



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية



تأثير تمرينات (الكروس فت) في تطوير القوة الخاصة والمستوى الرقمي لرفعتي الخطف والنتر للشباب

أطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه
فلسفة في علوم التربية الرياضية

من الطالب
إيهاب نافع كامل
بإشراف
أ.د. فاطمة عبد صالح

2018م

1439هـ

البَابُ الْأَوَّلُ

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

بدأ توجه دول العالم بالعناية بالنشاط الرياضي لغرض تنشئة جيل يتمتع بالصحة الجيدة، فضلاً عن اكتساب اللياقة البدنية بطرائق وأساليب علمية، لغرض تكوين المجتمع والأجيال التي تتمتع بصحة عامة من الناحية الجسمانية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، إذ جاء هذا التوجه في شتى المجالات الرياضية، فضلاً عن تطوير الإنجاز الرياضي في جميع الألعاب الرياضية، فنلاحظ أنّ الدول الكبرى المهتمة بتنشيط المجال الرياضي تُصرف الملايين من الأموال لصناعة رياضيّ واحدٍ على مستوى عالٍ من الإنجاز لغرض الافتخار به بين الدول المعروفة رياضياً، وتسجيل أفضل النتائج، وتحقيق أعلى المستويات في الإنجاز الرياضي، لأنّ الدول الكبرى تعدّ الحصول على الإنجازات الرياضية وحصد الميداليات في الدورات الاولمبية حضارة لتلك البلدان المشاركة في الألعاب الاولمبية والبطولات العالمية.

ومن الألعاب الاولمبية التي جلبت العناية المتزايدة من جهة تمثيلها في المسابقات القارية، والعالمية، والاولمبية هي رياضة رفع الأثقال، إذ كان وما زال لها موقعٌ مميزٌ بين الفعاليات الرياضية في تحقيق النتائج العليا، إذ إنّ هذه الفعالية الرياضية من الفعاليات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والقدرات الخاصة، ولاسيّما القوة الخاصة المتمثلة في القدرة الانفجارية، والقدرة المميزة بالسرعة، وتحمل القدرة، لأنّها تُعدُّ العامل الرئيس والمحدد في الأداء والإنجاز لتلك الرياضة، ممّا دفع الكثير من المختصين إلى تطوير القوة الخاصة في رياضة رفع الأثقال.

وتعدّ القدرات البدنية الخاصة في رياضة رفع الأثقال من المتطلبات الأساسية التي لها تأثير فعال في هذه الرياضة، ونظراً لاعتماد رياضة رفع الأثقال على عاملين مهمين هما: القدرة العضلية وفن الأداء، فقد أصبحت رياضة رفع الأثقال من الرياضات

الصحية والشاقة، التي تحتاج إلى صبر، وتحمل، والاستمرار بالتدريب، وكذلك إلى إتقان الأداء الفني (التكنيك) للرفعات (الخطف والنتر)"⁽¹⁾.

"وأصبح التدريب بالأثقال هو الطريقة المثلى في تطوير القدرة العضلية وبكل أنواعها، ودخل التدريب بالأثقال بتمريناته المتنوعة والعديدة في جميع الألعاب الرياضية دون استثناء بهدف تطوير القدرة العامة"⁽²⁾.

يهدف التدريب في رياضة رفع الأثقال بشكل عام إلى تقوية العضلات العاملة باستعمال أنواع مختلفة من الأوزان التي تزيد من القدرة العضلية في المجموعات العضلية المختلفة، التي تعمل على أداء التمرينات وانجازها بصورة أساسية، وكذلك الأداء الفني الحركي (التكتيك).

ومن الأساليب الحديثة في تطوير القدرات البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال أسلوب الكروس فت الذي يسهم بتطوير عناصر اللياقة البدنية وتنمية القدرات البدنية لرافعي الأثقال.

وتعد القدرات البدنية نظامًا حيويًا للفرد الاعتيادي، ليقوم بالواجبات اليومية، أما القدرات البدنية للرياضيين، إذ إن لها دورًا أساسيًا في ممارسة الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف الرياضية والإنجاز الرياضي، وتعني القدرات البدنية كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الإنجاز، وهذا يتطلب كفاءة الجهازين العصبي والعضلي، كما أنها تتطلب جسمًا جيدًا ومقاييس جسمية متناسقة خالية من الأمراض.

(1) عبدالمنعم حسين صبر؛ أثر التدريب بالشدتين القصوي وفوق القصوي وإنجاز النتز (الجرك)

للرباعين الشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009) ص30.

(2) ليث إبراهيم جاسم الغريبي؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية: (ديالى، جامعة ديالى، المطبعة

المركزية، 2010) ص133.

وتعدّ القدرات البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال محدداً ضرورياً في الإنجاز الرياضي، مثل: القدرة المميزة بالسرعة، والقدرة الانفجارية، وتحمل القدرة، فضلاً عن الرشاقة، والتحمل، والمرونة.

وتكمن أهمية البحث بالإفادة تمرينات الكروس فت وما تتميز به من خصائص تدريبية، لتطوير القدرات البدنية الخاصة، التي تُعدّ محدداً للإنجاز في رياضة رفع الأثقال، لذا تُعدّ هذه الدراسة محاولة من الباحث في تطبيق أسلوب تدريبي جديد ندر استعماله من المدربين، وسعيًا فيه بتطوير رياضة رفع الأثقال.

2-1 مشكلة البحث:

تُعدّ فعالية رفع الأثقال من الفعاليات التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة، وبما أنّ فعالية رفع الأثقال تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة، فضلاً عن القدرات الأخرى، لذا حُدِدَت مشكلة البحث في وجود ضعف في الإنجاز لدى الرباعين في محافظة ديالى بشكل عام، وهو ناتج عن وجود ضعف في بعض القدرات البدنية الخاصة التي من شأنها رفع مستوى الإنجاز، وهذا الضعف ناتج عن ابتعاد أغلب المدربين عن استعمال الأساليب الحديثة لتطوير القدرات البدنية ومنها استعمال أسلوب تدريبي حديث وهو الكروس فت، واعتماد أغلب المدربين استعمال التمرينات التقليدية المتعارف عليها.

وبخبرة الباحث الميدانية في رياضة رفع الأثقال ومتابعته للبطولات المحلية، والعربية، والأسيوية لاحظ قلة استعمال هذا الأسلوب الحديثة الذي يسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال (القدرة الانفجارية، والقدرة المميزة بالسرعة، وتحمل القدرة)، والإنجاز الرياضي المتمثل برفع أكبر قدر ممكن من الأوزان، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث، لذا ارتأى الباحث استعمال تمرينات الكروس فت في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والإنجاز برياضة رفع الأثقال.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمارين باستعمال أسلوب الكروس فت لفعاليته الخطف والنتر.
2. التعرف إلى تأثير التمارين الخاصة بأسلوب الكروس فت في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لرفعتي الخطف والنتر.
3. التعرف إلى تأثير التمارين الخاصة بأسلوب الكروس فت في إنجاز رفعتي الخطف والنتر.

4-1 فرضيات البحث:

1. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لرفعتي الخطف والنتر للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لرفعتي الخطف والنتر.
3. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز رفعتي الخطف والنتر للمجموعتين التجريبية والضابطة.
4. هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في إنجاز رفعتي الخطف والنتر.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من الرباعين الشباب في نادي ديالى الرياضي، ونادي المقدادية الرياضي والبالغ عددهم (12) رياعًا.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2017/7/15 ولغاية 2017/10/4
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعنا رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي ونادي المقدادية الرياضي.

Abstract

Physical abilities are considered important requirements of weight lifting due to its dependence on two factors: muscular force and performance art .Cross fit is one of the modern training means. It is an integrative training system. It is a challenge for both physical fitness and the weight lifter himself.

The significance of the study stems from the use of cross fit exercises in developing particular physical abilities which determine the achievement level in weight lifting .Thy study is an attempt to apply this new training means which is rarely used by coaches.

The study aims at:

1. Preparing special exercises for snatch and clean jerk activities using cross fit activities.
2. Finding out the effect of these exercises on developing particular physical abilities and achievement level in snatch and clean and jerk weight lifting.

The pre-post- test experimental-control group design was adopted in the study. The sample of the study consisted of 12 Wight lifters from Diyala and Muqdadia Clubs. The subjects were randomly distributed over the two groups: 6 lifters in each group. The experimental group were taught by using cross fit exercises , while the control group were taught according to the traditional method.

The two groups were post-tested after the experiment which lasted for three months. The results of the study showed that cross fit exercises had significant positive effect on developing particular physical abilities and achievement level of weight lifters.

The study recommends using cross fit exercises in weight lifting due to their role in developing particular physical abilities and achievement level of weight lifters.