ثبات الاختبار:

" يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذ ما أعيد على الأفراد في نفس الظروف"^(١) وطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أكثر الاستخدامات شيوعاً لثبات الاختبار ، وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار نفسه أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار.

بذلك تم تطبيق الاختبار يوم (١-٢/٣/٢٠٠٨) على عينه مكونه من (٦) لاعبين واعدت الاختبارات بعد (٥) أيام على العينة نفسها في يوم (٨-٩ / ٣/٢٠٠٨) وقد تم استخدام معامل الارتباط (سبيرمان) ، إذ يلاحظ إن جميع قيم (ر) المحتسبة كانت أكبر من قيم (ر) الجدولية البالغة (٠,٨٧) عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على درجة ثبات عالية والجدول (٥) يبين ذلك .

(١) محمد صبحي حنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٣ ، ح١ : (مصر دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ، ص١٩٣

٣-٦-٢ صدق الاختبار:

يعني " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى ان الاختبار الصادق اختبارا يقيس الوضعية التي يزعم ان يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو فضلاً عنها " (١) .

وعليه قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي وهو " صدق الدرجات التجريبية للأداة بالنسبة الى الدرجات الحقيقية بعد تصحيحها من اثار التخمين وبذلك تصبح الدرجات الحقيقيه للأداة هي الميزان أو المحك الذاتي الذي ينسب إليه صدق الأداء " (٢) وبحسب ما مبين في الجدول (٥) .

(١) مروان عبد المجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط ١ : (عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٠) ، ص ٢٨٧ .

(٢) ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، مركز النشر ، ٢٠٠١) ، ص ١٤٣ .

تعني الموضوعية " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ما أو على موضوع معين " (١) .

ويشير (عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم ١٩٩٩) إلى ان الموضوعية هي " عدم تدخل ذاتية الباحث وأرائه ومعتقداته في نتائج الاختبارات " (٢) أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقدير الذاتي والانحيازية فهي واضحة ومهمة ومفهومة من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة وذلك لان نتائج الاختبارات تم تسجيلها .

جدول (٥)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل ثبات	معامل الصدق الذاتي
١	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣)كغم	٠,٩٨	٠,٩٨
٢	اختبار القفز من الثبات	٠,٩٦	٠,٩٧
٣	اختبار الخطف في رفع الاثقال	٠,٩٩	٠,٩٩
٤	اختبار السير المتحرك	٠,٩٧	٠,٩٨
٥	اختبار العدو ٥٠ ياردة	٠,٩٥	٠,٩٧
٦	اختبار سير جنت	٠,٩٦	٠,٩٧

(١) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والعملية تبين النظرية والتطبيق ، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ، ص٩٤ .

(٢) عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل في مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الانسانية ، ط٢ : (الكويت مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ،) ص١٤٥ .

تعد التجربة الاستطلاعية هي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (١) وذلك بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق التجربة الرئيسة للبحث ، فقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للأيام (السبت ، الأحد / المصادف ١-٢/٣ / ٢٠٠٨) وذلك لمعرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث فقد أجريت التجربة على عينة من (٦) لاعبين تم استبعادهم عن التجربة الرئيسة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- ١- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسة .
- ٢- معرفة مدى ملاءمة التمرينات وإمكانية تطبيقها على عينة البحث .
- ٣- معرفة الوقت الكلي للتجربة والوقت المحدد للوحدة التدريبية .

٣-٨ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث من قبل فريق العمل وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجراءها.

إذ كانت على يومين متتاليين وعلى النحو الآتي:

◆ **اليوم الأول** : تم إجراء اختبارات القوة الانفجارية والتي شملت كلاً من (اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم ، واختبار القفز من الثبات ، واختبار الخطف) .

◆ **اليوم الثاني** : تم إجراء اختبار القدرات اللاأوكسيجينية القصيرة والتي شملت كلاً من (اختبار السير المتحرك ، اختبار العدو ٥٠ ياردة ، اختبار سيرجنت) .

(١) وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) ، ص ٨٤ .

واشتملت على الإجراءات الآتية :

- ◆ تم شرح الاختبارات المستخدمة من قبل الباحث بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبارات إلى أفراد العينة.
 - ◆ تم تطبيق الاختبارات من قبل الباحث حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.
 - ◆ تم إعطاء فرصة كافية للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات.
 - ◆ تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.
- وعليه تم إجراء هذه الاختبارات على ملعب (نادي ديالى) في الساعة (٩) صباحاً وحتى الساعة (١٢) ظهراً وفي يوم (السبت، الاحد) المصادف (١٥-١٦ / ٣/ ٢٠٠٨) .

جدول (٦)

يبين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار

(مان وتني) وهي مؤشر لتكافؤ العينة

الدلالة المغنوية	قيمة (ي) الجدولية	أصغر قيمة ل (ي)	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
			(ي ^٢)	(ي ^١)		
غير مغنوي	١٣	٢٥,٥	٢٥,٥	٣٨,٥	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم	١
غير مغنوي		٢٦	٢٦	٣٨	القفز العريض من الثبات	٢
غير مغنوي		٢٨	٢٨	٣٦	الخطف برفع الأثقال	٣
غير مغنوي		٢٧,٥	٣٦,٥	٢٧,٥	السير المتحرك	٤
غير مغنوي		٣٥	٣٥	٣٩	العدو ٥٠ ياردة	٥
غير مغنوي		٢٣	٤١	٢٣	اختبار سير جنت	٦

بعد إكمال وإعداد المنهج التدريبي المقترح الذي تم عرضه على الخبراء المتخصصين والسادة المشرفين لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمة المنهج لعينة البحث، أعتد الباحث على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم، إذ تم العمل بالتجربة الرئيس لعينة البحث والبالغ عددهم (٨) لاعبين بالنسبة للمجموعة التجريبية التي أدخل الباحث عليها المتغير التجريبي، ولمدة (١٢) أسبوع.

بدأت في يوم (٢٠٠٨/٣/١٩) ولغاية يوم (٢٠٠٨/٦/١٠) وقد استغرق زمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة وقسمت على ثلاثة أقسام.

علماً أن تجربة البحث تبدأ في مرحلة الإعداد الخاص القريب من المنافسات.

٣-٩-١ المنهج التدريبي:

تم اعداد المنهج التدريبي الخاص بالبحث اذ يتكون المنهج من (٤٨) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية لمدة (١٢) أسبوع.

وأعتد الباحث طريقة التدريب الفكري بأسلوب الحمل الفكري المرتفع الشدة خلال الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي.

فضلاً عن ذلك اعتمد الباحث على مبدأ التدرج في الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية في صياغة المنهج ، وتم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق التدرج في الحمل إذ قام الباحث بإعداد أنموذج للمنهج التدريبي ضمن فترة الإعداد الخاص وقد تم تحديد أهداف الوحدة التدريبية وأقسام الوحدة التدريبية بالنسبة للقسم التحضيري الرئيسي والقسم الختامي ، فضلاً عن ذلك قام الباحث بتحديد زمن كل قسم وبيان تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية من حيث الإحماء العام والخاص والتمارين البدنية العامة والتمارين البدنية الخاصة وتحديد زمن التمرين الواحد وشدة التمرين الواحد ونبض التمرين الواحد أثناء الأداء وبيان مجموع الراحة بين التمارين ومجموع الراحة بين المجاميع ومجموع الوقت الكلي للراحة ثم بيان مجموع الوقت الكلي للراحة والعمل معاً والشدة الكلية للاعب .

كما تم قياس زمن التمرين الواحد عن طريق ساعات التوقيت الدقيقة وشدة التمرين عن طريق أخذ الحد الأقصى للاعب ووزن اللاعب لتحديد شدة التمرين الواحد ، أما بالنسبة لقياس معدل النبض أثناء الأداء فقد قام الباحث بأخذ معدل النبض أثناء الأداء عن طريق أجهزة خاصة معصمية وإعطاء ثلاث محاولات للاعب وأخذ أعلى قراءة ممكنة ، وقد أخذ الباحث بنظر الاعتبار درجة صعوبة كل تمرين وتم على هذا الأساس إعطاء تمارين خاصة ضمن الإحماء الخاص والأخذ بنظر الاعتبار مبدأ التدرج بالإحمال لمحاولة تفادي الإصابات التي قد تحدث للاعبين.

وان تصميم المنهج التدريبي إعتد على الأسس العلمية من حيث :

- ◆ ملائمة محتوى المنهج التدريبي المقترح لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث .
- ◆ مراعاة الهدف من أعداد المنهج التدريبي المقترح .
- ◆ مراعاة المنهج للفروق الفردية لأفراد عينة البحث .
- ◆ مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة .
- ◆ تم استخدام أسلوب الحمل الفترتي المرتفع الشدة لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللااوكسجينية لدى أفراد عينة البحث .

◆ بعد مراجعة العديد من البحوث ورسائل الماجستير و الدكتوراه تبين ان مدة (١٢) أسبوعا هي مدة كافية لتنمية القوة الانفجارية^(١).
كان الهدف من المنهج التدريبي المعد لإيصال اللاعبين (أفراد العينة) إلى مستوى يمكنهم من تحقيق الانجاز الرياضي والدخول بمرحلة التأقلم ثم التكيف للمنافسات العالية لاجل تحقيق مستوى أفضل لمستقبل هذه الفعالية الرياضية .
فضلاً عن ذلك قام الباحث ببيان أوقات وأقسام الوحدة التدريبية مع ذكر النسبة المئوية لكل قسم كما مبين في المخطط الاتي .

جدول (٧)

يبين أوقات وأقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل قسم

النسبة المئوية	الزمن الكلي خلال (٤٨) وحدة	الزمن خلال الوحدة	أقسام الوحدة التدريبية
١٦,٦٦%	٧٢٠ د	١٥ د	القسم التحضيري
٤٤,٤٤%	١٩٢٠ د	٤٠ د	القسم المهاري
٣٣,٣٣%	١٤٤٠ د	٣٠ د	الرئيسي بدني
٥,٥%	٢٤٠ د	٥ د	القسم الختامي
١٠٠%	٤٣٢٠ د	٩٠ د	المجموع

٣-٩-٢ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي للأيام (السبت،الاحد / ١٤-١٥ / ٦ / ٢٠٠٨) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية وبنفس الظروف وفي تمام الساعة (٩) صباحاً حتى الساعة (١٢) ظهراً .

٣-١٠ المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

١- النسبة المئوية : الجزء x ١٠٠ (١)
الكل

٢- معامل الارتباط (سبيرمان)

٦ (مج ف ٢)

————— - ١

ن(ن^٢ - ١)

٣- اختبارات ولكوكسن (٢)

(١) وديع ياسين وحسن سيد ؛ التطبيقات الاحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٩ .

(٢) محمد نصر الدين ؛ الإحصاء الأستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط١ : (القاهرة ، الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٦٢ .

◆ **خطوات الاختبار:**

- ١- تحديد الفروق بين كل زوج متناظر من الدرجات
- ٢- ترتيب الفروق وفقا لقيمتها بغض النظر عن نوع الإشارة (سالبة أم موجبة)
- ٣- اذا جاء الفرق بين أي زوج من الدرجات يساوي صفر ، فانه يستبعد من التحليل
- ٤- تجمع الرتب ذات الفروق ذات القيم السالبة على حده ، وكذلك تجمع رتب القيم الموجبة على حده، وتستخدم القيمة الصغرى كنتيجة نهائية للاختبارات (ولكوكسن).

٤- اختبار (مان وتني)

◆ اختبار (مان وتني) للمجموعتين المتساويتين والمستقلتين :

$$Y_1 = 1 \times N_1 \times N_2 + \frac{N_1(N_1 + 1)}{2} - \text{مج ر ١}$$

$$Y_2 = 2 \times N_1 \times N_2 + \frac{2N_2(N_2 + 1)}{2} - \text{مج ر ٢}$$

أذ أن $N_1 =$ مجموع أفراد العينة الأولى

$N_2 =$ مجموع أفراد العينة الثانية

$R_1 =$ مجموع رتب العينة الأولى

$R_2 =$ مجموع رتب العينة الثانية

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها عبر اختبار (ولكوكسن) و(مان وتتي) للعينتين التجريبيّة والضابطة لإيجاد معنوية الفروق بينهما عبر الاختبارات اللامعلمية .

٤-١ عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسيجينية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :**جدول (٨)**

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار رمى الكرة الطبية زنة (٣) كغم

ت	الاختبار	المجموعة الضابطة			أصغر قيمة ل(و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ن	و(-)	و(+)			
١	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	٨	٢	٣٤	٢	٣	معنوي

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة (و) المحسوبة بلغت (٢) في اختبار رمى الكرة الطبية ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٣) وبما أن قيمة (و) المحسوبة لاختبار رمى الكرة الطبية هو أصغر من قيمة (و) الجدولية ، وبذلك يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة أخصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ، هذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث .

ويرى الباحث أن التدريب المتواصل وفق خطة ميدانية تؤثر إيجابياً في تحسين وتطوير الأداء بنسبة محددة .

فضلاً عن التدريب على رمى الكرة الطبية كونه أحد التمارين المعتمدة بالفعالية ، وهذا ما يبرر معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة .

جدول (٩)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب العريض من الثبات

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	المجموعة الضابطة			الاختبار	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	٣	٣	٨	٣	٣٣	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	١

يبين لنا من الجدول (٩) أن قيمة (و) المحسوبة بلغت (٣) سم/متر لاختبار القفز العريض من الثبات ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٣) وبما أن قيمة (و) المحسوبة لاختبار القفز العريض من الثبات هي تساوي قيمة (و) الجدولية ، وعليه يتضح لنا أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، مما يؤكد الفرضية الثانية من فروض البحث.

ويعزو الباحث معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى تطور القابليات نتيجة تأثير المنهج المعد من قبل المدرب والتمرينات المستخدمة لهذا الغرض وقد أدت إلى تحسين هذه الصفة وظهور الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

فضلاً عن اعتماد مثل هذه التمرينات على أطالة العضلة ثم تقصيرها مما يولد قوة انفجارية عالية " إذ لم يكن هناك تأخير بين عملية النقل المركزي والنقل المركزي فأن كمية العمل المنجز تحت هذه الحالة يكون مترجماً بطاقة مرنة محررة في العضلة أثناء التمدد " (١) .

(1) Grossly , G , special strength : ALink with Hurdling , modern Athlete , vol .22 .1984 . p 26 .

جدول (١٠)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار الخطف

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	المجموعة الضابطة			الاختبار	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	٢	١	٧	١	٢٧	قياس الأنجاز	١

يوضح لنا الجدول (١٠) أن قيمة (و) المحسوبة بلغت (١) في اختبار الخطف ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى الدلالة (٠,٠٥) بلغت (٢) وبما أن قيمة (و) المحسوبة لاختبار الخطف هي أصغر من قيمة (و) الجدولية ، وعليه يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، هذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث .

يرى الباحث أن التدريب المتواصل وفق الخطط العلمية والميدانية تؤثر ايجابيا في تحسين وتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، أي إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجات عالية ، إذ تعدّ القوة العضلية هنا أساس عمل اللاعب الذي يعتمد عليه في تحقيق الانجاز وان أي نقص بالقوة العضلية ينتج عنه أجهاد وتعب عضلي سريع وتعدّ القوة المكون الأساسي لأغلب الفعاليات الرياضية^(١).

(١) عكلة سليمان حوري ؛ الدليل الى التغذية والوزن واللياقة : (بغداد ، مطبعة البرهان ، ٢٠٠٦) ، ص ٧٢

جدول (١١)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار السير المتحرك

الدالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	المجموعة الضابطة			الاختبار	ت
			ن	و(-)	و(+)		
غير معنوي	٠	٩	٦	١٢	٩	قياس القدرات الالهوائية القصيرة	١

يوضح لنا الجدول (١١) أن قيمة (و) المحسوبة بلغت (٩) في اختبار السير المتحرك ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى الدلالة (٠,٠٥) بلغت (٠) وبما أن قيمة (و) المحسوبة لأختبار السير المتحرك هي أكبر من قيمة (و) الجدولية ، عليه أتضح لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات اللاأوكسجينية إلى قلة أهتمام المدربين في استخدام التمارين التي تعتمد على الشدد العالية في فترات التدريب مما أدى الى ضعف تطور هذه القدرات وعدم ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ، فضلاً عن استخدام المناهج التدريبية غير دقيقة وغير منظمة ، فضلاً عن ضعف التنظيم في مثل هذه المناهج يسفر عنه قلة أداء الفرد أي ضعف الأداء بشكل عام ، كما أن المناهج التي تبنى على التنظيم والأسس العلمية السليمة فانها " تنتج عنها زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام وأسابيع وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين ، وبمعنى آخر فإن تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العضلية للتطبع وأن تكون أكثر اقتصادية في أداء شدة العمل"^(١).

(1) Edington , D .W and Edgerton , V.R .The Biology of physical Activity Boston : Houghton mifflinn company , pp 8-10 .

جدول (١٢)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار العدو ٥٠ ياردة

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	المجموعة الضابطة			الاختبار	ت
			ن	و(-)	و(+)		
غير معنوي	٢	٢,٥	٧	٢٥,٥	٢,٥	قياس القدرات الاهوائية القصيرة	١

يوضح لنا الجدول (١٢) أن قيمة (و) المحسوبة بلغت (٢,٥) في اختبار العدو ٥٠ ياردة ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى الدلالة (٠,٠٥) بلغت (٢) وبما أن قيمة (و) المحسوبة في اختبار العدو ٥٠ ياردة هي أكبر من قيمة (و) الجدولية ، عليه اتضح لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى ضعف جدولة التمارين والأساليب من المدربين بين الشدة والراحة فهما أساس العمل بالنسبة للمنهج التدريبي الذي يساعد على تطوير القابليات البدنية الخاصة بالفعالية المتعلقة بالقوة العضلية بالنسبة للرجلين ومالها من دور فعال في تطوير وتحقيق الأنجاز الرياضي بالنسبة للرفعة ، هذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات .

جدول (١٣)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار سير جنت

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	المجموعة الضابطة			الاختبار	ت
			ن	و(-)	و(+)		
غير معنوي	٣	٤	٨	٤	٣٢	قياس القدرات الالهوائية القصيرة	١

يوضح لنا الجدول (١٣) أن قيمة (و) المحسوبة بلغت (٤) في اختبار سير جنت ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى الدلالة (٠,٠٥) بلغت (٣) وبما أن قيمة (و) المحسوبة في اختبار سيرجنت هي أكبر من قيمة (و) الجدولية ، عليه اتضح لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار سيرجنت إلى قلة استخدامهم للأسس العلمية المقننة لقلة الأجهزة الخاصة بقياس القدرات اللاهوائية وعدم توفر ادوات تدريبية حديثة للمدربين ، فضلاً عن قلة التدريب على مثل هذه التمرينات التي تساعد على تطوير القوة الانفجارية للرجلين ، إذ كان استخدامهم للمنهج التدريبي عن طريق استخدامهم شدد ضعيفة في الوحدات تدريبية ، هذا ما يبرر عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين .

٢-٤ عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسيجينية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (١٤)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار رمي الكرة الطبية زنه (٣كغم)

الدالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	المجموعة التجريبية			الاختبار	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	٣	١	٨	١	٣٥	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	١

يتضح من الجدول (١٤) أن أصغر قيمة ل (و) المحسوبة هي (١) لاختبار رمي الكرة الطبية زنه (٣) كغم ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لاختبار رمي الكرة الطبية زنه (٣) كغم هي (٣) ، وبما أن قيمة (و) المحسوبة هي أصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث .

ويعزو الباحث معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي إلى تأثير المتغير التجريبي الذي أدخل على المجموعة التجريبية ، مما أدى إلى تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، إذ تم أعدادها بشكل دقيق ، وتتفق نتائج البحث الحالي مع ماتوصلت إليه البحوث السابقة في مجال تطوير القوة الانفجارية وأهمها دراسة (كمال الربضي) "في استخدام الأثقال والكرات الطبية" (١) .
و دراسة رد كليف " باستخدام الكرات الطبية لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين" (٢) .

(١) كمال الربضي ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير القوة الانفجارية لدفع طلاب كلية التربية الرياضية – بالجامعة الاردنية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة ، العدد حر ، ١٩٩٠ ، ص ٣١-٥١ .

(2) Radcliffed,J.plyometric exercise,the medicine balloverhad pass,in New studiesin Athletics,Vol .10,No.3,September 1995, pp.87-88.

جدول (١٥)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار القفز العريض من الثبات

ت	الاختبار	المجموعة التجريبية			أصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ن			
١	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٣٤	٢	٨	٣	معنوي	

يتضح من الجدول (١٥) أن أصغر قيمة ل (و) المحسوبة هي (٢) لاختبار القفز العريض من الثبات ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لاختبار القفز العريض من الثبات هي (٣)، وبما أن قيمة (و) المحسوبة هي أصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث .

ويعزو الباحث ذلك الى تأثير التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي التي ساعدت في تطوير القوة العضلية للساقين وتحسين أداء القوة الانفجارية لعضلات الرجلين نتيجة استخدام بعض التمرينات الخاصة بتنمية القوة الانفجارية للعضلات العاملة على الوثب والقفز ، وأن مثل هذه التمرينات تعتمد على إطالة العضلة و ثم تقصيرها مما يولد قوة انفجارية عالية ، اذ يبين لنا (هاره ١٩٩٠) " أن النوعية العالية للتمرينات التي تزيد من مفعول التدريب والربط المباشر للقفز العالي بعد الهبوط وأن مرحلة الهبوط في مثل هذه القفزات يكون مفعولها كقسم تحضيري للقفز عالياً إذ تجبر على التقلص القوي والشديد للعضلات " (١) .

(١) هاره ؛ أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠) ، ص ١٧٢ .

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار الخطف

ت	الاختبار	المجموعة التجريبية			أصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ن			
١	قياس الأنجاز	٣٣	٣	٨	٣	معنوي	

يتضح من الجدول (١٦) أن أصغر قيمة ل (و) المحسوبة هي (٣) لاختبار الخطف ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لاختبار الخطف هي (٣)، وبما أن قيمة (و) المحسوبة تساوي قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث .

ويعزو الباحث معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، إلى استخدام الأسس العلمية السليمة للمنهج التدريبي من حيث تقنين النسب المئوية والراحة البيئية ، فضلاً 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 ١٩٩٧) بعض اللزمات الخاصة بالأسس العلمية التي يعتمد عليها المنهج التدريبي من حيث الراحة " إن الراحة المبالغ فيها تؤدي إلى هبوط مستوى الأداء الوظيفي للجسم ، أما الراحة الكاملة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء الوظيفي وتمكن أيضاً من رفع إمكانية تحقيق الواجبات المطلوبة " (١) .

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية لمدارس البنين والبنات ، ط١ : (مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ، ص ١١٤ .

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار السير المتحرك

يتضح من الجدول (١٧) أن أصغر قيمة ل (و) المحسوبة هي (٢) لاختبار السير المتحرك ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لاختبار السير

ت	الاختبار	المجموعة التجريبية			أصغر قيمة ل(و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و(+)	و(-)	ن			
١	قياس القدرات الالهوائية القصيرة	٣٤	٢	٨	٢	٣	معنوي

المتحرك هي (٣) ، وبما أن قيمة (و) المحسوبة هي أصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث .

ويعزو الباحث ذلك إلى المنهج التدريبي الذي استخدمته المجموعة التجريبية ومدى تأثيره في الفعالية ، إذ تعتمد هذه الفعالية اعتماداً أساسياً و كلياً على القدرات اللاهوائية (الفوسفاجينية) التي تكون أساس عملها التفاعلات الكيميائية لأنظمة الطاقة الخاصة بالجسم وخصوصاً نظام الطاقة الفوسفاتي (ATP-PC) ، إذ يرى (أبو العلاء أحمد ١٩٩٧) أن نظام الطاقة الفوسفاتي (ATP-PC) هو النظام الأساسي الذي تعتمد عليه الأنشطة الرياضية التي تتطلب عنصر السرعة والقوة مثل العدو ورفع الأثقال والتي تهدف إلى تنمية الإمكانات اللاهوائية الفوسفاجينية لزيادة مصادر الطاقة الفوسفاجينية الخاصة بالعضلة " (١) .

ويبين (محمد سمير سعد الدين ٢٠٠٠) أن " القدرات اللاهوائية هي أول العمليات المعطية للطاقة بالعضلة العاملة في غياب الأوكسجين وهي نظام إنتاج الطاقة (ATP-PC) " (٢) .

هذا ما يبرر معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

(١) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ، ص ١٦٤ .

(٢) محمد سمير سعد الدين ؛ علم الوظائف والأعضاء والجهد البدني ، ط ٣ : (الاسكندرية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٠) ، ص ٦٢ .

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبار العدو ٥٠ ياردة

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	المجموعة التجريبية			الاختبار	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	٣	١	٨	١	٣٥	قياس القدرات الاهوائية القصيرة	١

يتضح من الجدول (١٨) أن أصغر قيمة ل (و) المحسوبة هي (١) لاختبار العدو ٥٠ ياردة ، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لاختبار العدو ٥٠ ياردة هي (٣) ، وبما أن قيمة (و) المحسوبة هي أصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث .

ويعزو الباحث ذلك الى التدريب المستمر على الشدد والأحمال التدريبية العالية ، وهذا كله يرجع إلى الأسلوب المستخدم في المنهج التدريبي وهو الأسلوب الفترتي المرتفع الشدة الذي ساعد على تطوير القوة العضلية الخاصة بالرجلين ، فضلا عن ذلك الى التفاعلات الكيميائية التي ينتجها عنصر الكرياتين الذي يعتبر احد العناصر الأساسية في انظمة أنتاج الطاقة الفوسفاتي ويشير (أبو العلاء أحمد ٢٠٠٠) إلى أن " الفوسفات كرياتين (PC) يعد مركب فوسفاتي غني بالطاقة وهو يوجد بالخلايا العضلية وعند أنشطاره ينتج كمية كبيرة من الطاقة ، وتعمل هذه الطاقة على المساعدة في إعادة ال(ATP) ... علماً أن التدريب الرياضي يؤدي الى زيادة مخزون فوسفات الكرياتين مما يؤدي إلى سرعة إعادة بناء ال(ATP) عن طريق (PC) مما يقلل حدوث التعب عند اللاعب"^(١)

(١) أبو العلاء أحمد ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ، ص ١٩

جدول (١٩)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة
التجريبية لاختبار سير جنت

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	المجموعة التجريبية			الاختبار	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	٣	١	٨	١	٣٥	قياس القدرات الاهوائية القصيرة	١

يوضح لنا الجدول (١٩) أن قيمة (و) المحسوبة بلغت (١) في اختبار سير جنت ،
وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى الدلالة (٠,٠٥) لاختبار سيرجنت بلغت (٣)
وبما أن قيمة (و) المحسوبة هي أصغر من قيمة (و) الجدولية ، عليه اتضح لنا أنه توجد
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي يؤكد صحة الفرضية
الثانية .

ويعزو الباحث ذلك الى التوافق بين التدريب بأسلوب الشدد العالية وبين طريقة الذي
يساعد على زيادة معدل ضربات القلب ، فضلا عن ذلك يبين لنا (بهاء الدين إبراهيم
سلامة ٢٠٠٠) " عند البدء في التدريب يزداد معدل ضربات القلب مباشرة ، وترتبط نسبة
الزيادة بشدة التدريب ، ويستدل على شدة التدريب بنسبة استهلاك الأوكسجين فكلما زاد
معدل القلب ازداد معدل استهلاك الأوكسجين " (١)

هذا ما يبرر معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

(١) بهاء الدين إبراهيم سلامة ؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،
٢٠٠٠)، ص ٥٣.

٣-٤ عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢٠)

عرض نتائج الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الانفجارية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة (ي ^١) (ي ^٢)	أصغر قيمة ل(ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدالة المعنوية
١	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	٨	٥٦	٨	معنوي
٢	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	١٢,٥	٥١,٥	١٢,٥	معنوي
٣	قياس الأنجاز	١٠	٥٤	١٠	معنوي

يتضح لنا من الجدول (٢٠) أن قيمة (ي) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (مان وتتي) للعينات المستقلة لاختبار رمي الكرة الطبية هي (٨) ولاختبار القفز العريض من الثبات (١٢,٥) أما بالنسبة إلى اختبار الخطف هي (١٠) ، وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية هي (١٣) ، وبما أن قيمة (ي) المحسوبة للاختبارات أصغر من قيمة (ي) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد صحة الفرضين الأول والثالث .

ويعزو الباحث معنوية الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الانفجارية الى استخدام الأحمال القصوية وبمعدل (٤) وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد مما جعل اللاعب يعيش ظروف قريبة من ظروف المنافسة ، فضلاً عن استخدام أحمال أقل من القصوى مرتين خلال الأسبوع أي اعتماد الباحث على مبدأ التدرج بالحمل ، إذ كان له الأثر الكبير في تطوير القوة العضلية وما لها من دور أساس في عملية التدريب .

إذ يرى (قاسم حسن حسين ١٩٩٨) أن القوة العضلية " عنصر أساسي لتعين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة مثل رفع الإثقال والجمناستك والمصارعة " (١) .

فضلاً عن ذلك فإن الباحث كان حريصاً على تطبيق الوحدات التدريبية دون انقطاع ومحاولة الاستمرار للتدريب الرياضي " فالتدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة القوة العضلية فضلاً عن زيادة حجم العضلة بسبب زيادة المقطع العرضي للعضلة " (٢) .

ولكي تحصل عملية التكيف والتطور والارتقاء بمستوى اللاعب لا بد من زيادة الاحمال 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 إلى مرحلة الإجهاد الأمر الذي يترتب عليه العديد من المشاكل مثل الإصابات أثناء التدريب وهبوط المستوى للاعب أثناء المنافسات أو ظهور أعراض التدريب الزائد ، أما بالنسبة لإفراد المجموعة الضابطة فيعود التطور الحاصل بالقوة الانفجارية للوحدات التدريبية وكذلك الاستمرار على التدريب دون انقطاع .

(١) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط١: (الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨) ، ص١٤٥ .

(٢) قاسم حسن حسين ، تعليم قواعد اللياقة البدنية ، ط١: (الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) ، ص ١٠٤ .

٤-٤ عرض نتائج اختبارات القدرات اللاأوكسجينية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢١)

عرض نتائج الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرات اللاأوكسجينية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة (ي ١) (ي ٢)	أصغر قيمة ل(ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
١	قياس القدرات الأوكسجينية القصيرة	١١	٥٣	١١	معنوي
٢	قياس القدرات الأوكسجينية القصيرة	٧	٥٧	٧	معنوي
٣	قياس القدرات الأوكسجينية القصيرة	٩	٥٥	٩	معنوي

يتضح لنا من الجدول (٢١) أن قيمة (ي) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (مان وتتي) للعينات المستقلة لاختبار السير المتحرك هي (١١) ولاختبار العدو ٥٠ ياردة (٧) أما بالنسبة الى اختبار سير جنت هي (٩) ، وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية تبين انها (١٣) ، إن قيمة (ي) المحسوبة للاختبارات أصغر من قيمة (ي) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد صحة الفرضين الأول والثالث .

ويعزو الباحث معنوية الفروق في الاختبار البعدي للقدرات اللاأوكسيجينية للمجموعتين التجريبية والضابطة الى التمرينات الخاصة الذي استخدمته المجموعة التجريبية قد أثر عليها تأثير ايجابياً بسبب احتوائها على أوقات أداء متكررة ذات شدد عالية ، فضلاً عن احتواء التمرينات على فترات راحة منتظمة التي تكون بعد فترة أداء كل تمرين حيث يساعد الجسم وبشكل خاص العضلات التي تعود إلى الأحمال التدريبية المعطاة والتي بمجموعها تساعد على تطوير القدرات اللاهوائية للاعب ، أي ان ما توصل إليه البحث يتفق مع دراسة (طارق عز الدين ١٩٩٨) التي يرى فيها " ان التدريب الرياضي يحسن من القدرات اللاهوائية من خلال تحسين أنظمه الطاقة"^(١).

واتفقت نتائج البحث مع دراسة (حسن عصري ١٩٩٩) " بأن التدريب الفترى يفيد بشكل خاص في تأكيد عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية وكذلك استعمال التمارين التي تحتوي على تمارين متكررة بشدة وسرعة عالية مع وجود فترات راحة منظمة تعد وسيلة مهمة لتطوير القدرات اللاهوائية ، وكذلك ان الأوقات التدريبية يجب ان تكون شدتها قوية لكي تحفز الأنزيمات المسؤولة عن إنتاج الطاقة اللاهوائية على العمل بأفعال اكبر وهذه الأنزيمات هي التي تستخدم لهدم فوسفات الكرياتين وكلايوجين العضلة"^(٢)

أما بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة فيعود التطور للقدرات اللاهوائية إلى عدد الوحدات التدريبية وبالباغة (٤) وحدات ، وكذلك احتواء التمارين المتنوعة كتمارين القوة والسرعة مما أدى إلى ظهور التطور الحاصل للقدرات اللاهوائية لدى أفراد المجموعة الضابطة .

(١) طارق عز الدين وأشرف السيد احمد ، تأثير تدريبات التحكم بالتنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن عدو المسافات القصيرة، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، مجلد ٢١ ، ١٩٩٨ ، ص ٥٦

(٢) حسن عصري ، دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية و اللاهوائية بين لاعبين الخطوط المختلفة بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ١٩٩٩، ص ٢٨.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :**٥-١ الاستنتاجات :**

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بالاستنتاجات الآتية :

- ١- إن التمرينات خاصة المستخدم كان لها أثر إيجابي في تطوير القوة الانفجارية الخاصة بالذراعين والرجلين والقدرات اللاأوكسجينية المسؤولة عن تنظيم الرفع ، كما مبين في النتائج المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث.
- ٢- إن اعتماد التمرينات خاصة في تصميمها على شدد عالية أي الوصول فيها إلى الشدة القصوى يعمل على تطوير القوة الانفجارية و القدرات اللاأوكسجينية الخاصة برفع الخطف .
- ٣- ان التدريب على شدد عالية يزرع روح المنافسة لدى الرباعين.
- ٤- تنظيم التمرينات والتدرج بالحمل ضمن الوحدة التدريبية و الأستمرار بالتدريب طوال الفترة انعكس على التطور الملحوظ في القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسجينية للاعبين .

٥-٢ التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بالتوصيات الآتية:

- ١- اعتماد التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية المبنية على الأسس العلمية.
- ٢- التأكيد على المرحلة العمرية (الشباب) في أستخدامهم للأحمال التدريبية ذات الشدد العالية
- ٣- ان أستخدام الاختبارات العلمية في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسجينية.
- ٤- ان استخدام الاسلوب الفكري مرتفع الشدة له اثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاأوكسجينية.
- ٥- التأكيد على مبدأ التدرج بالحمل بالنسبة للوحدات التدريبية ذات الشدد العالية .

المصادر العربية

القران الكريم

◆ أبو العلاء و أحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١ : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣).

◆ أبو العلاء أحمد ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠)

◆ أبو العلاء عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣).

◆ أبو العلاء أحمد ومحمد صبحي حنين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط ١ : (مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧).

◆ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧).

◆ أمر الله البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية منشاة التعارف ، ١٩٩٨).

◆ السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط ١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).

◆ ليلى السيد فرحات ؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، مركز النشر ، ٢٠٠١) .

◆ بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب، ت : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).

- ◆ بهاء الدين ابراهيم سلامه ؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠).
- ◆ حسن عصري ، دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية و اللاهوائية بين لاعبين الخطوط المختلفة بكرة القدم ، أطروحة دكتوراة، جامعة بغداد ، ١٩٩٩.
- ◆ حسين علي العلي وعامر فاخر ؛ قواعد التخطيط والتدريب الرياضي- دوائر التدريب- تدريب المرتفعات- الاستشفاء : (بغداد، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦).
- ◆ جيمس ايد كليف (وآخرون) البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية ، ترجمة : حسين علي وعامر فاخر: (العراق، مطبعة ، ٢٠٠٥).
- ◆ ريسان خريبط ؛ التطبيقات الفسيولوجية والتدريب الرياضي : (بغداد، نون للطباعة، ١٩٩٥).
- ◆ زكي مصطفى وعثمان محمد؛ أساليب البحث العلمي الاسس النظرية والتطبيق العلمي : (عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤).
- ◆ طارق عز الدين وأشرف السيد احمد ، تأثير تدريبات التحكم بالتنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن عدو المسافات القصيرة، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، مجلد ٢١ ، ١٩٩٨ .
- ◆ عكلة سليمان حوري ؛ الدليل الى التغذية والياقة : (بغداد ، مطبعة البرهان ، ٢٠٠٦ ، ص ٧٢ .

- ♦ عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل في مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية ، ط ٢ : (الكويت مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) .
- ♦ عبد الكريم محمود ؛ تصميم بطارية قياس للياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧)
- ♦ عبد المنعم حسين صبر؛ فاعلية بعض التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف:(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٤).
- ♦ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩).
- ♦ عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيق ، ط ١، (القاهرة، الإسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، ١٩٩٢).
- ♦ عمر محمد الخياط ، القدرات اللاهوائية : (محاضرات الاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٦).
- ♦ علي فهمي وشعبان إبراهيم ؛ تخطيط التدريب في كرة السلة : (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥
- ♦ عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي أسس ، مفاهيم، أوجهات ، (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧).

- ◆ عبد الله اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤).
- ◆ علي فهمي أليك وعماد الدين عباس ؛ المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية ، ط١ : (الإسكندرية، منشأة المعارف للنشر، ٢٠٠٣).
- ◆ عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ونظريات- وتطبيق ، ط١٢ : (القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥).
- ◆ كاظم جابرأمير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط١ : (الكويت ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧).
- ◆ كمال الرياضي ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير القوة الانفجارية لدفع لطلاب كلية التربية الرياضية - بالجامعة الأردنية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، العدد حر ، ١٩٩٠.
- ◆ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية لمدارس البنين والبنات ، ط١ : (مصر ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- ◆ فاضل كامل مذکور؛ مدخل إلى الفسلجة في التدريب الرياضي: (بغداد، الشويلي للطباعة، ٢٠٠٧).
- ◆ كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ التدريب الدائري : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤).

- ◆ قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي ، ط ١ : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨).
- ◆ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي : (الموصل، مديرية دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- ◆ قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : (عمان، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨).
- ◆ قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط ١ : (الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨)
- ◆ قاسم حسن حسين ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط ١ : (الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨).
- ◆ مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١).
- ◆ محمد صبحي وأمين أنور الخولي ؛ برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضية والترجيع والأداة الرياضية والطب الرياضي والأعلام الرياضي والعلاقات العامة والرياضة للجميع ، ط ١ : (القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١).
- ◆ محمد رضا ؛ محاضرات أقيمت على طلبة الدراسات العليا ، الدكتوراه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .
- ◆ مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي للجنين من الطفولة إلى المراهقة ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦).

- ♦ محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط ١: (الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠).
- ♦ محمد صبحي حنين وأحمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨).
- ♦ مايوكلنيك ؛ اللياقة البدنية ، ط ١: (لبنان، الدار العربية للعلوم).
- ♦ منصور جميل وآخرون ؛ الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠).
- ♦ مختار سالم ؛ رفع الإثقال رياضة الجبارة: (بيروت ، مؤسسة المعارف ، ١٩٩٣)
- ♦ محمد صبحي حنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ ، ح ١ : (مصر دار الفكر العربي ، ١٩٩٥).
- ♦ مروان عبد المجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط ١ : (عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٠) .
- ♦ مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والعملية تبين النظرية والتطبيق ، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
- ♦ محمد نصر الدين ؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط ١: (القاهرة ، الفكر العربي ، ٢٠٠٣).
- ♦ محمد سمير سعد الدين ؛ علم الوظائف والاعضاء والجهد البدني ، ط ٣: (الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، ٢٠٠٠).
- ♦ محمد صبحي حنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : (القاهرة ، دالر الفكر العربي ، ٢٠٠٦).

- ◆ نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب م ، ٢٠٠٤) .
- ◆ وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) .
- ◆ وديع ياسين وحسن سيد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للنشر ، ١٩٩٩) .
- ◆ هاره ؛ أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠) .
- ◆ ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧) .

المصادر الأجنبية

- ◆ <http://www.iraqacad.org/Lib/adi/acad3.htm>(9/3/2008)
- ◆ <http://www.iraqacad.org/Lib/tiras/tiras4.htm>.(20/3/2008)
- ◆ <http://www.iraqacad.org/Lib/satee.1.htm>
- ◆ Myashita ; journal of Ergonomics , Vol . L.No.2.1998
- ◆ A.N.Vorobyev; Text book on weight lifting:
(FRG.Faikenver-LA6,1993), P. 185.
- ◆ Miyashita ; Journal of Ergonomics: (montereal, M.C printing service, 1998), p.20.
- ◆ Grossly , G , special strength : ALink with Hurdling , modern Athiete , vol .22 .1984 . p 26 .
- ◆ Edington , D .W and Edgerton , V.R .The Biology of physical Activity Boston : Houghton mifflinn company , pp 8-10 .
- ◆ Radcliffed,J.plyometric exercise,the medicine balloverhad pass,in New studiesin Athletics,Vol .10,No.3,September 1995, pp.87-88

ملحق (١)

يبين المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع ذوي الاختصاص

مكان العمل	الأسم	اللقب العلمي	ت
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد	منصور جميل العنبي	أ.د	١
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد	علي شبوط	أ.م.د	٢
طالب دكتوراه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	عبد المنعم حسين صبر	م.م	٣
نائب رئيس الاتحاد المركزي العراقي	محمد كاظم مزعل	السيد	٤
مدرب المنتخب الوطني للشباب لرفع الأثقال	محمد حسن عبد الله	السيد	٥

ملحق (٢)

أسماء الأساتذة والخبراء المختصين في التربية الرياضية الذين أسهموا في تحديد اختبارات القوة الانفجارية والقدرات اللاأوكسجينية

مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي	ت
كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل	وديع ياسين التكريتي	أ. د	١
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد	منصور جميل العنكي	أ. د	٢
كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى	ناظم كاظم	أ. د	٣
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد	رافع صالح الكبيسي	أ. د	٤
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد	حسين علي العلي	أ. د	٥
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد	حامد صالح	أ.م. د	٦
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد	مؤيد جاسم عباس	أ. د. م	٧
طالب دكتوراه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	عبد المنعم حسين صبر	م. م	٨
رئيس خبراء الاتحاد المركزي العراقي لرفع الأثقال	صباح عبدي	السيد	٩
امين سر الاتحاد	محمد كاظم مزعل	السيد	١٠

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٣)

استمارة استبانة لتحديد أهم الاختبارات القوة الانفجارية للاعبين الشباب برفعة الخطف

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث (عمر سعد أحمد) طالب الماجستير في كلية التربية الرياضية -
جامعة ديالى إجراء بحثة الموسوم (تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية
وبعض القدرات اللاأوكسيجينية للاعبين الشباب برفعة الخطف).
ونظراً لأهمية رأيكم في عملية البحث يرجى منكم تسجيل وملاء الاستمارة المرفقة طياً
وتأثير علامة () داخل الحقل المرقم من (١،٢،٣،٤،٥،٦) علماً أن أعلى درجة
بالمقياس هي (٥) .

شاكرين تعاونكم معنا.....مع التقدير

طالب الماجستير:
(عمر سعد أحمد)

الاختصاص:

الاسم :

التاريخ:

اللقب العلمي:

التوقيع:

مكان الوظيفة :

الدرجة حسب الأهمية						اختبارات القوة الانفجارية	ت
٥	٤	٣	٢	١	٠		
						رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من الحركة لابتعد مسافة ممكنة	١ اختبارات القوة الانفجارية للذراعين
						رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بالذراعين للامام من فوق الرأس مع وضع الوقوف الثابت	
						رمي الكرة الطبية زنة (٦) كغم من أمام الصدر بكلتا اليدين من وضع الجلوس على الكرسي	
						القفز العمود من الثبات	٢ اختبارات القوة الانفجارية للرجلين
						القفز العريض من الثبات	
						ثلاث حجلات طويلة	
						رفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال	٣ اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٤)

استمارة استبانته لتحديد أهم القدرات اللاأوكسيجينية للاعبين الشباب برفعة الخطف

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث (عمر سعد أحمد) طالب الماجستير في كلية التربية الرياضية -
جامعة ديالى إجراء بحثه الموسوم (تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية
وبعض القدرات اللاأوكسيجينية للاعبين الشباب برفعة الخطف)
ونظراً لأهمية رأيكم في عملية البحث يرجى منكم تسجيل وملاء الاستمارة المرفقة طياً
وتأثير علامة () داخل الحقل المرقم من (٠، ١، ٢، ٣، ٤، ٥) علماً أن أعلى درجة
بالمقياس هي (٥) .

شاكرين تعاونكم معنا.....مع التقدير

طالب الماجستير:
(عمر سعد أحمد)

الاختصاص:

الاسم :

التاريخ:

اللقب العلمي:

التوقيع:

مكان الوظيفة :

الدرجة حسب الاهمية						اختبارات القدرات اللاأوكسجينية	ت
٥	٤	٣	٢	١	٠		
						طويلة	١
						متوسطة	٢
						قصيرة	٣

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٥)

استمارة استبانته لتحديد أهم الاختبارات القدرات اللاأوكسيجينية للاعبين
الشباب برفعة الخطف

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث (عمر سعد أحمد) طالب الماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة
ديالى إجراء بحثه الموسوم (تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية
وبعض القدرات اللاأوكسيجينية للاعبين الشباب برفعة الخطف)
ونظراً لأهمية رأيكم في عملية البحث يرجى منكم تسجيل وملاء الاستمارة المرفقة طياً
وتأثير علامة () داخل الحقل المرقم من (٥،٤،٣،٢،١،٠) علماً أن أعلى درجة
بالمقياس هي (٥) .

شاكرين تعاونكم معنا.....مع التقدير

طالب الماجستير:
(عمر سعد أحمد)

الاختصاص:

الاسم :

التاريخ:

اللقب العلمي:

التوقيع:

مكان الوظيفة :

ت	الدرجة حسب الاهمية					
	٥	٤	٣	٢	١	٠
١						اختبار الدرج لمار جاريا
٢						اختبار القدرات لمار جاريا كلاً من
٣						اختبار الوثب لسير جنت
٤						اختبار الوثب المعدل لسير جنت
٥						اختبار لومرجرام لويس
٦						اختبار العدو ٥٠ ياردة
٧						اختبار السير المتحرك
٨						اختبار العشر ثواني لكيوبك

استمارة قياس القدرات الوظيفية اللاأوكسيجينية

الاسم الثلاثي

التاريخ

العمر

التسلسل

القياسات الانثرويومترية

أ- الطول

ب- الوزن

قياس القدرات الوظيفية اللاأوكسيجينية الفوسفاجينية

أ- معدل النبض أثناء الاداء

ملحق (٦)

فريق العمل المساعد

التحصيل الدراسي	الأسم	ت
ماجستير – كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	محمد وليد شهاب	١
طالب دكتوراه – كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	عبد المنعم حسين صبر	٢
ماجستير – كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	غسان بحري	٣
طالب ماجستير - كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	عبد الجبار كريم	٤
طالب ماجستير - كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	حسام محمد هيدان	٥
طالب ماجستير - كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	فراس عبد المنعم	٦
بكالوريوس - كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	عمران علي	٧
دبلوم – مدرب المنتخب الوطني للشباب لرفع الأثقال	محمد حسن	٨

ملحق (٧)

◆ التمارين البدنية :

- ١- نصف دبني أمامي
- ٢- دبني خلفي كامل (ثني الركبة إلى الأسفل ثم النهوض)
- ٣- خطف كلاسك (عادي) جالس من الارض
- ٤- دبني أمامي كامل
- ٥- ربع دبني بالقفز
- ٦- خطف جالس من فوق الكراسي الواطئة
- ٧- خطف ثابت من الهنك (التعلق من فوق الركبة)
- ٨- خطف جالس من فوق الكراسي الوسطى
- ٩- خطف جالس من الهنك (التعلق من منتصف الفخذ)
- ١٠- خطف جالس من فوق الكراسي العليا
- ١١- خطف جالس من الهنك (التعلق من تحت الركبة)
- ١٢- سوبر سكوايت (ثابت)
- ١٣- سوبر سكوايت متحرك
- ١٤- خطف جالس (من فوق قرص مرتفع عن الارض)
- ١٥- خطف جالس (فتحة الذراعين متوسطة) من الارض
- ١٦- خطف ثابت (عادي) من الارض
- ١٧- خطف جالس (بالتقدم للأمام خطوة) من الارض
- ١٨- تمرين صباح الخير
- ١٩- خطف برمي الثقل للخلف من الارض
- ٢٠- خطف بدون ثني الرجلين
- ٢١- خطف جالس (فتحة الذراعين ضيقة) من الارض
- ٢٢- سوبر سكوايت (بالغطس) مع فتحة القدمين للجانب
- ٢٣- تمارين لف الجذع
- ٢٤- تمارين للمعدة
- ٢٥- تمارين الظهر

◆ التمارين المهارية :

- ٢٦- سحب بالخطف للأعلى من وضع التعلق (تحت الركبة)
- ٢٧- سحب بالخطف للأعلى من وضع التعلق (فوق الركبة)
- ٢٨- سحب بالخطف بنثناء الرجلين
- ٢٩- سحب بالخطف بالامتداد الكامل من الارض
- ٣٠- سحب من مستوى الركبتين من الهنك (التعلق بفتحة عريضة)
- ٣١- سحب من الكراسي الواطئة
- ٣٢- سحب من الكراسي الوسطى
- ٣٣- سحب من الكراسي العليا
- ٣٤- سحب للأعلى بفتحة الخطف من الارض
- ٣٥- سحب بالخطف (فتحة الذراعين ضيقة) من الارض
- ٣٦- سحب من (فوق قرص مرتفع) عن الارض

ملحق (٨)

التمرينات الخاصة

توزيع التمرينات الخاصة باستخدام الأسلوب الفكري المرتفع الشدة

شدة الحمل	زمن الوحدة التدريبية	التمرينات المستخدمة	التاريخ	الأسبوع	رقم الوحدة	
%85 - %75	تحت القصوى	٩٠ د	٢٤+٢+٢٨+٣	٣/١٩	الأول	الأولى
%85 - %75	تحت القصوى	٩٠ د	23+1+12+11	3/22	الأول	الثانية
%100 - %80	قصوى	٩٠ د	25+4+29+3	3/23	الأول	الثالثة
%85 - %75	تحت القصوى	٩٠ د	6+30+2+23	3/25	الأول	الرابعة
%100 - %80	قصوى	٩٠ د	24+5+32+7	3/26	الثاني	الخامسة
%85 - %75	تحت القصوى	٩٠ د	٢٥+١٣+٢٦+٩	3/29	الثاني	السادسة
%95 - %75	قصوى	٩٠ د	24+2+33+15	3/30	الثاني	السابعة
%85 - %75	تحت القصوى	٩٠ د	25+4+16+11	4/1	الثاني	الثامنة

ملحق (٩)

التمرينات الخاصة

توزيع التمرينات الخاصة الأسلوب الفكري المرتفع الشدة

شدة الحمل	زمن الوحدة التدريبية	التمرينات المستخدمة	التاريخ	الأسبوع	رقم الوحدة
%٨٠ - %100	د ٩٠	23+5+27+8	4/2	الثالث	التاسعة
%75 - %85	د ٩٠	25+32+28+3	4/5	الثالث	العاشر
%80 - %100	د ٩٠	24+4+12+10	4/6	الثالث	الحادية عشرة
%75 - %85	د ٩٠	23+9+30+3	4/8	الثالث	الثانية عشرة
%80 - %100	د ٩٠	23+13+29+6	4/9	الرابع	الثالثة عشرة
%75 - %85	د ٩٠	24+10+33+3	4/12	الرابع	الرابعة عشرة
%80 - %100	د ٩٠	25+12+27+7	4/13	الرابع	الخامسة عشرة
%75 - %85	د ٩٠	23+13+31+11	4/15	الرابع	السادسة عشرة

ملحق (١٠) التمرينات الخاصة

توزيع التمرينات الخاصة باستخدام الأسلوب الفترتي المرتفع الشدة

شدة الحمل	زمن الوحدة التدريبية	التمرينات المستخدمة	التاريخ	الأسبوع	رقم الوحدة
%٨٠ - %100	د ٩٠	23+4+36+8	4/16	الخامس	السابعة عشرة
%75 - %85	د ٩٠	24+13+28+9	4/19	الخامس	الثامنة عشرة
%80 - %95	د ٩٠	25+4+30+10	4/20	الخامس	التاسعة عشرة
%75 - %85	د ٩٠	23+4+31+11	4/22	الخامس	العشرون
%80 - %95	د ٩٠	24+13+30+6	4/23	السادس	الحادية والعشرون
%75 - %85	د ٩٠	25+7+31+14	4/26	السادس	الثانية والعشرون
%80 - %100	د ٩٠	25+5+28+29	4/27	السادس	الثالثة والعشرون
%75 - %85	د ٩٠	24+2+29+3	4/29	السادس	الرابعة والعشرون

ملحق (١١) التمرينات الخاصة

توزيع التمرينات الخاصة باستخدام الأسلوب الفترتي المرتفع الشدة

شدة الحمل		زمن الوحدة التدريبية	التمرينات المستخدمة	التاريخ	الأسبوع	رقم الوحدة
%٨٠ - %100	قصوى	٩٠ د	25+2+28+11	4/30	السابع	الخامسة والعشرون
%85 - %80	تحت القصوى	٩٠ د	23+4+31+8	5/3	السابع	السادسة والعشرون
%100 - %80	قصوى	٩٠ د	24+2+26+15	5/4	السابع	السابعة والعشرون
%85 - %75	تحت القصوى	٩٠ د	25+3+13+10	5/6	السابع	الثامنة والعشرون
%100 - %80	قصوى	٩٠ د	24+4+31+9	5/7	الثامن	التاسعة والعشرون
%85 - %75	تحت القصوى	٩٠ د	23+13+33+9	5/10	الثامن	الثلاثون
%90 - %80	قصوى	٩٠ د	23+4+29+14	5/11	الثامن	الواحد والثلاثون
%85 - %75	تحت القصوى	٩٠ د	25+13+33+16	5/13	الثامن	اثنان وثلاثون

ملحق (١٢)

التمرينات الخاصة

توزيع التمرينات الخاصة باستخدام الأسلوب الفكري المرتفع الشدة

شدة الحمل	زمن الوحدة التدريبية	التمرينات المستخدمة	التاريخ	الأسبوع	رقم الوحدة
%٨٠ - %100	٩٠ د	23+22+32+14	5/14	التاسع	ثلاثة وثلاثون
%85 - %80	٩٠ د	24+13+30+16	5/17	التاسع	أربعة وثلاثون
%100 - %80	٩٠ د	23+22+19+14	5/18	التاسع	خمسة وثلاثون
%85 - %75	٩٠ د	23+18+34+20	5/20	التاسع	ستة وثلاثون
%95 - %80	٩٠ د	24+13+35+21	5/21	العاشر	سبعة وثلاثون
%85 - %75	٩٠ د	25+18+36+11	5/24	العاشر	ثمانية وثلاثون
%100 - %80	٩٠ د	24+19+34+14	5/25	العاشر	تسعة وثلاثون
%85 - %75	٩٠ د	25+18+35+21	5/27	العاشر	أربعون

ملحق (١٣)

التمرينات الخاصة

توزيع التمرينات الخاصة باستخدام الأسلوب الفترتي المرتفع الشدة

شدة الحمل	زمن الوحدة التدريبية	التمرينات المستخدمة	التاريخ	الأسبوع	رقم الوحدة
%٨٠ - %100	د ٩٠	24+22+17+19	5/28	الحادي عشر	واحد وأربعون
%75 - %85	د ٩٠	23+13+32+16	5/31	الحادي عشر	اثنان وأربعون
%80 - %100	د ٩٠	25+18+35+21	6/1	الحادي عشر	ثلاثة وأربعون
%75 - %85	د ٩٠	23+18+22+17	6/3	الحادي عشر	أربعة وأربعون
%80 - %100	د ٩٠	23+4+34+8	6/4	الثاني عشر	خمسة وأربعون
%75 - %85	د ٩٠	24+18+13+20	6/7	الثاني عشر	ستة وأربعون
%80 - %95	د ٩٠	25+22+36+14	6/8	الثاني عشر	سبعة وأربعون
%75 - %85	د ٩٠	23+19+35+21	6/10	الثاني عشر	ثمانية وأربعون

ملحق (٢١)

التمرينات الخاصة

نموذج لوعدة تدريبية في مرحلة الإعداد الخاص

الهدف التعليمي : تطوير المهارة

الهدف التربوي : التعاون والمثابرة وزرع روح المنافسة بين اللاعبين

الشدة الكلية للوعدة : ٨٠% - ١٠٠%

الوقت الكلي للوعدة : ٩٠ دقيقة

الأسبوع : الثامن

اليوم : الثلاثاء

التاريخ : ٢٠٠٨/5/7

الوقت : ٥ عصراً

الملعب : قاعة رفع الاثقال /نادي دبيالى

ن	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوعدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	التكرار	شدة التمرين الواحد	التمرينات	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموع	الراحة بين الكلي للعمل	مجموع الوقت للراحة	مجموع العمل الكلي للوقت	الملاحظات العامة للوعدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى ٣٠ دقيقة	١٠د	تمارين إحماء عام	خاص بمدرب الفريق
		٢٠د	تمارين إحماء خاص	خاص بمدرب الفريق
٢	الرئيس ٥٥ دقيقة	٥د	الجزء التعليمي	٢٠,٥ ثا	٣	٥ ثا	قبل كل تمرين يقوم الباحث بشرح الأداء
		٥٠د	الجزء التطبيقي	٣ ثا	٣	٨٠%-١٠٠%	١,٥ د	٣,٥ ثا	٩ ثا	٦,٥ د	٦,١٤, ٤ د	-	

١٢٢	تمريبات تهدئة	١٣	الختامي ٥	٣
-	تمريبات استرخاء	١٢	دقائق	

ملحق (٢٣) التمرينات الخاصة

نموذج لوحدة تدريبية في مرحلة الإعداد الخاص

الهدف التعليمي : تطوير المهارة
الهدف التربوي : التعاون والمثابرة وزرع روح المنافسة بين اللاعبين
الشدة الكلية للوحدة : ٨٠% - ٩٥%
الوقت الكلي للوحدة : ٩٠ دقيقة

الأسبوع : العاشر
اليوم : الثلاثاء
التاريخ : ٢٠٠٨/٥/21
الوقت : ٥ عصراً
الملعب : قاعة رفع الاثقال /نادي ديالى

ن	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	الواحد	زمن التمرين	التكرار	شدة التمرين الواحد	التمرينات	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموع	الراحة بين الكلي للعمل	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى ٣٠ دقيقة	١٠	تمارين إحماء عام	خاص بمدرب الفريق
		٢٠	تمارين إحماء خاص	خاص بمدرب الفريق
٢	الرئيس ٥٥ دقيقة	٥٥	الجزء التعليمي	٢	٢	٣	٦	قبل كل تمرين يقوم الباحث بشرح الأداء
		٥٠	الجزء التطبيقي	٢	٢	٣	٨٠%-٩٥%	١,٥	٣	٦	٦	٦,٦	-	

١٣٥	-	تمريبات تهدئة	د٣	الختامي ه دقائق	٣
-	-	تمريبات استرخاء	د٢		

ملحق (٢٦)

جدول النسبة المئوية لشدة التحمل

* ملاحظة : كل (٢,٥) كغم وأكثر من أقصى تحمل يمكن أن يزداد الى (٥) كغم

أقصى حد للاعب	%٩٥	%٩٠	%٨٥	%٨٠	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٦٠	%٥٥	%٥٠	%٤٥
٦٠	٥٧,٥	٥٥	٥٠	٤٧,٥	٤٥	٤٢,٥	٤٠	٣٧,٥	٣٢,٥	٣٠	٢٧,٥
٦٥	٦٢,٥	٥٧,٥	٥٥	٥٢,٥	٥٠	٤٥	٤٢,٥	٤٠	٣٥	٣٢,٥	٣٠
٧٠	٦٧,٥	٦٢,٥	٦٠	٥٥	٥٢,٥	٥٠	٤٥	٤٢,٥	٣٧,٥	٣٥	٣٢,٥
٧٥	٧٠	٦٧,٥	٦٥	٦٠	٥٧,٥	٥٢,٥	٥٠	٤٥	٤٠	٣٧,٥	٣٥
٨٠	٧٥	٧٢,٥	٦٧,٥	٦٥	٦٠	٥٥	٥٢,٥	٤٧,٥	٤٥	٤٠	٣٥
٨٥	٨٠	٧٧,٥	٧٢,٥	٦٧,٥	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٧,٥	٤٢,٥	٣٧,٥
٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٢,٥	٦٧,٥	٦٢,٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥	٤٠
٩٥	٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٥	٦٢,٥	٥٧,٥	٥٢,٥	٤٧,٥	٤٢,٥
١٠٠	٩٥	٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥
١٠٥	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٢,٥	٥٧,٥	٥٢,٥	٤٧,٥
١١٠	١٠٥	١٠٠	٩٥	٨٧,٥	٨٢,٥	٧٧,٥	٧٢,٥	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠
١١٥	١١٠	١٠٥	٩٧,٥	٩٢,٥	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٢,٥	٥٧,٥	٥٢,٥
١٢٠	١١٥	١٠٧,٥	١٠٢,٥	٩٥	٩٠	٨٥	٧٧,٥	٧٢,٥	٦٥	٦٠	٥٥
١٢٥	١٢٠	١١٢,٥	١٠٥	١٠٠	٩٥	٨٧,٥	٨٠	٧٥	٦٧,٥	٦٣,٥	٥٥
١٣٠	١٢٥	١١٧,٥	١١٠	١٠٥	٩٧,٥	٩٠	٨٥	٧٧,٥	٧٠	٦٥	٥٧,٥
١٣٥	١٢٧,٥	١٢٢,٥	١١٥	١٠٧,٥	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٠	٧٢,٥	٦٧,٥	٦٠
١٤٠	١٣٢,٥	١٢٥	١٢٠	١١٢,٥	١٠٥	٩٧,٥	٩٥	٨٥	٧٥	٧٠	٦٢,٥
١٤٥	١٣٧,٥	١٣٠	١٢٢,٥	١١٥	١٠٧,٥	١٠٢,٥	٩٧,٥	٨٧,٥	٨٠	٧٢,٥	٦٥
١٥٠	١٤٢,٥	١٣٥	١٢٧,٥	١٢٠	١١٢,٥	١٠٥	١٠٠	٩٠	٨٢,٥	٧٥	٦٧,٥
١٥٥	١٤٧,٥	١٤٠	١٣٢,٥	١٢٥	١١٥	١٠٧,٥	١٠٢,٥	٩٢,٥	٨٥	٧٧,٥	٧٠
١٦٠	١٥٢,٥	١٤٥	١٣٥	١٢٧,٥	١٢٠	١١٢,٥	١٠٥	٩٥	٨٧,٥	٨٠	٧٢,٥
١٦٥	١٥٧,٥	١٤٧,٥	١٤٠	١٣٢,٥	١٢٥	١١٥	١٠٧,٥	١٠٠	٩٠	٨٢,٥	٧٢,٥
١٧٠	١٦٣,٥	١٥٢,٥	١٤٥	١٣٥	١٢٧,٥	١٢٠	١١٠	١٠٢,٥	٩٢,٥	٨٥	٧٥
١٧٥	١٦٧,٥	١٥٧,٥	١٥٠	١٤٠	١٣٠	١٢٢,٥	١١٥	١٠٥	٩٥	٨٧,٥	٧٧,٥
١٨٠	١٧٣,٥	١٦٢,٥	١٥٢,٥	١٤٥	١٣٥	١٢٥	١٢٠	١٠٧,٥	١٠٠	٩٠	٨٠
١٨٥	١٧٥	١٦٧,٥	١٥٧,٥	١٤٧,٥	١٤٠	١٣٠	١٢٢,٥	١١٠	١٠٢,٥	٩٢,٥	٨٢,٥
١٩٠	١٨٠	١٧٠	١٦٠	١٥٢,٥	١٤٢,٥	١٣٢,٥	١٢٥	١١٥	١٠٥	٩٥	٨٥
١٩٥	١٨٥	١٧٥	١٦٥	١٥٥	١٤٥	١٣٥	١٢٧,٥	١١٧,٥	١٠٧,٥	٩٧,٥	٨٧,٥
٢٠٠	١٩٠	١٨٠	١٧٠	١٦٠	١٥٠	١٤٠	١٣٠	١٢٠	١١٠	١٠٠	٩٠

**Ministry of Higher Education
And Scientific Research
University of Diyala
College of physical Education**



**The effect Of A suggested Practical
prag For Developing The Explosive
Power and some of the oxeyutties the
snutch left for younglifter**

A Thesis

**Submitted To The Council Of The College Of The
physical Education-University Of Diyala In A Part
Of The Requirements For The Degree Of
Master In Physical Education.**

By

Omar Saad Ahmed

Supervised by

**ph. Nabeel Mahmood Shaker
ass.ph. Eyad Hameed Rasheed**

2008 A.D

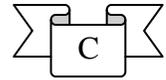
1429 H

This Thesis For Comprise Five Units .

◆ **First Unit** : It clarifies the research which contains the preface and shows the importance of the research in developing the explosive power and other non-oxygen abilities in lift weight play and how to develop it by using practical techniques represent in once in a while high intensity method to get a promote level within the competition airs and achieve the target result .

- **The problem of research:** Through the heap of researcher experiments because of being a player of the play more over a trainer of a variety ages the researcher noticed that there is a weakness in fixing legs of most of players in grab up lift besides a clear weakness in stretching the bar and fixing in the situation . The researcher attributes this weakness to the weakness in the explosive power of the legs and hands . So he entered in to this problem for it's important rule in developing the activity and achieving records .
- **Aim of research :**
 - 1- Prepare a suggested practical curriculum for developing the explosive power and other non-oxygen abilities of grab lift.
 - 2- Know the influence extant of the suggest practical curriculum in developing the explosive power and other non-oxygen abilities of the grab lift .

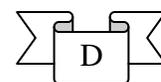
Abstract



- **Hypotheses of research :**
 - 1- The practical curriculum is of psychological effect in developing the explosive power and other non-oxygen abilities of the grab lift .
 - 2- There are differences of statistical significance between the before and after test for both triable and control groups for the welfare of the after test of the changeable factors of the research .
 - 3- There are differences of statistical significance between the before and after test for both triable and control groups for the welfare of the after test of the changeable factors of the research .

- **Research scopes :** The human scope comprised the players of Dyala Youth Club in lift weights between 3/2/2008 until / /2008 as time scopes- while the place scope was lift weights hall in the Dyala Club Dyala Governerate .

- ◆ **Second Unit :** It comprise the theoretical phase and the like studies the theoretical phase implicated the concept of planning athletic train , training curriculum , training unit , training method , once in a while high intensity training method , once in a while training techniques , muscles power , the importance of the muscles power and explosive power , the concept non-oxygen abilities (phosphagen) ,technical



Abstract

performance of grab lift , grab lift phases , Finally (specifications) of training weight lift .

Other studies have comprised the study of Firas Mutashar and IKhlas Daham AL-maamuri as well as the comment on these studies .

◆ **Third unit** : Research curriculum and field procedure it comprise the triable curriculum which contains the two likewise groups of before and after test .

The sample of the research was young players of Dyala club of lift weight who were 16 players . I used the intended way in the test .

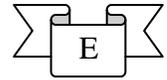
The main experiment was done between / / 2008 until / /2008 which lasted for (12) week in average of (4) trainable units a week . The trainable units total got to (48) units .

Two kinds of test were choose to suit the sample of research

- 1- Explosive power test
 - a- Medical ball throw of (3) kilograms
 - b- Jump from the fixed position
 - c- Grab

- 2- Non-oxygen abilities test
 - a- Moveable walk
 - b- 50 yards running
 - c- Seargent

Abstract



The researcher has a suggest trainable curriculum and applied it on the sample within the trainable units .

This unit implicits the tools and machines used , the means of collection information and the surveying experiment . The changeable factors of the study has assigned as well as test of them besides integrity , stability objectivity moreover the statistical means .

◆ **Fourth Unit** : present , discuss and analysis the results .

By using wilkoks test the results were presented discussed and analyzed for the test of explosive power and non –oxygen abilities of the before and after testes of the control group.

By using Man Wyttni test ,the before and after test and non-oxygen abilities of both practical and control groups of the explosive power were presented ,analyzed and discussed.

◆ **Fifth unit** : Deductions and recommendations.

Concerning the outcomes the researcher attained the following deductions are taken in view.

1- the odds of the practical Curriculum used were effected affirmatively in developing the explosive power Concerning legs and hands as well as non-oxygen abilities.

Which are in charge of organizing the lift

2-the curriculum which in design built on high intensity that is getting a maximum poin, has develop the explosion power which effected affirmatively indeveloping the non-oxygen abilities.



3- Adjusting the exercises which comprise eagerness and competition, the curriculum contains, made the players achieve the odds of the curriculum and made them obliged along the time of curriculum which reflected clearly on developing their explosive power.

Recommendations

Concerning the outcomes the researcher attained, he recommends the following.

1-The experts and professional ideas and scientific sources should be depended on directly when achieve and prepare a scientifically practical curriculum .

٢-Affirmation on maximum strength observance of the degree of the exercise difficulty in the preparing and practical period .

٣- depending the modern methods and techniques of high intensity in order to develop the players strength

٤-Affirmation on step by step weight concerning the practical units of high intensity .