

المرفقات

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم البرنامج المقترح

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

الدرجة العلمية /

سنوات الخبرة /

التخصص الدقيق /

يقوم الباحث / خالد قرني محمد المدير الفني للفريق القومي لرفع الاثقال بإجراء دراسة

علمية للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان

" التحليل البيوميكانيكي لرفعتي الخطف والنظر كأساس لوضع التمرينات النوعية

لتحسين المستوى الرقمي لناشئ رفع الاثقال "

والاستمارة المعروضة على سيادتكم تعرض أبعاد هذا البرنامج، ونظرا لأن سيادتكم من ذوى الخبرة في هذا المجال، لذا يأمل الباحث في الاستفادة من خبراتكم في تحديد أبعاد هذا البرنامج من حيث زمن البرنامج وطرق ووسائل التدريب المناسبة.

والباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق ومساهمتم الفعالة في إثراء مجال البحث العلمي بآرائكم العلمية.

الباحث

يرجى التفضل من سيادتكم بوضع علامة (√) أمام ما ترونه مناسباً ومعبراً عن رأيكم العلمي في أبعاد البرنامج وكذلك إضافة أية توصيات لدعم هذا البرنامج .

١- ما هي المدة المناسبة لتطبيق البرنامج حتى يحقق أهدافه ؟

أ	ستة أسابيع ()	ب	ثمانية أسابيع ()
ج	عشرة أسابيع ()	د	اثني عشر أسبوعاً ()

إضافات أخرى :

.....

٢- ما هي عدد الوحدات التدريبية المناسبة أسبوعياً؟

أ	وحدتين ()	ب	ثلاثة وحدات ()
ج	أربعة وحدات ()	د	ما ترونه مناسباً ()

إضافات أخرى

٣- ما هو الزمن الكلي المناسب للوحدة التدريبية الواحدة في البرنامج المقترح ؟

أ	٤٥ دقيقة ()	ب	٦٠ دقيقة ()
ج	٩٠ دقيقة ()	د	١٢٠ دقيقة ()

إضافات أخرى

٤- التقسيم الزمني للوحدة التدريبية في البرنامج المقترح :

(أ)	(ب)	(ج)	(د)	ما ترونه مناسباً
١٠ ق	١٢ ق	١٨ ق	٢٥ ق	
٣٠ ق	٤٠ ق	٦٢ ق	٨٥ ق	
٥ ق	٨ ق	١٠ ق	١٠ ق	
المجموع الكلي	٤٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	١٢٠ ق
مناسب ()	مناسب ()	مناسب ()	مناسب ()	
غير مناسب ()	غير مناسب ()	غير مناسب ()	غير مناسب ()	

إضافات أخرى :

٥- الزمن المناسب للتدريبات النوعية داخل الوحدة التدريبية يقترح أن تكون بنسبة : -

أ) ٢٠-٢٥ % من الزمن الكلي للوحدة ()

ب) ٣٠ - ٣٥ % من الزمن الكلي للوحدة ()

ج) ٤٠ - ٤٥ % من الزمن الكلي للوحدة ()

ما ترونه مناسباً :

٦- موضع التدريبات النوعية داخل الوحدة التدريبية يقترح أن تكون في :

أ	جزء الإحماء والتهيئة البدنية الخاصة فقط .	()
ب	في بداية الجزء الرئيسي للوحدة فقط .	()
ج	يوزع ما بين التهيئة البدنية الخاصة وبداية الجزء الرئيسي للوحدة .	()
د	في نهاية الجزء الرئيسي للوحدة .	()

إضافات أخرى:-

.....

.....

٧- محتوى البرنامج من التدريبات النوعية يتضمن :-

أ	تدريبات نوعية بدون أدوات.	()
ب	تدريبات نوعية باستخدام أدوات مثل العصا والكرات والحبال.	()
ج	تدريبات نوعية باستخدام جهاز رفع الأثقال.	()
د	جميع أنواع التدريبات السابقة (بدون وباستخدام الأدوات وجهاز رفع الأثقال) وفقا لما يتطلبه الموقف التعليمي والتدريبي.	()

إضافات أخرى:-

.....

.....

٨- طريقة التدريب المناسبة للتمرينات النوعية فى البرنامج المقترح ؟

م	طريقة التدريب	الطريقة المناسبة
١	التدريب المستمر.	أ- مناسبة () ب- غير مناسبة ()
٢	التدريب الفترى منخفض الشدة.	أ- مناسبة () ب غير مناسبة ()
٣	التدريب الفترى مرتفع الشدة.	أ- مناسبة () ب غير مناسبة ()
٤	التدريب التكراري.	أ- مناسبة () ب غير مناسبة ()

إضافات أخرى:-

.....
.....

أي مقترحات أخرى ترونها سيادتكم لتدعيم بناء البرنامج المقترح :-

١-
٢-
٣-
٤-

نشكركم على وقتكم

الباحث

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في تحديد أبعاد البرنامج المقترح

أسماء السادة الخبراء

م	الأسماء	الوظيفة
١-	أ.د جمال علاء الدين	أستاذ الميكانيكا الحيوية المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية
٢-	أ.د خيرية ابراهيم السكري	أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
٣-	أ.د عبد العال حسن عبد العال	أستاذ بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
٤-	أ.د عصام احمد حسن	أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الازهر
٥-	د خالد محمد زهران	مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

شروط الخبير

- ١- لا يقل عن ١٠ سنوات خبرة منذ حصوله على الدكتوراه .
- ٢- له اهتمام بدراسات التدريب الرياضي (دراسات - إشراف - مراجع علمية) .

مرفق (٤)

أسماء المساعدين

أسماء السادة المساعدين

م	الأسماء	الوظيفة
١-	ثروت عبد الله بنداري	المدير الاداري للفرق القومية لرفع الانتقال
٢-	محمد احمد عثمان	مدرب الفريق القومي لرفع الانتقال
٣-	هاني محمد محمود	مدرب الفريق القومي تحت ٢٠ سنة

مستخلص البحث باللغة العربية

التحليل البيوميكانيكي لرفعتي الخطف والنظر كأساس لوضع التمرينات النوعية لتحسين المستوى الرقمي لناشئي رفع الأثقال

ان رياضة رفع الأثقال من أقدم الرياضات التي عرفها الانسان وانه اصبح من الضروري بل ومن المحتم ان تخضع للمقاييس العلمية فى عمليات الاعداد والمنافسة ، حيث اصبح واضحا انه يجب تزويد المدرب بمعلومات عن خصائص ذات معالم واضحة ومقتنة في كيفية أداء مهارات رفع الأثقال لكي يسهل تعليمها وتدريبها .

حيث أن التوصل الى خصائص الأداء في أبحاث علم الحركة والميكانيكا الحيوية تقتضى إمام الباحثين بكثافة المعلومات المرتبطة بعمل الجسم وأجزائه حتى يتسنى لهم مناقشة نتائج تحليل الأداء في هذه الأبحاث خاصة إذا كانت أهداف هذه الأبحاث توصل إلى معلومات الغرض منها تصحيح الأداء وتنمية المهارات بشكل دقيق وكذلك يمكن اكتشاف الأخطاء فى سير الحركة وتلافي أسبابها مما يحقق التوافق فى سير الحركة والوصول بها إلى الهدف المنشود على أكمل وجه

ولهذا يهدف هذا البحث لتحسين المستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكلين النظر من خلال تصميم برنامج تدريبي فى ضوء نتائج التحليل الكينماتيكي للبار والتمرينات النوعية المناسبة لمتطلبات الاداء المهارى فى رفع الأثقال.

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة وتطبيق قياس قبلى وبعدى يمثل مجتمع البحث لاعبي رفع الأثقال الناشئين تحت ٢٠ سنة . وكانت اهم الاستنتاجات ان استخدام التمرينات النوعية له تأثير ايجابى على الجوانب البدنية والحركية ، والمستوي الرقمي لرفعتي الخطف والكلين والنظر، و تأثير ايجابى على تطور الكفاءة المهارية لرفعتي الخطف والكلين والنظر.

ولذلك يوصي الباحث بضرورة استخدام التمرينات النوعية وفقا للمتطلبات البدنية والمهارية والجسمية والاداء الفنى للرفعات الكلاسيكية فى رفع الأثقال وزيادة الاهتمام بإجراء التقييم الحركى للاعبين فى المراحل السنوية المختلفة للوصول الى ما يسمى بالبروفيل الحركى للاعب الذى يمكن من اختيار التمرينات النوعية التى تساعد مباشرة على الارتقاء بمستوى الانجاز فى الرفعات الكلاسيكية وكذلك بناء البرامج التدريبية بحيث تشتمل على التمرينات النوعية وفقا للمسار الحركى والزمنى ومعدل السرعة خلال مراحل الحركة للرفعات الكلاسيكية.

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الرياضة هي العنوان الكبير لرقى الأمم وتقدمها ، واحد المفاتيح الحضارية التي من خلالها تتواصل الامم مع بعضها البعض ، كما أصبحت ممارسة الرياضة هو الميدان الذي يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين لتطوير بحوثهم والنهوض إلى مستوى عالمي يليق بمستوى دولهم.

ولما كان الهدف الاساسى من ممارسة اى نشاط رياضي هو تنمية الفرد من جميع النواحي الجسمية والنفسية وتنمية سماته الوجدانية والاجتماعية ، اصبح مفهوم التدريب الرياضى يحمل في طياته الكثير من العناصر التربوية التي تساهم في رقى الفرد وضبط سلوكه. وبما ان رياضة رفع الأثقال من أقدم الرياضات التي عرفها الانسان فانه اصبح من الضروري بل ومن المحتم ان تخضع للمقاييس العلمية في عمليات الاعداد والمنافسة ، حيث اصبح واضحا انه يجب تزويد المدرب بمعلومات عن خصائص ذات معالم واضحة ومقتنة في كيفية أداء مهارات رفع الأثقال لكي يسهل تعليمها وتدريبها .

كما ان الكشف عن العلاقة المتداخلة بين حركة إجراء الجسم أثناء تأديته المهارة والتي لا يمكن الحصول عليها إلا بمتابعة حركة اللاعب خلال مراحل أداء هذه المهارة ، حيث أن التوصل الى خصائص الأداء في أبحاث علم الحركة والميكانيكا الحيوية تقتضى إلمام الباحثين بكثافة المعلومات المرتبطة بعمل الجسم وأجزائه حتى يتسنى لهم مناقشة نتائج تحليل الأداء في هذه الأبحاث خاصة إذا كانت أهداف هذه الأبحاث توصل إلى معلومات الغرض منها تصحيح الأداء وتنمية المهارات بشكل دقيق

وتعتبر رياضة رفع الأثقال رياضة القوة والفن وحصد الميداليات والمنافسات ممثلة في قمة التحدي للتغلب على كتل صماء من الأثقال وهذا يتطلب بذل أقصى قوة في اقل زمن ممكن في حركة وحيدة مغلقة

ويعتبر المجال الرئيسي للميكانيكا الحيوية هو البحث في القواعد والشروط التي يمكن لعضلات الإنسان أثناء حركته أن تقوم فيها بعمل نافع ومنتج ولا شك أنه بالإمكان معرفة نتيجة الحركة وحصيلتها، وكذلك التنبؤ بها في ظروفها المختلفة إذا توافرت المعرفة الدقيقة والدراسة العميقة لقواعد الحركة ، وكذلك يمكن اكتشاف الأخطاء في سير الحركة وتلافى أسبابها مما يحقق التوافق في سير الحركة والوصول بها إلى الهدف المنشود على أكمل وجه

تعتبر المعلومات النظرية المستندة إلى الأبحاث العلمية والتحليل الدقيق أساس الفهم الجيد لأسس التدريب الحديثة والتي تتطلب التصميم الواعي في تخطيط العملية

التدريبية بعد و ضوح الفارق الكبير بين المستوى المدلى والمستوى العالمي في مختلف الأنشطة الرياضية عامه وفي رياضة رفع الأثقال خاصة في جمهورية مصر العربية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تكمن أهمية هذا البحث في أنه محاولة علمية لاستخدام التدريبات النوعية من خلال برنامج تدريبي وفقاً لمتطلبات الأداء الفردي لكل لاعب على حده في المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بالبار إيماناً من الباحث بأهمية التطوير في إعداد البرامج التدريبية وخصوصاً إذا كان الهدف منها هو الوصول إلى أفضل الاداءات الفنية والارتفاع بالمستويات الرقمية للمنافسة على المستوى الدولي.

اهداف البحث:

يهدف هذا البحث لتحسين المستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكلين النظر من خلال: التحليل البيوميكانيكي للرفعات الكلاسيكية (خطف – كلين ونظر) تحديد التمرينات النوعية التي تساعد على الارتقاء بالاداء الفني والمستوى الرقمي للاعبين عينة البحث. تصميم برنامج تدريبي في ضوء نتائج التحليل الكينماتيكي للبار والتمرينات النوعية المناسبة لمتطلبات الاداء المهارى في رفع الأثقال لدى عينة البحث.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في بعض الخصائص الكينماتيكية للبار في رفعة الخطف والكلين والنظر قيد البحث لصالح القياس البعدى. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى المتغيرات الأساسية والكفاءة المهارية لرفعتي الخطف والكلين والنظر قيد البحث لصالح القياس البعدى. ماهو مقدار التحسن في مقادير بعض الخصائص الكينماتيكية للبار والمتغيرات الأساسية والكفاءة المهارية لرفعتي الخطف والكلين والنظر قيد البحث لصالح القياس البعدى.

منهج البحث

تحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة وتطبيق قياس قبلى وبعدي كتصميم تجريبي مناسب لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي رفع الأثقال الناشئين تحت ٢٠ سنة والمنتظمين في التدريب داخل مراكز التدريب الخاصة بالاتحاد المصري لرفع الأثقال في الموسم التدريبي

٢٠١٢ - ٢٠١٣.

الإجراءات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لجميع الرباعين عينة البحث وعددهم (١٢) رباعا بصالة رفع الأثقال الخاصة بتدريب الفرق الوطنية باستاد الفيوم الرياضى في الفترة من ١٢ / ٧ / ٢٠١٢ ، إلى ١١ / ١٢ / ٢٠١٢ م واشتملت هذه القياسات على (السن ، الطول ، الوزن ، الاختبارات البدنية المهارية) .

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبى على المجموعة التجريبية فى الفترة الزمنية من ١٥ / ١٢ / ٢٠١٢ إلى ٨ / ٣ / ٢٠١٣ م وذلك لمدة ١٢ أسبوع بواقع ست وحدات تدريبية فى الأسبوع بصالة رفع الأثقال الخاصة بتدريب الفرق الوطنية باستاد الفيوم الرياضى.

القياس البعدى

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبى قيد البحث حيث تم تجهيز مكان القياس بنفس ظروف التطبيق القبلى وبنفس الادوات وتحت اشراف الباحث والمساعدین الذين تم تدريبهم سابقا على إجراء القياسات وكان ذلك في الفترة من ١٠ / ٣ / ٢٠١٣ م إلى ١٤ / ٣ / ٢٠١٣ م .

الاستنتاجات

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

- ان استخدام التمرينات النوعية له تأثير ايجابي على الجوانب البدنية والحركية قيد البحث.
- يوجد تحسناً ذات دلالة إحصائية للتمرينات النوعية على المستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكليين والنظر.
- ان استخدام التمرينات النوعية له تأثير ايجابي على المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث لرفعتي الخطف والكليين والنظر .
- ان استخدام التمرينات النوعية له تأثير ايجابي على تطور الكفاءة المهارية لرفعتي الخطف والكليين والنظر.

التوصيات

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

- الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية وفقا للمتطلبات البدنية والمهارية والجسمية والاداء الفنى للرفعات الكلاسيكية فى رفع الاثقال.
- زيادة الاهتمام بإجراء التقيم الحركى للاعبين فى المراحل السنية المختلفة للوصول الى ما يسمى بالبروفيل الحركى للاعب الذى يمكن من اختيار التمرينات النوعية التى تساعد مباشرة على الارتقاء بمستوى الانجاز فى الرفعات الكلاسيكية.
- بناء البرامج التدريبية بحيث تشتمل على التمرينات النوعية وفقا للمسار الحركى والزمنى ومعدل السرعة خلال مراحل الحركة للرفعات الكلاسيكية.
- التركيز على الربط القدرات البدنية للاعبين والمتغيرات الكينماتيكية خلال مراحل الأداء الفنى للرفعات الكلاسيكية.
- اجراء المزيد من البحوث على عينات مختلفة من اللاعبين وفى مراحل سنيه متنوعة للتعرف على تأثير استخدام البرامج التدريبية للتمرينات النوعية ومدى مساهمتها فى علاج المشاكل الحركية الخاصة بالرفعات الكلاسيكية .
- الاهتمام بعمل وحدة تقيم بيوميكانيكية مزوده بالاجهزة الحديثة تابعة للاتحاد المصرى لرفع الاثقال لاستخدامها فى تقييم اداء اللاعبين فى كافة المستويات وقبل انضمامهم الى معسكرات التدريب