

الفصل الأول

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ المقدمة

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ أهداف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ مصطلحات البحث

١/١ المقدمة:

تعد رياضة رفع الأثقال أحد أقدم الرياضات في العالم، وتحتل المنافسة فيها مكانًا بارزًا بين مختلف دول العالم في الدورات الأولمبية؛ لهذا تعمل الدول علي النهوض بتلك الرياضة للوصول إلي المستويات العليا ولتصل إلى أفضل مستوى للإنجاز؛ لكي تتمكن من الحصول علي أكبر عدد من الميداليات، حيث يشير أمين الخولي ومحمد قنديل (١٩٩٢م) إلي أن رفع الأثقال من الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم بمختلف ثقافاتهم، فهي رياضة القوة وإثبات الذات، وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للياقة البدنية العامة علي وجه العموم والقوة العضلية علي وجه الخصوص (١١ : ٤).

ومع أن رياضة رفع الأثقال قديمة أولمبيًا، فهي لم تدخل مجال الدراسات العلمية في مصر إلا حديثًا، فما زال عدد الرسائل العلمية في مجالها محدود في مصر، ومن ثمرات الدراسة العلمية لهذه الرياضة أنها أصبحت تتميز بالمقاييس والمستويات الموضوعية، حيث يذكر وديع التكريتي (١٩٨٥م) أن رياضة رفع الأثقال تعد إحدى وسائل التقييم والقياس في المجال الرياضي (٤٥ : ١٣-١٤).

ويذكر تاماش آيان ولازار باروجا Tamsh Ajan and Lazar Baroga (١٩٨٨م): أن مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي تحتل أهمية كبيرة في رياضة رفع الأثقال ولا يمكن بدونها إعداد الرباعين لمواجهة كل المتطلبات المركبة للرفعتين الأولمبيتين وكذلك تؤدي إلي تكيف أكثر تعقيدًا وتسهم في معاودة الربط المتناسق بين مراحل الرفع وهي تعمل علي تنمية كلا من القوة العضلية الخاصة وتحسين الأداء الفني للرفعات الأولمبية، وتتشابه مع الأسس التكوينية في الشكل العام وكذا المسار الحركي واستهلاكها للجهد العصبي المنخفض وهي تمثل حوالي من ٦٠% إلي ٨٠% من حجم التدريب الكلي للرباعين (٥٤ : ٦٢ - ٦٣).

٢/١ - مشكلة البحث وأهمية:

يذكر وديع التكريتي (١٩٨٥م) أن الوقت الأطول من التدريب يستنفذ في مراحل الأداء الحركي الخاص، الذي يشكل حجمًا كبيرًا من مجموع الحمل التدريبي للرباع، حيث تستخدم هذه المراحل الحركية الخاصة للإحماء وتعليم مهارات الرفع، وتطوير التكنيك للرفعات الأولمبية، كما أنها تطور قدرات الرباع، وعناصر اللياقة البدنية: القوة والسرعة والقدرة والتحمل والمرونة (٤٥ : ١٤٧، ٤٢٧ - ٤٢٨).

ويذكر جون لير John Lear (١٩٨٠م) أن مراحل الأداء الحركي تستخدم للتنمية المتزنة في رفع الأثقال، وهي أساسية في محتوى التدريب، وتحتوي علي مراحل الأداء الحركي للرفعتين الأولمبيتين: (الخطف، الكلين والنظر)، وهذه الأداءات لا بد من التدريب عليها، حيث يمكننا القول إنها هدف لتطوير مستوى الإنجاز لكلتا الرفعتين (٥١ : ٥٧).

ويشير محمد نصر الدين (١٩٧٧م) أن هناك ارتباط قوي بين مراحل الأداء الحركي ومستوى الإنجاز الرقمي، فالرباع لا يستطيع إتقان وتطوير مستوى الإنجاز في حالة افتقاره للأداءات الحركية الخاصة التي تعبر عن حصيلته الرباع من الصفات البدنية، والتي تتداخل لرفع مستوى الإنجاز (٣٩ : ٤١).

كما يشير منصور جميل وآخرون (١٩٩٠م) إلي أن عناصر (القوة والسرعة والمرونة) ذات أهمية خاصة في عملية التدريب بالنسبة لرياضة رفع الأثقال، وتطوير هذه العناصر أثناء التدريب تتداخل مع بعضها بنسب مختلفة يمكن الارتقاء بها من خلال مراحل الأداء الحركي، والمدرّب الماهر هو الذي يمتلك القدرة علي التحكم في تحقيق النسب التي يتطلبها تدريب الرباع حسب حاجته وظروفه الخاصة وسليباته وإيجابياته (٤٤ : ٢١).

وهنا يتساءل الباحث عن مقدار هذه النسب التي يجب أخذها كمستويات لتحقيق النتائج التي يمكن التنبؤ بها لبناء الرباع المتكامل.

ويشير لازار باروجا **Lazar Baroga** (١٩٨٩م) أنه يفترض مسبقاً وجود نموذج متقن (بروفيل) في رفع الأثقال من أجل بلوغ الهدف الذي نسعى إليه، وتطوير الإنجازات المستقبلية، وهذا يؤكد أن هناك علاقة بين مراحل الأداء الحركي المؤداة أثناء التدريب والنتائج المستقبلية في المنافسات (٥٢ : ١٧-١٨).

ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت في مجال رياضة رفع الأثقال في جمهورية مصر العربية وكذلك المقابلة الشخصية لعدد من المدربين اتضح عدم معرفة المدربين في تدريبهم للرباعين علي النسب المساهمة في المستوي الرقمي لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي للرفعتين الأولمبيتين نظراً لعدم وجود بروفيل خاص بالرباعين لتقييم المستوى البدني؛ مما يجعل للذاتية دور كبير في التدريب، فجميع المدربين يستخدمون مراحل الأداء الحركي بالرفعتين الأولمبيتين للرباعين بأحمال تدريبية مختلفة، معتمدين في بناء البرامج وتطبيق الأحمال التدريبية علي خبراتهم الذاتية، نظراً لعدم تعرفهم علي نسبة مساهمة مراحل الأداء الحركي في مستوى الإنجاز الرقمي للرباعين؛ مما دفع الباحث لمحاولة التعرف علي نسب مساهمة مراحل الأداء الحركي في المستوى الرقمي للرباعين، بهدف إيجاد مستويات وعلاقات توضح للمدرّب العلاقة بين مراحل الأداء الحركي والمستويات الرقمية للرباعين للمساهمة في توجيه برامج التدريب ولمعالجة نقاط الضعف التي قد تظهر عند الرباعين، والتأكيد علي نقاط القوة؛ من أجل الارتقاء بالمستويات الرقمية في ضوء تحسين النواحي البدنية وفقاً للنسب التي تظهر من نتائج هذا البحث معتمداً في ذلك علي التحليل الفني لمراحل الأداء

لرفعتي(الخطف، الكلين والنظر)، ولذلك حدد الباحث مشكلة البحث في العنوان التالي:
"النسب المساهمة في المستوى الرقمي لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي
الخطف والكلين والنظر للاعبين رفع الأثقال".

٣/١ أهداف البحث :

التعرف علي نسب مساهمة القوة الناتجة عن بعض مراحل الأداء الحركي الخاصة
بالرفعتين الأولمبيتين في المستوى الرقمي لرباعي المنتخب القومي المصري لتحقيق الأغراض
التالية:

- التعرف علي نسب مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي
(الخطف، الكلين والنظر) مجتمعة في المستوى الرقمي للمجموعة(الخطف + الكلين
والنظر).
- التعرف علي نسب مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي الخاصة
بالخطف في المستوى الرقمي لرفعة الخطف.
- التعرف علي نسب مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي الخاصة ب
(الكلين - النظر) في المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر.
- التعرف علي النسب المئوية لمخرجات القوة العضلية لمراحل أداء رفعتي
(الخطف، الكلين والنظر) مجتمعة، ولمراحل كل رفعة منفردة في المستوى الرقمي
للمجموعة (الخطف + الكلين والنظر).

٤/١ فروض البحث :

- يصيغ الباحث فروض البحث في التساؤلات التالية :
- ما نسبة مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي (الخطف،
الكلين والنظر) مجتمعة في المستوى الرقمي للمجموعة (الخطف + الكلين والنظر)؟
 - ما نسبة مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي الخاصة بالخطف في
المستوى الرقمي لرفعة الخطف؟
 - ما نسبة مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي الخاصة (بالكلين،
النظر) في المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر؟
 - ما النسبة المئوية لمخرجات القوة العضلية لمراحل أداء رفعتي (الخطف، الكلين
والنظر) مجتمعة، ولمراحل كل رفعة منفردة في المستوى الرقمي للمجموعة (الخطف +
الكلين والنظر)؟

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

- نسبة المساهمة **Contributing-Ratio**: هي درجة الاشتراك الفعلي للمتغير التابع (مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي) في تحقيق المتغير المستقل (المستوى الرقمي)، وتعتبر نسبة المساهمة مؤشراً صادقاً لمدى تأثير المتغيرات التابعة حسب أهمية كل منها في تحقيق المتغير المستقل (٢ : ١١ - ١٢).
- مخرجات القوة العضلية: هي مقدار القوة التي تظهر عند قياس كل مرحلة أو مجموعة مراحل أثناء الأداء الحركي للرفعتين الأولمبيتين (تعريف إجرائي).
- مراحل الأداء الحركي: هي تلك الأداءات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي (١٣ : ٥).
- الأرقام القياسية: هي الأرقام المسجلة لكل فئة وزنية للرباعين (كبار - ناشئين) حيث يتم الاعتراف بالرقم المسجل بصرف النظر عن حدود السن (٨ : ١٧٩).