

# تأثير التدريبات الباليستية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لرفعة الخطف للرباعين

\*أ.م. د/احمد محمد شويقه

\*\*د/احمد عوض احمد حسن

\*\*\*أ/محمود ابراهيم القزاز

اولاً : المقدمة ومشكلة البحث :

رفع الأثقال هي رياضة قديمة قدم التاريخ فقد عرفتها معظم الحضارات القديمة وكان يختلف نوع الثقل المرفوع من حضارة لأخرى تبعاً لاختلاف العوامل البيئية

رفع الأثقال احدي الرياضيات الشعبية ،وتعتبر رمز القوة والشجاعة علي مر العصور ،ومن خلال الوثائق التاريخية ان اول من مارس رياضة رفع الأثقال بطريقة تنافسية هم القدماء المصريين ثم البابليين والأشوريين ،وأخذت تلك الرياضة في التطور حتى وصلت إلي عصرنا وأصبحت رياضة اولمبية ( ٢ : ٤ )

يشير خالد عبادة (٢٠١٢) ان اول بطولة مفتوحة لرفع الاثقال اقيمت في لندن بمقهى مونيكو عام ١٨٩١ وفاز بها اللاعب الالعاب الانجليزي ليفي ودرجت ضمن العاب الدورة الاولمبية الحديثة عام ١٨٩٦ باثينا ( ٧ : ٤ )

يعرف القانون الدولي رفع الأثقال بأنها نشاط أو رياضة تمارس من خلال رفعتين الاولى الخطف والثانية الكلين النظر وكلا الرفعتين تؤدي باليدين معا ولكل رفع ثلاث محاولات .

١- رفعة الخطف : هي الرفعة الاولى المقررة في المسابقات و يتم رفع الثقل من علي مربع الرفع الي اعلي الرأس و بحركة واحده دون توقف ، ويمكن ثني الركبتين اثناء اداء هذه الحركة ، كما انه غير مسموح ملامسة مربع الرفع باي جزء من الجسم بخلاف القدمين.

٢- رفعة الكلين والنظر : هي الرفعة الثانية في برنامج المسابقات وتنقسم الي مرحلتين مرحلة الكلين: يتم رفع الثقل من علي مربع الرفع مرة واحد الي الكتفين ويمكن ثني الركبتان اثناء الاداء وعند انتهاء هذه المرحلة يكون البار والقدمين والجذع علي نفس الخط

مرحلة النظر : يكون الرباع في حالة تركيز ويبدأ بثني الركبتين ومدهما والذرعان معاً مع تحريك القدمان ويجب ان يكون الجذع والقدمان والذراعين علي كامل استقامتهم ،وينتظر اللاعب اشارة الانزال من الحكم ( ٢ : ٢٥٣ ، ٢٥٥ )

مراحل اداء رفعة الخطف :

١- وضع الاستعداد : مسك البار باليدين مع اتساع وضع القبضة المناسب للرباع ، مد الجذع العلوي للجسم فوق البار والنظر مائل للأمام ، مشط القدمين اسفل البار

- ٢- بدء السحب : يقوم اللاعب بمد الساقين ويثبت اللاعب ظهرة في وضع تجويف وتتم اولي مراحل السحب من عضلات الفخذ و يسحب اللاعب البار اعلي مفصل الركبة وتفتح زاوية الركبة وزاوية الخصر
- ٣- حركة الركبتين في السحب : تبدأ في وقت ثبات الساقين ومد الجذع ويكون البار اعلي الركبة ويقوم اللاعب بمرحلة التحويل ويجب عند العمل في السحب الاولي انجاز اكبر قدر من الحمل التي تتطلبه العضلات لرفع اقصي وزن وينبغي عدم خفض زاوية الركبة خلال حركة السحب وهي امام الخصر
- ٤- نهاية السحب : من خلال اقصي مد لعضلات الرجلين والساقين وفي تلك الفترة يصل مفصل الركبة الي كامل امتداده وعضلات الكتف تكسب البار اقصي سرعة و تكون زاوية الخصر علي اقصي امتداد لها وهي ١٩٠ درجة وتكون زاوية الركبة ١٧٠ درجة
- ٥- التبديل : عندما يصل الرباع الي الامتداد الكامل ويترك اللاعب مربع الرفع (الطيران) يقوم اللاعب بالسقوط اسفل البار وسحب الذراعين وثني الساقين متطلبا سرعة انخفاض الحركة والوعي برفع المرفقين للتبديل من السحب الي الدفع
- ٦- وضع الاقعاء : تبقي الراس ثابتة وعموديه عند اتجاه البار للهبوط فوق مركز ثقل الجسم وزاوية البار مع الساعد تكون في صورة عمودية ويأتي بعد ذلك الوقوف من وضع الاقعاء . ( ٧ : ٥٢ )
- يشير احمد عوض (٢٠١٦) ان المستوي الرقمي هو عبارة عن اقصي ثقل رفعة الرباع في الرفعين (الخطف ، الكلين والنظر ) بمحاولة صحيحة وفقا لقانون رفع الاثقال الدولي .(٣)
- يوضح اسامة راتب (١٩٩٩) وجود اختلاف بين العلماء في مفهوم القدرات البدنية حيث يري البعض ان القدرات البدنية تتضمن كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية من حيث مكوناتها وطبيعتها (٤ : ٢٨١)
- كما اتفق كل من هارا و بارو (١٩٧٣) ان القدرات البدنية هي (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل - التوازن) و يذكر صلاح الدين (٢٠٠٨) نقلا عن وجية احمد(١٩٨٥) ان الاعداد البدني في جميع الرياضات هو المساهم الاول في الوصول باللاعبين الي مستويات القمة ولكل رياضة صفاتها البدنية الخاصة بها التي يعمل الاعداد البدني عليها ، ومن الصفات البدنية الخاصة برياضة رفع الاثقال القوه العضلية بجميع انواعها بالإضافة الي السرعة والتحمل وباقي العناصر من مرونة ورشاقة وتوافق (٨ : ١٣)
- واكد كل من كير هارد(١٩٧٦) ، تامش ايان وباروجا(١٩٨٧) ، جميل حنا(١٩٨٣) و فريبوف (١٩٧٨) ان الارقام القياسية تتحقق عند اكتمال الصفات البدنية لدي الرباع حيث ان رياضة رفع الاثقال تتطلب قدر كبير من اللياقة البدنية العالية وان لاعبين المستويات العليا يحتاجون القوة العضلية بأنواعها المختلفة بجانب كل من المرونة ، السرعة والتوازن . كما بينوا ان هناك ارتباط موجب بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والعضلات الماددة للرجلين والذراعين والظهر والكتفين ثم يتبع ذلك الاعداد المهارى (١٣ : ٧) ، (٢٢ : ١٤١) ، (٥ : ٤٣)
- يوضح خالد عبادة (٢٠٠٨) ان رفع الاثقال تعتمد علي القوة وترتبط ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشاركة في الاداء وكذلك التعاون بين العضلات العاملة والقدرة علي الاقلال من المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يساعد في انتاج القوة العضلية بدرجة كبيرة (٦ : ٩)
- ويذكر احمد عوض انه يمكن ترتيب القدرات البدنية الخاصة برفع الاثقال علي النحو الاتي: القوة الانفجارية ، القوة القصوى الحركية ، السرعة الحركية ، المرونة ، التوافق ، الرشاقة ، التوازن ، التحمل العضلي (٢ : ٢١)

ومن انواع القوة العضلية القوة العضلية القصوى ويذكر كل من ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر(١٩٩٦) ان القوة القصوى هي قدرة العضلات علي انتاج اقصى انقباض عضلي ارادي في زمن محدود ويعدد تكرارات محدودة كما انها تعمل علي استثارة اكبر عدد من الالياف العضلية مما يؤثر علي سرعة الانقباض (١٠)

ويشير احمد عوض (٢٠١٧) ان اهمية القوة القصوى في رياضة رفع الاثقال تأتي عند مراحل السحب حيث يحتاج الرباع مقدار عالي من القوة القصوى خاصة عند ترك البار مربع الرفع لإكسابه سرعة (٢: ٢٣)

كما يعرف علي فهمي(٢٠٠٨) ان القوة الانفجارية هي القدرة علي بذل قوة اقل من الأقصى في اقل زمن . كما يمكن تعريفها بانها قدرة الجهاز العصبي العضلي علي انتاج اقصى قوة في اقل زمن (١١)

بينما يتفق كل من محمد علاوي ، محمد رضوان (٢٠٠١) ، اسامة راتب(١٩٩٩) ، محمد صبحي حسنين (١٩٩٦) ان كل من القوة الانفجارية او القدرة العضلية يقصد بها المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي (١٥ : ٦٤)

يذكر واطسون Watson(١٩٩٥) انه عندما تمتد العضلة فأنها تخزن الطاقة بداخلها وتطلق هذه الطاقة علي شكل قوة وتكون اضافة الي القوة التي ينتجها التقلص العضلي ويمكن تقسيم المرونة الي نوعين مرونة ثابتة: قدرة اللاعب علي الثبات في نقطة تمثل اقصى مدي حركي للمفصل مرونة حركية: قدرة اللاعب علي اداء اقصى مدي حركي ممكن في الحركة (٢٤ : ١٣)

واتفق كل من محمد رضوان (١٩٩٤) ، اسامة راتب (١٩٩٩) ، محمد حسنين (١٩٩٥) ان التوازن هو القدرة علي الثبات دون السقوط او الاهتزاز في وضع معين ، كما اتفقوا علي تقسيم التوازن الي نوعين توازن ثابت: هو قدرة الفرد علي البقاء في وضع ثابت او الاحتفاظ بالثبات دون سقوط توازن ديناميكي : قدرة الفرد في الاحتفاظ بالتوازن اثناء الاداء الحركي كما في معظم الرياضات المختلفة (١٦)

كما يعرف احمد عوض (٢٠١٧) نقلا عن عادل عبد البصير الرشاقة بانها قدرة الفرد علي تغير أوضاعه المختلفة علي الارض او في الهواء او الماء واتخاذ اوضاع جديدة لتحقيق هدف معين ويمكن تعريف الرشاقة في رفع الاثقال انها قدرة الرباع علي الاداء الفني للمراحل المختلفة بدرجة عالية من الدقة والسرعة والكفاءة والانسيابية وتغير مسار واتجاه الحركة لأجزاء الجسم المختلفة مع الاحتفاظ بالتوازن(٢: ٣٧)

يعرف علي فهمي التوافق علي انه قدرة الفرد علي اداء حركات بأجزاء متماثلة او غير متماثلة في اتجاهات مختلفة بدقة وانسيابية عالية (١١ : ٢٥)

يعرف ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) التحمل العضلي علي انه القدرة علي الاستمرار في اداء العمل العضلي لأطول فترة زمنية ممكنة

تقل اهمية عنصر التحمل العضلي عند اداء المنافسات في رياضة رفع الاثقال ولكن يجب ان يمتلك الرباع التحمل العضلي لكي يستمر في اداء المجهود العضلي اثناء التدريب (١)

يوضح مصطفى هاشم (٢٠٠٥)، علي طلعت (٢٠٠٣) أن التدريب الباليستي طريقة حديثة تجمع بين التدريب البلوميتري والتدريب بالأثقال . وذلك من خلال ثلاث مراحل .

المرحلة الاولى : الانقباض العضلي بالتقصير

المرحلة الثانية : مرحلة الانحدار

المرحلة الثالثة : مرحلة تناقص السرعة مع الانقباض العضلي بالتطويل (١٧ : ١٢) ، (١٢ : ١٢)

يوضح ياسر احمد مرسي (٢٠٠٠) ان العمل العضلي التقصيري هو احد انواع الانقباض العضلي الحركي حيث تنقبض العضلة بقصير طول الالياف تجاه مركزها لكي تتغلب علي مقاومة ما ، بينما العمل العضلي بالتطويل هو انقباض يحدث بمطاطية سريعة للعضلة نتيجة لتحميل متحرك مما يؤدي الي حدوث شدة علي العضلة للتغلب علي المقاومة السريعة فيحدث نوع من المطاطية فتعمل العضلة علي رد فعل انعكاسي (١٨ : ٣)

يري عبد العزيز النمر (٢٠٠٧) ان القوة المكتسبة في التدريب الباليستي تؤدي الي اداء حركي افضل في الرياضة وذلك من خلال قدرة العضلات علي الانقباض بمعدل اسرع خلال الحركة في المفصل (٩ : ١٠٠)

يشير علي طلعت (٢٠٠٣) نقلا عن "تشارلز" Chrles (١٩٩٢) ان كل الواجبات الحركية تتطلب انتاج قوة ويتم تنميتها بواسطة اسلوبين . اولهما هو التأثير في خلايا العضلة والثاني هو التأثير في الجهاز العصبي

الاسلوب الاول يؤثر علي المقطع العرضي للعضلة والثاني يعتمد علي الشدة العالية حيث ان طرق تدريب القوة العضلية تعكس طبيعة الاطالة والتقصير في النشاط الرياضي وللحفاظ علي طاقة الحركة يتم الانتقال من الانقباض العضلي بالتطويل الي الانقباض العضلي بالتقصير بأقصى سرعة وهو ما يسمى بالقوة الرجعية و التدريب الباليستي يعد من الطرق التي تعمل علي تنمية القوة السريعة

وبما ان طرق التدريب الباليستي لا يوجد بها نقص او انخفاض السرعة لذا فان الحفاظ علي توافق معظم الالعاب والتدريب الباليستي يبدأ في مرحلة متأخرة من خطة التدريب السنوية حيث انه يتطلب تقوية الاوتار والاربطة العضلية

لذلك يجب ان يراعي المدربون عند وضع البرامج التدريبية في فترة الاعداد البدني ان الهدف من تنمية القوة ليس زيادة القوة العضلية وانما تحسين الاداء الرياضي (١٢ : ٢٥،٢٦)

يؤكد نيوتن Neuten (١٩٩٨) ان التدريب الباليستي يتطلب حركات انفجارية ضد مقاومات بأقصى سرعة ويرتبط بين عناصر التدريب البلوميتري والتدريب بالأثقال ويتضمن رفع اثقال خفيفة نسبيا وبسرعات عالية وقد اوصي الباحثون ان الشدة التي تتراوح ما بين (٣٠% - ٥٠%) من اقصى ثقل للاعب هي اكثر فاعلية في زيادة مخرجات القدرة الميكانيكية وان الشدة ما بين (٨٠% - ٩٠%) من اقصى ثقل تعمل علي تحسين الاداء الديناميكي (٢٠)

ومن خلال العمل في مجال تدريب رفع الاثقال لاحظ ان العديد من اللاعبين في مختلف الاندية والمشاركين في البطولات وفق لمراحلهم السنية وجد قصور في القدرات البدنية الخاصة برفعة الخطف مما اثر بالسلب علي المستوى الرقمي مما دعي الباحث الي التغلب علي تلك القصور عن طريق بعض التدريبات الباليستية حيث تعمل علي تطوير القدرات البدنية الخاصة برفعة الخطف والمستوى الرقمي .

ثانياً هدف البحث :

التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لرفعة الخطف في رفع الاثقال وذلك من خلال :

- التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لرفعة الخطف
- التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية علي المستوى الرقمي لرفعة الخطف

ثالثاً فروض البحث :

- يوجد فروق دالة احصائياً بين القياس (القبلي - البعدي ) لصالح القياس البعدي في تحسن القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لرفعة الخطف في المجموعة التجريبية

- يوجد فروق دالة احصائياً بين القياس (القبلي - البعدي لصالح القياس البعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لرفعة الخطف ) في المجموعة الضابطة
- يوجد فروق دالة احصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لرفعة الخطف

#### رابعاً مصطلحات البحث :

التدريبات الباليستية :هو اسلوب يهدف الي تنمية العضلات العاملة والمقابلة لها في الرياضات التي تتميز بالأداء الانفجاري من خلال التغلب علي نقص السرعة نتيجة التدريب التقليدي.(٣)

المستوى الرقمي : هو عبارة عن اقصى ثقل رفعة الرباع في الرفعين (الخطف - الكلين والنظر) بمحاولة صحيحة وفقاً للقانون الدولي.(٣)

رفعة الخطف : هي الرفة الاولى في برنامج المسابقات ويتم فيها رفع الثقل من علي مربع الرفع الي اعلي الراس بحركة واحدة دون توقف ويمكن ثني الركبتين اثناء الاداء وغير مسموح بملامسة مربع الرفع باي جزء من الجسم خلاف القدمين.(٢)

خامساً الدراسات السابقة :

#### ١ - الدراسات العربية

م	الباحث ورقم المرجع	نوع الدراسة و السنة	العنوان	أهداف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	احمد عوض احمد حسن (٣)	رسالة دكتوراه (٢٠١٦)	تأثير بعض التدريبات الباليستية على الأداء الفني لرفعة الخطف للرباعين الناشئين	التعرف علي تأثير التدريب الباليستية علي الاداء الفني في رفعة الخطف والمستوي الرقمي	المنهج التجريبي	١٤ لاعب مقسمة الي مجموعتين قوام كل مجموعة (٧)	التدريب الباليستي ادي الي ارتفاع مستوى اداء المجموعة التجريبية كما ادي الي تطور القدرات البدنية والمستوى الرقمي للرباعين

م	الباحث ورقم المرجع	نوع الدراسة و السنة	العنوان	أهداف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢	صلاح الدين حسين (٨)	دكتوراه (٢٠٠٨) (م)	اثر استخدام تمرينات القوة الخاصة بأسلوبين مختلفين للعمل العضلي علي تطوير الاداء الفني للرباعين الناشئين تحت ١٨ سنة	استخدام البرامج التدريبية بواسطة العمل العضلي (المركزي - لامركزي) لتحسين الاداء الفني للرباعين	المنهج التجريبي	٢٤ لاعب من رفع الاثقال تم اختيارهم بطريقة العمدية وتقسيمهم الي ٣ مجموعات	توصل الباحث الي بعض الاختبارات الخاصة برفع الاثقال -حقق البرنامج التجريبي تفوق في النتائج علي البرنامج التقليدي

## ٢- الدراسات الاجنبية

م	الباحث ورقم المرجع	نوع الدراسة و السنة	العنوان	أهداف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤	كلاويس بتونليتز Klaus E. B (٢١)	مقال (٢٠٠٢)	الخصائص البيو ميكانيكية للخطف كأساس لزيادة فاعلية التدريب في رفع الأثقال	الوقوف علي الاسس البيوميكانيكية للخطف والتي تساهم في فاعلية التدريب	المنهج الوصفي	٦ محاولات لاثنتين من ابطال رفع الأثقال بالعالم	مقدار الطاقة المحسوبة في رفعات الحد الأقصى تعتبر مؤشر لتقنين حمل التدريب كما ان مسار البار يعبر عن امكانية تطوير المستوى الرقمي للاعب
٥	كيري & روبرت يو نيوتن Kerry, Robert u. Newton (٢٠)	إنتاج علمي (١٩٩٨ م)	تأثير برنامج المقاومة الباليستية على مهارة الرمي وسرعة العدو في رياضة البيسبول	معرفة مدى تأثير البرنامج الباليستي علي الضرب والرمي في رياضة البيسبول	المنهج التجريبي	(١٨) لاعب دولي	أثر التدريب الباليستي تأثيرا ايجابيا علي (سرعة العدو - والرمي)

سادساً طرق و إجراءات البحث :

١ - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية واخرى ضابطة) وذلك لمناسبته

المنهج التجريبي لطبيعة هذا البحث

٢-عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي رفع الأثقال و يتراوح أعمارهم من (١٦-٢٠) سنة ، وبلغ عددهم (٤٠) رابع ، وتم تقسيمهم كالتالي ، دراسة الاستطلاعية أولى قوامها (٤) ودراسة استطلاعية ثانية قوامها (١٦) رابع وعينة الدراسة الأساسية قوامها (٢٠) مقسمين إلي مجموعتين قوام كل منها (١٠) رابع

٣-اختيار عينة البحث :

- تمثل العينة المجتمع الاصلي للبحث
- التزام افراد العينة بالتدريب
- يعمل الباحث مدرباً لرفع الاثقال
- توفر الادوات والاجهزة

#### ٤-تجانس عينة البحث :

تم اجراء التجانس علي عينة الدراسة للمتغيرات الاساسية كالآتي:

#### جدول (٢)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (العمر التدريبي - الوزن - السن - الطول)

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
العمر التدريبي	السنة	٤.٥٥	٤.٥٠	٠.٩٩	٠.٠٢٤
الوزن	الكيلوجرام	٧٥.٧٠	٧١	١٤.٦٩	٠.٣١
السن	السنة	١٧.٧٥	١٧.٥٠	١.٤٨	٠.٣٧
الطول	السنتيمتر	١٦٤.٢٥	١٦٦	١٠.٤٢	٠.١٥٧-

ويتضح من اجدول (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات الاساسية حيث تتراوح قيم معامل الالتواء ما بين (٠.٣٧) كأعلى قيمة و(٠.١٥٧-) كأقل قيمة وتقع جميعها ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر التدريبي - الوزن - السن - الطول)

جدول (٣)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية ن=٢٠

م	المتغيرات	المكون البدني	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	اختبار الرجلين الأمامي	القوة	كيلوجرام	١٣٠.٥	١٢٧.٥	٣٠.٦٠	٠.٣٥١
٢	اختبار سحب الكلين .	القوى الحركية		١٤٣.٥	١٤٠	٣٠.٨٣	٠.٢٦٨
٣	النظر القدرة الأمامي (الثابت) من على الحاملين (١٠ث)	قوة مميزة بالسرعة	عدد	٥.٥	٥	١.١٤٧	٠.٢٣٢
٤	اختبار سرعة فتح الرجلين أثناء النظر (١٠ث)	سرعة حركية	عدد	٨.٤	٨.٥	١.٥٧	٠.٦١٣
٥	اختبار تكرار الكلين	تحمل عضلي	عدد	٦.٧	٧	١.٥٩٢	٠.١٤٥
٦	اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف .	مرونة	السنتيمتر	٧.٢٥	٧	٣.٤٦٢	٠.٥٨٠
٧	اختبار رفع العقبين على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا .	توازن	زمن	١٠١.٦٥	١١٠	٢١.٩٣٣	١.٨٤-
٨	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)	توافق	عدد	١٤	١٥	٢.٤٥	٠.٤١-
٩	اختبار الخطف القدرة . (الثابت)			٩٧	٩٥	٢٩.٩٧	٠.٠٧٤
١٠	اختبار الكلين القدرة . (الثابت)	القدرة العضلية	كيلوجرام	١١٩.٢٥	١١٥	٢٩.٣٠	٠.٠٦٥
١١	اختبار الوثب العمودي من الثبات			٥١.٩٥	٥٢.٥	٥.٧٧١	٠.٢٨٧
١٢	الخطف	المستوى الرقمي	كيلو جرام	١١٠.٠٠٠	١٠٥	٢٠.٤٦	١.٤٢١

يوضح جدول (٣) تجانس افراد عينة البحث في الاختبارات المستخدمة للبحث والمستوى الرقمي حيث ان جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (٣±) مما يدل عل تجانس عينة البحث



##### ٥- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمكونات البدنية من خلال الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي

##### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبليين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية ن<sub>١</sub> =

$$ن_٢ = ١٠$$

م	اسم المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	العمر التدريبي	٤.٧	١.٠٥٩	٤.٤	٠.٩٦٦	-	غير دال
٢	الوزن	٧٣.٢	١٢.١٥٤	٧٨.٢	١٧.١٣٨	٠.٧٥٣	غير دال
٣	السن	١٧.٨	١.٤٥٧	١٧.٧	١.٥٦٧	-	غير دال
٤	الطول	١٦٦.٩	٩.٥٢٧	١٦١.٦	١١.٠٨٧	-	غير دال
						١.١٤٦	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يوضح جدول (٤) قيم اختبار ت المحسوبة للمتغيرات الأساسية لعينتي البحث التجريبية والضابطة والتي

وقعت جميعها بين (-١.١٤٦) و (٠.٧٥٣) وحيث ان جميعها اقل من قيمة ت الجدولية فانه لا يوجد فروق دالة

احصائيا بين تلك المتغيرات في المجموعتين

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبليين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المكونات

$$\text{البدنية } n_1 = n_2 = 10$$

م	اسم الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	اختبار الرجلين الأمامي	٣٣.٤٨٣	١٣٥.٥	٣٣.١٢٠	١٣٥.٥	٠.٤٣٦	غير دال
٢	اختبار سحب الكلين .	٣٤.٣١٨	١٤٦	٣٥.٠٢٣	١٤٦	٠.٣٨٧	غير دال
٣	النظر القدرة الأمامي (الثابت) من الحامل	١.٥٦٧	٦.٨	١.٧٥١	٦.٨	١.٧٠٠	غير دال
٤	اختبار سرعة فتح الرجلين أثناء للنظر	١.٦٤٦	٩.٤	١.٨٩٧	٩.٤	١.٩٩٣	غير دال
٥	اختبار تكرار الكلين	١.٨٤٠	٨.٣	٢.١١٠	٨.٣	١.٣٧٤	غير دال
٦	اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	٢.٥١٤	٩.٧	١.٧٦٦	٩.٧	٠.٨٢٣	غير دال
٧	اختبار رفع العقبين على عارضضة توازن والبار الحديدي عاليا.	٨.٢٣٠	١١٠.٤	١٧.٥٤٤	١١٠.٤	٠.٢٢٨	غير دال
٨	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف .	٢.١٦٠	١٥.٥	٢.٥٠٥	١٥.٥	٠.٤٧٨	غير دال
٩	اختبار الخطف القدرة (الثابت).	٢٩.١٧٨	٩٤	٢٩.٨٨٨	٩٤	٠.٤٩٢	غير دال
١٠	اختبار الكلين القدرة (الثابت).	٢٩.١٠٣	١١٧	٢٩.٥٥٢	١١٧	٠.٤٩٦	غير دال
١١	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٦.٣٤٦	٥٣.٩	١١.٥٩٩	٥٣.٩	٠.٥٧٤	غير دال
١٢	الخطف	١٩.٥٠	١١٣.٥	٢٤.٦١٨	١١٣.٥	٠.٧٩٨	غير دال

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يوضح جدول (٥) قيم اختبار ت المحسوبة للمتغيرات الأساسية لعينتي البحث التجريبية والضابطة وحيث ان جميعها اقل من قيمة ت الجدولية فانه لا يوجد فروق دالة احصائيا بين تلك المتغيرات والمستوى الرقمي في المجموعتين.

## ٦- الإجراءات التنفيذية : أدوات جمع البيانات

### - المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء

أجرى الباحث مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وكذلك استطلاع رأى الخبراء وذلك بهدف المساعدة في تحديد ما يلي:

### - تحديد المكونات البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال

من خلال المسح المرجعي لكل من المراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بالبحث للتعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالرباعين وذلك من خلال تحليل نتائج استمارات استطلاع رأى الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة برفع الأثقال ونتج عنه قبول (القوة القصوى الحركية - القوة المميزة بالسرعة - القدرة العضلية - السرعة الحركية - التحمل العضلي - المرونة - التوازن - الرشاقة - التوافق ) كأهم قدرات خاصة بالرباعين وقام الباحث بإعداد الاختبارات الخاصة بكل مكون لعرضها في استمارة منفصلة على الخبراء.

### - تحديد الاختبارات البدنية والمهارية التي تتوافق وتتناسب مع هدف البحث

بعد التعرف على أهم العناصر البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال كان من الضروري التعرف على بعض الاختبارات التي تؤدي بنفس و شكل طبيعة الأداء المهارى ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات والبحوث السابقة التي تخدم هدف البحث وتم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي حول صلاحياتها وملائمتها لهدف البحث وكانت النتائج أنه تم اعتماد عدد ( ١٢ ) اختبار قام الباحث بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك للتأكد من معاملاتها العلمية .

### - تحديد التمارين التي تتوافق مع هدف البحث.

- قام الباحث بإجراء مسح للمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بالبحث للتعرف على أهم التمارين الخاصة بالرباعين والتي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي مقترح البحث

## ٧- اختيار المساعدين :

اختيار الباحث عدد ( ٣ ) من المساعدين للمعاونة في تطبيق البحث وإجراء القياسات القبلية والبعدية وتسجيل النتائج ، ويجب ان يتميز المساعدين بعدة خصائص وهي كالآتي

١- يكون المساعدين قد مارسوا رياضة رفع الأثقال

٢- لديهم الخبرة الكافية في تنفيذ الاختبارات

٣- الخبرة في استخدام ادوات القياس

٤- الابتعاد عن التحيز عند القياس

٨- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولى في الفترة من السبت ١٠ / ٢ / ٢٠١٨ م إلى الاربعاء ١٤ / ٢ / ٢٠١٨ م على عينة قوامها (٤) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية وقام بتطبيق الاختبارات عليهم لهدف التعرف على:

- التأكد من الأدوات والأجهزة .
- التأكد من شروط الاختبارات
- التأكد من كفاءة المساعدين تنفيذ الاختبارات والتسجيل.
- المعوقات التي تظهر أثناء التطبيق والتغلب عليها.

٩- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحث في الفترة من يوم السبت الموافق ١٧ / ٢ / ٢٠١٨ إلى يوم الخميس ٢٢ / ٢ / ٢٠١٨ م ، على عينة قوامها ( ١٦ ) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- لايجاد معامل الثبات لاختبارات قيد البحث وذلك عن طريق إجراء الاختبار وإعادة تطبيقه مره ثانية.
- إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز).

#### • معامل الصدق

قام الباحث باستخدام طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك بواسطة تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من اللاعبين المجموعة الأولى غير مميزة والمجموعة الثانية مميزة قوام كل مجموعة ( ٨ ) رباعين ولذلك باستخدام معادلة مان ويتني والتي تهدف الي مقارنة دلالة الفروق بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات قيد البحث في التميز بين المستويات المختلفة من اللاعبين الممارسين من خلال التعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول(٦)

جدول (٦)

معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	اسم الاختبار	المجموعة الغير متميزة		المجموعة المميزة		مان ويتني	قيمة (ذ)	الدلالة
		متوسط	مجموع	متوسط	مجموع			
١	رجلين الأمامي	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٣٧٣	دال
٢	سحب الكلين .	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٣٧٦	دال
٣	خطف الثابت .(القدرة)	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٤٠١	دال
٤	اكلين الثابت .(القدرة)	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٤١١	دال
٥	وثب العمودي من الثبات	٤.٦٩	٣٧.٥٠	١٢.٣١	٩٨.٥٠	١.٥٠٠	٣.٢٥٤	دال
٦	نظر قدرة أمامي من على الحاملين.(١٠ اث)	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٣٧٨	دال
٧	سرعة فتح الرجلين أثناء للنظر	٤.٥٦	١٦.٥٠	١٢.٤٤	٩٩.٥٠	٠.٥٠٠	٣.٣١٥	دال
٨	تكرار الكلين	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٣٩٨	دال
٩	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف .	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٣٩٣	دال
١٠	رفع العقبين على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا .	٤.٦٢	٣٧.٠٠	١٢.٣٨	٩٩.٠٠	١.٠٠٠	٣.٢٨٢	دال
١١	الانبطاح المائل من الوقوف	٤.٦٢	٣٧.٠٠	١٢.٣٨	٩٩.٠٠	١.٠٠٠	٣.٢٧٧	دال
١٢	خطف كلاسيك	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٣٧٦	دال

قيمة مان ويتني الجدولية عند ٠.٠٥ = ١٣  
قيمة Z الجدولية عند ٠.٠٥ = -١.٩٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في كل من الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيم اختبار

مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ . مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

### • معامل الثبات

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيقه (Test – Retest ) لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من (٨) لاعبين رفع أثقال من عينة الدراسة الاستطلاعية وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد يومين من التطبيق الأول مع مراعاة توحيد ظروف القياس، وتم إيجاد معامل الارتباط اسيرمان بين نتائج التطبيقين للعينة الاستطلاعية لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وظهرت النتائج ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (٧) .

### جدول ( ٧ )

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٨

م	اسم الاختبار	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
١	رجلين الأمامي	١٣٠.٦٢٥	٢٤.٤١٢	١٣٣.٧٥٢	٢١.٣٣٩	٠.٩٣٤	دال
٢	سحب الكلين .	١٤١.٨٧٥	٢٥.٦٢٦	١٤٥.٦٢٥	٢٢.٢٧٠	٠.٨٩٧	دال
٣	نظر قدرة امامي .(الثابت)	٩.٧٥٢	٣.١٩٥	٩.١٢٥	٢.٤١٦	٠.٨٥٩	دال
٤	سرعة فتح الرجلين للنظر	٨.٦٢٥	٢.٣٢٦	٨.١٢٥	١.٥٥٢	٠.٩٣٢	دال
٥	تكرار الكلين	٧.٥٤١	٢.٠٧٠	٧.١٢٥	١.٥٥٢	٠.٩٣٢	دال
٦	ثني الجذع اماما اسفل	٨.٦٢٥	٣.٢٠٤	٨.٢٥٢	٢.٩١٥	٠.٧٥٨	دال
٧	رفع العقبين علي عارضة توازن	٧٧	١٤.٩٤٧	٧٥	١٤.١٦٢	٠.٩٧٦	دال
٨	الانبطاح المائل من الوقوف	١١.٥٢٣	٣.٠٧٠	١١.٨٧٥	٢.٧٤٨	٠.٩٣٤	دال
٩	خطف ثابت (قدرة) .	٩٨.٣٧٥	١٣.٦١٦	١٠٠	١٢.٨١٧	٠.٩٨٢	دال
١٠	كلين قدرة ثابت	١٠٨.٧٥٤	١٨.٢٧٣	١١١.٨٧٥	١٤.٣٧٦	٠.٩٢٨	دال
١١	الوثب العمودي من الثبات	٥٥.٦٢٥	٦.٥٦٦	٥٧	٤.٦٥٩	٠.٩٢٨	دال
١٢	خطف كلاسيك	١٠٥.٦٢٥	١٥.٢٢١	١٠٧.٥٤٣	١٣.٨٨٧	٠.٩٥٨	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٣٨

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط للاختبارات انحصرت بين ( ٠.٩٨٢ ) ، ( ٠.٧٥٨ ) وهي جميعا أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ومقدارها (٠.٧٣٨٩) مما يؤكد ثبات الاختبارات.

### ١٠- التجربة الأساسية :

قام الباحث بتحديد مدة التجربة الأساسية وتتكون من ١٢ أسبوع وذلك في ضوء نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء ابتداء من السبت الموافق ٣ / ٣ / ٢٠١٨ وحتى الخميس ٢٤ / ٥ / ٢٠١٨ م ، بواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع ، و زمن وحدة التدريب اليومية من ١٢٠ / ق

## سادساً عروض ومناقشة النتائج :

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير بعض التدريبات الباليستية يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات الباليستية على القدرات البدنية لخاصة والمستوي الرقمي للرباعين الناشئين في رفعة الخطف وسوف نقوم بعرض النتائج ومناقشته

### أ- عرض النتائج:

١- عرض نتائج فروق الدلالة الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تحسن القدرات البدنية والمستوى الرقمي لرفعة الخطف لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية والمستوى

الرقمي  $n_1 = n_2 = 10$

م	اسم الاختبار	المكونات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	دلالة
			متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف		
١	رجلين الأمامي	القوة القصوى	١٣٥.٥٠	٣٣.١٢٠	١٧٧.٠٠	١٦.٣٦	٣.٥٥٢	دال
٢	سحب الكلين .	الحركية	١٤٦.٠٠	٣٥.٠٢٣	١٨٩.٠٠	٩.٩٤٤	٣.٧٣٥	دال
٣	نظر قدرة امامي .(الثابت)	القوة المميزة بالسرعة(١٠ث)	٦.٨٠٠	١.٧٥١	١٠.٧٠٠	٢.٣١١	٤.٢٥٢	دال
٤	سرعة فتح الرجلين للنظر	السرعة الحركية (١٠ث)	٩.٤٠٠	١.٨٩٧	١٢.٧٠٠	١.٠٥٩	٤.٨٠٢	دال
٥	تكرار الكلين	التحمل العضلي	٨.٣٠٠	٢.١١٠	١٢.٦٠٠	١.٢٦٤	٥.٥٢٦	دال
٦	ثني الجذع اماما اسفل	المرونة	٩.٧٠٠	١.٧٦٦	١٣.٣٠٠	١.٢٥١	٥.٢٥٧	دال
٧	رفع العقبين علي عارضة توازن	التوازن	١١٠.٤٠	١٧.٥٤٤	١٣٧.٨٠	٧.٧٤٣	٤.٥١٨	دال
٨	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة	١٥.٥٠٠	٢.٥٠٥	١٩.٥٠٠	٠.٩٧١	٤.٧٠٧	دال
٩	خطف ثابت (قدرة) .		٩٤.٠٠٠	٢٩.٨٨٨	١٣٦.١٠	٨.٤٩١	٤.٢٨٥	دال
١٠	كلين قدرة ثابت	القدرة العضلية	١١٧.٠٠	٢٩.٥٥٢	١٥٦.٠٠	٩.٦٦٠	٣.٩٦٧	دال
١١	الوثب العمودي من الثبات		٥٣.٩٠٠	١١.٥٩٩	٧٠.٧٠٠	٩.٣٣٩	٣.٥٦٨	دال
١٢	خطف كلاسيك	المستوى الرقمي	١١٣.٥٠	٢٤.٦١٨	١٥٢.٦٣١	١٨.٦٧	٤.٣٦٩	دال

قيمة ت الجدولية عند  $0.05 = 2.228$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم اختبار (t) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥. حيث ظهرت اعلى قيمة لاختبار (ت) في اختبار تكرار الكلين حيث كانت قيمة (ت) تساوي ٥.٥٢٦ ، كما ظهرت اقل قيمة لاختبار (ت) في اختبار الوثب العمودي من الثبات حيث كانت قيمة (ت) تساوي ٣.٥٦٨

٢- عرض النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي.

### جدول (٩)

النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي ن ١ = ن ٢ = ١٠

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	رجلين الأمامي	١٣٥.٥٠٠	١٧٧.٠٠٠	٤١.٥٠٠	٣٠.٦٢٧
٢	سحب الكلين .	١٤٦.٠٠٠	١٨٩.٠٠٠	٤٣.٠٠٠	٢٩.٤٥٢
٣	نظر قدرة امامي .(الثابت)	٦.٨٠٠	١٠.٧٠٠	٣.٩٠٠	٥٧.٣٥٢
٤	سرعة فتح الرجلين للنظر	٩.٤٠٠	١٢.٧٠٠	٣.٤٠٠	٣٥.١٠٦
٥	تكرار الكلين	٨.٣٠٠	١٢.٦٠٠	٤.٣٠٠	٥١.٨٠٧
٦	ثني الجذع اماما اسفل	٩.٧٠٠	١٣.٣٠٠	٣.٦٠٠	٣٧.١١٣
٧	رفع العقبين علي عارضة توازن	١١٠.٤٠٠	١٣٧.٨٠٠	٢٧.٤٠٠	٢٤.٨١٨
٨	الانبطاح المائل من الوقوف	١٥.٥٠٠	١٩.٥٠٠	٤.٠٠٠	٢٥.٨٠٦
٩	خطف ثابت (قدرة) .	٩٤.٠٠٠	١٣٦.١٠٠	٤٢.١٠٠	٤٤.٧٨٧
١٠	كلين قدرة ثابت	١١٧.٠٠٠	١٥٦.٠٠٠	٣٩.٠٠٠	٣٣.٣٣٣
١١	الوثب العمودي من الثبات	٥٣.٩٠٠	٧٠.٧٠٠	١٦.٨٠٠	٣١.١٦٨
١٢	خطف كلاسيك	١١٣.٥٠٠	١٥٢.٦٣١	٣٩.١٣١	٣٤.٤٧٧
	المستوى الرقمي				



يتضح من جدول (٩) نسب التحسن ما بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات البدنية والمستوى الرقي و تشير النتائج إلى أن أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية في اختبار (اختبار النظر القدرة الأمامي الثابت من الحامل) بسببة تحسن (٥٧.٣٥%) وأن أقل نسبة تحسن كانت في اختبار (اختبار رفع العقبين على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا) بنسبة تحسن (٢٤.٨١٨%) لصالح القياس البعدي.

٣- عرض نتائج فروق الدلالة الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تحسن القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لرفعة الخطف لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات

البدنية والمستوى الرقمي  $n = 1$   $n = 2$

م	اسم الاختبار	المكونات البدنية		القياس القبلي		القياس البعدي		ت	دلالة
		متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف		
١	رجلين الأمامي	١٢٩.٠٠٠	٣٣.٤٨٣	١٥٨.٠٠٠	١٨.١٣٥	٢.٤٠٨	دال		
٢	سحب الكلين .	١٤٠.٠٠٠	٣٤.٣١٨	١٧٠.٠٠٠	١٨.٨٥٦	٢.٤٢٣	دال		
٣	نظر قدرة امامي .(الثابت)	٦.٣٠٠	١.٥٦٧	٨.٢٠٠	١.١٣٥	٣.١٠٥	دال		
٤	سرعة فتح الرجلين للنظر	٨.٦٠٠	١.٦٤٦	١٠.٤٠٠	١.٠٧٤	٢.٨٩٥	دال		
٥	تكرار الكلين	٧.٥٠٠	١.٨٤٠	١٠.٨٠٠	١.٥٤٩	٤.٣٣٧	دال		
٦	ثني الجذع اماما اسفل	٨.٩٠٠	٢.٥١٤	١١.٩٠٠	٠.٥٦٧	٣.٦٨٠	دال		
٧	رفع العقبين علي عارضة توازن	١١١.٨٠٠	٨.٢٣٠	١٢٧.٧٠٠	٨.٦٠٢	٤.٢٢٣	دال		
٨	الانبطاح المائل من الوقوف	١٥.٠٠٠	٢.١٦٠	١٧.٨٠٠	١.٣١٦	٣.٥٠٠	دال		
٩	خطف ثابت (قدرة) .	٨٧.٥٠٠	٢٩.١٧٨	١٢١.٨٠٠	٩.٨٦٣	٣.٥٢٢	دال		
١٠	كلين قدرة ثابت	١١٠.٥	٢٩.١٠٣	١٤٢.٣	١٠.٨١٢	٣.٢٣٩	دال		
١١	الوثب العمودي من الثبات	٥١.٥	٦.٣٤٦	٦١.٣	٨.٠٨٣	٣.٠١٥	دال		
١٢	خطف كلاسيك	١٠٦.٠٠٠	١٩.٥٠٣	١٣٥.٧٧٢	١٧.٢٥٦	٣.٤٢٣	دال		

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم اختبار (t) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥. حيث ظهرت اعلي قيمة لاختبار

(ت) في اختبار تكرار الكلين وكانت تساوي ( ٤.٣٣٧ ) ، وكانت اقل قيمة لاختبار (ت) في اختبار الرجلين الامامي وكانت تساوي ( ٢.٤٠٨ ) .

٤- عرض النسبة المئوية للتحسن للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية-المهارية والمستوى الرقمي

### جدول (١١)

النسبة المئوية للتحسن بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية-المهارية والمستوى الرقمي  $ن = ١ = ٢ ن = ١٠$

م	اسم الاختبار	المكونات البدنية	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	رجلين الأمامي	القوة القصوى	١٢٩.٠٠٠	١٥٨.٠٠٠	٢٩.٠٠٠	٢٢.٤٨٠
٢	سحب الكلين .	الحركية	١٤٠.٠٠٠	١٧٠.٠٠٠	٣٠.٠٠٠	٢١.٤٢٨
٣	نظر قدرة امامي .(الثابت)	القوة المميزة بالسرعة(١٠ث)	٦.٣٠٠	٨.٢٠٠	١.٩٠٠	٣٠.١٨٥
٤	سرعة فتح الرجلين للنظر	السرعة الحركية (١٠ث)	٨.٦٠٠	١٠.٤٠٠	١.٨٠٠	٢٠.٩٣٠
٥	تكرار الكلين	التحمل العضلي	٧.٥٠٠	١٠.٨٠٠	٣.٣٠٠	٤٤.٠٠٠
٦	ثني الجذع اماما اسفل	المرونة	٨.٩٠٠	١١.٩٠٠	٣.٠٠٠	٣٣.٧٠٧
٧	رفع العقبين علي عارضة توازن	التوازن	١١١.٨٠٠	١٢٧.٧٠٠	١٥.٩٠٠	١٤.٢٢١
٨	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة	١٥.٠٠٠	١٧.٨٠٠	٢.٨٠٠	١٨.٦٦٦
٩	خطف ثابت (قدرة) .		٨٧.٥٠٠	١٢١.٨٠٠	٣٤.٣٠٠	٣٩.٢
١٠	كلين قدرة ثابت	القدرة العضلية	١١٠.٥٠٠	١٤٢.٣٠٠	٣١.٨٠٠	٢٨.٧٧٨
١١	الوثب العمودي من الثبات		٥١.٥٠٠	٦١.٣٠٠	٩.٨٠٠	١٩.٠٢٩
١٢	خطف كلاسيك	المستوي الرقمي	١٠٦.٠٠٠	١٣٥.٧٧٢	٢٩.٧٧٢	٢٨.٠٧٨

يتضح من جدول (١١) نسب التحسن ما بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغير القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث وتشير النتائج إلى أن أعلى نسبة تحسن للمجموعة الضابطة في اختبار (اختبار تكرار الكلين) وكان مقدار نسبة التحسن (٤٤%) وأن أقل نسبة تحسن كانت في اختبار (اختبار رفع العقبين على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا) وكان مقدار نسبة التحسن (١٤.٢٢١%) لصالح القياسيين البعديين.

٥- عرض نتائج فروق الدلالة الاحصائية بين القياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن القدرات البدنية والمستوى الرقمي لرفعة الخطف لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في اختبارات القدرات البدنية  
والمستوى الرقمي ن = ١ = ٢ ن = ١٠

م	اسم الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	دلالة
		متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف		
١	رجلين الأمامي	١٧٧.٠٠٠	١٦.٣٦٣	١٥٨.٠٠٠	١٨.١٣٥	٢.٤٦٠	دال
٢	سحب الكلين .	١٨٩.٠٠٠	٩.٩٤٤	١٧٠.٠٠٠	١٨.٨٥٦	٢.٨١٨	دال
٣	نظر قدرة امامي .(الثابت)	١٠.٧٠٠	٢.٣١١	٨.٢٠٠	١.١٣٥	٣.٠٧٠	دال
٤	سرعة فتح الرجلين للنظر	١٢.٧٠٠	١.٠٥٩	١٠.٤٠٠	١.٠٧٤	٤.٨١٩	دال
٥	تكرار الكلين	١٢.٦٠٠	١.٢٦٤	١٠.٨٠٠	١.٥٤٩	٢.٨٤٦	دال
٦	ثني الجذع اماما اسفل	١٣.٣٠٠	١.٢٥١	١١.٩٠٠	٠.٥٦٧	٣.٢٢١	دال
٧	رفع العقبين علي عارضة توازن	١٣٧.٨٠٠	٧.٧٤٣	١٢٧.٧٠٠	٨.٦٠٢	٢.٧٥٩	دال
٨	الانبطاح المائل من الوقوف	١٩.٥٠٠	٠.٩٧١	١٧.٨٠٠	١.٣١٦	٣.٢٨٥	دال
٩	خطف ثابت (قدرة) .	١٣٦.١٠٠	٨.٤٩١	١٢١.٨٠٠	٩.٨٦٣	٣.٤٧٥	دال
١٠	كلين قدرة ثابت	١٥٦.٠٠٠	٩.٦٦٠	١٤٢.٣٠٠	١٠.٨١٢	٢.٩٨٨	دال
١١	الوثب العمودي من الثبات	٧٠.٧٠٠	٩.٣٣٩	٦١.٣٠٠	٨.٠٨٣	٢.٤٠٧	دال
١٢	خطف كلاسيك	١٥٢.٦٣١	١٨.٦٧٠	١٣٥.٧٧٢	١٧.٢٥٦	٢.٤٣٠	دال

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث حيث كانت قيم اختبار (t) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ما يؤكد وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٦- عرض النسبة المئوية للتحسن بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي

جدول (١٣)

النسبة المئوية للتحسن بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي  
 $10 = 2 = 1$  ن

م	اسم الاختبار	المكونات البدنية	متوسط البعدي (م) (ضابطة)	متوسط البعدي (م) (تجريبية)	متوسط فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	رجلين الأمامي	القوة القصوى	١٥٨.٠٠٠	١٧٧.٠٠٠	١٩.٠٠٠	١٢.٠٢٥
٢	سحب الكلين .	الحركية	١٧٠.٠٠٠	١٨٩.٠٠٠	١٩.٠٠٠	١١.١٧٦
٣	نظر قدرة امامي .(الثابت)	القوه المميزة بالسرعة (١٠ث)	٨.٢٠٠	١٠.٧٠٠	٢.٥٠٠	٣٠.٤٨٧
٤	سرعة فتح الرجلين للنظر	السرعة الحركية (١٠ث)	١٠٠.٤٠٠	١٢.٧٠٠	٢.٣٠٠	٢٢.١١٥
٥	تكرار الكلين	التحمل العضلي	١٠٠.٨٠٠	١٢.٦٠٠	١.٨٠٠	١٦.٦٦٦
٦	ثني الجذع اماما اسفل	المرونة	١١.٩٠٠	١٣.٣٠٠	١.٤٠٠	١١.٧٦٤
٧	رفع العقبين علي عارضة توازن	التوازن	١٢٧.٧٠٠	١٣٧.٨٠٠	١٠.١٠٠	٧.٩٠٩
٨	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة	١٧.٨٠٠	١٩.٥٠٠	١.٧٠٠	٩.٥٥٠
٩	خطف ثابت (قدرة) .	القدرة العضلية	١٢١.٨٠٠	١٣٦.١٠٠	١٤.٣٠٠	١١.٧٤٠
١٠	كلين قدرة ثابت		١٤٢.٣٠٠	١٥٦.٠٠٠	١٣.٧٠٠	٩.٦٢٧
١١	الوثب العمودي من الثبات		٦١.٣٠٠	٧٠.٧٠٠	٩.٤٠٠	١٥.٣٣٤
١٢	خطف كلاسيك	المستوى الرقمي	١٣٥.٧٧٢	١٥٢.٦٣١	١٦.٩٠٠	١٠.٣٤٩

يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن ما بين القياسيين البعديين للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغير القدرات البدنية المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية  
 ب- مناقشة النتائج :

١- توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسيين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية في تحسن القدرات البدنية والمستوى الرقمي لرفعة الخطف لصالح القياس البعدي ويتضح ذلك من خلال:

أ- مناقشة نتائج دلالة الفروق بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي بين القياسيين (القبلي - البعدي) في المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي وهو ما يؤكد وجود تحسن في القدرات البدنية المستهدفة من البرنامج فعلي سبيل المثال تم قياس القوة القصوى الحركية من خلال اختبار الرجلين الامامي وكان متوسط القياس القبلي له (١٣٥.٥) وتحسن بعد تطبيق البرنامج حيث اصبح متوسط القياس البعدي له (١٧٧) ، كما نجد مكون القوة المميزة بالسرعة قد تحسن حيث كان متوسط القياس القبلي (٦.٨) واصبح (١٠.٧)، كما ان السرعة الحركية قد تحسن وتم قياسها وكان متوسط القياس القبلي (٩.٤) واصبح

القياس البعدي (١٢.٧)، بينما مكون الرشاقة تم قياسه وكان متوسطات نتائج للقياس القبلي (١٥.٥) واصبحت (١٩.٥)، وكذلك تم قياس مكون القدرة العضلية تم قياسه من خلال اختبار الخطف ثابت (قدرة) وكان متوسط القياس القبلي (٩٤) بينما كان متوسط القياس البعدي له بعد تطبيق البرنامج (١٣٦.١)، المستوى الرقمي تم قياسه من خلال رفعة الخطف كلاسيك حيث كان متوسط القياس القبلي له (١١٣.٥) واصبح متوسط القياس البعدي له (١٥٢.٦) ويرجع هذا التطور في القدرات البدنية والمستوى الرقمي الي التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي التي تعمل علي الارتقاء بمراحل الاداء الفني للرافعات وكثر التنوع في استخدام التدريبات المشابه للأداء.

ب - مناقشة النسب المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي يظهر من نتائج جدول (٩) معدلات نسب تحسن مكونات اللياقة البدنية المختلفة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت نسب التحسن في اختبار القوة المميزة بالسرعة اعلي قيمة للتحسن (٥٧.٣٥٢%) واختبار التوازن كأقل قيمة للتحسن بنسبة (٢٤.٨١٨%) ويعزي الباحث هذا التحسن في القدرات البدنية والمستوى الرقمي الي طبيعة اداء التدريبات الباليستية والاداء الفني لرفعة الخطف والتدريبات المساعدة في رفع الاثقال كما ان طبيعة التدريب الباليستي ودمجه بالتدريب بالأثقال ادي الي تطور تلك المكونات .

٢- مناقشة وجود فروق دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تحسن القدرات البدنية والمستوى الرقمي لرفعة الخطف لصالح القياس البعدي ويتضح ذلك من خلال:  
أ- مناقشة نتائج دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث.

تشير النتائج بجدول (١٠) الي وجود تطور بمكونات اللياقة البدنية الخاصة بالرياعين الناشئين إثر تطبيق البرنامج التقليدي ويدل على ذلك وجود فروق دالة احصائيا في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي بين القياسين (القبلي - البعدي) في مجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .  
حيث نجد علي سبيل المثال ان مكون القوة القصوى الحركية تم قياسه بواسطة اختبار الرجلين الامامي وكانت متوسط نتائج القياس القبلي له (١٢٩) واصبح (١٥٨)، كما نجد ان مكون القوة المميزة بالسرعة قد تحسن حيث تم قياسه وكان متوسط نتائج القياس القبلي له (٦.٣) والقياس البعدي له (٨.٢)، بينما مكون التوازن تم قياسه وكان نتائج متوسط القياس القبلي له (١١١.٨) واصبح (١٢٧.٧)، بينما مكون القدرة العضلية قد تحسنت وتم قياسه من خلال اختبار خطف قدرة (ثابت) وكانت متوسط نتائج القياس القبلي له (٨٧.٥) واصبح (١٢١.٨) ، بينما تم قياس المستوى الرقمي عن طريق رفعة الخطف حيث كان متوسط القياس القبلي للرفعة (١٠٦) واصبح (١٣٥.٧٧) ويرجع هذا التحسن الي البرنامج التدريبي والاداء التنافسي بين اللاعبين.

ب- مناقشة النسبة المئوية للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي يتضح من جدول (١١) معدلات نسب التحسن في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للمجموعة الضابطة بين القياسين (القبلي - البعدي) حيث ظهرت نسبة التحسن في التحمل العضلي كأعلى قيمة (٤٤%) ونسبة التحسن في التوازن كأقل قيمة (١٤.٢٢١%) ويأتي هذا الارتقاء بالقدرات البدنية والمستوى الرقمي نتيجة الي البرنامج التدريبي التقليدي والي التمرينات المساعدة داخل البرنامج التي تقوم علي اكثر من محور ومستوى للحركة

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسن المستوى الرقمي والقدرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية من خلال أ- مناقشة نتائج دلالة الفروق بين متوسط القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرات البدنية والمستوى الرقمي:

يوضح جدول (١٢) تحسن القدرات البدنية والمستوى الرقمي من خلال نتائج الاختبارات المستخدمة ويدل على ذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، مما يؤكد تفوق البرنامج المقترح باستخدام التدريب باليستي في تطوير القدرات البدنية والمستوى الرقمي الخاصة بالراعين الناشئين وعلي سبيل المثال نجد ان مكون القوة العضلية القصوى الحركية قد تم قياسه عن طريق اختبار الرجلين الامامي وكان متوسط القياس البعدي له بالمجموعة التجريبية (١٧٧) بينما متوسط القياس البعدي له بالمجموعة الضابطة (١٥٨) . كما نجد مكون القوة المميزة بالسرعة قد تم قياسه وكان متوسط القياس البعدي له بالمجموعة التجريبية (١٠٧) و متوسط القياس البعدي له بالمجموعة الضابطة (٨٠٢)، مكون المرونة تم قياسه وكان متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية (١٣٠٣) و متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة كان (١١٠٩)، بينما مكون التوازن تم قياسه وكان متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية (١٣٧٠٨) ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (١٢٧٠٧)، بينما مكون القدرة العضلية تم قياسه بواسطة اختبار خطف ثابت وكان متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية (١٣٦٠١) ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (١٢١٠٨)، كما نجد ان المستوى الرقمي قد تحسن حيث كان متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية (١٥٢٠٦٣١) ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (١٣٥٠٧٧)، ويسند الباحث الفرق بين التحسن الي البرنامج التدريبي بالأسلوب الباليستي وكذلك الي التدريبات المستخدمة المشابهة للأداء الفني.

ب- مناقشة النسب المئوية للتحسن بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموع الضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي

يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن ما بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كان اختبار القوة المميزة بالسرعة كأعلى قيمة (٣٠.٤٨٧%) واختبار التوازن كأقل قيمة (٧.٩٠٩%) نستنتج من كل ذلك ان طبيعة اداء التدريب الباليستي لإنتاج اكبر قوة لازمه للتغلب علي الثقل ودمج التدريب الباليستي مع التدريبات بالأثقال المشابه للأداء الفني لرفعة الخطف اثبت مدي ارتقاء القدرات البدنية والمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية عند مقارنته بالمجموعة الضابطة في القياسين البعديين من خلال اختبارات القدرات البدنية ورفعة الخطف لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

## سابعاً الاستنتاجات:

تم التوصل الي الاستنتاجات الاتية في ضوء أهداف وفروض البحث وهي كالآتي:

- ١- اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي للمجموعة التجريبية تأثير ايجابياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.
- ٢- أدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي للمجموعة التجريبية إلى الارتقاء بالمكونات البدنية للرباعين.
- ٣- أدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي الي الارتقاء بالمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٤- توافق التدريب الباليستي مع تدريبات رفع الاثقال وقد ساهمت في اعداد الرباعين اعداد جيداً

## ثامناً التوصيات:

ويمكننا ان نوصي بالآتي في ضوء ما التوصل اليه :

- ١- تطبيق اسلوب التدريب الباليستي على عينات مماثلة.
- ٢- استخدام التدريب الباليستي في الرياضات المختلفة
- ٣- استخدام أسلوب التدريب الباليستي علي السيدات (رباعات رفع الاثقال)

## المراجع العربية:

- ١- ابو العلا احمد عبد (٢٠١٢) : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي
- ٢- احمد عوض احمد حسن (٢٠١٧) : إعداد المدربين لصناعة الرباعين ، دار المستقبل للنشر ، مصر.
- ٣- احمد عوض احمد حسن (٢٠١٦) : تأثير بعض التدريبات الباليستية علي الاداء الفني لرفعة الخطف للرباعين الناشئين ،رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة
- ٤- اسامة كامل راتب (٢٠٠٨) : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي
- ٥- جميل حنا (١٩٨٣) : المواد النظرية للدراسات الاساسية للمدربين ، المركز القومي لإعداد القادة الرياضيين ، القاهرة
- ٦- خالد عبادة (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين علي مستوى الانجاز لمهارة الخطف في رفع الاثقال ، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط ، كلية التربية الرياضية بابي قير ، جامعة الاسكندرية ، المجلد الخامس
- ٧- خالد عبادة (٢٠١٢) : رياضة رفع الاثقال للناشئين ، ط ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد
- ٨- صلاح الدين حسين علي (٢٠٠٨) : اثر استخدام تمارينات القوة الخاصة بأسلوبين مختلفين للعمل العضلي علي تطوير الاداء الفني للرباعين الناشئين تحت ١٨ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
- ٩- عبد العزيز النمر (٢٠٠٧) : تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ،دار الاساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة
- ١٠- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) : التدريب الرياضي تدريب الاثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ١١- علي فهمي البيك (٢٠٠٨) : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، الجزء الثالث ،منشأة المعارف بالإسكندرية
- ١٢- علي محمد طلعت (٢٠٠٣) : تأثير استخدام المقاومات الباليستية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببنين الهرم ، جامعة حلوان



- ١٣ - كيرهارد (١٩٧٦) : رفع الاثقال ، ترجمة صادق دياب ، مطبعة اوفيست  
التجهيزية ، بغداد
- ١٤ - محمد احمد رمزي بدران (٢٠٠٧) : تأثير التدريب بالبايستي علي القوة العضلية القسوى وبعض  
الخصائص الميكانيكية للذراع الرامي في الرمح ، مجلة  
بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة الزقازيق
- ١٥ - محمد حسن علاوي (٢٠٠١) : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة  
،محمد رضوان
- ١٦ - محمد رضوان ،محمد (٢٠٠٢) : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة  
علاوي
- ١٧ - مصطفى عبد الباقي (٢٠٠٥) : دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوبي التدريب البلوميتري  
والتدريب بالبايستي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية  
للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير ،غير منشور ،كلية  
التربية الرياضية للبنين ،حلوان
- ١٨ - ياسر احمد المرسي (٢٠٠٠) : تأثير برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعب  
كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين  
الهرم ، جامعة حلوان

#### المراجع الاجنبية :

- 19 Fleck S. And Kramer W.J (2004) : Designing resistance training  
program,3 ed., Human kinetics  
champaign, NewYork U S A
- 20 Kerry P.Mec Voy and (1998) : Base Ball Throwing speed and Bse  
Robert U. Newton Ramming speed, the Effects of  
ballistic resistance training  
,Journal Of strength and condition
- 21 klausE.Bartonletz (2002) : Biomechanics of the Snatch,  
Toward a Higher Training  
Efficiency ,Strength&  
Conditioning,Journal,Volume18,  
pp24-31
- 22 Tamash and Barogn (1987) : Weight Lifting For All Sports  
,I.W.F, Pub , Budapest
- 23 Vorobyev A.N (1987) : Weight lifting , I.W.F , Pub ,  
Budapest
- 24 W .swatson (1995) : physical fitness and athletic  
performance , longman , Londa ,  
NewYourk
- 25 Zeher E, p. sale D.C (1994) : Ballistic movement muscle  
activation and neuromuscular  
adaption carauian journal of  
applied physiology ,Dec

## المستخلص

تأثير التدريبات الباليستية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي

### لرفعة الخطف للرباعين

\*أ.م. د/احمد محمد شويقه

\*\*د/احمد عوض احمد حسن

\*\*\*أ/محمود ابراهيم القزاز

هدف هذا البحث الى التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لرفعة الخطف في رفع الاثقال وذلك من خلال : التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لرفعة الخطف ، التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية علي المستوى الرقمي لرفعة الخطف ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية واخرى ضابطة) وذلك لمناسبته المنهج التجريبي لطبيعة هذا البحث ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي رفع الأثقال و يتراوح أعمارهم من (١٦-٢٠) سنة ، وبلغ عددهم (٤٠) ربايع ، وتم تقسيمهم كالتالي ، دراسة الاستطلاعية أولى قوامها (٤) ودراسة استطلاعية ثانية قوامها (١٦) ربايع وعينة الدراسة الأساسية قوامها (٢٠) مقسمين إلي مجموعتين قوام كل منها (١٠) ربايع ، تم التوصل الي الاستنتاجات الاتية في ضوء أهداف وفروض البحث وهي كالاتي: اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي للمجموعة التجريبية تأثير ايجابياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.أدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي للمجموعة التجريبية إلى الارتقاء بالمكونات البدنية للرباعين.أدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي الي الارتقاء بالمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .توافق التدريب الباليستي مع تدريبات رفع الاثقال وقد ساهمت في اعداد الرباعين اعداد جيداً

## **Abstract**

### **Effect of Ballistic Drills On private physical abilities improvement and Digital level snatch For the lifters**

**\*Dr / Ahmed Mohamed Shwaiqa**

**\*\*Dr. Ahmed Awad Ahmed Hassan\***

**\*\*\* Mahmoud Ibrahim Al-Qazzaz**

**Research Aim: To identify the effect of ballistic exercises On private physical abilities improvement and Digital level snatch For the lifters. Research Method: The research was done by using the experimental approach and by designing two groups applied on (40) subjects were chosen purposive sample , the training program were applied on experimental group for (12) weeks. Conclusions: The proposed training program led by using ballistic exercises which was applied on the experimental group develop physical and digital abilities for snatch performance and we recommended to applied the training program on a similar samples .**