

٣/٠ طرق وإجراءات البحث

٣/١ منهج البحث

٣/٢ مجتمع البحث

٣/٢/١ عينة البحث

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

٣/٤ الدراسات الاستطلاعية

٣/٥ البرنامج المقترح

٣/٦ القياسات القبليّة

٣/٧ الدراسة الأساسيّة

٣/٨ القياسات البعدية

١/٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث .

٢/٣ مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠٠٨م-٢٠٠٩م ، حيث بلغ عددهم (٥١٦ طالب) .

حيث تم استبعاد بعض الطلاب قبل تنفيذ التجربة الأساسية وهم :

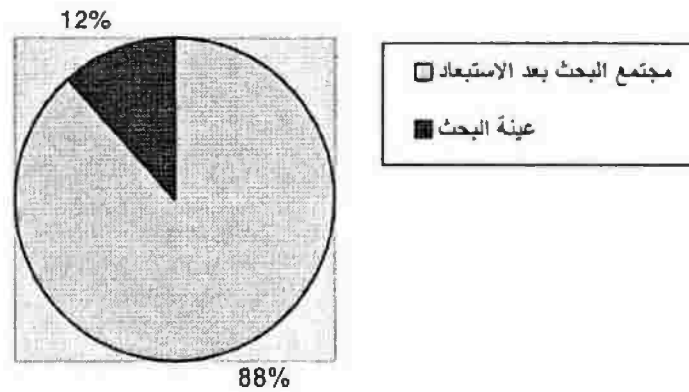
- الطلاب الممارسين لرفع الأثقال وعددهم (٢) طلاب .
- الطلاب الممارسين للرياضات المتشابهة مثل كمال الأجسام وعددهم (١٥) طالب .
- الطلاب الذين لم ينتظموا في القياسات وتجربة البحث وعددهم (١٣) طالب .
- الطلاب المحولين من كليات أخرى ، والطلاب المتأخر قيدهم لأسباب إدارية وعددهم (٣٦) طالب
- الطلاب الذين يدرسون من الخارج وعددهم (٣٩) طالب .
- الطلاب المصابون وعددهم (٥) .

١/٢/٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠٠٨م - ٢٠٠٩م بلغ عددهم (٥٠) طالبا بنسبة (١٢,٣١ %) من مجتمع البحث بعد الاستبعاد ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (٢٥) طالب ، ومجموعة تجريبية (٢٥) طالب .

جدول (٣)
التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث .

إجمالي مجتمع البحث		حجم عينة البحث	
المستبعدون	مجتمع البحث بعد الاستبعاد	مجموعة تجريبية	مجموعة ضابطة
١١٠	٤٠٦	٢٥ طالب	٢٥ طالب
الإجمالي	٥١٦ طالب	٥٠ طالب	



شكل (٥) النسب المئوية لمجتمع وعينة البحث

١/١/٢/٣ أسباب اختيار العينة :

- يعتبر مقرر رفع الأثقال ضمن المقررات الدراسية على الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٠٨م- ٢٠٠٩م.

- سبق لطلاب الفرقة الثانية دراسة مادة رفع الأثقال في العام الدراسي ٢٠٠٧م- ٢٠٠٨م .

- يقوم الباحث في المعاونة في تدريس مادة رفع الأثقال للفرقة الثانية .

٢/١/٢/٣ تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية

والمهارية التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث , وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتداليا في هذه المتغيرات كما هو موضح بالجدول رقم (٤) . والتي تتمثل في

١/٢/١/٢/٣ القياسات الأنثروبومترية وتشتمل على (السن - الطول - الوزن) .

٢/٢/١/٢/٣ الذكاء ويتمثل في اختبار الذكاء المصور للسيد محمد خيري . مرفق (٤)

٣/٢/١/٢/٣ اختبارات مكونات التوافق الحركي مرفق (٥) .

٤/٢/١/٢/٣ الاختبارات المهارية لرفع الخطف والكلين والنظر من خلال استمارة تقييم . مرفق (٨) ، (٩)

٥/٢/١/٢/٣ الاختبارات الخاصة بمستوى الانجاز لرفعتي الخطف والكلين والنظر .

جدول (٤)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث

ن = ٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٩٨	١٨,١	٠,٥٥	-٠,٥٤
٢	الطول	سم	١٧٣,٥	١٧٤	٣,٨١	-٠,١١
٣	الوزن	كجم	٦٩,٦٦	٦٩	٥,٨٥	-٠,١٧
٤	الذكاء	الدرجة	١٩,٧١	١٩	٢,٤٦	-٠,٦٩
٥	اختبار مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف	سم	٩,٦٦	٩	٢,١١	-٠,٢٨
٦	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٣٣,٨٨	١٣٣,٥	٦,٠٥	-٠,١٢
٧	اختبار القوة الحركية للرجلين	كجم	٧٦,٣	٧٥	٧,٨١	-٠,٠٤٩
٨	اختبار القدرة الحركية للرجلين والذراعين	المتر	١,٣٨	١,٢٩	٠,٢٦	-٠,٧٨
٩	اختبار القدرة الحركية للجسم	المتر	٢,٦٧	٢,٦	٠,٣٠	-٠,٣٥
١٠	اختبار سرعة اداء الخطف (١٠ ث)	العدد	٤	٤	٠,٦٩	-٠,٣٧
١١	اختبار سرعة اداء الكلين (١٠ ث)	العدد	٤,٣٢	٤	٠,٧٩	-٠,١١
١٢	اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر (١٠ ث)	العدد	٤,٧٤	٥	١,٠٤	-٠,١١
١٣	اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (١٥ ث)	العدد	٣,٣٢	٣	٠,٨٩	-٠,٧٥
١٤	اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث)	العدد	٥,١٤	٤	١,٠٥	-٠,٠٤
١٥	اختبار رشاقة الجسم للخطف	الثانية	٩,٩	٩,٩٤	١,٢١	-٠,١٦
١٦	اختبار مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	١٨,٥٢	١٨	١,٤٨	-٠,٠٧
١٧	اختبار مستوى الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	١٨,٠٢	١٨	١,٤٦	-٠,٠٨
١٨	امستوى الانجاز في الخطف	كجم	٣٨,٥	٤٠	٤,٠٧	-٠,٣٣
١٩	امستوى الانجاز في الكلين والنظر	كجم	٤٨,٢	٥٠	٤,٨١	-٠,٠٥٩

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث تتراوح ما بين (- ٠,٥٤ : ٠,٧٨) وهذا يدل على أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث كانت جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (- ٣ : ٣+) عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والذكاء ومكونات التوافق الحركي ومستوى الاداء الفني ومستوى الانجاز الخاص برفعتي الخطف والكلين والنظر .

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين
المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (٢٥ طالب)		المجموعة الضابطة (٢٥ طالب)		الفروق بين المتوسطين	T-test
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
١	السن	سنة	١٨,٠٨	٠,٥٧	١٧,٨٧	٠,٥٣	٠,٢١	١,٣
٢	الطول	سم	١٧٤,١	٣,٧	١٧٢,٩	٣,٩	١,٢	١,١١
٣	الوزن	كجم	٦٩,٢٤	٦,٠٠٨	٧٠,٠٨	٥,٧٨	٠,٨٤	٠,٥٠٣
٤	الذكاء	الدرجة	١٩,٨١	٢,٢٩	١٩,٦١	٢,٧٢	٠,٢	٠,٢٨
٥	اختبار مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف	سم	٩,٩٢	١,٩٩	٩,٤	٢,٣٢	٠,٥٢	٠,٨٦
٦	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٣٢,٩	٦,١٤	١٢٤,٨	٥,٩٢	١,٩	١,١٢
٧	اختبار القوة الحركية للرجلين	كجم	٧٧	٨,٠٣	٧٥,٦	٧,٦٨	١,٤	٠,٦٣
٨	اختبار القدرة الحركية للرجلين والذراعين	المتر	١,٤١	٠,٢٩	١,٣٥	٠,٢٢	٠,٠٦	٠,٨٤
٩	اختبار القدرة الحركية للجسم	المتر	٢,٧٦	٠,٣	٢,٥٩	٠,٢٨	٠,١٧	١,٩
١٠	اختبار سرعة اداء الخطف (١٠ ث)	العدد	٤,١٢	٠,٨٣	٣,٨٨	٠,٥٢	٠,٢٤	١,٢١
١١	اختبار سرعة اداء الكلين (١٠ ث)	العدد	٤,١٢	٠,٨٨	٤,٥٢	٠,٦٥	٠,٤	١,٨٢
١٢	اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر (١٠ ث)	العدد	٤,٥٢	١,٠٨	٤,٩٦	٠,٩٧	٠,٤٤	١,٥
١٣	اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (١٥ ث)	العدد	٣,٤٨	٠,٧٧	٣,١٦	٠,٩٨	٠,٣٢	١,٢٧
١٤	اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث)	العدد	٥	١,٠٨	٥,٢٨	١,٠٢	٠,٢٨	٠,٩٤
١٥	اختبار رشاقة الجسم للخطف	الثانية	١٠,١٥	١,٢٦	٩,٦٥	١,١٢	٠,٥	١,٤٧
١٦	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	١٨,٢	١,٤١	١٨,٨٤	١,٥١	٠,٦٤	١,٧١
١٧	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	١٨,٣٦	١,٥٢	١٧,٦٨	١,٣٤	٠,٦٨	١,٥٧
١٨	المستوى الانجاز في الخطف	كجم	٣٩,٢	٤,٢٥	٣٧,٨٠	٣,٨٤	١,٤	١,٢٢
١٩	مستوى الانجاز في الكلين والنظر	كجم	٤٨,٦	٥,١٠	٤٧,٨	٤,٥٨	٠,٨	٠,٥٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٦٠ * دال

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (السن والطول والوزن والذكاء) ومكونات التوافق الحركي ومستوى الاداء الفني ومستوى الانجاز الخاص بالخطف والكلين والنظر، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٢٨ : ١,٩) اقل من قيمة ت الجدولية (٢,٠٦٠) مما يدل على أن المجموعتين متكافئتين في تلك المتغيرات .

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

وقد استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث التي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الوسائل التالية:

١/٣/٣ المسح المرجعي :

١/١/٣/٣ قام الباحث بعمل مسح مرجعي على المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة وذلك لتحديد متغيرات البحث ، للتوصل إلي الآتي :

- مكونات التوافق الحركي . كما يتضح من جدول (٦)
- الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق الحركي .

جدول (٦)
المسح المرجعي لمكونات التوافق الحركي

م	اسم المؤلف	القوة	العرونة	السرعة	الرشاقة	القدرة	الاتزان	التزامن	الدقة	التحمل	السرعة رد الفعل	ملاحظات
١	موسى فهمي ١٩٧١م (٧٤)	✓	✓	✓	✓		✓					
٢	ماتيوس ١٩٧٨م (٩٦)		✓		✓	✓	✓				✓	
٣	السيد عبد المقصود ١٩٨٦م (١٤)		✓		✓	✓	✓					
٤	يوهانس ريه ١٩٨٨م (٧٨)	✓		✓	✓		✓					
٥	احمد لطفي ١٩٩١م (٨)	✓	✓	✓		✓						
٦	مها عبده ١٩٩٤م (٧١)		✓	✓	✓	✓	✓					
٧	صبحي حسانين ١٩٩٦م (٣٦)			✓	✓		✓	✓				
٨	ابو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م (٣)		✓	✓	✓							
٩	اشرف بسيم ٢٠٠٠م (١٠)	✓	✓	✓	✓							
١٠	عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م (٤٩)	✓			✓		✓					
١١	عادل فاضل ٢٠٠٥م (٣٩)	✓	✓	✓						✓		
١٢	هالجة ابراهيم ٢٠٠٥م (٨٨)	✓		✓	✓		✓			✓		
١٣	هبة عبد العظيم ٢٠٠٥م (٧٥)			✓	✓		✓					
١٤	خالد فريد ٢٠٠٧م (٢٤)		✓		✓	✓	✓					
١٥	شمس الدين محمود ٢٠٠٧م (٣٢)	✓	✓	✓		✓						
١٦	السيد ابو النور ٢٠٠٨م (١٣)	✓	✓	✓	✓	✓			✓			
١٧	اشرف عثمان وعبد الباسط عبد الحليم ٢٠٠٨م (١١)	✓	✓	✓	✓		✓					
	العسدد	٩	١٢	١٣	١٤	٧	١١	١	١	٢	١	
	النسبة %	٥٣%	٧٠%	٧٦%	١٢%	١%	٦٤%	٦%	٦%	١٢%	٦%	

استخلص الباحث من المسح المرجعي ان المؤلفين يختار مكونات التوافق الحركي بناء على خصائص الاداء والمتطلبات الخاصة بكل نشاط حيث ارتضى الباحث بنسبة لا تقل عن ٤٠% لمكون التوافق الحركي وتم عرضها على السادة الخبراء لمعرفة الانسب لمتطلبات الأداء في رفع الأثقال .

٣/١/٢/٣ المسح المرجعي لتحديد مراحل الاداء الاكثر تأثيرا في التوافق

من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة (المرجعية) في رفع الأثقال (١٠) ، (٢٣) ، (٣٠) ، (٦٠) ، (٦١) ، (٧٤) ، (٧٦) ، (٧٨) ، (٨٧) ، (١٠١) ، (١٠٥) استنتج الباحث أن أهم مراحل الخطف هي (مرحلة السحب حتي مستوى الحوض - مرحلة الغطس اسفل الثقل) ، وأهم مراحل الكلين هي (مرحلة السحب حتي الامتداد الكامل - مرحلة الغطس لاستقبال الثقل) اما مراحل النظر هي (المرحلة التمهيدية _ مرحلة الغطس بفتح الرجلين للأمام والخلف) .

٣/١/٣/٣ المسح المرجعي للتعرف على أهم التمرينات النوعية :

قام الباحث بمسح للمراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات ومن خلال الخبرة الميدانية وذلك بهدف التعرف على أنسب التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها لتنمية التوافق الحركي الخاص برفع الأثقال وايضا تؤدي الى تحسين مستوى الاداء الفني للرفعات الكلاسيكية .

٣/١/٤/٣ الملاحظة

من خلال عمل الباحث في مجال التدريب رفع الأثقال واطلاعة على العديد من البرامج التدريبية بما تشتمله من تمرينات نوعية مختلفة ، ومتابعة العديد من اللاعبين في بطولات الدقهلية والجمهورية بهدف التعرف على الأخطاء الشائعة التي يقع بها معظم اللاعبين في الخطف والكلين والنظر ، وكذلك التعرف على مستوى التوافق الحركي لدي اللاعبين والذي يكون واضحا اثناء المنافسة الفعلية.

٣/٢/٣ الاستمارات والمقابلات الشخصية :

قام الباحث بتصميم استمارات " استطلاع الرأي " وعرضها على السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال وذلك من خلال المقابلة الشخصية :

١/٢/٣/٣ استمارة تحديد مكونات التوافق الحركي . مرفق (١)

لقد قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع السادة اعضاء هيئة التدريس في مجال رفع الأثقال ومع بعض المدربين في مجال رفع الأثقال وعرض عليهم استمارة تحديد مكونات التوافق الحركي ومن خلال المناقشة معهم تم تحديد مكونات التوافق الحركي الخاصة بمتطلبات الأداء الحركي للرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال . .

جدول (٧)

نسب مكونات التوافق الحركي المختارة

م	مكونات التوافق الحركي	نسبة الأراء
١	القوة	%٩٦,١٥
٢	السرعة	%٩٨,٤٦
٣	الرشاقة	%٨٤,٦١
٤	المرونة	%٨٥,٧٧
٥	القدرة	%٩٩,٢٣
٦	الاتزان	%٩٤,٢٣

ولقد ارتضى الباحث بنسبة لا تقل عن ٨٠% في اختيار مكونات التوافق الحركي ، وبذلك قد توصل الباحث إلى أهم مكونات التوافق الحركي الخاص برفع الأثقال . كما هو موضح بالجدول رقم (٧) .

٢/٢/٣/٣ استمارة تحديد الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق الحركي في رفع الأثقال . مرفق (٢)

لقد قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المدربين في مجال رفع الأثقال وعلى السادة اعضاء هيئة التدريس في مجال رفع الأثقال وعرض عليهم استمارة تحديد الاختبارات التي تقيس مكونات

التوافق الحركي ومن خلال المناقشة معهم تم تحديد هذه الاختبارات وتم اختيار الاختبارات على اساس متطلبات الأداء الحركي للرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال ،

جدول (٨)

النسب المئوية لاختبارات مكونات التوافق الحركي المختارة

م	اختبارات مكونات التوافق الحركي	اسم الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق الحركي	نسبة الأراء
١	اختبارات القوة	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	%٨٤,٦١
٢	الاختبارات التي تقيس المرونة	اختبار القوة الحركية للرجلين	%٩٧,٧
٣	الاختبارات التي تقيس السرعة	اختبار مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف	%٨٩,٢٣
٤	الاختبارات التي تقيس الرشاقة	اختبار سرعة اداء الخطف (١٠ ث)	%٩٨,٤٦
٥	الاختبارات التي تقيس القدرة	اختبار سرعة اداء الكلين (١٠ ث)	%٩٦,٥٣
٦	الاختبارات التي تقيس الاتزان	اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر (١٠ ث)	%٨٩,٣
		اختبار رشاقة الجسم للخطف	%٨٧,٣
		اختبار القدرة الحركية للرجلين والذراعين	%٩٣,٨٤
		اختبار القدرة الحركية للجسم	%٨٠
		اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (١٥ ث)	%٩٢,٦١
		اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث)	%٩٣,٤٦

ولقد ارتضى الباحث بنسبة لا تقل عن ٨٠% في اختيار الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق الحركي ، وبذلك قد توصل الباحث إلى أهم الاختبارات التي تقيس التوافق الحركي الخاص برفع الأثقال كما هو موضح بالجدول رقم (٨)

٣/٢/٣/٣ استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الخطف .

اعداد الاستمارة

١. من خلال الاطلاع على المراجع العربية والأجنبية ومواقع الانترنت في رفع الأثقال التي تناولت رفعة الخطف تم استخلاص المراحل

الفنية التي تبني الاداء الفني لرفعة الخطف والنقاط الفنية المكونة لكل مرحلة .

٢. تم وضع هذه المراحل والنقاط الفنية في استمارة ، تعرض على السادة الخبراء لمعرفة الأهمية النسبية لكل مرحلة من المراحل الفنية .

٣. يتم استخراج متوسط الأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الأداء ثم يتم تحويل النسبة الى درجة بحيث الدرجة الكلية تكون ٣٥ درجة وقد اختار الباحث هذه الدرجة حتى تكون نفس درجة الكليين والنظر . كما يتضح في جدول (٩)

٤. يتم توزيع الدرجة الخاصة بكل مرحلة على النقاط الفنية الخاصة بكل مرحلة حسب اهميتها .

جدول (٩)

الأهمية النسبية لمراحل الأداء في استمارة التقويم

الدرجة	النقاط الفنية التي يتكون منها المرحلة	الأهمية النسبية	مراحل الأداء
١ ١ ٠,٥ ١ ١ ١ ٠,٥ ١	- القدمين باتساع الحوض مسطح القدمين كاملاً على مربع الرفع - والبار عمودي على مقدمة القدمين - زاوية مفصل الركبة ٩٠-١٠٠ درجة - خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلاً - مفصلي راسع اليدين والمرفقين ممتدتين تماماً - الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة - النظر يكون للأمام - مسك البار بالقبضة الخطافية ومسكة واسعة	٧ %١٩	وضع البدء .
١ ٠,٥ ٠,٥ ١ ١ ٠,٥	- القدمين مرتكزة كاملاً على مربع أرفع - البار ملاصق للساقين خلال السحبة - زاوية الركبتين منفردة من ١٤٥-١٥٥ درجة - الذراعين ممتدة على كامل استقامتهما - الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام ٩٠-١٠٠ - الكتفين عموديان أو للأمام قليلاً على الثقل	٤,٥ %١٣	السحبة الأولى حتى مستوى الركبتين .
١ ٠,٥ ١ ١ ١	- القدمين مرتكزة بالكامل على الأرض - زاوية الركبة تقل إلى حوالي ١٢٠-١٤٠ درجة - زاوية الفخذ تزيد إلى ١٠٥-١٢٠ درجة - الكتفين عموديتان على البار - الذراعين على كامل امتدادها	٤,٥ %١٣	الثني المزدوج للركبتين (انتقل الثقل من أسفل الركبتين إلى الثلث الأول من الفخذ)
٢ ٢ ٢ ٢ ١	- يتم سحب الثقل بحيث يقترب مركز ثقل البار قريب من مركز ثقل الجسم - مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب - الذراعين ممتدة أو منتشية قليلاً والبار في مستوى الحوض قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب - الارتكاز ينتقل على مشط القدمين عند نهاية السحب وامتداد الجسم - رفع الكتفين في نهاية السحبة	٩ %٢٦	السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوى الحوض)
٢ ١ ١ ١ ١ ١	- تتم حركة الغطس بأقصى سرعة بدون توقف بشي الركبتين كاملاً لاستقبال الثقل - القدمين مرتكزة كاملاً على مربع الرفع - الركبتين للخارج قليلاً - الجذع منتصب في وضع عمودياً تقريباً - البار أعلى الرأس والذراعين على كامل امتدادها - التوافق بين السحبة الثانية والغطس	٧ %٢٠	الغطس أسفل الثقل لاستقباله على الكتفين
١ ١ ١	- الاحتفاظ بوضع الذراعين المفردتين لأعلى - النهوض والجذع عمودي - الاحتفاظ بوضع القدمين بالكامل على مربع الرفع خلال النهوض	٣ %٩	النهوض بالثقل والعودة للوقوف .
٣٥ درجة		٣٥ درجة %١٠٠	المجموع

٤/٢/٣/٣ استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر. اعداد احمد عبد الحميد العميري . مرفق (٩)

٥/٢/٣/٣ استمارة تسجيل لقياس المستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكلين والنظر . مرفق (٦)

٦/٢/٣/٣ استمارة تحديد اهم التمرينات المستخدمة في رفع الأثقال التي تنمي التوافق الحركي الخاص برفع الأثقال ومستوى الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر. مرفق (١٣)

٧/٢/٣/٣ استمارة تسجيل بيانات عينة البحث في المتغيرات قيد البحث. مرفق (٦)

٣/٣/٣ القياسات والاختبارات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث :

١/٣/٣/٣ السن (العمر الزمني)

٢/٣/٣/٣ القياسات الانثروبومترية :

- قام الباحث بقياس (الطول - الوزن) لأفراد عينة البحث , وقد تم تفريغ البيانات ونتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك . مرفق (٦)
- قياس الذكاء من خلال اختبار الذكاء للسيد خيرى مرفق (٤)
- قام الباحث بقياس بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (قوة عضلات الظهر - وعضلات الرجلين - ومرونة الجسم) . مرفق(٥)

٣/٣/٣/٣ الاختبارات الخاصة بمكونات التوافق الحركي . مرفق (٥)

٤/٣/٣/٣ القياسات الخاصة بمستوى الاداء الفني :

قام الباحث بتصوير الاداء لرفعتي الخطف والكلين والنظر ثم تحليل الاداء من خلال الاستمارات المخصصة لذلك . مرفق (٨) ، (٩)

٥/٣/٣/٣ الاختبارات الخاصة بمستوى الانجاز.

قام الباحث بقياس مستوى الانجاز عن طريق قياس اكبر ثقل يمكن ان يرفعه المتعلم في الخطف والكين والنظر .

٦/٣/٣/٣ اختبار قياس التوافق الحركي الخاص

نظرا لطبيعة الاداء الحركي في رفع الأثقال الذي لا يستغرق الا زمن ضئيل جدا وكل طرف من اطراف الجسم التي تتمثل في مراحل الأداء تؤدي في اجزاء من الثانية ولا بد ان يكون هناك تزامن وتوافق في ازمدة هذه المراحل حتي يظهر الأداء بشكل من الانسيابية والتوافق , مما يستدعي الباحث ان يقوم بقياس ازمدة المراحل الفنية المكونة للرفعة التي يظهر تأثيرها الواضح في الأداء . في هذه الحالة كلما اقترب مجموع زمن المراحل الفنية التي تم قياسها من زمن الأداء الكلي كان الأداء افضل توافقا , وكلما اقترب زمن الاداء الكلي سواء للخطف او الكلين والنظر الى زمن اداء لاعب متميز في نفس الفئة الوزنية لمتوسط وزن عينة البحث .

ويشير شمس محمود ٢٠٠٧م نقلا عن كلا من هيدكي Hidiki) ٢٠٠١م) وشوليت Chollet (٢٠٠٤م) حيث أشاروا الى انه من الممكن الاعتماد على المقاييس باستخدام الفترات الزمنية لأنها توفر دلائل جيدة على مستوى التوافق بين الرجلين وحركات الذراعين مع المحددات الديناميكية للاداء .

لذلك قام الباحث باعداد نموذج للاداء لعدد اثنين من اللاعبين المتميزين في رفع الأثقال على المستوى الفني والمستوى الرقمي وذلك من خلال تصوير اداء كل من (احمد فتحي محمد - بدوي محمد بدوي) في رفعة الخطف والكلين والنظر ويتم استخراج ازمدة مراحل الاداء المحددة في البحث ويتم اخذ متوسط الاثنين معا .

مواصفات نموذج الاداء :

١. ان يكون لاعب من نفس المرحلة السنية لعينة البحث .
٢. ان يكون لاعب في نفس الفئة الوزنية لمتوسط وزن عينة البحث تقريبا .
٣. ان يكون حاصل على بطولة للجمهورية في هذه الفئة الوزنية والمرحلة السنية .
٤. ان يتميز بتكنيك اداء متميز .

جدول (١٠)

زمن مراحل اداء رفعتي الخطف والكلين والنظر لنموذج الاداء

الرفعات الكلاسيكية	مراحل الاداء	احمد فتحي محمد	البدوي محمد البدوي	البروفيل
الخطف	السحب	٠,٤٧	٠,٥٥	٠,٥١
	الغطس	٠,٥٠	٠,٤٤	٠,٤٧
	الزمن الكلي	٢,١٤	٢,٤٠	٢,٢٧
الكلين والنظر	السحب	٠,٥٢	٠,٥٨	٠,٥٥
	الغطس	٠,٤١	٠,٣٩	٠,٤٠
	الزمن الكلي	١,٩٥	٢,٠٥	٢
	التمهيد للنظر	٠,٤٤	٠,٤٨	٠,٤٦
	الغطس	٠,٣٢	٠,٣٤	٠,٣٣
	الزمن الكلي	١,٧٦	١,٨٤	١,٨
زمن الكلين والنظر		٣	٣,١٦	٦,٠٨

٤/٣/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي .
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .
- جهاز ديناموميتر الظهر .
- ٢ عارضة توازن خاصة (عرضها ١٥ سم وارتفاعها ٥ سم).

- أجهزة أنقال قانونية .
- مربع رفع (طبلية) .
- حاملات أنقال بارتفاعات مختلفة
- ٢كاميرا تصوير فيديو .
- جهاز كمبيوتر .
- مسطرة مدرجة

٥/٣/٣ اختيار المساعدين

تم اختيار المساعدين من الزملاء المعيدين والمدرسين المساعدين بالكلية وعدد من الطلاب حيث بلغ عددهم (٥) أفراد مرفق (١٢) بهدف :

- التعرف على طريقة استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة .

- التدريب على طريقة القياس وتسجيل نتائج الاختبارات .
 - توضيح دور كل منهم أثناء إجراء الاختبارات والقياسات .
 - تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة .
- الإشراف والتوجيه أثناء تسجيل النتائج والتأكد من صحة التسجيل في البطاقات الخاصة بذلك .

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية :

أجرى الباحث الدراسات الاستطلاعية في الفترة الزمنية من الأحد ٢٥/٢/٢٠٠٨م إلى ١٢/٤/٢٠٠٨م ، وقد اختار الباحث هذه الفترة حتى لا يتأثر إجراء تجربة البحث بالمدة الزمنية الباقية من العام الدراسي وحتى يمكن تطبيق البحث ، وقد أجريت على عينة قوامها (٢٠) طالب من داخل مجتمع البحث الأصلي ، وخارج عينة البحث تم اختيارهم بالطريقة

العشوائية البسيطة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام ٢٠٠٧م - ٢٠٠٨م وذلك بهدف :

- تجربة مجموعة من الاختبارات التي يقوم الباحث بتصميمها وتتعلق بمتغيرات البحث على العينة لمعرفة مدى ملائمتها لعينة البحث .
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة لقياس المتغيرات قيد البحث .
- تحديد التنظيم الأمثل لإجراء الاختبارات .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة
- تصميم استمارات تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بمتغيرات البحث .

٣/٤/١ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في يوم الاحد ٢٥/٢/٢٠٠٨م على عدد (١٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة من المجتمع الاصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعايرتها .
- تدريب المساعدين على طريقة إجراء وإدارة الاختبار وقياس متغيرات البحث بدقة .
- تحديد المكان المناسب لتصوير الأداء الفني لرفعة النظر قيد البحث ، وقد تم الاستفادة من بعض الخبراء في مجال الميكانيكا الحيوية وخبراء رفع الأثقال لتحديد أفضل الزوايا للتصوير وبعد الكاميرا عن اللاعب وارتفاع الكاميرا عن الأرض وذلك لتوضيح النقاط الفنية خلال الأداء .

وقد توصلت الدراسة إلى تحقيق النتائج التالية :

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والمكان المناسب .
- تحديد مكان التصوير في صالة الأثقال ، وقد اتفق الخبراء على زوايا التصوير من الجهة الجانبية من الامامية بزاوية 45° حيث أن هذه الزوايا هي الأفضل في إيضاح النقاط الفنية في الأداء .

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم اجراء الدراسة في الفترة من ٩ / ٣ / ٢٠٠٨م الى ١٩ / ٣ / ٢٠٠٨م، وعلى عينة مختارة من المجتمع الاصلى للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (١٠) طلاب من الفرقة الثانية لطلاب كلية التربية الرياضية ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨م. ومنتخب الجامعة لرفع الأثقال وبلغ عددهم (١٠) لاعبين مقيدين في اندية رياضية مسجلة في الاتحاد المصري لرفع الأثقال ، وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية لاختبارات مكونات التوافق الحركي والاختبارات مهارية قيد البحث .

٢/٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات

١/٢/٤/٣ الصدق

قام الباحث باجراء الصدق باستخدام صدق التمايز ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات في يوم ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ / ٣ / ٢٠٠٨م على عينة من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث بلغ عددهم (١٠) طلاب وتم مقارنتهم ببعض لاعبي رفع الأثقال الممثلين لمنتخب الجامعة لرفع الأثقال البالغ عددهم (١٠) لاعبين باستخدام اختبارات للفروق بين المتوسطات وذلك بهدف التعرف على مقدرة الاختبارات على قياس الفروق بين المجموعات المختلفة .

جدول (١١)

معامل الصدق لاختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية

T-test	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة (٠ اطلاب)		المجموعة المميزة (٠ اطلاب)		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
*٦,٠٥	٦,٧	٢,٠٥	٩,٣	٢,٨٢	١٦	سم	اختبار مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف	١
*٦,٥٥	٣٦,٤	١٣,٢٧	١١٩,٦	١١,٤٩	١٥٦	كجم	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	٢
*١٥,٠٤	١,٠٢	٩,٢٦	٧٥,٥	١٩,٣٢	١٧٧,٥	كجم	اختبار القوة الحركية للرجلين	٣
*٨,٤٤	٢,٧٨	٠,٢٦	١,٣٥	٠,٤٠	٤,١٣	المتر	اختبار القدرة الحركية للرجلين والذراعين	٤
*١٢,٠٧	٣,٣	٠,٣٠	٢,٥٢	٠,٨١	٥,٨٢	المتر	اختبار القدرة الحركية للجسم	٥
*١٠,٨١	٥,٥	٠,٥٦	٣,٩	١,٥	٩,٤	الغدد	اختبار سرعة أداء الخطف (١٠ ث)	٦
*١٢,٢٤	٥	٠,٥٢	٤,٥	١,١٧	٩,٥	العدد	اختبار سرعة أداء الكلين (١٠ ث)	٧
*٨,٤٩	٤,٦	٠,٦٩	٥,٤	١,٥٦	١٠	الغدد	اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر (١٠ ث)	٨
*١٥,٠٢	٧,٩	٠,٥١	٢,٦	١,٥٨	١٠,٥	الغدد	اختبار الاتزان الحركي للجسم أثناء الغطس (١٥ ث)	٩
*١٣,٦١	٧	٠,٨٧	٥,١	١,٣٧	١٢,١	العدد	اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث)	١٠
*١٢,٩	٤,٨١	١,٠٧	٩,٩١	٠,٤٧	٥,١٠	الثباتية	اختبار رشاقة الجسم للخطف	١١
*٢٠,٦٦	١٣,٦	١,٧٦	١٩,٣	١,١٠	٣٢,٩	الدرجة	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	١٢
*٣٠,٢	١٥,١	١,٣٧	١٨,١	٠,٧٨	٣٣,٢	الدرجة	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	١٣
*١٤,٠٥	٦٩	٤,٢١	٣٨	١٤,٩	١٠٧	كجم	مستوى الانجاز في الخطف	١٤
*١٣,٧	٨٧,٥	٤,٧٤	٤٦,٥	١٩,٥	١٣٤	كجم	مستوى الانجاز في الكلين والنظر	١٥

* دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٠١

يتضح من جدول رقم (١١) أن جميع قيم ت المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ لجميع اختبارات التوافق الحركي ومستوى الاداء ومستوى الانجاز لرفعتي الخطف والكلين والنظر قيد البحث ، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (٦,٠٥ : ٣٠,٢) وجميع هذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠١) ، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث .

٢/٢/٤/٣ الثبات

تم إيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-retest بفارق زمني ٧ أيام ، على عينة قوامها (١٠)

طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، حيث تم تطبيق الاختبارات (التطبيق الأول) في ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ / ٣ / ٢٠٠٨ م ، ثم تم إجراء (التطبيق الثاني) في يوم ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ / ٣ / ٢٠٠٨ م ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١١) .

جدول (١٢) معامل الثبات لاختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية والمستوى الرقمي

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	اختبار مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف	سم	٩,٣	٢,٠٥	٩,٧	١,٨٨	٠,٩١٢
٢	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١١٩,٦	١٣,٢٧	١٢٤,١	٧,٩٢	٠,٩٢٥
٣	اختبار القوة الحركية للرجلين	كجم	٧٥,٥	٩,٢٦	٧٨,٥	٨,٨٣	٠,٨٩٢
٤	اختبار القدرة الحركية للرجلين والذراعين	المتر	١,٣٥	٠,٢٦	١,٤	٠,١٦	٠,٨١
٥	اختبار القدرة الحركية للجسم	المتر	٢,٥٢	٠,٣٠	٢,٧	٠,٢٤	٠,٨٠٣
٦	اختبار سرعة أداء الخطف (١٠ ث)	العدد	٣,٩	٠,٥٦	٤,٢	٠,٧٨	٠,٧٩
٧	اختبار سرعة أداء الكلين (١٠ ث)	العدد	٤,٥	٠,٥٢	٤,٦	٠,٨٤	٠,٧٥
٨	اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر (١٠ ث)	العدد	٥,٤	٠,٦٩	٥,٦	٠,٦٩	٠,٨١٨
٩	اختبار الاتزان الحركي للجسم أثناء الغطس (١٥ ث)	العدد	٢,٦	٠,٥١	٢,٧	٠,٦٧	٠,٨٩٢
١٠	اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث)	العدد	٥,١	٠,٨٧	٥,٧	٠,٦٧	٠,٨٠٨
١١	اختبار رشاقة الجسم للخطف	الثانية	٩,٩١	١,٠٧	٩,٦١	٠,٥٠	٠,٨٦٨
١٢	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	١٩,٣	١,٧٦	١٩,٤	١,٥	٠,٩١
١٣	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	١٨,١	١,٣٧	١٨,٢	١,٠٣	٠,٩٢٦
١٤	مستوى الانجاز في الخطف	كجم	٣٨	٤,٢١	٣٨,٥	٣,٣٧	٠,٩٣٧
١٥	مستوى الانجاز في الكلين والنظر	كجم	٤٦,٥	٤,٧٤	٤٦	٣,٩٤	٠,٩٥

* دال

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) لجميع اختبارات التوافق الحركي ومستوى الاداء ومستوى الانجاز لرفعتي الخطف والكلين والنظر قيد البحث ، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (٠,٧٥٠ : ٠,٩٦٧)

بينما قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٠,٦٣٢) اتضح أن قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية ، مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس مكونات التوافق الحركي والاختبارات المهارية (الخطف - الكلين والنظر) .

٣/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم اجراء الدراسة في الفترة من ٢٢/٣/٢٠٠٨م الى ١٢/٤/٢٠٠٨م على عينة مختارة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (١٠) طالب وذلك بهدف تحقيق الاتي :

- معرفة مدى مناسبة التمرينات النوعية لطبيعة المرحلة السنية التي تطبق عليها البرنامج .
- معرفة الشدة المناسبة والتكرارات المناسبة ووقت الراحة لاداء التمرينات النوعية التي يحتوى عليها البرنامج .

اجراءات الدراسة

- قام الباحث بتطبيق بعض التمرينات النوعية على العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وليس من عينة البحث وخاصة التمرينات المصممة من قبل الباحث (التمرينات المركبة)
- قام الباحث بتجربة اداء الخطف والكلين والنظر بتقل نسبته ٣٠% ثم ٤٠% حتى ١٠٠% من وزن الجسم .
- قام الباحث بتجربة اداء تمرينات السحب والرجلين (امامي وخلفي) بتقل نسبته ٥٠% ثم ٦٠% حتى ١٠٠% من وزن الجسم .

وأُسفرت نتائج تلك الدراسة عن :

- التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة السنية، وقد قام الباحث بالغاء بعض التمرينات النوعية التي وجد الباحث فيها

صعوبة في ادائها حتى يتوفر لدى الباحث امكانية تطبيق هذه التمرينات على افراد عينة البحث الأساسية .

- الشدة المناسبة لأداء التمرينات الخاصة بالتكنيك في بداية البرنامج تكون من وزن الجسم تتراوح ما بين ٤٠ - ٧٠% والتكرارات تتراوح ما بين ٤ - ٨ تكرارات. اما بالنسبة لتمرينات القوة تتراوح ما بين ٦٠% - ٩٠% بتكرارات ٥ - ٨ .

٥/٣ البرنامج التعليمي المقترح :

١/٥/٣ خطوات إعداد البرنامج التعليمي :

١/١/٥/٣ تحديد الهدف العام من البرنامج :

تحسين مستوى التوافق الحركي الخاص برفع الاثقال .

٢/١/٥/٣ تحديد الهدف العام من البرنامج :

- تحسين مستوى الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر .

- تحسين مستوى الانجاز الخاص برفعتي الخطف والكلين والنظر .

٣/١/٥/٣ تحديد محتوى البرنامج من التمرينات النوعية

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث كمعاون في تدريس رفع الأثقال وكمدرّب أعد الباحث استمارة تحتوي على التمرينات النوعية الخاصة برفعتي الخطف والكلين والنظر . مرفق (١٣) وتم عرضها على السادة الخبراء لاختيار التمرينات النوعية الأكثر جدوي لتنمية التوافق الحركي ومستوي الأداء تحقيقا لأهداف البحث ، وتكون مناسبة لطبيعة المرحلة السنّية لعينة البحث .

في ضوء الآراء وملاحظات السادة الخبراء مرفق (١٠) قام الباحث باختيار عدد ٧٣ تمرين نوعي يشتمل على (تمارين بدون ادوات - تمارين بأدوات تعليمية مساعدة _ تمارين باستخدام الادوات والأجهزة القانونية- تمارين مركبة) .

٤/١/٥/٣ توزيع التمارين النوعية على محتوى البرنامج

قام الباحث بتوزيع التمارين النوعية على محتوى البرنامج بحيث يشتمل الاحماء والاعداد البدني الخاص على بعض التمارين المناسبة ، ويحتوى الجزء الرئيسى على التمارين المناسبة .

٥/١/٥/٣ تحديد الشدة المناسبة للمتعلمين في البرنامج

نظرا لعدم معرفة الباحث مستوى افراد عينة البحث في التمارين النوعية لتحديد شدة التمارين ، قام الباحث بالاستعانة بأراء بعض الخبراء في المجال وخارج المجال في الاستعانة بوزن الجسم لتحديد الشدة المناسبة وخاصة ان افراد عينة البحث في مرحلة التعليم ومن خلال الدراسة الاستطلاعية الثالثة تم استخدام وزن الجسم لتحديد الشدة المناسبة وذلك في الأسابيع الأولى ، ثم يتم تحديد الشدة المناسبة بعد معرفة مستوى كل فرد من افراد العينة من الحد الأقصى له في التمارين النوعية ، حتى يمكن تطبيق التمارين من الحد الاقصى لكل تمرين.

٢/٥/٣ أسس ومعايير وضع البرنامج :

في ضوء هدف البحث قام الباحث بوضع الاسس والمعايير التالية :

١/٢/٥/٣ معايير عامة :

- ان يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من اجله .
- ان يكون محتوى البرنامج مناسباً للمرحلة السنية قيد البحث .
- ان يكون مراعياً للفروق الفردية بين افراد عينة البحث .

- ان يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحله المختلفة .
- استخدام الزمن كمحدد لبعض تمارينات البرنامج .
- التدريب على التمارينات النوعية في المدي الحركي الكامل لتحسين وتنمية القوة مع الحفاظ على المرونة .
- ان يتم التدرج من السهل الى الصعب .
- أن يشتمل البرنامج على بعض التمارينات في صورة مسابقات لإدخال الحماس والمنافسة بين اللاعبين.
- يشتمل التدريب على جميع المجموعات العضلية العاملة مع ايجاد توازن عضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة .

٢/٢/٥/٣ معايير خاصة :

- ان يستخدم وزن الجسم لتحديد الشدة المناسبة للتمارين النوعية .
 - وضع التمارينات المركبة في الوحدات الأخيرة من البرنامج وذلك بعد اتقان افراد العينة جميع التمارينات التي يحتوى عليها البرنامج.
 - باستخدام جهاز تحديد مسار النقل يقوم افراد المجموعة التجريبية بتنفيذ التمارينات النوعية على هذا الجهاز . مرفق (١٦)
 - يتم توزيع التمارينات النوعية على البرنامج المقترح كالآتي :
١. التمارينات الكلاسيكية (٢٦,٣ %) وتشتمل على الخطف (١٣,٤ %) - الكلين (١٠,٤٨ %) - النظر (٢,٤١ %) .
 ٢. تمارينات القدرة (١٨,٥٣ %) وتشتمل على تمارينات خطف القدرة (٧,٢٥ %) - تمارينات كلين القدرة (٧,٢٥ %) - تمارينات نظر القدرة (٤,٠٣ %) .
 ٣. تمارينات القوة (٢٢,٥٤ %) وتشتمل على سحب خطف (٢,٤٢ %) - سحب كلين (٢,٤٢ %) - رجلين امامي (٥,٦٤ %) - رجلين خلفي (٤,٨٣ %) - رجلين خطف (٤,٨٣ %) - دفع نظر (٢,٤ %) .

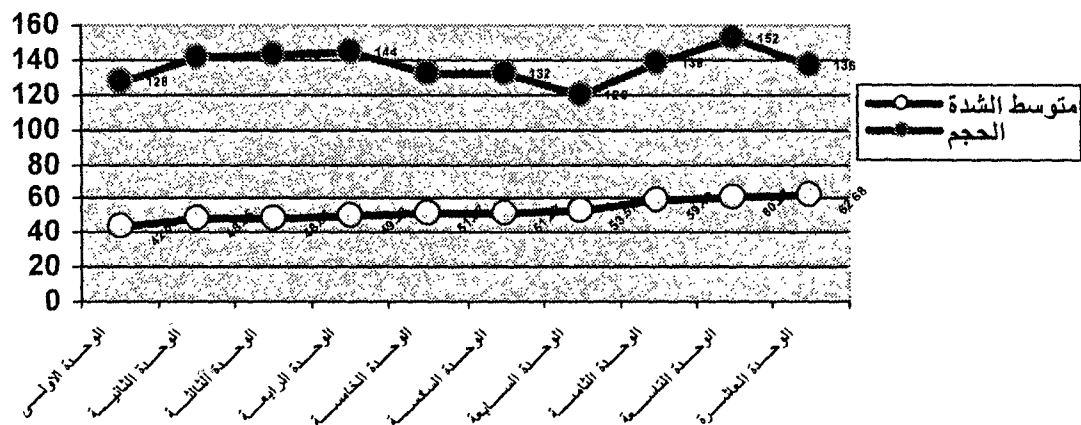
٤. تـمـرـيـنـات السـرعة (١٢,٩%) وتـشـتـمـل عـلـى الخـطـف مـن الثـبـات ودفـع الخـطـف (٦,٤٥%) - كـلـيـن مـن الثـبـات (٤,٠٣%) - غـطـس نـطـر (٢,٤٢%).

٥. التـمـرـيـنـات المـركـبة (٢١,٧٦%) وتـشـتـمـل عـلـى تـمـرـيـنـات الخـطـف (٨,٨٦%) - تـمـرـيـنـات الكـلـيـن (٤,٠٣%) - تـمـرـيـنـات النـطـر (٥,٦٥%)

- ان يـكـون هـنـاك تـنـاسـب بـيـن الشـدة الحـجـم فـي الـوـحـدات التـعـلـيـمـية.
- يـسـتـحـدـم التـمـوج فـي الشـدة الـخـاصـة بـالـوـحـدات و التـمـرـيـنـات النـوعـية داخـل الـبـرـنـامـج .

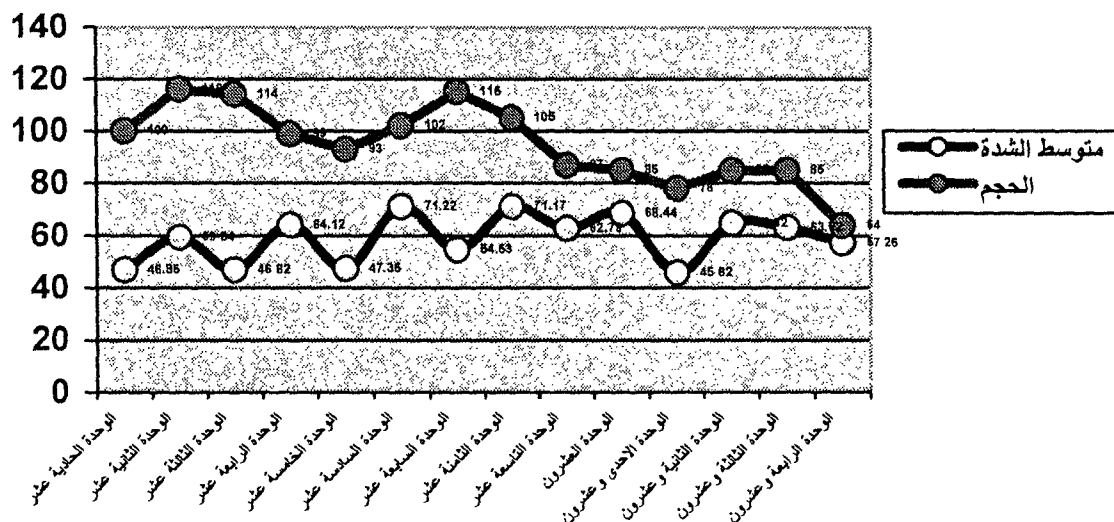
شـكـل (٦)

تـوزـيـع الشـدة والحـجـم خـلال العـشـر و حـدات الـاـوـلى مـن الـبـرـنـامـج مـن وـزن الجـسـم



شـكـل (٧)

تـوزـيـع الشـدة والحـجـم مـن الـوـحـدة الحـادـية عـشـر إـلى الـارـبـعة والعـشـرون مـن الـبـرـنـامـج



- إعطاء نموذجاً مصحوباً بالشرح اللفظي لمحتوى كل تمرين لتوضيح كيفية أداءه.
- التركيز على التكنيك وشكل الأداء .
- ان يشتمل البرنامج على الاحماء الجيد وعمل الاطلاات الجيدة في كل وحدة تدريبية .
- الاهتمام بإصلاح الأخطاء الشائعة أول بأول حتى لا يثبت الأخطاء بتكرار الأداء.
- توفير الادوات والاجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج .
- مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج .
- استخدام الزمن كمحدد لبعض تمرينات البرنامج .

٤/٥/٣ محددات البرنامج المقترح :

١/٤/٥/٣ المجال المكاني:

- اجري الباحث بتجريب بعض التمرينات وبعض الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث بصالة التدريب لمنتخب الجامعة لرفع الأثقال .
- اجري الباحث بعمل بعض الدراسات الاستطلاعية في صالة رفع الأثقال بمركز شباب السنبلوين.
- قام الباحث باختيار صالة رفع الأثقال لكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة لتطبيق البحث .

٢/٤/٥/٣ المجال الزمني

من خلال المسح المرجعي للدراسات المرتبطة التي استطاع الباحث التوصل إليها تمكن من الوقوف على ما يلي :

تراوحت مدة البرنامج ما بين (٨ - ١٢) أسبوع وعدد الوحدات الأسبوعية ما بين (٢ - ٤) وحدة , وقد توصل الباحث وهيئة الإشراف على أن تكون مدة البرنامج (١٢) اسبوع بواقع (٢) وحدات أسبوعياً وبإجمالي (٢٤) وحدة زمن كل وحدة ٩٠ دقيقة .

٦/٣ القياسات القبلية

- اجري الباحث القياسات القبلية في الفترة من يوم الأحد ٢٢ / ٦ / ٢٠٠٨م إلى يوم الاثنين ٥ / ٧ / ٢٠٠٨م لجميع متغيرات البحث . وقد تم اجراء القياس القبلي كالآتي :

- اجري الباحث قياسات الطول والوزن وتسجيل تاريخ الميلاد وقد تم تطبيق اختبار الذكاء للسيد خيرى مرفق (٤) في يوم الأحد والثلاثاء والسبت ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٨م .

- اجري الباحث قياسات مكون السرعة والقدرة والرشاقة في يوم الاثنين ٣٠ / ٦ / ٢٠٠٨م .

- اجري الباحث اختبارات التوازن والقوة (ثابتة - متحركة) والمرونة في يوم الاربعاء ٢ / ٧ / ٢٠٠٨م .

- اجري الباحث قياس مستوى الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر في يوم السبت ٥ / ٧ / ٢٠٠٨م .

حيث قام الباحث بقياس مستوى الأداء وذلك بتصوير الأداء من الجانب ومن الامام من زاوية ٤٥° باستخدام عدد ٢ كاميرة فيديو ، وقد تم تصوير افراد عينة البحث وهم يؤدون رفعة الخطف بثقل ٣٠ كجم وقد تم وضع الثقل على حاملات من الحديد حتى يرتفع الى الارتفاع القانوني ٢٢,٥ من الارض ، اما رفعة الكلين والنظر يؤدون بثقل ٤٠ كجم . ثم قام الباحث بتحويل شريط الفيديو الى الكمبيوتر عن طريق كارت تلفزيون (TVR) وقام الباحث بتحليل مستوى الأداء الفني باستخدام استمارة تقييم الأداء لرفعة الخطف مرفق (٨) من اعداد الباحث ، واستخدم استمارة

تحليل مستوى أداء رفعة الكلين والنظر مرفق (٩) من اعداد احمد عبد الحميد العميري .

وقام الباحث بقياس زمن الأداء من خلال التصوير الذي تم لأفراد عينة البحث في رفعتي الخطف والكلين والنظر وتم مقارنتها ببروفيل لأداء لاعبين متميزين فنيا ورقميا .

- أجرى الباحث قياس المستوى الانجاز لرفعتي الخطف والكلين والنظر في يوم ٢٠٠٨/٧/٦ بواسطة لجنة من حكام منطقة الدقهلية لرفع الأثقال مرفق (١١) حيث يعطى لكل فرد من افراد عينة البحث ثلاث محاولات يسجل له اكبر ثقل يمكن ان يرفعه في الخطف والكلين والنظر .

٧/٣ تطبيق التجربة الأساسية

- تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٠٨/٧/٨م إلى يوم الخميس ٢٠٠٨/١٠/٩م بواقع وحدتين في الأسبوع وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ٨/٣ القياسات البعدية

- أجرى الباحث القياسات البعدية في الفترة من يوم السبت ١١/١٠/٢٠٠٨م إلى يوم الخميس ١٦/١٠/٢٠٠٨م لجميع متغيرات البحث . وقد تم اجراء القياس البعدي كالآتي :

- أجرى الباحث قياسات مكون السرعة والقدرة والرشاقة في يوم الاثنين ١١/١٠/٢٠٠٨م.

- أجرى الباحث اختبارات التوازن والقوة (ثابتة - متحركة) والمرونة في يوم الاربعاء ١٣/١٠/٢٠٠٨م

- أجرى الباحث قياس مستوى الأداء لرفعتي الخطف والكلين والنظر في يوم الأربعاء ١٥/١٠/٢٠٠٨م.

حيث قام الباحث بقياس مستوى الأداء الفني وذلك لتصوير الأداء من الجانب ومن الامام من زاوية ٤٥° باستخدام عدد ٢ كاميرة فيديو، وقد

تم تصوير افراد عينة البحث وهم يؤدون رفعة الخطف بثقل ٣٠ كجم وقد تم وضع الثقل على حاملات من الحديد حتى يرتفع الى الارتفاع القانوني ٢٢,٥ من الارض ، اما رفعة الكلين والنظر يؤدون بثقل ٤٠ كجم . ثم قام الباحث بتحويل شريط الفيديو الى الكمبيوتر وقام الباحث بتحليل مستوى الأداء عن طريق استمارة تحليل الأداء للخطف مرفق (٨) من اعداد الباحث ، واستمارة تحليل مستوى اداء الكلين والنظر مرفق (٩) من اعداد احمد عبد الحميد العميري ، وقام الباحث بقياس زمن الأداء من خلال التصوير الذي تم لأفراد عينة البحث في رفعتي الخطف والكلين والنظر وتم مقارنتها ببروفيل لأداء لاعبين متميزين فنيا ورقميا .

- أجرى الباحث قياس المستوى الانجاز لرفعتي الخطف والكلين والنظر في يوم الخميس ١٦/١٠/٢٠٠٨م بواسطة لجنة من حكام منطقة الدقهلية لرفع الأثقال مرفق (١١) حيث يعطى لكل فرد من افراد عينة البحث ثلاث محاولات يسجل له اكبر ثقل يمكن ان يرفعه في الخطف والكلين والنظر

-تجميع البيانات وتصنيفها وتحليلها إحصائيا للتوصل إلى الاستنتاجات.

٩/٣ المعالجات الإحصائية

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية التي تلائم طبيعة البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: Statistical Package For Social Science (SPSS)

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين
- بعدى) .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- نسبة التحسن .
- البعدي - القبلي
- $100 \times \frac{\text{البعدي} - \text{القبلي}}{\text{القبلي}}$