

أثر استخدام التمرينات النوعية على المستوى الرقوى للكليين والنظر**أ.د/ محسن علي علي ابو النور****أ.م.د/ بدري عبد حماد عبد الحكيم****الباحث / محمد طه محمود محمد*****أستاذ المصارعة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .****** أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا******* باحث بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .****المقدمة**

يتميز التدريب الرياضى بخاصية الاعتماد على البحث العلمى لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضى (٤ : ٦) .

و يذكر "حازم حسن" (١٩٩٦) الى أن التمرينات النوعية هي التمرينات التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الاداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفى نفس المسار الحركى (٥:٥). وتقيد "ريم محمد" (٢٠٠٢) أن التمرينات النوعية هي التمرينات التى تتشابه مع الحركة فى شكلها وتركيبها فهى أقل صعوبة من حيث نوعية القوة العضلية المستخدمة ، فمن السهل سرعة أستيعاب اللاعب للمهارة من خلال التمرينات النوعية (٨:٩). كما يضيف "محمد سيد" (٢٠٠٤) هي تلك التمرينات التى تتشابه فى تركيبها كلياً او جزئياً مع التركيب الديناميكي للمهارة ويمكن أخضاعها على تنظيم التدريب (١١:٥).

ويشير " يحيى الحاوي " (٢٠٠٢) على أن البرامج التدريبية هي الخطوات التنفيذية لمجموعة الخبرات التدريبية التى تناول التنمية البدنية والمهارية والخطئية والتي تتضمن التوزيع الزمني لهذه الخبرات. (١٦ : ١٩٧)

وتعتبر رياضة رفع الأثقال من الرياضات الرئيسية فى الدورات الاولمبية إذ أنها تتميز بالتحدى بين القوة الكامنة فى الجسم البشرى وبين الكتل الصماء من الأثقال التى لا سبيل للتغلب

عليها إلا باستخدام أقصى طاقة فنية وعضلية والتدريب هنا يهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن من المهارة واللياقة البدنية ومما لا شك فيه أن رفع الأثقال تعد أفضل مظهر من مظاهر القوة على مر العصور (١٩) .

والجدير بالذكر أن رياضة رفع الأثقال تعتمد على بعض قدرات اللياقة البدنية التي يكون لها الدور الأكبر في الارتقاء بمستوى الأداء وإعداد الرباع حتى يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة وتعرف اللياقة البدنية " الحالة التدريبية والنفسية للرباع والتي تتحدد من خلال تطور كل من (القوة، السرعة، التحمل) إلى جانب العوامل النفسية " وأيضاً إكساب الرباع القدرات البدنية بصورة متزنة وشاملة (القوة، السرعة، المرونة، التحمل، الرشاقة، التوازن). (١ : ١٦٧)

ويذكر "توماس فيريا" (٢٠٠٧) إلى أن أهم ما يعوق تقدم اللاعبين في رياضة رفع الأثقال هو إما اكتسابهم الأداء الفني الغير جيد والذي يستوجب أن يعالج بشكل مركز وسريع قبل وصول اللاعب إلى مرحلة ثبات الأداء المهارى والتي قد يصعب فيها تغير عادات اللاعب المهارية ، إلى جانب استخدام المدرب منظومة من تدريبات القوة غير المتزنة والتي تجعل النمو البدني لدى اللاعب في غير اتجاه الأداء الصحيح أو تحقيق المستويات الرقمية المناسبة. ويتم تطوير القوة الانفجارية من خلال التدريب لانتاج أقصى قدر من القوة في أقصر وقت ممكن، وللقيام بذلك بشكل فعال لابد من التدريب بالقوة القصوى وبأسلوب يسمح بسرعة استعادة الشفاء، ولزيادة عمليات التكيف الامثل (١٧ : ١٨٧) (١٨ : ٥)

مشكلة البحث :

أصبحت رياضة رفع الأثقال كرياضة يمارسها العديد من الأشخاص في جميع أنحاء العالم تمنحهم العديد من الصفات البدنية والنفسية وتكسبهم السمات الشخصية والخلقية ، ويتضح جمال هذه الرياضة من فن وإبداع بروز عضلات الجسم المختلفة . 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 وفي حدود علم الباحثون لم يجد الباحثون دراسة تناولت تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين نوعية على المستوى الرقمي للاعبى رفع الاثقال ،ويرى الباحثون أنه لابد من توافر القدرات البدنية والحركية المناسبة للاعبى رفع الاثقال حتى يتمكن اللاعب من أداء وانجاز الواجب الحركى ، وكذلك من خلال

خبرة الباحثون لاحظوا اعتماد معظم المدربين على الخبرة الشخصية في تدريبهم وعدم الاعتماد على البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية والتي تسهم في تطوير المستوى الرقمي ،مما دفع الباحثون إلى إجراء هذه الدراسة من خلال استخدام التمرينات النوعية ومعرفة تأثيرها على المستوى الرقمي للاعبى الخطف .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :-

تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدرجات النوعية ومعرفة تأثيره على المستوى الرقمي لرباعى الكلين والنظر .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .
٤. نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية أعلي من المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي .

المصطلحات الواردة بالبحث :

الرباع : هو لاعب رفع الأثقال الذى يؤدى الرفعات طبقاً لقواعد القانون الدولى (٧ : ٥) .

رفعة الكلين والنظر والنظر :إحدى الرفعات القانونية والتي تتم فى الجزء الأول منها (الكلين والنظر) رفع البار من منصة الرفع الى الصدر فى حركة واحدة ثم رفع البار فى الجزء الثانى منها (النظر) إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس دون توقف (٧ : ٦) .

التدريبات النوعية : هى تلك التدريبات الخاصة بمتطلبات الاداء الحركى للمهارة أو النشاط الرياضى الممارس حيث يتطابق فيها أسلوب الاداء مع المسار الحركى للمهارة خلال الاداء تحت ظروف المنافسة (٩ : ٨) .

المستوى الرقمي : هو أقصى وزن يستطيع الرباع رفعه في محاولة صحيحة (تعريف اجرائي) .

خطة وإجراءات البحث**منهج البحث :**

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي رفع الأثقال بمحافظة المنيا وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨ :٢٣) سنة و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٦) ستة عشر لاعبا من رباعي رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية ومنتخب جامعة المنيا ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين .

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث تم اجراء القياسات الاحصائية الخاصة بعينة البحث الكلية (٨ رباعين عينة تجريبية + ٨ رباعين عينة ضابطة + ٨ رباعين عينة استطلاعية) من رباعي رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية ومنتخب جامعة المنيا، وذلك لإيجاد معاملات الإلتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قبل البدء في استخدام التمرينات النوعية، وجدول (١) يبين ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو السن والطول والوزن والاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال قيد البحث (ن = ٣٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية					
السن	سنة	٢١,٢	٢١,١	٣,٩١	٠,٠٧
الطول	سم	١٧١,٥	١٧١,٣	١,١٧	٠,٥١
الوزن	كجم	٨٥,٧	٨٦,٠	٢,٦٣	٠,٣٤
الاختبارات البدنية					
الديناموميتر - قوة الظهر	كجم	٦٨,٧	٦٨,٠	١,٤٨	١,٤٢
الديناموميتر - قوة الرجلين	كجم	٧٦,٨	٧٦,٠	٢,٤٤	٠,٩٨
اختبار اسكوات - قوة الرجلين	كجم	١٤٢,٦	١٤٠,٠	٥,٠٧	١,٥٤
اختبار البار - قوة القطنية	كجم	١٥٣,٠	١٥٠,٠	٧,٩٤	١,١٣
الجلوس من الرقود - تحمل عضلي	عدد	٥١,٥	٥١,٠	١,١٤	١,٣٢
الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين - تحمل عضلي	عدد	٤٠,٩	٤١,٠	١,٠٦	٠,٢٨
الثبات بالثقل من وضع الخطف - التوازن	ثانية	٥,٤	٥,٠	١,١٧	١,٠٢
المستوى الرقمي					
الكليين والنظر	كجم	٧٢,٤	٧٣,٠	٣,٤٧	٠,٥٢

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول واختبارات البدنية والمستوى الرقمي الخاص بالرباعين عينة البحث تراوحت ما بين (٠.٣٤٦ ، ٢.٠٥١) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

تكافؤ مجموعتي البحث:

يوضح الجدول التالي (٢) نتائج التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والاختبارات البدنية والمستوى الرقمي للرباعين عينة البحث في رفعة الكليين والنظر في رفع الأثقال.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات

(ن=٣=٨) (السن والطول والوزن) والاختبارات البدنية والمستوى الرقمي في رفع الأثقال

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية
		١٤	١٥	١٦	١٧	٢٤	٢٥	
السن	سنة	٢١.١	١.٥٣	٢٢.٦	١.١٧	٠.٨٢٤	غير دال	
الطول	سم	١٧١.٨	١.٠٢	١٧١.٢	٠.٧٧	١.٢٤٢	غير دال	
الوزن	كجم	٨٦.٨	١.٤٧	٨٦.٤	٢.١٣	٠.٤٠٩	غير دال	
الاختبارات البدنية								
الديناموميتر - قوة الظهر	كجم	٦٨.٥	١.٤٦	٦٧.٨	١.٨٣	٠.٣٣٩	غير دال	
الديناموميتر - قوة الرجلين	كجم	٧٦.٨	١.٩٢	٧٦.٤	٢.١٩	٠.٣٦٣	غير دال	
اختبار اسكوات - قوة الرجلين	كجم	١٤٢.١	٠.٩٨	١٤٢.٤	١.١١	٠.٥٣٦	غير دال	
اختبار البار - قوة القطنية	كجم	١٥٢.٢	١.٠٠	١٥١.٥	٠.٨٥	١.٤١١	غير دال	
الجلوس من الرقود - تحمل عضلي	عدد	٥١.٤	١.١٧	٥٢.٢	٠.٧٦	١.٥١٧	غير دال	
الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين - تحمل عضلي	عدد	٤٠.٤	١.١٨	٤١.١	١.٨٧	٠.٨٣٨	غير دال	
الثبات بالنقل من وضع الخطف - التوازن	ثانية	٥.٨	٠.٤٧	٥.٥	٠.١٩	١.٠٤٤	غير دال	
المستوى الرقمي								
الكلين والنظر	كجم	٧٢.١	٥٥١.	٧٢.٦	٢.٥١	٠.٤٤٨	غير دال	

قيمة (ت) الجدولية في اتجاهين عند درجة حريه (١٤) ومستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رباعي المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن والاختبارات البدنية والمستوى الرقمي في رفع الأثقال، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون في جمع بيانات البحث ما يلي :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات :

استخدم الباحثون الأجهزة الآتية (جهاز الرستمتر Rest meter Pe ٣٠٠٠ لقياس الطول. الميزان الطبي لقياس الوزن. جهاز الديناموميتر . ساعة إيقاف. Stopwatch قاعدة خشبية لممارسة رفع الأثقال . بارات حديدية وأثقال مختلفة. حوامل للرجلين. جهاز ديناموميتر. البرنامج التدريبي المقترح ملحق (٦).

ثانياً : الاستثمارات المستخدمة في البحث :

١. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح ملحق (١) و قد تم مراعاة الشروط الآتية في اختيار الخبراء :
٢. استمارة تسجيل القياسات الأنثروبومترية والإختبارات البدنية والمستوي الرقمي لرباعي رفع الأثقال قيد البحث ملحق (٢).

شروط اختيار الخبير :

- أولاً : الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية او في مجال التدريب الرياضي او تدريب رفع الأثقال.
- ثانيا : الخبرة الميدانية في مجال تدريب (رفع الأثقال) مدة لا تقل عن ٣ سنوات . ملحق (٣)

ثالثاً - الاختبارات البدنية :

من خلال المسح المرجعي لأختبار أهم الإختبارات الخاصة بكل متغير من هذه المتغيرات البدنية ومن خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم هذه الإختبارات الخاصة بكل متغير توصل الباحثون إلى عدد من اختبارات القدرات البدنية وذلك من خلال الإطلاع على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة، اسماعيل محمد محمود (٢٠٢١) (٣) ، محمد احسان عطيه (٢٠٢١) (١٠) ، احمد اكرم محمود (٢٠٢٠) (٢) ، رقيه امجد عبد الكريم (٢٠٢٠) (٨) ، مصطفى عباس محمد (٢٠١٩) (١٤) ، محمد طه محمود (٢٠١٨) (١٢) ، محيى حسين محمد حسين (٢٠١٨) (١٣) ، خالد عبد الرؤوف عباده وآخرون (٢٠١٦) (٦) ، ومن خلال ذلك توصل الباحثون إلى الاختبارات البدنية بالبحث وهي :

١. القوة القصوى ثابتة : عضلات الظهر ، عضلات الرجلين . بالدينامومتر . وحدة القياس الكيلوجرام
٢. القوة القصوى المتحركة : الرجلين اختبار اسكوات - القطنية اختبار البار . وحدة القياس الكيلوجرام
٣. تحمل القوة : الجلوس من الرقود لعضلات البطن ، الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين للحزام الكتفي . وحدة القياس العدد .
٤. التوازن : الثبات بالثقل من وضع الخطف - التوازن . وحدة القياس الثانية .

رابعا : - قياس المستوى الرقمي لمسابقة رفع الأثقال :

قام الباحثون بقياس المستوى الرقمي لمهارة رفع الأثقال وفقا للقانون الدولي لرفع الأثقال . وحدة القياس بالكيلوجرام .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (٨) ثمانية ربايعين وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢١/١٠/١٧ وحتى يوم ٢٠٢١/١٠/٢٠ م وعلى النحو التالي :

أولاً: الاختبارات

أ- الصدق:

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التميز ، حيث قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات على العينة الاستطلاعية وعددها (٨) لاعبين من خارج العينة الأصلية للبحث ، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين إحداها مميزة والآخرى غير مميزة ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي في رفع الأثقال (ن=٢٠=٢=٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		الغير مميزة		قيمة (Z)	متوسط الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الديناموميتر - قوة الظهر	كجم	٧	٢١	٣	٩	*١,٩٦	٠,٠٥
الديناموميتر - قوة الرجلين	كجم	٧	٢١	٣	٩	*١,٩٦	٠,٠٥
اختبار اسكوات - قوة الرجلين	كجم	٧	٢١	٣	٩	*١,٩٦	٠,٠٥
اختبار البار - قوة القطنية	كجم	٧	٢١	٣	٩	*١,٩٦	٠,٠٥
الجلوس من الرقود - تحمل عضلي	عدد	٧	٢١	٣	٩	*١,٩٦	٠,٠٥
الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين - تحمل عضلي	عدد	٧	٢١	٣	٩	*١,٩٦	٠,٠٥
الثبات بالثقل من وضع الكلين والنظر - التوازن	ثانية	٧	٢١	٣	٩	*١,٩٦	٠,٠٥
الكلين والنظر	كجم	٧	٢١	٣	٩	*١,٩٦	٠,٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦ * دال عند (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي في رفعة الكلين والنظر قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على قدرة الاختبارات على التميز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها .

ب- الثبات:

تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (٨) ثمانية رباعين وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي

قيد البحث $n = 8$

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الاختبارات البدنية						
الديناموميتر – قوة الظهر	كجم	٦٨,٣	١,٤٦	٦٨,٨	١,٧٨	٨٣٧.
الديناموميتر – قوة الرجلين	كجم	٧٦,٩	١,٩٢	٧٦,٢	١,٨٩	٩٣١.
اختبار اسكوات – قوة الرجلين	كجم	١٤٢,٦	٠,٩٨	١٤٢,٨	٤,٠٣	٧٥٦.
اختبار البار – قوة القطنية	كجم	١٥٢,٤	١,٠٠	١٥٢,٧	١,٦٨	٨١١.
الجلوس من الرقود – تحمل عضلي	عدد	٥١,٧	١,١٧	٥١,٣	١,٢٧	٨٤٣.
الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين – تحمل عضلي	عدد	٤٠,٧	١,١٨	٤٠,١	١,٣٣	٩٠٦.
الثبات بالثقل من وضع الخطف - التوازن	ثانية	٥,٣	٠,٤٧	٥,٨	٠,٩٧	٧٩٨.
الكلين والنظر	كجم	٧٩,١	١,٥٥	٧٨,٨	١,٣٧	٩٦٦.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.707$

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث بين (٠.٧٥٦ ، ٠.٩٣١)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.
- تراوحت معاملات الارتباط للمستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر قيد البحث ٠.٨٩٤، وهي (٠.٩٦٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات لعينة البحث ، قام الباحثون بعمل الإجراءات والخطوات الهامة للبحث والتي تساعد على إجرائه بطريقة علمية سليمة وصحيحة ، والإجراءات مبينه كالتالي : -

المرحلة التمهيدية :

اختيار المساعدين :

تم الإستعانة بعدد من المساعدين من مدربين لرفع الأثقال والحاصلين على دورات تدريبية في مسابقات رفع الأثقال للمساعدة في إجراء القياسات والاختبارات البدنية والمستوى الرقمي المستخدمة في البحث . وقام الباحثون بتعريف جوانب البحث وأهداف الدراسة وتوضيح متطلبات القياس وطريقة أداءه وترتيبه ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات . ملحق (٤)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة (١٢ : ١٤ / ١٠ / ٢٠٢١) على عينة قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- التأكد من صلاحية مكان إجراء التجربة ، التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ،
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث ، حساب المعاملات العلمية
- للإختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات) ، التأكد من مناسبة التدريبات المقترحة قيد البحث .

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

١. صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح .
٢. مدى مناسبة التدريبات المقترحة للعينة قيد البحث .
٣. مدي مناسبة الأدوات والاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث .
٤. دقة إجراء تنفيذ البرنامج وتنظيم وتنسيق سير العمل أثناء تطبيق الإختبارات والقياسات علي العينة قيد البحث .

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثون بالمسح المرجعي للأبحاث العلمية التي تناولت البرامج التدريبية وكذا من خلال تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات البرنامج المقترح . وتوصل للآتي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية خلال اثني عشر أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع ، في الفترة ١٧ / ١٠ / ٢٠٢١ حتى ٩ / ١ / ٢٠٢٢ وتم تحديد مراحل البرنامج كالآتي:

- المرحلة الأولى (الأعداد العام) : مدتها (٤) أسابيع .
- المرحلة الثانية (الأعداد الخاص) : مدتها (٥) أسابيع.
- المرحلة الثالثة (الأعداد للمنافسات) : مدتها (٣) أسابيع.

البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث :

تم تصميم البرنامج التدريبي وفقا للأهداف بعد الرجوع للمراجع العلمي اسماعيل محمد محمود (٢٠٢١) (٣) ، محمد احسان عطيه (٢٠٢١) (١٠) ، احمد اكرم محمود (٢٠٢٠) (٢) ، رقيه امجد عبد الكريم (٢٠٢٠) (٨) ، مصطفى عباس محمد (٢٠١٩) (١٤) ، محمد طه محمود (٢٠١٨) (١٢) ، محيى حسين محمد حسين (٢٠١٨) (١٣) ، خالد عبد الرؤوف عباده وآخرون (٢٠١٦) (٦) وإستطلاع رأي الخبراء وتم تصميم البرنامج المقترح للتمرينات النوعية للاعبين رفع الانتقال وتم صميمه وفقا للخطوات التالية :-

أولاً : تحديد عدد أسابيع البرنامج وتوزيعها على الفترات المختلفة للبرنامج ككل

- عدد أسابيع فترة البرنامج = (١٢) أسبوع .
- عدد أسابيع فترة الإعداد العام (٤) أسابيع .
- عدد أسابيع فترة الإعداد الخاص (٥) أسابيع .
- عدد أسابيع فترة الإعداد للمنافسات (٣) أسبوع .
- دورة الحمل الفترية (٢ : ١) .
- دورة الحمل الاسبوعية (٢ : ١) .

ثانياً : توزيع متوسطي (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، والزمن الاسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع.

جدول (٥)

توزيع متوسطي (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، والزمن الاسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع.

الفترة	الإعداد العام				الإعداد الخاص				الإعداد للمنافسات			المجموع
الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
عدد الوحدات التدريبية	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
متوسط زمن الوحدة التدريبية	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠
الزمن الاسبوعي (ق)	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠

يتضح من الجدول أن :

- متوسط عدد الوحدات التدريبية خلال فترات البرنامج (٣) ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
- متوسط زمن وحدات البرنامج التدريبي (٩٠) تسعون دقيقة خلال أسابيع البرنامج وذلك بناءا على استمارة استطلاع الخبراء ومستوى اللاعبين .
- الزمن الكلي للبرنامج ويتم حسابه عن طريق جمع أزمدة (١٢) الاثني عشر أسبوع للبرنامج وهو = ٣٢٤٠ دقيقة .

ثالثا : توزيع درجة ودورة الحمل على الفترات فالأسابيع

جدول (٦)

توزيع درجة ودورة الحمل على الفترات فالأسابيع

المحتوى	الفترة	الإعداد العام				الإعداد الخاص				الإعداد للمنافسات			المتوسط العام	
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١		١٢
	الأسبوع	ع	ع	م	ع	ق	م	ع	ق	م	ق	ق	م	ع
	درجة (شدة) الحمل	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢
	دورة الحمل	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢
	نسبة الحمل	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥	٩٠ : ٧٥

يتضح من الجدول أن :

- أ- دورة الحمل خلال فترات البرنامج هي (٢ : ١) أي ثلاث وحدات تدريبية بحمل عالي أو اقصى و وحدة تدريبية بحمل متوسط .
- ب- شدة حمل التدريب ونسبته خلال البرنامج ثم الأسابيع ثم الوحدات التدريبية كالآتي :
 - حمل أقصى (ق) : ونسبته من ٩٠ : ١٠٠ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
 - حمل عالي (ع) : ونسبته من ٧٥ : ٩٠ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
 - حمل متوسط (م) : ونسبته من ٥٠ : ٧٥ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
- ج — دورة الحمل الأسبوعية (٢ : ١) في كل أسبوع من أسابيع البرنامج (أي وحدتين تدريبيتين بحمل عالي أو اقصى و وحدة تدريبية بحمل متوسط) .

رابعاً : تحديد زمن كل إعداد (بدني ، مهاري) خلال البرنامج ثم توزيعه على الفترات فالأسابيع

أ- زمن الإعداد البدني من إجمالي الإعدادات = ٦٠٪ من زمن البرنامج =

$$٦٠ \times ٣٢٤٠ / ١٠٠ = ١٩٤٤ \text{ ق}$$

ب- زمن الإعداد البدني العام = ٤٠٪ من زمن الإعداد البدني = $٤٠ \times ١٩٤٤ / ١٠٠ = ٧٧٨$

ق

ج- زمن الإعداد البدني الخاص = ٦٠٪ من زمن الإعداد البدني = $٦٠ \times ٢٥٠٠ / ١٠٠ = ١١٦٦$

ق

د- زمن الإعداد المهاري = ٤٠٪ من زمن البرنامج = $٤٠ \times ٣٢٤٠ / ١٠٠ = ١٢٩٦$ ق

هـ- زمن رفعة الخطف = ٥٠٪ = $٥٠ \times ١٢٩٦ / ١٠٠ = ٦٤٨$ ق

و- زمن رفعة الكلين والنظر والنظر = ٥٠٪ = $٥٠ \times ١٢٩٦ / ١٠٠ = ٦٤٨$ ق

خامساً : تحديد زمن عناصر الإعداد البدني (العام ، الخاص) والإعداد المهاري ثم توزيعه على

الفترات ثم على الأسابيع .

عناصر الإعداد البدني العام :

أ- زمن التحمل ٢٥٪ من زمن الإعداد البدني العام = $٢٥ \times ٧٧٨ / ١٠٠ = ١٩٤$ ق

ب- زمن القوة ٣٥٪ من زمن الإعداد البدني العام = $٣٥ \times ٧٧٨ / ١٠٠ = ٢٧٢$ ق

ج- زمن السرعة ١٥٪ من زمن الإعداد البدني العام = $١٥ \times ٧٧٨ / ١٠٠ = ١١٧$ ق

د- زمن المرونة ١٥٪ من زمن الإعداد البدني العام = $١٥ \times ٧٧٨ / ١٠٠ = ١١٧$ ق

هـ- زمن التوافق ١٠٪ من زمن الإعداد البدني العام = $١٠ \times ٧٧٨ / ١٠٠ = ٧٨$ ق

عناصر الإعداد البدني الخاص :

أ- زمن القوة القصوى ٤٠٪ من زمن الإعداد البدني = $٤٠ \times ١١٦٦ / ١٠٠ = ٤٦٧$ ق

ب- زمن تحمل القوة ٢٠٪ من زمن الإعداد البدني = $٢٠ \times ١١٦٦ / ١٠٠ = ١١٧$ ق

ج- زمن المرونة الحركية ٢٠٪ من زمن الإعداد البدني = $٢٠ \times ١١٦٦ / ١٠٠ = ٢٣٣$ ق

د- زمن التوازن ١٠٪ من زمن الإعداد البدني = $١٠ \times ١١٦٦ / ١٠٠ = ١١٧$ ق

هـ- زمن التوافق ١٠٪ من زمن الإعداد البدني = $١٠ \times ١١٦٦ / ١٠٠ = ١١٧$ ق

عناصر الإعداد المهاري :-

• زمن الخطف ٥٠٪ = $٥٠ \times ١٢٩٦ / ١٠٠ = ٦٤٨$ ق

• زمن الكلين والنظر والنظر = ٥٠٪ = $٥٠ \times ١٢٩٦ / ١٠٠ = ٦٤٨$ ق

سادسا : توزيع محتويات عناصر الإعدادات على المراحل والأشهر و الأسابيع . ملحق (٦)

سابعا : توزيع محتويات عناصر الإعدادات على الأسابيع والوحدات . ملحق (٧)

وتحتوى وحدة التدريب اليومية على ثلاثة اجزاء رئيسية:

الجزء التمهيدي : (الاحماء و التهدئة) : و فيه يتم اداء تمارينات تهدف الى تهيئة اللاعب بدنيا و حركيا ووظيفيا تمهيدا للقيام بواجبات الوحدة التدريبية و لتجنب الاصابة، و يستغرق الاحماء وقتا يتراوح بين ١٠ الى ١٥ دقيقة ، و هذا الوقت خارج الوقت المخصص للوحدة التدريبية ، اى خارج زمن البرنامج التدريبى.

الجزء الرئيسى : و يشتمل على الواجبات الرئيسية لوحدة التدريب و يتضمن على واجبات (بدنية . - فنية) مع مراعاة اتباع الاسلوب العلمى فى ترتيب هذه الواجبات داخل وحدة التدريب .

الجزء الختامى (التهدئة و العودة للحالة الطبيعية) : و يهدف الى استعادة الاجهزة الداخلية لحالتها الطبيعية بصورة تدريجية و خاصة بعد اداء الاحمال العاليه والقصى . و هذا الوقت خارج الوقت المخصص للوحدة التدريبية ، اى خارج زمن البرنامج التدريبى.

الخطوات التنفيذية للبحث :-

١ - القياس القبلي :

قام الباحثون بتطبيق القياسات القبلية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث

على أفراد عينة البحث والبالغ قوامها (١٦) ستة عشر لاعبا خلال الفترة (١٣-١٤/١٠/٢٠٢١) .

٢ . تطبيق البرنامج التدريبى المقترح :

قام الباحثون بتحديد مكونات البرنامج التدريبي ومشتملاته كذلك التمرينات العامة والخاصة والتي تتناسب مع طبيعة البحث والتي تعمل في اتجاه مهارة رفع الانتقال وتتناسب مع البرنامج قيد البحث بناء على أسس علمية من خلال المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة وبعد عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب بصفة عامة ورفع الانتقال بصفة خاصة ، بجانب الرؤية الخاصة للباحث في مجال التدريب الميداني لرياضة رفع الانتقال وقام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية للبحث البالغ قوامها (٨) ثمانية لاعبين من طلبة تخصص رفع الانتقال بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا خلال (١٢) اثني عشر اسبوع من الفترة ، **في الفترة ١٧ / ١٠ / ٢٠٢١ حتى ٩ / ١ / ٢٠٢٢** . بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) .

٣ . القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث على أفراد عينة البحث خلال الفترة ١١ / ١ / ٢٠٢٢ الي ١٢ / ١ / ٢٠٢٢ **وبنفس** الشروط التي اتبعت في القياس القبلي ، وبعد الانتهاء من الاختبارات قام الباحثون برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

الأسلوب الإحصائي المستخدم: قام الباحثون بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً

باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ٧٢٢ ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية: (المتوسط

الحسابي . الانحراف المعياري . اختبار (ت) لدلالة الفروق . نسبة التحسن .

وقد ارتضى الباحثون بنسبة دلالة عند مستوى (٠,٠٥).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحثون نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .
٤. نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المستوى الرقمي في رفعة الخطف قيد البحث (ن = ٨)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
رفعة الكلين والنظر	كجم	٧٢,١	١,٥٥	٨٤,٧	١,٩٤	٨,٧٦٦	دال

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه واحد عند درجة حريه (٧) ومستوى $0.05 = 1.895$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للرباعين

أفراد المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في رفعة الخطف قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

في المستوى الرقمي في رفعة الكليين والنظر قيد البحث (ن = ٨)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
رفعة الكليين والنظر	كجم	٧٢.٦	٢.٥١	٧٦.٨	١.١٩	٤.٣٧٢	دال

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه واحد عند درجة حرية (٧) ومستوى $0.05 = 1.895$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للرباعين

أفراد المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي في رفعة الكليين والنظر قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في المستوى الرقمي في رفعة الكليين والنظر قيد البحث (ن = ١٠ = ٢ = ٨)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
رفعة الكليين والنظر	كجم	٨٤.٧	١.٩٤	٧٦.٨	١.١٩	٧.١٩٣	دال

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه واحد عند درجة حرية (١٤) ومستوى $0.05 = 1.761$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للرباعين أفراد

المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي في رفعة الخطف قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (١٠)

نسب تحسن المستوى الرقمي في رفعة الكليين والنظر قيد البحث لدى أفراد مجموعتي البحث التجريبية

والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية			نسبة التحسن	المجموعة الضابطة			نسبة التحسن
	٢م	١م	٢م-١م		٢م	١م	٢م-١م	
رفعة الكلين والنظر	٨٤,٧	٧٢,١	١٢,٦	%١٧	٧٦,٨	٧٢,٦	٤,٢	%٦

يتضح من جدول رقم (١٠) ما يلي:

تحسن درجات رباعي المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي في رفعة الكلين والنظر قيد البحث، حيث تحسنت درجات المجموعة التجريبية بنسبة (١٧%) في حين جاءت النسب المئوية لتحسن درجات المجموعة الضابطة (٦%) .

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود القياسات المستخدمة ، ومن خلال أهداف البحث استطاع الباحثون مناقشة النتائج كما يلي :

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث والتي أجريت بطريقه ويلكسون اللابارامترية حيث نجد ان حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ . مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

ويتضح من الجدول (١٠) تراوحت نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في المجموعة التجريبية بنسبة (١٧%) مما يدل علي ايجابية التدريبات النوعية في تحسين المستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال لدي العينة قيد البحث.

ويعزو الباحثون هذا التقدم في الأداء إلى تأثير تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التدرجات النوعية حيث ان التدريبات النوعية وذلك في برنامج بشكل منظم ومتوازن متفق مع درجات الشدة والحمل التدريبي, حيث راعى الباحثون أثناء تنفيذ البرنامج استخدام مقاومات متدرجة في الشدة بغرض تحسين الأداء والوصول باللاعبين إلي أفضل أداء.

كما أن البرنامج التدريبي المقترح للتدرجات النوعية الذي راعى فيها الباحثون استخدام تدريبات مختلفة ومتنوعة باستخدام مقاومات متنوعة ساهمت في تحسن المستوى الرقمي للاعبين. وأن التدريبات النوعية لها فوائد متعددة منها تحسين الأداء الرياضي ، تعزيز كفاءة الحركة ، تحسين القوة العضلية الخاصة ، تحسين وتوازن العضلات ، مما يعمل على كفاءة العضلات وتحسين اللياقة البدنية للعينة قيد البحث الذي يصب في الانتاج النهائي للقوة والذي يحدد مستوى الرقمي للرباع .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع العديد من الأبحاث المرجعية مثل اسماعيل محمد محمود (٢٠٢١) (٣) ، محمد احسان عطيه (٢٠٢١) (١٠) ، احمد اكرم محمود (٢٠٢٠) (٢) ، رقيه امجد عبد الكريم (٢٠٢٠) (٨) ، مصطفى عباس محمد (٢٠١٩) (١٤) ، محمد طه محمود (٢٠١٨) (١٢) ، محيى حسين محمد حسين (٢٠١٨) (١٣) ، خالد عبد الرؤوف عباده وآخرون (٢٠١٦) (٦) وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال لصالح لقياس البعدي.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للرباعين أفراد المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي في رفعة الخطف قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ .

ويعزي الباحثون سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) إحتوى على طرق وأساليب التدريب على المهارات الأساسية لتنمية الأداءات المهارية المنفردة، ومما لاشك فيه البرنامج التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" ويستخدم فيه تدريب للقدرات البدنية وهو برنامج يتبعه معظم المدربين ويؤدي أيضا الى حدوث التنمية البدنية والرقمية ولكنه لا يستفيد من التمرينات النوعية او الخاصة الموجهة الى تحسين التكنيك كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية، ولعل مقدار التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي هو الفيصل بين تقدم المجموعتين .

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للرباعين أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي في رفعة الخطف قيد البحث. " قد تحقق .

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للرباعين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي في رفعة الخطف قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ .

ويعزي الباحثون هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تمرينات نوعية والتي بدورها تسهم في الانسياب الحركي والعمل الامثل للعضلات وبالتالي تعمل على الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة.

ويتفق ذلك أيضا مع دراسة كل من محي حسين محمد حسين (٢٠١٨) (١٣)، مصطفى عباس محمد (٢٠١٩) (١٤)، رقية امجد عبد الكريم (٢٠٢٠) (٨)، احمد اكرم محمود (٢٠٢٠) (٢)، محمد احسان عطية (٢٠٢١) (١٠)، " إسماعيل محمد محمود " (٢٠٢١) (٣) محمد طه محمود (٢٠١٨) (١٢) خالد عبد الرؤف عبادة وآخرون (٢٠١٦) (٦) " ناصف محمد محمود عيد " (٢٠١٤) (١٥).

ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي في رفعة الخطف قيد البحث. " قد تحقق.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

استنادا إلى ما اظهرته من نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

١. أظهر برنامج التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على تحسن في المستوى الرقمي للرباعين .

٢. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج التمرينات النوعية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

٣. تباينت نسب التحسن في مكونات التوافق العضلي العصبي وفاعلية الأداءات المهارية المركبة لدى المجموعتين، بينما كانت نسب التحسن أفضل عند المجموعة التجريبية.

٤. أظهر برنامج التمرينات النوعية تحسناً في المستوى الرقمي تراوح ما بين ١٧٪ إلى ٢٨٪ .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي :

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية لما له من تأثير ايجابي على المستوى الرقمي للاعبين رفع الاثقال .

٢. استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية على عينات مختلفة للاعبين رفع الاثقال

٣. ضرورة تطبيق أساليب تدريب أخرى لرفع المستوى البدني والمهاري لناشئي رفع الاثقال .

٤. الاهتمام بتنمية العمل العضلي لمنطقة الجذع لدورها الفعال في جميع المهارات

٥. إجراء أبحاث عن علاقة التمرينات النوعية بالتقدم للمستوى الرقمي في التدريب العلمي .

٦. إجراء أبحاث أخرى تتناول صفات بدنية ومهارية أخرى .

٧. تخطيط البرامج التدريبية على أسس علمية .

المراجع

أولا المراجع باللغة العربية :

١. إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم (٢٠١١): المؤشرات البيوميكانيكية لرفعة الخطف كأساس تعليمي في رفع الأثقال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .
٢. احمد اكرم محمود (٢٠٢٠): بعنوان استخدام اساليب مختلفة للانقباض العضلى للطرف العلوى لتطوير الاداء الفنى لرفعة الكلين والنظر و النظر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية .
٣. إسماعيل محمد محمود (٢٠٢١): تأثير تدريبات البلوكات علي تنمية القوة العضلية والمستوى الرقمي للرباعين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف .
٤. أمر الله احمد البساطى (١٩٩٦) : التدريب والإعداد البدنى فى كرة القدم ، منشأة المعارف .
٥. حازم حسن محمود (١٩٩٦): اثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة -والثبات للاعبى الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .
٦. خالد عبد الرؤف عبادة وآخرون (٢٠١٦):تأثير بعض التدريبات المركبة على القوة القصوى الحركية ومستوى الإنجاز لرفعة الكلين والنظر للرباعين للناشئين ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .
٧. خالد عبد العظيم زهران (١٩٩٢): العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعى المنتخب القومى المصرى والمستوى الرقمى فى رفع الأثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٨. رقية امجد عبد الكريم (٢٠٢٠): تأثير تدريبات القدرة الانفجارية على تحسين مستوى الأداء لرفعة الخطف للناشئات رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية .
٩. عمرو سليمان محمد (٢٠٠٤):المعالجات النظرية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية كاساس لتطبيق برنامج تمرينات الاعداد النوعى للناشئين ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

١٠. محمد احسان عطية (٢٠٢١): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين نسبة المحاولات الصحيحة والمستوى الرقمي (للخطف - الكلين والنظر والنظر) للرباعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها .
١١. محمد سيد كمال (٢٠٠٤): بيوميكانيكية أداء بعض المهارات الهجومية فى الجودو كأساس لوضع تمارينات نوعية لتحسين مستوى الاداء المهارى ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
١٢. محمد طه محمود (٢٠١٨): تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة النسبية وأثرها على المستوى الرقمي للاعبى رفع الأثقال ، " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٣. محى حسين محمد حسين (٢٠١٨): تأثير تدريبات البليومتريك على القوة الانفجارية للرجلين والمستوى الرقمي لرفعة الخطف لدى لاعبي رفع الاثقال"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٤. مصطفى عباس محمد (٢٠١٩): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على تحسين القدرات البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لرباعى رفع الاثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية .
١٥. ناصف محمد محمود (٢٠١٤): تأثير برنامج باستخدام التدريبات المائية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى ناشئ رفع الأثقال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
١٦. يحيى سيد الحاوي (٢٠٠٢): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

١٧. Bobhoffman : weight training in athletic , w.d.
١٨. Tamas Freera (٢٠٠٧) : weightlifting ،Budapest ،Hungery .

ثالثا : مراجع شبكة الانترنت :

١٩. http://srv3.eulc.edu.eg/eulc_v5/libraries/start.aspx