

تأثير استخدام أساليب مختلفة في تعلم رفعة الخطف برفع الأثقال للاعبين المبتدئين

م.م. حسين حسون عباس

ملخص البحث

تضمنت مقدمة البحث التطرق إلى لعبة رفع الأثقال والتي هي واحدة من الألعاب التي تتأثر بشكل مباشر بالصفات البدنية كأساس لتطوير الإنجاز الرياضي من خلال التنوع في استخدام الأساليب التدريبية ولاحظ الباحث أن أغلب المدربين يعتمدون أسلوباً واحداً في أداء رفعة الخطف وهو الأداء بطريقة القرفصاء الكامل... في حين هناك طريقة النصف قرفصاء وطريقة فتح الرجلين (split) . الأمر الذي اعتبره الباحث مشكلة حقيقية سعى إلى حلها من خلال وضع منهج تعليمي باستخدام أكثر من أسلوب لتعلم رفعة الخطف . وضم الباب الثالث منهج البحث المستخدم وهو النهج التجريبي في حين تضمنت عينة البحث على (12) رباعاً من المبتدئين لبعض أندية محافظة بابل (نادي المدحتية، نادي الحلة، نادي بابل)، مقسمين على ثلاث مجاميع وكل مجموعة تدربت على أسلوب يختلف عن المجموعة الأخرى بعدها تم اختبار عينة البحث بالاختبارات القبلية ومن ثم الاختبارات البعدية وأخذ أفضل إنجاز لهم ومن خلال استخدام الوسائل الإحصائية تم عرض الاختبارات القبلية والبعدية للإنجاز ومناقشتها وتم أيضاً تحليل نتائج الاختبارات البعدية للإنجاز للمجاميع الثلاث ومناقشتها وبينت نتائج البحث تطور أفراد عينة البحث للأساليب الثلاثة المستخدمة مع أفضلية أسلوب النصف قرفصاء لرفعة الخطف وتضمن الباب الخامس الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وبناءً على نتائج البحث تم التوصل إلى التوصيات المناسبة.

The effect of using different methods to learn the snatch lift weights for novice players

M. M. Abbas Hussein Hassoun

Research Summary

The introduction of this research include weight lifting sport, and this sport is one of the sports that related to the specification of the corporeal as the main subject to develop the athletic attaining through coloratura in the training styles. The searcher notice that most of instructors depend on one style to do the whirling lifting. There is many styles to this lifting but the researcher want here in this research to solve the problem if the style of this lifting and learn how to do the [best style.

The third section of this research include the experimental methods and sample of this study is include (12) weight lifter for some of Babylon conservative clubs (Al midhatia club, Hilla Club, Babylon club), they divided in to three group and [each group training in the different way from the others and then we do some test and we take the best results.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لرياضة رفع الأثقال مكانة تاريخية من حيث مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة، وكذلك ممارستها كرياضة دخلت ضمن الألعاب الاولمبية القديمة والحديثة، فقد مورست وبأشكال مختلفة وأخذت بالتطور إلى إن وصلت إلى ما هي عليه اليوم من الأداء الفني المعتمد لدى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال والذي اعتمد نوعين من الرفعات وهي (رفعة الخطف ورفعة الرفع إلى الصدر والنتر) ولقد أصبح تحقيق المستويات الرياضية العالمية من أهم مظاهر التقدم الحضاري للدول، والدليل على رقيها الاجتماعي والاقتصادي، لقد انتهى وقت الانجازات وليدة الصدفة المعتمدة فقط على موهبة الرياضي وقدراته الطبيعية، وأن الوصول إلى البطولات في الفعاليات الرياضية كافة يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار الرباع وتعليمه وتدريبه، لذلك اتجهت الأبحاث العلمية إلى دراسة أفضل السبل والطرائق لتحقيق الكفاية التعليمية وبخاصة تحقق توفيراً في الوقت والجهد المبذول أو تقليل الأخطاء المتعلقة بالمادة التعليمية ومن هذه الطرائق استخدام أفضل الأساليب التعلم التي لها دور فعال في تقليل الأخطاء المهارية واختزال الوقت في التعلم، ولقد كان للتطور العلمي الذي شهده العالم الدور الكبير في الارتقاء بمستوى هذه الرياضة ... فالتطور الحاصل في مجال الطب الرياضي وعلم التدريب والتعلم الحركي وعلم البايوميكانيك وعلم النفس الرياضي وغيرها واستفادة المدربين لتلك العلوم وتسخيرها لأجل الارتقاء بمستوى هذه الرياضة كان له الدور الفاعل في تحقيق المستويات العليا التي نشاهدها اليوم وتعد رفعة الخطف إحدى هذه الرفعات المهمة في رياضة رفع الأثقال لكونها تؤدي أولاً ضمن المنافسات ونجاحها يعطي دفعاً معنوياً للرباع للنجاح في رفعة الرفع إلى الصدر والنتر.

كما أن هذه الرفعة تحتاج لمستوى عالٍ من التكنيك لكونها تؤدي بحركة واحدة وبشكل انفجاري لذا فأنها تحتاج لمستوى عالٍ من التعلم وضبط الأداء .

ومن خلال ممارسة الباحث وعمله كمدرّباً لهذه الرياضة لفترة ليست بالقصيرة فقد لاحظ أن أغلب المدربين يدرّبون المبتدئين والرباعين لأداء رفعة الخطف بأسلوب واحد هو أسلوب القرفصاء الكامل في حين من الممكن أن يؤدي الرباع الرفعة بطريقة فتح الرجلين (split) أو النصف قرفصاء.....

ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة التدريب بأساليب مختلفة وأثره في تعلم رفعة الخطف للرباعين المبتدئين لتعليم وتطوير رفعة الخطف وبثلاث أساليب الأول بأسلوب القرفصاء والثاني بأسلوب النصف قرفصاء والثالث بأسلوب فتح الرجلين (split) لمعرفة أفضلية الأساليب في تعلم وتطوير رفعة الخطف.

1-2 مشكلة البحث :

مما لاشك فيه أن استخدام وسائل متعددة في التعلم الحركي ينعكس إيجابياً في تعلم الحركات الرياضية وصقل المهارات الحركية.. وهذا التنوع في التعلم لا يتقاطع مع الأداء الحركي الأمثل لمهارة معينة ولكل رياضة أدائها المهاري المميز عن باقي الفعاليات وكذلك أدائها المهاري وبالشكل الميكانيكي الأكثر اقتصادية في الأداء كما أن لكل فعالية طرق ووسائل شائعة في التعلم ... ألا إن ذلك لا يعني عدم استخدام وسائل متنوعة أخرى مما قد ينعكس إيجابياً في تعلم تلك المهارات

وفي لعبة رفع الأثقال لاحظ الباحث أن أغلب المدربين يعتمدون أسلوباً واحداً في أداء رفعة الخطف وهو الأداء بطريقة القرفصاء الكامل... في حين هناك طريقة النصف قرفصاء وطريقة فتح الرجلين (split) . الأمر الذي اعتبره الباحث مشكلة حقيقية سعى إلى حلها من خلال وضع منهج تدريبي باستخدام أكثر من أسلوب لتعلم رفعة الخطف .

1-3 أهداف البحث :

1. تصميم منهج تعليمي باستخدام ثلاثة أساليب لتعلم رفعة الخطف (أسلوب القرفصاء، أسلوب النصف قرفصاء، أسلوب فتح الرجلين (split) للاعبين المبتدئين .
2. مقارنة أفضلية الأساليب التعليمية الثلاث في تعلم رفعة الخطف لأفراد عينة البحث.

1-4 فروض البحث :

1. هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم وأداء رفعة الخطف بالأساليب المختلفة لأفراد عينة البحث.
2. هناك فروق ذو دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للأساليب المستخدمة الثلاثة ولصالح مجموعة فتح الرجلين (split).

5-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري : اللاعبين المبتدئين لرفع الأثقال لبعض أندية محافظة بابل

(نادي المدحتية، نادي الحلة، نادي بابل)

2. المجال الزمني : من 2008/7/1 ولغاية 2008/9/1.

3. المجال المكاني : قاعات رفع الأثقال لأندية (المدحتية، الحلة، بابل) .

2- الدراسات النظرية:

1-2 التعلم والتعلم الحركي:

أعطيت عدة تعاريف في مفهوم التعلم والتعلم الحركي من قبل العديد من الباحثين وقد عرف نجاح التعلم بأنه " ذلك النشاط النفسي الذي يقوم به الطالب من انتقاء وتعزيز وتعميم وتمييز والذي يؤدي إلى تغيير سلوكه داخل الساحة "(1) وعرفه نزار " تكوين قابليات حركية جديدة لدى المتعلم وتبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة "(2) أما عبد علي فانه يرى التعلم الحركي " اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية "(3). أن المبتدئ لا يستطيع أن يتعلم المهارة إلا إذا تدرب عليها فهو لا يتعلم بمجرد رؤيته للنموذج الذي يؤديه أو بمجرد سماع شرح المدرب إنما يتعلم نتيجة النشاط الذي يقوم به والتدريب وحده لا يؤدي إلى تعلم المهارة إلا إذا كان قد وصل إلى مستوى النضج والذي يتمثل في النواحي البدنية والعقلية والانفعالية.

وتعلم المهارات والحركات الجديدة بالنسبة للمبتدئ يعد شيئاً معقداً ليس كما هو الحال بالنسبة للرياضي المتمرس لوجود فروقات كبيرة في الإمكانيات الحركية لديهما لما يمتلكه الثاني من تجارب وخبرة تساعد في الأداء أو تسهل عليه ذلك.

(1) نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، 1994، ص18.

(2) نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، بغداد مطبعة العراق، 1976، ص15.

(3) كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط2، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987، ص136.

وتختصر مراحل التعلم الحركي وكما قسمها ماينل كما يأتي⁽¹⁾:

1. المرحلة الأولى . اكتساب التوافق الأولي الخام للحركة

2. المرحلة الثانية . إكساب التوافق الجهد للحركة

3. مرحلة إتقان وتثبيت التوافق للجهد

2-2 أهداف التعلم الحركي⁽²⁾:

. هدف تعليمي يقضي بنقل محتوى المادة إلى ذهن التلميذ أو المبتدئ أي تزويدهم بالمعلومات الموجودة لديه والعمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية لكي يتقدم في مستوى التعلم.

. هدف تربوي يقضي بتوظيف الفكرة العامة للدرس اجتماعيا، أي ضرورة الاستفادة من مفهوم الدرس في الحياة العملية.

2-3 رفعة الخطف من الجانب القانوني⁽³⁾:

يوضع قضيب الثقل أفقيا أمام رجلي الرباع، ويجب أن يقبض على قضيب الثقل بحيث يكون باطن كف اليد للأسفل، يسحب الرباع الثقل بحركة واحدة من الأرض إلى كامل امتداد الذراعين فوق الرأس، أما بطريقة فتح الرجلين أماما . خلفا split أو بثني الرجلين squat ، ويجب أ، يمر الثقل بحركة مستمرة أمام الجسم بحيث لايلمس أي جزء من الجسم الأرض ماعدا القدمين اللتان تلمسان الأرض خلال عملية الرفع . والثقل الذي رفع يجب أن يكون في وضع الاستقرار التام بدون حركة، بحيث تكون الذراعان والرجلان ممتدين والقدمان على الخط نفسه حتى يعطي الحكام إشارة إعادة الثقل إلى الطلبة ويجب أن لايتم دوران الرسغين مالم يجتز الثقل قمة رأس الرباع، ويستعيد الرباع وضعه إلى الوقوف سواء من وضع فتح الرجلين أم ثني الرجلين حسب توقيته، وتكون قدماه على الخط نفسه، وموازيتان لمستوى الجذع وعمود الثقل.

(1) كورت ماينل: التعلم الحركي، مصدر سبق ذكره

(2) صاحب عبد الحسين: تأثير منهج تعليمي باستخدام التنس المصغر في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2005، ص13.

(3) عادل تركي حسن الدلوي: اثر استخدام أساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الأولمبية برفع الأثقال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1998، ص18.

2-4 فن أداء رفعة الخطف⁽¹⁾:

تؤدي رفعة الخطف باليدين بوحدة حركية واحدة، حيث يرفع الثقل من الطبلية إلى وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق الرأس بدون توقف، أن رفعة الخطف من الرفعات السريعة الحركة، ويستغرق أداء الرفعة كاملاً بأقل من 4,53 ثانية بدون حساب زمن الاستعداد للرفعة. أن رفعة الخطف واحدة من أصعب الرفعات واعقدها في حركات رفع الأثقال. أن مدلول رفع الأثقال ليس بالقوة الكبيرة بمد عضلات الرجلين والجذع ولكن أيضاً بالتوافق والتناسق الحركي بين عمل أجزاء الجسم المختلفة المشاركة في رفع الثقل بسرعة وبرشاقة، كذلك سرعة رد الفعل، والمدى الحركي، ومرونة مفاصل الورك والكتفين، والشجاعة في الأداء والسقوط تحت الثقل. تؤدي رفعة الخطف بثلاثة أقسام، وضع البدء والرفع إلى وضع الامتداد الكامل والسقوط تحت البار والنهوض .

2-5 الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء⁽²⁾:

يقف اللاعب والقدمان على مسافة عرض الحوض مع وضع المشطين للخارج قليلاً وتباعداً الركبتين للخارج ويقع الخط العمودي للبار على السلامة الأخيرة للإبهام، حيث يكاد البار يلامس عظام الساقين وتكون زوايا مفصل الركبة حوالي (72°) ويصبح الورك في مستوى أعلى بقليل من مستوى الركبتين والجذع في حالة استقامة ويميل قليلاً للأمام بزاوية (55°) مع خشبة الرفع ويكون الرأس في خط واحد مع الجذع ويتجه النظر بين نقطة سقوط النظر والعين مع الطبلية زاوية (70.60°) والقبضة متسعة مناسبة للخطف على البار ويكون مركز ثقل اللاعب ضمن قاعدة اتزان (القدمين) والذراعان مرتخيتان من مفصل المرفق ومثيتان قليلاً وهذا ما يسمى بوضع البداية.

البدء الديناميكي: وتبدأ هذه المرحلة مع بدء شد عضلات الرجلين والجذع وفتح قليل في مفاصل القدمين والركبتين والفخذين .

لحظة انتزاع الثقل من خشبة الرفع: وهنا تكون زاوية الركبة (109°) في حين لا يزال الجذع مائلاً للأمام كما كان في وضع البدء، أي (72°) ويكون مفصل الكتفين عمودياً على البار الذي يكون قريباً من عظمي الساقين.

السحب الأولي: وتبدأ من لحظة انتزاع الثقل من خشبة الرفع حتى أقصى امتداد للرجلين في مفصلي الركبتين والقدمين، إذ يحدث زيادة في سرعة حركة الثقل ويكون البار قريباً من الساقين ويتخذ الجذع بالتدريج شكلاً يكاد يكون أفقياً حيث تكون زاوية

(1) وديع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، ج1، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1985، ص243.

(2) صباح عبيد عبد الله: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1982، ص41.

الجدع مع خشبة الرفع حوالي (40) ويرتفع مفصلا الكتفين للأعلى والامام من خط البار العمودي وتتخذ عظام الساقين وضعاً عمودياً ويكون البار قد وصل إلى مستوى أعلى قليلاً من مستوى الركبتين حيث تكون زاوية مفصل الركبة حوالي (130) وفي نهاية هذه المرحلة يقطع اللاعب زمناً قدره 0,44% وهذا مايعبر عنه بالسحبة الأولى.

السحبة الثانية: في هذه المرحلة يتم رفع النّقل بالمجهود الذي تبذله العضلات المادة للجدع وفي هذه اللحظة يحدث انثناء للرجلين من مفصل الركبتين والقدمين وينتهي هذا الانثناء في اللحظة التي يصل فيها البار إلى مستوى الثلث الأخير من عظمي الفخذين، وفي هذه اللحظة تكون زاوية مفصلي الركبتين حوالي (154) ويكون الجذع مائلاً على خشبة الرفع بزاوية قدرها (65) تقريباً وتكون مفاصل الكتفين والمرفقين للامام قليلاً عن الخط العمودي الواقع على البار.

الوضع النهائي: عندما يكون الرباع ممتداً مع الارتكاز الكامل على القدمين فإن الخط العمودي الوهمي لمركز ثقل اللاعب والنقل يكون قريباً من وسط القدمين وهذه المرحلة الزمنية تستغرق حوالي 0,16% من الثانية وهذا انسب وضع للبار والجسم كي يكون اللاعب في الوضع النهائي. تتم عملية المد الأقصى في مفاصل القدمين والركبتين والفخذين حيث يستخدم الرباع بفاعلية وتأثير كلاً من عضلات الرجلين والجذع لأخذ وضع الامتداد الكامل والوقوف على المشطين وكذلك سحب عضلات الكتف والعضلة الثلاثية للأعلى. كما يحدث انثناء للمرفقين لزيادة سحب البار ويستقيم الجذع. وهذه المرحلة تستغرق زمناً قدره 0,16% من الثانية، ونكسب البار أقصى سرعة حركية، ومن لحظة انتزاع البار من فوق خشبة الرفع حتى الاستقامة الكاملة للجدع والرجلين يستغرق زمناً قدره 0,76% من الثانية، وعند انثناء الرجلين وفي لحظة محصلة القوة النهائية يتكون مايمكن أن نسميه الانفجار وتتوقف هذه القوة على القدرة على دمج هاتين المرحلتين، وفي نهاية هذا الانفجار يكون اللاعب مسعداً للسقوط أسفل البار دون توقف ويبدأ الرباع بالسقوط السريع للأسفل، ويتحرك البار للأعلى ثم يقوم الرباع بثني الركبتين مع تباعدهما للخارج بأتساع الكتفين وتباعد القدمين مع الساقين للخارج. وهنا يحدث أول تلامس لخشبة الرفع بعد مرحلة الامتداد والارتكاز على المشطين.

وبعد ذلك يصل الرباع إلى الجلوس المستقر أسفل البار ويهبط الجذع إلى الأمام أسفل والظهر مقوس من المنطقة القطنية والبار في أقصى ارتفاع له يستمر الرباع بالتعامل بفاعلية الذراعين مع البار كما لو انه يبعد البار عن جسمه باليدين، ويقوم بتثبيت حركة البار وهو في وضع الجلوس العميق حيث تلامس عضلات الفخذ الخلفية بكل مساحتها السطح العلوي لعضلات سمانة الساق والورك يقع فوق العقبين والجذع يكون أسفل البار وتستغرق هذه المرحلة 0,52% من الثانية وبذلك يكون الوقت الذي تستغرقه الحركة منذ لحظة انتزاع النّقل حتى الجلوس 1,28% من الثانية، وبعد ذلك يبدأ الرباع بالوقوف وذلك بمد الركبتين مع المحافظة على التوازن بحركة الكتفين للامام والبار يظل أسفل الرأس ومركز النّقل يقع وسط القدمين ويرتفع الرباع للأعلى لوضع الوقوف محافظاً على الموازنة والوقوف من وضع الجلوس يبدأ بدون توقف مع سرعة امتداد الركبتين بطريقة ثني الرجلين والشكل (1) يبين الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء.

2-6 الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة نصف القرفصاء⁽¹⁾ :

وفيه تتشابه جميع مراحل الرفعة مع طريقة القرفصاء باستثناء وضع السقوط إذ يتم ثني الركبتين إلى وضع نصف القرفصاء.

2-7 الخطف بطريقة فتح الرجلين⁽²⁾ :

إن الحركة الأولى التي ينفذها الرباع على المشطين هو حمل الثقل من مستوى أعلى الفخذ إلى مستوى الورك لتحقيق ارتكاز مترن على القدمين لكن في حالة البدء بفتح الرجلين

ينقل الرباع مركز ثقله فوق إحدى الرجلين التي ستتحرك للأمام نصف خطوة، الرجل الأخرى تتحرك للخلف بمسافة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف حركة الرجل الأمامية وفي هذه الفترة لا يكون الثقل محمولاً بل في حالة طيران، والاستمرار بالحركة للأعلى ويكون توازن الرباع على رجل واحدة والرجل الأخرى مستمرة بالحركة للخلف وعندما يصل الثقل إلى مستوى القفص الصدري يرمي الرباع الرجل الأخرى للأمام خطوة أو نصف خطوة وتضرب الطلبة بكلا القدمين بنفس الوقت ويفضل أن تسبق الرجل الأمامية الخلفية بقليل، وعند انتهاء التعجيل يجب أن يسرع اللاعب في السقوط تحت الثقل وعند السقوط يجب أن يكون مفصل الورك والكتفين تحت الثقل والنقل هنا سيكون بمستوى الرأس تقريباً فيحرك الجذع الأسفل على القدم الأمامية ويكمل امتداد الذراعين ثم يحاول اللاعب بعد ذلك النهوض من وضع فتح الرجلين إذ يتم مد الرجل الخلفية أو العكس ثم ينتظر الرباع إشارة خفض الثقل إلى الطلبة والشكل (2) يبين الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة فتح الرجلين.

(1) ليث إسماعيل صبري: دراسة مقارنة لبعض المتغيرات (الكينماتيكية) بين مساري طرفي قضيب النقل في الرفعات الاولمبية للرجال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2001، ص 62.

(2) وديع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، المصدر السابق، ص 253.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

يعد منهج البحث من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ البحوث العلمية، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:

وقع الاختيار على لاعبي أندية (بابل، الحلة، المدحتية) في محافظة بابل لكون أندية منهم من الأندية المتميزة والتي تضم أعدادا لا بأس بها من ممارسي رفع الأثقال إذ بلغ عدد أفراد مجتمع البحث (25) رباعا وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والبالغ عددها (12) رباعاً مبتدءا تراوحت أعمارهم ما بين (15.16) سنة وقد تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجاميع كل مجموعة مؤلفة من أربعة رباعين إذ تم تطبيق أسلوب القرفصاء squat على المجموعة الأولى في حين تم تطبيق أسلوب النصف قرفصاء على المجموعة الثانية وأدت المجموعة الثالثة بأسلوب فتح الرجلين split

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والأجنبية

2. رنك خشبي (طبله) عدد 6

3. أثقال بأوزان مختلفة وأشكال متنوعة

4. حمالات أثقال (ركائز) عدد 12

5. ميزان الكتروني

6. شريط قياس

3-4 المنهج التعليمي:

بعد أن قام الباحث بانتخاب العينة تم تقسيمها إلى ثلاثة مجاميع متساوية كل مجموعة تحتوي على أربعة ربايعين وكل مجموعة تعمل بأسلوب معين وفقاً للأساليب التعليمية قيد الدراسة وهي:

المجموعة الأولى تؤدي الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء الكامل

المجموعة الثانية تؤدي الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة فتح الرجلين أماماً . خلفاً

المجموعة الثالثة تؤدي الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة نصف القرفصاء

وقد استغرقت فترة تطبيق المنهج ثمانية أسابيع بواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً لكل مجموعة وتحت إشراف الباحث ومدربي الربايعين كل ربايع حسب النادي الذي يتدرب فيه .

3-5 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث لمدة وللمجاميع الثلاث ليوم واحد بتاريخ 2008/7/1 حيث تم تسجيل نتائج الاختبار الانجاز برفعة الخطف وفقاً للأساليب التالية (القرفصاء، فتح الرجلين أماماً خلفاً، نصف القرفصاء) حيث تم مراعاة جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان المكان والأدوات وطريقة التنفيذ وتم إجراء التكافؤ بالانجاز لأفراد عينة البحث كما مبين في الجدول أدناه

الجدول (1)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث في الانجاز

الصفة المقاسة	مصدر التباين	قيمة f المحسوبة	قيمة f الجدولية	الدالة الإحصائية
الانجاز	بين المجموعات	0.075	19.44	غير معنوي
	داخل المجموعات			
	1.56			
	20.65			

3-6 الاختبارات البعدية:

بعد أن تم تنفيذ المنهج التعليمي على عينة البحث تم تطبيق الاختبارات البعدية وبطريقة مشابهة للاختبارات القبلية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه الرباعين وليوم واحد بتاريخ 2008/9/1 وقد تم اختبار الأداء باستخدام عمود الثقل .:

يقف اللاعب على لوحة الرفع (الرنك) وبعد إشارة الحكم يقوم برفع الثقل خطأ ثم يستقر في وقوفه حاملاً للثقل بانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل وبعد إشارة الحكم يقوم اللاعب بإنزال الثقل مع ملاحظة.:

1. يعطى لكل لاعب ثلاثة محاولات يسجل له لجنة التحكيم* أفضلها

2. يقوم اللاعب برفع الثقل وفق الأسلوب الذي تدرب عليه.

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية.:

$$1. \text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$2. \text{الانحراف المعياري} =$$

$$\sqrt{\frac{\text{مجم (س - س)}^2}{ن}} \dots (1)$$

$$3. \text{اختبار T لعينتين متناظرتين} =$$

$$\frac{\text{مجم ف}}{\sqrt{\frac{ن \text{مجم ف}^2 - (\text{مجم ف})^2}{ن - 1}}}$$

$$4. \text{اختبار تحليل التباين} =$$

التباين بين المجموعات

التباين داخل المجموعات

متوسط المربعات بين المجموعات

ت x

ن للعمود الواحد

5. اختبار L.S.D لمعرفة اقل فرق معنوي

* تألفت لجنة الحكام من السادة

1. د. عباس حسين عبيد، دكتوراه تربية رياضية . أقال . جامعة بابل.

2. م. نعمان هادي عبد علي، ماجستير تربية رياضية . أقال . جامعة بابل.

3. م. فائز دجيل جداح، ماجستير تربية رياضية . أقال . جامعة كربلاء.

(1) وديع ياسين وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث الرياضة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص102.

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الجدولية للمجاميع الثلاث ولكافة المتغيرات في الاختبارين القبلي والبعدى للإنجاز

المجموعات	القبلي		البعدى		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
المجموعة الأولى	17,5	2,88	32,5	2,88	7,35	3,822	معنوي
المجموعة الثانية	18,75	4,78	48,75	4,78	6,57	3,822	معنوي
المجموعة الثالثة	18,12	5,53	33,75	4,78	5,27	3,822	معنوي

يبين الجدول (2) أن القيمة (t) المحسوبة للمجموعة الأولى بلغت (7,35) وهي أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (3,822) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزي الباحث هذا التطور إلى اكتساب أفراد هذه المجموعة قدرة التحمل ومقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل نتيجة لتأثر المنهج التدريبي ، بينما كانت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الثانية (6,57) وهي أيضا أعلى من القيمة الجدولية (3,822) عند نفس درجة الحرية ومستوى الدلالة والفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية ويعود السبب إلى استخدام المنهج التدريبي أما المجموعة الثالثة فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (5,27) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3,822) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يظهر وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث من خلال الأسلوب الذي استخدمته هذه العينة في إنتاج قابلية حركية وتحقيق استثماره عالية للجهاز العضلي.

الجدول (3)

يبين تحليل التباين وقيمتي (f) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للإنجاز للمجاميع التعليمية الثلاثة.

الدالة الإحصائية	القيمة الفائية		متوسط المربعات (التباين)	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	3,88	18,06	327,08	2	654,17	بين المجموعات
			18,11	9	162,5	داخل المجموعات

يظهر من خلال الجدول (3) أن القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (18,11) وهي أكبر من الجدولية التي بلغت (3.88) عند درجة حرية (2 ، 9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوية بين المجاميع الثلاثة لعينة البحث والتي استخدمت ثلاث أساليب تدريبية مختلفة قد أدت إلى ظهور نتائج إيجابية .

إن سبب هذا التطور أو النتائج الجيدة كان في الأساليب الثلاثة المستخدمة التي ركزت على القدرة الحركية والتغلب على المقاومة العالية التي يواجهها أفراد عينة البحث ألا أن هذا التطور كان يميل بنسب تجاه مجموعة عن الأخرى غير أن الحصيلة النهائية هي تطور في المستوى والإنجاز المتحقق من خلال الاختبارات لعينة البحث بعد تطبيقهم لمفردات المنهج التدريبي بالأساليب الثلاثة المختلفة مما يجعل المنهج التدريبي باختلاف أساليبه كان ناجحا

الجدول (4)

يبين قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبار الانجاز وقيمة اقل فرق معنوي لمجاميع البحث الثلاث

المجاميع	الأوساط الحسابية	الفروق	قيمة L.S.D	لصالح
المجموعة الأولى . المجموعة الثانية	32,5 . 48,75	16,25	6,797	الثانية
المجموعة الأولى . المجموعة الثالثة	32,5 . 33,75	1,25		
المجموعة الثانية . المجموعة الثالثة	33,75 . 48,75	15		الثانية

من الجدول (4) تبين أن قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثانية هي (16,25) وهو اكبر من قيمة L.S.D البالغة (6,797) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الثانية. وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثالثة هي (1,25) وهو اقل من قيمة L.S.D البالغة (6,797) مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعة الأولى والثالثة .

بينما كان الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الثانية والثالثة هي (15) وهو اكبر من قيمة L.S.D البالغة (6,797) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة الثانية.

من هذا نستنتج بان المجموعة الثانية هي التي أظهرت الفروق في انجاز رفعة الخطف بطريقة فتح الرجلين مما يدل على أن الأسلوب الأفضل في تعلم وانجاز رفعة الخطف للاعبين الناشئين هو رفعة الخطف بطريقة فتح الرجلين .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث فإن الباحث توصل إلى النتائج الآتي

1. إن لجميع الأساليب تأثير في تطوير الإنجاز برفعة الخطف للرباعين الناشئين
2. إن أسلوب النصف قرفصاء المستخدم من قبل المجموعة الثانية هو الأفضل في تطوير الإنجاز برفعة الخطف للرباعين الناشئين تليها المجموعة الثالثة التي استخدمت أسلوب فتح الرجلين ثم المجموعة الأولى التي استخدمت أسلوب القرفصاء.
3. وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي لكافة المجاميع ولصالح الاختبار البعدي.

2-5 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي ظهرت يوصي الباحث بما يأتي:

1. يمكن اعتماد التدريب لرفعة الخطف بأسلوب النصف قرفصاء لتطوير الانجاز للرباعين الناشئين.
2. تطبيق هذا الأسلوب (النصف قرفصاء) على الرباعين المتقدمين برفع الأثقال.
3. حث المدربين على التنويع في استخدام أساليب الأداء برفعة الخطف (القرفصاء، النصف قرفصاء، فتح الرجلين) للرباعين الناشئين برفع الأثقال

- 1- صباح عدي عبد الله: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1982.
- 2- صاحب عبد الحسين: تأثير منهج تعليمي باستخدام التنس المصغر في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2005.
- 3- عادل تركي حسن الدلوي: اثر استخدام أساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الأولمبية برفع الأثقال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1998.
- 4- كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط2، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- 5- ليث إسماعيل صبري: دراسة مقارنة لبعض المتغيرات (الكينماتيكية) بين مساري طرفي قضيب الثقل في الرفعات الأولمبية للرجال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2001.
- 6- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، 1918.
- 7- نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، بغداد مطبعة العراق، 1976 .
- 8- وديع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، ج1، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1985.
- 9- وديع ياسين وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث الرياضة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.