

تأثير استخدام التدريب المتباين على تحسين مستوى الأداء الفني للرفعات للرباعين الشباب

أ.م.د/ أحمد كمال

أ.م.د/ ايمن غنيم

د/ ناجي رضوان

م/محمود حسن

مقدمة البحث:

رفع الأثقال رياضة تنافسية، يتنافس فيها الرباعون لرفع أقصى ثقل خلال رفعتي الخطف والكلين والنظر وفي إطار القانون المنظم لتلك الرياضة ، وهى من الرياضات الأولمبية التي تساهم في تحقيق التوازن الشامل للفرد الممارس لها بالإضافة إلى تحسن مستوى القوة العضلية القسوي ، وتعد إحدى الرياضيات الصعبة والشاقة التي تحتاج إلى الإستمرار بالتدريب ، وكذلك إتقان الأداء الفني للرفعات ، والتي تحتاج إلى القوة العضلية اللازمة للسيطرة والتغلب على مقاومة الثقل والتي تستند بدورها على قوانين العلوم الأخرى التي تساعد في عملية نجاح واستمرار التدريب الرياضي من أجل تحقيق إنجاز أفضل في المحافل الدولية.

ويذكر "خالد عباده" (2012) أن رفعة الخطف تعد الرفعة الأولى من الرفعات المقررة في برنامج المسابقات ، وتعتبر أصعب الرفعات وأسرعها حيث تؤدي في زمن قدره من (3:5) ثوان ، ويتم القبض على عمود الأثقال حيث تكون الزوايا بين الساعد والعضد منفرجة ، وأن رفعة الخطف هي فوق الرأس بحيث تكون اليدين ممتدتان وتؤدي الحركة دون توقف، وتعد رفعة الكلين والنظر بمثابة العامل الحاسم للتفوق والنجاح في البطولة حيث أنها تنقسم إلى مرحلتين وبالتالي يتمكن الرباع خلالها من رفع وزن أكبر من رفعة الخطف ومن ثم زيادة المجموعة ، ورفعة الكلين والنظر تعتبر هي الرفعة التي تحدد نتيجة المسابقة حيث أنها الرفعة الأخيرة في المسابقة. (3: 36)

ويتم تنظيم المسابقات في رياضة رفع الأثقال للرجال والنساء طبقا للفئات العمرية المعتمدة بالقانون هي :

1- الشباب : حتى 17 سنة .

2- الناشئون : حتى 20 سنة .

3- الكبار : فوق 20 سنة . (10)

ويشير كلاً من "دوكرتي ، روبينز ، هودجسون" Docherty, Robbins and Hodgson (2004م) أن التدريب المتباين يعد من أهم أساليب التدريب التي تساهم في تنمية القوة العضلية والنشاط العضلي حيث تتحسن القوة الانفجارية للعضلات عند العمل بتتالي استخدام الشدة القصوى أو الأقل من القصوى في التدريب. (8: 56)

ويوضح كل من "وديع التكريتي وعادل التركي" (2018) ان البدء المبكر لتدريب الشباب يتطلب اتقاناً لتنظيم العملية التدريبية فلا بد من معرفة الخصائص التشريحية والوظيفيه للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال لان بناء البرامج التدريبية للشباب يتطلب المعرفة بهذه السمات التي يتسم بها الشباب واجراء الاختبارات اللازمة لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية على أجهزة الرباع ومدى تأثير قياساته الجسميه والشكل المورفولوجي للجسم في التمرينات التي يطبقها في البرامج تحت اشراف مدربين متخصصين اذ كان للبدء المبكر للتعلم دورا فاعلا في بزو ابطال شهدت لهم البطولات نتائج متميزة بإنجازتهم . (6: 11)

ويذكر "تامش فريرا" Tamas Freera (2007) أن أهم ما يعوق تقدم الرباعين في رياضة رفع الأثقال هو اكتسابهم الأداء الفني الغير جيد والذي يستوجب أن يعالج بشكل مركز وسريع قبل وصول الرباع إلى مرحلة ثبات الأداء المهاري والتي قد يصعب فيها تغير عادات اللاعب المهارية ، إلى جانب استخدام المدرب منظومة من تدريبات القوة الغير متزنة والتي تجعل النمو البدني لدى اللاعب في غير اتجاه الأداء الصحيح أو تحقيق المستويات الرقمية المناسبة. (13: 187)

ويذكر "وديع التكريتي" (2018) ان الهدف خلال الفترة التدريبية للمرحلة العمرية (13-14) سنة يتمثل في الاتي :

- الارتقاء الناشط في القدرات البدنية متعددة الجوانب .
- تطوير الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر .
- تهينة أجسام الشباب للعمل بالشدة القصوى .

- الضبط التام والمحكم للأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر. (6: 260)

مشكلة البحث .

من خلال خبرة الباحثين والإطلاع على بعض البحوث والمراجع العربية والأجنبية ومتابعة العديد من بطولات رفع الاثقال للشباب من (13:15) سنة ، تلاحظ من الجانب العملي أن هناك ضعف واضح في مستوى الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر لفئة الشباب ، ومن الجانب العلمي قلة الابحاث العلمية التي تناولت البرامج التدريبية التي تتناسب مع المرحلة السنوية للرباعين من (13:15) سنة في رياضة رفع الاثقال والتي تعمل على تطوير مستواهم البدني والفني.

وهذا ما دفع الباحثين إلى محاولة استخدام الاسلوب المتباين للتدريب على تحسين ورفع مستوى الأداء الذي تتم فيه محاولة الوصول إلى اقصى درجة من الفاعلية عند طريق استخدام تدريبات القوة بأساليب متباينه وذلك داخل الوحدة التدريبية او البرنامج التدريبي بهدف تجنب مسار التدريب على وتيره واحده

هدف البحث :

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتباين ومعرفة أثره على مستوى الأداء الفني للرفعات للرباعين الشباب.

فروض البحث .

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للرفعات لصالح القياس البعدي

سادسا : مصطلحات البحث .

الأسلوب المتباين :

"تشكيل للتمرينات باستخدام مجموعات متعددة بمقاومات مرتفعة متنوعة بمقاومات منخفضة في الوزن". (4:53)

مستوى الاداء :

عبارة عن عملية تقييم تبعاً لمقاييس معينة معترف بها يتم تحديدها بهدف الوقوف على مستوى النجاح كالثقل أو الزمن أو المسافة. (8: 9)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

في ضوء متطلبات البحث الحالي قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بتطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لهذا البحث .

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي منطقة بني سويف لرفع الأثقال تحت (15) سنة ، والمقيدين بالإتحاد المصري للموسم الرياضي (2021 - 2022م) وعددهم (60) رياع .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من الرباعين الشباب بمركز شباب ببا وعددهم (15) رياع بنسبة (25%) من مجتمع البحث الأصلي، وتم إجراء التجانس لهم وجدول (٢ ، ٣) يوضحان ذلك، ثم تم السحب العشوائي لعدد (5) رباعين كعينة استطلاعية وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت العينة الأساسية (10) رياع. وتوَّجع أسباب اختيار مجتمع وعينة البحث إلى الآتي:

- جميع أفراد العينة من ناشئين رفع الأثقال تحت (15) سنة و المقيدين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال تحت مشروع صناعة البطل (2021 - 2022م) .
- خضوع جميع أفراد العينة إلى تدريب منتظم واحد .
- النظام والالتزام بالواجبات.
- تعد مرحلة الشباب من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بمستوى الأداء الفني ومستوى اللياقة البدنية (ومحاولة الارتقاء بهذا المستوى).

جدول (1)

توزيع عينة البحث

العدد	العينة	
10 رياع	المجموعة الواحدة	عينة الدراسة الأساسية
5 ناشئ	عينة الدراسة الاستطلاعية	
15 ناشئ	الإجمالي	

رابعا : الوصف الاحصائي لعينة البحث :

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات والمتمثلة في الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية للعينة قيد البحث (ن=15)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1 السن	سنة	13.91	14.00	0.900	0.184
2 الطول	سم	157.58	157.50	6.934	0.216
3 الوزن	كجم	53.75	51.00	11.029	2.298
4 العمر التدريبي	سنة	1.33	1.00	0.492	0.812

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الإلتواء للقياسات الأساسية (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تنحصر ما بين $(3 \pm)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (3)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في مستوى الأداء الفني

ن = 15

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	مستوى أداء رفعة الخطف	درجة	21.66	21.50	2.181	0.113
	مستوى أداء رفعة الكلين	درجة	21.50	21.00	1.834	0.053
	مستوى أداء رفعة النظر	درجة	18.00	18.00	1.537	0.540

يوضح الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الإلتواء المعياري ومعاملات الإلتواء في مستوى أداء رفعة (الخطف، الكلين، النظر) في رفع الأثقال ويتضح أن قيم معامل الإلتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين $(3 \pm)$ مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أولاً : المسح المرجعي للبحوث والمراجع المرتبطة بالبحث:

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تمكن الباحثين من الحصول عليها ، وشبكة المعلومات الدولية ، وكذلك إستطلاع رأي بعض الخبراء وذلك بهدف مساعدة الباحثين في تحديد ما يلي :

1. المحتوى النظري للبحث والتعرف على المراجع التي تناولت مهارتي الخطف والكلين والنظر

2. أهم القياسات والإختبارات التي سوف تستخدم في البحث .

3. أفضل الطرق لتصميم البرنامج التدريبي بإستخدام اسلوب التدريب المتباين .

4. الإجراءات التي سوف يتم إتباعها عند تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

5. الأدوات والأجهزة المناسبة لتنفيذ البرنامج التدريبي.

ثانياً : الإستبيانات والإستمارات :

1. استمارة تسجيل بيانات الرباعين ونتائج الإختبارات قيد البحث . مرفق (1)

2. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم إعداد البرنامج التدريبي المقترح .

مرفق(2)

3. استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري . (7) مرفق (3)

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

جهاز رفع الأثقال قانوني (بار ، أوزان مختلفة , محابس) - حمالات رجلين - جهاز

ديناموميتر رقمي - بودرة ماغنسيوم (مانيزيا) - ميزان طبي - ساعة توقيت إلكترونية -

شريط قياس. - مكعبات بارتفاعات مختلفة - مقاعد سويدية - مسطرة مدرجة .

الإجراءات الميدانية للبحث :

القياسات والإختبارات المستخدمة :

أولاً : القياسات الأساسية :

1. العمر الزمني .

2. قياس الطول .

3. قياس الوزن .

4. العمر التدريبي .

استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري :

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد تم إجرائها في الفترة من 1 / 7 / 2021 م ، إلى 3 / 7 / 2021 م ، وهدفت الى :

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- تدريب المساعدين على إجراء الإختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات .

نتائج الدراسة :

- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج حيث تم ذلك بصالة تدريب رفع الأثقال بنادي متحدي الإعاقة بمحافظة بني سويف .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات.
- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك .

إجراءات الدراسة :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات قيد البحث مستخدماً صدق التمايز لحساب الصدق ، وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & re-test) لحساب الثبات كالتالي:

معامل الصدق :

تم استخدام طريقة صدق التمايز لحساب صدق مستوى الأداء الفني وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من رباعي رفع الأثقال وعددهم (5) رباعين ومجموعة أقل تمايزاً من الرباعين وعددهم (5) رباعين وذلك من خارج عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول (4) .

جدول (4)

صدق اختبارات مستوى الأداء الفني

ن=1=2=5

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبار	م
		±ع	س	±ع	س			
دال	*9.276	1.516	14.40	1.483	23.20	درجة	مستوى أداء رفعة الخطف	1
دال	*7.800	1.140	15.40	1.788	22.80	درجة	مستوى أداء رفعة الكلين	2
دال	*6.196	1.303	13.80	1.140	18.60	درجة	مستوى أداء رفعة النظر	3

قيمة" ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2.78

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات مستوى الأداء الفني مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية .

معامل الثبات :

تم استخدم طريقة تطبيق الاختبارات واعادة تطبيق الاختبارات على مجموعة واحدة من مجموعات الدراسة الاستطلاعية وعددها (5 لاعبين) حيث طبق الباحث الاختبارات وأعاد التطبيق على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول بعد مرور ثلاثة أيام من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (7)

ثبات اختبارات مستوى الأداء الفني

$$ن=2=5$$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع	س	ع	س			
*0.943	1.643	22.80	1.483	23.20	درجة	مستوى أداء رفعة الخطف	1
*0.968	1.732	23.00	1.788	22.80	درجة	مستوى أداء رفعة الكلين	2
*0.920	1.095	18.80	1.140	18.60	درجة	مستوى أداء رفعة النظر	3

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.900$ * دال عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من الجدول رقم (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة بفاصل ثلاث أيام ، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف .

البرنامج التدريبي

يعد وضع البرنامج التدريبي من الأمور الهامة والتي يجب أن توضع بعناية بالغة لذلك كان لابد أولاً من التعرف على أهداف البرنامج التدريبي المقترح والأسس العلمية التي يستند عليها البرنامج التدريبي قبل الشروع في وضع البرنامج.

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تقنين وتشكيل حمل التدريب باستخدام الأسلوب المتباين في التمرين داخل الوحدة التدريبية والتعرف على تأثير ذلك على مستوى الاداء الفني للرفعات للرباعين الشباب في رفع الأثقال وذلك من خلال إتباع الأسس التالية.

أسس وضع البرنامج

قام الباحثين بوضع البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب الحمل المتباين في شدة التمرين داخل الوحدة التدريبية مراعيين الخصائص البدنية للمرحلة السنية تحت (15) سنة ، وذلك من خلال المسح المرجعي لبعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة ، وفي تدريب رفع الأثقال وأساليب تشكيل الحمل بصفة خاصة والتي تناولت أسس تدريب الناشئين ، والاستعانة بها فيما يتفق بوضع البرنامج التدريبي المقترح وتحقيق هدفه ، كما قام ايضا بإستطلاع رأي السادة الخبراء في وضع الاطار العام للبرنامج وقام الباحث بتحديد أسس وضع البرنامج والتي تمثلت في النقاط التالية:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد.
- مراعاة الفروق الفردية للناشئين (صفات وخصائص الناشئ الفردية).
- تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التقدم المناسب و مراعاة الشكل المتباين للأحمال التدريبية المحددة.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- التكيف.

تقنين البرنامج التدريبي المقترح

- مدة تنفيذ البرنامج ثلاثة شهور بواقع 12 أسبوع.
- يتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة المنافسات (الثلاث شهور قبل المنافسة).
- يقسم البرنامج إلى فترات تدريبية يتم تقسيمها إلى (فترة الإعداد العام – فترة الإعداد الخاص – فترة المنافسات).

الدراسة الأساسية

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (12) ناشئ بصالة رفع الأثقال بمركز شباب ببا في الفترة من 3 / 7 / 2021م إلى 4 / 7 / 2021م واشتملت هذه القياسات على (السن ، الطول ، الوزن ، ، إختبارت الأداء الفني) .

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة الزمنية من 5 / 7 / 2021 إلى 4 / 10 / 2021م وذلك لمدة 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك بصالة تدريب رفع الأثقال بمركز شباب ببا.

القياس البعدي

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي حيث تم ذلك في الفترة من 5 / 10 / 2021م إلى 6 / 10 / 2021م.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي SPSS & EXCELLE ، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسات - اختبار نسبة التحسن - ارتباط بيرسون - معامل الإلتواء - الوسيط.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي

والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لإختبارات مستوى الأداء

ن=1ن=2 = 5

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الدلالة
			س	±ع	س	±ع	
1	مستوى أداء رفعة الخطف	درجة	21.66	2.181	26.08	5.991	*2.593
2	مستوى أداء رفعة الكلين	درجة	21.50	1.834	24.50	1.783	*17.233
3	مستوى أداء رفعة النظر	درجة	18.00	1.537	21.75	2.767	*4.346

قيمة" ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 1.796

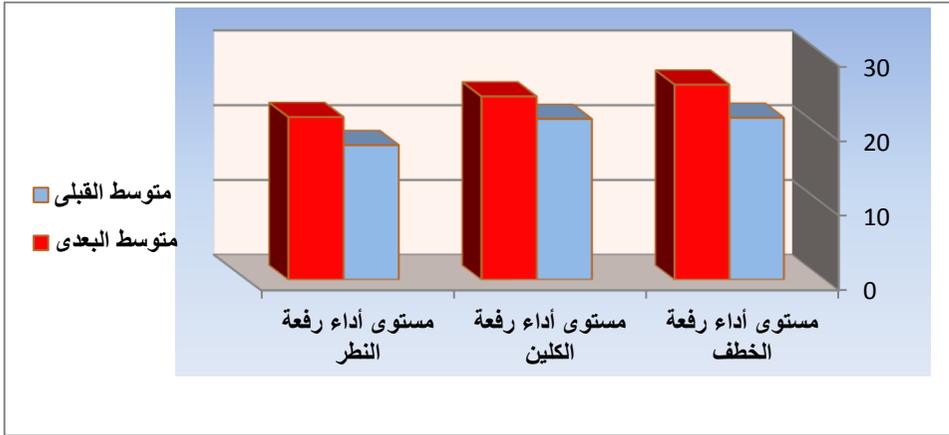
يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لإختبارات مستوى الأداء الفني حيث أن قيمة" ت" المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية 11 ومستوى معنوية 0.05 .

جدول (9)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لإختبارات مستوى الأداء

ن=1ن=2 = 5

م	الاختبار	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن %
1	مستوى أداء رفعة الخطف		21.66	26.08	-4.42	20.41
2	مستوى أداء رفعة الكلين		21.5	24.5	-3	13.95
3	مستوى أداء رفعة النظر		18	21.75	-3.75	20.83



شكل (1)

يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لإختبارات مستوى الأداء الفني حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 . يتضح من جدول (9) وشكل (1) وجود تحسن ملحوظ في المستوى الفني لكل من مهارة (الخطف- الكلين- النظر) لصالح القياس البعدي للمجموعة ويرجع هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتباين والتي تم التركيز في اغلب تدريباته علي تمييز طريقة التدريب المتباين باداء تتالي او تعاقب التدريب باستخدام مقاومات ثقيله متبوعة بمقاومات خفيفه وذلك لتحسين مستوى الاداء .

كما يتضح من نتائج جدول (9) وشكل (1) أن أعلى نسبة تحسن في المستوى الاداء وكانت لمتغير الكلين والنظر و ذلك لما لها من سهولة في الاداء علي الرغم من كثرة مراحلها إلا ان اللاعب يستطيع تأديتها بسهولة ويسر ويحقق ايضا ارقاما عالية عن مهارة الخطف التي تتطلب جهدا كبيرا من اللاعب لانها تؤدي مرة واحدة دون تجزئة من اللاعب وبالتالي يقل الاداء الفني عن مهارة الكلين والنظر، وتبلغ أقل نسبة تحسن في مستوى الأداء بلغت (20.41%) وكانت لمتغير الخطف ويرجع الباحث ذلك الي ان مهارة الخطف يؤديها اللاعب مرة واحدة دون

تجزئة وبالتالي يكون تركيز اللاعب في التغلب علي مقاومة الثقل والذي من شأنه التقليل من المستوي الفني لتأدية هذه المهارة فيكون الجانب البدني علي حساب الجانب الفني . وترجع هذه النتائج الي البرنامج التدريبي باستخدام اسلوب التدريب المتباين لان هذه التدريبات تعمل في نفس الاتجاه الحركي للمهارات (الخطف كلاسيك – الكلين والنظر كلاسيك) والتدريب عليها بشكل مرتب ومنظم وفقا لقواعد التدريب يأتي بنتائج ايجابية . ، ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من "خالد عباده" (2011)، "محمد حسنى" (2010) " خالد عباده" (2008). (12)(4)(2)

ويتفق كلا من "خالد عباده" (2011م) و "ابراهيم العجمي" (2005) أن رفعة الكلين والنظر تعتبر بمثابة العامل الحاسم للتفوق والنجاح في البطولة حيث أنها تنقسم إلى مرحلتين وبالتالي يتمكن الرياح خلالها من رفع وزن أكبر من رفعة الخطف ومن ثم زيادة المجموعة ، ورفعة الكلين والنظر تعتبر هي الرفعة التي تحدد نتيجة المسابقة حيث أنها الرفعة الأخيرة في المسابقة. (1: 16،17) (20:13)

ويتفق كلا من "وديع التكريتي" ، "عادل تركي" (2018) أن انتظام اللاعب في أي برنامج تدريبي فان اللاعب يصبح في حالة اعداد وتسبب التمرينات التي يؤديها اللاعب الي حدوث تكيف وبالتالي تطور قدراته وارتفاع مستوى ادائه المهاري .(6:83)

من العرض السابق يتضح أن المستوي الفني لرفعتي (الخطف و الكلين والنظر) قد تحسن لدى مجموعة البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبذلك فقد تحقق فرض البحث الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للرفعات لصالح القياس البعدي"

إستنتاجات البحث :

- تطور مستوي الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر بشكل واضح نتيجة مراعاة التدريب بشكل منظم ومقتن من خلال استخدام اسلوب التدريب المتباين .

توصيات البحث :

- إدخال التدريبات المتباينة وإعتبارها جزء أصيل من البرنامج التدريبي لما لها من فاعلية في الاستمرار في التدريب بشكل أطول دون حدوث ملل أو رتابه وتحسن المستوي.
- إجراء دراسات مشابهه في مرحلة الناشئين للاعبين لرفع الأثقال لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري.
- اجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف المراحل السنية الأخرى.
- إجراء دراسات مشابهه في باقي الرياضات لما تحتاجه تلك الرياضات لمثل هذه التدريبات.
- استخدام اسلوب التدريب المتباين ضمن برامج تدريب رباعي رفع الأثقال في المراحل السنية المختلفة.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- 1 إبراهيم محمد العجمي 2005م : مبادئ رفع الأثقال، مكتبة شجرة الدر، المنصورة..
- 2 خالد عبد الرؤوف عبادة : "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين علي مستوى الإنجاز لمهارة الخطف في رفع الأثقال" المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحري لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية بأبي قير، جامعة الأسكندرية، المجلد الخامس..
- 3 خالد عبد الرؤوف عبادة : رياضة رفع الأثقال للناشئين، بورسعيد، الطبعة الخامسة. 2015م

- 4 محمد حسنى مصطفى محمد : "دراسة مقارنة بين أسلوبين لتشكيل حمل التدريب على ناتج القوة العضلية والمستوى الرقعى للناشئين فى رفع الأثقال" 2010م
رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،.
- 5 ناجي محمود رضوان : "تأثير التدريب بأسلوب الأحمال المتباينه على تطوير المستوى الرقعى للاعبى القوة البدنية" كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف 2018م
- 6 وديع ياسين التكريتي , عادل : ملاح العملية التعليمية والتدريبية للشباب فى رفع الأثقال تركى الدلوى 2018 م , مركز الكتاب للنشر
- 7 وليد درويش عميرة (2004) : "تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة على المستوى الرقعى للرباعين الناشئين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 8 Docherty, D., Robbins, D. and Hodgson, M. "Complex training revisited: a review of its current status as a viable training approach. Strength and Conditioning" Journal 26 (6) p52-57. 2004
- 9 Gonzalez-Badillo JJ, Gorostiaga EM, Arellano R, Izquierdo M 2005 "Moderate resistance training volume produces more favorable strength gains than high or low volumes during a short-term training cycle" Journal of Strength and Conditioning Research. Aug;19(3):689-97.
- 10 IWF (2016) : Technical and Competition Rules & Regulations 2013-2016 , www.iwf.net.
- 11 *Khaled Ebada* 2011 "The effect of a training program on the development of the maximal strength for weightlifting beginners performance" Journal of



physical education and sport science, volume 13,
Selcuk University, Turkey,

- 12 2011 *Khaled Ebada* "Relative strength , body mass and heigh as predictors of Olympic weightlifting players performance" Journal of physical education and sport science, Selcuk university, Turkey,.
- 13 Tamas Freera weightlifting, Budapest, Hungery 2007 , 2 ed., . Tamas Erosport Libri Kkt, Budapest