

# تأثير التدريب وفق مناطق شدد مقترحة في تطوير بعض القدرات الخاصة للرباعين الشباب

طالب الدكتوراه - م.م عمر سعد احمد

## ملخص البحث

أشتمل هذا البحث على خمسة ابواب تضمن الباب الاول التعريف بالبحث و مقدمة عامة عن رياضة رفع الاثقال واهمية مناطق الشدد في تطوير بعض القدرات الخاصة برفع الاثقال ، أما اهداف البحث فقد شملت بناء منهج تدريبي وفق مناطق شدد مقترحة في تطوير بعض القدرات الخاصة للرباعين الشباب ومعرفة مدى تأثير المنهج التدريبي وفق مناطق شدد مقترحة في تطوير بعض القدرات الخاصة للرباعين الشباب، اما فرض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الخاصة لدى افراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

اما الباب الثاني فقد اشتمل على مناطق الشدد المقترحة والقدرات الخاصة والمتمثلة بالقدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة وقدرة التحمل .

اما الباب الثالث فقد اشتمل على المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعة الواحد ، اما عينة البحث كانت من نادي ديالى الرياضي وعددهم (10) رباعين وخضعت هذه المجموعة الى الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية وكذلك استخدام الوسائل الاحصائية الخاصة بالاحصاء الامعلمي (ولكوكسن) للمجموعة الواحدة.

اما الباب الرابع فقد خضعت اختبارات القدرات الخاصة الى المعالجات الاحصائية الخاصة باختبار ولكوكسن للمجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها وتحقيق فرض البحث.

اما الباب الخامس فقد اشتمل على بعض الاستنتاجات والتوصيات التي خرج بها الباحث .

Training effect in accordance with the proposed areas stressed in the development of some of the special abilities of young powerlifters

PhD student - Omar Saad Ahmed

This included research on the five-door to ensure the door first definition search and a general introduction Sports Weightlifting and the importance of areas Cdd in the development of some special abilities Weightlifting, The objectives of the research has included the building of a training curriculum in accordance areas stressed try to develop some special abilities of powerlifters youth and see how the impact of the training curriculum in accordance with the proposed areas stressed in the development of some of the special abilities of young powerlifters, either impose search there were statistically significant differences between pre and post tests of the special capabilities of members of the research sample for the post test. The second section has included areas Cdd proposed and special abilities of explosive capability and the ability distinctive speed and endurance. Part III has included experimental method design group per either sample was from club Diyala sports and number (10) powerlifters and underwent this group to tests for capacity physical as well as the use of statistical methods for statistical Alamwalima (and Caucasian) per set. The fourth section has undergone tests capabilities to processors for testing and statistical Cookson Group between pre and post tests and analysis, discussion and investigation of the imposition of the search. The Title V has included some of the conclusions and recommendations that came out of the researcher.

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور العلمي المستمر لمختلف العلوم احدث كثير من التغييرات في مجالات الحياة كافة ، واحد هذه المجالات المجال الرياضي بمختلف علومه وباختلاف الالعب الرياضية ، مما ادى الى الاهتمام باكتشاف الكثير من الأساليب التدريبية العلمية التي ساعدت الالعب الرياضية في رفع انجازاتهم بشكل عام ومن هذه الالعب رياضة رفع الأثقال بشكل خاص ، وذلك من خلال الانجازات التي يحققها اللاعبون من مختلف الأصعدة العالمية والقارية .

إن من أهم متطلبات هذه اللعبة التي ساعدت على الوصول إلى المستويات العليا في السباقات هي استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي تعمل على تطوير الأجهزة الوظيفية والقدرات البدنية الخاصة التي تعد أساس الرقي بالعبة والمتمثلة بعناصر القوة العضلية بشكل عام والقدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومطاولة القوة بشكل خاص ان التدريب على مثل هذه العوامل المهمة تساعد اللعبة للوصول بالإنجازات العالمية من خلال الاساليب التدريبية الحديثة وإن تطبيق أي منهج تدريبي بشكل عام بغض النظر عن الفترة التدريبية سواء فترة (إعداد عام أو خاص أو منافسات ) لا بد أن يعتمد على آلية الأداء فضلا عن نظم إنتاج الطاقة المستعملة ضمن هذه الفعاليات بشكل عام هو حاجة الوصول إلى حالة التعويض الزائد وعدم الوصول إلى حالة الإنهاك لان تحسين مستوى الانجاز يتم من خلال الوصول باللاعبين إلى حالة التعويض الزائد من خلال اعداد منطقة تدريبية صغيرة تساعد على سرعة استعادة الشفاء وراحة الأعضاء والأجهزة الوظيفية لأجسام الرباعيين والعمل ضمن مبدأ التدرج بالأحمال التدريبية لأجل تسهيل عملية استعادة الشفاء والوصول إلى حالة التعويض الزائد.

وتكمن أهمية البحث ببناء منهج تدريبي وفق مناطق شدد مقترحة تعمل على تطوير بعض القدرات الخاصة للرباعين الشباب ، ان التدريب ضمن هذه المناطق التدريبية ذات شدد المختلفة يؤكد على ان كل منطقة من هذه المناطق سوف تحقق غاية في تطوير قدرة خاصة او تحقيق هدف معين وهذا ما اكده ( Robert and Linda 2010)"بان الأنظمة التدريبية الحديثة هي التي تعمل ضمن مناطق تدريبية ذات شدد مختلفة تحقق اهداف مختلفة فمنها مناطق تعمل على بذل جهد اكبر لغرض تطوير قوة خاصة وتحقيق إنجاز افضل"<sup>(1)</sup>

### 1-2 مشكلة البحث:

إن رياضة رفع الأثقال لها متطلبات خاصة أسوة بالرياضات الأخرى إذ تعتمد على تطوير القدرات البدنية الخاصة المتمثلة بالقدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة قدرة التحمل ، والعمل على تطوير هذه المتغيرات بغية الارتقاء بالإنجاز وتحقيق الأرقام القياسية ضمن هذه الفعالية فمن خلال خبرة الباحث الميدانية المتواضعة كونه لاعباً ومدرباً للفعالية لاحظ وجود بعض المشاكل أهمها هو التركيز على القوة القصوى والتقليل من نسبة التركيز على جوانب القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة ضمن القدرات البدنية الخاصة وكذلك قدرة التحمل مما يسفر عنه أحيانا إلى عدم قدرة الرباع على الاستمرار ضمن الوحدة التدريبية وخصوصاً إذا كانت الوحدة التدريبية ذات طابع تنوع الشدد وكذلك تتصف بالمطولة، ولأجله ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة من خلال بناء منهج تدريبي وفق مناطق شدد مقترحة والتي تعمل على تطوير القدرات الخاصة للرباعين وبشكل خاص الشباب .

### 1-3 أهداف البحث:

#### 1- التعرف على القدرات الخاصة للرباعين

---

1 - Rober R. sands and Linda R. sands, the anthropology of sport and human movement:( USA, Lexington books, 2010), P.280.

2- بناء منهج تدريبي وفق مناطق شدد مقترحة في تطوير بعض القدرات الخاصة للرباعين الشباب .

3- معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي المعد في بعض القدرات الخاصة والانجاز للرباعين الشباب .

#### 4-1 فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الخاصة لدى افراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

#### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينه من اللاعبين الشباب للأعمار من (17-20) سنه.

2-5-1 المجال أزمانى : للمدة من 1 / 5 / 2012 ولغاية 15 / 7 / 2012

3-5-1 المجال المكاني : نادي ديالى الرياضي ونادي المقدادية ، قاعات رفع الأثقال.

#### الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

#### 2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مناطق الشدد المقترحة:

ان من احدث الطرق التدريبية هو التدريب ضمن مناطق شدد مختلفة لغرض تحسين عملية التكيف الفسيولوجية وكذلك سرعة استعادة الشفاء بعد تنفيذ الوحدة التدريبية القصوى ولكن هذا التغير بطبيعته يعتمد ايضا على نوع الطاقة التي تصرف في هذه المنطقة ،فكل منطقة لها نظام معين تستخدمه وتعتمد بشكل عام على الحجم التدريبي والشدة التدريبية والعلاقة التي تربط الشدة والحجم والية العمل بينهما بغية تطوير العمل التدريبي ضمن هذه المنطقة،ومن اهم عوامل التدريب ضمن المنطقة هو تحديد معدل ضربات القلب فهي المؤشر العلمي لتحديد المنطقة والشدة المعطاة ونوع النظام المستخدم ،وهذا ما اكده (William&et-at2010) "ان

معرفة الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب ضروري جدا حيث يمكن من خلاله تحديد الشدة المستخدمة فعلى جميع المدربين إجراء اختبارات للاعبين قبل الدخول بالمنهج التدريبي الذي سوف يتم التدريب عليه ضمن الفترة المحددة وذلك لكي يكون العمل التدريبي مقنن وغير عشوائي في تحديد النسبة لمعدل ضربات القلب ضمن الشدة المعطاة معتمد على معدل الاستجابة للحد الاقصى لمعدل ضربات القلب فعلى سبيل المثال ، شخص يتدرب ضمن منطقة تدريبية معينة كانت النسبة المئوية التي يتدرب عليها ضمن المنطقة هي (70 – 90%) وكان الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب لهذا الشخص ضمن هذه المنطقة هو (180)ن/د ،المطلوب ما هو معدل ضربات القلب لهذا الشخص ضمن الشدتين ؟

معدل ضربات القلب = معدل ضربات القلب وقت الراحة + النسبة المئوية (الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب – معدل ضربات القلب وقت الراحة).

$$60 + 0.7 (180 - 60) = 144 \text{ ن/د معدل ضربات القلب ضمن شدة } (70\%)$$

$$60 + 0.9 (180 - 60) = 168 \text{ ن/د معدل ضربات القلب ضمن شدة } (90\%)$$

ان هذه الطريقة هي الاكثر الطرق شيوعا في تحديد معدل ضربات القلب ضمن مناطق الشدد المختلفة<sup>(1)</sup>

تم التطرق لهذا الموضوع قبل الدخول بشكل مباشر الى مناطق الشدد لبيان اهمية معدل ضربات القلب وعلاقة بالشدة المستخدمة ضمن مناطق التدريب فضلا عن ذلك فأن معظم الباحثين اعتمدوا على معدل ضربات القلب لتحديد الشدة ومن اهم من كتب في هذا المجال هم (Tudor & MiCheal 2005) ،ومحمد رضا 2008، و وديع ياسين (2011)،

فقد بين (Tudor & MiCheal 2005) بأن هناك ستة مناطق تدريبية مختلفة باختلاف معدل ضربات القلب والنسبة المئوية وهي :-

#### 1- منطقة الشدة الاولى (نظام اللاكتيك 95% فما فوق)

<sup>1</sup> - William Garrett & et -al, Women's health in sports and Exercise : (USA, Human kinetic, 2010), PP 298 -299.

- 2- منطقة الشدة الثانية (تدريب تحمل حامض اللاكتيك 85-95%)
  - 3- منطقة الشدة الثالثة (الاستهلاك القصوي للاوكسجين 80-85%)
  - 4- منطقة الشدة الرابعة (تدريب العتبة اللاهوائية 65 – 80%)
  - 5- منطقة الشدة الخامسة (تدريب العتبة الهوائية 60%)
  - 6- منطقة الشدة السادسة (التعويض الهوائي 40-50%)
- اما بالنسبة الى (محمد رضا 2008) فيرى ان هناك "خمس مناطق تدريبية مختلفة الشدد وقد بين لنا هذه الشدد وكما مبين :-<sup>(1)</sup>

- 1- تدريب تحمل اللاكتيك
- 2- تدريب استهلاك الاوكسجين الاقصى
- 3- تدريب العتبة اللاوكسجينية
- 4- تدريب نظام الطاقة الفوسفاجيني
- 5- - تدريب العتبة الأوكسجينية

ان كل ما ذكر حول مناطق الشدد المختلفة هو بشكل عام حول الالعاب المنظمة في حين بين لنا (وديع ياسين 2011) نقلا عن (توماس ايان وباروكا) مناطق الشدد في رفع الاثقال والذي يرى بأن مناطق الشدد المؤثرة في رياضة رفع الاثقال هي ثلاث مناطق فقط وعلى النحو الاتي:- "

- 1- منطقة الشدة 80 – 85%
- 2- منطقة الشدة 90 – 95%
- 3- منطقة الشدة 100%

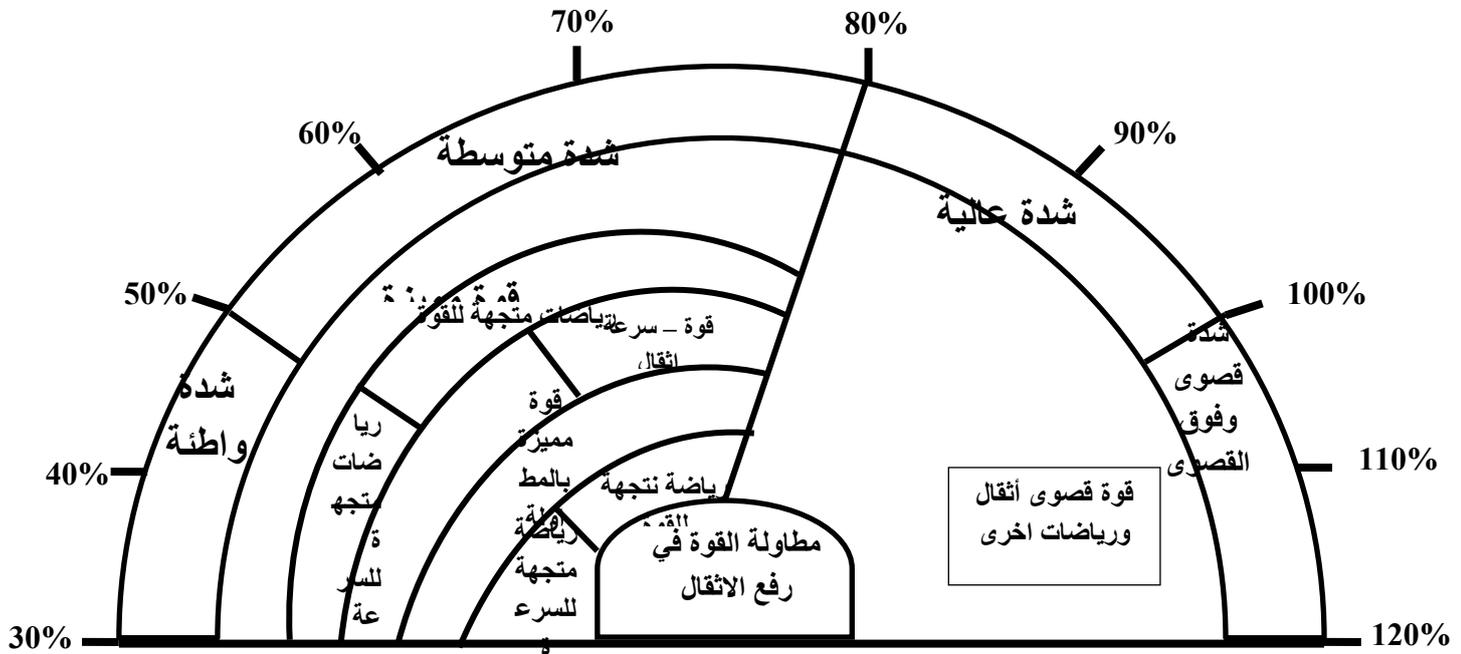
ومن خلال ما ذكر يرى الباحث من وجهة نظرة المتواضعة انه يجب أن تكون هناك خمس مناطق شدد تدريبية مختلفة في تدريبات رفع الاثقال مستدلاً ومستأنساً بآراء الباحثين الكبار اللذين كان لهم دور كبير في الولوج في هذا الجانب التدريبي ، فلو رجعنا الى مآبين ( وديع ياسين 2011) نقلا عن (توماس وباروكا) بأن هناك

1-- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1 : ( بغداد، ب م، 2008)

ثلاثة مناطق تدريبية مؤثرة في رفع الأثقال وكما ذكر سابقاً ، فيرى الباحث بأنه يجب أن تكون هناك منطقة شدة تقع

بين ( 65 – 70% ) وتكون منطقة الشدة الاولى والغرض من هذه المنطقة هو تطوير القوة المميزة بالمطاوله والمتمثلة ( بقدرة التحمل ) والقوة المميزة بالسرعة والمتمثلة بالقدرة المميزة بالسرعة ايضاً وهذا ما اكده، ( وديع ياسين 2011) نقلا عن (توماس وباروكه) عندما قال " بأمكان الرباع استخدام مطاوله القوة بشدد بين 65 – 85% وبعده متزايد من التكرارات والمجموعات " (1)

وكذلك الحال بالنسبة الى القوة المميزة بالسرعة وكما موضح بالشكل ادناه



شكل رقم (1)

مخطط لتوزيع الشدد على وفق ظهور القوة في ظروف عمل مختلفة (2)

هذا من الناحية التدريبية ،اما من الناحية الفسيولوجية فيرى (Tudor & Michael 2005) بأن " التدريب ضمن شدة 65 – 80% يكون فيه معدل انتشار

2-توماس ايان ولازار باروكا ؛ رفع الإثقال لياقة لجميع الرياضات ، (ترجمة) وديع ياسين ،ط1: (الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2011)،ص ، ص381.

3- توماس ايان وباروكا ؛ (ترجمة) وديع ياسين ، المصدر السابق، ص382

حامض اللاكتك قليل في الدم مما يساعد على استمرار الرياضي بالعمل ومن خلال ذلك يشعر بأنه بحاجة الى عمل اسرع قليلاً من المعتاد فضلاً عن ان هذه المنطقة تساعد على تحمل حامض اللاكتك وعادتهاً ما يسفر عنها تجاوز المستوى السابق من التكيف ، اي ان هذه المنطقة تساعد على كسر المستوى الذي وقف عنده اللاعب وتساعد على الانتقال الى مستوى جديد" (1)

فمن خلال ما ذكره الباحث لاقتراح هذه المنطقة للشدة التدريبية في لعبة رفع الاثقال وأن تكون هي المنطقة الاولى التدريبية . أما بالنسبة الى المنطقة المقترحة الاخرى وهي منطقة تقع بين شدة (50 – 60%) ، وبما إن رياضة رفع الاثقال من الرياضات التي تحتاج الى اوزان ثقيلة وعالية جداً وكما بين لنا (وديع ياسين 2011 ) نقلاً عن ( توماس وباروكا ) بأن " شدة (80 – 100%) هي الاوزان المثالية لتدريبية الرباعين" (2)

لذا فإن التدريب ضمن هذه الشدة يحتاج الى منطقة تدريبية تعمل على تسهيل عملية استعادة الشفاء وتجديد الطاقة بسرعة وتكون هي المنطقة الاخيرة التي يمر بها الرباع في الدورة التدريبية ، وان الهدف الرئيسي من التدريب ضمن هذه المنطقة التي تتراوح من (50 – 60%) هو تسهيل عملية استعادة الشفاء وان معظم القدرات لهذا النظام تعمل على التجديد والتعويض بسرعة ضمن العمل على استعادة الشفاء وكذلك تعمل على التأقلم والتكيف ضمن الشدد العليا لتحسين الاداء ،لذا من الضروري جداً ادخال هذه المنطقة ضمن مناطق الشدد الخاصة في لعبة رفع الاثقال وان تكون هي المنطقة الاخيرة من مناطق الشدد المقترحة.

وعليه يكون ترتيب الشدد ضمن مناطق الشدد المقترحة في رياضة رفع الاثقال

كالآتي :

1- منطقة الشدة الاولى (65 – 75%)

2- منطقة الشدة الثانية (80 – 85%)

1- Tudor & Michael, 2005 ,op. Cit , P 34 .

2- توماس أيان و باروكا؛ (ترجمة) وديع ياسين ، المصدر السابق ، ص 384.

3- منطقة الشدة الثالثة ( 90 – 95% )

4- منطقة الشدة الرابعة ( 100% )

5- منطقة الشدة الخامسة ( 50 – 60% )

هذا ما ارتأى اليه الباحث للوصول اليه في مناطق الشدد المقترحة في رياضة رفع الاثقال والعمل على ادخال هذه المناطق بالمنهج التدريبي الخاص بتطوير بعض القدرات الخاصة للرباعين الشباب .

## 2-1-2 ماهية القوة العضلية وأنواعها في لعبة رافعي الاثقال:

تعد القوة مكون مهم ورئيسي من مكونات اللياقة البدنية وهي العنصر الاكثر اهمية في الاداء الحركي لاكثر الفعاليات والانشطة الرياضية، فضلا عن انها تمثل نسبة عالية في تحقيق الإنجاز ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعا لنوع الاداء وخصوصية اللعبة، اما في رياضة رفع الاثقال فهي ترتبط بالجانبين المهاري والفني ايضا لذا فهي تمثل اهمية خاصة جدا في هذه اللعبة وذلك لمتطلبات الاداء وخصوصية التدريب بل هي مفتاح التقدم بالقدرات البدنية الاخرى ايضا، وتعددت المفاهيم والتعاريف لهذا العنصر المهم فقد بين لنا (كمال جميل الربضي 2004) بأن "القوة هي اهم عناصر اللياقة البدنية واللاعب اذا لم يكن قويا لا يمكن ان يخطو بقدراته البدنية للإمام"<sup>(1)</sup> فضلا عن ذلك ان للعبة رفع الاثقال تتصف بخصوصية تدريبات المقاومة التي تعمل بطبيعتها على زيادة انتاج القوة، وهذا ما اكده كلا من (Caroly&Lynn2007) "ان تدريبات القوة تعرف بنظام انتاج القوة العضلية عن طريق السيطرة على الثقل ومقاومة الاحمال نسبيا وعادتا ما نأخذ طابع التكرار القليل عندما يكون التدريب ضمن شدة شبة القصى او القصى وان هذا النوع من التدريب يعمل على التكيف ضمن تدريبات المقاومة التي تعمل على زيادة في انتاج القوة والقدرة العضلية وكذلك تعمل على زيادة حجم الالياف العضلية"<sup>(2)</sup> اي بمعنى ان القوة العضلية المستخدمة هي لغرض التغلب على مقاومة وهي مقاومة الثقل اما

1- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضى للقرن الواحد والعشرين ، ط1 : ( عمان ،دار الميسرة،2004)،ص24.

2 - Caroly kisner&Lynn Colby, Therapeutic Exercise foundations and technigaes ,5ed : ( USA, Philadelphia, 2007),P231.

القوة العضلية للرباع يجب ان تتغلب على قوتين هما قوة الثقل وقوة الجاذبية الارضية للثقل في انا واحد ، ومن خلال ما تقدم وبالرغم الى التسميات الكثيرة واختلاف وجهات النظر التي جاء بها الباحثون والعاملون في مجال علم التدريب الرياضي لمفاهيم وتعريف القوة نجد ان اكثر التعاريف والمفاهيم هي تصب في معنى واحد متقارب جدا اي ان هناك تشابه وتقارب في وجهات النظر لهذا المكون المهم ،أما بالنسبة الى وجهة نظر الباحث فيتفق مع (Caroly&Lynn2007) فضلا عن ذلك نستطيع القول بان القوة العضلية وانواعها الاخرى هنا تمثل نسبة 90% من المكونات الاخرى التي يحتاج اليه الرباع، وللقوة العضلية انواع مختلفة فقد تنوعت باختلاف اراء الباحثين والعاملين في هذا المجال وبما اننا نريد ان نتعرف على اهم انواع القوة العضلية المستخدمة في رياضة رفع الاثقال فعلينا ان نبحث عن اهم ما كتب في هذا المجال من خلال الدراسات التي سبقتنا فقد قسم (سرهنك عبد الخالق 2006) و ( فائزة عبد الرزاق 2011) نقلا عن (ابو العلا عبد الفتاح ومحمد محمود و مفتي ابراهيم وسعد محسن وعلي البيك) بان انواع القوة العضلية هي اربعة

1- القوة القصوى

2- القوة الانفجارية

3- القوة المميزة بالسرعة

4- مطاولة القوة (1)(2)

هذا ما اتفق عليه الباحثون في مصادرهم العلمية لذا أرتأى الباحث دراسة ثلاث انواع من القوة في دراسة والمتمثلة (القوة الانفجارية ،القوة المميزة بالسرعة،مطاولة القوة).

---

1-سرهنك عبد الخالق؛تأثير تمارين البلايو مترك في العمل الوظيفي واليدني والانجاز لدى الرباعين : ( جامعة بابل ، اطروحة دكتوراه،2006)،ص62.

2-فائزة عبد الرزاق جعفر؛ مقارنة بين تمارين الدبني الامامي والخلفي بالشدة القصوية وتأثيرهما في تطوير بعض انواع القوة العضلية وانجاز الرفع الى الصدر لرافعي الاثقال باعمار 18-20 سنة: (جامعة بغداد ،رسالة ماجستير،2011)،ص34.

## 1-2-1-2 القدرة الانفجارية لرافعي الاثقال

هي احد اشكال القوة العضلية فقد تناولها العديد من الباحثين والخبراء في هذا المجال وقد بينوا بشكل عام بأنها اقصى انقباض عضلي وبأقصر زمن ممكن لمرة واحدة فهي خليط من صفتين وهما القوة والسرعة ، فقد اكد (Erther drechsler (2003 بان اهم مايستخدم في مراحل السحب بالنسبة للقدرة الانفجارية "عندما يقفز الرباع لسحب البار والتهيؤ الى اخذ وضع الامتداد الكامل بالنسبة للرفعتين الخطف والكلين ومرحلة القفز دفع البار للاعلى في مرحلة الجيرك"<sup>(1)</sup> ويشير ( سرهنك عبد الخالق 2006) " بأن الرباع يبدأ برفع الثقل من الارض بصورة بطيئة حتى يصل الى مرحلة السحبة الاولى وبعدها يتطلب العمل بمعدل اقصى لتوليد القوة الانفجارية"<sup>(2)</sup> اما ( محمد رضا 2008) فيرى بأنها " القابلية على اداء قوة قصوى يبذلها للاعب باقل زمن ممكن ولمرة واحدة"<sup>(3)</sup> وقد عرفها (IF.Hadi&Ha.Ali (2012) بأنها "اقصى قوة يبذلها اللاعب بأقل زمن ممكن ولمرة واحدة"<sup>(4)</sup> هذه بالنسبة الى تعاريف القدرة الانفجارية بشكل عام اما بالنسبة الى القدرة الانفجارية في رفع الاثقال اثناء الاداء فهي تمر بمراحل ،ولقد اختلفت وجهات النظر في هذا الموضوع بأختلاف التسلسلات الحركية كلا حسب وجهة نظرة، فقد بين لنا وهذا يعني اننا نحتاج القدرة الانفجارية بعد المرحلة الاولى، فترى (فائزة عبد الرزاق 2011) ان اهمية استخدام القدرة الانفجارية "اثناء الهبوط تحت البار اي بعد مرحلة الامتداد الكامل للجسم في الرفعتين الخطف والنتر معا"<sup>(5)</sup>

من خلال ما تقدم يرى الباحث ان تسمية القدرة الانفجارية بدل من القوة الانفجارية جاء من خلال ان القوة القصوى هي الشكل الاساسي وان القدرة هي شكل من اشكال القوة وبما ان القدرة الانفجارية جاءت من خلال دمج صفتين وهما القوة

<sup>1</sup> - Erther drechsler, *The weightlifting Encyclopedia A guide to word class performance*,2ed: (USA, American college of sport medicine,2003),P68.

4- سرهنك عبد الخالق ؛ 2006، نفس المصدر ، ص 64.

5-محمد رضا ؛ 2008،المصدر السابق ،ص260.

<sup>4</sup> IF.hadi&HA.Ali , Effect of the development of Explosive power shooting and flexible thighs joint, spine on penalty kick accuracy for: (thesis, Egypt,2012)

1-فائزة عبد الرزاق ؛ 2011، المصدر السابق ،ص 37.

والسرعة اذن هي ليست بقوة بل هي شكل من اشكال القوة اي بمعنى انها قدرة متكونه من صفتين.

## 2-2-1-2 القدرة المميزة بالسرعة لرافعي الاثقال:

وهي شكل من اشكال القوة العضلية التي يحتاجها الرباع في اداء الرفعات الكلاسيكية وازدادت الحاجة اليها بزياد التطور الذي صاحب اللعبة فقد اكد جميع متطلبات الاداء الحديث ان يكون الاداء للرفعة بأقصى سرعة ممكنة وبأقل زمن ممكن بمعنى التاكيد على استخدام القدرة المميزة بالسرعة ،علما انها صفة مركبة تتكون من (القوة- السرعة)وهي احد الاسباب التي دعنا لتسميتها بالقدرة وكما ذكر سابقا ،فقد عرفها (عصام عبد الخالق 1999) بأنها " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومة مختلفة بأقل وقت ممكن"<sup>(1)</sup> في حين يرى (بسطويسي احمد 1999) انها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة بأعلى سرعة إنقباض عضلي ممكن"<sup>(2)</sup> اما ( ابو العلا ومحمد نصر الدين 2003) فيرى بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة"<sup>(3)</sup> فمن خلال ما تقدم من اراء الباحثين والمختصين فقد بينوا مفهوم القدرة المميزة بالسرعة بشكل عام ،اما من جانب رفع الاثقال فقد بين لنا (وديع ياسين 2011) نقلا عن (توماس ايان وباروكا) ان سرعة الرباعين اهمية كبيرة في اداء الرفعات التقليدية الخطف والنتر في اي قسم منهما وفيها يتم الاداء بالسرعة القصوى وكذلك يجب ان يكون التدريب للرفعات التقليدية ان ينجز بأوزان تتراوح عادتاً شدتها ما بين (65 – 80%) من القدرة القصوى للرباع وبتكرارات تتراوح من (3- 5) يهدف فيها الرباع الى تدريبات (القوة – السرعة) والتي تدعى بالقدرة المميزة بالسرعة<sup>(4)</sup>.

ويتفق الباحث مع (وديع ياسين 2011) وخصوصا من ناحية الشدة التي تعمل على تطوير هذه القوة بل هي احد الاسباب التي دعت الباحث الى اقتراح منطقة

2-عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات : ( القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1999)،ص110.

3-بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999)،ص115.

4-ابو العلا احمد ومحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ،دار الفكر العربي، 2003)،ص85.

5- توماس أيان و باروكا؛ (ترجمة) وديع ياسين 2011 ، المصدر السابق ، ص 28- 29.

الشدة الاولى التي تتراوح ما بين (65 – 75 %) لغرض تطوير هذه القدرة التي تلعب دورا مهما جدا في تحقيق الانجاز .

## 2-1-2-3 قدرة التحمل لرافعي الاثقال(القوة المميزة بالمطاوله):

تعرف القوة المميزة بالمطاوله بشكل عام بأنها قدرة الفرد بالاستمرار في الاداء والتغلب على مقاومات لا طول فترة ممكنه وان هذه القدرة الخاصة تجمع بين صفتين هما ( القوة – المطاوله) ولها تأثيرات على الجهازين العصبي والعضلي فضلا عن التأثيرات الفسيولوجية الداخلية ، وقد تعددت التعاريف لهذه القدرة فقد عرفها (مفتي ابراهيم حمادة 1998) بانها "القدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومة لفترة طويلة"<sup>(1)</sup> اما ( قاسم حسن حسين 1998) يرى بأنها " قابلية المحافظة على جهد القوة المطلوبة وفق العمل المستمر"<sup>(2)</sup> في حين يرى ( ساري احمد ونورمان عبد الرزاق 2001) بأنها "قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود البدني المتواصل والتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات القوة العضلية"<sup>(3)</sup> اما بالنسبة الى ( ريسان خريبط وعلى تركي 2002) فيرون بأنها"قدرة مركبة تتكون من القوة والتحمل وتبعاً لدى ثقل هذه وتلك تشاء قدرة خاصة مستقلة بذاتها تكون مهمة لكل من التدريب والمنافسات"<sup>(4)</sup> هذا بشكل عام اما بالنسبة الى اهميتها في لعبة رفع الاثقال فيرى (وديع ياسين 2011) نقلا عن (توماس ايان و باروكا) بان "التدريب الموجه نحو تدريبات مطاوله القوة في رفع الاثقال يمثل مكانا هاما في برامج التدريب للانجازات الكبيرة"<sup>(5)</sup> اما بالنسبة الى الشدة المستخدمة في هذه القدرة الخاصة فقد بين (وديع ياسين 2011) نقلا عن (توماس ايان و باروكا) "يجب ان يكون الثقل بشدة من (65 – 80%) من اقصى قدرة للشخص لان الجهد مع الثقل الذي ستجاوز (80%) يكون ليس له تأثير كبير على زيادة المطاوله"<sup>(6)</sup>

---

1- مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 : ( القاهرة ،دار الفكر العربي،1998)،ص128.  
2-قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط1 : ( عمان،دار الفكر العربي،1998)،ص371.  
3-ساري احمد و نورمان عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحة : ( عمان،دار وائل للنشر، 2001)،ص38.  
4-ريسان خريبط وعلى تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (ب م، ب م، 2002)،ص82.  
5- توماس ايان و باروكا؛ (ترجمة) وديع ياسين 2011 ، نفس المصدر ، ص33.  
6- توماس ايان و باروكا؛ (ترجمة) وديع ياسين 2011 ، نفس المصدر ، ص32.

وهذا احد الاسباب التي دعت الباحث لإقتراح المنطقة التدريبية الاولى التي تتراوح (65 – 75%) ويرى الباحث بالنسبة الى اهمية هذه القدرة الخاصة بأنة بالرغم من ان رفعة الخطف و رفعة النتر بشكل عام لايتجاوز ادائهما بضع ثواني الا ان هذين الرفعتين يتمتعان بوحداث تدريبية عالية جدا تكون الحاجة الى هذه القدرة الخاصة فيها ضرورية جدا وذلك لاغراض تدريبية خاصة بالعبة فضلا عن ان هذين الرفعتين لهما مراحل حركية متسلسلة وان اكثر المراحل حاجة الى هذه القدرة الخاصة هي المرحلة الاخيرة من كل رفعة وهي مرحلة تثبيت الثقل فوق الراس والثبات بالحديد لحين اشارة الحكم.

### الباب الثالث

#### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضرورات البحث العلمي ، إذ يجب أن ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها ، فضلاً عن ذلك إن دراسة أي مشكلة هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول إلى حلول المشكلة للبحث، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي Experimental Research لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي من وجهة نظر (نوري الشوك و رافع الكبيسي 2004) هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة" (1)

فضلا عن ذلك يؤكد (ذوقان عبيدان وآخرون 2012) فيرى بأن المنهج التجريبي هو "أستخدام التجربة في أثبات الفروض ،او اثبات الفروض عن طريق التجربة

1- نوري الشوك و رافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : ( بغداد، (ب.م)، 2004) ص59 .  
2- ذوقان عبيدان وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وادواته وأساليبه ، ط1: (عمان ،دار الفكر ناشرون وموزعون،2012)،ص223.

، بالاتفاق مع طبيعة الاسلوب وهدف البحث التجريبي" (2) لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة.

### 2-3 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، بل يرى (وجية محجوب واحمد بدري 2002) بأنها "الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الاصل الذي يجري الباحث عليه مجمل عملة" (3)

فضلا عن ذلك يجب ان يكون اختيار العينة ممثل للمجتمع الاصل حتى نستطيع ان نعمم النتائج ،تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبأسلوب القرعة اذ بلغ عددهم الكلي (14) رباع تم ادخال (4) رباعين بالتجربة الاستطلاعية و (10) رباعين في التجربة الرئيسية نفذ المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على المجموعة فقد نفذ عليها المنهج المعد من قبل الباحث.

#### 1-3-3 أختبارات القدرات البدنية الخاصة(1)

##### 1-1-3-3 أختبارات القدرة الانفجارية

##### 1-1-1-3-3 رمي الكرة الطبية زنة (3كغم) بالذراعين للخلف

##### 2-1-1-3-3 الوثب العمودي من الثبات

##### 3-1-1-3-3 رفع الجذع من وضع الانبطاح على مصطبة

##### 2-1-3-3 اختبارات القدرة المميزة بالسرعة لمدة (10 ثا )

##### 1-2-1-3-3 السحب بفتحة الخطف 70%

##### 2-2-1-3-3 دبني خلفي 60%

##### 3-2-1-3-3 رفع الجذع من وضع الانبطاح على ارض مستوية

##### 3-1-3-3 إختبارات قدرة التحمل ( لحين أستنفاد الجهد)

##### 1-3-1-3-3 السحب بفتحة الخطف 70%

3- وجية محجوب واحمد البدي ، البحث العلمي : ( بابل،جامعة بابل، 2002)،ص181.

4 - Dan Austin & Bryan Mann, The complete guide to Technique training and completion Powerlifting : (USA, Human kinetice, 2012)P99.

3-3-1-3-2 ثني ومد الركبتين لإقصى عدد ممكن

3-3-1-3-3 اختبار ديد ليف 70% (Dead lift)

### 3-4 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تعد التجربة الاستطلاعية هي "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية"<sup>(1)</sup> وذلك بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق التجربة الرئيسة للبحث ، فقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الاولى للقدرات البدنية الخاصة في ( 28 / 4 / 2012 ) ، وقد تمت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) رباعين تم أستبعادهم عن التجربة الرئيسة، وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسة .

2- معرفة مدى تفاعل افراد العينة خلال التدريبات .

3- معرفة الوقت الكلي للتجربة والوقت المحدد للوحدة التدريبية .

تدريب اعضاء فريق العمل المساعد.

### 3-5 الإختبارات القبليّة:

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

### 3-4 التجربة الرئيسة

بعد أعداد المنهج التدريبي وعرضه على السادة الخبراء المختصين في علم (التدريب، رفع الأثقال) لإبداء آراءهم ومقترحاتهم ولمدى ملائمة المنهج التدريبي لافراد العينة، وأخذ الملاحظات والتوجيهات والواردة من قبلهم ثم العمل ضمن التجربة الرئيسة التي إجريت على افراد العينة والبالغ عددهم (10) رباعين مجموعة واحدة أستمر التدريب ضمن هذا المنهج التدريبي لمدة (12) أسبوع وقد استغرقت الوحدة تدريبية الواحدة زمن قدرة (90) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام.

### 3-5 الختبارات البعدية

1- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : ( بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ) ، ص35 .

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي الذي نفذ على المجموعة التجريبية ،فقد قام الباحث بمراعاة الظروف القريبة جدا من الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها

### 3-6 الوسائل الاحصائية

#### 1- اختبار ولكوكسن

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الاختبارات القدرة الانفجارية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة			أصغر قيمة ل(و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ن	و(+)	و(-)			
1	رمي الكرة الطبية(3كغم) للخلف	10	50	5	8	معنوي	
2	الوثب العمودي من الثبات	10	48	7	8	معنوي	
3	رفع الجذع من وضع الانبطاح على مصطبة	10	52	3	8	معنوي	

تشير النتائج عن وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدى ،إذ بلغ مجموع الرتب السالبة (5) في حين بلغ مجموع الرتب الموجبة (50) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (5) ، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (8) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية

للمجموعة في اختبار رمي الكرة الطبية (3كغم) للخلف ضمن اختبارات القدرة الانفجارية، أما بالنسبة الى اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة المتفجرة لعضلات الرجلين فقد بلغ (+) رتبة (48) وبلغ (-) رتبة (7) وبما ان اصغر قيمة لـ (و) هي (7) و قيمة (و) الجدولية هي (8) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ، في حين بلغ قيمة (+) (52) و (-) (3) في اختبار رفع الجذع من وضع الانبطاح على مسطبة ، وبما ان قيمة (و) المحسوبة (3) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) تبين ان قيمتها (8) وبما ان قيمة (و) المحسوبة اصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة . ومن خلال ما ذكر أعلاه من عرض وتحليل النتائج للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة فقد حقق الباحث فروض البحث باستخدام اختبار ولكوكسن للعينات الصغيرة. من خلال عرض النتائج التي ظهرت في الجدول التي اثبتت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ، يعزو الباحث معنوية الفروق التي تحققت في إختبارات القدرة الانفجارية لعدة أسباب أهمها ، ان التدريبات الخاصة برفع الاثقال ضمن المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث كان لها اثر كبير في تطوير القدرة الانفجارية للرباعين وهذا ما أكده (Lee E. Brown 2007) " ان تطوير القدرة الانفجارية ينبثق من تدريبات خاصة تدعى بتدريبات رفع الاثقال اذ تحقق هذه التدريبات فوائد كثيرة لجميع المستويات بالنسبة للرباعين وان العمل على هذه التدريبات سوف يحقق إنتاج القوة والسرعة ،اي ان القدرة المنتجة من القوة والسرعة تكون لها فوائد خاصة موجهة ضمن القدرة الخاصة بالأداء"<sup>(1)</sup> فضلاً عن ذلك فإن اهم الطرق لتطوير القدرة الانفجارية هو ان تكون ضمن تدريبات الاثقال لغرض تطوير عنصرين السرعة مع القوة في آن واحد ، لذي قام الباحث بالتدريب ضمن مناطق شدد مختلفة تعمل على تطوير هذه القدرات الخاصة ، وهذا ما اكده (Boy deploy 2000) إذ اشار الى " أن هناك مناطق تدريبية يطلق عليها مناطق التدريب المتفجر ، اذ يمكن

---

1 - Lee E.Brown, Strength training national strength and conditioning association : (USA,Human kinetics, 2007),P251.

تحقيقها عن طريق تدريبات رفع الاثقال الاولمبية والمتكونة من رفعتي الخطف والنتر واللثان بدورهما تعملان على تحقيق أفضل النتائج في تطوير القدرة الانفجارية<sup>(1)</sup> ويصف (Harvey Newton 2002) بأن " هذه المجاميع التدريبية المتمثلة بمناطق الشدد لها تأثير كبير في تطوير القدرة الانفجارية والتي تعمل على تحسين مستوى الانجاز"<sup>(2)</sup> هذا ما خص الفروق المعنوية في إختبار القدرة الانفجارية .

ت	الاختبارات	ن	الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة		أصغر قيمة ل(و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
			و(+)	و(-)			
1	السحب بفتحة الخطف %70	10	53	2	2	8	معنوي
2	دبني خلفي %60	10	50	5	5	8	معنوي
3	رفع الجذع من وضع الانبطاح على أرض مستوية	10	48	7	7	8	معنوي

4-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة

لاختبارات القدرة المميزة بالسرعة:

أما بالنسبة الى إختبارات القدرة المميزة بالسرعة فقد بين لنا الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ بلغ قيمة (و-) (2) في حين بلغ مجموع الرتب (و+) (53) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (2) ، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (8) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة في أختبار السحب بفتحة الخطف %70 ضمن اختبارات القدرة المميزة بالسرعة، أما بالنسبة الى أختبار دبني خلفي %60

1 - Boydepley , The path to athletic power ; (USA, human kinetic , 2004), P.101.

2 - Harvey Newton , Explosive lifting for sports boost power with snatch, clean,jerk,squat and other : (USA, human Kintic,2002), P.16.

لقياس القدرة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين فقد بلغ (+) رتبة (50) وبلغ (-) رتبة (5) وبما ان اصغر قيمة لـ (و) هي (5) وقيمة (و) الجدولية هي (8) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ، في حين بلغ قيمة (+) (48) و (-) (7) في اختبار رفع الجذع من وضع الانبطاح على أرض مستوية ، وبما ان قيمة (و) المحسوبة (7) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) تبين ان قيمتها (8) وبما ان قيمة (و) المحسوبة اصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة ، وهذا ما يؤكد صحة فروض البحث.

ومن خلال البيانات التي ظهرت في الجدول والتي دلت على معنوية الفروق في اختبارات القدرة المميزة بالسرعة يعزو الباحث معنوية الفروق الى الاسلوب التدريبي المتبنى من قبل الباحث والذي يهدف على تطوير القدرات الخاصة ضمن مناطق الشدد المختلفة والتي كان لها الاثر الكبير في تطوير القدرة المميزة بالسرعة ، وبما ان القدرة المميزة بالسرعة هي عنصر مركب من ( القوة السرعة ) فسوف تزداد القدرة المميزة بالسرعة بأزدياد القوة والتي عمل الباحث على تطويرها من خلال الاسس العلمية التي خضعت لها مناطق الشدد والمتمثلة بالشدة والحجم والراحة والتكرار و لخصوصية اللعبة كالهناجير في تطوير هذه القدرة.

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	أصغر قيمة ل(و)	الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة		ن	الاختبارات	ت
			و(-)	و(+)			
معنوي	8	8	8	47	10	السحب بفتحة الخطف %70	1
معنوي	8	4	4	51	10	ثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن	2
معنوي	8	2	2	53	10	ديت ليفت بفتحة الخطف ثني ومد الجذع بعدم ثني ومد الركبتين %70	3

3-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة  
لاختبارات قدرة التحمل

أثبتت النتائج في الجدول اعلاه عن وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة بين  
الاختبارين القبلي والبعدي، إذ بلغ قيمة (+) (47) في حين بلغ مجموع الرتب (و-) (8)  
(8) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (8)، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى  
دلالة (0.05) بلغت (8)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة  
في اختبار السحب بفتحة الخطف %70 ضمن اختبارات قدرة التحمل، أما بالنسبة  
الى اختبار ثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن فقد بلغ (+) رتبة (51) وبلغ (و-) (8)  
رتبة (4) وبما ان اصغر قيمة ل- (و) هي (4) وقيمة (و) الجدولية هي (8) تحت  
مستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي  
للمجموعة، في حين بلغ قيمة (+) (53) و (و-) (2) في اختبار ديت ليفت بفتحة  
الخطف ثني ومد الجذع بعدم ثني ومد الركبتين %70، وبما ان قيمة (و) المحسوبة  
(2) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) تبين ان قيمتها (8)  
وبما ان قيمة (و) المحسوبة اصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على معنوية  
الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة وهذا ما يؤكد صحة فروض  
البحث.

ومن خلال البيانات التي ظهرت في الجدول والتي دلت على معنوية الفروق في اختبارات قدرة التحمل.

يعزو الباحث الى معنوية الفروق في قدرة التحمل الى التطور بالقدرة المميزة بالسرعة لان كلا القدرتين يعتمد على مبدأ التكرار في الاداء وبأختلاف الزمن اي ان قدرة التحمل تحتاج الى زمن اكبر لذى فأن التدريب لهاتين القدرتين ضمن منطقة تدريبية واحدة تتراوح بشدة (65%- 75%) سوف تؤدي الى تطوير هاتين القدرتين باختلاف زمن اداء كل قدرة ، وهذا ما أكدت (Gershon Tenenbaum 2012) "ان التدريب ضمن شدد متوسطة في تدريبات الاثقال سوف تساعد على تطوير عنصري المطاولة والسرعة" (1) فضلاً عن ذلك إن استخدام تدريبات القدرات الهوائية في تطوير قدرة التحمل ساعد على انتاج طاقة تستمر أكثر من القدرات اللاهوائية تساعد الرباع على الاستمرار في الاداء فضلاً عن ذلك إرتأى الباحث ان يكون التدريب للقدرات الخاصة ضمن هذه المناطق التدريبية التي تحقق أكثر من هدف وتعمل على تطوير أكثر من قدرة في آن واحد لغرض الارتقاء بمستوى اداء افضل ، أما وجهة نظر الباحث في تطور هذه الصفة فيرى الباحث ان تدريبات رفع الاثقال ضمن الوحدات التدريبية

تستغرق وقتاً غير قصير يتعامل من خلاله الرباع مع أوزان مختلفة وان الوصول للشدد القصوى و شبة القصوى يتطلب القيام بتكرارات وبشدة اقل من ذلك مما ساهم في تطوير صفة التحمل .

---

1- Gershon Tenenbaum, et al .Measurement in sport and exercise psychology : ( UAS, Human Kinetic, 2012) , P.59.

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الإستنتاجات :

- 1- ان التدريب وفق مناطق الشدد المقترحة ادى الى تطوير القدرات البدنية الخاصة.
- 2- ان كل منطقة تدريبية من مناطق الشدد عملت على تطوير قدرة معينة تختلف عن الاخرى
- 3- ان التطور الذي حصل عند القدرة الانفجارية كان له تأثير على القدرة المميزة بالسرعة وان التطوير الذي حصل للقدرة المميزة بالسرعة كان له تأثير إيجابي ايضا على تطوير قدرة التحمل
- 4- ان التدريب ضمن مناطق شدة (65-75%) كان له تأثير كبير في تطوير القدرتين المميزة بالسرعة و قدرة التحمل.
- 5- ان التدريب ضمن مناطق شدة (80-100%) كان له تأثير كبير في تطوير القدرات الانفجارية.

#### 2-5 التوصيات

- 1- التأكيد على بناء مناهج تدريبية ضمن مناطق الشدد في رفع الاثقال بأعتبارها من احدث الاساليب التدريبية .
- 2- التأكيد على المدربين القائمين بالعملية التدريبية بضرورة تطوير المستويين البدني والوظيفي في المناطق التدريبية المستخدمة.
- 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهه لمثل هذه الدراسة الحالية ضمن مناطق الشدد.

## المصادر

- ابو العلا احمد ومحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ،دار الفكر العربي،2003).
- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999).
- توماس ايان ولازار باروكا ؛ رفع الإثقال لياقة لجميع الرياضات ، (ترجمة) وديع ياسين ،ط1: (الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر،2011).
- ذوقان عبيدات واخرون؛ البحث العلمي مفهومه وادواته وأساليبه ، ط1: (عمان ،دار الفكر ناشرون وموزعون،2012).
- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (ب م، ب م، 2002).
- ساري احمد و نورمان عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحة : ( عمان،دار وائل للنشر، 2001).
- سرهنك عبد الخالق؛تأثير تمرينات البلايو مترك في العمل الوظيفي والبدني والانجاز لدى الرباعين : ( جامعة بابل ، اطروحة دكتوراه ،2006).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات : ( القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1999).
- فائزة عبد الرزاق جعفر؛ مقارنة بين تمرينات الدبني الامامي والخلفي بالشدة القصوية وتأثيرهما في تطوير بعض انواع القوة العضلية وانجاز الرفع الى الصدر لرافعي الاثقال باعمار 18-20 سنة: (جامعة بغداد ،رسالة ماجستير،2011).
- قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط1 : ( عمان،دار الفكر العربي،1998).
- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ،ط1 : (عمان ،دار الميسرة،2004).

- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ط1 : ( بغداد،ب م، 2008 )
- مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 : ( القاهرة ،دار الفكر العربي،1998).
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : ( بغداد، (ب.م)، 2004 ).
- وجية محجوب واحمد البدري ، البحث العلمي : ( بابل،جامعة بابل، 2002).
- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : ( بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ).

Harvey Newton , Explosive lifting for sports boost power with snatch, clean,jerk,squat and other : (USA, human Kintic,2002),  
 Boydepley , The path to athletic power ; (USA, human kinetic , 2004 .

- Caroly kisner&Lynn Colby, Therapeutic Exercise foundations and technigaes ,5ed : ( USA, Philadelphia, 2007).
- Erther drechsler, The weightlifting Encyclopedia A guide to word class performance,2ed: (USA, American college of sport medicine,2003) .
- Gershon Tenenbaum, et\_al , Measurement in sport and exercise psychology:
- Lee E.Brown, Strength training national strength and conditioning association : (USA,Human kinetics, 2007.
- Rober R. sands and Linda R. sands, the anthropology of sport and human movement:( USA, Lexington books, 2010) .

- ((المكتبة العلمية الافتراضية العراقية IF.hadi&HA.Ali , Effect of the development of Explosive power shooting and flexible thighs joint, spine on penalty kick accuracy for: (thesis, Egypt,2012
- William Garrett& et –al, Women’s helth in sports and Exercise : (USA, Human kinetic,2010).
- Dan Austin & Bryan Mann, The complete guide to Technique training and completion Powerlifting : (USA, Human kinetice, 2012) .