

مخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي مقترح بدلالة فائض المرونة على بعض القدرات البدنية الخاصة وتثبيت الخطف للرباعين

****/احمد مصطفى فوزى اللوزى

يهدف البحث الى التعرف على تأثير بناء برنامج تدريبي باستخدام مؤشر فائض المرونة علي بعض القدرات البدنية في الخطف للرباعين الناشئين , التعرف على تأثير بناء برنامج تدريبي باستخدام مؤشر فائض المرونة علي تثبيت الثقل في الخطف للرباعين الناشئين , استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي - البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وذلك لملائمته لطبيعة البحث تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٧) رباع , قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الآتية - المتغيرات الأساسية (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) .

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحثين أمكن التوصل إلي

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- أدى لصالح البرنامج التدريبي بدلالة فائض المرونة الى تحسن في تثبيت الخطف للرباعين لصالح القياس البعدي.
- استخدام فائض المرونة على الرباعين الناشئين لدورها في تحسين القدرات البدنية الخاصة وايضا تحسين مستوى الاداء المهاري.
- استخدام فائض المرونة كمعيار لاختيار نوعية التمرينات المناسبة لتنمية مدى الحركة في المفاصل.
- اجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة.

الكلمات المفتاحية:

" برنامج تدريبي - فائض المرونة - الخطف للرباعين "

Summarize the research in English

The effect of a proposed training program in terms of excess flexibility on some physical abilities and stabilization of the snatch for weightlifters.

**** **Ahmed Mostafa Fawzy El-Lozy**

The research aims to identify the effect of building a training program using the excess flexibility index on some physical abilities in kidnapping for young weightlifters. One of them is experimental and the other is a control one, due to its suitability to the nature of the research. The research sample was tested in a deliberate way and its strength was (37) quarters. The researcher conducted homogeneity between the members of the research sample before applying the training program in the following variables.

- Basic variables (age - weight - height - training age).

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- In favor of the training program, in terms of excess flexibility, it led to an improvement in stabilizing the snatch for the quadruplets in favor of the dimensional measurement.

- Using excess flexibility on young lifters for its role in improving special physical abilities and also improving the level of skill performance.

- Using excess flexibility as a criterion for choosing the appropriate type of exercises to develop the range of motion in the joints.

- Conducting similar studies at different stages of age.

key words : "Training Program - Excess Flexibility - Snatch for Lifters"

تأثير برنامج تدريبي مقترح بدلالة فائض المرونة على بعض القدرات البدنية الخاصة وتثبيت الخطف للرباعين

****/احمد مصطفى فوزى اللوزى

مقدمة البحث :

يمتاز العصر الحديث بتطورات علمية تكاد تكون طفرة في جميع المجالات ، ومن هذه المجالات التي تطرق إليها الأسلوب العلمي مجال التربية الرياضية ، فقد عمل على التعديل والتطوير فيها بحيث تتناسب مع العصر الحديث ، ومن العلوم التي شملها التطور " علم التدريب الرياضي " فعمل على إثراء بطرق وأساليب تدريبية حديثة تساعد على تحسين الطاقات الكامنة للاعبين. (٥:١)

واستخدام الطرق والأدوات الحديثة للتدريب من خلال الجرعات التدريبية المقننة والموجهة لتحقيق الأهداف الموضوعية بما يتناسب مع المراحل السنوية للرباعين يؤدي إلى تحسين مستوى الإنجاز الرياضي مع الحفاظ على إمكانية وصول الرباعين إلى تحقيق أفضل إنجاز دون التأثير على نمو الرباعين أو حالته الصحية . (٨:٣)

وتعد رياضة رفع الأثقال رياضة قديمة منذ قدم التاريخ فعرفت معظم الحضارات القديمة وكان يختلف نوع الثقل المرفوع من حضارة لأخرى تبعاً لاختلاف العوامل البيئية ، فالصينيون والكوريون كانوا يرفعون الأواني الخزفية الضخمة وكان رفع الأثقال اختباراً أساسياً للالتحاق بالجيش الصيني بينما كان العرب يرفعون حجراً ضخماً في الأسواق يسمى حجر الأشداء ، وقد أطلق عليها العرب (الربع) وأطلقوا اسم الرباع على الرياضي الذي يمارسها. (١١ : ٢٩-٣٤)

ويذكر إبراهيم محمد العجمي (٢٠٠٥م) أن رياضة رفع الأثقال تعتمد على بعض القدرات البدنية التي لها دور كبير في الارتقاء بمستوى الأداء والمستوى الرقمي للرباع ، وتساعده على أداء بعض الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة وتعرف اللياقة البدنية للرباع بأنها " الحالة التدريبية والنفسية للاعب والتي تتحدد من خلال تطور كل من القوة و السرعة و التحمل " (١٧/٢)

ويتفق كل من محمد حسن و احمد عبد الحميد (٢٠١٠م) أن المرونة في المجال الرياضي تستخدم للتعبير عن قدرة المفصل للوصول إلى أقصى مدى حركي ممكن ويرتبط ذلك بالتركيب التشريحي للمفصل وفقاً لمكانته ونوعه ووظيفته. (١٥٧/٤)

ويذكر سهيل جاسم (٢٠٠٩م) أن مصطلح فائض المرونة يعبر عن فرق المرونة الايجابية عن المرونة السلبية للمفصل الواحد ، ومنها فانه يمكننا استخدام ذلك كمؤشر لاحتياجات المفصل لتمارين القوة او الاطالة لتعزيز وتدعيم الاداء المهارى . (٩ : ١٥٣)

القوة العضلية من أهم القدرات البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي يجب تنميتها ، وأن عدم القدرة على توظيف القوة يؤثر بالسلب علي إتقان وتطوير الأداء الفني والخططي وكذلك الوصول إلى درجة المستويات العليا . (٥ : ٢٤٥)

ويعرف أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٦) التوافق على أنه (قدرة الفرد على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والأقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد) ، ويتحقق من خلال إستقبال المخ للمعلومات عن طريقه المستقبلات الحسية ثم تحليل متطلبات الاداء الزمنية والفراغية سواء لأحد أجزاءه أو للجسم ككل ثم يقوم المخ بإرسال إشارات عصبية للعضلات لتنفيذ الأداء الحركي وفقاً للمعلومات التي حللها وحددها سواء من ناحية الشكل او طبيعة الأداء واتجاهاته ، وكلما زادت دقة تنفيذ الأداء الحركي إرتفع مستوى التوافق . (٤٩/٣)

ثانيا : مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب رفع ائقال بالمشروع القومي للموهوبين بدمياط والتحدث مع خبراء في رفع الاثقال ولاعبين اولمبيين لاحظ الباحث وجود قصور في المستوى الرقمي للخطف مقارنتة بالكليين والنظر وان اغلب المحاولات الغير صحيحة كانت بسبب عدم قدرة الرباع علي تثبيت الثقل في وضع الاستقبال للبار ، والذي دعي الباحث الي ضرورة البحث في اسباب هذا القصور .

واستنتج الباحث مع الخبراء ان عدم قدرة الرباعيين علي تثبيت الثقل يرجع الي مشاكل في مرونة الكتفين في وضع الاستقبال للثقل ولذلك وبعد البحث في انسب سبل تطوير مرونة الكتفين فاقترح الباحث تصميم برنامج تدريبي مبني علي مؤشر فائض المرونة الفعلي للاعبين وقياس مدي تأثيره بالايجاب او بالسلب علي تثبيت الثقل في الخطف والكثير من الاصابات الرياضية . (١٢/٧)

ومن خلال المسح الرجعي للدراسات العربية والاجنبيه وجد الباحث قدره نسبيه في الابحاث التي استندت في تصميم برنامجها علي مؤشر فائض المرونة ، الامر الذي دفع الباحث الي ضرورة اختبار ذلك (٢٦/٣)

ثالثا : هدف البحث :

١- التعرف على تأثير بناء برنامج تدريبي بأستخدام مؤشر فائض المرونة علي بعض القدرات البدنية في الخطف للرباعين الناشئين .

٢- التعرف على تأثير بناء برنامج تدريبي باستخدام مؤشر فائض المرونة علي تثبيت الثقل في الخطف للرباعين الناشئين.

رابعا : فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى فى بعض القدرات البدنية وتثبيت الثقل لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة .

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى فى بعض القدرات البدنية وتثبيت الثقل لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى بعض القدرات البدنية وتثبيت الثقل لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

خامسا : مصطلحات البحث :

(١) فائض المرونة : هو الفرق بين المرونة الايجابية والمرونة السلبية .

(٢) رفعة الخطف **snatch** : يتم فيها رفع الثقل من مربع الرفع إلى أعلى أقصى إمتداد للذراعين فوق الرأس فى حركة واحدة.

(٣) الوحدة التدريبية : أصغر جزء فى دورة التدريب الأسبوعية وهى عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تعمل علي تنمية عنصو او اكثر من عناصر اللياقة البدنية. (٣٧/٢)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١. دراسة سهيل جاسم المسلماوى (٢٠٠٩م) (١٠) بعنوان " تأثير تنمية المرونة الايجابية بدلالة فائض المرونة فى أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام فائض المرونة كمعيار لاختيار تمرينات الاطالة او القوة لتنمية المرونة الايجابية وتطوير اداء الضرب الساحق بلعبة الكرة الطائرة لفئة الشباب, تم استخدام المنهج التجريبي على ٢٨ من لاعبي منتخب شباب محافظة بابل للكرة الطائرة, وكانت اهم النتائج ان استخدام فائض المرونة كمعيار لاختيار تمرينات الاطالة والقوة لتنمية المرونة الايجابية وتحسن مستوى أداء الضرب الساحق فى الكرة الطائرة.

٢. دراسة خلود محمود ، امانى عبد المنعم (٢٠٢٠م) (٢) بعنوان " تأثير تدريبات فائض المرونة بدلالة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لتحسين وثبة الفجوة الجانبية لناشئات الجمباز الايقاعى " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تاثير تدريبات فائض المرونة بدلالة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لتحسين وثبة الفجوة الجانبية لناشئات الجمباز الايقاعى ، تم استخدام المنهج التجريبي علي ٥ ناشئات من ناشئات الجمباز ، وكانت أهم النتائج استخدام البرنامج الى تحسين اداء وثبة الفجوة الجانبية لناشئات الجمباز الايقاعى .

الدراسات الأجنبية:

٣. دراسة بونر ، ديفريت (٢٠٠٤م) (١٦) بعنوان " العلاقة بين مدة انقباض الأيزومتري أثناء الإطالة بطريقة التثبيت – الاسترخاء وتحسن مرونة العضلات الخلفية للفخذ " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين مدة الانقباض الأيزومتري أثناء الإطالة بطريقة التثبيت – الاسترخاء وتحسن مرونة العضلات الخلفية للفخذ ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينة (٦٠) لاعب وكانت أهم النتائج ان هناك زيادة ملحوظة في المدى الحركي لمفصل الفخذ ولم تؤدي هذه الدراسة إلى تفضيل أي زمن من الأزمنة السابقة لزيادة المدى الحركي للمفصل وأن الثلاثة أزمنة تؤدي إلى نفس النتائج.

- اجراءات البحث :**- منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي – البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٧) رباع وتم تقسيمهم كالاتي :-

- العينة الأساسية : وبلغ عددهم (٢٠) ناشئين والذي طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح .

- العينة الاستطلاعية وبلغ عددهم (١٧) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة .

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الآتية :

- المتغيرات الأساسية (السن – الوزن – الطول – العمر التدريبي) .

جدول (١)

تجانس افراد عينة البحث الكلية في المتغيرات الاساسية

(ن=٣٧)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	السنتيمتر	١٧٠,٧٠٠	١٧١,٥٠٠	٦,١٠٨	٠,١٥٦-
السن	السنة	١٦,٤٠٠	١٦,٥٠٠	١,٠١٩	٠,٠١٢-
الوزن	الكيلوجرام	٦٩,١٠٠	٧٠,٠٠٠	١٧٠,٧٠٠	٠,١٦٠-
العمر التدريبي	السنة	٤,٤٥٠	٥,٠٠٠	٠,٤٩٧	٠,٢١٧

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٠,٢١٧) كأعلى قيمة لمتغير العمر التدريبي و(٠,١٦٠) كأقل قيمة لمتغير الوزن وبما أنها تتراوح جميعا ما بين $+ ٣$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول – السن – الوزن – العمر التدريبي).

**جدول (٢)
المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات المستخدمة**

م	المتغيرات	المكون البدني	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	اختبار الثبات في وضع القرفصاء نصفاً	القوة القصوى	كيلوجرام	٥٨,٠٠٠	٥٧,٥٠٠	٩,٥٣٩	٠,١٦٦-
	اختبار السحب المعلق والثبات			٩٩,٢٥٠	١٠٠,٠٠٠	٨,١٠٤	٠,٦٥٢-
٣	اختبار دفع خطف امامي	القوة القصوى	كيلوجرام	٥٩,٢٥٠	٦٠,٠٠٠	٥,٧٣٠	٠,١٢٤
	اختبار سحب خطف			٩١,٧٥٠	٩٠,٠٠٠	٧,٤٦٢	٠,٣٦٨-
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	القدرة العضلية	كيلوجرام	٢٨,٣٠٠	٢٩,٠٠٠	٣,١١٦	٠,٣٦٨-
	اختبار رمي طارة ٥ كيلو للامام			٣,١٦٥	٣,٢٥	٠,٤٠٢	٠,٥٧٢-
٧	اختبار الخطف القدرة (الثابت) ١٠ ث - ك	القوة المميزة بالسرعة	عدد	٦,٢٠٠	٦,٠٠٠	٠,٩٧٩	٠,٤٤٢-
	اختبار رجلين خلفي (القرفصاء) ١٠ ث - ك			٦,٩٥٠	٧,٠٠٠	٠,٩٢٠	٠,٣٠٩-
٩	سرعة استقبال الخطف (١٥ ث)	السرعة الحركية	عدد	٧,٤٥٠	٧,٠٠٠	٠,٨٦٤	٠,٤١٨
	تبادل فتح وضم الزراعين والرجلين جانباً (١٥ ث)			٩,٣٠٠	٩,٥	١,٢٦٨	٠,٣٠٥-
١١	اختبار الجلوس من رقاد القرفصاء (البطن)	التحمل العضلي	عدد	٣,٣٥٠	٣٤,٠٠٠	٢,٩٥٨	٠,٣٨٢-
	اختبار تكرار الخطف			٧,٦٥٠	٨,٠٠٠	٠,٨٥٢	٠,٢٥٠-
١٣	اختبار رفع الزراعين عالياً من وضع الانبطاح	المرونة	السنتيمتر	٣٤,٨٥٠	٣٦,٠٠٠	٣,٧٩٨	٠,٥٤٤-
١٤	اختبار ثني الجذع اماماً اسفل من الوقوف			١,٤٠٠-	١,٠٠٠-	١,٣٥٦	٠,٦١٩-
١٥	اختبار الوقوف علي القدم والبار عالياً	التوازن	الزمن	٥,٢٠٠	٥,٠٠٠	١,٦٦١	٠,٢٠٤-
	الثبات في وضع القرفصاء الكامل والبار عالياً			٨,٠٠٠	٨,٠٠٠	١,٤٨٣	٠,٨٩٦-
١٧	الجري الزجاجي (٣٠ ث)	الرشاقة	عدد	٥,٣٠٠	٥,٠٠٠	٠,٧١٤	٠,٥٥٣
	الانبطاح المائل من الوقوف (بيربي) ٣٠ ث			٨,٠٥٠	٨,٠٠٠	٠,٨٠٤	٠,٠٩٨-

الإجراءات التنفيذية للبحث

أ- أدوات جمع البيانات

- المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء :

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وكذلك استطلاع رأى الخبراء وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد ما يلي :..

- تحديد الصفات البدنية الخاصة بالرياضة رفع الأثقال :

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالرباعين ومن خلال تحليل نتائج استمارات استطلاع رأى الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة بالرياضة رفع الأثقال تم قبول { القوة القصوى الثابتة - القوة القصوى الحركية - القوة المميزة بالسرعة - القدرة العضلية - السرعة الحركية - التحمل العضلي - المرونة - التوازن - الرشاقة } كأهم القدرات الخاصة بالرباعين وتم إعداد الاختبارات الخاصة بكل مكون لعرضها في استمارة منفصلة على الخبراء .

- تحديد أنسب الاختبارات البدنية والمهارية والتي تتوافق مع هدف البحث :

بعد التعرف على أهم المكونات البدنية الخاصة بالرياضة رفع الأثقال كان من الضروري التعرف على الاختبارات المختلفة والتي تؤدي بنفس شكل وطبيعة الأداء المهاري ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة لخدمة هدف البحث وتم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي حول صلاحيتها وملائمتها لهدف البحث وكانت النتيجة أنه تم اعتماد عدد ١٨ اختبار قام الباحث بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك للتأكد من معاملات العلمية , وتم استبعاد احد الأختبارات وذلك لأنه بعد إجراء المعاملات العلمية له ثبت عدم صدقه حيث عدم قدرته على التمييز بين المستويات المختلفة للرباعين .

- تحديد التمارين التي تتوافق مع هدف البحث.

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

(١) اختيار المساعدين

تم اختيار ٤ مساعدين للمعاونة في تطبيق البحث وإجراء القياسات القبلية والبعديّة وتسجيل النتائج وفقاً لإحدى الشروط التالية:

- أن يكون متخصص في رياضة رفع الأثقال .
- على ألا تقل خبرته في رياضة رفع الأثقال عن ٥ سنوات كحد أدنى .
- الاستعانة بأعضاء هيئة التدريس أو الهيئة المعاونة لكلية التربية الرياضية .

(٢) الأجهزة والأدوات المستخدمة

- أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات البدنية - المهارية وهي كالتالي:
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعب
- ساعة إيقاف لأقرب (١/١٠٠ ثانية).
- عارضة خشبية بعرض ٥ سم وطول ٢ م
- حامل رجلين.
- جهاز قياس الأطوال (ريستاميتز).
- مسطرة مدرجة.
- مراتب.
- شريط قياس
- جهاز أثقال قانوني

(٣) الدراسة الاستطلاعية الأولى

وقد تم إجرائها في الفترة من الأربعاء ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢١ م إلى الجمعة ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢١ م على عينة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية لتطبيق الاختبارات عليهم بهدف التعرف على:

- ✓ صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ✓ شروط وتعليمات أداء الاختبارات.
- ✓ كفاءة المساعدين في كيفية إجراء الاختبارات.
- ✓ الصعوبات التي تظهر أثناء التطبيق.

- نتائج الدراسة

- من خلال الدراسة التي تم إجراؤها تم التأكد من:
- ✓ صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في قياس الاختبارات.
- ✓ تمت مراجعة شروط وإجراءات الاختبارات.
- ✓ تم تدريب المساعدين على طريقة القياس ودقة تسجيل نتائجه.
- ✓ التغلب على الصعوبات التي ظهرت أثناء التطبيق.

٤) الدراسة الاستطلاعية الثانية

وقد تم إجرائها في الفترة من يوم الأحد ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢١م إلى يوم الأربعاء ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢١م ، علي عينة قوامها (١٢) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- إيجاد معامل الثبات للاختبارات وذلك عن طريق إجراء الاختبار وإعادة تطبيقه مره أخرى.
- إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز).

الإجراءات التنفيذية للدراسة:

أسس وضع البرنامج التدريبي:

تم عمل دراسة مسحية للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت وضع البرامج التدريبية وقد راعي الباحث الأسس التالية عند اختيار تدريبات البرنامج المقترح.

١. الرجوع للمراجع العلمية ، والدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس وضع البرنامج.
٢. مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنية.
٣. أن تكون التدريبات مناسبة للأداء المهارى للاعبى رفع الانتقال.
٤. تحديد هدف لكل وحدة مع محاولة تحقيقها خلال الزمن المخصص لها.
٥. أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه و خصائص لاعبي رفع الانتقال.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح

أ- تحديد فترة تنفيذ البرنامج التدريبي :

اختار الباحث فترة الاعداد الخاص لتنفيذ البرنامج التدريبي نظراً لملائمتها لتطبيق الدراسة .

ب- تحديد مدة تنفيذ البرنامج :

من خلال عملية المسح المرجعي التي قام بها الباحث للتعرف على أنسب فترة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، في مجال التدريب ورفع الانتقال والدراسات والبحوث العلمية واستطلاع رأي الخبراء في رفع الانتقال ، فقد حدد الباحث فترة تنفيذ البرنامج ١٢ أسبوع تدريبي لتحقيق أهداف البحث

ت- تحديد عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج التدريبي المقترح:

استعان الباحث بالمراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب ورفع الانتقال واستطلاع رأي الخبراء في رفع الانتقال في تحديد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن كل وحدة وبذلك اشتمل البرنامج على (٦٠) وحدة تدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعيا وزمن الوحدة (٩٠ق-٢٠ق).

و - تشكيل دورة الحمل

تم استخدام الطريقة التمجعية في تشكيل حمل التدريب باستخدام (١ : ٢) حمل متوسط ليوم يعقبه حمل مرتفع لمدة يومين مع مراعاة الارتفاع التدريجي بالحمل في الوحدة التدريبية وبين الوحدات للبرنامج.

المعالجات الاحصائية :

تم حساب المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج **Spss** الإحصائي مستخدماً:

المتوسط الحسابي

الوسيط

الانحراف المعياري

معامل الالتواء.

اختبار (مان ويتني) لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين.

اختبار (مان ويتني) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لنفس المجموعة

اختبار (ولكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين.

النسبة المئوية للتحسن

- عرض ومناقشة النتائج :

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأداء الفني لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة"

جدول (٣)

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	اختبار الثبات في وضع القرفصاء نصفاً	٦٠,٠٠٠	83.500	23.500	39.166
٢	اختبار السحب المعلق والثبات	٩٩,٠٠٠	126.000	27.000	27.272
٣	اختبار دفع خطف امامي	٦١,٠٠٠	83.500	22.500	36.885
٤	اختبار سحب خطف	٩٢,٥	135.500	43.000	46.486
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٢٧,٨٠٠	43.300	15.500	55.755
٦	اختبار رمي طارة ٥ كيلو للامام	٣,١٩٠	4.700	1.510	47.335
٧	اختبار الخطف القدرة (الثابت) ١٠ ث - ك - ٥٠ %	٥,٨٠٠	10.300	4.500	77.582
٨	اختبار رجلين خلفي (القرفصاء) ١٠ ث - ك - ٥٠ %	٧,١٠٠	11.000	3.900	54.929
٩	سرعة استقبال الخطف (١٥ ث)	٧,٥٠٠	12.400	4.900	65.333
١٠	تبادل فتح وضم الزراعين والرجلين جانباً (١٥ ث)	٩,٢٠٠	13.900	4.700	51.086
١١	اختبار الجلوس من رقود القرفصاء (البطن)	٣٣,٨٠٠	47.500	13.700	40.532
١٢	اختبار تكرار الخطف	٧,٩٠٠	12.800	4.900	62.025
١٣	اختبار رفع الزراعين عالياً من وضع الانبطاح	٣٤,٩٠٠	45.100	10.200	29.226
١٤	اختبار ثني الجذع اماماً اسفل من الوقوف	٠,٩٠٠-	3.100	4.000	88.033
١٥	اختبار الوقوف على القدم والبار عالياً	٥,٨٠٠	11.900	6.100	90.170
١٦	الثبات في وضع القرفصاء الكامل والبار عالياً	٧,٧٠٠	13.900	6.200	80.519
١٧	الجري الزجراجي (٣٠ ث)	٥,٤٠٠	8.300	2.900	53.700
١٨	الانبطاح المائل من الوقوف (بيربي) ٣٠ ث	٨,١٠٠	11.900	3.800	46.913

يتضح من جدول (٣) حدوث تطور ملحوظ في مستوى القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ويؤكد ذلك وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم اختبار ولكسون المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ , ومنها يؤكد الباحث نجاح البرنامج التقليدي المتبع من قبل الرباعيين في تطوير قدراتهم البدنية.

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج قياسات الفرض الثاني :

- عرض نتائج الفرض الثاني والذي نص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى فى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية "

جدول (٤)

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	اختبار الثبات فى وضع القرفصاء نصفا	٥٦,٠٠٠	٧٣,٥٠٠	17.500	31.250
٢	اختبار السحب المعلق والثبات	٩٩,٥٠٠	١١٨,٠٠٠	18.500	18.592
٣	اختبار دفع خطف امامي	٥٧,٥٠٠	٧٧,٥٠٠	20.000	34.782
٤	اختبار سحب خطف	٩١,٠٠٠	١١٣,٠٠٠	22.000	24.175
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٢٨,٨٠٠	٣٧,٠٠٠	8.2.000	28.472
٦	اختبار رمي طارة ٥ كيلو للامام	٣,١٤٠٠	٤,١٧٠	1.030	32.802
٧	اختبار الخطف القدرة (الثابت) ١٠ ث - ك - ٥٠ %	٦,٦٠٠	٨,٠٠٠	1.400	21.212
٨	اختبار رجلين خلفي (القرفصاء) ١٠ ث - ك - ٥٠ %	٦,٨٠٠	٩,٠٠٠	2.200	32.352
٩	سرعة استقبال الخطف (١٥ ث)	٧,٤٠٠	٩,٩٠٠	2.500	33.783
١٠	تبادل فتح وضم الزراعين والرجلين جانبا (١٥ ث)	٩,٤٠٠	١٢,١٠٠	2.700	28.74
١١	اختبار الجلوس من رقود القرفصاء (البطن)	٣٣,٢٠٠	٤٠,٣٠٠	7.100	21.385
١٢	اختبار تكرار الخطف	٧,٤٠٠	١٠,٠٠٠	2.600	35.135
١٣	اختبار رفع الزراعين عاليا من وضع الانبطاح	٣٤,٨٠٠	٤٢,٣٠٠	7.500	21.551
١٤	اختبار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف	١,٩٠٠	٢,١٠٠	4.000	90.470
١٥	اختبار الوقوف على القدم والبار عاليا	٤,٦٠٠	٧,٤٠٠	2.800	60.869
١٦	الثبات فى وضع القرفصاء الكامل والبار عاليا	٨,٣٠٠	١٠,٤٠٠	2.100	25.301
١٧	الجري الزجراجي (٣٠ ث)	٥,٢٠٠	٧,٢٠٠	2.000	38.461
١٨	الانبطاح المائل من الوقوف (بيربي) ٣٠ ث	٨,٠٠٠	٩,٨٠٠	1.800	22.500

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى فى نسب التحسن ما بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الاختبارات المستخدمة فى البحث وتشير النتائج إلى أن أعلى نسبة تحسن للمجموعة الضابطة فى اختبار (اختبار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف) وكان مقدار نسبة التحسن (90.470%) وأن أقل نسبة تحسن كانت فى اختبار (اختبار السحب المعلق والثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (18.592%) لصالح القياسيين البعديين

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه " يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الأداء الفني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ".

جدول (٥)

م	اسم الاختبار	متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة	متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية	اختبارات	الدالة
١	اختبار الثبات في وضع القرفصاء نصفاً	٧٣,٥٠٠	83.500	٤,١٤٢	دال
٢	اختبار السحب المعلق والثبات	١١٨,٠٠٠	126.000	٧,٢٤٠	دال
٣	اختبار دفع خطف امامي	٧٧,٥٠٠	83.500	٦,٨٣٣	دال
٤	اختبار سحب خطف	١١٣,٠٠٠	135.500	٧,١٨٥	دال
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٣٧,٠٠٠	43.300	٥,١٢٣	دال
٦	اختبار رمي طارة ٥ كيلو للامام	٤,١٧٠	4.700	٤,٥١٩	دال
٧	اختبار الخطف القدرة (الثابت) ١٠ ث - ك - ٥٠٪	٨,٠٠٠	10.300	٨,٦١٤	دال
٨	اختبار رجلين خلفي (القرفصاء) ١٠ ث - ك - ٥٠٪	٩,٠٠٠	11.000	٤,٩٩٣	دال
٩	سرعة استقبال الخطف (١٥ ث)	٩,٩٠٠	12.400	٦,٥٩٢	دال
١٠	تبادل فتح وضم الزراعين والرجلين جانباً (١٥ ث)	١٢,١٠٠	13.900	٦,٤٩٥	دال
١١	اختبار الجلوس من رقاد القرفصاء (البطن)	٤٠,٣٠٠	47.500	٦,٦٦٢	دال
١٢	اختبار تكرار الخطف	١٠,٠٠٠	12.800	٨,٣٣٧	دال
١٣	اختبار رفع الزراعين عالياً من وضع الانبطاح	٤٢,٣٠٠	45.100	٧,٦٣٧	دال
١٤	اختبار ثني الجذع اماماً اسفل من الوقوف	٢,١٠٠	3.100	٣,٩٨١	دال
١٥	اختبار الوقوف علي القدم والبار عالياً	٧,٤٠٠	11.900	٧,١٢٦	دال
١٦	الثبات في وضع القرفصاء الكامل والبار عالياً	١٠,٤٠٠	13.900	٦,٥٥٠	دال
١٧	الجري الزجراجي (٣٠ ث)	٧,٢٠٠	8.300	٥,١٣٩	دال
١٨	الانبطاح المائل من الوقوف (بيربي) ٣٠ ث	٩,٨٠٠	11.900	٥,٣٠١	دال

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٥) حدوث تطور ملحوظ في مستوى القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ويؤكد ذلك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة لصالح القياس البعدي

حيث كانت قيم اختبار ولكسون المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ , ومنها يؤكد الباحث نجاح البرنامج التقليدي المتبع من قبل الرباعيين فى تطوير قدراتهم البدنية . ويرجع الباحث إلى حدوث فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية إلى أن البرنامج التدريبى وضع بشكل مناسب مع إمكانيات الرباعين, مع وضع الأحمال التدريبية لكل عنصر من العناصر البدنية قيد البحث أثر بصورة كبيرة على تنمية القدرات البدنية. ويتضح أيضا من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى تثبيت الخطف قيد البحث. وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى " لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً : الإستنتاجات

فى ضوء نتائج البحث والمعالجة الإحصائية المستخدمة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات

التالية :

- أدى البرنامج التدريبى بدلالة فائض المرونة الى تحسن فى جميع القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (القوة القسوى ، القوة المميزة بالسرعة المرونة ، الرشاقة ، التوازن) للرباعين لصالح القياس البعدى.
- أدى لصالح البرنامج التدريبى بدلالة فائض المرونة الى تحسن فى تثبيت الخطف للرباعين لصالح القياس البعدى.
- ثانياً : التوصيات فى ضوء الأهداف والفروض والنتائج ويوصى بما يلي :
- استخدام فائض المرونة على الرباعين الناشئين لدورها فى تحسين القدرات البدنية الخاصة وايضا تحسين مستوى الاداء المهارى.
- استخدام فائض المرونة كمييار لاختيار نوعية التمرينات المناسبة لتنمية مدى الحركة فى المفاصل.
- اجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة.
- اجراء مثل هذه الدراسة فى الالعاب الاخرى ومقارنتها برفع الانتقال



قائمة المراجع

- ١ إبراهيم محمد العجمي (٢٠٠٦) : "نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة، المتفجرة ، الحركية) لبعض المجموعات العضلية المستوى الرقمي للرباع"، رسالة فى المختارة ماجستير.
- ٢ إبراهيم محمد العجمي (٢٠٠٥م) : مبادئ رفع الأثقال، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٣ أبو العلا أحمد عبد (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) ، ط٢ ، دار الفتح الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤ أحمد عبد الحميد (٢٠١٠م) : تدريب المبتدئين فى رفع الأثقال ، كلية التربية العميرى ، محمد حسن الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٥ أحمد محمد خاطر (٢٠٠٢) : القياس فى المجال الرياضي ، دارالمعارف ، القاهرة. وعلي فهمي البيك
- ٦ أحمد عوض حسن (٢٠١٢م) : وضع بطارية اختبارات بدنية مهارية لانتقاء رباعى المستويات العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٧ احمد عوض احمد (٢٠١٥م) : تأثير بعض التدريبات الباليستية على الأداء الفنى لرفعة الخطف للرباعين الناشئين، رسالة الدكتوراه.
- ٩ احمد عوض احمد (٢٠٢٠م) : تأثير أسلوب المقاومة بالاطالة بمؤشر فانض المرونة على تقدير الوضع وفاعلية النظر لشباب الرباعين بالمشروع القومى للموهوبين بدمياط، بحث منشور.
- ١٠ إيهاب عبد الغنى (٢٠٠١م) : دراسة مقارنة لببوميكانيكية أداء رفعة الخطف وفقا لبعض فئات الأوزان المختارة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية . جامعة حلوان
- ١١ ايهاب أحمد راضى (٢٠٠٧م) : دراسة مقارنة بين تأثير تدريب المقاومة الباليستية والتدريب بالأثقال على بعض المتغيرات الخاصة والمستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل ، رسالة



- ماجستير , كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا.
رجاء محمد محمد (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبي بالبايستي على تنمية القدرة العضلية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان.
- ١٢
- سهيل جاسم (٢٠٠٩م) : تأثير تنمية المرونة الايجابية بدلالة فائض المرونة في أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب , بحث المسلماوى
- ١٣
- مسعد على محمود (٢٠٠٠م) : المدخل لعلم التدريب الرياضي , دار الطباعة للنشر .المنصورة والتوزيع بجامعة المنصورة،
- ١٤
- محمد شوقي كشك (٢٠٠٧م) : مبادئ تدريب الناشئين, كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ١٥
- محمد فضالى ، عبد (٢٠٠١) : رفع الأثقال ، الطبعة الأولى ، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر ، القاهرة.
- ١٦
- المنعم فهمى
- ١٧
- وديع ياسين التكريتي (٢٠٠٠) : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.