

المرفقات

obeykhanad.com

مرفق (١)
اختبارات القوة العضلية

أراء الطمأن في استخدام الاختبار	الاختبارات المتداولة لقياس القوة العضلية										استخدام الاختبار في بطاريات سباقية
اسم العالم	التعليق والقياسات لاكبر زمن	الجلوس من الركوض أو ركوض القرفصاء في زمن محدود	الدفع على المتوازي	ثني الزراعين من الوقوف على اليدين	الشدة لاطي : حقلة، جلق، بمساعدة، الزميل	قوة المجموعات العضلية بالتسو ميتر	قوة الرجلين والظهر بالدينامو ميتر	قوة القبضة بالدينامو ميتر	اسم البطارية		
لارسون	0	X	X	0	0	X	0	0	X	1	الاختبار الالمانى للياقة البدنية مدرب الجيب
بركم			0			X	0			2	اختبار جامعة أريانا للياقة الحركية
بوتشر		0	0			X	0	0		3	اختبار الوثب والشدة والجرى
جونسن		X	0	0	0	X	0	0		4	اختبار الاحكام الامريكى للصحة والتربية البدنية والترويح
نيلمن			0	X	0		0	X		5	اختبار سلرجنت للياقة البدنية
كلارك			X		0	X	X	X		6	اختبار روجرز للياقة البدنية
سكوف					0	X				7	الاختبار الاثونيسى للياقة البدنية
كورين		X	0	0		X	0	0		8	الاختبارات الاساسية لاداء الجيش
رويل			0	0			0	0		9	اختبار كواتر الجبل للقوة
لنفسى			0	0		X	0	0		10	اختبار ولاية نيويورك للياقة البدنية
تولمين			X	0			0	0		11	اختبار لارسون
هوركى							X	0		12	اختبار سالك كلردى للقوة العضلية
اوشيا						X	0			13	مؤتمر القوة الشاملة لوندلر
ماتبور			X				0	0		14	اختبار كوزنز للقوة العضلية
فوكس						X	0	0		15	اختبار الملاحة للياقة البدنية
ميلر						X	0	0		16	اختبار الاسطول للياقة البدنية
بيكولتر			0			X		X		17	اختبار فليشمال للياقة البدنية
تيفر			X			X				18	اختبار كارولينا الشمالية للياقة
كاربيرفيتش		X			0	X	0	0		19	اختبار جامعة ساوسين لالياقة الحركية (3)

تابع مرفق (1)
اختبارات القوة العضلية

أراء العلماء في استخدام الاختبار	الاختبارات المتداولة لقياس القوة العضلية										استخدام الاختبار في بطاريات سابقة						
	التطبيق والوثبات لأكبر زمن	الجلوس من الركوض أو ركوض القرفصاء في زمن محدود	الدفع على المتوازي	ثني الركبتين من الوقوف على اليدين	الشد لاعلى : عطفة، جلق بمساعدة الزميل	قوة المجموعات العضلية بالتسو ميتر	قوة الرجلين والظهر بالدينامو ميتر	قوة القبضة بالدينامو ميتر	اسم البطارية								
سبنج	0	X	0	X	0	X	0	X	0	X	اختبار جامعة ساوسون للثبات الحركية (5)						
جوشين			0		0	X	0	0	0	اختبار براون للثبات الحركية							
فيديو		X	0		0		0	0	0	اختبار اليزا بيت جوف للثبات البدنية							
ستورج			0	X	0	X	0	X	0	اختبار ملك كلوى للقوة							
شيفر			0		0	X	0	0	0	اختبار اورثون للثبات الحركية							
فيرهي			X		0	X	0	0	0	اختبار كاليفورنيا للانداء البدني							
فيتشمان			0	0		X		0		اختبار pcp							
أبكرت			0			X				اختبار tuisa للثبات البدنية							
انزيفو		0	X							اختبار cahper							
باجويتيز	0					X				اختبار القرة العامة لكلى							
جاسون	0		X							اختبار الاحداد الامريكى للصحة والتربية البدنية والترويج							
				X						اختبار كوزنز للقوة الحركية العامة							
				X		X				اختبار لارسون للقوة الحركية							
					X	X				اختبار الشارة الرياضية							
					X	X				اختبار ريشر							
				X		X				اختبار القرة الرياضية							
		X		X						اختبار القرة الرياضية العامة للكليات							
					X	X				اختبار تكساس للثبات البدنية والقوة الحركية							
المجموع ٣٠	٢	١	٤	١٠	١٧	٩	٦	٢٤	٢٧	١١	٢	١٩	٥	١٨	٥	٢٣	المجموع

X = وجود الاختبار في وحدات البطارية
0 = وجود الاختبار تبعا لراى العالم

مرفق (٢)
المسح المرجعي لمراحل الأداء للرفعات الأولمبية

١. التقسيم الفني لمراحل الأداء لرفعة الخطف

مراحل الأداء لرفعة الخطف								رأي العالم في تقسيم مراحل الأداء			
الثبات	التنهوض	الغطس	السحبية الثانية	الشي المزروج للركبتين	السحبية الأولى	البدء الحركي	البدء التمهيدي	رقم الصفحة	رقم المرجع	سنة النشر	اسم العلم
٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٢٠-٥٧	٥٦	١٩٧٨	فوريوف
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	١٣٦-١٣٥	٥٤	١٩٨٨	تامش وباروجا
٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٤٩-٤٤	٥١	١٩٨٠	جون لير
٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٢٧٢-٢٦٣	٤٥	١٩٨٥	وديع التكريتي
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٢٨٥-٢٨٤	٥٥	٢٠٠٠	توماس وروجير
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٢٣-٢٧	٣	٢٠٠٥	إبراهيم العجمي
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٥٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية لأدراء العلماء			

٢. التقسيم الفني لمراحل الأداء لرفعة الكلين والنظر

- التقسيم الفني لمراحل الأداء للكلين

مراحل الأداء لرفعة الكلين								رأي العالم في تقسيم مراحل الأداء			
الثبات	التنهوض	الغطس	السحبية الثانية	الشي المزروج للركبتين	السحبية الأولى	البدء الحركي	البدء التمهيدي	رقم الصفحة	رقم المرجع	سنة النشر	اسم العلم
٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٣٧	٥٦	١٩٧٨	فوريوف
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	١٣٨-١٣٧	٥٤	١٩٨٨	تامش وباروجا
٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٤٣-٣٤	٥١	١٩٨٠	جون لير
٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٢٤٥-٢٤٣	٤٥	١٩٨٥	وديع التكريتي
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٢٨٧-٢٨٦	٥٥	٢٠٠٠	توماس وروجير
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	١٨	٣	٢٠٠٥	إبراهيم العجمي
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٥٠	%١٠٠	%٨٦	%١٠٠	النسبة المئوية لأدراء العلماء			

تابع مرفق (٢)
المسح المرجعي لمراحل الأداء للرفعات الأولمبية

- التقسيم الفني لمراحل الأداء للنظر

مراحل الأداء للنظر						رأي العالم في تقسيم مراحل الأداء				م
الثبات	التوهض	التزول تحت النقل بفتح الرجلين	الدفع والنظر لأعلي	البدء التمهيدي بشي الركبتين	البدء التمهيدي	رقم الصفحة	رقم المرجع	سنة النشر	اسم العلم	
0	0	0	0	0	0	٣٧	٥٦	١٩٧٨	فوربيوف	١
0	0	0	0	0		١٣٨-١٣٧	٥٤	١٩٧٨	تلمش و باروجا	٢
0	0	0	0	0		٤٣-٣٤	٥١	١٩٨٠	جون لير	٣
0	0	0	0	0	0	٢٧٧-٢٧٣	٤٥	١٩٨٥	وديع التكريتي	٤
0	0	0	0	0		٢٢-٢٧	٣	٢٠٠٥	إبراهيم العجمي	٥
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٥٠	النسبة المئوية لأدراء العلماء				

0 = وجود الاختبار تبعاً لرأي العالم

مرفق (٣)
المسح المرجعي لاختبارات قياس القوة العضلية في رفع الأثقال

الاختبارات المتداولة لقياس القوة العضلية في رفع الأثقال												رأي الخبير في استخدام الاختبارات			
ضغط خلفي	ضغط أمامي	ضغط صدر	رجلين خلفي	رجلين أمامي	سحب كائن	كائن قدرة	سحب حطاف	حطاف قدرة	الكائن والاطر	الغلاف	رقم الصفحة	رقم المرجع	سنة النشر	اسم العالم	
		0	0	0		0		0			-٤٠٢ ٤٠٣	٥٤	١٩٨٨	تامش أيجان و لازار باروجا Tamsh Ajan and Lzar Baroga	
	0			0	0		0		0	0	٤٧	٢	١٩٨٨	إبراهيم المعجمي	
0	0	0	0	0	0		0		0	0	www	٥٧	١٩٩١	هيز كاتري وآخرون Hiskiadze, Gand other	
	0		0		0						-١٠٦ ١٠٧	١٤	١٩٩٢	حالك زهران	
			0								٨٣	١٥	١٩٩٢	رمضان صبري	
	0		0	0		0				0	-٣٦١ ٣٨٦	٥٥	٢٠٠٠	توماس وروجر Tomas R and Roger W	
١	٤	٢	٥	٤	٣	٢	٢	١	٢	٢				وجود الاختبار تبعاً لرأي العالم المجموع = ٦	
%١٧	%٦٧	%٣٣	%٨٣	%٦٧	%٥٠	%٣٣	%٣٣	%١٧	%٣٣	%٥٠				النسبة المئوية	

= 0 وجود الاختبار تبعاً لرأي العالم

مرفق (٤)

خطاب رسمي لرئيس مجلس إدارة اتحاد رفع الأثقال



كلية التربية الرياضية

مكتب وكيل الكلية

لشئون الدراسات العليا والبحوث

السيد الأستاذ / رئيس مجلس إدارة اتحاد رفع الأثقال

تحية تقدير واعتزاز ،، وبعد ،،،

انطلاقاً من التفاعل المثمر بين جامعة المنصورة وقطاعات المجتمع المختلفة في مجال البحث العلمي لحل مشكلاته والارتقاء بخدماته في مجال التربية البدنية والرياضية نتوجه لسيادتكم أمليين تعاونكم البناء في تسهيل مأمورية الباحث / محمد مصطفى محمد الدسوقي المسجل لنيل درجة الماجستير بقسم التدريب الرياضي حيث يقوم الباحث بتطبيق البحث الخاص به على أعضاء المنتخب المصري لرفع الأثقال وعنوان البحث:

النسب المساهمة في المستوى الرقمي لمخرجات القوة العضلية لمرادحل الأداء الحركي

لرفعتي (الخطف ، الكلين والنظر) للاعبى رفع الأثقال

شاكرين سيادتكم على حسن تعاونكم الصادق معنا،،

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير ،،،،



وكيل الكلية

لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د/ محروس محمد قنديل



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء لصاحبة بعض الاختبارات لقياس مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي (الخطف، والكلين والنطر) للاعبين رفع الأثقال

لمشروع البحث المقدم ضمن متطلبات الحصول علي درجة
الماجستير في التربية الرياضية بعنوان

"النسب المساهمة في المستوي الرقمي لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي (الخطف، والكلين والنطر) للاعبين رفع الأثقال"

اسم الباحث : محمد مصطفى محمد الدسوقي
الكلية : التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة
القسم : التدريب الرياضي (رفع أثقال)
المؤهلات العلمية : بكالوريوس التربية الرياضية ٢٠٠٠م
الوظيفة : أخصائي نشاط رياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

إشراف

د / إبراهيم محمد محمد العجمي
دكتور غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

أ.م.د / حسن على أحمد زيد
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
وعميد كلية التربية الرياضية بدمياط

٥ / ١٠٠

..... السيد /

بعد التحية ،،

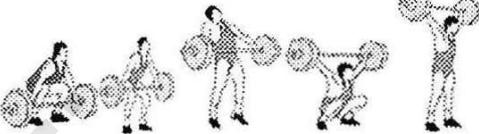
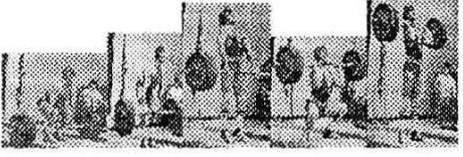
نظراً لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بالأراء والأفكار الثاقبة في مجال التخصص، والاستفادة بعلمكم الوافر والدراية الشاملة في الناحية العلمية والميدانية في مجال رياضة رفع الأثقال، لذا يتقدم الباحث لسيداتكم بالاستمارة المرفقة طيه لتحديد صلاحية بعض الاختبارات لقياس مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي (الخطف، والكليين والنظر) قيد البحث، والتي تساهم في تطوير المستوي الرقمي للرباعين، برجاء وضع علامة (-) أمام ما ترونه مناسب.

ولسيداتكم جزيل الشكر،،

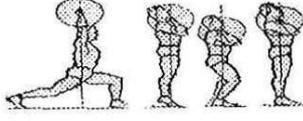
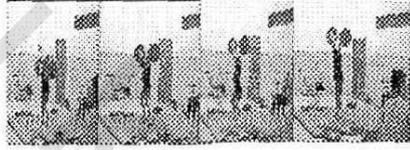
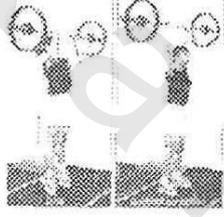
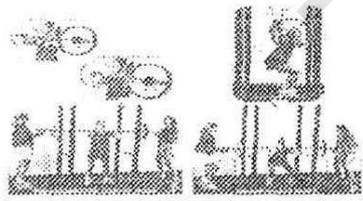
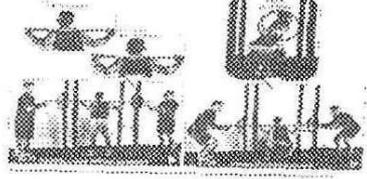
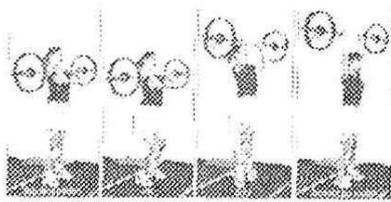
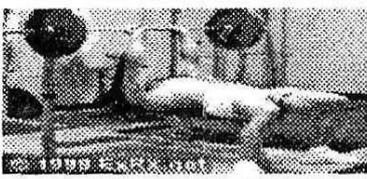
مقدمة لسيداتكم

الباحث

استمارة استطلاع رأي الخبراء لصلاحية بعض الاختبارات لقياس مخرجات القوة العضلية
لمراحل الأداء الحركي لرفعتي (الخطف، والكلين والنظر)
للاعبي رفع الأثقال

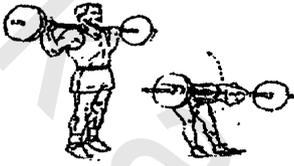
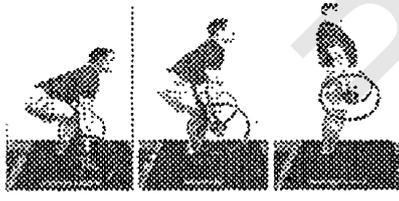
م	اختبارات الأداء الحركي	شكل الأداء	رأي الخبير	
			موافق	غير موافق
١	خطف كلاسيك Snatch			
٢	خطف قدرة Power Snatch			
٣	سحب خطف Snatch Pull			
٤	سقوط خطف (غطس خطف) Drop Snatch			
٥	كلين ونظر Clean and Jerk			
٦	كلين كلاسيك Clean Classic			
٧	كلين قدره Power Clean			
٨	سحب كلين Clean Pull			

تابع استمارة استطلاع رأي الخبراء

رأي الخبير		شكل الأداء	اختبارات الأداء الحركي	م
غير موافق	موافق			
			نظر كلاسيك من الحمالات Jerk From The Stand	٩
			نظر قدرة من الحمالات Power Jerk From The Stand	١٠
			دفع نظر Jerk Push	١١
			رجلين أمامي مع ثني الرجلين كاملا Front Full Squats	١٢
			رجلين خلفي مع ثني الرجلين كاملا Back Full Squats	١٣
			أكتاف أمامي Shoulder Press In Front Of Neck	١٤
			ضغط صدر مستوى أفقي Bench Press Horizontal	١٥

٥ / ١٠٣

تابع استمارة استطلاع رأي الخبراء

م	اختبارات الأداء الحركي	شكل الأداء	رأي الخبير	
			موافق	غير موافق
١٦	صباح الخير Good Morning			
١٧	الرفعة الميتة Died Lift			

هل ترون سيادتكم إضافة اختبارات أخرى لقياس مخرجات القوة لمراحل الأداء الحركي لرفعتي

(الخطف، الكلين والنظر).

١.
٢.
٣.
٤.
٥.
٦.

مرفق (٦)

اختبارات مخرجات القوة لمراحل الأداء الحركي قيد البحث

الاختبار الأول

اسم الاختبار : اختبار خطف كلاسيك

هدف الاختبار : قياس القوة القصوي للعضلات العاملة في رفعة الخطف.

الأدوات والأجهزة : جهاز أنقال أولمبي، مجموعة أفراس قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا، أفراس فئة ٠,٥ ، ١ ، ٢,٥ كجم للتدرج في زيادة النقل، مربع رفع، مسحوق الماغنيسيوم (مانيزيا).

وحدة القياس : الكيلوجرام.

المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٩٦١ ، الثبات = ٠,٩٩٦ ، الموضوعية = ٠,٩٩٨

إجراءات الاختبار :

وضع البدء : يتخذ الرباع وضع البدء في رفعة الخطف باليدين.

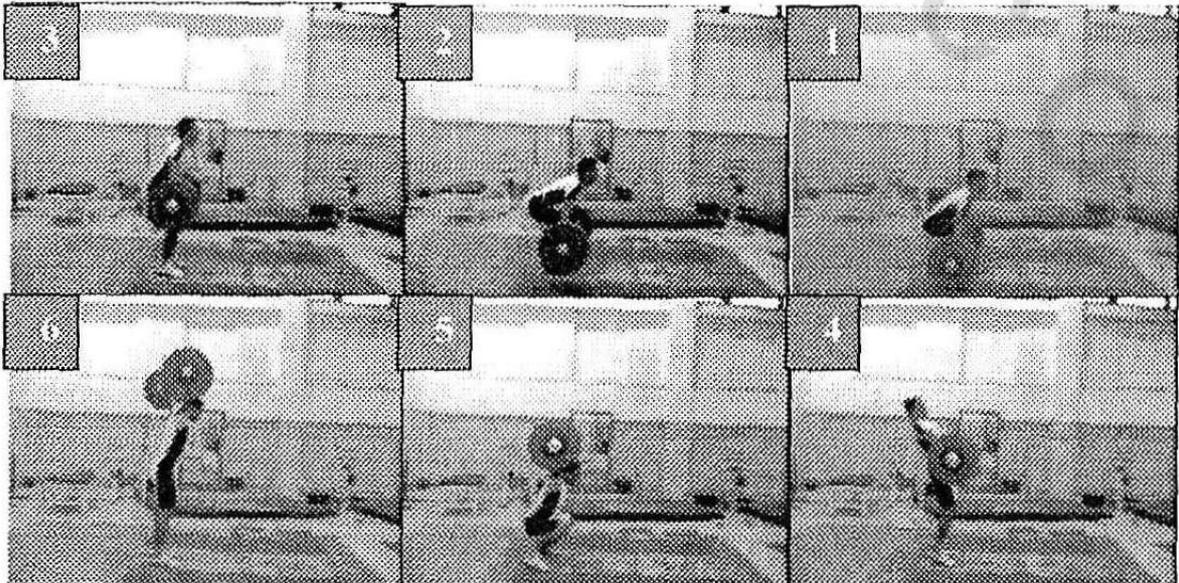
حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع برفع عمود الأتقال في حركة واحدة بدون توقف في مسار عمودي أمام الجسم من مربع الرفع إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس، ليستقر النقل في تجويف القبضتين، وذلك بثني الركبتين كاملاً (الغطس)، ثم الوقوف بفرد مفصلي الركبة والفخذ، والثبات والقدمان علي خط مستقيم واحد، حتي يعطي الحكم إشارة إنزال النقل.

شروط الاختبار :

- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفعة الخطف باليدين.

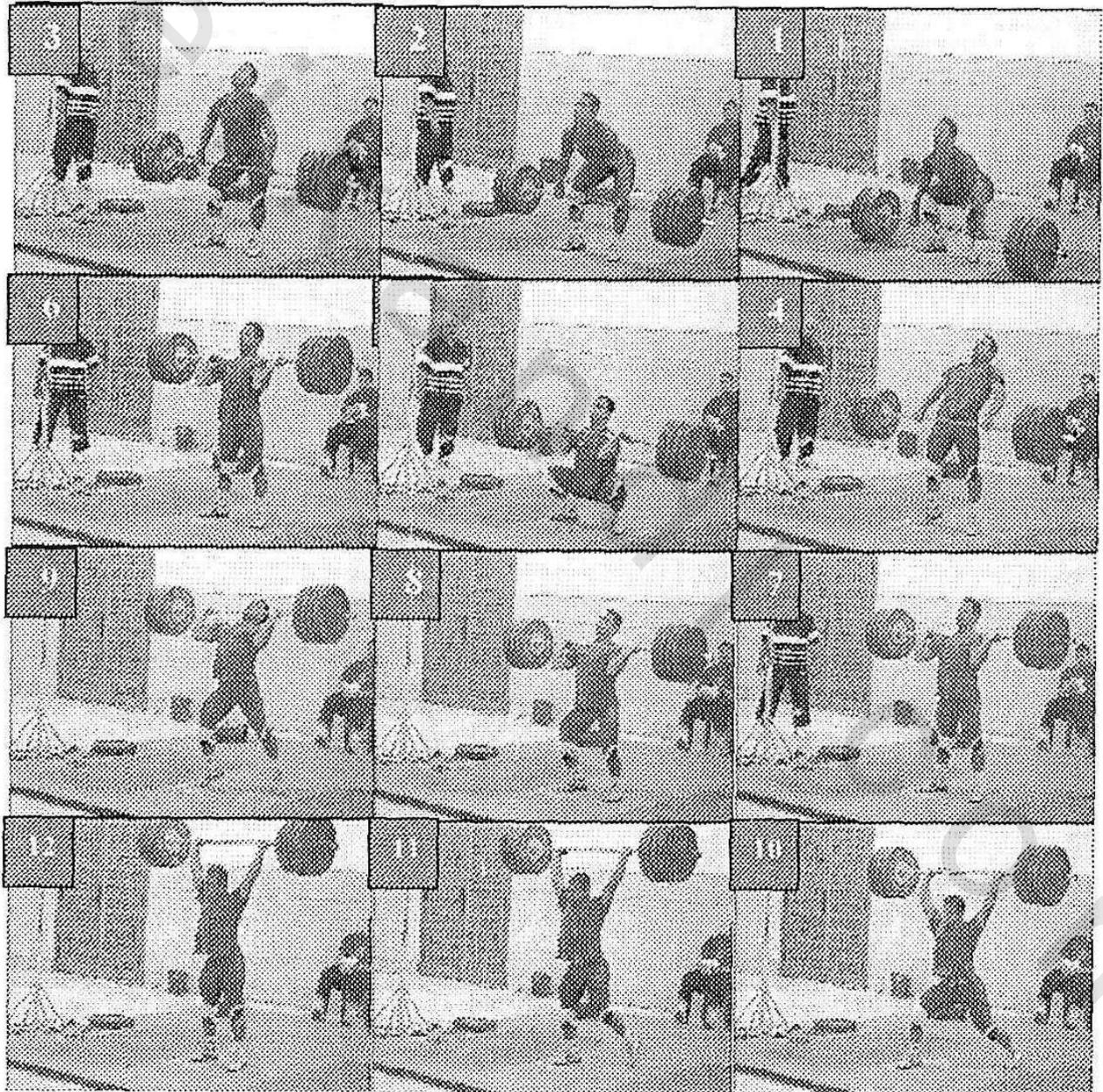
- الاستمرار في زيادة ونقصان النقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة.

طريقة التسجيل : يسجل للرباع أقصى نقل تمكن من رفعة مرة واحدة طبقاً لقانون رياضة رفع الأتقال في رفعة الخطف.



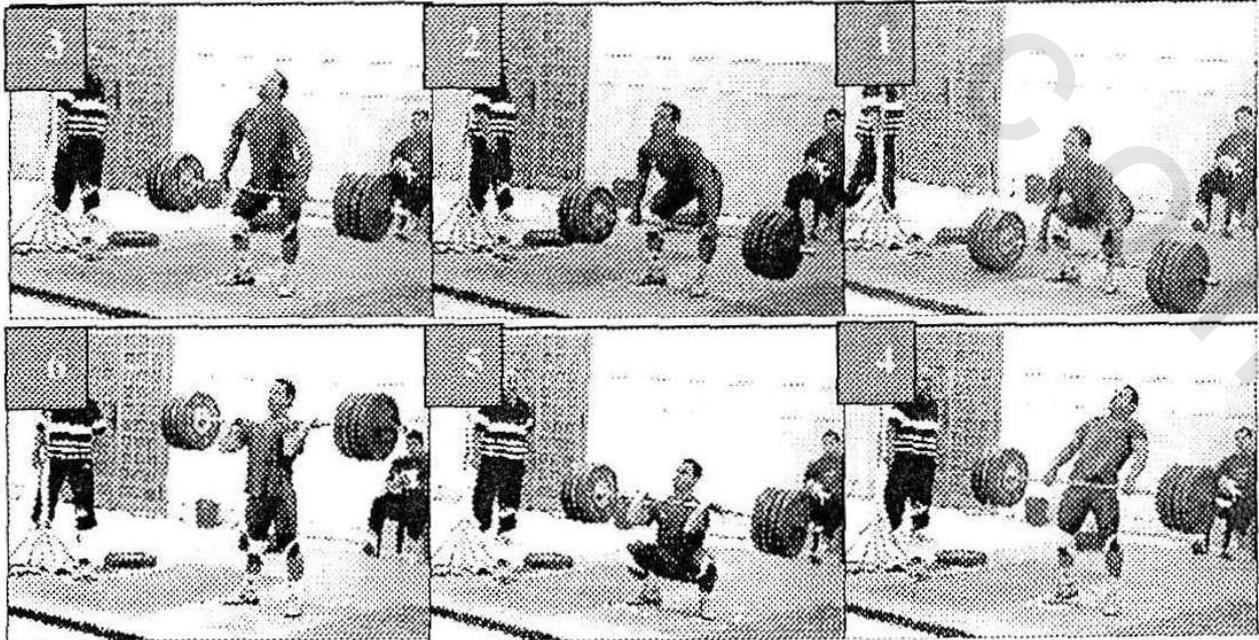
الاختبار الثاني

- اسم الاختبار : اختبار كلين ونظر كلاسيك
- هدف الاختبار : قياس القوة القصوي للعضلات العاملة في رفعة الكلين والنظر
- الأدوات والأجهزة : جهاز أثقال أولمبي، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد المستخدمة الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا، أقراص فئة ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥ كجم للتدرج في زيادة الثقل، مربع رفع، مسحوق الماغنيسيوم.
- وحدة القياس : الكيلوجرام.
- المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٩٥٠، الثبات = ٠,٩٧٩ ، الموضوعية = ٠,٩٩٩
- إجراءات الاختبار :
- وضع البدء : يتخذ الرباع وضع البدء في رفعة رفعة الكلين والنظر.
- حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع برفع عمود الأثقال علي مرحلتين ، المرحلة الأولى : رفع الثقل في حركة واحدة بدون توقف في مسار عمودي أمام الجسم من مربع الرفع حتي أعلي الصدر- ليستقر الثقل علي الكتفين والترقوتين -، وذلك بثني الركبتين كاملاً. ثم الوقوف بفرد مفصلي الركبة والفخذ، المرحلة الثانية دفع ونظر الثقل لأعلي من الصدر إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس بالنزول أسفل الثقل ، وذلك بفتح الرجلين للأمام وللخلف (وضع الطعن) - ليستقر الثقل في تجويف القبضتين -، ثم الوقوف بعودة القدم الأمامية ثم الخلفية ليصبحا مستقيمتان علي خط واحد.
- شروط الاختبار :
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفعة الكلين والنظر باليدين.
- الاستمرار في زيادة ونقصان الثقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة.
- طريقة التسجيل : يسجل للرباع أقصى ثقل تمكن من رفعة مرة واحدة طبقاً لقانون رياضة رفع الأثقال في رفعة الكلين والنظر .



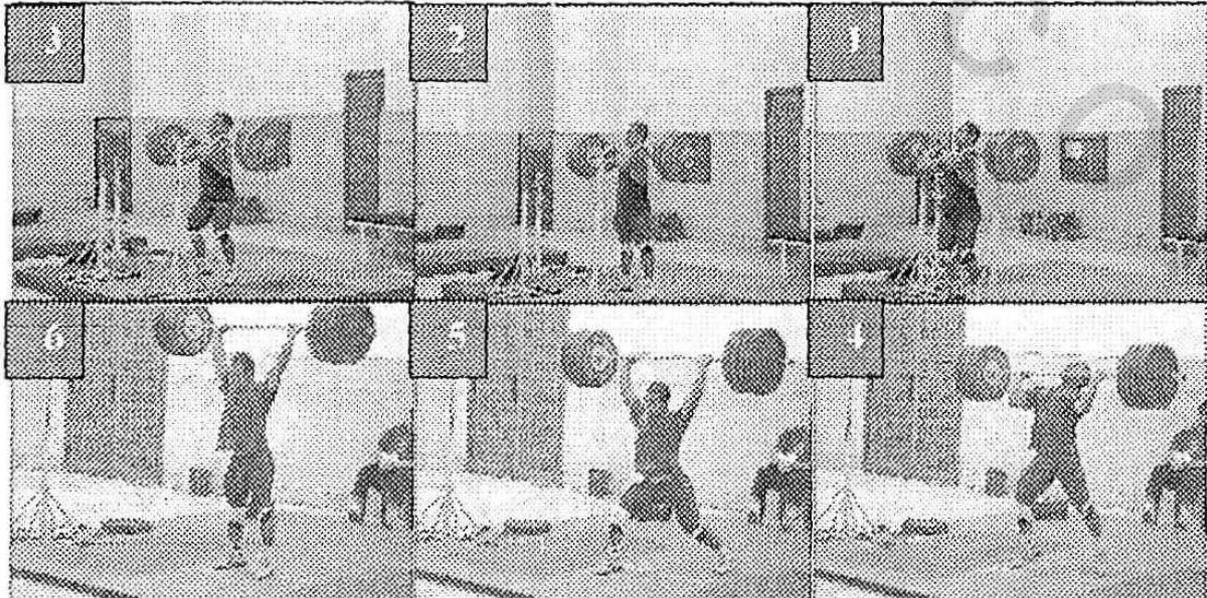
الاختبار الثالث

- اسم الاختبار : اختبار كلين كلاسيك
- هدف الاختبار : قياس القوة القصوي للعضلات العاملة في الكلين.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة : جهاز ألتقال أولمبي، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا، أقراص فئة ٥٠، ١٠٠، ١٥٠، ٢٠٠ كجم للتدرج في زيادة النقل، مربع رفع، مسحوق الماغنيسيوم.
- وحدة القياس : الكيلوجرام.
- المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٩٦٤ ، الثبات = ٠,٩٧٧ ، الموضوعية = ٠,٩٩١
- إجراءات الاختبار :
- وضع البدء : يتخذ الرباع وضع البدء في رفعة رفعة الكلين والنظر.
- حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع برفع عمود الألتقال في حركة واحدة بدون توقف في مسار عمودي أمام الجسم من مربع الرفع حتي أعلي الصدر - ليستقر النقل علي الكتفين والترقوتين - ، وذلك بثني الركبتين كاملاً، ثم الوقوف بفرد مفصلي الركبة والفخذ، والثبات حتي يعطي الحكم إشارة إنزال النقل.
- شروط الاختبار :
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفعة الكلين والنظر باليدين.
 - الاستمرار في زيادة ونقصان النقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتي يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة.
- طريقة التسجيل : يسجل للرباع أقصى نقل تمكن من رفعة مرة واحدة طبقاً لقانون رياضة رفع الألتقال في رفعة الكلين والنظر.



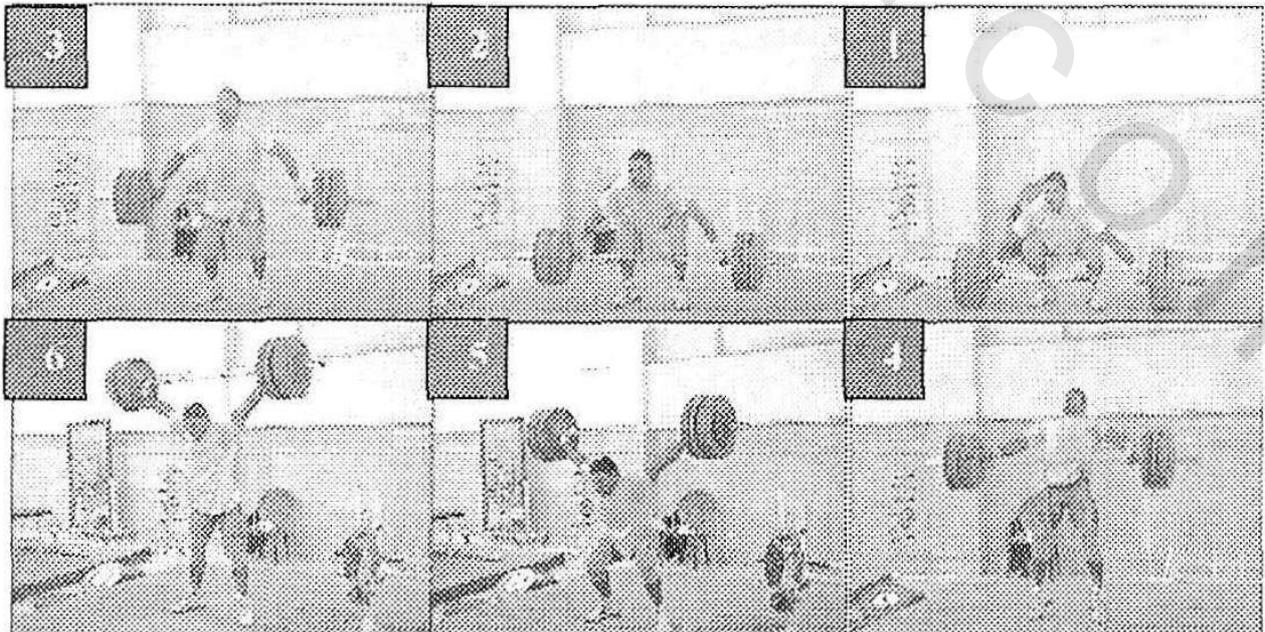
الاختبار الرابع

- اسم الاختبار : اختبار نظر كلاسيك من الحملات
- هدف الاختبار : قياس القوة القصوى للعضلات العاملة في أداء النظر .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة : جهاز ألتقال أولمبي ، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا ، أقراص فئة ٥,٠ ، ١٠,٠ ، ٢,٥ كجم للتدرج في زيادة التقل ، مربع رفع ، حملات رجلين ، مسحوق الماغنيسيوم (مانيزيا) .
- وحدة القياس : الكيلوجرام .
- المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٩٤٧ ، الثبات = ٠,٩٧٤ ، الموضوعية = ٠,٩٨٣ .
- إجراءات الاختبار : يتخذ الرباع وضع البدء في رفعة النظر من الحملات .
- حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع بدفع ونظر التقل لأعلي في مسار عمودي من الصدر إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس بالنزول أسفل التقل ، وذلك بفتح الرجلين للأمام وللخلف (وضع الطعن) - ليستقر التقل في تجويف القبضتين وليس علي سلمييات الأصابع - ، ثم الوقوف بعودة القدم الأمامية ثم الخلفية ليصبحا علي خط مستقيم واحد ، والثبات حتي يعطي الحكم إشارة إنزال التقل .
- شروط الاختبار :
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفعة الكلين والنظر باليدين
 - الاستمرار في زيادة ونقصان التقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة .
- طريقة التسجيل : يسجل للرباع أقصى تقل تمكن من رفعه ونظره لأعلي لمرة واحدة طبقاً لقانون رياضة رفع الأتقال في رفعة الكلين والنظر .



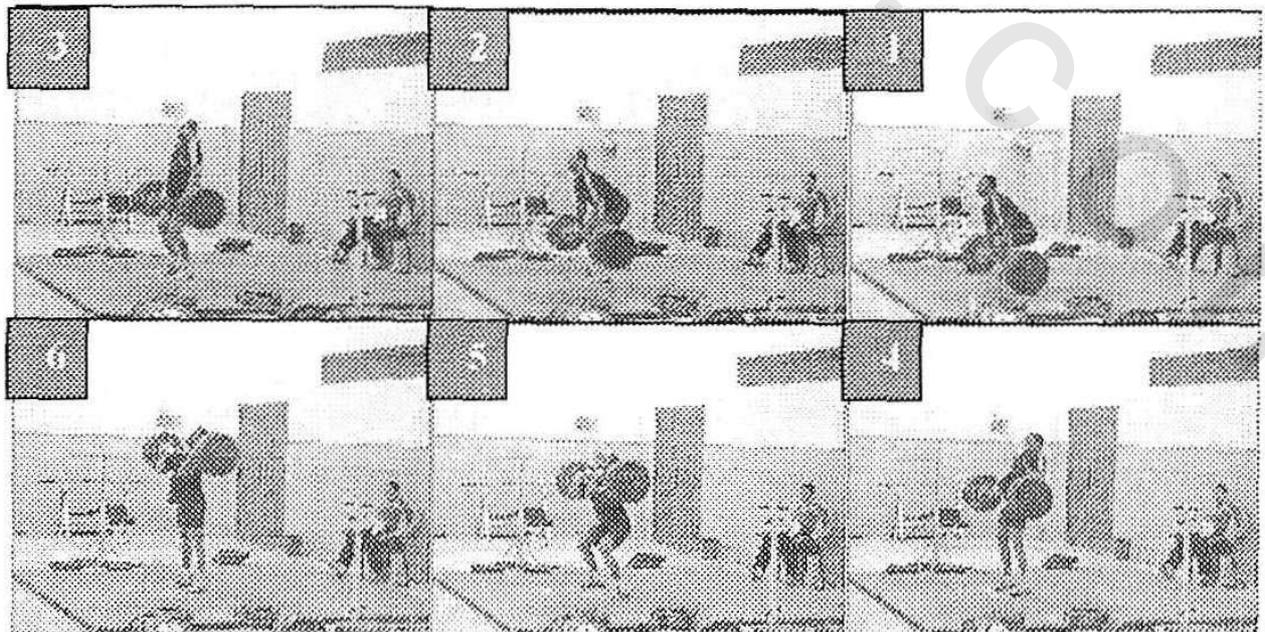
الاختبار الخامس

- اسم الاختبار : اختبار خطف قدرة
- هدف الاختبار : قياس القدرة العضلية للعضلات العاملة في أداء (خطف - قدرة)
- الأدوات والأجهزة المستخدمة : جهاز أقال أولمبي، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا ، أقراص فئة ١٠,٥ ، ١٠,٠ ، ٢,٥ كجم للتدرج في زيادة النقل، مربع رفع، مسحوق الماغنيسيوم.
- وحدة القياس : الكيلوجرام .
- المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٩٤٠ ، الثبات = ٠,٩٩٠ ، الموضوعية = ٠,٩٨٩
- إجراءات الاختبار :
- وضع البدء : يتخذ الرباع وضع البدء في رفعة الخطف باليدين.
- حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع برفع عمود الأتقال في حركة واحدة بدون توقف في مسار عمودي أمام الجسم من مربع الرفع إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس ،ليستقر النقل في تجويف القبضتين ، وذلك بثني الركبتين (نصفاً). ثم الوقوف بفرد مفصلي الركبة والفخذ ، والثبات والقدمان علي خط مستقيم واحد ، حتي يعطي الحكم إشارة إنزال النقل.
- شروط الاختبار :
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفعة الخطف باليدين.
- يجب أن يؤدي الرباع الأداء مع ثني الركبتين (نصفاً) وليس كاملاً
- طريقة التسجيل : الاستمرار في زيادة ونقصان النقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة.



الاختبار السادس

- اسم الاختبار : اختبار كلين قدرة
- هدف الاختبار : قياس القدرة العضلية للعضلات العاملة في أداء (كلين - قدرة)
- الأدوات والأجهزة المستخدمة : جهاز أنقال أولمبي، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا ، أقراص فئة ٠,٥ ، ١,٠ ، ٢,٥ كجم للتدرج في زيادة النّقل، مربع رفع، مسحوق الماغنيسيوم.
- وحدة القياس : الكيلوجرام .
- المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٩٦٨ ، الثبات = ٠,٩٨٦ ، الموضوعية = ٠,٩٧٥ .
- إجراءات الاختبار :
- وضع البدء : يتخذ الرباع وضع البدء في رفعة الكلين والنظر باليدين .
- حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع برفع عمود الأتقال في حركة واحدة بدون توقف في مسار عمودي أمام الجسم من مربع الرفع حتي أعلي الصدر - ليستقر النّقل علي الكتفين والترقوتين - ، وذلك بثني الركبتين (نصفاً)، ثم الوقوف بفرد مفصلي الركبة والفخذ والثبات حتي يعطي الحكم إشارة إنزال النّقل.
- شروط الاختبار :
- يراعى إتباع النّواحي القانونية لرفعة الكلين والنظر باليدين .
- يجب أن يؤدي الرباع الأداء مع ثني الركبتين (نصفاً) وليس كاملاً
- طريقة التسجيل : الاستمرار في زيادة ونقصان النّقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة.



الاختبار السابع

اسم الاختبار : اختبار نظر قدرة من الحملات

هدف الاختبار : قياس القدرة العضلية للعضلات العاملة في أداء (نظر - قدرة) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة : جهاز أتنال أولمبي ، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا، أقراص فئة ٥،٠ ، ١٠،٠ ، ٢،٥ كجم للتدرج في زيادة الثقل ، مربع رفع، حملات رجلين و مسحوق الماغنيسيوم (مانيزيا) .

وحدة القياس : الكيلوجرام .

المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٩٤٨ ، الثبات = ٠,٩٧٩ ، الموضوعية = ٠,٩٨٩ .

إجراءات الاختبار :

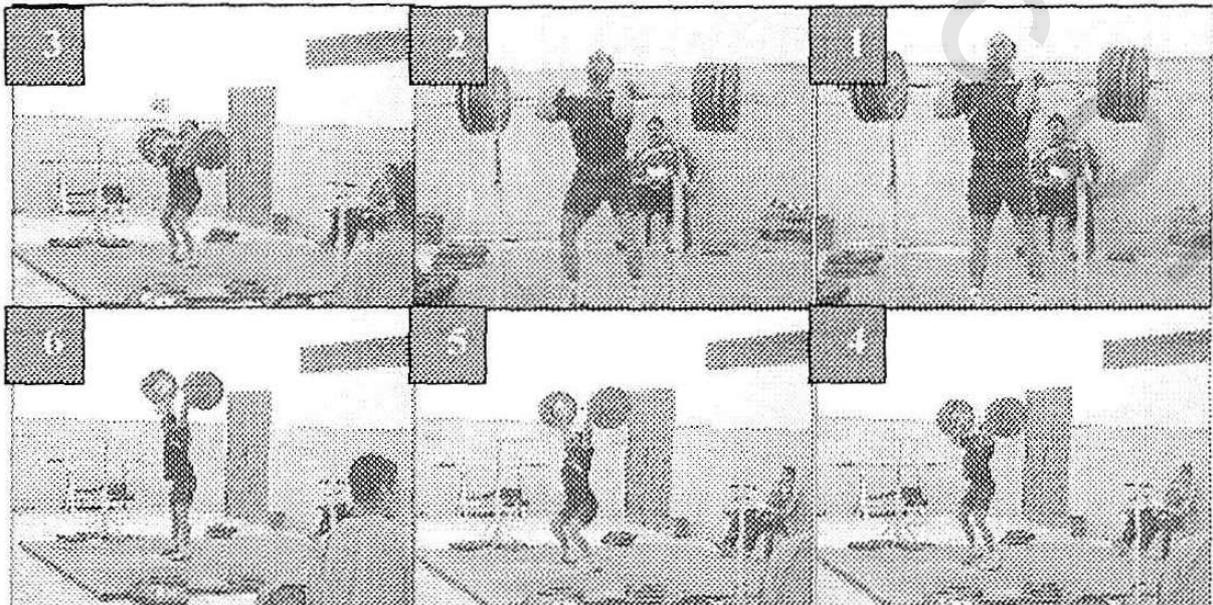
وضع البدء : يتخذ الرباع وضع البدء لرفعة النظر من الحملات

حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع بدفع ونظر الثقل لأعلي في مسار عمودي من الصدر إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس بالثني الخفيف للركبتين للوصول إلي وضع الاستقبال في أداء (نظر- قدرة) - ليستقر الثقل في تجويف القبضتين وليس علي سلمييات الأصابع -، ثم الوقوف بفرد مفصلي الركبة والفخذ، القدمان علي خط مستقيم واحد، والثبات حتي يعطي الحكم إشارة إنزال الثقل.

شروط الاختبار :

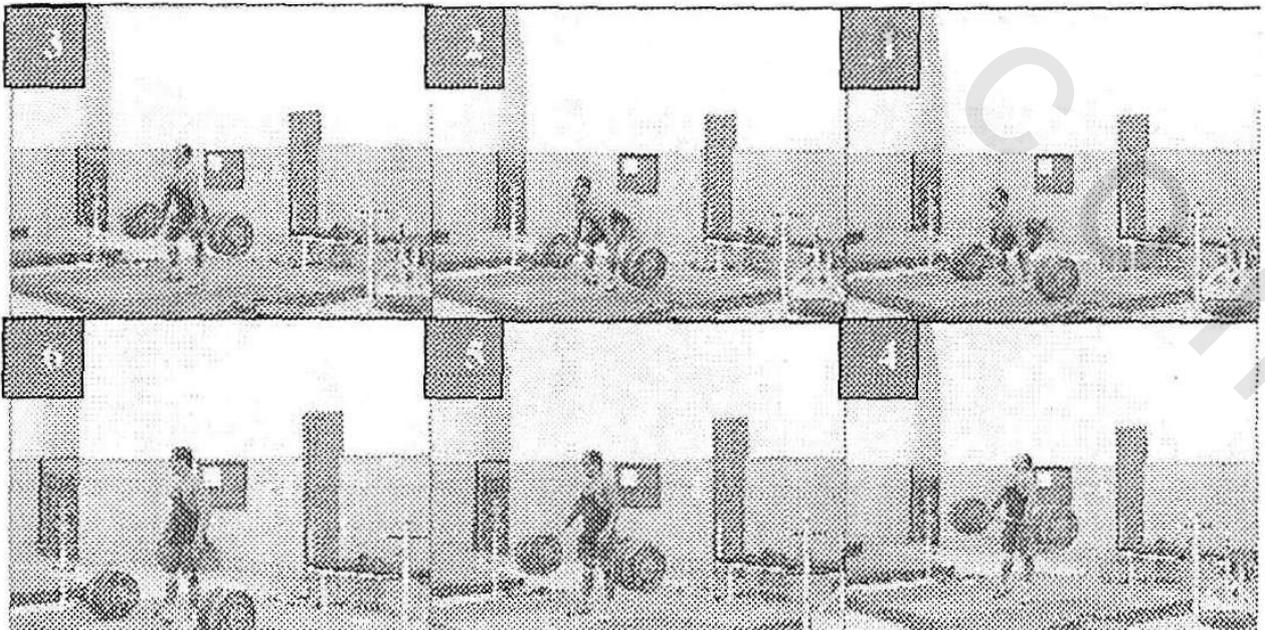
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفعة الكلين والنظر باليدين .
- يجب أن يؤدي الرباع الاختبار بثني الركبتين وليس بفتح الرجلين للجانب أو للأمام والخلف .

طريقة التسجيل : الاستمرار في زيادة ونقصان الثقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة .



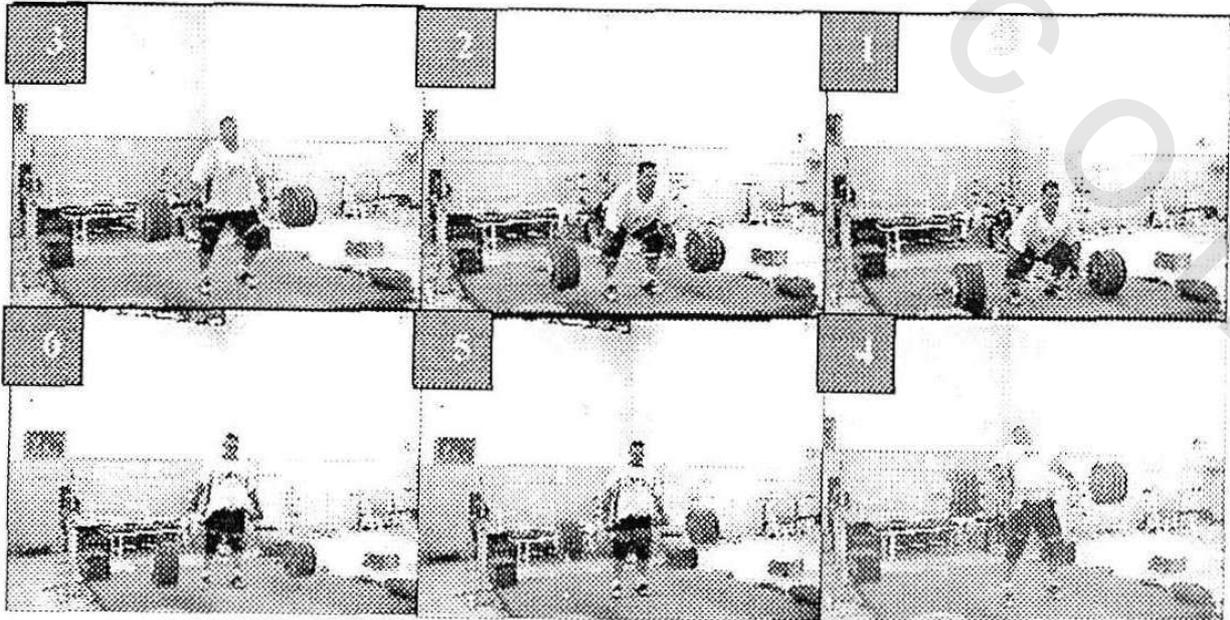
الاختبار الثامن

- اسم الاختبار : اختبار سحب خطف
- هدف الاختبار : قياس القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين والجذع والعاملة في أداء (سحب - خطف) .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة : جهاز أُنقال أولمبي ، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا ، أقراص فئة ٠,٥ ، ١,٠ ، ٢,٥ كجم للتدرج في زيادة التّقل ، مربع رفع ، ومسحوق الماغنيسيوم (مانيزيا) .
- وحدة القياس : الكيلوجرام .
- المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٨٩٨ ، الثبات = ٠,٩٩٨ ، الموضوعية = ٠,٩٩٦
- إجراءات الاختبار : يتخذ الرباع وضع البدء لرفعة الخطف باليدين .
- وضع البدء : يتخذ الرباع وضع البدء لرفعة الخطف باليدين .
- حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع بسحب عمود الأتقال في حركة واحدة بدون توقف في مسار عمودي أمام الجسم من مربع الرفع إلي وضع الامتداد الكامل للجسم (السحبة الثانية)، والمسكة الواسعة (أكبر من اتساع الكتفين)، مع التني الخفيف للمرفقين في نهاية مرحلة السحب .
- شروط الاختبار :
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفعة الخطف باليدين .
 - يجب أن يؤدي الرباع الاختبار حتى يصل إلى الامتداد الكامل .
- طريقة التسجيل : الاستمرار في زيادة ونقصان التقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة.



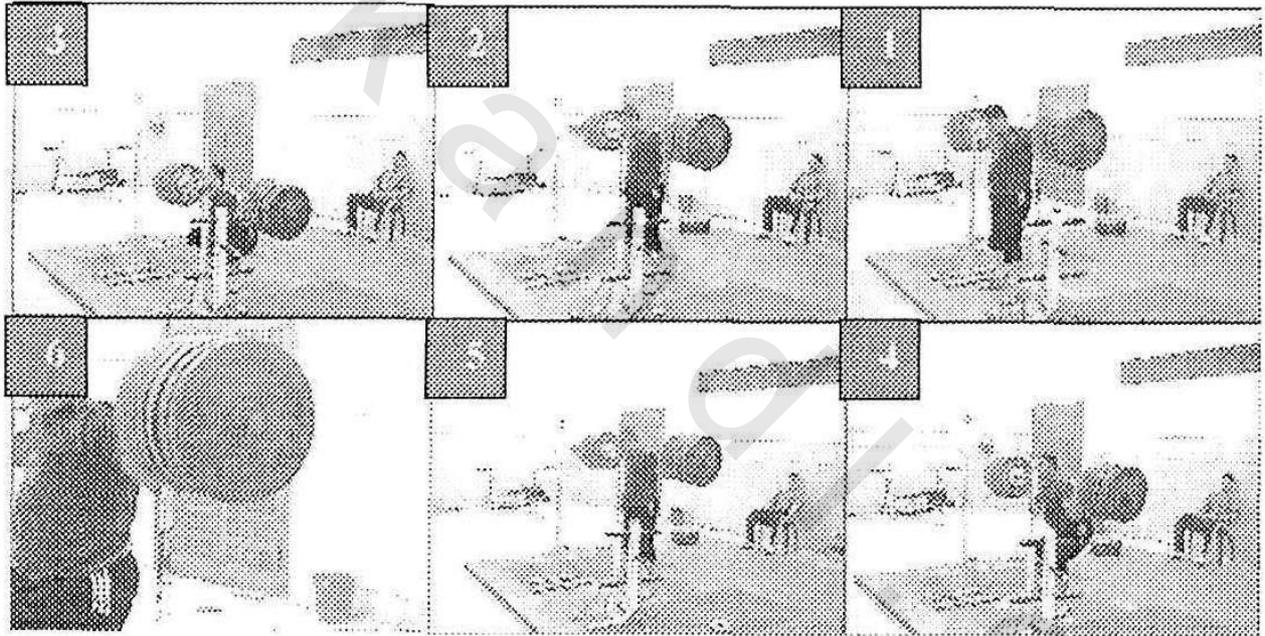
الاختبار التاسع

- اسم الاختبار : اختبار سحب كلين
- هدف الاختبار : قياس القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين والجذع والعاملة في أداء (سحب - كلين) .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة : جهاز أنقال أولمبي ، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا، أقراص فئة ٠,٥ ، ١,٠ ، ٢,٥ كجم للتدرج في زيادة التقل، مربع رفع ، ومسحوق الماغنيسيوم (مانيزيا) .
- وحدة القياس : الكيلوجرام .
- المعاملات العلمية : الصدق = ٠,٨٩٤ ، الثبات = ٠,٩٩٤ ، الموضوعية = ٠,٩٩٥ .
- إجراءات الاختبار :
- وضع البدء : يتخذ الرباع وضع البدء لرفعة الكلين والنظر باليدين .
- حركة أداء الاختبار : يقوم الرباع بسحب عمود الأنتقال في حركة واحدة بدون توقف في مسار عمودي أمام الجسم من مربع الرفع إلي وضع الامتداد الكامل للجسم (السحبة الثانية)، والمسكة الضيقة (باتساع الكتفين)، مع الثني الخفيف للمرفقين في نهاية مرحلة السحب .
- شروط الاختبار :
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفعة الكلين والنظر باليدين .
 - يجب أن يؤدي الرباع الاختبار حتى يصل إلى الامتداد الكامل .
 - الاستمرار في زيادة ونقصان التقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة .
- طريقة التسجيل : يسجل للرباع أقصى تقل تمكن من رفعة مرة واحدة طبقاً لقانون رياضة رفع الأنتقال في رفعة الكلين والنظر باليدين .



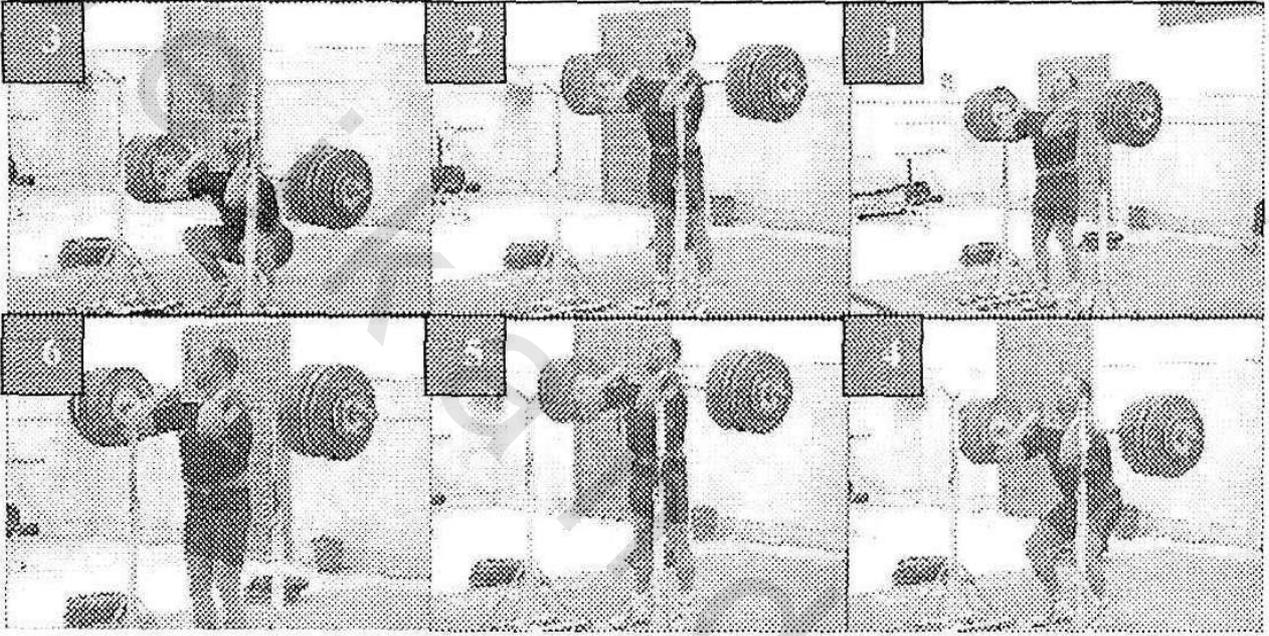
الاختبار العاشر

- اسم الاختبار :** اختبار رجلين خلفي
- هدف الاختبار :** قياس القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة :** جهاز أُنقال أولمبي ، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا ، أقراص فئة ٠,٥ ، ١,٠ ، ٢,٥ كجم للتدرج في زيادة الثقل ، مربع رفع ، حمالات رجلين، ومسحوق الماغنيسيوم (مانيزيا) .
- وحدة القياس :** الكيلوجرام .
- المعاملات العلمية :** الصدق = ٠,٩٦٥ ، الثبات = ٠,٩٩٨ ، الموضوعية = ٠,٩٩١
- إجراءات الاختبار :**
- وضع البدء :** يتخذ الرباع وضع الوقوف حاملاً الثقل على الكتفين خلف الرقبة بعد رفعه من الحمالات، رافعاً المرفقين لتثبيت الثقل ، أخذ خطوة للخلف . المساعدان في وضع الاستعداد (متابعة الرباع) وعلي جانبي عمود الأثقال ومواجهاً كل منهما الآخر، بوضع أحدي راحتي اليدين علي الأخرى أسفل عمود الأثقال دون لمسها وعلي بعد من ٥ : ٨ سم.
- حركة أداء الاختبار :** يقوم الرباع بثني الركبتين كاملاً مع الاحتفاظ بوضع الثقل علي الكتفين خلف الرقبة ، ثم الوقوف مرة أخرى بمد الركبتين كاملاً وأخذ خطوة للأمام لإنزال الثقل، مع الحفاظ علي استقامة الظهر والمحافظة علي وضع المرفقين، المساعدان: متابعة الثقل طوال الأداء بثني وفرد مفصلي الركبة والفخذ، مع الحفاظ علي وضع اليدين واستقامة الظهر، ومساعدة الرباع في إنزال الثقل إذا لزم الأمر.
- شروط الاختبار :**
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفع الأثقال.
 - يجب أن يؤدي الرباع الاختبار باستخدام عضلات الرجلين فقط، محتفظاً باستقامة الظهر واتزان عمود الأثقال علي الكتفين خلف الرقبة طوال مراحل الأداء.
 - الاستمرار في زيادة ونقصان الثقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة.
- طريقة التسجيل :** يسجل للرباع أقصى ثقل تمكن من تكراره مرة واحدة طبقاً لقانون رياضة رفع الأثقال.



الاختبار الحادى عشر

- اسم الاختبار :** اختبار رجلين أمامي
- هدف الاختبار :** قياس القوة القصوى للعضلات للمادة للرجلين أثناء وضع الاستقبال (الغطس والوقوف) في الكلين .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة :** جهاز ألتقال أولمبي ، مجموعة أقراص قانونية كافية لقياس الحد الأقصى للرباعين ذوي المستويات العليا ، أقراص فئة ٠,٥ ، ١,٠ ، ٢,٥ كجم للتدرج في زيادة الثقل ، مربع رفع ، حمالات رجلين ، ومسحوق الماغنيسيوم (مانيزيا) .
- وحدة القياس :** الكيلوجرام .
- المعاملات العلمية :** الصدق = ٠,٩٥٩ ، الثبات = ٠,٩٩١ ، الموضوعية = ٠,٩٩١ .
- إجراءات الاختبار :**
- وضع البدء :** يتخذ الرباع وضع الوقوف حاملاً الثقل على الكتفين والترقوتين أمام الرقبة بعد رفعه من الحمالات، رافعاً المرفقين لتثبيت الثقل، أخذ خطوة للخلف، المساعدان في وضع الاستعداد (متابعة الرباع) وعلي جانبي عمود الألتقال ومواجهاً كل منهما الآخر، بوضع أحدي راحتي اليدين علي الأخرى أسفل عمود الألتقال دون لمسه وعلي بعد من ٥ : ٨ سم.
- حركة أداء الاختبار :** يقوم الرباع بثني الركبتين كاملاً مع الاحتفاظ بوضع الثقل على الكتفين والترقوتين أمام الرقبة، ثم الوقوف بمد الركبتين كاملاً وأخذ خطوة للأمام لإنزال الثقل، مع الحفاظ علي استقامة الظهر والمحافظة علي وضع المرفقين. المساعدان : متابعة الثقل طوال الأداء بثني وفرد مفصلي الركبة والفخذ، مع الحفاظ علي وضع اليدين واستقامة الظهر، ومساعدة الرباع في إنزال الثقل إذا لزم الأمر.
- شروط الاختبار :**
- يراعى إتباع النواحي القانونية لرفع الألتقال.
 - يجب أن يؤدي الرباع الاختبار باستخدام عضلات الرجلين فقط ، محتفظاً باستقامة الظهر واتزان عمود الألتقال علي الكتفين والترقوتين أمام الرقبة طوال مراحل الأداء.
 - الاستمرار في زيادة ونقصان الثقل في حدود خمس محاولات بعد الإحماء حتى يستطيع الرباع أداء أقصى قوة لمرة واحدة دون حدوث تعب أو تعرض للإصابة.
- طريقة التسجيل :** يسجل للرباع أقصى ثقل تمكن من تكراره مرة واحدة طبقاً لقانون رياضة رفع الألتقال .



▪ معامل الصدق

قيمة (ت) الجدولية

عند $0,01 = 3,747$

عند $0,05 = 2,132$

▪ معامل الثبات

قيمة (ر) الجدولية

عند $0,01 = 0,934$

عند $0,05 = 0,805$

▪ الموضوعية

قيمة (ر) الجدولية

عند $0,01 = 0,934$

عند $0,05 = 0,805$

مرفق (٧)

مسار الاختبارات قيد البحث بالمراحل الحركية الأساسية
لترفعتين الأولمبيتين (الخطف، الكلين والنظر)

ما يقيسه من الصفات البدنية	النظر					الخطف - الكلين						المرحلات	م	
	الثبات	الوقوف	الغطس (الاستقبال)	التفجع والنظر لأعلي	وضع الاستعداد للنظر	الثبات	التهورض	الهبوط لإستقبال الثقل (الغطس)	السحب الثانية والامتداد الكامل	النتي المزوج للركبتين	السحبة الأولى	وضع البدء		اسم الاختبار
مستوى الانجاز						√	√	√	√	√	√	√	خطف	١
مستوى الانجاز	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	كلين ونظر	٢
القوة قصوى						√	√	√	√	√	√	√	كلين	٣
القوة قصوى	√	√	√	√	√								نظر	٤
القوة متفجرة						√		√	√	√	√	√	خطف قدرة	٥
القوة متفجرة						√		√	√	√	√	√	كلين قدرة	٦
القدرة العضلية	√	√		√	√								نظر قدرة	٧
القوة قصوى									√	√	√	√	سحب خطف	٨
القوة قصوى									√	√	√	√	سحب كلين	٩
القوة قصوى							√	√		√			رجلين خلفي	١٠
القوة قصوى							√	√		√			رجلين أمامي	١١

مرفق (٨)
استمارة تسجيل القياسات الأساسية
والاختبارات قيد البحث

اسم الرياع :
العمر التدريبي :
الطول بالسنتيمتر :
تاريخ الميلاد :
الوزن الفعلي :
فئة الوزن :

م	اسم الاختبار	تاريخ الاختبار	الأرقام المسجلة 1RM				
			المحاولات				
			الأولي	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخمسة
١	خطف كلاسيك Snatch Classic						
٢	كلين ونطر كلاسيك Clean And Jerk Classic						
٣	خطف قدرة Power Snatch						
٤	سحب خطف Snatch Pull						
٥	كلين كلاسيك Clean Classic						
٦	كلين قدرة Power Clean						
٧	سحب كلين Clean Pull						
٨	نظر كلاسيك من الحملات Jerk From The Stand						
٩	نظر قدرة من الحملات Jerk From The Stand						
١٠	رجلين أمامي ثني الرجلين كاملا Front Full Squats						
١١	رجلين خلفي ثني الرجلين كاملا Back Full Squats						

٩ / ١٢٠

مرفق (٩)
مواصفات العينة الاستطلاعية (متميزين - مبتدئين)
من حيث المستوي والفئة

اسم الرباع			المستوي
المتميزين	م	المبتدئين	م
			فئة وزن ٥٦ كجم
			فئة وزن ٦٢ كجم
السعيد محمد	١	أحمد طلعت	١
أحمد زكريا (دولي)	١	مصطفى رمضان	١
أحمد بحبح (دولي)	٢	كريم السباخي	٢
		سامح الدهوجي	١
محمد فكري	١	أحمد أنور	١
أحمد مجدي	١		
			فئة وزن ١٠٥ كجم
			فئة وزن ١٠٥+ كجم
	٥		٥
			المجموع

١٠ / ١٢١

مرفق (١٠)

مواصفات العينة الأساسية
من حيث المستوي والفئة

اسم الرباع				المستوي	فئة الوزن
دولي	م	درجة أولى	م		
		ياسر محمد هشام صادق	١ ٢		فئة وزن ٥٦ كجم
محمد عبد التواب	١				فئة وزن ٦٢ كجم
سيد الرفاعي	١	إبراهيم رمضان محمد فوزي	١ ٢		فئة وزن ٦٩ كجم
محمود فيصل حسين فتحي حسن صبحي	١ ٢ ٣	محمد شوقي هشام صبحي	١ ٢		فئة وزن ٧٧ كجم
جابر فرحات	١	أحمد حسن أمير محمود مصطفى عبد الحليم	١ ٢ ٣		فئة وزن ٨٥ كجم
أحمد فرغل عبد الرحمن محمد أحمد محمد محمد عيسي	١ ٢ ٣ ٤				فئة وزن ٩٤ كجم
إبراهيم مرسي إبراهيم الغزواني محمد حسني	١ ٢ ٣				فئة وزن ١٠٥ كجم
محمد إحسان خالد عبد الفتاح	١ ٢				فئة وزن ١٠٥+ كجم
	١٥		٩		المجموع

مرفق (١١)

أسماء السادة الخبراء

• شروط اختيار الخبراء في رياضة رفع الأثقال :

أن يكون حاصلًا علي الدكتوراه في التربية الرياضية أو أن يعمل في مجال رياضة رفع الأثقال أو التدريب أو التحكيم ولا يقل مدة خبرتهم عن (١٠) سنوات في هذا المجال:

أولاً : الخبراء الأكاديميين

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	د . خالد زهران	مدرس بقسم الميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، وماجستير ودكتوراه تربية رياضية في رفع الأثقال.
٢	د . عبد العال حسن	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ودكتوراه تربية رياضية في رفع الأثقال.

ثانياً : الخبراء الميدانيين

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	العميد / محمد محمود	رئيس الاتحاد المصري لرفع الأثقال .
٢	العميد / فتحي زريق	عضو اللجنة الفنية بالاتحاد المصري لرفع الأثقال وأمين الصندوق والمشرف العام علي المعسكرات
٣	ماهر أمين	مدرب المنتخب المصري لرفع الأثقال ، ومدرب مدارس الموهوبين
٤	خالد قرني	مدرب المنتخب القومي لرفع الأثقال ولاعب دولي سابق وماجستير تربية رياضية في رفع الأثقال .
٦	محمد موسي	مدرب المنتخب القومي لرفع الأثقال ولاعب أولمبي سابق.
٥	عمرو رمضان	مدرب المنتخب القومي لرفع الأثقال ولاعب دولي سابق.
٧	ماجد سلامة	مدرب منتخب النمسا ولاعب دولي سابق.
٨	محمد عثمان	مدرب المنتخب القومي لرفع الأثقال ولاعب دولي سابق.

١٢ / ١٢٣

مرفق (١٢)

أسماء المحكمين للمستوى الرقمى فى البحث

الوظيفة	الاسم	م
حكم دولي، ونائب رئيس الاتحاد المصري لرفع الأثقال.	المهندس / أحمد عبد المنعم	١
حكم دولي.	الكابتن / مصطفى هلال	٢
حكم درجة أولى.	الكابتن / ثروت البنداري	٣

١٣ / ١٢٤

مرفق (١٣)

أسماء المساعدين في إجراء البحث

م	الاسم	الوظيفة
١	العميد / فتحي زريق	عضو اللجنة الفنية بالاتحاد المصري لرفع الأثقال، وأمين صندوق الاتحاد المصري لرفع الأثقال، المشرف العام علي المعسكرات، ولاعب دولي سابق.
٢	الكابتن / ماهر أمين	مدرب منتخب مصر لرفع الأثقال، ولاعب دولي سابق
٣	الكابتن / عمرو رمضان	مدرب منتخب مصر لرفع الأثقال، ولاعب دولي سابق
٤	م.م. أحمد العميري	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٥	م.م. حسام حسين	مدرس مساعد بقسم الميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
٦	الكابتن / إبراهيم عبد الوهاب	مدرب رفع الأثقال بنادي الناصرية، ومدرب عام منطقة الدقهلية لرفع الأثقال ومراكز التحمل.



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

النسب المساهمة في المستوى الرقمي لخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي الخطف والكين والنظر لللاعبين رفع الأثقال

بحث مقدمة من

محمد مصطفى محمد الدسوقي

إشراف

دكتور

إبراهيم محمد محمد العجمي
أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب
الرياضي بالكلية

دكتور

حسن على أحمد زيد
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بالكلية
وعميد كلية التربية الرياضية بدمياط

مستخلص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة إلى التعرف على نسب مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي في المستوى الرقمي للرباعين، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٤ رباع)، تم اختيارها بالطريقة العمدية من رباعي منتخب مصري لرفع الأثقال وهي تمثل حجم المجتمع الأصلي من الناشئين والكبار من سن (١٦ إلى ٢٧) سنة بمتوسط سن ٢٠,٥ سنة وبتوسط عمر تدريبي (٨,٧ سنة)، وتمت القياسات والاختبارات داخل معسكر التدريب بصالات التدريب بالمركز الأولمبي بالمعادي في المدة من ٢٦ / ٩ / ٢٠٠٥م إلي ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٥م، وذلك استعداداً لبطولة العالم للرجال بالدوحة عاصمة دولة قطر، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود ارتباطات دالة موجبة وبنسبة مساهمة عالية جداً بين الرفعتين الأولمبيتين ومراحلها والمستوي الرقمي لمجموعة الرباع (الخطف + الكين والنظر)، وكذلك وجود ارتباطات دالة موجبة وبنسبة مساهمة عالية جداً بين كل من الرفعتين الأولمبيتين (الخطف والكين والنظر) واختبارات مراحل الأداء الخاصة بكل رفعة منفردة.

Abstract

" The Sharing Of Record Level Of Muscle Strength Product Of Weightlifters Motor Performance Stage In Snatch, Clean And Jerk Lifts "

The study aims at the recognition of the ratios of the contribution of the muscular strength outputs of stages of the kinetic performance in the digital level of the weightlifters, and the researcher has used the descriptive method by the survey style, and holding the study on a sample consists of (24 weightlifter) that has been chosen by the intentional way from an Egyptian weightlifters team and it represents the size of the original society of the youth and the seniors from the age of (16 to 27) years old by the average of the enactment of (20.5 years) and training age average (8.7 years), and the measurements and the tests took place inside the training camp in the training halls in the Olympic center in **Maadi** in preparation for the World Championship of the men in **Qatar** in the period from **26 / 9 / 2005** to **29 / 10 / 2005**, and the most important results of the study was the presence of active referring connection and in a very high participant ratio between the two Olympic lifts and their stages and the digital level of the group of the weightlifter total Olympic lifts (**snatch + clean and jerk**), and also the presence of active referring connection and in a high participant ratio between the two Olympic lifts and performance stages tests related to each isolated lift.



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

النسب المساهمة في المستوى الرقمي لخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي الخطف والكين والنظر للاعبي رفع الأثقال

بحث مقدمة من

محمد مصطفى محمد الدسوقي

الأخصائي الرياضي بالكلية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

إبراهيم محمد محمد العجمي

أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي بالكلية

دكتور

حسن على أحمد زيد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بالكلية
وعميد كلية التربية الرياضية بدمياط

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة ومشكلة البحث

تعد رياضة رفع الأثقال أحد أقدم الرياضات في العالم، وتحل المنافسة فيها مكاناً بارزاً بين مختلف دول العالم في الدورات الأولمبية . لهذا تعمل الدول علي النهوض بتلك الرياضة للوصول إلي المستويات العليا وذلك من خلال أساليب البحث العلمي والتقنيات الحديثة في التدريب والقياس، ورغم أن رياضة رفع الأثقال قديمة أولمبيا إلا أنها ما زالت حديثة في دراستها علمياً في مصر ولهذا عدد الرسائل العلمية في مجالها محدود.

ويفترض مسبقاً وجود (بروفيل) في رفع الأثقال يتم من خلاله تقييم الرباعين من أجل بلوغ الهدف الذي نسعى إليه لتطوير الإنجازات المستقبلية للوصول إلى المستويات القمية، حيث انه لا يستطيع الرباع إتقان وتطوير مستوى الإنجاز في حالة عدم وجود بروفيل للأداءات الحركية الخاصة التي تعبر عن حصيلة الرباع من الصفات البدنية.

ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت في مجال رياضة رفع الأثقال في جمهورية مصر العربية أتضح عدم وجود بروفيل خاص بالرباعين لتقييم المستوى البدني للرفعتين الأولمبيتين، مما يجعل للذاتية دور كبير في التدريب فجميع المدربين يستخدمون مراحل الأداء الحركي بأحمال تدريبية مختلفة معتمدين في بناء البرامج وتطبيق الأحمال التدريبية علي خبراتهم الذاتية نظراً لعدم تعرفهم علي نسبة مساهمة مراحل الأداء الحركي في مستوى الإنجاز الرقمي للرباعين، مما دفع الباحث لمحاولة التعرف علي " النسب المساهمة في المستوى الرقمي لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي الخطف والكليين والنظر للاعبين رفع الأثقال " بهدف إيجاد مستويات وعلاقات توضح للمدرب العلاقة بين مراحل الأداء الحركي والمستويات الرقمية للرباعين للمساهمة في توجيه برامج التدريب نحو معالجة نقاط الضعف التي قد تظهر عند الرباعين والتأكيد علي نواحي القوة من أجل الارتقاء بالمستويات الرقمية في ضوء تحسين النواحي البدنية وفقاً للنسب التي قد تظهر من نتائج هذا البحث، معتمداً في ذلك علي التحليل الفني لمراحل الأداء لرفعتي الخطف والكليين والنظر .

أهداف البحث

- التعرف علي نسب مساهمة القوة الناتجة عن بعض مراحل الأداء الحركي الخاصة بالرفعتين الأولمبيتين في المستوي الرقمي لرباعي المنتخب القومي المصري لتحقيق الأغراض التالية :
- التعرف علي نسب مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي (الخطف - الكلين والنظر) مجتمعة في المستوي الرقمي للمجموعة (الخطف + الكلين والنظر).
 - التعرف علي نسب مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي الخاصة بالخطف في المستوي الرقمي لرفعة الخطف.
 - التعرف علي نسب مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي الخاصة برفعة (الكلين - النظر) في المستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر.
 - التعرف علي النسب المئوية لمخرجات القوة العضلية لمراحل أداء رفعتي (الخطف، الكلين والنظر) مجتمعة ومنفردة في المستوي الرقمي للمجموعة (الخطف + الكلين والنظر).

فروض البحث

يصيغ الباحث فروض البحث في التساؤلات التالية :

- ما نسبة مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي الخطف والكلين والنظر مجتمعة في المستوي الرقمي للمجموعة (الخطف + الكلين والنظر) ؟
- ما نسبة مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي الخاصة بالخطف في المستوي الرقمي لرفعة الخطف ؟
- ما نسبة مساهمة مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي الخاصة بالكلين - النظر في المستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر ؟
- ما النسبة المئوية لمخرجات القوة العضلية لمراحل أداء رفعتي الخطف والكلين والنظر مجتمعة ومنفردة في المستوي الرقمي للمجموعة (الخطف + الكلين والنظر) ؟

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة البحث

تم اختيار (٢٤ رباعا) بالطريقة العمدية من رباعي منتخب مصر وهم يمثلون حجم المجتمع الأصلي من الرجال من سن (١٦ إلى ٢٧ سنة) بمتوسط سن (٢٠,٥ سنة) ومتوسط عمر تدريبي (٨,٧ سنة)، والذي يختار منهم الفريق الذي يمثل منتخب مصر لرفع الأثقال للاشتراك في بطولة العالم للرجال بالدوحة عاصمة دولة قطر يوم الثلاثاء الموافق ٨/١١/٢٠٠٥ م.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي Spss & Excel، وتحقيقاً لأهداف البحث وإجابة تساؤلات البحث، استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- معامل الارتباط ر ٢
- الوسيط
- معامل الارتباط المتعدد
- نسبة المساهمة ر ٢ x ١٠٠
- النسبة المئوية

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث والإجراءات المتبعة في حدود عينة البحث وخصائصها واعتماداً على ما اشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للمنهج المستخدم للقياسات والاختبارات المطبقة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- يزداد المستوي الرقمي لمجموعة الرباع كلما إزدادت لديه مخرجات القوة للرفعتين الأولمبيتين وكذلك اختبارات مراحل الأداء الحركي قيد البحث، حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة، وجود علاقات ارتباطية دالة احصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠١ بين المستوي الرقمي لمجموعة الرباع وكل من للرفعتين الأولمبيتين وكذلك اختبارات مراحل الأداء الحركي قيد البحث كما يتضح من جدول (١٦).

- يزداد المستوي الرقمي للرباع في رفعة الخطف كلما إزدادت لديه مخرجات القوة في الاختبارات الخاصة بمراحل الأداء الحركي لرفعة الخطف، حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة، وجود علاقات ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ بين المستوي الرقمي لرفعة الخطف والاختبارات الخاصة بمراحل الأداء الحركي لرفعة الخطف قيد البحث . كما يتضح من جدول (١٧)

- يزداد المستوي الرقمي للرباع في رفعة الكلين والنظر كلما إزدادت لديه مخرجات القوة في الاختبارات الخاصة لمراحل الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر، حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة ، وجود علاقات ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ بين المستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر والاختبارات الخاصة بمراحل الأداء الحركي لرفعة الكلين كما يتضح من جدول (١٨)، وكذلك وجود علاقات ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ بين المستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر والاختبارات الخاصة بمراحل الأداء الحركي لرفعة النظر كما يتضح من جدول (١٩) .

- أتضح أن أعلى نسبة مساهمة لمخرجات القوة العضلية كانت لاختبارات القوة القصوي ثم يليها اختبارات القدرة.

- تعتبر مخرجات القوة العضلية في اختبار الرجلين الخلفي عاملاً مشترك وحاسماً في رفعتي الخطف والكلين والنظر وكذا مجموعهما.

- تشير النتائج إلي أن مخرجات القوة لاختبارات السحب أهم في رفعة الكلين والنظر عنها في رفعة الخطف .

- توضح النتائج أن مخرجات القوة لاختباري القدرة (خطف القدرة وكلين القدرة) يرتبطان بقدر أقل عن اختبارات القوة القصوي في كل من رفعتي الخطف والكلين والنظر وكذا مجموعهما في الاختبارات قيد البحث .

- تشير النتائج إلي أن رفعة الكلين والنظر هي المساهم الأكبر في مجموع الرفعتان بمقدار ١٠,٨٨% .

- اختبار الرجلين الأمامي يساهم في رفعة الخطف بصورة أكبر منها في رفعة الكلين .

- تشير النتائج إلي وجود (٣) قياسات ساهمت بدرجة كبيرة في المستوي الرقمي للمجموعة ، وهي : الرجلين الخلفي و سحب الكلين و الرجلين الأمامي .

٢/٥ التوصيات :

في ضوء أهداف البحث والإجراءات المتبعة، واستناداً علي نتائج البحث وتفسيرها في حدود العينة والمنهج المستخدم يوصي الباحث بما يلي :

- توجيه الأحمال التدريبية التي تعمل علي ترقية وتطوير مخرجات القوة العضلية النوعية للرفعين الأولمبيين والتي جاءت في ترتيب متقدم من حيث الأهمية النسبية .
- تشكيل وحدات التدريب الخاصة بتطوير وتنمية القوة العضلية لمرحل الأداء الحركي لرفعتي الخطف والكلين والنظر طبقاً لنسب المساهمة التي حققتها الاختبارات قيد البحث في كل رفعة .
- استخدام هذه الاختبارات كوسائل تقويم وتوجيه مستوي الإنجاز وتعديل مسار مركب الصفات البدنية طبقاً لثقلها النسبي في مستوي الإنجاز .
- استخدام الاختبارات المصممة في هذه الدراسة ضمن طرق وأساليب انتقاء الرباعين .
- إجراء الدراسات المشابهة للرباعين العالميين ومقارنتها بمثلتها المصرية .



Mansoura University
Faculty of Sport Education
Sport Training Department

**" The Sharing Of Rrecord Level Of Muscle Strength
Product Of Weightlifters Motor Performance
Stage In Snatch ,Clean And Jerk Lifts "**

Prepared by

Mohammed Mostafa Mohammed Eldesoky

With in Requirements

To get the Master Degree in Physical Education

Supervision by

DR.

Hasan Ali Ahmed Zaid

*Prof. In Sports Training department, department,
Faculty of Sports Education, Mansoura
University and The dean of a
Sports education faculty
in Damietta*

DR.

Ebraheem Mohammed EL-Agamy

*A part time prof., In Sports Training department,
Faculty of Sports Education,
Mansoura University*

The Summary

The search problem

Weightlifting is considered as the most oldest sports in the world, and the competition in this sport has a particular position between a different countries of the world in the two Olympic lifts . so the countries work on the advancement of that sport for the arrival at the upper levels . through out the styles of scientific research and modern mechanism in training and measurement , although the weightlifting is Olympically old, it is still new in its scientific studying in Egypt , so the number of researches in this sport is limited .

And through the reference survey of many researches and studies that were held in the weightlifting field in Arab Republic of Egypt ,we found absence of profile related to the weightlifters for the evaluation of the physical level for the two Olympic lifts , and that makes the subjectivity plays a big role in the training because all of the coaches use the stages of the kinetic performance of the two Olympic lifts of the weightlifters by different training loads depending on their personal experiences in the construction of the programs and the application of the training loads, due to their non recognition on the ratio of the contribution of the kinetic performance stages in the level of the digital achievement of the weightlifters, that incited the researcher to attempt to recognize " **the sharing of record level of muscle strength product of weightlifters s motor performance stage in snatch ,clean and jerk lifts** " aiming at finding levels and relations show the coach the relation between the stages of the kinetic performance and the digital

levels of for the contribution in directing the training programs towards treating lack points that may appear in weightlifters s and confirming the strength sides for improving the digital levels in the light of the improvement of the physical sides according to the ratios that may appear from the results of this search , depending on the technical analysis of the performance stages of the two lift (snatch , clean and jerk).

Research aims

The recognition of ration of resulted from some kinetic performance stages with the two Olympic lifts in the digital level of the weightlifters of the Egyptian national team for achieving of the next purposes :

- The recognition of the ratios of the contribution of the muscular strength out puts of stages of the kinetic performance of my two lifts snatch - clean and jerk gathered in the digital level of group (snatch + clean and jerk).
- The recognition of the ratios of the contribution of the muscular strength out puts stages the kinetic performance related to the snatch in the digital level for the snatch lift .
- The recognition of the ratios of the contribution of the muscular strength out puts of stages the kinetic performance the of clean and jerk in the digital level for the total lifts (snatch + clean and jerk) .
- The recognition of the percentages of the out puts of the muscular strength of stages the performance of two lifts (snatch - clean and jerk) gathered and isolated in the digital level of group (snatch + clean and jerk).

The hypotheses of the research

The researcher forms the hypotheses in the following inquiries :

- What is the ratio of the contribution of the muscular strength outputs of stages of the kinetic performance of two lifts (snatch - clean and jerk), gathered in the digital level of the group (the snatch + clean and jerk)?
- What is the ratio of the contribution of the muscular strength outputs of stages of the kinetic performance of to the snatch lift in the digital level of the snatch skill ?
- What is the ratio of the contribution of the muscular strength outputs of stages of the kinetic performance of clean and jerk lift in the digital level of the clean and jerk ?
- What is the percentage of the outputs of the muscular strength stages the performance of two lifts (snatch - clean and jerk) gathered and isolated in the digital level to group(the snatch + clean and jerk)?

The research method

The researcher used the descriptive method by the surrey style. **The research sample**

The choice of the research sample took place by the intentional way from an Egyptian team weightlifters for a sample consists of 24 weightlifters and it represents the size of the original society of the youth and the seniors from the age of 16 to 27 years old by the average of the enactment of 20.5 years and training age average 8.7 years, and from them the team who represents Egypt team to the weightlifting was chosen for the participation in the World Championship to the seniors in El-Doha " the capital of Qatar" on Tuesday – 8/11/2005 .

The statistical treatments

The statistical treatment done place by the computer by using Spss & Excelle and for achieving the search aims and answering its inquires the researcher used the next statistical treatments :

- Average – mean
- Median
- Standard Deviation
- Skewness
- Coefficient of simple commitment to Pearson
- Coefficient of many connection
- Connection coefficient R²
- Contribution ratio R²x 100
- The Percentage

The deductions

In the light of the search results and the followed measures within the research sample and their characteristics and a dependence on what the results of the statistical treatments of the curriculum used in the measurements and the applied tests pointed to and through presenting results and discussing them , the researcher teached the next deduction :

- The digital level of the group of the weightlifter increases whenever the force outputs for the two Olympic lifts and the tests of the stages of the kinetic performance under research increase as the results of this study clarified , the presence of connected statistical referring relation at a level of 0.01 between the digital level of the group of the weightlifters and all of the two Olympic lifts and such tests under research . As shown in a schedule (16) .

- The digital level of the weightlifter in the lift of the snatch increases whenever the force outputs in the tests related to the stages of the kinetic performance of the raise of the snatch . increases. As the results of this study clarified the presence of connected statistical referring relations at a level of 0.01 between the digital level for the lift of the snatch and the tests of stages the kinetic performance of the lift of the snatch under research . As shown in a schedule (17) .
- The digital level of the weightlifters in the total sublimity and the guarding increases whenever the force outputs in the tests related to the stages of the kinetic performance clean and jerk lift . the results of this study clarified, the presence of connected statistical referring relation at a level of 0.01 between the digital level for the clean and jerk and the tests of stages the kinetic performance of the clean lift as shown in a schedule (18), and also the presence of connected statistical referring relation at a level of 0.01 between the digital level for the (clean and jerk)and the tests of stages the kinetic performance of the clean and jerk lift as shown in a schedule (19) .
- It became clear that the highest contribution ratio to the directors of the muscular strength was for choosing the maximum strength then he follows them the tests of ability.
- The directors of the muscular strength consider in the test of the back men a participant and decisive worker in my lift of the kidnapping and the total one, the guarding and such their total.
- The results point out that the force outputs for the tests of drawing are more important in the total sublimity and the guarding about them in the lift of kidnapping .
- The results explain that the force outputs are to the ability tests (the kidnapping of ability the softness of ability) they are related to a less amount about the tests of the maximum strength in my lift of the kidnapping and the total one, the guarding and such their total in the tests under research.

- The results point out that the total sublimity and the guarding are the greatest shareholder in total the two lifts by the amount of 10.88% .
- The test of men the front it contributes to the lift of kidnapping increasingly from it in the total sublimity.
- The results point to the presence (3) of measurements that contributed greatly to the digital level to the group, and she : the two men back and the total drawing and the two legs the front.

The recommendation

In light of the search targets and the followed measures and based on the search results and their interpretation within the sample and the used method it advises the researcher on what follows:

- Directing the training loads that works for a promotion and the development of the qualitative muscular strength directors for the two Olympic lifts and that came in a leading arrangement in terms of the relative importance.
- The formation of the training units related to the development and the development of the muscular strength stages the kinetic performance of my lift the kidnapping and the total one and the guarding according to the contribution ratios that the tests achieved under research in each sublimity.
- The use of these tests as the means of reformation, directing the achievement level and the amendment of the path of the physical qualities boat according to their relative heaviness in the achievement level.
- The use of the designed tests in this study within the ways and the weightlifter selection styles.
- Holding the studies similar to the international weightlifter and its comparison with their Egyptian match.