

فاعلية التمرينات الخاصة برفع الأثقال باستخدام وسائل تدريبية مساعدة على تطوير الانجاز في رفعة الخطف للناشئين

م . د . عبد المنعم حسين صبر

ملخص البحث

الباب الأول :

التعريف بالبحث : تضمن على المقدمة و مشكلة البحث و الاهداف و فروضه و مجالاته . فقد تطرقت المقدمة الى حصول العراق على المركز الاول في بطولة اسيا للناشئين و الشباب خلال عام ٢٠٠٩ ، و عمد الباحث دراسة مشكلة البحث التي تتركز في قلة استخدام تمرينات خاصة مختلفة و وسائل تدريبية مساعدة لغرض التعرف على فاعلية استخدام التمرينات لتنمية و تطوير الانجاز برفع لاثقال لرفعة الخطف

اهداف البحث : أعداد مجموعة تمرينات خاصة برفع الأثقال خاصة لتنمية الانجاز في رفعة الخطف و في فروض البحث تبين وجود فروق ذات دلالية إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في انجاز رفعة الخطف للناشئين .

و تضمنت مجالات البحث :

المجال البشري : ١٦ رباعا من فئة الناشئين في محافظة ديالى .

المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٠/١/١ لغاية ٢٠١٠/٢/٢٨

المجال المكاني : قاعتي رفع الأثقال في نادي ديالى و نادي الشهيد أركان الرياضي

الباب الثاني : الدراسات النظرية والسابقة :

و اشتملت على المحاور الرئيسية الثلاثة :

١- رفعة الخطف برفع الأثقال

٢- مراحل رفعة الخطف

٣- التمرينات الخاصة و الوسائل التدريبية المستخدمة

٤- الدراسات المشابهة السابقة

الباب الثالث : اجراءات البحث

شملت منهج البحث المستخدم و عينة البحث و عددهم و قائمة بأدوات و اجهزة البحث و تدريب التمرينات الخاصة برفع الاثقال ثم اجراءات البحث الميدانية و تضمنت الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ثم الاجراءات المتبعة في التدريب و الوسائل الاحصائية المستخدمة

الباب الرابع : عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

و تضمن ما يلي :

١- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في انجاز رفعة الخطف .

٢- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في رفعة الخطف

٣- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

٤- عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى التطور بين المجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبارين البعدي لانجاز رفعة الخطف

الباب الخامس : الاستنتاجات و التوصيات

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها :

١ ظهرت فاعلية و فائدة التمرينات الخاصة بشكل واضح
٢ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بشكل
واضح

٣ حققت اليه التدريب بأستخدام تمرينات خاصة و وسائل تدريبية مساعدة في
تنمية و تطوير الانجاز و كذلك تحسن الاداء الحركي الفني لرفعة الخطف .

اما اهم التوصيات فهي :

١ ضرورة الاهتمام بادخال التمرينات الخاصة و باستخدام وسائل تدريبية مساعدة
في جميع مراحل السنة التدريبية لما له الاثر الايجابي على مستوى الانجاز

Summary

((The Effectiveness of some special Exercises with the
Training Helping Tools for e the Achievement for Junior
Weightlifter in Snatch))

The work consists of five parts :

1st Part : Includes the introduction , problem , aims of the work
, it's hypotheses and fields of the work .

2nd Part : Past theoretical studies included the following sides :

1 - The Snatch Lifting

2 – Steps of Snatch Lifting

3 – The special exercises with the training tools .

4 – Past studies : Study of Sarhank Abdal Khalik Abdullah (1998) , and study of Husain Hassoon Abbas , (2005)

3rd Part : Procedures

The researcher used the experimental method . The subject were (16) junior weightlifters that divided into two equal groups , experimental and controlling groups . The list research tools and equipment . The result of the experiment were treated , statistical using proper statistical operations .

4th Part : Displaying , analysis and discussing the results

5th Part : Conclusions and recommendations .

الباب الاول

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث في المختبرات العلمية وكذلك في الميادين المتخصصة وهي جهود المختصين والباحثين في المجالات العلمية ، ومنها مجال التربية الرياضية إذ تم الاستدلال عليها من خلال الانجازات والنتائج الجيدة التي حصلوا عليها . واليوم تحققت نتائج باهرة برفع الأثقال إذ حصل منتخب العراق على المركز الأول في بطولة آسيا للناشئين والشباب التي أقيمت في دولة الإمارات المتحدة خلال الشهر الأخير من

عام ٢٠٠٩ مما دفعني أن أخوض في هذا البحث لفئة الناشئين في محافظه ديالى برفع الأثقال من اجل تحقيق أفضل النتائج من خلال أتباع كل ما هو جديد وعملي وإبداعي في علوم التربية الرياضية ، وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية .

ولقد اهتم المتخصصون في المجال الرياضي بالتمارين الخاصة، إذ اعتبرت هذه التمرينات بمثابة أدوات تخصيصه يعتمد عليها المدربون في سرعة تطوير وتنمية الانجازات لتحقيق الأهداف المرجوة الموضوعية لمناهج التدريب .

وتكمن أهمية البحث في قلبه البحوث التي تستخدم فيها التمرينات الخاصة برفع الأثقال وباستخدام الوسائل التدريبية الخاصة بها وكذلك محاوله الوصول إلى معرفة فاعليه التمرينات الخاصة وأثرها على مستوى الانجاز الرقمي للرباعيين.

١-٢- مشكلة البحث

التدريب اليومي باستخدام التمرينات الخاصة بكل فعاليه رياضية أصبح اليوم هو الأساس في التقدم الرياضي في كل المسابقات الرياضية ونلاحظ قلبه استخدام تمرينات خاصة وبأشكال مختلفة ووسائل تدريبه مساعدة ومشكله البحث تكمن في التعرف على فاعليه استخدام التمرينات الخاصة برفع الإثقال ووسائل تدريبية مساعده على تنمية وتطوير الانجاز برفع الأثقال لرفعه الخطف .

١-٣- أهداف البحث

١- التعرف على فاعليه استخدام التمرينات الخاصة برفع الأثقال ووسائل تدريبية مساعدة .

٢- دراسة أثر هذه التمرينات على الانجاز برفعة الخطف .

٣- مقارنة فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة بالبحث للمجموعة التجريبية والمنهج التدريبي العادي المستخدم للمجموعة الضابطة.

١-٤- فروض البحث

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار أبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في انجاز رفعه الخطف للناشئين.

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التطور في الانجاز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير البحث.

١-٥- مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري:-

عينه من (١٦) رباعاً من فئة الناشئين في محافظة ديالى

١-٥-٢- المجال الزمني:-

الفترة من ٢٠١٠/١/١ ولغايه ٢٠١٠/٢/٢٨

١-٥-٣-المجال المكاني:-

قاعتي رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي (مدينة بعقوبة)،ونادي الشهيد أركان (ناحية كنعان)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية:-

٢-١-١- رفعه الخطف برفع الأثقال:-

"تم رفعه الخطف باليدين بسحب الثقل في حركة واحدة من الأرض إلى الأعلى بدون توقف إلى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس بثني الركبتين للأسفل، ويمر البار (قضيب الثقل) أمام الجسم في حركه مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم أللوحة الخشبية (طبله الرفع الخشبية) سوى القدمين إثناء أداء الرفع"⁽¹⁾

ويتميز الأداء الحركي في رفعة الخطف بأهمية كبيرة لان أي خلل يحدث خلال سير الثقل في الأداء الفني يسبب الفشل. والهدف الأساسي في مسابقات رفع الأثقال هو التنافس بين الرباعيين من اجل رفع اكبر قدر ممكن من الثقل في المسابقات " لذا يجب على الرباع يسخر كل قوته العضلية للحصول أفضل انجاز مع المحافظه على مركز ثقل الجسم داخل قاعدة ارتكاز الرباع خلال عمليه رفع الثقل"⁽²⁾

٢-١-٢- مراحل رفعة الخطف⁽³⁾

١- وضعيه البداية: الثقل على الأرض و الرباع ممسك بعمود الثقل.

٢- مرحلة السحب الأولى : سحب الثقل من الأرض حتى مستوى الركبة .

(1) جميل حنا، القانون واللوائح الدولي لرفع الأثقال، (قطر - مطابع دار الكتب، ٢٠٠٨) ص٦٦

(2) كير هارد كارل ، ترجمة صادق فرج ذياب، رفع الأثقال (بغداد مطبعة و اوفسيت التحرير، ١٩٧٦) ص٢٥

(3) نشره الاتحاد الروسي لرفع الأثقال لعام ١٩٨٥ مراحل رفعة الخطف للرباع زابوتسكي بطل العالم لوزن الثقيل .

- ٣- مرحلة ألسحبه الثانية:- سحب الثقل من مستوى الركبتين إلى منتصف الفخذين .
- ٤- مرحلة الامتداد الكامل:- تكمله سحب الثقل للأعلى، بحيث يصل عمود الثقل إلى مستوى الحزام وجسم الرباع مستقيم في وضع الامتداد والوقوف على أصابع القدمين.
- ٥- مرحلة الطيران:- سحب الثقل للأعلى إلى مستوى الصدر بثني الذراعين والطيران بالهواء قليلا مع بداية ثني الركبتين للأسفل .
- ٦- مرحلة نشر الثقل أعلى الرأس:- نشر الثقل فوق الرأس وللخلف قليلا بدون عملية ضغط الذراعين أو أي انثناء بالذراعين.
- ٧- مرحلة الخطف الجالس والسقوط تحت الثقل :- السقوط تحت الثقل بثني الركبتين تماما والهبوط سريعا والاتزان تحت الثقل واستقرار الثقل فوق الرأس والذراعين ممدودتان للأعلى.
- ٨- مرحلة النهوض للأعلى والثبات باستقامة :- الوقوف بمد عضلات الرجلين والذراعين ممدودتان بانتظار اشارة الحكم بأنزال الثقل.

٢-١-٣- التمرينات الخاصة

تعد التمرينات الخاصة برفع الأثقال وسائل مساعده تهدف إلى الإعداد البدني وتنمية الأداء الحركي الخاص بالرفعات وكذا في مختلف الانشطة الرياضية، أذ عرفها علاوي بأنها "تلك التي تهدف إلى تنمية العضلات التي تقوم بالدور الرئيسي في نوع النشاط الرياضي التخصصي ويدخل في ذلك مختلف التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء المنافسات الرياضية"⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ٦ (القاهرة - دار المعارف للطباعة ، ١٩٧٩) ص ٦٢ .

ويقول بسطويسي احمد وعباس السامرائي بأن التمرينات الخاصة هي "عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية، لذلك فهي تأخذ جزء من شكل الحركة المهارية"⁽¹⁾

فهي التمرينات التي تؤدي بشكل مختلف عن التمرينات الكلاسيكية المعروفة لدى أكثر المدربين وبدورها تؤدي إلى تطوير الانجاز وكفاء الأداء الفني بصوره مباشره وغير مباشرة. وتكون على عده أشكال وكمايلي:-

أ-تمرينات متعددة في وضع التعلق "أي رفع الثقل فوق الركبة و تحت الركبة بطريقة تعليق الثقل"⁽²⁾ .

ب- "تمرينات تكون بدايتها فوق كراسي خاصة برفع الأثقال وصناديق تصنع بارتفاعات مختلفة"⁽³⁾

ج- تمرينات تمارس من وقوف الرباع على منصة خاصة صغيرة الحجم مربعه الشكل طول ضلعها (٤٠)سم بارتفاع (١٠)سم

د- تمرينات يمكن تغير اتساع فتحه اليدين مثلا التحكم بالمسافة بين اليدين مثلا(فتحه متوسطه أو ضيقه او فتحه عريضة) ويمكن تغيرها حسب ملائمة وفائدة التمرين الخاص.

هـ- تمرينات تبدأ من وضع الثقل على الصدر أو الظهر .

٢-١-٤- أهم أهداف التمرينات الخاصة برفع الأثقال

(1) بسطويسي احمد وعباس السامرائي ، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط ٤ (الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٨)ص٢٦

(2) Tams ajan,Lazar Baroga,weight lifting fitness for all sports,(Budapest,medicina publishing House,1988)p.63

(3) وديع ياسين محمد التكريتي، النظرية التطبيقية في رفع الأثقال (الموصل ،مطبعة جامعه الموصل، ١٩٨٥)ص١٩٩

١ - تهدف إلى تطوير الأداء الفني للرفعات تساعد على تطوير مستوى الانجاز

٢- تطوير سرعة الأداء الحركي للرفعات

٣- تهدف بصورة عامة لتطوير الصفات البدنية المختلفة

٤- تلعب دورا مهما في فتره الإعداد البدني الخاص وتكون فاعليتها أقوى وفائدتها تشمل واعم عندما ترتبط مع تمارينات المنافسات⁽¹⁾

٥- تعد وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لتطوير الناحية الجسمية⁽²⁾.

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١- دراسة سرهنك عبد الخالق عبد الله ١٩٩٨ - جامعه صلاح الدين- اربيل⁽³⁾

عنوان الدراسة(أثر تمارين البلايومترك في تطوير الانجاز في رفعة الخطف عند الرباعيين)

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فاعليه ممارسه تمارين البلايومترك في تطوير قدرة الرباع في تنفيذ رفعة الخطف ، وكذلك اكتشاف تأثير تمارين البلايومترك في تطوير سرعه أداء رفعة الخطف واشتملت عينه البحث على (١٢) رباعا يمثلوا منتخب اربيل برفع الأثقال للمتقدمين تم اختيارهم عمديا.

(1) عبد علي نصيف وصباح عبد علي عبد الله ،المهارات والتدريبات في رفع الأثقال (بغداد مطبعة التعليم العالي ١٩٨٥)ص٣٥

(2) عبد علي نصيف وصباح عبد علي عبد الله ، المصدر السابق ص٣٥ .

(3) سرهنك عبد الخالق عبد الله ، اثر تمارين البلايومترك في تطوير الانجاز في رفعة الخطف عند الرباعيين.(رسالة ماجستير.كلية التربية الرياضية. جامعه صلاح الدين- اربيل ١٩٩٨)

٢-٢-٢- دراسة حسين حسون عباس (٢٠٠٥) جامعة بابل .

عنوان الدراسة (اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتنمية القوه العضلية والانجاز لدى الرباعون في قسم النتر)⁽¹⁾

هدفت الدراسة لبيان اثر المجهود المكرر بأساليب مختلفة (ثلاث أساليب) في تنمية القوه العضلية والانجاز برفعه الفترة لدى الرباعون الناشئين ، وكذلك المقارنة بين الأساليب الثلاثة من الجهد المكرر في تنمية القوه العضلية بأنواعها والانجاز برفعه النتر لدى الرباعون الناشئين . وتكونت عينه البحث من (٢٧) رباعا من الناشئين بأعمار (١٥-١٧)سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

٢-٣ عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث من رباعي محافظه ديالى بالطريقة العمدية من فئة الناشئين (١٥-١٧)سنة و عددهم (١٦)رباع يمثلون نادي ديالى الرياضي و عددهم (٨) رباع ونادي الشهيد أركان و عددهم (٨) رباع من الناشئين .

⁽¹⁾ حسين حسون عباس ، اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتنمية القوه العضلية والانجاز لدى الرباعون في قسم النتر (رسالة ماجستير.جامعة بابل .كلية التربية الرياضية)٢٠٠٥ .

وقد ظهر تجانس أفراد عينه البحث في متغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي) وظهر معامل الالتواء بين (+، ١-، ٣) مما يدل على إن العينه متجانسة وتقع تحت منحى التوزيع الأعتدالي.

وقد تمت عمليه التكافؤ بين المجموعتين أضابطه و التجريبية في الاختبار القبلي في انجاز رفعه الخطف وباستخدام(قانون ت) للعينات المتناظرة (المستقلة)، أذ ظهرت النتائج عدم وجود فروق محتوى بين المجموعتين أذا بلغت المحسوبة(١٦٣، ٠) والجدوليه ٢٠١٤، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي. الجدول رقم (١)

جدول (١)

يوضح تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	معامل الالتواء *
الطول		١٦٥,٣١٢ سم	٨,٢١٩	١٦٥,٥	-٠,٠٦٨
كتلة الجسم		٦١,٣٧٥	١٠,٠٧٨	٥٩,٥	+٠,٥٥٨
العمر الزمني		١٥,١٨١	٠,٧٢١	٨٥,٩٥	-٠,٧٠٣
العمر التدريبي		٣,٠٩٤	١,٢٩٦	٢,٩٥	+٠,٤٣٤

تعد قيمة معامل الالتواء المحصورة بين (± 3) بأن العينة متجانسة وتقع تحت منحى التوزيع الأعتدالي .

جدول (٢) يوضح تكافؤ أفراد العينة

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	نتائج الاختبار القبلي		المعالجات الإحصائية	المجموعة
			± ع	س		
غير دالة	٢,١٤	٠,١٦٣	٨,٥٦٦٤١	٥٩,٦٨٧	الضابطة	التجريبية
			٧,٢٥٠٣١	٦٠,٣١٢		

٣-٣ أجهزة وأدوات البحث:-

١ أجهزة رفع الأثقال متنوعة عدد(٢)، ميزان عدد (٢)، حمالات رفع الأثقال، كراسي مختلفة الارتفاعات طبقات خشبية ، استمارات تسجيل النتائج، المصادر المراجع ، فريق العمل المساعد الملاحظة العلمية.

٣-٤ تدريب التمرينات الخاصة برفع الأثقال

اتبع الباحث الخطوات التي تسمح له بتوزيع التمرينات الخاصة برفع الأثقال في الوحدة التدريبية بشكل يساهم في إحداث التغييرات اللازمة في العضلات العاملة. أذ أن التدرج في توزيع التمرينات الخاصة على الوحدات التدريبية أليوميه يساعد في حصول الاستجابة ، أذ يعد الأسبوع الأول من التدريبات فتره استجابة أوليه مع طبيعة العمل بالتمرينات الخاصة ثم تبدأ عمليه التكيف بعد عدة أسابيع أذا تم أضافه عدد من تمرينات من التمرينات الخاصة حسب الحاجة في كل وحده تدريبيه ولمده الفترة التجريبية وهدفها تطوير الانجاز برفعه الخطف للمجموعة التجريبية فقط

والمجموعة الضابطة تتدرب على المنهج الذي وضعه المدرب بدون تمرينات (المتغير المستقل).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية وهي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينه صغيره من قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار البحث وأدواته)

أجرى الباحث تجربته استطلاعية بتاريخ ٢٥/٢/٢٠٠٩ في قاعة التمرين الخاصة برفع الأثقال بهدف التعرف على مايلي :-

١ - الصعوبات التي تواجه العمل التجريبي .

٢- الوقت المستغرق لأداء التمرينات الخاصة خلال الوحدات ألتدريبية

٣- توجيه فريق العمل المساعد خلال الاختبارات مابين مدى تعاونهم

٤- مدى تفاعل عينه البحث خلال الاختبارات وتطبيق التمرينات الخاصة برفع الأثقال .

وقد شارك في التجربة الاستطلاعية (٥) رباعيين ومن ضمنهم عينه البحث وقد وضعت إرشادات مكتوبة على لوحة الإعلانات داخل ألقاعة للمجموعة التجريبية لغرض تنفيذها خلال الوحدات ألتدريبية أليومية . ولم تظهر أي معوقات خلال تنفيذ هذه التجربة ألاستطلاعية.

٣-٦ إجراءات البحث أالميكانية:-

٣-٦-١ الاختبار القبلي :-

بعد أن تم ضبط جميع المعدات (الأدوات والأجهزة) الخاصة بالبحث قام الباحث بأجراء الاختبارات العملية القبلية يوم الجمعة ٢٠١٠/١/١ في تمام الساعة الرابعة بعد العصر للمجموعتين في قاعة نادي ديالى الرياضي ثم بعدها تم تحديد أيام التدريب خلال الأسبوع وتحديد التمرينات الخاصة برفعه الخطف وأضافها إلى المنهج التدريبي اليومي المعد من قبل المدرب وبالتعاون مع الباحث .

٧-٣ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي يوم الاثنين ٢٠١٠/٣/١ في تمام الساعة الثالثة بعد العصر للمجموعتين التجريبية والضابطة في قاعة نادي ديالى الرياضي لرفع الأثقال وقد اتبع الباحث إجراءات اختبارات القبلي نفسها وبحضور فريق العمل والمساعد . آذ تم إعطاء ثلاث محاولات برفعه الخطف آذ تمت زيادة الثقل حسب الطلب المقدم من المدربين الذين أعطوا بدايات إلى المذيع والمسجل المسئول عن استمارة الاختبارات .

٢-٦-٣ الإجراءات المتبعة في التدريب

اتبع الباحث الخطوات التي تسمح له بتوزيع التمرينات الخاصة في الوحدة التدريبية بشكل يساهم في أحداث التغيرات اللازمة في العضلات العاملة مراعيًا أسس التدريب التي تساعد في تطوير الانجاز عند استخدام هذه التمرينات الخاصة برفع الأثقال بشكل تدريجي من خلال تنفيذ الوحدات التدريبية اليومية وفيما يلي بعض الإيضاحات حول تجربته البحث.

١ -مدة التجربة لتنفيذ التجربة ، شهرين.

٢ - عدد الوحدات التدريبية خلال تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية).

٣ - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (ثلاث وحدات) .

٤- أيام التدريب خلال الأسبوع للمجموعتين التجريبية والضابطة السبت الاثنين
الأربعاء

٥- مدة الوحدة التدريبيه بالدقيقة ٩٠ دقيقة

٦- الوقت المستغرق لأداء التمرينات الخاصة بالبحث خلال الوحدة التدريبيه ٢٠_ ٢٥
دقيقه

٧- الوحدة التدريبيه تتضمن من (١-٢) تمرين خاص لتطوير انجاز الخطف

٣-٨ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل والمعادلات الاحصائية المناسبة باستخدام الحقيبة الاحصائية

spss

١ - معامل الالتواء $L = \frac{3(\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{(1)}$

الانحراف المعياري

٢- الوسط الحسابي

٣-الوسيط

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي

بناء على ما أفرزته المعالجات الاحصائية للدرجات الخام في الاختبارات القبليّة والبعديّة نلاحظ ظهور تطور ملموس وتفوق لصالح المجموعة التجريبية وهو ما حقق فروض البحث

٤-١ عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في انجاز الخطف

الجدول (٣)

يبين فروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز رفعه الخطف للمجموعة الضابطة

المتغيرات	س ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدوليه	أدلالة الاحصائية
الخطف	٥٠٠٠٢.	٣٣٦٣١.١	٢٩٢٥.	٢,٣٦٥	معنوي

يتضح من الجدول (٣) في انجاز رفعه الخطف للمجموعة الضابطة بين النتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، اذا يبلغ فرق الأوساط أحسابيه (٢,٥٠٠٠) وبانحراف الفروق (١,٣٣٦٣١) وبلغت (ت) المحسوبة (٥,٢٩٢) في حين كانت (ت) الجدوليه (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٧) ولما كانت أقيمه المحسوبة اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في انجاز رفعه الخطف

الجدول (٤)

بين فرق الأوساط الحسابية وانحراف الفرق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلاله الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز رفعه الخطف للمجموعة التجريبية

المتغيرات	س ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
انجاز الخطف	١٣,٦٢٥٠	٣,٤٣٠٤٣	١١,٢٣٤	٢,٣٦٥	معنوي

يتضح من الجدول (٤) في انجاز رفعه الخطف للمجموعة التجريبية آذ بلغ فروق الأوساط الحسابية (١٣,٦٢٥٠) وبانحراف الفرق (٣,٤٣٠٤٣) وبلغت (ت) المحسوبة (١١,٢٣٤) في حين كانت (ت) الجدوليه (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وإمام درجة حرية (٧) ولما كانت ألقيمه المحسوبة اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي مما يحقق فرض البحث الأول وهذا يؤكد أن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية كان نتيجة وفاعليه التمرينات الخاصة برفع الأثقال وباستخدام وسائل مساعده التي أضيفت المنهج التدريبي والذي تم تنفيذه من قبل ألمجموعه التجريبية آذ وضعت هذا التمرينات على أساس تطور الانجاز في رفع الخطف ومن اجل الحصول على نتائج واضحة وتفوق كبير ونحسن في الانجاز وفق التخطيط الصحيح وعلى أسس علمية وبتدرج في حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والراحة) وهذا ما يتفق ويؤكد عليه (امرالله البساطي ١٩٨٨) "يتوقف مستوى الأداء للانجاز بصفه عامه لكل مستوى من مستويات شده الحمل على قدر الأجهزة الفسيولوجية للفرد" (1)

وهذا ما يؤكد عليه (وديع ياسين ١٩٨٥) " أن التمرينات السريعة ذات ألقصفه الانفجاريه صنف الخطف يكون موضعها في ألقطفه في بداية الجلسة التدريبية" (2)

(1) امر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي، (ألقاهره دار المعارف ١٩٨٨) ص٤١

(2) وديع ياسين محمد التكريتي؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال (الموصل . مطبعه جامعه الموصل ١٩٨٥) ص١٣٤

وكذلك " أن الحقائق دلت على أن لشده الحمل في التدريب معنى اكبر لتطور الانجاز الرياضي " (3)

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (٥)

بين الأوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (ت) المحسوبة والجدوليه والدلالة الاحصائيه لانجاز الخطف للاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطه والتجريبية

المتغيرات	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	± ع			
الضابطة	٦٢,١٨٧٥	٧,٢٥٠٣١	٣,٢٠٠	٢,١٤٥	معنوي
التجريبية	٧٣,٩٣٧٥	٧,٤٣٧٥٤			

يتضح من الجدول (٥) الخاص للاختبارين البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في انجاز رفعه الخطف أذ يبلغ الوسط الحسابي ٦٢,١٨٧٥ وبانحراف معياري ٧,٢٥٣١ للمجموعة الضابطة فيما بلغ الوسط الحسابي ٧٣,٩٣٧٥ وبانحراف معياري ٧,٤٣٧٥٤ للمجموعة التجريبية وقد بلغت قيمه (ت) المحسوبة (٣,٢٠٠) بينما كانت (ت) الجدوليه (٢,١٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وإمام درجة حرية (١٤) ولما كانت قيمه (ت) المحسوبة اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يحقق فرض البحث الثاني .

(3) ودبع ياسين محمد التكريتي ، المصدر السابق ص ٤٠١

وان هذا الفرق الواضح والتفوق لصالح المجموعة التجريبية كما يراه الباحث ناتج من جراء فاعليه التدريبات اليومية للتمرينات الخاصة التي أدخلت في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية والتي ساهمت في تطوير الصفات البدنيه كافه مما أدى بذلك إلى تطوير الانجاز وهذا كل ما أكد عليه كل من مهدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني (١٩٩٩) بأن " تعطى أهميه تتعين حمل التدريب المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى اللاعب المتدرب الهدف من التدريب واختيار الراحة المناسبة في الوحدات التدريبية" (1)

وكذلك ما اتفق عبد علي قاسم حسن وعبد علي نصيف بخصوص تحسين مستوى الناشئين في الانجاز " لرفع المستوى الرياضي في الانجاز بسرعة خلال تدريب الناشئين وخاصة إثناء استعمال تمرينات جديدة لم يتعود عليها اللاعب الرياضي وتحمل جرعات جديدة خاصة لها منافع وتأثير واضح " (2)

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشه نتائج مستوى التطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين البعدي لانجاز رفعه الخطف.

الجدول (٦)

يبين الفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمه (ت) المحسوبة والجدوليه لمستوى التطور في الاختبارات البعديه في انجاز الخطف

المتغيرات	س	±ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
-----------	---	----	------------	------------	-------------------

(1) حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني ، علم التدريب الرياضي (القاهرة ، مطبعة كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩) ص ٦٧

(2) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي (جامعة الموصل مؤسسه دار الكتاب ١٩٩٠) ص ٨٠

المجموعه				
الضابطة	٢,٥٠٠٠٠	١,٣٣٦٣١	٧,٧٤٢	٢,١٤٥
التجريبية	١٣,٠٠٠٠	٣,٥٩٥٦٣		معنوي

يتضح من الجدول (٦) والخاص بنسبه التطور الخاص بالمجموعتين الضابطة والتجريبية في انجاز رفعه النتر آذ بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢,٥٠٠٠) وبانحراف معياري (١,٣٣٦٣١) بينما بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٣,٠٠٠٠) وبانحراف معياري (٣,٥٩٥٦٣) ولصالح المجموعه التجريبية في حيث كانت (ت) المحسوبة (٧,٧٤٢) والجدوليه (٢,١٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أمام درجة حرية (١٤) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفرق في نسبه التطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولمصلحه المجموعه التجريبية أن السبب في معنوية الفروق في نسبه التطور في انجاز رفعه الخطف يعزوها الباحث إلى اثر التدريب الفاعل للتمرينات الخاصة التي أدخلت في المنهاج للوحدات التدريبية اليومية والتي قام بها بتنفيذها أفراد المجموعه التجريبية وهذا ما يؤكد محمد رضا "على المدربين الاهتمام بتدريب وتحسين مستوى القوى لأنها القابلية الحركية التي يعتمد عليها في تحقيق الانجاز بشكل كبير فتحسن القوه العضلية قد أدى إلى تحسين مستوى الانجاز"⁽¹⁾

ويشير منصور جميل وآخرون (١٩٩٠) "أن تلك التمرينات الخاصة برفع الأثقال والتي تختلف عن الرفعات التقليدية (الكلاسيكية) تزيد القوه العضلية في المجموعات

(1) محمد رضا إبراهيم ، تطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد مكتب الفضلي للطباعة، ٢٠٠٨)، ص ٦١

العضلية التي تعمل على تحسين انجاز الرفعات النظامية بصوره رئيسيه علاوة على ان هذه التمرينات تحسن التكنيك " (2) .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١ - تطور انجاز رفعه الخطف بشكل واضح نتيجة واستخدام تمرينات خاصة برفع الأثقال .

٢- تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطة في الاختبار البعدي بشكل واضح .

٣- ظهر أن تمرين واحدا او تمرينان من التمرينات الخاصة وباستخدام وسائل مساعده تكفى في كل وحده تدريبيه لتساعد في تطوير الانجاز برفعه الخطف للناشئين .

٤- فاعليه وفائدة التدريب باستخدام تمرينات خاصة مختلفة وغير تقليديه في تطوير الانجاز في رفعه الخطف .

(2) منصور جميل ، وصادق فرج ذياب وصباح عبيدي عبد الله ، الأسس النظرية العملية في رفع الأثقال ، (بغداد ، دار الحكمه للطباعة ، ١٩٩٠) ص٢٢٦ .

٥- حققت إليه التدريب باستخدام تمرينات خاصة باستخدام وسائل تدريبيه مساعده في تنميه تطوير الانجاز وكذلك تحسن الأداء الحركي الفني لرفعه الخطف .

٥-٢ التوصيات

١ - ضرورة الاهتمام بإدخال التمرينات الخاصة برفع الأثقال وباستخدام وسائل تدريبيه مساعده في جميع مراحل السنه التدريبيه لما له الأثر الايجابي على مستوى الانجاز .

٢- التأكيد على استخدام تمرينات خاصة مختلفة على التمرينات النظاميه التقليديه خلال التدريبات أليوميه .

٣- الاستفادة من الدراسة الحاليه ودراسة الفوائد الايجابيه لاستخدام التمرينات الخاصة برفع الأثقال باستخدام وسائل تدريبيه مختلفة تغير العمل العضلي الروتيني للوحدات التدريبيه .

المصادر

- أمر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي، (ألقاهره دار المعارف (١٩٨٨)

- بسطويسي احمد وعباس السامرائي ، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط ٤ (الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٨)

- حسين حسون عباس ، اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتنميه القوه العضليه والانجاز لدى الربا عون في قسم النتر (رسالة ماجستير.جامعه بابل .كلية التربية الرياضية ٢٠٠٥

- حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني ، علم التدريب الرياضي (القاهرة ، مطبعة كليه التربية الرياضية، ١٩٩٩)

- جميل حنا، القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال، (قطر- مطابع دار الكتب، ٢٠٠٨)

- سرهنك عبد الخالق عبد الله ، اثر تمارين البلايومترك في تطوير الانجاز في رفع الخطف عند الرباعيين.(رسالة ماجستير.كلية التربية الرياضية. جامعه صلاح الدين- اربيل ١٩٩٨)

- عبد علي نصيف وصباح عبد علي عبد الله ، المهارات والتدريبات في رفع الأثقال (بغداد مطبعة التعليم العالي ١٩٨٥)

- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي (جامعه الموصل مؤسسه دار الكتاب ١٩٩٠)

- كيرها رد كارل ، ترجمة، صادق فرج ذياب، رفع الأثقال (بغداد مطبعة واوفسيت التحرير، ١٩٧٦)

- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ٦ (القاهرة - دار المعارف للطباعة ، ١٩٧٩).

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية أرياضيه وعلم النفس الرياضي ، (أقاهره ، دار الفكر العربي) ١٩٧٩

- محمد رضا إبراهيم ، تطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد مكتب أفضلي للطباعة، ٢٠٠٨،)

- منصور جميل ، وصادق فرج ذياب وصباح عبد علي عبد الله ، الأسس النظرية العملية في رفع الأثقال ، (بغداد ، دار ألكمه للطباعة ، ١٩٩٠)

- نشره الاتحاد الروسي لرفع الأثقال لعام ١٩٨٥ مراحل رفعة الخطف للرباع
زابوتنسكي بطل العالم لوزن الثقيل

- وديع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، (الموصل، مطبعة جامعة
الموصل)، ١٩٨٥،

**Tams ajan ,Lazar Baroga weight lifting fitness for all
sports,(Budapest , medicina poblishing**