

تأثير التدريبات التنافسية علي بعض السمات الإرادية ومستوي الأداء في رياضة رفع الأثقال

أ.م.د/ أحمد سلام عطا عطا علي

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

مقدمه ومشكله البحث:

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي الذي نعيش فيه, حيث أن تقدم دولة ما هو إلا انعكاس لتقدمها في الأنشطة الرياضية المختلفة, واتباع الأسلوب العلمي هو أساس الوصول إلى المستويات العالية التي نستطيع من خلالها التنافس علي المستوى الدولي, أما الاعتماد علي الأسلوب التقليدي أو الارتجالي لن نجني من وراءه إلا تقدم محدود ربما يكون سريعاً في بادئ الأمر ولكنه سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة, لذا يتم اختيار التمرينات التعليمية أو التدريبات المشابهة لمواقف اللعب وزيادة حجم أدائها بشكل كبير وبمستويات متباينة من الجهد المبذول منها, بهدف تحسين وتطوير مستوى الأداء (البدني- الفني- الرقمي) لما تتميز به من محاكاة المنافسة من حيث التركيب والضغط على الممارس في النواحي النفسية.

ويشير حسين الحجامي وسعد حمود(2017م) إلي أن التدريبات التنافسية الخاصة تسهم في تطوير المتغيرات الأساسية للممارسين سواء البدنية أو الحركية أو النفسية أو المهارات الأساسية, وأن هذه التدريبات لها دور هام في فترة الإعداد وفترة المنافسة لمختلف الأنشطة ويكون تأثيرها فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة, إلي جانب أنها تعمل علي استثارة الدافعية نحو بذل المزيد من الجهد وتقوية العضلات العاملة مع نوع النشاط التخصصي وزيادة المتعة والتشويق وتنمية السمات الإرادية الخاصة بنوع النشاط الرياضي. (7: 308)

ويتفق كلاً من كارلوس لوجو (2012م) Carlos logo, محمد ابراهيم (2016م), طارق عبد المنعم (2019م), عبد الحكيم رزق, أحمد حسين (2020م) 'سحر جوهر

وأخرون(2022) علي أن التدريبات التنافسية هي من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الأداء , وتهدف إلي صقل المهارات الأساسية والخطط لكثير من الرياضات الفردية والجماعية من خلال مواقف اللعب الحقيقية التي تكون في صورة مباريات في أغلب الاحيان, إلي جانب أهميته للجوانب الفنية وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني في المواقف المتغيرة للمنافسات, كما تعطي للمدرب الفرصة لتوجيه اللاعبين من خلال المواقف المشابهة لما يحدث أثناء المنافسات للارتقاء بالمستوي الفني والخططي من خلال توجيهات المدرب, بحيث تكون هذه التدريبات بشدة مرتفعة وحجم متوسط. (36: 134) (20: 114)(14: 85)(16: 2665)(12: 60)

ويري الباحث أن التدريبات التنافسية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس لها دور هام في كثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية لإرتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والخسارة، وأن اللاعب الذي لا يمتلك قدرًا كافيًا من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والإرادة والثقة بالنفس...الخ) من هذه الصفات الإرادية تحت ظروف التنافس الصعبة لا يمكنه الوصول إلى الانجاز الرياضي المنشود, ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من محمد شداد، يحيى الصاوي (2007), هيسم صالح، محمود سعد الدين(2016), أحمد عبدالمنعم (2018), محمد المتولي(2019) راندي عبدالعزيز، طارق محمد (2021), عصام فؤاد(2021) محمد إبراهيم(2021) محمود إبراهيم(2021), مستور إبراهيم(2022) علي أن الوصول للمستويات الرياضية العليا يأتي نتيجة لاستخدام أحدث وأفضل الأساليب العلمية في التخطيط والإعداد الرياضي بالشكل السليم, وأن الاعداد الجيد للممارس من خلال خلق مواقف تنافسية في صورة تدريبات أو تمرينات مشابهة لمواقف اللعب المختلفة, وتساعد اللاعب علي اظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة من أجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية. (21: 277) (33: 1304) (4: 13) (19: 403) (11: 1421) (17: 10)(20: 4)(26: 598)(28: 99)

وتعد المنافسات الرياضية مصدر لكثير من المواقف النفسية والانفعالية المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية ومكوناً جوهرياً في سعي الرياضي تجاه تحقيق ذاته من خلال ما ينجزه من

أهداف, وأن السمات الشخصية للاعب من إرادة وتصميم وكفاح ومثابرة واستقلالية وثقة بالنفس وغيرها يجب الاهتمام بها وتنميتها للوصول باللاعب لأفضل مستوي يمكن أن تسمح به قدراته, ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كلاً من **نيفين يوسف(2010م)**, **أحمد عواد (2020م)**, **عايد زريقات(2021م)** علي أن السمات الإرادية من أهم السمات النفسية التي تلعب دوراً رئيسياً في تشكيل الشخصية الرياضية والتي تسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الرياضي واستعداداته لتحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن, ولذا يجب التعرف علي السمات الإرادية للفرد من أجل التفوق والوصول لأعلى المستويات وتطوير هذه السمات بما يتناسب ونوع النشاط الرياضي التخصصي وخصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية, وذلك من حيث طبيعة ومكونات أو محتويات النشاط أو من حيث طبيعة المهارات الحركية أو القدرات.(32: 430)(1):140(15: 180, 181)

ورياضة رفع الانتقال من الرياضات الفردية التي تتميز بوجود رفعتين, لكل منهما مواصفات خاصة في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية, وتتميز كل رفعة بدرجة من الصعوبة في الأداء تختلف عن الأخرى, يقع الممارس لها تحت ضغط المنافسة سواء كان هذا الممارس مبتدئ يحتاج إلي تقييم أو لاعب يحتاج إلي تحقيق الفوز علي الخصم وتحطيم الأرقام, لذا يري الباحث ضرورة الاهتمام بالاختبارات النفسية وتطوير السمات الارادية نظراً لما تتميز به الرفعات بسرعة وديناميكية الأداء الحركي وتؤدي رفعاته في زمن قليل الأمر الذي يجب معه شحذ أقصى قوة مع أكبر سرعة لتنفيذ فعاليات الأداء, لذا فان ممارستها تحتاج إلي الانتقاء المبكر لأفرادها لإعدادهم وتجهيزهم وتهيئتهم من الناحية البدنية والنفسية والفسولوجية, وهو الأمر الذي تبنته الدولة من خلال المشروع القومي للموهبين (29: 133) (27: 88) (22: 124)(23: 65) (2: 31)(10: 13) (30: 302)(34: 73).

ومن خلال الخبرات الميدانية للباحث وقيامه بالتدريب والإشراف علي الناشئين بالأكاديمية الرياضية بنادي تاون الرياضي بدمياط الجديدة, وأثناء تعليمه وتدريبه لناشئ رفع الأثقال والمشاركين بالنشاط الرياضي بالأكاديمية, لاحظ وجود فروق في أداء الفئة العمرية من

سن 13 إلى 15 سنة وخاصة عند الاشتراك في المنافسات أو أداء الرفعات في شكل مسابقات، بالإضافة إلى عدم ثبات الحالة النفسية عند المواجهة والتنافس مما يؤدي إلى إختلاف في المستوى الفني والرقمي المعتاد، وكذلك وضوح مظاهر التعب سريعاً، ويرجع الباحث ذلك إلى وقوع اللاعبين تحت ضغط المنافسة أو التقييم الذي يقوم به المقيم سواء كان المعلم أو المدرب وإهمال الجوانب النفسية الخاصة بهم، بالإضافة إلى المجهود العضلي الكبير الذي يقع فيه حتى يستطيع أداء الرفعات بصورة صحيحة نظراً لما يتطلبه الأداء الفني أثناء التعلم من البقاء في أوضاع صعبة وفترة زمنية طويلة لتعلمها وإتقانها مما يحتاج معه إلى المثابرة وبذل المزيد من الجهد، مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير التدريبات التنافسية خلال تنمية المراحل الفنية للرفعات على بعض السمات الإرادية ومستوي الأداء (الفني - الرقمي) لرفعتي الخطف والكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال، فمن خلال التدريبات التنافسية قد يستطيع المؤدى من اكتساب إيقاع التنافس أثناء الأداء وكذلك الأداء في بيئة مشابهة للمنافسة من حيث تطبيق القوانين، مما دفع الباحث للتعرف على تأثير التدريبات التنافسية علي بعض السمات الإرادية ومستوي الأداء في رياضة رفع الأثقال.

هدف البحث

يهدف البحث إلى إعداد "تدريبات تنافسية وتأثيرها علي بعض السمات الإرادية ومستوي الأداء في رياضة رفع الأثقال" وذلك من خلال التعرف على :-

- تأثير التدريبات التنافسية علي بعض السمات الإرادية في رياضة رفع الأثقال.
- تأثير التدريبات التنافسية علي مستوي الأداء (الفني) في رياضة رفع الأثقال.
- تأثير التدريبات التنافسية علي مستوي الأداء (الرقمي) في رياضة رفع الأثقال.
- المقارنة بين نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض السمات الإرادية ومستوي الأداء (الفني - الرقمي) في رياضة رفع الأثقال.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض السمات الإرادية في رياضة رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى الأداء (الفني) في رياضة رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى الأداء (الرقمي) في رياضة رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة:-

التدريبات التنافسية *Competition Drills* : هي مجموعة من الأشكال التدريبية التي تؤدي بصورة تنافسية ويكون أداء الرباع فيه مشابهاً للأداء خلال المنافسة لتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء المختلفة وتطوير الحالة التدريبية والنفسية للرباع. (تعريف اجرائي)

السمات الإرادية: *Involuntary Traits* : هي مجموعة من السمات النفسية الإيجابية التي تساعد الرباع علي تحقيق أهدافه وتوجيه سلوكه والتغلب على كل ما يصادفه من عقبات للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (تعريف اجرائي).

الدراسات المرجعية:-

- 1- دراسة "راندي عبدالعزيز حسن، طارق محمد جابر" (2021م) (11) "تأثير استخدام التدريبات التنافسية على الأداءات المهارية المندمجة للاعبين كرة القدم", هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات التنافسية على الأداءات المهارية المندمجة للاعبين كرة القدم, استخدم الباحثان المنهج التجريبي, وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم بنادي شركة أسبوت لتكرير البترول مواليد (2003) وبلغ عددهم 22 لاعب وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في الاداءات المهارية المندمجة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعيدة.
- 2- دراسة "محمود إبراهيم محمود" (2021م) (26) "تأثير التدريبات التنافسية المكثفة على دافعية الإنجاز والسلوك الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد", وهدفت الدراسة إلي إعداد وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريبات التنافسية المكثفة على دافعية الإنجاز والسلوك الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة اليد تحت 18 سنة وبلغ حجم العينة 28 لاعب, وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام التدريبات التنافسية المكثفة لها تأثير إيجابي علي دافعية الانجاز والسلوك الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد.

3- دراسة "محمد بيلى إبراهيم" (2021)(20) "تأثير إستخدام بعض التدريبات التنافسية وفقاً لمسافات اللعب على تحسين مستوى فعالية الأداء الخططي للاعبى الكوميتيه", هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريبات التنافسية وفقاً لمسافات اللعب على تحسين مستوى فعالية الأداء الخططي للاعبى الكوميتيه, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, وتكونت عينة الدراسة من لاعبي القتال الفعلي الكوميتيه حيث بلغ قوامها (10) لاعبين تحت 16سنة بنادي بيلا الرياضي بمحافظة كفر الشيخ, وأظهرت نتائج الدراسة أن محتوى البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في متغيرات البحث "فعالية الأداء الهجوم" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

4- دراسة "سحر محمد جوهر، غادة فاروق عبدالعزيز، علا حسن حسين، إسراء أكرم سلامة"(2022م)(12) "تأثير التدريبات التنافسية علي التحصيل المعرفي لطالبات الفرقة الثالثة لمقرر كرة اليد", وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريبات التنافسية علي التحصيل المعرفي لطالبات الفرقة الثالثة لمقرر كرة اليد, استخدم الباحثين المنهج التجريبي, وتكونت عينة الدراسة من 124 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات- بالقاهرة, وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريبات التنافسية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً علي التحصيل المعرفي في كرة اليد.

5- دراسة "مستور علي إبراهيم"(2022)(28) "تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي- الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأدءات المهارية المركبة في كرة القدم", وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأدءات المهارية المركبة في كرة القدم, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتكونت عينة الدراسة من (24) ناشئ بالطريقة العمدية بنسبة 75% من إجمالي مجتمع البحث، وأظهرت النتائج أن برنامج تدريبات المنافسة أثر ايجابياً على تحسن مستوى الذكاء الجسمي- الحركي قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت 15 سنة.

إجراءات البحث:-

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية, وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

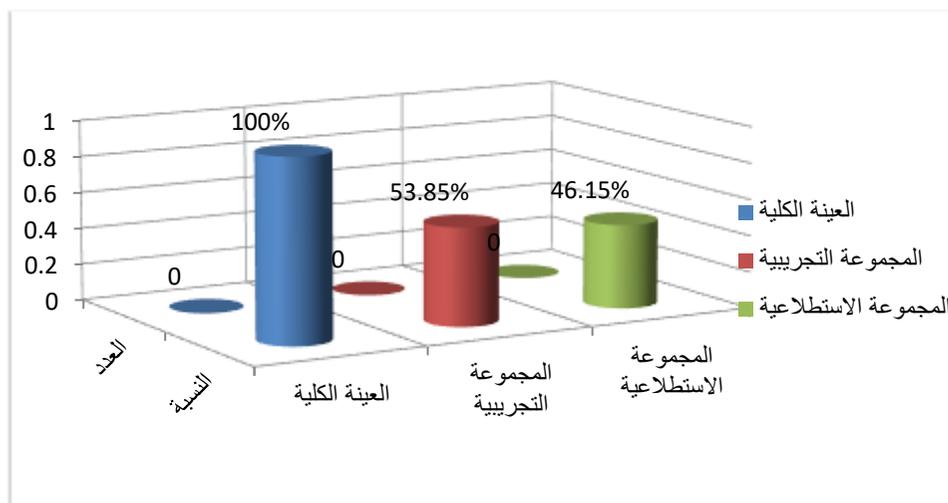
مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الأكاديمية الرياضية بنادي تاون الرياضي بدمياط الجديدة، والمشاركين بالنشاط الرياضي للأكاديمية في رياضة رفع الأثقال من سن (13:15 سنة)، وبلغ حجم العينة (26) ناشئ، وذلك خلال الفترة من 2022/7/16م إلى 2022/9/24م، ويوضح جدول رقم (1) وشكل (1) توصيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية.

جدول (1)
تصنيف مجتمع وعينة البحث

المجموعة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية	العينة الكلية	التوصيف
12 ناشئ	14 ناشئ	26 ناشئ	العدد
46.15%	53.85%	100.00%	النسبة

يتضح من جدول (1) أن العينة التجريبية بلغت (14) ناشئ من المشاركين بالأكاديمية الرياضية بنادي تاون الرياضي بدمياط الجديدة بنسبة 53.85%، بينما بلغت العينة الاستطلاعية (12) ناشئ بنسبة 46.15%.



شكل (1)
تصنيف ومجتمع عية البحث

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:-

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث - (26) لاعب - (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية) قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (2).

جدول (2)

معاملات الالتواء للمتغيرات (قيد البحث)

(ن=26)

الالتواء Skewness	الانحراف Std. Dev	الوسيط Median	المتوسط Mean	وحدة القياس	أجزاء المتغيرات	المتغيرات
0.105	0.574	13.90	14.10	سنة	السن	المتغيرات الأساسية
1.017	3.007	139.50	140.38	سم	الطول	
0.277	2.065	39.55	39.60	كجم	الوزن	
0.379	7.493	23.50	26.077	كجم	قوة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
1.050	1.719	23.00	23.346	سم	الوثب العمودي لسارجنت	
-1.214	0.383	4.530	4.455	ث	العدو (30) متر من البدء المنطلق	
0.844	1.425	7.90	8.105	ث	رشاقة الجسم للخطف	
-0.906	1.660	23.50	22.961	سم	رفع الذراعين عاليا من وضع الانبطاح	
0.352	0.635	5.631	5.653	ث	رفع العقبين على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا	
0.091	3.102	27.00	26.50	درجة	الثقة بالنفس	السمات الإرادية
0.336	2.483	18.00	18.384	درجة	الشجاعة	
0.192	3.273	26.50	25.923	درجة	الاتزان الانفعالي	
0.323	3.102	19.50	20.230	درجة	الطموح ودافعية الانجاز	
-0.078	2.103	18.00	17.230	درجة	المثابرة والتصميم والإصرار	
0.536	2.534	18.50	18.769	درجة	التركيز	
-0.439	2.248	18.00	17.423	درجة	الهادفية	
0.568	2.266	20.00	20.230	درجة	اتخاذ القرار	
-0.425	2.424	23.50	22.961	درجة	تحمل المسؤولية	

0.177	1.747	17.00	16.576	درجة	رفعة الخطف	مستوي الأداء الفني
-0.070	1.812	18.00	18.211	درجة	رفعة الكلين والنظر	
0.412	4.104	25.00	24.730	كجم	رفعة الخطف	المستوي الرقمي
0.298	5.416	31.00	31.692	كجم	رفعة الكلين والنظر	

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (+3) و (-3) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات "قيد البحث" قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات : لجمع البيانات استخدام الباحث الأدوات والأجهزة التالية:-

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: "الريستامتر، ميزان طبي، ساعة إيقاف، كرات طبية، جهاز رفع الأثقال (بارات رفع أثقال وزن 20 كيلو جرام + تارات بأوزان مختلفة)، دامبلز، مسطرة متدرجة أو شريط قياس (مسطرة)، عارضة توازن، استيك مطاط، حاملات لوضع الثقل عليها ذات ارتفاع مناسب، مانيزيا.

الاستمارات والاختبارات:-

- استمارة تسجيل البيانات. مرفق (1)
- اختبارات قياس المتغيرات البدنية : من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للمراجع والأبحاث توصل إلي بعض الاختبارات التي استخدمت في العديد من الأبحاث والدراسات المرتبطة، ثم عرضها علي السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال من خلال استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال والمناسبة للمرحلة السنوية مرفق (2).
- الاختبارات البدنية لمتغيرات البحث. مرفق (3)(4)
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول مكونات مقياس السمات الإرادية في رفع الأثقال مرفق (7)
- الصورة النهائية لمقياس السمات الإرادية في رياضة رفع الأثقال مرفق (9).
- استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف. مرفق (13)

- استمارة تقييم مستوي الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر. مرفق (14)
 - القياسات الخاصة بالمستوي الرقمي: يعطي كل لاعب ثلاث محاولات لكل رفعة من رفعتي الخطف والكلين والنظر وقياس أكبر ثقل يمكن أن يرفعه اللاعب من خلال لجنة من الحكام. مرفق (5)
 - البرنامج التدريبي المقترح: من إعداد الباحث. مرفق (15)
- مقياس السمات الإرادية: (تصميم الباحث) مرفق (9).**

تم تصميم أداة الدراسة " مقياس السمات الإرادية في رياضة رفع الأثقال وفقاً للخطوات التالية :-

- **هدف المقياس:** يهدف المقياس إلي التعرف علي السمات الإرادية الهامة والمناسبة في رفع الأثقال.
- **تحديد أبعاد المقياس:** قام الباحث بمراجعة قوائم ومقاييس السمات الارادية التي سبق إعدادها لتحديد الأبعاد ومن ثم تحديد العبارات التي ترتبط بأبعاد الدراسة من خلال المسح المرجعي- مرفق (6)- واستناداً إلي المراجع العلمية والدراسات المرجعية كدراسة (1)(6)(9)(15)(18)(22)(31)(32), أمكن التوصل إلي (16) سمة ارادية, وبعد تحديد السمات تم عرضها علي السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي ومجال رفع الأثقال - مرفق (5)- وذلك لإبداء الرأي عن مدى مناسبتها وكفايتها لبناء المقياس من خلال السؤال المفتوح عن طريق المقابلة الشخصية - مرفق (12)- , ثم حساب النسبة المئوية للأبعاد- مرفق (6)- وفي ضوء الملاحظات التي أبداه الخبراء فقد تم حذف السمات التي قلت نسبتها المئوية عن (70%) من اتفاق الخبراء وهي النسبة التي تبناها الباحث لقبول السمة، وهي سمة المبادأة، وضبط النفس، والاستقلالية، وتماسك الفريق، والحافز، ودمج كل من سمة المثابرة مع سمة التصميم والإصرار، وسمة الطموح مع سمة دافعية الانجاز، وسمة ضبط النفس مع سمة الاتزان وتعديلها إلى الاتزان الانفعالي، وبذلك أصبحت السمات الإرادية للممارسين لرياضة رفع الأثقال (9) سمات وفقاً لرأي الخبراء، والجدول رقم (3)(4) يوضح ذلك:-

جدول (3) السمات الارادية الناتجة عن المسح المرجعي

ن = 10

م	السمة	الأهمية النسبية	م	السمة	الأهمية النسبية
1	الثقة بالنفس	90%	9	المثابرة	50%
2	الشجاعة	70%	10	دافعية الإنجاز	70%
3	المبادأة	30%	11	التركيز	70%
4	التصميم والاصرار	70%	12	الطموح	40%
5	الهادفية	70%	13	الاستقلالية	30%
6	اتخاذ القرار	70%	14	الاتزان	70%
7	تحمل المسؤولية	80%	15	تماسك الفريق	20%
8	ضبط النفس	50%	16	الحافز	30%

يتضح من جدول (3) أن أعلى سمة من السمات الارادية هي الثقة بالنفس بنسبة (90.00%)، وأقل سمة هي تماسك الفريق بنسبة قدرها (20.00%).

جدول (4) آراء الخبراء في تحديد أبعاد السمات الارادية في رياضة رفع الاثقال

(ن=14)

م	أبعاد المقياس	موافق	
		عدد	نسبة
1	البعد الأول : الثقة بالنفس	14	100%
2	البعد الثاني : الشجاعة	10	71.43%
3	البعد الثالث : الاتزان الانفعالي	13	92.85%
4	البعد الرابع : الطموح ودافعية الانجاز	12	85.71%
5	البعد الخامس : المثابرة والتصميم والإصرار	10	71.43%
6	البعد السادس : التركيز	13	92.85%
7	البعد السابع : الهادفية	11	78.57%
8	البعد الثامن : اتخاذ القرار	10	71.43%
9	البعد التاسع : تحمل المسؤولية	12	85.71%

يتضح من جدول (4) أن السادة الخبراء وافقوا على قبول أبعاد السمات الارادية والتي تتناسب مع رياضة رفع الأثقال, وقد تم قبول جميع الأبعاد التي تجاوزت نسبة (70%) فأكثر, وبذلك تم قبول جميع أبعاد السمات الارادية في رفع الأثقال.

○ **صياغة عبارات المقياس (الصورة الاولى للمقياس) مرفق (7):** تم صياغة عبارات المقياس "قيد البحث" وتكونت الصورة الأولى من (90) عبارة - مرفق(7)- وتم عرض العبارات المقترحة علي السادة الخبراء - مرفق (5)- في مجال علم النفس الرياضي ورفع الأثقال بصورتها الأولى, للتعرف علي مدى سلامة وصياغة العبارات المقترحة ومناسبتها للمقياس من حيث حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى, ويتضح ذلك في الجدول رقم (5).

جدول (5)

توزيع عبارات المقياس قبل وبعد العرض علي الخبراء

م	الأبعاد	عدد العبارات	
		قبل العرض علي الخبراء	بعد العرض علي الخبراء
1	البعد الاول : الثقة بالنفس	14	13
2	البعد الثاني : الشجاعة	9	8
3	البعد الثالث : الاتزان الانفعالي	12	12
4	البعد الرابع : الطموح ودافعية الانجاز	9	9
5	البعد الخامس : المثابرة والتصميم والإصرار	8	8
6	البعد السادس : التركيز	9	9
7	البعد السابع : الهادفية	9	8
8	البعد الثامن : اتخاذ القرار	9	8
9	البعد التاسع : تحمل المسؤولية	11	10
	المجموع	90	85

يتضح من جدول (5) أن السادة الخبراء وافقوا على قبول عبارات السمات الارادية والتي تتناسب مع رياضة رفع الأثقال, وقد تم حذف عدد (5) عبارات وهي العبارات أرقام (14)- (23- 70- 72- 83), وقد أشاروا إلي أن باقي العبارات ذات صلة بالناحية المطلوب قياسها, وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (85) عبارة بعد العرض علي الخبراء. مرفق (8)

○ **مفتاح تصحيح مقياس السمات الإرادية : مرفق (10):** - أستخدم ميزان التقدير الخماسي للمقياس لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين كالتالي (موافق تماماً - موافق بدرجة كبيرة - موافق بدرجة متوسطة - غير موافق بدرجة كبيرة - غير موافق تماماً)؛ حيث يُعبر ذلك عن درجات (1،2،3،4،5) للعبارات الايجابية و(1، 2، 3، 4، 5) للعبارات - مرفق (11)- وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (85) درجة كحد أدنى، (425) درجة كحد أقصى للمقياس.

جدول (6)

الحد الأدنى والأقصى لدرجات مقياس السمات الإرادية في رفع الاثقال والدرجة الكلية

م	الأبعاد	العبارات		الحد الأدنى	الحد الأقصى
		الإيجابية	السلبية		
1	البعد الأول : الثقة بالنفس	7	6	13	65
2	البعد الثاني : الشجاعة	4	4	8	40
3	البعد الثالث : الاتزان الانفعالي	7	5	12	60
4	البعد الرابع : الطموح ودافعية الانجاز	5	4	9	45
5	البعد الخامس : المثابرة والتصميم والإصرار	4	4	8	40
6	البعد السادس : التركيز	5	4	9	45
7	البعد السابع : الهادفية	5	3	8	40
8	البعد الثامن : اتخاذ القرار	4	4	8	40
9	البعد التاسع : تحمل المسؤولية	7	3	10	50
المجموع				85	425

يتضح من جدول (6) الحد الأدنى والحد الأقصى لدرجات أبعاد مقياس السمات الإرادية في رياضة رفع الاثقال لكل بعد من أبعاد المقياس الذي يتراوح ما بين (85 : 425) درجة .

○ **تجربة المقياس:** قام الباحث بتجربة مقياس السمات الإرادية على العينة الاستطلاعية لتجربة مدى وضوح عبارات المقياس ومدى فهم اللاعبين لها، وكذلك لاختبار درجة واقعية العبارات وتحديد صدق وثبات المقياس.

صدق المقياس (السمات الإرادية) تم حساب الصدق عن طريق:-

(أ) الصدق الظاهري للمقياس: تم عرض المقياس على عدد (14) محكم، للتحقق من كفاية واستيفاء عبارات المقياس لما وضعت من أجله، وقد توصل الباحث إلي حذف (5) عبارات من المقياس وتعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات الأخرى وإدخال التعديلات اللازمة عليها طبقاً لمقترحات الخبراء حيث أصبح المقياس (85 عبارة) - مرفق (8) - في صورته النهائية.

(ب) صدق الاتساق الداخلي : لاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي (البناء) للمقياس استخرج الباحث معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين الأبعاد والدرجة الكلية، كما في جدول (7)، وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردات والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (8)، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، والجدول التالي يوضح ذلك:-

جدول (7)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين الدرجة الكلية لمقياس السمات الإرادية

(ن=12)

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	الدرجة الكلية
الثقة بالنفس	0.778	0.741	0.845	0.829	0.822	0.745	0.875	0.729	0.897	
الشجاعة		0.879	0.712	0.771	0.718	0.820	0.729	0.877	0.832	
الاتزان الانفعالي			0.681	0.764	0.700	0.893	0.735	0.880	0.744	
الطموح ودافعية الانجاز				0.835	0.738	0.729	0.848	0.852	0.697	
المثابرة والتصميم والإصرار					0.733	0.836	0.840	0.807	0.783	
التركيز						0.800	0.762	0.861	0.709	
الهادفية							0.766	0.691	0.807	
اتخاذ القرار								0.718	0.794	
تحمل المسؤولية									0.869	
المقياس (الدرجة الكلية)										

$$r(10, 0.05) = 0.576$$

يوضح جدول (7) وجود علاقة ارتباطيه دالة بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

جدول (8)
معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وبين كل مفردة والدرجة الكلية (ن=12)

		العبارة بالبعد		العبارة بالجميع		العبارة بالبعد		العبارة بالجميع		العبارة بالبعد	
*0.725	*0.799	5	*0.719	*0.765	م	العبارة بالجميع	العبارة بالبعد	م	العبارة بالجميع		
*0.814	*0.750	6	*0.750	*0.726	1	*0.658	*0.750	1	العبارة بالجميع	العبارة بالبعد	م
*0.630	*0.769	7	*0.769	*0.815	2	*0.760	*0.677	2	*0.733	*0.707	1
0.615	*0.670	8	*0.670	*0.715	3	*0.677	*0.811	3	*0.713	*0.825	2
العبارة بالجميع			*0.719	*0.765	4	*0.709	*0.726	4	*0.702	*0.628	3
العبارة بالجميع			*0.714	*0.650	5	*0.735	*0.732	5	*0.645	*0.735	4
*0.728	*0.815	1	*0.615	*0.670	6	*0.729	*0.688	6	*0.787	*0.776	5
*0.713	*0.715	2	*0.630	*0.769	7	*0.771	*0.745	7	*0.728	*0.881	6
*0.719	*0.765	3	*0.663	*0.616	8	*0.647	*0.677	8	*0.762	*0.797	7
*0.773	*0.806	4	العبارة بالجميع			*0.859	*0.745	9	*0.796	*0.817	8
*0.708	*0.641	5	العبارة بالجميع	العبارة بالبعد	م	*0.852	*0.809	10	*0.658	*0.850	9
*0.773	*0.806	6	*0.788	*0.731	1	*0.738	*0.671	11	*0.779	*0.835	10
*0.688	*0.621	7	*0.701	*0.676	2	*0.719	*0.822	12	*0.672	*0.785	11
*0.721	*0.745	8	*0.603	*0.578	3	العبارة بالجميع			*0.782	*0.783	12
العبارة بالجميع			*0.589	*0.600	4	العبارة بالجميع	العبارة بالبعد		*0.792	*0.753	13
العبارة بالجميع	العبارة بالبعد		*0.708	*0.641	5	*0.733	*0.836	1	العبارة بالجميع		
*0.697	*0.795	1	*0.649	*0.793	6	*0.768	*0.756	2	العبارة بالجميع	العبارة بالبعد	م
*0.784	*0.633	2	*0.689	*0.712	7	*0.673	*0.706	3	*0.713	*0.598	1
*0.765	*0.722	3	*0.749	*0.693	8	*0.728	*0.549	4	*0.611	*0.695	2
*0.622	*0.793	4	*0.725	*0.699	9	*0.700	*0.726	5	*0.674	*0.633	3
*0.791	*0.752	5	العبارة بالجميع			*0.735	*0.732	6	*0.776	*0.722	4
*0.700	*0.726	6	العبارة بالجميع	العبارة بالبعد	م	*0.742	*0.851	7	*0.749	*0.793	5
*0.708	*0.741	7	*0.754	*0.633	1	*0.613	*0.702	8	*0.677	*0.811	6
*0.773	*0.806	8	*0.684	*0.733	2	*0.719	*0.755	9	*0.809	*0.726	7
*0.638	*0.765	9	*0.749	*0.793	3	العبارة بالجميع			*0.851	*0.771	8
*0.738	*0.720	10	*0.771	*0.762	4	العبارة بالجميع	العبارة بالبعد	م	العبارة بالجميع		

$$r = (0.05, 10) = 0.576$$

يوضح جدول (8) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين درجة كل مفردة ودرجة كل بعد، وبين درجة كل مفردة وبين الدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب معامل ثبات مقياس السمات الإرادية في رياضة رفع الأثقال:-

اتباع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية

المقياس، وللتعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها، وتم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (12) ناشئى بنادي تاون الرياضي بدمياط الجديدة ، ويوضح جدول (9) حساب معامل الثبات لمقياس السمات الارادية في رفع الأثقال.

جدول (9)

ثبات مقياس السمات الارادية بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد	م
	جتمان	سبيرمان براون		
0.677	0.663	0.751	البعد الأول : الثقة بالنفس	1
0.755	0.752	0.762	البعد الثاني : الشجاعة	2
0.866	0.712	0.810	البعد الثالث : الاتزان الانفعالي	3
0.772	0.716	0.709	البعد الرابع : الطموح ودافعية الانجاز	4
0.764	0.722	0.674	البعد الخامس : المثابرة والتصميم والإصرار	5
0.729	0.732	0.727	البعد السادس : التركيز	6
0.811	0.768	0.752	البعد السابع : الهادفية	7
0.781	0.732	0.767	البعد الثامن : اتخاذ القرار	8
0.764	0.740	0.799	البعد التاسع : تحمل المسؤولية	9
0.782	0.853	0.774	المقياس ككل	10

يتضح من جدول(9) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمحاور المقياس قد تراوحت بين(0.663) و(0.853)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين(0.677) و(0.866)، مما يدل على أن الاستبيان قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

تحديد الزمن المناسب للإجابة علي مقياس السمات الارادية في رياضة رفع الأثقال:

تم حساب الزمن المناسب (*Optimum Time Limit*) للإجابة علي مفردات المقياس، وذلك عن طريق تسجيل الزمن الذي استغرقه أول لاعب من العينة الاستطلاعية في الإجابة علي مفردات المقياس، وكذلك الزمن الذي استغرقه آخر لاعب، ثم إيجاد المتوسط.

$$\frac{\text{الزمن الذي استغرقه أول لاعب} + \text{الزمن الذي استغرقه آخر لاعب}}{2} = \text{متوسط الزمن التجريبي}$$

جدول (10)

الزمن المناسب لتطبيق الاختبار

الزمن المناسب	المجموع	الزمن التجريبي	
		الزمن الذي استغرقه أول لاعب	الزمن الذي استغرقه آخر لاعب
40 ق	80 ق	35 ق	45 ق

يتضح من جدول رقم (10) أن الزمن المناسب للإجابة علي مقياس السمات الارادية هو (40) دقيقة.

البرنامج التدريبي المقترح المرفقات (15)(16)(17)(18):-

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلي تطوير مستوي الأداء (الفني والرقمي) في رياضة رفع الاثقال.

أسس وضع البرنامج التدريبي:-

- تحقيق البرنامج للأهداف التي وضعت من أجله.
- أداء الاحماء والتهيئة المناسبة قبل تنفيذ الوحدة التدريبية.
- توافر عنصر التشويق للتدريبات المستخدمة من خلال تنوعها.
- مراعاة الفروق الفردية وخصائص المرحلة السنية لأفراد عينة البحث.
- اختيار التدريبات المناسبة للمرحلة العمرية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تصميم التدريبات وأثناء التدريب.
- مراعاة الفئات الوزنية للاعبين.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- قام الباحث بإعداد التدريبات التنافسية بنادي تاون الرياضي بدمياط الجديدة. مرفق(15).
- توزيع التدريبات التنافسية علي الوحدات التدريبية مرفق (16).
- مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات اللاعبين (تقنين البرنامج التدريبي) مرفق (17).

محتوي البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تصميم محتوى البرنامج التدريبي المقترح من خلال الاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع الدراسة مثل (3)(4)(5)(7)(8)(11) (13)(14)(16)(17)(19)(20)(21)(25)(26)(28)(33)(36)(37)(38)(39), وبناءاً علي ذلك تم حصر مجموعة من التدريبات التي تتناسب ورياضة رفع الاثقال وتم عرض محتوى البرنامج علي السادة الخبراء في رفع الاثقال - مرفق (5) - للتحقق من مناسبته وصلاحيته للتطبيق علي أفراد عينة البحث الأساسية.

جدول (11)

استطلاع راي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي للمرحلة السنية (12- 14) سنة (ن = 8)

م	المتغيرات	المحتوي	الآراء	النسبة المئوية
1	مدة تطبيق البرنامج	8 أسابيع	7	87.50%
2	عدد الوحدات اسبوعياً	3 وحدات تدريبية في الاسبوع	8	100%
3	اجمالي عدد الوحدات في البرنامج	24 وحدة تدريبية	6	75.00%
4	زمن وحدة التدريب	90 دقيقة	7	87.50%
5	الزمن الكلي للوحدات التعليمية	2160 ق (36 ساعة)	7	87.50%

يتضح من جدول (11) أن مدة البرنامج (8) أسابيع بمعدل (3) وحدات اسبوعياً، وبذلك يكون عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية وذلك طبقاً لآراء السادة الخبراء.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة "قيد البحث"

1- معامل الثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار علي العينة الاستطلاعية (12) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية حيث تم القياس للمتغيرات " قيد البحث" يومي الأحد والأثنين الموافق 17-18/7/2022م ثم إعادة تطبيق الاختبارات بعد أسبوع من القياس الأول في يومي الأثنين والثلاثاء الموافق 25-26/7/2022م، وقد تم ايجاد معامل الارتباط (ر) بين التطبيقين والذي يوضحه جدول(12).

جدول (12)

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

(ن=12)

م	المتغيرات التجريبية	بيانات احصائية للاختبارات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
1	الاختبارات البدنية	كجم	قوة عضلات الرجلين	26.83	7.39	29.08	6.44	2.25	*0.948	
2		سم	الوثب العمودي لسارجنت	23.66	1.92	25.16	1.69	1.50	*0.910	
3		ث	العدو (30) متر من البدء المنطلق	4.42	0.35	4.31	0.27	0.11	*0.851	
4		ث	رشاقة الجسم للخطف	7.92	1.105	7.63	1.18	0.29	*0.727	
5		سم	رفع الذراعين عاليا من وضع الانبطاح	22.75	2.02	23.16	1.74	0.41	*0.940	
6		ث	رفع العقبين على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا	5.48	0.51	5.49	0.57	0.01	*0.762	
7	السمات الارادية	درجة	الثقة بالنفس	27.00	3.10	29.58	3.80	2.58	*0.909	
8		درجة	الشجاعة	18.75	1.05	19.00	2.04	0.25	*0.843	
9		درجة	الاتزان الانفعالي	26.66	2.80	26.58	2.94	0.08	*0.930	
10		درجة	الطموح ودافعية الانجاز	21.50	3.37	22.50	2.87	1.00	*0.919	
11		درجة	المثابرة والتصميم والإصرار	17.75	1.95	18.58	2.78	0.83	*0.847	
12		درجة	التركيز	19.33	2.80	20.25	2.63	0.92	*0.984	
13		درجة	الهادفية	18.00	2.25	18.83	2.12	0.83	*0.986	
14		درجة	اتخاذ القرار	21.25	2.92	21.58	2.46	0.33	*0.721	
15		درجة	تحمل المسؤولية	23.50	1.93	24.60	2.43	1.10	*0.717	
16	المستوي الفني	درجة	رفعة الخطف	16.50	2.27	18.83	2.59	2.33	*0.648	
17		درجة	رفعة الكلين والنظر	18.66	1.72	20.08	0.99	1.42	*0.706	
18	المستوي الرقمي	كجم	رفعة الخطف	24.00	3.33	26.83	3.29	2.83	*0.927	
19		كجم	رفعة الكلين والنظر	32.66	3.91	34.08	3.52	1.42	*0.660	

* دال

قيمة ر ج عند مستوى 0.05 = 0.576

يتضح من جدول رقم (12) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) لجميع المتغيرات (قيد البحث)، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت بين (0.648: 0.986) بينما قيمة (ر) الجدولية (0.576)، وهذا يدل على أن معامل الارتباط قوى بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات.

2- معامل الصدق للاختبارات المستخدمة "قيد البحث" :

قام الباحث بإجراء الصدق باستخدام صدق التمايز، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات في يومي الأحد والأثنين الموافق 17-2022/7/18م على العينة الاستطلاعية (12) ناشئ وهي نفس المجموعة التي تم حساب الثبات عليها في نفس اليوم، ومقارنتهم ببعض لاعبي رفع الأثقال والبالغ عددهم (12) رباع بصالة رفع الأثقال بنادي الناصرية الرياضي بالمنصورة، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات وذلك بهدف التعرف على مقدرة الاختبارات على قياس الفروق بين المجموعات المختلفة، ويتضح ذلك من جدول رقم (13).

جدول (13)

معامل الصدق للاختبارات (قيد البحث) في رفع الأثقال

($12 = 2n = 1n$)

T-test	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة (12) رباع		المجموعة غير المميزة (12) ناشئ		وحدة القياس	بيانات احصائية الاختبارات	المتغيرات التجريبية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
*23.512	78.58	8.91	105.41	7.39	26.83	كجم	قوة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية	1
*4.943	4.25	2.27	27.91	1.92	23.66	سم	الوثب العمودي لسارجنت		2
*5.064	0.60	0.21	3.81	0.35	4.42	ث	العدو (30) متر من البدء المنطلق		3
*7.002	2.54	0.60	5.37	1.105	7.92	ث	رشاقة الجسم للخطف		4
*12.621	10.42	2.026	33.16	2.02	22.75	سم	رفع الذراعين عاليا من وضع الانبساط		5
*7.501	2.307	0.94	7.79	0.51	5.48	ث	رفع العقبين على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا		6
*18.468	27.41	4.10	54.41	3.10	27.00	درجة	الثقة بالنفس	السمات الارادية	7
*18.916	14.83	2.50	33.58	1.05	18.75	درجة	الشجاعة		8
*15.752	23.25	4.27	49.91	2.80	26.66	درجة	الاتزان الانفعالي		9
*14.956	17.83	2.38	39.33	3.37	21.50	درجة	الطموح ودافعية الانجاز		10
*27.013	18.25	1.27	36.00	1.95	17.75	درجة	المثابرة والتصميم والإصرار		11

*20.861	20.00	1.77	39.33	2.80	19.33	درجة	التركيز		12
*21.556	17.66	1.72	35.66	2.25	18.00	درجة	الهادفية		13
*11.157	12.58	2.58	33.83	2.92	21.25	درجة	اتخاذ القرار		14
*17.826	19.66	3.29	43.16	1.93	23.50	درجة	تحمل المسنولية		15
*18.094	12.50	0.73	29.00	2.27	16.50	درجة	رفعة الخطف	المستوي الفني	16
*17.010	9.16	0.71	27.83	1.72	18.66	درجة	رفعة الكلين والنظر		17
*21.206	41.83	5.96	65.83	3.33	24.00	كجم	رفعة الخطف	المستوي الرقمي	18
*30.207	55.25	4.98	87.91	3.91	32.66	كجم	رفعة الكلين والنظر		19

قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.20 * دل

يتضح من جدول رقم (13) أن جميع قيم (ت) المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) لجميع الاختبارات (قيد البحث)، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (4.943 : 30.207) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.20)، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية:- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 17-

2022/7/21م علي أفراد العينة الاستطلاعية وقوامها (12) ناشئ من سن (13- 15) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، واستهدفت الدراسة تحديد السمات الارادية في رياضة رفع الاثقال، بالإضافة إلي تحديد الجرعات التدريبية المستخدمة ومعرفة مدي مناسبة الأحمال التدريبية (شدة الحمل - المجموعات - التكرارات - فترات الراحة البينية) لمستوي أفراد عينة البحث ومن أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية التي توصل اليها الباحث ما يلي :

- تحديد مقياس السمات الارادية في رفع الاثقال وهي مكونة من (85) عبارة موزعة علي (9) أبعاد.

- تحديد شدة الاحمال التدريبية عند البداية بـ 40 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

- وضع النقل على حاملات من الحديد حتى يرتفع إلى الارتفاع القانوني (22.5) من الارض.

الخطوات التنفيذية للبحث: قام الباحث بعدة خطوات قبل القيام بالقياس القبلي

للبحث وهي كما يلي:

1- تم الاجتماع باللاعبين، لتوضيح أهمية البحث، للحصول على موافقتهم على إجراء القياسات قيد البحث (السمات الإرادية - المستوى الفني - المستوى الرقمي).

- 2- استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم العناصر البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنوية المستهدفة والاختبارات البدنية التي تقيس كل عنصر مرفق (2).
- 3- ضبط جميع المتغيرات قيد البحث وحساب المعاملات العلمية علي عينة الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 17- 2022/7/21م للتأكد من صدق وثبات هذه المتغيرات.
- 4- تصميم البرنامج التدريبي (التدريبات التنافسية) وعرضة علي السادة الخبراء - مرفق (5)- واجراء التعديلات المقترحة بنادي تاون الرياضي بدمياط الجديدة, للتأكد من صلاحية البرنامج وتطابقه مع خصائص المرحلة السنوية المستهدفة وتفاعلهم معه وتفهمهم لاجراءته.

القياس القبلي :-

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد 2022/7/17م إلي يوم الاثنين 2022/7/25م لجميع متغيرات البحث (الأنثروبومترية - الاختبارات البدنية- السمات الارادية- مستوى الأداء الفني- مستوى الأداء الرقمي) لرفعتي الخطف والكليين والنظر) في رفع الانتقال.

تطبيق التجربة الأساسية :-

قام الباحث بتطبيق محتوى برنامج التدريبات التنافسية - مرفق (15) - علي أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في الفترة من يوم 2022/7/27م إلى 2022/9/19م، بواقع (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات في الأسبوع, لمدة (8) أسابيع, وزمن الوحدة (90 ق) .

القياس البعدي :-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعديّة علي عينة البحث الأساسية في (السمات الارادية - مستوى الأداء الفني - مستوى الأداء الرقمي لرفعتي الخطف والكليين والنظر في الفترة من 2022/9/24-21م, وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:-

- قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية والتي تتناسب مع طبيعة البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*Statistical Package For Social Science (SPSS* الإصدار (26) مستعيناً بالمعاملات التالية:
- المتوسط الحسابي, الوسيط, الانحراف المعياري, الالتواء.
 - معامل ارتباط بيرسون.
 - التجزئة النصفية (*Split-Half Method*) لـ"سبيرمان براون" و"جتمان".
 - معامل "ألفا كرونباخ" (*Cronbach's Alpha α*) لحساب معامل ثبات.
 - حساب اختبار *T-test* لمجموعتين مرتبطتين.
 - حساب اختبار *T-test* لمجموعتين مستقلتين.
 - نسب التحسن (%).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :- والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض السمات الارادية في رياضة رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
علي بعض السمات الارادية في رفع الأثقال

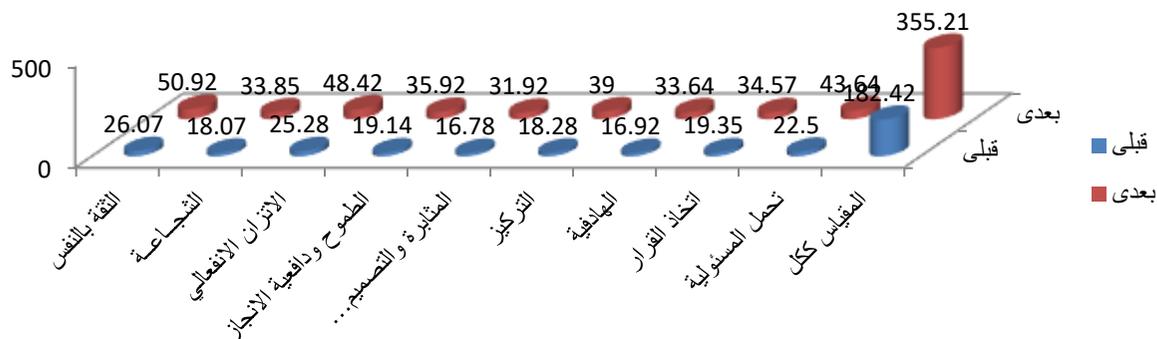
(ن = 14)

المتغيرات	السمات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	T-test	نسبة التحسن
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
السمات الارادية	الثقة بالنفس	الدرجة	26.07	3.14	50.92	2.89	24.85	20.344*	95.32%
	الشجاعة	الدرجة	18.07	3.26	33.85	2.38	15.78	13.794*	87.32%
	الاتزان الانفعالي	الدرجة	25.28	3.60	48.42	2.24	23.14	24.861*	91.53%
	الطموح ودافعية الانجاز	الدرجة	19.14	2.47	35.92	2.01	16.78	16.500*	87.66%
	المثابرة والتصميم والإصرار	الدرجة	16.78	2.19	31.92	2.40	15.14	21.568*	90.23%
	التركيز	الدرجة	18.28	2.26	39.00	1.70	20.71	36.426*	113.29%
	الهادفية	الدرجة	16.92	2.20	33.64	2.81	16.71	20.511*	98.75%
	اتخاذ القرار	الدرجة	19.35	1.90	34.57	2.17	15.21	23.187*	78.60%
	تحمل المسؤولية	الدرجة	22.50	2.76	43.64	2.97	21.14	34.162*	93.95%
المقياس ككل	الدرجة	182.40	8.96	355.20	7.51	172.78	61.764*	94.71%	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.20 * دالة

يتضح من جدول (14) وشكل (2) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في السمات الارادية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما يتضح أن جميع الاختبارات قيد البحث قد

تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (78.60%:113.29%).



شكل (2)

القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في السمات الارادية في رياضة رفع الاثقال

كما يتضح من النتائج أن أعلى نسبة تحسن كانت سمة "التركيز" بنسبة (113.29%)، تليها سمة الهادفية بنسبة (98.75%)، يتبعها سمة الثقة بالنفس بنسبة (95.32%)، وتأتي سمة اتخاذ القرار بأقل نسبة تحسن من السمات "قيد البحث" بنسبة (78.60%)، واتفقت هذه النسب مع الأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء في رفع الاثقال والمسح المرجعي عن أبعاد السمات الارادية المناسبة لرفع الاثقال.

ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائياً وهذا التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في السمات الارادية (قيد البحث) إلي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي (التدريبات التنافسية) التي تعرض لها اللاعب والتي تحتوي علي مجموعة من المواقف المشابهة للمنافسة وتحدث فيها تجارب النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة أو الشجاعة والخوف، حيث يتعرض اللاعب فيها للضغط النفسي أثناء المنافسة مع الالتزام بالقواعد والقوانين المنظمة لها، مما ساهم في زيادة الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية واتخاذ اللاعب القرار السليم، كما أن مرور اللاعب بهذه

الخبرات يؤدي إلى الاتزان الانفعالي والتصميم والمثابرة والإصرار والانجاز وهما سمات يجب أن تتوافر في لاعب رفع الأثقال نتيجة التحدي الذي يتعرض له من تغيير في أرقام اللاعبين المفاجئة أثناء المنافسة وطبيعة رفع الأثقال التي تعتمد على أداء الرفعات بسرعة وديناميكية وتؤدي رفعاته في زمن قليل الأمر الذي يجب معه شحذ أقصى قوة مع أكبر سرعة لتنفيذ فعاليات الأداء, بالإضافة إلى أن ممارسة التدريبات التنافسية تنمي لديه القدرة على ضبط النفس في المواقف المختلفة كما تتطلب قدر كبير من الجرأة والشجاعة على الأداء بأقصى درجة.

ويري الباحث أن التدريبات التنافسية تسهم بشكل فعال في الارتقاء بمستوي القدرات الذهنية والارادية والتي يجب أن يتميز بها اللاعب حتي يصل إلي أفضل انجاز ممكن واستخدامها في الوحدة التدريبية كونها تدريبات تعمل علي التنافس والحركة والأثارة والتشويق ويتفق ذلك مع العديد من الدراسات المرجعية (1)(2)(6)(15)(16)(18)(31) التي أشارت إلي أن اللاعب أثناء المنافسات يقع تحت عبء نفسي وبدني كبير, لذا يجب أن يتمتع بسمات ارادية وشخصية عالية تساعده علي تخطي الضغوط التي تواجهه سواء كان ذلك نتيجة التدريب أو المنافسة, بالإضافة إلي أن صقل هذه السمات يقع علي عاتق المدرب الكفوء, حيث إن اهتمام المدربين وانشغالهم بعملية التدريب الرياضي فقط من أجل تحقيق الإنجاز دون الاهتمام بالنواحي النفسية يعكس علي شخصية اللاعب, وأن هذا الإهمال يكون غير متعمد من قبل المدرب في إبراز السمات الشخصية وتطويرها من خلال الإعداد النفسي الجيد الذي يتمشى مع الإعداد البدني والمهارى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض السمات الارادية في رياضة رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :- والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى الأداء (الفني) في رياضة رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

جدول (15)

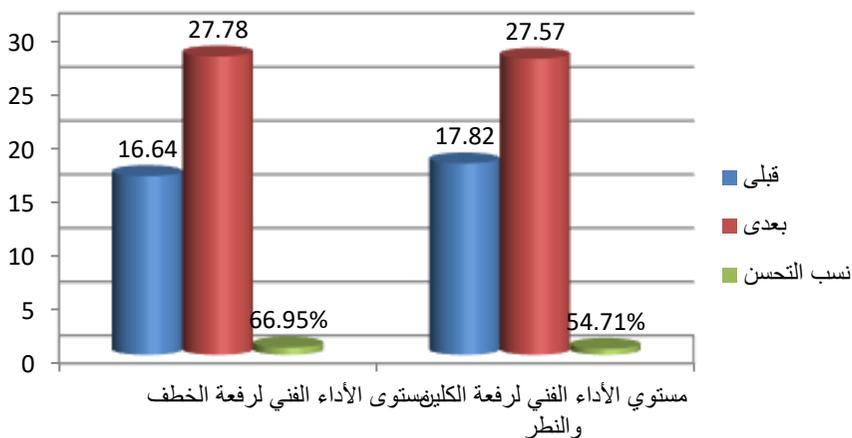
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
علي مستوى الأداء الفني في رفع الأثقال

(ن = 14)

المتغيرات	السمات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	T- test	نسبة التحسن
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
المستوي الفني	رفعة الخطف	الدرجة	16.64	1.21	27.78	1.31	11.14	* 22.233	%66.95
	رفعة الكلين والنظر	الدرجة	17.82	1.85	27.57	1.20	9.750	* 30.685	%54.71

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $2.20 = 0.05$ دالة *

يتضح من جدول (15) وشكل (3) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء الفني حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما يتضح أن الاختبارات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (%54.71 : %66.95).



شكل (3)

القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية لمستوي الأداء الفني في رياضة رفع الأثقال

ويرجع الباحث الفروق في مستوي الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر إلي فاعلية محتوى برنامج التدريبات التنافسية والمطابقة للأداء الفني من حيث العمل العضلي وسرعة الأداء ومسار القوة المبذول وما شملته من وحدات تدريبية متنوعة مما ساعد علي تثبيت المسار الحركي للرفعات, حيث يتضمن البرنامج تدريبات بدنية ومهارية متنوعة تشابه المواقف المختلفة التي تحدث أثناء المسابقة أو المنافسة, حيث راعي الباحث أن يأخذ محتوى البرنامج الطابع التنافسي حتي يستطيع اللاعب استغلال امكاناته إلي أقصى مدي تسمح به قدراته سواء البدنية أو المهارية أو العقلية من خلال مواقف تشابه ما يحدث أثناء المنافسة, الأمر الذي ساهم في تطوير مستوي الأداء الفني في رفع الأثقال.

كما تسهم التدريبات التنافسية بشكل فعال في تطوير المستوي الفني في رفع الأثقال والتنافس بين أفراد عينة البحث الأساسية, حيث يتجه التدريب نحو اللعب الواقعي واستخدام الباحث تمرينات مهارية في شكل تنافسي لتحقيق أعلى مستوى فني لكل مرحلة من مراحل الرفع, كما أن معرفة اللاعب لدرجة الأداء الفني الخاص بكل مرحلة أثر كبير في تعديل وتحسين الأداء, الأمر الذي يحفز اللاعبين علي الأداء الفني السليم, وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية (2)(5)(14)(21)(28) والتي أشارت لأهمية استخدام التدريبات التنافسية في تطوير المستوي المهارى في نوع النشاط التخصصي وتطوير مستوي كفاءة الأداء المتكامل للاعب لتصل به إلي الأداء النموذجي المطلوب أثناء أداء المهارات سواء الخاصة بلاعبى الرياضات الفردية أو الألعاب الجماعية.

ويعزو الباحث تطور المستوي الفني أيضاً إلي أن "التدريبات التنافسية" ساعدت علي تثبيت المسار الحركي للثقل داخل الممرات العصبية للاعبين عن طريق تأديتها داخل مجال تنافسي يشبه المسابقة الفعلية وأنعكس ذلك علي التصور الحركي للاعبين لكيفية أدائها مما أدي إلي تحسن فعالية الأداء الفني لأفراد المجموعة التجريبية, ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات المرجعية (3)(7)(8)(11)(14)(16) والتي أشارت إلي أن التدريبات التنافسية تعد شكل تدريبي هام يهدف إلي التدريب علي مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية التي يواجهها اللاعب أثناء المنافسة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوي الأداء (الفني) في رياضة رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :- والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوي الأداء (الرقمي) في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

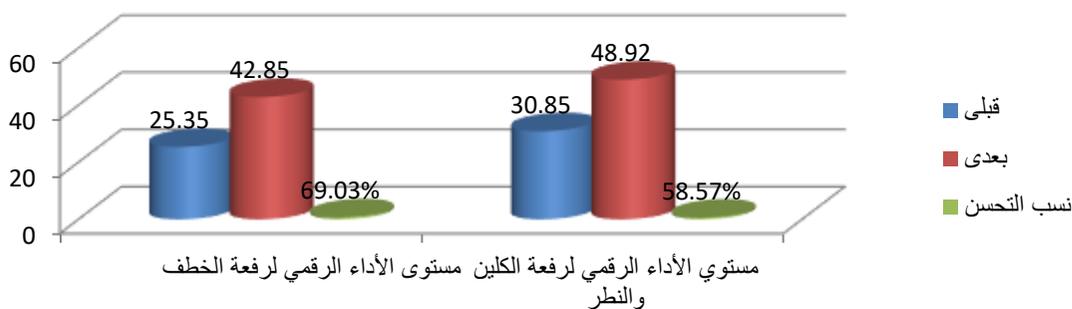
جدول (16)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
علي مستوي الأداء الرقمي في رفع الأثقال

14(= ن)

المتغيرات	السمات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T- test	الفروق	نسبة التحسن
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
المستوي الرقمي	رفعة الخطف	كجم	25.35	4.70	42.85	2.56	*12.59	17.50	%69.03
	رفعة الكلين والنظر	كجم	30.85	6.46	48.92	3.49	*11.79	18.07	%58.57

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.20$ دالة *

يتضح من جدول (16) وشكل (4) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي الأداء الرقمي (الانجاز) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما يتضح أن الاختبارات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (%58.57): (%69.03).



شكل (4)

القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية لمستوى الأداء الفني في رفع الأثقال

ويعزو الباحث الفروق الدالة احصائياً ونسب التغير الحادثة للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي إلي التأثير الايجابي للتدريبات التنافسية التي ساهمت في تطوير المستوي الرقمي (الانجاز) للاعبين نتيجة تعرضهم لمواقف مشابهة للعب التنافسي الواقعي ومما يشابهة لما يحدث في المسابقات، الأمر الذي أدى إلي تطور وتحسن فعالية الأداء الحركي والمستوي الرقمي حيث يتم أداء هذه التمرينات بشدة عالية حيث راعي الباحث التدرج في شدة وحجم الاحمال التدريبية ومستوي الصعوبة للتدريبات المستخدمة وخاصة التدريبات التنافسية.

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات المرجعية (4)(13)(16)(19)(26)(36)(37)(39) التي أشارت إلي أن تطوير مستوي الانجاز للاعبين يتم عن طريق استخدام تدريبات خاصة تشبه المنافسة مما يعطي تأثير ايجابي علي مستوي الانجاز الرقمي مما يساهم بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية والمهارية كما أنها تعمل علي اضافة عاملي التنافس والتشويق أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية.

ويعزو الباحث تطور المستوي الرقمي لرفع الكلين والنظر في رفع الأثقال إلي التدريبات التنافسية وكثرة تكرارها وأدائها بشدة أقصى بهدف بذل اقصى جهد ممكن في التدريب مما أثر بدرجة كبيرة على الصفات البدنية وبالتالي أثرت بشكل مباشر علي تقدم المستوي الرقمي، كما أن هذه التدريبات تتم طبقاً للقوانين المحددة لكل مسابقة واشتراك نفس المجموعات العضلية العاملة في نفس اتجاه العمل العضلي والمسار الحركي والزمني والمكاني

في كل مسابقة بصورة تتطابق مع أداء المنافسة، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين مستوى الانجاز .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى الأداء (الرقمي) في رياضة رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي .

الاستنتاجات والتوصيات:-

أولاً: الاستنتاجات

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

- 1- تؤثر التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) علي السمات الارادية في رياضة رفع الأثقال لأفراد عينة البحث الاساسية بنسب تحسن تراوحت ما بين (78.60%:113.29%).
- 2- تؤثر التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) علي مستوى الأداء الفني في رياضة رفع الأثقال لأفراد عينة البحث الاساسية بنسب تحسن تراوحت ما بين (54.71% : 66.95%).
- 3- تؤثر التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) علي مستوى الأداء الرقمي في رياضة رفع الأثقال لأفراد عينة البحث الاساسية بنسب تحسن تراوحت ما بين (58.57% : 69.03%).

ثانياً التوصيات :-

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

- 1- استخدام التدريبات التنافسية في تحسين مستوى الأداء (الفني - الرقمي) في رياضة رفع الأثقال لما لها من فاعلية سواء علي الجوانب النفسية أو البدنية .

- 2- تصميم مواقف لعب تنافسية تتناسب مع المراحل العمرية المختلفة في مختلف القطاعات سواء الشباب أو الكبار في رياضة رفع الأثقال.
- 3- استخدام التدريبات التنافسية عند تنفيذ برامج التعليم أو برامج التدريب في الألعاب الرياضية الأخرى .
- 4- تنظيم دورات تدريبية لسقل المدربين من قبل الاتحاد المصري لرفع الأثقال لتوضيح أهمية وكيفية تطبيق البرامج التدريبية المختلفة ومنها التدريبات التنافسية.
- 5- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول تأثير التدريبات التنافسية في تطوير الجوانب البدنية والنفسية في رفع الأثقال والبحث عن تأثيراتها في متغيرات أخرى.

قائمة المراجع:

أولاً قائمة المراجع باللغة العربية :-

- 1- أحمد جمعة عواد (2020): السمات الإرادية للاعبين الدرجة الأولى حزام أسود "دان" في رياضة الكاراتيه، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، العدد (3)، ص 0139:154.
- 2- أحمد سلام عطا (2017م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين الأمان الحركي علي الثقة بالنفس ومستوي الأداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية، العدد (55)، ص 31: 51
- 3- أحمد طلحة حسين، ولاء محمد كامل (2021): فاعلية استخدام التدريبات التنافسية لتطوير تحمل القدرة العضلية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (8) مج (4)، ص 289
- 4- أحمد محمد عبد المنعم (2018م): تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخطئية على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبين الجودو، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد (30)، ص 12: 35.

- 5- **بدير السيد بدير (2006م)** : "تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- 6- **ثابت شتيوي (2012م)** السمات الإرادية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (2)، مج (20)، ص 521-547.
- 7- **حسين الحجامي، سعد حمود(2017)**: تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (6)، مج (10)، ص 306 - 349 .
- 8- **حسين عبد الكريم جعفر (2018م)**: تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء بالأداء المهاري الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
- 9- **خالد أبو شعيرة، ثائر غباري (2015م)**: سيكولوجيا الشخصية، مكتبة المجتمع العربي ، عمان .
- 10- **خالد عبد الرؤوف عبادة (2012م)**: "رياضة رفع الاثقال للناشئين"، الطبعة الرابعة، بورسعيد.
- 11- **راندي عبدالعزيز حسين، طارق محمد جابر (2021)** تأثير استخدام التدريبات التنافسية على الأداءات المهارية المندمجة للاعبين كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (56) ، ج 4، ص 1419 - 1438.
- 12- **سحر محمد حسين، غادة فاروق عبدالعزيز، علا حسن حسين، إسماء أكرم سلامه (2022)**: تأثير التدريبات التنافسية على التحصيل المعرفي لطالبات

الفرقة الثالثة لمقرر كرة اليد, المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة,
مج (71), ص 59-76.

13- شريف علي, السيد محمد صلاح الدين, محمود حسن محمود (2018): تأثير برنامج تدريبات تنافسية على تطوير مستوى الأداءات البدنية لناشئ كرة القدم, مجلة كلية التربية, العدد (2), مج (18), ص 1387 - 1422.

14- طارق عبدالمنعم (2019م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم, مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, العدد (51), ج (1), ص 108 - 82.

15- عايد علي زريقات:(2021) السمات الإرادية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني للتايكوندو من وجهة نظرهم وعلاقتها بالإنجاز الرياضي, مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية, العدد (5), مج (36), ص 177 - 194.

16- عبدالحكيم رزق عبد الحكيم, أحمد محمد حسين(2020): تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف على مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم, مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, عدد خاص, ص 2662 - 2684.

17- عصام فؤاد محمد (2021): تأثير تدريبات المواقف التنافسية وبعض المتغيرات البدنية والتصرف الخططي لناشئ كرة القدم, المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة, العدد (6), مج (10), ص 8: 49.

18- مؤيد عبد الرازق حسو, ابتهاج محمد يوسف (2019م): السمات الايجابية للشخصية للاعبين المعاقين في بعض الالعاب الفرعية بالعراق مجلة

الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (22)، العدد (70)، ص 204:
226.

- 19- **محمد الحسيني المتولي (2019):** تأثير تدريبات السرعة التنافسية على خطوة العدو وعلاقتها بتطوير المستوى الرقمي لعدائي 100م، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (50)، ج (2)، ص 400 - 430.
- 20- **محمد بيبي إبراهيم(2021):** تأثير استخدام بعض التدريبات التنافسية وفقا لمسافات اللعب على تحسين مستوى فعالية الأداء الخططي للاعبين الكوميتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج (58) ، ص 1 : 19.
- 21- **محمد حامد شداد، يحيى الصاوي محمود. (2007):** تأثير استخدام تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين مستوى الأداء المهارى لدى الناشئين في رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (49)، ص 275 - 295 .
- 22- **محمد حسن علاوي (2011م)** سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط (5)، دار المعارف، القاهرة.
- 23- **محمد حسن علاوي (2018م):** علم النفس الرياضة و الممارسة البدنية مركز الكتاب الحديث القاهرة
- 24- **محمد رضا ابراهيم (2016م):** التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2، مكتبة الفضلي، بغداد، العراق
- 25- **محمد محمود محمد محمود النقيب (2014م):** تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية في تنمية الأداءات المهارية الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة القدم الخماسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

- 26- محمود إبراهيم محمود(2021): تأثير التدريبات التنافسية المكثفة على دافعية الإنجاز والسلوك الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (57)، ج 2، ص 596 - 620 .
- 27- محمود عبد الفتاح عنان(2011م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، ط (3)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28- مستور علي إبراهيم (2022): تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية لخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، العدد (2)، مج (6)، ص 97 - 126 ،جامعة الملك سعود، الرياض.
- 29- مفتي إبراهيم حماد(2010م): التدريب الرياضي الحديث، ط (2) ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 30- ميلاد محمد مصطفى عقيلة (2016م): "دراسة تحليلية لنتائج رياضة رفع الأثقال للرجال بالدورات الأولمبية من دورة ميونخ 1972م حتى لندن 2012م"، المجلة العلمية لكلية التربية، كلية التربية، جامعة مصراته، ليبيا، العدد (5)، المجلد (1)، يونيو، ص 283 - 306.
- 31- نواف فلاح عوض (2018):. تأثير تطوير السمات الإرادية لتحسين مستوى أداء التصويب على المرمي لدى الناشئين في كرة القدم بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد (9)، ص 111-126.
- 32- نيفين أسعد يوسف (2010): بناء مقياس للسمات الإدارية لطالبات التدريب الميداني (الطالبة المعلمة) بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد (30)، الجزء الاول، ص 428 - 458.

- 33- هيسم صالح, محمود سعد الدين أحمد (2016): برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى السلوك الخططي لناشئي كرة القدم, المؤتمر العلمي الدولي: الرياضة جزء منتظم من نمط الحياة, مج 3, شرم الشيخ: جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية وجامعة ماجدبورج - معهد علوم الرياضة, ص 1300: 1340
- 34- وديع ياسين التكريتي, ترجمة لتاماش أيان ولازار باروجا(2011م): "رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات", دار الوفاء للطباعة والنشر, الطبعة الأولى, الاسكندرية.

ثانياً قائمة المراجع باللغة الاجنبية :-

- 35- Bill Sweetenham, Johan Atkinson (2003): "Championship Swim Training", Human Kinetics Publishers , 302 pages
- 36- Carlos logo (2012):. "The effect of intense (compressive) training on some physical and technical aspects of soccer sprouts", journal of Human Kinetics, Vol, 30P, 133- 157.
- 37- Qusay Hatem, k.,(2014): " The effect of exercises of Tactical approaches in the development of the most important Harmonic Capabilities and its relationship with confidence for the youngsters between the age of 12-14 years", The Swedish Journal of Scientific Research (sjsr, Vol., 1. Issue 4. p., 29-38.

- 38– Ramos Velz,et.,al (2014):** "Effects of 18–week in–season heavyresistance and power training on throwing velocity, strength, jumping, and maximal sprint swim performance of elite male water polo players" , Journal of Strength and Conditioning Research, Vol., 28.
- 39– Roland Van Den , Luis Sanchez & Julio Martins (2012):** "Effects of two different training programs with same workload on throwing velocity by experienced water polo players" , Perceptual& Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics.
- 40– Vet Meil& Heland (2007):** "The Right Stuff– coaching and sports sciences", Chicago, USA.