

## دراسة في كلية التربية البدنية تبحث أثر تدريبات التكرارات القسرية

### بحث

دراسة في كلية التربية البدنية (أثر تدريبات التكرارات القسرية في تطوير القوة النسبية للذراعين والرجلين وإنجاز رفعة الخطف)، أعدها الدكتور أحمد يوسف متعب الحسناوي، والدكتور &nb; أنيس حسين علي السعدي، والمدرس المساعد محمد حسين عبيد .

### تضمنت الدراسة

معرفة أثر التكرارات القسرية في تطوير القوة النسبية للذراعين والرجلين وكذلك الانجاز برفعة الخطف، وهدفت الدراسة إلى إعداد تدريبات بأسلوب التكرارات القسرية لتطوير القوة النسبية وإنجاز رفعة الخطف للمتقدمين، ومعرفة أثر تدريبات بأسلوب التكرارات القسرية لتطوير القوة النسبية وإنجاز رفعة الخطف للمتقدمين.

### وحدد الباحثون

مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم رباعي نادي الهاشمية والمدحتية المتقدمين البالغ عددهم (8 رباعين) ونسبة ( 100%) من المجتمع الأصلي تم تقسيمهم &nb; إلى مجموعتين الضابطة والتجريبية ضمت كل منهم (4 رباعين) .

&nb;

واستنتجت الدراسة أن هنالك تأثيرا ايجابيا للتكرارات القسرية في تطوير الانجاز برفعة الخطف، وهنالك تأثير ايجابي للتكرارات القسرية في تطوير القوة النسبية للذراعين والرجلين.

وأوصت الدراسة بضرورة إجراء بحوث مشابهة وعلى متغيرات أخرى من القوة أو المتغيرات البيوميكانيكية أو الفسلجية، وضرورة إجراء بحوث مشابهة على عينات اكبر ولمدة زمنية اكبر .

مرتضى علي