

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة لتحسين المستوى**الرقمي لاعبي رفع الأثقال***** أ. د / عبد الحليم فتحي عبد الحليم****** أ. م. د / حمادة خلف صحصاح******* الباحث / محمد رمضان يوسف****. * أستاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية****التربية الرياضية - جامعة المنيا .****** أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية****الرياضية - جامعة المنيا .******* مدرب رفع أثقال بنادي المؤسسة العسكرية ، أخصائي رياضي بجامعة****دراية .****مقدمة البحث وأهميته**

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشرى لمجالات الحياة المختلفة ولقد أصبح من المألوف أن نلاحظ العلاقة الايجابية الواضحة بين الدول التي حققت قدرا من التقدم العلمي وتفوقها الرياضي في البطولات العربية والأفريقية والعالمية .

ويعتبر التخطيط في المجال الرياضي عنصراً أساسياً لتحقيق أهداف معينة من خلال تحديده لخطوات العمل المختلفة والتي تهدف للوصول إلى هذه الأهداف معتمداً على التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العملية المختلفة .

فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا في مجال التدريب ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة (١١ : ٢١٥) .

وتخطيط التدريب هو الذي يفرق بين مدرب كفاء جيد يعرف واجباته ويدرك ما يسعى إلى تحقيقه وبين مدرب آخر يقوم بإعطاء تمرينات تخصصية في النشاط الذي يقوم بالتدريب فيه بدون أن يدرك ماذا يسعى إليه، أن أي تدريب رياضي يحسن من مستوى أداء اللاعبين ولكن مقدرة

المدرّب تختلف عند مقدرة مدرّب آخر في أن أولهما يخطط لتحقيق هدف ما والآخر يترك الأمر على ما تسفر إليه الأمور (١٠ : ٢٠) .

لذلك كان لزاماً على العاملين في مجال التربية الرياضية بذل الجهد في تقديم العلم حتى نستطيع مواجهة مشكلة ضعف المستوى الرياضي ، فالتدريب الرياضي يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي (٣ : ٦) .

ولذلك فانه تنحصر واجبات المدرّب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق انجاز أفضل واستخدام الخامات الناجحة في إثراء ذلك .

كما أن هناك علاقات متبادلة بين الصفات البدنية مثل القوة والسرعة التحمل ، حيث تعتبر القوة والسرعة والتحمل من أهم الصفات البدنية التي يعتمد عليها الأداء الرياضي في أي رياضة تخصصية ، وتختلف طبيعة النسبة المؤدية لمتطلبات كل نوع من أنواع الرياضة في أولوية هذه الصفات الثلاث ، بحيث يكون هناك دائماً احد الصفات الثلاثة الأكثر هيمنة علي متطلبات الرياضة التخصصية ويطلق عليها المهيمن الحركي (٧ : ٥٩٥) .

فالتدريب الرياضي الحديث هو العمليات التعليمية والتربوية التي يتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأحوال فترة ممكنة (١٤ : ١٤) .

ولقد تعرضت رياضة رفع الأثقال في الآونة الأخيرة على مستوى العالم إلى الكثير من التطور العلمي الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى إلى التغير في أساليب اللعب شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى .

ولعبة رفع الأثقال من الألعاب ذات الشعبية العالية على مستوى العالم وذلك لما تتمتع به من متعة وإثارة ، حيث إنها تتطلب حركات معينة والتدريب عليها يحتاج إلى مستوى عالي من الإعداد .

يرى " مسعود على محمود " (١٩٩٧) نقلاً عن " وسكوت Westcott " أن التدريب بالأثقال " Weight Training " يشير ببساطة أي زيادة قوة العضلات نتيجة لتعرضها لثقل متدرج

المقاومة والصعوبة، مما يؤدي إلى حدوث نوع من التكيف للعضلات المشتركة في العمل وزيادة القوة العضلية نتيجة تعرضها لمقاومة أكبر فأكبر (١٣ : ٩١) .

كما أن الزيادة المستمرة للنتائج في رفع الأثقال هي نتيجة الزيادة في الحجم والشدة ، ولأن تنفيذ التدريب بحجم كبير يتحدد بعوامل الزمن ، إذا لا أحد بمقدوره التدريب ٢٤ ساعة في اليوم ، فإن العنصر الذي يسهم حينئذ في تحقيق أعلى الانجازات هو الاستمرار في زيادة الشدة .

مشكلة البحث :

يعد إنجاز وتحسين الأرقام القياسية في رفع الأثقال متطور بشكل مستمر عند استكمال الصفات البدنية لدى الرباع وأن أي خطأ بين هذه الصفات يؤدي إلى بذل مزيد من الجهد في إنجاز الأداء دون تحقيق مستويات عالية (١٢ : ١١) .

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 في مجال التدريب ومما توصل إليه وفي حدود علم الباحث لم يجد الباحث دراسة تناولت تأثير برنامج باستخدام تدريبات المنافسات وتأثيرها على المستوى الرقمي لدى لاعبي رفع الأثقال ، ويرى الباحث 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 ، كما يجب أن تكون فترات الراحة بين المجموعات ليست كبيرة لكي يتدرب اللاعب على العبء البدني في البطولات وعلى ذلك فرياضة رفع الأثقال تعتمد اعتمادا كبيرا على عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة ، وكذلك من خلال خبرة الباحث كلاعب بنادي المؤسسة العسكرية ومنتخب مصر ومدرّب للناشئين بالمشروع القومي لاحظ أهمية تدريبات المنافسات في الارتقاء بالمستوى الرقمي للاعبين ، الأمر الذي دفع الباحث إلى تقنين برنامج تدريب باستخدام تدريبات المنافسات ومعرفة تأثيرها على المستوى الرقمي .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريب المنافسات ومعرفة تأثيره على المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات الواردة بالبحث :**تدريبات المنافسات :**

هي تمارين تؤدي في شكل المنافسة الرياضية غير أنها تختلف عنها من حيث الظروف التدريبية كما تتبع القواعد القانونية للمنافسة ووضع الرياضي في ظروف المنافسة قدر الإمكان وتختلف طبيعة هذه التمارين وأنواعها تبعاً لاختلاف أنواع النشاط (١ : ١٦) .

أي ينفذ الرياضي إحدى تمارينه بأحمال ذات شدة قصوى (١٠٠ % من أقصى قدرة له) وبعد أداء هذا التمرين الأقصى نوصى بتخفيض الشدة في باقي التدريبات ، ثم يكرر الرياضي نفس الطريقة في باقي الوحدات مع تغير التدريب الأولى للوحدة السابقة (تعريف إجرائي) .

الدراسات السابقة**الدراسة الأولى**

دراسة " إسماعيل محمد محمود " (٢٠٢١) (٢) 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 وتقسّم كلاتي (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 المستوى الرقمي والفني بشكل واضح نتيجة مراعاة التدريب بشكل منظم ومقنن من خلال تدريبات البلوكات .

الدراسة الثانية

دراسة " **حسام محمد أحمد** " (٢٠٢١) (٥) بعنوان : تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال ، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوى 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 " **عبد الرحمن محمد إبراهيم** " (٢٠١٩) (٨) بعنوان : تأثير استخدام تمارين المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية على حراس مرمى الناشئين في كرة القدم ، يهدف هذا البحث إلى التعرف على تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى الناشئين في كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لهما ، شملت عينة الدراسة (٢٠ حارس مرمى) تحت ١٩ سنة من الناشئين والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم (منطقة المنيا) تحت ١٩ سنة في الموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، وتوصلت

الدراسة إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى الناشئين في كرة القدم .

الدراسة الرابعة

دراسة " بوتشهيت ، مينديز ، فيلانوف ، كيود ، بولوز ، بوردين M Buchheit ، Mendez

Bourdon P.، Poulos N، Quad MJ،- Villaneuva A " (٢٠١٠) (١٥) بعنوان

: محددات التغير في قياس معدل ضربات القلب خلال فترة المنافسات لناشئ كرة القدم ، وهدفت الدراسة قياس معدل ضربات القلب بعد المجهود، وكذلك معدل الاستشفاء القلبي ، معدل الدفع القلبي والتي تكشف الحالة التدريبية خلال فترة المنافسات لناشئ كرة القدم ، واستخدمت الدراسة استخدام الباحث المنهج التجريبي ، وبلغت عينة الدراسة (١٥) ناشئ للمرحلة السنية ١٥ - ١٨ سنة ، ومجموعة تجريبية ثانية عددها (١٧) ناشئين للمرحلة السنية ١٥ - ١٧ سنة ، وتوصلت الدراسة بأنه لا يوجد ارتباط بين فعالية الزمن الكلي (الموسم التدريبي والمباريات) ومعامل الاختلاف في قياس المتغيرات قيد البحث ، كما يجب الأخذ في الاعتبار عند التغير في مواقف التدريب قياس مستوى لياقة اللاعبين .

إجراءات البحث

منهج البحث :

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لهما .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث لاعبي رفع الأثقال بنادي المؤسسة العسكرية بمحافظة المنيا والمسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال للموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م والبالغ عددهم ٣٠ ثلاثون لاعباً بنادي المؤسسة العسكرية بالمنيا .

مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما (٨) ثمانية لاعبين للمجموعة الضابطة والتي اتبعت البرنامج التدريبي التقليدي ، (٨) ثمانية لاعبين للمجموعة التجريبية والتي اتبعت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات المنافسة .

كما استعان الباحث بثمانية لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية ، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث

جدول (١)**توصيف عينة البحث**

مجتمع البحث	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية
٣٠	٨	٨	٨

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث: تم إجراء القياسات الخاصة بعينة البحث وذلك بإيجاد معاملات الالتواء قبل بدء تطبيق البرنامج المقترح ، وذلك لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث وذلك في جميع متغيرات البحث ، والجدول التالي (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٦)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٤.٨١	١٥.٠٠	٠.٩٨	٠.٥٧-
الطول	١٦٠.٥٦	١٦٢.٥٠	٧.٠٩	٠.٨٢-
الوزن	٥١.٣١	٤٩.٠٠	٥.٣٦	١.٢٩
العمر التدريبي	٥.٢٥	٥.٠٠	١.٠٠	٠.٧٥
المستوي الرقمي	خطف	٢٩.٧٥	٣٠.٠٠	٠.٢٩-
	كلين ونظر	٤١.٦٩	٤١.٧٥	٠.١٢-
	المجموع	٧١.٤٤	٧٢.٠٠	٠.٥٠-

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (-٠.٨٢ ، ١.٢٩) أي أنها انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في جميع متغيرات البحث ، مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث :

تم حساب التكافؤ لمجموعات البحث في المتغيرات قيد البحث ، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبليين للمجموعتين
الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٦)

قيمة Z	التجريبية			الضابطة			المستوي الرقمي
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
١.٧٧	٨٤.٠٠	١٠.٥٠	١٥.٢٥	٥٢.٠٠	٦.٥٠	١٤.٣٨	السن
٠.٨٤	٦٠.٠٠	٧.٥٠	١٥٨.٣٨	٧٦.٠٠	٩.٥٠	١٦٢.٧٥	الطول
٠.٧٠	٧٤.٥٠	٩.٣١	٥١.٨٨	٦١.٥٠	٧.٦٩	٥٠.٧٥	الوزن
١.٤٣	٨١.٠٠	١٠.١٣	٥.٧٣	٥٥.٠٠	٦.٨٨	٤.٨٨	العمر التدريبي
٠.٢٧	٦٥.٥٠	٨.١٩	٢٩.٣٨	٧٠.٥٠	٨.٨١	٣٠.١٣	خطف
٠.٦٤	٦٢.٠٠	٧.٧٥	٤١.٣٨	٧٤.٠٠	٩.٢٥	٤٢.٠٠	كلين ونظر
٠.٧٩	٦٠.٥٠	٧.٥٦	٧٠.٧٥	٧٥.٥٠	٩.٤٤	٧٢.١٣	المجموع

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائية بين القياسات القبلي لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث ، مما يدل علي تكافؤ المجموعتين .

أدوات البحث :

قام الباحث بمراجعة استمارات تسجيل البيانات لعدد من الدراسات السابقة وتوصل إلى تصميم الاستمارات التالية :

أ- إعداد استمارات التسجيل :

- استمارة تسجيل بيانات الطلاب (الاسم ، العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) .
- استمارة تسجيل المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال .
- ب- اختبار المستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكلين والنظر .

ج- الأدوات المستخدمة :

- بار أثقال أولمبي .
- جهاز الديناموميتر .

- أقرص حديدية متنوعة الأوزان والمحابس .
 - حامل أثقال متعدد .
 - مسحوق الماغنسيوم (المانيزيا) .
 - طبليّة رفع أثقال .
 - عصا متريّة ، ومسطرة طولها ٣٠سم ؛ شريط قياس .
- المعاملات العلمية لاختبارات القوة القصوى والمستوى الرقمي :
- أ . الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية واختبارات المستوى الرقمي على ٨ لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية الأولى من المميزين رقمياً والأقل تميزاً ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٤) توضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والأعلى لاختبارات المتغيرات البدنية

المستوي الرقمي	الأقل تميزاً			المميزين			قيمة (Z)
	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
خطف	٢٧.٦٣	٢.٥٠	١٠.٠٠	٣٠.٧٥	٦.٥٠	٢٦.٠٠	*٢.٣٢
كلين ونظر	٤٠.٥٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٤٣.١٣	٦.٥٠	٢٦.٠٠	*٢.٣٢
المجموع	٦٨.١٣	٢.٥٠	١٠.٠٠	٧٣.٨٨	٦.٥٠	٢٦.٠٠	*٢.٣١

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الأقل تميزاً والمجموعة المميزة في رياضة رفع الأثقال في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية

وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات المستوى الرقمي (ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المستوي الرقمي
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٥	٢.١٢	٢٩.٢٥	١.٩٦	٢٩.١٩	خطف
**٠.٩٢	١.٣٦	٤١.٨٨	١.٦٩	٤١.٨١	كلين ونطر
**٠.٩٦	٣.٤٠	٧١.١٣	٣.٦٤	٧١.٠٠	المجموع

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٥) :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح

حيث قام الباحث بتصميم استبيان وعرضه على عدد من الخبراء قوامهم (١٠) خبراء في التدريب الرياضي في رياضة رفع الأثقال والتدريب الرياضي لإبداء الرأي في محتوى البرنامج المقترح (مرفق) .

وعلى ضوء ما تجمع لدى الباحث من بيانات قام بوضع البرنامج المقترح في صورته النهائية ، حدد الباحث بناء على آراء الخبراء الجوانب الأساسية التي يبنى عليها البرنامج التدريبي المقترح وهو كالتالي :

- مدة البرنامج التدريبي ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية ٥ وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات الكلية ٦٠ وحدة تدريبية .
- أيام التدريب (السبت ، الأحد ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس) من كل أسبوع حيث يتم تطبيق التدريبات في صالة رفع الأثقال بنادي المؤسسة العسكرية الرياضية بالمنيا .
- تحديد فترة الأعداد (العام والخاص ومرحلة ما قبل المنافسات) :
 - ٣ أسابيع للأعداد العام .
 - ٦ أسابيع للأعداد الخاص .
 - ٣ أسابيع لأعداد ما قبل المنافسات .

- دورة الحمل خلال البرنامج :

- تحديد دورة الحمل الفترية (٢ : ١) .

خطوات التنفيذ للبحث

- إجراء الدراسة الاستطلاعية

تم اختيار (٨) لاعبين من غير أفراد عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ حتى ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٠ م وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء التجربة .
- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية لعينة البحث .
- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات .
- التأكد من صلاحية مكان التدريب .

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن :

- صلاحية الأدوات المستخدمة في القياس .
- مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
- مناسبة الاختبارات المستخدمة من حيث المعاملات العلمية لها .
- تفهم المساعدين على طبيعة الدراسة وكيفية إجراء الاختبارات .

القياس القبلي

قد قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمعرفة مستوي الرقمي للاعبين وذلك قبل التنفيذ الفعلي للبرنامج خلال الفترة من ٢٩ / ١٠ / ٢٠٢٠ م حتى ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٠ م ، وقد راعي الباحث عملية التهيئة المناسبة قبل الأداء .

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج في الفترة من يوم السبت الموافق ١٠ / ١١ / ٢٠٢٠ م حتى يوم السبت الموافق ٩ / ٢ / ٢٠٢١ م ، علي لاعبي نادي المؤسسة العسكرية بالمنيا واستغرق عدد (١٢) أثني عشر أسبوع تدريب واستخدمت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح ، أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتطبيق البرنامج التدريبي التقليدي باستخدام الأثقال مع توحيد زمن التدريب لكلا المجموعتين ، ولقد راعي الباحث تغيير أوقات التدريب صباحاً ومساءً لكلا المجموعتين .

القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبلية وبنفس شروط القياسات القبلية وفي جميع المتغيرات قيد البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ١١ / ٢ / ٢٠٢١ م حتى يوم الثلاثاء الموافق ١٣ / ٢ / ٢٠٢١ م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- المتوسط الحسابي .
- معامل الارتباط .
- الوسيط .
- الاختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- الانحراف المعياري .
- نسبة التحسن المئوية .
- معامل الالتواء .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج

من خلال ما سبق يتم عرض النتائج كالتالي :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة على المستوى الرقمي (ن = ٨)

قيمة Z	القياس البعدي			القياس القبلي			المستوى الرقمي
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٥٥	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٣٢.٩٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٠.١٣	خطف
*٢.٥٨	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٤٥.٣٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٢.٠٠	كلين ونظر
*٢.٥٣	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٧٨.٣١	٠.٠٠	٠.٠٠	٧٢.١٣	المجموع

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي (ن = ٨)

المستوى الرقمي	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
خطف	٣٠.١٣	٣٢.٩٤	٩.٣٣%
كلين ونظر	٤٢.٠٠	٤٥.٣٨	٨.٠٥%
المجموع	٧٢.١٣	٧٨.٣١	٨.٥٧%

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

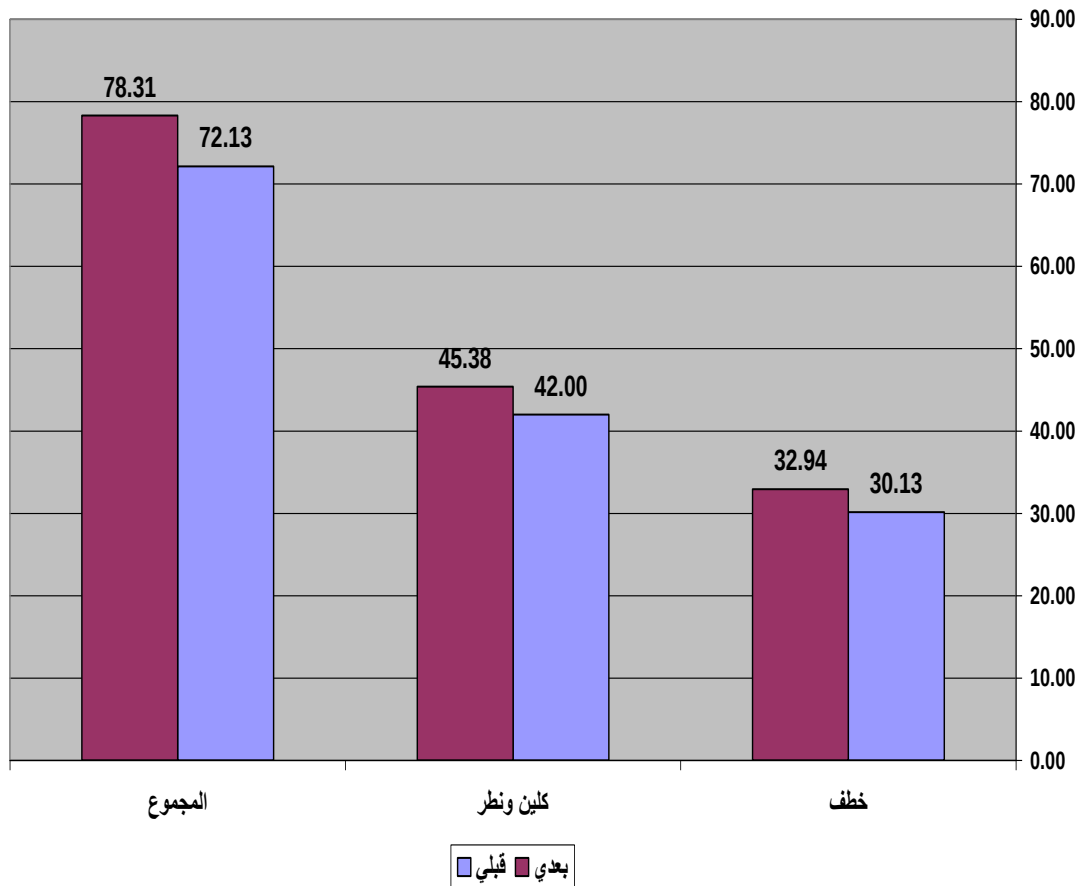
- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي ما بين (٨.٠٥ % : ٩.٣٣ %) ، مما يدل على إيجابية وتأثير البرنامج التقليدي في تحسين المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انتظام لاعبين المجموعة الضابطة في البرنامج التقليدي المتبع بنادي المؤسسة العسكرية ، حيث أنه يتم وضع الخطة التدريبية السنوية بما يتناسب مع اللاعبين من حيث وزن اللاعب والعمر التدريبي ومجموع الأوزان التي يستطيع حملها والمستهدف لتطوير المستوى الرقمي للاعبين ، كما يعتبر تخطيط البرامج الرياضية من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزأً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي .

يذكر " حسن السيد أبو عبده " (٢٠٠٧) أن تخطيط التدريب الرياضي يعتبر القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي ، وتخطيط التدريب الرياضي عبارة عن تنسيق وتنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية وواضحة ودقيقة ومتسلسلة الترتيب (٦ : ٣٤٩) .

يضيف " بسطويسي أحمد بسطويسي " (١٩٩٩) بأن تخطيط البرامج التدريبية تعد عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبية كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني على الخبرة والدراسة وأهمية كبيرة لتحقيق الهدف (٤ : ٣٧) .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي اهتمت بتطبيق مختلف البرامج التدريبية في تحسين المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال مثل دراسة " إسماعيل محمد محمود " (٢٠٢١) (٢) ، دراسة " حسام محمد أحمد " (٢٠٢١) (٥) وقد توصلت تلك الدراسات إلى هناك تحسن المستوى الرقمي للاعبين المجموعات الضابطة .



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية علي المستوى الرقمي (ن = ٨)

المستوي الرقمي	القياس القبلي			القياس البعدي			قيمة Z
	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
خطف	٢٩.٣٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٤.٨٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	*٢.٥٣
كلين ونظر	٤١.٣٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٩.١٩	٤.٥٠	٣٦.٠٠	*٢.٥٣
المجموع	٧٠.٧٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٨٤.٠٦	٤.٥٠	٣٦.٠٠	*٢.٥٢

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

– وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .

جدول (٩)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي (ن = ٨)

المستوي الرقمي	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
خطف	٢٩.٣٨	٣٤.٨٨	%١٨.٧٢
كلين ونظر	٤١.٣٨	٤٩.١٩	%١٨.٨٧
المجموع	٧٠.٧٥	٨٤.٠٦	%١٨.٨١

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي ما بين (١٨.٧٢ % : ١٨.٨٧ %) ، مما يدل على إيجابية وتأثير البرنامج القائم علي تمارين المنافسات في تحسين المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال .

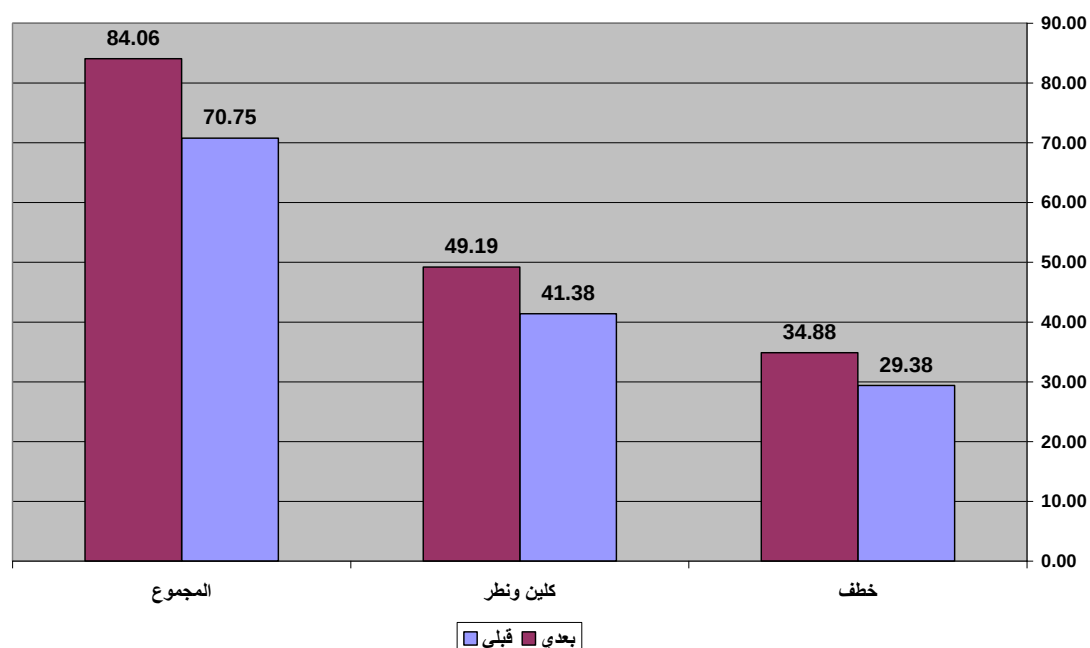
ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين المنافسات الذي اهتم به الباحث في إعداداته من خلال خبرته كلاعب رفع أثقال سابق ومدرّب الحالي والذي يدرك أهمية أن يمتاز البرنامج بالشمولية في تشكيل حمل التدريب وأيضاً مستوى اللاعبين .

كما هذا التحسن جاء نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمقنن والذي بلغ إجمالي زمن البرنامج الكلي (٧٣٦٥ ق) والذي تم توزيعه بالأسلوب العلمي الصحيح وقد بلغت مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع لعدد (٥) وحدات تدريبية بإجمالي عدد الوحدات الكلية (٦٠) وحدة تدريبية ، والذي اهتم الباحث في إعداد البرنامج بأن يشمل فترة الأعداد (العام والخاص ومرحلة ما قبل المنافسات) وأن تكون تمر المنافسات خلال فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسة ، كما أن دورة الحمل الفترية التي اتبعت خلال البرنامج هي (٢ : ١) وذلك لملائمتها لرياضة رفع الأثقال وعينة البحث المستهدفة .

وفي هذا الشأن يذكر " لاري الكسندر Lari Alexander " (١٩٩٦) على أن تمارين المنافسات من أهم التمارين التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للعب وتصل به إلى الحالة بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف (١٦ : ٤٧) .

ويضيف " عصام عبد الخالق " (١٩٩٢) أن لتمرينات المنافسات دوراً هاماً في الفترة الإعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والنفسية (٩ : ٢٠) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي اهتمت بتطبيق مختلف البرامج التدريبية في تحسين المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال مثل دراسة " إسماعيل محمد محمود " (٢٠٢١) (٢) ، دراسة " حسام محمد أحمد " (٢٠٢١) (٥) والتي توصلت تلك الدراسات إلى هناك تحسن المستوى الرقمي للاعبين المجموعات التجريبية في القياس البعدي .

كما تتفق مع دراسة " عبد الرحمن محمد " (٢٠١٩) (٨) ودراسة " بوتشهيت ، مينديز ، فيلانوف ، كيود ، بولوز ، بوردن Quad MJ، Mendez - Villaneuva A،Buchheit M ، Bourdon P،Poulos N " (٢٠١٠) (١٥) والتي قد توصلت إلى إيجابية تطبيق تمارين المنافسات على تحسن المستوى المهاري والفني للرياضات المختلفة وقد ظهر ذلك التحسن للقياس البعدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي .



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدين

للمجموعتين الضابطة والتجريبية علي المستوى الرقمي (ن = ١٦)

قيمة Z	التجريبية			الضابطة			المستوي الرقمي
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٢٠	٨٨.٥٠	١١.٠٦	٣٤.٨٨	٤٧.٥٠	٥.٩٤	٣٢.٩٤	خطف
**٣.٣٤	٩٩.٥٠	١٢.٤٤	٤٩.١٩	٣٦.٥٠	٤.٥٦	٤٥.٣٨	كلين ونظر
**٣.٢٢	٩٨.٥٠	١٢.٣١	٨٤.٠٦	٣٧.٥٠	٤.٦٩	٧٨.٣١	المجموع

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين المنافسات الذي تفوق على البرنامج التقليدي الذي يطبق على المجموعة الضابطة ، حيث أن تمارين المنافسات من أهم التمارين التي ترفع من مستوى المهاري والفني وكفاءة الأداء المتكامل والشامل للرياضات المختلفة التي تهدف إلى تحسين المستوى الرقمي سواء بالنقصان في التسارع أو بالتزايد في الأوزان مثل رفع الأثقال ، كما أن تمارين المنافسات تعتبر وسيلة هامة لتحسين مختلف المتطلبات الجسمية والحركية والنفسية

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي اهتمت بتطبيق مختلف البرامج التدريبية في تحسين المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال مثل دراسة " إسماعيل محمد محمود " (٢٠٢١) (٢) ، دراسة " حسام محمد أحمد " (٢٠٢١) (٥) ، قد توصلت تلك الدراسات إلى هناك تحسن المستوى الرقمي للاعبين المجموعات التجريبية في القياس البعدي .

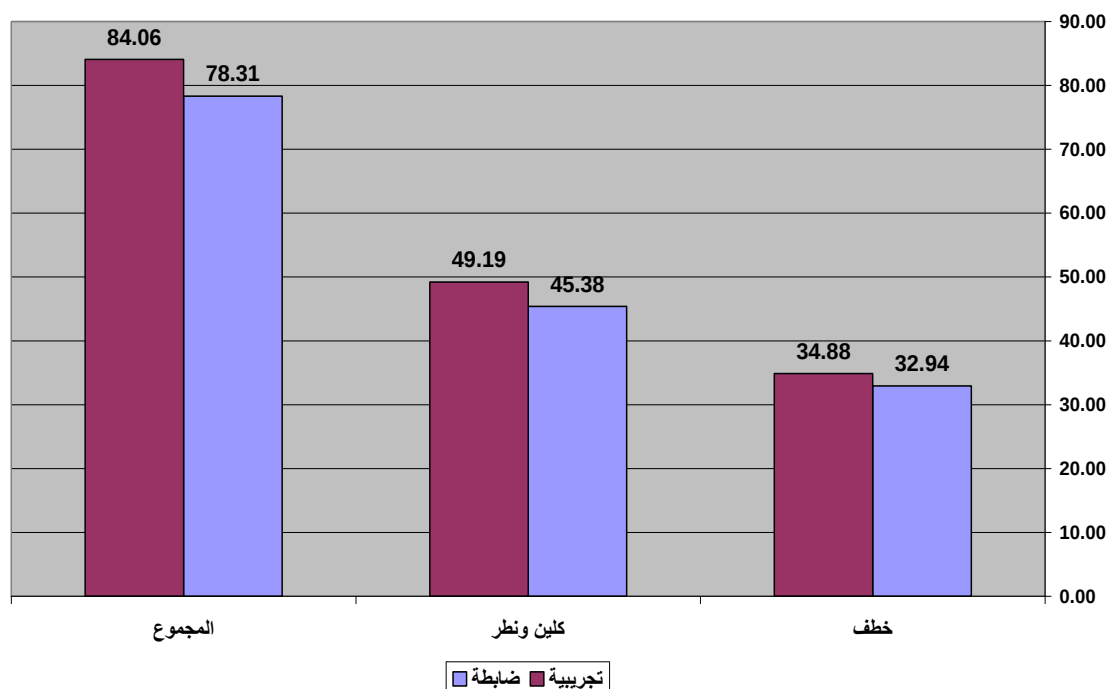
كما تتفق مع دراسة " عبد الرحمن محمد " (٢٠١٩) (٨) ، دراسة " بوتشهييت ،

مينديز ، فيلانوف ، كيود ، بولوز ، بوردن Quad ، Mendez - Villaneuva A، Buchheit M،

Bourdon P، Poulos N، MJ " (٢٠١٠) (١٥) والتي قد توصلت إلى إيجابية تطبيق

تمارين المنافسات على تحسن المستوى المهاري والفني للرياضات المختلفة وقد ظهر ذلك التحسن

للقياس البعدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي .



شكل (٣)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الرقمي

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه، وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات المنافسات وظهر ذلك من وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .
- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي ما بين (٨.٠٥ % : ٩.٣٣ %) ، مما يدل على إيجابية وتأثير البرنامج التقليدي في تحسين المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال .
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .
- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي ما بين (١٨.٧٢ % : ١٨.٨٧ %) ، مما يدل على إيجابية وتأثير البرنامج القائم علي تمارين المنافسات في تحسين المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال .

ثانياً : التوصيات

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :
- يوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح عند تدريب لاعبي رفع الأثقال .
 - الاهتمام بالتكامل بين الجانب النفسي والبدني للبرامج التدريبية المقترحة لكونه أصبح اتجاه عالمي لتقدم وتطوير مستوى الأداء البدني والمهارى من خلال أساليب التدريب الحديثة .
 - صقل المدربين ببرامج التدريب الخاصة باستخدام أساليب التدريب الحديثة .
 - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مستويات رياضية مختلفة لتأكيد نتائجه بطريقة موضوعية تجريبية .

- قياس نتائج البحث الحالي ومقارنتها بنتائج الأبحاث الأخرى على نفس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لإدراك الأخطاء النظرية والعملية لإجراءات البحث والبحوث الأخرى المرتبطة وتوضيح ذلك للباحثين مستقبلياً .
- ضرورة أن يطبق المدربون في برامجهم التدريبية مبدأ التخصصية بأن يكون معظم التركيز في تحسين المستوى الرقمي .
- ضرورة استخدام التمرينات البدنية الخاصة بحيث تتشابه مع أسلوب أداء الرفعات .
- الاهتمام بإجراء دراسات وبحوث في مجال التدريب وخاصة تدريبات المنافسات في الرياضات النزالية والفردية .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، القاهرة .
٢. إسماعيل محمد محمود (٢٠٢١) : تأثير تدريبات البلوكات علي تنمية القوة العضلية والمستوي الرقمي للرباعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
٣. أمر الله احمد البساطي (١٩٩٦) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، القاهرة .
٤. بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٥. حسام محمد أحمد (٢٠٢١) () بعنوان : تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
٦. حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٧) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة السابعة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
٧. ريسان خريط ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦) : التدريب الرياضي ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .

٨. عبد الرحمن محمد إبراهيم (٢٠١٩) : تأثير استخدام تمرينات المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية على حراس مرمى الناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٩. عصام عبدالخالق (١٩٩٢) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠. على محسن أبو النور (٢٠١٩) : تأثير تدريبات الكروس فيت على العناصر البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
١١. عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١) : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١٢. محمد حسن محمد حسن (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 .
١٣. مسعد على محمود (١٩٩٧) : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة .
١٤. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

المراجع باللغة الأجنبية

١٥. Buchheit M، Mendez – Villanueva A، Quad MJ، Poulos N، Bourdon P. (٢٠١٠) : Determinants of the variability of heart rate measures during a competitive period in young soccer player، Performance Enhancement and Talent Identification Section، ASPIRE، Academy for Sports Excellence، Doha، Qatar،mar .
١٦. Lari Alexander (١٩٩٦) : plyometrics Best of coaching V.B series by American Valley Ball Adivis on on of howord، W sams and co، Abell Ahontic company' ' .