



وزارة التّعليم العالي والبحث العلميّ
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات خاصة وفق المسار الحركي لمراحل الأداء الفني باستخدام جهاز (الإيقاف الذاتي) في تعلم رفعة الخطف للمبتدئين

رسالة مقدمة

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

من الطالب

حيدر فلامرز غلام

بإشراف

أ.د. نبراس علي لطيف

2024م

1446هـ

مستخلص الرسالة

تأثير تمارين خاصة وفق المسار الحركي لمراحل الأداء الفني باستخدام
جهاز (الإيقاف الذاتي) في تعلم رفعة الخطف للمبتدئين

المشرف

الباحث

أ.د. نبراس علي لطيف

حيدر فلامرز غلام

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2024م

1446هـ

يعد الاهتمام بأساليب تعلم المهارات الرياضية الركيزة الأساسية في نجاح العملية التعليمية، وكلما كانت بدايات التعلّم صحيحة سوف ينعكس ذلك على تكوين برنامج حركي مثالي لتعلم الاداء الفني في رفعة الخطف، ومن هنا تتجلى اهمية البحث في إعداد تمارين خاصة وفق المسار حركية باستخدام (جهاز الإيقاف الذاتي والرسم البياني)، والدفع بالمتعلم للتعلم والعمل والمثابرة والتي بدورها يتم تعلّم رياضة رفع الأثقال الذي يطمح بيه طلبة جامعة ديالى.

ومشكلة البحث إنّ تعلم اي مهارة أو حركة ليس بالأمر السهل وخاصة بالنسبة للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال، إذ يعانون في بداية التعلم كونها تحتاج إلى التكتيك الجيد ومن ثم الإنجاز، ومن حيث أنّها رياضة جديدة عليهم ولم يمارسوها بشكل رسمي من قبل، وبواسطة ملاحظتي لذلك تبين وجود مشكلة لدى الطلبة في ضبط المسار الحركي وصعوبة الانتقال بين أجزاء الرفع مما يسبب فشل في المحاولة ورد فعل سلبي لدى المتعلم، وبالتالي حدوث أخطاء في التعلّم وصعوبة في تحقيق العملية التعليمية.

لذا أرتأ الباحث إلى الخوض في هذه المشكلة عن طريق تطوير جهاز مصنع في حل مشكلة البحث عن طريق (تأثير تمارين خاصة وفق المسار الحركي لمراحل الأداء الفني باستخدام جهاز (الإيقاف الذاتي) في تعلم رفعة الخطف للمبتدئين) خدمة من الباحث في تطوير عملية التعلّم في هذا المجال.

اما فرضيات البحث فكانت تتمثل في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي، والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في أداء رفعة الخطف برفع الأثقال للمبتدئين ولصالح الاختبار البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء رفعة الخطف برفع الأثقال للمبتدئين ولصالح المجموعة التجريبية .

ولتحقيق أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة عمدية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث، واشملت عينة البحث على المبتدئين من طلاب جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من شعبة(ح)، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وتم إجراء وحدة تعريفية للاختبار، وتم إجراء تجربة استطلاعية، وتم إجراء الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء الموافق (2024/2/20) لعينة البحث وذلك من خلال أداء الطلاب لرفعة الخطف واجري الاختبار لتقييم الأداء من (10) درجات من خلال ثلاثة حكام معتمدين في مجال اللعبة، وتم إجراء التجربة الرئيسة في يوم الثلاثاء الموافق (2024/2/27) في الساعة (9.00) صباحا، وتم تطبيق التمرينات ضمن وحدات تعليمية باستخدام التمرينات والجهاز المقترحة لتعليم أداء رفعة الخطف، وكان عدد الوحدات التعليمية (8) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع، وتم إجراء الاختبار البعدي في يوم الثلاثاء (2024/5/7)، وبعد ذلك تم توزيع البيانات ومعالجتها إحصائيا، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها.

وتوصل الباحث إلى استنتاجات عدة تتمثل بما يأتي:

وجود تأثير للتمرينات وفق جهاز المصنع والرسم البياني بشكل افضل من التمرينات المستخدمة في أسلوب التقليدي لتعلم رفعة الخطف، أسهمت التمرينات المصممة من الباحث من خلال الجهاز والرسم البياني إلى إتقان المسار الحركي لأداء رفعة الخطف.

الباب الأول

1- التعرّف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فروض 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- التّعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهدت العملية التعليمية تطورات كبيرة في تكوين المتعلم وتنمية إمكاناته وقدراته، ممّا أسهم في إخراجها من صيغتها التقليدية إلى صيغ أكثر فاعلية، مع التركيز على أساليب التعلم الحديثة في المجالات كافة، ومنها مجال التربية الرياضية، "وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الحيدة بواسطة إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضيّة، وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها"⁽¹⁾.

ويعدّ الاهتمام بأساليب تعلم المهارات الرياضية الركيزة الأساسية في نجاح العملية التعليمية، وكلّما كانت بدايات التعلم صحيحة سوف ينعكس ذلك على تكوين برنامج حركي مثالي للأداء الحركي، وقد تكون السبب الرئيس للوصول إلى دقّة الأداء والإتقان.

إنّ التقدم الكبير الذي يّتم إحرازه في الميادين المختلفة، لاسيّما في المجال الرياضي بشكل عام، ومنها رياضة رفع الأثقال بشكل خاص، وإنّ استخدام الأساليب الأكثر تقدّمًا رسّمت للمتعلّمين رؤية واضحة لعملهم، فأصبح إيجاد البدائل الناجحة هو الهاجس الشاغل لاسيما في مجال التعلم، لأنّ الهدف الأساس والجوهري من عملية التعلم الحركي هو أن تحصل على الأداء الفنيّ السليم والتكنيك الصحيح في أقلّ جهد ووقت ممكن.

وتعدّ رياضة رفع الأثقال واحدة من الألعاب الأولمبية المثيرة التي تبهر المشاهد بوصفها من الألعاب الفردية التي يتميز الأداء الفني (التكنيك) بالانسياوية، والدقة، بالإضافة إلى ذلك فإن رياضة رفع الأثقال في العراق لها مكانة متميزة بين

1- اسراء فاضل عباس ونادية عباس محمد؛ تأثير تمرينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة لطالبات الرابع الإعدادي، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد(14)، العدد(51)، العراق، 2022م، ص527.

الألعاب الرياضية المختلفة، وذلك بفضل النتائج التي حصل عليها أبطال العراق في المحافل العربية، الآسيوية، العالمية.

ورفعة الخطف واحدة من أصعب الرفعات، لأنها تؤدي بحركة واحدة وبدون توقف نتيجة تداخل مراحلها مع بعضها، ولها مسار حركي يحدد مستوى الأداء الفني بسبب الكشف عن مواطن القوة، والضعف في أثناء أداء الرفع، ولهذا إتجهت العديد من الدراسات السابقة بالبحث من أجل الوصول إلى الأداء السليم عن طريق تقريب المسار الحركي للرباعين من المسار النموذجي في رفعة الخطف، إذ اهتمت هذه الدراسات في المسار الحركي لعمود الثقل من ناحية تعليم رفعة الخطف، أو التعرف على الفروق بين جانبي المسار الحركي وعلاقتها بعنصري المرونة، والقوة العضلية، أما دراستنا الحالية سنتطرق إلى تعليم رفعة الخطف باستعمال (جهاز الإيقاف الذاتي والرسم البياني) للوصول بالطلاب إلى درجة عالية من التعلّم على وفق المسار الحركي من أجل خلق حالة من التوازن، والثبات، والاقتصادية في الجهد، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة وفق المسار الحركي، باستعمال جهاز (الإيقاف الذاتي، والرسم البياني)، والدفع بالمتعلّم للتعلّم والعمل، والمثابرة والتي بدورها يجري تعلّم رياضة رفع الأثقال الذي يطمح بيه طلبة جامعة ديالى.

2-1 مشكلة البحث:

إنّ رياضة رفع الأثقال تتميز بحاجتها إلى اتقان الأداء والتكنيك، وبسبب صعوبة الأداء لدى المتعلّم في اتقان الأداء المثالي، وبفضل متابعة الباحث لرياضة رفع الأثقال لاحظ إنّ تعلم أي مهارة أو حركة ليس بالأمر السهل خاصة بالنسبة للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال، إذ يعانون في بداية التعلّم لرفع الخطف أو النتر بوصفها تحتاج إلى التكنيك الجيد ومن ثمّ الإنجاز، ومن حيث أنّها رياضة جديدة عليهم ولم يمارسوها بشكل رسمي من قبل، وبواسطة ملاحظتي لذلك تبين وجود مشكلة لدى الطلبة في ضبط المسار الحركي عن طريق الارتفاعات والانحرافات بالإضافة لصعوبة الانتقال بين أجزاء الرفع بصورة مناسبة مما يسبب فشل في المحاولة ورد فعل سلبي لدى المتعلّم كما ان صعوبة الفعالية وعدم معرفة الجوانب المعرفية لرفع

الخطف يولد الخوف من الفشل بالتالي حدوث أخطاء في التعلّم وصعوبة في تحقيق العملية التعليمية.

لذا أرتأ الباحث إلى الخوض في هذه المشكلة عن طريق تطوير جهاز مصنع في حل مشكلة البحث عن طريق (تأثير تمرينات خاصة وفق المسار الحركي لمراحل الأداء الفني باستخدام جهاز (الإيقاف الذاتي) في تعلم رفعة الخطف للمبتدئين) خدمة من الباحث في تطوير عملية التعلّم في هذا المجال.

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات خاصة على وفق المسار الحركي باستخدام (جهاز الإيقاف الذاتي، والرسم البياني) لضبط المسار الحركي لرفعة الخطف لطلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.
- 2- تعرّف تأثير هذه التمرينات الخاصة لرفعة الخطف في ضبط المسار الحركي وتعلم رفعة الخطف لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.
- 3- تعرّف الأفضلية بين المنهج التعليمي على وفق التمرينات الخاصة والمنهج التقليدي المتبع لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي، والبعدي لمجموعي البحث الضابطة، والتجريبية في أداء رفعة الخطف برفع الأثقال للمبتدئين ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة، والتجريبية في أداء رفعة الخطف برفع الأثقال للمبتدئين ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الأولى شعبة (ح) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

2- المجال الزمني: 2024/2/27 ولغاية 2024/5/7.

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

6-1 تحديد المصطلحات:

1- تمارينات خاصة:

إنَّ التمارينات الخاصة تعدُّ جزءاً من المهارة الحركية، يلجأ المدرب والمعلمين إلى الاعتماد على هذه التمارين لمعالجة الخطأ من بداية حدوثه و بصورة جزئية تجعل من السهل على المتعلم تصحيح هذا الخطأ بصورة مناسبة، فهي "التمارين التي تتخذ المسار الحركي نفسه للأداء، إذ انها تمثل جزءاً من المهارة المتكاملة، ولا ترتبط بالجانب القانوني للأداء"⁽¹⁾.

2- المسار الحركي:

إنَّ المسار الحركي يعطينا شكلاً تخظيظياً يمثّل أشكال الحركة واقعاً عليه نقاط الجسم المختارة، وطول المسار يوضّح لنا مسافة حركة النقاط، وتستطيع أن تحدد على هذا المسار الطول والاستقامة وانحناء الاتجاه والمسار هو الخط المتواصل للحركة والأثر الوهمي لحركة النقاط⁽²⁾.

3- جهاز الإيقاف الذاتي⁽³⁾:

هو عبارة عن الجهاز يعمل على خلق بيئة آمنة للمتعم عند تعليم رفعتي الخطف والنتر وتجنب حدوث أخطاء واصابات من خلال وجود مقابض لليد مثبتة على البار الحديدي تعمل على إيقاف الحركة في أي مرحلة للأداء، بالإضافة إلى وجود لوحة (وايت بورد) بجانب الجهاز للاستدلال من خلالها على المسار الحركي الصحيح، بالإضافة إلى وجود جوانب الكترونية وإشارات ضوئية لإعطاء إشارات عن وضع الاتزان، وبداية ونهاية الحركة، وقد تم استخدام الجهاز من قبل طلبة كلية التربية

1- احمد عبد الجبار محمد فدعم ؛ اثر تمارينات خاصة باستخدام جهاز تعديل المسار الحركي وفق بعض المؤشرات الميكانيكية في أداء رفعة النتر للأشبال (10-13)، أطروحة دكتوراه، (جامعة ديالى، 2022 م) ص36.

2- الصميدعي و لوي غانم ؛ البايوميكانيك و الرياضة : (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1987م) ص59.

3- مهند كامل شاكر، حيدر سعود حسن؛ جهاز الإيقاف الذاتي : جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017م.

البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى بشكل أمن وبثقة عالية عند الأداء وخاصة في بداية التعلّم.

- جهاز الإيقاف الذاتي: (تعريف إجرائي)

إن حدوث تردد وعدم الثقة أثناء رفع الأوزان يتطلب توفير بيئة آمنة، والجهاز (الإيقاف الذاتي) ساعد على توفير هذا الجانب، حيث إن توفير عنصر الأمان من خلال وجود المقابض الذي يعمل على إيقاف الحركة أثناء الأداء وفي كافة المراحل الأداء سواء في رفعة الخطف او النتر، كذلك يتميز حركة عمود الثقل داخلها بالسلاسة الذي من شأنه مساعدة المتعلّم على تطبيق الأداء دون الشعور بالخوف أثناء عملية التعلّم.