



## تأثير الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة في تطوير المسار الحركي للأداء الفني والانجاز لرفعة الخطف

للرباعين الشباب لدى نادي الخورنق

أ.م.د. علي صادق شاكر<sup>(1)</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

[alisd.shaker@uokufa.edu.iq](mailto:alisd.shaker@uokufa.edu.iq)

Mobil: 009647811484696

م.م. علي حسين مطر<sup>(2)</sup>

[rekabynona@gmail.com](mailto:rekabynona@gmail.com)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

م. اشواق عوده كاظم<sup>(3)</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

[Ashwaka.kadhim@uokufa.edu.iq](mailto:Ashwaka.kadhim@uokufa.edu.iq)

### المستخلص

من خلال التطور العلمي الحاصل في جميع الميادين وفي المجال الرياضي بنوعه الخاص بقي من الضروري اتباع أساليب علمية الحديثة مما يتناسب مع التطور الحاصل في المجالات الرياضية للارتقاء في مستويات الانجاز الرياضي في كافة الألعاب الرياضية، وبهذا هدف البحث الى التعرف على تأثير وسائل التعليمية والتدريبية المساعدة في تطوير المسار الحركي للأداء الفني والانجاز في رفعة الخطف للرباعين الشباب، حيث تم استخدام المنهج التجريبي للعينات المختارة ، وتكون مجتمع البحث من (12) رباع حيث هم يمثلون نادي الخورنق الرياضي في محافظة النجف الاشرف وقد تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى وضابطة وتم إجراء التجانس والتكافؤ لهذه العينات ، حيث تم اخذ القياسات القبليّة لهم وهي ( الطول ، العمر التدريبي ، والانجاز ) ، ثم تم تصميم وإجراء وسيلة تعليمية تدريبية والتي تكون معتمدة على تطوير المسار الحركي النموذجي المطبق مما تدل هذه الوسيلة عدم استخدامها اثناء فترات التدريب والتعليم ، حيث تم الاستعانة في منهج العينة الاعتيادي بإدخال عليهم الوحدات التعليمية والتدريبية باستخدام الوسائل المساعدة ، وبعدها تمت المقارنة في النتائج في الأوساط الحسابية في الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية للمجموعتين وتمت معالجتها إحصائيا ، ثم بعدها تم الوصول الى أهم الاستنتاجات البحثية في الوسائل المساعدة وكانت ذات تأثيرا ايجابيا في الأداء الفني والانجاز وتحسين وتطوير المسار الحركي في رفعة الخطف .

**الكلمات المفتاحية :** الوسائل التعليمية التدريبية ، المسار الحركي ، الإنجاز لرفعة الخطف.

## The Impact Of Training Teaching Aids To Help Develop The Motor Track Of The Technical Performance And Achievement Of The Snatch Lift For Young Lifters At Al-Khoranq Club

A.Prof. Dr. Ali Sadiq Shaker (1)

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa

[alisd.shaker@uokufa.edu.iq](mailto:alisd.shaker@uokufa.edu.iq)

Mobile: 009647811484696

A.L. Ali Hussein Matar(2)

[rekabynona@gmail.com](mailto:rekabynona@gmail.com)

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa

L. Ashwaq Ouda Kadhem (3)

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa

[Ashwaka.kadhim@uokufa.edu.iq](mailto:Ashwaka.kadhim@uokufa.edu.iq)

### Abstract:

Through the scientific development taking place in all fields and in the sports field with its own kind, it remains necessary to follow modern scientific methods, which are

commensurate with the development taking place in the sports fields to raise the levels of mathematical achievement in all sports. The development of the motor path of technical performance and achievement in the snatch lift for young lifters, where the experimental approach was used for the selected samples, and the research community consisted of (12) lifters, where they represent Al-Khoranq Sports Club in Al-Najaf Governorate, and they were randomly divided into two groups, an experimental group and another, and a control group, and then they were Conducting homogeneity and equivalence for these samples, where pre-measurements were taken for them, which are (height, training age, and achievement), then a training educational method was designed and conducted, which is based on the development of the applied model motor path, which indicates that this method is not used during the training and education periods, as The sample was used in the usual approach by introducing educational and training units to them using the aids, and then the comparison was made in The results in the arithmetic circles in the pre-tests and post-tests of the two groups were treated statistically, and then the most important research conclusions were reached in the aids and had a positive impact on the technical performance and achievement and the improvement and development of the motor track in the snatch raise.

**Keywords:** training teaching aids, motor path, achievement of the snatch raise.

#### 1- المقدمة :

أصبحت علوم الرياضة هي عنوان كبير في الارتقاء بين الأمم وتقدمها وتعتبر المفتاح الحضاري للتواصل بها مع الشعوب الأخرى ، ومن خلال جهود علماء البايوميكانيك الذين يكرسوا جهودهم ووقتهم لإعطاء أفضل الطرق والوسائل التعليمية والتدريبية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه ، وبهذا يشار الى ان الأداء الفني والحركي والانجاز في رفع الأثقال يعتمد على مبدأ الاقتصاد في الوقت والجهد حتى يمكن التغلب على مقاومة الثقل والجاذبية الأرضية ومسار الثقل بشكله الصحيح والسليم . " ان تحليل الانجاز وتقويمه يكون الهيكل الرئيسي للعلوم الرياضية نتيجة تزويدهم في الحقائق الثابتة والتي تدعم قراراتهم في خصوص التكنيك الصحيح" (1)  
إن رياضة رفع الأثقال تحتاج إلى درجة كبيرة وعالية من الصفات المهارية والحركية وخاصة الصفات البدنية المرتبطة في دقة الأداء والانجاز ، حيث تعد مهارة رفعة الخطف من الألعاب الفردية المهمة التي تكون متميزة بصعوبة الأداء الفني لها . بحيث يحتاج الأداء الصحيح في الرفعات النظامية (الخطف- النتر) إلى تكنيك عالي ذات مسار حركي واضح وصحيح من خلاله ينتج نجاحات تلك الرفعات ، حيث لا يخفى علينا ان في تحقيق الانجاز العالي في مثل هذه الرياضة يؤدي الى رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية وضبط الأداء الفني والمهاري بصورة جيدة . ان لاعبي رفع الأثقال يجب ان يمتلكوا على ضبط فن الأداء للمهارات والصفات البدنية الأخرى حتى يتمكنوا من استثمارهم في الانجاز بصورة سليمة وصحيحة وعدم الإخفاق في تلك المنافسة.  
حيث توجد العديد من الدراسات التي حددت بتطوير المسار الحركي للوزن وتم تحليلها بشكل كامل ومفصل، حيث إن التحليل الحركي يكون استجابة على عدة تساؤلات حول كيفية شكل وجوهر الحركة والهدف والمقارنة بين الحركة الصحيحة والجيدة والحركة التي أقل جودة ، ويتضح لنا أن الفرق بين الحركات الجيدة والصحيحة التي هي أعلى درجات مقارب ، وبهذا تمتعت هذه الدراسات ذات قيم مثالية للمسار الحركي للوزن وأعطت آثار مختلفة نسبيا حيث تساعدنا في اتجاهين مختلفين ، الاتجاه الأول هو التصحيح للحركات وانسيابيتها حسب نوعها وشكلها وكيفية أدائها بالصورة الصحيحة ، أما الاتجاه الثاني هو يصل بنا الى اختصار في الوقت والجهد والتدريب والتعليم . إذ تم الاستعانة في دراسات تخدم البحث (2).

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام النموذج للمسار الحركي في تطوير التعليم والتدريب و ضبط الأداء الفني لتصحيح المسار رفعة الخطف في رفع الأثقال بواسطة استخدام الوسائل التعليمية التطويرية التدريبية وتكون لها

أثر في الانجاز ، وقد لاحظ الباحث ان في الوسائل المستخدمة في تدريب وتعليم الأداء بشكله التقليدي وعدم اللجوء إلى الوسائل التدريبية مبتكره قد لا تؤدي إلى اتقان الأداء الفني والانجاز بشكل جيد .

### ويهدف البحث الى :

- 1- تصميم وسائل تعليمية تدريبية مساعدة في تطوير المسار الحركي برفعة الخطف في رفع الأثقال .
  - 2- التعرف على اثر الوسائل التدريبية التعليمية المساعدة في كيفية تصحيح الاداء الفني وتطوير المسار الحركي والانجاز في رفعة الخطف للرباعين الشباب .
- فروض البحث :** هناك تأثيرات في الوسائل التعليمية التدريبية وتطوير الإنجاز للرباعين في رفعة الخطف لصالح المجموعة التدريبية .

حيث حدد المجال البشري بلاعبين الشباب في نادي الخورنق الرياضي، وحدد المجال المكاني في قاعة نادي الخورنق الرياضي في النجف الاشرف ، وتم تحديد المجال الزمني للفترة من 2021/2/5 ولغاية 2021/4/4

**2-اجراءات البحث :**

### 1-2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي نادي الخورنق الرياضي لرفع الأثقال فئة الشباب حيث كان اختيارهم عمدياً ومن خلاله تم اختيار عينة البحث وكان عددهم (12) رباع والذين هم تم اختيارهم جميعاً ، حيث تم اجراء عملية التجانس والتكافؤ بعد ان تم تقسيمهم الى مجموعتين وتضمنت كل مجموعة (6) لاعبين للمجموعة الضابطة و (6) لاعبين للمجموعة التدريبية حيث تم تقسيمهم عشوائياً، بحيث تكون المجموعة الضابطة الى التعليم والتدريب من قبل المدرب ، بينما المجموعة التدريبية تخضع على الأساليب التعليمية التدريبية تجربة البحث .

بعدها قام الباحث بإجراءات خط الشروع في العمل لضبط متغيرات الفروق الفردية بين المجموعتين من بينها (الطول ، العمر التدريبي ، الانجاز ) ، حيث أعمد الباحث على معامل الاختلاف للمجموعة الواحدة والى المجموعتين لتجانس عينات البحث ، حيث كلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة .<sup>(3)</sup>

فكانت نتائج المجموعة الاولى الضابطة (4,4% للطول-6,5% للعمر-6,2% للإنجاز) اما نتائج المجموعة الثانية التدريبية (9,3% للطول-7,6% للعمر-5,5% للإنجاز) اما في اجراء التكافؤ أستخدم الباحث قانون (T) للتحقق من عدم وجود فروق بين المجموعتين بعد معالجة البيانات إحصائيا قام الباحث بحساب قيمة (T) للعينات المستقلة ومتبنا فرضية العدم. فظهرت ان قيمة (T) المحسوبة

(0,245 للطول ، 0,137 للعمر ، 0,155 للإنجاز) وهي اقل من قيمة (T) الجدولية (1,782) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (12) وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي بين المجموعتين وهو دليل على تكافؤهم احصائيا .

### 2-2 أدوات البحث والأجهزة والوسائل المستخدمة :

#### 1-2-2 أدوات البحث :

- الاختبار والقياس .
  - الملاحظة .
  - المقابلات الشخصية .
  - المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
  - الشبكة العالمية للمعلومات ( الانترنت ) .
- 2-2-2 الأجهزة والوسائل المستخدمة :** استعان الباحث بالأدوات والأجهزة الآتية:-

- أوزان مختلفة عدد ( 2سيت ) .
- بار حديد عدد (5)
- مع طبلية خشبية قانونية عدد (1).
- أقراص ليزرية عدد (10).
- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (2).
- ميزان طبي نوع (صيني) عدد (1).

- حاسبة الالكترونية نوع (CLTON).
- حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (1).
- كاميرا تحليل حركي بسرعة 120 لقطة في الثانية نوع (SONY) عدد (2).
- مسند كاميرا عدد (3).
- كاميرا تصوير فيديو عدد (1) لعرض التصوير للخبراء .

### 2-3 الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة :

تم اجراء تصميم مسار حركي نموذجي لرفعة الخطف وبهدف التطوير للحركة وتمت طباعته على فلكس وعلق على الجدار أمام الطلبة الخشبية وتم وضع كاميرا تصوير مباشر من جانب اللاعب لتصويره أثناء الأداء وهذه الكاميرا تكون مربوطة بشاشة كبيرة أمام اللاعب حتى يتمكن له رؤية أدائه وضبط مساره الحركي وفي التالي ممكن ضبط المسار الحركي والذي يعطي الى اللاعب تصحيحا ذاتيا أي بما تسمى تغذية راجعة آنية لمسار مرحلة الرفع الفني الصحيح للرباع . حيث كانت المسافات والقياسات والابعاد والانحرافات للمسار الحركي برفعة الخطف النموذجية تم الاستعانة بدراسات سابقة .<sup>(4)</sup>

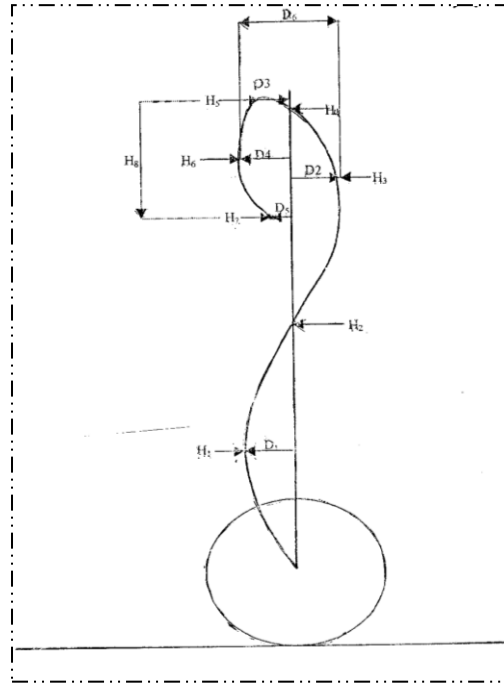
أذ كانت الأوضاع لتطوير المسار الحركي النموذجي برفعة الخطف. كما موضح :-

- 1- (H1) تمثل الارتفاع الأول أي ارتفاع أعرق انحراف داخلي للثقل باتجاه اللاعب فكانت في الوسائل المساعدة فكانت قيمتها (75,38سم).
  - 2- (H2) تمثل الارتفاع الثاني أي ارتفاع قطع وتماس لخط الجاذبية الوهمي في المرحلة للسحب الأولى كان قيمتها (95,12سم).
  - 3- (H3) تمثل الارتفاع الثالث أي ارتفاع أعرق انحراف خارجي للثقل يكون بعيدا عن اللاعب في المرحلة للسحب الثانية قيمتها (114,88) .
  - 4- (H4) تمثل الارتفاع الرابع أي ارتفاع قطع وتماس لخط الجاذبية الأرضية الوهمي في المرة الثانية باتجاه اللاعب فكانت قيمتها (126,14).
  - 5- (H5) تمثل الارتفاع الخامس أي أعلى ارتفاع يصل إليه الثقل كانت قيمتها (132,25سم).
  - 6- (H6) تمثل ارتفاع في أعرق انحراف داخلي للثقل في مرحلة سقوط الثقل كانت قيمتها (118,99سم).
  - 7- (H7) تمثل الارتفاع السابع أي المسافة لسقوط الثقل من أعلى ارتفاع له إلى نقطة النهاية التثبيت فكانت قيمتها (15,43سم)
  - 8- (H8) تمثل الارتفاع الثامن أي ارتفاع نقطة التثبيت للثقل نقطة النهاية في وضع القرفصاء فكانت قيمتها (116,48سم).
- ينظر الشكل (1) يوضح شكل المسار الحركي لرفعة الخطف مؤشرا عليه الارتفاعات والانحرافات .

أما الانحرافات فكانت :

- 1- المرحلة الأولى (D1) تمثل أعرق انحراف داخلي باتجاه اللاعب و كانت مداها في الوسائل المساعدة من (0-15) سم بعد استشارة المختصين في هذا الخصوص كان المدى التطويري النموذجي برفعة الخطف من (3-14) سم أن كبر المسافة يكون مفيدة في بادئ الأمر حتى يكون تدرج لدى اللاعب حيث تبدأ هذه المسافة بالنقصان وتكون ضمن المدى النموذجي المطلوب ولجميع المراحل .
- 2- المرحلة الثانية (D2) تمثل أعرق انحراف خارجي الى اللاعب وكان مداها في الوسائل التطوير المساعدة من (0-15) سم وبعد استشارة المختصين كان المدى النموذجي برفعة الخطف فكان بين (3-14) سم.
- 3- المرحلة الثالثة (D3) حيث كانت المسافة في هذه المرحلة للوسائل التطويرية المساعدة بين (3-4) سم وفي المسار النموذجي (1,5-1,8) سم
- 4- المرحلة الرابعة (D4) تمثل أعرق انحراف داخلي باتجاه اللاعب في مرحلة السقوط للثقل وكانت في الوسائل التطويرية المساعدة بين (2-18) سم أما في المسار النموذجي بين (5-14) سم .

5- المرحلة الخامسة (D5) تمثل الانحراف في نقطة التثبيت للثقل فكانت في الوسائل المساعدة بين (2-18) اما في المسار التطوير النموذجي



شكل (1)

يوضح شكل المسار الحركي مؤشرا عليه الارتفاعات والانحرافات (5)

#### 4-2 مراحل التصوير الفيديوي :

تم استخدام الباحث آلة تصوير فيديوي واحدة نوع (CANON) بسرعة (25) صورة في الثانية من الجانب الأيمن من اللاعب الرباع وعلى بعد (3) متر وارتفاع (1) متر حتى يتمكن الباحث من التصوير الجانبي للمختبر. لتمكين من استخراج المتغيرات الكينماتيكية الى أفراد العينة وكذلك متغيرات المسار الحركي حتى يتمكن من معرفة الأخطاء وتشخيصها وتصحيحها ، ومن ناحية أخرى أعطاه الى اللاعب او المختبر التغذية الراجعة الآتية عند الأداء والمشاهدة الفورية من الشاشة المقابلة له حتى يحاول تصحيح أخطائه تبعا لتطوير المسار الحركي النموذجي الموجود على الجدار

#### 5-2 التجربة الرئيسية :

##### 1-5-2 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلية لإفراد البحث للمجموعتين في القاعة المغلقة نادي الخورنق الرياضي في يوم الاثنين (2021/2/8) حيث تم اختبار الأداء الفني والانجاز الى اللاعبين وكل لاعب لديه ثلاث محاولات يأخذ منها افضل محاولة وتم التصوير وعرضها على 3 حكام للتقييم حسب استمارة معدة مسبقا و تم اخذ البيانات للمجموعتين وتم أجرائها إحصائيا

##### 2-5-2 المنهج التدريبي التعليمي :

حيث قام الباحث في الرجوع الى المصادر المختصة في التدريب الرياضي والتعلم الحركي وكذلك الاستعانة بالخبراء في مجال تخصصهم حتى يتمكن الباحث من استخدام الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة لتطوير أفراد العينة وكانت فترة المنهج التدريبي التعليمي لمدة 7 أسابيع يتضمنها فترات محددة بواقع (3) وحدات أسبوعيا بمجموع (21) وحدة حيث زمن الوحدة التعليمية التدريبية الواحدة يتراوح بين (60-90) دقيقة ومن ضمنها يتم إدخال الوسائل المساعدة ملحق (4). حيث تم تنفيذ المنهج اعتبار من (2021/2/10) حتى (2021/3/28) حيث تم في بداية المنهج شرح وافي عن كيفية استخدام الوسائل التعليمية التدريبية من خلال المدرب وقام الباحث بتطبيق الأداء أمام اللاعبين حتى يتسنى لهم عدم الوقوع في الأخطاء وتصحيحها دور الباحث هو المشرف على التدريب وسير عملية المنهج للمجموعات ومتابعة العمل الخاص بالبحث

## 2-3-5 الاختبار البعدي :

بعد أن تم الانتهاء من تنفيذ وتطبيق المنهج الخاص على الوسائل المساعدة في التعليم و التدريب، قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي لكلتا المجموعتين في يوم الاثنين الموافق (2021 /3/29) أي بعد المنهاج مباشرةً وبنفس ظروف الاختبار القبلي وتم التصوير وعرضها على 3 حكام للتقييم وبنفس الاستمارة المعدة مسبقاً واخذ البيانات وإجرائها إحصائياً.

## 3- عرض النتائج ومناقشتها :

### 1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني والانجاز برفعة الخطف .

#### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق لاختبار الأداء الفني و الانجاز برفعة الخطف الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

| المجموعة           | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | قيمة (T) |          | دلالة الفروق |
|--------------------|-----------------|------|-----------------|------|----------|----------|--------------|
|                    | س               | ع±   | س               | ع±   | المحسوبة | الجدولية |              |
| المجموعة التجريبية | 1,19            | 0,04 | 1,55            | 0,09 | 7,11     | 2,01     | معنوية       |
| المجموعة الضابطة   | 1,15            | 0,03 | 1,32            | 0,06 | 4,92     |          | معنوية       |

\* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (11) ونسبة احتمالية الخطأ  $\geq (0,05)$ .

من خلال عرض النتائج للاختبارات القبالية والبعدية الأداء الفني والانجاز برفعة الخطف ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية لمجموعتي البحث ولصالح الاختبارات البعدية ، وبهذا يعزو الباحث هذه النتائج الايجابية في الأداء والانجاز تبعاً للمنهج التعليمي التدريبي الذي انعكس ايجابياً لعينة البحث ، حيث تؤكد آراء الخبراء كلما تطورت الثقافات العلمية والعملية في البرامج التدريبية يؤدي حتماً الى التطور في الانجاز الذي أتى من أساس علمي من خلال تنظيم عملية التعليم والتدريب الصحيح واستخدام الشدة المناسبة والتدرج بها مع مراعاة الفروق الفردية واستخدام التكرارات المثلى وإعطاء فترات راحة بينية بين فترات التمرين والى المكان التدريبي والزمان والأجهزة والأدوات المستخدمة ودور المدرب .<sup>(6)</sup>

حيث حقق المنهج التعليمي التدريبي الاقتصادية في الحركة وتطويرها وعدم اشتراك عدة مجموعات عضلية غير مرغوب استعمالها في أثناء التدريب، اي يهدف الأداء المباشر الذي يؤدي الى تطوير هذه المجموعات العضلية في تحقيق الانجاز الجيد والعالي في الفعالية. بهذا يكون متفقاً مع الآراء (جوندن واخران) ، ان أفضل عمل منطور وانجاز يأتي من خلال زيادة في المستوى للعضلات التي تكون ضرورية في العمل والأداء .<sup>(7)</sup>

### 2-3 عرض ومناقشة نتائج الأداء الفني والانجاز للاختبار البعدي للمجموعتين (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية).

#### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) الأداء الفني والانجاز

| المجموعة التجريبية | المجموعة الضابطة |      | قيمة (T) |          | درجة الحرية | خطأ  | دلالة الفروق |
|--------------------|------------------|------|----------|----------|-------------|------|--------------|
|                    | س                | ع±   | المحسوبة | الجدولية |             |      |              |
| 1,55               | 0,09             | 1,32 | 0,06     | 5,43     | 1,81        | 0,05 | معنوي        |

\* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (11) ونسبة احتمالية الخطأ  $\geq (0,05)$

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات الى المجموعتين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في للأداء الفني والانجاز في الاختبار البعدي حيث دلت هذه النتائج على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (الضابطة- التجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج والمبينة في الجدول (2) تبين وجود تطور ملحوظ في الانجاز وللمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في الاختبار البعدي .

حيث يعزو الباحث ان هذا التطور في الأداء والانجاز في الاختبار البعدي للمجموعتين نتيجة المنهج الذي جعل في رفع قابليات اللاعبين المهارية والبدنية إذ " أن وجود الطرق المستخدمة الصحيحة والحديثة العلمية في عملية تعليم الأداء والتكنيك الجيد ثم تطبيقها يكون هو الأساس في تطوير قابليات اللاعب الرباع الفنية في إخراج الرفعات جيدة من ناحية التكنيك وبهذا الدور يؤدي حتما إلى تطوير الهدف المراد الوصول اليه " (8)

ومن خلال ملاحظة الباحث التقدم والتطور في الأداء والانجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية أصبح أفضل من انجاز المجموعة الضابطة ، بهذا يعزو الباحث هذا التقدم إلى استخدام الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة والتي أدت إلى تصحيح الأخطاء الواقعة في الأداء الفني وتطويرها. وعندما توجد المتغيرات الميكانيكية لصالح هذه الرفعة ويوجد سبب الى هذه الأخطاء في الأداء الفني هي عدم تطبيق الصحيح للرباع للقواعد الميكانيكية الصحيحة للرفع . وعدم الاستعانة في أساليب التصحيح . (9)

إذ إن في عملية التصحيح الى الأخطاء تؤدي إلى الارتقاء في مستوى الرياضي والتطوير نحو انجاز أفضل " (10)

#### 4- النتائج والتوصيات :

##### 1-1 النتائج :

1- الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة كان لها تأثير ايجابي في تطوير الأداء الفني والانجاز وتحسين المتغيرات الكينماتيكية في رفعة الخطف .

2- أثرت الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة في المتغيرات الميكانيكية للرباع في تطوير المسار الحركي في رفعة الخطف الى المجموعة التجريبية.

##### 2-2 التوصيات :

1- ضرورة استخدام المدربين وأصحاب الاختصاص للوسائل التعليمية التدريبية المساعدة الحديثة في المناهج والتدريب لما لها تأثير واضح.

2- استخدام الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة لفئات عمرية أخرى.

3- استخدام الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة في ألعاب أخرى .

##### المصادر

- حيدر جبار النصري: تأثير جهاز مساعد في تعليم مسار الثقل النموذجي لرفعة الخطف للمبتدئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، 2008.

- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.

- صباح عبيد : المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مديرية دار الكتب للطباعة . جامعة الموصل . 1982.

- عادل تركي الدلوي: اثر استخدام أساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الأولمبية برفع الأثقال، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1998 .

- عبد علي نصيف ، وصباح عبيد: المهارات والتدريب في رفع الأثقال بغداد، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 .

- علي شبوط إبراهيم السوداني : تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات البايوميكانيكية في رفعتي الخطف والنتر للأشبال بعمر 10-14 سنة أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. 2002.

- وديع ياسين التكريتي ، عادل تركي الدلوي : ملاحم العملية التعليمية والتدريبية للشباب في رفع الأثقال ، القاهرة ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2018 .

- وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- وديع ياسين التكريتي ، عادل تركي الدلوي: المدخل الى رياضة رفع الإثقال ، القاهرة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2018 .
- وديع ياسين التكريتي. تعلم الرفعات الاولمبية بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية، الاتحاد القطري لرفع الإثقال. 1999.
- وليد عبد الكريم صوافطة ، طرائق وأساليب التدريس المعاصرة ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2014.
- GONDIN J, GUETTE M, BALLAY Y, MARTIN A: Electromyostimulation training effects on neural drive and muscle architecture. Med Sci Sports Exerc .

#### ملحق (1)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في أرائهم بصلاحية الوسائل التدريبية والتعليمية المساعدة وتحديد المتغيرات البايوميكانيكية

| الاسم                  | الاختصاص            | مكان العمل                                         |
|------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|
| أ.د عادل تركي حسن      | تدريب الرياضي-اثقال | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية |
| أ.د علي شبوط إبراهيم   | بايوميكانيك- أثقال  | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد   |
| أ.د حسين حسون عباس     | تدريب رياضي - اثقال | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء    |
| أ.د نعمان هادي علي     | طرائق تدريس - اثقال | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل    |
| أ.د عباس حسين السلطاني | تدريب - اثقال       | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل    |