

Effect of a proposed program to improve the percent of correct attempts and numeral level (snatch-clean & jerk) of weight lifters.

Dr .Emad Eid Ebaid

Dr. Mustafa Ramdan Ali

Dr. Ahmed Taha Mahmoud

MOHMED Ehsan Attia Massoud

The research aims to prepare a proposed training program and find out its impact on improving the percentage of correct attempts and the digital level for lifters.

The researcher used the experimental method and the research sample was deliberately chosen from the junior weightlifters under 20 years old in Sharkia governorate and registered with the Egyptian Weightlifting Federation for the 2019/2020 sports season, and the sample size was (14) players divided as follows (5) players for the experimental group and (5) Players as a control group and (4) players who are the main body of the scouting sample.

The results of the research showed that the proposed program led to a statistically significant improvement in the physical variables under consideration, the Numeral Level of the two lifts (snatch - clean & jerk), and the percentage of correct attempts for the weight lifters of the research sample. And that the traditional program led to a statistically significant improvement in the physical variables under consideration, and the Numeral Level of the two lifts (snatch - clean & jerk). The traditional program did not lead to a statistically significant improvement in the percentage of correct attempts for the weight lifters of the research sample.

The researcher recommends using the proposed program to improve muscle strength and the digital level of the snatch, clen and jerk lift for lifters, and to conduct similar research that is applied to all other age stages of the lifters from the beginning of practice until the championship stage. Educating coaches and players about the importance of planning training for weightlifting players and providing all capabilities necessary to implement the training program. The recommendation of coaches and players to use the intensity fluctuation within the training unit in line with what is done during tournaments and pay attention to strength endurance exercises for players within the training program for its importance in the formation of lifters who bear the burden of daily training. The recommendation of the Egyptian Weightlifting Federation to circulate the results of the research when training lifter.

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين نسبة المحاولات الصحيحة والمستوى الرقمي (الخطف - الكلين والنظر) للرباعين.

د/ عماد عيد عبيد

د/ مصطفى رمضان علي

د/ أحمد طة محمود

الباحث / محمد إحسان عطية

المستخلص

يهدف البحث إلى اعداد برنامج تدريبي مقترح ومعرفة أثره على تحسين نسبة المحاولات الصحيحة والمستوى الرقمي للرباعين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رفع الأثقال الناشئين تحت ٢٠ سنة بمحافظة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، و بلغ حجم العينة (١٤) لاعبا تنقسم كالآتي (٥) لاعبين للمجموعة التجريبية و (٥) لاعبين كمجموعة ضابطة و (٤) لاعبين هم قوام العينة الاستطلاعية وقد أظهرت نتائج البحث ان البرنامج المقترح أدى الى تحسن دال احصائيا في المتغيرات البدنية قيد البحث، والمستوى الرقمي لرفعتي (الخطف- الكلين والنظر)، ونسبة المحاولات الصحيحة للرباعين عينة الدراسة. و ان البرنامج التقليدي أدى الى تحسن دال احصائيا في المتغيرات البدنية قيد البحث، والمستوى الرقمي لرفعتي (الخطف- الكلين والنظر). ولم يؤدي البرنامج التقليدي لم يؤدي الى تحسن دال احصائيا في نسبة المحاولات الصحيحة للرباعين عينة الدراسة.

ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح لتحسين القوة العضلية والمستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكلين والنظر للرباعين. و إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنية الاخرى للرباعين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة . وتوعية المدربين واللاعبين بأهمية تخطيط التدريب للاعبين لرفع الأثقال وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي. وتوصية المدربين واللاعبين باستخدام تموج الشدة داخل الوحدة التدريبية بما يتماشى مع ما يتم اثناء البطولات والاهتمام بتمرينات تحمل القوة للاعبين داخل البرنامج التدريبي لأهميتها في تكوين رباعين يتحملوا عبئ التدريب اليومي. وتوصية الاتحاد المصري لرفع الأثقال لتعميم نتائج هذه الدراسة عند تدريب الرباعين .

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين نسبة المحاولات الصحيحة والمستوى الرقمي

(للخطف - الكلين والنظر) للرباعين.

د/ عماد عيد عبيد

د/ مصطفى رمضان علي

د/ أحمد طة محمود

الباحث / محمد إحسان عطية

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة رفع الأثقال أحد أقدم الرياضات في العالم، وتحتل المنافسة فيها مكانًا بارزًا بين مختلف دول العالم في الدورات الأولمبية؛ لذلك تعمل الدول علي النهوض بتلك الرياضة للوصول إلي المستويات العليا ولتصل إلى أفضل مستوى للإنجاز لكي تتمكن من الحصول على أكبر عدد من الميداليات، حيث يشير أمين الخولي ومحمد قنديل (١٩٩٢م) إلي أن رفع الأثقال من الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم بمختلف ثقافاتهم، فهي رياضة القوة وإثبات الذات، وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للياقة البدنية العامة علي وجه العموم والقوة العضلية علي وجه الخصوص (٤ : ٤).

وان رياضة رفع الأثقال على الرغم من انها قديمة أولمبيًا، فهي لم تدخل مجال الدراسات العلمية في مصر إلا حديثاً، فما زال عدد الرسائل العلمية في مجالها محدود في مصر، ومن ثمرات الدراسة العلمية لهذه الرياضة أنها أصبحت تتميز بالمقاييس والمستويات الموضوعية، حيث يذكر وديع التكريتي (١٩٨٥م) أن رياضة رفع الأثقال تعد إحدى وسائل التقييم والقياس في المجال الرياضي (١٨ : ١٣-١٤).

كما ان رياضه رفع الاثقال تحقق التكامل بين عمل الجهازين العضلي و العصبي وذلك من خلال التدريب والمنافسة نظرا لما تحتاجه الحركات التي يؤديها الرباع من تناسق و توافق كبيرين. كما تعمل على تنميه الاحساس بالتوقيت (بالزمن) حتى يصل الرباع الى درجه الاليه بتنمية خاصيه الحس العضلي واستخدامه بدقه في اداء الحركة و رياضه تنمي السمات الإرادية وتخلق الروح الرياضية عن طريق المنافسة و تقويه العزيمة لمحاولة تحقيق النصر. و التنافس في رياضة رفع الاثقال يساعد على تعميق المفاهيم الإنسانية وزياده التعارف بين المتنافسين وتوحيد أسس الصداقة و رياضه رفع الاثقال تساعد ممارسيها على تنظيم اسلوب حياتهم وتمنحهم مكانه اجتماعيه مرموقة واصبحت احدى الوسائل التي يستخدمها الفرد في الترويج عن النفس (٩ : ١٩)

ان البرامج التدريبية هي احدى عناصر التخطيط وبدونها تكون عمليه التخطيط غير قابله للتنفيذ وتصبح عاجزه عن تحقيق اهدافها المرجوة. ويذكر زكي حسن ١٩٩٧م ان البرامج المخططة والموضوعة على اسس علميه تحقق افضل مستوى من الانجاز (٨: ١٩٩) .

ويذكر كل من عمرو ابو المجد و جمال اسماعيل (١٩٩٧م) بان تنظيم البرامج التدريبية يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف واغراض الخطة أي يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المثالية وتهدف عمليه تنظيم البرامج التدريبية الى تحقيق اعلى مستوى من الاداء لدي اللاعبين على اسس علميه و تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف اليه كل مرحله من مراحل التدريب السنوي (١٢: ٥٩) .

ينظر الى عملية التدريب على أنها الاجراءات والطرق المتبعة لتطوير وتحسين مستوى اداء اللاعب, وفي هذا الصدد فإن هذه الاجراءات و الطرق ماهي الا استخدام لنظريات علمية وعلوم ترتبط بالعملية التدريبية والتي تشكل الأساس في ارتباط التدريب بالعلوم الأخرى كعلم النفس وعلوم الحركة أو وظائف الأعضاء...الى أخره (١٣: ١٥).

يعد الاعداد البدني هو المساهم الأول في المستوى الرقمي للرباعين حيث يعد بمثابة الاساس لتحقيق الأرقام القياسية الجديدة والتفوق في رفع الأثقال, ويعتمد على تنمية الصفات البدنية الخاصة والتي تتمثل في القوة العضلية بجميع أنواعها (القوة القصوى, القدرة العضلية, التحمل العضلي, تحمل القوة القصوى) مع أكمال باقي الصفات البدنية (٢٢: ٤٨).

يشير خالد عبد الرؤوف ٢٠٠٨م إلي أن رياضة رفع الأثقال تعتمد على عنصر القوه وترتبط القوه ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء وكذلك التعاون الوثيق بين العضلات العاملة والقدرة على الإقلال من درجه المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في الإنتاج والمزيد من القوه العضلية (٧: ٩) .

ومن الضروري مراعاة ارتباط تمارين الاطالة بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط (١٤: ١٩٢).

من خلال مشاركة الباحث في العديد من البطولات المحلية والعالمية لاحظ الباحث وجود نسبة كبيرة من المحاولات الخاطئة (no lift) وخاصة في المحاولة الثالثة وبتدقيق الملاحظة وجد الباحث ان المحاولات الخاطئة (no lift) تضيع على اللاعب فرصة تحقيق رقم اعلى وبالتالي تضيع عليه فرص احراز الميداليات. مما دعى الباحث لوضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين نسبة المحاولات الصحيحة والمستوى الرقمي (للخطف-الكلين والنظر) للرباعين.

أهمية البحث:

يجب ان نولي رياضة رفع الاثقال باهتمام بالغ حيث انها من الرياضات التي تتميز بها مصر على المستوى الاولمبي والعالمي والدولي فهي في صدارة الرياضات المصرية المتحصلة على الميداليات الاولمبية, كما انها دائما ما تهدي لمصر الكثير من الميداليات على المستوى الدولي وتجعلها دائما في صدارة الدول على المستويين القاري والاقليمي وتكمن اهمية البحث في محاولة علاج هذه المشكلة (ارتفاع نسبة المحاولات الخاطئة) من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين نسبة المحاولات الصحيحة وتحسين المستوى الرقمي للرباعين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى اعداد برنامج تدريبي مقترح ومعرفة أثره على تحسين نسبة المحاولات الصحيحة والمستوى الرقمي للرباعين. ويتحقق ذلك من خلال :

- التعرف على الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على الفروق ما بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لرفعتي (الخطف , الكلين و النظر).
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في نسبة المحاولات الصحيحة لرفعتي (الخطف , الكلين و النظر).

مصطلحات البحث:

رفع الاثقال : Weightlifting

هي رياضة اولمبية (رجال)، (سيدات) تعتمد علي رفع بار من الحديد مثبت علي طرفيه - بالتساوي - أثقال عبارة عن أقراص من الحديد لكل منها لون يعبر عن وزنها، وعلي المتسابق أن يرفع الثقل عاليا فوق الرأس بمد الذراعين ويثبت في الوضع حتى إشارة الحكم (٣ : ٨٥٦).

الخطف : Snatch

هي احدى الرفعات القانونية في رياضة رفع الاثقال والتي يرفع فيها البار في حركة واحدة من مربع الرفع الى اقصى امتداد للذراعين وهي عموديه فوق الرأس (٢١ : ٧٧) (٢٢ : ١٤) .

الكلين والنظر : Clean & Jerk

هي احدى الرفعات القانونية في رياضة رفع الاثقال والتي يرفع فيها البار في حركتين الاولى الكلين من مربع الرفع الى الصدر والثانية النظر من الصدر الى اقصى امتداد للذراعين وهي عمودية فوق الرأس (٢٢ : ١٥) .

البرنامج التدريبي : Training Program

مجموعه من الخبرات المنظمة والمحددة بأسلوب علمي معين وفق خطة مدروسة ومحددة بأهداف معينه ويتم العمل على تحقيقها من خلال مجموعته من الطرق و الوسائل العلمية وفق اطار زمني محدد (٢٠ : ١٠٥) .

المستوى الرقمي : Numeral Level

هو مقدار اقصى ثقل يستطيع الرباع رفعه في المنافسة خطفا او نظرا طبقا للقواعد المنظمة لقانون رفع الاثقال (٥ : ٨) .

الرباع : Weight Lifter

هو المتسابق الذي يرفع الاثقال طبقا لقانون رياضة رفع الاثقال (١ : ٩٠) .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام نموذج التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رفع الأثقال الناشئين تحت ٢٠ سنة بمحافظة الشرقية و المسجلين بالاتحاد المصري للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، و بلغ حجم العينة (١٤) لاعبا و تم اختيار (١٠) لاعبين بالطريقة العشوائية هم قوام العينة الاساسية تنقسم كالآتي (٥) لاعبين للمجموعة التجريبية و (٥) لاعبين كمجموعة ضابطة و (٤) لاعبين هم قوام العينة الاستطلاعية

التجانس:

تم إجراء التجانس على عينة البحث و البالغ قوامها (١٤) لاعب رفع الأثقال في متغيرات (السن و الطول و الوزن و العمر التدريبي) و المتغيرات البدنية الخاصة للاعبي رفع الأثقال والمستوى الرقمي ونسبة المحاولات الصحيحة قيد البحث و الجدول رقم (١) و (٢) و (٣) و (٤) يوضح نتائج عملية التجانس.

جدول (1)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في متغيرات النمو. (ن=١٤)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	العمر	سنة	16.85	17.00	2.032	13	20	7	.416-	.564-
٢	الطول	سم	1.627	1.675	1.122	137	173	36	1.54-	1.480
٣	الوزن	كجم	68.35	69.00	9.178	49	83	34	.370-	.199
٤	العمر التدريبي	سنة	3.607	4.00	1.495	1	5	4	.523-	1.34-

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء تراوح بين (-1.54 , -.523) ومعامل التفطح بين (-1.34 , 1.48) ويقع الالتواء والتفطح بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية العينة في المتغيرات الاساسية.

جدول (٢)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات البدنية (ن=١٤)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	قبضة يمين	كجم	24.78	24.5	3.378	20	30	10	.034	1.303-
٢	قبضة يسار	كجم	24.71	24.5	3.688	19	31	12	.018	.925-
٣	ق ع ظهر	كجم	58.35	59	9.596	43	72	29	.188-	1.205-
٤	ق ع رجلين	كجم	117	118.5	19.72	85	144	59	.190-	1.346-
٥	كتف امام	كجم	61.35	66.50	12.01	37	73	36	1.139-	.061-
٦	بنش	كجم	72.28	76.00	12.45	45	85	40	1.012-	.105
٧	رجلين خلفي	كجم	120.0	126.5	25.70	70	155	85	.737-	.443-
٨	تحمل قوة	عدد	10.71	11	2.367	7	14	7	.211-	.979-
٩	خطف ثابت	كجم	67.64	71	16.06	40	91	51	.335-	.831-
١٠	كلين ثابت	كجم	82.07	84.0	20.91	50	115.	65	.076-	.879-
١١	ثني الجذع للامام ووقفا	سم	20.71	20.50	2.163	17	25	8	.217	.155-

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء تراوح بين (-1.139 , 0.217) ومعامل التفطح بين (-1.346, 0.105) ويقع الالتواء والتفطح بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية العينة في جميع المتغيرات البدنية.

جدول (٣)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المستوى الرقمي (ن=١٤)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	خطف	كجم	78.07	82.50	19.32	45	105	60	.507-	.858-
٢	كلين و نظر	كجم	95.28	96.50	24.85	55	131	76	.246-	.938-

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء للخطف والكلين والنظر قد كان (-0.507, 0.246) ومعامل التفطح (-0.858, 0.938) على الترتيب ويقع الالتواء والتفطح بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية العينة في المستوى الرقمي .

جدول (4)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في نسبة المحاولات الصحيحة (ن=١٤)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	خطف	نسبة مئوية	57.08	66.60	15.61	33.3	66.6	33.30	-1.06	-1.034
٢	كلين و نظر	نسبة مئوية	47.57	33.30	17.10	33.3	66.6	33.30	0.325	-2.241

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء لنسبة المحاولات الصحيحة في الخطف والكلين والنظر كان (-1.06 , 0.325) ومعامل التفطح (-0.938 , -2.241) على الترتيب ويقع الالتواء والتفطح بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية العينة في نسبة المحاولات الصحيحة.
التكافؤ:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو (السن و الطول و الوزن و العمر التدريبي) و المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين رفع الأثقال والمستوى الرقمي ونسبة المحاولات الصحيحة قيد البحث و الجداول رقم (5), (6), (7), (8) توضح نتائج عملية التكافؤ.

جدول (5)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياس القبلي في متغيرات النمو
(ن التجريبية = ن الضابطة = ٥)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	(sig)
١	العمر	سنة	التجريبية	5.80	29.00	11.0	-0.322	.747
			الضابطة	5.20	26.00			
٢	الطول	سم	التجريبية	6.40	32.00	8.000	-0.946	.344
			الضابطة	4.60	23.00			
٣	الوزن	كجم	التجريبية	4.20	21.00	6.000	-1.358	.175
			الضابطة	6.80	34.00			
٤	العمر التدريبي	سنة	التجريبية	6.70	33.50	6.500	-1.423	.155
			الضابطة	4.30	21.50			

ويتضح من الجدول ان قيمة (Z) لجميع المتغيرات الاساسية قد تراوحت بين (-0.322 , -1.423) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (.155 , .747) وهى اكبر من (0.05) مما

يشير الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات النمو.

جدول (6)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياس القبلي في المتغيرات البدنية

(ن التجريبية=ن

الضابطة=ه)

(sig)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعة	وحدة القياس	المتغير		
.456	.745-	9.00	31.00	6.20	التجريبية	كجم	قبضة يمين	القوة القصوى	المتغيرات البدنية
			24.00	4.80	الضابطة				
.461	.738-	9.00	31.00	6.20	التجريبية	كجم	قبضة يسار		
			24.00	4.80	الضابطة				
.207	1.261-	6.50	33.50	6.70	التجريبية	كجم	قوة عضلات الظهر		
			21.50	4.30	الضابطة				
.251	1.149-	7.00	33.00	6.60	التجريبية	كجم	قوة عضلات الرجلين		
			22.00	4.40	الضابطة				
.402	.838-	8.50	31.50	6.30	التجريبية	كجم	كتف امام		
			23.50	4.70	الضابطة				
.242	1.170-	7.000	33.00	6.60	التجريبية	كجم	بنش		
			22.00	4.40	الضابطة				
.249	1.152-	7.000	33.00	6.60	التجريبية	كجم	رجلين خلفي		
			22.00	4.40	الضابطة				
.286	1.067-	7.500	32.50	6.50	التجريبية	عدد	تحمل قوة		
			22.50	4.50	الضابطة				
.753	.315-	11.00	26.00	5.20	التجريبية	كجم	خطف ثابت		
			29.00	5.80	الضابطة				
.401	.841-	8.500	31.50	6.30	التجريبية	كجم	كلين ثابت		
			23.50	4.70	الضابطة				
.594	.534-	10.0	30.00	6.00	التجريبية	سم	ثني الجذع للامام وقوفا		
			25.00	5.00	الضابطة				

ويتضح من الجدول ان قيمة (Z) لجميع المتغيرات الاساسية قد تراوحت بين (-1.261 , -0.315) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (0.207, 0.753) وهى اكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.

جدول (7)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياس القبلي في المستوى الرقمي الضابطة=5)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	(sig)
الرقمي	كجم	التجريبية	6.10	30.50	9.500	-0.629	.530
		الضابطة	4.90	24.50			
المستوى الرقمي	كجم	التجريبية	5.80	29.00	11.000	-0.629	.751
		الضابطة	5.20	26.00			

ويتضح من الجدول ان قيمة (Z) للخطف والكلين والنظر قد كانت (-0.629, -0.629) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (0.530, 0.751) على الترتيب وهى اكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي.

جدول (8)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياس القبلي في نسبة المحاولات الصحيحة. الضابطة = 5)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	(sig)
نسبة المحاولات	نسبة مئوية	التجريبية	6.00	30.00	10.000	-1.225	.221
		الضابطة	5.00	25.00			
نسبة المحاولات	نسبة مئوية	التجريبية	4.50	22.50	7.500	-1.225	.221
		الضابطة	6.50	32.50			

ويتضح من الجدول ان قيمة (Z) لنسبة المحاولات الصحيحة في لخطف والكلين والنظر قد كانت (-1.500, -1.225) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (0.530, 0.751) على الترتيب وهى اكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نسبة المحاولات الصحيحة.

أدوات جمع البيانات :

من خلال المراجع العلمية و الاستفادة من الدراسات المرجعية وتحقيا لهدف البحث , قام الباحث بتحديد المتغيرات قيد البحث كالآتي:

▪ متغيرات النمو: (السن -الطول-الوزن - العمر التدريبي).

▪ المتغيرات البدنية

١. قياس القوة العضلية

○ قياس القوة القصوى (الثابتة و المتحركة)

القوة القصوى الثابتة: (اختبار قوة القبضة يمين و شمال بالديناموميتر, و اختبار قوة

عضلات الظهر بالديناموميتر واختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر).

القوة القصوة المتحركة : (اختبار كتف امام, اختبار بنش, اختبار رجلين خلف).

○ قياس القدرة (اختبار خطف قدرة, اختبار كلين قدرة).

○ قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة.

٢. قياس المرونة.

▪ قياس المستوى لرقمي

▪ قياس نسبة المحاولات الصحيحة

الأدوات المستخدمة في البحث :

- مجموعات ائقال قانونية
- بيكرينات مغنيسيوم (مانيزيا)
- جهاز ريسناتوميتر لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام
- جهاز الدينامو ميتر لقياس قوة عضلات الرجلين ,الظهر
- جهاز الدينامو ميتر للقبضة
- كتل خشبية متدرجة الارتفاع
- مقعد للبنش
- حامل للرجلين
- استمارات تسجيل
- جهاز تحكيم

الاستمارات المستخدمة في البحث :

- استمارة قياس المتغيرات البدنية.
- استمارة قياس المستوى الرقمي ونسبة المحاولات الصحيحة.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المستخدمة.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وذلك خلال الفترة من 2019 /12/7م حتى 2019 /12/12م وذلك بغرض:

1. التأكد من صلاحية مكان التدريب و الاجهزة والادوات.
2. التعرف على مدى ملائمة مكان التدريب والادوات المستخدمة لتنفيذ البرنامج.
3. التعرف على مدى ملائمة محتوى الوحدة التدريبية لعينة البحث.
4. التعرف على التوزيع الزمني المناسب للوحدة التدريبية.
5. التعرف على مدى تفهم اللاعبين لطبيعة البرنامج التدريبي ومفرداته.
6. التعرف على المدة الزمنية اللازمة لإجراء عمليات القياس.
7. تدريب بعض المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل .
8. التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التدريب والقياس لضمان تفاديها في الدراسة الأساسية

وأُسفرت الدراسة عن

١. ضرورة شرح القياسات والهدف منها للاعبين.
٢. إقرار اجراء القياسات على مدى يومين الاول للقياسات الاساسية والقياسات البدنية، والثانى لقياس المستوى الرقمي والمحاولات الصحيحة.
٣. تدريب عدد من المساعدين على كيفية إجراء القياسات.
٤. ملائمة الاجهزة والادوات ومكان التدريب والقياس .

الدراسة الأساسية:

تم إجراء التجربة الأساسية من خلال الخطوات الآتية:

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات القبليّة قيد البحث للعينة في يومى الاربعاء والخميس الموافق 11- 2019/12/12م حيث تم اجراء القياسات الاساسية والبدنية في اليوم الاول وتم اجراء القياسات للمستوى الرقمي والمحاولات الصحيحة. في اليوم الثانى.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث الاساسية على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٩/١٢/١٤م الى ٢٠٢٠/٣/٥م لمدة ١٢ أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كانت مدة فترة الأعداد العام (٤) أسابيع و فترة الاعداد الخاص (٦) أسابيع و فترة ما قبل المنافسات (٢) أسبوع. ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية وأسس التدريب و وفقا للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة الأتية و التي أمكن للباحث الاستعانة منها. (١٨) (٢٢) (٣٧) (٦٣) (٦٤) (٧٨) (٩١) (٩٥)

تم اختيار التمرينات و وضع الأسس العلمية للبرنامج وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى رفع الأثقال لتطوير المستوى الرقمي على النحو التالي :

- مقدار الشدة المستخدمة لتطوير تحمل القوة بنسبة (٥٠%:٦٥%) والقدرة (٧٠%:٨٥%) و القوة القصوى (٨٥%:١٠٠%) من أقصى حمل يستطيع اللاعب رفعه .
- عدد التكرارات لتطوير تحمل القوة و القدرة من (٦ : ١٢) تكرارا في حين تراوح عدد التكرارات لتطوير القوة القصوى من (١ : ٤) تكرارات
- تتراوح عدد المجموعات من (٢ : ٦) مجموعته في كافة فترات البرنامج التدريبي.
- زمن الاداء واحد دقيقة وهي المدة القانونية لاداء الرفع .
- زمن الوحدة من (٩٠ : ١٢٠) ق في كافة فترات البرنامج التدريبي .
- تتراوح فترات الراحة من (٢:٥) دقائق في كافة فترات البرنامج التدريبي.



القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي بعد ١٢ اسبوع من القياس القبلي بنفس كيفية اجراء القياس القبلي، وذلك لعدة ايام من 4-5/3/2020 م.

تم اجراء القياس البعدي في يومى الاربعاء والخميس الموافق 4-5/3/2020 م حيث تم اجراء القياسات البدنية في اليوم الاول وتم اجراء القياسات للمستوى الرقمي والمحاولات الصحيحة. في اليوم الثانى.

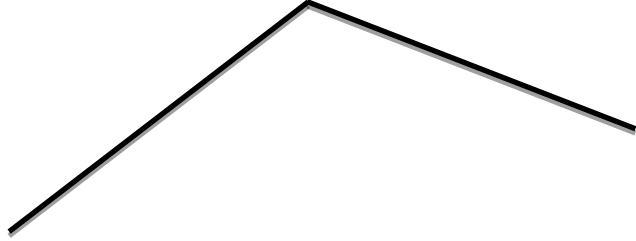
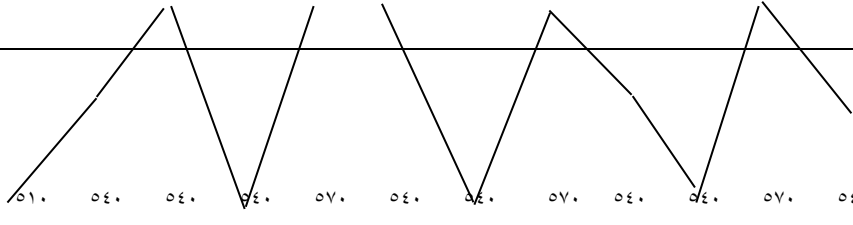
المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وبرنامج ميكروسوفت اكسيل EXCEL لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، واشتمل الاسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة وبترتيب استخدام المعالجات الإحصائية على ما يلى:

١. التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل واكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح.
٢. اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق.
٣. اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق.
٤. النسب المئوية ونسب التحسن.

جدول (9)

برنامج التدريب المقترح المطبق على أفراد العينة قيد البحث لتحسين نسبة المحاولات الصحيحة والمستوى الرقمي للرباعين.

المرحلة	الاولى	الثانية	الثالثة	الإجمالي									
	اعداد عام	اعداد خاص	قبل المنافسات										
درجة الحمل	الاقصى												
	عالي												
زمن المرحلة	متوسط	٢١٩٠ دقيقة	٣٣٠٠ دقيقة	١٠٥٠ دقيقة									
	الاقصى	٦٥٤٠ دقيقة	٦٥٤٠ دقيقة	٦٥٤٠ دقيقة									
الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
درجة الحمل	أقصى												
	عالي												
ازمنة الاعداد	متوسط	٥٤٠	٥٧٠	٥٤٠	٥٧٠	٥٤٠	٥٧٠	٥٤٠	٥٧٠	٥٤٠	٥٧٠	٥٤٠	٥٧٠
	أقصى	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠	٦٥٤٠

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول

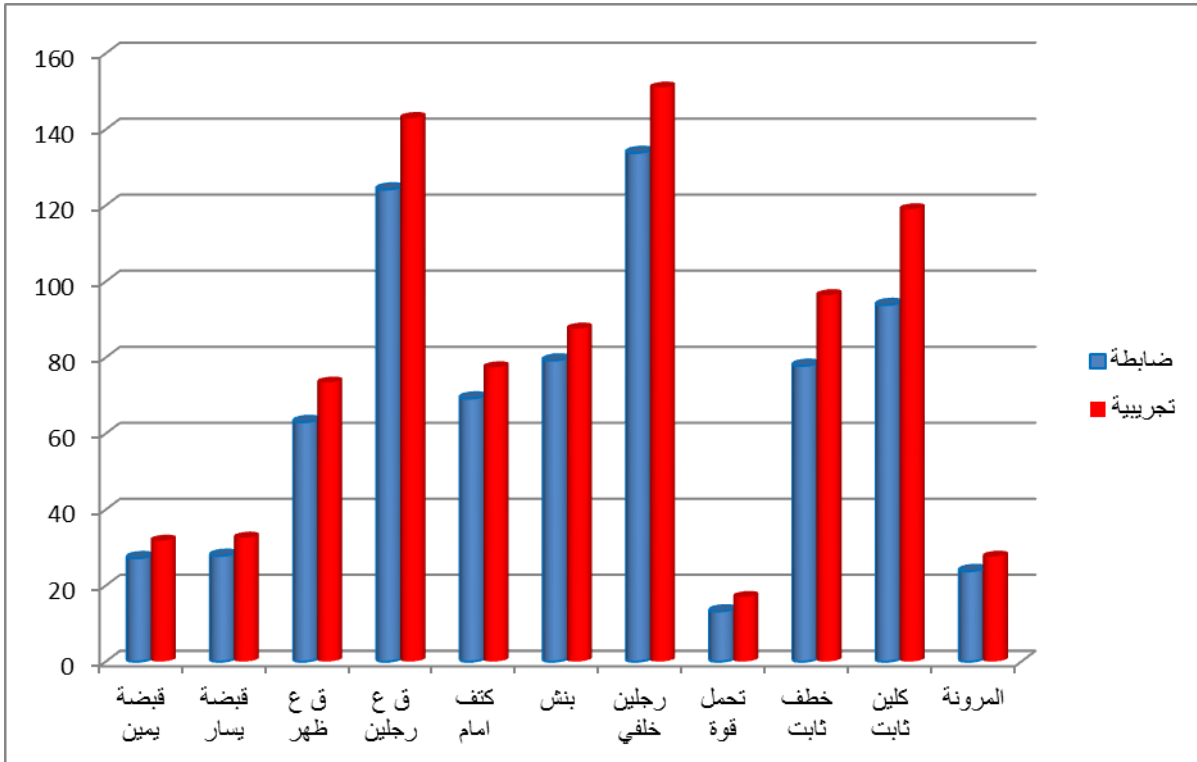
جدول (10)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في القياس البعدي لمتغيرات
البدنية (ن التجريبية = ن الضابطة = ٥)

(Sig)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعة	وحدة القياس	المتغير	
.027	2.207-	2.000	38.00	7.60	التجريبية	كجم	قبضة يمين	القوة القصوى
			17.00	3.40	الضابطة			
.028	2.193-	2.000	38.00	7.60	التجريبية	كجم	قبضة يسار	
			17.00	3.40	الضابطة			
.036	2.102-	2.500	37.50	7.50	التجريبية	كجم	ق ع ظهر	
			17.50	3.50	الضابطة			
.047	1.984-	3.000	37.00	7.40	التجريبية	كجم	ق ع رجلين	
			18.00	3.60	الضابطة			
.016	2.402-	1.000	39.00	7.80	التجريبية	كجم	كتف امام	
			16.00	3.20	الضابطة			
.036	2.095-	2.500	37.50	7.50	التجريبية	كجم	بنش	
			17.50	3.50	الضابطة			
.044	2.015-	3.000	37.00	7.40	التجريبية	كجم	رجلين خلفي	
			18.00	3.60	الضابطة			
.008	2.652-	.000	40.00	8.00	التجريبية	عدد	تحمل قوة	
			15.00	3.00	الضابطة			
.047	1.991-	3.000	37.00	7.40	التجريبية	كجم	خطف ثابت	
			18.00	3.60	الضابطة			
.047	1.984-	3.000	37.00	7.40	التجريبية	كجم	كلين ثابت	
			18.00	3.60	الضابطة			
.013	2.471-	1.00	39.00	7.80	التجريبية	سم	ثني الجذع للامام وقوفا	المرونة
			16.00	3.20	الضابطة			

يتضح من الجدول ان قيمة (Z) لجميع المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (-2.652, 1.984-) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (.008, .047) وهي اقل من (0.05) مما

يشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.



شكل (١) المتوسطات الحسابية لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث والتي أجريت بطريقه مان ويتلي حيث نجد ان قيم مستوى الدلالة الإحصائية في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (0,008, 0,047). وجميع تلك القيم أصغر من (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث التحسن الحادث في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لافراد عينة البحث الى مراعاة الباحث مبدأ الفروق الفردية في متغيرات حمل التدريب حيث راعى الباحث فيها شدة التمرينات والتدرج و فترات الراحة، وبذلك يتفق مع أشار إلية" حنفي مختار" (١٩٨٨م) أن أهم ما يتميز به عملية التدريب الحديث عن أى نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين في النشاط الواحد و خلال وحدة التدريب نفسها و الفروق الفردية لا تراعى فقط في الألعاب الرقمية أو المنازلات و لكن أيضا أثناء تدريب الألعاب الجماعية (٣١:٦).

وتتفق ايضا مع نتائج دراسة (أحمد سعد ذكريا, ٢٠١٦م) (٢) و(علاء دياب أمين, ٢٠١٤) (١٠) و(هشام السيد حامد, ٢٠١٣) (١٧). في ان التأثير الايجابي للبرنامج المقترح على القوة القصوى لمعظم المجموعات العضلية للاعبين رفع الانتقال من تأثير نظيره التقليدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

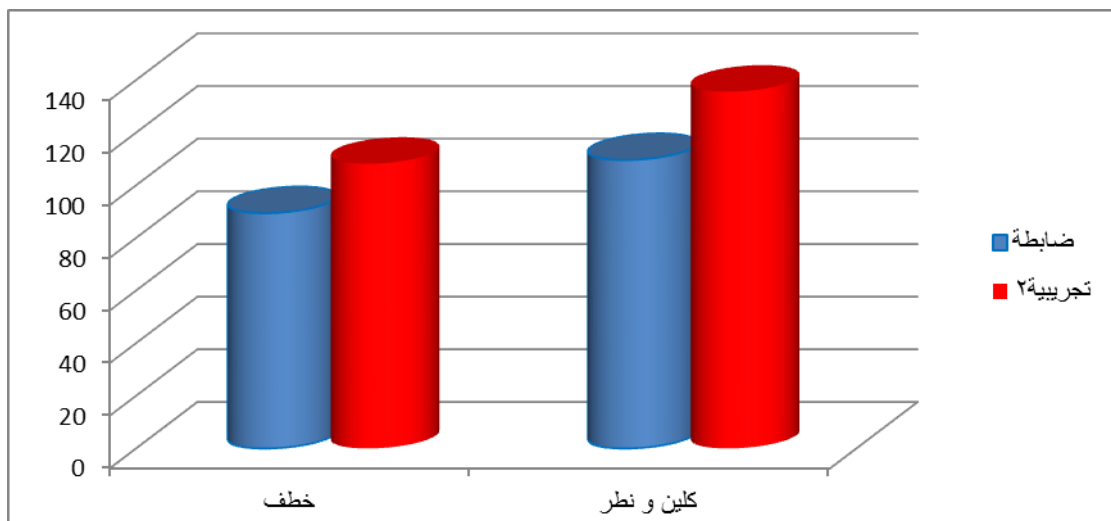
جدول (١١)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في القياس البعدي للمستوى

الرقمي (ن التجريبية = ن الضابطة = ٥)

(Sig)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعة	وحدة القياس	المتغير	المستوى الرقمي
.047	1.984-	3.000	37.00	7.40	التجريبية	كجم	خطف	
			18.00	3.60	الضابطة			
.047	1.991-	3.000	37.00	7.40	التجريبية	كجم	كلين و نظر	
			18.00	3.60	الضابطة			

يتضح من الجدول ان قيمة (Z) للخطف والكلين والنظر قد كانت (-1.984, -1.991) بمستوى دلالة (Sig) (.047, .047) على الترتيب وهي اقل من (0.05) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي.



شكل(٢) المتوسطات الحسابية لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في القياس البعدي للمستوى الرقمي .

يتضح من جدول (١١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث والتي أجريت بطريقه مان ويتلي حيث نجد ان قيم مستوى الدلالة الإحصائية في المستوى الرقمي (الخطف- الكلين والنظر) قد كانت على الترتيب (0.047, .047) و تلك القيم أصغر من (0,05) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. ويرجع الباحث ذلك إلى أحتواء البرنامج التدريبي على تمارين مساعدة التي تتشابه مع أداء بعض مراحل الرفع التي تؤدي في المنافسة مما ساعد على تطوير المستوى الرقمي للاعبين رفع الانتقال في المجموعة التجريبية بخلاف البرنامج التقليدي مع المجموعة الضابطة. ويتفق ذلك مع ما أشار الية "وديع التكريتي" (١٩٨٥م) و إلى أن أداء رفع الأثقال يعتمد بشكل أساسي على تكنيك الأداء وتستخدم التمارين المساعدة والإداءات الحركية التي تتشابه في بعض خصائصها مع أداء بعض مراحل الرفع التي تؤدي في المنافسة , ويجب إن يتم تصميم هذه الاداءات والتمرينات بناء على التحليل الحركي لأداء هذه الرفع (١٨:١٢٠).

وتتفق تلك النتائج ايضا مع نتائج دراسة كل من (أحمد سعد ذكريا, ٢٠١٦م) (٢) و(علي محسن ابو النور, ٢٠١٥م) (١١) و(نبيل صفوت عنتر, ٢٠١٥م) (١٦) و(علاء دياب امين, ٢٠١٤م) (١٠) و(هشام السيد حامد, ٢٠١٣م) (١٧) و(محمد حسني مصطفى, ٢٠١٠م) (١٥). في التأثير الايجابي للبرنامج المقترح على كل من القوة القصوى والمستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

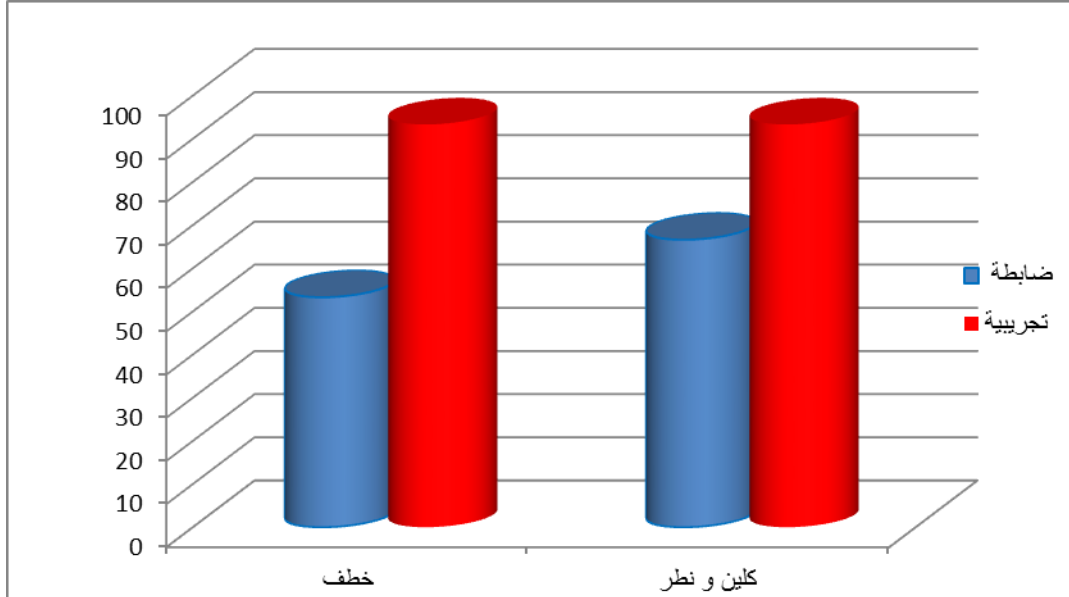
جدول (١٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في القياس البعدي نسبة المحاولات الصحيحة (ن التجريبية = ن الضابطة = ٥)

(Sig)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعة	وحدة القياس	المتغير	نسبة المحاولات الصحيحة
.014	2.460-	1.500	38.50	7.70	التجريبية	نسبة	خطف	
			16.50	3.30	الضابطة	مئوية		
.014	2.449-	2.500	37.50	7.50	التجريبية	نسبة	كلين و نظر	
			17.50	3.50	الضابطة	مئوية		

يتضح من الجدول ان قيمة (Z) لنسبة المحاولات الصحيحة في لخطف والكلين والنظر قد كانت (2.460- , 2.449-) بمستوى دلالة (Sig) (0.014, .014) على الترتيب وهى اقل

من (0.05) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نسبة المحاولات الصحيحة.



شكل (3) المتوسطات الحسابية لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في القياس البعدي لنسبة المحاولات الصحيحة .

يتضح من جدول (12) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث والتي أجريت بطريقه مان ويتلي حيث نجد ان قيم مستوى الدلالة الإحصائية في نسبة المحاولات الصحيحة (الخطف- الكلين والنظر) قد كانت على الترتيب (0.014, .014) و تلك القيم أصغر من (0,05) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التدريبي المقترح راعي تدريب اللاعبين على المتغيرات التي تحدث اثناء البطولات وكذلك لاختيار التدريبات والشدات المناسبة لذلك وخاصة في فترتي الاعداد الخاص وماقبل المنافسة, ويتفق ذلك مع ريسان خريط و ابوالعلا عبدالفتاح انه يجب ان يتدرب الرياضي على نموزج المنافسة التي سوف يواجهها, بمعنى محاولة توفير الظروف المشابهة لظروف المنافسة من طبيعة الاداء الرياضي نفسه كذلك الظروف الخارجية المحيطة بالرياضي خلال المنافسة (9: 562).

وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق كليا.

المراجع:

اولا : المراجع العربية:

١. إبراهيم محمد العجمي (٢٠٠٥م): مبادئ رفع الأثقال، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
٢. أحمد سعد زكريا (٢٠١٦م): تأثير تقنين تدريبات القوة القصوى مع تناول محفزات الهرمونات على المستوى الرقعى الخطف والكلين والنظر للرباعيين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣. امين انور الخولي، و اخرون (٢٠٠٤م): دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. امين انور الخولي، محمد حسن قنديل (١٩٩٢م): رفع الأثقال للبراعم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٥. جميل حنا بسخيرون (١٩٨٣م): الدراسات الاساسية لمدرسين رفع الاثقال، القاهرة، دار تكونت للطباعة ١٩٨٣م.
٦. حنفى محمود مختار (١٩٨٨م): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران للنشر و التوزيع، القاهرة، الطبعة الاولى.
٧. خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠٠٨م): تاثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين على مستوى الانجاز لمهارة الخطف في رفع الاثقال، انتاج علمي، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط، كلية التربية الرياضية بابي قير جامعة الاسكندرية ، المجلد الخامس.
٨. نكي حسن (١٩٩٧م): المدرب الرياضي اسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٩. ريسان خربيط، أبوالعلا عبدالفتاح (٢٠١٦م): التدريب الرياضى، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
١٠. علاء دياب أمين (٢٠١٤م): تاثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئ رفع الاثقال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١١. علي محسن أبو النور (٢٠١٥م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و فاعلية الاداء للاعبى رفع الأثقال"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٥م.
١٢. عمرو ابو المجد، جمال اسماعيل (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، ج ١ مركز الكتاب للنشر، القاهرة .



١٣. عويس الجبالي (٢٠٠١م): التدريب الرياضى النظرية والتطبيق, دار S .M .G, الطبعة الثانية, القاهرة.
١٤. محمد حسن علاوي (١٩٩٠م): علم التدريب الرياضي, الطبعة الحادية عشر, القاهرة.
١٥. محمد حسني مصطفى (٢٠١٠م): دراسة مقارنة بين اسلوبين لتشكيل حمل التدريب على ناتج القوة العضلية والمستوى الرقمي للناشئين في رفع الأثقال, رسالة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة.
١٦. نبيل صفوت عنتر (٢٠١٥م): تاثير برنامج للتدريب المركب على بعض المتغيرات البدنية و المستوى الرقمي للاعبى رفع الأثقال, ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا.
١٧. هشام السيد حامد (٢٠١٣م): أثر إستخدام أسلوبى التدريب الهرمى والتموجى على تحسين القوة العضلية والمستوى الرقمي للرباعين, ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية.
١٨. وديع ياسين التكريتى (١٩٨٥م): النظرية والتطبيق فى رفع الأثقال , جامعة الموصل.
١٩. وديع ياسين التكريتى, عادل تركي الدلو (٢٠١٨م): المدخل الى رياضة رفع الأثقال الاعاداد وفن الاداء مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
٢٠. يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب, المركز العربي للنشر والتوزيع, القاهرة.

ثانيا : المراجع الاجنبية :

21. Jeffrey M, et al(2005) : the effect of heavy-vs light load jumb squat on the development of strength ,power,and spe s.l. : the journal of strength and conditioning research :vo1.16,no.1,pp.75-82.
- 22.Vorobyev,a.n(1978). : weight lifting. s.l. : IWF pub Budapest.