

أثر تمارينات بأسلوب فتح الرجلين والنصف قرفصاء في تعلم رفعة الرفع الى الصدر والنتر والانجاز للرباعين برفع الأثقال

م. د. مخلص عبد الخضر خصاف

المديرية العامة لتربية المثنى

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمارينات بأسلوب فتح الرجلين والنصف قرفصاء لتعلم رفعة الرفع الى الصدر والنتر. والتعرف على تأثير التمارينات بأسلوب فتح الرجلين والنصف قرفصاء في تعلم رفعة الرفع الى الصدر. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث. اما عينة البحث اشتملت على الرباعين المبتدئين للمركز التخصصي في المثنى والبالغ عددهم (18) رباع وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والبالغ عددها (10) رباع تراوحت أعمارهم ما بين (14-15) سنة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة شملت (5) رباع. الاستنتاجات التي توصل لها الباحث جميع الأساليب لها تأثير في تطوير الإنجاز برفعة النتر للرباعين المبتدئين. وان أسلوب فتح الرجلين split المستخدم من قبل المجموعة الثانية هو الأفضل في تطوير الإنجاز برفعة الرفع الى الصدر وانتز ومن ثم الاسلوب نصف قرفصاء المستخدم في المجموعة الأولى. واوصى الباحث يمكن اعتماد التدريب لرفعة النتر بأسلوب فتح الرجلين split لتطوير الانجاز للرباعين في مختلف الفئات السنية . تطبيق أسلوب (النصف قرفصاء) على الرباعين المتقدمين برفع الأثقال.

Abstract

The effect of open-legged and half-squat styles exercises in learning chest and jerck lifts and the achievement of weightlifters

By

Dr. Mukhaled Abdel Khader Khassaf

Education General Directorate of Muthanna

The research aimed to prepare an open-legged and half-squat styles exercises in learning chest and jerck lifts and the achievement of weightlifters, and to identify the effect of open-legged and half-squat styles exercises in learning chest and jerck lifts and the achievement of weightlifters. The researcher used the experimental approach to suit the research problem. The research sample included beginner lifters from the Specialized Center in Al-Muthanna, who numbered (18) lifters. The research sample, which numbered (10) lifters, was chosen randomly. Their ages ranged between (14-15) years. They were divided into two groups, each group

included (5) Weightlifter. The conclusions reached by the researcher: All styles have an impact in developing the chest and jerck lifts and the achievement of weightlifters. The open-leg style used by the second group is the best in developing the chest and jerck lifts and the achievement of weightlifters, and then the half-squat method used in the first group. The researcher recommended that training for the deadlift could be adopted using a split-leg method to develop the achievement of lifters in different age groups and applying the (half-squat) method to lifters who are advanced in lifting weights.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر رياضة رفع الأثقال من الفعاليات الرياضية العريقة وذلك لمكانتها التاريخية من حيث مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة، كما تحتل مكانه بارزه في الرياضات الاولمبية فقد مورست بأشكال مختلفة واخذت بالتطور حتى وصلت إلى ما هي عليه اليوم من الأداء الفني المعتمد لدى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال والذي اعتمد نوعين من الرفعات وهي (رفعة الخطف ورفعة النتر) ولقد أصبح تحقيق المستويات والانجازات الرياضية من أهم معالم التقدم الحضاري للدول ورفيها الاجتماعي حيث انتهى وقت الانجازات وليدة الصدفة واصبح الوصول إلى البطولات في الفعاليات الرياضية مرتبط بخطوات من الإجراءات المبنية على أساس علمي لاختيار الرباع وتعليمه وتدريبه لذلك اتجهت الأبحاث إلى دراسة أفضل الطرائق لتحقيق الكفاية في التعلم بغية توفير وقت وجهد والحد من اهدار الامكانات المادية واستخدام افضل اساليب التعلم التي تحد من الأخطاء المهارية. فقد لاحظ الباحث من خلال عمله ان اغلب المدربين عند تدريب فئة المبتدئين لأداء رفعة الرفع الى الصدر والنتر تكون بأسلوب القرفصاء الكامل رغم وجود اساليب اخرى فتح الرجلين والنصف قرفصاء من شأنها ان تحقق تقدم وانجاز في الرفعة.

كما أن رفعة النتر تقسم الى clean الرفع الى اعلى الصدر jerk رفع الثقل من الكتف حتى اقصى امتداد للذراعين فوق الرأس وتحتاج لمستوى عال من التكنيك و التعلم وضبط الأداء . (صبري,2000,ص121) ويعتمد الأداء في رفع الأثقال على الاسلوب الذي عن طريقه يتم تحقيق التعلم من حيث توظيف القوى واتخاذ اوضاع تمكن الرباع من التغلب على المقاومات الخارجية والجاذبية الارضية وتحقيق اقصى اتزان ليكون مسار الثقل اقرب لجسم الرباع. (رشدي,2001,ص183)

1-2 مشكلة البحث :

ان استخدام وسائل متعددة في التعلم الحركي ينعكس بصورة ايجابية على الحركة وصقل القدرات و المهارات الرياضية الحركية وهذا التنوع في اساليب التعلم لا يتقاطع مع الأداء الفني و الحركي للمهارة والرفعة حيث لكل فعالية أدائها المهاري المميز كما أن لكل فعالية طرق واساليب شائعة في التعلم ألا إن ذلك لا يعني اهمال الاساليب والوسائل الأخرى وعدم استخدامها خاصة ان لها اثر ايجابي في تعلم الرفعات في رياضة رفع الأثقال. ومن خلال ممارسة الباحث لرفع الأثقال وعمله كمدرّب لاحظ ان اغلب المدربين لفئة المبتدئين والرباعين عند أداء رفعة النتر تكون بأسلوب واحد هو أسلوب القرفصاء الكامل في حين انه من الممكن للمدربين استخدام اساليب اخرى ويمكن للرباع ان يؤدي الرفعة بأسلوب فتح الرجلين أو النصف قرفصاء. وهنا تجلت مشكلة البحث في معرفة التدريب بأساليب مغايرة عن الاسلوب التقليدي وأثرها في تعلم رفعة النتر للرباعين المبتدئين.

1-3 أهداف البحث :

1. اعداد تمارينات بأسلوبي فتح الرجلين والنصف قرفصاء لتعلم رفعة الرفع الى الصدر والنتر.
2. التعرف على تأثير التمارينات بأسلوبي فتح الرجلين والنصف قرفصاء في تعلم رفعة الرفع الى الصدر والنتر.

1-4 فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم رفعة النتر بأسلوب فتح الرجلين والنصف قرفصاء .

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للأساليب المستخدمة ولصالح مجموعة فتح الرجلين .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : رباعي المركز التخصصي في المثنى فئة المبتدئين

1-5-2 المجال الزمني : 1/ 8 / 2023 ولغاية 2023/11/1

1-5-3 المجال المكاني : قاعة المركز التخصصي لرفع الاثقال في المثنى

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

اشتملت على الرباعين المبتدئين للمركز التخصصي في المثنى والبالغ عددهم (18) رباع وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والبالغ عددها (10) رباع تراوحت أعمارهم ما بين (15-16) سنة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة شملت (5) رباع وللعينة ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع والبحث لكونها, نموذج من المجتمع الذي يتم عليه الباحث عمله. (محجوب, 1988, ص106)

2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل:

1- المصادر العربية والأجنبية

2- الانترنت

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1- طبلة خشبية قانونية

2- أثقال بأوزان مختلفة

3- بار اولمبي

4- حمالات أثقال عدد 2

5- ميزان طبي

6- شريط قياس

2-3-3 المنهج التعليمي :

بعد أن قام الباحث باختيار عينة عددها (10) رباع مقسمين على مجموعات عددها (2) مجموعة وشملت كل مجموعة عدد (5) رباع حيث كل مجموعة تعمل بأسلوب مختلف وفقاً للأساليب التعليمية قيد الدراسة وهي:

المجموعة الأولى : تؤدي الأداء الفني لرفعة النتر بأسلوب فتح الرجلين أماماً . خلفاً

المجموعة الثانية : تؤدي الأداء الفني لرفعة النتر بأسلوب النصف القرفصاء

وقد استغرقت فترة تطبيق المنهج التعليمي (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تعليمية أسبوعياً لكل مجموعة وتحت إشراف

الباحث ومدربي الرباعين.

2-3-4_ الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم وضع (8) اختبارات ومنها .

- اختبار الأداء باستخدام عمود الثقل.

الادوات. بار اولمبي . اوزان بأحجام مختلفة

الاداء. يقف الرباع على لوحة الرفع وعند اعطائه الإشارة يقوم باداء رفعة الرفع الى الصدر والنتر ثم يستقر في وقوفه حاملاً للثقل بانتظار الإشارة لانزال الثقل المرفوع وبعد الإشارة يقوم بانزال الثقل مع ملاحظة.

. يعطى لكل رباع ثلاث محاولات ويسجل له أفضلها

. يقوم الرباع برفع الثقل وفق الأسلوب الذي تدرب عليه. (بديع, 2002, ص98)

2-3-6 التجربة الاستطلاعية :

اجريت بتاريخ (2023/8/1) والمصادف يوم الثلاثاء والتي من خلالها تم التأكد من الاجهزة المستخدمة وصحة التسجيل لكل رباع ومعرفة الطرق الصحيحة لأجراء الاختبارات وترتيبها بغرض تحقيق نتائج دون اهدار الوقت .

2-3-7 التجربة الرئيسية:

تم اجراء الدراسة الاساسية والاختبارات في الفترة من يوم الخميس 2023/8/10 الى يوم الثلاثاء 2023/10/10 لثمان

اسابيع بواقع اربع وحدات تعليمية في الاسبوع واجريت على قاعة المركز التخصصي لرفع الاثقال في المثنى

4- الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية للعينه بمدة يوم واحد وللمجموعتين بتاريخ 2023/8/5 في الساعة الخامسة عصرا على قاعة

المركز التخصصي في المثنى حيث تم تسجيل نتائج اختبار الانجاز لرفعة النتر للأساليب التالية (فتح الرجلين اماما خلفا،

نصف القرفصاء) وتم مراعاة ظرف الاختبار من حيث الزمان المكان وطريقة التنفيذ وكذلك تم إجراء التكافؤ لأفراد عينة

البحث في الانجاز كما موضح في الجدول ادناه.

الجدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث في الانجاز

الصفة	مصدر التباين	قيمة f المحسوبة	قيمة f الجدولية	الدالة الإحصائية
الانجاز	بين المجموعات	0.072	19.54	غير معنوي
	داخل المجموعات	12.53		

4_1 الاختبارات البعدية:

بعد قيام الباحث بتنفيذ المنهج التعليمي على عينة البحث المختارة تم تطبيق الاختبارات البعدية وبطريقة مشابهة

للاختبارات القبلية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه الرباعين ومدة التنفيذ كانت يوم (1) وبتاريخ 2023/10/14

4-2 الوسائل الإحصائية:

. الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . اختبار t . تحليل التباين . l.s.d

5- عرض النتائج ومناقشتها:

5-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للانجاز ومناقشتها :

جدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة الجدولية للمجموعتين ولكافة المتغيرات في الاختبارين

القبلي والبدي للانجاز

المجموعات	القبلي		ألبعدي		قيمة (t)	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
المجموعة الاولى	18.69	4.79	48.73	4.79	6,56	3.822	معنوي
المجموعة الثانية	18.11	5.51	33.73	4.79	5,26	3.822	معنوي

يبين الجدول رقم (2) أن القيمة (t) المحسوبة للمجموعة الأولى بلغت (6.56) وهي أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (3,822) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0.05) ويدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي بينما قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الثانية (5.26) وهي أيضاً أعلى من القيمة الجدولية (3,822) عند نفس درجة الحرية ومستوى الدلالة والفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدي ويعود السبب إلى استخدام المنهج التدريبي من خلال الأسلوب الذي استخدمته هذه العينة في إنتاج قابلية حركية وتحقيق استثمار عالي للجهاز العضلي. ويعزو الباحث هذا التطور إلى اكتساب أفراد هذه المجموعة قدرة التحمل والمقاومة للتعبد واكتساب قابليات حركية جديدة نتيجة من الأسلوب التعليمي المطروح للمجموعة وهذا ما اكده (نزار، 1900، ص76) تكوين قابليات حركية جديدة لدى المتعلم وتبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة. وهناك ارتباط قوي ما بين الانجاز والأسلوب المستخدم في تعلم مراحل الاداء الحركي فالرباع لا يمكنه تحقيق الانجاز في حال افتقاده وتعلمه للأداء الحركي الصحيح (نصر الدين ، 1990، ص61). وظهرت النتائج فروق في الاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدي وذلك للتمرينات التعليمية الجيدة التي وضعت وفق اساس علمي والتي ادت الى التحسن في المستوى والانجاز حيث اشار (ناجي، 2012، 98) اختيار التمرينات التعليمية الصحيحة في تعلم الرفع له اثر ايجابي في تطوير المستوى بشكل عام والانجاز بشكل خاص.

5-2 نتائج الانجاز للمجموعتين التعليميتين في الاختبارات البعدي ومناقشتها .

جدول (3) تحليل التباين وقيمتي (f) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدي للانجاز للمجاميع التعليمية

التباين	المربع	درجة الحرية	متوسط (التباين)	القيمة		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
بين المجموعات	653.18	2	325.07	18,07	3,86	معنوي
داخل المجموعات	161,6	9	18.13			

يظهر من خلال الجدول (3) أن القيمة المحسوبة قد بلغت (18.17) وهي أكبر من الجدولية التي بلغت (3.86) عند درجة حرية (2 ، 9) ومستوى دلالة (0.05) ويدل على عدم وجود فرق معنوية بين المجموعتين لعينة البحث والتي استخدمت اسلوبين مختلفين قد أدت إلى ظهور نتائج إيجابية. ان سبب هذا التطور الجيد يعود الى الأساليب التي استخدمت و ركزت على القدرة الحركية وهذا ما اكده (عبد علي، 1999، ص44) أن المبتدئ لا يستطيع تعلم المهارة الا في حال ممارستها ولا يمكنه التعلم بالرؤية او سماع شرح مدربه. ألا أن هذا التطور كان يميل باتجاه مجموعة عن الأخرى غير أن الحصيلة النهائية هي تطور في المستوى والانجاز من خلال الاختبارات لعينة البحث بعد تطبيقهم لمفردات المنهج بالسلوبين المطروحين مما يجعل المنهج التدريبي باختلاف أساليبه كان ناجحاً. حيث يرى (عصام، 2003، 76) الاساليب التعليمية وسيلة رئيسية في اعداد الرباع لأنها تعطيه نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحرية اثناء الاداء ومن اسباب هبوط مستوى الرباع وعدم تحقيق الانجاز يعود للأساليب التقليدية المتعبة في التدريب. كما ان التطور في النتائج الايجابية الحاصل يعود للأساليب التي استخدمت والتي مكنت الرباع من اراحة التوتر العضلي وزيادة التوافق وتوقيت الحركة الجيد وحذف الحركات الزائدة التي من شأنها ان تعيق مستوى الرباع وتحقيقه للانجاز

3-5 الفروق في الاختبارات البعدية للانجاز وقيمة اقل فرق معنوي للمجموعتين

جدول (4) يبين قيمة الفروق بين الوسط الحسابي للاختبارات البعدية للانجاز وقيمة اقل فرق معنوي لمجموعتي البحث

المجاميع	الأوساط الحسابية	الفروق	قيمة L.S.D	لصالح
المجموعة الأولى - المجموعة الثانية	48,73 . 32.4	16,24	6,796	الثانية

الجدول رقم (4) ان قيمه الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثانية هي (16.24) وهو اكبر من قيمة L.S.D البالغة (6.796) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الثانية من هذا نستنتج بان المجموعة الثانية هي التي أظهرت الفروق في انجاز رفعة الرفع الى الصدر و النتر بطريقة فتح الرجلين مما يدل على أن الأسلوب الأفضل في تعلم وانجاز رفعة الرفع الى الصدر و النتر في رفع الاثقال هو بأسلوب فتح الرجلين . وهذا من شأنه ان يصل بالرباع الى الانجاز الرياضي وتحقيق مستويات جيدة مع الاخذ بالنظر محددات مهمه كالناحية النفسية والصحية والبدنية (درويش , 2004 , 33) . ضرورة التكامل والارتباط الوثيق بين الاسلوب التعليمي والتدريب للارتقاء في المستوى بغية تحقيق الانجاز وتطوير قابليات الرباع (محمد , 2004 , 54) واثرت التمرينات التعليمية في النواحي البدنية وكذلك في الاقتصادية في الجهد. ان المستوى الرقمي للانجاز يزداد كلما زادت مخرجات التعلم (عبد العال, 2001, 85) ويذكر (سمير , 2000, 67) ان التعلم والاعداد باستخدام اسلوب النصف قرفصاء يعتبر المساهم الاول للارتقاء بمستوى الرباع وتحقيق الارقام القياسية. وهذا لكون التحسن في الانجاز يعود الى التمرينات التعليمية العلمية والتي تتشابه مع ديناميكية الاداء المهاري والتي كونت قابليات ايجابية جيدة للرباع .

6- الاستنتاجات والتوصيات :

1-6 الاستنتاجات:

1. ان جميع الأساليب لها تأثير في تطوير الإنجاز برفعة النتر للرباعين المبتدئين.
2. إن أسلوب فتح الرجلين split المستخدم من قبل المجموعة الثانية هو الأفضل في تطوير الإنجاز برفعة الرفع الى الصدر والنتر ومن ثم الأسلوب نصف قرفصاء المستخدم في المجموعة الأولى.

2-6 التوصيات:

1. يمكن اعتماد التدريب لرفعة النتر بأسلوب فتح الرجلين split لتطوير الانجاز للرباعين في مختلف الفئات السنية.
2. تطبيق هذا الأسلوب (النصف قرفصاء) على الرباعين المتقدمين برفع الأثقال.

المصادر:

1- بديع ياسين : دراسة مقارنة المتغيرات الكينماتيكية لمسار للثقل في رفعة النتر (clean and jerk) بين الجانب الايمن واليسر , مصر , 2002.

2- رمضان ابراهيم صبري :دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانتقاء الموهوبين في رفع الاثقال ,رسالة دكتوراه ,كلية التربية الرياضية للبنين , الاسكندرية , 2000.

3- سامح محمد رشدي : برنامج تدريبي عقلي لتصحيح بعض اخطاء مسار الثقل في رفع الثقال ,كلية التربية الرياضية , الهرم , 2001 .

4- سمير محمد عرفات : معوقات تقدم المستوى الرقمي في رياضة رفع الاثقال ك, كلية التربية الرياضية بنين , جامعة حلوان , 2000.

- 5- عبد العال حسن عبد العال: مذكرا في رفع الاثقال ، دار الحضارة للطباعة والنشر ، المنيا ، 2001.
- 6- عصام محمد عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات _تطبيقات) منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2003.
- 7- كورت ماينل: ، ترجمة عبد علي نصيف، الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999 .
- 8- محمد حسن محمد :تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعليم رفعة النظر في رفع الاثقال ,جامعة المنصورة , 2004
- 9 - ناجي محمود محمد : تأثير التمرينات المساعدة لرفعة الخطف على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الانجاز للرباعين , 2012.
- 10- نصر الدين رضوان :اختبارات الاداء الحركي ,دار المعارف ,القاهرة , 1990 .
- 11- نزار الطالب : مبادئ علم النفس الرياضي , بغداد, 1900 .
- 12- وليد درويش عميرة : تأثير التوازن بالقوة بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة على المستوى الرقمي للرباعين ,جامعة طنط, 2004
- 13- وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية , 1988 .

ملحق (1) نموذج تمرين

نتر كلاسك للأداء المهاري

- الادوات : اثقال متنوعة , مربع رفع , بار قانوني , حمالات
- اداء التمرين : من وضع البدء في النتر من الحمالات يقوم الرباع بأداء النتر بالكامل بدون توقف من الكتفين الى اقصى امتداد للذراعين فوق الراس مع فتح الرجلين اماما . خلفا مع مراعاة النقاط الأتية .
- يتم زيادة الوزن تدريجيا مع مراعات النواحي القانونية للنتر اثناء الأداء .
 - الوصول لأقصى ثقل يمكن رفعة لمرة بالطريقة الفنية الصحيحة .

