

ملخص الرسالة باللغة العربية

القوة العضلية لجانبي الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية لمسار طرفي الثقل برفعة الخطف لمنتخب شباب العراق

الباحث

وسام ياسين برهان القصير

بإشراف

أ.د. عادل تركي حسن الدلوي

١٤٣٢ هـ

٢٠١١ م

تعد القوة العضلية من اهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها الرباع اثناء اداء رفعة الخطف وهي عامل مؤثر في شكل مسار الثقل ومن هنا تجلت اهمية البحث في التعرف على ماتحدثه القوة العضلية من تغيرات في مسار طرفي الثقل وكذلك التعرف على ما يملكه الرباع من قوة عضلية لكلا الجانبين (اليمين واليسار) من اجل وضع الحقيقة امام المدربين والرباعين لاستثمارها في التدريب.

لذلك ارتأى الباحث دراسة العلاقة بين القوة العضلية لجانبي الجسم ومسار طرفي الثقل وفقا لمراحل رفعة الخطف لمنتخب شباب العراق.

هدف البحث الى ماياتي:

- التعرف على قيم بعض مظاهر القوة العضلية لعضلات جانبي الجسم اليمين واليسار والفرق بينهما لرباعي منتخب شباب العراق.
- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسار طرفي الثقل اليمين واليسار والفرق بينهما في رفعة الخطف لرباعي منتخب شباب العراق.
- التعرف على العلاقة بين مظاهر القوة العضلية لجانبي الجسم ومسار طرفي الثقل حسب مراحل رفعة الخطف لرباعي منتخب شباب العراق.

وافترض الباحث ماياتي:

- وجود فروق معنوية في بعض مظاهر القوة العضلية لجانبي الجسم ولمصلحة الجانب المسيطر لرباعي منتخب شباب العراق.
- وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسار طرفي الثقل (اليمين واليسار) في رفعة الخطف لرباعي منتخب شباب العراق.
- وجود علاقة ارتباط معنوي بين القوة العضلية لجانبي الجسم ومسار طرفي الثقل حسب مراحل رفعة الخطف.

وتكونت مجالات البحث مما ياتي:

- **المجال البشري:** رباعو منتخب شباب العراق لرفع الإثقال بأعمار (١٥ - ١٧) سنة.
- **المجال الزمني:** من ١٩ / ١ / ٢٠١٠ ولغاية ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٠
- **المجال المكاني:** قاعتا رفع الإثقال وبناء الأجسام في نادي الكوت الرياضي.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من (٩) رباعين من فئة الشباب.

استخدم الباحث التصوير الفيديوي بهدف تحقيق الملاحظة العلمية التقنية حيث وضعت آلتى تصوير فيديوية على مسافة (٤.٤٠) م عن الجانبين اليمين واليسار وكان ارتفاع العدسة (١) م عن سطح الارض.

تم اخذ قياسات الطول والكتلة لكل رباع وبعد القيام بعملية الاحماء الجيدة ، تم اجراء اختبارات القوة العضلية لكلا الجانبين وبعد ذلك تم منح ثلاث محاولات لكل رباع حسب القانون الدولي لرفع الاثقال وتم تحليل افضل محاولتين والتي تمثل بحدود ٩٠-١٠٠% من اقصى انجاز للرباع باستخدام برامج التحليل الحركي بالاعتماد على متخصصين في برامج الكمبيوتر والتحليل الحركي للالعاب الرياضية.

وعولجت البيانات احصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار (ت) ومعامل الارتباط البسيط.

واستنتج الباحث ماياتي:

- وجود فروق في القوة القصوى بين جانبي الجسم اليمين واليسار ولمصلحة الجانب الايمن.
- عدم استثمار القوة القصوى بالقدرة العضلية لجانبي الجسم اليمين واليسار من قبل الرباع بحيث لم يظهر لنا فروقات معنوية.
- للقوة العضلية لجانبي الجسم اليمين واليسار علاقة في بعض المتغيرات الكينماتيكية (الارتفاعات والانحرافات والسرع) لطرفي مسار الثقل.

وأوصى الباحث ماياتي:

- وضع مناهج تدريبية تهدف الى تنمية وتطوير القوة العضلية وخاصة (القوة القصوى) ولجانبي الجسم.
- اجراء مقارنة بين رفعة الخطف وقسم الرفع الى الصدر ومعرفة ايهما اكثر تأثرا بعنصر القوة العضلية.

Muscular strength of the Body sides and its Relation to some Kinematic Variables for the course of the Ends of the Bar in the Snatch of the Iraqi youth team

Researcher

Wisam Yaseen Burhan
2011

Supervisor

prof. Dr. Adeel Hassan Turki
1432

Muscle strength is the most important physical and kinetic skills that lifters need during snatching .It is an effective factor on the movement of barbell .This is the reason behind the research. there is a necessity to know what muscle strength does make kinematical variables to barbell movement during snatch and how very much lifters have muscle strength of both sides of the body .Seeking for presenting the concluded results to lifters and coaches.

This is why the researcher studied the relation between muscles strength and the movement of the barbell during snatching steps for youth Iraqi lifters team .

Objects of the research

- Recognize rates of muscles strength of both sides of the body and between of the differences for youth Iraqi lifters team .and then compare it with elite Iraqi lifters
- Show the relationship between the muscle strength of both sides of the body and the course of the two ends of barbell during snatching steps for youth Iraqi lifters team .

Researcher assumes the following

- There are abstract differences of muscle strength for right and left side of the body . Positive for the dominant side of the body for youth Iraqi lifters team .
- There are abstract differences on some kinematical variables of the course of each end of the barbell during snatching for youth Iraqi lifters team .
- There is an abstract connection between the muscle of both sides of the body and the course of two ends of the barbell according to steps of snatching.

Research fields

- Human field : youth Iraqi lifters team age (15 – 17) years .
- Period of the research : from January19, 2010 to October 20, 2010 .
- Place of the research : two halls of weightlifting and body building at Al - Kut Club.

The researcher used description approach .The research sample had (9) youth lifters. The researcher also made video imaging to achieve scientific observation. The cameras were placed about (4.40) m distance from right and left of the lifter and lens was placed (1) from the ground .

Height and weight of every lifter have been recorded after warming up exercises , the muscle strength of both sides of the body were tested .After that there were three attempts every lifter did according to the IWF rules and regulations .

The two best attempts have been analyzed which represent 90 – 100 % of maximum achievement that lifter did .

Analytic computer programs have been used for this purpose .They were handled by computers and analysis experts.

The data has been statistically treated by using Arithmetic mean, Standard deviation ,Percentage, T – test and correlation Coefficient .

The Conclusions

- The maximum strength is different between right and left side of the body . Its positive for the right side of the body .
- The lifters did not use the maximum muscle strength of the both sides of the body by muscle ability .Its seems that there are no abstract differences .
- Right and left side of the body muscle strength has an affection some Kinematical variables (highs, deviations , and speeds) of the to ends of the barbell .

The Recommendations

- Make training courses to improve and develop the muscle strength especially the maximum strength for both sides of the body
- Make comparison study between snatching and the pull of barbell to mid chest to recognize what is the most affected by the muscle strength .