

فاعلية بعض التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء
الحركي للاعبين الناشئين في رفعة الخطف

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل
درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل
عبد المنعم حسين صبر

2005م

1425هـ

الباب الأول

1- التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة وأهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث .

3-1 أهداف البحث .

4-1 فروض البحث .

5-1 مجالات البحث .

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزمني.

3-5-1 المجال المكاني.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعد رياضة رفع الأثقال من أقدم الفعاليات الرياضية ، إذ مارسها الإنسان القديم بشكل عفوي عن طريق رفع الأحجار والصخور للدفاع عن النفس ضد الحيوانات المفترسة ، ثم للبناء وسد فتحات الكهوف من أجل اتخاذها مساكن وملاجئ له ، وقد دلت الآثار المكتشفة في بقايا الحضارة الاكدية ، والبابلية القديمة والحضارة السومرية في العراق ، "ان الرقم الطينية تبين أشخاصاً يحملون احجاراً وصخوراً وبعض القطع الحديدية بأيديهم"⁽¹⁾ .

"وكذلك ظهرت الآثار المكتشفة على جدران مقابر الفرعنة في مصر القديمة ان الرسوم تبين رجالاً يحملون أحجاراً وعصي خاصة"⁽²⁾ ، مما يدل على أن الإنسان القديم مارس رياضة رفع الأثقال بشكل بدائي .

وفي العصر الحديث تغير كل شيء وتطورت الفعاليات الرياضية ، اذ تعد التربية الرياضية جزءاً مهماً من التربية العامة ، إذ نلاحظ تزايد اهتمامات الحكومات والدول بالنشاطات الرياضية والشبابية ، كونها إحدى المجالات التي تساعد في تطوير العملية التربوية وتحقيق أهدافها ، واصبح تقدم الشعوب والدول ورفيها يمكن قياسه إلى حد ما بمدى ما تحققه من إنجازات رياضية في المحافل الدولية.

لذلك بدأت المستويات الرياضية المختلفة تتطور بشكل واضح وملموس نتيجة تحطيم الأرقام القياسية العالمية في النشاطات الرياضية المختلفة ، والتي تعتمد إنجازاتها على الأرقام والأزمنة والمسافات ، وكذلك ارتفاع مستوى الأداء الفني الواضح في الألعاب الجماعية فضلاً عن بقية الألعاب الرياضية التي لا يمكن قياسها إلا بمشاهدة الأداء الفني وجمال الحركات التي يؤديها اللاعبون والتي يستطيع تمييزها المشاهدين والحكام .

إن هذا التطور الحاصل في المجال الرياضي لم يأتي عبثاً ، بل تطلب تخطيطاً علمياً وبرمجة دقيقة لطرائق التدريب وتنظيم معدلات التحميل وشدة الحمل ، وكذا تحسين وتطوير الأداء الفني (التكنيك) ، ثم العمل باستمرار (التدريب الرياضي) الذي أساس اعتماده الاستفادة من تطبيق العلوم الطبيعية والرياضية المتقدمة المدعومة بالعلم والموضوعية لذلك أخذت رياضة رفع الأثقال منذ سنوات مكاناً مرموقاً في نظام التربية الرياضية العالمية ، نظراً لاستمرار التطور

1. وديع ياسين محمد ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال : ج 1 ج 2 ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985) ، ص 21.

2. عبد علي نصيف وصباح عدي عبد الله ؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ، ص 5.

والتقدم وارتفاع المستويات الرياضية ، ولكثرة تسجيل الأرقام القياسية العلمية خلال البطولات المختلفة .

ورياضة رفع الأثقال من الفعاليات الأولمبية المثيرة التي تبهر المشاهد لما يظهره الرباعين من قدرات بدنية عالية وإبراز قوة هائلة في رفع أثقال تقدر بأكثر من ثلاثة أضعاف وزن جسم الرباع "إذ استطاع الرباع العالمي خليل موتيلو من تركيا رفع 167.5 كغم نترأ وهو من فئة 56 كغم في بطولة العالم لعام 1999 في اليونان - أثينا ، وكذلك في نفس البطولة تمكن الرباع الصيني لي موشنغ من رفع 185 كغم نترأ وهو من فئة 62 كغم"⁽¹⁾.

واليوم تحتل رياضة رفع الأثقال في العراق مكان الصدارة بين الألعاب الرياضية المختلفة ، نظراً للنتائج الجيدة التي حصل عليها خلال البطولات العربية والآسيوية والعالمية (***) ، ونظراً لأهمية السرعة في أداء فعاليات رفع الأثقال وخصوصاً رفعة الخطف التي تتميز بسرعة الأداء ، إذ ظهر بالتحليل السينمائي "إن حركة ساقى البطل الأولمبي العربي إبراهيم شمس من مصر في رفعة الخطف بطريقة فتح الساقين (Split) أسرع من حركة ساقى البطل الأولمبي جيسي اونس الحائز على الميدالية الذهبية في ركض 100م في دورة برلين الأولمبية عام 1936"⁽²⁾ . لذا فإن أهمية السرعة ضرورية في رفعة الخطف التي تعتمد على القوة العضلية والسرعة لذا ينبغي أن يتدرب الرياضي على تطوير الصفتين من أجل تحقيق إنجاز عالي المستوى في المحافل الدولية.

ومن خلال مقابلة الباحث لبعض خبراء رفع الأثقال المحليين ، أكدوا بقلّة وجود مصادر مكتوبة خاصة لتطوير سرعة الأداء برفع الأثقال والدراسات حول التمارين الخاصة التي تساعد في تطوير وتنمية سرعة أداء رفعة الخطف قليلة جداً في هذا المجال ، إذ اتصل الباحث بالاتحاد العربي والدولي لرفع الأثقال يطلب المساعدة في رده بالبحوث والدراسات بهذا الخصوص ، فقد تعذر عليه الحصول عليها .

1. مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال ، العدد الاول ، عام 2000 ، ص 14.

* حصل الطالب الجامعي مصطفى راضي زاير على الميدالية الفضية (المركز الثاني) في بطولة جامعات العالم برفع الأثقال ، التي أقيمت في (اطلنظا - أمريكا) لعام 2004 من بين (17) رياعاً في وزنه .

** الرباع العراقي محمد عبدالمنعم في وزن (56) حصل على المركز الثامن في بطولة العالم لرفع الأثقال التي أقيمت في كندا عام (2003) إذ رفع 122.5 كغم خطفاً ، و 137.5 نترأ وجمع (260) كغم ، وكان عدد المشاركين في هذا الوزن 32 رياعاً وبذلك تأهل للاشتراك في أولمبياد أثينا عام (2004) .

2. عبد علي نصيف وصباح عبدي عبد الله ؛ المصدر السابق، ص 7.

2-1 مشكلة البحث :

ان فعالية رفعة الخطف من الفعاليات المعقدة التي يرتبط اداءها بالسرعة ويعلم البايوميكانيك ومن خلال خبرة الباحث الطويلة في مجال رفع الأثقال كونه لاعباً للمنتخب الوطني لفئة الشباب سابقاً ومدرباً للعديد من الفئات العمرية وعضواً في الاتحاد المركزي العراقي لرفع الأثقال ومشرفاً على فرق الناشئين ومن خلال اشتراكه بالدورات التدريبية والبطولات المحلية ، تبين هناك ضعف في سرعة أداء رفعة الخطف لدى الرباعين الناشئين ، وظهور محاولات فاشلة عديدة أثناء البطولات المحلية لفئة الناشئين ، لذا تعد هذه من المشاكل التي يجب البحث فيها في بلدنا العزيز ، ونظراً لقلّة الدراسات على المستوى المحلي والعربي والعالمى حول التمرينات الخاصة المساعدة لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف ، لهذا فقد انبرى الباحث لدراسة هذه المشكلة ، والتي تتركز أهمية البحث في الوصول إلى افضل التمرينات الخاصة برفع الأثقال ، وكذلك افضل الطرائق لأداء هذه التمرينات التي تساعدنا في تطوير سرعة أداء الرباعين من اجل تحسين السرعة العامة والإنجاز معاً في آن واحد .

اذ حدد الباحث المشكلة من خلال تحليل سرعة أداء رفعة الخطف في بطولات القطر للناشئين ومقارنتها بالمستويات المذكورة في المصادر المتوفرة لدى الاتحاد العراقي لرفع الأثقال الخاصة بالسرعة .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ما يأتي :-

- 1- انخفاض مستوى القوة عند الرباعين الناشئين .
 - 2- بطئ حركات رفعة الخطف وعدم تميزها بالسرعة أثناء المسابقات .
 - 3- ضعف العضلات العاملة في المرحلة الثانية للسحب للأعلى مما يؤدي فشل رفعة الخطف بشكل واضح وظهور محاولات فاشلة مما لا يمكنهم من تحقيق افضل الإنجازات .
 - 4- عدم التأكيد على التمرينات لتنمية سرعة الأداء في المناهج التدريبية لدى مدربين المحليين .
 - 5- عدم استخدام المدربين المحليين لأساليب التدريب الحديثة وتمارين البلايومترك الخاصة بتطوير سرعة الأداء وذلك لقلّة اشتراكهم بالدورات التدريبية في الدول المتقدمة بهذا المجال .
- لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام بعض التمرينات الخاصة برفع الأثقال لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف .

3-1 أهداف البحث :

1- إعداد مجموعة تمارين خاصة برفع الأثقال لتطوير سرعة الأداء الحركي في رفعة الخطف للاعبين الناشئين.

2- التعرف على فاعلية التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء الحركي في رفعة الخطف للاعبين الناشئين.

4-1 فروض البحث :

أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي في سرعة الأداء الحركي في رفعة الخطف للاعبين الناشئين.

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في سرعة الأداء الحركي في رفعة الخطف للاعبين الناشئين.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من (16) رباعاً من فئة الناشئين في محافظة ديالى .

2-5-1 المجال الزمني : الفترة الواقعة من 1 / 6 / 2004 ولغاية 1 / 9 / 2004 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعتي رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي ونادي المقدادية الرياضي.

“The Effectiveness of some Special Exercises For Developing The Achievement Speed in Snatch Weight Lifting”

**Supervised By:
Prof. Dr. Mohammed Abdulhassan
Dr. Iyad Hamed Rasheed**

Summary

This work consists of five parts:

1st part: Includes the introduction, problem, aims of the work, its hypotheses and scopes.

The introduction shows the steps of the development in weight lifting sports since old ages and till now. It shows also the importance of weight lifting games in relation to other games in Iraq and the good results achieved in this field.

Due to the importance, of speed in snatch weight lifting for developing this type of sports, the researcher went to study the problem of slow weight lifting with Junior players suggesting some special exercises to develop speed in snatch lifting in particular.

Aims of the research:-

The research aims at:-

- 1- Recognizing the special exercises in weight lifting to develop the lifters' speed.**
- 2- The effectiveness of the above exercises to develop the technical achievement in snatch weight lifting.**

In research hypotheses, the following appeared:

- 1- There are statistical differences between the pro and the post tests for the two groups (the controlling and the experimental) and for the side of the post tests.**
- 2- There are statistical differences in the post test within the two groups (the experimental and the controlling one) and for the side of the experimental group.**

Research scopes covered the following:

- Human scope: (16) lifters of Diyala juniors weight lifters.**
- Time scope: From 1/6/2004 to 1/9/2004.**

three

-Place scope: Weight lifting halls in Diyala and AL-Muqdadiya sports Clubs.

Past theoretical studies included the following sides:

- 1- Speed.**
- 2- Type of speed.**
- 3- The relation between speed and the muscular strength.**
- 4- movement achievement.**
- 5- The muscular and nerves coordination in snatch weight lifting.**
- 6- Type of liftings.**
- 7- Differences between snatch, clean and jerk liftings.**
- 8- steps of snatch lifting.**
- 9- Technical achievement in snatch lifting.**
- 10- Technical analysis of snatch lifting.**
- 11- Special exercises that help in doing the snatch lifting.**
- 12- What do you mean by the "Special drills"?**
- 13- Effectiveness and aims of the special drills in weight lifting.**
- 14- Effective factors in the players achievement speed.**

Past studies include:

- ◆ Study of Sarhank Abdulkhalik Abdullah.**
- ◆ Study of Noman Hadi Abed Ali.**
- ◆ Discussion of the past studies.**
- ◆ The coordination between past and present studies.**
- ◆ Difference between past and present studies.**

Research Procedures include:-

◆ Research analysis model, sample and reason for choosing sample while field research procedures include the following:

Body measurement, tests for the coordination and equation of the sample, a list research tools and equipment, implementing the survey experiment then picturing and analyzing of the pro test. The training is implemented after adding the special drills suggested to develop the speed of the snatch lift achievement to the items of the training unit. The experiment lasted for three months. After that the post test, analyzing its achievement by the statistical ways had been pictured.

Displaying, analysis and discussing the results include the following:

- ◆ Showing, analysis and discussing the results of the post and pro tests for the controlling group.**
- ◆ Display, analyzing and discussing of the results of the post and pro tests for the experimental group.**
- ◆ Showing, analyzing and discussing of the results of the post tests of the two groups (the controlling and the experimental groups).**

four

Conclusions and Recommendations :-

Researcher reached the following conclusions:-

- 1- The benefit and effectiveness of the special drills appeared to develop speed in doing snatch lift within the experimental group.
- 2- The excelling group excels the controlling on in the post tests.

Recommendations:-

- 1- Advising training in weight lifting to benefit from this study.
- 2- The necessity of including the above special drills within the daily training programs.
- 3- Studying the effectiveness of the special drills suggested by the Higher Trainers Committee within the Central Iraqi Weight Lifting Federation.