

مستخلص الرسالة

(أستخدام جهاز تدريبي مساعد للشدد القصوى لإجتياز نقاط التوقف وتأثيرها في النشاط الكهربائي للعضلات والانجاز للاعبى القوة البدنية)

الباحث: احمد عبد الرضا عبد الصاحب بإشراف: ا.م.د. غسان أديب عبد الحسن

يواجه لاعبو القوة البدنية في التدريبات القصوية توقف في المسار الحركي الذي يسلكه الثقل والتي تعرف بنقاط التوقف مما يؤدي الى احتمالية فشل الرفعة وللتغلب على هذه المشكلة التدريبية التي تعيق الوصول الى الإنجاز العالي صمم الباحث جهاز تدريبي (مساعد القوة) يعمل وفق منظومة عمل الكترونية هوائية من اجل مساعدة اللاعب في تلافي نقاط التوقف وتطوير الإنجاز للاعبين في التمرينات والرفعات النظامية.

وقد جاءت اهم اهداف البحث:

١. تصميم جهاز تدريبي مساعد للشدد القصوى.
٢. التعرف على تأثير التمرينات بالجهاز التدريبي المساعد للشدد القصوى في نقاط التوقف للاعبى القوة البدنية.

وحدد الباحث مجتمع بحثه باللاعبين المتقدمين لأندية بغداد للقوة البدنية البالغ عددهم (١٦) لاعباً من الفئتين الوزنيتين (٧٤-٨٣ و ٨٣-٩٣) كغم، واختار الباحث عينة بحثه عشوائياً بواقع (٦) من الفئتين الوزنيتين، واستعمل الباحث الجهاز التدريبي المصمم (مساعد القوة) من اجل تلافي نقاط التوقف في الاداءات القصوية وفي فترة الاعداد الخاص ولمدة ٦ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية بالأسبوع، واستعان الباحث بالحقيبة الإحصائية (SPSS)

واستعمل فيها (الوسط الحسابي الوسيط الانحراف المعياري معامل الالتواء اختبار T للعينات المتناظرة حجم الأثر).

وجاءت أهم الاستنتاجات:

١- للجهاز التدريبي المصمم (مساعد القوة) والتمرينات أثر ايجابي في تلافي نقاط التوقف بالاداءات القصوية والانجاز للاعبين القوة البدنية.

وجاءت أهم التوصيات:

ضرورة استعمال الجهاز التدريبي المصمم (مساعد القوة) والتمرينات بالمدى الكامل للحركة في تلافي نقاط التوقف بالاداءات القصوية.

ضرورة استخدام تقنيات التخطيط الكهربائي من اجل توفير معلومات موضوعية من خلال مزامنة ظهور نقطة التوقف مع الاشارة الكهربائية.