



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الأولية

بعض النمازين الخاصة واثرها في تطوير المسار الحركي للثقل والابجاز في مرفعة الخطف للرباعين

الناشئين

نخت مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في
التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقدم من الطالبان

محمد مراتب هادي

محمد خضير عباس

اشراف:

م. د. جعفر شعيل عودة الزامللي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

صدق الله العلي العظيم

المجادلة (11)

الأهداء

بدانا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم
والحمد لله تطوي بسهر الليالي وتعب الأيام وخلاصه مشوارنا بين دفتي هذا العمل
المتواضع.

الى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة الى منارة العلم، الامي الذي علم المعلمين الى سيد
الخلق رسولنا الكريم سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله وسلم).

الى من علمني العطاء بدون انتظار الى من احمل اسمه بكل افتخار الى من سعى
وشفى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من اجل دفعي في الطريق النجاح
الذي علمني ان ارتقي سلم الحياة بحكمة وصبر الى والدي العزيز.

الى ملاكي في الحياة الى معنى الحنان و التفاني الى الينبوع الذي لا يمل العطاء الى
من حاكت سعادتي بخيوط منسوجه من قلبها الى والدي العزيزة.

الى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي الى اخواتي.

الى من سرنا سوية ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح و الابداع الى من تكاتفنا
يدا بيد ونحن نقطف زهرة تعلمنا الى أصدقائي وزملائي ..

الى الأرواح التي سكنت تحت التراب الوطن الحبيب الى شهدائنا العظام

الى الشمعة المتقدة التي تشير لي دروب الظلام الى من بها عرفت معنى الحياة الى
من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من اسمي واحلى العبارات
في العلم الى من صاغوا لنا من علمهم حروفا ومن فكرهم مناره تثير لنا سيرة العلم و
النجاح الى اساتذتنا الكرام ...

شكر وتقدير

الشكر لله سبحانه وتعالى بخلال قدرته ووافى نعمته على حسن توفيقه
وكريم عونه وما ألهمنا من ارشاد في اجاز هذا البحث بعد ان يس
العسير وذلك الصعب ورفج الهمز.

ويدفعنا الشعن بالواجب الى ان نسجل شكرنا وتقديرنا الى جميع اساتذتنا
في كلية التربية البدية وعلوم الرياضة لما قدموه لنا .

كما تتقدم بعزيز الشكر والعرفان الى:

الأستاذة المشرفة أ. م. د. جعفر شعيل عودة

الذي منحنا الكثير من وقته وجهده وتوجيهاته وارشاداته
وامراه القيمة، ومد لنا يد العون دون ضجس لإجاز هذا البحث
واخراجه بالصورة المنجوة سائلين المولى القدين ان تجزيه عنا خير
الجزاء ويشبه الاجس ان شاء الله.

-التعريف بالبحث :

١-١- المقدمة وأهمية البحث :

أيماناً بالتطور العلمي الحاصل في الميادين كافة وفي المجال الرياضي خاصة أصبح من الضروري إتباع الأساليب والطرق العلمية الحديثة وبما يتناسب والتطور الحاصل في المجالات الرياضية للارتقاء بمستويات الانجاز الرياضي في كافة الألعاب الرياضية .

ومن الفعاليات الرياضية المهمة والتي لها دورها في رفع اسم البلد في المحافل الدولية و تسعى الدول المتقدمة إلى تطويرها وتحقيق أعلى المستويات فيها هي لعبة رفع الأثقال والتي تتصف بالخصوصية والفردية والأعتماد على القدرات الذاتية للاعب فرفع مستوى الاداء فيها يتطلب جملة مكونات اساسية منها القدرات البدنية للرباع والاستثمار البيوميكانيكي لهذه القدرات فضلا عن السمات النفسية والعقلية

ورفعة الخطف من أصعب الرفعتين وأقدها لأنها تؤدي بحركة واحدة وبدون توقف نتيجة لتداخل مراحلها مع بعضها ، ولها مسار حركي يحدد مستوى الأداء الفني من خلال الكشف عن مواطن القوة والضعف اثناء أداء الرفع .

وللهوض بلعبة رفع الأثقال يتوجب الأهتمام بالفئات العمرية واعدادهم اعداداً صحيحاً مبنياً على الاسس العلمية وأن فئة الناشئين من الفئات العمرية المهمة التي يمكن من خلالها النهوض بمستوى اللعبة وإذا ما أردنا تحقيق ذلك التطور علينا الاخذ بنظر الاعتبار جميع النواحي التي من شأنها الارتقاء بمستوى الرباعيين لتحقيق الانجاز الافضل الذي اصبح تحقيقه ليس بالهين وخاصة أمام المستويات العالمية المتقدمة التي تعتمد الاساليب العلمية في اعداد رباعيا .

والتحليل الحركي في رفع الأثقال هو المرشد الحقيقي للأداء الذي يسعى الى دراسة اجزاء الحركة ومكوناتها للوصول الى دقائقها سعياً وراء الأداء الفني الافضل ، فهو أحد وسائل المعرفة الدقيقة للمسار الحركي لرفع الأثقال بهدف التحسين والتطور ، إن التحليل وسيلة تساعد العاملين في المجال الرياضي على اكتشاف دقائق الأخطاء والعمل بعد قياسها على تقويمها في ضوء الاعتبارات المحددة لموصفات الاداء بغية تصحيحها .

ومن هنا تجلت أهمية البحث في إعداد تمارين تصحيحية بعد التعرف على الأخطاء لدى الرباعين وفق المتغيرات البيوميكانيكية ومؤشرات القوى ومعالجة هذه الأخطاء لتقليل الفروق في جانبي الجسم وتعمل على تحسين المسار الحركي و تطوير الأنجاز في رفعة الخطف لفئة الناشئين .

٢-١- مشكلة البحث :

غالبا" ما نلاحظ أن هناك العديد من المحاولات الفاشلة في رفعة الخطف وأن وراء هذه المحاولات الفاشلة العديد من الأخطاء سواء كانت منها فنية او القانونية بالإضافة الى عدم توزيع القوة على جانبي الجسم بالتساوي والذي اثبتته الدراسات السابقة مما يتسبب في تباين المتغيرات على جانبي المسار الحركي لعمود التقل اليمين واليسار لهذه الرفعة وقد أخذ المدربون يهتمون اهتماما بالغا في إيجاد الحلول المناسبة لمعالجة هذه الاخطاء للارتقاء بواقع لعبة رفع الأثقال وذلك من خلال تحسن المسار الحركي فضلا عن ايجاد الوسائل وطرائق التدريب عليها للوصول بالرباعيين الى الأنجاز الافضل .

ومن الملاحظ لمستوى الفرق العالمية خلال السنوات الأخيرة يرى تطور الرباعيين العالميين في مستوى انجازهم مقارنة مع مستوى الرباعيين العراقيين .

لذا ارتأى الباحث معالجة هذه الأخطاء من خلال التشخيص البيوميكانيكي لهذه المحاولات الفاشلة وذلك بوضع تمارين تصحيحية لها وفق المسار الحركي للثقل ومؤشرات القوة لجانبي الجسم لرفع الخطف لتحقيق المستوى الأفضل .

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

- ١- التعرف على الأخطاء لبعض المتغيرات البايوميكانيكية والمسار الحركي للثقل على جانبي الجسم في إنجاز رفعة الخطف للرباعين فئة الناشئين المنتمين لنادي الرافدين .
- ٢- إعداد تمارين تصحيحية لبعض المتغيرات البايوميكانيكية والمسار الحركي للثقل على جانبي الجسم في إنجاز الخطف للرباعين فئة الناشئين المنتمين لنادي الرافدين.
- ٣- التعرف على أثر التمارين التصحيحية في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والمسار الحركي للثقل لرفعة الخطف للرباعين فئة الناشئين المنتمين لنادي الرافدين .
- ٤- التعرف على أثر التمارين التصحيحية في إنجاز رفعة الخطف للرباعين فئة الناشئين المنتمين لنادي الرافدين

٤-١- فروض البحث •

يفترض الباحث إن .

- ١- هناك أثر معنويًا للتمارين التصحيحية في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والمسار الحركي للثقل لرفعة الخطف للرباعين فئة الناشئين المنتمين لنادي الرافدين .
- ٢- هناك أثر معنويًا للتمارين التصحيحية في إنجاز رفعة الخطف للرباعين فئة الناشئين المنتمين لنادي الرافدين

٥-١- مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري : رباو نادي الرافدين فئة الناشئين - محافظة القادسية •

٢-٥-١- المجال الزمني : من ٢٠١٧/ ١١/١٥ ولغاية ٢٠١٨/ ٤ / ١٧ •

٣-٥-١- المجال المكاني : قاعة رفع الإثقال لنادي الرافدين الرياضي / محافظة القادسية ، قاعة الانتقال لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

٦-١- رموز ومتغيرات الدراسة في رفعة الخطف:

١-٦-١- الأرتفاعات

H. cm إرتفاع الثقل عن الطيلة مقاساً بالسنتمتر •

- ◀ H1 إرتفاع أعمق انحراف للثقل باتجاه الرباع عن خط الجاذبية الأرضية (الوهمي) في مرحلة السحب الأولى
- ◀ H2 إرتفاع قطع وتماس لخط الجاذبية (الوهمي) لأول مرة بعيداً عن الرباع .
- ◀ H3 إرتفاع أعمق انحراف خارجي للثقل بعيداً عن الرباع .
- ◀ H4 إرتفاع قطع أو تماس لخط الجاذبية الأرضية (الوهمي) للمرة الثانية باتجاه الرباع
- ◀ H5 أعلى إرتفاع يصله الثقل •
- ◀ H6 إرتفاع أعمق انحراف داخلي للثقل عن خط الجاذبية (الوهمي) في مرحلة سقوط الثقل •
- ◀ H7 إرتفاع نقطة تثبيت الثقل في وضع القرفصاء •
- ◀ H8 مسافة سقوط الثقل من اعلى مسافة حتى نقطة التثبيت •

٢-٦-١- الانحرافات:

- D.cm انحراف الثقل عن خط الجاذبية (الوهمي) مقاساً بالسنتمتر
- ◀ D1 أعمق انحراف للثقل باتجاه الرباع في مرحلة السحب الأولى •

- D2 أعمق إنحراف خارجي بعيداً عن الرباع في مرحلة السحب الثانية.
- D3 بعد أعلى نقطة لأرتفاع النقل عن خط الجاذبية الأرضية (الوهمي).
- D4 أعمق إنحراف داخلي للنقل باتجاه الرباع في مرحلة سقوط النقل .
- D5 إنحراف نقطة تثبيت النقل في وضع القرفصاء عن خط الجاذبية الأرضية (الوهمي) .
- D6 عرض القوس الخطافي = D2+D4

١-٦-٣- المسافات : Ds.cm

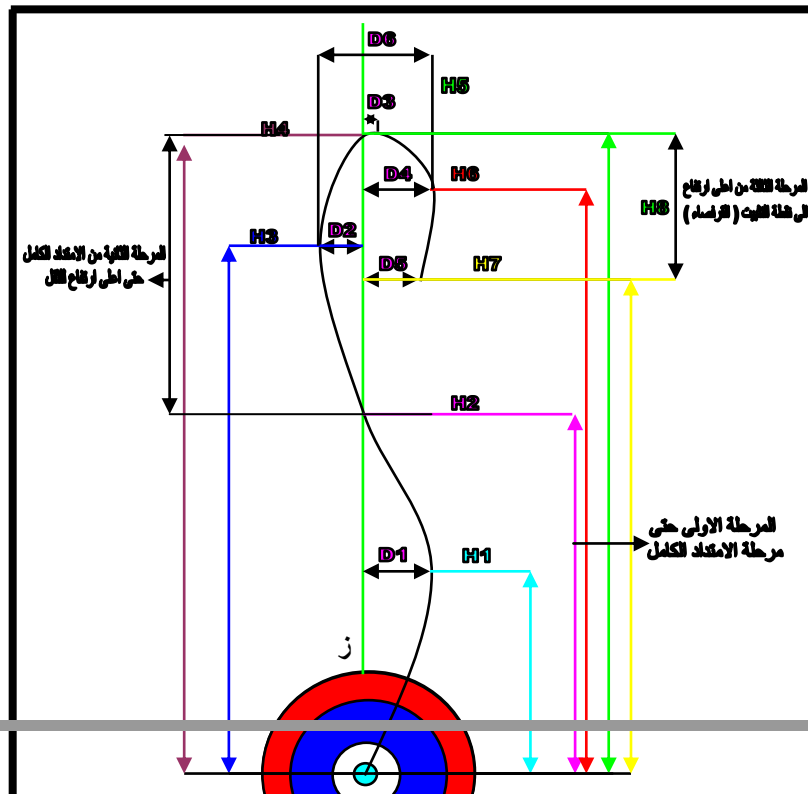
- Ds1 مسافة النقل الحقيقية للوصول من بداية الرفة حتى مرحلة الأمتداد الكامل .
- Ds2 مسافة النقل الحقيقية من وضع الأمتداد الكامل إلى أعلى إرتفاع للنقل .
- Ds3 مسافة النقل الحقيقية من أعلى إرتفاع له حتى نقطة التثبيت من وضع القرفصاء .
- Ds4 المسافة الحقيقية الكلية لرفة الخطف .

١-٦-٤- الزمن لمراحل رفة الخطف : T.sec

- T1 زمن وصول النقل من بداية الرفة حتى مرحلة الأمتداد الكامل.
- T2 الزمن من وضع الأمتداد الكامل إلى أعلى إرتفاع للنقل.
- T3 زمن النقل من أعلى إرتفاع له حتى نقطة التثبيت من وضع القرفصاء .
- T4 الزمن الكلي لرفة الخطف .

١-٦-٥- السرعة : V.m sec

- V1 سرعة وصول النقل من بداية الرفة حتى مرحلة الأمتداد الكامل.
- V2 سرعة النقل من وضع الأمتداد الكامل إلى أعلى إرتفاع للنقل.
- V3 سرعة النقل من أعلى إرتفاع له حتى نقطة التثبيت من وضع القرفصاء
- V4 السرعة الكلية لرفة الخطف .



شكل (١)
يوضح المسار الحركي لرفعة الخطف