

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين الأمان الحركي علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال

م.د. أحمد سلام عطا علي

مدرس بكلية التربية الرياضية بدمياط
جامعة دمياط

المقدمة ومشكلة البحث:

خلق الله سبحانه وتعالى الانسان بصفات وسمات تميزه عن غيره من سائر المخلوقات الموجودة علي سطح الارض، ومع ذلك تظل قدراته الجسدية والعقلية محدودة وغير مؤهلة بمفرده لتحقيق كل ما يطمح اليه من احتياجات، لذا اصبح من الضروري استخدام التقنيات والاجهزة الحديثة التي تشعر الطلاب بالأمان الحركي لتحسين وزيادة الثقة بالنفس أثناء عملية التعلم وخاصة للمبتدئين من الطلاب حيث يمثلون النواة والاساس في تنشئة الاجيال الرياضية حتي يمكننا الوصول الي المستويات الرياضية العالية، وتعتبر عمليات التعليم والتعلم في التربية الرياضية من أهم جوانب العملية التربوية التي تتطلب البحث عن حلول منطقية لكل مشكلاتها باعتبار أن نجاح العملية التربوية مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق ووسائل مختلفة لإنجاح عملية التعلم.

وتمارين الامان الحركي يمكن أن تساعد في تعلم المهارات ذات الاداء الفني المركب والصعب وخاصة الرياضات التي تتطلب في ممارستها القوة القصوى ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كلاً من السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) (٣٩٧:٥)، اندرو Andrew (٢٠٠٣م) (١٨)، شيو وشلينج Chiu&schilling (٢٠٠٥م) (١٩) فنشستر وآخرون Winchester et al (٢٠٠٥م) (٢١)، خالد عبادة (٢٠٠٧م) (٧: ٢٤٩ - ٢٥١م)، كليف وآخرون Clive et al (٢٠٠٨م) (٢٠) الي أن هناك بعض الألعاب التي تتطلب في ممارستها القوة القصوى كرفع الأثقال ومصارعة الذراعين ورياضة القوة البدنية (Power Lifting) وكذلك رياضة كمال الأجسام، حيث يحتاج المتعلمين فيها إلى التدريب بالأثقال بصفة أساسية، وأن الأداء الخاطئ أثناء حركات الرفع وبالذات عند أداء تلك التمارين التي تلقى بحمل كبير تؤثر على العمود الفقري ، مثل تمارين ثني الركبتين كاملاً ، والتي تؤدي باستخدام بار رفع الاثقال الذي له دور كبير في تعريض الطلاب المبتدئين لبعض الضغوط النفسية التي قد تؤثر علي الاداء الفني نتيجة الخوف من الاصابة الذي يؤدي لعدم الثقة بالنفس ويؤثر علي عملية التعليم والتعلم .

ويشير طارق محمد بدر الدين (٢٠١٣م) الي أن الممارسة الرياضية تتطلب توافر صفات معينة بالإضافة إلى مجموعة من السمات والمهارات النفسية ومنها الثقة الرياضية كأحد السمات الهامة في المجال الرياضي وهذه السمات هي التي تؤهل المتعلم وتساعده على التوافق النفسي مع المتطلبات البدنية والحركية للممارسة الرياضية، كما تساعده في

التغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه أثناء المواقف المختلفة وتؤثر على أداء الطلاب المبتدئين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف المختلفة في مجال نشاطهم الرياضي. (٩: ٤٣)

ويذكر وديع ياسين التكريتي" (٢٠١١م) نقلاً عن " تاماش أيان ولازار باروجا" Tamash & Baroga أن تطوير فن الأداء في مجال رفع الأثقال يحتاج في عصرنا الحالي إلى العديد من طرائق تطوير فن الأداء للفعاليات التقليدية، فضلاً عن استخدام التقنيات التربوية الحديثة والتمرينات التي تتسم بالأمان الحركي والأجهزة الميكانيكية والإلكترونية التي تسجل المسار الحركي للثقل والسلسلة الحركية للرباع لزيادة الثقة بالنفس وزيادة دافعية الطلاب نحو التعلم. (٩٣: ١٧)

مشكلة البحث:

من خلال قيام الباحث بتدريس مقرر رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط لاحظ وجود خلا وقصور أثناء الاداء لدى الطلاب بصفة عامة والمبتدئين بصفة خاصة وكثرة الأخطاء الشائعة أثناء عملية التعلم في رفع الأثقال، ويرجع الباحث هذا القصور في الاداء الي خوف الطلاب المبتدئين من أداء الرفعات باستخدام عمود الأثقال (البار) أو صعوبة الاداء أو حدوث بعض الإصابات الذي قد يقف حائلاً دون سير العملية التعليمية للطلاب لفترة قد تطول أو تقصر طبقاً لطبيعة ومكان وشدة الإصابة والتي تنعكس آثارها سلبياً على الناحية النفسية لهم والشعور بعدم الثقة بالنفس وفقد القدرة على الأداء السليم وفق الشروط الفنية والقانونية لأدائها الذي يكون واضحاً أثناء الاداء، وزيادة الأخطاء الشائعة الذي يؤثر علي تعلم المبتدئين في رفع الأثقال، ويتفق ذلك مع عمل الباحث في مجال تعليم وتدريب رفع الأثقال وإطلاعهم على العديد من البرامج التعليمية والتدريبية بما تشتمله من تمارين مختلفة، وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسة محلية أو عالمية تناولت هذه الجزئية الخاصة بالبحث والتي تتلخص في وضع برنامج تعليمي باستخدام تمارين الأمان الحركي وتأثيرها علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال ، ومما سبق انبثقت وتبلورت فكرة هذا البحث وأهميته عن طريق إدخال تغيير جوهري في طرق التعلم المستخدمة لرفع الأثقال حيث أن الطرق المستخدمة يجب أن تتغير وتتماشي مع التطور المستمر وتعالج المشكلات التي تواجه تعليم رياضة رفع الأثقال.

هدف البحث :

يهدف البحث الي تنمية وزيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الاداء الفني للرفعات الكلاسيكية من خلال :-

- تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمارين الامان الحركي .
- تأثير البرنامج التعليمي باستخدام تمارين الامان الحركي علي زيادة الثقة بالنفس للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال .

- تأثير البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات الامان الحركي علي تحسين مستوي الاداء الفني للرفع الكلاسيكية للمبتدئين في رياضة رفع الاثقال .

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال ولصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- تمارينات الامان الحركي " Kinetic safety exercises " : هي سلسلة من التمارينات المهارية المساعدة والمركبة في نفس المسار الحركي للرفعة والتي تهدف الي زيادة الثقة بالنفس لترقية وتعزيز الاداء الفني والبدني. (تعريف اجرائي)
- الثقة بالنفس : " Self Confidence " هي قدرة الفرد الرياضي علي الاقتناع بإمكانية تحقيق الواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية. (١ : ٤٨)

الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة حيدر جبار عبد زيادة (٢٠٠٨م) (٦) وعنوانها " تأثير جهاز مساعد في تعليم مسار النثل النموذجي لرفعة الخطف للمبتدئين" وهدفت هذه الدراسة الي تصميم وعمل جهاز مساعد لتعليم رفعة الخطف بالقرفصاء للناشئين وفق مسار النثل النموذجي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة (١٦) لاعب تم اختيارهم عمديا وإجراء التجانس والتكافؤ لهم بعد تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة تكونت من (٨ رباعيين) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثيراً إيجابياً للجهاز المساعد المستخدم على مستوى الأداء الفني والانجاز والمتغيرات البايوميكانيكية .
- 2- دراسة محمد حسن محمد (٢٠٠٩) (١٣) وعنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمارينات النوعية علي التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال " وهدفت الي التعرف على تأثير برنامج تمارينات نوعية لتنمية التوافق الحركي ومستوى الأداء في رياضته رفع الأثقال، استخدم الباحث المنهج

التجريبي على عينة (٥٠) طالبا، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كلا منهم (٢٥) طالب، واستخدم الباحث الاستمارات والمقابلات الشخصية واختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية والمستوى الرقمي والأدوات والأجهزة، وقد تم معالجتها احصائيا وأوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كلا من مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء ومستوى الانجاز لكلا من رفعتي الخطف والكليين .

إجراءات البحث :

منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط والبالغ عددهم (١٠٥) طالب، واشتملت عينة البحث الكلية علي (٦٠) طالب بنسبة (٥٧.١٤%) تم اختيارهم عشوائياً من بين طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط وتم تقسيمهم كالآتي :

- (٥٠) طالب يمثلون العينة الاساسية للبحث وتم تصنيفهم كالآتي :-

- (٢٥) طالب يمثلون المجموعة التجريبية بنسبة (٢٣.٨١%).

- (٢٥) طالب يمثلون المجموعة الضابطة بنسبة (٢٣.٨١%).

- (١٠) طلاب يمثلون الدراسة الاستطلاعية بنسبة (٩.٥٢%).

شروط اختيار العينة :

- مقيدون بسجلات الكلية للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥).
- من طلاب الفرقة الثانية بالكلية والذي يطبق عليهم مقرر رياضة رفع الاثقال .
- استبعاد الطلاب الممارسين لرفع الاثقال أو لرياضات أخرى متشابهة مثل كمال الأجسام.
- استبعاد الطلاب المحولين والباقون لإعادة في الفرقة الثانية.

تجانس وتكافؤ العينة:-

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر علي نتائج البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في هذه المتغيرات كما هو موضح بالجدول رقم (١)

جدول (١)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الاولية
الاساسية (تجانس العينة)
(ن = ٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٩.٢٢	١٩.٠٠	٠.٤٢	١.٣٩
٢	الطول	سم	١٧٧.١٨	١٧٩.٠٠	٧.٩٤	٠.١٥
٣	الوزن	كجم	٧٢.٣٢	٧٠.٠٠	٧.٠٦	٠.٦٨
٤	الاختبار المعرفي	الدرجة	٢٠.١٨	٢٠.٠٠	٢.٢٦	٠.١٤
٥	القوة الحركية لعضلات الرجلين	كجم	٧٦.٧٠	٨٠.٠٠	٩.٠١	٠.٩٥-
٦	الاجتهادات البدنية	كجم	٥١.٠٤	٥٠.٠٠	٩.٣٥	٠.٠٩-
٧	الاجتهادات البدنية	العدد	١١.٣٢	١١.٠٠	٢.٠٦	٠.٢٣
٨	الاجتهادات البدنية	سم	٢٦.٣٨	٢٦.٥٠	٣.٨٤	٠.٤٤-
٩	الاجتهادات البدنية	العدد	٧.٩٨	٨.٠٠	١.٣٦	٠.١١-
١٠	الاجتهادات البدنية	الثانية	٨.١٨	٨.٠٦	١.٣٥	٠.٧٦
١١	مقياس الثقة بالنفس	الدرجة	٤٥.٣٢	٤٥.٠٠	٥.٢١	٠.٠٩
١٢	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢١.٥٤	٢١.٥٠	٢.٣٢	٠.١٢
١٣	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	٢٢.٧٤	٢٣.٠٠	٢.٩٩	٠.٠٦

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين ± 3 حيث تراوحت ما بين (- ٠.٩٥ : ١.٣٩) مما يدل علي اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والاختبار المعرفي والاختبارات البدنية والثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر.

جدول (٢)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الاولية
الاساسية (تكافؤ العينة)

(ن = ٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (٢٥ طالب)		المجموعة الضابطة (٢٥ طالب)		T-test الفرق بين المتوسطين	
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	السن	سنة	١٩.٢٨	٠.٤٦	١٩.١٦	٠.٣٧	١.٠١	
٢	الطول	سم	١٧٨.١٦	٧.٧٩	١٧٦.٢٠	٨.١٢	٠.٨٧	
٣	الوزن	كجم	٧٢.٧٦	٧.٠٧	٧١.٨٨	٧.١٨	٠.٤٤	
٤	الاختبار المعرفي	الدرجة	١٩.٥٦	٢.٢٢	٢٠.٨٠	٢.١٨	١.٩٩	
٥	الاختبارات البدنية	القوة الحركية لعضلات الرجلين	كجم	٧٦.٠٠	٨.٥٤	٧٧.٤٠	٩.٥٩	٠.٥٤
		ضغط البار باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	٥١.٦٠	٨.٦٣	٥٠.٤٨	١٠.١٦	٠.٤٢
		سرعة فتح الرجلين للنظر	العدد	١١.٢٤	٢.١٣	١١.٤٠	٢.٠٤	٠.٢٧
		مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف	سم	٣٠.٠٤	٥.٩٢	٣٢.٨٠	٤.٦٨	٠.٩٢
٦								
٧								
٨								
٩	الاتزان الحركي للنظر	العدد	٧.٨٠	١.٤٤	٨.١٦	١.٢٨	٠.٩٣	
١٠	رشاقة الجسم للخطف	الثانية	٧.٩٦	١.٢١	٨.٤٠	١.٤٧	١.١٥	
١١	مقياس الثقة بالنفس	الدرجة	٤٥.٤٤	٤.٧٥	٤٥.٢٠	٥.٧٤	٠.١٦	
١٢	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢٢.١٠	٢.٠٧	٢١.٩٨	٢.٤٦	١.٧٤	
١٣	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	٢٢.٩٦	٣.١٨	٢٢.٥٢	٢.٨٤	٠.٥١	

* دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٦٠

يتضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (السن والطول والوزن والاختبار المعرفي والاختبارات البدنية) والثقة بالنفس ومستوى الاداء الفني للخطف والكلين والنظر، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.١٦ : ١.٩٩) اقل من قيمة ت الجدولية (٢.٠٦٠) مما يدل على أن المجموعتين متكافئتين في تلك المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات:-

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث التي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الوسائل التالية:

السن (العمر الزمني).

القياسات الانثروبومترية (الطول - الوزن) .

اختبارات قياس المتغيرات البدنية : من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للمراجع والابحاث في رياضة رفع الاثقال توصل الي بعض الاختبارات التي استخدمت في العديد من الابحاث والدراسات (٧)(١٣)(١٦)(١٧)(١٨)(١٩)(٢٠)(٢١) والمرتبطة بمجال رفع الاثقال. مرفق (٣، ٤)

الاختبار المعرفي مرفق (٥) وهو من اعداد الباحث بعد اجراء المعاملات العلمية (الثبات- الصدق).

القياسات الخاصة بمستوى الأداء الفني: قام الباحث بتصوير الأداء لرفعتي الخطف والكلين والنظر من الجانب ومن الأمام من زاوية ٤٥° باستخدام عدد ٢ كاميرة فيديو وهم يؤدون رفعة الخطف بثقل ٣٠ كجم وقد تم وضع الثقل على حاملات من الحديد حتى يرتفع إلى الارتفاع القانوني ٢٢.٥ من الارض، أما رفعة الكلين والنظر يؤدون بثقل ٤٠ كجم، ثم قام الباحث بتحويل شريط الفيديو الى الكمبيوتر ثم تحليل الأداء من خلال استمارات تحليل الأداء للخطف والكلين والنظر مرفق (١٢)، (١٣) بعد اجراء المعاملات العلمية (الثبات - الصدق).

الاستمارات والمقابلات الشخصية:

أولا : تحديد تمرينات الامان الحركي:(تصميم البرنامج المقترح)

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات ومن خلال الخبرة الميدانية أعد الباحث استمارة للتعرف على أنسب تمرينات الامان الحركي التي يمكن استخدامها لتنمية وزيادة الثقة بالنفس في رفع الأثقال وايضا تؤدي الى تحسين مستوى الاداء الفني للرفعات الكلاسيكية مرفق (٦)، لذا قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي عرضها علي (٥) خبراء مرفق (١) في مجال تعليم وتدريب رفع الاثقال، وذلك باتباع الخطوات العلمية لتصميم الاستمارة عن طريق عمل مسح للدراسات المرتبطة والمراجع المتخصصة، وكذلك إجراء المقابلات الشخصية الفردية للخبراء المتخصصين ، وفي ضوء الآراء وملاحظات السادة الخبراء قام الباحث باختيار عدد (٤٦) تمرين مرفق (٧) يشتمل على (تمرينات بدون ادوات – تمرينات بأدوات تعليمية مساعدة _ تمرينات باستخدام الادوات والأجهزة القانونية- تمرينات مركبة) ، ثم قام الباحث بتوزيع تمرينات الامان الحركي على محتوى البرنامج مرفق (٨)(٩) بحيث يشتمل الاحماء والاعداد البدني

على بعض التمرينات المناسبة ، ويحتوى الجزء الرئيسي على التمرينات المقترحة (تمرينات الامان الحركي) والتي تتناسب مع المسار الحركي للثقل وفي اتجاه العمل العضلي.

اجراءات البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الامان الحركي :

قام الباحث بتطبيق بعض تمرينات الامان الحركي على العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية وأسفرت نتائج تطبيق تمرينات الامان الحركي المقترحة (قيد البحث) عن مناسبتها لطبيعة المرحلة السنية وقابليتها للتطبيق وقد قام الباحث بإلغاء بعض التمرينات (٥ تمرينات) التي وجد الباحث فيها صعوبة في ادائها حتى يتوفر لدى الباحث امكانية تطبيق هذه التمرينات على افراد عينة البحث الأساسية .

قام الباحث بتجربة اداء الخطف والكلين والنظر بثقل نسبته ٣٠% ثم ٤٠% حتى ١٠٠% من وزن الجسم ، ثم قام الباحث بتجربة اداء تمرينات السحب والرجلين (امامي وخلفي) بثقل نسبته ٥٠% ثم ٦٠% حتى ١٠٠% من وزن الجسم .

وأسفرت نتائج تطبيق تمرينات الامان الحركي المقترحة (قيد البحث) عن أن الشدة المناسبة لأداء التمرينات الخاصة بالتكنيك في بداية البرنامج تتراوح ما بين ٣٠- ٦٠% والتكرارات تتراوح ما بين ٤- ٦ تكرارات .

ثانياً : تحديد مقياس الثقة بالنفس

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الثقة بالنفس في مجال علم النفس الرياضي سواء المراجع العربية او الاجنبية ومنها محمد يوسف حجاج ٢٠٠٠م (١٥)، مجدي عبد الستار مصيلحي ٢٠٠٣م (١١) ، أسامة كامل راتب ٢٠٠٤م (٤) أحمد محمد زينة ٢٠٠٨م (٢) ، حيث قام الباحث بمراجعة قوائم ومقاييس الثقة بالنفس التي سبق اعدادها في مجال علم النفس الرياضي ومنها :

قائمة سمة الثقة الرياضية State/Trait Sport Confidence Inventory من اعداد روبين فيلي Vealey ١٩٨٦م تعريب وتقنين محمد حسن علاوي ١٩٩٩م (١٢)

قائمة الثقة بالنفس اعداد روبرت واينبرج ودانيل جولد Daniel Gould & Robert.S.Weinberg ١٩٩٥م تعريب أسامة كامل راتب ٢٠٠٤م (٤).

ثم قام الباحث بتصميم مقياس الثقة بالنفس للمبتدئين في رفع الاثقال بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري حيث تم اعداد وصياغة العبارات

واعدادها في شكل استمارة قبل عرضها على السادة الخبراء وتكونت الصورة الاولى من (٢٤) عبارة مرفق (١٠) وتم عرض العبارات المقترحة علي بعض السادة الخبراء مرفق (٢) في مجال علم النفس الرياضي بصورتها الاولى للتعرف علي مدي سلامة وصياغة العبارات المقترحة ومناسبتها للمقياس من حيث حذف أو تعديل أو اضافة عبارات اخري، وقد توصل الباحث الي حذف عبارتين من المقياس وتعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات الأخرى حيث أصبح المقياس (٢٢ عبارة) مرفق (١١).

ثم قام الباحث بإجراء التحليل العاملي للمقياس وقد استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Hotteling Princpal Components في تحليل المصفوفة العالمية لمتغيرات المقياس ، وتم تدوير العوامل المستخلصة تدويراً متعامداً باستخدام طريقة التدوير الفاريمكس Varimux Rotation، حيث استخلص الباحث ٣ عوامل تبعاً لشروط محك كايزر Kaiser، ومحك كاتل Cattell والمسمى بالقائمة الركامية Scree Plot Test موزعين علي (١٥) عبارة العامل الاول (مواجهة الضغوط في المواقف المختلفة) (٥ عبارات)، والعامل الثاني (التخطيط الجيد أساس النجاح) (٤ عبارات)، والعامل الثالث (التحكم والسيطرة علي انفعالاتي) (٦ عبارات) وتم حذف سبعة عبارات فقط وذلك بعد التأكد من صدق وثبات المقياس مرفق (١١).

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة "قيد البحث "

١- معامل الثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الإختبار على عينة إستطلاعية بلغ عددها (١٠) طلاب من طلاب الفرقة الثانية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية حيث تم القياس الاول للاختبار المعرفي والاختبارات البدنية ومقياس الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني يومي الاحد والاثنين الموافق ١٢-١٣/١٠/٢٠١٤م ثم إعادة تطبيق الاختبارات بعد اسبوع من القياس الأول في يومي الاحد والاثنين الموافق ١٩-٢٠/١٠/٢٠١٤م ، وقد تم ايجاد معامل الارتباط (ر) بين التطبيقين والذي يوضحه جدول(٣).

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب معامل الارتباط (ر)
للاختبارات (قيد البحث) بطريقة اعادة تطبيق الاختبار

(ن=١٠)

م	بيانات احصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين الارتباط	معامل الارتباط
			الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري		
١	الاختبار المعرفي	الدرجة	٢٠.٣٠	٢.٤١	٢٠.٨٠	٢.٣٠	٠.٥٠	٠.٩١٦
٢	القوة الحركية لعضلات الرجلين	كجم	٧٧.٥٠	٦.٧٧	٨٠.٥٠	٥.٩٩	٣.٠٠	٠.٨٥٧
٣	ضغط البار باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	٥١.٥٠	٩.١٤	٥٥.٠٠	١٠.٥٤	٣.٥٠	٠.٩٢٢
٤	سرعة فتح الرجلين للنظر	العدد	١٠.٩٠	١.٢٠	١١.٢٠	٠.٧٩	٠.٣٠	٠.٧٢٩
٥	مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف	سم	٢٦.٧٠	٣.٥٩	٢٧.١٠	٣.٢٥	٠.٤٠	٠.٩٣٦
٦	الاتزان الحركي للنظر	العدد	٧.٢٠	١.١٤	٧.٠٠	٠.٩٤	٠.٢٠	٠.٨٣٠
٧	رشاقة الجسم للخطف	الثانية	٨.١٤	١.٤٥	٨.٢١	١.٣٥	٠.٠٧	٠.٨٥٩
٨	مقياس الثقة بالنفس	الدرجة	٤٣.٥٠	٥.٤٨	٤٤.٦٠	٤.٣٠	١.١٠	٠.٨١١
٩	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢١.٥٠	٢.٣٤	٢١.٦٥	٢.٤٠	٠.١٥	٠.٧٧٣
١٠	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	٢١.٢٠	٢.٦٢	٢٢.٧٠	٢.٧١	١.٥٠	٠.٨٨٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال

يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع الاختبارات (المعرفي- الاختبارات البدنية - الثقة بالنفس - مستوى الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر)، حيث أشارت نتائج الجداول أن هذه القيم تراوحت بين (٠.٧٢٩ : ٠.٩٣٦) بينما قيمة (ر) الجدولية (٠.٦٣٢) وهذا يدل على أن معامل الارتباط قوى بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

٢- معامل الصدق للاختبارات المستخدمة "قيد البحث" :

قام الباحث بإجراء الصدق باستخدام صدق التمايز، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات في يومي الاحد والاثنين الموافق ١٢-١٣/١٠/٢٠١٤م على عينة من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث بلغ عددهم (١٠) طلاب وتم مقارنتهم ببعض لاعبي رفع الأثقال الممثلين لمنتخب الجامعة لرفع الأثقال البالغ عددهم (١٠) لاعبين باستخدام اختبارات للفروق بين المتوسطات وذلك بهدف التعرف على مقدرة الاختبارات على قياس الفروق بين المجموعات المختلفة .

جدول (٤)
معامل الصدق للاختبار المعرفي والاختبارات البدنية ومقياس الثقة بالنفس
ومستوى الاداء الفني

T-test	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة (١٠ اطلاب)		المجموعة المميزة (١٠)		وحدة القياس	بيانات احصائية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٣.٦٦	٥.١٠	٢.٤١	٢٠.٣٠	٣.٦٩	٢٥.٤٠	الدرجة	الاختبار المعرفي	١
٩.٥١	٥٧.٠٠	٦.٧٧	٧٧.٥٠	١٧.٧١	١٣٤.٥	كجم	القوة الحركية لعضلات الرجلين	٢
١١.٠٠	٤٣.٠٠	٩.١٤	٥١.٥٠	٨.٣٢	٩٤.٥٠	كجم	ضغط البار باليدين لأعلى من وضع الوقوف	٣
٤.٩١	٢.٥٠	١.٢٠	١٠.٩٠	١.٠٧	١٣.٤٠	العدد	سرعة فتح الرجلين للنظر	٤
٣.١٨	٤.٨٠	٣.٥٩	٢٦.٧٠	٣.١٤	٣١.٥٠	سم	مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف	٥
٧.٧٥	٣.٧٠	١.١٤	٧.٢٠	٠.٩٩	١٠.٩٠	العدد	الاتزان الحركي للنظر	٦
٢.٧٣	١.٣٦	١.٤٥	٨.١٤	٠.٦٠	٦.٧٨	الثانية	رشاقة الجسم للخطف	٧
٧.٠١	١٨.٨٠	٥.٤٨	٤٣.٥٠	٦.٤٦	٦٢.٣٠	الدرجة	مقياس الثقة بالنفس	٨
٨.٧٢	٩.١٥	٢.٣٤	٢١.٥٠	٢.٣٥	٣٠.٦٥	الدرجة	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	٩
١٠.٠٦	١٠.١٠	٢.٦٢	٢١.٢٠	١.٨٣	٣١.٣٠	الدرجة	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	١٠

* دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٠١

يتضح من جدول رقم (٤) أن جميع قيم ت المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ لجميع الاختبارات (قيد البحث)، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (٢.٧٣ : ١١.٠٠) وجميع هذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٠١) ، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث .

القياس القبلي:

اجري الباحث القياسات القبليه في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٤/١٠/٢٠١٤م إلى يوم الخميس الموافق ١٦/١٠/٢٠١٤م لجميع متغيرات البحث (السن - الطول - الوزن - الاختبار المعرفي مرفق(٥)- والاختبارات البدنية مرفق(٤)- ومقياس الثقة بالنفس مرفق (١١) - ومستوى الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر مرفق (١٢، ١٣).

تطبيق التجربة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية للبحث على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة خلال الفترة من يوم الاربعاء ٢٢/١٠/٢٠١٤م إلى يوم الثلاثاء ٢٣/١٢/٢٠١٤م

بواقع (١٦) وحدة تعليمية وبواقع (٢) وحدة في الأسبوع ، لمدة (٨) أسابيع وزمن الوحدة (٩٠ ق) لكل من مجموعتي البحث .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) قام الباحث بإجراء القياس البعدي لرفعتي الخطف والكليين والنظر، وقد أجري الباحث القياسات البعدية في الفترة من يوم الخميس ٢٥/١٢/٢٠١٤م إلى يوم الاثنين ٢٩/١٢/٢٠١٤م لجميع متغيرات البحث (مقياس الثقة بالنفس - مستوى الأداء الفني لرفعتي الخطف والكليين والنظر) ، حيث قام الباحث بقياس مستوى الأداء الفني وذلك بتصوير الأداء من الجانب ومن الامام من زاوية ٤٥° باستخدام عدد ٢ كاميرة فيديو، وقد تم تصوير أفراد عينة البحث وهم يؤدون رفعة الخطف بنقل ٣٠ كجم وقد تم وضع الثقل على حاملات من الحديد حتى يرتفع إلى الارتفاع القانوني ٢٢.٥ من الأرض ، أما رفعة الكليين والنظر يؤدون بنقل ٤٠ كجم ، ثم قام الباحث بتحويل شريط الفيديو إلى الكمبيوتر وقام الباحث بتحليل مستوى الأداء عن طريق استمارة تحليل الأداء للخطف مرفق (١٢)، واستمارة تحليل مستوى أداء الكليين والنظر مرفق (١٣) .

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني في رفع الأثقال

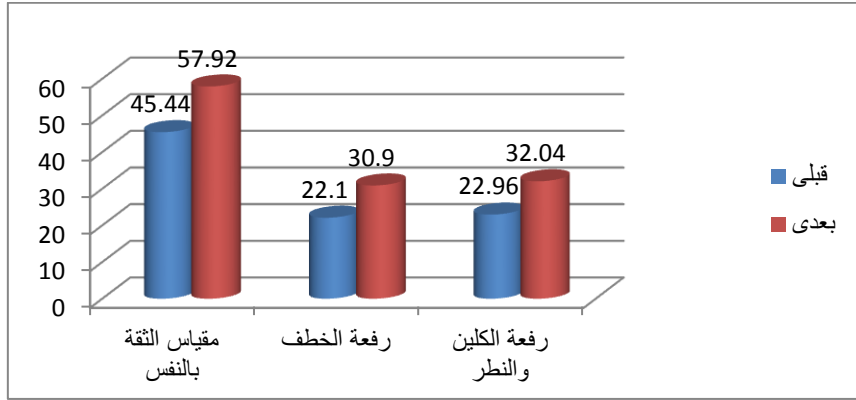
(ن=٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T- test	نسبة التحسن
			المتوسط المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	مقياس الثقة بالنفس	الدرجة	٤٥.٤٤	٤.٧٥	٥٧.٩٢	٧.٧٤	٦.٨٣	٢٧.٤٦%
٢	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢٢.١٠	٢.٠٧	٣٠.٩٠	٣.٣٣	١٧.١٥	٣٩.٨٢%
٣	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكليين والنظر	الدرجة	٢٢.٩٦	٣.١٨	٣٢.٠٤	٣.٠٣	١٢.٣٢	٣٩.٥٥%

* دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول (٥) ان قيمة ت المحسوبة لمقياس الثقة بالنفس واختبارات مستوي الاداء الفني لرفعتي الخطف والكليين والنظر قيد البحث تراوحت ما بين (٦.٨٣ - ١٧.١٥) تكون اكبر من ت الجدولية (٢.٠٦٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث، بالإضافة الي وجود نسبة تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت ما بين ٢٧.٤٦% : ٣٩.٨٢% .



وقد يعزى الباحث هذه الدلالة الاحصائية ، ونسب التحسن لدى افراد المجموعة التجريبية في المتغيرات (قيد البحث) إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الامان الحركي التي يحتوي عليها البرنامج والذي تتضمن تمرينات بدون ادوات او بأدوات تعليمية او بأدوات قانونية او تمرينات مركبة ، حيث ان هذه التمرينات تتشابه مع مراحل الأداء في الرفعات الكلاسيكية وفي نفس مسارها الحركي وهذه التمرينات التي يتكون منها البرنامج تعتبر مثيرات حركية تثير العضلات العاملة في الأداء وزيادة دوافع الطلاب للتعلم وتعمل علي زيادة الثقة بالنفس وتخفيف الضغوط النفسية التي قد تؤثر علي الاداء الفني نتيجة الخوف من الاصابة.

كما يرجع الباحث التحسن الحادث في مستوى الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر إلى تشابه ديناميكية تمرينات الامان الحركي المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث ، مما أدى ذلك إلى زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء الفني، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كلا من **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م)**، **محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م)** الي أنه كلما كانت التمرينات الخاصة متشابهة في بنائها للحركة المراد تعليمها والذي يتلاءم في صفات الحركة الديناميكية كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى

(١٠ : ٣٢)(١٤ : ٥٧)

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :-

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة علي
الثقة بالنفس ومستوى الاداء الفني في رفع الأثقال

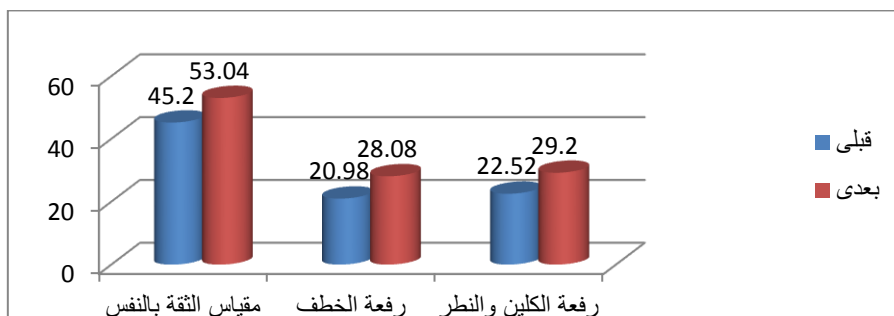
(ن= ٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T- test	نسبة التحسن
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
١	مقياس الثقة بالنفس	الدرجة	٥٠.٢٠	٥٠.٧٣	٤٥.٢٠	٥٣.٠٤	٥.٦٨	١٧.٣٤%
٢	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢٠.٩٨	٢٠.٤٦	٢٠.٩٨	٢٨.٠٨	١٢.٨٢	٣٣.٨٤%
٣	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	٢٢.٥٢	٢٠.٨٤	٢٢.٥٢	٢٩.٢٠	٧.٩٧	٢٩.٦٦%

دال *

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول (٦) ان قيمة ت المحسوبة لمقياس الثقة بالنفس واختبارات مستوي الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر قيد البحث تراوحت ما بين (٥.٦٨ - ١٢.٨٢) تكون اكبر من ت الجدولية (٢.٠٦٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث ، كما يتضح من جدول (٦) أن جميع الاختبارات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ١٧.٣٤% : ٣٣.٨٤% .



وقد يعزي الباحث هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي للأسلوب المتبع الذي يتم فيه إمداد المتعلم بقدر من المعارف والمعلومات حول رفعتي الخطف والكلين والنظر في شكل تدريبات مهارية في رفع الأثقال من خلال عمل نموذج للأداء من قبل المعلم ، ثم يقوم المتعلم بالتدريب على الأداء في ظل توجيهات وتعليمات المعلم ، أدى ذلك إلى حدوث تحسن إيجابي واضح لدى المجموعة الضابطة بعد تعرضها للتعلم بالأسلوب المتبع في القياس البعدي في الثقة بالنفس ومستوى الاداء الفني لكل من الخطف والكلين والنظر قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه كلاً من زينب عمر وغادة عبد الحكيم (٢٠٠٨) الي ان الاسلوب التقليدي يعتمد علي المعلم كمحور للفاعلية في العملية التعليمية ، فيتخذ القرارات بشأن التخطيط والتنفيذ والتقويم مبتدأ بالإعداد للدرس ثم عرض وصياغة المفهوم أو المهارة المراد تعلمها وتقديم امثلة ونماذج عملية مع الشرح ومنتها باختبار الطلاب ، والمتعلم يقوم بطاعة المعلم ومتابعته لتلقي محتوى المادة من معلومات ومهارات ثم الاداء والممارسة العملية لهذا المحتوى بغرض تعلميه وحفظه . (٨ : ١٢٣)

ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :-

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني في رفع الأثقال

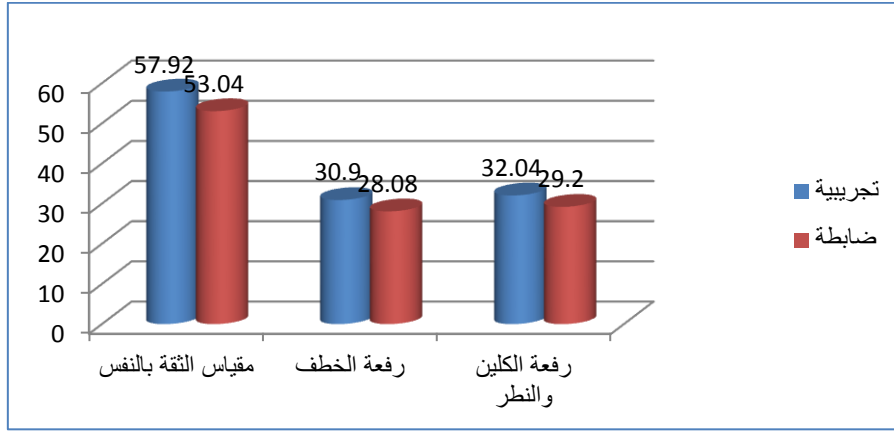
(ن = ١ ن = ٢ = ٢٥)

T- test	الفرق بين نسب التحسن	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات	م
		نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط	نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط			
٢.٤٢	%٤.٦٤	٧.٨٤	٦.٤٣	٥٣.٠٤	١٢.٤٨	٧.٧٤	٥٧.٩٢	الدرجة	مقياس الثقة بالنفس	١
٣.٣٢	%١.٧٠	٧.١٠	٢.٦٤	٢٨.٠٨	٨.٨٠	٣.٣٣	٣٠.٩٠	الدرجة	اختبار مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف	٢
٣.٣٦	%٢.٤٠	٦.٦٨	٢.٩٤	٢٩.٢٠	٩.٠٨	٣.٠٣	٣٢.٠٤	الدرجة	اختبار مستوى الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	٣

دال *

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول (٧) ان قيمة ت المحسوبة لمقياس الثقة بالنفس واختبارات مستوي الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر قيد البحث تراوحت ما بين (٢.٤٢-٣.٣٦) تكون اكبر من ت الجدولية (٢.٠٦٤) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث، كما يتضح من جدول (٧) أن جميع الاختبارات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت فروق نسب التحسن ما بين %١.٧٠ : %٤.٦٤ .



وقد يعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسيين البعدي بين المجموعتين التجريبية- الضابطة وكذلك نسب التحسن الحادثة في متغيرات الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح والذي احتوى على تمارينات الامان الحركي سواء كانت هذه التمارينات بأدوات او بدون ادوات او تمارينات مركبة وأن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي بالإضافة إلى توظيف هذه التمارينات من حيث طريقة عملها بأدوات أو بدون ، وهذا لم يتوافر لدى المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التمارينات المهارية فقط والاسلوب التقليدي في التعلم ، وقد تم مراعاة الباحث عند بناءه لهذه التمارينات ان تكون مشابهة للأداء وفي نفس مسارها الحركي مما ساهم في زيادة دافعية الطلاب للتعلم وزيادة الثقة بالنفس لديهم وعدم شعورهم بالخوف أو الملل اثناء الاداء الي جانب علاج معظم الاخطاء الشائعة والتي تظهره نتائج اختبار مستوى الاداء الفني مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب حيث يسمح لكل متعلم أن يسير وفقاً لخصائصه المميزة وهذا بدوره أدى الي سهولة وانسيابية الاداء، مما أدى الي تحسن مستوى اداء المجموعة التجريبية .

ويعزى الباحث ايضا التحسن الناتج للمجموعة التجريبية علي اشتمال البرنامج التعليمي لتمرينات مركبة تؤدي في نهاية البرنامج بعدما يتقن المتعلم جميع التمارينات الموجودة في البرنامج ويتم دمج اكثر من تمرين في اطار توافقي واحد مما يؤدي الي زيادة اتقان الأداء الذي يؤدي بدوره الي ثقته بنفسه وتحسين مستوى ادائه .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه وديع ياسين التكريتي (١٩٨٥م)، وحيدر جبار عبد زيادة (٢٠٠٨) ، محمد حسن محمد (٢٠٠٩م) الي أن المتعلم في رفع الأثقال يحتاج إلى أجهزة وحركات توافقيه وتمرينات مساعدة مشابهة للأداء الفني تستخدم نفس العضلات العاملة في الاداء المهارى وفي نفس المسار الحركي للثقل مما تسهم في تطوير الانسجام والتوافق والتناغم في العمل العضلي العصبي واعطاء الثقة بالنفس للاعبين للارتقاء بالمهارات ويؤدي إلى تحسين مستوى الاداء الفني للرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال وتحقق الإنجاز الحركي، والتي تعتمد على النواحي البدنية والنفسية والنظرية في الأداء.
(١٦: ١٩٦، ٢٤١ - ٢٤٢)(٦)(١٣: ١٠٢-١٠٤)

الاستنتاجات والتوصيات: أولاً: الاستنتاجات

في حدود هدف وفروض البحث وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية :-

١- حدوث تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المقترح لصالح القياس البعدي في الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال .

٢- حدوث تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع لصالح القياس البعدي في الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال .

٣- تفوق المجموعة التجريبية (تمرينات الامان الحركي) علي المجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع) في الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال.

ثانياً: التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

١- ضرورة استخدام تمرينات الامان الحركي في تعليم رفع الاثقال للمبتدئين والناشئين لما له من تأثير ايجابي علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للرفعات الكلاسيكية .

٢- استخدام تمرينات الامان الحركي قيد البحث في البرامج التعليمية التدريبية المطبقة في الأندية المصرية بما يتناسب مع المراحل السنية .

٣- الاهتمام بتمرينات الامان الحركي التي تعمل علي تحسين مكونات الأداء الحركي للرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال .

٤- اجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة التي تستخدم أساليب تدريس مختلفة لتعليم رياضة رفع الاثقال والمقارنة فيما بينها لتحسين نتائج التعلم ورفع كفاءة العملية التعليمية .

٥- تطبيق البرنامج التعليمي المستخدم على عينات مختلفة ومراحل سنية أخرى .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزي(٢٠٠١م) : موضوعات في علم النفس الرياضي، ذهب للطباعة والنشر ، الاسكندرية .
- ٢- أحمد محمد زينة (٢٠٠٨م) :بناء مقياس الثقة بالنفس بالنسبة للاعبين الملامكة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير، جامعة الاسكندرية ، ١٥ : ١٧ أكتوبر.
- ٣- أسامة كامل راتب(١٩٩٥م) :علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- السيد عبد المقصود(١٩٩٧م) : نظريات التدريب الرياضي – تدريب فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة .
- ٦- حيدر جبار عبد زيادة (٢٠٠٨م) : تأثير جهاز مساعد في تعليم مسار النقل النموذجي لرفعة الخطف للمبتدئين ، رسالة ماجستير، جامعة القادسية ، العراق.
- ٧- خالد عبد الرؤوف عبادة(٢٠٠٧) : رياضة رفع الاثقال للناشئين، عامر للطباعة النشر، المنصورة.
- ٨- زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨م): طرق تدريس التربية الرياضية (الاسس النظرية والتطبيقات العملية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٣م) : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق مصطفى(٢٠٠٣م) التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات دار المعارف، القاهرة.
- ١١- مجدي عبد الستار مصيلحي (٢٠٠٣م) : الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب الفرق في الدوري الممتاز لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ١٢- محمد حسن علاوي (١٩٩٩م) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ١٣- محمد حسن محمد (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٤- محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م) : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ١٥- محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠م) : الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدي لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- ١٦- وديع ياسين التكريتي (١٩٨٥م) : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل، الجزء الأول، العراق.
- ١٧- وديع ياسين التكريتي، ترجمة لتاماش أيان ولازار باروجا (٢٠١١م) رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات، ط ١ ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 18- ANDREW, J. (2003) : The Relative Value of Pulling Exercises in the Training of Weightlifters- part 1. Sporting Press, www.dynamic-eleiko.com.**
- 19- CHIU, L. & SCHILLING, B. (2005): A primer on weightlifting: From sport to sports training. Strength Conditioning Journal 227(1),42-48.**
- 20- CLIVE. B.; MIKE, F. AND LINDA, L. (2008): Weight Lifting for Sports Specific Benefits. Coaches' Info service - sports science informatizon for coaches Strength & Conditioning. Scotland.**
- 21- WINCHESTER, J.; ERICKSON, T.; BLACK, J. AND MCBRIDE, J. (2005): Changes in bar-path kinematics and kinetics after power-clean training. Journal of Strength and Conditioning Research 19:177-182.**