

ملخص الأطروحة باللغة العربية

تأثير منهج تدريبي بالتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة وبدونها في تطوير بعض المتغيرات البدنية والبايوكيميائية وانجاز رفعة

الخطف للرباعين الشباب

الباحث

حسين حسون عباس

المشرفان

أ.م.د. مؤيد عبد علي

أ.م.د. عباس حسين

تعد رفعة الخطف من الرفعات التي تتطلب التوازن العضلي بين العضلات العاملة والعضلات المتعاكسة لتساهم في استقرار الثقل ضمن المسار الحركي الذي يتدرب عليه الرباع، لذا جاءت أهمية البحث للاستفادة من التوازن العضلي واستثمار فترة الراحة بين التكرارات بتمريعات متداخلة في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية وانجاز رفعة الخطف للرباعين الشباب ، وتم تحديد مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث واطلاعه على الوحدات التدريبية ومناهج التدريب المستخدمة في أندية رفع الأثقال بان هناك تبايناً في مستوى القوة للأجزاء العضلية بين العضلات الأمامية والخلفية لدى أغلب رباعي محافظة بابل وهذا يؤثر في استقرار الرفعات عموماً وفي رفعة الخطف خصوصاً، وكانت اهداف البحث:

١- إعداد منهج تدريبي للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة للرباعين الشباب في رفعة الخطف.

٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية (La ، Ldl ، Hdl ، Cpk ، Gpt) وإنجاز رفعة الخطف للرباعين الشباب. وكانت فروض البحث :

١- ان هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي المعد للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية وأنجاز رفعة الخطف للرباعين الشباب.

٢- هناك فروق في التأثير الإيجابي للمنهج التدريبي المعد لصالح مجموعة التوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة عن المنهج بدونها .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي وقد حدد الباحث مجتمع بحثه بالرباعين الشباب وعددهم (٢٨) رباعاً لأندية محافظة بابل ثم اختار (١٥) رباعاً منهم كعينة لبحثه بصورة عشوائية ، قسموا الى ثلاث مجاميع كل مجموعة تضم خمسة رباعين وهي المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التمارين الخاصة بالتوازن العضلي والمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمارين الخاصة بالتوازن العضلي مصحوبة بالتمارين المتداخلة وقد عالج في الباب الرابع متغيرات البحث احصائياً واستخراج النتائج لها ، واستنتج الباحث: أن هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي المعد للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية وأنجاز رفعة الخطف، وقد أوصى الباحث: استخدام المنهج التدريبي الخاص بالتوازن العضلي في تطوير بعض المتغيرات البدنية للرباعين الشباب في رفع الأثقال. ضرورة اهتمام المدربين باستخدام التمرينات المتداخلة لما لها من دور أساسي في تحسين المستوى البدني للرباعين في رفع الأثقال.