

" تأثير بعض التدريبات المركبة على القوة القسوى الحركية ومستوى الإنجاز لرفعة الكليلين
والنظر للرباعين الناشئين "

أ.د/ خالد عبدالرؤوف عبادة*
أ.م.د/ أحمد محمد شويقة**
م.د/ أحمد سلام عطا***
محمد جودة سيد أحمد أبو الفتوح****

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

تهتم دول العالم خصوصاً المتقدم والمتحضر منها بكل ما هو جديد أو تعديل أو تطوير إلى الأفضل في مجالات الحياة المختلفة لاستثماره في تنشئة أجيالها بصفة عامة، ورعاية أطفالها بصفة خاصة، وتطور العلوم المختلفة في شتى المجالات العلمية ومدى تطبيقها على أرض الواقع يشكل انعكاساً حضارياً وتطوراً إنسانياً يحض على النجاح والاستمرار في تطوير تلك العلوم وإن من أهم المجالات التطبيقية للعلوم الإنسانية هو مجال التربية البدنية والرياضية، فالرياضة تعكس مدى تحضر الأمم والشعوب، وبالفعل أصبحت ممارسة الرياضة هي ميدان يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين لتطوير بحوثهم والنهوض بها إلى مستوى عالمي يليق بمستوى دولهم، حتى يصبحوا قادرين على زيادة الإنتاج والتنمية في كافة المجالات ومتطلبات الحياة المختلفة والدفاع عن الوطن، لذلك يجب إعداد الأفراد بصورة متكاملة على أسس علمية عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة .

ولقد تطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني، الفني أو المهاري، النفسي، العقلي، الخططي، والطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي بشكل مطرد ومذهل على مر السنين في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٣ : ٣)

*أستاذ تدريب رفع الأثقال بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بورسعيد.

**أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

***مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

****أخصائى نشاط رياضى بمديرية الشباب والرياضة بدمياط.

ويرى عادل عبد البصير ١٩٩٩م أن التدريب الرياضي سيحقق الأهداف المرجوة من خلال التخطيط العلمي الشامل والمتكامل ، والذي يحدد من خلاله الواجبات والمسئوليات الخاصة بالمدرّب ، والذي يقع على عاتق مسؤولية الارتقاء بقدرات اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن لذا فإن عملية الإنفاق الشديد وإهدار الجهد والمال دون الاستفادة الكاملة من نتائجها يعتبر عملاً سلبياً.
(٥٠ : ٩)

ويجب النظر إلى مرحلة تدريب الناشئين على أنها مرحلة لاكتساب المتعة وبناء القدرات البدنية والنفسية والخطية والتي تمكنه بعد ذلك من انجاز الأهداف في المنافسات المختلفة وفقاً لقواعد اللاعب وليس التركيز على الفوز فقط وعلى المدرّب أن يعلم جيداً أن هذا الناشئ له الحق في اللعب تحت قيادة رياضية مؤهلة والاشتراك في المنافسات وأن يحظى بفرصة متساوية مع أقرانه لتحقيق الفوز.

وتعد عملية تدريب الناشئين وسيلة وليست غاية في حد ذاتها حيث أنها تهدف إلى تنمية وتطوير الأداء الفني لهؤلاء الموهوبين للوصول بهم إلى قمة المستوى ، لذا لا بد وأن تتم عملية تدريب الناشئين وفقاً لمجموعة من القواعد والمعايير العلمية وليس مجرد الخبرة.(٢ : ٤٠)

تعد رياضة رفع الأثقال أحد أقدم الرياضات في العالم، وتحتل المنافسة فيها مكاناً بارزاً بين مختلف دول العالم في الدورات الأولمبية؛ لهذا تعمل الدول على النهوض بتلك الرياضة للوصول إلى المستويات العليا ولتصل إلى أفضل مستوى للإنجاز؛ لكي تتمكن من الحصول على أكبر عدد من الميداليات، حيث يشير أمين الخولي ومحمد قنديل (١٩٩٢م) إلى أن رفع الأثقال من الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم بمختلف ثقافتهم، فهي رياضة القوة وإثبات الذات، وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للياقة البدنية العامة علي وجه العموم والقوة العضلية علي وجه الخصوص.(٥ : ٤)

وتعتبر رياضة رفع الأثقال من الرياضات الرئيسية في الدورات الأولمبية ، إذ أنها تتميز بالتحدي بين القوة الكامنة في الجسم البشري وبين الكتل الصماء من الأثقال التي لا سبيل للتغلب عليها إلا باستخدام أقصى طاقة فنية وعضلية ، ومما لا شك فيه أن رياضة رفع الأثقال تعد أفضل مظهر من مظاهر القوة على مر العصور.(١٥ : ١١)

ويشير محمد يوسف (٢٠٠٩م) أن رفعة الكلين والنظر هي الرفعة الكلاسيكية الثانية التي تؤدي في مسابقات رفع الأثقال، والتي يتمكن فيها الرباع من رفع أوزان أثقل من تلك التي في رفعة الخطف كما أن المدة الزمنية لرفعة الكلين والنظر أطول من نظيرتها في الخطف حيث تصل في المتوسط من ٨،٥:٦،٧ ثانية (بأن الوضع في الاعتبار زمن البدء وزمن تثبيت الثقل) وتؤدي من خلال قسمين : الأول يتم فيه رفع الثقل من على مربع الرفع إلى الصدر في حركة واحدة مباشرة، وتؤدي الحركة بثني الرجلين لينزل الرباع تحت عمود الأثقال ثم ينهض بعدها ويسمى هذا القسم بالكلين . والثاني يتم فيه نظر الثقل مباشراً من على الصدر إلى أعلى فوق الرأس بامتداد الذراعين، وتؤدي الحركة بثني الرجلين ثم مدهما والدفع باليدين بتزامن مع فتح الرجلين أماماً خلفاً للنزول تحت الثقل ثم إعادة الرجلين لخط واحد ويسمى هذا القسم بالنظر. (٣٤:١٠)

وتعتبر رفعة الكلين والنظر ذات أهمية كبيرة في تحديد ترتيب الرباع بين المتنافسين على اعتبار أنها فرصة الرباع الأخيرة بعد الانتهاء من تسجيل رفعة الخطف لتحسين المجموع الكلي للأوزان المرفوعة في رفعتي الخطف والكلين والنظر والتي من خلالها يحصل الرباع على ميدالية واحدة في المسابقة بعد تعديل قانون رفع الأثقال في أولمبياد لندن ٢٠١٢م.

وتعتمد رياضة رفع الأثقال على بعض قدرات اللياقة البدنية التي لها الدور الأكبر في الارتقاء بمستوى الأداء والمستوى الرقمي للرباع ، وتساعده على أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة ، وتعرف اللياقة البدنية للرباع بأنه " الحالة التدريبية والتي تتحدد من خلال تطور كل من (القوة ، السرعة ، التحمل) إلى جانب العوامل النفسية " . (١ : ٦٧)

ويشير رمضان إبراهيم (١٩٩٢م) نقلاً عن حسن علاوي (١٩٨٤م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٠م) ، قاسم حسن وبسطويسي أحمد (١٩٧٩م) أن عنصر القوة القصوى يحتل المقام الأول في ترتيب العناصر البدنية لرياضة رفع الأثقال لأن الرباعون يحتاجون إلى عنصر القوى القصوى بصفة أساسية ، ومما سبق يتضح أهمية القوة القصوى في النشاط الرياضي بصفة عامة ورياضة رفع الأثقال بصفة خاصة . (٢ : ٧)

يتفق كل من حسن علاوي و نصرالدين رضوان (١٩٩٤م)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن القوة العضلية هي أحد مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي تعنى "أقصى ما يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي واحد" وتنقسم إلى:

١- القوة القصوى الحركية:

وتعني "التغلب على المقاومة الخارجية القصوى لمرة واحدة من خلال الانقباض الحركي".

٢- القوة القصوى الثابتة:

وتشير إلى "أقصى قوة يمكن أن تولدها العضلة أو مجموعة العضلات من خلال أداء

إنقباض عضلي ثابت ضد مقاومة خارجية ثابتة". (١١: ٣٣-٧٠)، (٢: ٩٧)

ولقد تناول الباحثون في المجال الرياضي القوى القصوى بالدراسة فيعرفها رمضان إبراهيم

(١٩٩٦م) نقلا عن فوكس وماتثوس Fox & Mathews (١٩٧٦م) ويتفق معه جنسن وفيشر

Jensen & Fisher (١٩٧٩م) على أنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها

في حالة أقصى انقباض إرادي أيزومتري ، وهي تشكل عاملاً محدداً لمستوى الأداء الرياضي

وخصوصاً في الأنشطة الرياضية التي يتطلب أدائها التغلب على مقاومات عالية (رفع الأثقال ،

بعض حركات الجمباز - المصارعة) (٨ : ٢٥) (١٤ : ١٤٦).

ويشير إبراهيم العجمي (١٩٨٨م) نقلا عن ديك Dick ١٩٨٠ ، هارا Harre وفوريبيوف

Voraboov (١٩٧٨م) ، ولير Lear (١٩٨٠م) إلى أن أهم الصفات البدنية للرباع هي القوة

القصوى. (١ : ٤)

تتطلب القوة العضلية القصوى مقدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات

تستلزم درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وهي تعتبر خاصية بدنية حركية مركبة من

عنصري القوة والسرعة، وتتمشى مع طبيعة الأداء المهاري في رياضة رفع الأثقال، ولذلك فلا بد من

توافر مكون القدرة العضلية القصوى للرباع لأداء رفعة الكلين والنظر بشرط توافر درجة عالية من

القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة الحركية معاً بما يتناسب مع ما يتطلبه الأداء المهاري.

(٣: ٣٥١)

تعد التمرينات المركبة إحدى أهم التمرينات التي تعمل علي تطوير الجانب المهاري للرباع

كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ،وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد

وتؤدي كذلك في مراحل الأعداد المختلفة فضلا علي تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري

الرغبة والتشويق عند ممارستها.

ثانياً: مشكلة البحث:

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب رياضة رفع الأثقال وملاحظته للعديد من الرباعين في مختلف الأندية والمقربين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال والمشاركين في البطولات المحلية لمراحلهم السنوية المختلفة لاحظ الباحث أن هناك كثير من الرباعيين الناشئين الذين يعانون من ضعف معدلات بذل القوة بين الأداء المهاري والأداء البدني لصالح الأداء البدني فعلى سبيل المثال وجد الباحث بعض الرباعين يستطيع التغلب على ثقل يقارب ٢٥٠ كيلوجرام في اختبار الرجلين الأمامي في حين عدم قدرتهم على التغلب على نصف هذا الوزن في رفعة الكلين والنظر تقريباً ويرجع الباحث ذلك إلي عدم اهتمام المدربين بالتدريبات المركبة والتي تجمع بين الأدائين المهاري والبدني في تدريب واحد.

مما دعي الباحث الى ضرورة إجراء هذه الدراسة بغرض التعرف على مدى تحسن مستوى القوة القصوى الحركية لرفعة الكلين والنظر في حين ما تم التدريب باستخدام التدريبات المركبة أثناء الوحدات التدريبية للربط بين المراحل المختلفة للرفعة والاستفادة بفارق القوة الموجود فعلياً في الاختبارات المساعدة لصالح المستوى الرقمي الكلين والنظر.

ومما سبق وفي حدود علم الباحث وإطلاعه على العديد من الدراسات والأبحاث العلمية ، وكذا الإطلاع على شبكة المعلومات الدولية ومشاهدته للعديد من بطولات رفع الأثقال المحلية والدولية يوجد ندرة في الدراسات التي تعرضت لتأثير التدريبات المركبة علي القوة القصوى الحركية والمستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر للرباعين الناشئين في رياضة رفع الأثقال.

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير بعض التدريبات المركبة على تنمية القوة القصوى الحركية ومستوى الانجاز الرقمي لرفعة الكلين والنظر للرباعين الناشئين.

رابعاً: فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) في تنمية القوة القصوى الحركية لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) في تنمية القوة القصوى الحركية لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة القصوى الحركية ومستوى الانجاز الرقى لصالح القياس البعدي المجموعة التجريبية.

خامساً: قام الباحث بصياغة الدراسات السابقة

١. الدراسات باللغة العربية:

- أ. دراسة خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠٠٨م) (٦) وكانت بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين علي مستوى الإنجاز لمهارة الخطف في رفع الأثقال وضع برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و معرفة أثر البرنامج التدريبي على مستوى الإنجاز لمهارة الخطف ، واستخدم المنهج التجريبي وكانت لعينة ١٤ لاعب ، وكانت أهم فاعلية البرنامج التدريبي وزيادة القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وكذلك تحسين مستوى الإنجاز لمهارة الخطف في رفع الأثقال.
- ب. دراسة محمد مصطفى الدسوقي (٢٠٠٦م) (١٢)النسب المساهمة فى المستوى الرقى لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركى لرفعتى الخطف والكليين والنظر للاعبى رفع الأثقال التعرف على نسب مساهمة القوة الناتجة عن بعض مراحل الاداء الحركى الخاصة بالرفعتين الاولمبيتين فى المستوى الرقى لرباعى المنتخب القومى المصرى. واستخدمت المنهج الوصفى ، وكانت عينة البحث ٢٤ من رباعى المنتخب المصرى ، وكانت أهم النتائج يزداد المستوى الرقى كلما ازدادت مخرجات القوة للرفعات الأولمبية- وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ بين المستوى الرقى لمجموعة الرباع وكل من الرفعات الأولمبية وكذا الاختبارات قيد البحث مخرجات القوة لاختبارات السحب أهم فى الكليين.

سادساً: إجراءات البحث:

١. منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

٢. مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رفع الأثقال تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال موسم ٢٠١٥/٢٠١٦م واشتملت العينة على ١٦ ناشئ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة و قوام كل منها ٨ ناشئ، والدراسة الاستطلاعية طبقت على ١٠ ناشئ.

٣. الدراسة الاستطلاعية :

وقد تم إجرائها في الفترة من يوم السبت ٢٧ / ٢ / ٢٠١٦م إلى يوم الثلاثاء ١ / ٣ / ٢٠١٦م ، علي عينة قوامها (١٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

➤ إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز).

➤ إيجاد معامل الثبات للاختبارات وذلك عن طريق إجراء الاختبار وإعادة تطبيقه مره أخرى.

أ. المعاملات العلمية للاختبارات

• معامل الصدق

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من الرباعين المجموعة الأولى غير مميزة والمجموعة الثانية مميزة قوام كل مجموعة (٥) رباعين ولذلك لإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات قيد البحث بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والاحتراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الصدق للاختبارات المستخدمة (ن=١٠)

معامل صدق التمايز / اثبات	معامل اثبات	قيمة ت المحسوبة	المستوي المنخفض ن=٥		المستوي المرتفع ن=٥		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	
			ع±	س	ع±	س			
,٩٣٠	,٨٦٤	-٧,١٣	١,٨٢	١٢٢,٤٠	١,٠٠٠	٩٠,٠٠	كجم	رجلين خلفي	القوة القصوى الحركية
,٩٥٣	,٩٠٨	-٨,٤٨	١,٨٢	١١٢,٤٠	٩,٧٥	٧٣,٠٠	كجم	رجلين امامي	
,٨٨٧	,٧٨٦	-٥,٤٢	١,١٤	١٣٥,٤٠	١٩,٦٠	٨٧,٨٠	كجم	سحب كلين	مستوي الإنجاز الرقمي
,٩٦٤	,٩٢٩	-١٠,٢٢	٣,١١	٩٢,٨٠	٥,٤٨	٦٤,٠٠	كجم	كلين ونظر	

* (ر) داله عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠١ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (١) أن معامل الصدق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لدلالة الطرفين بين المستوي المرتفع والمستوي المنخفض حيث بلغت قيمة معامل الصدق ما بين (٠,٨٨٧)، (٠,٩٩٢) مما يشير إلى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

• معامل الثبات

استخدم الباحث طريقة تطبيق وإعادة تطبيقه Test - Retest لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من ١٠ رابعين 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 اسبيرمان بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات المستخدمة

(ن=١٠)

قيمة P مستوي الدلالة	معامل الارتباط	أعاده تطبيق الاختبار		تطبيق الاختبار		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	
		ع±	س-	ع±	س-			
٠,٠٠٠	,٩٩٠**	٨,٨٨	٩٨,٠٠٠	٩٠,٧٩	٩٧,٥٠	كجم	رجلين خلفي	القوة القصوى الحركية
٠,٠٠٠	,٩٩٢**	٨,٨٢	٨٠,٠٠٠	٩٠,٨٥	٧٩,٥٠	كجم	رجلين امامي	
٠,٠٠٠	,٩٩٩**	١٦,٦٧	١٠٨,٥٠	١٨,٤٣	١٠٧,٩٠	كجم	سحب كلين	
٠,٠٠٠	,٩٨٠**	٧,٠٧	٧٠,٠٠٠	٧,٦٢	٦٩,٥٠	كجم	كلين ونظر	مستوي الإنجاز الرقمي

** (ر) داله عند مستوي دلالة إحصائية ٠,٠١ (دلالة الطرفين)

(P) تعني مستوي الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٢) أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠١ لدلالة الطرفين

حيث بلغت ما بين (٠,٠٠١ = P, ٠٠,٨٦٦)، (٠,٠٠٠ = P, ٠٠,٩٩٩) مما يشير إلي ثبات هذه الاختبارات.

٤. تجانس عينة البحث الأساسية

قام الباحث بإجراء التجانس لناشئ عينة البحث كالتالي:

- التجانس للعينة ككل في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

جدول (٣)

- التجانس للعينة ككل في الاختبارات قيد البحث جدول (٤)
- التجانس داخل المجموعات في المتغيرات الأساسية جدول (٥)
- التجانس داخل المجموعات في الاختبارات قيد البحث جدول (٦)

جدول (٣)

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

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	الوسيط	وحدة القياس	المتغير	المتغيرات الأساسية
٠,٣٤	٠,٥٠	١٥,٠٠	١٥,١٣	سنة	السن	
٠,٢١	٤,٨٤	١٦٢,٥	١٦٢,٩٩	سم	الطول	
٠,٧٢-	٦,١٦	٦٠,٠٠	٦٠,٧٥	كجم	الوزن	
٠,٢٨-	٠,٥١	٣,٠٠	٢,٥٦	سنة	العمر التدريبي	

يتضح من جدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث ككل في المتغيرات الأساسية قيد البحث

حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٠,٣٤) كأعلى قيمة لمتغير السن و (٠,٧٢-) كأقل

قيمة لمتغير الوزن وبما أنها تتراوح جميعا ما بين $+ 3$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

جدول (٤)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات قيد البحث

المتغير	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى	الالتواء
٤	١٠,٤٤	١٠٠,٠٠	٩٦,٥٦	٠,٣٨	١٠٠,٠٠	رجلين خلفي
٥	١١,٦١	٨٠,٠٠	٧٩,٦٩	٠,٨٥	١٠٠,٠٠	رجلين أمامي
٦	١٦,٢١	١١٠,٠٠	١٠٧,٤٤	١,٧٩-	١٠٠,٠٠	سحب كلين
٧	١٠,٦٣	٦٥,٠٠	٦٦,٨٧	٠,٥٨	١٠٠,٠٠	كلين ونظر

يتضح من جدول (٤) تجانس أفراد عينة البحث ككل في الاختبارات المستخدمة في البحث

حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (١,٦٨) كأعلى قيمة لمتغير اختبار نظر قدره و (-) (١,٧٩) كأقل قيمة لمتغير اختبار سحب كلين وبما أنها تتراوح جميعا ما بين $+ 3$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات للسن والطول والوزن والعمر التدريبي للمجموعتين

(١٠ ن = ٢ ن = ٨)

الضابطة والتجريبية

البيانات الإحصائية الاختبارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س	ع±	الحد الأدنى	الحد الأقصى	س	ع±	الحد الأدنى	الحد الأقصى
السن	سنة	١٥,٢٥	٠,٤٦	١٥,٠٠	١٦,٠٠	١٤,٤٤	١٥,٠٠	١٦,٠٠	١٦,٠٠
الطول	سم	١٦٢,٣	٦,٠٩	١٥٣,٠٠	١٧٣,٠٠	٠,٣٢	١٦٣,٠٠	١٦٨,٠٠	١٦٨,٠٠
الوزن	كجم	٦١,٨٨	٨,٣٩	٤٥,٠٠	٧٠,٠٠	-١,١٧	٥٩,٦٣	٦٣,٠٠	٦٣,٠٠
العمر التدريبي	سنة	٢,٥٠	٠,٥٣	٢,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠

(P) تعني مستوي الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسن والطول والوزن

والعمر التدريبي تراوح بين (-١,١٧ : ١,٤٤) للمجموعتين الضابطة وتراوح بين (-٠,٣٧ : ٠,٣٧) للمجموعة التجريبية، أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات للسن والطول والوزن والعمر التدريبي قبل اجراء التجربة.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر
قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل إجراء التجربة

(ن=١٠-٢=٨)

المجموعة التجريبية					المجموعة الضابطة					وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
معامل الالتواء	الحد الأقصى	الحد الأدنى	ع±	س	معامل الالتواء	الحد الأقصى	الحد الأدنى	ع±	س		الاختبارات	
١,٩٦	١٢,٠٠٠	٩,٠٠٠	١٠,٦١	٩٦,٢٥	-٠,٩٦	١١,٠٠٠	٨,٠٠٠	١١,٠٠٠	٩٦,٨٨	كجم	رجلين خلفي	القوة القصوى الحركية
١,٩٩	١١,٠٠٠	٧,٠٠٠	١٢,٩٤	٨٠,٦٣	-٠,٨٩	٩,٠٠٠	٦,٠٠٠	١٠,٩٤	٧٨,٧٥	كجم	رجلين أمامي	
-٠,٣٩	١٣,٠٠٠	٩,٠٠٠	١٢,١٧	١٠٨,٧٥	-٢,٢١	١٢,٠٠٠	٥٩,٠٠٠	٢٠,٢٩	١٠٦,١٣	كجم	سحب كلين	مستوى الإنجاز الرقمي
١,٧٥	٩,٠٠٠	٥,٠٠٠	١٢,٢٣	٦٣,١٣	-٠,٢٧	٨,٠٠٠	٦,٠٠٠	٧,٧٦	٧٠,٦٣	كجم	كلين ونظر	

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات القوة

القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر تراوح بين (-٢٠٢١ : -٢٧) للمجموعتين الضابطة وتراوح بين (٠,٣٩ : ٢,٢٠) للمجموعة التجريبية، أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر قبل إجراء التجربة.

٥. تكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات

التالية:

- المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) جدول (٧)
- المكونات البدنية المهارية من خلال الاختبارات قيد البحث جدول (٨)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبليين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية (ن = ١٠، ن = ٨)

م	اسم الاختبار	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مان ويتني	قيمة (ذ)
				متوسط	مجموع	متوسط	مجموع		
١	السن	١٥,٢٥	١٥,٠٠	٩,٨٣	٧٥,٠٠	٧,٢٦	٦١,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٩٧-
٢	الطول	١٦٢,٣٧	١٦٣,٠٠	٨,٠٠	٦٤,٠٠	٩,٠٠	٧٢,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٤٢-
٣	الوزن	١٦,٨٧	٥٩,٦٢	٩,٦٩	٧٧,٥٠	٧,٣١	٥٨,٥٠	٢٢,٥٠	١,٠١-
٤	العمر التدريبي	٢,٥	٢,٦٢	٨,٠٠	٦٤,٠٠	٩,٠٠	٧٢,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٤٩-

قيمة مان ويتني الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥$ = ١٣

قيمة Z الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥$ = ١,٩٦

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني في القياس القبلي لاختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=١٦)

قيمة P مستوى الدلالة	قيمة (Z)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نظر	البيانات الإحصائية الاختبارات
		مجموع	متوسط	مجموع	متوسط		
٠,٥١١	-٠,٦٥٨	٦٢,٠٠	٧,٧٥	٧٤,٠٠	٩,٢٥	كجم	رجلين خلفي
٠,٧٠٨	-٠,٣٧٤	٦٤,٥٠	٨,٠٦	٧١,٥٠	٨,٩٤	كجم	رجلين امامي
٠,٦٦٧	-٠,٤٣٠	٦٤,٠٠	٨,٠٠	٧٢,٠٠	٩,٠٠	كجم	سحب كلين
٠,٠٧٣	-١,٧٩٥	٥١,٥٠	٦,٤٤	٨٤,٥٠	١٠,٥٦	كجم	كلين ونظر

* قيمة $Z = ١,٩٦ \pm$ عند مستوى دلالة إحصائية $\alpha = ٠,٠٥$ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني في القياس القبلي لاختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث أن قيمة $P < ٠,٠٥$ في جميع المتغيرات مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ويشير ذلك إلى تكافؤ عينة البحث قبل إجراء التجربة.

سابعا: الإجراءات التنفيذية للبحث:

١. أدوات جمع البيانات

أ. المسح المرجعي

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد ما يلي:

ب. تحديد أنسب الاختبارات والتي تتوافق مع هدف البحث

من الضروري التعرف على الاختبارات المختلفة والتي تؤدي بنفس شكل وطبيعة الأداء المهاري ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة لخدمة هدف البحث تم اعتماد عدد ٧ اختبار قام الباحث بتطبيقها على عينة البحث وذلك للتأكد من معاملاتها العلمية.

ت. تحديد التمارين التي تتوافق مع هدف البحث.

قام الباحث بمسح للمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على أهم التمارين الخاصة بالرباعين والتي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي المقترح.

٢. اختيار المساعدين

تم اختيار ٥ مساعدين للمعاونة في تطبيق البحث وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة وتسجيل النتائج وفقا لإحدى الشروط التالية:

- أن يكون متخصص في رياضة رفع الأثقال .
- على ألا تقل خبرته الميدانية في رياضة رفع الأثقال عن ٥ سنوات كحد أدنى .

ثامنا :الأجهزة والأدوات المستخدمة

١. الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات البدنية - المهارية وهي كالتالي:

شريط قياس حامل رجلين، ريستاميتير قياس اطول والوزن، مسطرة مدرجة، جهاز أثنال قانوني.

٢. التجربة الأساسية:

قام الباحث بتحديد مدة التجربة الأساسية وهي ١٢ أسبوع وذلك من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث ابتداء من السبت ٢٠١٦/ ٣ / ٥ وحتى الأربعاء ٢٥ / ٥ / ٢٠١٦ م ، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وقد تراوح زمن وحدة التدريب اليومية من ٩٠ - ١٢٠ / ق ، كما هو موضح في البرنامج التدريبي المقترح.

تاسعاً: المعالجة الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية على النحو التالي: المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، معامل ارتباط سبيرمان ، إختبار مان وتني لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين ، النسبة المئوية للتحسن، إختبار ولكسون لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، النسبة المئوية للتحسن.

عاشراً: عرض ومناقشة النتائج:

١. عرض النتائج:

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز الكلي والنظر للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن = ١ = ٢ = ٨)

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية		الاختبارات			
القياس البعدي		القياس القبلي			القياس البعدي			القياس القبلي		
ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س			
٢٠٣٦	١٢٢.١٣	١٠٠.٦١	٩٦.٢٥	٢.٤٥	١١٢.٦٣	١١.٠٠	٩٦.٨٨	كجم	رجلين خلفي	القوة القصوى الحركية
٢٠١٦	١١٢.٥٠	١٢.٩٤	٨٠.٦٣	٢.٣١	٩٢.٧٥	١٠.٩٤	٧٨.٧٥	كجم	رجلين أمامي	
٢٠٠٧	١٣٤.٥٠	١٢.١٧	١٠٨.٧٥	٢.٧١	١٢٤.٢٥	٢٠.٢٩	١٠٦.١٣	كجم	سحب كلين	
٢٠٥٨	٩٢.٦٣	١٢.٢٣	٦٣.١٣	١.٦٤	٨٢.٨٨	٧.٧٦	٧٠.٦٣	كجم	كلين ونظر	مستوى الإنجاز الرقمي

يوضح جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة العضلية القصوى ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر.

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test بين القياسين القبلي والبعدى
في القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر للمجموعة الضابطة (ن=٨)

قيمة P مستوى الدلالة	قيمة z	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
		مجموع الرتب		متوسط الرتب			الاختبارات	
		-	+	-	+			
**،٠١٢	-٢،٥٢٤	٣٦،٠٠٠	٠،٠٠٠	٤،٥٠٠	٠،٠٠٠	كجم	رجلين خلفي	
**،٠١٢	-٢،٥٢٦	٣٦،٠٠٠	٠،٠٠٠	٤،٥٠٠	٠،٠٠٠	كجم	رجلين امامي	
**،٠١٢	-٢،٥٢٦	٣٦،٠٠٠	٠،٠٠٠	٤،٥٠٠	٠،٠٠٠	كجم	سحب كلين	
**،٠١٢	-٢،٥٢٦	٣٦،٠٠٠	٠،٠٠٠	٤،٥٠٠	٠،٠٠٠	كجم	كلين ونظر	

* قيمة $Z = 1,96 \pm$ عند مستوى دلالة إحصائية ٠،٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر. حيث أن قيمة $P > ٠,٠٥$ في جميع متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدى في القوة
القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر للمجموعة التجريبية

(ن=٨)

قيمة P مستوى الدلالة	قيمة z	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
		مجموع الرتب		متوسط الرتب			الاختبارات	
		+	-	+	-			
**،٠١٢	-٢،٥٢٦	٣٦،٠٠٠	٠،٠٠٠	٤،٥٠٠	٠،٠٠٠	كجم	رجلين خلفي	
**،٠١٢	-٢،٥٢٧	٣٦،٠٠٠	٠،٠٠٠	٤،٥٠٠	٠،٠٠٠	كجم	رجلين امامي	
**،٠١٢	-٢،٥٢٦	٣٦،٠٠٠	٠،٠٠٠	٤،٥٠٠	٠،٠٠٠	كجم	سحب كلين	
**،٠١٢	-٢،٥٢٤	٣٦،٠٠٠	٠،٠٠٠	٤،٥٠٠	٠،٠٠٠	كجم	كلين ونظر	

* قيمة $Z = 1,96 \pm$ عند مستوى دلالة إحصائية ٠،٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر. حيث أن قيمة $P > ٠,٠٥$ في جميع متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني في القياس البعدي للقوى القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن=١٦)

قيمة P مستوى الدلالة	قيمه (Z)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		رجلين خلفي	رجلين أمامي
٠,٠١**	-٢,٢٧١	١٠,٠٠٠	١٢,٥٠	٣٦,٠٠٠	٤,٥٠	كجم	رجلين خلفي	القوة القصوى الحركية
٠,٠١**	-٢,٢٧١	١٠,٠٠٠	١٢,٥٠	٣٦,٠٠٠	٤,٥٠	كجم	رجلين أمامي	
٠,٠١**	-٢,٢٧١	١٠,٠٠٠	١٢,٥٠	٣٦,٠٠٠	٤,٥٠	كجم	سحب كلين	
٠,٠١**	-٢,٢٧١	١٠,٠٠٠	١٢,٥٠	٣٦,٠٠٠	٤,٥٠	كجم	كلين ونظر	مستوى الإنجاز الرقمي

* قيمة $Z = \pm 1,96$ عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (١٢) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني في القياس البعدي للاختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث أن قيمة $P > ٠,٠٥$ في جميع متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن في القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=٢٠=٨)

معدل التحسن %	المجموعة التجريبية				معدل التحسن %	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	
	القياس البعدي		القياس القبلي			القياس البعدي		القياس القبلي			رجلين خلفي	رجلين أمامي
	ع±	س	ع±	س		ع±	س	ع±	س			
٢٧,٩٣	٢,٣٦	١٢٢,١٣	١٠,٦١	٩٦,٢٥	١٧,٢٩	٢,٤٥	١١٢,٦٢	١١,٠٠	٩٦,٨٨	كجم	رجلين خلفي	القوة القصوى الحركية
٤٠,٧٧	٢,١٦	١١٢,٥٠	١٢,٩٤	٨٠,٦٢	١٩,٠٥	٢,٣١	٩٢,٧٥	١٠,٩٤	٧٨,٧٥	كجم	رجلين أمامي	
٢٢,٦٨	٢,٠٧	١٣٤,٥٠	١٢,١٧	١٠٨,٧٥	١٧,٠٧	٢,٧٦	١٢٤,٢٥	٢٠,٢٩	١٠٦,١٣	كجم	سحب كلين	
٤٨,٣١	٢,٥٨	٩٢,٦٢	١٢,٢٢	٦٢,١٢	١٧,٣٤	١,٦٤	٨٢,٨٨	٧,٧٦	٧٠,٦٢	كجم	كلين ونظر	مستوى الإنجاز الرقمي

يوضح جدول (١٣) النسبة المئوية لمعدلات التحسن في القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية يتراوح معدل التحسن للمجموعة الضابطة بين (١٧,٠٧% - ١٩,٠٥%) بينما بلغ معدل التحسن

للمجموع التجريبية ما بين (٢٣,٦٨% - ٤٨,٣١%) وهذا يرجع الي التدريبات المركبة المطبقة علي المجموعة الضابطة.

٢. مناقشة النتائج :

أ. مناقشة نتائج الفرض الأول:

مناقشة دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في تنمية القوة القصوى الحركية ومستوى الانجاز الرقمي لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة:

يتضح من جدول (١٠) أنه قد حدث تقدم في نتائج اختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الانجاز لرفعة الكلين والنظر للمجموعة الضابطة ، فتشير نتائج اختبار قياس الفروق ولكسني للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القوة القصوى الحركية ومستوي الإنجاز لمهارة الكلين والنظر إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين حيث أن قيمة $P > 0,05$ في جميع متغيرات البحث مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث حدوث تحسن معنوي في كلا من القوة القصوى الحركية ومستوي الإنجاز لمهارة الكلين والنظر للمجموعة الضابطة إلى أن البرنامج التقليدي المتبع شمل على تمارينات مساعدة وأساسية بشكل مقنن ونظامي تخدم كلا من الجوانب البدنية والرقمية وكذلك يؤكد على فاعلية النظام الحالي للتدريب نسبيا ومدى التساق التمارينات المستخدمة بطبيعة الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر.

ب. مناقشة نتائج الفرض الثاني :

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعديّة) في تنمية القوة القصوى الحركية ومستوى الانجاز الرقمي لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية:

يتضح من جدول (١١) أنه قد حدث تقدم ملحوظ في نتائج اختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الانجاز لرفعة الكلين والنظر للمجموعة الضابطة ، فتشير نتائج اختبار قياس الفروق ولكسني للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات والقوة القصوى

الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر. حيث أن قيمة $P > 0,05$ في جميع متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث حدوث التحسن المعنوي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كلا من القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر إلى أن التدريبات المركبة المستخدمة في البرنامج التجريبي المقترح كانت أكثر تأثيراً وخصوصية على الجوانب قيد الدراسة من قوة عضلية وكذلك مستوى رقمي للكلين والنظر إذا ما قورنت بالتمرنات المستخدمة في البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة ، وكذلك يدل على نجاح التقنين للمتغيرات التدريبية المختلفة للبرنامج والتنفيذ الناجح والدقيق له.

ج. مناقشة نتائج الفرض الثالث :

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١٢) أنه قد حدث تقدم ملحوظ في نتائج اختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لرفعة الكلين والنظر لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث تشير نتائج اختبار مان ويتني إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة العضلية القصوى ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث أن قيمة $P > 0,05$.

يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن الفعلية في نتائج اختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لرفعة الكلين والنظر بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة يتراوح معدل التحسن للمجموعة الضابطة بين (١٧,٠٧% - ١٩,٠٥%) بينما بلغ معدل التحسن للمجموع التجريبية ما بين (٢٣,٦٨% - ٤٨,٣١%) وهذا يرجع إلى التدريبات المركبة المطبقة على المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن الفروق الملحوظة بين نسب التحسن للقياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية يرجع لأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المركبة تضمن الربط ما بين التمرينات الأساسية المستخدمة وكذلك تمرينات مبتكرة تهدف الى اكساب الجهاز العصبي قدر عالي من التوافقات العضلية العصبية وكذلك الربط الحركي بين الأداءات المختلفة البدنية والمهارية مما يؤثر بالإيجاب على كلا الجانبين معا وهو ما كان يهدف البحث إلى تحقيقه ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة اجراها خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠٠٨) ودراسة أحمد عوض أحمد حسن (٢٠١٥) حيث تشير نتائج هاتين الدراستين الى أن التنوع والدمج ما بين التمرينات المختلفة المستخدمة في التدريب ما بين التمرينات الأساسية والتمرينات الباليستية وتمرينات القدرة الانفجارية تؤثر بشكل إيجابي على مستوى الانجاز الرقمي لرفعة الخطف وهو ما دعى الباحث الى محاولة اثبات فاعلية ذلك على رفعة الكلين والنظر وكذلك الاستعانة بالانواع المختلفة للتمرينات المستخدمة في كلا الدراستين ودمجها معا على هيئة تدريبات مركبة تخدم المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر. (٦) (٤)

الحادي عشر: الاستنتاجات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١- حققت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في اختبارات القوة القصوى الحركية ويرجع ذلك لتنفيذ محتويات البرنامج التقليدي.

٢- حققت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في مستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر ويرجع ذلك لتنفيذ محتويات البرنامج التقليدي.

٣- حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في اختبارات القوة القصوى الحركية ويرجع ذلك لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة القصوى والذي يحتوي على التدريبات المركبة.

٤- حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في مستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر ويرجع ذلك لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر والذي يحتوي على التدريبات المركبة.

٥- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في إختبارات القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لمهارة الكلين والنظر ويرجع ذلك للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات المركبة.

٦- أدى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام بعض التدريبات المركبة للمجموعة التجريبية إلى تطوير الأداء الفني للرباعين.

الثاني عشر: التوصيات:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات المركبة على عينات مماثلة.
- ٢- إجراء دراسات حول مدى فاعلية تأثير التدريبات المركبة على رفعة "الخطف" في تحسين المستوى الرقمي للرباعين.
- ٣- تفعيل دور الاتحاد المصري لرفع الأثقال لعقد ندوات وورش عمل ودورات صقل للمدربين تتعلق بأهمية التدريبات المركبة.
- ٤- حث المدربين على تطبيق التدريبات المركبة في برامج تدريب الناشئين.
- ٥- تجريب تأثير التدريبات المركبة على مراحل عمرية أخرى.
- ٦- إجراء دراسات مشابهة علي رباعات وناشئات رفع الأثقال بنفس المكونات وبمكونات بدينية أخرى.
- ٧- الاسترشاد بخصائص البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الإعداد والمنافسات للرباعين في رفع الأثقال للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارى.
- ٨- إعداد دورات صقل لمدربي الفرق داخل جمهورية مصر العربية وخاصة مدربي فرق الناشئين لأنهم أصحاب القاعدة الأولى التي من خلالها يبدأ اللاعب طريقة نحو البطولة وذلك من قبل الإتحاد المصري لرفع الأثقال.

المراجع :

أولاً: المراجع باللغة العربية :

- ١ إبراهيم محمد العجمي (١٩٨٨م) : "نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة، المتفجرة ، الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرباع"، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢ أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣ أحمد عبد الحميد العميري ، محمد حسن محمد (٢٠١٠م) : تدريب المبتدئين في رفع الأثقال ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٤ أحمد عوض أحمد حسن (٢٠١٥م) : تأثير بعض التدريبات النبالية على الأداء الفني لرفعة الخطف للرباعين الناشئين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٥ أمين أنور الخولي ، محمد حسن قنديل (١٩٩٢م) : رفع الأثقال للرباع ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٦ خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين على مستوى الإنجاز لمهارة الخطف في رفع الأثقال ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، المنعقد بكلية التربية الرياضية بأبي قير، جامعة الأسكندرية، الفترة من ١٥-١٧/١٠/٢٠٠٨، المجلد الخامس .
- ٧ رمضان إبراهيم صبري (١٩٩٢م) : تنمية القوة القصوى باستخدام أسلوب العمل العضلي اللامركزي على أداء حركة السحب بالأثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٨ رمضان إبراهيم صبري (١٩٩٦م) : دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانتقاء الموهوبين في رفع الأثقال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٩ عادل عبد البصير (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠ محمد أحمد يوسف (٢٠٠٩م) : دراسة تحليلية لتوقيتات مراحل الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لناشئي رفع الأثقال سن ١٥ - ١٨ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

- ١١ محمد حسن علاوي، (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة.
محمد نصر السدين
رضوان
- ١٢ محمد حسنى مصطفى (٢٠٠٦م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات
البليومترية بالأنقال على المستوى الرقمي للرباعين
الناشئين تحت ٢٠ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٣ مسعد على محمود (٢٠٠٠م) : المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر
والتوزيع بجامعة المنصورة، المنصورة.

ثانيا:المراجع الاجنبية :

- ١٤ Jensen and Fisher (1979) : Scientific Basis of Athletices Condining, Lca
and Febijer, Philadeiphia.
- ١٥ Watson, A. W S (1995) : Physical Fitness and Athletic Performance,
Secondedition,Lngman,London andNewYork.

مستخلص البحث

" تأثير بعض التدريبات المركبة على القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لرفعة الكلين

والنظر للرباعين الناشئين "

أ.د/ خالد عبدالرؤوف عبادة *

أ.م.د/ أحمد محمد شويقه **

م.د/ أحمد سلام عطا ***

محمد جودة سيد أحمد ****

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات المركبة لتنمية القوة القصوى الحركية لرفعة الكلين والنظر للرباعين الناشئين ، وكان منهج البحث تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رفع الأثقال المقيدون بالاتحاد المصري لرفع الأثقال في المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة موسم ٢٠١٥/٢٠١٦م ، واشتملت العينة على ١٦ ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منها ٨ ناشئين و ١٠ ناشئين للدراسة الاستطلاعية ، وكانت أهم النتائج التدريبات المركبة أثرت ايجابيا على القوة القصوى الحركية ومستوى الانجاز الرقوى لناشئ رفع الأثقال .

**** أستاذ تدريب رفع الأثقال بقسم نظريات وتطبيقات المنازل والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بورسعيد.

*** أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

** مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

* أخصائى نشاط رياضى بمديرية الشباب والرياضة جامعة دمياط.

Abstract

"Effect of some compound drills on dynamic maximum power and the level of clean and jerk achievement record for junior weightlifters"

Prof, Dr / Khaled Abd Elraof Ebada *

ASS,prof/ Ahmed Mohammed shewqa**

Dr. / Ahmed Sallam Ata ***

Mohammed Gouda sayed Ahmed ****

The research aims to identify for effect of some compound drills on dynamic maximum power and the level of clean and jerk achievement record for junior weightlifters, The researcher used the experimental method by using experimental group and control one, The sample was selected with purposive method of Damietta juniors from ages under 17 years of Egyptian association of weight lifting in 2010-2011 of juniors the important Conclusions the compound Drills affect positively on dynamic maximum strength development to the and for Junior Soccer

*professor in theories and application fighting and individual sports department of port-said university

**Assistant professor in training sports department of Damietta university.

*** Dr. teacher curriculum and teaching methods department of Damietta university

****Third athletic specialist in youth and sport directorate in Damietta governorate.