

تأثير مجموعة التدريبات البدنية الخاصة على مهارة الخطف للاعبين**رفع الأثقال***** أ. د / محسن علي علي أبو النور****استاذ المصارعة المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية . جامعة المنيا سابقاً***** الباحث / محمد هاني حسن كامل****معيد بقسم المنازلات والرياضيات الفردية كلية التربية الرياضية . جامعة المنيا****المقدمة ومشكلة البحث**

أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية مظهراً من مظاهر التفوق الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه ، كما أصبح أحد الاهتمامات التي ترصد لها كافة الدول الميزانيات الوفيرة ، إيماناً منها بأن الفوز في هذا المجال يعد انعكاساً لتقدمها في المجالات الأخرى .

ومن هذا المنطلق كرست معظم الدول جهود العلماء لبحث جميع جوانب النشاط الرياضي كل في مجاله بالإسهام في التطور والتقدم ، مما يساعد على تطوير وتحسين طرق التدريب وكذلك عمليات التخطيط للتدريب الرياضي مما انعكس على ارتفاع مستوى الأداء المهاري .

وظهر في جمهورية مصر العربية اهتمام المسؤولين عن قطاع الرياضة على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للارتقاء بمستوى البطولة في الفترة الأخيرة حيث قاموا بإنشاء مراكز المشروع القومي لناشئين بمختلف محافظات مصر لاكتشاف العناصر الواعدة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما قاموا أخيراً باعتماد مشروع البطل الأولمبي لانتقاء عدد اللاعبين المتميزين في بعض الأنشطة الرياضية لتحقيق ميداليات أولمبية (١١ : ٢) .

*** أستاذ المصارعة المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا سابقاً****** معيد بقسم المنازلات والرياضيات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .**

كما يتطلب الوصول للمستويات العليا استخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي مما يستلزم أن يتوفر لدى المدرب مؤشرات موضوعية فعالة عن حالة اللاعبين ومستوى كفاءتهم وبذلك يمكن تخطيط برامج التدريب الخاصة بهم والتي تعمل على تنمية الكفاءة البدنية والوظيفية للوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز في نوع النشاط الممارس وفقاً لمتطلباته ، كما خشي التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم ، كما زاد استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدامها في تطوير ذاته وفي ذات الوقت ثم بتدعيم الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج البطولات (١٣ : ٤٥) .

ويتفق كل من " أبو العلا احمد عبد الفتاح " (١٩٩٧) ، " كمال عبد الحميد ، محمد حسانين " (١٩٩٧) ، " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٣) على أن الصفات البدنية المركبة هي عبارة عن تكوين مركب لأكثر من صفة من الصفات البدنية فالقوة والسرعة والمرونة (تحمل السرعة) ، التحمل والرشاقة تكون صفة (تحمل أداء) والسرعة والرشاقة والدقة والمرونة تكون صفة (التوافق) والتحمل والقوة (تحمل قوة) (١ : ٢٧٩) (٨ : ١٧١) (٩ : ٨١ ، ١٣٦) .

ويتفق " ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) مع " فيكبيرج واخرون " **fienkberg at all** (١٩٩٢) إن الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي ، لذا فان تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته تعتبر من العمليات الهامة التي يمكن التعرف من خلالها على نقاط القوة والضعف في مستوى الرياضي (١ : ٢٦) (١٤ : ٢٩٣) .

تعرف التدريبات البدنية الخاصة بأنها كل التدريبات التي تتضمن عناصر نوع النشاط الممارس ، وتتسك التدريبات الخاصة إلى : تدريبات لتعليم التكنيك الرياضي وخصائص الاداء الحركي ، تدريبات لتثبيت التكنيك الرياضي ، تدريبات المسابقات والمنافسات (٤ : ١٨٠) .

وتلعب التدريبات البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال دوراً هاماً فلا رفع مستوى الاداء الفني والرقمي للاعب ، فافتقاد اللاعب الصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على تعطيله في اداء الجانب الفني المطلوب ، ويجب ان يعمل المدرب على تحقيق هدف التدريبات البدنية الخاصة في تطوير وتحسين مستوى القدرات الخاصة حيث لها تأثير ايجابياً على فاعلية البرامج التدريبية نحو تطوير المستوى والاداء الفني والخططي خلال المباريات وتستخدم التدريبات الخاصة التي تتشابه في تكوينها من حيث الإتجاه والمسار والقوة والسرعة وكذلك الكل العضلي للمعضلات العاملة خلال الاداء الفني للأساليب الفنية المختلفة وتستخدم التدريبات الخاصة

لتطوير القدرات الخاصة للنشاط الرياضي الممارس بالإضافة إلى تنفيذ الأداء الفني بطريقة مشابهة لما يواجه اللاعب خلال المباراة (٢ : ٣١) .

تهدف التدريبات البدنية الخاصة إلى إعداد وتنمية القدرات الحركية والمهارات الخاصة بلاعب رفع الأثقال للوصول للاعب لاعلى مستوى ممكن من الأداء ومن اهم خصائصها أنها تشكل اساس الإيداعا البدنى الخاص وترتبط بالنواحي الفنية للنشاط التخصصى الممارس ، كما تزيد فى النشاط التخصصى المتضمن على عدد كبير من المهارات الحركية ويزيد نصيبها من التدريب ، وتؤدى إلى امكانية الارتفاع بحمل التدريب مع تجنب إجهاد الرياضى الذى يمكن ان ينتج عن سر التدريب على وتيرة واحدة (٨ : ٢٩ - ٣٠) .

ورياضة رفع الأثقال تعتمد أساساً علي الأرقام القياسية والتفوق في الارتقاء بالنقل لتحقيق مستويات عالية في البطولات المحلية أو الدولية وبذلك يعد إعداد اللاعبين من الناحية البدنية هو العامل الأساسي في تحسين والتفوق في رفعتي مهارة الخطف ومهارة الكلين والنظر ، وتعتمد تنمية الصفات البدنية الخاصة والتي تتمثل في القوة العضلية بجميع أنواعها (القوة القصوي ، القدرة العضلية ، التحمل العضلي ، تحمل القوة القصوي) مع اكتمال باقي الصفات البدنية (١٢ : ٤٨)

يعد إنجاز وتحسين الأرقام القياسية في رفع الأثقال متطور بشكل مستمر عند استكمال الصفات البدنية لدى الرّباع وأن أي خطأ بين هذه الصفات يؤدي إلى بذل مزيد من الجهد في إنجاز الأداء دون تحقيق مستويات عالية (١٠ : ١١) .

ويري الباحثان أن تدريب رفع الأثقال يجب أن يعتمد علي عدد كبير من التكرار وفي نفس الوقت يجب أن تتميز تلك التكرارات بالسرعة العالية في الأداء كما يجب أن يتم التكرار بين كل مجموعة أخرى في فترة زيادة استعادة الشفاء لكل لاعب علي حدة لكي يتم الارتقاء بمستوي اللاعب من الناحية البدنية والمهارية ، ويجب علي المدربين استخدام التمرينات البدنية الخاصة المشابهة مع أسلوب أداء الرفعات والاهتمام بأهمية تخطيط برامج التدريب للاعبى رفع الأثقال مع مراعاة تشكيلات لدورات الحمل التدريبي الفترية والأسبوعية حيث أن أي خطأ في تشكيل لدورات الحمل يؤدي إلي التأثير السلبي علي الأداء وأن الارتقاء بالحمل يتوقف علي اللاعب منفرداً ، كما أن الدراسات التحليلية لنشاط اللاعب خلال أداء رفع الأثقال تشير إلى التأكيد على معطيات المباراة ووضعها في الاعتبار عند وضع البرنامج التدريبي .

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال رفع الأثقال واستطلاع رأى الخبراء فى مجال التدريب ومما توصل إليه وفى حدود علم الباحثان لم يجد

الباحثان دراسة تناولت تأثير برنامج باستخدام التدريبات البدنية الخاصة وتأثيرها على المستوى الرقمي لدى لاعبي رفع الأثقال ، ويرى الباحثان أن تدريب رفع الأثقال يجب أن يعتمد على عدد كبير من التكرار وفي نفس الوقت يجب أن تتميز تلك التكرارات بالسرعة العالية جدا في الأداء ، وكذلك من خلال خبرة الباحثان ومتابعتهم لكستزي وأداء اللاعبين لاحظوا أهمية التدريبات البدنية الخاصة في الارتقاء بالمستوى الرقمي للاعبين ، الأمر الذي دفع الباحثان إلى تقنين برنامج تدريب باستخدام تدريبات المنافسات ومعرفة تأثيرها على المستوى الرقمي والفني لمهارة الخطف لدى لاعبي رفع الأثقال .

وهذا ما دفع الباحثان على إعداد هذا البحث بعنوان تأثير مجموعة التدريبات البدنية الخاصة على مهارة الخطف للاعبين رفع الأثقال .

أهمية البحث

- الأهمية العلمية :

- التعرف على تأثير استخدام التدريبات البدنية الخاصة على تحسين القدرات البدنية اللازمة لمهارة الخطف في رفع الأثقال .
- التعرف على فاعلية استخدام التدريبات البدنية الخاصة على تحسين الأداء المهاري لدى لاعب رفع الأثقال .

- الأهمية التطبيقية :

- تصميم برنامج تدريبي لتحسين المستوى المهاري والرقمي للاعبين رفع الأثقال .

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية الخاصة ودراسة تأثيرها على مهارة الخطف للاعبين رفع الأثقال .

فروض البحث

في ضوء هدف البحث يضع الباحثان الفروض الآتية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .

– تختلف نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة .

المصطلحات الواردة بالبحث

التدريبات البدنية الخاصة

عبارة عن حركة أو مجموعة من الحركات الرياضية التي تتشابه مع الأداء الفني للاعب ويكون العمل العضلي فيها على العضلات العاملة في أداء المهارات المختلفة (٥ : ٦)

رفعة الخطف باليدين :

هي إحدى الرفعات القانونية والتي يتم فيها رفع البار من منصة الرفع (القاعدة الخشبية) إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس في حركة واحدة (١٧ : ١٥) .

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

دراسة " إسماعيل محمد محمود " (٢٠٢١) (٣) بعنوان : تأثير تدريبات البلوكات علي تنمية القوة العضلية والمستوي الرقمي للرباعين ، يهدف البحث إلى : تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البلوكات لمعرفة أثره علي تنمية القوة العضلية والمستوي الرقمي للاعبين رفع الأثقال ، تم استخدام المنهج التجريبي ، الذي يعتمد علي القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، يمثل مجتمع البحث عينة قوامها (١٣) لاعبا من رفع الأثقال المسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال وتقسم كالتالي (٨) لاعبين كعينة أساسية و (٥) لاعبين للدراسات الاستطلاعية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التي اتخذها الباحث وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البلوكات أظهر تحسنا ذات دلالة إحصائية علي تنمية القوة العضلية وتطور المستوي الرقمي والفني بشكل واضح نتيجة مراعاة التدريب بشكل منظم ومقنن من خلال تدريبات البلوكات .

الدراسة الثانية

دراسة " حسام محمد أحمد " (٢٠٢١) (٦) بعنوان : تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوي الرقمي لرباعي رفع الأثقال ، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوي الرقمي لرباعي رفع الأثقال ، استخدم الباحث ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبتطبيق القياس القبلي والبيني والبعدي لعينة البحث التي تم اختيار (٦) رباعين بالطريقة العمدية من رباعي منطقة الفيوم لرفع

الأثقال ، وفي ضوء هدف البحث وتحقيقاً لفروضه توصل الباحث إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي للرباعين وتبين ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي /البيني) لصالح القياس البيني ، كما يوجد فروق بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي في قياس مهارة (الخطف كلاسيك) ، يوجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي /البيني) لصالح القياس البيني ، كما يوجد فروق بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي في قياس مهارة (كلين ونظر كلاسيك) ، كما يوجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي في قياس مهارة (خطف قدرة) ، يوجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي في قياس مهارة (سحب خطف) .

الدراسة الثالثة

دراسة " رقية امجد عبد الكريم " (٢٠٢٠) (٧) بعنوان : تأثير تدريبات القدرة الانفجارية على تحسين مستوى الأداء لرفعة الخطف للناشئات ، هدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي لتحسين القوة الانفجارية والأداء الفني لرفعة الخطف للناشئات ، والتعرف على تأثير تدريبات القوة الانفجارية لتحسين مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف للناشئات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ويطبق البرنامج باستخدام التمرينات الخاصة بالقدرة الانفجارية وذلك لملائمته مع طبيعة البحث واشتملت العينة على (٥) ناشئة رفعة أثقال ينادي المؤسسة العسكرية ومركز تدريب الوردان للمرحلة العمرية من ١٥ إلى ١٨ سنة حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج أن المجموعة التجريبية حققت زيادة معنوية في اختبارات القوة القصوي و القدرة الانفجارية ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف للناشئات رفع الأثقال ويرجع ذلك لتدريبات القدرة الانفجارية، وأن نسبة التحسن بين القياس البيني والقبلي والبعدي متباينة في القوة القصوي و القدرة الانفجارية ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف للناشئات رفع الأثقال ، حيث تراوحت ما بين (٣.٩١% - ٢٦.٣٢%) وهي اعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي .

الدراسة الرابعة

دراسة " ميشل Michel " (٢٠٠٧) (١٦) بعنوان : مقارنة بين التدريب فترتين يوميا وفترة واحدة يوميا للرباعين الكبار ، تهدف هذه الدراسة علي إجراء مقارنة بين التدريب فترتين يوميا وفترة واحدة يوميا للرباعين الكبار ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واختيرت عينة البحث من (١٠) رباعين دوليين (متوسط السن ٢٠ سنة ومتوسط الوزن ٩٢.٩ كجم ومتوسط العمر التدريبي ٥.٥ سنة) ، وكانت أهم النتائج إلي مقارنة الاستجابات

الفسولوجية لفترتين تدريبيتين يومياً وفترة واحدة يومياً مع نفس أحجام التدريب زيادة معدل هرمون الستيرون وأيضاً الزيادة في الاختبارات القوة الايزومترية لمفصل الركبة للمجموعة المدربة لمدة فترتين يومياً وتوزيع الحمل التدريبي علي فترتين أدي إلي تقليل خطر الوصل إلي الحمل الزائد .

الدراسة الخامسة

دراسة " جونجلير Gongleze " (٢٠٠٦) (١٥) بعنوان : الحجم المتوسط لشدة التدريبات العالية يزيد القوة مقارنة بأحجام منخفضة وعالية للرباعين المتنافسين ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير ثلاثة أحجام تدريبية ثقيلة في زيادة القوة القصوي واستخدام الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة الدراسة ، واختيرت عينة البحث من (٣٠) لاعب من الناشئين مقسمين إلي ثلاثة مجموعات الأولى تؤدي للتدريب بشدة منخفضة والمجموعة التجريبية تؤدي التدريبات بشدة متوسطة والمجموعة الثالثة تؤدي التدريب بشدة عالية ، ومن أهم النتائج أن التدريب بحجم متوسط بشدة عالية أدي إلي زيادة معدل القوة بشكل كبير للرباعيين مقارنة بحجم منخفض أو عالي بنفس شدة التدريب .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

تحقيقاً لهدف البحث استخدم المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) وبتطبيق القياس القبلي والقياس البعدي .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب الفرقة الرابعة تخصص رفع أثقال بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ والبالغ عددهم (٤٦) طالباً ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (١٦) طالباً وقسمت إلي مجموعتين البحث وقوام كل منها (٨) طلاب .

وقد اتبع الباحثان يوضع برنامج تدريبي التدريبات البدنية الخاصة وقد اختلف فقط في الشدة بين البرنامجين المجموعة الضابطة باستخدام البرنامج التدريبي المقترح بشدة من (٣٠ % - ٥٠ %) من الحد الأقصى للعينة بناء علي الابحاث والدراسات المرتبطة ، والمجموعة التجريبية باستخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية الخاصة بشدة من (٤٠ % - ٧٠ %) من الحد الأقصى للعينة .

جدول (١)
توصيف العينة

ملاحظات	العدد	نوع العينة
مسجلين في الاتحاد المصري	٨	التجريبية الضابطة
لرفع الأثقال	٨	التجريبية التجريبية
	٨	العينة الاستطلاعية

أسباب اختيار مجموعتين البحث للتطبيق :

من المعروف أن رياضة رفع الأثقال تعتمد في المقام الأول علي إنتاج المجموعات العضلية للقوة القصوي للاعب وأن تم في البحوث المرتبطة أن شدة التدريب تتراوح من (٣٠٪ - ٥٠٪) من الحد الأقصى للاعب ، وتم تحديد شدة التدريب تتراوح من (٤٠٪ - ٧٠٪) من الحد الأقصى للاعب وذلك تم إخضاع ما تم في البحوث السابقة ورأي الباحثان بالتجريب علي أن يكون البرنامج واحد والاختلاف فقط في شدة حمل التدريب وذلك بالتطبيق :

- المجموعة الضابطة من (٣٠ % - ٥٠ %).
- المجموعة التجريبية من (٤٠ % - ٧٠ %).

ومن أسباب اختيار عينة البحث ما يلي :

- توافر المكان وبعض الأدوات والأجهزة اللازمة لإجراءات البحث.
- سهولة الحصول علي الموافقات الإدارية لتطبيق البحث.
- جميع اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال.
- توافر شروط الاعتدالية لعينة البحث.
- اللاعبين مقيمين بمحافظة المنيا .

توزيع أفراد العينة اعتدالياً :

قام الباحثان بالتأكد من مدي اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو ، السن ، الطول ، الوزن .

جدول (٢)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في متغيرات معدلات النمو (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
١	السن	كجم	٢٢.٠٠٠	٢٢.٠٠٠	١.٣١	٠.٢٠
٢	الطول	سم	١٧٦.٠٠٠	١٧٦.٠٠٠	٤.٣٢	-٠.١٧
٣	الوزن	كجم	٧٣.٣٧	٧٤.٠٠٠	٦.٢٩	-٠.٠٩
٤	العمر التدريبي	السنة	٢.٥٠٠٠	١.٥٠٠٠	٢.٢٥	١.٦٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- أنه تراوحت معاملات الالتواء ما بين (- ٠.١٧ : ١.٦٤) في المتغيرات الديموغرافية جميعها وهي معاملات تنحصر ما بين ± ٣ وبذلك تصبح عينة البحث موزعة توزيعاً طبيعياً وجاهزة لأي معاملات إحصائية أخرى .

التكافؤ :

تم التحقق من التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل إجراء التجربة قدر الإمكان في جميع العوامل التي قد تؤثر في المتغير التابع وإذا لم يتحقق ذلك فلا يمكن التأكد من أن الفروق بين مجموعتين البحث ويرجع إلي المتغير المستقل أم إلي عوامل أخرى ، وسوف يستخدم الباحثان اختبار (مان ويتني) لعينتين غير مرتبطتين لحساب التكافؤ عن طريق إيجاد الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة والتجريبية من خلال جدول(٣).

توزيع أفراد عينة البحث اعتدالياً في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط رتب القياسين القبليين للمجموعة

الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث (ن = ١٦)

القيمة الدالة P. value	قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف	المتوسط	المجموعة	المتغيرات
٠.٦٥٩	٢٨.٠٠	٦٤.٠٠	٠.٤٤-	٦٤.٠٠	٨.٠٠	١١.٦٣	٥١.٨٧	الضابطة	خطف
				٧٢.٠٠	٩.٠٠	٧.٠٧	٥٠.٠٠	التجريبية	كلاسيك
٠.١٩٤	٢٠.٥٠	٥٦.٥٠	١.٢٩-	٥٦.٥٠	٧.٠٦	١٠.٥١	٤٥.٥٠	الضابطة	خطف
				٧٩.٥٠	٩.٩٤	٤.٥٨	٤٦.٨٧	التجريبية	ثابت

قيمة (P. value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت أعلى من مستوي معنوية عند (*٠.٠٥) يتضح من جدول (٣) ما يلي:

أن قيم (مان ويتني) للفروق بين متوسطي رتب القياسين القبليين لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات البحث (خطف كلاسيك- خطف ثابت) ، حيث أن قيمة (P. value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت أعلى من مستوي دلالة (٠.٠٥) وعليه تصبح غير دالة إحصائياً.

أدوات البحث :

١. قام الباحثان بمراجعة استمارات تسجيل البيانات لعدد من الدراسات السابقة وتوصل إلي تصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين .
٢. اختيار وتدريب المساعدين : استعان الباحثان بعدد واحد من المساعدين حاصل علي درجة الدكتوراه في رفع الأثقال للمعاونة في بعض الأعمال الإدارية الخاصة بتسجيل البيانات وأخذ القياسات البدنية والمستوي المهاري لهم بعد تعريفهم بأهداف البحث وكيفية القياس .

الأجهزة المستخدمة :

- أ) عدد (٤) طولية رفع أثقال .
- ب) عدد (٤) بار أثقال أولمبي .
- ج) أقراص حديدية متنوعة الأوزان والمحابس .
- د) مسحوق الماغنسيوم (الماليزيا) .
- هـ) عدد (٤) حامل أثقال متعدد .

(و) عصا مترية أو مسطرة طوله ٣٠ سم .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم السبت ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢٠ إلى الخميس ٥ / ١١ / ٢٠٢٠ وذلك علي النحو التالي :

صدق التكوين الفرضي :

الحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة استخدم الباحثان صدق التكوين الفرضي عن طريق حساب الفروق بين المجموعات (صدق المقارنة الطرفية) حيث تم تطبيقه علي عينة قوامها (٨) ثمان لاعبين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ، عن طريق اختيار (مان وتتي) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعتين المميزة وغير الممزة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	القيمة الدالة P. value
خطف كلاسيك	المميزة	٦٥.٠٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٤٢-	١٠.٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠١٥
	غير المميزة	٤٦.٢٥	٢.٥٠	٢.٥٠	١٠.٠٠				
خطف ثابت	المميزة	٥٢.٢٥	١٢.١٢	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٤٦-	١٠.٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠١٤
	غير المميزة	٤٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠				

قيمة (P. value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت أقل من مستوي معنوية عند

(٠.٠٥*) يتضح من جدول (٤) ما يلي:

١. أن قيم (مان ويتتي) للفروق بين متوسطي رتب المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع متغيرات البحث (خطف كلاسيك - خطف ثابت) دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) ، حيث أن قيمة (P. value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت أقل من (٠.٠٥) في اتجاه المجموعة المميزة .

٢. مما يشير إلي ان الاختبارات البدنية والمهارية تستطيع التمييز بين المجموعات مما يشير إلي صدق الاختبارات المستخدمة .

ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قام الباحثان بإيجاد معامل الارتباط بين متوسط درجات تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها مرة أخرى في الفترة الزمنية من ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢٠ إلى ٥ / ١١ / ٢٠٢٠ وذلك بتطبيقه علي عينة إستطلاعية قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٨)

القيمة الدالة P. value	معامل الثبات	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٠٣٢	٠.٧٤*	١٥.٢٢	٤٩.٣٧	١٥.٦٨	٤٥.٦٢	خطف كلاسيك
٠.٠٠٠	٠.٩٥**	١٣.٣٦	٤٤.٨٧	١١.٧٩	٤٥.٥٠	خطف ثابت

قيمة (P. Value) القيمة الدالة لبعض المتغيرات جاءت أقل من مستوي معنوية عند (*٠.٠٥) وأقل من مستوي معنوية (**٠.٠١) .

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

١. تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بين التطبيق وإعادة التطبيق ما بين (٠.٧٤ ، ٠.٩٥) وهي معاملات دالة إحصائية عند مستوي معنوية (*٠.٠٥) لبعض المتغيرات (**٠.٠١) لمتغيرات أخرى ، مما يشير إلي أن الاختبارات المستخدمة في قياس المتغيرات البدنية قيد البحث علي درجة من الثبات .

البرنامج التدريبي المقترح :

- ١- مدة البرنامج التدريبي ثمانية أسابيع .
- ٢- تم تقسيم البرنامج التدريبي علي مرحلتين وهما :
أ) مرحلة الإعداد الخاص وهي خمس أسابيع .
ب) مرحلة ما قبل المنافسات وهي ثلاث أسابيع .
- ٣- تقنين شدة الحمل :
أ) يتراوح شدة الحمل من ٣٠٪ - ٥٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله هذه بالنسبة للمجموعة التجريبية الضابطة .
ب) يتراوح شدة الحمل من ٤٠٪ - ٧٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله هذه بالنسبة للمجموعة التجريبية .

٤- تقنين حجم الحمل :

▪ الحمل متوسط (٣٠٪ - ٣٩ ٪) = ٩٠ ق

▪ عالي (٤٠٪ - ٤٥٪) = ١٢٠ ق

▪ اقصي (٤٦٪ - ٥٠ ٪) = ١٥٠ ق

- بالنسبة التجريبية الضابطة

▪ الحمل متوسط = ٤٠ ٪ - ٤٩ ٪ = ٩٠ ق

▪ عالي ٥٠ ٪ - ٥٩ ٪ = ١٢٠ ق

▪ أقصى ٦٠ ٪ - ٧٠ ٪ = ١٥٠ ق

- بالنسبة للمجموعة التجريبية .

ويري الباحثان أن يتم وضع برنامجين لتجريب التدريبات البدنية الخاصة :

- للمجموعة التجريبية الضابطة من ٣٠ ٪ - ٥٠ ٪

- للمجموعة التجريبية من ٤٠ ٪ - ٧٠ ٪

وباقى البرنامجين ثابت المتغير الوحيد هو تغير في شدة الحمل للتعرف علي أيهما يكون شدة الحمل مناسبة للتدريبات البدنية الخاصة للاعبى رفع الأثقال ، حيث أن جميع البحوث أكدت أن شدة الحمل في التدريبات الخاصة يتراوح من ٣٠ ٪ - ٥٠ ٪ وهذا علي قدر معلومات لا يتناسب من وضع البرنامج التدريبي للاعبى رفع الأثقال .

٥- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٦) وحدات تدريبية .

▪ التدريب يومي ما عدا يوم الجمعة .

▪ المجموعة الضابطة يومياً من الساعة الواحدة .

▪ المجموعة التجريبية التدريب يومياً من الساعة الرابعة .

٦- تشكيلات دورة الحمل الفترية :

- أولاً : مرحلة الإعداد الخاص تشكيل دورة الحمل الفترة (٤ : ١) أي أربع أسابيع حمل عالي اقصي وأسبوع واحد حمل متوسط .

- ثانياً : مرحلة ما قبل المنافسات من تشكيل دورة الحمل الفترة (٢ : ١) ما قبل المنافسات أي أسبوعين حمل عالي وأقصي وأسبوع واحد حمل متوسط .

- التشكيلات السابقة تنطبق علي المجموعتين الضابطة والتجريبية .

(أ) التدريب خلال زمن مرحلة الإعداد الخاص = ١٢٠ + ٩٠٠ + ٩٠٠ + ٧٢٠ + ٥٤٠ = ٣١٨٠ ق

(ب) التدريب خلال زمن مرحلة ما قبل المنافسات = ٥٤٠ + ٧٢٠ + ٩٠٠ = ٢١٦٠ ق

(ج) الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ٣١٨٠ ق + ٢١٦٠ ق = ٥٣٤٠ ق

أولاً: مرحلة الإعداد الخاص ، دورة الحمل الفترة (٤ : ١)

١- تقسيم زمن البرنامج التدريبي خلال الإعداد الخاص (٣١٨٠) دقيقة طبقاً للإعداد البدني إلى الإعداد المهاري .

$$\text{زمن الإعداد البدني} = ٣١٨٠ \times \frac{٦٠}{١٠٠} = ١٩٠٨ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن الإعداد المهاري} = ٣١٨٠ \times \frac{٤٠}{١٠٠} = ١٢٧١ \text{ دقيقة}$$

٢- تقسيم زمن الإعداد البدني في مرحلة الإعداد الخاصة = ١٩٠٨ دقيقة ، إلى :

$$\text{زمن الإعداد البدني العام} = ١٩٠٨ \times \frac{٣٠}{١٠٠} = ٥٧٢ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن الإعداد البدني الخاص} = ١٩٠٨ \times \frac{٧٠}{١٠٠} = ١٣٣٦ \text{ دقيقة}$$

ثانياً : مرحلة ما قبل المنافسات دورة الحمل الفترة (٢ : ١) = ٢١٦٠ ق

١- تقسم مرحلة ما قبل المنافسات بالنسبة للاعبين للإعداد البدني إلى

$$\text{زمن الإعداد البدني الخاص} = ٢١٦٠ \times \frac{٣٠}{١٠٠} = ٦٤٨ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن الإعداد المهاري} = ٢١٦٠ \times \frac{٧٠}{١٠٠} = ١٥١٢ \text{ دقيقة}$$

٢- الإعداد المهاري (مهارة الخطف) = ١٥١٢ دقيقة

تشكيلات دورة الحمل الأسبوعية :

تنقسم تشكيلات الحمل الأسبوعية إلى ثلاث مرات وهي :

أ - تشكيل دورة الحمل الأسبوعية إذا كان الحمل متوسط.

ب- تشكيل دورة الحمل الأسبوعية إذا كان الحمل عالي.

ج- تشكيل دورة الحمل الأسبوعية إذا كان الحمل أقصى .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٤م إلي ٢٠٢٠/١١/٥م علي

عينة قوامها (١٠ طلاب) من تخصص رفع أثقال من طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة

الرابعة بهدف الآتي :

- تدريب المساعدين .
- كيفية تطبيق القياسات وتسجيل النتائج.
- التعرف علي المشكلات التي تقابل عملية التنفيذ.
- مراجعة الإجراءات الاحترازية بسبب وباء كورونا .
- التأكد من المعاملات العلمية الصدق والثبات لأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث .

وأُسفرت هذه الدراسة علي الآتي :

- استيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم وتوافر الدقة لديهم عند تسجيل البيانات .

- الاطمئنان علي توافر الإجراءات الاحترازية .
- الأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث علي درجة مقبولة من الصدق والثبات.

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية ، وقد راعي الباحثان تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) أسابيع وتم التطبيق في الفترة ٢٠٢٠/١١/٧ إلي ٢٠٢١/١/٢م بواقع (٦) وحدات تدريب أسبوعياً لكل من مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بواقع (٤٨) وحدة تدريبية للمجموعة الضابطة و(٤٨) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية ، حيث المجموعة الضابطة يبدأ التدريب يومياً من الساعة الواحدة ظهراً ويبدأ تدريب المجموعة التجريبية من الساعة الرابعة عصراً يومياً.

القياس البعدي :

قام الباحثان بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج بإجراء القياسات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي في الفترة من ٢٠٢١/١/٣م إلي ٢٠٢١/١/٤م بنفس الشروط التي اتبعت في القياسات القبلية مع مراعاة الإجراءات الاحترازية في كل من القياسين .

الأسلوب الإحصائي :

في ضوء أهداف البحث وفروضه استخدم الباحثان الأساليب :

- الأساليب الإحصائية المستخدمة : قام الباحثان باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث واختيار فروضه للتحقق من صحتها وأهم هذه المعالجات كما يلي :
- المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء .
- صدق التكوين الفرضي والصدق ، التمايز عن طريق الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة باختبار (مان وتتي) Mann Whitney ، معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق (ارتباط بيرسون) Person ، اختبار ويل كوكسن الإحصائي (Wilcoxon) .
- معدل التغير استخدمت المعادلة .
- لقياس حجم التأثير استخدمت معادلة إيتا^٢ .

كما تم استخدام الحاسب الآلي بواسطة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية في حساب المعالجات الإحصائية البلابارومترية (Statistic Program for social science)

(SPSS ٢٢) وارتضى الباحثان مستوي معنوية (٠.٥٠) أي نسبة خطأ (٥ %) ودرجة ثقة (٩٥ %) .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

سوف يقوم الباحثان بعرض نتائج بحثه وفقاً للترتيب التالي:

- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- دلالة فروق الفروق للقياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية
- نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة .
- التحقق من صحة الفروض:

١. الفرض الأول : والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث في اتجاه القياس البعدي " .
وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين وجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (ن = ٨)

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	القيمة الدالة p.value
خطف كلاسيك	القبلي البعدي	٥١.٨٧ ٦٦.٧٠	١١.٣٦ ١٠.٦٩	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	* -٢.٠٦	٠.٠٣٩
				الموجبة	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		
				العلاقات	٣				
				الإجمالي	٨				
خطف ثابت	القبلي البعدي	٤٥.٥٠ ٥٣.١٢	١٠.٥١ ٩.٦١	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	* -٢.٠٣	٠.٠٤٢
				الموجبة	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		
				العلاقات	٣				
				الإجمالي	٨				

قيمة (p.value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت أقل من مستوى معنوية عند (0.05^*) يتضح من جدول (٦) أن :

قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث (خطف كلاسيك - خطف ثابت) دالة إحصائية عند مستوى (0.05) حيث أن قيمة (p.value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت أقل من (0.05) في اتجاه القياس البعدي لها .

كما أن الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية في جميع متغيرات البحث السابق ذكرها حيث جاءت أيضا في اتجاه القياس البعدي لها , وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث في اتجاه القياس البعدي لها.

ويتضح من جدول (٧) معدل التغير بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث .

جدول (٧)

معدل التغير بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (ن = ٨)

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف	الفرق	معدل التغير %
خطف كلاسيك	القبلي	٥١.٨٧	١١.٣٦	١٤.٨٣	٢٨.٥٩%
	البعدي	٦٦.٧٠	١٠.٦٩		
خطف ثابت	القبلي	٤٥.٥٠	١٠.٥١	٧.٦٢	١٦.٧٤%
	البعدي	٥٣.١٢	٩.٦١		

يوضح جدول (٧) معدلات التغير بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث وكانت أفضل معدل تغير من نصيب متغير (خطف كلاسيك) بمعدل تغير بلغ (28.59%) ، وأقلها تغير من نصيب خطف ثابت) بمعدل تغير بلغ (16.74%). وجميع معدلات التغير في اتجاه متوسط القياس البعدي لها عن طريق المعادلة = { (القياس البعدي - القياس القبلي) / القياس القبلي } $\times 100$.

٢- نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث في اتجاه القياس البعدي " .

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار (ويلكوكسون) تعينتين مرتبطتين وجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (ن = ٨)

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الراتب	مجموع الراتب	قيمة z	القيمة الدالة p.value
خطف كلاسيك	القبلي البعدي	٥٠.٠٠٠ ٧٥.٧٥	٧.٠٧ ١١.٢٨	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*-٢.٣٨	٠.٠١٧
				الموجبة	٧	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠		
				العلاقات	١				
				الإجمالي	٨				
خطف ثابت	القبلي البعدي	٤٦.٨٧ ٦٣.٧٥	٤.٥٨ ٤.٤٣	السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*-٢.٥٦	٠.٠١٠
				الموجبة	٨	٤.٥٠٠	٣٦.٠٠٠		
				العلاقات	٠				
				الإجمالي	٨				

قيمة (p.value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت أقل من مستوى معنوية عند (٠.٠٥) يتضح من جدول (٨) أن :

قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في جميع متغيرات البحث (خطف كلاسيك - خطف ثابت) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن قيمة (p.value) القيمة - الدالة لجميع المتغيرات جاءت أقل من (٠.٠٥) في اتجاه القياس البعدي لها .

كما أن الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية في جميع متغيرات البحث السابق - ذكرها حيث جاءت أيضا في اتجاه القياس البعدي لها , وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي " أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " لمتغيرات البحث في اتجاه القياس البعدي لها " , ويتضح من جدول (٩) معدل التغير بين " متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

جدول (٩)

معدل التغير بين متوسط درجات القياس القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية (ن = ٨)

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف	الفرق	معدل التغير %
خطف كلاسيك	القبلي	٥٠.٠٠	٧.٠٧	٢٥.٧٥	%٥١.٥
	البعدي	٧٥.٧٥	١١.٢٨		
خطف ثابت	القبلي	٤٦.٨٧	٤.٥٨	١٦.٧	%٣٥.٦٣
	البعدي	٦٣.٧٥	٤.٤٣		

يوضح جدول (٩) معدلات التغير بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث وكانت أفضل معدل تغير من نصيب متغير (خطف كلاسيك) بمعدل تغير بلغ (%٥١.٥) ، واطلها تغير من نصيب متغير (ديناموميتر رجلين) بمعدل تغير بلغ (%٣٥.٦٣). وجميع معدلات التغير في اتجاه متوسط القياس البعدي لها عن طريق المعادلة = { (القياس البعدي - القياس القبلي) / القياس القبلي } × ١٠٠

٣- نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية " .

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار مان ويتي (العينتين غير مرتبطتين في متغيرات البحث، و جدول (١٠) يوضح ذلك :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط رتب القياسين البعديين

للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات قيد البحث (ن = ١٦)

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	قيمة y	قيمة u	القيمة الدالة p.value
خطف كلاسيك	الضابطة	٦٦.٧٠	١٠.٦٩	٦.٠٦	٤٨.٥٠	*-٢.١٤	٤٨.٥٠	١٢.٥٠	٠.٠٣٢
	التجريبية	٧٥.٧٥	١١.٢٨	١٠.٩٤	٨٧.٥٠				
خطف ثابت	الضابطة	٥٣.١٢	٩.٦١	٥.٨٨	٤٧.٠٠	*-٢.٢٨	٤٧.٠٠	١١.٠٠	٠.٠٢٣
	التجريبية	٦٣.٧٥	٤.٤٣	١١.١٣	٨٩.٠٠				

قيمة (p.value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت اقل من مستوي معنوية عند (٠.٠٥) عدا الرجلين بالبار كانت أقل من معنوية (**٠.٠١).

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

أن قيم (مان ويتي) للفروق بين متوسطي رتب القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات البحث (خطف كلاسيك - خطف ثابت) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن قيمة (p.value) القيمة الدالة لجميع المتغيرات جاءت اقل من (٠.٠٥) وعدا الرجلين بالبار جاءت اقل من (٠.٠١) حيث بلغت (القيمة الدالة) لها (٠.٠٠١). في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

كما أن الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية في جميع متغيرات البحث السابق ذكرها حيث جاءت أيضا في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية المتغيرات البحث في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية ". ويتضح من جدول (١١) حجم التأثير للبرنامج بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

جدول (١١)

حجم التأثير بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية (ن = ١٦)

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف	قيمة z	حجم التأثير	مستوي حجم التأثير
خطف كلاسيك	الضابطة	٦٦.٧٠	١٠.٦٩	* -٢.١٤	٠.٥٣	كبير
	التجريبية	٧٥.٧٥	١١.٢٨			
خطف ثابت	الضابطة	٥٣.١٢	٩.٦١	* -٢.٢٨	٠.٥٧	كبير
	التجريبية	٦٣.٧٥	٤.٤٣			

يوضح جدول (١١) حجم التأثير للبرنامج المستخدم لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية على متوسط درجات القياسين البعديين لكل منهما ، في متغيرات البحث وكان أفضل تأثير للبرنامج على متغير (رجلين بالبار) بمعدل تأثير قيمته (٠.٨٤) وهو حجم تأثير كبير، ولتفسير حجم التأثير استخدمت معادلة ايتا^٢ للعينات المستقلة التالية $r = \frac{z}{\sqrt{n}}$ ويفسر مستوى التأثير حسب (كوهين) ١٩٨٨، Cohen، وهو كالتالي ٠.٣٠ < ٠.١٠؛ حجم تأثير ضعيف ، ٠.٥٠ < ٠.٣٠؛ حجم تأثير متوسط ، ٠.٥٠ > حجم تأثير كبير للبرنامج المستخدم .

تفسير النتائج ومناقشتها

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال اهداف البحث استطاع الباحثان مناقشة النتائج كما يلي:

يتضح من خلال جدول (٦) انه توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث (مهارات الخطف) .

يعزو الباحثان انه من خلال تطبيق الحمل التدريبي التي تتراوح نسبة شدة الحمل من ٣٠ % : ٥٠ % تم الارتفاع في مستوى اللاعبين وتحسين المستوى البدني والمهارى خلال فترة الإعداد الخاصة وهذا تم الاتفاق عليه في تقريبا كل الدراسات التي اوضحت التدريب الخاصة يتراوح شدة الحمل من ٣٠ % : ٥٠ % من اقصى قدرة اللاعب وبذلك يتحقق الفرض الاول من البحث.

ويتضح من جدول (٨) انه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث في اتجاه القياس البعدي وهي المجموعة التي طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصة بشدة الحمل ٤٠ % : ٧٠ % من اقصى قدرة للاعب .

يعزو الباحثان انه التدريب البدني الخاص يمكن تطبيقه بشدة ٤٠ % : ٧٠ % وليس فقط ٣٠ % : ٥٠ % ويتوقف هذا على طبيعة الاداء المهارى للنشاط الرياضي وهي رياضة رفع الأثقال وهذا تحقيق الفرض الثاني .

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البدنية الخاصة مع التوزيع الزمني المقنن وشدة المحددة التي تتناسب مع محتوى التدريبي البدني والمهاري للاعبى رفع الأثقال ، وتعمل هذه التدريبات على تطوير العناصر البدنية الخاصة والمهارية .

كما يشير الباحثان إلى أن التدريبات الخاصة داخل البرنامج التدريبي تتناسب مع عينة البحث كما أن الانتظام في التدريب يعمل على زيادة العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً

لأهميته بالنسبة إلى كل عنصر بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التي وضعها المدرب لعينة البحث والتي استهدفت تنمية المتغيرات البدنية المختلفة وكذلك الأداء المهاري مع إعطاء تمرينات لتنمية العناصر المختلفة ، وأن زيادة حجم التدريبات في الاعداد الخاص خلال خطة التدريب ولتخصيص يشير إلى اسلوب تدريب الرياضيين بطريقة نوعية لإنتاج تكيف نوعى ويجب إستخدام التدريبات الخاصة بالنسبة للمبتدئين والناشئين على ان تتمى بطريقة شاملة مع الحفاظ على العلاقة بين التنمية الشاملة والتدريبات الخاصة .

يتضح من الجدول (١٠) انه يوجد فروق بين القياسين البعديين من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية انه تطبيق البرنامج التدريبي ٤٠ % : ٧٠ % اقصى من البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصة ٣٠ الى ٥٠ وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث .

ويتضح من جدول (١١) انه يوجد فروق ذات دلالة أحصائية مما تدل على تأثير البرنامج المستخدم لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقياسين البعديين لكل منهما في المتغيرات قيد البحث وكان التأثير كبير لصالح المجموعة التجريبية وهذا يحقق الفرض الرابع من البحث .

ويعزو الباحثان أن التدريبات الخاصة فى تدريب رفع الأثقال تتواجد مع بعض المكونات البدنية لها دوراً هاماً فلا رفع مستوى الاداء الفنى والخططى للاعب ، فافتقاد اللاعب الصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على تعطيله فى اداء الجانب الفنى والخططى المطلوب ، فإن التدريبات الخاصة التى تتشابه فى تكوينها من حيث الإتجاه والمسار والقوة والسرعة وكذلك العمل العضلى للعضلات العاملة خلال الاداء الفنى للاساليب الفنية المختلفة وتستخدم التدريبات الخاصة لتطوير القدرات الخاصة للاعبى رفع الأثقال بالإضافة إلى تنفيذ الأداء بطريقة مشابهة للمنافسات .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " إسماعيل محمد محمود " (٢٠٢١) (٣) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البلوكات أظهر تحسنا ذات دلالة إحصائية علي تنمية القوة العضلية وتطور المستوي الرقمي والفني بشكل واضح نتيجة مراعاة التدريب

بشكل منظم ومقنن من خلال تدريبات البلوكات ، ودراسة " حسام محمد أحمد " (٢٠٢١) (٦) والتي توصلت الباحث إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي للرباعين وتبين ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي /البيني) لصالح القياس البيني ، كما يوجد فروق بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي في قياس مهارة (الخطف كلاسيك) ، يوجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي /البيني) لصالح القياس البيني ، كما يوجد فروق بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي في قياس مهارة (كلين ونظر كلاسيك) ، كما يوجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي في قياس مهارة (خطف قدرة) ، يوجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي في قياس مهارة (سحب خطف) ، دراسة " والتي توصلت أن المجموعة التجريبية حققت زيادة معنوية في اختبارات القوة القصوي و القدرة الانفجارية ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف الناشئات رفع الأثقال ويرجع ذلك لتدريبات القدرة الانفجارية، وأن نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي متباينة في القوة القصوي والقدرة الانفجارية ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف الناشئات رفع الأثقال ، حيث تراوحت ما بين (٣.٩١% - ٢٦.٣٢%) وهي اعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

- في حدود أهداف البحث والعينة المستخدمة وبناء على نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى إيجابية التدريبات الخاصة في تحسين مهارة الخطف للاعبين رفع الأثقال قيد البحث ، وذلك من خلال .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعبين رفع الأثقال في مهارة الخطف قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- بلغت نسبة التغير بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أداء مهارة الخطف (٥٧) .

ثانياً : التوصيات

فى حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحثان بما يلى :

- ١- أهمية استخدام برنامج باستخدام التدريبات البدنية الخاصة فى رفع الأثقال .
- ٢- استخدام التدريب الخاصة بشكل رئيسى فى فترة الإعداد الخاص والفترة البينية لما لها من أهمية فى تحسين الحالة مهارية والمستوى الرقمي لدى لاعبي رفع الأثقال .
- ٣- صقل المدربين ببرامج التدريب البدنية الخاصة باستخدام أساليب التدريب الحديثة .
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية فيما يخص التدريبات البدنية الخاصة .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥) : موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيق **لتخطيط البرامج التدريبية** ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٣. إسماعيل محمد محمود (٢٠٢١) : تأثير تدريبات البلوكات علي تنمية القوة العضلية والمستوي الرقمي للرباعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
٤. السيد عبد المقصود علي (١٩٩٤) : نظريات التدريب الرياضى ، توجيه وتعديل مسار **مستوى الانجاز** ، دار بور سعيد ، الاسكندرية .
٥. حسام الدين ابراهيم مصطفى (٢٠١٥) : تأثير تدريبات خاصة على فاعلية الأداء الفنى لبعض الركلات للاعبى التايكوندو تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٦. حسام محمد أحمد (٢٠٢١) : تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
٧. رقية امجد عبد الكريم (٢٠٢٠) : تأثير تدريبات القدرة الانفجارية على تحسين مستوى الأداء لرفعة الخطف للناشئات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٨. عصام الدين مصطفى عبد الخالق (٢٠١١) : التدريب الرياضي والتكامل بين نظريات **وتطبيقات** ، ط١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٩. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧) : أسس التدريب الرياضي **لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠. محمد حسن محمد (٢٠٠٤) : تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١١. محي الدين السيد عايد (١٩٩٥) : التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية فى ضوء استخدام

الحاسب الآلي فى التحكم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الزقازيق .

١٢ . وديع ياسين التكريتي (٢٠١١) : رفع الاثقال لياقة لجميع الرياضيات ، دار الوفاء ،
القاهرة .

١٣ . يحي السيد الحاوى (٢٠٠٣) : أسس نظرية - تطبيقات عملية ، ط٥ ، المركز العربي
للنشر ، القاهرة .

المراجع باللغة الأجنبية

- ١٤ . finkenberg mele & Dinvcci jamesm (1992) : Anelysis of the
effect of competitive trait anxiety performance in
Journal.of percept motor skills ،teakwondn competition
. Missoula mont .
- ١٥ . George . B. Dintimen Bob ward (2003) : The Athlete training
program sports speed . Third edition .
- ١٦ . Michael Kent (1998) : The oxford Dictionary of sports science
and medicine Oxford university press.
- ١٧ . Budapest، I. W. F. Pub.،: Weightlifting) ١٩٧٨ N. (،Vorobyev

تأثير مجموعة التدريبات البدنية الخاصة على مهارة الخطف للاعبين رفع الأثقال

* أ. د / محسن علي علي أبو النور
** الباحث / محمد هاني حسن كامل

يهدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية الخاصة ودراسة تأثيرها على مهارة الخطف للاعبين رفع الأثقال تحقيقاً لهدف البحث استخدم المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) وبتطبيق القياس القبلي والقياس البعدي .

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب الفرقة الرابعة تخصص رفع أثقال بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ والبالغ عددهم (٤٦) طالباً ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (١٦) طالباً وقسمت إلي مجموعتين البحث وقوام كل منها (٨) طلاب وأشارت اهم النتائج الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعبين رفع الأثقال في مهارة الخطف قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويوصى الباحثان أهمية استخدام برنامج باستخدام التدريبات البدنية الخاصة في رفع الأثقال .

* أستاذ المصارعة المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا سابقاً
** معيد بقسم المنازلات والرياضيات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

The effect of a group of special physical exercises on the snatching skill of weightlifting players

Dr. Mohsen Ali Ali Abu Al-Nour

** Researcher / Mohamed Hani Hassan Kamel.

The current research aims to study the effect of a training program using special physical exercises and study its effect on the snatching skill of weightlifting players. The research community included the students of the fourth year specializing in weightlifting at the Faculty of Physical Education, Minya University for the academic year ٢٠٢١/٢٠٢٢, and their number is (٤٦) students. The most important results indicated that there are statistically significant differences between the mean ranks of the tribal and remote measurements of weightlifting players in the skill of kidnapping under study and in favor of the experimental group. The researchers recommend the importance of using a program using special physical exercises in weightlifting.

*Emeritus Professor of Wrestling and Former Dean of the Faculty of Physical Education - Minia University

** Teaching assistant at the Department of Combat and Individual Mathematics, Faculty of Physical Education - Minia University