

تأثير تمارين خاصة شبه نظامية مبطئة لتطوير تعلم رفعة الخطف برفع الاثقال لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

The Effect of Specific Semi-Systematic Decelerated Exercises on the Development of Learning the Snatch Lift in Weightlifting among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences

أ.د. نبراس علي لطيف
م.م. ضياء جليل حسين
تدريسي (جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
تدريسي (جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

م.م. احمد نافع كامل
أ.د. فراس عبد المنعم عبد الرزاق
تدريسي (جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
تدريسي (جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

الكلمات المفتاحية: تعلم الحركي، رفعة الخطف

Keyword: Motor learning, Clean and Jerk

الملخص باللغة العربية:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير التمارين الخاصة شبه النظامية المبطئة في تطوير تعلم مهارة رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى. تمثل رفعة الخطف إحدى أكثر المهارات تعقيداً في رياضة رفع الأثقال، وتتطلب دقة عالية وتنسيقاً عصبياً عضلياً، مما يجعل تعلمها تحدياً حقيقياً للطلبة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) مع اختبارات قبلية وبعدية. تكونت العينة من 20 طالباً، تم توزيعهم بواقع 10 طلاب في كل مجموعة. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي يستند إلى تمارين مبطئة تهدف إلى تعزيز الإدراك الحركي، وتحسين السيطرة على مراحل الأداء الفني، من خلال تقليل سرعة التنفيذ وتكرار الحركة ضمن نموذج ثابت. أما المجموعة الضابطة، فاستمرت على البرنامج التقليدي دون تعديل. أظهرت نتائج



التحليل الإحصائي باستخدام اختبار (t) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، مما يدل على فعالية التمارين المبثثة في تحسين تعلم المهارة. لم تظهر المجموعة الضابطة تحسناً يُذكر. خلصت الدراسة إلى أن إدخال التمارين البطيئة في البرامج التعليمية يُعد استراتيجية ناجحة لتطوير الأداء المهاري، ويُوصى بتبنيها خصوصاً في المراحل التعليمية الأولى.

Abstract:

This study aims to examine the effect of specific semi-systematic decelerated exercises on the development of learning the snatch lift among first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala. The snatch lift is one of the most complex skills in Olympic weightlifting, requiring high precision and neuromuscular coordination, making it particularly challenging for beginners. The researchers adopted an experimental method using a pretest-posttest design with two equivalent groups (experimental and control). The study sample consisted of 20 students, divided equally into two groups of 10. The experimental group followed a specially designed training program based on decelerated exercises aimed at enhancing motor perception and improving control over the technical phases of performance. This was achieved by slowing down the execution and reinforcing movement patterns through repeated and structured practice. The control group continued with the standard training program without any modifications. Statistical analysis using the (t-test) revealed significant differences in favor of the experimental group in the post-test results, indicating that the decelerated exercises effectively improved skill acquisition. Conversely, the control group showed minimal progress. The study concludes that incorporating slow, semi-structured exercises into educational programs is an effective strategy for enhancing technical performance, particularly in early learning stages. The researchers recommend adopting such methods to support motor learning and skill mastery in Olympic lifts.

1-1 المقدمة

في رفع الأثقال، تُعدّ رفعة الخطف حركةً معقدةً تتطلب سرعةً ودقةً وتنسيقاً عصبياً عضلياً عالياً. في فترةٍ وجيزة، تُنفَّذ عدة مراحل بتسلسلٍ حركيٍّ دقيق. ولأنها تتطلب فهماً تقنياً دقيقاً لتفاصيل الأداء التقني، ومواهب بدنية استثنائية، ومهارات حركية أساسية، فإن تعلم هذه الرفعة يُعدّ صعباً للغاية على طلاب الجامعات. لذا، أصبح اعتماد أساليب تدريب غير تقليدية تُحسّن فعالية التعلم الحركي ضرورياً نظراً لأهمية



التدريب الموجه نحو التعلم، فالتطور الحاصل في مجال الطب الرياضي 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 دفعا معنوياً للرباع للنجاح في رفعة الرفع إلى الصدر والنتر، كما أن هذه الرفعة تحتاج لمستوى عال من التكنيك لكونها تؤدي بحركة واحدة وبشكل انفجاري لذا فأنها تحتاج لمستوى عال من التعلم وضبط الأداء، أصبحت التمارين شبه المنهجية بطيئة الحركة أسلوباً تدريبياً شائعاً في العصر الحديث، إذ تمنح الطلاب تحكماً أكبر في حركاتهم وتحسن وعيهم الحسي الحركي، مما يساعدهم على التركيز على مراحل الأداء وتكوين صورة ذهنية دقيقة للمهارة. تركز هذه التمارين على الأداء الفني مع مرور الوقت، وتنفذ بوتيرة أبطأ من سرعة الأداء المعتادة. تتناسب هذه الطريقة تعليم المهام ذات الهياكل الحركية المعقدة، مثل رفعة الخطف. تبرز أهمية البحث في أنه يقدم أسلوباً تدريبياً حديثاً يهدف إلى تعزيز تعلم رفعة الخطف باستخدام تمارين مبطنة ومدرسة ويسهم في تطوير البرامج التعليمية الخاصة برياضة رفع الأثقال في كليات التربية البدنية، يتيح للمتعلمين والمدرسين أداة تعليمية فعالة تسهم في رفع مستوى أداء الطلبة وتقصير زمن تعلم المهارة ويُعزز من استخدام الوسائل التعليمية المبتكرة في بيئة التعليم الحركي.

1-2 مشكلة البحث

على الرغم من التحاق طلاب السنة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى ببرامج تعليمية متخصصة في رفع الأثقال، لاحظ الباحثون من خلال خبرتهم التدريسية وملاحظاتهم الميدانية أن هناك صعوبة واضحة في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف، وهي إحدى أكثر المهارات تعقيداً من حيث التنسيق العصبي العضلي والدقة الحركية. ويُعزى ذلك إلى اعتماد أساليب تدريس تقليدية تركز غالباً على الإدراك البصري الحركي والتغذية الراجعة المباشرة دون أن تعتمد تسلسلاً تدريبياً منهجياً متدرجاً في التعلم. ومن هذا المنطلق، ارتأى الباحثون ضرورة إدخال تمارين خاصة مبطنة تُسهم في تبسيط مراحل التعلم الحركي وتساعد في ترسيخ التسلسل الفني لرفعة الخطف، بما ينسجم مع مبادئ التعلم الحركي الحديثة، ويعزز من قدرة الطلبة على استيعاب وفهم مراحل المهارة بشكل تدريجي ومنظم. وفي ضوء ذلك، استخدم التساؤل التالي لتحديد مشكلة البحث:

- ما تأثير التمارين الخاصة شبه النظامية المبطنة في تطوير تعلم رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟



3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1. إعداد تمارينات خاصة شبه نظامية مبطنة لتعلم رفعة الخطف.
2. معرفة تأثير هذه التمارين في تطوير تعلم رفعة الخطف لطلبة المرحلة الأولى.
3. مقارنة نتائج الطلبة الذين خضعوا لهذه التمارين بنتائج الطلبة الذين تعلموا بالطريقة التقليدية.

4-1 فروض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة التمارين شبه النظامية المبطنة في تعلم رفعة الخطف.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

- المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى.
- المجال المكاني: القاعات والتجهيزات الخاصة برفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
- المجال الزمني: من 2024/12/15 لغاية 2025/2/15.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

2-1 التعلم والتعلم الحركي:

عرّف العديد من الباحثين التعلم والتعلم الحركي بطرق متنوعة. ويُعرّف نجاح التعلم بأنه "النشاط النفسي الذي يقوم به الطالب من حيث الاختيار والتعزيز والتعميم والتمايز، مما يؤدي إلى تغيير سلوكه في الميدان" (شلش، 1996: 18). وهو "تطوير قدرات حركية جديدة لدى المتعلم وتعديل قدراته الحركية من خلال الممارسة والخبرة"، وفقاً لنزار (الطالب، 1976: 15). ويُعرّف عبد علي التعلم الحركي بأنه "اكتساب المهارات الحركية وتحسينها وترسيخها واستخدامها" (ماينل، 1987: 136). التدريب ضروري للمبتدئ لاكتساب الموهبة. فهو يتعلم نتيجة المهمة التي يُنجزها، وليس فقط من خلال رؤية النموذج الذي يتبعه أو الاستماع إلى شرح المدرب. يجب أن يكون قد بلغ درجة النضج، التي تنعكس في خصائصه الجسدية والعقلية والعاطفية، قبل أن يُصبح التدريب وحده كافياً لاكتساب الموهبة.

على عكس الرياضيين ذوي الخبرة، يُعد تعلم مهارات وحركات جديدة مهمة صعبة للمبتدئين. وبالنظر إلى الخبرة والمعرفة التي تدعم أو تُمكن الأداء، توجد فروق ملحوظة في مهاراتهم الحركية.

فيما يلي ملخص وتقسيم لمراحل التعلم الحركي (ماينل، 1987: 137)

1. المرحلة الأولى: تعلم تنسيق الحركة الأساسي وغير الدقيق.

2. المرحلة الثانية: تطوير حس قوي بتنسيق الحركة.

3. المرحلة التي يُتقن فيها التنسيق الدقيق ويُرسَخ.

2-2 أهداف التعلم الحركي (عبد الحسين، 2005: 13):

- 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 اجتماعياً، أي ضرورة الاستفادة من مفهوم الدرس في الحياة العملية.



2-3 رفعة الخطف من الجانب القانوني(الدولي، 1998: 18):

أمام رباع رافع الأثقال، يكون قضيب الوزن أفقيًا. من الضروري تثبيت قضيب الوزن وراحة اليد لأسفل. في وضعية الانحناء أو القرفصاء، يسحب رافع الأثقال الوزن بحركة واحدة من الأرض حتى امتداد الذراعين بالكامل فوق الرأس. لضمان عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض سوى القدمين، اللتين تلامسان الأرض أثناء عملية الرفع، يجب أن يتحرك الوزن باستمرار أمام الجسم. حتى يُشير الحكام بإعادة الوزن إلى الطلبة، يجب أن يبقى الوزن المرفوع في وضعية ثابتة تمامًا دون حركة، مما يسمح بتمديد الذراعين والساقين وبقاء القدمين على نفس الخط. لا يمكن تدوير المعصمين إلا إذا كان الوزن فوق رأس الرافع. بناءً على توقيته، يعود الرافع إلى وضعية الوقوف، إما بثني ساقيه أو فتحهما. تكون قدماء موازيتين لعمود الوزن والجسم، على نفس الخط..

2-4 فن أداء رفعة الخطف(التكريتي، 1985: 243):

رفع الوزن من الطلبة إلى وضعية الامتداد الكامل مع رفع الذراعين فوق الرأس دون توقف، يتم عن طريق أداء الخطف بكلتا اليدين في حركة واحدة. يستغرق الرفع الكامل، بما في ذلك وقت التحضير، أقل من 3-4.5 ثانية، مما يجعل الخطف رفعة سريعة. يُعد الخطف من أصعب وأصعب حركات رفع الأثقال. لا تكمن أهمية رفع الأثقال في قوة عضلات الساق والجذع فحسب، بل تكمن أيضًا في التنسيق والتناغم الحركي لأجزاء الجسم المختلفة التي تعمل معًا لرفع الوزن بسرعة ورشاقة، بالإضافة إلى سرعة رد الفعل، ونطاق الحركة، ومرونة مفصل الورك والكتف، والشجاعة في الأداء والسقوط تحت الوزن. وتتكون رفعة الخطف من ثلاث مراحل: وضعية البداية، والرفع إلى وضعية الامتداد الكامل، والسقوط تحت العارضة، والارتفاع.

2-5 الدراسات السابقة:

دراسة "رقية امجد عبد الكريم (2020) بعنوان: تأثير تعليمات القدرة الانفجارية على تحسين مستوى الأداء لرفعة الخطف للناشئات"، هدف البحث إلى وضع برنامج تعليمي لتحسين القوة الانفجارية والأداء الفني لرفعة الخطف للناشئات، والتعرف على تأثير تعليمات القوة الانفجارية لتحسين مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف للناشئات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وطبق البرنامج باستخدام التمرينات الخاصة بالقدرة الانفجارية وذلك لمناسبته مع طبيعة البحث، واشتملت العينة على (5) ناشئة رقية أبطال بنادي المؤسسة العسكرية ومركز تدريب الورددين للمرحلة العمرية من 15 إلى 18 سنة حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج أن المجموعة التجريبية حققت زيادة معنوية في اختبارات القوة القصوى والقدرة الانفجارية ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف للناشئات رفع الأثقال ويرجع ذلك لتعليمات القدرة الانفجارية،

وأن نسبة التحسن بين القياسي القبلي والبعدي متتابعة في القوة القصوى والقدرة الانفجارية ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف الناشئات رفع الأثقال، حيث تراوحت بين (0.91% - 3.63%) وهي أعلى نسبة تحسن بين القياسي القبلي والبعدي (رقية، 2020).

3- منهجية البحث وإجراءاته

3-1 منهج البحث

نظراً لأن المنهج التجريبي يُعدّ من أدقّ المناهج العلمية لتحديد أثر المتغير المستقل (التمارين الخاصة البطيئة شبه المنهجية) على المتغير التابع (تعلم رفعة الخطف)، فقد اختاره الباحثون لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه. وقد صُمّمت مجموعتان متكافئتان (تجريبية وضابطة) بقياسات قبلية وبعدية.

3-2 مجتمع البحث وعينته

شكّل اثنان وسبعون طالباً من طلاب السنة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى، مقسمين إلى قسمين (أ) و(ب)، مجتمع البحث للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥. وبمجموع ٢٠ طالباً، قُسموا إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة)، كلّ منهما عشرة طلاب. وقد اختيرت عينة البحث عمداً من قسمين. وقد استبعدت بعض الحالات من العينة لعدم إكمالها الاختبارات أو لعدم التزامها بإرشادات الحضور المعتادة.

3-3 تكافؤ العينة

تم اختيار عينة البحث عمداً من بين شعبتين ضمن طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (72) طالباً موزعين على شعبتين فقط. تم اعتماد شعبة واحدة لتنفيذ التجربة الرئيسية، بواقع (20) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة (10 طلاب لكل مجموعة). في حين خُصّصت الشعبة الثانية لإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) طلاب، بشرط عدم اشتراكهم في التجربة الأساسية، وكما موضح في الجدول: (1)

جدول (1): توزيع الشعب والعينات

الشعبة	عدد الطلاب الكلي	استخدام العينة	عدد العينة
أ	36	التجربة الرئيسية (تجريبية وضابطة)	20
ب	36	التجربة الاستطلاعية فقط	6
المجموع	72	-	-



3-4 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة العلمية المنظمة أثناء تنفيذ التمارين.
- الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة برفعة الخطف.
- استمارات تسجيل الأداء الفني.
- بطاقات تقويم فني مصممة وفق معايير علمية دقيقة.
- فريق العمل المساعد.
- استمارة الاستبيان.

3-5 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

- بطاقة تسجيل الأداء المهاري لرفعة الخطف صممت وفقاً للمعايير الفنية المعتمدة من الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.
- شريط قياس لقياس الطول.
- ميزان رقمي لقياس الوزن.
- أداة لقياس زمن الاستجابة البصرية (جهاز إلكتروني)
- شريط قياس القفز العمودي.
- كاميرا فيديو رقمية لتوثيق الأداء وتحليله.
- ساعة توقيت إلكترونية دقيقة.

3-6 إجراءات البحث

قام الباحثون باتباع سلسلة من الإجراءات المنهجية لإعداد التمارين الخاصة شبه النظامية المبنيّة، والتي استهدفت تطوير تعلم مهارة رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى. وقد تمثلت أولى هذه الخطوات في مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بمجال التعلم الحركي ورفع الأثقال، من أجل بناء تصور علمي متكامل للبرنامج التعليمي المقترح، بعد ذلك، تم تحديد المهارات الفرعية الأساسية التي تتكون منها رفعة الخطف، وتحليلها حركياً لتحديد مراحل الأداء الرئيسية. بناءً على هذا التحليل، صمم الباحثون تمارين تعليمية مبنيّة، تراعي التدرج في الصعوبة والانسيابية الحركية، وتستند إلى مبدأ التقليل المتعمّد لسرعة الأداء. ويهدف هذا الأسلوب إلى تعزيز الإدراك الحسي الحركي، وزيادة وعي الطالب بتسلسل الحركات المطلوبة بدقة، كما راعى الباحث أن تكون التمارين شبه نظامية، أي أنها لا تتبع نمطاً جامداً أو مغلقاً، بل تتيح قدراً من المرونة في الأداء، بما ينسجم مع قدرات الطلبة. وقد تم عرض التمارين على



مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التعليم ورفع الأثقال للتأكد من صلاحيتها وقابليتها للتطبيق ضمن بيئة الصف التدريبي. وبعد اعتماد التمارين، تم إعداد خطة زمنية لتنفيذ البرنامج على مدار (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع، وتم دمج التمارين داخل كل وحدة وفق تسلسل منطقي يبدأ بالإحماء، ثم التمارين المبثثة، ثم التكرارات مع التوجيه التصحيحي.

7-3 التجربة الاستطلاعية

نُفذت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) طلاب من خارج العينة الأساسية للدراسة، بتاريخ (2024/12/1)، وذلك بهدف التحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث ومدى وضوح التعليمات المتعلقة بالاختبارات، بالإضافة إلى تقدير الزمن اللازم لتنفيذ التمارين والاختبارات وتسجيل النتائج. شملت التجربة تقييم الجوانب التنظيمية والفنية للعمل الميداني، مثل تسلسل الإجراءات، ودقة توقيت الأداء، وطريقة تدوين البيانات، فضلاً عن التأكد من عدم وجود صعوبات قد تواجه الطلبة أثناء التطبيق الفعلي. وقد أظهرت نتائج هذه التجربة أن الأدوات البحثية ملائمة، وأن إجراءات الاختبار واضحة ومفهومة للمشاركين، كما تبين أن الزمن المخصص كافٍ لأداء التمارين والاختبارات المطلوبة. وبناءً على ذلك، اعتمد الباحثون الإجراءات كما هي في التجربة الأساسية دون الحاجة إلى تعديل.

8-3 الاختبار القبلي

أُجري الاختبار القبلي في يومي (10 و 11/ 2024/12) لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وذلك لقياس المتغيرات المحددة في البحث (البدنية والمهارية) قبل بدء تنفيذ البرنامج التعليمي، بهدف تحديد مستوى الطلبة عند خط البداية وضمان التكافؤ بين المجموعتين. وقد نُفذت الاختبارات في قاعة رفع الأثقال داخل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، باستخدام الأدوات المعتمدة في البحث، ووفق تعليمات موحدة لجميع المشاركين. أشرف على تنفيذ الاختبارات الباحثون وعدد من المساعدين المتخصصين، الذين تم تدريبهم مسبقاً لضمان توحيد أسلوب القياس وتقليل احتمالات الخطأ البشري، كما جرى تسجيل النتائج بدقة في سجلات مخصصة لذلك، تمهيداً لإجراء التحليل الإحصائي لاحقاً.

3-9 تنفيذ البرنامج التعليمي

نفذ الباحثون البرنامج التعليمي خلال مدة زمنية بلغت ثمانية أسابيع، بواقع محاضرة واحدة في الأسبوع، ليكون مجموع المحاضرات التعليمية الكلي (8) محاضرات، مقسمة بواقع أربع محاضرات خلال الشهر الأول، وأربع محاضرات في الشهر الثاني. وقد تم تصميم البرنامج بأسلوب شبه نظامي مبطاً، يستهدف تعزيز تعلم مهارة رفعة الخطف عبر تقنيات تعتمد التدرج في الحركة، وتقليل السرعة لتسهيل الإدراك الحركي. في المحاضرة الأولى، ركّز الباحثون على تعليم المرحلة الأولى من المهارة بشكل تفصيلي، حيث تم تنفيذ الحركة من خلال تقسيم المهارة إلى مراحل فرعية مبطّنة، تبدأ بـ السحب الأول بشكل بطيء ومدرّس، متبوعاً بـ السحب الثاني مع التركيز على حركة الركبتين (الركين)، ثم مرحلة الاعتلاء، يليها الجلوس تحت النّقل، ومن ثم الوقوف النهائي بالوضع المستقر. وتم التأكيد على تطبيق كل جزء من هذه الأجزاء ببطء وبتكرار كافٍ، مع تقديم تغذية راجعة مستمرة للطلبة لضمان استيعاب التسلسل الحركي للمهارة، واستمرت المحاضرات التعليمية اللاحقة بتطبيق التمارين المبنية على هذا الأسلوب، مع زيادة التدرج الحركي ودمج المراحل تدريجياً حتى الوصول إلى الأداء الكامل للمهارة. وقد تضمن الملحق الخاص في نهاية البحث نموذجاً مفصلاً لوحدة تعليمية واحدة، توضح مراحل الأداء، ومهام الطالب، وأسلوب تنفيذ التمارين البطيئة بشكل دقيق..

3-10 المجموعة الضابطة

استمرت المجموعة الضابطة في تلقي البرنامج التعليمي المعتمد في الكلية دون أي تدخل من الباحثون، مما وفّر قاعدة مقارنة فعالة مع المجموعة التجريبية.

3-11 الاختبار البعدي

أُجري الاختبار البعدي في يومي (10 و 11/ 2/ 2025)، بنفس شروط وإجراءات الاختبار القبلي، لضمان الموضوعية والثبات، وبنفس الأدوات المستخدمة مسبقاً.

3-12 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (t) لعينتين مترابطتين
- اختبار (t) لعينتين مستقلتين
- معامل الالتواء (للتوزيع الطبيعي).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

أُجري اختبار قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية (10 طلاب) التي تلقت برنامج التمارين الخاصة شبه النظامية المبطنة. يوضح الجدول (2) الفروق في الأداء المهاري لرفعة الخطف:

جدول (2)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري لرفعة الخطف

الاختبار	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
بعدي	10	8.20	0.63	8.94	0.000	دالة
قبلي	10	5.60	0.81			

درجة الحرية = 9، مستوى الدلالة = 0.05

بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.94) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي. وهذا يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج التعليمي في أداء مهارة رفعة الخطف (الجدول 2). وبعد تطبيق البرنامج التعليمي، تحسن مستوى أداء الطلاب في هذه المهارة بشكل واضح، ويتجلى ذلك في ارتفاع متوسطهم الحسابي من 5.60 في الاختبار القبلي إلى 8.20 في الاختبار البعدي، وتُعد هذه النتائج مؤشراً على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح، والذي يمكن تبنيه مستقبلاً في تعليم الطلبة على المهارات الأولية في رفع الأثقال، لا سيما تلك التي تتطلب تنسيقاً عالياً بين الأجهزة العضلية والجهاز العصبي المركزي، مثل مهارة رفعة الخطف.

4-2 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

تلقت المجموعة الضابطة (10 طلاب) البرنامج التقليدي المعتمد دون تطبيق التمارين الخاصة. يوضح الجدول (3) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي:

جدول (3)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري لرفعة الخطف

الاختبار	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
بعدي	10	6.10	0.74	1.93	0.083	غير دالة
قبلي	10	5.50	0.77			

درجة الحرية = 9، مستوى الدلالة = 0.05

من خلال نتائج الجدول (3) الخاصة بالفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري لرفعة الخطف، يتبين أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (1.93) عند مستوى دلالة (0.083)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد (0.05)، ما يعني أن الفرق بين القياسين غير دال إحصائياً. وبالرغم من وجود ارتفاع في المتوسط الحسابي من (5.50) في القياس القبلي إلى (6.10) في القياس البعدي، إلا أن هذا التحسن لا يُعد ذا دلالة إحصائية، ولا يمكن نسبه إلى تأثير فعلي للبرنامج التعليمي المستخدم حيث تشير النتائج إلى تحسن طفيف في أداء المجموعة الضابطة، إلا أن الفرق لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية. ويعني ذلك أن البرنامج التقليدي لم يكن فعالاً بالشكل الكافي لتحسين تعلم الرفعة، بخلاف ما تحقق في المجموعة التجريبية التي تلقت تمارين موجهة وبطيئة ومقسمة.

3-4 الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

لمعرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، أُجري اختبار (t) لعينتين مستقلتين على نتائج الاختبار البعدي، كما في الجدول (4)

جدول (4)

الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
تجريبية	10	8.20	0.63	6.50	0.000	دالة
ضابطة	10	6.10	0.74			

درجة الحرية = 18، مستوى الدلالة = 0.05



تدعم النتائج فعالية التمارين المتخصصة شبه المنظمة الأبطأ في تحسين أداء مهارة الخطف، من خلال إظهار تغييرات ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية. ويرجع ذلك إلى أن التمارين الأبطأ سهّلت فهم مراحل الرفع، وخففت العبء المعرفي على الطالب، وحسّنت جودة الأداء من خلال التكرار المنتظم وتصحيح الأخطاء في اللحظة.

ووفقاً للنتائج، تُعد التمارين شبه المنظمة الأبطأ أسلوب التعليم مفيد لإتقان مهارات معقدة مثل الخطف، والتي تتطلب توقيتاً دقيقاً، وتنسيقاً ممتازاً للجسم، وفهماً شاملاً لمراحل الأداء. وعلى عكس الطريقة التقليدية المستخدمة مع المجموعة الضابطة، يوفر الأداء البطيء والتدريجي للمتعلّم بيئة آمنة لاستيعاب الأخطاء وتصحيحها تدريجياً.

كما تتوافق هذه النتائج مع الأبحاث السابقة التي أبرزت قيمة التكرار التدريجي في المراحل المبكرة من التعلم الحركي، وخاصةً للقدرات الأولمبية المعقدة حيث يكون التوقيت الدقيق والتنظيم الحركي ضروريين بدلاً من مجرد التعليم المكثف.

الخاتمة

يتضح من نتائج البحث أن التمارين المُستهدفة شبه المُهيكلية والبطيئة تُعدّ أسلوباً تعليمياً فعالاً يُساعد طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على تحسين مهاراتهم في الخطف. وبالمقارنة مع المجموعة الضابطة، تحسّن أداء المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ ودال إحصائياً، مما يُظهر أهمية استخدام أساليب التعليم التي تُركز على إبطاء الأداء وتقسيم الحركة لتحسين الفهم الحركي والتعلم. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أن تمارين الإبطاء تُحسّن التحكم الحركي وتُتيح للمتدربين فرصة أكبر لتحليل أدائهم وتعديله، مما يُؤثر إيجاباً على جودة الأداء العام ومعدلات التطور.

بناءً على هذه النتائج، يُنصح بإدراج تمارين خاصة وشبه منهجية بطيئة الحركة ضمن برامج تعليم رفع الأثقال لمختلف المستويات التعليمية، وخاصةً للمبتدئين، لما لها من تأثير ملحوظ في تسريع التعلم وتحسين الأداء. كما يُنصح بمتابعة تقدم كل متعلّم واستخدام أساليب التغذية الراجعة، بما في ذلك تسجيل الفيديو، لتصحيح الحركات بدقة وسرعة. ومن الضروري أيضاً توسيع نطاق البحث ليشمل تطبيقات مختلفة لتمارين الحركة البطيئة على مهارات رفع الأثقال الأخرى والرياضات الحركية المعقدة، وذلك لتأكيد إمكانية تعميم النتائج وتطوير استراتيجيات تعليمية مُصممة خصيصاً لتلبية احتياجات المتعلمين.

يؤكد هذا البحث على أن المنهجية العلمية المنظمة في التعلم، والتي تعتمد على التدرج والتحكم في سرعة الأداء، تعد من الركائز الأساسية لنجاح تطوير المهارات الرياضية، خاصة المهارات الفنية الدقيقة كرفعة الخطف. وبهذا يصبح من الضروري استمرار البحث والتطوير في طرق التدريس والتعليم لتوفير بيئة تعليمية فعالة تحقق أفضل النتائج في الأداء الرياضي.



المصادر

- الدلوي، عادل تركي حسن. (1998). أثر استخدام أساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الأولمبية برفع الأثقال (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية.
- الطالب، نزار. (1976). مبادئ علم النفس الرياضي. بغداد: مطبعة العراق.
- التكريتي، وديع ياسين. (1985). النظرية والتطبيق في رفع الأثقال (الجزء الأول). البصرة: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
- شلش، نجاح مهدي، & صبحي، أكرم محمد. (1994). التعلم الحركي. البصرة: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة.
- عبد الحسين، صاحب. (2005). تأثير منهج تعليمي باستخدام التنس المصغر في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بابل، كلية التربية الرياضية.
- عبدالكريم، رقية أمجد. (2020). تأثير تدريبات القدرة الانفجارية على تحسين مستوى الأداء لرفع الخطف للنشأت (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ماينل، كورت. (1987). التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف، الطبعة الثانية). الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

ملحق (1)

مخطط البرنامج التعليمي شبه النظامي المبني لتعلم رفعة الخطف

مدة البرنامج 8 : أسابيع

عدد الوحدات الأسبوعية 3 : وحدات

مدة الوحدة التدريبية 60 : دقيقة

هدف البرنامج: تحسين تعلم رفعة الخطف باستخدام أسلوب تقليل السرعة والسيطرة على مراحل الأداء الحركي.

الهيكل العام للوحدة التعليمية:

المرحلة	الزمن (دقائق)	التفاصيل
الإحماء العام	10	تمارين هوائية خفيفة – دوران مفاصل – تمطيط عضلي عام
الإحماء الخاص	10	تمارين إحماء باستخدام العصا الخشبية – حركات أولية لرفعة الخطف بسرعة بطيئة
الجزء الرئيسي	30	تنفيذ التمارين شبه النظامية المبنيّة، الموضحة أدناه
الجزء الختامي	10	تمارين استرخاء – تمطيط عضلي – ملاحظات وتصحيح أخطاء فردية

ملحق (2)

توزيع البرنامج التعليمي حسب الأسابيع

الأسابيع: (1-2) المرحلة التمهيدية

اليوم	التمارين الأساسية	الملاحظات
الوحدة 1	تمارين السيطرة على القبضة – سحب البار إلى الركبة ببطء	التركيز على الوضع الأولي والتوازن
الوحدة 2	رفع البار من الأرض إلى منتصف الفخذ ببطء مع التوقف عند كل نقطة	تقسيم المهارة إلى مراحل
الوحدة 3	سحب تدريجي باستخدام العصا مع مرآة أمامية	تحسين التنسيق البصري – الحركي

الأسابيع: (3-4) مرحلة الانتقال إلى الأداء الكامل البطيء

اليوم	التمارين الأساسية	الملاحظات
الوحدة 4	أداء رفعة الخطف بسرعة بطيئة جدًا على ثلاث مراحل	استخدام فيديو للتغذية الراجعة
الوحدة 5	تمرين (الخطف من النصف) باستخدام وزن خفيف	تعزيز الإحساس الزمني
الوحدة 6	تنفيذ رفعة الخطف بسرعة بطيئة مع التوقف في نهاية السحب	مراجعة تقنية الإنسان واستقرار الوضع النهائي



الأسابيع: (5-6) مرحلة التدرج نحو السرعة المتوسطة

اليوم	التمارين الأساسية	الملاحظات
الوحدة 7	الخطف باستخدام 60% من الوزن التقديري – أداء بطيء متوسط	رفع الحمل تدريجيًا
الوحدة 8	تمرين (Snatch Balance) ببطء	التركيز على الهبوط والثبات
الوحدة 9	أداء كامل لرفعة الخطف تحت المراقبة	تقييم التقدم في الأداء الفني

الأسابيع: (7-8) مرحلة التطبيق والتحسين

اليوم	التمارين الأساسية	الملاحظات
الوحدة 10	أداء رفعة الخطف بسرعة متوسطة كاملة تحت التوجيه	تقويم الأداء باستخدام التصوير
الوحدة 11	تصحيح الأخطاء الفردية – تمرين خاص بالمرحلة الضعيفة	تدريب تفصيلي فردي
الوحدة 12	اختبار تطبيقي تجريبي لرفعة الخطف	تسجيل النتائج للقياس البعدي

تعليمات خاصة بتنفيذ البرنامج:

- يجب ضبط توقيت كل مرحلة باستخدام ساعة توقيت لتحديد السرعة المطلوبة.
- تُستخدم الكاميرات لتصوير الأداء وتحليل الأخطاء بدقة أسبوعيًا.
- يُراعى التدرج في الأحمال بنسبة لا تتجاوز 5% كل أسبوع ابتداءً من الأسبوع الرابع.
- التمرينات تُنفذ تحت إشراف مباشر للمدرب مع تعزيز التغذية الراجعة الفورية.