الفصل الخامس

أولاً : استنتاجات البحث .

ثانياً : توصيات البحث .

obeikandl.com

أولا : الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف وخصائص البحث الحالى ومن خلال البيانات التى تم التوصل إليها توصل الباحث إلى النتائج التالية :

1- إن أهم العضلات العاملة أثناء أداء رفعه الضغط فى رفع الأثقال للمعوقين العضلة الدالية الأمامية تليها العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية تليها العضلة الصدرية العظمى تليها العضلة الدالية المتوسطة تليها العضلة المسننة الأمامية تليها مجموعة عضلات الساعد الأمامية ، بينما لم تشترك العضلة العريضة الظهرية والعضلة ذات الرأسين العضدية ومجموعة عضلات الساعد الخلفية الا بجهد كهربى ضعيف .

2- تختلف نسبة مساهمة العضلات العاملة أثناء أداء رفعه الضغط فى رفع الأثقال للمعوقين كالآتى :

1- العضلة الدالية الأمامية	17.85٪
2- العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية	17.33٪
3- العضلة الصدرية العظمى	15.21٪
4- العضلة الدالية المتوسطة	14.54٪
5- العضلة المسننة الأمامية	9.84٪
6- مجموعة عضلات الساعد الأمامية	8.20٪
7- العضلة العريضة الظهرية	6.56٪
8- العضلة ذات الرأسين العضدية	5.59٪
9- مجموعة عضلات الساعد الخلفية	4.88٪

obeikandl.com

٤- يوجد اختلاف فى نسبة مساهمة العضلات العاملة أثناء أداء رفعه الضغط فى رفع الأثقال للمعوقين من حيث القوة المبذولة نسبة إلى انقباضها الأقصى وذلك كالآتى :

1- العضلة الدالية المتوسطة	٪90.21
2- العضلة المسننة الأمامية	٪83.12
3- العضلة الدالية الأمامية	٪81.85
4- العضلة العريضة الظهرية	٪78.85
5- العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية	٪76.63
6- العضلة الصدرية العظمى	٪69.68
7- مجموعة عضلات الساعد الأمامية	٪44.55
8- مجموعة عضلات الساعد الخلفية	٪41.25
9- العضلة ذات الرأسين العضدية	٪25.70

ثانيا التوصيات

فى ضوء النتائج والاستخلاصات التى تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

1- يراعى عند وضع برامج التدريب لرفعه الضغط فى رفع الأثقال للمعوقين التركيز بصفة خاصة على العضلات الدالية الأمامية والعضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية والعضلة الصدرية العظمى والدالية المتوسطة والمسننة الأمامية ومجموعة عضلات الساعد الأمامية باعتبار أن هذه العضلات هى أهم العضلات اشتراكا فى العمل العضلى وحسب نسب مساهمتها فى الأداء .

2- إجراء دراسات مقارنة بين نسب العمل العضلى وتحديد العضلات العاملة بين الأسوياء والمعاقين باستخدام جهاز رسام العضلات الكهربى .

3- توفير جهاز رسام العضلات الكهربى (EMG) الذى يمكن القياس به عن بعد(Telemetric) أو متعدد القنوات بكليات التربية الرياضية فى مصر لتسهيل إجراء مثل هذه الأبحاث وزيادة موضوعية القياس .

obeikandl.com

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية

obeikan.com

أولا المراجع العربية

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوچيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة 1992.

2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحى حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربى ، القاهرة، 1997 .

3. أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك: القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1978.

4. أحمد الدمرداش تونى : تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين ، عالم الكتب القاهرة ، 1985.

5. أشرف عيد مرعى : دور التربية الرياضية فى تربية الأفراد المعاقين ذهنيا مؤتمر (نحو مستقبل أفضل للمعوقين ذهنيا) جمعية التثقيف الفكرى ، بور سعيد ، 1995.

6. بلانش الياس سلامة : مقارنة بين أثر التغذية المرتدة عند الصم والبكم وعند الأسوياء فى تعليم المهارات الحركية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات القاهرة، جامعة حلوان 1980.

7. بدوى محمد عبد العال : تحليل النشاط الكهربى العضلى فى التصويب بالرمى من أعلى خلال عملية التعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية رياضية بنات، القاهرة، 1987.

8. جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية دار المعارف، الاسكندرية، 1979.

obeikandl.com

9. شريف عبد القادر العوضى : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبى المستويات العليا فى رياضة الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، المنيا، 1989.

10. طلحة حسين حسام الدين : كنيسولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، 1986.

11. ــــــــــــــــ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1994.

12. ــــــــــــــــ : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، 1997.

13. عادل عبد البصير على : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1990.

14. عزة فؤاد الشورى : تأثير الكربوهيدرات على نشاط العضلة الكهربائية أثناء أداء العمل الهوائى واللاهوائى، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، القاهرة، 1988.

15. عفاف عبد المنعم درويش : الإمكانات فى التربية الرياضية، منشأة المعارف، الأسكندرية، 1989.

16. على حسن السعدنى : تنمية القوة العضلية للمجموعات العضلية العاملة فى رفعه الضغط للمعوقين وتأثيرها على المستوى الرقمى، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، الزقازيق، 1993.

obeikandl.com

17- على حسن السعدنى : القانون الدولى لرفعات القوة للمعاقين، مطبعة الفتح ، القاهرة ، 1993 .

18- ———— : مدخل الرياضة المعاقين، مركز المعلومات والتوثيق ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، 1995 .

19- ———— : تأثير برنامج للتدريب العقلى على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الانجاز للاعبى رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنيا ، 1998 .

20- على محمد عبد الرحمن : كنيسولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى، القاهرة ، 1998 .

21- عويس على الجبالى : العاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب الاشتراكى للآلة الكاتبة والتصوير العلمى ، 1989.

22- محمد أحمد مليجى : التحليل الكهربى لبعض العضلات العاملة أثناء أداء مهارتى الهجمة المغيرة والدفاع الأفقى للاعبى المبارزة الدوليين ، رسالة ماچستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الزقازيق ، 1992.

23- محمد جابر بريقع : الميكانيكا الحيوية ، كلية التربية الرياضية ، بطنطا ، 1993.

24- محمد حسن عبد الوهاب قنديل : دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية فى رفعه الكلين والنطر فى رياضة رفع الأثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ، 1996 .

obeikandi.com

25- محمد حسن علاوى وأبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1984.

26- محمد رفعت حسن : الرياضة للمعوقين ، الجزء الأول ، العاب المقعدين ، مطبعة حكومة الكويت، 1988.

27- محمد سيد فهمى : السلوك الاجتماعى للمعوقين ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 1995.

28- محمد فتحى هندى : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1991.

29- محمود عبد الفتاح عدنان وعدنان درويش : الرياضة والترويح للمعوقين ، مكتبة النهضة المصرية ، 1991.

30- محيسن حسن عداى والسيد فؤاد شمعون : علم الفسلجة ، جامعة الموصل بغداد ، 1987.

31- نادية غريب حمودة : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن الثابت على النشاط الكهربى لبعض عضلات الطرف السفلى ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان، 1987.

32- وديع ياسين التكريتى : النظرية والتطبيق فى رفع الأثقال ، جامعة الموصل ، 1985

33- يوسف دهب على : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، للطباعة، القاهرة ، 1998م .

obeikandl.com

ثانيا : المراجع الأجنبية :

34 Adri Vermeer, Ph. D" : Sports for the Disabled" Respo 86 , Arnhem, Netherlands

35 Barnett , Kippers , Turner : Effects of variations of the bench press exercise on the EMG activity of five shaulder Muscles, Journal of Strength and Conditioning research. Nov. 1995, Refs 20.

36 Berger , R. A : Applied Exercise Physiology , Lea and Febger Philadelephia, 1982

37 Blank , Gonen , Magera : The Size of active Motor units in the initiation and maintenanceof an isometric contraction carried out to fatique - J - Clin , Wearap hysical vol. 19, 1979.

38 Bruce Algra : An In - depth Analysis of Bench press a deptel from NSCA Journal , October / November 1982.

39 Ekhoim , Nemeth and Athers : Shoulder Joint load and Msenlar activity during lifting jouranl , of rehobilitotion Medicines (stockholm) 1986, Refs. 27.

40 Friday : A Comparison of Muscle actirity between a free weight and Machine bench press journal - of - Strength - and Condition in research . nov 1994 . Refs : 20.

41 Glass : Electromyogra phical activity of the Pecteralis Muscle during incline and decline bench presses, journal of strength

obeikandl.com

and condition research . Aug 1997 - Refs : 21.

42 Haekkineen, Komi , Alen : EMG, Muscle Fibre and Force production Characteristics, during a 1 year training period in elite weight - lifters. jouranl of applied physiology and occupational physiology and occupational physiology (Berlin, FRG) Jul 1987 Refs : 34.

43 Hannie, Hunter, and others : The Effects of recovery on force production , blood lactate , and work performed during bench press exercise journal of Strength and Conditioning - Research (Champaig I 11) Feb . 1995, Refs: 23.

44 Karbovich , P. V Sining : Physiology of Muscular activity 7 the, Ed Saunder Company , Philedelphia, 1971.

45 Newton ,Kraemer, Hakkinen : Kinematics, Kinetics , and Muscle activotion during explosive upper body Movments , Journal of applied biomechanics (Champaign I 11.) Feb 1996 Refs: 22.

46 Newton , other : Influence of load and streteh shortening cycle on the kinematics kinetics and muscle activation that occurs during explosive upper body movements. European . Journal of applied physiology and Occupational physiology (Berlin) Apr. 1997 Refs: 29.

obeikandl.com

47 Pascal A . G. Moreno : Muscle activity in the normal shouldr Electromyograph study of arm eleration in different eleations plans. J. Molricided human performance Studies, 1995.

48 Sining W. E. : Experiments and demostration in Exercise physialogy , W. B. Saundars Company , Philadelphia London , Toranto 1975

49 Terry Todd : Inside Power Lifting Contempary Booksing . Chicago . 1980.

50 Wougang Muller Schworz: Basic Electrical theary and Practice heyden& Son ltd. London , Nov. 1980.

51 William F. Gonang ,MD:. Review of Medical Physiclogy Losa a ltos california , Longe Medical Publication . Jun. 1985.

obeikandl.com