

الفصل الاول

١/٠ المقدمة

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ اهداف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ مصطلحات البحث

إن التطور والتحديث الذي يمر به العالم في الآونة الأخيرة بدأ يسيطر على جميع نواحي الحياة، وأصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي نعتمد عليها لتطوير المجتمعات للوصول إلى أعلى المستويات في جميع المجالات عامة والمجال الرياضي خاصة ، حيث نال اهتماما خاصا وملحوظا من كل الدول المتقدمة على كافة القطاعات خاصة المدارس والجامعات هذا باعتبارهم عماد المستقبل ، فمنهم ينشأ الأبطال الذين يمثلون بلادهم ويرفعون أعلامهم خفاقة بين الدول في المحافل الدولية، والذي يشير إليها **محمد حسن علاوي (١٩٩٢م)** أنها تعتبر من الأدلة الموضوعية على تقدم المستوى الرياضي للدولة الفائزة التي استطاعت أن تنشئ لاعبين عالميين. (٥٦ : ١٦٧)

لذلك يجب إعداد الأفراد بصورة متكاملة على أسس علمية عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة ، فلا بد من اعدادهم من خلال برامج مقننة تبنى على اسس علمية سليمة ، فقدرة الفرد على التعلم وبذل الجهد يتوقف على كثير من المتغيرات ، لذلك فإن العملية التعليمية في ظل هذا التطور والتحديث تواجه العديد من التحديات والمشكلات أصبحت محور الأبحاث العلمية في هذا المجال، ومن ضمن هذه المشكلات هو اختيار الأسلوب المناسب للتعلم الذي يتمشى مع قدرات وإمكانيات المتعلمين ويتمشى مع الصحوه الفكرية العصرية التقدمية.

حيث يرى **عبد العظيم عبد السلام فرجاني (١٩٩٣م)** أن التطوير ما هو إلا عملية لتحسين وتجويد وإتقان الأداء في المواقف التعليمية ، فالهدف الأساسي من التطوير هو تحسين مخرجات العملية التعليمية المتمثلة في الأداء المتقن المتوافق من الناحية الحركية . (٣٦ : ٥٦)

وفى ظل هذا التطور والتقدم العلمي والأبحاث العلمية ونتائجها هناك بعض التحديات التي هي محل ومحور الأبحاث العلمية في المجال الرياضي ، ومن ضمن هذه المشكلات هي اختيار الأسلوب المناسب للتعلم الذي يتمشى مع قدرات المتعلمين ويضمن التقدم المستمر والسريع لمستوى للمتعلمين .

ويتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ومحمد عبد الغني عثمان (١٩٩٤م) أن التعلم الحركي هو عملية تهدف إلى تحسين التوافق الحركي ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية واختيار السلوك المناسب للمواقف المختلفة . (٥٨ : ٣٣٦) (٦٧ : ١٢٥)

ويذكر طلحه حسام الدين (١٩٩٢م) إن كل أداء حركي له بناء خاص الذي يميزه عن الأداءات الحركية الأخرى ، وإن لهذا البناء مواصفاته الخاصة التي تكون محددا لمجموعه من الإجراءات الحركية التي يتكون منها ، ومن السهل أن نميز بين رفعتي الخطف والكلين والنظر ، وكل هذه الأشكال الحركية هي مجموعته من الإجراءات ذات الخصائص المميزة لها التي تتمثل في إنجاز واجب حركي محدد له مساحته الزمنية وله ديناميكيته الخاصة . (٣٤ : ٣٠)

ويختص مصطلح التوافق الحركي بمراحل الحركة التي يتم الربط بينهما أو بأجزاء هذه الحركة التي يتم الربط بينها وبين المراحل الأخرى بترتيب معين في نطاق الأداء الحركي مع التوافق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء الحركي . (١٤ : ٤٣)

ويذكر بوب ديفز، وروس بول Bob Davis & Ros Bull (١٩٩٥م) أن التوافق الحركي هو القدرة على أداء المهام الحركية بانسيابية ودقة سواء باستخدام الإحساس والتسلسل في الانقباضات العضلية المتتالية والتي تتأثر بالمدى الحركي للمفاصل . (٧٩ : ١١٦)

ويشير وديع ياسين التكريتي (١٩٨٥م) أن أداء رفع الأثقال يعتمد بشكل اساسى على مستوى الأداء الفني وتستخدم التمارين المساعدة والاداءات الحركية التي تتشابه في بعض خصائصها مع أداء بعض مراحل الرفع التي تؤدي في المنافسة ، ويجب إن يتم تصميم هذه الاداءات والتمرينات بناءا على التحليل الحركي لأداء هذه الرفع (٧٤ : ١)

ويشير كاظم جابر (١٩٩٧م) أن التوافق هو القدرة على استعمال الحواس المختلفة في الجسم بطريقة تجعل أداء المهارات الحركية تتميز بالدقة والسهولة ، مثل استخدام البصر مع حركة الجسم ككل أو الذراعين أو غيرها في نفس الوقت وبتوافق وانسجام تام . (٥٢ : ١)

التوافق الحركي هو قدرة اللاعب على الإستخدام الأمثل للمجموعات العضلية العاملة في الحركات بتعاون وتسلسل طبيعي وتوقيت صحيح لتحقيق التزامن الحركي على نحو نظامي مسلسل من حيث الزمان والمكان وبذلك تكون الحركة فعالة ومفيدة. (٨٢ : ٢٠٩)

ويذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن التوافق هو قدره الفرد على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد ، وذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم تقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو احد أجزائه ثم يقوم المخ بإرسال الإشارات إلى العضلات لتنفيذ خطه الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها سواء من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة وغيرها ، وكلما ارتفعت دقة وتنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق . (١ : ٢٠٥)

والمهارات الحركية في رفع الأثقال تعتمد على حركات الثني والمد للمفاصل وتعاون القوى وتوافقها واتصال وترابط الحركة والتوافق بين

أطراف الجسم العاملة في الأداء وتحديد مسار الثقل، كل هذا يقود إلى مستوى الاداء الفني الجيد .

ويشير اندرو (٢٠٠٣م) Andrew, Charniga, Jr أن مستوى الأداء الفني في رفع الأثقال يكون فيه تناوب سريع جدا مابين الانقباض والانبساط في العضلات العاملة أثناء أداء الخطف والكليين والنظر، هذا التغير والتحول السريع من التوتر إلى الارتخاء صفة لاغني عنها في التكنيك الجيد، ومن خلال تحليل EMG للعضلات الرئيسية العاملة في الرفع لبعض اللاعبين الدوليين والمستوى العالي وبعض اللاعبين المبتدئين وجد أن اللاعبين المستوى العالي لديهم تناوب وتنسيق في نشاط العضلات الباسطة القابضة ، لذلك يتصف أدائهم بالانسيابية والتوافق والاقتصاد في الجهد في الحركة ، أما اللاعبين المبتدئين يفتقد هذه الميزة من التنسيق والتوافق فيظهر من خلال التحليل استثارة في العضلات الباسطة وفي نفس الوقت توتر في العضلات القابضة فيظهر أدائهم بشكل غير متناسق.

(٧٦)

حيث يشير محمد صبحي حسنين (١٩٩٥م) أن أهميه التوافق الحركي تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد ، وخاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه وفي نفس الوقت، والتوافق الحركي هو قدره الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء .

(٦٤ : ٤٠٥)

يذكر وديع ياسيين التكريتي (١٩٨٥م) إن مدلول رفع الأثقال ليس بالقوة الكبيرة بمد عضلات الرجلين والجذع ، ولكن بالتوافق والتناسق الحركي بين عمل أجزاء الجسم المختلفة المشاركة في رفع الثقل بسرعة ورشاقة من الأرض حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس. (٧٤ : ٢٤٣)

ومن متطلبات الأداء في رفع الأثقال أن تؤدي بشكل انفجاري وتظهر فيه عنصر السرعة وخفة الحركة والرشاقة والقدرة وكذلك التوافق والتناسق بين أجزاء الجسم المختلفة كل هذا من متطلبات الانجاز في رفع الأثقال ، ويتحقق ذلك من خلال استخدام بعض التمرينات النوعية المساعدة لتنمية هذه العناصر مثل الكلين والخطف والسحب والرجلين والضغط التي يشترك فيها مفاصل متعددة وبالتالي تساعد هذه التمارين على تنمية التوافق والتناسق والاستقرار والتوازن . (٩٣)

ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسطرة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها.

كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الاجهزه الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة... وغيرها. ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين . (١٠٨)

٢/١ مشكلة البحث

تعتبر رياضه رفع الإثقال من الرياضات التي تتطلب تدخل الجسم كله مستخدماً الامتداد الثلاثي لمفاصل الحوض والركبتين والقدم وثنيهم في أوقات مختلفة متزامنة ، لذلك تتطلب الحركة في رفع الأثقال إلى مستوى عالي من التوافق والتزامن والمرونة والتوازن الذي يتحقق من خلال التمرينات . لذلك تعتمد رفع الأثقال على التوافق العضلي والعصبي حيث

تتكون من رفعتين (الخطف , الكلين والنظر) ، ويتم إنجاز هذه الرفعات بعمل جميع أجزاء الجسم من رجلين وظهر وذراعين والتي تظهر بحركات المد والثني والتي تؤدي بشكل متوازن وانسيابي متوافق ، ويعتبر نجاح أو فشل أداء الرفع على قدرة اللاعب في التوافق في تحريك جسمه ووصلاته في اتجاهات مختلفة يتخذ فيها اللاعب أوضاع ميكانيكية مختلفة وعلاقة جسمه بجهاز رفع الأثقال خلال مرحله سير النقل .

ويذكر محمد عبد الغني عثمان (١٩٩٤م) أن التوافق المنتظم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من أهم مقومات الأداء الجيد في كثير من الأنشطة ، فعند أداء أي مهارة حركية يرسل الجهاز العصبي المركزي شحنات متتالية حسب ترتيب زمن معين وتمد الأعصاب الحركية إلى العضلات الكاملة في الأداء ، ويحاول هذا النشاط الزمني المحدد للجهازين العضلي والعصبي تحديد أفضل علاقة زمنية بين كلا من الرجلين والظهر والمشطين والنقل وكذلك التوصل إلى أفضل علاقة ميكانيكية ، ويعتبر التوافق العضلي والعصبي من العوامل التي تتأثر بالتدريب باستخدام بعض التمرينات . (٦٧ : ٣٧٢)

من خلال خبره الباحث كمعاون في تدريس رفع الأثقال بالكلية وعمله كمدرّب قد لاحظ أن هناك عدد كبير من اللاعبين لديه القوه العضلية التي تؤهله لرفع النقل ولكنه يفتقد الأداء التوافقي الانسيابي للرفع مما يؤدي إلى فشلها وذلك لعدم قدرته على تحريك وصلات جسمه بتوافق وتزامن صحيح .

حيث يذكر خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠٠٤م) إن رفع الأثقال يعتمد على عنصر القوه ولكن ترتبط القوه ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء وكذلك التعاون والوثيق بين العضلات

والقدرة على الإقلال من درجه المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يساهم بدرجة كبيرة في الإنتاج والمزيد من القوة العضلية. (٢٣ : ١٤) ومن خلال تحليل أداء طلاب تخصص رفع الأثقال بالفرقة الثالثة بقسم المناهج وطرق التدريس وجد الباحث إن هناك عدم ترابط وتناسق حركي بين مراحل الأداء الذي يؤدي بدوره إلى عدم انسيابية الحركة والأداء والذي يؤثر على السرعة والدقة والمسار الهندسي للنقل، ويؤدي إلى عدم فاعليه الرفع، بالإضافة إلى أن أدائهما يتميز بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي الغير مطلوب في الأداء الذي يؤدي إلى كثره الأخطاء .

ويؤكد محمد حسن علاوى (١٩٩٧م) أن أغلبية الأخطاء التي يقع فيها المتعلم عند أداء الحركات الصعبة التي تتطلب توافر التوافق الحركي هي اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات ، فيسبب ذلك في اضطرابات الأداء فيخرج الأداء في صورته مرتكبه غير متناسقة بعيدة عن الانسيابية والدقة الإتقان المطلوبة . (٥٩ : ٣٨١-٣٩٠)

ويذكر كيلان keelan (٢٠٠٤م) أن هناك بعض الأخطاء التي تحدث في الأداء الفني وخاصة مرحلة الامتداد الكامل استعدادا للسقوط أسفل الثقل وسبب هذا الخطأ هو عدم الربط الحركي بين المرحلتين نتيجة عدم وجود التوافق الحركي بين العضلات الباسطة للرجلين والحوض والجذع والعضلات القابضة للذراعين والكتفين ويتم علاج هذه الأخطاء باستخدام تمارين السحب من الارتفاعات المختلفة وتمارين توافق وربط حركي بين نهاية السحبة الثانية والسقوط أسفل الثقل. (٨٩)

وللتغلب على هذه المشكلات رأى الباحث ضرورة تصميم برنامج يشمل على بعض التمارين النوعية مما تكون فيها العديد من الفوائد

والمميزات التي تساعد في تنمية التوافق الحركي لتحسين الأداء الفني للرفع الكلاسيكية وتحسين المستوى الرقمي .

حيث يشير فجينبرام افيري Avery D,faigenbaum ان رفعة الخطف والكليين والنظر من المهارات المعقدة التي تحتاج الى تدريب واسع باستخدام العديد من التمرينات يستخدمها المتعلم باستعمال اوزان خفيفة او حتى عود خشبي في بادئ الأمر وذلك لتحسين التوافق الحركي للمبتدئ ومستوى الاداء الفني الأداء للرفع الكلاسيكية بشكل صحيح .

(٧٨ : ٧٣-٧٦)

ويذكر اندرو Andrew,Charnige,Jr (٢٠٠٣م) أن ابدجيف Abajiev قد قام بالمقارنة بين اللاعب الأولمبي والدولي Naim suleymanov البالغ من العمر ١٥ عام ووزنه ٥٦ كيلو جرام ويقوم برفع ١٦٠ كيلو جرام ببعض اللاعبين البالغين من العمر ٢٥ - ٣٠ عام ويصل وزنهم الى ١٢٠ - ١٣٠ كيلو جرام ويقوموا برفع ١٠٠ - ١١٠ كيلو جرام ، ويرجع ابدجيف هذا الفرق الى اختلاف التوافق العضلي العصبي الداخلي بين هؤلاء اللاعبين واللاعب سيلمانوف ، لذلك يظهر سيلمانوف قوته وتؤدي عضلاته بكفاءة عالية . (٧٦)

ويشير وديع ياسين التكريتي (١٩٨٥م) أن الرفع الاولمبية تتحدد مشكلاتها في الأداء المهاري إذا توفرت الحركة الكاملة للمد وثني لمفاصل الجسم ، كما أن التوافق والدمج في الحركات المختلفة التي يؤديها الرباع والسيطرة على الحركات وسرعتها يعد من المقومات الاساسية لفن الأداء والتمثيل المنطقي والتناغم بين أجزاء الحركة تعطي أهمية خاصة في تعلم الرفع الاولمبية واستيعابها ، وان النشاط الحركي الزماني والمكاني لحركة الرياضي وأجهزته الحركية وتعامل المفاصل مع عمود الأثقال تخدم سير الحركة وتحسن في الأداء . (٧٤ : ٢٤١)

ويتضح احتياج المبتدئ في رفع الأثقال إلى قدر كبير من التوافق الحركي عندما يصل الثقل إلى منتصف الفخذ ومن ثم يتم تعجيل الثقل لأعلى بقوة امتداد الركبتين والحوض والقدم حتى يصل الجسم إلى الامتداد الكامل وفي نفس الوقت يتم هز الكتفين لأعلى ، هذا الجزء من الرفع يسمى السحبة الثانية ، وقبل ما يتم هذه الحركة يقوم اللاعب بثني الركبتين بعض الشيء ويجذب جذعه إلى الوضع العمودي تمهيدا لعمل السحبة الثانية وتسمى هذه الحركة بالثني المزدوج للركبتين (Double Knee bend) ، وفي حالة ارتفاع الثقل لأعلى يقوم اللاعب بالسقوط أسفل الثقل واستقباله سواء فوق الرأس أو أعلى الكتفين هذه الجزء من الرفع يتطلب الإحساس بالتزامن والتوافق والتناسق. (١١٣)

ويشير وديع ياسين التكريتي (١٩٨٥م) أن لاعب رفع الأثقال يحتاج إلى حركات توافقية والتي تؤدي بدورها إلى تطوير الانسجام والتوافق والتناغم في العمل العضلي العصبي مما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للرفع الكلاسيكية وينعكس على الإنجاز الحركي للرفعات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بزمان الحركة عند استخدام التمرينات الحركية المركبة، وتحقق الإنجاز الحركي في رفع الأثقال يعتمد على النواحي البدنية والنفسية والنظرية في الأداء الفني وتحقيق الأداء الجيد يجمع محصله إنجاز العناصر المذكوره التي تساعد على رفع الثقل.

(٧٤: ١٩٦, ٢٤١, ٢٤٢)

ويذكر محمد صبحي حسنين (١٩٩٦م) ان التوافق الحركي احد القدرات البدنية التي لها طبيعة معقدة مركبة ، لدرجة ان كثير من الباحثين يعتبره احد القدرات العامة للأداء البدني ولقد بذلت محاولات عديدة للتعرف على مكونات هذه القدرات المعقدة حيث نجح البعض في التوصل الى الاختبارات التي تقيس التوافق وتوصل البعض الى عدد من العوامل

التي تصف مجال التوافق الحركي ، والاختبارات المستخدمة في قياس التوافق الحركي تجمع نفسها حول عوامل مثل :

- القدرة على توازن الأشياء .
- الاحتفاظ بتوازن الجسم .
- توقيت حركات الجسم .
- القدرة على التحرك بسرعة مع تحرك الاجزاء لتغيير الاتجاه .

ويذكر نقلا عن لارسون ان التوافق الحركي يعتمد بشكل اساسي على التوافق الكلي للجسم فالشخص الذي لديه توافق جسمي ضعيف لن يكون قادرا على الاستخدام الأمثل المناسب لميكانيكة جسمه وبالتالي لن يحصل على نتائج فعالة في مجاله . (٦٥ : ٤٦ ، ١٩٤ ، ١٩٦) ويعتمد التوافق الحركي على بعض المكونات الأساسية تشمل المرونة والسرعة والدقة والرشاقة والتناسق الحركي، ولكي يتحقق مستوى عالي من التوافق يجب رفع مستوى هذه المكونات (٢١٢ : ١)

ويذكر جون لير Jon Lear (١٩٨٠م) ان التنمية المتكاملة والمتزنة في رفع الأثقال يجب استخدام تمارينات مساعده تحتوي على مرحل الأداء الحركي للرفعتين الاوليمبيتين (الخطف -الكلين والنظر) وهذه التمارينات لابد من التدريب عليها حيث يمكن القول أنها هدف لتطوير مستوى الإنجاز لكلتا الرفعتين ، وتنقسم هذه التمارينات إلى نوعين من التمارينات تمارينات التكنيك المساعدة وهي توظف في عمليات التعليم للأداء الحركي للرفعات وكذلك جزء اساسي في أداء المبتدئين وتمرينات أخرى هي أيضا لا تقل أهميه من تمارينات الاداء الفني بالنسبة للمبتدئين وهي توظف لتطوير التوافق والتوازن والسرعة والمرونة . ويؤكد أيضا إن البرنامج يجب أن يشتمل على هذه التمارينات. (٨٧ : ٥٧ ، ٧٩)

ويشير محمد نصر الدين رضوان (١٩٧٧م) إن هناك ارتباط قوى بين مراحل الأداء الحركي ومستوى الإنجاز، فالرباع لا يستطيع إتقان مستوى الإنجاز في حاله افتقاده للاداءات الحركية الخاصة التي تعبر عن حصيلة الرباع من الصفات البدنية والتي تتداخل لرفع مستوى الإنجاز. (٦٨ : ٤١)

ويذكر ميشيل Michael لكي تؤدي البرامج التعليمية والتدريبية بشكل صحيح لابد أن تشمل على بعض التمرينات النوعية المساعدة المشتقة من الكلين والنظر والكلين القدرة وسحب الكلين والخطف وخطف القدرة وغيرها من التمارين النوعية المساعدة الأخرى ، ولابد أن تهتم هذه البرامج بتوضيح تكنيك أداء هذه التمارين حتى يتحقق الفائدة منه ، ومن فوائد هذه التمارين بالإضافة إلى تطوير القوة والقدرة للعضلات العاملة فهي تعمل على تحسين الكفاءة العضلية العصبية . (٩٤)

٣/١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني في رياضه رفع الأثقال من خلال:

١/٣/١ تحديد مكونات التوافق الحركي في رياضة رفع الأثقال .

٢/٣/١ تصميم برنامج تعليمي يشتمل على بعض التمرينات النوعية

لتنمية التوافق الحركي .

٣/٣/١ التعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية على التوافق

الحركي ومستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز في رفع الأثقال

٤/٣/١ المقارنة بين البرنامج المقترح والبرنامج المتبع على التوافق

الحركي ومستوى الاداء ومستوى الانجاز في رفع الاثقال .

٥/٣/١ التعرف على العلاقة بين مكونات التوافق الحركي ومستوى

الأداء الفني في رفع الأثقال .

٤/١ فروض البحث

١/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي .

٢/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي .

٣/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز في رفع الأثقال لصالح المجموعة التجريبية .

٤/٤/١ توجد علاقة دالة إحصائية بين مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني في رفع الأثقال .

٥/١ مصطلحات البحث

١/٥/١ البرنامج program

هو الخطوات التنفيذية لخطه تم تصميمها وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وامكانات تحقيق هذه الخطوة.(٣٧: ١٩)

٢/٥/١ مستوى الأداء الفني Skill Performance Level

هي الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الطالب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة بدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى نتائج مع الاقتصاد في الجهد . (٤٢ : ١٨٦)

٣/٥/١ التكنيك Technique

هي عملية بيوميكانيكية لحل واجب حركي ، فهو طريقة أداء اقتصاديه ومثلي لحل المشاكل المهارية الحركية وهذه الطريقة مبنية على أسس

بيوميكانيكيه وبيولوجيه للوصول بالمهارة الرياضية إلى أعلى مستوى في حدود الإمكانيات الجسمانية للرياضي وفي حدود اللوائح والقوانين المنظمة للمهارة. (١٩: ٤٣)

٤/٥/١ التمرينات النوعية Special Exercises

هي تلك التمرينات التي تتشابه وتتطابق في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي (منحنى القوة - الزمن - المسار) جزيئات من المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة وتوجه إلى تلك المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي وتتبع نفس خصائص التوتر وأشكال الانقباض العضلي ، وهي مستخدمة في تدريب التكنيك وتشمل مقاطع من الحركات فقط. (١٢: ٣٢٤)

٥/٥/١ التوافق الحركي Motor Coordination

هو القدرة على الأداء المتناسق المحكم للمهارة الحركية والقدرة على استخدام الحواس المختلفة والاستخدام الأمثل للجسم من خلال سلسله من الربط والانقباضات العضلية المؤثرة في حركه المفاصل وكذلك علاقة الأطراف بأصابع الجسم . (١٩: ١١٦)

هو عمل العضلات وأجزاء من الجسم معا يظهر في أداء المهام الحركية الخاصة مميزا بالدقة والتناسق. (٨٥: ٤٣)

٦/٥/١ التمرينات النوعية المركبة *Complex of Special Exercises

عبارة عن عدد من التمرينات النوعية التي تكون متماثلة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها ، بكيفية تجعل أداءها داخل قالب واحد يكون متوaslأا، اقتصاديا وعلى درجة عالية من التوافق

٧/٥/١ الخطف الكلاسيك snatch

هو رفع الثقل من مربع الرفع الى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس بثني الركبتين كاملا في حركة واحدة ويمر البار أمام الجسم

فى حركة مستمرة بحيث لا يلامس أى جزء من الجسم للأرض سوى القدمين أثناء رحلة النقل لأعلى .

٨/٥/١ خطف قدرة power snatch

هو رفع النقل خطفا من مربع الرفع حتى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس، بالسقوط تحت النقل بثنى الركبتين نصفاً .

٩/٥/١ الخطف المعطى Hang snatch

هو رفع النقل خطفا من مستوى أعلى الركبتين قليلاً حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس .

١٠/٥/١ الكلين الكلاسيك clean

هو رفع النقل من مربع الرفع حتى أعلى الكتفين فى حركة واحدة بثنى الركبتين كاملاً ، يمر البار أمام الجسم فى حركة مستمرة ولكن يجب عدم ملامسة البار للصدر قبل نهاية حركة الكلين .

١١/٥/١ النظر jerk

تتم حركة النظر لأعلى بثنى الركبتين ثم فردهما وفرد الذراعين على كامل امتدادهما ليكون البار عمودياً فوق الرأس ، ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد مع امتداد الذراعين والرجلين والثبات لانتظار إشارة الحكم بانزال النقل ع

١٢/٥/١ كلين قدرة power clean

هو رفع النقل من مربع الرفع الى أعلى الكتفين وعلى الترقوتين مع لف المرفقين للأمام ولأعلى وذلك بدون بثنى الركبتين نصفاً