

ملخص البحث

تأثير بعض التمارين التوافقية في تعلم اعادة رفة الخفط لدى طلاب المرحلة
الأولى في كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد

م. نكتل مازحم خليلم. فالح هاشم فنجان م.م. تيسير احمد سعيد

كلية التربية الرياضية كلية التربية الرياضية كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

جامعة بغداد

جامعة تكريت

هدفاد البحث الى :

- استخدام تمارين التوفيق العضلي العصبي للمساعدة في تعلم رفة الخفط لدى طلاب المرحلة الأولى.
- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية على المجموعة التجريبية وللمجموعة الضابطة.

اما ففرض البحث فكان :

- توجد ففور تاذ دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية ولضابطة لصالح المجموعة التجريبية

وتوصل الباحثو الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :

- نا إعطاء تمرينات التوفيق بشكل منمظ وبتكرارات ملائمة للأفدر المتعلمين يكون أثرها ايجابي في تعليم فن الرفة
- نا تمرينات التوفيق التي استخدمت وفترة الوقت ولجهد في تعلم المهاق فضلا عن الأداء بسرعة اكبر .

اما التوصيات فكانت :

- ضفور داخل تمرينات التوفيق في مرحلة الاكتساب للمبتدئين نولك لضبط التكنيك الخاص بالرفة .

- التأكيد على اختيار التمرينات التي تلائم الأدل الذين يتم تعليمهم حسب مستوياتهم فضلا عن التكرار بما ينسجم ادوئهم .

ABSTRACT

The impact of some of the exercises in learning the harmonic performance skill kidnapping of students in the first phase in the Faculty of Physical Education University of Baghdad

Lecture . Naktal m. khaleellecture. faleh hashem Assist .lecture tayseer ahmad

College of sport education College of sport education College of sport education

University of Tikrit University of Baghdad University of Baghdad

Scorer search:

- The use of neuromuscular compatibility exercises to help learn the snatch among the students of the first phase.
- Identify the harmonic effect of exercise on the experimental group and the control group.

The search was imposed:

- There are significant differences between the experimental and control groups for the experimental group

The researchers found a set of the most important conclusions:

- To give compatibility exercises in an orderly and appropriate repetition educated individuals have a positive impact on teaching the art of greatness.
- The compatibility exercises that have been used and provided the time and effort to learn the skill as well as faster performance.

The recommendations were:

- The need for the introduction of compatibility exercises in the acquisition phase of the starters so as to upwardly adjust your technique.
- Emphasis on the choice of exercises that fit individuals who are taught according to their levels as well as duplicates in line with their performance.

١ التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

مما لا شك به نا فعالية رفع الانتقال تحضى باهتمام كبير ولها قاعده وسعة في كثير من البلدان العربية ولعالمية فهي من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على عنصر القو ولسرعة وكثير القائمين والمهتمين على هذه الفعالية يركزون بشكل كبير على هذين العنصرين المهمين في بحوثهم لرفع مستوى الانجاز وهاد ما يجور مع الرباعين في الاندية ولمنتخبات وللمبتدئين على مستوى الجامعات معتمدين على نفس القاعد كونها فعالية تحتاج عند تنفيذها على قدر بدنية خاصة .

ذا نجد نا هناك صعوبة واضحة بالنسبة للمبتاد الذي يعاني من ضعف في الاء بسبب التوفق الحركي الذي يكاد يكون معمود وهاد ينعكس على مد التنسيق بين حركات الرجلين ولذراعين لان العمل يتم في نا واد وا تاذ فاور قليل وخصوصا في رفعة الخفظ الأمر الذي دفع الباحثو للخضرو في هاد المجال من خلال وضع تمارين خاصة لتروط التوفق الحركي عند الطلاب الغضرو منها الوصلو بأءاد الطلاب الى افضل أداء ممكن كزو الباحثو هما مرسين في كلية التربية الرياضية ولغضرو الرئيسي من اءاد الترييس هو رفع مستوى اءاد الطلاب الى المثالية اكثر من الانجاز لذلك فان اهمية البحث تكمن في رفع مستوى الاء الفني لرفعة الخفظ من خلال تمارين التوفق الحركي.

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثو الى طلاب المرحلة الاولى في فعالية رفع الانتقال وخصوصا رفعة الخفظ وجد انهم يعانون من ضعف في اءاد هذه الرفعة على الرغم من استخدام وسائل تعليمية متنوعة .

لذلك وجد الباحثون ضؤور استخدام تمارين توفقية لرفع مستوى اءاءا الطلاب للرفة وكذلك لتنظيم حركة الرجلين ولذ رعين فمنهم من يباد بالرجلين قبل الذ رعين ومنهم العكس مع فصل بالحركة نود انسيابية وهنا تأتي ضؤور أضافه هذه التمارين في مرحلة الاكتساب لد المبتدئين .

3-1 هادفا البحث :

- استخدام تمارين التوفق العضلي العصبي للمساعد في تعلم رفعة الخفظ لد طلاب المرحلة الاولى.
- التعفو على تأثير التمرينات التوفقية على المجموعة التجريبية وللمجموعة الضابطة.

١ ٤ فصر البحث :

- توجد فؤور تاذ دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية ولضابطة لصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشؤور : طلاب الصف الالو كلية التربية الرياضية
- المجال الزماني : 2012/12/2 ولغاية 2013/2/10 .
- المجال المكاني : القاعة الاءخلية لفعالية رفع الأثقال لكلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

2- الدراسات النظرية ولمشابهة

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-2 القدرات الحركية:

نا الصفات الحركية تشمل (الرشاقة، ولمورنة، ولتوفيق الدقة) وغيرها، ولنها تختلف عن القدرات البدنية التي تعد موروثه، وتعتمد على الجهاز العضلي للفر وعلى عمل أجهزته الداخلية، أما الصفات الحركية فهي مكتسبة تعتمد على التوجهات الحركية للفر^(أ)، فتعبر القود الحركية على انها " مقود الفر على أداء المهام الحركية خلال النشاط البدني " (ب) وهي " القدرات الطبيعية ولمكتسبة التي تساعد الفر على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات " (ج).

2-1-2-3 التوفيق:

يقصد بالتوفيق قود الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عمد تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم تحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية ولزمنية ولفراغية سءو للجسم ككل ما لاحد أجراءة وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية

(أ) كامظ الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني في كور القمد : (الموصل، راد الحكمة للطباعة اولنشر 1988)، ص41.

(2) ookwalter, k. and Vander zwaag, H.J: foundation and principle of education,

W.B.sounders physical compony, Philadelphia, 1973, p.383

(3) Mathews, P.K, measurement in physical education, 5th Ed: cw.B SOUNDERS CO. PHIL LONDON. Toronto .1988.p6.

الحركية الى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وتجاهات حركة الجسم وأجرائه في الفراغ المحيط ، يأ النلوحى المكانيه وكلما رلفعت دقة تنفيذ الأداء الحركى لد على رلفاع مستوى التلوفق (أ).

ويعفر التلوفق على انه " قود الفر على التلسيق لحرکات مختلفة الشكل ولاتجاه بدقة ونسيابيه فى النمجنو لأداء حركى لود " () .

اما (William,2001) فيفر نا التلوفق هو " القود على التلسيق ولتكامل بين نمظ حركيه مستقله ووسائل وأساليب حسيه مختلفة فى أنماط حركيه متقنه " (B)، فكلما تدانزا الحاجة الى مستوى أعلى من التلسيق ولتكامل لد على حسن الأداء وكفاءته.

ومن ثم فإن التلوفق يعنى " الأداء الحركى السليم بالسرعة ولدقة ولرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد فى الجهد وقله الأخطاء " (N).

ويعر الباحثرو نا التلوفق مهم جاد للمبتدئين وخاصتا فى مرحله الاكتساب لما له من تأثير على الحركة مستقبلان البناء الجيد لأى فعالية تأتي فى مرحله الاكتساب ويقسم التلوفق الى (O):

1. تلوفق عام: ويطهر فى اءا الحركات الاساسيه كالمشى ولجيه ولتسلق.

() ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ ح التردىب الرياضى الأساسى الفسيولوجيه - (القاء، تره راد الفكر العربى، 1997)، ص205.

(2) elenn Kirchuer; physical Education for elementary school chilgren.Lows, Brown co.1981, p.157.

(3) William E.pretice; get fit stay fit ,grawHill.U.S.A,2001.p24.

(N) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ مصدر سبق ذكره ص205

(-) محمد حسن علاءىو علم التردىب الرياضى، ط1: (الاسكندرية، راد المعافى، 1969)، ص16.

٢. توفيق خاص: ويظهر في أداء الحركات التي تتلام مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس من حيث تزويج سريان القو وشكل الاءاد.

التوفيق الحركي في رفعة الخفط :

يلعب التوفيق الحركي بين اج عل الجسم المشتركة في رفعة الخفط ودلرهما جاد لما لها من صعوبة عالية في الاءاد ولتي تتطلب انقباض مجاميع عضليه في بعض اج عل الجسم .

ويأتي رود التوفيق الحركي من خلال الانقباض ولانبساط وهو اليز يرتب وينمظ الفعل الحركي وينسقه بحيث يكنو متزلونا في كاهه انحاء الجسم اثناء رفعة الخفط من البيقاد الى نهاية الحركة ويمكن تعريف التوفيق الحركي عن ايجاد علاقة حركية مجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين اج عل معينة من الجسم وعلى وفق طبيعة الحركة المدلر وادالها .

وفي رفعة الخفط يكنو التوفيق الحركي شطرا اساسيا فيها ذا نا رجة التكامل ولتوفيق تظهر من خلال فاعلية المجموعات العضلية خلال اءاد الرفعة من خلال تسلسل المراحل بشكل منتمظ التوقين ولنقل الحركي وقابلية الربط الحركي بين مراحل الرفعه

وبذلك تكنو الحركة الناتجة عن هاذ التناسق هو المسلوؤ عن هاذ التوفيق اليز من خلاله يمكن تحقيق المستوى الجيد من خلال تحسين عمل المستقبلات الحسية ولخلايا العصبية الحركية مع توفيق عمل العضلات مع الاشارات العصبية القدرلو سءلو ادخل العضلة اذتها وا بين العضلات العاملة .

3- منهجية البحث ولجاءته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المدل حلها ولتحقيق اهداف وفضور
البد، كما استخدم الباحثون اسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة ولتجريبية تاذ الاختبارين القبلي
ولبعيد) ذا تكزو المجموعتان "متكافئتين تماما" في ورظها جميعها ما عاد المتغير التجريبي اليز يؤثر
على المجموعة التجريبية⁽¹⁾.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى ولبالغ عددهم (170) طالب تم اختيار عينة البحث بالطريقة
العشوائية من طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية ولبالغ عددهم (20) وقد زوعت على
مجموعتين ضابطه وتجريبية بلوقع (10) لكل منهما مع اختيار (5) طلاب عشوائيا كعينة استطلاع ،
(5)

وقد شكلت العينة نسبة (11,76%) من مجتمع البحث ، وقد تم اجار التكافؤ للعينة لاءاد رفعة الخفط
وكما مبين في الجدود (1) .

«%Eb' ©»

«WF—j«œv 5♦♦uL:« R♦UJ♦ 5♦♦
nD)«

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(t) نسبة الخطأ	الفقور
	ع	س	ع	س		
الأعاد الفني لرفعة الخفط	0.567	5.9	0.788	5.8	0.325	عشوائية

(1) ريسان خربيط. مناهج البحث في التربية البدنية . الموصل : (مديرية الكتب للطباعة اولنشد، 1987) ص، 99.

3-3 وسائل جمع المعلومات ولأجهز ولأتود المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية ولأجنبية.
- استماق تفريغ ملحق (1) .
- فريق العمل المساعد* .
- الاختبا تل ولقياس.
- التجربة الاستطلاعية.

3-3-2 الأجهز ولأتود المستخدمة في البحث:

- ❖ شفت حديد نزع شنيل الماني الصنع عدد 4
- ❖ اقصل حديد
- ❖ كامير فيديو نزع (Canon) يابانية الصنع.
- ❖ حاسبو محملو نزع (TOSHIBA) صيني الصنع.
- ❖ صفاق (Fox) كندية الصنع.

3-4 الاختبا تل المستخدمة

3-4-1 اختبار رفعة الخفط⁽¹⁾

*فريق العمل المساعد كل من : م.م وسام شامل / مبرد الألعاب معاذ عبد الكريم / السيد عبد القازر ابو الهيل (مساعد مبرد المنتخب الطوني بخماسي الكقر) / السيد حسين شلال (مبرد حصار مرمى المنتخب الطوني بخماسي الكقر).
(ⁱ) نويح ياسين ؛ النظرية ولتطبيق في رفع الأثقال ، ج 1 ج 2 : (الموصل ، راد الكتب للطباعة ولنشر ، 1985) ص

تتدو رفعة الخفط باليدين بوحدت حركية وُحدت ، حيث يرفع النثل من الطلبة الى وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق السُرْبزود توقف ، وتعد رفعة الخفط وُحدت من أصعب الرفعات في رفع الاثقال وتتدو بثلاث اقسام وضع البعد ولرفع الى وضع الامتداد الكامل ولسقطو تحت البار ولنهضو وهناك رطقتان لاءاد رفعة الخفط هما ، الرفع بفتح الرجلين (سبليت split) ولرفع بوضع القرفصاء (squat) يَأْبثي الرجلين يختار الرباع احد هاتين الرفعتين حسب المؤهلات التي يمتلكها.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تريبياً عملياً للوقوفو على السلبيات التي تقابل الباحثو اثناء العمل لتفاديها مستقبلاً. قام الباحثو بإجْعل التجربة الاستطلاعية للاختبا ترفي يو الأحد الموفق 2 / 12 / 2012م وعلى قاعة كلية التربية الرياضية/ الجارية على عينة الاستطلاع البالغة (5) لاعبين من ضمن مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة:

- ١ - معرفة الصعوبات التي ستوجه الباحثو ولعمل على تفاديها.
 - ٢ - معرفة الوقت المستغرق لإجْعل الاختبا ترفل.
 - ٣ - معرفة قوْد العينة على اءاداً الاختبا ترفل المختاقو.
 - ٤ - معرفة قوْد الفريق المساعد على معرفة وتحديد الاختبا ترفل.
- كما قام الباحثو بأجْعل تجربة استطلاعية اخوْر للتمرينات الخاصة يو الخميس 6/12/2012م وعلى قاعة كلية التربية الرياضية / الجارية ولنفس اللاعبين نولك للتعفرو على:

- ١ - مدد صعوبة وملائمة التمرينات الخاصة للعينة.
- ٢ - معرفة مدد العمل ولأراحة لكل تمرين.
- ٣ - تحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد الشدء المطلوبة.

3-6 الاختبار تل القبليّة:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث بعد اعداد استمارة لتسجيل نتائج الاختبار تل ولكل من المجموعتين الضابطة ولتجريبية في يوم الاحد الموافق 2012/12/9م.

3-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحثو باختيار مجموعة من التمرينات التوفيقية الخاصة* في رفعة الخفط هي تمرينات توفيقية مقترحة تساعد في تعلم رفعة الخفط ولتي تم تقنينها بطريقة تناسب مع مستوى اللاعبين وعددها (5-6) تمرينا طوّبت هذه التمرينات في القسم الرئيس للوحد التعليمية . لمدة (8) اسابيع ويوقع (2) وحتاد تعليمية في الاسبوع (الاحد ولاربعا) ابتداء من يوم الاحد 2012/12/9م ولغاية يوم الأحد 2013/2/3م حيث تم تعويض وحد تعليمية وحد لتأمينها مع احد العلط الرسمية * في حينها ورعى البحث التالي:

بلغ عدد الوحتاد التعليمية (16) وحد تعليمية وكان الوقت الكلي لمجمع الوحتاد التعليمية الاسبوعية (120) دقيقة ويوقع (45-) دقيقة تقريبا من القسم الرئيس في الوحد التعليمية الوحد 25

وحصل هاذ التباين في الوقت ذا نا بعض التمارين تستغرق وقتا يختلف عن بعضها الآخر طبقاً لمتطلبات كل تمرين.

3-8 الاختبار تل البعدية:

تم اجراء الاختبار تل البعدية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية في يوم الأحد الموافق 2013/2/10م الساعة الثالثة عصراً ورعى الباحثو توفر الفورظ نفسها ومكان الاختبار تل القبليّة لتلافي اية فقور بين الاختبارين القبلي ولبعيد.

* الملحق (2)

* عيد الجيش العراقي يوم 6 كانون الثاني 2013 .

وبانحد فل معياري قره (0.674)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مقدار (10.775) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يلد على معنوية الفقور بين الاختبارين القبلي ولبعيد اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قره (5.8) وبانحد فل معياري قره (0.788)، اما في الاختبار البعيد فبلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار مقدار (6.5) وبانحد فل معياري قره (0.707)، اما الوسط الحسابي للفقور فكان قيمته (0.7) وبانحد فل معياري قره (0.483)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مقدار (4.582) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (0.001) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يلد على معنوية الفقور بين الاختبارين القبلي ولبعيد للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعيد.

4-2 عرض نتائج الاختبار البعيد للمجموعتين التجريبية ولضابطة وتحليلها ومناقشتها :

© % Ëb' «

—U W D U C « Ë W O d « 5 u L : % Q D « W Ë W u « ; (t) W L O u « — U O F * « « d ô « Ë w U « (« j u « 5 «
n D « W F d « H « ; « ceú « Í b F « «

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسبة الخطأ	الفقور
	س	ع	س	ع		
الاءاد الفني لرفعة الحفظ	8.2	0.632	6.5	0.707	5.666	0.000

يتبين من الجلود (3) بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعيد قره (8.2)

وبانحد فل معياري قره (0.632)، اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعيد قره

(6.5) وبانحدار معياري قره (0.707)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مفراد (5.666) بدرجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي ولبعيد.

3-4 مناقشة نتائج اختبار البحث دلالة الفروق بين المجاميع:

من خلال ملاحظة الجوليين (2،3) نجد فورقاً معنوية حدثت بين الاختبارين القبلي ولبعيد بين المجموعة الضابطة ولمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعوز الباحثو ذلك لفاعلية التمرينات التوفيقية التي أعطيت خلال الوجداد التعليمية ولتي تدل من نسبة التوفيق لد الطلاب اثناء الاءاد من خلال الربط بين حركات الرجلين ولذرعين ولجعد التي كانت قريبة من مرهل الاءاد الفني لرفعة الخفظ موضع البحث حيث نا التوفيق هو اساس اكثر المهارات التي تتطلب عمل اج على مختلفة من من الجسم في نا وهد حيث تكزو المحصلة هي مجمع القوق لهذه الاءاد لانه التوفيق وكما يشير طلحة حسام الدين "عباق عن علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين حركات اج على معينة الجسم وعلى وفق طبيعة الحركة المدل تطبيقها"⁽¹⁾.

لذلك فان هذه التمارين كان لها الاثر الايجابي في تعلم رفعة الخفظ وكذلك لانه التمرينات التوفيقية اعطيت بشكل منتمظ من ناحية التوقيت ولتكرارات التي ثبتت من خلال النتائج التي ظهرت انها ترتب وتتمظ الفعل الحركي بشكل منتمظ وللاج على المشتركة في الاءاد وتوفير الوقت ولجهد من خلال حركة انسيابية ومنسجمة تضمن اءاد المهارات باسرع وقت ووفق المعايير المطلوبة من الجانب الفني ويعود

(1) طلحة حسام الدين، الاسس الحركية ولظروفية للترتيب الرياضية (القاراد، قره الفكر العربي، 1994) ص182.

جميل حنا نا التوفيق العضلي له ارتباط كبير بالاقتصاد في الجهد ولطاقة اثناء العمل لكي يتيح الفرصة للعضلات العاملة للانقباض بقوة. (1)

وهذا بالفعل ما تحتاجه رفة الخفط فهية تستغور وقت قليل جاد وكما ذكرنا سابقا انها تحتاج الى عمل اكثر من جوف من اجل الجسم في نا لوجد وهذا يشكل عبئا على المبتاد لذلك كان للتمارين التوفيق الاثر الفعال بالاتجاه الايجابي لند عينة البحث.

5 - الاستنتاجات ولتوصيات .

1-5 الاستنتاجات :

في ضل ما تحقق من نتائج توصل الباحثو الى مجموعة من الاستنتاجات التالية :

- نا تمرينات التوفيق أحدثت توطر ملحظوا لعينة البحث لما لها من تأثير على الأداء .
- نا تعليم التوفيق للمبتدئين يبني أساس جيد وخاصة في مرحلة الاكتساب .
- نا إعطاء تمرينات التوفيق بشكل منمظ وبتكرات ملائمة للأفدر المتعلمين يكنو أثرها ايجابي في تعليم فن الرفة
- نا تمرينات التوفيق التي استخدمت وفتو الوقت ولجهد في تعلم المهاق فضلا عن الأداء بسرعة اكبر .

2-5 التوصيات :

بنا ع على ما جاء من الاستنتاجات يوصي الباحثو ما يلي :

- ضوور داخل تمرينات التوفيق في مرحلة الاكتساب للمبتدئين نولك لضبط التكنيك الخاص بالرفة .
- التأكيد على اختيار التمرينات التي تلائم الأفدر الذين يتم تعليمهم حسب مستوياتهم فضلا عن التكرات لربما ينسجم ادوئهم .
- التأكيد على استخدام تمرينات التوفيق ولتي تساعد على توفير الوقت ولجهد المبلوذ في تعليم فن الرفة .

(1) جميل حنا؛ معلومات وحقائق حلو العملية الترديبية، نشتر العاب القيو ، العدد العاشر، الاتحاد الودلي لالعاب القيو لله، ةاومركز التنمية الاقليمي، لقاقره 1994ص، 9.

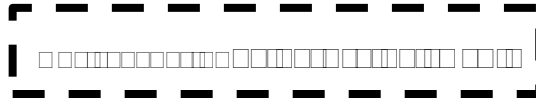
- ضوور تطبيق تمرينات التوفيق بشكل موسع لمعرفة تأثيرها على مستوى الانجاز لمستويات أعلى
المصادر العربية

- ابو العلا احمد عبد الفتاح التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاها، ق راد الفكر العربي، 1997).
 - جميل حنا؛ معلومات وحقائق حول العملية التدريبية، نشق ألعاب القوى ، العدد العاشر. الاتحاد
الوطني لالعاب القوى لله، مؤمركز التنمية الاقليمي، لقاهاق 1994 .
 - ريسان خريبط . مناهج البحث في التربية البدنية . الموصل : (مديرية الكتب للطباعة
ولنشر، 1987)
 - طلحة حسام الدين الاسس الحركية ووظيفية للتدريب الرياضية (القاها، ق الفكر
العربي، 1994) .
 - كامظ الربيعي وموفق المولى ؛ الإعداد البدني في كق القمد : (الموصل، راد الحكمة للطباعة
ولنشر، 1988) .
 - محمد حسن علا؛ يو علم التدريب الرياضي، ط1: (الاسكندرية، راد المعافو، 1969)،
 - دويح ياسين ؛ النظرية و لتطبيق في رفع الأثقال ، ج1 ج2 : (الموصل ، راد الكتب للطباعة
ولنشر ، 1985) .
- المصادر الأجنبية

- Bookwalter, k. and Vander zwaag, H.J: foundation and principle of education, W.B.sounders physical company, Philadelphia, 1973 .
- Celenn Kirchuer; physical Education for elementary school chilgren.Lows, Brown co.1981.
- Mathews, P.K, measurement in physical education, 5th Ed: cw.B SOUNDERS CO. PHIL LONDON. Toronto .1988.
- Published by catalyst athletics: (America , Greg Everett , 2012) .
- William E.pretrice; get fit stay fit , grawHill.U.S.A,2001.

ملحق (2)

نموذج وحدة تعليمية



أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التفاصيل	نوع التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرار	الراحة بين التمرينات	الأدوات ولأجهزة	
القسم التحضيري	10د	- إحماء عام - إحماء خاص						
	60د	المفتار التطبيقية للمحاضر						
أ- الجانب التعليمي	20د	شرح وعرض رقيقة الاءاد في كل تمرين من التمارين المذكور داناه ولتأكيد على فهم واستيعاب كيفية اخذ الوضع المناسب لاءاد التمرين دولكروضعيات التحكرو ولاستمرلية ، ولتركيز انسيابية الحركة ولمحافظة على السرل مرفوعا ولنرظ الى الامام					قاعة رفع الانتقال	
	40د	ب- الجانب التطبيقي						
			- تمرين رقم (1)	1.5 د	3	1د	1،5د	
			- تمرين رقم (2)	1.5 د	3	1د	1،5د	
			- تمرين رقم (3)	1.5 د	3	1د	1،5د	
		- تمرين رقم (4)	1.5 د	3	1د	1،5د		
		- تمرين رقم (5)	1.5 د	3	1د	1،5د		

		تمارين تهدئة وسترخاء	5د	القسم الختامي
--	--	----------------------	----	---------------

التمارين المستخدمة في البحث⁽¹⁾:

- الخفض من وضع القرفصاء

لا نجاز وا تنفيذ رفعة الخفض يجب على الرياضي نا يكثر قادراً على تنفيذ (حالة الرفع من قو السر من حالة الجسو) من الناحية الهيكلية على الاقل مباشرة تحت العمق المتيزولو .

نلو المورنة غير الكافية للرياضي في هاذ الوضع تسمح بحشود اصابة في الكتف وا الكرع ولمعصم على وجه الخصوص ، وبالنسبة للرياضيين الذين يكونون قارين على الخفض بقو لاذ فان وضع القرفصاء ستنكو جزئية فقط ، بوجدو قدمين المسطحة ولرفع المتزولو فان اسفل الظهر يجب نا يمد ولجعد بوضع مستقيم وتراجع لوشي الكتف ولمرفقين تمتد تماما ، ولحديد على قاعده العنق .

- الدفع من خلف السر

هاذ التمرين يعلم الرياضي لانهاء السحب تحت خفض بقو بشكل صحيح وليذ هو في الحقيقة يعني الدفع ضد القضيب ، مع مسكة الخفض سيجلب الرياضي القضيب الى خلف العنق تماما مثل ما يجير مع التعلم الالو في وضع قو السر ، ووضعية القدمين في حالة سحب ولنزو الاكبر على الكعبين مما هو عليه في مفصل القدمين .

- تمرين السحب

هو نفسه تمرين الخفض بقو ، ووضع الذراعين بصقو اعضر سفو يشعر الرياضي بمضاعفة القو في الحركة ، ويجب نا يكونو منتبهين الى عمد تأرجح القضيب امام الجسم ، ثانيا نا هذه الحركة هي تساج (ترديد) جسم الرياضي اسفل القضيب ولوقفو بشكل كامل ولقدمين بوضعية السحب ، وهنا يجب التاكيد على نقطتين وضعية المرفقين متجه الى الجانبين ولثقل سفو يكثر بشكل اكبر على الكعبين اكثر مما هو على مفصل القمد .

- القفز من الجسو

(1); Published by catalyst athletics: (America , Greg Everett , 2012) p.54-84 .

ببساطة فان الشكل الابسط لتمارين التحميل الانفجاري وهو القفز من وضع الجلسو ، ويوجد مجموعة متنوعة من ذلك ، ومن الممكن تنفيذه باعماق مختلفة ولاكثر شيوعا هو الجلسو الجزئي اليذ سيكونو مشابهها لميكانيكية القفز ، اما الاقل شيوعا لانه ايضا مفيد هو من العمق الكلي مع محاولة الزيادة هو مباشر من الوضع الاسفل ، التمرين ممكن نا يعمل في البادية من الاسفل وا بالحركة المعاكسة التي في تبأد من وضع الوقفو ، التحميل لهاذ النزع (من الجلسو) سفو لا يكونو ثقيلنا بصقو تامة ولهدف في توليد الانفجار وليس الققو ، من وضع الجلسو يمكن نا يحمل بعدد قرط ولابسط نا يكونو النقل وضع الجلسو الخلفي ، ويجب نا يخزرهاذ لاونرا الاخف وا للرياضيين الاكثر خبق ولجيدين تثبيت الجعد ، يجب نا يسحب القضيب بحيوية وفي وضع يمنعه من التحلر وا الارتداد ، ويمكن نا يحمل الرياضي وزجا من (الدمبلص) على الكتفين وا على لوط الذراعين .

- القفز بقو

كما هو الحال في الطاقة النظيفة، ولقفز بقو هي مرحلة الانفجار من انتعار الطاقة: تمديد قوي في الركبتين ولروكين لتسريع رفع الحديد ، قبل نا يضيف الرياضي سرعة إلى هذه التريبات سفو يدو بالحركة بشكل بطيء ، سفو بأني رياضي عن رطيق دفع الأضر السباقيين ولحفاظ على الحديد لإغلاق الفخذين ممكن من زود الاتصال بهم ، عندما يصل الفخذ اعليا، فإن رياضي يوسع ويمد الكرو ولركبتين ، في هاذ الموقف خلال التوسيع النهائي، ينبغي نا يكونو النزو الرياضيين أكثر على كعب القدمين، شريط لمس الروكين في اوعر ممتود ، وهذه النقطة من المرفقين لا يلر تحولت إلى الجانبين، ولركبتين على التولي، وعلى الروكين قليلا فطو تمديد، ووضع الكتفين قليلا وعل الروكين ، مقأخو فمن المهم التأكد من نا هاذ تمدد مفطو هو في الوقع تحشد في الكرو وليس في العمود الفقير القطني، المسؤولة عن فعالية الحركة .