

اثر استخدام اسلوبى (النصف قرفصاء - فتح الرجلين) فى تعلم رفعة الخطف للمبتدئين

م.م. سرمد سعد حميد فنجان ، م.م. زينة عبد الكريم عباس ، م.م. مثنى كاظم جاسم

العراق. كلية المستقبل الجامعة

Mathani@mustaqbal-college.edu.iq Sarmadiwf100@gmail.com Zz415005@gmail.com

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر/٢٨/٣/٢٠٢٢

المخلص

لاحظ الباحثون أن اغلب المدربين يعتمدون اسلوبا واحدا فى اداء رفعة الخطف وهو الاداء بطريقة القرفصاء الكامل فى حين هناك طريقة النصف قرفصاء وطريقة فتح الرجلين الامر الذي اعتبره الباحثون مشكلة حقيقية سعى الى حلها من خلال وضع منهج تعليمي باستخدام اكثر من اسلوب لتعلم رفعة الخطف . ومن اجل دراسة المشكلة بطريقة جيدة استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة البحث والبالغة (١٢) رباعاً من المبتدئين يمثلون مجموعة من اندية محافظة بابل (نادي القاسم ، نادي الحلة ، نادي بابل) مقسمين على ثلاث مجاميع وكل مجموعة تدربت على اسلوب يختلف عن المجموعة الاخرى بعدها تم اختبار عينة البحث بالاختبارات القبليّة ومن ثم الاختبارات البعديّة وأخذ افضل إنجاز لهم ومن خلال استخدام الوسائل الإحصائية تم عرض الاختبارات القبليّة والبعديّة للإنجاز ومناقشتها وتم ايضاً تحليل نتائج الاختبارات البعديّة للإنجاز للمجاميع الثلاث ومناقشتها وبينت نتائج البحث تطور افراد عينة البحث للأساليب الثلاثة المستخدمة مع افضلية اسلوب النصف قرفصاء لرفعة الخطف وفي ضوء النتائج التي توصل لها الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات ان جميع الأساليب المستخدمة فى الدراسة لها اثر فى تطور الإنجاز برفعة الخطف للرباعيين المبتدئين وفي ضوء ذلك اوصوا اعتماد التدريب لرفعة الخطف بأسلوب النصف قرفصاء لتطوير الانجاز للرباعيين المبتدئين. حث المدربين على التنوع فى استخدام اساليب الاداء برفعة الخطف

(النصف قرفصاء ، فتح الرجلين) للرباعيين المبتدئين برفع الاثقال

الكلمات المفتاحية: استخدام اسلوبى ، النصف قرفصاء ، فتح الرجلين ، رفعة الخطف

The effect of using my technique (half squat - open legs) in learning the abduction for beginners

M. Sarmad Saad Hamid Finjan , M. Zina Abdel Karim Abbas, M. Muthanna Kazem Jassim

Iraq. University College of the Future

Abstract

The researchers noted that most of the trainers adopt one method in performing the snatch, which is the full squat method, while there is the half squat method and the method of opening the legs, which the researchers considered a real problem that he sought to solve by developing an educational curriculum using more than one method to learn the snatch. In order to study the problem in a good way, the researchers used the experimental method on the research sample, which amounted to (١٢) quarters of beginners representing a group of clubs in the province of Babylon (Al-Qasim Club, Al-Hilla Club, Babylon Club) divided into three groups, and each group trained in a style different from the other group afterwards. The research sample was tested by tribal tests, and then the post tests, and the best achievement was taken for them. Through the use of statistical means, the tribal and posttests of achievement were presented and discussed. The results of the post tests of achievement for the three groups were also analyzed and discussed. Squatting for the snatch lift and in light of the results that the researchers reached to a set of conclusions that all the methods used in the study have an impact on the development of achievement in the snatch lift for the novice quadruplets and in light of that they recommended the adoption of training for the snatch lift in the style of the half squat to develop the achievement for the novice lifters, urging the trainers to diversify in The use of techniques for performance with the snatch (half squat, legs open) for beginner lifters with a rack p weightlifting

Keywords: using my technique, half squat, open legs, snatch raise

لرياضة رفع الاثقال مكانة تاريخية من حيث مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة، وكذلك ممارستها كرياضة دخلت ضمن الالعاب الاولمبية القديمة والحديثة، فقد مورست وبأشكال مختلفة واخذت بالتطور الى ان وصلت الى ما هي عليه اليوم من الاداء الفني المعتمد لدى الاتحاد الدولي لرفع الاثقال والذي اعتمد نوعين من الرفعات وهي (رفعة الخطف ورفعة الرفع الى الصدر والنتز) ولقد اصبح تحقيق المستويات الرياضية العالمية من اهم مظاهر التقدم الحضاري للدول، والدليل على رقيها الاجتماعي والاقتصادي، لقد انتهى وقت الانجازات وليدة الصدفة المعتمدة فقط على موهبة الرياضي وقدراته الطبيعية، وأن الوصول الى البطولات في الفعاليات الرياضية كافة يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الاجراءات المبنية على اسس علمية لاختيار الرباع وتعليمه وتدريبه، لذلك اتجهت الابحاث العلمية الى دراسة افضل السبل والطرائق لتحقيق الكفاية التعليمية وبخاصة تحقق توفيرا في الوقت والجهد المبذول أو تقليل الاخطاء المتعلقة بالمادة التعليمية ومن هذه الطرائق استخدام افضل الاساليب التعلم التي لها دور فعال في تقليل الاخطاء مهارية 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 البيوميكانيك 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 احدى هذه الرفعات المهمة في رياضة رفع الاثقال لكونها تؤدي اولاً ضمن المنافسات ونجاحها يعطي دفعاً معنوياً للرباع للنجاح في رفعة الخطف .

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

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

ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفة التدريب بأساليب مختلفة وأثره في تعلم رفعة الخطف للرباعين المبتدئين لتعليم وتطوير رفعة الخطف وبثلاث اساليب الاول باسلوب القرفصاء والثاني باسلوب النصف قرفصاء والثالث باسلوب فتح الرجلين (split) لمعرفة افضلية الاساليب في تعلم وتطوير رفعة الخطف.

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 الاداء الحركي الامثل لمهارة معينة ولكل رياضة أدائها المهاري المميز عن باقي الفعاليات وكذلك ادائها المهاري وبالشكل الميكانيكي الاكثر اقتصادية في الاداء كما أن لكل

فعالية طرق ووسائل شائعة في التعلم ... ألا إن ذلك لا يعني عدم استخدام وسائل متنوعة أخرى مما قد ينعكس ايجابيا في تعلم تلك المهارات

وفي لعبة رفع الاثقال لاحظ الباحثون مشكلة البحث اغلب المدربين يعتمدون اسلوبا واحدا في اداء رفعة الخطف وهو الاداء بطريقة القرفصاء الكامل ... في حين هناك طريقة النصف قرفصاء وطريقة فتح الرجلين (split) . الامر الذي اعتبره الباحثون مشكلة حقيقية سعى الى حلها من خلال وضع منهج تدريبي بأستخدام اكثر من اسلوب لتعلم رفعة الخطف .

ويهدف البحث الى تصميم منهج تعليمي بأستخدام اسلوبي لتعلم رفعة الخطف (اسلوب النصف قرفصاء ، اسلوب فتح الرجلين (split) للاعبين المبتدئين . مقارنة افضلية اسلوبي التعلم في تعلم رفعة الخطف لافراد عينة البحث.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بأندية محافظة بابل المشاركة في بطولة رفع الاثقال للعام (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) وعددهم (٣) اندية وهم (بابل ، الحلة ، القاسم) إذ بلغ عدد افراد مجتمع البحث (٢٥) رباعا وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والبالغ عددها (١٢) رباعاً مبتدأ تراوحت اعمارهم ما بين (١٥-١٦) سنة وقد تم تقسيمهم الى ثلاثة مجاميع كل مجموعة مؤلفة من اربعة رباعين إذ تم تطبيق اسلوب القرفصاء على المجموعة الاولى في حين تم تطبيق اسلوب النصف قرفصاء على المجموعة الثانية وادت المجموعة الثالثة بأسلوب فتح الرجلين.

٢-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة ووسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والاجنبية

- رنك خشبي (طبله) عدد ٨

- أثقال بأوزان مختلفة واشكال متنوعة

- حملات اثقال (ركائز) عدد ١٢

- ميزان الكتروني

- شريط قياس

٢-٤ المنهج التعليمي:

بعد أن قام الباحثون باختيار العينة تم تقسيمها الى ثلاثة مجاميع متساوية كل مجموعة تحتوي على اربعة رباعين وكل مجموعة تعمل بأسلوب معين وفقاً للأساليب التعليمية قيد الدراسة وهي:

١- المجموعة الاولى تؤدي الاداء الفني المعتاد في التدريب لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء الكامل

٢- المجموعة الثانية تؤدي الاداء الفني لرفعة الخطف بطريقة فتح الرجلين اماما - خلفا

٣- المجموعة الثالثة تؤدي الاداء الفني لرفعة الخطف بطريقة نصف القرفصاء

تم استخدام المنهج المعد من قبل الباحثون بواقع اربع وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة ثمان اسابيع.

٢-٥ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ (٢٠٢٢/١/٢-١) لمدة يومين ايام وللمجموعتين حيث تم تسجيل النتائج الاختبار برفعة الخطف وفقا للأساليب التالية (فتح الرجلين اماما - خلفا ، نصف القرفصاء) حيث تم مراعاة جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان المكان والادوات وطريقة التنفيذ وتم اجراء التكافؤ بالإنجاز لأفراد عينة البحث كما مبيّن في الجدول ادناه

الجدول (١) يبين تكافؤ افراد عينة البحث في الانجاز

الصفة المقاسة	مصدر التباين	قيمة المحسوبة	قيمة الجدولية	الدالة الاحصائية
الانجاز	بين المجموعات	٠,٠٧٥	١٩,٤٤	غير معنوي
	داخل المجموعات	٢٠,٦٥		

٢-٧ الاختبارات البعدية:

بعد أن تم تنفيذ المنهج التعليمي على عينة البحث تم تطبيق الاختبارات البعدية وبطريقة مشابهة للاختبارات القبليّة لمعرفة المستوى الذي وصل اليه الرباعين وليوم واحد بتاريخ (٢٠٢٢/١/٥) وقد تم اختبار الاداء باستخدام عمود التقل.

١- يعطى لكل لاعب ثلاثة محاولات يسجل له لجنة التحكيم* افضلها

٢- يقوم اللاعب برفع التقل وفق الاسلوب الذي تدرّب عليه.

٢-٨ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ومناقشتها:

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الجدولية للمجاميع الثلاث ولكافة المتغيرات

في الاختبارين القبلي والبعدى للإنجاز

الدلالة الإحصائية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	البعدى		القبلي		المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٣,٨٢٢	٧,٣٥	٢,٨٨	٣٢,٥	٢,٨٨	١٧,٥	المجموعة الأولى
معنوي	٣,٨٢٢	٦,٥٧	٤,٧٨	٤٨,٧٥	٤,٧٨	١٨,٧٥	المجموعة الثانية
معنوي	٣,٨٢٢	٥,٢٧	٤,٧٨	٣٣,٧٥	٥,٥٣	١٨,١٢	المجموعة الثالثة

* تألفت لجنة الحكام من السادة

١- د. عباس حسين عبيد/انتقال/جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢- د. نعمان هادي عبد علي/انتقال/جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٣- م. فائز دخيل جراح/انتقال/جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يبين الجدول (٢) أن القيمة (t) المحسوبة للمجموعة الأولى بلغت (٧,٣٥) وهي أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (٣,٨٢٢) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزي الباحثون 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 (٦,٥٧) وهي أيضا أعلى من القيمة الجدولية (٣,٨٢٢) 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 (٥,٢٧) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٢٢) عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) 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 (٣) يبين تحليل التباين وقيمتي (f) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للإنجاز للمجاميع التعليمية الثلاثة.

الدلالة الإحصائية	القيمة الفائية		متوسط المربعات (التباين)	درجاتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	٣,٨٨	١٨,٠٦	٣٢٧,٠٨	٢	٦٥٤,١٧	بين المجموعات
			١٨,١١	٩	١٦٢,٥	داخل المجموعات

يتبين من خلال الجدول (٣) أن القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (١٨,١١) وهي أكبر من الجدولية التي بلغت (٣,٨٨) عند درجة حرية (٩,٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوية بين المجاميع الثلاثة لعينة البحث والتي استخدمت ثلاث أساليب تدريبية مختلفة قد أدت إلى ظهور نتائج إيجابية.

أن 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 (٤) يبين قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبار الأنجاز وقيمة اقل فرق معنوي لمجاميع البحث الثلاث

المجاميع	الأوساط الحسابية	الفروق	قيمة L.S.D	لصالح
المجموعة الأولى . المجموعة الثانية	٣٢،٥ — ٤٨،٧٥	١٦،٢٥	٦،٧٩٧	الثانية
المجموعة الأولى . المجموعة الثالثة	٣٣،٧٥ — ٣٢،٥	١،٢٥		الثانية
المجموعة الثانية — المجموعة الثالثة	٣٣،٧٥ — ٤٨،٧٥	١٥		الثانية

من الجدول (٤) تبين أن قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثانية هي (١٦،٢٥) وهو أكبر من قيمة L.S.D البالغة (٦،٧٩٧) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الثانية. وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثالثة هي (١،٢٥) وهو أقل من قيمة L.S.D البالغة (٦،٧٩٧) مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعة الأولى والثالثة . بينما كان الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الثانية والثالثة هي (١٥) وهو أكبر من قيمة L.S.D البالغة (٦،٧٩٧) 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 وأنجاز رفعة الخطف للاعبين الناشئين هو رفعة الخطف بطريقة فتح الرجلين .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان لجميع الأساليب تأثير في تطوير الإنجاز برفعة الخطف للرباعين الناشئين.

٢- أسلوب النصف قرفصاء المستخدم من قبل المجموعة الثانية هو الأفضل في تطوير الأنجاز برفعة الخطف للرباعين الناشئين تليها المجموعة الثالثة التي استخدمت أسلوب فتح الرجلين ثم المجموعة الأولى التي استخدمت أسلوب القرفصاء.

٣- وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى لكافة المجاميع ولصالح الاختبار البعدى.

٤-٢ التوصيات:

١- يمكن اعتماد التدريب لرفعة الخطف بأسلوب النصف قرفصاء لتطوير الانجاز للرباعين الناشئين.

٢- تطبيق هذا الاسلوب (النصف قرفصاء) على الرباعين المتقدمين برفع الاثقال.

٣- حث المدربين على التنوع في استخدام اساليب الاداء برفعة الخطف (القرفصاء، النصف قرفصاء، فتح الرجلين) للرباعين الناشئين برفع الاثقال

- صباح عدي عبد الله : المهارات والتدريب في رفع الاثقال، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٢.
- صاحب عبد الحسين: تأثير منهج تعليمي بأستخدام التنس المصغر في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس الارضي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.
- عادل تركي حسن الدلوي: اثر استخدام اساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الأولمبية برفع الاثقال، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨.
- كورت ما ينل: التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط٢ ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧.
- ليث اسماعيل صبري: دراسة مقارنة لبعض المتغيرات (الكينماتيكية) بين مساري طرفي قضيب الثقل في الرفعات الاولمبية للرجال، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١.
- نجاح مهدي شلش، اكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، ١٩١٨.
- نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد مطبعة العراق ، ١٩٧٦ .
- وديع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الاثقال ، ج١، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٥.
- وديع ياسين وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث الرياضة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.