



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

**(( تأثير بعض التمرينات التصحيحية باستخدام  
جهاز مصنع على فن الاداء و الانجاز في رفعة  
الخطف للناشئين (14-17) سنة ))**

رسالة قَدّمت من قبل الطالب

**أحمد عبد الجبار محمد فدعم**

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

**بإشراف**

أ.م. د نبراس علي لطيف      أ.م. د صفاء عبد الوهاب اسماعيل

2019م

1440 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿فَأَمَّا الزُّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا

مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي

الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ

الْأَمْثَالَ﴾

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

(سورة الرعد الآية 17)

## اقرار المشرفين

اشهد أنّ إعداد رسالة الماجستير الموسومة بـ:

**(( تأثير بعض التمرينات التصحيحية بأستخدام جهاز مصنع على فن**

**الاداء و الانجاز في رفعة الخطف للناشئين (14-17 سنة))** والمقدمة من طالب

الماجستير **(أحمد عبد الجبار محمد فدم)** تمت بأشرافنا في كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في

علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع  
المشرف

أ . م . د صفاء عبد الوهاب اسماعيل

التاريخ: / / 2019

التوقيع  
المشرف

أ.م . د نبراس علي لطيف

التاريخ: / / 2019

وبناء على التعليمات و التوصيات المتوافرة نرشد هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع

أ.د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2019 / /

## اقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ :

**(( تأثير بعض التمرينات التصحيحية باستخدام جهاز مصنع  
على فن الاداء و الانجاز في رفعة الخطف للناشئين (14-17 سنة))**

المقدمة من قبل طالب الماجستير (أحمد عبد الجبار محمد فدعم) ، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية؛ إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. لؤي صيهود فواز

العنوان: كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ: / / 2019

## إقرار المقوم العلمي

أشهد بان هذه الرسالة الموسومة ((**تأثير بعض التمرينات التصحيحية باستخدام جهاز مصنع على فن الاداء و الانجاز في رفعة الخطف للناشئين (14-17) سنة**)) المقدمة من قبل الطالب (**أحمد عبد الجبار محمد فدم**) قد راجعتها من الناحية العلمية حتى أصبحت الآن خالية الأخطاء ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: أ. د سناء خليل عبيد

العنوان: كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية

التاريخ: / / 2019

## اقرار الخبير الاحصائي

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة ب:

**« تأثير بعض التمرينات التصحيحية باستخدام جهاز مصنع على فن الاداء و الانجاز في رفعة الخطف للناشئين (14-17 سنة) »**  
المقدمة من قبل طالب الماجستير **(أحمد عبد الجبار محمد فدعم)** قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية بأشرافي وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الاخطاء الاحصائية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: أ.م. د محمد وليد شهاب

العنوان: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ: / / 2019

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا قد اطلعنا على رسالة الماجستير الموسومة بـ **((تأثير بعض التمرينات التصحيحية باستخدام جهاز مصنع على فن الأداء و الانجاز في رفعة الخطف للناشئين (14-17 سنة))** وقد ناقشنا الطالب **(أحمد عبد الجبار محمد فدم)** في محتوياتها، وفيما له علاقة بها، ونُقرُّ أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ. د. فردوس مجيد امين	الاسم: م. د. حيدر سعود حسن
عضو اللجنة	عضو اللجنة
التاريخ: 2019 / /	التاريخ: 2019 / /

التوقيع  
الاسم: أ. د. سعد نافع علي  
رئيس اللجنة  
التاريخ: 2019 / /

صدّقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى  
بجلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ 2019 / /

التوقيع  
أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد  
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى/ وكالة  
2019 / / م

## الإهداء ...

هانت ولم أحسب بها استهوان	والنفس تُحمدُ ربها المنان
الله يجعل للعلوم مسالكاً	كثرى فلا جهل ولا حرمان
اهدي بذور العلم هذه نحتاً	لسيد الخلق البعيد الداني
اعنني رسول الله معلّمي أولاً	هو رحمة الغفار والرحمن
اهدي علومي للذين تراصفوا	خفي لدعمي دون أي هوان
اهلي جميعاً بعد أمي وأبي	فهم الذين تجمّعوا بجان
ثم الى خير الذين ترانفوا	نحو العلوم يُعلموا الانسان
أعني أساتذتي اصول تعلّمي	هم عمّد العلم لكل زمان
هاكم هدية طالب متأمل	يحبوا الى علم بلا شان

أحمد  
بشرا

## الشكر والثناء

اشكر الله على ما الهمني من بصيرة وله الثناء على نعم اسداها الي وله الفضل في بلوغ ما اصبو إليه في بحثي هذا الحمد لله الذي بحمده يستفتح كل كتاب وبذكره يصدر كل خطاب، وبحمده تتعم اهل النعم في دار الثواب، والصلاة والسلام على خاتم المرسلين محمد المصطفى وآله واصحابه اجمعين.

يسرني ان اتقدم بجزيل الشكر والثناء الى اساتذتي الاستاذ المساعد الدكتور صفاء عبد الوهاب و الاستاذ المساعد الدكتور نبراس علي لطيف اللذان اشرفا على هذا البحث ولما قدموه لي من جهود كبيرة منذ اقتراحهما موضوع البحث واشرافهما المتواصل ولنصائحهما القيمة التي ساعدتني كثيرا في تذليل كافة الصعوبات التي واجهتني، داعي من الله ان يمدهم بدوام الصحة والتوفيق في سبيل المسيرة العلمية.

كما اتوجه بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة بعميد الكلية المحترم الاستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر ورؤساء الاقسام لما قدموه لنا من تعاون طيلة مدة البحث .

و عرفاناً بالجميل اقدم شكري و امتناني الى ادارة نادي الخالص لما ابده من تعاون و اتخاذهم لكل ما يلزم لتسهيل اجراءات البحث الميدانية و استقبالهم لي بصدر رحب و نفس طيبة و لا انسى ان اقدم شكري و امتناني لمدرّب نادي الخالص الرياضي الاستاذ علي حسين كما اتقدم بالشكر الجزيل للمدرسة التخصصية لرفع الانتقال في نادي الخالص الرياضي لما ابده من تعاون في تذليل عقبات البحث .

يطيب لي وبيهج نفسي أن أتوجه بالشكر والامتنان للمدرس الدكتور حيدر سعود حسن لما قدمه لي من تعاون وتسهيلات لأجراء التصوير والتحليل، فله مني العرفان وجزاه الله أحسن ما يجزي عباده الصالحين ، ولا انسى ان اشكر الاب الحنون و شيخ الرباعين الاستاذ المساعد الدكتور عبد المنعم حسين صبر لتوفيره لي كافة المصادر اللازمة و دعمه و توجيهه لي فجزاه الله عني خيراً، واتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ احمد سلمان لما قدمه لي من استشارة علمية و آراء عملية و موضوعية فجزاه الله عني خيراً و اكرمه و وفقه ، كما أتقدم بالشكر والامتنان للأستاذ الدكتورة فردوس مجيد لما قدمته لي من نصائح وارشادات وتسهيلات لإتمام الجزء العملي من رسالتي وفقها

الله واطال في عمرها، عرفاناً بالحق اقدم جزيل شكري و تقديري للأستاذ المساعد الدكتور محمد وليد لما قدمه لي من نصائح احصائية تصب في صالح البحث .  
عرفاناً بالجميل اشكر مهندس الميكانيك سعد مهدي جاسم لما أبداه من تعاون كبير في صنع الجهاز وتصميمه و لتوفير بيئة التصنيع و العمل و اتقدم بالشكر الى الاستاذ المهندس خضر لأبدائه الآراء العلمية في تصنيع الجهاز و تقديمه النصائح العلمية الدقيقة كافة فجزاه الله عني خيراً.

واشكر شكرا خاصا لفريق العمل المساعد المتمثل ( الدكتور حيدر سعود حسن ، رؤى عامر أسماعيل، حسين علي حميد، عبد الستار محمد علي ، ضحى عبد الجبار، قصي يونس ، علي ثاير زحام ، علي صلاح، عبد الرزاق مزهر، محمد عبد الجبار ).

وشكري الخاص و المكلل بالحب و الوفاء الى اخوتي الذين وجدتهم دائماً بقربي وزملاء الدراسة و هم كل من (تركي هلال ، عمران علي ، علي ثاير ، علي صالح ، حسين علي ، حسين علاوي ، يوسف مجبل ، مصطفى رياض ، محمود رياض ، صالح علي ، عمر هاشم ، هافي علي ، رؤى عامر ) فجزاهم الله خيراً .

كما لا يفوتني أن اقدم الشكر إلى قسم الدراسات العليا لما قدموه من تعاون طيلة فترة البحث ، و لا انسى ان اشكر موظفي مكتبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة لما ابدوه من تساهلات و توفيرهم للمستلزمات و المصادر اللازمة فجزاهم الله عني الف خير ، كما أقدم تحية حب ووفاء إلى والدي ووالدتي الغاليين مع علمي أنني مهما قلت من الكلمات فلن أوفي فضلها علي ووقوفهما بجانبني في كل الظروف التي واجهتني أسأل الله عز وجل أن يمد في عمرهما ويحفظهما كما لا يفوتني أن أشكر إخوتي ( نورس ،رنا، وضاح، ضحى ،شهد، محمد ) لما ابدوه من مساعدة لي . وأخيراً أقدم شكري وامتناني لكل مَنْ كان له موقف كريم مع هذه الرسالة وأبدى روح التعاون والمساعدة ، وشكري ومحبتني لمن كان نبزاساً و داعماً لي وسنداً وفقهم الله ، داعياً الله سبحانه وتعالى أن يوفقني والجميع لما فيه الخير .

**أحمد**

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

((تأثير بعض التمرينات التصحيحية باستخدام جهاز مصنع على فن الاداء و

الانجاز في رفعة الخطف للناشئين (14-17) سنة ))

الباحث

احمد عبد الجبار محمد فدعم

بأشراف

أ.م. د صفاء عبد الوهاب اسماعيل

أ.م. د نبراس علي لطيف

2019 م

1440 هـ

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي :

عمد الباحث إلى استخدام تمارين مع الجهاز التدريبي المساعد المصنع بهدف تحسين المسار الحركي وتطوير الاداء لفعالية رفعة الخطف للناشئين والتغلب على عامل الخوف و الارتباك خلال الاداء من اسقاط الثقل و تكمن مشكلة البحث في أن اغلب الرياضيين يهتمون بالقوة البدنية او التمرينات التي تزيد من القوة العضلية ولا ينتبهون للتمرينات التي تعزز الاداء السليم الذي يمكن الرباع من أداء رفعات أكبر و انجاز اعلي مما توصل اليه ، وفي بعض الحالات يتناسى الرباعين أو المدربين اهمية الاداء الحركي ويتجاهلون اهميته في النجاز الرياضي ودقة التكنيك .

هدفت الدراسة الى:

- 1- التعرف على بعض قيم المتغيرات البايوميكانيكية لأداء رفعتي الخطف والنتر  
إثناء الرفعات الشبه نظامية .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات البينية للرفعات الشبه نظامية.
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمسار الحركي بصورة  
كاملة لرفعتي (الخطف والنتر).
- 4- دعم التدريبات بالرفعات الشبه نظامية ومعرفة هل كانت ذات نتيجة ايجابية  
على اللاعبين أم لا.

وقد افترض الباحث أن هناك أثر ذو دلالة احصائية على مستوى الاداء الحركي في رفعتي الخطف والنتز للاعبي الانتقال الشباب ، وكذلك هناك أثر معنوي لتحقيق افضل اداء حركي لرفعة الخطف على وفق تحليل الجزئيات للمسار الحركي للرفعات الشبه نظامية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي رفع الانتقال الناشئين وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية لمجموعة من اللاعبين الشباب التابعين لنادي الخالص الرياضي والذين يمارسون تدريباتهم على قاعات النادي وهم الاكثر التزاماً ومثل عينة البحث بواقع ( 5 ) لاعبين للمجموعة التجريبية و (5) لاعبين للمجموعة الضابطة ، إذ قام الباحث بأجراء التحليل الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي وتم اجراء التحليل الحركي للرفعات شبه النظامية للمجموعة التجريبية من ثلاثة ارتفاعات الاول في البداية من تحت الركبة والثاني من بداية الرفة فوق الركبة والثالث من مستوى الحزام و تم اجراء التحليل الحركي على ثلاث جلسات على مدى الوحدات التدريبية ثم قام الباحث بأعطاء تمارين شبه نظامية مساعدة لتحسين المسار الحركي والانجاز في رفعة الخطف كما و قام الباحث بتصنيع جهاز مساعد يعمل على تحسين المسار الحركي لرفة الخطف و يدعم التمارين النظامية والشبه نظامية ثم تم اجراء التحليل البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

فقد تم عرض النتائج التي توصل لها الباحث بعد المعالجة الإحصائية بإستخدام البرنامج التحليل الإحصائي (SPSS) مع مناقشة هذه النتائج.

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج الآتي.

- 1- هناك تفوق واضح للمجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين مع الجهاز المساعد.
- 2- إن للجهاز المساعد المعد له اثر فعال في تطوير وتحسين أداء اللاعبين للأداء رفعة الخطف.

- 3- أن للجهاز أثر فعال في تقليل الأخطاء خلال التدريب على أداء رفعة الخطف.

## المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
	العنوان	
2	الآية القرآنية الكريمة	
3	إقرار المشرفين	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار المقوم العلمي	
6	إقرار الخبير الاحصائي	
7	إقرار لجنة المناقشة	
8	الإهداء	
9	الشكر والامتنان	
11	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
13	المحتويات	
17	الجداول	
19	الاشكال	
21	الملاحق	
<b>الباب الاول</b>		
23	التعريف بالبحث	-1
23	المقدمة وأهمية البحث	1-1
25	مشكلة البحث	2-1
25	أهداف البحث	3-1
26	فروض البحث	4-1
26	مجالات البحث	5-1
26	المجال البشري	1-5-1

26	المجال المكاني	2-5-1
26	المجال الزمني	3-5-1
27	تعرف المصطلحات	6-1
<b>الباب الثاني</b>		
29	الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة .	-2
29	الدراسات النظرية .	1-2
29	مفهوم التمرينات التصحيحية الرفعات شبه النظامية.	1-1-2
30	التمرينات التصحيحية و الشبه نظامية .	2-1-2
33	التمارين الخاصة المساعدة لأداء رفعة الخطف.	3-1-2
34	الاية الطول و الوزن و العوامل الانثروبومترية في رياضة رفع الاثقال .	4-1-2
35	التحليل الحركي.	5-1-2
37	التحليل النوعي (الكيفي) .	1-5-1-2
37	التحليل الكمي .	2-5-1-2
38	التحليل الحركي في رفع الاثقال.	3-5-1-2
39	المسار الحركي.	6-1-2
40	الرفعات القانونية في رفع الاثقال.	7-1-2
41	رفعة الخطف.	1-7-1-2
49	الدراسات السابقة	2-2
49	رسالة عبد المنعم حسين صبر(2005م) جامعة ديالى	1-2-2
50	سيف الدين واثق فؤاد (2010م) جامعة ديالى	2-2-2
51	مناقشة الدراسات السابق	3-2-2
52	اوجه الافادة من الدراسات المسابقة	4-2-2
<b>الباب الثالث</b>		
54	منهجية البحث واجراءاته الميدانية .	3
54	منهج البحث .	1-3
55	مجتمع وعينة البحث.	2-3
55	تكافؤ عينة البحث.	1-2-3

56	الاجهزة و الادوات و وسائل جمع المعلومات .	3-3
56	الاجهزة المستخدمة	1-3-3
57	ادوات البحث .	2-3-3
57	وسائل جمع المعلومات .	3-3-3
58	تحديد متغيرات البحث .	4-3
60	اجراءات البحث الميدانية .	5-3
60	جهاز تعديل المسار الحركي .	1-5-3
66	آلية استخدام الجهاز .	2-5-3
66	فحص و متابعة عمل الجهاز .	3-5-3
67	التجارب الاستطلاعية .	6-3
67	التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بعمل الجهاز.	1-6-3
68	التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالتحليل الحركي.	2-6-3
68	التجربة الرئيسة.	7-3
68	الاختبار القبلي .	1-7-3
69	التحليل الحركي لرفعة الخطف .	2-7-3
74	التحليل الحركي للرفعات الشبه نظامية البيئية.	3-7-3
77	التحليل البعدي .	4-7-4
77	الانجاز.	5-7-3
78	الوسائل الاحصائية	8-3
<b>الباب الرابع</b>		
80	عرض و تحليل و مناقشة النتائج .	4
80	الوصف الاحصائي لمتغيرات المجموعة التجريبية والضابطة.	1-4
80	الوصف الاحصائي لانحرافات المجموعة التجريبية .	1-1-4
81	الوصف الاحصائي لارتفاعات المسار الحركي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي.	2-1-4
82	الوصف الاحصائي لانحرافات المسار الحركي للمجموعة الضابطة بين القبلي و البعدي.	3-1-4
83	الوصف الاحصائي لارتفاعات المسار الحركي للمجموعة الضابطة بين القبلي و البعدي.	4-1-4
84	تكافؤ متغيرات المسار الحركي بين المجموعة التجريبية و المجموعة	2-4

	الضابطة .	
84	تكافؤ انحرافات المسار الحركي في رفعة الخطف في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .	1-2-4
88	تكافؤ ارتفاعات المسار الحركي في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .	2-2-4
92	الاحصائيات الاستدلالية لمتغيرات المسار الحركي للمجموعتين التجريبية و الضابطة .	3-4
92	الاحصائيات الاستدلالية لانحرافات المجموعة التجريبية .	1-3-4
95	الاحصائيات الاستدلالية لارتفاعات المسار الحركي للمجموعة التجريبية .	2-3-4
98	الاحصائيات الاستدلالية لانحرافات المسار الحركي للمجموعة الضابطة .	3-3-4
100	الاحصائيات الاستدلالية لارتفاعات المسار الحركي للمجموعة الضابطة .	4-3-4
102	عرض و مناقشة احصاءات الاختبارات البينية للمجموعة التجريبية .	4-4
102	عرض و مناقشة نتائج الانحرافات في الرفعات الشبه نظامية في الاختبارات البينية .	1-4-4
118	عرض و مناقشة نتائج الارتفاعات في الرفعات الشبه نظامية في الاختبارات البينية .	2-4-4
130	عرض و مناقشة نتائج الانجاز للمجموعتين التجريبية و الضابطة .	5-4
<b>الباب الخامس</b>		
134	الاستنتاجات والتوصيات	-5
134	الاستنتاجات	1-5
135	التوصيات	2-5
<b>المصادر العربية والاجنبية</b>		
137	المصادر العربية	
141	المصادر الاجنبية	
143	الملاحق	
---	المستخلص باللغة الانكليزية	

## الجداول

الصفحة	العنوان	ت
51	يبين مناقشة الدراسات السابقة	1
54	يبين خطوات منهج البحث	2
55	توصيف عينة البحث	3
56	يبين الاختبار القبلي التكافؤ في الاطوال و الفئات الوزنية و الاعمار التدريبية و الانجاز القبلي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .	4
78	اسماء عينة البحث و اطوالهم و الفئات الوزنية و نسبة التحسن لكل رباع	5
80	يوضح الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الخطأ المعياري لانحرافات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي	6
81	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الخطأ المعياري لأرتفاعات المسار الحركي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي	7
82	قيم الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لانحرافات المسار الحركي للمجموعة الضابطة	8
83	قيم الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لارتفاعات المسار الحركي للمجموعة الضابطة	9
84	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و نسبة الخطأ بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لانحرافات المسار الحركي لرفعة الخطف في الاختبار البعدي	10
88	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و نسبة الخطأ لأرتفاعات المسار الحركي في رفعة الخطف في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة	11
92	المعالم الاحصائية لأختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	12
95	المعالم الاحصائية لأختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لارتفاعات المسار الحركي للمجموعة التجريبية	13
98	المعالم الاحصائية لاختبار (ت) بين القياسين القبلي و البعدي لانحرافات المسار الحركي للمجموعة الضابطة	14
100	المعالم الاحصائية لأختبار (ت) بين القياسين القبلي و البعدي لارتفاعات المسار الحركي للمجموعة الضابطة	15
102	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الخطأ المعياري لانحرافات المسار الحركي لرفعة الخطف من تحت الركبة.	16

104	مجموع و متوسط المربعات و قيمة (F) و نسبة الخطأ لانحرافات المسار الحركي من تحت الركبة	17
105	فرق الاوساط و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ بين الاختبارات للمتغير (D2)	18
106	فرق الاوساط و نسبة الخطأ بين الاختبارات للمتغير (D5)	19
107	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ للمتغير (D6) في الاختبار البيئي من تحت الركبة	20
108	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الخطأ المعياري لانحرافات المسار الحركي لرفعة الخطف من فوق الركبة	21
109	مجموع و متوسط المربعات و قيمة (F) و نسبة الخطأ و الدلالة لانحرافات المسار الحركي لرفعة الخطف من فوق الركبة	22
110	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة للمتغير (D2) بين الاختبارات لرفعة الخطف من فوق الركبة	23
111	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة بين الاختبارات للمتغير (D6) في رفعة الخطف من فوق الركبة	24
112	الايوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الخطأ المعياري لانحرافات المسار الحركي في رفعة الخطف من مستوى الحزام للمجموعة التجريبية على طول مدى الاختبارات البيئية	25
113	مجموع المربعات و متوسط المربعات و قيمة (F) و نسبة الخطأ و الدلالة لانحرافات المسار الحركي بين الاختبارات لرفعة الخطف من فوق الحزام	26
114	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة بين الاختبارات للمتغير (D2) في رفعة الخطف من مستوى الحزام	27
115	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة بين الاختبارات للمتغير (D5) لرفعة الخطف من مستوى الحزام	28
118	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الخطأ المعياري في الاختبارات البيئية لأرتفاعات المسار الحركي من تحت الركبة	29
119	مجموع المربعات و متوسط المربعات و قيمة (F) و نسبة الخطأ و الدلالة لأرتفاعات المسار الحركي في رفعة الخطف من تحت الركبة	30
120	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة بين الاختبارات للمتغير (H1) في رفعة الخطف من تحت الركبة	31
121	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة بين الاختبارات للمتغير (H2) في رفعة الخطف من تحت الركبة	32
122	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الخطأ المعياري لأرتفاعات المسار الحركي في الاختبارات البيئية لرفعة الخطف من فوق الركبة	33
123	مجموع المربعات و متوسط المربعات و قيمة (F) و نسبة الخطأ و الدلالة	34

	لأرتفاعات المسار الحركي في رفعة الخطف من فوق الركبة	
124	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة بين الاختبارات للمتغير (H1) في رفعة الخطف من فوق الركبة	35
125	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة بين الاختبارات للمتغير (H2) في رفعة الخطف من فوق الركبة	36
126	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الخطأ المعياري لأرتفاعات المسار الحركي في الاختبارات البينية لرفعة الخطف من مستوى الحزام	37
127	يوضح مجموع و درجة الحرية و متوسط المربعات و قيمة (F) و نسبة الخطأ لأرتفاعات من مستوى الحزام بين الاختبارات البينية	38
128	متوسط الفروق و الخطأ المعياري و نسبة الخطأ و الدلالة بين الاختبارات للمتغير (H2) في رفعة الخطف من مستوى الحزام	39
130	الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت و نسبة الدلالة للأنجاز البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة	40

## قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	ت
32	الجدول الدوري للتمرينات والرفعات شبه النظامية الخاصة برفعتي الخطف والنتر	1
42	يوضح المراحل الفنية لرفعة الخطف وصولاً لمرحلة التثبيت و الوقوف بالثقل و موضحاً حالة كعب الرباع اثناء الاداء	2
43	يوضح وضعية البداية في رفعة الخطف	3
44	يوضح استقامة الظهر اثناء السحبة الاولى	4
45	يوضح مرحلة السحبة الاولى وصولاً لمرحلة السحبة الثانية	5
46	مرحلة السحبة الثانية وصولاً لمرحلة الهبوط تحت الثقل	6
47	يوضح مرحلة السقوط تحت الثقل .	7
48	يوضح مرحلة النهوض بالثقل	8
59	يوضح المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث	9
61	يوضح هيكل العام للجهاز	10
62	بكرات الامان	11

62	شكل و تركيب حزامي الامان	12
63	عامود التحكم بالمسار الحركي	13
64	النوابض الحديدية	14
65	شواخص الارتفاعات المتعددة	15
65	الشكل النهائي لجهاز تعديل المسار الحركي.	16
71	يوضح الارتفاعات في رفعة الخطف القانونية	17
71	يوضح الانحرافات المستنتجة في رفعة الخطف كاملة	18
72	يوضح الاجراءات الميدانية للتحليل الحركي	19
73	صورة توضيحية لبرنامج التحليل الحركي ( Kinovea )	20
74	يوضح الانحرافات المقاسة في الخطف المعلق من تحت الركبة	21
75	يوضح الانحرافات المقاسة في الخطف المعلق من تحت الركبة	22
75	يوضح الانحرافات في الخطف المعلق من فوق الركبة	23
76	يوضح الارتفاعات المقاسة في الخطف المعلق من فوق الركبة	24
76	يوضح الانحرافات المقاسة في الخطف المعلق من مستوى الحزام	25
77	يوضح الارتفاعات المقاسة في الخطف المعلق من مستوى الحزام	26

## الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
146	كتاب تسهيل مهمة / كلية الهندسة - جامعة ديالى	-1
147	كتاب تسهيل مهمة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	-2
148	فريق العمل المساعد	-3
149	التمرينات الشبه نظامية التي تم التركيز عليها لتصحيح الاخطاء	-4
150	اسماء الخبراء	-5
151	قائمة المقابلات الشخصية	-6
152	خطوات بناء جهاز تحسين المسار الحركي	-7

## الباب الأول

1- التعريف بالبحث .

1- 1 مقدمة البحث وأهميته.

1- 2 مشكلة البحث.

1- 3 أهداف البحث.

1- 4 فروض البحث.

1- 5 مجالات البحث.

1- 5- 1 المجال البشري.

1- 5- 2 المجال الزماني.

1- 5- 3 المجال المكاني.

1- 6 تعريف المصطلحات.

## 1- التعريف بالبحث:

## 1-1 مقدمة وأهمية البحث:

إن ضرورة البحث العلمي تتجلى في كونه الأساس في حل المشاكل ووسيلة للاحتفاظ بما يصل اليه المجتمع من تطور ونقله من حال الى حال ، والميدان الرياضي هو احد الميادين التي كان للبحث العلمي دور كبير ومهم في تطوير الإنجاز فيه ، اذ ان التطور الكبير الحادث في الرياضة العالمية الذي يمكن للمتتبع لمسيرتها ان يلاحظ ان هناك الكثير من البحوث العلمية التي اوصلتنا الى تطور الانجاز الرياضي والارقام القياسية العالمية، وبيرز هذا التطور بشكل خاص وواضح في رياضة رفع الاثقال التي وصل الإنجاز فيها الى مستوى عال ظهر من خلال الأداء الصعب الذي قدمه لاعبو ولاعبات رياضة رفع الاثقال خلال البطولات العالمية والاولمبية الاخيرة . ان رياضة رفع الاثقال لعبة عالمية قديمة تعتمد على مقدار ما يبذله الانسان من قوة ولها جذور تاريخية بعيدة والتي تمارس اليوم عن طريق رفعتي الخطف والنتر، بالإضافة الى قوة تحمل العضلة "لا احد يستطيع رفع الاثقال اكبر من قدرة تحمل العضلة"<sup>(1)</sup>.

و من المعروف ان رياضة رفع الأثقال تعتمد على كافة عناصر اللياقة البدنية وبالدرجة الاساس على متغيرين اساسيين هما القوة والسرعة ترتبط القوة والسرعة بشكل اساسي بالعضلات وما تنتجه من قوة انفجارية عالية تكسب الثقل والتعجيل والزخم الكافي لتعمل على رفعه الى الاعلى ، وتختلف سرعة الثقل باختلاف المراحل التي يمر فيها الثقل نفسه من وضع البداية و تغلبه على القصور الذاتي واكتسابه تعجيل تزايدى وتغلبه على الجذب الارضي الذي يساوي وزن الثقل نفسه<sup>(2)</sup>.

و يعتمد المدربين على عدة طرق واساليب للتدريب لتطوير القدرات البدنية والحركية وبالتالي تحسين المسار الحركي في رفع الاثقال و الاعداد البدني الذي يهدف الى اعداد لاعب متكامل من خلال اسس علمية صحيحة واداء تمارينات بطرق مختلفة وصولاً للأهداف المرجوة.

(1)- تاماس ايان و لازار باروكا ؛ (ترجمة ) وديع ياسين التكريتي وصادق فرج نياي ؛ رفع الاثقال لياقة لجميع

الرياضات ، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر ، ط1 ، 2011 ، ص 18.

(2)- مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ؛ النموذج البياني لمنحنى مسارات سرعة الثقل في قسم الرفع الى

الصدر للمنتخب الوطني العراقي للمتقدمين، المجلد 13 ، العدد2 ، 2013، ص614.

و لتطوير العضلات العاملة في رفع الاثقال يتم تطويرها بالتمارين الغرضية والبنائية للتمهيد لأداء رفعتي الخطف والنتر. تعمل الرفعات الشبه نظامية الخاصة في رفع الاثقال في الاتجاه الحركي المؤدى في الفعالية المطلوبة كما تعمل على تطوير القوة والسرعة للمجموعات العضلية العاملة لتأدية الرفعات الاولمبية وتطوير الاحساس بالحركة كما انها تهدف الى ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة والمقابلة او المضادة مع ارتباط ذلك بعمل التنمية والتقوية العضلية. تعمل الرفعات الشبه نظامية الخاصة على الاقتصاد في زمن التعلم، اذ ان بناء التعلم الحركي يتعلق دائما باللياقة البدنية المتوافرة وبعض الاسس الحركية. تعمل على بناء الرباع بناء فنيا وتزيد من مهارة حركاته وانها تؤثر بصورة خاصة على الصفات الجسمية لديه.

فالمدرّب الجيد والناجح هو الذي يمتلك التصور الصحيح للمتطلبات البدنية والمهارية والنفسية و البيوميكانيكية المتداخلة في اداء وانجاز رفع الاثقال ، والتي تساعده على تحسين وصقل تلك القدرات وبالتالي معرفة كيف يحصل اللاعب على درجة أعلى من غيره حتى وان كانا يؤديان الفعالية نفسها وبالطريقة نفسها مما يؤدي بوصول لاعبيه الى الأداء الجيد ويلعب الجانب الفني دوراً مهماً في رياضة رفع الاثقال مما يحتم على العاملين في هذه الرياضة أن يكونوا ملمين بالمتغيرات المؤثرة في الانجاز كافة ، حيث ان تطوير الإنجاز والبحث عن طرائق جديدة يسهم في تحقيق أفضل النتائج ويدعو المدربين للبحث عن طرائق جديدة لأجل تحقيق ذلك التطور، كما ان أهمية البحث تتضح من خلال دراسة وتحليل النواحي البيوميكانيكية وتحديد نقاط القوة والضعف في أداء اللاعبين للرفعات الشبه نظامية المفصلة للرفعات الكاملة والقانونية بشكل عام والرفعة في البحث بشكل خاص .

تكمن اهمية البحث في المزوجة بين العلوم الحديثة والطريقة المتبعة في التدريب الرياضي والاستفادة من النتيجة الحاصلة و الاستفادة قدر المستطاع من برامج التحليل الحركي الحديثة و معرفة فاعلية البرامج الحديثة ومستوى التغير الحاصل بالانجاز والاداء اثناء تطبيقها كذلك معرفة مدى الاستفادة من البرامج الحديثة في المجال الرياضي بشكل خاص وفق تمارين بدنية معدة و جهاز مقترح يساعد على التعلم الصحيح وفق المسار الحركي .

## 2-1 مشكلة البحث:

أن من المعروف للجميع ان رياضة رفع الاثقال مرتبطة بصورة وثيقة بعوامل مهمة هي القوة العضلية و السرعة التي يمتلكها الرياضي و الاداء الفني لرفع النقل ( التكنيك ) اي الطريقة السليمة التي تسهل عملية الرفع وان هذه العوامل تسير بصورة متوازية و هي جناحي النجاح لدى بشكل عام و فئة الناشئين بشكل خاص كون هذه الفئة يمكن ان يكون هناك تعديل على المسار الحركي للرفعة اسهل من فئة المتقدمين.

تكمن مشكلة البحث في وجود اخطاء في الاداء و المسار الحركي لرفعة الخطف مما يؤثر على الانجاز و في عدم التحديد الدقيق لمنطقة الخطأ وذلك لعدم تحليل جزئيات الرفعة مع التحليل الكلي لها ، كما عدم تواجد جهاز مساعد يحدد و يعدل المسار الحركي للرفعة لضمان اداءها بصورة صحيحة و دقيقة .

## 3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على تأثير التمرينات التصحيحية لأداء رفعة الخطف اثناء الرفعات الشبه نظامية .
- 2- التعرف على اهمية التحليل الحركي للرفعات شبه النظامية .
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات البيئية للرفعات الشبه نظامية.
- 4- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمسار الحركي بصورة كاملة لرفعة الخطف.
- 5- التعرف على فاعلية الجهاز المصنع في تحسين الاداء لدى الرباعين الناشئين.

## 4-1 فروض البحث:

- 1- هناك اثر ذو دلالة احصائية على مستوى الاداء الفني في رفعة الخطف للرباعين الناشئين .
- 2- هناك اثر معنوي لتحقيق افضل اداء فني لرفعة الخطف على وفق تحليل الجزئيات للمسار الحركي للرفعات الشبه نظامية من خلال جهاز مقترح يعمل على تصحيح المسار الحركي .

## 5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري : رباعين فئة الناشئين في نادي ديالى و نادي الخالص الرياضي .
- 2-المجال الزمني :2018/6/15 - 2018/8/15
- 3-المجال المكاني : (نادي الخالص الرياضي ) .

## 1-6 تعريف المصطلحات :

- 1- التمرينات التصحيحية : وهي التمرينات التي تستخدم لغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية، وتشمل تمرينات لتقوية العضلات ومطاطيتها، وتمرينات لمرونة المفاصل والسرعة والمطاولة والاسترخاء والرشاقة والتوازن<sup>(1)</sup>
- 2- التحليل الحركي : هو وسيلة لتجزئة الحركة الكاملة الى أجزاء و دراسة هذه الاجزاء بتعمق للكشف عن دقائقها<sup>(2)</sup>
- 3- رفعة الخطف : وهي حركة رفع الثقل من الطبلية الى كامل امتداد الذراعين مباشرةً فوق الراس بمساعدة السقوط الى وضع القرفصاء أو وضع فتح الرجلين أماماً خلفاً<sup>(3)</sup>.

(1)- وديع ياسين التكريتي : محاضرة الكترونية

(2)- لؤي الصميدعي ؛ البيوميكانيك و الرياضة ، الموصل ، دار الكتب لطباعة ، 1987، ص 19.

(3)- تاماس اييان ولازار باروكا؛ (ترجمة ) وديع ياسين التكريتي وصادق فرج ذياب ؛ مصدر سبق ذكره ،