

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

١. المقدمة ومشكلة البحث
٢. أهمية البحث والحاجة اليه
٣. هدف البحث
٤. فروض البحث
٥. مصطلحات البحث

الفصل الاول المقدمة ومشكلة البحث

١- المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الرياضة هي العنوان الكبير لرقى الأمم وتقدمها ، واحد المفاتيح الحضارية التي من خلالها تتواصل الامم مع بعضها البعض ، كما أصبحت ممارسة الرياضة هو الميدان الذي يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين لتطوير بحوثهم والذهوض إلى مستوى عالمي يليق بمستوى دولهم.

ولما كان الهدف الاساسى من ممارسة اى نشاط رياضي هو تنمية الفرد من جميع الدواحي الجسمية والنفسية وتنمية سماته الوجدانية والاجتماعية ، اصبح مفهوم التدريب الرياضى يدمج في طياته الكثير من العناصر التربوية التي تساهم في رقى الفرد وضبط سلوكه. وبما ان رياضة رفع الأثقال من أقدم الرياضات التي عرفها الانسان فانه اصبح من الضروري بل ومن المحتم ان تخضع للمقاييس العلمية فى عمليات الاعداد والمنافسة ، حيث اصبح واضحا انه يجب تزويد المدرب بمعلومات عن خصائص ذات معالم واضحة ومقدنة في كيفية أداء مهارات رفع الأثقال لكي يسهل تعليمها وتدريبها .

ان الكشف عن العلاقة المتداخلة بين حركة إجراء الجسم أثناء تأديته المهارة والتي لا يمكن الحصول عليها إلا بمتابعة حركة اللاعب خلال مراحل أداء هذه المهارة ، حيث أكد خالد زهران (٢٠٠٣) أن التوصل الى خصائص الأداء في أبحاث علم الحركة والميكانيكا الحيوية تقتضى إلمام الباحثين بكثافة المعلومات المرتبطة بعمل الجسم وأجزائه حتى يتسنى لهم مناقشة نتائج تحليل الأداء في هذه الأبحاث خاصة إذا كانت أهداف هذه الأبحاث توصل إلى معلومات الغرض منها تصحيح الأداء وتنمية المهارات بشكل دقيق (٢٠:٣).

يري يعرب عبد الباقي (٢٠٠٦) ان رياضة رفع الأثقال رياضة القوة والدفن وحصد الميداليات والمنافسات ممثلة في قمة التحدي للتغلب على كتل صماء من الأثقال وهذا يتطلب بذل أقصى قوة في اقل زمن ممكن فى حركة وحيدة مغلقة (٥١:٤٥).

ويذكر خالد زهران (١٩٩٢) نقلا عن "بوب و جون" BOB & JOHN (١٩٩٠) أن الهدف الاساسى للمنافسة فى رفع الاثقال هو رفع أقصى ثقل ممكن سواء بالخطف باليدين او الكلين والنظر لمرة واحدة ، حيث يعتمد الأداء الحركي في رفع الأثقال على مبدأ الاقتصاد في توظيف القوة لاتخاذ أوضاع تسمح بالتغلب على مقاومة الثقل والجاذبية الأرضية لتحقيق أقصى اتزان فيكون مسار الثقل اقرب مايكون الى جسم الرباع وهذا هو المسار الاقرب الى المثالى فى حدود امكانيات اللاعب المهارية والمرفولوجية (١٩:٤).

يشير حمد محمود رضا (٢٠٠٧) ان المجال الرئيسى للميكانيكا الحيوية هو البحث فى القواعد والشروط التى يمكن لعضلات الإنسان أثناء حركته أن تقوم فيها بعمل نافع ومنتج ولا شك أنه بالإمكان معرفة نتيجة الحركة وحصيلتها، وكذلك التنبؤ بها فى ظروفها المختلفة إذا توافرت المعرفة الدقيقة والدراسة العميقة لقواعد الحركة ، وكذلك يمكن اكتشاف الأخطاء فى

سير الحركة وتلافي أسبابها مما يحقق التوافق في سير الحركة والوصول بها إلى الهدف المنشود على أكمل وجه (٢٨ : ١٥).

يؤكد جميل حنا (٢٠٠٩) أنه لكي يتحقق ذلك يجب إلمام القائمين بالدرجة الأولى على عملية تعليم وتدريب المهارات الرياضية بقوا عد التحليل الحركي التي تعتمد على المبادئ الأساسية لكل من علم الحركة والتشريح الوظيفي والميكانيكا الحيوية ، كما ان المعلومات عن طرق الأداء الفني لاى مهارة تعنى فهم كيفية الأداء فى ضوء مجموعة من المعلومات التي قد تساعد على تحديد الإجراءات الحركية المطلوبة لاتخاذ هذا الأداء بأعلى كفاءة ممكنة وبأقل جهد مبذول (١٢ : ٣٩٣).

تعتبر المعلومات النظرية المستندة إلى الأبحاث العلمية والتحليل الدقيق أساس الفهم الجيد لأسس التدريب الحديثة والتي تتطلب التصميم الواعي فى تخطيط العملية التدريبية بعد وضوح الفارق الكبير بين المستوى المحلى والمستوى العالمى فى مختلف الأنشطة الرياضية عامة وفى رياضة رفع الأثقال خاصة فى جمهورية مصر العربية.

حيث يشير مسعد محمود (٢٠٠١م) أن السنوات الأخيرة شهدت تقدماً علمياً فى مجال التدريب الرياضي وذلك بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي كالجانب البدني ، الجانب الفني ، الجانب النفسي ، الجانب العقلي ، الجانب الخططي ، الطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي بشكل مطرد فى مختلف الأنشطة الرياضية. (٣ : ٤٤)

ويذكر خالد زهران (٢٠٠٣) ان اهم ما يعوق تقدم اللاعبين فى رياضة رفع الاثقال هو اما إكتسابهم الاداء الفنى الغير جيد والذى يستوجب ان يعالج بشكل مركز وسريع قبل وصول اللاعب الى مرحلة ثبات الاداء المهارى والذى قد يصعب فيها تغيير عادات اللاعب المهارية. (٣ : ٢٠)

ويشير خالد زهران وآخرون (٢٠٠٣) ان عدم قدرة المدرب فى رياضة رفع الاثقال على اكتشاف الازطاء المهارية وتصنيفها بالشكل الذى يسمح له بمعالجتها بالطريقة المناسبة قد يكون هو المسئول الاول عن استهلاك الكثير من الطاقة الحركية دون الوصول الى مستويات رقمية عالية. (١ : ٢٠)

ولقد اكد كل من تامش اجان وباروجا Tamsh Ajan & Barog (١٩٨٨) وتامش فريرا Tamash Firara (٢٠٠٧) على ان اهم اسباب ظهور الازطاء لدى اللاعبين فى رياضة رفع الاثقال مايلى :

١. اخطاء ناتجة عن تعلم الاداء المهارى.
 ٢. اخطاء ناتجة عن ضعف مستوى القدرات البدنية والحركية لدى اللاعبين.
 ٣. اخطاء ناتجة عن التكوين التشريحي والمورفولوجى للاعبين.
- ولهذه الاسباب متفرقة أو مجتمعة فانها تنعكس سلبياً على المستويات الرقمية التى يحققها اللاعبين. (٦٥:٨١)، (١١٣:٨٢)

يذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٥) ان ارتباطات التدريبات النوعية بصفة الخصوصية فى الاداء المهارى والمجموعات العضلية داخله تعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح توظيف العمل العصبى العضلى لهذا الاداء ، كما يعتمد هذا النوع من التدريب على ما يسمى بخريطة العمل

العضلى للاداء المهارى والتى تختلف من اداء لآخر ومن فرد لآخر كما انها قد تختلف ايضا بالنسبة للفرد الواحد من محاولة لأخرى. (٣٠ : ٦٥)

ويذكر جمال علاء الدين (١٩٩٤) أن الاسلوب الأمثل لتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة هو الذى يتشابه فيه المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لها خلال أداء المهارة ذاتها. (٢٨ : ١٣)

و يذكر عصام حذى ومحمد بريقع (١٩٩٧) أن خصوصية التدريب تعتبر أهم أسس التدريب الرياضى فى الوقت الحالى حيث اكدت نتائج العديد من الدراسات على أن هناك انتقال اجبارى لأثر التدريب عندما تشترك العناصر الاضافية وحمل التدريب وتبدو متطابقة مع العناصر الخاصة بالنشاط الأصى ، وعندما يقترب شكل وتأثير التدريبات الاضافية من النشاط الأصى فان الانتقال أثر التدريب لاريب فى ذلك وتؤدى الفروق الفردية بين اللاعبين إلى اختلاف فى أساليب أدائهم الفنى ، ولكن العامل المشترك بين هذه الأساليب هو التكديك المثالى، والذى يهدف كل من المدرب واللاعب الوصول إليه (٣٤ : ٩٣ - ١٠٣).

ولما كانت دراسة أساليب الأداء الفنى (التكديك) لدى الرباعين احدا هم وسائل تقويم الأداء الحركى لنوع الرفعة ، فان ذلك يمكن أن يساهم بدوره فى تطوير الأداء خلال عمليات التعليم والتدريب ، وفى هذا يشير طلحة حسام الدين (١٩٩٥) إلى ضرورة أن يتم التمرين الخاص فى ضوء خصوصية متطلبات الأداء الفنى والحركى لرياضة للنشاط التخصصى وهذا الإجراء يعرف - بالخصوصية - من حيث الوضع المستخدم فى الاداء والمقدار المطلوب من الحركة وهذا لا يتناول الشكل فقط وإنما يمتد إلى السرعة المطلوبة أثناء أداء التمرين مع الأخذ فى الاعتبار ميكانيكية حركة أجزاء الجسم . (٣٠ : ٧٧)

ويشير رمضان أبراهيم محمد (١٩٩٢) انه مع استخدام تمرينات الأثقال يجب مراعاة حسن العناية بصحة الأوضاع والأداء الصحيح للحركات ، ويضيف أن مهارات رفع الأثقال تعتبر من نوعية الأداءات الحركية التى تتطلب سرعة انقباض المجموعات العضلية كونها من الحركات الوحيدة (٢٢ : ١٣٦ ، ١٥٣) .

ويؤكد محمد بريقع (١٩٩٠) على ضرورة تصميم التمرينات الخاصة وفقا لنموذج الحركة المستخدمة فى المسابقة وذلك من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات الساندة للمجموعات العضلية العاملة بالأداء. (٤٢ : ٣٤)

ويذكر وديع التكريتي (٢٠٠١) أن هذا النوع من التدريب (الخصوصية) يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضى ، وأن تطبيقه يؤدى الى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى أداء و فاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية فى الآونة الأخيرة، حيث ظهرت الكثير من الأجهزة التى تؤدى الى تطبيق هذا المبدأ الذى يهدف الى تدريب العضلات العاملة فى المهارة وتنمية القدرات البدنية بها كذلك المسار الحركى الصحيح وذلك فى أن واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها. (٤٩ : ٢٧)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب دولى مثل مصر فى العديد من البطولات العالمية والقارية والعربية فى رياضة رفع الأثقال خلال الفترة من ١٩٨٥ - ١٩٩٧ كلاعب ومن ٢٠٠٢ الى ٢٠١٤ كمدرّب للفرق القومية فقد لاحظ انه لا يوجد أى اهتمام لدى المدربين أو القانمين على شئون اللعبة فى الاتحاد المصرى لرفع الأثقال بإجراء التصنيف النوعى

للأخطاء الفنية فى المرحلة الثانية (١٦ – ١٨ سنة) من اعداد اللاعبين ، واقتراح الحلول العملية والعلمية التى قد تساهم فى إيجاد الكثير من التطوير فى المستويات الرقمية المصرية، مما دعى الباحث الى القيام بهذا البحث بغرض وضع برنامج تدريبى يعتمد على التدريبات النوعية المختارة على نتائج التحليل البيوميكانيكى لحركة الارب فى رفعتى الخطف والنظر والتعرف على تأثيره على المستوى الرقوى لدى الرباعين الناشئين فى رفع الأثقال.

٢- أهمية البحث والحاجة إليه:

تكمّن أهمية هذا البحث فى أنه محاولة علمية لإستخدام التدريبات النوعية من خلال برنامج تدريبى وفقاً لمتطلبات الأداء الفردى لكل رابع على حده فى المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بالارب إيماناً من الباحث بأهمية التطوير فى إعداد البرامج التدريبية وخصوصاً إذا كان الهدف منها هو الوصول إلى أفضل الاداءات الفنية والارتفاع بالمستويات الرقمية للمنافسة على المستوى الدولى لرياضة رفع الأثقال.

٣- أهداف البحث:

١. يهدف هذا البحث الى تحسين المستوى الرقوى لرفعتى الخطف و النظر من خلال:
١. التحليل البيوميكانيكى للرفعات الكلاسيكية (الخطف – النظر)
٢. تحديد التمرينات النوعية التى تساعد على الارتقاء بالاداء الفنى والمستوى الرقوى للرباعين عينة البحث.
٣. تصميم برنامج تدريبى بأستخدام التمرينات النوعية فى ضوء نتائج التحليل البيوميكانيكى لرفعتى الخطف والنظر لتحسين المستوى الرقوى لناشئى رفع الأثقال.

٤- فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض الخصائص البيوميكانيكية لرفعتى الخطف والنظر قيد البحث لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات الأساسية والكفاءة المهارية لرفعتى الخطف و النظر قيد البحث لصالح القياس البعدى.
٣. ما مقدار التحسن فى مقادير بعض الخصائص البيوميكانيكية للارب والمتغيرات الأساسية والكفاءة المهارية لرفعتى الخطف والنظر قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٥-المصطلحات الواردة فى البحث:

❖ التمرينات النوعية:

يعرفها تامش فيريرا (٢٠٠٦) فى رفع الأثقال ، بأنها مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية التى تستخدم لعلاج المشاكل الحركية التى تلازم الاداء المهارى إلى جانب زيادة القدرات الحركية والبدنية لدى الرباعين.(٢٢:٨٢)

❖ الخطف الكلاسيك:

يعرفه جميل حنا(٢٠٠٩) بأنه قدرة اللاعب على رفع البار باليدين من الارض إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس دون توقف ووفقا لاحكام للقانون الدولي فى رفع الاثقال. (١٢ : ٢٥)

❖ الكلين والنظر الكلاسيك:

يعرفه جميل حنا(٢٠٠٩) بأنه قدرة اللاعب على رفع البار باليدين الى الصدر دون توقف ثم نظره من الصدر إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس وفقا لاحكام القانون الدولي لرفع الاثقال. (١٢ : ٣١)

❖ التمرينات المهارية :

يعرفها خالد زهران ١٩٩٢ على انها جميع التمرينات التى يؤديها لاعب رفع الاثقال بهدف رفع مستوى القوة والسرعة والمستوى الرقمى فى رفعتى الخطف والكلين والنظر (١٩ - ٨)

❖ الريباع Weightlifter

يعرفه جميل حنا(٢٠٠٩) " هو الرياضى الذى يشارك فى المنافسات وفقا لما حدده القانون الدولي لرفع الاثقال ". (١٢ : ٩)