

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

الفصل الخامس الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: إستخلاصات البحث :

في حدود المنهج المستخدم ، والعينة ، والمعالجات الاحصائية ، والنتائج التي كشف عنها البحث ، أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١. ان استخدام التمرينات النوعية له تأثير ايجابي على الجوانب البدنية والحركية قيد البحث.
٢. يوجد تحسناً ذات دلالة إحصائية للتمرينات النوعية على المستوى الرقمي لرفعتي الخطف والنظر.
٣. ان استخدام التمرينات النوعية له تأثير ايجابي على المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث لرفعتي الخطف والنظر .
٤. ان استخدام التمرينات النوعية له تأثير ايجابي على تطور الكفاءة مهارية لرفعتي الخطف والنظر.

ثانياً: توصيات البحث :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم إستخلاصه يوصى الباحث بما يلي :

١. الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية وفقاً للمتطلبات البدنية والمهارية والجسمية والاداء الفني للرفعات الكلاسيكية في رفع الاثقال.
٢. زيادة الاهتمام بإجراء التقييم الحركي للاعبين في المراحل السنوية المختلفة للوصول الى ما يسمى بالبروفيل الحركي للاعب الذي يمكن من اختيار التمرينات النوعية التي تساعد مباشرة على الارتقاء بمستوى الانجاز في الرفعات الكلاسيكية.
٣. بناء البرامج التدريبية بحيث تشتمل على التمرينات النوعية وفقاً للمسار الحركي والزمني ومعدل السرعة خلال مراحل الحركة للرفعات الكلاسيكية.
٤. التركيز على الربط القدرات البدنية للاعبين والمتغيرات البيوميكانيكية خلال مراحل الأداء الفني للرفعات الكلاسيكية.
٥. اجراء المزيد من البحوث على عينات مختلفة من اللاعبين وفي مراحل الشباب تحت (١٤) سنة للتعرف على تأثير استخدام البرامج التدريبية للتمرينات النوعية ومدى مساهمتها في علاج المشاكل الحركية الخاصة بالرفعات الكلاسيكية .
٦. الاهتمام بعمل وحدة تقييم بيوميكانيكية مزوده بالاجهزة الحديثة تابعة للاتحاد المصري لرفع الاثقال لاستخدامها في تقييم اداء اللاعبين في كافة المستويات وقبل انضمامهم الى معسكرات التدريب

المراجع

المراجع

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمد العجمي : نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة-المتفجرة-الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرباع، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق. (١٩٨٨)
- ٢- إيهاب عبد العزيز : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبى المقاومات الباليستية والبليومترية فى تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (٢٠١٠)
- ٣- أحمد عبد الحميد العميري : تأثير أسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة) " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة (٢٠٠٢)
- ٤- أحمد عبد الحميد العميري : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الاثقال ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (٢٠١٠)
- ٥- أحمد فؤاد الشاذلي : أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت. (٢٠٠٥)
- ٦- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي- توجيه وتعديل مسار مستوي الانجاز، مكتبة الحساء، القاهرة. (١٩٩٥)
- ٧- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر. (١٩٩٦)
- ٨- : نظريات التدريب الرياضي ، دار بور سعيد للطباعة ، الاسكندرية . -----
- ٩- أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف، الإسكندرية. (١٩٩٨)

- ١٠- أمين أنور الخولي : رفع الأثقال للبراعم ، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة .
(١٩٩٢)
- ١١- تاماس ايان وباروجا : رفع الأثقال رياضة لجميع الرياضات ، ترجمة وديع ياسين ، دار
الوفاء للطباعة ، الاسكندرية . (٢٠١١)
- ١٢- جميل حنا بسخريون : القانون الدولي لرفع الأثقال ، لوائح وقوانين ، القاهرة
(٢٠٠٩)
- ١٣- جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار
المعارف ، الطبعة الثالثة ، الإسكندرية . (١٩٩٤)
- ١٤- جمال محمد علاء الدين : علم الحركة ، الطبعة السابعة ، دار الفكر للكتاب ، الاسكندرية
، ناهد أنور الصباغ
(١٩٩٩م)
- ١٦- جيرد هوخموث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى للحركات الرياضية ، ترجمة
كمال عبد الحميد ، سليمان على حسن، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
(١٩٩٩)
- ١٧- حازم حسن محمود : "أثر استخدام التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة
والثبات للاعبى الجمناز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية . (١٩٩٦)
- ١٨- حسن نبيل حسن : العلاقة بين بعض المتغيرات البيوكينماتية ومستوى الانجاز لرفعة
الخطف للرباعين الناشئين ، ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنصورة . (٢٠١١)
- ١٩- خالد محمد زهران : العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي
المصري والمستوى الرقمي في رفع الأثقال ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (١٩٩٢)
- ٢٠- خالد محمد زهران : العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي
المصري والمستوى الرقمي في رفع الأثقال ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (٢٠٠٣)

- ٢١- **خالد قرني محمد** : تأثير برنامج مقترح لتنمية عضر المرونة على المستوى الرقمي
لناشئي رفع الأثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين
(١٩٩٨) ، جامعة حلوان.
- ٢٢- **رمضان إبراهيم محمد** : تنمية القوة القصوى باستخدام أسلوب العمل العضلي اللامركزي
على أداء حركة السحب بالأثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
(١٩٩٢) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٣- **زكي محمود درويش** : التدريب البليومتري ، سلسلة الفكر العربي في التربية والرياضة ،
(١٩٩٨) دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٤- **سامح محمد رشدي** : برنامج تدريبي عقلي لتصحيح بعض أخطاء تصحيح مسار الثقل في
رفعة الخطف باليدين. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية ،
(١٩٩٩) جامعة حلوان.
- ٢٥- **سامح محمد رشدي** : تطوير التوظيف التوقيتي لبذل القوة وتمارين الربط والإطالة
العضلية كدالة إرتباطية بالإنجاز الرقمي في رفعة الخطف لدى
(٢٠٠٥) الرباعين، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
حلوان .
- ٢٦- **سامي محب حافظ** : التمرينات البدنية القوة الرشاقة والسرعة التوافق – الاتزان المرونة
(٢٠٠٩) ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٧- **سرهنگ عبد الخالق** : تأثير استخدام تمرينات مساعدة مقترحة في تطوير القوة العضلية
للرجلين وإنجاز رفعة الخطف ، مجلة علوم التربية الرياضية ،
(٢٠٠٥) العدد الثاني جامعة بابل .
- ٢٨- **صمد محمد رضا** : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الميكانيكية لطرائق مختلفة من
المسافة بين القبضتين في رفعة الخطف ، رسالة ماجستير ، كلية
(٢٠٠٧) التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين .
- ٢٩- **صلاح الدين حسين علي** : أثر استخدام تمرينات القوة الخاصة بأسلوبين مختلفين للعمل العضلي
على تطوير الأداء الفني للرباعين الناشئين تحت ١٨ سنة ، رسالة
(٢٠٠٨) دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .

- ٣٠- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. (١٩٩٥)
- ٣١- عادل عبد البصير : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى ، ط٢مركز الكتاب للنشر القاهرة . (١٩٩٨م)
- ٣٢- عبد العال حسن عبد العال (٢٠٠٣) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الجوانب النفسية والبدنية والمهارية للاعبين رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا .
- ٣٣- عصام أحمد حسن (٢٠٠١) : القوة المتفجرة وعلاقتها برحلة القصور الذاتي للثقل في رفعة الخطف لبعض الرباعيين (دراسة تحليلية) ، مجلة دراسات وبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط.
- ٣٤- عصام حلمي ، محمد جابر بريقع (١٩٩٧) : التدريب الرياضي أسس ، مفاهيم ، اتجاهات ، منشأة المعارف
- ٣٥- علي شبوط ابراهيم (١٩٩٨) : تحليل وتقويم المسار الحركي للثقل في رفعة النتر لدى رافعي الاثقال العراقيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ٣٦- ليث إسماعيل صبري العبيدي (٢٠١١) : تقويم المسار الحركي للثقل على وفق الخطوط المعدلة المتزامنة مع حركة القدمين في رفعة الخطف ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، المجلد ١٧ ، العدد ٥٦ .
- ٣٧- محمد ابراهيم الباقيري (١٩٩٢) : التوافق النفسي لدى المصارعين الكبار وعلاقته بمستوى الانجاز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣٨- محمد حسن قنديل (١٩٩٦) : دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لرفعة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣٩- محمد حسن قنديل (٢٠٠٣) : المعايير التكنيكية كأساس لتصميم برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا .

- ٤٠ - محمد حسن محمد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (٢٠٠٩)
- ٤١ - محمد حسنى مصطفى : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات البليومترية بالأثقال على المستوى الرقمي للرباعين الناشئين تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (٢٠٠٦)
- ٤٢ - محمد جابر بريقع : الأساس البيوميكانيكي لاختيار التمرينات المساعدة الخاصة لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة كتورة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (١٩٩٠)
- ٤٣ - محمد مصطفى الدسوقي : النسب المساهمة في المستوي الرقمي لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي الخطف والكليين والنظر للاعبين رفع الأثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة . (٢٠٠٦)
- ٤٤ - مسعد علي محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة . (١٩٩٧)
- ٤٥ - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (٢٠٠١م)
- ٤٦ - وديع ياسين التكريتي : دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية في رفعة الخطف ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . (١٩٩٣)
- ٤٧ - وديع ياسين التكريتي : دراسة تحليلية (فوتودينموغرافية) لمرحلة السقوط تحت الثقل في رفعة الخطف ، مجلة الرافين للعلوم الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الرابع . (١٩٩٦)
- ٤٨ - وديع ياسين التكريتي ،
ليث اسماعيل العبيدي : دراسة مقارنة في بعض متغيرات المسار لحركي للثقل في رفعة الخطف بين اساليب مختلفة لتحديد المسافة بين القبضتين ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد التاسع ، ٢٠٠٩ (٢٠٠٩)

- ٤٩ - وديع ياسين التكريتي ، : مقارنة المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في رفعة الخطف بين الجانبيين الايمن والايسر ، المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة والعولمة) ، القاهرة .
(٢٠٠١)
- ٥٠ - وليد درويش عميرة : تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة على المستوى الرقمي للرباعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
(٢٠٠٤)
- ٥١ - يعرب عبد الباقي داخ : تقييم بعض المتغيرات الكينماتيكية في المراحل الثلاثة الأولى لرفعة الخطف ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد السابع - العدد الاول .
(٢٠٠٦)

المراجع الأجنبية :

- 52- Adams, K.Et. thers : The effect of six weeks of squat training and squat plyometric training on power production , Journal of applied sport science research .
(1992)
- 53- Bartonietz,k.i(1996) : Biomechanics of the snatch :toward a higher training efficiency ,strength and condition .
- 54- Bobbert, M.F and others (1996) : Why is countermovement jump height grater than squat jump height ? Medicine and Science in sport and exercise.
- 55- Byrd, Ronald(2001) : Barbell Trajectories ,Three case studies , Strength and Health ,summer .
- 56- Carlock,John and others (2007) : Introduction snatch versus clean ,Quanti ,USA .
- 57- Carr,Gerry (1997) : Mechanics of sport ,A practitioners ,Human kinetic .
- 58- Carawley ,J.D and others (2002) : A technical summary of selected snatch lifts at the 2001 world team trials, weightlifting USA.
- 59- Campillo-schollet. Micallef (1998) : The snatch left weight lifting- byidenification of critical points. Published by journal science and sports. 13 (2) Mas. Paris.

- 60- **Drescklerk,A (1998)** : The Weightlifting Encyclopedia performance, AISA , Flushing N,Y .
- 61- **Drechsler, A (1999)** : The weightlifting encyclopedia ,white stone, AISA communication.
- 62- **Escamilla RF and Lowry TM (2001)** : Biomechanical analysis of the lift during the 1999 special olympics world games , Puplished by med sci , sports Exerc .
- 63- **Faver ,Michael ,W (2007)** : The Ist pull in weight lifting movements Colorado, springs.
- 64- **Five, Johnny (2007)** : Olympic lifting, muscle Talk Co.Uk .
- 65- **Frank ,L.Christ and others (2007)** : An exploration of balance and skill in olympic weight lifting IWF.Budapest .
- 66- **FUANTO (1996)** : Kinematic analysis of the barbell during the snatch movement in elite Asian weightlifters. J. Appl. Biomech. 12:508–516.
- 67- **Gourgoulis, V. and others (2000)** : "Three-Dimensional cinematic analysis of the snatch of elite Greek weightlifters". Journal of sports science, 13 march.
- 68- **Gourgoulis.V, Aggelousis.N (2004)** : Snatch Lift Kinematics and enegetics in maid adolescent and abult weightlifters , Published by Journal sports Med . phys.
- 69- **Garhammer ,J and Gregor ,R (1992)** : propulsion forces as A function of intensity for Weightlifting and vertical jumping ,journal of applied sports science research .
- 70- **Isakat-T-okada and funata-J, Funato (1996)** : Kinematics analysis of the barbell during the snatch movement of elite, published by journal of applied biomechanics, 12 (4) Nov. USA.
- 71- **Isaac ,Leo (2007)** : Acceleration and deceleration phases in the pull, sit Information Lifters State Coaching and Training".

- 72- **I.W.F (2000)** : International weightlifting federation ,Technical rules, anti-doping policy directory, 2nd edition ,Budapest .
- 73- **John Lear (1980)** : Weightlifting , Great Britain .
- 74- **Keelan, Mike (2007)** : The snatch ,faults ,causes and corrections ,Queensland weightlifting association .
- 75- **Klaus E.Bartonletz (2002)** : Biomechanics of the Snatch: Toward a Higher Training Efficiency , Strength & Conditioning Journal ,Volume 18 , ppg 24-31.
- 76- **Khaled Zahran 2003** : Computersimulation zur biomechanischen Diagnose des Gewichthebens , universitaet Konstanz ,Deutschland.
- 77- **Kristy Browland (1998)** : Boys Gymnastics Rules Brice Darbim,Publisher Ronssas Mmissouri, U.S.A.
- 78- **Lazar Baroga (1989)** : Proceedings of the Weightlifting Symposium , Siofok, Hungary.
- 79- **Michael .H. Stone (1993)** : Over training in weight lifting , Proc . Eeding of weight lifting symposium , IWF .
- 80- **Reiser,R.F and others (1996)** : Science and technology to enhance Weighth-lifting performance ,The Olympic program ,strength and conditioning .
- 81- **Tamsh Ajan and Lzar Baroga (1988)** : Weightlifting Fitness for all Sports, I.W.F. Pub.,Pudapest .
- 82- **Tamas Freera (2007)** : weightlifting, Budapest, Hungery.
- 83- **Tomas. R andRoger ,W (2000)** : ESSENTIALS OF STRENGTH TRAINING and CONDITIONING ,EdD ; Creighton University , Omaha , Nebraska.
- 84- **Vladimir M. zatsiorsky (1998)** : Kinematics of human motion , Human Kinematics publishers,(U.S.A)
- 85- **Vorobyev ,A.N, (1978)** : Weightlifting ., I.W.F. Pub., Budapest.

obeikandi.com

Girls Sports Education Faculty

Training & Sports Movement Dept.



**The Biomechanics Analysis For Snatch& Jerk as Absis to put Qualitative
Exercises to Improve The Numerical Level For Young Weightlifter**

Prepared By

Khalidkorany Mohammed Hassan

The technical Manager of the National Teams of Weightlifting

Dissertation Presented as a part of the requirement to obtain

Ph.D.Degree in physical education

Supervision

Prof .Dr.GamalAlaaEddinProf.Dr.Khairia Al

Sports Ed. Fund. Dept.

Sports Training Dept

Boys Sports Ed. Faculty

Girls Sports Ed. Faculty

Alexandria

Alexandria University

Prof.

Khalid Moh. Abdul AzimZahran

Teacher at Sports Movement Science Dept.

Sports Education Faculty –Minia University

Alexandria

1434 AH – 2013 AD

Summary

INTRODUCTION AND PROBLEM OF THE RESEARCH

Sports became the big title for promoting and progressing the nations . It is one of the urbanization keys through which nations can communicate with each other. Also practicing sports is the field in which many of the scientists and specialized compete to develop their researches and to raise them to a world standard fit for the standard of their countries .

Whereas the main purpose of exercising any sports activity is to develop the individual as to all bodily , physiologically aspects and to develop his emotional and social features , the concept of the sports training includes many of the educational factors that contribute in promoting the individual and to control his behavior. Na whereas the weight lifting sports is deemed to be one of the most ancient sports known by man , it should be necessary to be according to the scientific criteria in preparation and competition as it became clear that the trainer should be provided with information about the properties of clear features and codified in how to perform the skills of weight lifting so as to facilitate learning and training .

Further , the elucidation of the interwoven relation between the movement of the body's parts during the performance of the skill which cannot be obtained without the follow up of the player movement during the stages of performance of this skill and the vital mechanic requiring the awareness of the researchers of the density of information related to the body mechanism and its parts so as to discuss the results of analyzing the performance in these researches specially if these purposes of these researches lead to information which purpose is correct the performance and to develop accurately the skills .

Weight lifting is deemed to be the sports of strength and art and to gain medals and competitions represented in top challenge to overcome masses of weights which require exerting extreme strength effort in a short possible time in a lonely closed movement .

The main field of the vital mechanic is to search in the rules and conditions that make the man muscles to act well during the movement it performs and there is no doubt that it is possible to know the result of the movement and its result 0 Also to predict the same in its different circumstances if the accurate knowledge & deep study of the movement rules become available 0 Also , faults can be d explored in the movement procession and to avoid the its reasons the matter that realize coincidence in the movement procession and lead completely to the target aimed .

The theoretical information depending upon the scientific researches and accurate analysis is deemed to be the good understanding to the basis of the modern training that require the effective design in planning the training process after the big clear difference between the local standard and the global standard in the various sports activities and in weight lifting sports especially in Arab Republic of Egypt .

THE IMPORTANCE OF THE RESEARCH

The importance of this research lies in it is a scientific trial to use the specific exercises through atraining program according to the requirements of the individual performance for each player in the biochemical vicissitudes related to the bar believing by the researcher in the importance of the development as to preparing the training programs and especially if their aim is to realize the most preferable technical performances and to raise the digital standard of competing in the international standard .

OBJECTIVE OF THE RESEARCH

This research aims to improve the digital standard of Snatch &Clean Jerk Lifts through the biomechanical of the classic lifts (Snatch- Clean Jerk) 0 To specify the specific exercises that help to promote the performance of the technical performance and the digital standard of the players the sample of this research .

RESEARCH HYPOTHESIS

1-There are differences of statistical indications between the before and after measurements in some kinematics of the bar in snatch and clean lifts under the research in favor of the after measurement.

2- There are differences of statistical indications as to the main vicissitudes and the skill efficiency for the snatch , clean and jerk lifts in favor of the after measurement.

3- What is the quantity of improvement in the amount of some bio mechanical properties of the clean and jerk lifts underresearch in favour of the after measurement.

RESEARCH METHODS AND PROCEDURES

RESEARCH METHODS

To achieve the aims of the research , the researcher used the experimental mode by using the one group and applying the before and after measurement as an experimental design fit for the research nature .

Society & Sample of the research

The society of the quest represents the junior players of weight lifting under 20 years of age who are regular in training inside training centers belonging to Egyptian Federation For Weight Lifting in the training season 2012 – 2013 .

BASIC EXPERIMENT EXECUTION PROCEDURES

1- The pre test measurements

The pre measurement was conducted for the players which is the quest sample . They are (12) player in weight lifting hall that belong to the training of the national team in Fayoum Stadium during the period from 7/12/2012 up to 11/12/2012 These measurement included (age , tall , weight , physical and skill tests)

2- Doing the main experiment

The training program on the experimental group was carried out during the period from 15.12.2012 up to 0801202013 for 12 weeks each week 6 units at the weight lifting that belong to the training national team in Fayoum Sports Stadium .

3- The post test measurements

The post measurements were conducted after finishing the execution of the training program under research then equipping the measurement location at the same circumstances of the before application and at the same tools and under the supervision of the researcher and his assistants who were previously trained to conduct the measurements . This took place during the period from 1000302013 and up to 1400302013 .

CONCLUSIONS

Within the plan used , the sample and statistical treatments and the results cleared by the research , the following deductions were concluded :

- The utilization of the specific training has a positive effect to the bodily and movement aspects under research.
- There is an improvement of statistical indication for the specific exercises on the digital standard of snatch , clean and jerk lifts .
- The use of the specific exercises has positive effect on Kinematic vicissitudes under quest for snatch , clean and jerk lifts .
- The use of the specific exercises has positive effect on the development of the skill efficiency forsnatch , clean and jerk lifts .

Recommendations

In the light of the research aim and its results and the deduced there from , the researcher recommends as follows :

- To care of using the specific exercises according to the physical , skills and bodily requirements and the technical performance for the classic lifts in weight lifts.
- To exert more care to conduct the movement evaluation of the players in the different age stages to achieve movement profile in the player who can choose the specific exercises that help him directly to promote the standard of achievement as to the classic lifts .
- To build up the training programs to include the specific exercises according to the movement , time route and the speed level during the stages of the movement for the classic lifts .
- To concentrate on linking the physical abilities of the players and the Kinematic vicissitudes during the technical vicissitudes of the classic lifts .
- To conduct more researchs on different samples from the players and in different age stages to get acquainted with the effect of using the training programs related to the specific exercises and the extent of their contribution in the treatment of the movement problems of the classic lifts.
- To care of setting up a bio mechanic evaluation unit provided with modern equipments belonging to the Egyptian Federal for Weight Lifting to be used in evaluating the players performance before joining the training camps.