



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية-قسم التربية الرياضية

تأثير التدريب على وفق الشدد الخمسة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة الخاصة والانجاز للرباعين الشباب

أطروحة قدمها

عمر سعد احمد

إلى مجلس كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية

الرياضية

بإشراف

أ.م.د. إياد حميد رشيد الخزرجي

أ.د. ناظم كاظم الدراجي

١٤٣٤هـ

٢٠١٣م

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التطور العلمي المستمر لمختلف العلوم أحدث كثيراً من التغييرات في مجالات الحياة كافة ، وأحد هذه المجالات المجال الرياضي بمختلف علومه وباختلاف الالعاب الرياضية، ومن هذه الالعاب الرياضية هي رياضة رفع الأثقال وما حققتة هذه الرياضة من انجازات تمثل تجسيداَ رائعاً لتضافر الجهود العلمية المستمر ، إن من أهم المتطلبات التي ساعدت في الوصول إلى المستويات العليا هي استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي تعمل على تطوير الأجهزة الوظيفية والقدرات البدنية الخاصة التي تعد أساس الارتقاء باللعبة والمتمثلة بالقوة العضلية وبأنواعها كا القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومطاوله القوة ان التدريب على مثل هذه العناصر المهمة تساعد الرباع للوصول بالإنجازات العالمية من خلال الاساليب التدريبية الحديثة وإن تطبيق أي منهج تدريبي سواء فترة (إعداد عام أو خاص أو منافسات) لابد أن يعتمد على آلية الأداء فضلا عن نظم إنتاج الطاقة المستعملة ، سواء كانت هذه اللعبة تعتمد على نظام معين أو نظامين مستقل الواحد عن الآخر أو حتى على النظام المختلط وإن الهدف من استعمال نظم إنتاج الطاقة ضمن هذه الفعاليات هو حاجة الوصول إلى حالة التعويض الزائد، وعدم الوصول إلى حالة الإنهاك، وتحقيق متطلبات الانجاز الرياضي والتكيف الوظيفي للرباع إن المدرب الجيد هو الذي يعمل على تحسين مستوى التكيف للأجهزة الوظيفية الداخلية من خلال التغيير بالشدد التدريبية المستعملة طوال الدائرة التدريبية الصغيرة ضمن المنهج التدريبي ؛ إذ إن الهدف الرئيس من استعمال هذه النظم والأساليب المعقدة بالجانبين التدريبي والفسولوجي هو من أجل تحقيق نظريات علمية واضحة، وتخطيط علمي متقن يبعد عن الآرتجال والعشوائية . فلو تطرقنا إلى علاقة نظم إنتاج الطاقة برياضة رفع الأثقال لوجدنا أن هذه الفعالية تعتمد على النظام اللاهوائي من حيث الأداء

ذات النشاطات الفعلية التي تحدث نتيجة استهلاك كميات من الأوكسجين تتناسب مع حجم تلك النشاطات ويتبع ذلك عمليات الاحتراق داخل العضلة وفق قواعد كيميائية حيوية ، إن التغييرات الفسيولوجية ضمن هذه الفعالية تحتاج إلى الحد الأقصى من القوة لغرض تنفيذ الرفعة مما يؤدي إلى ارتفاع كمية حامض اللاكتيك في الدم فضلا عن النقص الكبير في كمية الأوكسجين التي تصاحب الرفعة فإن تلك التغييرات التي سوف تعتمد على حجم وشدة الوحدة التدريبية ومقدار الراحة بين محاولة وأخرى هذا ما دعا البحث للولوج ضمن كل هذه المتغيرات والعمل على بناء منهج تدريبي شامل لكل هذه المتغيرات العلمية.

وتكمن أهمية بالتدريب وفق اسس علمية منها اعتماد الشدد الخمسة وذلك من خلال اعداد منهج تدريبي وفق مناطق الشدد الخمس في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة الخاصة والانجاز للرباعين الشباب وذلك لأجل دراسة المتغيرات الفسيولوجية والعمل على تطويرها و تطوير القوة الخاصة والانجاز للرباعين الشباب.

ان التدريب ضمن هذه المناطق التدريبية ذات الشدد المختلفة يؤكد على ان كل منطقة من هذه المناطق سوف تحقق غاية في تطوير قدرة خاصة او تحقيق هدف معين وهذا ما اكده (Robert & Linda 2010) بان الأنظمة التدريبية الحديثة هي التي تعمل ضمن مناطق تدريبية ذات شدد مختلفة تحقق أهدافاً مختلفة فمنها مناطق تعمل على بذل جهد أكبر لغرض تطوير قوة خاصة وتحقيق إنجاز افضل⁽¹⁾ فضلا عن تسهيل عملية حدوث حالة التعويض الزائد من جهة ومن جهة أخرى العمل على تكيف الرباعيين على الشدد والأحمال التدريبية المختلفة لتحقيق افضل الانجازات .

1 - Rober R. sands & Linda R. sands, the anthropology of sport and human movement:(USA, Lexington books, 2010), P.280.

٢-١ مشكلة البحث

إن رياضة رفع الأثقال لها خاصية تدريبية أسوة بالرياضات الأخرى إذ تعتمد على تطوير المتغيرات الفسيولوجية الخاصة فضلاً عن تطوير القدرات البدنية الخاصة المتمثلة بالقوة الانفجارية و المميّزة بالسرعة و مطاولة القوة ، والعمل على تطوير هذه المتغيرات بغية الارتقاء بالإنجاز وتحقيق الأرقام القياسية ضمن هذه الفعالية فمن خلال خبرة الباحث الميدانية المتواضعة كونه لاعباً ومدرباً للفعالية لاحظ وجود بعض المشكلات أهمها هو التركيز على تطوير القدرات اللاهوائية والتقليل من نسبة التركيز على جانب القدرات الهوائية فضلاً عن ذلك التركيز على القوة القصوى والتقليل من نسبة التركيز على جوانب القوة الانفجارية والقوة المميّزة بالسرعة ومطاولة القوة ضمن القدرات البدنية الخاصة ،ولأجله ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة من خلال اعداد منهج تدريبي وفق مناطق الشدد الخمس والتي تعمل على تطوير المتغيرات الفسيولوجية والقوة الخاصة والانجاز للرباعين الشباب .

٣-١ أهداف البحث

- ١- اعداد منهج تدريبي وفق الشدد الخمسة .
- ٢- التعرف مدى تأثير المنهج التدريبي المعد في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة الخاصة والانجاز للرباعين الشباب .
- ٣- التعرف على الفروق الحاصلة في المتغيرات الفسيولوجية والقوة الخاصة و الانجاز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

١-٤ فروض البحث

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الفيسيولوجية لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الفيسيولوجية لدى افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

٤- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٥- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمتغيرات الفيسيولوجية والقوة الخاصة لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من اللاعبين الشباب للأعمار من (١٧-٢٠) سنة.

٢-٥-١ المجال الزماني : للمدة من ١ / ١ / ٢٠١٢ ولغاية ١ / ٣ / ٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني : نادي ديالى الرياضي ونادي المقدادية ، قاعات رفع الأثقال ومختبر الفلسجة ،كلية التربية الرياضية.

Extract thesis

((The impact of the training according to Cdd five in some physiological variables and special force and achievement for young weightlifters))

Researcher

Omar Saad Ahmed

Supervision

prof. Nazim Kadhim Jawad

ass. Dr. Ayad Hamid Rashid

2013

This thesis included five sections:

1 Part I contains the research definition:

1-1 Provided and the importance of research:

The scientific continued development for various science in all spheres of life, and one of these areas are the field of sports in its various sciences and different sports, which led to interest in discovering a lot of training methods scientific helped sports in raising their achievements in general, and one of these games is Weightlifting, in particular, through the accomplishments achieved by players from various global and continental levels.

One of the most important requirements for this game, which helped to reach the upper levels of racing is to use modern training methods of working to develop devices functional and physical capacities of which is the basis of progress the game and of the elements of muscle strength in general and the

b

ability explosive and distinctive speed and Mtaulp force in particular. This training on such important factors will help the game to reach the global achievements through methods training modern. The application of any training curriculum in general, regardless of the period of training, both the (preparation public, private or competitions) must be based on the mechanism of performance as well as systems of energy production used, Whether this game is based on a particular system or two independent from each other, or even a mixed system, although the target of the use of systems of energy production within these events in general is needed to access state compensation excess and lack of access to state of exhaustion because improve the achievement is through access to players if excessive compensation through the preparation of a small training area to help speed healing and recovery comfort functional organs and systems to weightlifter bodies and work within the principle of gradual Power Load training in order to facilitate the healing process of restoring access to the case of excessive compensation.

The research is important to build a training curriculum according Cdd five areas in some biochemical variables and special abilities and achievement for young weightlifters and for studying biochemical variables of aerobic capacity and un aerobic and work to develop and develop physical abilities and achievement.

1-2 research problem

The weight lifting have special requirements like other sports since it depends on the development of biochemical variables that are special for lifting of anaerobic capacity

whether it is Vosvagen or Lactic and aerobic capacity also, as well as the development of physical abilities and its inherent explosive ability and the distinctive speed (ability endurance), and work on the development of these variables in order to raise accomplishment and achievement indices within this event, it is through the experience of the researcher field humble as a player and coach of the event noted the existence of some mainly problems and The most important one is to focus on anaerobic capacity and reduce concentration ratio on the side capacity aerobic, as well as a focus on maximum power and reduce the ratio to focus on aspects of the explosive capacity and the Special speed ability within physical abilities own ,as well as endurance resulting curse sometimes inability weightlifter to continue within the module and especially if the module nature diversity Cdd also characterized as mutlap , and for him felt as a researcher access to this problem by building a training curriculum in accordance areas Cdd and five, which is working to develop biochemical variables and special abilities and achievement of weightlifters and in particular young people.

1-3 research objectives

1 - Construction of a training curriculum according to the Cdd five areas in some biochemical variables and capacities of young weightlifters.

2 - To know the impact of the training curriculum prepared in some biochemical variables and special abilities and achievement for young weightlifters.

3- Get occurring differences in the physiological variables and special power and achievement between the experimental and control groups in a posteriori tests.

1-4 hypotheses

1 - There are significant differences between pre and post tests for special abilities and biochemical variables among members of the research sample for the experimental group and in favor of the post test.

2 - There were statistically significant differences between pre and post tests for special abilities and biochemical variables among members of the research sample of the control group and in favor of the post test.

3 - There are significant differences between a posteriori tests of special abilities and biochemical variables for the two sets of research in favor of the experimental group.

1-5 areas of research

1.5.1 The human sphere: a sample of young players, ages of (17-20) years.

1.5.2 The temporal domain: For the duration of 1/1/2012 to 1/3/2013.

1.5.3 Spatial domain: Diyala Sports Club and Club Muqdadiyah, weightlifting rooms.

Part II

2 Part II consisted of theoretical studies and Previous (similar).

2-1 The theoretical studies included:

1 – Bioenergy sources in the human body

2 – The use of Energy in the field of sports

3 – The Energy production systems

4 –The aerobic system

5 – The anaerobic system

6 – Lactic acid system

7 – Aerobic workouts and anaerobic workouts

8 - Cdd five regions

9 – Biochemical changes in weightlifting

10 –Muscle strength for Weightlifting

11 – Explosive ability to Weightlifting

12 –Ability deals quickly for Weightlifting

13 –Endurance ability for Weightlifting

14 –Privacy weightlifting training

15 –Technical performance and the dynamic behavior of a sequence snatch

16 –Performance art and kinetic sequence for boosting jerk

Part III

Research methodology and procedures field, the researcher used the experimental approach for the design of the two equivalent groups for the pre and post tests.

The research sample was from players young club Diyala Weightlifting Club Almekdaah number was (14) players having been excluded (4) Players within exploratory experiment was the sample of the main experiment (10) as a player, and it was chosen by intentional way and the proposed curriculum was composed of (12) Week and by four training modules in the week and a total of modules (48) unit.

Part IV

Showing results analyzed and discussed

The analysis results and the discussion of the physical capacity tests and biochemical capabilities before and after the control and experimental group using the test (Cookson).

The results were also displayed and analyzed and discussed for dimensional test for the two experimental and control groups physical capacity tests using test (Mann Whitney).

Results also included analyzed and discussed for dimensional test for the two experimental and control groups capacity biochemical tests using test (Mann Whitney).

5 - Conclusions and recommendations

5.1 Conclusions

1 –The training according to Cdd five regions led to the development of physical and functional abilities in that one.

2 – Every area of training areas Cdd worked on the development of a certain ability different from other

3 –The development that took place when explosive power had an effect on the distinctive speed, and the capacity development that happened to the ability of special fast had had a positive effect also on the development of endurance

4 – The training within the areas of Cdd five that worked to achieve development in the physical abilities and biochemical variables had a significant impact on achieving the best achievement

5 – Within the areas of training intensity (65 -75%) had a major influence in the development of the abilities of distinctive speed and endurance.

h

6 – Within the areas of training intensity (80 -100%) had a major influence in the development of anaerobic capacity Vosvagen.

7 –Within the area of the intensity of training (80 - 85%) had a role in reducing the accumulation of lactic acid

8 –Within the area of the intensity of training (50 - 60%) had a role in the healing speed restore of weightlifters.

10 –The secret of the success of these training areas lies in the distribution of frequencies.

5.2 Recommendations

1 – Emphasis on building training curriculum within the areas of Cdd five in weightlifting as of the latest training methods.

2 –Need to work on the development of areas Cdd within weightlifting exercises and enter intensity sixth area check exercises extreme ultraviolet.

3 –Emphasis on training trainers based process need to develop the physical and functional levels in the used training areas.

4 - Dissemination of such a study on all weightlifting teams of the need to inform workers in this field on such a study for the purpose of capacity development training.

5 –Need to conduct similar studies for such current study within Cdd areas.

