

أثر أحمال تدريبية مختلفة وفقاً للنشاط الحيوي في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الخطف والانجاز لدى الرباعين الشباب

أ.م.د. عباس مهدي صالح الغريبي

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Abbas Mahdi\_66@yahoo.com

### الملخص

لاحظ الباحث كونه لاعباً ومدرّباً أن معظم المدربين ينظمون وحداتهم التدريبية بشكل متساوي طيلة أوقات التمرين اليومية والأسبوعية على وتيرة واحدة ، ومن اللافت للنظر أن هنالك بعض اللاعبين يظهرون تذبذب بالمستوى على الرغم من التمرين المتواصل ، بالإضافة إلى ظهور حالات من التعب والإرهاق والملل وربما يتعرضون إلى الإصابة على الرغم من الإعداد البدني الجيد ، في حين أن هناك مؤثرات طبيعية لمتغيرات بدنية ونفسية وعقلية تؤثر في البيئة الداخلية للفرد والبيئة الخارجية للمحيط وهذه المؤثرات تزداد فاعليتها أثناء المراحل الإيجابية للنشاط الحيوي كأوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) ، لذا أصبح لزاماً على المدربين الاهتمام بزمان وتوقيت هذه المتغيرات التي تشكل الركيزة الأساسية للنشاط الحيوي للاعب من أجل السيطرة على العملية التدريبية على ضوء متغيرات النشاط الحيوي ومن خلال التحكم بمكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الراحة) خصوصاً للرباعين الشباب في المدرسة التخصصية لرفع الأثقال في محافظة النجف ، وهدفت الدراسة إلى تنظيم النشاط الحيوي للاعبين أوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) لدى الرباعين الشباب والتعرف على أثر الأحمال التدريبية المختلفة وفقاً للنشاط الحيوي أوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الخطف والانجاز لدى الرباعين الشباب .

الكلمات المفتاحية : أحمال تدريبية ، للنشاط الحيوي ، القدرات البدنية ، الرباعين الشباب

The effect of different training loads according to the vital activity in the development of some physical abilities and the skill of snatch and achievement among young weightlifters

Assistant Prof. Dr. Abbas Mahdi Saleh Al Ghurairi

Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Abbas Mahdi\_66@yahoo.com

---

#### Abstract

The researcher noted ,as he is a player and coach ,that most of the trainers organize their training units equally throughout the exercise times daily and weekly at one pace, and it is remarkable that some players show fluctuation level despite the exercise continued. In addition to the emergence of cases of fatigue , exhaustion and boredom and may be exposed to injury Despite the good physical preparation , while there are natural physical and psychological effects and mental variables affecting the internal environment of the individual and the external environment of the ocean and these effects are increasing during the positive stages of vital activity as the times (Sleep - wakefulness - food - training - comfort), so it became incumbent on the trainers and the timing of interest in a time of these variables that constitute the essential foundation for the vital activity of the player in order to control the training process in the light of the vital activity variables and through the control components of the training load (Intensity, size, comfort) especially for young athletes in the specialized weight lifting school in Najaf province. The study aimed at organizing the activities of the players during (sleep ,wakefulness, food, training and comfort ) in the development of some physical abilities and the skill of snatch and achievement of young lifters.

Keywords: training loads, vital activity, physical abilities, young lifters

١- المقدمة :

إن التطور الهائل الذي حدث في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقته زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة ، وإن هذه الزيادة تتطلب بطبيعة الحال أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية، لكي يكون مؤهلاً لمواجهة الحجم والشدة التدريبية المتزايدة ويعد النشاط الحيوي من المواضيع الفسيولوجية غير المألوفة لدى مدربيننا وهو من المواضيع القديمة الحديثة ، ولم يأخذ الحيز الذي يستحقه في التدريب ، ولاتباع الطرق العلمية السليمة لابد من الاستفادة من دورات النشاط البدني في تنظيم الاحمال التدريبية والحياة اليومية واستثمار الجهد والوقت في الحصول على نتائج متقدمة في الأداء ، وذلك من خلال تنظيم جدولة للتدريبات المطلوبة وزيادة او تقليل كثافتها وفقا للنشاط الحيوي ، لان متغيرات النشاط الحيوي المنتظمة تظهر ارتفاع او انخفاض في مستوى كفاءة الاجهزة الوظيفية ولذلك يؤكد (طه،١٩٩٧) "على أهمية أن يتعرف ويتقهم العاملون في مجال التدريب الرياضي على ما يحدث داخل أجسامنا من وظائف وعمليات تقوم بها أجهزة الجسم المختلفة حتى يتكيف مع العمل الرياضي وحتى يستطيع اللاعب أن يواجه التعب ويتحقق التفوق المهاري" (سعد كمال طه ، ١٩٩٧ ، ص١٦٣)

وعلى هذا الاساس دخل النشاط الحيوي كأوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) في المجال الرياضي كأحد المتغيرات التي يجب أن تأخذ بالحساب عند التخطيط للتدريب الرياضي كونه شديد الوضوح في التدريب والمنافسات الرياضية خصوصاً في الالعاب الفردية كما هو الحال في العاب الاتقال اذا يتعامل الرياضي مع الثقل والادوات الاخرى في محاوله لرفع اكبر ثقل ممكن سعياً لتسجيل الارقام القياسية، ، وتكمن اهمية البحث في الكشف عن تأثير شدد تدريبيه وتوظيف ذلك في التدريب الرياضي وفقاً للنشاط الحيوي من حيث اليقظة والنوم ووجبات الغذاء التي يتناولها اللاعب من اجل الوصول بالوحدة التدريبية إلى افضل مستوياتها وفقاً للنشاط الحيوي ومعرفة تأثيرها في بعض القدرات والأداء المهاري لرفعة الخطف لدى لاعبي رفع الاتقال الشباب.

ولاحظ الباحث كونه لاعباً ومدرباً أن معظم المدربين ينظمون وحداتهم التدريبية بشكل متساوي طيلة أوقات التمرين اليومية والأسبوعية على وتيرة واحدة، ومن اللافت للنظر أن هنالك بعض اللاعبين يظهرون تذبذب بالمستوى على الرغم من التمرين المتواصل ، بالإضافة إلى ظهور حالات من التعب والإرهاق والملل وربما يتعرضون إلى الاصابة على الرغم من الإعداد البدني الجيد ، في حين أن هناك مؤثرات طبيعية لمتغيرات بدنية ونفسية وعقلية تؤثر في البيئة الداخلية للفرد والبيئة الخارجية للمحيط وهذه المؤثرات تزداد فاعليتها أثناء المراحل الإيجابية للنشاط الحيوي كأوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) لذا أصبح لزاماً على المدربين

الاهتمام بزمان وتوقيت هذه المتغيرات التي تشكل الركيزة الأساسية للنشاط الحيوي للاعب من اجل السيطرة على العملية التدريبية على ضوء متغيرات النشاط الحيوي ومن خلال التحكم بمكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الراحة) خصوصاً للرباعين الشباب في المدرسة التخصصية لرفع الأثقال في محافظة النجف .

ويهدف البحث الى :

- ١- تنظيم النشاط الحيوي للاعبين أوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) لدى الرباعين الشباب.
- ٢- التعرف على أثر الأحمال التدريبية المختلفة وفقاً للنشاط الحيوي أوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الخطف والانجاز لدى الرباعين الشباب.

٢- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته : تم تحديد مجتمع البحث وهم رباعي المدرسة التخصصية لرفع الأثقال الشباب في محافظة النجف بوزن (٦٩ كغم) البالغ عددهم (٨) رباع ، وتم اختيار هذا الوزن من بين الأوزان الأخرى عشوائياً وتألقت عينة البحث من (٦) رباعين وبنسبة مئوية تبلغ (٧٥%) وقد استبعد الباحث (٢) رباع لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وبعدها قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطه وتجريبه بالطريقة العشوائية البسيطة وبواقع (٣) رباعين لكل مجموعته، وبعدها تم إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث وكما مبين في الجدول (١) و(٢)

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث

المعاليم الاحصائية	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف

المتغيرات					
الطول	شريط قياس الطول	سم	١٦٨	٦	٣.٥٧
العمر	-	شهر	٢٣٢	٩	٣.٨٧
القدرة الانفجارية للرجلين	القفز من للأعلى	سم	٤٨	٥	١٠.٤١
القدرة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية (٥) كغم	سم	٢٩٦	٣٩	١٣.١
القوة القصوى للرجلين	الدبني الخلفي	كغم	١٤٥	٣	٢.٠٦
الأداء المهاري					١٦.٦٦
الانجاز					٥

يتبين من الجدول (١) ان عينة البحث متجانسة في جميع متغيرات الدراسة اذ كانت قيم معامل الاختلاف أقل من (٣٠)

جدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع	س	ع	
الطول	١٦٧	٦	١٦٩	٥.٥	٠.٤٩
العمر	٢٣١	٨	٢٣٣	٩	٠.٣٧١
القدرة الانفجارية للرجلين	٤٩	٤.٥	٥٠	٤.٩	٠.٣٠
القدرة الانفجارية للذراعين	٢٩٨	٣٦	٣٠٠	٣٧	٠.٠٧٧
القوة القصوى للرجلين	١٤٣	٣.٥	١٤١	٣.٣	٠.٢٣٠
الأداء المهاري	٦.٨	١.٣	٦.٦	١.٧	٠.٢١٠
الانجاز	٩٧	٤	٩٨	٥	٠.٣٤٩

قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية =  $(n_1 - n_2 - 2) = 3 - 2 - 2 = -1$  ومستوى دلالة  $(0.05) = 2.132$

يتبين من الجدول (٢) ان قيم (ت) المحسوبة غير معنوية عند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٢.١٣٢) بدرجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ولجميع المتغيرات مما يدل تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

٢-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

- الاختبارات - الاستبيان - شريط قياس - ميزان طبي - كرة طبية (٥) كغم  
- ساعة توقيت - حاسوب - أوزان حديد - شفت حديدي - استمارات جمع وتفرغ البيانات.

٢-٤ إجراءات البحث الرئيسية :

٢-٤-١ تحديد القدرات البدنية المدروسة : قام الباحث بتحديد القدرات البدنية التي يرى أنها مهمة للرباع وهي (القدرة الانفجارية للرجلين - القدرة الانفجارية للذراعين - القوة القصوى للرجلين) وان هذه القدرات المختارة تحقق الهدف والغاية من البحث في ضبط النشاط الحيوي للرباع من حيث أوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة).

٢-٤-٢ تحديد الاختبارات : من خلال اطلاع الباحث على معظم المصادر العلمية المتوفرة تم اختيار افضل الاختبارات التي تعد من اهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي والتي من خلالها يمكن قياس متغيرات الدراسة ، وتألفت من :  
- الطول : شريط قياس .

- القدرة الانفجارية للرجلين : اختبار القفز للأعلى من الثبات.

- القدرة الانفجارية للذراعين : اختبار رمي كرة طبية (٥) كغم.

- القوة القصوى للرجلين : الدبني الخلفي بأقصى وزن يستطيع اللاعب رفعة لمرة واحدة.

- الأداء المهاري : استمارة تقييم بواسطة محكمين.

- الانجاز : أقصى وزن برفعة الخطف.

٢-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة : بعد تحيد الاختبار اللازم لكل متغير من متغيرات البحث لابد للباحث من استخراج الاسس العلمية لكل اختبار.

٢-٤-٣-١ الصدق : "يكون الاختبار صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله "

(خير الدين علي احمد عويس ، ١٩٩٩ ، ص٥٣)

وتم حساب صدق الاختبارات من خلال عرضها في استمارة استبان على لجنة (الخبراء والمختصين)

(ملحق ٣)

لاختيار أنسبها لقياس متغيرات البحث ، وكانت النتائج كما مبين في الجدول (٣)

٢-٤-٣-٢ الثبات: "يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها" (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٧٨)

وبناءً على ذلك سعى الباحث الى ايجاد معامل الثبات للاختبارات المستخدمة ، ومن ابرز الطرق المتبعة لإيجاد معامل الثبات هي طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على العينة نفسها وفي يومين مختلفين وتم اجراء الاختبار الاول بتاريخ ٢٦/٤/٢٠١٦ على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (٢) رباع واعيد الاختبار بتاريخ ١/٥/٢٠١٦ ، وبعد ذلك تم استخراج معامل الثبات للاختبارين عن طريق حساب معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) ، وكما مبين في الجدول (٣)

٢-٤-٣-٣ الموضوعية : "الموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة مختلفة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجات الاختبار في الوقت نفسه ، عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون على النتائج نفسها تقريبا" (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٧٩)

وتم استخراج الموضوعية عن طريق محكمين (أ.د. سلمان عكاب سرحان الجنابي/اختبار وقياس/جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، أ.م.د. حسن صالح مهدي العقابي/اختبار وقياس/جامعة الكوفة/كلية التربية للنبات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) يقومان بتسجيل نتائج الاختبارات الوقت نفسه وتم حساب معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) وكما مبين في الجدول (٣)

جدول (٣) يبين الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

المتغيرات	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
الطول	شريط قياس الطول	%١٠٠	٠.٩٨	٠.٩٥
القدرة الانفجارية للرجلين	القفز من الثبات	%٧٥	٠.٨٨	٠.٨٨
القدرة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية (٣) كغم	%١٠٠	٠.٨٧	٠.٨٩
القوة القصوى للرجلين	الدبني الخلفي	%٧٥	٠.٩٥	٠.٩٦
الأداء المهاري	استمارة محكمين	%١٠٠	٠.٨٥	٠.٨٣

٢-٥ التجربة الاستطلاعية : "هي تجربة صغيرة لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسة فنحدد مجتمع الأصل ومفردات او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة وتجري بشروط التجربة الرئيسة وأهميتها هي الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسة"

(وجيه محبوب ، ١٩٨٨ ، ص ١٤٣)

واستخراج الاسس العلمية للاختبارات وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٤/٥/٢٠١٦ على (٢) ربيع.

٢-٦ التجربة الميدانية الرئيسة : بعد ان تم اكمال كافة متطلبات اختبار متغيرات البحث واجراء التجربة الاستطلاعية ، وبعد أن تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (٣) رباعين لكل مجموعة قام الباحث وبالاتفاق مع المدرب بضبط أوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) لليوم الواحد للمجموعة التجريبية فقط وعلى النحو التالي :

- النوم الساعة (١٠) ليلاً .

- الاستيقاظ الساعة (٨) صباحاً .

- الفطور الساعة (٨.١٥) .

- الوحدة التدريبية الساعة (١٠) صباحاً الى الساعة (١٢) ظهراً وهذا التوقيت ينسجم مع مواعيد البطولات الرسمية للاتحاد العراقي المركزي للأثقال.

- الغذاء الساعة (١) ظهراً.

- قيلولة من الساعة (٢) ظهراً الى الساعة (٤) عصرًا.

- من الساعة (٤) عصرًا الى الساعة (١٠) ليلاً الوقت مفتوح للرباع مع التنبيه بعدم القيام بأي أعمال مجهده.

فيما تركت المجموعة الضابطة على طريقته المتبعة.

٢-٦-١ الاختبارات القبلية : تم اجراء الاختبارات القبلية للعينة البالغ عددها (٦) لرباعين مقسمة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (٣) لرباع لكل مجموعة ، في القاعة المغلقة في المدرسة التخصصية لرفع الأثقال في محافظة النجف في يوم (٢٠/٥/٢٠١٦) الساعة (١٠) صباحاً، وقد حاول الباحث ضبط كل المتغيرات الزمانية والمكانية والادوات المستخدمة، وقد قام المحكمين بتقييم واحتساب نتائج الاداء المهاري في استمارات التقييم المعدة لهذا الغرض وبإشراف مباشر من قبل الباحث وكذلك تسجيل نتائج الانجاز لكل ربيع .

٢-٦-٢ تطبيق الأحمال التدريبية المختلفة : بدأت المجموعة التجريبية بالتدريبات المختارة ذات الأحمال التدريبية المختلفة وفقا للنشاط الحيوي الذي يتميز بأوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة)



بتاريخ ٢٢/٥/٢٠١٦، ولمدة (٨) أسبوع في حين بقيت المجموعة الضابطة على برنامجها الاعتيادي، وقد طبقت التدريبات ذات الأحمال التدريبية المختلفة في مرحلة الاعداد الخاص وعند تنفيذها تم مراعاة مايلي :

- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء لتهيئة عضلات الجسم جميعاً والتركيز على المرونة.

- عدد الوحدات التدريبية (٤٠) وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع

(السبت - الأحد - الاثنين - الاربعاء - الخميس).

- استخدم مبدأ تدرج الحمل (٢-١) لكل دورة اسبوعية وخلال الاسبوع .

- استخدم الباحث عدة طرائق في الوحدة التدريبية ومنها طريقة التدريب الفئري(المرتفع الشدة) وطريقة التدريب التكراري لتطوير المتغيرات المبحوثة.

- اعتمد الباحث مبدأ (١-٣) عند احتساب الراحة بين التكرارات، وكذلك معرفة الشدد القصويه للرباعين من

أجل تقنين الأحمال التدريبية بشكل من حيث (الشدة - والحجم - الراحة).

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية : تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بتاريخ ٢٣/٧/٢٠١٦ بالشروط

والضوابط المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية ومن قبل المحكمين أنفسهم وبإشراف مباشر من قبل الباحث .

٢-٧ الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- النسبة المئوية.

- معامل الاختلاف.

- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

- اختبار (ت) للعينات المترابطة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وتحليلها :

بعد أن قام الباحث بجمع نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة واستخدم قانون (ت) للعينات المترابطة لمعالجه الدرجات الخام التي حصل عليها من الاختبارات ظهرت النتائج المبينة في الجدول (٤)

جدول (٤) يبين الفروق في متغيرات الدراسة بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المعاليم الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	٠.٦٧	٢.٦	٥١	٤.٥	٤٩	القدرة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	٠.٨٦	١٨	٣٠٢	٣٦	٢٩٨	القدرة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	٠.٩٤	٣.٨	١٤٦	٣.٥	١٤٣	القوة القصوى للرجلين
غير معنوي	١.٠٣	٠.٨	٧.٢	١.٣	٦.٨	الأداء المهاري
غير معنوي	٠.٠٥	٣.٥	١٠١	٤	٩٧	الانجاز

قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية = ن-٣=١-٣=٢ ومستوى دلالة (٠.٠٥)=(٤.٣٠٣)

يتبين من خلال الجدول (٤) ان قيم (ت) المحسوبة كانت غير معنوية عند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٤.٣٠٣) بدرجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥). مما يدل على عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها :

بعد أن قام الباحث بجمع نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية واستخدم قانون (ت) للعينات المترابطة لمعالجه الدرجات الخام التي حصل عليها من الاختبارات ظهرت النتائج المبينة في الجدول (٥)

جدول (٥) يبين الفروق في متغيرات الدراسة بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة (ت)	الاختبار البعدى	الاختبار القبلي	المعاليم الاحصائية
---------	----------	-----------------	-----------------	--------------------

المتغيرات	س	ع	س	ع	المحسوبة
القدرة الانفجارية للرجلين	٥٠	٤.٩	٥٦	٢.١	٤.٦ معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	٣٠٠	٣٧	٣٢٧	١٣	٥.١ معنوي
القوة القصوى للرجلين	١٤١	٣.٣	١٥٣	٣.٩	٤.٧٧ معنوي
الأداء المهاري	٦.٦	١.٧	٩.٦	٠.٦	٣.٦٥ غير معنوي
الانجاز	٩٨	٥	١١٢	١.٥	٤.١٢ غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية = ن-٣=١-٣=٢ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٤.٣٠٣)

يتبين من خلال الجدول (٥) ان قيم (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤.٣٠٣) بدرجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لمتغيرات (القدرة الانفجارية للرجلين - القدرة الانفجارية للذراعين - القوة القصوى للرجلين) مما يدل على وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، أما متغيرات (الأداء المهاري - الانجاز) فقد كانت قيم (ت) المحسوبة لها أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٣٠٣) بدرجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى.

٣-١-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبار البعدى - البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها: يعرض الباحث نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية واستخدم قانون (ت) للعينات المستقلة لمعالجه درجات الخام التي حصلنا عليها من الاختبارات ظهرت النتائج المبينة في الجدول (٦)

جدول (٦) يبين نتائج الفروق بين الاختبار البعدى - البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعاليم الاحصائية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (ت)	الدلالة
--------------------	------------------	--------------------	----------	---------

المتغيرات	س	ع	س	ع	المحسوبة	معنوي
القدرة الانفجارية للرجلين	٥١	٢.٦	٥٦	٢.١	٢.٩٩	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	٣٠٢	١٨	٣٢٧	١٣	٢.٢٥	معنوي
القوة القصوى للرجلين	١٤٦	٣.٨	١٥٣	٣.٩	٢.٥٧	معنوي
الأداء المهاري	٧.٢	٠.٨	٩.٦	٠.٦	٤.٨	معنوي
الانجاز	١٠١	٣.٥	١١٢	١.٥	٥.٧٨	معنوي

قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية = (ن<sub>١</sub> + ن<sub>٢</sub> - ١) = (٢٠ + ٢٠ - ١) = ٣٩ = ٣ - ١ = ٢ - ١ = ٤ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣٢

يتبين من خلال الجدول (٦) ان قيم (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.١٣٢) بدرجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ولجميع المتغيرات المدروسة ، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.  
٢-٣ مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه في الجداول (٤،٥،٦) تبين أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في جميع متغيرات الدراسة عندما استمرت بالتدريبات الاعتيادية المستخدمة من قبل المدرب اذ كانت قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٤.٣٠٣) بدرجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولجميع المتغيرات المبحوثة ، ويتبين من خلال الجدول (٥) ان المجموعة التجريبية قد حققت تطورا ملحوظا لمتغيرات (القدرة الانفجارية للرجلين - القدرة الانفجارية للذراعين - القوة القصوى للرجلين) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤.٣٠٣) بدرجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، أما متغيرات (الأداء المهاري - الانجاز) فقد كانت قيم (ت) المحسوبة لها أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٤.٣٠٣) بدرجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى.

ويتبين من خلال الجدول (٦) ان المجموعة التجريبية قد حققت تفوقا ملحوظا على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المدروسة نتيجة استخدامها الاحمال التدريبية وفقا للنشاط الحيوي للرباع اذ كانت قيم (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.١٣٢) بدرجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ولجميع

المتغيرات المدروسة ، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث ذلك الفرق بالتطور إلى استخدام المجموعة التجريبية الأحمال التدريبية وفقاً للنشاط الحيوي الذي يتميز بضبط أوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة) وتطبيقه بأسلوب مميز والتي يرى الباحث أن لها تأثيراً فعالاً في تطور القدرات البدنية والاداء المهاري والإنجاز لدى رباعي المجموعة التجريبية في رفعة الخطف وان نجاح العملية التدريبية تتطلب توفر الامكانيات من وسائل وادوات والتزام بتنفيذ المنهج التدريبي المرسوم اذ يلعب دوراً هاماً في تمكين المدرب من تنفيذ الخطة التدريبية ، هذا بالإضافة الى ما اكده الكثير من العلماء وخاصة علماء الفسلجة من ان السبب الرئيسي في منحنى النشاط الحيوي هو ارتباطه بالطاقة الكهربائية التي تشحن بها جميع الخلايا في الجسم وعلية فهناك مرحلة تكون فيها الخلايا مشحونة بالطاقة وتسمى ايجابية واخرى تستنفذ فيها الطاقة وتسمى سلبية "ان علماء الفسلجة يؤكدون ان كل خلية في اجسامنا متأثرة بالطاقة الكهربائية وكل الخلايا والذرات والجزيئات التي يتكون منها الانسان تتضمن فترة ايجابية وسلبية وهذا يؤكد تدرج الطاقة لوجود النشاط الحيوي والحقيقة بأن اجسامنا يجب ان تولد طاقة ثم يترتب على ذلك هناك فترات يعيد الجسم الشحن لأخذ الطاقة بعد استنفادها" (A:/ About Biomatch ( TM) ( Internet )

كما يرى الباحث أن التدرج في شدد تدريبية من السهل إلى الاصعب شيء ضروري للمساهمة في تقدم مستوى اللاعبين وتفاعلهم واندفاعهم إلى التدريب وبالتالي تكون الوحدة التدريبية قد حققت هدفها في تحقيق التطور . وقد ساهم المنهاج التدريبي للاعبين على تطور في الاداء الفني لمهارة الخطف لأنها تساعد على تنمية الاداء من خلال توفيرها المجال الكافي لتصحيح الاداء الفني للاعب والابتعاد عن الاخطاء وبالتالي سيحصل اللاعب على ثبات اليه الاداء لان تفكيره سيكون منصباً على الاداء فقط دون التفكير بالتوقيت لرفعه الخطف أو الرفعة الغير صحيحة والتي تؤثر سلباً على اداء اللاعب أما المنهاج التدريبي فقد ساهم في تطور الدقة لمهارة الخطف اذ أنه يساعده على زيادة التركيز خلال الرفعة بحيث يكون اكثر تحكماً وسيطرة اثناء رفع الثقل في مهارة الخطف، وان نجاح عملية التدريب يعني هناك تطور في القدرات البدنية والاداء المهاري والإنجاز لدى الرباعين الشباب.

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- أن ضبط النشاط الحيوي بأوقات (النوم - اليقظة - الغذاء - التدريب - الراحة).
- ٢- أن الأحمال التدريبية المختلفة ادت إلى تطور مستوى المجموعة التجريبية لمتغيرات (القدرة الانفجارية للرجلين - القدرة الانفجارية للذراعين - القوة القصوى للرجلين).
- ٣- استخدام الأحمال التدريبية المختلفة في المنهاج التدريبي وفقا لشيء ضروري في رفع مستوى اللاعبين وتفاعلهم واندفاعهم للتدريب.
- ٤- في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تبين ان المنهج المعد من قبل الباحث ذات تأثير اعلى من المنهج المعد من قبل المدرب كونه بني على اسس علمية صحيحة وسليمة.

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على استخدام الأحمال التدريبية المختلفة في الوحدات التدريبية لما لها من تأثير ايجابي عند اداء مهارة الخطف في رفع الاثقال.
- ٢- مراعات النشاط الحيوي عند اعداد المناهج التدريبية.
- ٣- اعتماد المنهج الحالي المعد من قبل الباحث لتدريب اللاعبين الشباب بالاثقال عند العمل على تطوير الصفات البدنية والاداء المهاري والإنجاز.

المصادر

- خير الدين علي احمد عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩
- سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، القاهرة ، مطبعة المعادي ، ١٩٩٧.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠

وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه. ط٢.الموصل.دار الكتب للطباعة والنشر.١٩٨٨.

- About Biomatch (TM) – unique biorhythms matchmaking for lasting compatible relationships – htm . (Internet)

ملحق (١) التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي

- خطف جالس (خطف طبيعي بدون وقوف جالس)
- كلين جالس (نتر جالس كلين)
- خطف ثابت
- كلين ثابت
- كلين جيرك
- دبني امامي (حديد على الركبة ونزول دبني من الامام)
- دبني خلفي (البار على الركبة من الخلف على الظهر ونزول دبني)
- جيرك امامي ( اخذ البار من جماله وضرب فقط امامي)
- جيرك خلفي (اخذ البار من حمالة وضرب فقط خلفي)
- سحب خطف
- سحب كلين
- سحب ديدلقت ( البار يصل الى مستوي نهاية مدة اليد)
- خطف من الهنك جالس فوق الركبة (خطف فوق الركبة)
- خطف من تحت الركبة جالس (حمالة)
- نصف دبني امامي (٩٠ درجة)
- نصف دبني خلفي (٩٠ درجة)
- مشي بالبار (مشي بالبار مع وضعة فوق الرقبة)
- موازنة (اخذ الحديد من الحمالة عمل جلوس كامل أي دبني)
- هبوط تحت الثقل (رفع البار الى الاعلى بعد ان يكون على الكتف)
- دبني امامي (حديد على الركبة ونزول دبني من الامام)
- دبني خلفي (البار على الركبة من الخلف على الظهر ونزول دبني)
- جارك امامي ( اخذ البار من جماله وضرب فقط امامي)
- جارك خلفي (اخذ البار من حمالة وضرب فقط خلفي)
- خطف من الهنك جالس فوق الركبة (خطف فوق الركبة)
- خطف من تحت الركبة جالس (حمالة)

ملحق (٢) مفردات المنهج التدريبي مع تغيير في التمرينات والشدد لكل أسبوع

اليوم	التمرين	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات بالدقيقة	الراحة بعد التمرينات بالدقيقة
السبت	خطف جالس	%٧٠	٤×٣	١	٢
	سحب كلين	%٩٠	٤×٣	٢	٣
	جرك خلفي	%٧٥	٤×٣	١	٢
	دبني امامي	%٨٠	٤×٢	٢	٢
الأحد	كلين جيرك	%٨٥	٤×١+٢	٢	٢
	خطف ثابت	%٧٠	٤×٣	١	٢
	دبني خلفي	%٩٠	٤×٢	٢	٣
	هبوط تحت الثقل	%٧٠	٣×٣	١	٢
الاثنين	خطف جالس كراسي	%٧٥	٤×٣	١	٢
	كلين ثابت	%٧٥	٤×٣	١	٢
	نصف دبني امامي	%٩٠	٤×٢	٢	٢
	ديد لفت	%١٠٠	٤×٢	٣	٤
الأربعاء	كلين جالس من الهنك	%٧٥	٣×٣	٢	٢
	جرك امامي	%٩٠	٤×٢	٢	٣
	دبني خلفي	%٨٠	٤×٢	٢	٢
	سحب خطف	%٨٥	٤×٣	٢	٢
الخميس	خطف جالس	%٨٥	٤×٢	٢	٢
	كلين جالس كراسي	%٧٠	٤×٣	٢	٢
	نصف دبني خلفي	%٨٥	٣×٣	٢	٢
	سحب خطف تحت الركبة	%٨٥	٣×٣	٢	٢

ملحق (٣)



اسماء الخبراء والمختصون

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١-	د. سلمان عكاب سرحان	استاذ	اختبار وقياس	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢-	د. حسن صالح مهدي	استاذ مساعد	اختبار وقياس	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣-	د. علي مهدي حسن	استاذ مساعد	اختبار وقياس	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤-	د. أحمد كاظم الحكيم	استاذ مساعد	تدريب	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة