

## تأثير استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية على تطوير القوة الخاصة

## والمستوى الرقعى للاعبى رمى الرمح

أحمد فاروق أحمد إبراهيم

مدرس بقسم نظريات و تطبيقات مسابقات

الميدان و المضمار

كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

## المقدمة ومشكلة البحث :

إن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدي نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار علي دفع اللاعب إلي إخراج أقصى قدراته ، ويجتهد علماء التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلي أفضل الطرق التي تعمل علي الارتقاء بمستوي أداء اللاعب. (٧ : ٤)

ويذكر إيان وديفيد (١٩٩٨) Ean Taylor & David Vear أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل على الإرتقاء بمستوى إنجاز اللاعب بإعتبار أن الإنجاز هو محور الإهتمام في العملية التدريبية.(٢٩ : ١١٤)

ويذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧م) أن الأداء في كل الأنشطة الرياضية يعتمد علي كيفية تحرك العضلات فهي التي تتحكم في حركة الجسم بالإنقباض والإنبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الإنقباضات أكثر فعالية وبالتالي كانت الحركة أفضل.(٧ : ٥٣)

وأصبح النظر الى مستوى الأداء المهارى ، ومستوى الأداء البدني ، كأحد أهم العناصر لتطوير مستوى الرياضات المختلفة بجانب العناصر الأخرى كالإعداد النفسي والخطى . حيث يشير الأداء المهارى في مسابقات الرمي إلى مجموعة الخصائص الفنية لمختلف مراحل الأداء ومدى قدرة اللاعب على تنفيذ هذه المراحل أثناء المنافسات وضغوطها. (٢٣ : ٢٦٧)

يشير التدريب بالأثقال ببساطة إلى استخدام مجموعة من التمرينات ذات مقاومة متدرجة تؤدي إلى تحسين قوة المجموعات العضلية بالجسم ،وظل التدريب بالأثقال لسنوات طويلة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة التي تقلل من أهمية هذا النوع من التدريب حيث اعتقد البعض ان هذا النوع من التدريب يؤدي إلى تيبس العضلات وتصلبها ونقص مستوى المرونة والسرعة الحركية والتوافق العضلى العصبي، حيث أصبح اليوم هو الطريق الصحيح الذي يسلكه

اللاعبين لتحقيق البطولات العالمية والأولمبية .

ويؤكد كلا من توماس **Tomas روجر roger (1995)** على ان التدريب بالأثقال يكسب الأفراد اللياقة البدنية وفوائده لا تتوقف على إحداث تغيرات جسميه ظاهرية فقط بل إنها تكسب الأفراد الثقة بالنفس في التعامل مع الآخرين وتحسين مستوى الطاقة , وتزيد من قدرة الأفراد على العمل وفي العديد من أنشطة الحياة اليومية وكذلك يؤدي إلى زيادة قوة و تحمل العضلات وزيادة كفاءة الجهازين العضلى والعصبى وتحسن النغمة العضلية . ( ٣٤ : ١ , ٤ )  
ويؤكد ويستكوت **Westcott 1995** م على أن التدريب بالأثقال أصبح له أهمية كبيرة فى برامج الإعداد البدنى , كما إنه عبارة عن برنامج للتمرينات يختلف عن البرامج التقليدية التى تعتمد على وزن الجسم وذلك لإمكانية زيادة المقاومة مما يزيد من فعالية التنمية العضلية .  
( ٣٥ : ٣ )

ويشير الواقع ان الأبحاث العلمية التى أجريت فى مجال التدريب بالأثقال قد حسمت هذا الجدل , حيث أشارت معظم نتائجها أن التدريب بالأثقال قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية .

ويؤكد جيرمان , هانلى **hanley & jarma 1983** م على أهمية التدريب بالأثقال , والجرى , والتدريب على المهارات , فى برامج إعداد وتدريب الرياضيين . ( ٣٠ : ١٧ )  
ويرى ويستكوت (1995) **Westcott** أن برنامج التدريب بالأثقال يختلف عن البرامج التقليدية التى تستخدم وزن الجسم حيث أن هناك إمكانية لزيادة المقاومة فى التدريب بالأثقال مما يؤثر بفاعلية فى تنمية القوة العضلية.(٣٥ : ٣)

من خلال ما سبق وبعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية التى تناولت بالبحث والدراسة البرامج التدريبية بالأثقال الخاصة بلاعبى الرمى، حيث يرى **تامر عماد درويش (٢٠١٢م) (٧)** أن هناك تشعباً فى برامج الأثقال التى يخضع لها الرياضيين والتى لم تنطرق الى طبيعة الإنتقاضات التى تحدث خلال مراحل الأداء للحركات المختلفة التى تتمثل فى شكل سيمفونية تدريبية تتحقق من خلال الروافع وتسبب النقل الحركى لإخراج عزوم القوة المطلوبة و المتغيرة للأداء ، طبقاً لنوع وتوقيت الإنتقاض على مراحل الأداء ويتفق ذلك مع **تى جيف شاندر T.Geff Chandler (1998) (٣٣)** أنه لنقل القوة بترتيب منسق لمختلف أجزاء الجسم سواء من أسفل إلى أعلى أو العكس يحتاج لقدرة من القوة الحركية والتى بدورها تعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء .

ومن هنا تظهر مشكلة البحث حيث أن العضلات العاملة الأساسية في مسابقة رمي الرمح هي منطقة حزام الكتف حيث أنه لا توجد الكثير من الأدوات التدريبية لهذه المنطقة كما يصعب تنمية القدرة العضلية لهذه العضلات ومن هنا جاءت فكرة البحث وتبلورت من هنا مشكلة هذا البحث في استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية (النظر – الكلين) لتطوير القوة الخاصة التي تسهم في تطوير المستوى الرقمي للاعب الرمي حيث أنها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك الخاص والتي تأخذ أشكالاً متعددة ، حيث تمر بمجموعة من الإنقباضات المتحركة و الثابتة.

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية ومعرفة تأثيره علي كلاً من :

- عزوم القوة الخاصة للعينة قيد البحث .
- المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح للعينة قيد البحث .

#### فروض البحث :

- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في القياسات البدنية قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي .
- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي .

#### مصطلحات البحث:

#### برنامج التدريب بالأثقال :

هو نظام التدريب الذي يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال وفق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية في إطار البرنامج التدريبي الشامل ( ٢٨ : ٩٢ )

#### الأثقال الحرة :

تعتبر الأثقال الحرة ( البارو الأثقال – الدمبلز – الحزام المثقل – الجاكت المثقل ) من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية للاعبين , كما تعتبر الأجهزة الحديثة ذات الأغراض المتعددة من الوسائل الفعالة في تطوير القوة الخاصة للاعبين , فهي تستخدم كمقاومات يتم ضبط المقاومة فيها باختبار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها أو تقليلها , ويمكن استخدامها في أداء الإنقباض العضلي المركزي وكذلك الإنقباض العضلي اللامركزي. ( ٢٨ : ١٠٦ )

**عزوم القوة :**

هو عبارة عن أعلي إنتاج لقوة العضلات في أي لحظة خلال الأداء ويدل علي قدرة قوة العضلة. ( ١٠ : ١٧ )

**القوة الخاصة:**

هي تلك القوة التي تنتجها العضلات العاملة لتحقيق الرفع والرمى بتوافق وزمن وإتجاه يتناسب مع طبيعة أداء المهارات.(٧ : ١٦)

**مستوي الأداء:**

هي الدرجة التي تعبر عن أداء اللاعب لمهارة معينة مأخوذاً في الأعتبار المسار الحركي وزمن أدائها.( ٧ : ٩ )

**طرق وإجراءات البحث :****منهج البحث :**

تم إستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي.

**مجتمع وعينة البحث :**

يشمل مجتمع البحث لاعبي الرمي تحت ٢٠ سنة والمقيدون بسجلات الإتحاد المصري لألعاب القوى للموسم الرياضى ٢٠١٩م/٢٠٢٠م وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي النادي الأهلي و نادي الشمس وبلغ عددهم(٨) لاعبين (٦) كعينة أساسية بواقع (٤) ناشئين من النادي الأهلي و(٢) من نادي الشمس ، تم إختيار(٢) من نادي الشمس من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم.

**وسائل وأدوات جمع البيانات :**

قام الباحث بدراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية لتحديد الأدوات والأختبارات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث وأليات العمل داخل التطبيق العملي لتجربة البحث .

**أولاً : الوسائل والأدوات:**

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم.
- ساعة إيقاف Casio لأقرب زمن .
- أثقال حرة متعددة الأوزان

• شريط قياس • بارات أولمبية + طارات

• مسطرة مدرجة لقياس المرونة

ثانياً : الإختبارات البدنية المستخدمة :

- إختبار زمن ثلاث مرات للخطف
  - إختبار زمن ثلاث مرات للرفعة الميتة
  - إختبار زمن ثلاث مرات للنتر .
  - إختبار زمن ثلاث مرات الجلوس نصفاً
- قام الباحث بحساب زمن ثلاث مرات بنسبة ٧٥٪ من 1 R M للأختبارات قيد البحث .

ثالثاً: اختبار المستوى الرقمي:

تم قياس المستوى الرقمي للعيينة قيد البحث عن طريق مسافة الرمي .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية خلال الفترة ٣ / ٩ / ٢٠١٩ وحتى ١٠ / ٩ / ٢٠١٩ على العينة الاستطلاعية وعددهم (٢) من خارج العينة الأساسية من نادي الشمس واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي.

التجربة الأساسية :

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

بعد أن قام الباحث بالدراسة الإستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية وذلك في المدة من يوم الأحد الموافق ١٧/٩/٢٠١٩م إلى يوم الخميس الموافق ١٦/١١/٢٠١٩م ، ولمدة (٨) أسابيع ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية من كل أسبوع ، وقد اشتملت على الخطوات التالية:

أولاً: القياسات القبليّة:

تم تطبيق القياسات القبليّة (البدنية والمهارية) لأفراد عينة البحث في الفترة من

١٣-٢٠١٩/٩/١٤م، بملعب المدرسة الرياضية بالعباسية واستغرقت القياسات يومان .

ثانيا : الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي(تدريبات الرفعات الأولمبية).

## البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التدريبية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرجعية بالبحث و مقابلة المتخصصين في مجال التدريب الرياضي وتدريب العاب القوى ، حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التدريبي ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية حتى يكون لهذا البرنامج تأثيره الإيجابي على اللاعبين .

### الهدف من البرنامج :

التعرف على تأثير تدريبات الرفعات الأولمبية على تطوير القوة الخاصة و المستوى الرقوى للاعبى الرمى.

### الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال أراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والإستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه والتي تمثلت في النقاط التالية :

- ١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- ٢- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد **1RM** .
- ٣- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- ٤- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي .
- ٥- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- ٦- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
- ٧- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- ٨- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
- ٩- مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة التدريب الزائد أو الإصابة .
- ١٠- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث والتي يمكن تصنيفها إلى تمرينات إحماء – تمرينات بالأثقال – تمرينات تنافسية محددة بواجب – تمرينات تهدئة .

النقاط التي تم مراعاتها من قبل الباحث عند تصميم البرنامج التدريبي:

- ١- إختيار الوقت المناسب لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في ضوء فترة الإعداد بحيث لايتجاوز المدة المحددة للتدريب وفق البرنامج التدريبي المقترح من حيث عدد الجرات التدريبية في الأسبوع وزمن كل جرة.
- ٢- أن يتم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي والذي يتكون من مجموعة من تدريبات الرفعات الأولمبية – وتدريب تنافسية بشدات مختلفة حتي يتم تحقيق الغرض من البرنامج .
- ٣- إختيار طريقة تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات "الرفعات الأولمبية" بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة البحث .
- ٤- مراعاة توفير الأمن في الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب حرصاً على اللاعبين
- ٥- تنظيم الأدوات المستخدمة في الجرات التدريبية .

#### محتوي البرنامج :

يتضمن محتوى البرنامج علي تدريبات الإحماء وتدريب الجزء الرئيسي ( الرفعات الأولمبية ) والتدريب المهارية وتدريب التهيئة وهي كما يلي :

#### ١- تدريبات الإحماء والتهيئة البدنية :

وتتضمن تدريبات الإحماء والتهيئة البدنية والإطالة وتهدف الي إعداد اللاعب بدنياً وكذلك أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة وبطريقة منظمة ومنتجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي ، وينفق كلا من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن فترة الإحماء تتوقف على الواجب الرئيسي للجرعة إضافة إلى درجة حرارة الجو، وحالة الفرد التدريبية، وأن اللاعب يحتاج في بداية الجرعة التدريبية أو قبل المنافسة عادة إلى القيام بنشاط بدني بهدف المساعدة على تكييف أجهزة الجسم لأداء حمل المنافسة . (١ : ٢٨٢) (١٢ : ١٠٣)

#### ٢- تدريبات الجزء الرئيسي :

يحتوي علي تدريبات الرفعات الأولمبية و التدريبات المهارية ، ويشير محمد علاوي (١٩٩٤م) إلى أن هذا الجزء يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية بجوانبها المختلفة ويستغرق من ٣/٢ إلى ٤/٣ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية. (٢٠ : ٣٢٨ ، ٣٢٩)

#### ٣- التدريبات التنافسية :

وتشتمل علي أداء بعض التدريبات التنافسية الخاصة بالجانب المهارى قيد البحث ، ويتم التركيز من خلال هذا الجزء علي الجانب المهارى كما يتم التركيز والحرص علي قيام اللاعبين بأداء رميات محددة بواجب.

## ٤- تدريبات الختام (التهدة البدنية) .

وتهدف تدريبات الختام والتهدة البدنية الي عودة اللاعب الي حالته الطبيعية من خلال مجموعة من تدريبات الإسترخاء والتهدة ، ويشير محمد علاوى (١٩٩٤م) أن هذا الجزء يهدف إلى العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية حيث لا يجب أن تنتهي الوحدة التدريبية بعد التمرينات المرتفعة الشدة ويستغرق هذا الجزء ما بين ٩/١ إلى ١٠/١ الزمن الكلى المخصص للوحدة التدريبية . (٢٠ : ٣٢٩)

## خطوات وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإعداد استمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح للاعبين بإستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية. ، وجدول (١) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي .

## جدول (١)

## النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أسس

ن = ٧

## ومكونات البرنامج التدريبي

م	أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح	الاستجابات		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	مدة البرنامج	(٦ أسابيع)	-	% -
		(٧ أسابيع)	-	% -
		(٨ أسابيع)	٦	٨٥,٧١%
		(١٠ أسابيع)	١	١٤,٢٨%
٢	عدد الجرعات التدريبية الأسبوعية	جرعة تدريبية	-	% -
		جرعتين تدريبية	-	% -
		٣ جرعات تدريبية	٧	١٠٠%
٣	بداية زمن الجرعة التدريبية	٥٠ ق	-	% -
		٦٠ ق	٦	٨٥,٧١%
		٧٠ ق	١	١٤,٢٨%
		٨٠ ق	-	% -
		٩٠ ق	-	% -
٤	درجة الحمل	١ : ١	-	% -
		٢ : ١	٦	٨٥,٧١%
		٣ : ١	١	١٤,٢٨%
		٤ : ١	-	% -



يتضح من جدول ( ١ ) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي، حيث تم قبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٧٥٪ وقد انحصرت في :

- ١- مدة البرنامج (شهرين - ٨ أسابيع) .
- ٢- عدد الجرعات التدريبية الأسبوعية (٣ جرعات) .
- ٣- عدد الجرعات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) جرعة تدريبية.
- ٤- بداية زمن الجرعة التدريبية (٦٠ ق)
- ٥- طرق التدريب المستخدمة (التكراري - الفترى بنوعيه)
- ٦- الأحمال التدريبية (متوسط - عالي - أقصى )

### جدول (٢)

تخطيط البرنامج باستخدام الرفعات الأولمبية

المرحلة التدريبية	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
الفترة التدريبية	الإعداد العام " التأسيس "	الإعداد الخاص " الشدة "	المنافسة " الحفاظ "
مدة الفترة	٢ أسابيع	٤ (أسبوعين )	٢ (أسبوعين )
كثافة التدريب	٣	٣	٣
المجموعات	٦-٤	٤-٣	٣
التكرارات	٢٠-١٥	١٢-١٠	٨- ٦
الشدة	١ R M %٧٠ : %٥٠	١ R M %٨٠ : %٧٥	١ R M %٨٠ : %٦٠
نظام التدريب	نظام ديلورم - النظام الهرمي		

### جدول (٣)

الحسابات التفصيلية لزمن الأسبوع الأول من البرنامج

أيام الأسبوع	درجة الحمل	زمن الوحدة
السبت	متوسط	٦٠ دقيقة
الأثنين	عالي	٦٦ دقيقة (زيادة ١٠٪ عن زمن الجرعة الأولي (٦ق)
الأربعاء	أقصى	٧٢ دقيقة (زيادة ٢٠٪ عن زمن الجرعة الأولي (١٢ق)
الزمن الكلي للأسبوع		١٩٨ دقيقة تقريبا

وبناءً على ذلك تبدأ الجرعة التدريبية الأولي في البرنامج بزمن قدره (٦٠) ق ، وقام الباحث بحساب زمن الأسبوع الأول كما يلي :

## تقنين البرنامج التدريبي .

قام الباحث بتحديد شدة الحمل التدريبي من خلال اختبار أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة لكل تمرين من التمرينات المختارة (1 RM).  
الحمل الأقصى من ٩٠٪ إلى أقل من ١٠٠٪ من 1RM.  
الحمل العالي من ٧٥٪ إلى أقل من ٩٠٪ من 1RM.  
الحمل المتوسط من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٥٪ من 1RM.

## جدول (٤)

تحديد التكرارات طبقاً لأقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة

درجة الحمل	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات
أقصى	١٠٠٪	١	١	١,٥ : ٣ ق
	٩٥٪	٢	٣-١	
أقل من الأقصى	٩٣٪	٣	٣-١	٣ : ٤ ق
	٩٠٪	٤	٣-١	
	٨٧٪	٥	٤-٣	
	٨٥٪	٦	٤-٣	
مرتفع	٨٣٪	٧	٤-٣	٣ : ٥ ق
	٨٠٪	٨	٤-٣	
	٧٧٪	٩	٥-٣	
	٧٥٪	١٠	٥-٣	
متوسط	٦٧٪	١٢	٥-٣	١,٥ : ٣ ق
	٦٥٪	١٥	٥-٣	
منخفض	٦٠٪	١٨	٤-٣	١ : ٤ ق
	٥٥٪	٢٠	٤-٣	
	٥٠٪	٢٥	٤-٣	

(١٥ : ١٢١)

قام الباحث بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح كما هو موضح في جدول (٤) .

## جدول (٥)

## الحسابات التفصيلية لأزمنة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

رقم الأسبوع	الحجم الأسبوعي بالدقيقة	الحجم الأسبوعي بالدقيقة
الأول	س *	١٩٨ دقيقة
الثاني	س * + ١٨ دقيقة	٢١٦ دقيقة
الثالث	س * + ٢ × ١٨ دقيقة	٢٣٤ دقيقة
الرابع	س * + ١٨ دقيقة (مساويا لزمّن الأسبوع الثاني)	٢١٦ دقيقة
الخامس	س * + ٢ × ١٨ دقيقة (مساويا لزمّن الأسبوع الثالث)	٢٣٤ دقيقة
السادس	س * + ٣ × ١٨ دقيقة	٢٥٢ دقيقة
السابع	س * + ٢ × ١٨ دقيقة (مساويا لزمّن الأسبوع الخامس)	٢٣٤ دقيقة
الثامن	س * + ٣ × ١٨ دقيقة (مساويا لزمّن الأسبوع السادس)	٢٥٢ دقيقة
الزمن الكلي	س٨ * + ١٤ × ١٨ دقيقة	١٨٣٦ دقيقة

- قام الباحث بتوزيع متوسط الزمن النسبي للبرنامج (الإحماء - تدريبات الرفعات الأولمبية -  
التدريبات المهارية - التهيئة) ، وذلك علي النحو التالي :
- الإحماء والتهيئة ١٠٪ .
  - تدريبات الجزء الرئيسي ٥٠٪ .
  - التدريبات المهارية والتنافسية ٣٥٪ .
  - التهيئة ٥٪ .

س \* = زمن الأسبوع الأول

قام الباحث بحساب زمن (الإحماء والتهيئة البدنية - تدريبات الجزء الرئيسي) تدريبات الرفعات الأولمبية - التدريبات المهارية - التهيئة) كلاً حسب نسبته المئوية وذلك من خلال المعادلة التالية : زمن الإعداد = النسبة المئوية للإعداد × الزمن الكلي للبرنامج . (١٥ : ١٥١)

## جدول (٦)

الإجمالي	الزمن (بالدقائق)	النسبة المئوية	جوانب البرنامج
١٨٣٦ دقيقة	١٨٤	١٠ %	الإحماء والتهيئة البدنية
	٩١٨	٥٠ %	تدريبات الجزء الرئيسي
	٦٤٢	٣٥ %	التدريبات المهارية والتنافسية
	٩٢	٥ %	التهديئة

## التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل

قام الباحث بتوزيع نسب وأزمنة محتوى الإحماء والتهيئة البدنية - تدريبات الجزء الرئيسي (تدريبات الرفعات الأولمبية) - التدريبات المهارية - التهديئة) علي مدار (٨) أسابيع ويوضحها

ثم قام الباحث بتوزيع درجات الحمل الأسبوعية واليومية وزمن الجرعات التدريبية وعددها وتوزيع الجرعات اليومية وفقاً لنسب محتوى البرنامج خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح ويوضحها .

## ثالثاً: القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية أفراد عينة البحث في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ١٧ - ١٨/١١/٢٠١٩م.

## المعالجة الإحصائية:

إستخدم الباحث في معالجته الإحصائية لبيانات العينة الطرق الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- نسب التحسن
- اختبار ولكسون

## عرض النتائج ومناقشتها:

## عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في القياسات البدنية قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي .

## جدول (٧)

اختبار ولكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض الصفات البدنية والمستوي الرقمي للعينة قيد البحث

ن = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	نسب التحسن
١	الخطف	ثانية	القبلي	١٤,٩١٧	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٢٦٤	١٨,٤٣٦-
			البعدي	١٢,١٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠		
٢	النظر	ثانية	القبلي	١٥,٠٦٧	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٣٣٣	١٩,٠٨٢-
			البعدي	١٢,١٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠		
٣	رفعة المميتة	ثانية	القبلي	٧,٥٤٢	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٣٣٣	٢٦,١٨٨-
			البعدي	٥,٥٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠		
٤	المرونة	سم	القبلي	٥,٠٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٤٤٩	٢٤,٥٠٢
			البعدي	٦,٢٥٠	٣,٥٠	٢١,٠٠		
٥	جلوس نصفاً	ثانية	القبلي	٤٧,٢٧٥	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٣٣٣	٩,٢٥٤-
			البعدي	٤٢,٩٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

قيمة ذ (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

يبين جدول (٧) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في مستوى الصفات البدنية ولصالح متوسط القياس البعدي

ويعزو الباحث التحسن في النتائج إلى تأثير استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية وأيضاً البرنامج التدريبي الذي قام بتطبيقه على أفراد عينة البحث .

ويعزو الباحث التطور الذي حدث في مستوى القوة القصوى إلي استخدام تدريبات القوة من خلال تدريبات الأثقال بشدات مرتفعة والتي تعتمد علي طريقة الإنقباض المتبادل بالتقصير والتطويل مثل تدريبات Squat وتدريب الخطف والنظر بشدات من ٨٠ : ٩٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب رفعة بالإضافة إلي تدريبات الأثقال للصدر والعضلة ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس وتدريب العضلات الأمامية والخلفية وعضلات الكتف علي أجهزة الأثقال .

كما يرجع الباحث تحسن مستوي القوة المميزة بالسرعة إلى إستخدام تدريبات القوة من خلال تدريبات الأثقال بشدات مرتفعة والتي تعتمد علي طريقة الإنقباض المتبادل بالتقصير والتطويل مثل تدريبات Squat وتدريبات الخطف والنظر بشدات من ٦٥ : ٧٥٪ وبتكرارات من ٦ : ٨ تكرارات وبسرعة عالية بالإضافة إلي تدريبات المقاومة المختلفة من الكرات الطبية حيث أنها تساعد علي إخراج أقصى قوة في أقل زمن مثل رمي الكرة إلي أبعد مسافة ، وأساتيك المقاومة حيث أنها تساعد علي تدريب العضلة في إتجاه العمل الديناميكي مع القدرة علي التحكم في سرعة الأداء

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد عثمان (٢٠١٨م) (١٨) أن طريقة الإنقباض المتبادل بالتقصير والتطويل بالأجهزة من أفضل وأسرع الطرق لتنمية القوة العضلية .

كما أن التدريبات المهارية مثل رمي كرات بأوزان من كيلو إلي اثنان كيلو تؤثر علي القوة الخاصة حيث أنها تشابهه الأداء تماماً والاختلاف هو في وزن الأداة .

كما يرجع الباحث تحسن مستوي القوة المميزة بالسرعة للرجلين إلي تدريبات الوثب والحجل وتدريبات الوثب والوثب مع حمل ثقل والوثب مع رمي كرة طبية وبعض التدريبات المهارية

ويرجع الباحث التطور الذي حدث في اختبار السرعة تدريبات التوافق مثل تدريبات (ABC) وتدريبات القوة العضلية بأشكالها المختلفة والتدريبات البلومترية

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد عثمان (٢٠١٨م) (١٨) إلى أن تنمية السرعة تكون بالتدريب على التوافق والمرونة نظراً لارتباط السرعة بالقوة المميزة بالسرعة ارتباطاً كبيراً وهذا ما يساعد على تطور السرعة الانتقالية وأن تنمية السرعة تكون بإستخدام تدريبات التدرج في السرعة وتدريبات الأثقال وتدريبات الوثب المختلفة بقدم واحدة والوثب العمودي بالقدمين.

ولذلك يعزى الباحث التطور الحادث في نسب التحسن في الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث إلى إستخدام تدريبات الرفعات الأولمبية المختلفة والتي تحاكي شكل الإنقباضات العضلية مما أدى إلى تنمية القوة الخاصة ( عزوم القوة ) للاعبين قيد البحث .

حيث يشير عصام عبد الخالق (١٩٩٢) (١٢)، السيد عبد المقصود (١٩٩٤) (٤) أن التدريب يجب أن يتضمن التدريبات التي تعمل أثنائها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية

بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث إتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها..

كما يشير **طلحة حسام (١٩٩٣م)** (١٠) أن القوة الخاصة تتحسن حينما نراعى خصائصها وحساباتها والتي تتمثل في ( المقدار ، الإتجاه ، خط العمل ، نقطة التأثير ) ، وبذلك فان العضلات تنتج عزما في إنقباضها وناتج العزم هو دوران للطرف الذي تعمل عليه العضلة كما يؤكد السيد **عبد المقصود (١٩٩٧م)** (٥)، **محمد علاوى (١٩٩٤م)** (١٨) أن تدريبات القوة الخاصة تتشابه في تكوينها الحركى من حيث منحني القوة والزمن والمسار الحركى مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة وتقوم على نفس المجموعات العضلية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من **belal morsy (٢٠١٦) (٢٧)**، محمد اسماعيل **الجمال (٢٠٠٧م)** (١٨)، **نبيل الشوربجي (٢٠٠٨م)** (٢٦) **Novikov,A., نوفيكوف (١٩٩٩م)** (٣٠).

وبذلك يكون قد تحقق الباحث من صحة الفرض الأول

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي .

جدول (٨)

اختبار ولكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للعينة قيد البحث

ن = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	نسب التحسن
١	المستوى الرقمي	متر	القبلي	٤٢,٤٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٦٤	٦,٦٨٢
			البعدي	٤٥,٢٩٠	٣,٥٠	٢١,٠٠		

قيمة ذ (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

يبين جدول (٨) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي ولصالح متوسط القياس البعدي

مناقشة النتائج وتفسيرها :

تفسير نتائج الفرض الثاني :

ويعزو الباحث التحسن في النتائج إلى تأثير استخدام تدريبات الرفعات الأولمبية وإنها تلعب دورا أساسيا وجوهريا في تحسن الأداء للاعب بصفة عامة وتقوية حركات الرفع بصفة خاصة وأيضا البرنامج التدريبي الذي قام بتطبيقه على أفراد عينه البحث ويعزو الباحث التطور الذي حدث في المستوي الرقمي إلي تحسن مستوي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة حيث أن استخدام تدريبات المقاومة أدي إلي تحسن مستوي القوة العضلية للعضلات العاملة في الطرف العلوي والسفلي

وهذا يتفق مع ما أشار إليه الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦م) (٥) أن القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة هما القوة الخاصة في مسابقات الرمي ويجب الإهتمام بهما وتنميتهم كما أن عنصر تحمل القوة له أهمية ثانوية بالنسبة للرامي كبناء وأساس للقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وأن القوة القصوى يجب أن تسبق القوة المميزة بالسرعة وتأتي بعد تحمل القوة

ويؤكد **belal morsy (٢٠١٦) (٢٧)** أن استخدام تدريبات أقرب في طبيعة أداؤها وديناميكيتهما في العمل من طبيعة الأداء والمسابقة له أثر في تحسن الأداء المهاري. أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وأن تتم بنفس كيفية استخدامها في المنافسة.

وبذلك يكون قد تحقق الباحث من صحة الفرض الثاني

الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروض البحث ، وإستنادا الى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- تدريبات الرفعات الأولمبية لها تأثير إيجابي على جميع القياسات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (الخطف – النظر – الرفعة المميطة – المرونة – الجلوس نصفا).
- تدريبات الرفعات الأولمبية لها تأثير إيجابي على القوة الخاصة ( عزوم القوة ) للاعبين
- تدريبات الرفعات الأولمبية لها تأثير إيجابي على المستوى الرقمي و المتمثل في مسافة الأداء .



### التوصيات :

إستنادا الى ما توصل إليه من نتائج ، يوصى الباحث بما يلي :

#### بالنسبة للمدربين :

- تطبيق تدريبات الرفعات الأولمبية فى مراحل الإعداد الخاص و لتحسين عزوم القوة للاعبين.
- إعطاء دورات صقل للمدربين للتعرف على التدريبات الحديثة والأساليب التدريبية الحديثة المستخدمة فى التدريب .
- تطبيق تدريبات الرفعات الأولمبية بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى للمهارة مع مراعاة تقسيماتها .

#### بالنسبة للباحثين :

- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على المستوى الأداء لمسابقات اخرى.
- إجراء دراسات على مراحل سنوية مختلفة .

## قائمة المراجع

## أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد عبد الحميد عمارة ،محمد نبوى الاشرم (٢٠٠٦): التحليل الكمي والكمي للخصائص البيو ميكانيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية (الريبوه) فى رياضة المصارعة الرومانية، نظريات وتطبيقات – مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية .
- ٣- أسامة حسنى الشوربجى(٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي فاعلية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٨م): نظريات التدريب الرياضى، توجيهية وتعديل مستوى الانجاز، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٥- السيد عبد المقصود(١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي (التدريب وفسولوجيا القوة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- إيهاب حامد البراري ، مسعد حسن محمد(٢٠٠٨): تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، المؤتمر العلمي الدولي العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٧- تامر عماد درويش (٢٠١٢ م): نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوى الاداء للمصارعين ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٨- صبرى على قطب (١٩٩٧م): أثربرنامج مقترح للتدريب الأثقال على فاعلية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية .
- ٩- صلاح محمد عسران (١٩٩٦): بدراسة بعنوان "أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- ١٠- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣م): الميكانيكا الحيوية " الأسس النظرية والتطبيقية " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧م) : القوة العضلية "تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- ١٢- عصام عبد الخالق (١٩٩٢): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- علاء محمد قناوي (٢٠٠٢م) : النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .
- ١٤- علاء محمد قناوي (١٩٩٦): تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٥- على البيك وآخرون (٢٠٠٩م):الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى"نظريات وتطبيقات" الجزء الثالث، ط ١ ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٦- على السعيد ربحان (١٩٩٤): تأثير برنامج تخصص بالأثقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٧- علي السعيد ربحان (١٩٩٣م): النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة – الجزء الثاني، دار الفرقان المنصورة .
- ١٨- محمد إسماعيل الجمال (٢٠٠٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة لتحسين درجة مهارة مسكة الوسط العكسية فى المصارعة الرومانية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٩- محمد السيد عشمواوي (٢٠٠٣): تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى الأداء البدني والمهارى لحركة مسك الوسط والرفع للنفوس للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١- محمد عثمان (٢٠١٨م) : التدريب والطب الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢٢- محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م): مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة، ما هى للطباعة، ط ١، الإسكندرية.

- ٢٣- مسعد علي محمود (١ ٢٠٠٠م) : المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة
- ٢٤- مسعد علي محمود (٣ ٢٠٠٣م) : موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.
- ٢٥- مسعد علي محمود، محمد الروبي، حسن عبد السلام (١٩٩٥) : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة، جامعة الاسكندرية.
- ٢٦- مسعد علي محمود، محمد رضا الروبي (١٩٨٨م) : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين، المجلد الرابع، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، ١٩٨٨م.
- ٢٧- نبيل حسنى الشوربجي (٢٠٠٨) : تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة العضلية على فاعلية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، المؤتمر العلمي الدولي العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية

- 28- **Belal Morsy Witwit (2016)** : The effectiveness of the use of certain Olympic barlifting exercises in The development of under-lifting skill performance power for wrestlers . research , the Assiut journal of sports science and arts (AJSSA) , October, .
- 29- **Ian Taylor & David Vear (1998)**: Taylor on hockey, first published, greater house, London.
- 30- **Jarman; T & Hanley; R (1983)** : Wrestling for Beginners , Contemporary Books Inc, Chicago, .
- 31- **Novikov,A., (1999)**: Strength training for wrestling, Athlon, Roma,
- 32- **Petrove., R., (1986)**: Free Style and Greco-Roman Wrestling, Publisher International Amateur Wrestling Federation- FILA, .
- 33- **T.Geff Chandler (1998)** :Sport specific muscle strength imbalance tennis, national strength and conditioning association

- 34- **Thomas, R. Baechle, EdD, Cscs (1994):** Essentials of strength training and conditioning, National strength & conditioning association u.s.).
- 35- **Westcott W (1995) :**Strength fitness physiological principles and training techniques 4<sup>th</sup> ed., brown and benchmark publishers Dubuque. IQ