



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير تمارينات خاصة في تعلم وتصحيح المسار الحركي لرفعة الخطف في رفع الأثقال لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من الطالب

أحمد نافع كامل

بإشراف

أ.د. مها محمد صالح

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 هدفا البحث.

4-1 فرضيتا البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

بدأ توجه الدول إلى العناية بالرياضة، لما تحقّقه من تقدّم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية، أو العقلية، أو النفسية، أو الاجتماعية، إذ جاء هذا التوجه من شتى المجالات ليبين مستوى التطوير الحاصل في المجال الرياضي، الذي يُصبّ بخدمة الانجاز الرياضي بشكل عام وتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات في المحافل الدولية التي ترسم حضارة تلك البلدان.

وتعد رياضة رفع الأثقال على وجه الخصوص من الرياضات المهمة التي أخذت نصيباً وافراً من عناية الباحثين والمدربين، كونها الفعالية الاولمبية التي تضمن عدّة أوسمة باعتمادها كأداة تدريبية مهمة ومكملة للعملية التدريبية، إذ ذهب المدربون والباحثون في رياضة رفع الأثقال باقتفاء آثار التطور الحديث وتجنيده للتقدم والرقى بهذه الفعالية وما نشهده حالياً من أرقام عالمية اولمبية عالية كانت في العقود الماضية ضرباً من ضروب المستحيل بل يتم في عدّة حالات كسر عدة أرقام في بطولة واحدة، ولم يأت هذا اعتباطاً، بل نتيجة التواصل العلمي الحديث والمدروس من بداية تعلّم هذه الحركات إلى الوصول إلى أعلى ما يمكن الوصول إليه عن طريق تجنيد أهم العوامل المؤثرة ايجابياً لخدمة الفعالية.

إنّ العناية بدراسة الأداء الحركي في كافة الأنشطة الرياضية المختلفة، وكذلك العاملين في مجال تطوير المهارات الحركية المرتبطة بالأنشطة الرياضية للتعرف على العوامل المؤثرة بالطريقة المباشرة وغير المباشرة في الأداء الحركي للمهارة سواء ان كانت هذه العوامل بيولوجية، أو فسلجية، أو تشريحية، أو عوامل اجتماعية الأهم فيها العوامل الحركية لغرض الوصول إلى إعداد مادة نظرية توضح العلاقات المتداخلة لهذه العوامل ومدى ارتباطها ببعضها البعض للحصول على نماذج حركية ومسارات حركية يمكن عن طريقها ترشيد عملية التعلّم وتحسين الأداء الحركي والوصول إلى أفضل أداء. وعن طريق خصوصية الفعالية من حيث تنفيذ الرفعات والسرعة العالية للأداء وخاصة رفعة الخطف، إذ إنّها تتم بحركة واحدة بدءاً من الأسفل ووصول إلى الأعلى

من دون انقطاع، أو توقف بالحركة وهذا يدل على صعوبة الحركة عن طريق الأداء

الحركي ومساراتها الحركية التي تقطعها في أثناء الأداء الفني لها، فيجب أن يكون هذا الأداء المتمثل بالمسار الحركي المتميز بدقة عالية للوصول إلى أداء مثالي، لأنه يتوقف نجاح الرفعات النظامية (الخطف، والنتر) في رفع الأثقال على إتقان المسار الحركي لإنجاح هذه الرفعات، ولاسيما رفعة الخطف لما تتمتع به من سرعة عالية وأداء حركي سريع.

لذلك تتضح أهمية البحث في تصحيح المسار الحركي للمتعلّمين برفعة الخطف عن طريق استخدام تمارين مهارية تعمل بدورها على المسار الحركي وتعلّم رفعة الخطف لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-1 مشكلة البحث:

إنّ عملية متابعة المسار الحركي للثقل، ولاسيما في رفعة الخطف للمتعلّمين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لا تتخذ أسلوباً جديداً من لدن مدرسي المادة بقدر تعلّم الطالب الحركة بشكل عام من دون النظر إلى عمق الأداء عن طريق مسارها الحركي، الذي من دونه يفقد الأداء المهاري يؤدي نجاح، أو إتمام تعلّم الحركة بشكلها الأساس.

وبعد ملاحظة الباحث لواقع تعلّم الرفعات النظامية لرفع الأثقال، ولاسيما رفعة الخطف كونه احد أبطال العراق، لذلك تحدده مشكلة البحث وجود ضعف في تعلّم مهارة الخطف، وذلك واضح عن طريق الأداء الحركي الذي يحدده المسار الحركي للثقل، وبالتالي الاقتصاد بالجهد المبذول في أثناء الرفعة وتحقيق انجاز أفضل.

لذلك عمد الباحث إلى إعداد تمارين مهارية لتصحيح المسار الحركي وتعلّم رفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال لطلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-1 هدفنا البحث:

1. إعداد تمارين مهارة لتصحيح المسار الحركي لرفعة الخطف لطلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. التعرف على تأثير هذه التمارين المهارية لرفعة الخطف في تصحيح المسار الحركي وتعلم رفعة الخطف لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرضيتا البحث:

1. هناك تأثير ذات دلالة إحصائية للتمارين المهارية لتصحيح المسار الحركي ولتعلم رفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي قيد البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 1/ 11/ 2017 إلى 13/ 6/ 2018.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال في جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

6-1 تحديد المصطلحات:

1. المسار الحركي:

"هو الشكل التخطيطي الذي يمثل الحركة واقعاً عليه نقاط الجسم المختارة وطول المسار الطول، والاستقامة، وانحناء الاتجاه، والمسار هو الخط المتواصل للحركة والأثر الوهمي لحركة النقاط"⁽¹⁾.

(1) ليث إسماعيل صبري العبيدي؛ تقويم المسار الحركي للثقل على وفق الخطوط المعدلة المتزامنة مع حركة القدمين في رفعة الخطف: (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 17، العدد 56، 2011) ص 287.

2. التمرينات الخاصة:

تمرينات خاصة بالأداء متعدد، يؤديها الفرد الرياضي في تسلسل منتظم الصعوبة من أجل اكتساب الجانبين البدني والمهاري، وأنَّ التمرين معيار بدني، له أهداف متنوعة، مثل الأهداف المهارية والبدنية⁽¹⁾.

(1) Cedricx; **Aceperond Trovner Manual**: (U.S.A, American Council on Exercise, 2010) p.455.

The Impact of Skill Exercises to Correct the Kinetic Path and to Learn the Snatch Lift in Weightlifting for the Students of College of Physical Education and Sports Sciences

The thesis contains five chapters:

Chapter one includes an introduction about the research: The sport of weightlifting in particular is one of the most important sports activities that have received a great deal of research interest from researchers, interested fans and coaches as it is an Olympic event that guarantees a number of medals and since it is adopted as an important and complementary training instrument to the training process. The coaches and researchers in the sport of weightlifting have followed the trail of modern development in the purpose of promoting it. We are currently witnessing high international Olympic figures that have been impossible in the past decades. In many cases, several figures have been broken in one championship. This is not arbitrary; it is a result of the modern, scientific and well examined communication from the beginning of learning these movements to reach the highest possible position by recruiting the most significant positive influencing elements to serve this activity.

Through the particularity of this activity in terms of implementing the high lifts and the high speed of performance, especially the snatch lift, as it can be carried out by one movement, starting from the bottom and reach the top without any interruption or stop in the movement. This indicates the difficulty of movement through its kinetic path that cut through during the technical performance. The performance of the kinetic path must have a high accuracy to achieve accurate performance because the success of the regular lifts of (snatch, and the clean and jerk) in weightlifting depends on mastering the kinetic path to make these lifts successful, particularly the snatch lift because of its high speed and rapid kinetic performance.

Therefore, it becomes clear that the research significance lies in correcting the kinetic path of the learners in terms of snatch lift by using the skilled exercises, which in turn will work on the kinetic path and teaching the snatch lift to the students of the College of Physical Education and Sports Sciences.

The research problem: through observing the reality of learning the regular lifting of weightlifting and mainly the snatch lift by the researcher, being one of the weighting lifters of Iraq. Therefore, the

research problem states that there is a weakness and lack in learning the skills of snatch, and the clean and jerk lifts, as this becomes clear through the kinetic performance which is determined by the kinetic path of weight. Thus, the researcher prepared skilled exercises to correct the kinetic path and to learn the snatch lift in the sport of weightlifting for students of the first stage of the College of Physical Education and Sports Science.

Research Aims:

- 1- It aims at preparing skilled exercises to correct the kinetic path of the snatch lift to the students of the first stage of the College of Physical Education and Sports Science.
- 2- It proposes to identify the effect of these skilled exercises of snatch lifting in correcting the kinetic path and in learning the snatch lifting by the students of the first stage of the College of Physical Education and Sports Science.

Chapter two covers the theoretical studies, which included the identification of the sport of weightlifting, regular lifts of weightlifting, the snatch lift, the legal description of snatch lift. This chapter addresses what exercises in weightlifting mean, the importance of skilled exercises in weightlifting, the kinetic path for learning snatch lift, the technical performance and the curve of kinetic path for snatch lift, the motion analysis, procedures of the motion analysis, and similar studies.

Chapter three includes the research methodology and field procedures:

Research Methodology: The researcher used the experimental method in the analysis method as it is appropriate for the nature of the research problem.

The research sample: the research population consisted of (116) first stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala for the academic year (2017-2018). They have been divided into five sections: (A, B, C, D, E). Two groups have been chosen randomly by drawing of lots. However, (24) students of section (E) represented the experimental group and (22) students of section (D) represented the control group, and (9) students were excluded from the experimental group for not complying with the number of educational units. The exclusion process was only statistically

significant, 7 students were excluded from the control group because they were not fully committed to the number of educational units. Chapter four presents the research results, their analysis and discussion based on modern scientific method.

Chapter five includes the conclusions and recommendations:

The conclusions covers the following remarks:

- 1- Skilled exercises have had a significant impact on learning the snatch lift for the students.
- 2- The adoption of skilled exercises helped to correct the kinetic path by practicing and repeating similar exercises to these of the snatch lift.
- 3- The skilled exercises have better influenced the learning of the snatch lift than the traditional exercises of weightlifting.

The main recommendations included:

1. It is recommended to adopt the skilled exercises in learning the movement of snatch in the sport of snatch lifting based on the scientific foundations.
2. It is suggested to employ the skilled exercises because of their significant impact in correcting the kinetic path of weight during the learning of the snatch movement.
3. It is important to use different skilled exercises according to the mechanical bases in reducing the impedance established during the learning of the snatch movement.
4. It is proposed to utilize the proper kinetic analysis of the weight path in the snatch lift during the learning process to early address the mistakes of the path in the students.