

فاعلية بعض التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف

بحث تجريبي
على لاعبي نادي ديالى الرياضي لرفع الأثقال لفئة الناشئين
بأعمار (١٤-١٧) سنة

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

٢٠٠٤م

١٤٢٥هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ))

صدق الله العظيم

(سورة البقرة: ٣٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

بعض آيات القرآن الكريم التي وردت فيها كلمات (السرعة)

١. أُولَٰئِكَ لَهُمْ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ . (البقرة: ٢٠٢)
٢. وَمَنْ يَكْفُرْ بِآيَاتِ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ . (آل عمران: ١٩)
٣. وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ . (آل عمران: ١٣٣)
٤. وَلَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ (آل عمران: ١٧٦)
٥. وَأَتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ . (المائدة: ٤)
٦. يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ (المائدة: ٤١)
٧. وَتَرَىٰ كَثِيرًا مِنْهُمْ يُسْرِعُونَ فِي الْأَنْثِمِ وَالْعُدْوَانِ (المائدة: ٦٢)
٨. أَلَا لَهُ الْحُكْمُ وَهُوَ أَسْرَعُ الْحَسِيبِينَ . (الأنعام: ٦٢)
٩. إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ . (الأنعام: ١٦٥)
١٠. قُلِ اللَّهُ أَسْرَعُ مَكْرًا إِنَّ رُسُلَنَا يَكْتُوبُونَ مَا تَمْكُرُونَ . (يونس: ٢١)

صدق الله العظيم

بسم الله الرحمن الرحيم

بعض آيات القرآن الكريم التي وردت فيها كلمات (الخطف)

١. يَكَادُ الْبَرْقُ يَخْطَفُ أَبْصَارَهُمْ (البقرة: ٢٠)
٢. وَقَالُوا إِن نَّتَّبِعِ الْهُدَى مَعَكَ نُنْخَطِفُ مِنْ أَرْضِنَا (القصص: ٥٧)
٣. أَوْلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا حَرَمًا آمِنًا وَيَتَخَطَّفُ النَّاسُ مِنْ حَوْلِهِمْ (العنكبوت: ٦٧)
٤. إِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ . (الصفوات: ١٠)

صدق الله العظيم

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد بأن أعداد هذه الرسالة الموسومة (فاعلية بعض التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف) التي قدمها طالب الماجستير (عبدالمنعم حسين صبر) كانت بإشرافنا في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع

المشرف أ.د محمد عبدالحسن

٢٠٠٤ / /

التوقيع

المشرف د. أياد حميد رشيد

٢٠٠٤ / /

بناءً على توجيهات المشرف نرشح هذه الرسالة للمناقشة :

توقيع

د. فاضل كامل مذکور

معاون العميد للدراسات العليا

والبحث العلمي

٢٠٠٤ / /

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة (فاعلية بعض التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف) قد أتممت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع

المقوم اللغوي

لؤي آل صيهود

٢٠٠٤ / /

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد بأننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة (فاعلية بعض التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف) .
ناقشنا الطالب (عبدالمنعم حسين صبر) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع
الاسم :
عضو لجنة

التوقيع
الاسم :
عضو لجنة

التوقيع
الاسم :
رئيس اللجنة

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

العميد

أ.م.د. ولهان حميد هادي
عميد كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

٢٠٠٤ / /

الإهداء

إلى

من أوصاني الله بهم خيراً.

والدتي.....الحنون.

والدي.....العزیز.

زوجتي.....الغالية.

أولادي وبناتي.....

الأعزاء.

كل أصدقائي

.....الأعزاء

إلى

كل العراقيين الشرفاء النجباء الخيريين أبناء بلدي

جميع أساتذتي..... الكرماء

اهدي لهم ثمرة جهدي
والله الموفق

عبد

المنعم

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا نهتدي لولا ان هدانا الله والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمداً رسول الله (صلى الله عليه وسلم).

اشكر الله سبحانه وتعالى الذي منحني القوة والصبر على إنجاز هذا العمل على الرغم من المعاناة الكبيرة والصعوبات التي واجهتني وخصوصاً ظروف بلدنا العراق العزيز ، نسأل الله العزيز الكريم ان يمن على بلدنا وشعبنا الكريم الأمن والرخاء والازدهار انه سميع مجيب .

وأتوج شكري وتقديري الى اساتذتي (الدكتور محمد عبدالحسن والدكتور اياد حميد رشيد) المشرفان على رسالتي عرفاناً بالجميل وتثميناً لهما لما بذلوه من جهد كريم في وضعي على المسار العلمي الصحيح ، ولنصائحهما وإرشاداتهما العلمية القيمة .

واتقدم بجزيل شكري وتقديري الى اساتذتي (الدكتور علي تركي مصلح والدكتور عدنان خلف الجبوري) اللذان شجعاني ووضعوا قدماي على طريق تكملة الدراسات العليا .

واشكر ايضاً عمادة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، بعميدها الدكتور ولهان حميد والسادة اعضاء لجنة الدراسات العليا وأخص الدكتور فاضل كامل مذكور ، وبقيّة الموظفين لتقديم التسهيلات اللازمة لإتمام هذا البحث .

كما اتقدم بشكري وتقديري الى جميع اساتذة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى لتقديمهم العون والمساعدة لجميع طلاب الدراسات العليا .

واتقدم بوافر الشكر الجزيل وفائق الاحترام والتقدير الى اساتذتي المحترمين السادة رئيس واعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بالموافقة على مناقشة رسالتي وابدائهم التوجيهات والملاحظات العلمية ذات القيمة العالية واغناء بحثي من الناحية العلمية .

واتقدم بإحترامي وتقديري الى استاذيَّ الكريمين (د. صادق فرج ذياب وصباح عبدي عبدالله) على مساعدتي وتزويدي بالمصادر العلمية الاجنبية وترجمة بعضها منها واغناء بحثي بالمصادر العلمية الحديثة .

ويلزمني الوفاء ان اتقدم بشكري وتقديري واحترامي الى زملائي في الدراسات العليا (آمال صبيح سلمان وحيدر شاكر مزهر الكريطي) اللذان قدما لي كل المصادر ، وكل التوجيهات السديدة ، واللذان جادا بوقتهما الثمين ، ومنحاني من جهدهما الكثير الكثير ، وكانا خير صديقين بكل ما تحمله هذه الكلمة من صدق واخلاص .

واتقدم بشكري وتقديري الى السيدة آلاء زهير لتشجيعي في اتمام البحث .

ي

كما اتقدم بشكري وتقديري واحترامي الى الدكتور نوري الشوك لتوجيهاته ونصائحه الكريمة وكذلك الى الدكتور عبدالكريم فاضل لتوجيهاته السديدة .

واتقدم بشكري وتقديري واحترامي إلى السادة الخبراء وفريق العمل المساعد ، وعينة البحث الذين ساهموا في نجاح هذا العمل واتقدم بشكري الى العاملين في مكتبة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى والى السادة المقوم العلمي والمقوم اللغوي والأستاذ الذي لخص الرسالة إلى اللغة الإنكليزية .

واخيراً أتقدم بوافر الشكر والاعتزاز لأفراد عائلتي وكل أصدقائي الذين قدموا يد العون والمساعدة في إتمام هذا البحث ، والحمد لله رب العلمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله الأطهار وصحبه الأبرار وسلم تسليماً .

الباحث

مستخلص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة

فاعلية بعض التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف
 الباحث : عبد المنعم حسين صبر
 المشرفان: أ. د. محمد عبد الحسن و د. أياد حميد رشيد

تضمنت الرسالة خمسة أبواب هي :-

الباب الأول :

التعريف بالبحث :-

تضمنت على المقدمة ومشكلة البحث وأهدافه وفروضه ومجالاته :-

فقد تطرقت المقدمة إلى تطور رياضة رفع الأثقال منذ القدم وحتى عصرنا الحاضر ، ومكانة رياضة رفع الأثقال في العراق التي تحتل صدارة الألعاب الرياضية لنتائجها المتميزة ، ونظراً لأهمية السرعة في أداء رفعة الخطف لغرض تطوير الإنجاز وعدم اهتمام مدربيننا بتطوير سرعة الأداء لهذا الغرض عمد الباحث لدراسة مشكلة البحث والتي تتركز في بطئ الرباعين الناشئين ، واقترح تمارين خاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف .

أهداف البحث :-

التعرف على :

- ١-إعداد مجموعة تمارين خاصة برفع الأثقال لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف .
- ٢-التعرف على فاعلية التمارين الخاصة لتطوير سرعة الاداء الفني في رفعة الخطف .

وفي فروض البحث تبين ما يلي :-

- ١ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي .
- ٢ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وتضمنت مجالات البحث :-

- ◆ المجال البشري :- (١٦) رباعاً من رباعي محافظة ديالى للناشئين.
- ◆ المجال الزمني :- للفترة من ١ / ٦ / ٢٠٠٤ ولغاية ١ / ٩ / ٢٠٠٤
- ◆ المجال المكاني :- قاعات رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي ونادي المقدادية الرياضي.

الباب الثاني :- الدراسات النظرية والسابقة

واشتملت على المحاور الرئيسة التالية :-

- ١- السرعة .
 - ٢- أشكال السرعة .
 - ٣- علاقة السرعة بالقوة العضلية .
 - ٤- الأداء الحركي .
 - ٥- التوافق العضلي العصبي في رفعة الخطف .
 - ٦- رفعات رياضة رفع الأثقال .
 - ٧- الفرق بين رفعة الخطف ورفعة النتر .
 - ٨- مراحل رفعة الخطف .
 - ٩- الاداء الفني لرفعة الخطف .
 - ١٠- التحليل الفني لاداء رفعة الخطف .
 - ١١- التمارين الخاصة المساعد لاداء رفعة الخطف .
 - ١٢- ماذا تعني التمارين الخاصة .
 - ١٣- فاعلية واهداف التمارين الخاصة برفع الاثقال .
 - ١٤- العوامل الفاعلة في سرعة الاداء عند الرباعين .
- اما الدراسات السابقة فقد اعتمدت :
- دراسة سرهنك عبدالخالق عبدالله .
 - دراسة نعمان هادي عبد علي .
 - دراسة هاشم ياسر حسن الحسيني .
 - مناقشة الدراسات السابقة .
 - اتفاق الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية .
 - اختلاف الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية .

الباب الثالث :- إجراءات البحث

وشملت منهج البحث ، العينة والسبب في اختيار العينة ، وإجراءات البحث الميدانية تضمنت ، القياسات الجسمية ، والاختبارات تعرض تجانس وتكافؤ العينة ، وقائمة بأدوات واجهزة البحث ، بعدها تنفيذ التجربة الاستطلاعية ، ثم تصوير الاختبار القبلي وتحليله ، تنفيذ التدريب بعد اضافة التمارين الخاصة المقترحة لتطوير سرعة اداء رفعة الخطف الى منهاج الوحدة التدريبية إذ استمرت التجربة ثلاث اشهر بعدها تم تصوير الاختبار البعدي وتحليل زمن الأداء ، الوسائل الإحصائية .

الباب الرابع :- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

وتضمن ما يلي :

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات :-

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :-

- ١- ظهرت فاعلية وفائدة التمارين الخاصة لتطوير سرعة اداء رفعة الخطف عند المجموعة التجريبية .
 - ٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية .
- أما أهم التوصيات فهي كما يأتي :-
- ١- التأكيد على المدربين العاملين في مجال رفع الأثقال بضرورة الاطلاع على نتائج الدراسة الحالية .
 - ٢- تضمين البرامج التدريبية اليومية بعض التمارين الخاصة بتطوير سرعة اداء رفعة الخطف .
 - ٣- دراسة فاعلية التمارين الخاصة المقترحة من قبل لجنة المدربين العليا التابعة للاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال .

فهرست المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	بعض آيات القرآن الكريم التي وردت فيها كلمات تشير إلى متغير (السرعة)	
د	بعض آيات القرآن الكريم التي وردت فيها كلمات تشير إلى متغير (الخطف)	
هـ	إقرار المشرفين	
و	إقرار المقوم اللغوي	
ز	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
ح	الإهداء	
ط	شكر وتقدير	
ك	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
ن	فهرست المحتويات	
ف	فهرست الجداول	
ص	فهرست الأشكال	
ق	فهرست الملاحق	

١	الباب الأول	
٢	التعريف بالبحث	١
٢	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٤	مشكلة البحث	٢-١
٤	أهداف البحث	٣-١
٤	فروض البحث	٤-١
٥	مجالات البحث	٥-١
٦	الباب الثاني	
٧	الدراسات النظرية السابقة	٢-
٧	الدراسات النظرية	١-٢
٧	السرعة	١-١-٢
٨	أشكال السرعة	٢-١-٢
٨	السرعة الحركية للرباع	٣-١-٢
٩	علاقة السرعة بالقوة العضلية	٤-١-٢
١١	الأداء الحركي لرفعة الخطف	٥-١-٢
١٢	التوافق العضلي العصبي في رفعة الخطف	٦-١-٢
١٤	رفعات رياضة رفع الأثقال	٧-١-٢
١٤	رفعة الخطف باليدين	٨-١-٢

الصفحة	الموضوع	التسلسل
--------	---------	---------

١٥	رفعة النتر باليدين	٩-١-٢
١٦	الفرق بين رفعة الخطف ورفعة النتر	١٠-١-٢
١٦	مراحل رفعة الخطف	١١-١-٢
١٨	الأداء الفني لرفعة الخطف (التكنيك)	١٢-١-٢
١٩	التحليل الفني لاداء رفعة الخطف	١٣-١-٢
٢٣	التمارين الخاصة المساعدة لاداء رفعة الخطف	١٤-١-٢
٢٣	ماذا تعني التمارين الخاصة	١٥-١-٢
٢٥	فاعلية أهداف التمارين الخاصة برفع الأثقال	١٦-١-٢
٢٦	العوامل الفاعلة في سرعة الأداء عند الرباعين	١٧-١-٢
٣٠	الدراسات السابقة	٢-٢
٣٠	دراسة سرهنك عبدالخالق عبدالله	١-٢-٢
٣٠	دراسة نعمان هادي عبد علي	٢-٢-٢
٣١	دراسة هاشم ياسر حسن الحسيني	٣-٢-٢
٣٢	مناقشة الدراسات السابقة	٣-٢
٣٤	الباب الثالث	
٣٥	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣-٣
٣٥	منهج البحث	١-٣
٣٥	عينة البحث	٢-٣
٣٦	تجانس أفراد العينة	١-٢-٣
٣٦	تكافؤ افراد العينة	٢-٢-٣
٣٧	الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث	٣-٣
٣٧	أجهزة البحث	١-٣-٣
٣٧	أدوات البحث	٢-٣-٣
٣٨	وسائل جمع المعلومات	٣-٣-٣
٣٨	تحديد التمارين الخاصة لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف	٤-٣
٣٩	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٣٩	إجراءات البحث الميدانية	٦-٣
٣٩	القياسات الانثروبومترية (الجسمية)	١-٦-٣
٤٠	قياس الطول	١-١-٦-٣

٤٠	قياس الوزن	١-٢-٦-٣
٤٠	الاختبار القبلي (التصوير)	٧-٣
٤٠	الإجراءات قبل التصوير	١-٧-٣

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٤١	التصوير	٢-٧-٣
٤١	تحليل زمن الأداء	٣-٧-٣
٤١	مجموعة التمارين الخاصة	٨-٣
٤٢	الإجراءات المتبعة في التدريب	
٤٢	الاختبار البعدي (التصوير)	١٠-٣
٤٣	تحليل زمن الأداء للاختبار البعدي	١-١٠-٣
٤٣	الوسائل الإحصائية	١١-٣
٤٥	الباب الرابع	
٤٦	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٤٦	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة أداء رفعة الخطف	١-٤
٤٨	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء رفعة الخطف	٢-٤
٤٩	عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة أداء رفعة الخطف	٣-٤
٥١	الباب الخامس	
٥٢	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
٥٢	الاستنتاجات	١-٥
٥٢	التوصيات	٢-٥
٥٣	المصادر	
٥٤	المصادر العربية	أولا
٥٧	المصادر الأجنبية	ثانيا
٥٨	الملاحق	
b	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	

فهرست الجداول

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٣٦	يوضح تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول ، والوزن ، العمر الزمن ، العمر التدريبي)	١
٣٦	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لرفعة الخطف	٢
٤٦	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق، "ومجموع مربعات انحرافات الفروق على الوسط الحسابي" بين الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعة الضابطة	٣
٤٨	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق، "ومجموع مربعات انحرافات الفروق على الوسط الحسابي" بين الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعة التجريبية	٤
٤٩	الجدول (٤) يبين ويوضح المعالم الإحصائية التالية :- الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم عينة البحث ، وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ، والدلالة الإحصائية لسرعة أداء رفعة الخطف للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٥

فهرست الأشكال

الصفحة	الموضوع	التسلسل سل
١٤	يمثل تسلسل مراحل رفعة الخطف	١
١٥	يمثل رفعة الخطف باليدين	٢
١٦	يوضح حركة رفعة النتر	٣
١٧	يوضح وضعية البداية	٤
١٧	يوضح السحبة الاولى	٥
١٧	يوضح السحبة الثانية	٦
١٧	يوضح الامتداد الكامل	٧
١٧	يوضح مرحلة الطيران	٨
١٧	يوضح نشر الثقل اعلى الرأس	٩
١٨	يوضح الخطف الجالس	١٠
١٨	يوضح النهوض والثبات	١١
١٩	يوضح التسلسل الحركي لرفعة الخطف	١٢
٢٠	يوضح زوايا مفاصل الجسم	١٣
٢١	يوضح وضعية البداية وزوايا مفصل الركبة والورك	١٤
٢٢	يوضح السحب وحتى مرحلة الامتداد	١٥
٢٣	يوضح المراحل النهائية لرفعة الخطف	١٦
٤٧	يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	١٧
٤٨	يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	١٨
٥٠	يبين الوسط الحسابي للاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	١٩

فهرست الملاحق

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٥٩	فريق العمل المساعد	١
٦٠	نموذج استمارة خاصة للقياسات الجسمية وبقية المعلومات لكل فرد من أفراد العينة	٢
٦١	الخبراء والمتخصصين برياضة رفعة الاثقال	٣
٦٢	نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة لرفعة الخطف	٤
٦٣	نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية لرفعة الخطف	٥
٦٤	التطور الحاصل على مستوى الانجاز في رفعة الخطف للفترة من ٢٠٠٤/٦/١ ولغاية ٢٠٠٤/٩/١	٦
٦٥	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع الاول للمجموعة التجريبية	٧
٦٦	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع الثاني للمجموعة التجريبية	٨
٦٧	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع الثالث للمجموعة التجريبية	٩
٦٨	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع الرابع للمجموعة التجريبية	١٠
٦٩	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع الخامس للمجموعة التجريبية	١١
٧٠	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع السادس للمجموعة التجريبية	١٢
٧١	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع السابع للمجموعة التجريبية	١٣
٧٢	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع الثامن للمجموعة التجريبية	١٤
٧٣	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع التاسع للمجموعة التجريبية	١٥
٧٤	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع العاشر للمجموعة التجريبية	١٦
٧٥	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي الاسبوع الحادي عشر للمجموعة التجريبية	١٧
٧٦	التمارين الخاصة التي اضيفت الى المنهاج التدريبي اليومي	١٨

	الاسبوع الثاني عشر للمجموعة التجريبية	
٧٧	نصيب كل تمرين خلال الفترة التجريبية	١٩
٧٨	النسبة المئوية للتمارين التي رشحت من قبل الخبراء	٢٠
٧٩	استمارة استبانة لتحديد أهم التمارين الخاصة التي يحتاجها الرباع الناشئ لغرض تطوير سرعة أداءه برفعة الخطف	٢١
٨٠	تمارين خاصة لتطوير سرعة الأداء المرشحة من قبل الباحث	٢٢
٨١	المقابلات الشخصية	٢٣

الباب الأول

- ١- التعريف بالبحث .
- ١-١ المقدمة وأهمية البحث .
- ٢-١ مشكلة البحث .
- ٣-١ أهداف البحث .
- ٤-١ فروض البحث .
- ٥-١ مجالات البحث .

١- التعريف بالبحث

١-١ 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 الرُقم الطينية تبين أشخاصاً يحملون احجاراً وصخوراً وبعض القطع الحديدية بأيديهم"^(١) .

"وكذلك ظهرت الآثار المكتشفة على جدران مقابر الفرعنة في مصر القديمة ان الرسوم تبين رجالاً يحملون أحجاراً وعصي خاصة"^(٢) ، 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 ورفقيها يمكن قياسه إلى حدٍ ما بمدى ما تحقّقه 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 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 ، 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

١. وديع ياسين محمد ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال : ج ١ ج ٢ ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥) ،

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 .

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 . 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 رفده بالبحوث والدراسات بهذا الخصوص ، فقد تعذر عليه الحصول عليها .

ونظراً لقلّة الدراسات على المستوى المحلي والعربي والعالمية حول التمرينات الخاصة المساعدة لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف ، لهذا فقد انبرى الباحث لدراسة هذه المشكلة ، والتي تتركز أهمية البحث في الوصول إلى أفضل التمرينات الخاصة برفع الأثقال ، وكذلك أفضل الطرائق لإداء هذه التمرينات التي تساعدنا في تطوير سرعة أداء الرباعين من أجل تحسين السرعة العامة والإنجاز معاً في آن واحد .

* حصل الطالب الجامعي مصطفى راضي زاير على الميدالية الفضية (المركز الثاني) في بطولة جامعات العالم برفع الأثقال ، التي أقيمت في (اطلنطا - أمريكا) لعام ٢٠٠٤ من بين (١٧) رباعاً في وزنه .

** الرباع العراقي محمد عبدالمنعم في وزن (٥٦) حصل على المركز الثامن في بطولة العالم لرفع الأثقال التي أقيمت في كندا عام (٢٠٠٣) إذ رفع ١٢٢,٥ كغم خطفاً ، و ١٣٧,٥ نترّاً وجمع (٢٦٠) كغم ، وكان عدد المشاركين في هذا الوزن ٣٢ رباعاً وبذلك تأهل للاشتراك في أولمبياد أثينا عام (٢٠٠٤) .

٢-١ 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 .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ما يأتي :-

- ١- انخفاض مستوى القوة عند الرباعين الناشئين .
- ٢- بطئ حركات رفعة الخطف وعدم تميزها بالسرعة أثناء المسابقات .
- ٣- ضعف العضلات العاملة في المرحلة الثانية للسحب للأعلى مما يؤدي فشل رفعة الخطف بشكل واضح .
- ٤- عدم التأكيد على التمرينات لتنمية سرعة الأداء في المناهج التدريبية لدى مدربين المحليين .
- ٥- 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 .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- إعداد مجموعة تمارين خاصة برفع الأثقال لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف .
- ٢- التعرف على فاعلية التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء الفني في رفعة الخطف .

٤-١ فروض البحث :

- أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي .
- ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من (١٦) رباعاً من فئة الناشئين في محافظة ديالى .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة الواقعة من ١ / ٦ / ٢٠٠٤ ولغاية ١ / ٩ / ٢٠٠٤ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : قاعتي رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي ونادي المقدادية الرياضي.

السابق الثاني

- ٢- الدراسات النظرية والسابقة .
١-٢ الدراسات النظرية .
١-١-٢ السرعة .
٢-١-٢ أشكال السرعة .
٣-١-٢ السرعة الحركية للرباع .
٤-١-٢ علاقة السرعة بالقوة العضلية .
٥-١-٢ الأداء الحركي لرفعة الخطف .
٦-١-٢ التوافق العضلي العصبي في رفعة الخطف .
٧-١-٢ رفعات رياضة رفع الأثقال .
٨-١-٢ رفعة الخطف باليدين .
٩-١-٢ رفعة النتر باليدين .
١٠-١-٢
بين رفعة الخطف ورفعة النتر .
١١-١-٢
رفعة الخطف .
١٢-١-٢
الفني لرفعة الخطف (التكنيك) .
١٣-١-٢
الفني لأداء رفعة الخطف .
١٤-١-٢
التمارين الخاصة المساعدة لأداء رفعة الخطف .
١٥-١-٢
ماذا
تعني التمارين الخاصة .
١٦-١-٢
فاعلية
أهداف التمارين الخاصة برفع الأثقال .
العوامل
١٧-١-٢
الفاعلة في سرعة الأداء عند الرباعين .
٢-٢ الدراسات السابقة .

-
- ١-٢-٢ دراسة سرهنك عبدالخالق عبدالله.
٢-٢-٢ دراسة نعمان هادي عبد علي.
٣-٢-٢ دراسة هاشم ياسر حسن الحسيني .
٣-٢ مناقشة الدراسات السابقة.

٢- الدراسات النظرية والسابقة٢- الدراسات النظرية :١-٢ السرعة :

تعد السرعة من عناصر أو المكونات الأساسية للياقة البدنية ، وفي معظم الألعاب والفعاليات الرياضية ، وهي صفة ضرورية لممارسة الأنشطة الرياضية ، وذلك لإرتباطها بالعديد من الصفات الخاصة باللياقة البدنية ومكوناتها الأخرى ، وقد تعددت وكثرت آراء العلماء والباحثين حول تعريف السرعة ومكوناتها .

"وقد أشارت بعض الدراسات إلى إن السرعة تظهر في اغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية، كما يستخدمها البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في اقصر مدة"^(١).
لذلك ندرج بعض من هذه التعاريف الخاصة بالسرعة :-

١- هارة (Harre) "قابلية اللياقة البدنية على أداء الحركات تحت المتطلبات الموضوعية وبأقصر وقت"^(٢).

٢- ويرى زاتسيوروسكي (Zaciorskiy) "قدرة الإنسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في اقل زمن ممكن"^(٣).

٣- ويعرفها محمد عبدالغني عثمان "قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في اقل زمن ممكن"^(٤).

وعرفها لارسون ويوكم (Larson and Yocom) بكونها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن"^(٥).

ويعرفها محمد صبحي حسانين بكونها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن"^(٦).

ومن خلال هذه التعريفات المذكورة يمكن أن يعرفها الباحث : قابلية الفرد على اداء حركات مهارية وفنية بسرعة عالية وبأقصر زمن سواء كانت حركية أو انتقالية .

(١) ابراهيم سالم السكار وآخرون ؛ فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط١ : (القاهرة ، عريبة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ، ص ٢٩٩ .

(٢) هارة ، ترجمة عبد علي نصيف ؛ اصول التدريب : (بغداد ، مطبعة اوفسيت التحرير ، ١٩٧٥) ، ص ٤١ .

(٣) محمد عبدالغني عثمان؛ موسوعة العاب القوى ، ط١ : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠) ، ص١١٤ .

(٤) محمد عبدالغني عثمان ؛ نفس المصدر السابق ، ص ١١٤ .

(٥) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ، ص ٧٥ .

(٦) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٧٦ .

وتعد صفة السرعة بأنها من "الصفات البدنية المعقدة والتي يصعب تطويرها مثل بقية الصفات الأخرى لذا فان نتائجها لا تظهر بسرعة"^(١) ، وترتبط السرعة بنمط الجهاز العصبي الرياضي، إذ إن عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي تُعد من العوامل الهامة التي ترتكز عليها القدرة على الأداء بأقصى سرعة ، ويعتبرها عادل عبدالبصير علي "ان صفة السرعة تُعد من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي"^(٢) ونظراً لأن صفة السرعة ترتبط بالكثير من الصفات البدنية الأخرى ، فإن ارتباط القوة بالسرعة في معظم الفعاليات والأنشطة الرياضية ليكوّن ما يطلق عليه القوة المميزة بالسرعة (Strength in Conditions of Speed)^(*) التي تساعد على سهولة الأداء في الحركات المعقدة وهنا لابد من القول بان هناك سرعة خاصة لكل لاعب أو رياضي أو رباع والتي تتطور بالتدريب والتمرين المستمرين لغرض الوصول إلى أعلى أداء فني وإنجاز عالي المستوى .

٢-٢ أشكال السرعة^(٣): للسرعة أشكال منها :-

- ١- السرعة الانتقالية : مثل أنواع الجري والارياض السريعة المختلفة .
 - ٢- السرعة الحركية : مثل حركات المصارعة ، القفز العالي ، رفع الأثقال ، الملاكمة .
 - ٣- سرعة الاستجابة ورد الفعل : مثل بداية الانطلاق في الارياض عند سماع صوت طلقة البداية .
- ونظراً لان رفعة الخطف تُعد أحد أشكال السرعة وتقع ضمن السرعة الحركية يمكن تفصيل بعض ذلك كما يأتي :-

٢-٣ السرعة الحركية للرباع :-

تعني السرعة الحركية ، سرعة انقباض العضلة أو مجموعة العضلات عند أداء الحركات الرياضية المختلفة ، وتؤثر السرعة تأثيراً كبيراً في أنواع كثيرة من الأنشطة الرياضية وفعاليتها مثل فعاليات الوثب والقفز ، وفعاليات الرمي ، والتصويب في كرة السلة والملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال لأنها ترتبط بقدر اكبر من النواحي الفنية للأداء (التكنيك Technique) "ولذلك فان فاعلية التدريب

(١) قاسم حسن المندلوي ؛ محاضرة علم التدريب الرياضي ، (أقيت على طلبة الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٣/١٢/١٩٩٢) .

(٢) عادل عبدالبصير علي ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ، ص ١٠٥ .

□ تاديوس بولتوفسكي ؛ ترجمة طارق الناصري ، مراجعة نزار الطالب ، نظرية التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة الشعب ، ١٩٧٦) ، ص ١٥٥ .

(٣) إبراهيم سالم السكار وآخرون؛ فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط١ : (القاهرة، عريبة للطباعة والنشر، ١٩٨٨)، ص ٣٠٣ .

على رفع الأثقال مثلاً تؤثر في تطوير القوة العضلية إيجابياً ، وكذلك تنمية السرعة الحركية، وطبقاً لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها^(١)، ورياضة رفع الأثقال وخصوصاً رفعة الخطف تُعد من الفعاليات التي تمتاز بالقوة السريعة التي تتطلب الربط المتكامل بين السرعة والقوة العضلية ، لذا فإن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تُعد من المتطلبات المهمة للأداء الرياضي في المستويات العليا لذلك يمكن تطوير سرعة الأداء باستخدام تمارين خاصة تخدم وتنمي هذا الأداء الحركي عن طريق التطبيق من أوضاع تختلف عن الأوضاع المألوفة لأداء حركات رفع الأثقال الكلاسيكية وتسمى (Non Standard Exercises) والسرعة لها أهمية كبيرة في رياضة رفع الأثقال ، ويؤكد الخبراء في هذا المجال "بأن اغلب أبطال العالم في رفع الأثقال يمتازون بمعدل سرعة عالية جداً ، إذ إن سرعة القوة تساعد الرباعين في تخليص النقل من عامل الجاذبية الأرضية ، وتسهل عملية النقل الحركي بين المجموعات العضلية خصوصاً في أداء رفعة الخطف"^(٢). ويرى الباحث انه علينا الاهتمام بتطوير سرعة الأداء عند الرباعين لان هنالك علاقة وثيقة بين تطوير سرعة الحركة وفن الأداء (التكنيك Technique) ومن خلال تطوير سرعة الأداء الحركي نحصل على التكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي خلال التدريب والحصول على إنجاز عالي أيضاً خلال المنافسات .

٢-٤ علاقة السرعة بالقوة العضلية (Muscular Strength – Speed Relation) :-

تشير جميع المصادر إلى إن القوة العضلية هي الأساس في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة والتي يعتبرها محمد صبحي حسانين "إنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة أو الممارسة الرياضية"^(٣)، ويعد الباحث إن القوة العضلية في الجسم هي العمود الذي ترتكز عليه بقية الصفات البدنية (Physique Characteristics) كما يمكن اعتبارها ذات فاعلية كبيرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والمطاولة للمهارة المطلوبة لذا تُعد القوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة من أهم مميزات الرياضيين المتفوقين لأنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة من أجل تحقيق الأداء الجيد^(٤)، لذا بات من الضروري تطوير القوة العضلية لضمان تنمية السرعة وتطويرها لخدمة الحركات المطلوبة والأداء الأمثل .

وقد عُرفت القوة كثيراً واكتفى الباحث بكتابة بعض التعاريف للقوة المميزة بالسرعة لملاءمته الموضوع وللبحث ومنها :-

(1) Tamas Ajan, Lazar Baroga ؛ Weightlifting Fitness For All Sports ؛ (Budapest, Medicina Publishing House, 1988) P. 147.

(2) A.N. Vorobger؛ A text book on weightlifting , (Budapest, Publishid by IWF, 1987) P. 126

(٣) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ؛ المصدر السابق ، ص ١٧ .

(4) American Association For Health, Physical Education and Recreation ؛ A Ahper D, 1976. P.11

١ - "إنها قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"^(١) .

٢ - "عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة"^(٢)، ويرى الباحث التأكيد على الاهتمام الجاد لتطوير القوة العضلية لضمان تطوير سرعة الأداء وخصوصاً لرفعة الخطف لأهميتها وفعاليتها .

وهنا يضيف الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح إلى ما يلي :-

"كلما زادت سرعة انقباض العضلات أمكن توليد قوة أكبر ، وكلما زادت القوة أمكن زيادة السرعة"^(٣) .

إن رفعة الخطف تؤدي دائماً بشكل سريع ، وسرعة الأداء صفة مميزة لهذه الرفعة إلى جانب القوة القصوى حتى مرحلة الامتداد الكامل ، وكذلك سرعة السقوط تحت الثقل في رفعة الخطف الجالس لهذا فهي تحتاج إلى قوة هائلة وسرعة كبيرة فضلاً عن التوافق العضلي والعصبي من أجل السيطرة على الثقل ، إضافة لعملية التوازن ثم النهوض بالثقل للأعلى ، وهذه المكونات تسمى كلها بالقوة المميزة بالسرعة أو بعض الباحثين يسمونها بالقوة السريعة (Strength Speed) "إن الرقم العالمي القياسي برفعة الخطف لوزن (فوق ١٠٥ كغم) بلغ اليوم إلى ٢١٢,٥ كغم مسجل باسم الرباع الإيراني (حسين رضا زاده) وبزمن سرعته أربع ثوان"^(٤) .

"ونشرت مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال تقريراً جاء فيه بان الرباع القديم بازونوفسكي من بولندا (وهو رباع قوي وسريع) رفع ثقلاً قدره (١٦٠ كغم) في زمن سرعته (ثانية ونصف) في الجزء الأول من رفعة النتر"^(٥) .

لذلك كله يرى الباحث بضرورة تنبيه المدربين بالاهتمام الزائد بتطوير القوة المميزة بالسرعة عند كتابة المنهج التدريبي اليومي وإعطاءه أهمية خاصة لغرض تحقيق إنجاز عالي المستوى في المسابقات .

(١) قاسم حسن وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧) ، ص ٨٢ .
 (٢) محمد عبدالغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ، دار العلم للنشر ، ١٩٨٧) ، ص ٣٥٧ .
 (٣) محمد محمد فضالي ؛ ترجمة كتاب التربية البدنية ومعرفتها وتفهم أبعادها : (القاهرة ، دار النهضة للطباعة ، ١٩٧٥) ، ص ٥٠ .

(٤) مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال ، عام ٢٠٠٣ ، العدد الأول ، ص ١٢ .

(٥) مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال ، عام ١٩٨٥ ، العدد الرابع ، ص ٢٣ .

٢-٥ الأداء الحركي لرفعة الخطف (Snatch motor Execution) :-

يعرف الأداء بأنه "قابلية المتعلم على الاستفادة من مجموعة المعلومات التي تمثل الأداء المطلوب أو الواجب المطلوب تنفيذه"^(١)، أما الأداء الحركي فيعرف بأنه "السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية الذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ، ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء ، لهذا فهو الكيفية التي تؤدي بها المهارة ، وهو مرتبط بجوهر الحركة"^(٢).

"ويجب أن تتوفر في الأداء الحركي الأمثل بعض المقترحات التالية"^(٣):-

- ١- التوافق العضلي العصبي السليم بين مراحل وأقسام الحركة .
- ٢- التحكم والدقة في أداء الحركة .
- ٣- السرعة المناسبة في أداء الحركة .
- ٤- السهولة والانسيابية والجمال في الأداء الحركي .
- ٥- الاقتصاد في الجهد المبذول .
- ٦- التكيف مع الظروف والمواقف خلال المسابقات والمباريات .

ويتميز الأداء الحركي في رفعة الخطف بأهمية كبيرة لان أي خلل يحدث خلال سير الثقل في الأداء الحركي لرفعة الخطف يسبب فشل الرفعة ، لذا يجب الاهتمام بإتقان الأداء الفني الصحيح من أجل تحقيق أفضل إنجاز عالي المستوى ، إذ إن رفعة الخطف تتميز بجمال الحركة وبسرعتها العالية والأداء الفني الرائع . إذ تؤدي بحركة سريعة واحدة بدون أي توقف وبتناسق ونقل حركي للعضلات العاملة من بداية الرفعة وحتى إنزال الثقل .

لذا فإن الاهتمام بالحصول على أداء فني جيد (التكنيك Technique) في رفع الأثقال واستعماله للأغراض والأهداف المطلوبة ، وهو رفع الثقل بأكبر وزن ممكن في المسابقات لذا يتطلب ذلك ملاحظة خاصة للقوانين البيوميكانيكية ، إذ إن الرباع يجب ان يسخر كل قوته العضلية للحصول على تعجيل ضد الجاذبية الأرضية ، مع المحافظة على مركز ثقل الجسم داخل قاعدة ارتكاز صغيرة خلال عملية رفع الثقل"^(٤).

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب رفع الأثقال يؤكد على إن هناك نقاط مهمة يجب مراعاتها خلال أداء رفعة الخطف من أجل الوصول إلى الأداء الحركي الأمثل وهي :-

(1)Arnold, R.؛ Developing Sport Skills ,Motor Theory into Practice , (New Jersey ,USA, Mib2, 1981) P. 62.

(٢)عصام الدين عبدالخالق؛ التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات: (الإسكندرية، دار المعارف للطباعة، ١٩٩٢)، ص ١٦٧ .

(٣)عصام الدين عبدالخالق ؛ المصدر السابق ، ص ١٦٧ .

(٤)كبير هارد كارل ؛ ترجمة صادق فرج نياي ؛ رفع الأثقال: (بغداد، مطبعة ووفسيت التحرير ، ١٩٧٦) ، ص ٢٥ .

- ١- التأكيد على بذل الجهد للحصول على التوافق والتناسق خلال أداء رفعة الخطف بين المجاميع العضلية والمفاصل المشتركة .
- ٢- التأكيد على سرعة أداء الحركة وبدون أي توقف جزئي .
- ٣- بذل أقصى قوة مع السرعة لإتمام عملية السحب حتى مرحلة الامتداد .
- ٤- التأكيد على تناسق حركات الذراعين مع الرجلين أثناء السقوط للأسفل .
- ٥- إيجاد علاقة جيدة بين قاعدة الارتكاز وعملية نشر الثقل للأعلى في مرحلة الاتزان (الخطف الجالس) .
- ٦- إنتاج قوة فاعلة خلال عملية النهوض والاستقرار .

ويوصي وديع ياسين محمد : 'بان يكون أداء التمارين بأقصى سرعة لغرض التكيف على سرعة الأداء الحركي في انجاز التمارين الخاصة برفعة الخطف ، كما ان التدريب القصوي في الرفعات يكون ممكناً فقط عند أداء الرفعة بسرعة قصوى وبذل جهد ممكن من القوة العضلية '(١).

٦-٢ التوافق العضلي العصبي في رفعة الخطف (Motor Coordination in the snatch) :

يلعب التوافق الحركي بين أجزاء الجسم المشتركة في رفعة الخطف دوراً مهماً جداً ، اذا اخذنا بالحسبان إن صعوبة حركة الخطف والتعقيد الحركي لهذه الفعالية التي تتطلب انقباض مجاميع عضلية في بعض أجزاء الجسم ، بحيث تكون المحصلة هي لمجموع القوى لهذه الاجزاء ، مما يؤدي الى انجاز هذه الفعالية المعقدة والصعبة .

لذلك يمكن اعتبار ان العضلات العاملة برفعة الخطف تمتاز خلال الأداء بالتوافق العضلي العصبي ، مما يؤدي في آخر المطاف الى خدمة الهدف الحركي المطلوب تنفيذه .
"أي يجب ان تكون هناك علاقة وثيقة بين درجة التوافق الحركي للعضلات العاملة في الأداء ، والتعاون الوثيق بين العضلات المقابلة ، او العضلات المضادة للعضلات العاملة في سبيل تقليل ما تسببه هذه العضلات من مقاومة"(٢) .

وهنا يأتي دور التوافق العضلي العصبي خلال الانقباض والانبساط ، وهو الذي يرتب وينظم الفعل الحركي (Motor Active) وينسقه بحيث يكون متوازناً في كافة أنحاء الجسم أثناء رفعة الخطف من البداية وحتى عملية الاستقرار والثبات ونزول الثقل على الأرض ، عندما يأمر الحكم بإنزال الثقل ومن خلال هذه المقدمة يمكن تعريف التوافق العضلي العصبي "عبارة عن إيجاد علاقة حركية

(١) وديع ياسين محمد ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج ١ ص ٢ : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥)، ص ٤١٤ .

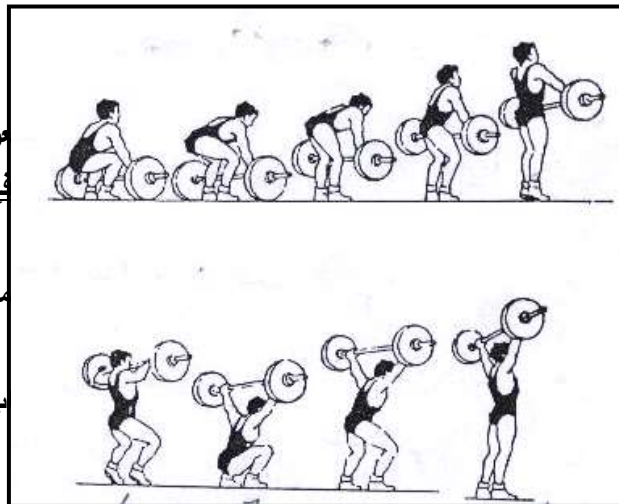
(٢) عبد علي نصيف ؛ التطور الحركي وملاحظات بيوميكانيكية ، محاضرة منشورة في الدورة التدريبية لمدربي رفع الأثقال بمراكز شباب القطر، (بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٤)، ص ٣٢ .

متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم وعلى وفق طبيعة الحركة المراد أدائها"^(١).

"وتأتي عملية التوافق المنتظم من خلال تنسيق عمل الجهازين العضلي والعصبي وتعد من أهم مقومات الأداء عند الرباعين في رفعة الخطف"^(٢).

ويرى الباحث انه لا بد من ملاحظة بعض العوامل المهمة إذ توجد العلاقة القوية بين الصفات البدنية ومستوى التقدم عند الرباعين خلال رفعة الخطف ، ولا يمكن تحسين الأداء الفني للرفع بشكل آلي وإنما بالتدريب على ضبط التوافق العضلي والعصبي مع الأداء الفني الذي يجب أن يكتسب الرباع من خلال التدريب ويطوره في الوقت الذي يطور فيه بقية الصفات البدنية (Physique Characteristics) وبعبارة أخرى فان تطوير التوافق العضلي والعصبي مع الأداء الفني للرفعة لا يتم بشكل جيد إلا بتطوير الصفات البدنية الخاصة باللياقة البدنية للرباع فهذه العوامل كلها من أسباب تحقيق النجاح .

"وفي رفعة الخطف يكون التوافق العضلي العصبي شرطاً أساسياً فيها إذ إن درجة التكامل والتوافق تظهر من خلال فاعلية المجموعات العضلية خلال أداء الرفعة ومن خلال تسلسل المراحل بشكل منتظم والتوقيت والنقل الحركي وقابلية الربط الحركي بين مراحل الرفعة"^(٣) وبذلك تكون الحركة الناتجة عن هذا التناسق هو المسؤول عن هذا التوافق الذي من خلاله يمكن تحقيق المستوى الجيد من خلال "تحسين عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية مع توافق عمل العضلات مع الإشارات العصبية الواردة ، سواء داخل العضلة ذاتها او بين العضلات العاملة"^(٤).



عربي، ١٩٩٤، ص ١٨٢ .
فع الاثقال بمراكز شباب

مطبوعة التعليم العالي ،

ب للنشر ومطابع امون،

(١) طلحة حسان الدين؛ الأسس

(٢) صادق فرج ذياب ؛ محاض

القطر ، (بغداد : مطبعة ال

(٣) عبد علي نصيف وصباح

١٩٨٨ ، ص ٩١ .

(٤) عبدالرحمن عبدالحميد ؛ ف

٢٠٠٠ ، ص ٢٤٧

شكل (١)

يمثل تسلسل مراحل رفعة الخطف

٧-٢ رفعات رياضة رفع الأثقال :

"في رياضة رفع الأثقال يعتمد الاتحاد الدولي رفعتين ، يتم تأديتهما طبقاً للترتيب الآتي"^(١)

أ- رفعة الخطف باليدين Snatch .

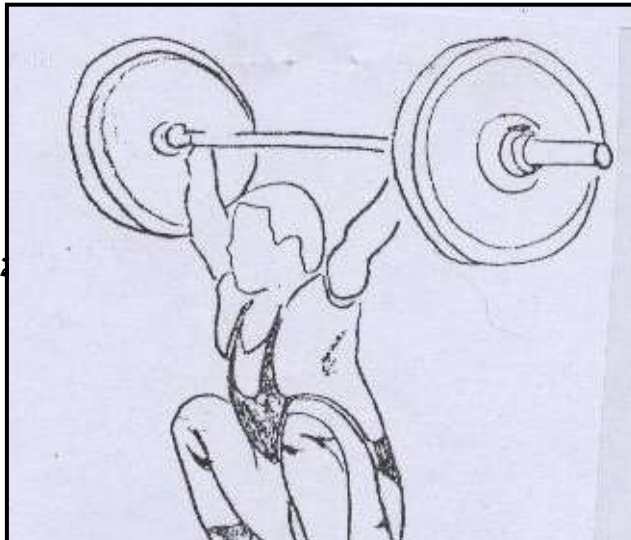
ب- رفعة النتر باليدين Clean and jerk وتؤدي على مرحلتين .

ج- يجب أن تؤدي كل رفعة باستخدام اليدين .

د- تمنح ثلاث محاولات فقط في كل رفعة .

١-٧-٢ رفعة الخطف باليدين (Snatch) :-

"تتم رفعة الخطف باليدين إذ يوضع البار (عمود الثقل) أمام ساقَي الرباع ويتم القبض عليه بإذ تكون سلاميات الأصابع للأسفل وظهر اليدين للأعلى (فوق عمود الثقل) ، ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الأرض إلى الأعلى ، أي إلى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس ، أما بفتح القدمين أو بثني الركبتين ويمر البار (عمود الثقل) أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم اللوحة الخشبية (طبلة الرفع الخشبية) Plat form سوى القدمين أثناء أداء الرفعة"^(٢). ويعد إكمال الرفعة يثبت الرباع بدون حركة بانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية (المنصة) .



(١) جميل حنا ، القانون واللوح

(٢) جميل حنا ؛ المصدر الس

شكل (٢)

يمثل رفعة الخطف باليدين

ركز الباحث على أداء رفعة الخطف باليدين بطريقة ثني الركبتين للأسفل وتسمى الخطف الجالس (squat Snatch) (*)، نظراً لعدم استخدام رفعة الخطف بفتح القدمين اماماً وخلفاً (Split) خلال البطولات العالمية والمحلية منذ أكثر من خمسة عشرون عاماً ولأن الأرقام العالمية تطورت بفضل رفعة الخطف الجالس والشكل (١) يوضح الحركة .

٢-٧-٢ رفعة النتر باليدين (Clean and Jerk) :-

إن رفعة النتر متكونة من جزئين ، الجزء الاول رفع الثقل من الأرض إلى الصدر أما بثني الركبتين للأسفل أو بفتح القدمين اماماً وخلفاً ويسمى الجزء الاول (الكلين) Clean ، والجزء الثاني من رفعة النتر ، هو رفع الثقل للأعلى من الصدر بواسطة مد الذراعين للأعلى عن طريق ثني الركبتين للأسفل ثم مدها للأعلى مع مد الذراعين للأعلى بسرعة لرفع الثقل أما بفتح القدمين اماماً وخلفاً ، أو بثني الركبتين قليلاً ثم الثبات بانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل ويسمى الجزء الثاني (الجيرك) Jerk (*).



* مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال لعام ١٩٩٤ ، العدد الثالث ، ص ١٩ .
* مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال لعام ١٩٩٤ ، العدد الثالث ، ص ٢٠ .

والشكل (٣)

يوضح حركة رفعة النتر

٨-٢ الفرق بين رفعة الخطف ورفعة النتر :-

- يرى الباحث من خلال خبرته الطويلة في رفع الأثقال ان يدرج بعض الفروق بين الرفعين ما يلي :-
- ١- فتحة اليدين في الخطف يكون دائماً اعرض من رفعة النتر .
 - ٢- في جميع المسابقات تؤدي رفعة الخطف أولاً .
 - ٣- رفعة الخطف تؤدي بحركة واحدة بدون توقف .
 - ٤- رفعة النتر تؤدي بجزئين **Clean and Jerk** .
 - ٥- رفعة الخطف تكون أسرع من رفعة النتر واقل زمناً .
 - ٦- تحتاج إلى مهارة حركية أكثر من النتر وتعتمد على سرعة الأداء .
 - ٧- خلال البطولات ، رفعة الخطف اقل ثقلاً من رفعة النتر .

٩-٢ مراحل رفعة الخطف :

إن فعالية رفعة الخطف تعتمد على أداء سلسلة من الحركات بشكل انسيابي تظهر وكأنها حركة واحدة ولكنها في الحقيقة تمر بعدة مراحل مختلفة من البداية إلى النهاية وان اكثر المصادر تذكر مراحل رفعة الخطف بأنها خمسة مراحل أما وديع ياسين محمد فذكرها بستة مراحل^(١)، أما منصور جميل وآخرون فقد عددها بسبعة مراحل^(٢)، وللباحث رأي آخر فهي تشمل ثمان مراحل متسلسلة ظهرت عند التحليل الحركي لهذه الرفعة وهي كما يلي :-

- ١- وضعية البداية : الثقل على الأرض والرباع ممسك بعمود الثقل .

شكل (٤)



(١) وديع ياسين محمد ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٣٢ .

(٢) منصور جميل وآخرون ؛ الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠)

يوضح وضعية البداية

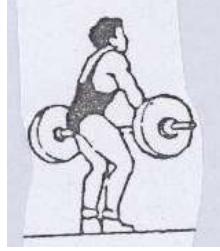
٢- مرحلة السحبة الاولى : سحب الثقل من الأرض حتى مستوى الركبتين .

شكل (٥)
يوضح السحبة الاولى



٣- مرحلة السحبة الثانية : سحب الثقل من مستوى الركبتين إلى منتصف الفخذين .

شكل (٦)
يوضح السحبة الثاني



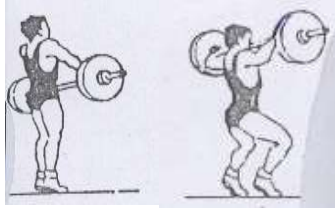
٤- مرحلة الامتداد الكامل : تكملة سحب الثقل، بحيث يصل عمود الثقل إلى مستوى الحزام وجسم الرباع مستقيم في وضع الامتداد والوقوف على أصابع القدمين .

شكل (٧)
يوضح الامتداد الكامل



٥- مرحلة الطيران : سحب الثقل إلى مستوى الصدر بثني الذراعين والطيران بالهواء قليلاً مع بداية ثني الركبتين للأسفل .

شكل (٨)
مرحلة الطيران



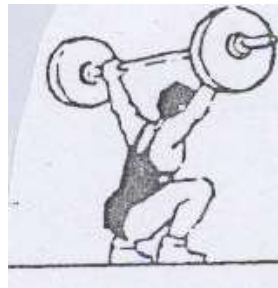
٦- مرحلة نشر الثقل أعلى الرأس : نشر الثقل فوق الرأس وللخلف قليلاً بدون عملية ضغط الذراعين أو أي انثناء بالذراعين .

شكل (٩)
يوضح نشر الثقل أعلى الرأس



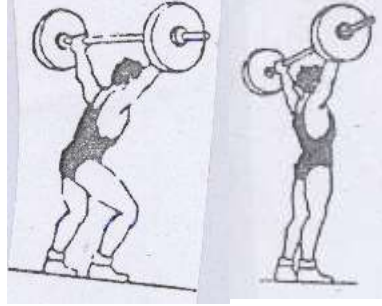
٧- مرحلة الخطف الجالس أو الاتزان تح : ط تحت الثقل بثني الركبتين تماماً والهبوط سريعاً واستقرار الثقل فوق الرأس والذراعان ممدوتان للأعلى .

شكل (١٠)



يوضح الخطف الجالس

٨- مرحلة النهوض والثبات باستقامة : الوقوف بمد عضلات الرجلين والذراعين ممدوتان بانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل (*).



شكل (١١)
يوضح النهوض والثبات

٢-١٠ الأداء الفني لرفعة الخطف (التكنيك Snatch Technique) :-

رفعة الخطف هي أول فعالية في مسابقات رفع الأثقال ، ويعتمد نجاح هذه الرفعة على الأداء الفني الذي يساعد على عدم الوقوع في الأخطاء الحركية ، وتؤدي هذه الرفعة بحركة انسيابية وسريعة مما يجعلها أكثر صعوبة من رفعة النتر ، لذا فهي تحتاج إلى إتقان وتثبيت الأداء الفني (التكنيك) فمهما بلغ الرياضي مستوى من اللياقة البدنية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ، ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للأداء الفني والمهاري للحركات الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه^(١) ، وعند مشاهدة رفعة الخطف لأول مرة تظهر للعيان كأنها وحدة واحدة ، ولكن في الحقيقة يتكون الأداء الفني للرفعة (التكنيك) من أجزاء أو "مراحل متتابعة تظهر كوحدة مترابطة لتنفيذ أو لحل الواجب الحركي المطلوب وهو رفع الثقل بتطبيق الأداء بطريقة فنية تساعد على الوصول للإنجاز المطلوب"^(٢) ، وقد عرّف الأداء الفني (التكنيك) بأنه "عمل هادف واقتصادي بتناسق حركي وسرعة إتقان وتكيف مع الظروف المتغيرة"^(٣) ، وعرف الباحث الأداء الفني (Technique) بأنه (الأداء الاقتصادي الأمثل للفعالية المطلوبة بإتقان تام وطرق فنية راقية) .

* المصدر ، الصور مأخوذة عن نشرة الاتحاد الروسي لرفع الأثقال لعام ١٩٨٥ لبيان التسلسل الحركي لرفعة الخطف للرباع زابوتنسكي بطل العالم لوزن الثقل .

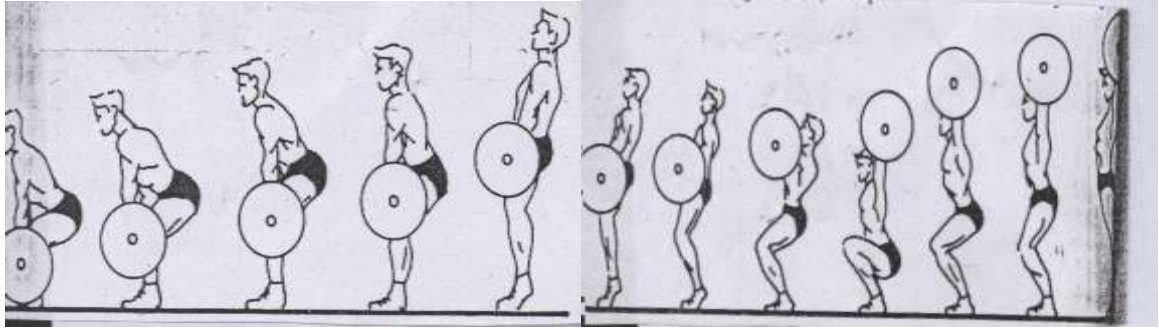
(١) عادل عبدالبصير علي ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ، ص ٢٤٥

(2) S.I.Lelikov ؛ Special Features in the Technique of Top Weightlifters (Budapest, Published by IWF, 1984) P. 179.

(١) عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، (الاسكندرية: دار المعارف للطباعة، ١٩٩٢)، ص ١٦٩.

"ولقد أثبتت كثير من الأبحاث الحديثة في علوم التحليل الحركي (كينسيولوجي) "بضرورة وجود تناغم حركي (Harmonic Movements) في الجسم عند الأداء الفني الراقى لأية فعالية رياضية"^(١) أي وجود تناسق وتوافقات حركية في الأداء الفني (Technique) وانسيابية خلال تنفيذ الحركة لغرض الوصول إلى الإنجاز العالي للرفعة لذا فالباحث يوصي المدربين بالتأكيد على الاهتمام بضرورة تطبيق الأداء الفني بشكل يضمن سلامة الرياضيين وتحقيق الإنجاز المطلوب لغرض الوصول إلى المستويات العليا .

راقب تسلسل الأداء الفني وانسيابية الحركات تمر بشكل نغمات موسيقية متسلسلة .



الشكل (١٢)

يوضح التسلسل الحركي لرفعة الخطف

١١-٢ التحليل الفني لأداء رفعة الخطف :

تمتاز رفعة الخطف بجمال الأداء الفني ، وتتطلب سرعة عالية ومهارة حركية أكثر من رفعة النتر ، لهذا فان كمية الثقل المقدرة بالكيلوغرامات في هذه الرفعة تكون غالباً هي اقل من رفعة النتر، فمثلاً ، في بطولة العالم لعام ٢٠٠٢ كان أقوى رجل بالعالم (حسين رضا زاده) قد رفع خطفاً ٢١٢,٥ كغم و ٢٦٠ كغم نترًا^(٢) .

"إن الزمن الذي تستغرقه رفعة الخطف قصير جداً مقارنةً برفعة النتر من بدايتها إلى انتهاء الرفعة عند امتداد الذراعين والثبات إذ تستغرق من ٢ - ٥ ثوانٍ"^(٣) ، وفي بعض الأحيان يطول الوقت إلى (ثمان ثوان) بسبب عدم اتزان الرباع وعدم تمكنه من إكمال وضع الثبات والوقوف بانتظار إشارة الحكم .

ولغرض التحليل الفني للرفعة يمكننا أن نقسم الرفعة إلى ثلاثة أجزاء أساسية وهي :-

١- وضعية البداية .

(2) Arthur J. Drechsler ؛ The Weightlifting Encyclopedia ، (N.Y. USA. Asia Communications, 1997) .P. 205

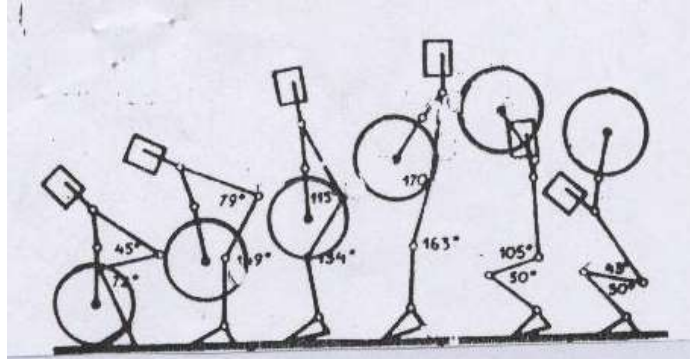
(٣) مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال ، العدد الرابع ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١ .

(٤) صادق فرج ذياب ؛ محاضرات الدورة التدريبية لمدربي رفع الأثقال بمراكز شباب القطر ، (بغداد : مطبعة التحرير،

١٩٧٤) ، ص ٢٧ .

٢- حركات سحب النقل الى مرحلة الامتداد .

٣- مرحلة الطيران ونشر النقل للأعلى بطريقة ثني الرجلين للأسفل ثم النهوض والاتزان والوقوف.



شكل (١٣)

يوضح زوايا مفاصل الجسم

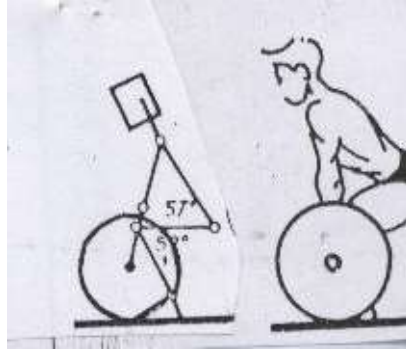
١- وضعية البداية (Starting Position) :-

"يكون الظهر مستقيماً وفتحة اليدين على عمود النقل (البار) فتحه واسعة ، والذراعان ممدوتان من مفصل المرفق ، وتكون الأكتاف عمودية فوق الرسغ تماماً ، والرأس والفقرات العنقية بنفس انحدار العمود الفقري ، والنظر متجه للأمام"^(١) أما فتحة الرجلين فتكون اقل بقليل من عرض الكتفين والقدمين متجهتان قليلاً إلى الخارج وتكون زاوية مفصل الركبة من (٦٠-٧٠) درجة"^(٢) حسب أنماط جسم الرباعين ومدى مرونة مفاصله وتكون زاوية الورك في وضعية البداية من (٤٥-٥٥) درجة وبعد ان يطلق الرباع أقصى ما يملك من قوة في عضلات الرجلين يبدأ النقل بالارتفاع تدريجياً عن الأرض لتبدأ مرحلة السحب (Pull Position) ، انظر الأشكال المأخوذة عن^(*)

(١) منصور جميل وآخرون؛ الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال ، (بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) ، ص ٨١ .

(٢) صادق فرج ذياب ؛ محاضرات الدورة التدريبية لمدربي رفع الأثقال بمراكز شباب القطر ، (بغداد : مطبعة التحرير ، ١٩٧٤) ، ص ٢٧ .

*Karol Guman ؛ Coaching Youngsters, (Budapest, Published by IWF, 1993) , P. 36.



شكل (١٤)

يوضح وضعية البداية وزوايا مفصل الركبة والورك

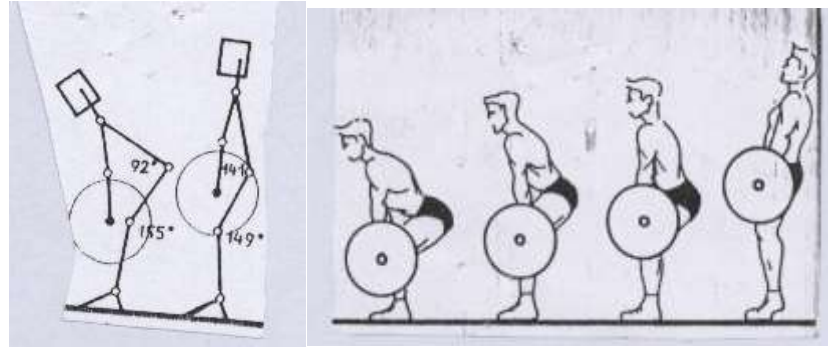
٢-مرحلة السحب وحتى مرحلة الامتداد (**Pull Position till the Full Extention Position**) :
تبدأ عملية السحب منذ اللحظة الأولى لارتفاع الثقل عن الأرض "ويمكن تقسيم مرحلة السحب إلى مرحلتين ، (السحبة الأولى) (Pull – Phase one) والتي تبدأ من بداية ارتفاع الثقل عن الأرض لغرض التخلص من عامل الجاذبية الأرضية وذلك بإطلاق القوة الكبيرة في عضلات الرجلين والنهوض بالثقل بسرعة"^(١) ، إذ تتغير زوايا المفاصل في جسم الرباع ولذلك فإنه يبذل كل طاقته في مرحلة السحبة الأولى بمد الركبتين ، وعندما يصل ارتفاع عمود الثقل (البار Bar) إلى مستوى الركبتين تكون زاوية مفصل الركبة ما بين (١٥٠-١٦٠) درجة بينما تصل زاوية مفصل الورك من (٨٥-٩٢) درجة بينما يميل الكتف قليلاً للأمام"^(٢) حسب النمط الجسمي للرباعين ومدى مرونة المفاصل التي يمتلكها ، ثم يستمر الثقل بالارتفاع للأعلى بالابتعاد عن الركبتين قليلاً بعدها تبدأ مرحلة السحبة الثانية (Pull – Phase Two) ، ليصل عمود الثقل الى منتصف الفخذين وتكون زاوية مفصل الورك تقريباً ما بين (١١٠ - ١١٥) درجة وزاوية مفصل الركبة من (١٥٠- ١٥٥) درجة وعندما يلامس الفخذين لغرض مساعدة الرباع على رفع الثقل للأعلى بزيادة تعجيل الحركة وزيادة سرعة حركة سير الثقل للأعلى وتحدث ضربة بالفخذين ، إذ تظهر هنا الحركة السريعة والقوة الانفجارية لرفع الثقل إلى الأعلى لتصل إلى مرحلة الامتداد الكامل بحيث يكون الجسم مستقيماً تقريباً ، إذ تمتد ركبتا الرباع فيستقيم الظهر وترفع الأكتاف ، ويميل الرأس قليلاً للخلف ثم ترتفع كعبا الرباع عن الأرض ، (الوقوف على أصابع القدمين) "وان الامتداد الذي يحصل في مفصل الركبة يتكامل ويصل الرباع إلى وضعية تكون فيها زاوية الركبة من (١٦٠-١٧٠) درجة وترتفع الأكتاف ويقف الرباع على رؤوس أصابع القدمين من اجل الحصول على قوة تعجيل عالية نسبياً من اجل استغلالها لزيادة سرعة ارتفاع الثقل"^(٣) ، وهذا التعجيل

(١) عبد علي نصيف وصباح عدي عبدالله ؛ المصدر السابق ، ص ٨٦ .

(2) Karol Guman ؛ Coaching Youngsters, (Budapest, Published by IWF, 1993) P. 36

(١) كير هارد كارل - ترجمة صادق فرج ذياب ؛ رفع الاثقال ، (بغداد: مطبعة واوفسيت التحرير، ١٩٧٦)، ص ٣٥-٣٦ .

يساعد الرباع على توزيع المجاميع العضلية لغرض اخذ وضع الجلوس للأسفل. انظر الأشكال والصور التوضيحية المأخوذة^(١) عن "كير هارد كارل".



شكل (١٥)

يوضح السحب وحتى مرحلة الامتداد

٣- مرحلة الطيران ونشر الثقل للاعب والسقوط بثني الساقين للأسفل

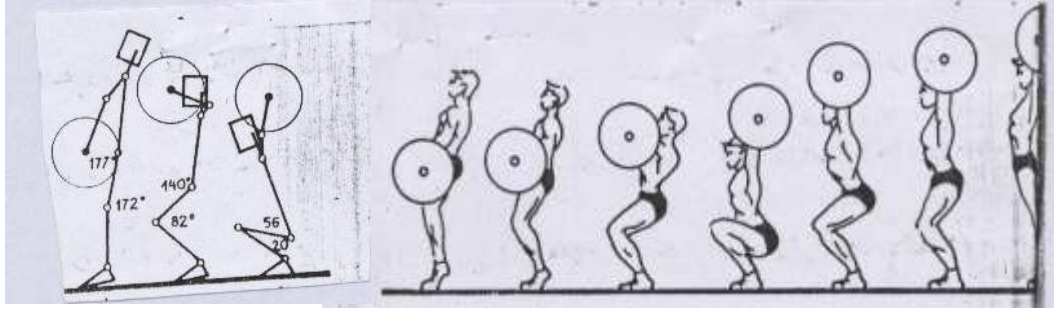
(High Pull and Flying Position, Snatching with squat Drop)

يستمر عمود الثقل بالارتفاع للأعلى نتيجة سحب الثقل للأعلى حتى يصل ما يسمى مرحلة الطيران (Flying Position) بثني الذراعين للأعلى وثني الركبتين للأسفل وسحب الثقل إلى مستوى الصدر تقريباً ، ثم تبدأ عملية نشر الثقل للأعلى والخلف قليلاً يتم بعدها السقوط تحت الثقل بحركة سريعة جداً وامتداد الذراعين بقوة فوق الرأس وتدوير الرسغين^(٢)، وأثناء امتداد الذراعين واليدين ممسكتان بالثقل إذ يخرج عمود الثقل عن مستوى ارتفاع الرأس فيجب على الرباع أن يدفع برأسه إلى الأمام والأسفل قليلاً لكي لا يخرج الثقل عن مركز ثقل الجسم وتسمى هذه الحالة عملية الاتزان (Balance) وهي استقرار الرباع في وضع القرفصاء واستعداد للنهوض للأعلى والثبات (Fixation)^(٣) وتكون زوايا الركبتين من (٢٠- ٢٥) درجة والورك من (٥٠ - ٦٠) درجة .

(٢) منصور جميل وآخرون ؛ المصدر السابق ، صورة الغلاف .

(٣) منصور جميل وآخرون ؛ الأسس النظرية والعملية في رفع الاثقال ، (بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ،

١٩٩٠ ، ص ٩٧ .



شكل (١٦)

يوضح المراحل النهائية من رفعة الخطف

١٢-٢ التمارين الخاصة المساعدة لأداء رفعة الخطف

: (Specialist – Assistance Exercises for Snatch)

"مما لا يخفى على أحد بان التمارين الخاصة برفع الأثقال المساعدة تلعب دوراً كبيراً ومهماً في تطوير المستويات الرياضية في كافة الألعاب الرياضية ، وخصوصاً في رياضة رفع الأثقال وبالذات رفعة الخطف والنتر"^(١)، وهناك جدلاً كبيراً بين المدربين والمهتمين بالعملية التدريبية ، وحتى الرباعين حول فاعلية التمارين الخاصة لتطوير رفعة الخطف .

"في البطولات العالمية في الخمسينات والستينات كان من النادر جداً أن يوصي المدربين رباعيهم أو في كتابة البرامج التدريبية بضرورة استخدام التمارين المساعدة الخاصة برفع الأثقال ، عدى التمارين الكلاسيكية (Classical Exercises)"^(٢).

أما في عصرنا الحاضر فان اكثر الخبراء في علم التدريب الرياضي المتخصصين برفع الأثقال يؤكدون في بحوثهم على ضرورة الاهتمام باستخدام التمارين الخاصة لتطوير فاعلية رفعة الخطف ، ولكنهم يختلفون على حجم هذه التمارين ، وكم عددها خلال الوحدة التدريبية ، وكم من الوقت تستغرق"^(٣).

١٣-٢ ماذا تعني التمارين الخاصة :-

هي التمارين التي تؤدي بشكل مختلف عن التمارين الكلاسيكية المعروفة لدى اكثر المدربين ، والتي تؤدي إلى تطوير الإنجاز وكذا الأداء الفني بصورة مباشرة وغير مباشرة .
وهذه التمارين الخاصة برفعة الخطف والتي لها فاعلية كبيرة في تطوير سرعة الأداء تمارس من أوضاع مختلفة (غير كلاسيكية) وكما يلي :-

(1) Arthur. J. Drechsler ؛ The weightlifting Encyclopedia, (N.Y. USA, Asia communications , 1997) P. 205.

(2) Arthur. J. Drechsler. P. 206.

(3) Arthur. J. Drechsler. P. 206.

- ١- "تمارين متعددة من وضع التعلق (Hang Position) ، أي رفع الثقل فوق الركبة ، أي بداية التمرين تكون من فوق الركبة ، أو من تحت الركبة بطريقة تعليق الثقل"^(١).
- ٢- تمارين تكون بدايتها من فوق كراسي خاصة برفع الأثقال أو صناديق تصنع بارتفاعات مختلفة مثلاً بارتفاع (٢٠) سم عن الأرض أو (٣٠) سم أو (٤٠) سم أو (٥٠) سم يوضع عليها الثقل (Barbell) وتسمى (كراسي او حمالات خاصة برفع الأثقال)^(٢).
- ٣- تمارين تمارس من وقوف الرباع على منصة خاصة صغيرة الحجم مربعة الشكل طول الضلع (٤٠) سم مصنوعة من الخشب ومرتفعة عن الأرض أو مكان التدريب ب (١٠) سم .
- ٤- تمارين يمكن تغيير اتساع فتحة اليدين مثلاً فتحة متوسطة أو ضيقة يمكن تغييرها حسب ملائمة وفائدة التمرين .
- ٥- "تمارين تبدأ من وضع الثقل على الصدر أو الظهر"^(٣)، ويفضل إعطاء هذه التمارين في فترة الإعداد الخاص وبعد فترة الإعداد العام ، إذ نلاحظ بوجود اختلاف ملحوظ لهذه التمارين الخاصة في طريقة أداؤها عن تمارين فترة الإعداد العام ، كونها مرتبطة بشكل أساسي بالأداء الفني للرفعة (التكنيك Technique) ، أو بعبارة أخرى إن بعض المجموعات العضلية لفترة الإعداد الخاص تختلف في عملها العضلي في الفترة السابقة (فترة الإعداد العام) "ان التمارين الخاصة تعد وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية ، وتلعب دوراً مهماً في فترة الإعداد الخاص لمختلف الألعاب الرياضية ، وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع تمارين المنافسة"^(٤)، وهذه التمارين الخاصة تعمل على إعداد الرباع الناشئ وتطور من مهارته الحركية ، وكذلك تؤثر بشكل فعال على بقية الصفات البدنية الأخرى لدى الرباع ، كما إنها تطور وتحسن من الأداء الفني للرفع (Improve the Technique Execution) ولغرض لمس التطور الحاصل في سرعة أداء رفعة الخطف (The Snatch Speed Of Execution) "يؤكد اكثر الباحثين بان يكون التدريب لهذه التمارين الخاصة بشدة تصل إلى (٨٠ - ٨٥ %) من أعلى إنجاز للرباع وبتكرار لا يتجاوز (٢-٣) مرات"^(٥)، وهذه التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء الفني لرفعة الخطف يمكن أداؤها بأجهزة خاصة برياضة رفع الأثقال ، ونذكر أهم هذه التمارين :-
- ١- خطف ثابت من الأرض .

(1)Tamas Ajan, Lazar Baroga ؛ Weightlifting Fitness For All Sports, (Budapest, Medicina Publishing House, 1988) . P. 63.

(٢) وديع ياسين محمد؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال: (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥) ، ص ١٩٩ .

(3) Tamas Ajan, Lazar Baroga ؛ Weightlifting Fitness For All Sports, (Budapest, Medicina Publishing House, 1988) . P. 65.

(٤) هارة-ترجمة عبد علي نصيف؛ أصول التدريب: (بغداد ، مطبعة وأوفسيت التحرير ، ١٩٧٦) ، ص ٧٩ .

(5)Arthur. J. Drechsler؛ The Weightlifting Encyclopedia , (N.Y.USA, Asia Communications, 1997) P. 206.

- ٢- خطف ثابت من وضع التعلق من فوق الركبة .
- ٣- خطف ثابت من الأرض والوقوف على منصة خشبية بإرتفاع (١٠) سم .
- ٤- خطف ثابت من فوق حمالات (كراسي) خاصة بإرتفاع (٣٠) سم او (٤٠) سم .
- ٥- خطف ثابت من وضع التعلق فتحة اليدين ضيقة .
- ٦- خطف جالس من الأرض وفتحة اليدين متوسطة بعرض الكتفين .
- ٧- خطف جالس من وضع التعلق فوق الركبة .
- ٨- خطف جالس من وضع التعلق تحت الركبة .
- ٩- خطف جالس من فوق حمالات بإرتفاع ٣٠ سم .
- ١٠- خطف الثقل والرمي للخلف .
- ١١- سحب الثقل للأعلى من الأرض والوقوف على منصة خشبية بإرتفاع (١٠) سم .
- ١٢- سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق .
- ١٣- "سحب الثقل من كراسي أو حمالات بإرتفاع (٢٠) سم أو (٣٠) سم"^(١).
- ١٤- تمرين سبورت سكويت متحرك ، سقوط سريع ، الثقل خلف الرقبة .
- ١٥- تمرين صباح الخير بثني الركبتين + سبورت سكويت متحرك .

٢-١٤ فاعلية وأهداف التمارين الخاصة برفع الأثقال :-

"التمارين الخاصة تختلف عن التمارين التي تمارس في فترات الإعداد العام ، فهي توضع في المناهج التدريبية في فترة الإعداد الخاص لكونها ترتبط بشكل مباشر بطريقة الأداء الفني (التكنيك Technique)"^(٢) لأن عمل المجاميع العضلية العاملة خلال فترة الإعداد الخاص تختلف عن عمل المجاميع العضلية في فترة الإعداد البدني العام ، وكذلك تساعد الرياضي او اللاعب ليكون مستعداً لفترة المنافسات .

لذا تُعد التمارين الخاصة لها فاعلية أكبر على مجموعة معينة من العضلات ، فهي اصعب من بقية التمارين خلال فترات التدريب السنوية ، "وان حصة التمارين الخاصة تزداد بتقدم التدريب خلال فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات"^(٣)، لذلك فهي مهمة في العملية التدريبية ، وتكمن أهميتها ودورها الفاعل حسب رأي الباحث على ما يلي :-

- ١- تهدف إلى تطوير الأداء الفني للرفعات (التكنيك Technique) .

(1) Tamas Ajan, Lazar Baroga ؛ Weightlifting Fitness For All Sports, (Budapest, Medicina Publishing House, 1988) . P. 63, 64, 65, 66.

(٢) عبد علي نصيف وصباح عبيد عبدالله ؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨) ، ص ٣٥ .

(٣) عبد علي نصيف وصباح عبيد عبدالله ؛ المصدر السابق ، ص ٣٦ .

- ٢- تزيد من المهارة وسرعة إتقان الحركات .
- ٣- تهدف بصورة عامة لتطوير الصفات البدنية المختلفة .
- ٤- "تركز على الكثير من الجوانب المهمة في العملية التدريبية مثل الجانب الفسلجي للعضلات العاملة أثناء الرفع"^(١).
- ٥- تلعب دوراً مهماً في فترة الإعداد البدني الخاص "وتكون فاعليتها اقوى وفائدتها اشمل واعم عندما ترتبط مع تمارين المنافسات"^(٢).
- ٦- "تعد وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لتطوير الناحية الجسمية"^(٣).

٢-١٥ العوامل الفاعلة في سرعة الأداء عند الرباعين :-

إن فعاليات رفع الأثقال ، وخاصةً رفعة الخطف التي تتميز بسرعة أداؤها يصاحبها انقباضات عضلية كبيرة وقوية لذلك يظهر بوضوح "التوافق الوظيفي للجهاز العصبي المركزي (Central Nervous System) ، إذ انه المسؤول عن الانقباض الخاص بالقوة في الحركات السريعة الوحيدة"^(٤) والحركات السريعة الوحيدة هي الحركات المغلقة التي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل فعاليات رفع الأثقال وغيرها من الفعاليات الأخرى .

وحركات رياضة رفع الأثقال تُعد أحد أنواع (السرعة الحركية) والتي تعني انقباض مجموعات عضلية معينة بسرعة عالية لغرض إنتاج عمل معين ولمرة واحدة كالملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال وغيرها من الفعاليات الرياضية "لذلك تُعد سرعة الأداء من الأهمية بمكان في ألعاب المنازلات مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال والعباب المبارزة"^(٥).

"وفي حالة رفعة الخطف تبين إن سرعة ارتفاع الثقل عن الأرض تبلغ ٢٠٠ سم / ثا"^(٦) فعلى هذا الأساس تزداد الحاجة الملحة والضرورية لتطوير سرعة أداء الرباع بزيادة معدل سرعة سحب الثقل إلى الأعلى عن طريق التمارين الخاصة والعامة لتطوير سرعة أداءه الفني لتحقيق الأهداف المطلوبة ، وهو الوصول إلى الإنجاز العالي، ولكن توجد هناك عوامل ذات فاعلية واضحة في تطوير هذه السرعة يجب الانتباه والاطلاع عليها من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة وهي كما يأتي :-

١- الخصائص التكوينية للألياف العضلية :-

(1) Arthur. J. Drechsler ؛ The Weightlifting Encyclopedia , (N.Y.USA, Asia Communications, 1997) P.207.

(٢) هارة - ترجمة عبد علي نصيف ؛ اصول التدريب ، (بغداد ، مطبعة اوفسيت التحرير ، ١٩٧٦) ، ص ٧٩ .

(٣) عبد علي نصيف وصباح عبيد عبدالله ؛ المصدر السابق ، ص ٣٥ .

(٤) منصور جميل وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص ٤٣ .

(٥) عبدالوهاب غازي؛ محاضرات علم التدريب الرياضي، على طلبة كلية التربية الرياضية الدراسات العليا ، ٢٠٠٣ .

(٦) صادق فرج ذياب ؛ نشرة الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال ، العدد الثاني ، (بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٦) ،

يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء وأخرى بيضاء .

أ- الألياف العضلية الحمراء (Red Muscular Fibers) :-

"تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة وتفيد في العمل الهوائي أي في حالة وجود الأوكسجين مما يمكنها من الاستمرار في الانقباض العضلي لفترات طويلة وتفيد في المطاولة"^(١).

ب- الألياف العضلية البيضاء (White Muscular Fibers) :-

"تصدر انقباضات عضلية سريعة لفترات قصيرة وهي مفيدة وضرورية للسرعة ، والقدرة على العمل اللاهوائي (غياب الأوكسجين) ، ولها القدرة على إنتاج قوة عضلية كبيرة"^(٢).

٢- النمط العصبي للفرد (Neuro Pattern) :-

"وتعني كفاءة الجهاز العصبي المركزي (Central Nervous System) الخاصة بإرسال إشارات (الكف Inhibition والإثارة Stimulation) للعضلات العاملة في الحركة من خلال التبادلات السريعة المتكررة عن طريق الخلايا العصبية ، وكذلك الاختيار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية"^(٣) ، "والمقصود بالكف والإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة ، لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة ، في حين تأمر مجموعات عضلية أخرى بالحركة"^(٤).

ومثال على ذلك "عمل العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية في تأدية رفعة الضغط باليدين ، في حين ترتخي العضلة ذات الرأسين لكي لا تعوق الحركة ، لذا يمكن تطوير هذه الإمكانية عند الرباع عن طريق التمارين الخاصة"^(٥).

٣- القوة العضلية (Muscular Strength) :-

إن القوة العضلية مهمة جداً لتطوير السرعة ، والتدريب الصحيح المبني على الأسس العلمية لتنمية القوة العضلية في رفع الأثقال ، يعمل على تنمية وتحسين سرعة الأداء عن طريق تطوير القوة

(١) ريسان خريبط مجيد ؛ محاضرات علم التدريب الرياضي ، على طلبة الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، ٢٠٠٢ .

(٢) ريسان خريبط مجيد ؛ المصدر السابق .

(٣) ابراهيم سالم السكار وآخرون ؛ فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط ١ : (القاهرة ، عربية للطباعة والنشر ١٩٨٨) ، ص ٢٩٩ .

(٤) عبدالوهاب غازي ؛ محاضرات علم التدريب ، على طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، ٢٠٠٣ .

(٥) عبد علي نصيف وصباح عدي عبدالله ؛ المصدر السابق ، ص ٥١ .

المميزة بالسرعة"^(١)، وعلى الرغم من إن الرباع يعتمد على عامل السرعة في رفع الثقل خصوصاً بعد مرحلة السحبة الثانية ولكنه في الوقت نفسه يحتاج إلى مستوى عالٍ من القوة العضلية، لان زيادة القوة العضلية يعني زيادة سرعة التقلص العضلي .

٤- القدرة على الاسترخاء العضلي ومرونة العضلات:

(Relaxation – Suppleness Muscular Power)

إن العضلات المرنة تستطيع أن تنقبض بسرعة وتنتج قوة كبيرة عند الانقباض، "لذا فإن الرباع الذي ليست له قابلية المرونة والاسترخاء العضلي بسبب التوترات العصبية نتيجة الانفعالات ، لا تكون لديه المقدرة على إتقان تكتيك الرفعات (الأداء الفني Technique)"^(٢)، والتوتر العضلي وخاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق السرعة عند أداء الحركة ، لذا فالاسترخاء والمرونة هامتان جداً في الحركات التي تتطلب السرعة عند الأداء الحركي ، إذن "فالمرونة والاسترخاء العضلي يعد عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية للأداء المهاري الجيد"^(٣).

٥- قابلية العضلات للامتطاط (Elastic Muscular Ability) :-

"ان اكثر العضلات التي لها قابلية على الامتطاط تستطيع أن تعطي انقباضاً سريعاً وقويماً بعكس العضلات القليلة الامتطاط"^(٤)، إذ ان القابلية الحركية (Motor Ability) عند الرياضي تحدد قبل كل شيء عن طريق مطاطية عضلاته وان عملية تزايد السرعة في الأداء تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية والانعكاسات العصبية والمكونات المطاطية داخل العضلة ذاتها وقابليتها على الانقباض بأعلى سرعة ، "وهنا يلعب الجهاز العصبي المركزي (Central Nervous System) دوراً كبيراً في تغيير القابلية على مطاطية العضلات"^(٥)، ومن الممكن ان تتحسن مطاطية الأربطة والأوتار عن طريق التمرين المنظم حتى تتطور القابلية الحركية التي تُعد شرط أساسي لسرعة الأداء الحركي.

٦- قوة الإرادة (Power Of Sports Spirit Offence) :-

(١) عبد علي نصيف وصباح عبيدي عبدالله ؛ المصدر السابق، ص ٥٢ .

(٢) عبد علي نصيف وصباح عبيدي عبدالله ؛ نفس المصدر السابق، ص ٥٢ .

(٣) ابراهيم سالم السكار وآخرون ؛ المصدر السابق، ص ٣٠٤ .

(٤) عبدالوهاب غازي ؛ محاضرات في علم التدريب الرياضي، على طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية-

جامعة ديالى ، ٢٠٠٣ .

(5) Schmid bleicher, Dietmar؛ Training For Power Events In Strenght and Power in Sports. (Published by Blackwell Scientific publications. Oxford, 1992) , P. 382.

وهي سمة نفسية تركز على قابلية الرياضي في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف المنشود وهو تحقيق الإنجاز الأفضل ، لذلك يجب تدريب الرباع على تقوية الإرادة عن طريق برامج تنمية الثقة بالنفس ، ورفع الروح المعنوية للتغلب على المقاومات .

وهذه البرامج تُعد عاملاً مهماً وحيوياً لتطوير عنصر أو صفة السرعة خلال أداء الرفعات ، وإن معدل السرعة يزداد تبعاً لذلك ، ويلاحظ هذا الأمر بوضوح في حالات الخوف أو الهرب من الأخطار ، إذ قد تتعدى سرعة الفرد حدوداً أكثر من قابليته في الحالات الاعتيادية^(١)، ويرى الباحث بعض الملاحظات من خلال تجربته خلال المسابقات يجب مراعاتها لتطوير قوة إرادة الرباع خلال المسابقات منها ، التشجيع ، الاحماء الجيد ، تناول وجبة غذاء ممتازة قبل بدء المسابقة ، اجراء اختبار للرباع قبل عشرة ايام من البطولة ، ان يراعي المدرب التذكير والتركيز على بعض النقاط الهامة لتنفيذ الرفعات ، إعداد الرباع من الناحية النفسية قبل المسابقة ، أن يتابع أحوال الرباع الاجتماعية والعمل على مساعدته وتذليل الصعوبات الاجتماعية استعداداً للمسابقة لغرض إعطائه دفعة نفسية للعمل بجد وهمة .

(١) عبد علي نصيف وصباح عدي عبدالله؛ المصدر السابق، ص ٥٢ .

٢-٢ الدراسات السابقة :

١-٢-٢ دراسة سرهنگ عبدالخالق عبدالله - ١٩٩٨ - جامعة صلاح الدين - أربيل^(١)

عنوان الرسالة (أثر تمارين البلايومترك في تطوير الإنجاز في رفعة الخطف عند الرباعين) .

أهداف البحث : يهدف البحث إلى :

- ١- تحديد مدى فاعلية ممارسة تمارين البلايومترك في تطوير قدرة الرباع في تنفيذ رفعة الخطف .
- ٢- اكتشاف تأثير تمارين البلايومترك في تطوير سرعة أداء رفعة الخطف .

فروض البحث :-

- ١- هناك فروقات في الإنجاز بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- هناك فروقات معنوية في سرعة إنجاز الرفعة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث على (١٢) اثنى عشر رباعاً في منتخب اربيل برفع الأثقال من المتقدمين وزعت على مجموعتين التجريبية تكونت من (٧) رباعين ، والمجموعة الضابطة من (٥) رباعين .
الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث فهي :

- ١- هنالك تأثير إيجابي لممارسة تمارين البلايومترك على الإنجاز في رفعة الخطف .
- ٢- تمارين البلايومترك لها تأثير معنوي في سرعة إنجاز بعض أجزاء الرفعة مما يساهم في تحسين الإنجاز .
- ٣- وحدتان تدريبيتان في الأسبوع تكفيان لأحداث الأثر التدريبي الإيجابي عند ممارسة تمارين البلايومترك .

٢-٢-٢ دراسة نعمان هادي عبد علي - ٢٠٠٢ - جامعة بابل

عنوان الرسالة (أثر تقنيات الحاسوب في تعلم أداء رفعة الخطف برفع الأثقال)^(٢)

اهداف البحث :-

- ١- وضع منهج تعليمي بالحاسوب لتعليم أفراد (المجموعة التجريبية) رفعة الخطف .
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التعليمي بإستخدام الحاسوب في تعلم أفراد المجموعة التجريبية أداء رفعة الخطف .

(١) سرهنگ عبدالخالق عبدالله ؛ أثر تمارين البلايومترك في تطوير الإنجاز في رفعة الخطف عند الرباعين ، (رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل ، ١٩٩٨) .

(٢) نعمان هادي عبد علي ؛ أثر تقنيات الحاسوب في تعلم أداء رفعة الخطف برفع الأثقال ، (رسالة ماجستير - كلية

التربية الرياضية - جامعة بابل) ، ٢٠٠٢ .

٣- بيان أفضلية أداء عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لرفعة الخطف عند استخدام أسلوب العرض بالحاسوب أو أسلوب عرض الأنموذج الحي (الأسلوب الاعتيادي) .
فروض البحث :-

١- للمنهج التعليمي باستخدام الحاسوب تأثير إيجابي في تعلم أفراد العينة أداء رفعة الخطف .
٢- هناك أفضلية للمنهج التعليمي باستخدام الحاسوب على المنهج التعليمي باستخدام الأنموذج الحي في تعليم أفراد المجموعة التجريبية لرفعة الخطف .
عينة البحث :-

جميع طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٠١ - ٢٠٠٢ ، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .
وتوصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :-

١- المنهج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية (المستخدم فيه الحاسوب) له أثر إيجابي في تعليم رفعة الخطف برفع الأثقال .
٢- أثبتت النتائج أفضلية المنهج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية مقارنة مع المنهج التعليمي الاعتيادي المستخدم من قبل المجموعة الضابطة في تعليم رفعة الخطف برفع الأثقال .

٢-٢-٣ دراسة هاشم ياسر الحسيني - ٢٠٠٠ - جامعة بابل

عنوان الرسالة (منهج مقترح لتطوير سرعة الأداء المهاري باستخدام بعض التمارين الحركية المركبة)^(١)
أهداف البحث :-

١- تطوير وتحسين سرعة الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم الناشئين .
٢- استخدام بعض التمارين الحركية المركبة لتطوير الناشئين بكرة القدم من ناحية المهارات الهجومية وأثرها في تطوير سرعة الأداء المهاري .
فروض البحث :-

إن استخدام التمارين الحركية المركبة تؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير سرعة الأداء المهاري لدى الناشئين بكرة القدم .
عينة البحث :-

لاعبوا المنتخب الوطني للناشئين تحت سن (١٦) سنة بكرة القدم .
وحصل الباحث على الاستنتاجات التالية :-

(١) هاشم ياسر الحسيني ؛ منهج مقترح لتطوير سرعة الاداء المهاري باستخدام بعض التمارين الحركية المركبة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل - (٢٠٠٠) .

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- ٢- إن التقدم الذي حصل في الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية كان سريعاً وفعالاً نتيجة للمؤثر الخاص بمفردات المنهاج المقترح .
- ٣- إن نتائج التقدم الذي حصل في سرعة الأداء المهاري للمجموعة التجريبية أظهرت فائدة المنهاج المقترح في تطوير سرعة الأداء المهاري خصوصاً لبعض المهارات الهجومية .

٣-٢ مناقشة الدراسات السابقة :-

من خلال مسح الدراسات السابقة وجد هناك دراسات مشابهة للدراسة الحالية من خلال التطرق إلى بعض المحاور التي تناولت ما يلي :-

- ١- تطور رفعة الخطف من ناحية سرعة الإنجاز باستخدام تمارين البلايومترك .
- ٢- سرعة تعلم وإتقان أداء رفعة الخطف باستخدام الحاسوب .
- ٣- تطوير سرعة الأداء المهاري في المهارات الهجومية باستخدام التمارين الحركية المركبة عند ناشئ كرة القدم .

أولاً :- اتفقت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية بما يلي :-

- ١- اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي .
- ٢- اتفقت دراسة هاشم ياسر الحسيني مع الدراسة الحالية إذ اعتمدت الدراستين كلتاهما على عينة من الناشئين .
- ٣- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة سرهنك عبدالخالق عبدالله ونعمان هادي عبد علي إذ الدراستين كلتاهما اهتمت بتطوير أداء رفعة الخطف .
- ٤- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة سرهنك عبدالخالق عبدالله إذ الدراستين كلتاهما استخدمت عينة من الرباعين الممارسين لرفع الأثقال .
- ٥- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة هاشم ياسر الحسيني في تطوير سرعة الأداء المهاري من خلال استخدام تمارين خاصة .

ثانياً :- اوجه الاختلاف بين بعض الدراسات السابقة والدراسة الحالية :

- ١- اختلفت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من إذ المتغير المستقل إذ استخدم نعمان هادي الحاسوب في حين استخدمت في الدراسة الحالية للتمارين الخاصة برفع الأثقال .
- ٢- اختلفت دراسة نعمان هادي مع الدراسة الحالية في عينة البحث إذ لم تمارس عينة دراسة نعمان هادي رياضة رفع الأثقال سابقاً وليست لها خبرة في هذا المجال .

- ٣- اختلفت دراسة سرهنك عبدالخالق عبدالله في عينة البحث مع الدراسة الحالية إذ اعتمدت دراسة سرهنك عبدالخالق على المتقدمين في حين اعتمدت الدراسة الحالية على الناشئين .
- ٤- اختلفت دراسة هاشم ياسر الحسيني مع الدراسة الحالية من إذ نوع عينة البحث إذ اهتمت دراسة ياسر هاشم الحسيني بلاعبي كرة القدم في حين الدراسة الحالية اهتمت برياضة رفع الأثقال.
- ٥- اختلفت دراسة نعمان هادي مع الدراسة الحالية إذ إنها استخدمت مجال التعلم الحركي في حين الدراسة الحالية اعتمدت مجال التدريب الرياضي .

الساب الثالث

- ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .
 - ١-٣ منهج البحث .
 - ٢-٣ عينة البحث .
 - ١-٢-٣ تجانس أفراد العينة .
 - ٢-٢-٣ تكافؤ أفراد العينة .
 - ٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث .
 - ١-٣-٣ الأجهزة .
 - ٢-٣-٣ الأدوات .
 - ٣-٣-٣ وسائل جمع المعلومات .
 - ٤-٣ تحديد التمارين الخاصة لتطوير سرعة اداء رفعة الخطف .
 - ٥-٣ التجربة الاستطلاعية .
 - ٦-٣ إجراءات البحث الميدانية .
 - ١-٦-٣ القياسات الانثروبومترية (الجسمية) .
 - ١-١-٦-٣ قياس الطول .
 - ٢-١-٦-٣ قياس الوزن .
 - ٧-٣ الاختبار القبلي (التصوير) .
 - ١-٧-٣ الإجراءات قبل التصوير .
 - ٢-٧-٣ التصوير .
 - ٣-٧-٣ تحليل زمن الأداء .
 - ٨-٣ مجموعة التمارين الخاصة .
 - ٩-٣ الإجراءات المتبعة في التدريب .
 - ١٠-٣ الاختبار البعدي (التصوير) .
 - ١-١٠-٣ تحليل زمن الأداء للاختبار البعدي .
 - ١١-٣ الوسائل الإحصائية .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة البحث وطبيعة المشكلة إذ يعرف بأنه "التجريب سيبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه ، وانه كشف عن العلاقات السببية بين الظواهر"^(١) والأساس بالبحث التجريبي "استطاعة التنبؤ بالحدث والتحكم في دراسته وتفسير الأسباب والحصول على نتائج عالية من الثبات والموضوعية"^(٢).

٢-٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من رباعي منتخب محافظة ديالى (للناشئين) والبالغ عددهم (١٦) رباعاً من بين الأعمار (١٤ - ١٧) سنة والتي تمثل (١٠٠ %) من اصل المجتمع ، وزعت عشوائياً الى مجموعتين :-

١- المجموعة التجريبية :

لاعبي نادي ديالى الرياضي والبالغ عددهم (٨) ويشرف على تدريبهم المدرب محمد حسن عبدالله وبإشراف الباحث .

٢- المجموعة الضابطة :

لاعبي نادي المقدادية الرياضي والبالغ عددهم (٨) ويشرف على تدريبهم المدربين إبراهيم شاطر علي وجعفر حسين خان وبإشراف البطل الآسيوي محمود غايب مجيد.

ويرى الباحث ان نجاح أي بحث علمي يعتمد على حقائق علمية مؤكده وهي كيفية اختيار عينة البحث والتي تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً وهذا ما اكد عليه (وجيه محجوب) بما يلي:-

"لا يمكن ان ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة في اختيار العينات"^(٣)

والسبب في اختيار هذه العينة هي :-

- أ- إن اغلب أفراد العينة امضوا فترة تدريب وتعلم لا بأس بها في تطبيق (فن أداء الرفعات) .
- ب- ضمان الإشراف المباشر عليهم من قبل الباحث خلال الفترة التجريبية .
- ج- إن أفراد العينة يمثلون مجتمع البحث اصدق تمثيل لأنهم من ممارسي رياضة رفع الأثقال .
- د- جميع أفراد العينة ملتزمين بالتدريب اليومي بشكل منتظم .

(١) وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) ، ص

(٢) ضياء حسن الدوري؛ محاضرة القيت على طلبة الدراسات العليا ، في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى، ٢٠٠٣ .

(٣) وجيه محجوب وآخرون ؛ طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ،

٣-٢-١ تجانس أفراد العينة :

لغرض منع المتغيرات التي ربما تؤثر على أفراد عينة البحث من حيث (الطول والوزن والعمر السنوي والعمر التدريبي) قام الباحث بإجراء عملية تجانس لأفراد عينة البحث عن طريق الوسائل الإحصائية باستخدام معامل الالتواء وكما موضح بالجدول (١) .

الجدول (١)

يوضح تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول ، والوزن ، العمر الزمن ، العمر التدريبي)

المعاملات الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	+ الانحراف - المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	١٦٥,٣١٢ سم	٨,٢١٩	١٦٥,٥	- ٠,٠٦٨
الوزن	٦١,٣٧٥ كغم	١٠,٠٧٨	٥٩,٥	+ ٠,٥٥٨
العمر الزمني	١٥,١٨١ سنة	٠,٧٢١	١٥,٩٥	- ٠,٧٠٣
العمر التدريبي	٣,٠٩٤ سنة	١,٢٩٦	٢,٩٥	+ ٠,٤٣٤

▪ تُعد قيمة معامل الالتواء المحصورة بين (+٣) بأن العينة متجانسة وتقع تحت المنحنى الاعتمالي.

٣-٢-٢ تكافؤ أفراد العينة :

تمت عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي في رفعة الخطف وباستخدام قانون (ت) للعينات غير المتناظرة (المستقلة) إذ ظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ما يدل على تكافؤ^(١) المجموعتين والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لرفعة الخطف

المعاملات الإحصائية	نتائج الاختبار القبلي		قيمة ت	الدالة
المجموعة	س	+ ع	المحتسبة	الجدولية
الضابطة	٤,٩٤٥	٠,٣٢١	١,٠٨	٢,١٤
التجريبية	٤,٧٣٣	٠,٤٠٩		

▪ قيمة (ت) الجدولية تبلغ (٢,١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية تساوي (١٦-٢=١٤).

(١) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ، ص ٢٧٢ .

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

١-٣-٣ أجهزة البحث :

ت	اسم الجهاز	مكان الصنع	الموديل - سنة الصنع
١	أجهزة رفع الأثقال	سويدية	Eliko ١٩٩٠، ٢٠٠٠
٢	ساعة توقيت Stop Watch	الصين	REC-113005 ٢٠٠٠
٣	ميزان - قبان	الصين: مختوم عن طريق الجهاز المركزي للتقييس والسيطرة النوعية العراقية	TGT-100 ٢٠٠٠
٤	جهاز مولتجم	الصين	Molti-12 ٢٠٠١
٥	جهاز كارت تحويل Converter Card	اليابان	SNozzee-com 2000
٦	كاميرات تصوير فيديو مع حمالة تثبيت ثلاثية	اليابان حجم ٨ ملم	Canon- ٢٠٠٣ - 800-VG5 Hi
٧	جهاز تحليل السرعة - حاسوب	الصين: ذات سرعة ٢٥٠ كادر / ثانية ، ١٢٠ كادر / ثانية	Pentium 4- ٢٠٠٢
٨	حاسبة يدوية إلكترونية	الصين	Scientific propo YH 862
٩	أقراص ليزرية سي - دي (C.D)	تايلند	-

٢-٣-٣ أدوات البحث :

ت	اسم الأداة	بلد الصنع	الموديل - سنة الصنع
١	قاعة تدريب رفع الأثقال	-	-
٢	كرات طيبة زنة ٢ كغم و ٣ كغم	الصين	-
٣	طبلة خشبية عدد (٢)	الصين	٢٠٠١
٤	موانع على ارتفاع ٤٠ سم	العراق	صناعة محلية
٥	حمالات رفع الأثقال	العراق	صناعة محلية
٦	منصات مختلفة الارتفاعات (٢٠سم ، ٣٥سم ، ٥٠سم)	العراق	صناعة محلية
٧	استمارات تسجيل النتائج	-	-
٨	شريط لقياس المسافات	الصين	-

٣-٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استمارة الاستبانة لترشيح التمارين الخاصة(*) .
- المقابلات الشخصية(**) .
- فريق العمل المساعد(***) .

٣-٤ تحديد التمارين الخاصة لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف :

تم تحديد التمارين الخاصة بالبحث بعد الاستنارة بآراء الخبراء وملاحظاتهم القيمة ، وذلك بعد عرض استمارة الاستبانة على مجموعة من الخبراء المختصين برفع الأثقال(***) لتحديد أهم التمارين الملائمة للبحث وبعد تفريغ البيانات تم استخراج النسبة المئوية لكل تمرين حسب قانون (الجزء / الكل × ١٠٠) إذ تم قبول التمارين التي حصلت على نسبة عالية وإهمال التمارين التي لم تحصل على اتفاق الخبراء لعدم ملاءمتها إذ اختار الباحث نسبة اتفاق (٥٥,٥ %) فاكثرت من آراء الخبراء لصالحيتها في البحث وملاءمتها للدراسة .

"لأنه يجوز للباحث ان يختار النسب الملائمة لترشيح او تحديد المتغيرات لغرض إدخالها في الدراسة"^(١).

قام الباحث بعد استخراج النسبة المئوية للتمرينات المرشحة والتي حصلت على نسبة أعلى ورتبها في الجدول خاص(*) .

* انظر الملحق رقم (٢١) .

** انظر الملحق رقم (٢٣) .

*** انظر الملحق رقم (١) .

**** انظر الملحق رقم (٣) . أسماء الخبراء .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار

الفكر العربي ، ١٩٧٩ ، ص ٣٦٦ .

* انظر ملحق خاص أسماء التمارين .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة ، من قبل قيامه ببحثه ، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"^(١).

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٥ / ٥ / ٢٠٠٤ بهدف التعرف على ما يلي :-

- ١- الصعوبات التي تواجه العمل التجريبي .
- ٢- الوقت المستغرق لأداء التمارين الخاصة خلال الوحدات التدريبية .
- ٣- مدى تعاون فريق العمل المساعد خلال الاختبارات .
- ٤- مدى تفاعل عينة البحث خلال الاختبارات ، وتطبيق التمارين الخاصة برفع الأثقال ، وكذلك خلال تصوير الاختبارات القبلية البعيدة .
- ٥- التعرف على صلاحية الكاميرا المستخدمة للتصوير .

وقد شارك في التجربة الاستطلاعية (٥) رباعين من ضمن عينة البحث ، إذ تم تطبيق وحدة تدريبية ، وتم إضافة تمرينات خاصة لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف في المنهج المعد من قبل المدرب و بإشراف الباحث .

وقد وضعت إرشادات مكتوبة على لوحة الإعلانات داخل القاعة ، لغرض تنفيذها خلال الوحدات التدريبية اليومية ، ولم تظهر أي معوقات خلال تنفيذ هذه التجربة .

٦-٣ إجراءات البحث الميدانية :

بعد أن تم ضبط جميع المعدات (الأدوات والأجهزة) الخاصة بالبحث قام الباحث بإجراء الاختبارات العملية ، ثم بعدها تم تحديد أيام التدريب خلال الأسبوع وتحديد التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء برفعة الخطف وإضافتها بالمنهاج التدريبي اليومي المعد من قبل المدرب وبالتعاون مع الباحث .

١-٦-٣ القياسات الانثروبومترية (الجسمية) :

يمكن اعتبار القياسات الانثروبومترية (Anthropometry) من اهم المقاييس او المؤشرات الشائعة والمستخدمة بكثرة ، والتي يلجأ إليها اغلب الباحثين لغرض الحصول على الاطوال والاوزان واعمار عينة البحث لدراسة وتقويم حالة النمو عند الأفراد ، "فالتعرف على الوزن والطول في المراحل السنوية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الأفراد"^(٢) ، أما بالنسبة للمجال الرياضي "فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة

(١) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ط ٢ : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤) ، ص ٧٩ .

(٢) محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) ، ص ٤٣ .

المختلفة^(١) لذلك قام الباحث باستخدام هذه الأساليب للحصول على الطول والوزن ، وتحديد العمر الزمني من واقع هوية الأحوال المدنية ، وتحديد العمر التدريبي من خلال سؤال المدرب واللاعب عن بداية ممارسته التدريب في مجال رفع الأثقال لكل أفراد عينة البحث وهي كما يلي :-

٣-٦-١ قياس الطول :

تم قياس أطوال اللاعبين من عينة البحث باستخدام شريط قياس مثبت على الجدار ، إذ تم قياس الطول لأفراد عينة البحث وهم حفاة الأقدام لغرض تأشير طول اللاعب بدقة وتسجيل في استمارة خاصة لكل لاعب .

٣-٦-٢ قياس الوزن :

تم قياس وزن اللاعبين من افراد العينة بواسطة جهاز (قبان) ميزان صيني الصنع ، اذ تم القياس بصعود اللاعب واقفاً على الميزان بدون ارتداء حذاء ، وبملابس رياضية عبارة عن سروال قصير (شورت Short) ثم يقرأ الوزن ويسجل في استمارة اللاعب^(*).

٣-٧-١ الاختبار القبلي (التصوير) :

تم تصوير الاختبار القبلي بتاريخ ٢٩ / ٥ / ٢٠٠٤ في تمام الساعة الخامسة عصراً في قاعة التدريب في نادي ديالى الرياضي وبحضور فريق عمل مساعد^(**) وتم اتباع الاجراءات التالية :-

٣-٧-١ الاجراءات قبل التصوير :

- أ- شرح ما هو مطلوب من كل رباع من افراد العينة ومن فريق العمل المساعد والمصور وتنفيذ واجب كل منهم خلال التجربة والتصوير .
- ب- إجراء عملية الإحماء الكامل .
- ج- تثبيت تسلسل الرباعين من أفراد العينة .
- د- تثبيت الكاميرا على حمالة (Stand) بإرتفاع (١٣٠سم) عن الارض وعلى بعد (٤) أمتار من الرباع .
- هـ - تم تصوير الرفع من الجانب بفتحة (زوم Out) .
- و- الحكم له الحق في إنزال الثقل بعد ثبات الرباع .
- ز- إعطاء (ثلاث) محاولات لكل رباع بشدة قصوى (٩٥-١٠٠%) .
- ي- يؤخذ اقل زمن عند الأداء لكل رباع .

(١) محمد صبحي حسانين ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٤٤ .

* تم إعداد (١٦) استمارة خاصة للقياسات الجسمية لعينة البحث ، انظر ملحق رقم (٢) .

** انظر جدول الملاحق - ملحق رقم (١) .

٣-٧-٢ التصوير :

تم تصوير الرباعين في الاختبار القبلي حسب التسلسل المكتوب على لوحة الإعلانات ، والمسجل ينادي على الرباعين ، ويعطى فترة راحة دقيقتين بين رفعة واخرى حسب "القانون الدولي"^(١) ، وتعطى لكل رباع من افراد العينة (ثلاث محاولات) يتضمن الإداء بالكامل ، ويتم حساب سرعة الرباع من بداية ارتفاع الثقل عن المنصة وحتى بداية انزال الثقل بامر حكم الوسط .

٣-٧-٣ تحليل زمن الأداء :

تم تحويل الرق^(*)(الفيلم الخام Film) الفيديوي الى اقرص ليزيرية (سي دي CD) عن طريق جهاز (كارت تحويل Converter Card) وبعدها تم تحليل سرعة اداء رفعة الخطف باستخدام الحاسوب الشخصي عن طريق تثبيت (قرص سي دي CD) في ذاكرة الحاسوب ، ثم عرضها على شاشة الحاسوب لغرض حساب عدد المقاطع (فريم Frame) ، ومن ثم حساب سرعة الأداء من بداية الرفعة وحتى نهاية الرفعة عندما يأمر الحكم بانزال الثقل ، وذلك باستخدام جهاز (الفيديو كارت Video Card) الذي يقوم بإدخال الصور إلى الحاسوب الإلكتروني ومن ثم إجراء عملية حسابية واستخراج الزمن الكلي المستغرق لإداء رفعة الخطف لكل رباع على حده من أفراد العينة .

٣-٨ مجموعة التمارين الخاصة:

بعد اطلاع الباحث على المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي لم يحصل على التمارين الخاصة التي تساعده في البحث ، ومن خلال خبرة الباحث وبعد التشاور والتحري ودراسة الموضوع من خلال المقابلات الشخصية قام باختيار مجموعة من التمارين الخاصة برفع الأثقال التي تساعد في تطوير سرعة أداء رفعة الخطف لدى الرباعين عن طريق الاستعانة بآراء بعض الخبراء المتخصصين في مجال رفع الأثقال .

وفيما يلي بعض الإيضاحات حول تجربة البحث :

- ١- مدة التجربة لمجموعة التمارين الخاصة لتطوير سرعة الإداء بالأشهر : ثلاثة أشهر.
- ٢- عدد الوحدات التدريبية خلال تنفيذ التجربة وخلال فترة الإعداد الخاص من فترات السنة التدريبية : ٣٦ وحدة تدريبية .
- ٣- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع : ثلاث وحدات .
- ٤- أيام التدريب خلال الأسبوع للمجموعة التجريبية : السبت - الاثنين - الأربعاء .
- ٥- مدة الوحدة التدريبية بالدقيقة : ٩٠ دقيقة .

(١)جميل حنا ؛ المصدر السابق، ص ٩٣ .

* الرق: تطلق على الفلم الخام قبل التحميص او الشيء الرقيق ، منير البعلبكي ؛ قاموس المورد، ط ١٠: (بيروت، دار العم للملايين ، ١٩٧٦) ، ص ٣٤٧ .

- ٦- الوقت المستغرق لإداء التمارين الخاصة بالبحث خلال الوحدة التدريبية : ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
 ٧- الوحدة التدريبية تتضمن من (١-٢) تمرين لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف .
 ٨- بدء تنفيذ التجربة في ١ / ٦ / ٢٠٠٤ ولغاية ١ / ٩ / ٢٠٠٤ .

٣-٩ الإجراءات المتبعة في التدريب :

اتبع الباحث الخطوات التي تسمح له بتوزيع التمارين الخاصة في الجرعة التدريبية بشكل يساهم في إحداث التغييرات اللازمة في العضلات العاملة ، مراعيًا أسس التدريب الرياضي التي تهتم بتطوير سرعة الأداء عند استخدام التمارين الخاصة برفع الأثقال بشكل تدريجي عبر وحدات تدريبية يومية يضعها المدرب بالتنسيق مع الباحث بإضافة عدد من (١-٢) تمرين من التمارين الخاصة حسب الحاجة في كل وحدة تدريبية ولمدة الفترة التجريبية ، وهدفها تطوير سرعة أداء رفعة الخطف وهذا بالنسبة للمجموعة التجريبية .

أما المجموعة الضابطة من عينة البحث ، فقد تدربت ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً واقتصرت على الخطط التي وضعها المدربين في نادي المقفادية الرياضي ولغرض تطوير الانجاز إذ تنتظر المجموعتين الضابطة والتجريبية مسابقات وبطولات وقد استخدم الباحث أسلوب التحكم في درجات حمل التدريب من حيث التغيير في شدة الحمل وكذلك فترات الراحة لايصال افراد المجموعة التجريبية لتقبل جرعة التدريب خلال اليوم الاول وخلال الاسبوع الاول لغرض الوصول الى حالة التكيف^(١).
 ان التدرج في توزيع التمارين الخاصة على الوحدات التدريبية يساعد في حصول الاستجابة ، إذ يُعد الاسبوع الاول فترة استجابة وتأقلم مع طبيعة العمل بالتمارين الخاصة ثم تبدأ عملية التكيف بعد عدة اسابيع .

٣-١٠ الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي مع التصوير في يوم ٣ / ٩ / ٢٠٠٤ في قاعة رفع الأثقال في تمام الساعة الخامسة عصراً في نادي ديالى الرياضي ، واتبع الباحث إجراءات الاختبار القبلي نفسها ، وبحضور فريق العمل المساعد ، وقد طلب الباحث من عينة البحث الاهتمام بسرعة الأداء ، وانتظار إشارة الحكم ، وحث الجميع تطوير سرعة أداء رفعة الخطف مع تحسين الإنجاز ، إذ تمت زيادة الثقل حسب الطلب المقدم من المدربين الذين أعطوا البدايات للمسجل والمذيع المسؤول عن استمارة الاختبارات .

واعطيت (ثلاث محاولات) لكل فرد من افراد العينة حسب القانون الدولي لرفع الأثقال^(٢).

٣-١٠-١ تحليل زمن الأداء للاختبار البعدي :

(١) هارة - ترجمة عبد علي نصيف ؛ أصول التدريب : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٠) ، ص ٤٠ .

(٢) جميل حنا ؛ المصدر السابق ، ص ٦٧ .

تم تحليل زمن أداء رفعة الخطف للاختبار البعدي للشريط الفيديو بإستعمال الطريقة نفسها التي أستعملت في تحليل الإختبار القبلي وباستخدام نظام التحليل نفسه .

١١-٣ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام جميع المعالجات الإحصائية باستخدام اختبار (ت) في قياس الفروقات عند الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة نفسها ، وكذلك عند المقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

١-١١-٣ المعادلات الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل والمعادلات الإحصائية الآتية^(١):-

١- الوسط الحسابي

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

٢- الانحراف المعياري

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مجم (س}^2) - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن}}{ن - ١}}$$

٣- الوسيط / للتكرار الزوجي

مجم الدرجتين اللتين تتوسطان الدرجات

$$= \frac{\text{و}}{٢}$$

٤- اختبار (ت) لاختبار دلالة الفرق بين مجموعتين متساويتين (غير المتناظرة)

$$= \frac{\bar{س}_١ - \bar{س}_٢}{\sqrt{\frac{\sigma_١^2 + \sigma_٢^2}{ن - ١}}}$$

(١) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية :

(الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) ، ص ١٠١ ، ١٢٣ ، ١٥٤ ، ١٦٥ ، ٢٧٢ ، ٢٧٩ .

٥- اختبار (ت) لايجاد فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينات (المتناظرة)
س ف

$$\frac{\text{مجم ح}^2 \text{ ف}}{\text{ن (ن - 1)}} =$$

٦- معامل الالتواء^(١)

$$\frac{3 (\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{ل}} =$$

الانحراف المعياري

(١) فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الإحصائي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩) ، ص ١٢٧ .

الساب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة أداء رفعة الخطف .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء رفعة الخطف .

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة أداء رفعة الخطف .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بناءً على ما أفرزته المعالجات الإحصائية للدرجات الخام في الاختبارات القبليّة والبعدية ، سيتناول الباحث مناقشة وتحليل النتائج ، ولغرض معرفة معنوية الفروق وتحقيق أهداف البحث وفروضة ، والتأكد من فاعلية التمرينات الخاصة المطبقة على عينة البحث ، إذ استخدم الباحث اختبارات (T- tests) للعينات المتناظرة، واختبار (ت) للعينات غير المتناظرة ، إذ ظهرت من خلال الاختبارات البعدية تطور ملموس وتفوق لصالح المجموعة التجريبية وهو ما حقق فروض البحث .

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في سرعة أداء رفعة الخطف :

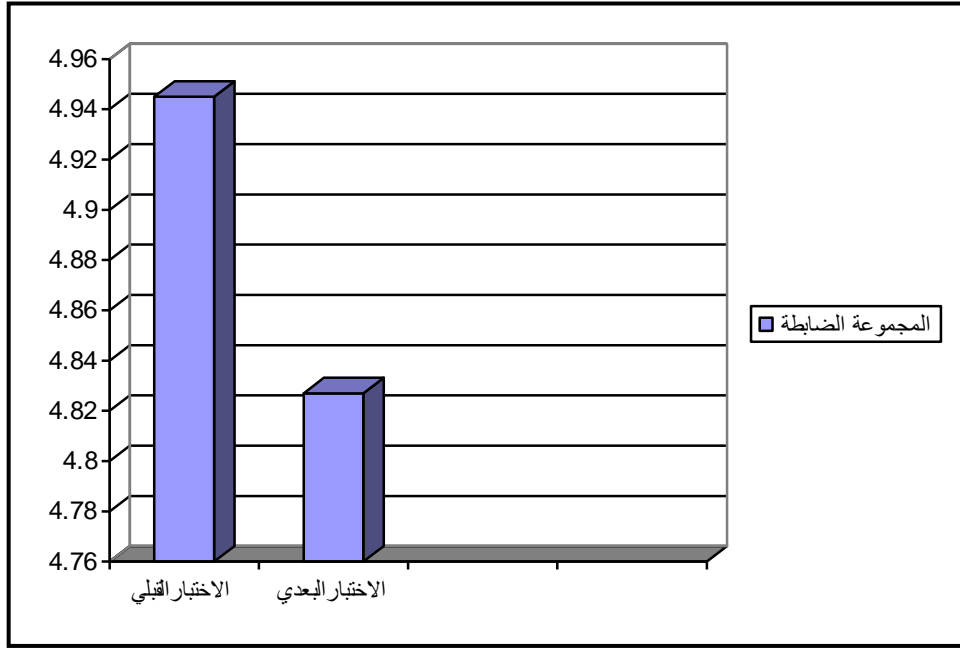
الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق ، ومجموع مربعات انحرافات الفروق على الوسط الحسابي^(١) بين الاختبارين القبلي والبعدى وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعة الضابطة

المتغير	المعاليم الإحصائية		حجم العينة	مجموع ح ^٢ ف	س ^٢ ف	قيمة ت		الدلالة
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى				الجدولية	المحتسبة	
	س ^٢	ع +				س ^٢	ع +	
سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعة الضابطة	٤,٩٤٥	٠,٣٢١	٨	١,٣٣٤	٣,٥٨	٤,٨٢٧	٠,٦٤٤	معنوي

▪ قيمة (ت) الجدولية تبلغ (٢,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨ - ١ = ٧) .

(١) وديع ياسين وحسن محمد عبد ؛ المصدر السابق ، ص ٢٧٩ .



شكل (١٧)

يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

أظهرت نتائج البحث من الجدول (٣) أعلاه والخاص بقياس سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي ان الوسط الحسابي للفروق كان (٣,٥٨) ، ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن الوسط الحسابي بلغت (١,٣٣٤) ، اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (٢,٨٩٦) وقيمة (ت) الجدولية (٢,٣٦) تحت درجة حرية (٨ - ١ = ٧) واحتمالية خطأ (٠,٠٥) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك التطور نتيجة اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل المدربين المشرفين على المجموعة الضابطة على تنسيق شدة الحمل التدريبي لغرض تحقيق انجاز افضل ، وهذا ما يؤكده وديع ياسين "ان الحقائق دلت على ان لشدة الحمل في التدريب معنى كبيراً لتطور الإنجاز الرياضي"^(١).

(١) وديع ياسين محمد ؛ المصدر السابق ، ص ٤٠١ .

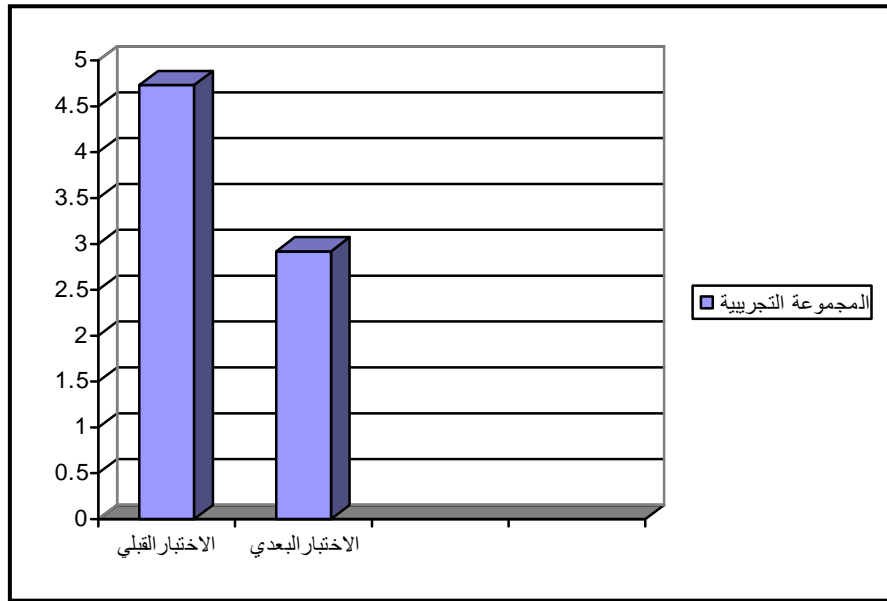
٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء رفعة الخطف

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق ، ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن الوسط الحسابي " بين الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعة التجريبية

المتغير	المعالم الإحصائية				مجموع ح ^٢ ف	س ^٢ ف	قيمة ت		الدلالة الإحصائية
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الجدولية	المحتسبة					
سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعة التجريبية	س ^٢ ع +	س ^٢ ع -	ع +	ع -	١٤,٧٣	١,٤٠٦	١١,٦٤٥	٢,٣٦	٠,٠٥
	س ^٢ ع +	س ^٢ ع -	ع +	ع -					
مغوي	٤,٧٣٣	٠,٤٠٩	٢,٩٢	٠,٣٩٦					

▪ قيمة (ت) الجدولية تبلغ (٢,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧ = ١ - ٨) .



شكل (١٨)

يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

دلت نتائج البحث من الجدول (٤) الخاص بقياس سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي ، ان الوسط الحسابي للفروق كان (١٤,٧٣) ، ومجموع مربعات انحرافات القيم عن الوسط الحسابي كان (١,٤٠٦) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١١,٦٤٥) ، وقيمة (ت) الجدولية (٢,٣٦) تحت درجة حرية (٧ = ١ - ٨) واحتمالية خطأ (٠,٠٥) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهو ما يحقق فرض البحث الأول .

وهذا يؤكد ان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية كان نتيجة وفاعلية التمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهج التدريبي والذي تم تنفيذه من قبل المجموعة التجريبية ، اذ وضعت هذه التمرينات على أساس تطوير سرعة اداء رفعة الخطف ، ومن اجل الحصول على نتائج واضحة تفوق في الإنجاز وفق التخطيط الصحيح وعلى أسس علمية وبتدرج في حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والراحة) ، وهذا ما يتفق ويؤكد عليه (ماتفيف Matveyev) "ان معدل السرعة والقدرة على الأداء السريع يرتبط ارتباطا وثيقا بمستويات الشدة ، ويتوقف مستوى الاداء للانجاز بصفة عامة لكل مستوى من مستويات شدة الحمل على قدرة الاجهزة الفسيولوجية للفرد"^(١) .

وهذا ما يؤكد عليه وديع ياسين محمد " ان التمرينات السريعة ذات الصفة الانفجارية (صنف الخطف) يكون موضعها في الخطة في بداية الجلسة التدريبية"^(٢)، وهذا ما تم تطبيقه على المجموعة التجريبية اذ وضعت التمرينات الخاصة في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (٥)

يبين ويوضح المعالم الإحصائية التالية :-

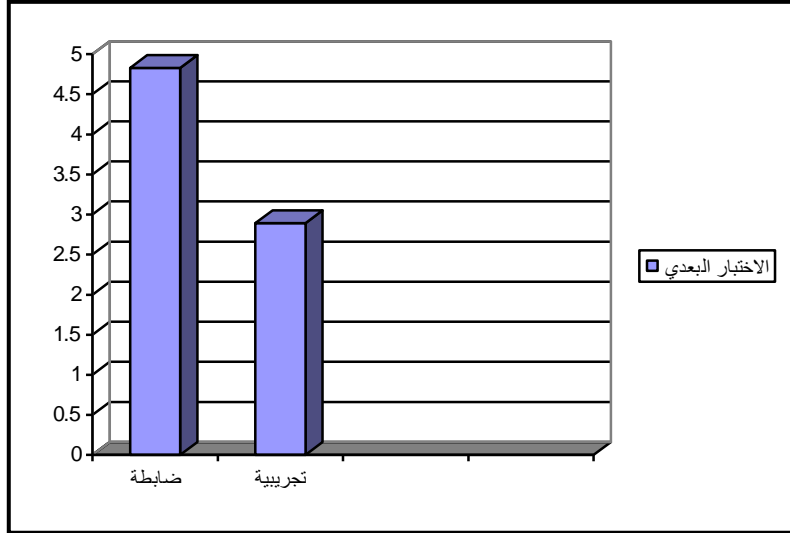
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم عينة البحث ، وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ، والدلالة الإحصائية لسرعة أداء رفعة الخطف للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		حجم العينة	الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية المجموعة
	الجدولية	المحتسبة		ع +	س -	
معنوي	٢,١٤	٦,٧٨٩	١٦	٠,٦٤٤	٤,٨٢٧	الضابطة
				٠,٣٩٦	٢,٨٩٢	التجريبية

▪ قيمة(ت) الجدولية تبلغ(٢,١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية(١٦ - ٢ = ١٤).

(١)امران الله احمد البساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي : (القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٨) ، ص ٤١ .

(٢)وديع ياسين محمد ؛ المصدر السابق ، ص ٤١٢ .



شكل (١٩)

يبين الوسط الحسابي للاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

أظهرت نتائج البحث في الجدول (٥) أعلاه والخاص بقياس سرعة أداء رفعة الخطف للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي ان الوسط الحسابي (٤,٨٢٧) وبانحراف معياري (٠,٣٩٦) للمجموعة الضابطة ، فيما بلغ الوسط الحسابي (٢,٨٩٢) وبانحراف معياري (٠,٣٩٦) للمجموعة التجريبية ، وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٦,٧٨٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) ، تحت درجة حرية (١٦-٢=١٤) ، واحتمالية خطأ (٠,٠٥) مما يدل على ان هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يحقق فرض البحث الثاني .

وان هذا الفرق الواضح والتفوق لصالح المجموعة التجريبية كما يراه الباحث ناتج من جراء فاعلية التدريب للتمارين الخاصة المقترحة وفق الاسس العلمية وتوزيع الحمل التدريبي بشكل منتظم، اذ ان التدريب العلمي يعد الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء وتطوير اللاعبين من جميع النواحي (البدنية والنفسية والاخلاقية) وتعودهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المسابقات "ان التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير الاداء"^(١) وكذلك نتيجة استخدام بعض التمارين الخاصة المقترحة لغرض تطوير سرعة أداء رفعة الخطف قد ساهمت بتطوير وتحسين زمن الأداء من خلال تطوير بقية الصفات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والمرونة والذي نتج عنه تطور واضح في سرعة الأداء ، وهذا ما أكد عليه سليمان علي حسن(١٩٨٣) .

"بسبب زيادة القوة المميزة بالسرعة لعضلات مد وثني الرجلين ، مما يؤدي الى تقليل زمن الأداء ، حيث انه كلما زاد اللاعب قوة ، كلما قل الزمن المتاح بسبب زيادة سرعة الحركة"^(٢).

(١) عبد علي نصيف ؛ التعلم الحركي : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٧) ، ص ٢٦٠ .

(٢) سليمان علي حسن؛ المدخل إلى تدريب الرياضي : (الموصل،مديرية مطبعة الجامعة،١٩٨٣)، ص٢٧٦.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات.

٥-٢ التوصيات.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

- بعد المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج استنتج الباحث ما يلي :-
- ١- ظهر هناك تقارب في المستوى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة .
 - ٢- ظهرت فاعلية وفائدة التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء المهاري في رفعة الخطف عند المجموعة التجريبية .
 - ٣- إن المجموعة الضابطة حصل فيها تطور نسبي نتيجة التدريب .
 - ٤- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بشكل واضح .
 - ٥- ظهر إن تمرين واحد أو تمرينان من التمارين الخاصة المقترحة تكفي في كل وحدة تدريبية لتساعد في تطوير سرعة أداء رفعة الخطف .

٢-٥ التوصيات :

- بناءً على ما أفرزته النتائج التي توصل إليها الباحث لذلك يوصي بما يلي :-
- ١- يفضل استخدام التمارين المقترحة لتطوير سرعة أداء رفعة الخطف لأنها أثبتت تفوقها في تطوير سرعة الأداء .
 - ٢- يرجى من المدربين العاملين في مجال رفع الأثقال بضرورة الاطلاع على نتائج الدراسة الحالية.
 - ٣- الاستفادة من الدراسة الحالية ودراسة فوائد استخدام التمارين الخاصة المقترحة وتضمينها للبرامج التدريبية اليومية من قبل لجنة المدربين التابعة للاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال .
 - ٤- يتمنى الباحث استخدام التصوير السينمائي من قبل المدربين لغرض تحليل الأداء المهاري للرفعات ومعالجة الأخطاء الفنية وذلك لتطوير وصقل معلومات المدربين العاملين .
 - ٥- يفضل إجراء دراسة مماثلة لتطوير سرعة الأداء والإنجاز لرفعة النتر .

المصادر العلمية

- أولاً : المصادر العربية .
- ثانياً: المصادر الأجنبية.

أولاً :- المصادر العربية
□ القرآن الكريم .

- عبد علي نصيف وصباح عبد علي عبدالله ؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال : (بغداد ، مطبعة التعلم العالي ، ١٩٨٨) .
- عصام الدين عبدالخالق ؛ التدريب الرياضي - نظريات التطبيقات : (الإسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، ١٩٩٢) .
- فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩) .
- قاسم حسن المندلوي ؛ محاضرة علم التدريب : (القيت على طلبة الدراسات العليا . كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٢/٢٣/١٩٩٢) .
- قاسم حسن وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧) .
- كير هارد كارل - ترجمة صادق فرج ذياب ؛ رفع الأثقال : (بغداد ، مطبعة واوفسيت التحرير ، ١٩٧٦) .
- مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال ، العدد الرابع ، (بودابست ، عام ١٩٨٥) .
- مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال ، العدد الثالث ، (بودابست ، عام ١٩٩٤) .
- مجلة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال ، العدد الاول ، (بودابست ، عام ٢٠٠٣) .
- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ط ١ : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩) .
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) .
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) .
- محمد محمد فضالي ؛ (ترجمة) ، كتاب التربية البدنية ومعرفتها وتفهم أبعادها : (القاهرة ، دار النهضة للطباعة ، ١٩٧٥) .
- محمد عبدالغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ، دار العلم للنشر ، ١٩٨٧) .
- محمد عبدالغني عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى : (الكويت ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠) .
- منير البعلبكي ؛ قاموس المورد ، ط ١٠ : (بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٦) .

- نشرة الاتحاد الروسي لرفع الأثقال لعام (موسكو : ١٩٨٥) .
- نعمان هادي عبد علي ؛ اثر تقنيات الحاسوب في تعلم أداء رفعة الخطف لرفع الأثقال ، (رسالة ماجستير - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) .
- هارة ؛ (ترجمة عبد علي نصيف) ، أصول التدريب : (بغداد ، مطبعة واوفسيت التحرير ، ١٩٧٥) .
- هارة ؛ (ترجمة عبد علي نصيف) ، أصول التدريب : (بغداد ، مطبعة واوفسيت التحرير ، ١٩٧٦) .
- هارة ؛ (ترجمة عبد علي نصيف) ، أصول التدريب : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٠) .
- هاشم ياسر الحسيني ؛ منهج مقترح لتطوير سرعة الأداء المهاري باستخدام بعض التمارين الحركية المركبة ، (رسالة ماجستير - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) .
- وجيه محجوب وآخرون ؛ طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، (بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨) .
- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) .
- وديع ياسين محمد ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج ١ ، ٢ : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥) .
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) .

ثانياً : المصادر الأجنبية

- **American Association for Health, Physical Education and recreation, A Ahper D, 1976).**
- **A.N. Vorobyev; A text book on weightlifting , (Budapest, Publishid by IWF, 1987).**
- **Arnold, R. ; Developing Sport Skills, Motor Theory into practice, (new jercy, USA, Mib2, 1981).**
- **Arthur J. Drechler; The weightlifting Encyclopedia, (N.Y.USA. Asian communications, 1997).**
- **Karol Guman; Coaching Youngsters, (Budapest, Published by IWF, 1993).**
- **Schmid bleicher, Dietmar; Training for power Events in strength and power in sports , (Oxford Published by black well scientific publications, 1992).**
- **S.I. Lelikov; Special Features in the Technique of Top weightlifters, (Budapest, Published by IWF, 1984).**
- **Tamas Ajan, Lazar Baroga ; Weightlifting Fitness For All Sports, (Budapest, Medicina publishing House, 1988).**

قوله

ملحق رقم (١)
فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الصفة
١	د. ياسر نجاح	التصوير
٢	د. أياد حميد رشيد	مشرف البحث
٣	محمد حسن عبدالله	مدرب نادي ديالى الرياضي لرفع الأثقال - مدرب المنتخب الوطني للناشئين
٤	إبراهيم شاطر علي	مدرب نادي المقدادية الرياضي لرفع الأثقال
٥	جعفر حسين خان	مدرب مركز تدريب رفع الأثقال بالمقدادية - مسجل ومذيع
٦	منصور علي الدلوي	مساعد مدرب في نادي شهربان الرياضي - حكم

ملحق رقم (٢)

نموذج استمارة خاصة للقياسات الجسمية وبقية المعلومات لكل فرد من أفراد العينة

أولاً : المعلومات

أ- الاسم الثلاثي :

ب- تاريخ القياسات وبقية المعلومات : ٢٩/٥/٢٠٠٤ .

ج- العمر من واقع هوية الأحوال المدنية :

د- العمر التدريبي :

ثانياً : القياسات الجسمية (الانثروبومترية)

أ- طول اللاعب (بالسنتمتر) :

ب- وزن اللاعب (بالكيلوغرام) :

التوقيع

الاسم :

عضو فريق العمل المساعد

التوقيع

الاسم :

عضو فريق العمل المساعد

ملحق رقم (٣)

الخبراء المتخصصين برياضة رفع الأثقال

ت	الاسم	مكان العمل واللقب العلمي
١	د. صادق فرج نياي	أستاذ مساعد / عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد سابقاً
٢	د. حامد صالح	أستاذ مساعد / تدريسي في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٣	د. علي شبوط	مدرس / تدريسي في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٤	مؤيد جاسم عباس الحمداني	مدرس / طالب دكتوراه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٥	مصطفى صالح مهدي	مدرس مساعد / جامعة بغداد - ماجستير تربية رياضية
٦	سرهنگ عبدالخالق عبدالله	مدرس مساعد / جامعة صلاح الدين / اربيل - ماجستير تربية رياضية
٧	صباح عبيد عبدالله	بكالوريوس تربية رياضية / عضو الاتحاد الدولي لرفع الأثقال متقاعد
٨	محمد كاظم مزعل	بكالوريوس تربية رياضية / مدرب المنتخب الوطني لرفع الأثقال
٩	علي كاظم عبيدي	بكالوريوس تربية رياضية / مدرب المنتخب الوطني لرفع الأثقال لدورة برشلونة الأولمبية عام ١٩٩٢

ملحق رقم (٤)

نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة لرفعة الخطف

المكان / نادي ديالى الرياضي

د. ياسر نجاح

ت	اسم الرياع	الاختبار القبلي اقل زمن لأداء رفعة الخطف ٢٠٠٤/٦/١	الاختبار البعدي اقل زمن لأداء رفعة الخطف ٢٠٠٤/٩/١
١	احمد منصور علي	٥,٥٦ ثانية	٤,٧٦ ثانية
٢	عمر محمد غضبان	٥,٠٠٠ ثانية	٦,٢
٣	حسين محمد إقبال	٥,٠٠٠ ثانية	٤,٨
٤	علي عباس فرحان	٥,٠٨	٥,٢
٥	احمد ماجد علي	٤,٨	٤,٧٦
٦	صفاء راشد محمود	٥,٠٠٠	٤,٢
٧	احمد حميد رحيم	٤,٥٢	٤,٥
٨	محمد صفاء محمد	٤,٦	٤,٢
	المجموع	٣٩,٥٦ ثانية	٣٨,٦٢ ثانية

ملحق رقم (٥)

نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية لرفعة الخطف

المكان / نادي ديالى الرياضي

د. ياسر نجاح

ت	اسم الرباع	الاختبار القبلي اقل زمن لأداء رفعة الخطف ٢٠٠٤/٦/١	الاختبار البعدي اقل زمن لأداء رفعة الخطف ٢٠٠٤/٩/١
١	عباس احمد إبراهيم	٥,٢ ثانية	٢,٩ ثانية
٢	عدي صباح إبراهيم	٤,٢ ثانية	٢,٨٨
٣	احمد عبدالمنعم حسين	٤,٦ ثانية	٣,٢٤
٤	احمد نافع كامل	٤,٥	٢,٨٨
٥	محمد سبتي جمعة	٥,٢	٣,٥٦
٦	ايهاب نافع كامل	٥,١٢	٢,٥٢
٧	عمران علي عباس	٤,٨١	٢,٩٢
٨	عقيل لطيف عبدالستار	٤,٢٤	٢,٢٤
	المجموع	٣٧,٨٧ ثانية	٢٣,١٤ ثانية

ملحق رقم (٦)

التطور الحاصل على مستوى الإنجاز في رفعة الخطف للفترة من ٢٠٠٤/٦/١ ولغاية ٢٠٠٤/٩/١

ت	الاسم	الاختبار القبلي ٢٠٠٤/٦/١	الاختبار البعدي ٢٠٠٤/٩/١	التطور
١	احمد منصور علي	٤٥ كغم	٥٠ كغم	٥ كغم
٢	عمر محمد غضبان	٧٧,٥	٨٠ كغم	٢,٥ كغم
٣	حسين محمد إقبال	٦٠	٦٢,٥	٢,٥ كغم
٤	علي عباس فرحان	٥٠	٥٢,٥	٢,٥ كغم
٥	احمد ماجد علي	٧٠	٧٢,٥	٢,٥ كغم
٦	صفاء راشد محمود	٦٥	٦٥	صفر
٧	احمد حميد رحيم	٦٥	٦٧,٥	٢,٥ كغم
٨	محمد صفاء محمد	٦٠	٦٥	٥ كغم
		٤٩٢,٥ كغم	٥١٥ كغم	الفارق ٢٢,٥
ت	أسماء المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي ٢٠٠٤/٦/١	الاختبار البعدي ٢٠٠٤/٩/١	التطور
١	عباس احمد إبراهيم	٩٠	٩٥	٥ كغم
٢	عدي صباح إبراهيم	٦٠	٦٥	٥ كغم
٣	احمد عبدالمنعم حسين	٧٥	٨٢,٥	٧,٥ كغم
٤	احمد نافع كامل	٦٠	٦٥	٥ كغم
٥	محمد سبتي جمعة	٥٧,٥	٦٠	٢,٥ كغم
٦	ايهاب نافع كامل	٥٥	٦٠	٥ كغم
٧	عمران علي عباس	٨٧,٥	٩٢,٥	٥ كغم
٨	عقيل لطيف عبدالستار	٥٢,٥	٦٠	٧,٥ كغم
	المجموع	٥٣٧,٥	٥٨٠	الفارق ٤٢,٥

ملحق رقم (٧)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع الأول للمجموعة التجريبية

اليوم الأول ٢٠٠٤/٦/٢ الأربعاء الوحدة التدريبية الأولى

%٥٠ %٥٥ %٦٠ %٦٥

١- خطف ثابت من وضع التعلق
٣ - - - -
١ ٢ ٣ ٣

الشدة = %٦٠ ، التكرارات = ١١ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف

الشدة = %٧٠ ، التكرارات = ٨ ، الراحة من ٢ - ٣ دقائق ، عدد المجاميع = ٨ .

اليوم الثاني ٢٠٠٤/٦/٥ السبت الوحدة التدريبية الثانية

%٥٠ %٥٥ %٦٠ %٦٥ %٧٠

١- خطف جالس من الكراسي الواطئة بارتفاع ٢٠ سم - - - -
٣ × - ٢ × - - - -
١ ١ ٢ ٣ ٣

الشدة = %٦٣,١ ، التكرارات = ١٣ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٥٠ %٥٥ %٦٠

٢- تمرين سبورت سكاويت (سقوط تحت النقل) - - - -
٢ × - ٢ × - - - -
٢ ٣ ٣

الشدة = %٥٦ ، التكرارات = ١٣ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم الثالث ٢٠٠٤/٦/٧ الاثنين الوحدة التدريبية الثالثة

١- الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات ثلاث مرات متتالية (وثبة ثلاثية)

الشدة = %٨٥ ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

ملحق رقم (٨)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع الثاني للمجموعة التجريبية

اليوم الرابع ٢٠٠٤/٦/٩ الأربعاء الوحدة التدريبية الرابعة

%٧٥ %٧٠ %٦٥ %٦٠ %٥٥

١- خطف جالس من الكراسي الواطئة بارتفاع ٢٠ سم . . . ٢ × - ٢ × - ٢ ×

١ ١ ٢ ٢ ٢

الشدة = ٦٦,٨% ، التكرارات = ١٢ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- قفز الموانع بارتفاع ٤٠ سم للجانب لعدد ٦ مرات كل جانب ٣ مرات (تكرارات)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٠ ، المجاميع = ٥ ، الراحة من ٤ - ٥ مرات .

اليوم الخامس ١٢ / ٢٠٠٤/٦/ السبت الوحدة التدريبية الخامسة

%٧٥ %٧٠ %٦٥ %٦٠ %٥٥

١- خطف ثابت من وضع التعلق . . . ٢ × - ٢ × - ٢ ×

١ ١ ٢ ٢ ٣

الشدة = ٦٦,٨% ، التكرارات = ١٣ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٦٠ %٥٥ %٥٠

٢- تمرين صباح الخير بثني الركبتين + سبورت سكاويت ٢ × - ٢ × - ٢ ×

٢ ٣ ٤

الشدة = ٥٥% ، التكرارات = ١٨ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم السادس ١٤ / ٢٠٠٤/٦/ الاثنين الوحدة التدريبية السادسة

١- الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات ثلاث مرات متتالية (الوثبة الثلاثية)

الشدة = ٩٠% ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف

الشدة = ٩٠% ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

ملحق رقم (٩)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع الثالث للمجموعة التجريبية

اليوم السابع ٢٠٠٤/٦/١٦ الأربعاء الوحدة التدريبية السابعة

٧٧,٥ %٧٥ %٧٠ %٦٥ %٦٥ %٦٠

١- خطف جالس من الكراسي الواطئة بارتفاع ٢٠ سم - ٢ × - ٢ × - ٢ × - ٢ × - ٢ × - ٢ ×
١ ١ ٢ ٢ ٢ ٣

الشدة = ٧٠,٥% ، التكرارات = ١٧ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٩

٢- قفز الموانع بارتفاع ٤٠ سم للجانب ٦ مرات كل جانب ٣ مرات (تكرارات)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٦ ، المجاميع = ٦ ، الراحة من ٤ - ٥ مرات .

اليوم الثامن ٢٠٠٤/٦/١٩ السبت الوحدة التدريبية الثامنة

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- سحب الثقل للاعلى من وضع التعلق - - - ٢ × -
٤ ٣ ٣ ٢

الشدة = ٧٩% ، التكرارات = ١٤ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٥٥ %٦٠ %٦٥ %٧٠

٢- سبورت سكايت (سقوط تحت الثقل فقط) - ٢ × - ٢ × - ٢ × - ٣ × -
٣ ٣ ٢ ١

الشدة = ٦٤,٣% ، التكرارات = ١٦ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم التاسع ٢٠٠٤/٦/٢١ الاثنين الوحدة التدريبية التاسعة

١- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف .

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ١٢ ، عدد المجاميع = ١٢ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- تمرين الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات ثلاث مرات متتالية (وثبة ثلاثية)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٦ ، عدد المجاميع = ١٢ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

ملحق رقم (١٠)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع الرابع للمجموعة التجريبية

اليوم العاشر ٢٣/٦/٢٠٠٤ الأربعاء الوحدة التدريبية العاشرة

%٦٥ %٧٠ %٧٥ %٨٠

١- خطف ثابت من وضع التعلق - ٢ × - ٢ × - ٣ ×

٣ ٢ ٢ ١

الشدة = ٧٤,٣% ، التكرارات = ١٤ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق

%٥٥ %٦٠ %٦٥ %٧٠

٢- تمرين صبح الخير بثني الركبتين + سبورت سكوايت - ٢ × - ٢ × - ٢ ×

٤ ٣ ٢ ١

الشدة = ٦٣,٥% ، التكرارات = ١٦ ، المجاميع = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ مرات .

اليوم الحادي عشر ٢٦/٦/٢٠٠٤ السبت الوحدة التدريبية الحادية عشر

%٦٥ %٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف جالس من الكراسي الواطئة بارتفاع ٢٠ سم - - - ٢ × - ٣ ×

٣ ٣ ٢ ٢ ١

الشدة = ٧٨,١% ، التكرارات = ١٥ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٧٥ %٨٠ %٨٥ %٩٠ %٩٥

٢- سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق - - - ٣ × -

٤ ٣ ٣ ٢ ١

الشدة = ٨٧,١% ، التكرارات = ١٥ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم الثاني عشر ٢٨/٦/٢٠٠٤ الاثنين الوحدة التدريبية الثانية عشر

١- قفز موانع بارتفاع ٤٠ سم للجانب ٦ مرات كل جانب ٣ مرات .

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٤٨ ، عدد المجاميع = ٨ ، الراحة من ٤ - ٥ دقائق .

٢- تمرين الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات ثلاث مرات متتالية (وثبة ثلاثية)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم الثالث عشر ٣٠/٦/٢٠٠٤

راحة من التمارين الخاصة

ملحق رقم (١١)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع الخامس للمجموعة التجريبية

اليوم الرابع عشر ٢٠٠٤/٧/٣ السبت الوحدة التدريبية الرابعة عشر

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥ %٨٧,٥

١- خطف جالس من الكراسي الوطنية بارتفاع ٣٥ سم - - - ٢ × - ٢ × - ٢ × -

٣ ٣ ٢ ٢ ١

الشدة = ٨١,٢% ، التكرارات = ١٦ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٨٠ %٨٥ %٩٠ %٩٥ %١٠٠

٢- سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق - - - ٢ × - ٢ × - ٢ × -

٤ ٣ ٣ ٢ ١

الشدة = ٩١,٨% ، التكرارات = ١٩ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم الخامس عشر ٢٠٠٤/٧/٥ الاثنين الوحدة التدريبية الخامسة عشر

%٦٥ %٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف ثابت من وضع التعلق - - - ٣ × - ٢ × -

٣ ٢ ٢ ٢ ١

الشدة = ٧٨,١% ، التكرارات = ١٥ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات (ثلاث مرات متتالية)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٢ - ٣ دقائق .

اليوم السادس عشر ٢٠٠٤/٧/٧ الأربعاء الوحدة التدريبية السادسة عشر

%٨٠ %٨٥ %٩٠ %٩٥ %١٠٠ %١٠٥

١- سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق - - - ٢ × - ٢ × - ٢ × -

٤ ٣ ٣ ٢ ١

الشدة = ٩٥% ، التكرارات = ١٦ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٩ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف .

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع = ١٠ ، الراحة من ٢ - ٣ دقائق .

ملحق رقم (١٢)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع السادس للمجموعة التجريبية

اليوم السابع عشر ٢٠٠٤/٧/١٠ السبت الوحدة التدريبية السابعة عشر

%٧٥ %٧٠ %٦٥ %٦٠

١- تمرين سبورت سكايت (سقوط تحت الثقل) ٣ × - ٢ × - ٣ × - ٣ ×
١ ٢ ٣ ٣

الشدة = %٧٠ ، التكرارات = ١٣ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- قفز موانع بارتفاع ٤٠ سم للجانب ٨ مرات كل جانب ٤ مرات

الشدة = %١٠٠ ، التكرارات = ٤٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم الثامن عشر ٢٠٠٤/٧/١٢ الاثنين الوحدة التدريبية الثامنة عشر

%٩٠ %٨٥ %٨٠ %٧٥

١- خطف جالس من الكراسي الواطئة بارتفاع ٣٥ سم ٣ × - ٢ × - ٣ × - ٣ ×
١ ٢ ٣ ٣

الشدة = %٨٥ ، التكرارات = ١٣ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٥٥ %٦٠ %٧٠ %٧٥

٢- تمرين صبح الخير + سبورت سكايت ٢ × - ٣ × - ٣ × - ٤ ×

٢ ٣ ٣ ٤

الشدة = %٦٧ ، التكرارات = ١٤ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم التاسع عشر ٢٠٠٤/٧/١٤ الأربعاء

راحة من التمارين الخاصة

اليوم العشرون ٢٠٠٤/٧/١٧ السبت الوحدة التدريبية العشرون

%٩٠ %٨٥ %٨٠ %٧٥ %٧٠

١- خطف ثابت من وضع التعلق ٢ × - ٢ × - ٣ × - ٣ ×
١ ١ ٢ ٢ ٣

الشدة = %٨٢,١ ، التكرارات = ١١ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٨٠ %٨٥ %٩٠ %٩٥ %١٠٠

٢- سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق ٣ × - ٣ × - ٣ × - ٤ ×

٢ ٢ ٣ ٣ ٤

الشدة = %٩٢,٨ ، التكرارات = ١٨ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

ملحق رقم (١٣)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع السابع للمجموعة التجريبية

اليوم الحادي والعشرون ٢٠٠٤/٧/١٩ الاثنين الوحدة التدريبية الحادية والعشرون

١- الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات (ثلاث مرات متتالية)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٢ - ٤ دقائق .

٢- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٢ - ٤ دقائق .

اليوم الثاني والعشرون ٢٠٠٤/٧/٢١ الأربعاء الوحدة التدريبية الثانية والعشرون

٦٠% ٦٥% ٧٠% ٧٥%

١- تمرين سبورت سكايت (سقوط تحت الثقل) . - . - ٣ × - ٢ × - ٣ ×

١ ٢ ٣ ٣

اليوم الثالث والعشرون ٢٠٠٤/٧/٢٤ السبت الوحدة التدريبية الثالثة والعشرون

٧٠% ٨٠% ٨٥% ٩٠%

١- خطف جالس من الكراسي الواطئة بارتفاع ٣٥ سم . - . - ٣ × - ٢ × - ٣ ×

١ ٢ ٢ ٣

الشدة = ٨٥% ، التكرارات = ١٢ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- قفز موانع بارتفاع ٤٠ سم للجانب ٦ مرات كل جانب ٣ مرات .

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٥ ، الراحة من ٤ - ٥ دقائق .

ملحق رقم (١٤)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع الثامن للمجموعة التجريبية

اليوم الرابع والعشرون ٢٦/٧/٢٠٠٤ الاثنين الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف ثابت من وضع التعلق - . . . ٣ × -

٣ ٢ ٢ ١

الشدة = ٨٠% ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٥٥ %٦٠ %٦٥

٢- تمرين صباح الخير + سبورت سكايت - . . . ٢ × -

٣ ٢ ٢

الشدة = ٦١,٢% ، التكرارات = ٩ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٤ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم الخامس والعشرون ٢٨/٧/٢٠٠٤ الأربعاء الوحدة التدريبية الخامسة والعشرون

١- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ١٥ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات (ثلاث مرات متتالية)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم السادس والعشرون ٣١/٧/٢٠٠٤ السبت الوحدة التدريبية السادسة والعشرون

%٦٥ %٧٠ %٧٥ %٨٠

١- تمرين سبورت سكايت (سقوط تحت الثقل) - ٢ × - ٢ × - ٢ × -

٣ ٢ ١ ١

الشدة = ٧١,٤% ، التكرارات = ١٣ ، المجاميع = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق

%٧٥ %٨٥ %٩٠ %١٠٠ %١٠٥

٢- سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق - . . . ٢ × - ٢ × -

٤ ٣ ٢ ١ ١

الشدة = ٩٤,٣% ، التكرارات = ١٥ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

ملحق رقم (١٥)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع التاسع للمجموعة التجريبية

اليوم السابع والعشرون ٢٠٠٤/٨/٢ الاثنين الوحدة التدريبية السابعة والعشرون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف جالس من الكراسي بارتفاع ٥٠ سم - - - ٢ ×

٣ ٣ ٢ ٢

- الشدّة = %٧٩ ، التكرارات = ١٢ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .
 ٢- قفز موانع بارتفاع ٤٠ سم للجانب ٦ مرات كل جانب ٣ مرات .
 الشدّة = %١٠٠ ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٥ ، الراحة من ٤ - ٥ دقائق .

اليوم الثامن والعشرون ٢٠٠٤/٨/٤ الأربعاء الوحدة التدريبية الثامنة والعشرون

١- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف

- الشدّة = %١٠٠ ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .
 ٢- الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات (ثلاث مرات متتالية)
 الشدّة = %١٠٠ ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم التاسع والعشرون ٢٠٠٤/٨/٧ السبت الوحدة التدريبية التاسعة والعشرون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف ثابت من وضع التعلق - - - ٣ ×

٣ ٣ ٢ ١

- الشدّة = %٨٠ ، التكرارات = ١١ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

ملحق رقم (١٦)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في
الأسبوع العاشر للمجموعة التجريبية

اليوم الثالثون ٢٠٠٤/٨/٩ الاثنين الوحدة التدريبية الثالثون

%٨٠ %٨٥ %٩٠ %٩٥ %١٠٠

١- سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق - - - - - ٢ × - ٢ × - ٢ × -

٣ ٣ ٣ ٢ ٢

الشدة = ٩٢,١% ، التكرارات = ١٧ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٦٥ %٧٠ %٧٥ %٨٠ %٧٠

٢- تمرين سبورت سكاويت (سقوط تحت الثقل) - ٢ × - ٢ × - ٢ × - × -

٣ ٢ ١ ١ ٢

الشدة = ٧١,٢% ، التكرارات = ١٤ ، المجاميع = ٨ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق

اليوم الحادي والثلاثون ٢٠٠٤/٨/١١ الأربعاء الوحدة التدريبية الحادية والثلاثون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥ %٩٠

١- خطف جالس من الكراسي بارتفاع ٥٠ سم - - - - - ٢ × -

٣ ٣ ٢ ٢ ١

الشدة = ٨١,٦% ، التكرارات = ١٢ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات (ثلاث مرات متتالية)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم الثاني والثلاثون ٢٠٠٤/٨/١٤ السبت الوحدة التدريبية الثانية والثلاثون

%٥٠ %٥٥ %٦٠ %٦٥

١- تمرين صباح الخير + سبورت سكاويت - - - - - ٣ × -

٣ ٣ ٢ ١

الشدة = ٦٠% ، التكرارات = ١١ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

ملحق رقم (١٧)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في الأسبوع الحادي عشر للمجموعة التجريبية

اليوم الثالث والثلاثون ٢٠٠٤/٨/١٦ الوحدة التدريبية الثالثة والثلاثون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف ثابت من وضع التعلق . . . - ٤ ×

١ ٢ ٢ ٣

الشدة = ٨٠,٧% ، التكرارات = ١١ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- قفز موانع للجانب بارتفاع ٤٠ سم كل جانب ٣ قفزات.

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٥ ، الراحة من ٤ - ٥ دقائق .

اليوم الرابع والثلاثون ٢٠٠٤/٨/١٨ الأربعاء الوحدة التدريبية الرابع والثلاثون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥ %٩٠

١- خطف جالس من الكراسي بارتفاع ٥٠ سم . . . - ٢ ×

١ ٢ ٢ ٣ ٣

الشدة = ٨١,٦% ، التكرارات = ١٢ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٧٥ %٧٠ %٦٥

٢- تمرين سبورت سكويت (سقوط تحت الثقل) . . . - ٣ ×

١ ٢ ٢

الشدة = ٧٢ ، التكرارات = ٧ ، المجاميع = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق

اليوم الخامس والثلاثون ٢٠٠٤/٨/٢١ السبت الوحدة التدريبية الخامسة والثلاثون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥ %٩٠

١- خطف جالس من الكراسي بارتفاع (٥٠) سم . . . - ٢ ×

١ ٢ ٢ ٣ ٣

الشدة = ٨١,٦ ، التكرارات = ١٢ ، المجاميع = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٧٥ %٧٠ %٦٥

٢- سبورت سكويت (سقوط تحت الثقل) . . . - ٣ ×

١ ٢ ٢

الشدة = ٧٢% ، التكرارات = ٧ ، المجاميع = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق

اليوم السادس والثلاثون ٢٠٠٤/٨/٢٣ الاثنين الوحدة التدريبية السادسة والثلاثون

%٨٠ %٨٥ %٩٠ %٩٥ %١٠٠

١- سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق . . . - ٢ × - ٢ ×

٢ ٢ ٣ ٣ ٣

الشدة = ٩٢,١% ، التكرارات = ١٧ ، عدد المجاميع (السيئات) = ٧ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات (ثلاث مرات متتالية)

الشدة = ١٠٠% ، التكرارات = ٣٠ ، عدد المجاميع (السيئات) = ١٠ ، الراحة من ٤ - ٥ دقائق .

ملحق رقم (١٨)

خاص بالتمرينات الخاصة التي أضيفت إلى المنهاج التدريبي اليومي مكونات الجرعة التدريبية في
الأسبوع الثاني عشر للمجموعة التجريبية

اليوم السابع والثلاثون ٢٥/٨/٢٠٠٤ الأربعاء الوحدة التدريبية السابعة والثلاثون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف ثابت من وضع التعلق . . . - ٣ ×

٢ ٢ ٢ ١

الشدّة = %٨٠ ، التكرارات = ٩ ، عدد المجاميع (السيّات) = ٦ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

٢- رمي الكرة الطيبة زنة (٣) كغم للخلف

الشدّة = %١٠٠ ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع (السيّات) = ١٠ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم الثامن والثلاثون ٢٨/٨/٢٠٠٤ السبت الوحدة التدريبية الثامنة والثلاثون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف جالس من الكراسي بارتفاع ٥٠ سم . . . - ٢ ×

٣ ٣ ٢ ٢

الشدّة = %٧٩ ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع (السيّات) = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

٢- سحب للخطف من وضع التعلق . . . -

٣ ٣ ٢ ٢

الشدّة = %٧٧,٥ ، التكرارات = ١٠ ، عدد المجاميع (السيّات) = ٤ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

اليوم التاسع والثلاثون ٣٠/٨/٢٠٠٤ الاثنين الوحدة التدريبية التاسعة والثلاثون

%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

١- خطف ثابت من وضع التعلق . . . - ٢ ×

٣ ٢ ٢ ١

الشدّة = %٧٩ ، التكرارات = ٧ ، عدد المجاميع (السيّات) = ٥ ، الراحة من ٣ - ٤ دقائق .

ملحق رقم (١٩)

الخاص بنصيب كل تمرين خلال الفترة التجريبية عدد المرات التي تم إضافة التمرينات خلال فترة

التجربة من ٦/١ ولغاية ٩/١

(عدد مرات التي تم تطبيق التمارين خلال الفترة التجريبية)

ت	اسم التمرين	عدد التكرارات خلال الفترة التجريبية
١	خطف ثابت من وضع التعلق	١٠ مرات
٢	خطف جالس من الكراسي	١١ مرة
٣	سحب الثقل إلى الأعلى من وضع التعلق	٩ مرات
٤	تمرين سبورت سكاويت (سقوط تحت الثقل)	٧ مرات
٥	تمرين صباح الخير + سبورت سكاويت	٥ مرات
٦	رمي الكرة الطبية للخلف	١٠ مرات
٧	الوثب للأمام بضم القدمين ثلاث مرات متتالية	٩ مرات
٨	قفز الموانع للجانب بإرتفاع (٤٠) سم	٦ مرات

ملحق رقم (٢٠)

يشير إلى النسبة المئوية للتمارين التي رشحت من قبل الخبراء والتي اعتبرت مفيدة وملائمة للبحث (*)

ت	اسم التمرين	التكرار	النسبة المئوية % التي حصل عليها	الملاحظات
١	خطف ثابت من وضع التعلق	٧	% ٧٧,٧	
٢	سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق	٧	% ٧٧,٧	
٣	الوثب للأمام بضم القدمين من الثبات ثلاث مرات	٩	% ١٠٠	
٤	خطف جالس من الكراسي الواطئة ٢٠ سم	٦	% ٦٦,٦	
٥	تمرين سبورت سكايت سقوط تحت الثقل فقط	٦	% ٦٦,٦	
٦	قفز الموانع بارتفاع ٤٠ سم للجانب لعدة مرات	٦	% ٦٦,٦	
٧	تمرين صباح الخير بثني الركبتين + سبورت سكايت	٥	% ٥٥,٥	
٨	رمي الكرة الطبية لوزن (٣) كغم للخلف	٥	% ٥٥,٥	

* ١- عدد التمارين التي اقترحها الباحث (١٢) تمرين .

٢- عدد الخبراء (٩) خبراء .

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية
ديالى

ملحق رقم (٢١)

استمارة استبانته لتحديد (أهم) التمرينات الخاصة التي يحتاجها الرياح الناشئ لغرض تطوير سرعة أداءه
برفعة الخطف

الأستاذ الفاضل المحترم .

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

يقوم الباحث (عبدالمنعم حسين صبر) طالب الماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
بإجراء البحث الموسوم (فاعلية بعض التمارين الخاصة لتطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف) ونظراً
لأهمية رأيكم وتأثيره المهم في عملية البحث فيرجى منكم تسجيل وملاء هذه الاستمارة ، ووضع إشارة
(✓) أمام التمرين المناسب والملائم للموضوع .

ملاحظة :- إذا كان هناك تمارين غير مذكورة في الاستمارة يمكنك إضافتها .

ملحق (٢٢)

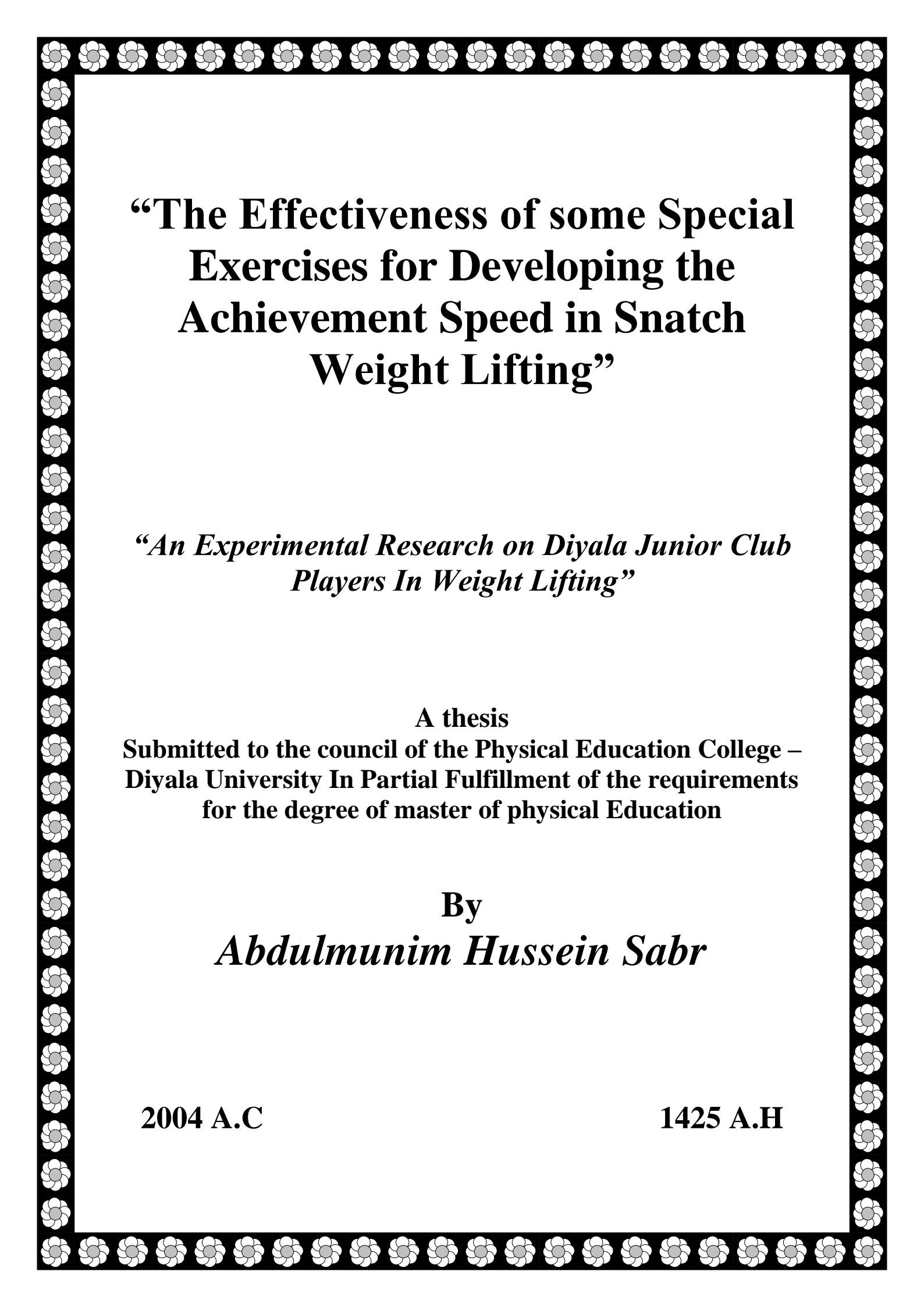
تمارين خاصة لتطوير سرعة الأداء مهارية وبدنية

ت	التمارين	ملائم	غير ملائم	الهدف منه
١	خطف ثابت من وضع التعلق (الهتك)			تنمية القوة العضلية مع سرعة الأداء
٢	خطف جالس من الكراسي الواطئة			تطوير سرعة الأداء من تحت الركبة
٣	خطف جالس فتحة اليدين متوسطة من وضع التعلق			زيادة سرعة الجلوس مع تثبيت الثقل
٤	سحب الثقل للأعلى من الكراسي			التأكيد على السحب للأعلى
٥	سحب الثقل للأعلى من وضع التعلق			تنمية قوة السحب وتقوية عضلات الظهر
٦	تمرين سبورت سكاويت متحرك			تنمية سرعة الجلوس مع تطوير قاعدة الاستناد
٧	تمرين صباح الخير + سبورت سكاويت (تمرين مركب) بثني الركبة			تقوية العضلات مع سرعة الجلوس
٨	خطف الثقل والرمي للخلف			مرونة الظهر وزيادة سرعة النشر للأعلى
٩	الوثب بضم القدمين من الثبات ثلاث مرات			قياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين مع سرعة الاداء
١٠	قفز الموانع بارتفاع ٤٠ سم للجانب لعدة مرات			قياس سرعة القفز
١١	رمي الكرة الطبية للخلف من الوقوف			قياس سرعة الرمي مع زيادة مرونة الظهر
١٢	ركض ٣٠ م من الوقوف			قياس السرعة القصوى

ملحق (٢٣)

خاص بالمقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع ذوي الاختصاص برفع الأثقال لغرض التحري وجمع المعلومات حول فاعلية التمارين الخاصة التي تساعد في تطوير سرعة الأداء في رفعة الخطف ، وكذلك المعلومات التي تفيد البحث وهم كل من :-

ت	الاسم	الصفة ومكان العمل
١	د. وديع ياسين محمد	مساعد رئيس جامعة الموصل سابقا خبير برفع الأثقال
٢	د. علي شبوط	مدرس في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، مدرب منتخب العراق سابقا لرفع الأثقال .
٣	د. عبد الكريم فاضل	مدرس في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٤	صباح عبدي عبد الله	خبير دولي برفع الأثقال - مدرس متقاعد
٥	موسى هادي	مدرب منتخب العراق برفع الأثقال حاليا
٦	مؤيد فاضل	مدرب منتخب محافظة نينوى لرفع الأثقال
٧	محمد كاظم مزعل	بطل آسيوي برفع الأثقال ، بكالوريوس تربية رياضية



**“The Effectiveness of some Special
Exercises for Developing the
Achievement Speed in Snatch
Weight Lifting”**

*“An Experimental Research on Diyala Junior Club
Players In Weight Lifting”*

A thesis

**Submitted to the council of the Physical Education College –
Diyala University In Partial Fulfillment of the requirements
for the degree of master of physical Education**

By

Abdulmunim Hussein Sabr

2004 A.C

1425 A.H

“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.**
- ◆ Study of Hashim Yasir Hassan AL-Hosainy.**
- ◆ 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.**