

عنوان البحث

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة النتر لدى لاعبي رفع الأثقال للمدرسة التخصصية ببغداد

م.م. لؤي فوزي جاسم¹، أ.د. الطيب حاج ابراهيم¹

¹ كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

HNSJ، 2025، 6(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj65/7>

المعرف العلمي العربي للأبحاث: <https://arsri.org/10000/65/7>

تاريخ النشر: 2025/05/01م

تاريخ القبول: 2025/04/15م

تاريخ الاستقبال: 2025/04/07م

المستخلص

مما لا شك فيه تشهد السنوات الأخيرة تقدماً وانفجاراً علمياً في مجال علم التدريب الرياضي بمستوياته المتعددة وبشكل خاص في الأعداد البدني، بعد أن كانت ولسنوات سابقة فنا بشكل أكثر من أن يكون علماً، فقد وفرت المعرفة العلمية مع التطور التكنولوجي النجاح وتطوير المستوى الرياضي مما انعكس على تحقيق الإنجازات الرياضية، وهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح (الانتقال والمقاومة الباليستية) لتطوير مهارة النتر لدى ربابي المدرسة التخصصية لرفع الأثقال في محافظة بغداد، والتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (الانتقال والمقاومة الباليستية) لتطوير مستوى أداء مهارة النتر لدى ربابي رفع الأثقال، والتعرف على الأفضلية بين البرنامج التدريبي المقترح والمنهج المتبع في مستوى الأداء لمهارة النتر، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وبأسلوب الضبط المحكم، إذ تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون (12) رباب التابعين للمدرسة التخصصية برفع الأثقال - وزارة الشباب والرياضة العراقية، تم استبعاد (2) من الربابين بسبب الإصابة ووبذلك تألفت عينة البحث من (10) ربابين بأعمار 15 - 17 سنة، تشكل نسبة (83.33%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم بأسلوب عشوائي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (5) ربابين لكل مجموعة، بتقسيم برنامج التدريب بالانتقال للمجموعة التجريبية إلى (16) أسبوع من يوم (الأربعاء) 1 / 12 / 2021 لغاية يوم (الثلاثاء) 22 / 3 / 2022، تشمل ثمانية أسابيع للانتقال مقسمة إلى مرحلتين (مرحلة التأسيس و مرحلة الأعداد) ثم بعد الانتهاء البدء بثمانية أسابيع لتدريب المقاومة الباليستية تم تقسيمها إلى ثلاث مراحل (مرحلة تهيئة و مرحلة أعداد و مرحلة ما قبل المنافسة)، أما المجموعة الضابطة تم تقسيم برنامجها المعتمد من قبل المدرب إلى ثلاث مراحل دون استخدام التدريبات الباليستية وتشمل (مرحلة التأسيس و مرحلة الأعداد و مرحلة ما قبل المنافسة)، وقد تضمن البرنامج للمجموعة التجريبية مجموعة من تمارين الأثقال والباليستي، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات، للبرنامج التدريبي بالانتقال لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية له تأثير إيجابي في مستوى الأداء لمهارة النتر لدى ربابي المدرسة التخصصية برفع الأثقال التابعة لوزارة الشباب والرياضة العراقية، وتفوق برنامج المجموعة التجريبية على المنهج المتبع للمجموعة الضابطة، وكانت توصيات البحث، من الضروري الأخذ بنتائج واستنتاجات هذه الدراسة لتطوير مستوى الأداء لمهارة النتر لدى ربابي المدرسة التخصصية برفع الأثقال التابعة لوزارة الشباب والرياضة العراقية، و الاهتمام باتباع أساليب تدريب حديثة وان لا يسير التدريب على وتيرة واحدة والاهتمام بجداثة الأساليب .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، مهارة الخطف، رفع الأثقال.

RESEARCH TITLE

The effect of a proposed training program to develop the Nitr skill among weightlifters at the specialized school for weightlifting in Baghdad Governorate

M. M. Louay Fawzi Jassim¹, Prof. Dr. Al-Tayeb Haj Ibrahim¹

¹ Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Sudan University of Science and Technology, Sudan.

HNSJ, 2025, 6(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj65/7>

Arabic Scientific Research Identifier: <https://arsri.org/10000/65/7>

Received at 07/04/2025

Accepted at 15/04/2025

Published at 01/05/2025

Abstract

There is no doubt that recent years have witnessed progress and a scientific explosion in the field of sports training science at its various levels, especially in physical preparation, after it was for previous years an art more than a science. Scientific knowledge, along with technological development, has provided success and development of the sports level, which was reflected in achieving sports achievements. The research aimed to prepare a proposed training program (weights and ballistic resistance) to develop the clean and jerk skill among weightlifters at the specialized weightlifting school in Baghdad Governorate, and to identify the effect of a proposed training program (weights and ballistic resistance) to develop the level of performance of the clean and jerk skill among weightlifters, and to identify the preference between the proposed training program and the method followed in the level of performance of the clean and jerk skill. The researcher used the experimental method for two equivalent groups with a pre- and post-test and with a strict control method. The research community was determined intentionally, and they represent (12) weightlifters affiliated with the specialized weightlifting school - the Iraqi Ministry of Youth and Sports. (2) were excluded. From the lifters due to injury, and thus the research sample consisted of (10) lifters aged 15-17 years, constituting (83.33%) of the research community, they were divided randomly into two groups, control and experimental, with (5) lifters for each group, by dividing the weight training program for the experimental group into (16) weeks from (Wednesday) 12/1/2021 until (Tuesday) 3/22/2022, including eight weeks for weights divided into two stages (foundation stage and preparation stage) and then after completion, starting with eight weeks of ballistic resistance training, which was divided into three stages (preparation stage, preparation stage and pre-competition stage). As for the control group, its program approved by the coach was divided into three stages without using ballistic training, including (foundation stage, preparation stage and pre-competition stage). The program for the experimental group included a set of weight and ballistic exercises. After completing the application of the program, the researcher reached a number of conclusions. The weight training program for both the control and experimental groups had a positive effect on the performance level of the snatch skill among the weightlifters of the specialized school affiliated with the Iraqi Ministry of Youth and Sports. The experimental group program outperformed the method followed by the control group. The research recommendations were: It is necessary to take the results and conclusions of this study into account to develop the performance level of the snatch skill among the weightlifters of the specialized school affiliated with the Iraqi Ministry of Youth and Sports, and to pay attention to following modern training methods and not to proceed with training at a single pace and to pay attention to the modernity of methods.

Key Words: Training program, snatch skill, weightlifting.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

مما لا شك فيه تشهد السنوات الأخيرة تقدماً وانفجاراً علمياً في مجال علم التدريب الرياضي بمستوياته المتعددة وبشكل خاص في الأعداد البدني، بعد أن كانت لسنوات سابقة فناً بشكل أكثر من أن يكون علماً، فقد وفرت المعرفة العلمية مع التطور التكنولوجي النجاح وتطوير المستوى الرياضي مما انعكس على تحقيق الانجازات الرياضية، لذلك أولت الدول المتقدمة في المجال الرياضي اهتماماً قصوياً في برامج إعداد رياضتها في مختلف الفعاليات إيماناً منها بأن التطور الرياضي يعد مرآة عاكسة لتطور هذه الدول، وعليه لم تبخل في تخصيص جزء من ميزانيتها للبحث العلمي والاستفادة من نتائج الأبحاث لرفع المستوى الرياضي وحصد الميداليات في البطولات المختلفة .

ان تشكيل البرامج التدريبية تعتبر الركيزة الأساسية لتحقيق أهداف التدريب الرياضي إذ تمثل " بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب"¹.

وتعد "رياضة رفع الأثقال واحدة من الألعاب المهمة في إبراز صفة القوة في جميع العصور فهي قديمة قدم التاريخ وموجودة بحكم البيئة والحياة الاجتماعية التي كان يعيش فيها الإنسان واستمرت أهميتها حتى يومنا هذا لأنها تظهر أمكانية الرياضي على حملة أكبر وزن ممكن وفي حركات ثابتة ومنسقة وبثبات تام وهذا يتطلب منه التدريب المستمر على مدار السنة دون ملل أو كلال حتى يستطيع تنمية عضلات قوية قادرة على التغلب على الأوزان، إضافة إلى ذلك ان التقدم في هذه الرياضة من الجانب البدني يعتمد على بعض صفات اللياقة الخاصة التي يجب على الرياضي أو المدرب أخذها في نظر الاعتبار لكي يتطور الانجاز، فضلاً عن ذلك الأداء الفني لمهارة النتر فإن الأداء الفني يقلل العقبات والصعوبات على الرياضي في أداء الرفع ويساعد على تطور الانجاز"².

" اختلفت آراء الخبراء والمدرسين في تحديد الأساليب التدريبية الملائمة لتطوير المستوى الرياضي في الألعاب المختلفة مما أدى إلى ظهور العديد من النظريات الحديثة التي تبنت اتجاهاتاً محدداً وبالتالي أساليب منها (تدريب المقاومة بالستية)، ويدعى تدريب القدرة العضلية والذي أستخدم لأول مرة على رياضيين لفرق المستويات العليا الذين يرغبون بتطوير قدراتهم العضلية من خلال التدريب الانفجاري، وكلمة بالستك مشتقة من الكلمة اليونانية (بالين Ballein) أي بمعنى أرمي"³.

أن حركات الرباعين في رياضة رفع الأثقال تتطلب مقومات واستعداداً عالي ولياقة خاصة تنفرد بها هذه الفعالية لأداء مهارة النتر بشكل فني مثالي ويتوافق مع توفر الحركات النموذجية للمد والتثني لمفاصل الجسم، لذا يجب ان تتوفر القدرة في العضلات كعضلات الكتف والساعد والرسغ والعضلات المادية والخذ والقدم والعضلات الظهرية... ليتمكن رافعي الأثقال من التغلب على المقاومات، سواء في التدريب أو المنافسات، وقد يكون دمج الأساليب التدريبية وسيلة مهمة لتطوير مستوى الرياضي كتدريبات المقاومة بالستية ذات الخصوصية التي تسبقها برامج الأثقال التقليدية .

¹ عز الرجال ابراهيم الحلمي ؛ برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الارسل للاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر. 2002، ص26.

² حيدر كاظم عبد الزهرة ؛ تحديد أنموذج الشكل الجانبي والتنبؤ بمستوى الانجاز بدلالة اللياقة الخاصة والأداء الفني للاعبي رفع الأثقال لوزن 69 و77 كغم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2009، ص20.

³ نوفل قحطان محمد؛ تأثير تمارين خاصة بالمقاومة بالستية في تطوير القدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، 2009، ص29.

2-1 مشكلة البحث:

ان برامج تدريب رياضي الانتقال للمدارس التخصصية في وزارة الشباب والرياضة لابد ان تجد اهتماما اكثر من قبل المدربين، اذ لاتزال تلك البرامج تسير على الاساليب التقليدية دون ظهور حداثة والاستفادة من الاساليب الحديثة، فقد نلاحظ ان الرباعين يتدربون لمرات عديدة في الاسبوع ويبدلون الجهد نتيجة شدة وحجم الاحمال التدريبية، او يتدربوا لمجموعات عضلية لجميع الجسم في وحدة تدريبية واحدة، او لمجموعة عضلية واحدة وفي يوم اخر لمجموعات اخرى، ومع الاستمرار بهذا الاسلوب لفترة طويلة دون حدوث تغير في طريقة التدريب سيكون رافعي الانتقال في هضبة القوة وعدم حصول التطور في الانجاز، ويحدد الخبراء ان تجاوز هذه الحالة يتطلب التغير في الشدة او الحجم والعمل على تكوين قفزات في الاحمال، وقد تكون هذه الطريقة غير كافية، لذلك يتطلب الامر استخدام اساليب تدريبية جديدة لتغير نمط التدريب المعتادة، ومن هنا تحددت مشكلة البحث والخوض في دراستها خاصة لدى الرباعين في المدرسة التخصصية كونهم يمثلوا نخبة موهوبة من الرياضيين، لقد اثارت هذه المشكلة دوافع الباحث نحو الخوض فيها لإيجاد الحلول وتكون فرصة حقيقية من الواقع لتطوير مستوى الرباعين من خلال الوصول الى نتائج تخدم الانجاز الرياضي في رياضة رفع الأثقال .

ان هذه الدراسة تنطلق من تساؤل رئيسي هو: ما مستوى الأداء لرافعي الانتقال في مهارة النتر لرباعي المدرسة التخصصية لوزارة الشباب العراقية، وهل يمكن ان يكون للبرنامج التدريبي المقترح بالانتقال والمصحوب بتدريبات المقاومة البالستية تأثير ايجابي في تطور مستوى الاداء الفني تلك المهارة ؟

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج تدريبي مقترح (الانتقال والمقاومة البالستية) لتطوير مهارة النتر لدى لاعبي رفع الأثقال للمدرسة التخصصية ببغداد.
- 2- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (الانتقال والمقاومة البالستية) لتطوير مستوى اداء مهارة النتر لدى لاعبي رفع الأثقال للمدرسة التخصصية ببغداد.
- 3- التعرف على الافضلية بين البرنامج التدريبي المقترح والمنهج المتبع في مستوى الاداء لمهارة النتر لدى لاعبي رفع الأثقال للمدرسة التخصصية ببغداد.

4-1 فروض البحث:

- 1- توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء لمهارة النتر .
- 2- توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء لمهارة النتر.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: تمثل لاعبي الانتقال للمدرسة التخصصية في بغداد بأعمار 15-17 سنة - وزارة الشباب والرياضة للعام 2021-2022.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة الممتدة من (14 / 11 / 2021) ولغاية (24 / 3 / 2022).

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية الخاصة بالانتقال التابعة لوزارة الشباب والرياضة -بغداد.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وبأسلوب الضبط المحكم، إذ تستخدم المجموعة التجريبية تدريب الانتقال التأسيسي ثم يتبعه برنامج المقاومة البالسنية، أما المجموعة الضابطة فأنها تستخدم تدريب الانتقال دون استخدام تدريب المقاومة البالسنية، وبذلك يكون برنامجها هو المتبع من قبل المدرب ليتم بعدها المقارنة بين المجموعتين في تقييم الاداء الفني لمهارة النتر.

من الخطوات الاساسية للبحث وبعد تحديد مشكلة الدراسة لابد للباحث من اختيار عينة البحث إذ تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون (12) ربايع التابعين للمدرسة التخصصية برفع الأثقال - وزارة الشباب والرياضة العراقية، تم استبعاد (2) من الرباعين بسبب الاصابة و وبذلك تألفت عينة البحث من (10) رباعين بأعمار 15 - 17 سنة، تشكل نسبة (83.33%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم بأسلوب عشوائي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (5) رباعين لكل مجموعة، اذ مثلت الارقام الزوجية المجموعة الضابطة في حين مثلت الارقام الفردية المجموعة التجريبية، وان اختيار الباحثان لهذه العينة هو لاستمرارهم بالتدريب وتوفر كل الظروف لتحقيق اجراءات البحث . ولغرض عزل العوامل المؤثرة الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية قام الباحث بإجراء التجانس في متغيرات الطول، والكتلة، والعمر الزمني، والعمر التدريبي. جدول (1).

جدول (1)

تجانس عينة البحث ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	C . V
الطول	سم	157	4.24	2.70
الكتلة	كغم	62	4.85	7.82
العمر الزمني	سنة	16.1	1.13	7.01
العمر التدريبي	سنة	7.3	1.61	22.02

يبين جدول (1) أن قيم معامل الاختلاف (C . V) في المتغيرات الأنثروبومترية هي اصغر من 30، مما يدل أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات .

2-2 المجتمع وعينة البحث:

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

اولا: وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العلمية العربية والأجنبية .
- الاختبار والقياس .

- فريق العمل المساعد. ملحق (1).
- استمارة تقييم الأداء الفني لمهارة النتر ملحق (2).

ثانياً: الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي لقياس الطول والوزن.
- حاسوب نوع hp.
- حاسبة يدوية نوع Casio.
- صالة ائقال .
- كرات طبية زنة 3-5 كغم.
- مسطره مدرجة (سم).
- شريط قياس متري .

2-4 تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية:

لغرض السيطرة على العوامل البدنية المؤثرة تمكن الباحث من اجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم (الاحد) بتاريخ 21 / 11 / 2021، جدول (2).

جدول (2)

يبين التكافؤ في المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث.

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T* المحسوبة	المعنوية
		ع	س	ع	س		
بنج بريس	كغم	81	4.77	80.2	5.03	0.25	غير معنوي
دبني خلفي	كغم	142.6	5	141.2	4.70	0.45	غير معنوي
قوة قصوى للظهر	كغم	82.2	2.63	82	2.82	0.11	غير معنوي
رمي كرة طبية	سم	323.2	5.41	325.6	5.60	0.82	غير معنوي
وثب بالرجلين.	سم	156.2	8.28	157.2	9.32	0.17	غير معنوي
مرونة العمود الفقري.	سم	18	2	19.6	1.95	1.29	غير معنوي
مرونة الكتفين	سم	29.8	1.93	29.2	3.05	0.37	غير معنوي

*قيمة (T) الجدولية (2.30)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

يبين جدول (2) أن الفروق غير معنوية في المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، إذ كانت قيمة

(T) المحسوبة لجميع المتغيرات البدنية اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.30)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

2-5 تقييم الاداء الفني لمهارة النتر:

لغرض تقييم مستوى الأداء الفني لرفعة النتر وبعد الاطلاع على المصادر العلمية تم اعتماد استمارة المعدة من قبل (حيدر كاظم، 2009) ⁴ لتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف، وتتمتع الاستمارة بثبات مقداره 95% أما الصدق الظاهري فقد حققت نسبة اتفاق 100%، أما الموضوعية فقد بلغت 93% من خلال اجراء ارتباط سبيرمان بين نتائج المحكمين، وتكون درجة تقييم الاداء لثلاث خبراء مقيمين، وعلى كل مرحلة من 10 درجة ثم يتم جمع الدرجات لكل رافع وتقسيما على (3) لتكون الدرجة النهائية لتقييم مستوى الاداء الفني.

2-6 التجارب الاستطلاعية:

أجري الباحثان تجربة الاستطلاعية الاولى لاختبارات البحث الخاصة بتقييم الاداء لمهارة الخطف على افراد العينة نفسها بتاريخ 24 / 11 / 2021 الموافق (الاربعاء)، ثم اعقبها تجربته الاستطلاعية الثانية على وحدة تدريبية تتضمن تدريبات الاثقال المعدة من قبل الباحث بتاريخ 25 / 11 / 2021 الموافق (الخميس)، ثم اتبعها تمرينات المقاومة البالستية، وكان الغرض من التجارب الاستطلاعية هو ما يلي:

- 1- مناسبة محتوى البرنامج التدريبي المقترح لمستوى العينة.
- 2- التأكد من هدف البرنامج التدريبي المقترح بشكله العام.
- 3- تشكيل الاحمال التدريبية من شدة وحجم وراحة .
- 4- تلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث مستقبلا.
- 5- ان يتم تحديد الوقت الكلي للتجربة وزمن الوحدة التدريبية .
- 6- ممارسة وتدريب فريق العمل المساعد .
- 7- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة .

2-7 اجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الاختبار القبلي:

تم الاختبار القبلي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في يوم 28 / 11 / 2021 و 29 / 11 / 2021 من يومي (الاحد والاثنين) وتم اختبار تقييم الاداء الفني بحضور السادة المقيمين وعددهم (3) مقيمين (ملحق 3)، مع تثبيت جميع الظروف المكانية والزمانية وطريقة اجراء الاختبار من قبل الباحثان. ويمثل الاختبار القبلي التكافؤ بين مجموعتي البحث في تقييم الأداء لمهارة النتر. كما مبين في جدول (3).

جدول (3)

تكافؤ مجموعتي البحث في تقييم الاداء لرفعة النتر

المعنوية	قيمة T* المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.41	4.30	38.8	3.28	37.8	درجة	تقييم الأداء لرفعة النتر

*قيمة (T) الجدولية (2.30)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

⁴ حيدر كاظم عبد الزهرة ؛ مصدر سبق ذكره، 2009، ص112.

يبين جدول (3) أن الفروق غير معنوية في اختبارات تقييم الاداء لرفعة النتر بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة للاختبارات (0.41) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.30)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

2-7-2 البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثان بتقسيم برنامج التدريب بالأثقال للمجموعة التجريبية الى (16) اسبوع من يوم (الاربعاء) 1/12/2021 لغاية يوم (الثلاثاء) 22/3/2022، تشمل ثمانية اسابيع للأثقال مقسمة الى مرحلتين (مرحلة التأسيس و مرحلة الاعداد) ثم بعد الانتهاء البدء بثمانية اسابيع لتدريب المقاومة الباليستية تم تقسيمها الى ثلاث مراحل (مرحلة تهيئة و مرحلة أعداد و مرحلة ما قبل المنافسة)، اما المجموعة الضابطة تم تقسيم برنامجها المعتمد من قبل المدرب الى ثلاث مراحل دون استخدام التدريبات الباليستية وتشمل (مرحلة التأسيس و مرحلة الاعداد و مرحلة ما قبل المنافسة)، وقد تضمن البرنامج للمجموعة التجريبية مجموعة من تمارين الأثقال والباليستي وكما يلي:

أولاً: تمارين الأثقال:

- القرفصاء نصفاً بالثقل (Half Squat).
- ثني الرجلين بالثقل (Leg Flexion).
- الدفع أمام الصدر (Beanch Press).
- مد الرجلين بالثقل (Leg Extension).
- ثني الذراعين بالبار (Arm Curl).
- الجلوس من الرقود (Sit -Up).
- مد الظهر (Back Hyperextesion).
- رفع الكعبين (Calf Raise).
- مد الذراعين عاليا امام الرأس (Shoulder Press).
- الدفع امام الصدر بمستوى مائل (Incline beanch press).
- رفع الذراعين عاليا بالثقل خلف الرأس (Press Behind neek).
- جذب الثقل من الارض لأعلى الرأس (Power Snatch).

ثانياً: تمارين المقاومة الباليستية:

- القفز من وضع القرفصاء بالثقل .
- الدفع من أمام الصدر مع قذف الثقل.
- رمي كرة طبية .
- الوثب للأمام بستره الأثقال .
- تمارين بجيتير الأثقال (الجري للأمام والخلف - فتح وضم الساقين - تقاطع الساقين - سحب الركبتين على الصدر - مس الورك بالكعبين).

ثالثاً: تشكيل الاحمال التدريبية:

اولاً: برنامج الأثقال: تم تحديد اقصى ثقل يمكن للرباع من رفعه لمرة واحدة وتحديد النسبة التي يتم البدء بها وهي (55%)

مع الزيادة بمقدار (5%) كل اسبوع ويقسم الى مرحلتين:

1- مرحلة التأسيس (4 اسابيع): يكون التدريب بواقع (3) وحدات في الاسبوع والتركيز على تحمل القوة والمرونة، وقد تضمنت فترة التأسيس على التمرينات الآتية (مد الرجلين بالنقل، ثني الذراعين بالبار، مد الرجلين بالنقل، جذب النقل من الارض لأعلى الرأس، الدفع امام الصدر بمستوى مائل، رفع الذراعين عاليا بالنقل خلف الرأس، الجلوس من الرقود، مد الظهر). جدول (4).

جدول (4)

تشكيل الاحمال التدريبية لتدريبات الأثقال لمرحلة التأسيس.

الاسبوع	الشدة	التكرارات	راحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات
1	55%	10-12	د2	5	د3
2	60%	10-12	د2	5	د3
3	65%	10-12	د2	5	د3
4	70%	10-12	د2	5	د3

2- مرحلة الأعداد (4 اسابيع): يكون التدريب بواقع (3) وحدات في الاسبوع وهي المرحلة التي تلي مرحلة التأسيس وفيها ترتفع الشدة لتهيئة الجسم للمرحلة التالية واستهداف العضلات العاملة الاساسية وقد شملت المرحلة على استخدام تدريبات الأثقال الآتية (القرفصاء نصفا بالنقل، الدفع امام الصدر، رفع الذراعين عاليا خلف الرأس، الجلوس من الرقود، مد الظهر، ثني الذراعين، جذب النقل من الارض). جدول (5)

جدول (5)

تشكيل الاحمال التدريبية لتدريبات الأثقال لمرحلة الأعداد

الاسبوع	الشدة	التكرارات	راحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات
5	75%	10	د1.5	5	د3
6	80%	4-6	د1.5	5	د3
7	85%	4-6	د1.5	3	د3
	90%	2-4		2	
8	95%	1-3	د1.5	4	د3
	100%	1		1	

ثانياً: برنامج تدريب المقاومة بالستية: استمر برنامج المقاومة بالستية (8) اسابيع بمعدل 2-3 وحدة تدريبية في الاسبوع، وتؤدي جميع التدريبات بالشدة العالية. ويقسم الى ثلاث مراحل وكما يأتي:

1- مرحلة التأسيس (3 اسابيع): ويهدف الى تهيئة الرباعين الى التكيف على البرنامج التدريبي وتكون الشدة منخفضة وفترات راحة كبيرة نسبياً وتم استخدام التمرينات التالية في هذه المرحلة (القفز من وضع القرفصاء بالثقل، الوثب بسترة الانتقال، الدفع امام الصدر مع رمي قذف الثقل و القفز على مقعد سويدي)، اما تمرينات جيتر الانتقال شملت الجري للأمام والخلف، الوثب للأعلى للأمام والخلف، فتح وضم الساقين، تقاطع الساقين و مس الورك بالكعبين، سحب الركبتين على الصدر).جدول (6).

جدول (6)

تشكيل الاحمال التدريبية لتدريبات المقاومة بالستية لمرحلة التأسيس

الاسبوع	الشدة	التكرارات	راحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات
1	%25	10 للأثقال	د2	3	د5-3
2	%30	30 ثا للسرعة والقفز	د2	3	د5-3
3	%35		د2	3	د5-3

2- مرحلة الأعداد (3 اسابيع): وهي المرحلة التي تلي مرحلة التأسيس وتكون التدريبات بشكل اكبر من حيث شدة

عالية وفترات راحة اقل نسبياً. جدول (7)

جدول (7)

تشكيل الاحمال التدريبية لتدريبات المقاومة بالستية لمرحلة الأعداد

الاسبوع	الشدة	التكرارات	راحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات
4	%35	10 للأثقال	د2	3	د4-3
5	%40	30 ثا للسرعة والقفز	د2	3	د4-3
6	%45		د2	3	د4-3

3- فترة ما قبل المنافسة (2 اسبوع): وفيها يصل الرباعين الى قمة القوة والقدرة وتكون الشدة عالية والحجم قليل اثناء

العمل. جدول (8).

جدول (8)

تشكيل الاحمال التدريبية لتدريبات المقاومة بالستية لمرحلة ما قبل المنافسة

الاسبوع	الشدة	التكرارات	راحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات
7	%50	10 للأثقال	د2	3-2	د4-3
8	%50	30 ثا للسرعة والقفز	د2	3-2	د4-3

2-7-3 الاختبار البعدي:

بنفس الظروف المكانية والزمانية وطريقة تقييم الأداء لرفعة النتر، تمت الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث الضابطة والتجريبية والتي جرت بتاريخ 23 / 3 / 2022. يوم الاربعاء .

2-8 الاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث: (مروان عبد المجيد، 2000)⁵

1- قانون معامل الاختلاف v . c .

2- الوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- قانون (T) للعينات المترابطة.

5- قانون (T) للعينات الغير مترابطة".

3- عرض النتائج:

3-1 عرض نتائج الفرض الأول:

لغرض التحقق من الفرض الاول تم استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة ذات القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الأداء لمهارة النتر . كما مبين في الجدولين (9) و(10) .

جدول (9)

يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء لمهارة النتر.

المعنوية	*T المحسوبة	عَ ف	سَ ع	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
				ع	سَ	ع	سَ		
معنوي	4.94	4.16	9.2	1.41	45	3.28	37.8	درجة	تقييم الأداء لرفعة الخطف

* (T) الجدولية (2.77) . مستوى الدلالة (0.05) . درجة حرية (4) .

تبين من جدول (9) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (T) للعينات المترابطة للمجموعة الضابطة كانت لصالح الاختبارات البعدية في تقييم مستوى الأداء والانجاز لمهارة النتر، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.77)، ومستوى الدلالة (0.05) . درجة حرية (4) .

جدول (10)

يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء لمهارة النتر.

المعنوية	*T المحسوبة	عَ ف	سَ ع	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
				ع	سَ	ع	سَ		
معنوي	11.82	2.57	13.6	2.05	52.2	4.30	38.8	درجة	تقييم الأداء لرفعة الخطف

* (T) الجدولية (2.77) . مستوى الدلالة (0.05) . درجة حرية (4) .

⁵ مروان عبد المجيد ؛ الاحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص360- 153.

تبين من جدول (10) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (T) للعينات المترابطة للمجموعة التجريبية كانت لصالح الاختبارات البعدية في تقييم مستوى الأداء لمهارة النتر، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية (2.77)، ومستوى الدلالة (0.05). درجة حرية (4).

3-2 عرض نتائج الفرض الثاني:

لغرض التحقق من الفرض الثاني تم استخدام اختبار (T) للعينات الغير مترابطة للقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء لمهارة النتر . كما مبين في جدول (11)

جدول (11)

يبين نتائج القياس البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء لمهارة النتر .

المعنوية	قيمة T* المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	6.48	2.05	52.2	1.41	45	درجة	تقييم الأداء لرفعة الخطف

*قيمة (T) الجدولية (2.30)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

تبين من جدول (11) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (T) للعينات الغير مترابطة في تقييم مستوى الاداء لمهارة النتر كانت لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج الاثقال والمقاومة البالستية، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية (2.30)، ومستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

3-3 تفسير النتائج ومناقشتها:

3-3-1 تفسير النتائج ومناقشتها للفرض الاول:

تبين من الجدول (9، 10) ان كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تحسن لديهم مستوى الاداء ومراحله لرفعة الخطف نتيجة تعرضهما الى تدريبات الاثقال فقد اظهرت النتائج ان الى تحسن حركات الرافعين في القياسات البعدية عن القبلية . ويعزو الباحثان هذه التطور الى التخطيط السليم لبرنامج الاثقال اذ يذكر (محمد رضا، 2009) أنه " من أجل ضمان تحقيق الاهداف المرسومة لعملية التدريب يجب على المدربين القيام بتنظيم وتخطيط متطلبات مفردات التدريب بصورة دقيقة جداً"⁶.

لقد حقق التدرج في برنامج الاثقال التكيفات المثالية لدى الرافعين واستهداف القدرات البدنية الخاصة للأداء لرفعة الخطف، إذ تمت عملية تنظيم الاحمال من شدة وحجم وفترات راحة بشكل علمي مدروس، ويذكر (عقيل، 2008) " إن أهم ما يسعى إليه المدربون هو أن يجعلوا قدرة الرياضي على التجاوب أسرع من خلال جعل أجهزته العضوية كافة تتسجم كل حسب وظيفته تجاه أي مثير خارجي في أقل وقت ممكن، وأن تكيف عمل الأجهزة الوظيفية وتأقلمها وانسجامها تجاه أي مثير خارجي عامل مهم جدا في العملية التدريبية ودليل قاطع على تطور مستوى الحالة التدريبية وأن أسرع تجاوب

⁶ محمد رضا محمد ابراهيم ؛ التطبيق الميداني - النظريات وطرائق التدريب الرياضي . ط2، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة. 2009، 197.

وانسجام واستجابة أمر لا يمكن تحقيقه إلا من خلال تكرار التمرين الواحد لمرات متعددة من أجل حصول التكيف المطلوب"⁷.

ان التطور الحاصل في مستوى الاداء لرفعة النتر كان بتأثير تمرينات الاثقال التي استهدفت الناحية الميكانيكية للأداء ان القيم للزوايا ارتفعت قيمها اذ يعمل اللاعب فيها جاها على استغلال الحركة للجذع كما ان " التفسير العلمي للزيادة في مديات الزوايا في هذه المرحلة هو ان كبر هذه الزوايا سوف يسمح للاعب من تحقيق انتقال للزخم الزاوي بين اجزاء الجسم المساهمة في الرفعة وبانسيابية عالية وبذلك سوف يتيح هذا الزخم المتحقق بأجزاء الجسم للاعب بسحب الثقل باقتصادية عالية وبذلك تمثل قيم الزوايا للمفاصل العاملة لدى افراد عينة البحث هي قيم مثالية نسبيا لبناء أنموذج للمسار الحركي"⁸.

وتتفق نتائج هذه دراسة مع دراسة (حسين، 2005) فقد اكدت على ان المناهج التدريبية لها الاثر الايجابي على تنمية الانجاز في قسم النتر وان المجهود المكرر له الاثر في انجاز قسم النتر ولكن بنسب متباينة⁹.

3-2 تفسير النتائج ومناقشتها للفرض الثاني:

تبين من نتائج جدول (11) الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاداء لمهارة النتر، وهذا بسبب تمرينات الاثقال التقليدية والتي اعقبها برنامج المقاومة بالستية، فقد اسس برنامج الاثقال قاعدة بنائية وتهيئة مثالية للقدرات البدنية ومن ثم الانتقال الى التمرينات بالستية اذ تمثل هذه التمرينات وصفه مهمة لرفع مستوى الاداء والانجاز اذ يمكن الخلط بين اسلوبين او اكثر في التدريب مما يسبب في زيادة التحميل على العضلات العاملة، وبذلك حققت التدرجات بالستية خصوصية التدريب، ويؤكد (نوفل، 2009) أن " أداء الحركات باستخدام مقاومات خفيفة ومتوسطة بأقصى سرعة من خلال قذف الجسم أو الأداة في الفراغ قد أدى إلى تحفيز الألياف السريعة الانقباض في العضلات العاملة وهذا بدوره سينعكس على سرعة الأداء المهاري من خلال استخدام القوة مع أقصى سرعة وهذه الحالة هي المطلوبة"¹⁰.

وهذا ما أكده (ميشيل ستون Michael stone) وآخرون في أن " التدريب بالستية يعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر انفجاراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة"¹¹.

ونستنتج من خلال قيم النتائج وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بأن طبيعة اداء تمرينات المقاومة بالستية هي لإنتاج اكبر قوة للتغلب على المقاومات والثقل وان الدمج بين التدريب بالستية وتدريب الاثقال اثبت الى

⁷ عقيل حميد عودة ؛ تأثير الأسلوب الهرمي التنازلي المستمر في تطوير القوة العضلية لرباعي ذوي الاحتياجات الخاصة المتقدمين، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2008، ص38.

⁸ مصطفى صالح مهدي؛ تحليل المتغيرات البيوكيميائية وبناء نماذج للمسار الحركي لأبطال العالم برفعة النتر، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008، ص78.

⁹ حسين حسون عباس ؛ اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتمتية القوة العضلية والانجاز لدى الرباعين في قسم النتر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2005، 118.

¹⁰ نوفل قحطان محمد حمزة ؛ تأثير تمرينات خاصة بالمقاومة بالستية في تطوير القدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، 2009، ص94.

¹¹ Michael H. stone، Stevens، plisk، Margaret E . stone، Brain K . schilling، Harold's . O، brgant، and Kyle C. pierce: Athletic performance development، strength and conditioning، Volume 20 number 6 December (1998)،p.20.

ارتقاء مستوى الاداء . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (احمد عوض، 2016) في أن التدريبات البالستية لها اثر ايجابي في ارتفاع مستوى الاداء وتطور القدرات البدنية والمستوى الرقمي للرباعين وان دمج تدريبات الاثقال والمقاومة البالستية تفوق على التدريب الأثقال التقليدي.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي جاءت بها تجربة الدراسة توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- للبرنامج التدريبي بالأثقال لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية له تأثير ايجابي في مستوى الاداء لمهارة النتر لرباعي المدرسة التخصصية برفع الاثقال لوزارة الشاب والرياضة العراقية.
- 2- للبرنامج التدريبي بالأثقال والمقاومة البالستية للمجموعة التجريبية له تأثير اكبر من برنامج الاثقال للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء لمهارة النتر لرباعي المدرسة التخصصية برفع الاثقال لوزارة الشاب والرياضة العراقية.

2-4 التوصيات:

- 1- من الضروري الأخذ بنتائج واستنتاجات هذه الدراسة لتطوير مستوى الاداء لمهارة النتر لرباعي المدرسة التخصصية برفع الاثقال لوزارة الشاب والرياضة العراقية.
- 2- من الضروري الاهتمام باتباع اساليب تدريب حديثة وان لا يسير التدريب على وتيرة واحدة والاهتمام بحدثة الأساليب.
- 3- من الضروري أن يسبق برنامج تدريب المقاومة البالستية برنامج بالأثقال لتأسيس قاعدة رصينة للرباعين في الصفات والقدرات البدنية.
- 4- من الضروري اجراء دراسات تجريبية مشابهة على فعاليات وألعاب رياضية اخرى.

المصادر:

- حسين حسون عباس ؛ اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتنمية القوة العضلية والانجاز لدى الرباعين في قسم النتر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2005.
- حيدر كاظم عبد الزهرة ؛ تحديد أنموذج الشكل الجانبي والتننؤ بمستوى الانجاز بدلالة اللياقة الخاصة والأداء الفني للاعبي رفع الأثقال لوزن 69 و77 كغم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2009.
- عز الرجال ابراهيم الحلبي ؛ برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الارسال للاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر. 2002.
- عقيل حميد عودة ؛ تأثير الأسلوب الهرمي التنازلي المستمر في تطوير القوة العضلية لرباعي ذوي الاحتياجات الخاصة المتقدمين، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل. 2008.
- محمد رضا محمد ابراهيم ؛ التطبيق الميداني - النظريات وطرائق التدريب الرياضي .ط2، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة. 2009.
- مروان عبد المجيد ؛ الاحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- مصطفى صالح مهدي؛ تحليل المتغيرات البيوكينماتيكية وبناء نماذج للمسار الحركي لأبطال العالم برفعة النتر، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. 2008.

- نوفل قحطان محمد حمزة ؛ تأثير تمرينات خاصة بالمقاومة البالستية في تطوير القدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، 2009.
- نوفل قحطان محمد؛ تأثير تمرينات خاصة بالمقاومة البالستية في تطوير القدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، 2009.
- Michael H، stone، Stevens، plisk، Margaret E . stone، Brain K . schilling، Harold's . O، brgant، and Kyle C. pierce: Athletic performance development، strength and conditioning، Volume 20 number 6 December (1998) .