

تقنين الحمل البدني وفق معامل الشدة وتأثيره على الانجاز في رفعة الخطف

أ.د. ذو الفقار صالح عبد الحسين
م.م. حسن فرحان علوان
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تكمن أهمية البحث كونه يطرق الضوء لاستخدامات واسعة ومتعددة لصيغ حديثة التطبيق في مفهوم الحمل التدريبي. وتجلت المشكلة بالعمل بطريقة حديثة تفيد لاعبي رفع الأثقال مباشرة من خلال إيجاد معامل الشدة والذي من خلاله يعطينا أفضل نتيجة بالشدة المطلوبة .

وهدفت الدراسة :-

1- التعرف على تأثير بعض قياسات الحمل على الانجاز في رفع الأثقال .

اشتملت الدراسات النظرية على تقنين الحمل ومعامل الشدة والانجاز في رياضة رفع الأثقال . استخدم الباحثان المنهج التجريبي ولعينة مكونة من (6) لاعبين يمثلون منتخب شباب محافظة البصرة لرفع الأثقال وقد استخدم الباحث التجانس داخل العينة وكذلك وسائل وأدوات جمع المعلومات وأجهزة وأدوات لإتمام الاختبار الخاص بالبحث مع إجراءات ميدانية خاصة بطبيعة الاختبار وبعد ذلك استخدم برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع وبعد انتهاء تطبيق البرنامج قام بأجراء الاختبار أبعدي على العينة في متغير الانجاز في رفعة الخطف ومن اجل الوقوف على نتائج البحث قام بمعالجة نتائجه إحصائياً. ومن أهم الاستنتاجات.

1- اظهر البرنامج المعد من قبل الباحثان باستخدام تقنين الحمل بواسطة معامل الشدة تحسناً معنوياً في مستوى أداء الانجاز.

واهم التوصيات.

1- الاهتمام بوضع برامج مقننة باستخدام المعادلة الخاصة بالباحثان لتطوير رفعة النتر.

Physical impact of pregnancy according to the intensity factor of achievement in the snatch

Supervisor . Dr. Zulfiqar Saleh Abdul Hussein	Researcher Hassan Farhan Alwan
--	---

Research included five sections:

The researcher in the door first presented and the importance of research and problem, goals and assumptions. The importance of our research in the light being knocked wide and uses multiple formats modern application in training concept pregnancy and researcher sees affecting the outcome of sports.

The problem with research work in a modern way benefit the players lifting weights directly by finding intensity factor and through which gives us the best result severity required in addition to the enjoyment of the players the possibility of performance is the best in the sport of weightlifting.

The study aimed to: -

- 1 - identify some physical measurements of pregnancy (intensity factor).
- 2 - to identify the effect of some measurements of the load on the achievement in lifting weights.

The researcher within imposed by asking the following:

-1 Is there some effect measurements values of the load on the achievement in the snatch.

Have included theoretical studies on the regulation of pregnancy and coefficient intensity and achievement in the sport of weightlifting. Part III was used researcher experimental method and a sample of (6) players representing youth team Basra province to weight lifting researcher has used the homogeneity within the sample of eight as well as the means and instruments to collect information and devices and tools to complete your testing research with field procedures private nature of the test and then used the training program for (8) weeks after the end of the application program has conducted post-test on the sample in a variable of achievement in the snatch and to stand on the results of research, the treatment results statistically. The fourth section has included a presentation and discussion of results (variable achievement in the snatch)

The fifth section was included on the main conclusions and that was the most important.

1 - showed the program prepared by the researcher using rationing pregnancy by factor intensity a significant improvement in the level of performance achievement.

The recommendations was the most important.

1 - interest in the development of programs codified using equation researcher develop elevation jerk.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يرتبط التدريب الرياضي بنظريات وأسس العلوم المختلفة التي يعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة.

حيث تعد إحدى أهم متطلبات ممارسة هذا النوع من الرياضة قيام أجهزة الجسم بمجهود كبير نظراً لما يواجهه الرياضي من تزايد في الأحمال البدنية المقننة والمتصاعدة مع متطلبات الأهداف من الارتقاء والمحافظة على المستوى الفني أثناء البطولات المتتالية. وتأتي أهمية بحثنا هذا في كونه يطرق الضوء لاستخدامات واسعة ومتعددة لصيغ حديثة التطبيق في مفهوم الحمل التدريبي والتي يراها الباحث تؤثر في النتيجة الرياضية وهي معامل الشدة التي تعمل على تقنين الحمل البدني بصورة تمكن المدرب من أن يصل بلاعبيه إلى مستويات متقدمة بعد أن يعمل بدقة متناهية على تطبيق هذه المعادلة عند وضعه المنهج التدريبي وذلك من خلال التلاعب بالأطنان والتكرارات وفق ما يراه مناسب للوصول إلى المستوى المثالي.

1-2 مشكلة البحث

وبعد الحمل احد أهم متطلبات ممارسة الأنشطة الرياضية حيث يتصف في أثارة الأجهزة الوظيفية في ظروف التدريب كما يوضح الباحثان أن حقيقة النمو المستمر للمجهود وزيادة قدرات الرياضي يعتمد على قدرة الجسم في الاستجابة لتلك المجهودات المتزايدة باستمرار.

حيث يرى الباحثان أن هناك صعوبة في وضع الشدد والتكرارات المناسبة وحسب قابلية اللاعبين وذلك بالاعتماد على طريقتين قديمتين الأولى عن طريق الأداء القصوى والثانية عن طريق تكرار الأداء هذا مما حدي بالباحثان أن يعمل بطريقة حديثة تقيد لاعبي رفع الأثقال مباشرة من خلال أيجاد معامل الشدة والذي من خلاله يمكننا التوصل للوزن التدريبي للاعب وهذا يعطينا أفضل نتيجة بالشدة المطلوبة إضافة إلى تمتع اللاعبين بإمكانية أداء هي الأفضل من خلال استخدام معامل الشدة هذا كله دفع الباحثان إلى التطرق لهذا الموضوع والمشكلة البحثية ليضع بين يدي اللاعبين والمدربين دراسة خاصة قد تسهم في تطور وتقديم المستوى البدني والانجاز في هذه اللعبة.

1-3 أهداف البحث

١- تحديد بعض قياسات الحمل البدني(معامل الشدة)

٢- التعرف على تأثير بعض قياسات الحمل على الانجاز في رفع الأثقال.

1-4 فرض البحث

تم صياغة فرض البحث بسؤال وكما يلي: هل يوجد تأثير لبعض قياسات قيم الحمل على الانجاز في لعبة رفع الأثقال.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب شباب محافظة البصرة فئة (56) كغم .

1-5-2 المجال المكاني : قاعتي رفع الأثقال لنادي الميناء الرياضي وكلية التربية الرياضية (جامعة البصرة)

1-5-3 المجال الزمني . للفترة من 15 / 2 / 2012 ولغاية 1 / 4 / 2013 .

2- الدراسات النظرية

1-2 التقنين

"تعتبر ردود أفعال الجسم البشري وأجهزته الحيوية المختلفة تحت تأثير ضغوط الحمل البدني من أهم قضايا الأبحاث العلمية المتخصصة في المجال الرياضي ذلك لكون الحمل البدني الوسيلة الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني والرياضي كذلك رفع كفاءة أجهزة جسم الرياضي المختلفة ووظائفها الحيوية بالإضافة إلى كون هذه الردود أو الانعكاسات الفسيولوجية محددات موضوعية ودقيقة لتقنين الأحمال البدنية لكل فرد على حدة وفق إمكاناته وقدراته البدنية"⁽¹⁾. ويشير عبد الله اللامي "إلى أن مشكلة تقنين وضبط الأحمال البدنية في المجال الرياضي تفرض نفسها كأحد العوامل الرئيسية الهامة التي يتوقف على النجاح في إدارتها وتنفيذها مدى نجاح وارتقاء المستوى الرياضي لدى الفرق المتنافسة في جميع الأنشطة الرياضية الجماعية منها والفردية"⁽²⁾. ويعرف الباحث التقنين على انه (ملائمة الأحمال التدريبية للقدرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية).

2-2 معامل الشدة Coefficient of Intensity

1-2-2 المعامل

"المعامل في اللغة هو من الفعل عامل: يعامل فهو معامل ويعني الفعل عامل أي عالج وعامل الشيء: عالجه أو أصلحه أو اهتم به: ومعامل هو اسم فاعل للفعل عامل: فهو معالج أو مصلح أو متمم: وعليه فاستخدام هذا المصطلح في الدراسات العلمية هو جائز للمعنى المراد منه: فيقال: معامل الشدة أي دراسة ومعالجة الشدة: ومعامل الارتباط وغير ذلك من المصطلحات العلمية: ويعني مصطلح (معامل) كذلك بدراسة التأثير والتأثر".*

2-2-2 الشدة:

"وهي نوعية التدريب أي عبارة عن النسبة المئوية من المستوى الأفضل للاعب"⁽³⁾.

أما طرائق تقنين الشدة فيذكرها جبار رحيمة ويذكر الباحث بعضها وهي:

١. تقنين شدة الحمل التدريبي عن طريق الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

^١ http:// yaser Mahfouz Atwa saad .Elgahri-ABSTRACT.02.doc.bu-edu.eg.

^٢ عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي جامعة القادسية ٢٠٠٤ ص ٢٨.

* مقابله شخصية مع الدكتور عبد الواحد زيارة - كلية الآداب / قسم اللغة العربية - الثلاثاء ١٣/٣/٢٠١٢.

^٣ فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي: اتجاهات حديثة في التدريب - التحمل - القوة - الإطالة - التهذئة - بغداد المكتبة الوطنية ٢٠٠٨ ص ١٥.

٢. تقنين شدة الحمل التدريبي عن طريق الحد الأدنى والأقصى لمعدل ضربات القلب ويتم ضربها في النسبة المئوية المراد التدريب عليها.

علماً أن هناك طريقة تقنين جديدة للحمل التدريبي والتي تعتمد على معادلة معامل الشدة والتي يتم من خلالها استخراج الحجم المناسب للتدريب وفق قابليات اللاعبين وكلاً على حدة وهي معادلة حديثة تمكن المدرب من السيطرة على وضع الشدة والحجم المناسب للاعبين والارتقاء بمستوياتهم نحو الأفضل والابتعاد عن الإصابات التي قد تحدث نتيجة وضع البرامج التدريبية غير المقننة بصورة علمية صحيحة ودقيقة والمعادلة هي:

$$\text{معامل الشدة} = \frac{\text{مجموع الأطنان المرفوعة}}{\text{مجموع التكرارات}} \times 100\% \quad (1)$$

معامل الشدة Coefficient of Intensity :

هو المعدل الوسطي للوزن التدريبي (للرباع) نسبة إلى مجموع الرفعات الثلاثة مضروبة في 100%*.

المعدل الوسطي (الوزن التدريبي للاعب) مؤشر القابلية الفردية للشدة المحددة*

مجموع ثلاث رفعات : هو الثقل الذي يرفعه اللاعب بالمسابقة أي رفعة البدء: الوزن الذي يبدأ فيه الرباع بالسباق بالمحاولة الأولى إلى رفعة الانتهاء وهي الرفعة الثالثة أي بمعنى جمع الرفعة الأولى والثانية والثالثة على التوالي شرط نجاح الرفعة.

100%: جزء رئيسي في المعادلة لتحقيق الناتج الصحيح الذي يستخدم لتأكيد ناتج المعادلة من حيث

النسبة المئوية على اعتبار أن القيم الحقيقية المستخرجة تتمثل بالنسبة المئوية.

ويشير الباحث إلى انه تقنين الحمل التدريبي في فعالية رفع الأثقال تستخدم المعادلة الكلاسيكية

المتعارف عليها وهي

$$\text{الشدة} = \frac{\text{النسبة المئوية} \times \text{الانجاز}}{100}$$

وهذه المعادلة لا تمكن المدرب من معرفة هل أن الأحمال التدريبية التي تعطى للاعب تناسب مستواه

(قابلية) أو على العكس من ذلك هي اكبر من قابلية وهذا يؤدي بالمحصلة النهائية إلى حدوث حالة الحمل

الزائد وحدثت الإصابات مما أدى ببعض اللاعبين إلى العزوف عن هذه اللعبة لهذا يسعى الباحث إلى إدخال

مستجدات التطور العلمي الذي يشهده عصرنا الحالي وهو استخدامه للمعادلة المذكورة أعلاه لتحقيق مستويات

١) ВЛадимир Цуканов, Мастер спорта СССР по тЯЖелой атлетике и Лауэрлифтунгу , суобЯ Международной категории, председател ветеранской комиссии ФПР ,2006.

* تعريف أجنبي

* تعريف أجنبي

متقدمة للنتائج العراقية في المحافل الدولية إضافة إلى ذلك فإن عملية تقنين الحمل التدريبي تتم وفقاً لطبيعة الأحمال المحددة للقابلية الفردية للاعبين ووفقاً لطرق تدريبية محددة تناسب هذه القيم.

2-3 الانجاز في رياضة رفع الأثقال

" يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي" ولما كان هدف أي مدرب هو توجيه كل الجهود لتحقيق هذا الهدف فكان لزاماً عليه مراعاة العمل من خلال إرشادات عامة ومبادئ تعتمد على أسس وقواعد علمية تتناسب وخصائص عملية التدريب وتحدد العلاقة بين مكونات العملية التدريبية (محتويات ووسائل وطرق التدريب المناسب لمجال التخصص) وتشير الخبرات العلمية ونتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل والارتباط الوثيق بين أسس ومبادئ التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي [وفقاً لقابليات الرياضي]^(١).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

3-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو رفع الأثقال لفئة الشباب والذين يمثلون ستة لاعبين من منتخب محافظة البصرة لذا فقد تم اختيار الفئة الوزنية (56 كغم) وبهذا استوجب على الباحثان إجراء التجانس لكافة أفراد الفئة الوزنية لإثبات أن تأثير المتغير المستقل يقع على جميع أفراد العينة (6) بالتساوي ، والجدول (1) يبين تجانس العينة.

الجدول (1)

معامل الاختلاف	عينة البحث		القياس	المتغيرات	ت
	± ع	س -			
1.611	0.89433	55.5000	كغم	الوزن	1
3.584	5.81951	162.333	سم	الطول	2
1.142	0.19408	16.9833	سنة	العمر	3
19.587	0.81650	4.1667	شهر	العمر التدريبي	4

ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحثان معامل الاختلاف في متغيرات البحث كافة لذا يلاحظ أن قيم معامل الاختلاف للفئة الوزنية (56) كغم تراوحت بين (1.142 - 19.587) وكما مبين في جدول (1) وهذا يعني حسن توزيع العينة وتجانسها وذلك لان قيم معامل الاختلاف انحصرت بين (1.142-19.587) لهذه الفئة وهي مقبولة ، إذ أن قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1) يعد التجانس عالي وإذا زادت عن (30) يعني أن القيمة غير متجانسة وهذا ما يؤكد

^(١) أمر الله احمد أببساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية. دار المعارف. ١٩٩٨. ص ٣٥.

وديع ياسين حيث "انه كلما قُرب معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عالياً وإذا زاد عن 30% هذا يعني إن العينة غير متجانسة"^(١).

3-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات:.

قام الباحثان بالحصول على المعلومات والبيانات من خلال:

❖ الاختبارات .

❖ المقابلات الشخصية *.

❖ المراجع والمصادر العلمية .

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة.

✚ بار حديدي نظامي عدد (6).

✚ أقراص حديدية بأوزان مختلفة .

✚ حزام خاص بلاعبي رفع الإثقال

✚ مصطبة رفع أثقال قانونية.

✚ جهاز حاسوب نوع Toshiba عدد (1).

✚ ميزان إلكتروني يقيس الوزن والطول .

3-5 الاختبار المستخدم بالبحث .

الاختبار هو أحد الطرق العلمية التي يمكن أن تبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي من خلال استخدام وسائل تقويم في المجالات الرياضية كافة^(٢). وبذلك قام الباحثان بوضع اختبار رفعة الخطف الآتي :

3-5-1 اختبار الانجاز في رفعة الخطف^(٣)

هدف الاختبار: قياس القوة العضلية المطلقة للمختبر وقدرته على رفع البار في حركة واحدة من الأرض والذراعين مرفوعين فوق الرأس .

السن والجنس : من 12 سنة فأكثر للبينين ويمكن استخدامه للبنات.

المعدات والأجهزة : يستخدم بار (شفت) طوله (7) قدم (وقطره (1) بوصة . ووازان دولية (رسمية) محسوبة بالرتل أو بالكيلو غرامات .

تعليمات الاختبار: يقوم المختبر بمسك البار بقبضة يديه (كف اليد إلى الأسفل) ويقوم بجذب البار بحركة واحدة من على الأرض إلى أن يتم فرد الذراعين كاملاً عمودياً فوق الرأس بدون فتح (أبعاد) أو ثني الرجلين ويجب أن يمر البار بحركة مستمرة دون توقف عبر الجسم . ويجب عدم ملامسة الأرض لأي جزء من الجسم غير

١ - وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٤ : ص١٦١.

* ينظر ملحق (١)

٢ - قاسم المنديلاوي وآخرون : الإختبار و القياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد، ١٩٨٩ ، ص١١ .

٣ - ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ط٤ : القاهرة : مركز الكتاب للنشر: ٢٠٠٧ ص٢٠٢ .

القدمين أثناء الرفع ويجب أن يحافظ على التوازن فوق الرأس : والذراعين والرجلين مفردتين في وضع الثبات لمدة ثانيتين . ويجب أن تكون القدمان بعرض الأكتاف أو اقل من ذلك وحسب قابلية اللاعب أثناء ثبات الرفع **حساب الدرجة:** يتم تسجيل درجة أفضل رفعة من ثلاث محاولات .

الأمان والسلامة: يجب وجود مساعدين متوافرين لمعاونة المؤدي في حالة حدوث أي صعوبات.

تعليمات الاختبار :

- ✓ يجب أن لا يتم ثني مفصل اليد (الرسغ) ألا بعد أن يمر البار أعلى رأس المؤدي.
- ✓ يقوم المختبر باستعادة وضعه من وضع القرفصاء في الوقت المناسب .
- ✓ الرفع يجب أن تناسب المستويات العالمية للأداء الصحيح .

3-6 التجارب الاستطلاعية

3-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم السبت الموافق 2012/4/7 على أفراد العينة

الاستطلاعية وعددهم (10) وهدفت التجربة إلى .

❖ التعرف على طبيعة إجراء الاختبار المراد أجرائه.

❖ تعريف الكادر المساعد على مهامهم (*).

3-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

نظراً لاستخدام معادلة معامل الشدة كان لزاماً على الباحثان من القيام بأجراء التجربة الاستطلاعية

الثانية والتي كانت يوم الأربعاء المصادف 2012/5/2 والتي كان غرضها تحديد قيم الشد التدريبي للتمارين

المعدة والتي سيتم إدخالها ضمن المعادلة الأساسية التي (شدة التمرين) ، وعليه كان لا بد من التأكد من

خلال هذه التجربة على ما يأتي:

◆ تحديد قيم شدة التمرين الأساسي المستهدف (تمرين الخطف).

◆ الوقوف على هل أن قيمة معامل الشدة كانت ملائمة من حيث أدائها وموافقاً لعدد المجاميع المحددة

للاعبين. علماً أن التجريتان أجريتا على لاعبين العينة البحثية.

3-7 إجراءات البحث الميدانية

3-7-1 الاختبار القبلي

* أسماء الكادر المساعد:

- أ.د. ذو الفقار صالح عبد الحسين/ دكتوراه تربية رياضية/ مشرف على البحث.

- م.د. حيدرا عبد الأمير أمين / تدريسي في كلية التربية الرياضية.

- م.م. محمد جاسم فاضل / طالب دكتوراه .

- م.م. غازي لفته / طالب دكتوراه

- السيد عبد الحسين عبد الزهرة / مدرب منتخب شباب محافظة البصرة.

- بديع عبد الزهرة/ مدرب منتخب ناشئة البصرة / لرفع الأثقال.

تم إجراء الاختبار القبلي (الانجاز) على أفراد عينة البحث كافة وذلك ابتداء من يوم السبت الموافق 21 / 4 / 2012 وبمساعدة فريق العمل .

3-7-2 تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (التجربة الرئيسية)

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية المتخصصة في مجال التدريب بصورة عامة ورفع الأثقال بصورة خاصة تمكن الباحثان من تحديد بعض النقاط التالية :

- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية الأولى والثانية بما يتعلق بتقنين حمل التدريب وتوزيع مكوناته .
- احتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات المتعددة والتي تؤدي على أجزاء الجسم بالتعاقب .
- أتباع مبدأ التنوع في التمرينات المستخدمة لتنمية العضلات الأساسية المشتركة وغير المشتركة في رفعة الخطف .

ويؤكد في ذلك عادل عبد البصير "على بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند تطبيق البرنامج التدريبي وكما يلي :

١- مراعاة التدرج في شدة وحجم حمل التدريب .

٢- أتباع مبدأ الاستمرارية في التدريب ^(١) .

ثم قام الباحثان بعرض محتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء في رفع الأثقال والتدريب الرياضي* .

وذلك للاستفادة من آرائهم في اختيار التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي وبناء على النتيجة من استطلاع رأى الخبراء تم توزيع التحديد الزمني للبرنامج التدريبي . وبعد استكمال إجراء التعديلات المقترحة من السادة الخبراء واخذ الموافقة النهائية بصحة ودقة العمل المعد قمنا بالمباشرة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك يوم السبت الموافق 2012/5/5 واستمر لمدة ثمانية أسابيع وقد انتهى تطبيق البرنامج يوم الخميس الموافق 2012/6/28 وتضمن البرنامج التدريبي بعض الأمور الآتية .

لتمرين الخاص بمهارة رفعة الخطف وبأنواعه المختلفة، وبالتكرارات التي تناسب قابلية اللاعبين ضمن شدة التمرين ، علماً أن هذا التمرين وعلى مدى فترة تطبيق التمارين استخدم الباحث لها حصرياً معادلة معامل الشدة لتقنين الحجم التدريبي .

حيث كان هدف استخدام معادلة الشدة إلى أنها تستخرج الحجم المناسب للراعيين وفق أي فئة وزنيه ضمن معايير حددتها المعادلة المستخدمة مسبقاً التي بدورها هي مؤشرات للمستوى المثالي الذي من المفروض أن يحدد مستوى الريع على أساسها . موضحاً الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان ضمن

(١) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق :مركز الكتاب للنشر القاهرة: ١٩٩٩ ص ٨٧ .

* ملحق (١)

وحدات تدريبية كاملة دون تدخل مدرب أفراد العينة وبواقع ستة وحدات تدريبية خلال الدائرة التدريبية الصغرى مستخدمين تشكيل الحمل اليومي (1-1) وتشكيل الحمل الأسبوعي (3: 1) للدائرة التدريبية المتوسطة.

3-7-3 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من الفترة الزمنية المحددة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح أجريت الاختبار البعدي لعينة البحث وذلك في يوم السبت والمصادف 2012/6/30 وفي نفس أوقات الاختبار القبلي وتسلسلها مع محاولة الباحث توفير الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبار القبلي قدر الإمكان.

3-8 الوسائل الإحصائية:

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان فقد استخدم الوسائل الإحصائية التالية: معامل نسبة التطور⁽¹⁾ ومعيار دلالة مستوى التطور⁽²⁾ وقد تمت معالجة البيانات بجهاز الكمبيوتر على وفق البرنامج الإحصائي SPSS ver14 أما قانون نسبة التطور ومعيار مستوى التطور فقد تم استخدامها من المصادر المذكورة في أدناه.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج. حيث عمل الباحثان على عرض النتائج من خلال الجداول التي بينة الأرقام التي حصل عليها الباحثان من خلال الاختبار القبلي والبعدي وذلك من اجل تحقيق أهداف وفرضيات البحث وهذا ما أكد عليه (شتملر) " إلى أنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة"⁽¹⁾.

4-1 عرض نتائج اختبار الانجاز (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأخطاء المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والدلالة

الإحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) لمتغير الانجاز

الدلالة الإحصائية	قيم (T) * المحسوبة	الخطأ المعياري للفروق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	9,690	0,670	16,005	97,833	14,922	91,333	الخطف	1

*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) = 2,132.

¹)БуТЕНКО Б.И.Игр : соВершенс ВоВаНие сЙеТеМЫ ЛогзоТоВКН с.ЛоРТсМеНоВ,с.ЛоРТ КоМІТ ТеТ СССР, Москва , 1979 , p37.

²)ЗаЧНОРсКNN СНОРТNBHAY МѢТРОЛОЗНЯ , фНС,МОСКВа 1982,p25.

¹ رودی شتملر: طرق الإحصاء في التربية الرياضية : ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي : بغداد : دار الحرية للطباعة والنشر 1974 ص36.

من الجدول (2) الذي يبين أن الاختبار القبلي للخطف له وسطاً حسابياً بلغ (91,333) وانحرافه المعياري (14,922) في حين كان الوسط الحسابي لنفس الاختبار في البعدي (97,33) وانحراف معياري قدره (16,005) ويخطأ معيارياً بلغ (0,670) وعليه فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (9,690) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,132) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (4) ، وعلية فالدلالة الإحصائية معنوية.

2-4 عرض نتائج نسب التطور في الانجاز في رفعة الخطف

جدول (3)

يبين نسب التطور الخاص بالانجاز في رفعة الخطف

ت	الاختبار	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	نسب التطور*
1	الخطف	91,333	97,833	6,643

*معيار دلالة مستوى التطور

-من (0-10%) قليل

-من (11-19%) متوسط

-من وأكثر (20%) كبير

من الجدول (3) الذي يبين أن الاختبار القبلي للخطف له وسطاً حسابياً بلغ (91,333) وانحرافه المعياري (14,922) في حين كان الوسط الحسابي لنفس الاختبار في البعدي (97,33) وانحراف معياري قدره (16,005) وعليه فقد حقق هذا الاختبار نسبة تطور بين القبلي والبعدي بلغت (6,643) .

مناقشة النتائج :

من الجدول رقم (2) نرى أن قيم (T) المحسوبة في الاختبار القبلي والبعدي لمتغير البحث والتي كانت (9.690) والتي تعبر عن مستوى العينة في متغير البحث وهي دالة عند مستوى (0,05).

وتعتبر المعلومات النظرية والدراسات التجريبية في مجال التدريب الرياضي واحدة من أهم التوضيحات في تأثير تقنين الأحمال التدريبية وتطور مستويات الرباع وطرق الأداء البدني والمهاري والتي أمكن من خلالها التعرف على بعض التأثيرات المختلفة لأنواع تلك الاستخدامات المثلى لتوزيع أحمال التدريب. وتتفق دراستنا مع ما توصل إليه (Mackelvie) إلى أن تقنين تدريبات الأثقال تعمل على زيادة القوة العضلية وتحسين الكفاءة البدنية والمهارة لدى الرياضي⁽¹⁾.

وتبين النتائج بأن تقنين الحمل التدريبي بطرق وتقنيات معرفية حديثة من أهم المعايير التي يتم تحديد أمكانية وجاهزية اللاعب على أساسها وكذلك نرى أن ديناميكية تغيير الأحمال التدريبية بين مراحل التدريب

¹ mackelvie Rj, khan km, and mckay: is there acritical periol for weight -bering exercise, the British journal of sport medicine 2002:p250-25.

وحدات الدوائر التدريبية بشكل دقيق جداً كان له الأثر في درجة وصول قدرات الرباع (البدنية والمهارية) إلى أعلى مستوى لها بل إلى أعلى مستوى يناسب ويؤهله لتحقيق أعلى انجاز ممكن في مجال التخصص (رفع الأثقال).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وفي إطار عينة الدراسة فقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات التالية:-

1- اظهر البرنامج المعد من قبل الباحثان باستخدام تقنين الحمل بواسطة معامل الشدة تحسناً معنوياً في مستوى أداء الانجاز.

2 تؤثر التمرينات النوعية في البرنامج التدريبي وفق شددها ايجابياً في نتيجة قدرات الرباع ومستوى الانجاز .

5-2 التوصيات

وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة والاعتماد على النتائج وتفسيرها توصل الباحثان إلى أهم التوصيات التالية:-

1. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع برامج تدريبية مقننة على مستوى علمي واستخدام الأحمال المختلفة الشدد لما لها من نتائج ايجابية في زيادة مستوى الانجاز قيد الدراسة.

2. الاهتمام بوضع برامج مقننة باستخدام المعادلة الخاصة بالباحثان لتطوير رفعة النتر.

أولاً : المصادر العربية :

- ❖ أمر الله احمد ألبساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية. دار المعارف ١٩٩٨.
- ❖ رودى شتملر: طرق الإحصاء في التربية الرياضية : ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي : بغداد : دار الحرية للطباعة والنشر 1974.
- ❖ عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي: جامعة القادسية ٢٠٠٤.
- ❖ فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي: اتجاهات حديثة في التدريب التحمل - القوة - الإطالة - التهدة : بغداد ، مكتب النور ، ٢٠٠٨ .
- ❖ عادل عبد البصير وإيهاب عادل: تدريب القوة العضلية(التكامل بين النظرية والتطبيق: المكتبة المصرية : القاهرة : ٢٠٠٤.
- ❖ قاسم المندلوي وآخرون : الإختبارات و القياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، ١٩٨٩.
- ❖ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية: ط٤: القاهرة: مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٧.
- ❖ وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٤.

ثانيا : المصادر الأجنبية :

- ❖ mackelvieRj, khan km, and mckay: is there acriticalperiol for weight –bering exercise, the British journal of sport medicine 2002.
- ❖ ВлаОиМир ЦуКаНов, Мастер слорта СССР Ло тяжелой атлетике и Лауэрлифтингу , судоья Международной катагории, прòседателб ветеранской комиссии ФПР ,2006.
- ❖ БуТеНКО Б.И.Игр : соВершенс ВоВаНие сЙеТеМЫ ЛогзоТоВКН сЛоРТсМеНоВ,сЛоРТ КоМЙ ТеТ СССР, Москва , 1979 , р37.
- ❖ ЗаЧНОРсКNN СнОПТНВНаЯ МеТРОЛОzНЯ , фНС,МОСКВа 1982,р25.
- ❖ [http:// yaser Mahfouz Atwasaad .Elghari-ABSTRACT.02.doc.bu-edu.eg.](http://yaser.Mahfouz.Atwasaad.Elghari-ABSTRACT.02.doc.bu-edu.eg)