



جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التاباتا علي تطوير مستوى أداء

رفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

محمد احمد ابراهيم محمد زلط

معيد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

إشراف

دكتور

أسامة صلاح فؤاد

أستاذ المبارزة وعميد كلية التربية الرياضية

جامعة بنها

دكتور

مصطفى رمضان علي

أستاذ مساعد بقسم نظريات

وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية

التربية الرياضية جامعة بنها

دكتور

أحمد يوسف عبدالرحمن

أستاذ مساعد بقسم نظريات

وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية

التربية الرياضية جامعة بنها

٢٠٢١ - ١٤٤٣ هـ - م

مقدمة ومشكلة البحث:

يذكر **مسعد علي محمود (٢٠١٨م)** أنه في الآونة الأخيرة قد تزايد الاهتمام العالمي "بعلم التدريب الرياضي"، وأصبح مادة أساسية تدرس بكليات التربية الرياضية والمعاهد والمؤسسات العلمية المهتمة بالرياضة، وتطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي كالجانب البدني والجانب الفني أو المهاري، والجانب النفسي والعقلي، والجانب الخططي والطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية، وانعكس أثر ذلك على تحطيم الأرقام القياسية في المسابقات الرقمية كالسباحة ومسابقات الميدان والمضمار والدراجات ورفع الأثقال.

ويشير **أحمد سعيد احمد (٢٠١١م)** إلي أن البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، ومعني هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس لها مضمون أو شكل ذو مضمون، ولا نغالي إذا قلنا أنه في غياب البرامج تغيب فاعلية وهدف الخطة، وبالتالي التخطيط لها فتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يري النور في غياب البرامج، وكما يعرف البرنامج بصفة عامة علي أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.

وتعتبر تمارين التاباتا (Tabata Training) من أفضل أساليب التدريب، وتتمتع بالسهولة والبساطة، ولا تحتاج لأي معدات أو مكان خاص محدد للتدريب، ولا تحتاج للكثير من الوقت للتدريب، ومع ذلك سوف تحصل على نتائج جيدة، وتعتمد تمارين التاباتا على القيام بتمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بزمن قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التدريبات القيام بتمرين التاباتا يتطلب ٤ دقائق يقسم إلى ٨ مجموعات وتدريب ٢٠ ثانية وأخذ استراحة لمدة ١٠ ثوان، وهذه التدريبات سيكون لها دور مهم وبالغ في عملية تطوير أداء رفعة الخطف وهي المحصلة النهائية للواجبات الحركية المطلوبة.

وتختلف رياضة رفع الأثقال عن بقية الرياضات الأخرى، لأنها كانت ومازالت رمزاً للقوة والشجاعة، كما أنها تتطلب الإرادة الفولاذية والصبر، وقوة العزيمة للإصرار علي تحقيق الهدف، وإن أعظم مظاهر هذه الرياضة، هو المغناطيسية الجبارة التي تجذب كل من شاهدها، أو حاول ممارستها، ولذا أطلق عليها في كل العصور " لعبة الجبارة ".

ورياضة رفع الأثقال اليوم لا تعتمد علي القوة وحدها، وإنما مزجها العمالقة بالفن والمدربين بالعلم والتكنولوجيا، فتهاوي الحديد أمام عضلات أبطال العالم، وتحطمت الأرقام القياسية

الخارقة، وذلك نتيجة لتطوير مفاهيم التدريب الحديث وفقاً لتقدم بحوث الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية، وتكنولوجيا صناعة الأجهزة، والأجهزة الرياضية، وأساليب التكنيك الحركي المتقدم إلي آخره، من تلك التغيرات المعاصرة.

حيث ان مهارة الخطف هي عملية رفع الثقل بوحدة حركية واحدة من الاسفل الي وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق الراس وذلك بدون توقف، حيث تعتبر من الرفعات السريعة التي تستغرق وقت لادائها من دون حساب زمن الاستعداد.

ويرى الباحث من خلال مشاهدة بطولة الجمهورية للناشئين ١٥-٢١/٢/٢٠٢٠م ولنفس المرحلة السنية والتي اقيمت في محافظة بورسعيد ان المشكلة تكمن في ان البعض من الناشئين عندهم ممارسات خاطئة عند القيام بأداء رفعة الخطف وينتج عن هذه الممارسات الخاطئة مشكلات تؤثر علي الجسم وبالتالي تعوقهم من الاداء، حيث يتم رفع اثقال لا تتاسبهم وتفق قدراتهم الجسدية والبدنية وهذا الحمل الزائد ينتج عنه البعض من كسور في العظام، كما لاحظ الباحث انهم يتدربوا علي اداء رفعة الخطف بإجهاد دون راحة كافية وهذا الامر خاطئ حيث من الممكن أن يؤدي الي التهابات خطيرة في الاوتار.

ويعتبر اتقان الاداء الفني لرفعة الخطف من اهم العوامل التي تؤدي الي ارتفاع مستوي الاداء لتحقيق رقم مميز لتحقيق الفوز، ويتحقق ذلك من خلال امتلاك اللاعب صفات بدنية وحركية (قوة قصوي - تحمل قوة- قوة مميزة بالسرعة-- المرونة) والتي باكتسابها ن خلال الاطلاع على العديد من أنواع التمرينات فوجدت أن تمرينات التاباتا TABATA يمكن أن تعمل على تحسين بعض المتغيرات البدنية (قوة قصوي - تحمل قوة- قوة مميزة بالسرعة - المرونة) ومهارة رفعة الخطف وكذلك المستوى الرقمي للرباعين.

مما دفع الباحث لدراسة تأثير بعض تمرينات TABATA على تطوير المتغيرات البدنية ومستوي اداء رفعة الخطف لدى لاعبي رياضة رفع الأثقال.

هدف البحث: يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التاباتا (TABATA) لمعرفة تأثيره على تطوير مستوي أداء رفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال.

فروض البحث:

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة للاختبارات (قوة القبضة "اليمنى - اليسري"، قوة عضلات الظهر، قوة عضلات الرجلين، الانبطاح المائل من الوقوف، ثني الجذع للأمام، ثني ومد الذراعين، رفع وخفض الجذع، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، كتف أمامي، اختبار البنش، اسكواد

بالبار) ومستوي الاداء الرقوى والمهارى لرفعة الخطف لدى لاعبي رياضة رفع الاثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية الخاصة للاختبارات (قوة القبضة "اليمنى - اليسرى"، قوة عضلات الظهر، قوة عضلات الرجلين، الانبطاح المائل من الوقوف، ثني الجذع للأمام، ثني ومد الذراعين، رفع وخفض الجذع، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، كتف أمامي، اختبار البنش، اسكواد بالبار) ومستوي الاداء الرقوى والمهارى لرفعة الخطف لدى لاعبي رياضة رفع الاثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى بعض القدرات البدنية الخاصة للاختبارات (قوة القبضة "اليمنى - اليسرى"، قوة عضلات الظهر، قوة عضلات الرجلين، الانبطاح المائل من الوقوف، ثني الجذع للأمام، ثني ومد الذراعين، رفع وخفض الجذع، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، كتف أمامي، اختبار البنش، اسكواد بالبار) ومستوي الاداء الرقوى والمهارى لرفعة الخطف لدى لاعبي رياضة رفع الاثقال قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام نموذج التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة. **مجتمع وعينة البحث:** اشتمل مجتمع البحث من (١٥) لاعب بمنطقة الشرقية حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي رفع الأثقال فوق ٢٠ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وبلغ حجم العينة (١٥) لاعبا تنقسم كالاتي (٥) لاعبين للمجموعة التجريبية و (٥) لاعبين كمجموعة ضابطة و (٥) لاعبين هم قوام العينة الاستطلاعية.

أدوات جمع البيانات:

الأدوات والاجهزة: (مجموعات اثقال قانونية - بيكرونات مغنيسيوم (مانيزيا) - جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام - جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين، الظهر - جهاز الديناموميتر للقبضة - كتل خشبية متدرجة الارتفاع - مقعد للبنش - حامل للرجلين - استمارات تسجيل - جهاز تحكيم)

الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

قياسات النمو: (طول الجسم - وزن الجسم - قياس العمر التدريبي - قياس العمر الزمني).

الاختبارات البدنية: "اختبار قوة القبضة (يمين - يسار)، قوة عضلات الظهر الديناموميتر، قوة عضلات الرجلين الديناموميتر، الانبطاح المائل من الوقوف، ثني الجذع للأمام من الوقوف، ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل، رفع وخفض الجذع من الانبطاح، القوة المميزة بالسرعة للرجلين الحجل للأمام، كتف أمامي بالبار، اختبار البنش، اسكواد بالبار".

الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية.
- استمارة الاختبارات للقدرات البدنية (قيد البحث) بناء على رأى السادة الخبراء.
- استمارة اسماء السادة الحكام.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة.
- استمارة تقييم و تسجيل نتائج قياسات القدرات البدنية والنمو قيد البحث.
- اسماء السادة الخبراء.
- التمرينات الخاصة (التاباتا) بالبرنامج التدريبي قيد البحث.
- البرنامج التدريبي المقترح.
- القياسات المهارية (قياس المستوى الرقمي - قياس المستوى المهارى) قيد البحث.

تقييم مستوى الأداء المهاري: تم تقييم أداء مهارة الخطف **Snatch** قيد البحث من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين دوليين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة رياضة رفع الأثقال وخبرة تزيد عن ٢٠ سنة وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة لكل لاعب وضمانا لتحقيق الموضوعية و صدق القياس تم تقييم اللاعبين باستخدام نفس اللجنة في القياسيين القبلي، والبعدي وكانت درجة التقييم من (١٠) درجة وتم اخذ متوسط الدرجات.

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونه (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٥/١٥م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٥/١٨م، وأسفرت الدراسة عن:

١. ضرورة شرح القياسات والهدف منها للاعبين.
٢. إقرار اجراء القياسات على المدى البعيد.
٣. تدريب عدد من المساعدين على كيفية إجراء القياسات.

٤ . ملائمة الاجهزة والادوات ومكان التدريب والقياس .

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

- قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية قيد البحث لكلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠/٥/٢٠٢١ م .
- قام الباحث بإجراء قياس مهارة الخطف Snatch لكلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك يوم الخميس الموافق ٢١/٥/٢٠٢١ م .

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث الاساسية على عينة البحث يوم السبت الموافق ٢٢/٥/٢٠٢١م حتى يوم الاربعاء الموافق ١٤/٧/٢٠٢١م لمدة ٨ أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية بمنطقة الشرقية المسجلين بالاتحاد المصرى .

قام الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة (التاباتا TABATA) على عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) والمجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة للتدريب لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع ثلاث مرات أسبوعياً وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة وذلك وفقاً لأراء الخبراء لكلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) وقام الباحث بالتدوير بين فترات التطبيقين الفترة الصباحية والمسائية للمجموعتين وتم التطبيق بالنسبة للمجموعة التجريبية بتقسيم الوحدة التدريبية كالتالى بداية (بفترة الاحماء) وتهدف الى تهيئة اجهزة الجسم المختلفة وقد بلغ الزمن المحدد لهذه الفترة (١٥ دقيقة) ثم فترة الاعداد البدنى العام وقد راعى الباحث ان تحتوى على مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع اجهزة الجسم وقد بلغ الزمن المحدد لهذه الفترة (٢٠ دقيقة) ثم تودى (المجموعة التجريبية) تدريبات (التاباتا TABATA) (فترة التدريب الاساسية) والتي يتم فيها تحقيق الهدف الرئيسى من البحث بتطبيق تدريبات (التاباتا TABATA) المتنوعة الخاصة بالقدرات البدنية (قيد البحث).

** طريقة التمرين لتدريبات التاباتا TABATA تمارين التاباتا (TABATA) تعتمد علي القيام بتمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بزمن قصير واخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التمارين والقيام بتمارين التاباتا يتطلب (٤) دقائق يقسم الي (٨) مجموعات وتدريب (٢٠) ثانية واخذ راحة (١٠) ثواني .

(٢٠) ثانية تمرين - ٨ مجموعات عدد تكرار التمرين - مجموع التمرينات ١٦ - ١٠ ثواني راحة - مجموع الوقت ٤ دقائق).

القياس البعدي:

- قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية قيد البحث لكلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٧/١٥ م.
 - قام الباحث بإجراء قياس مهارة الخطف Snatch لكلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٧/١٦ م.
- المعالجات الاحصائية: (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، الالتواء، التفلطح، ق "ت" النسبة المئوية).

الاستنتاجات:

- ١- أظهر البرنامج المقترح فاعلية تدريبات التاباتا (Tabata Training) وتأثيره الإيجابي علي المتغيرات البدنية والمهارية.
- ٢- وجود فروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية (-١٤.٤٠ وزن، -٢.٨٠ درجة) (قيدالبحث) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- أدى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التاباتا الى تحسن دال احصائيا في المتغيرات البدنية للرباعين عينة الدراسة.
- ٤- أدى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التاباتا الى تحسن دال احصائيا في المستوى الرقمي والمهارى لرفعة الخطف وبلغت نسبة التحسن (٢٢.٠٩٣، ٦١.٥٤) على الترتيب للرباعين عينة الدراسة.

التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام تدريبات التاباتا (Tabata Training) داخل البرامج التدريبية الخاصة وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع المستوى المهارى.
- ٢- ضرورة استخدام الاختبارات المصممة الخاصة برياضة رفع الأثقال (قيد البحث) لقياس (القدرات البدنية ومستوي الاداء المهارى والرقمى) للرباعين.
- ٣- يوصى المدربين واللاعبين باستخدام تموج الشدة داخل الوحدة التدريبية بما يتماشى مع ما يتم اثناء البطولات.
- ٤- إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنية الاخرى للرباعين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة.
- ٥- توعية المدربين واللاعبين بأهمية تخطيط التدريب للاعبى رفع الأثقال وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي.
- ٦- توصية الاتحاد المصري لرفع الأثقال لتعميم نتائج هذه الدراسة عند تدريب الرباعين الناشئين.