

تصنيع عصا توازن لرفعة الخطف وتأثيرها في تصحيح أخطاء الأداء الفني لرفع الأثقال

م.م. زاهر محمد حسن محمد حمد ، م.م. وليد قصي عبد اللطيف إسماعيل

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

zahirswim@gmail.com

الملخص

تعد رفعة الخطف في أدبيات رفع الأثقال مفتاح الدخول للمنافسة الرياضية لما تتميز به من فن أداء متميز وتعتبر رفعة تكنيكية لأنها تحتاج إلى تكنيك عالي لإدائها واستخدام عالي للقوة العضلية للرباع وضمن استثمار امثل لإمكانيات الجسم ، ولقد لاحظ الباحثان إن هناك انثناء يحصل في المرفقين وسقوط الثقل أمام أو خلف الرأس في مرحلة النهوض من القرفصاء لدى المبتدئين ، مما جعلهم يختارون عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقام الباحثان باختبار وتصوير الطلاب والوقوف على الأخطاء التي حصلت في المرفقين وسقوط الثقل أمام وخلف الرأس ، وبناءً على الأخطاء قاموا بتصنيع عصا توازن لتصحيح أخطاء الانثناء وتوازن الثقل فوق الرأس . وقد أسفرت نتائج البحث عن إن العصا الخاصة المساعدة المستخدمة قد أسهمت بشكل فعال في امتداد اليدين وعدم انثنائها وسقوط الثقل فوق الرأس مما حقق اقتصاد في الجهد وكذلك وقت التمرين للمبتدئ وسرعة تعلية الأداء الصحيح في رفعة الخطف .

الكلمات المفتاحية : عصا توازن ، لرفعة الخطف ، لرفع الأثقال

Manufacture of a balance stick for the snatch and its effect on correcting errors of technical weightlifting performance

Assistant Lect. Zaher Mohamed Hassan Mohamed Hamad, Assistant Lect. Waleed Qusay Abdul Latif
Ismail

Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sports Science

zahirswim@gmail.com

Abstract

The snatch in the weightlifting concept is the key to sports competition because of its distinctive performance art. It is considered a high tactic because it needs high technique to perform it and a high use of the muscle strength of the weightlifter and within an optimal investment of the capabilities of the body. The researchers observed that there is a bend in the elbows and the fall of the weight in front or behind the head in the stage of squatting of the beginners, which made them choose the sample of the research from the first stage students college of physical education and sports science. The researchers tested and photographed the students and found the errors that occurred in the elbows and the fall of the weight in front and behind the head, and based on the errors they made a balance stick to correct the errors of bending and balance of weight above the head. The results of the research revealed that the auxiliary stick used has contributed in an effective way to stretch the hands, not to bend them, and the heaviness to fall over the head, thus saving effort, as well as the exercise time for the beginner and the speed of teaching the correct performance in snatch.

Keywords: balance stick, snatch, for lifting weights

تعد عملية تعليم الرفعات الأولمبية من اهم مراحل رفع الأثقال لأن عملية الاكتساب الصحيح للتكنيك والأداء الرياضي يسهم بشكل كبير في تحقيق الإنجاز وتعد رفعة الخطف مفتاح المشاركة في مسابقات رفع الثقل كونها الرفعة الأولى من رفعات المسابقات الرسمية ويتوقف استمرار مشاركة الرباع في المنافسة على النجاح بهذه الرفعة وعدد الأوسمة التي يحرزها الرباعون في المسابقات القارية والعالمية والأولمبية دفع العديد من الباحثين إلى دراسة اهم السبل التي ترتقي مستوى الإنجاز في هذه الفعالية (علي شبوط ، 2002) وقد لاحظ الباحثان بعد الاطلاع على المصادر العلمية برفع الأثقال ومتابعته لتدريب الرباعين المبتدئين إن عملية نشر الثقل والسقوط تحته وتثبيتته في وضع القرفصاء تحتاج إلى وقت أطول من بقية مراحل الرفعة كما تتخللها بعض الأخطاء ومنها عدم الامتداد الكامل لليدين فوق الراس والمد المترادف للمرفقين وعدم تثبيت وسقوط الثقل للأمام أو الخلف , الأمر الذي دفع الباحثان إلى تصميم وسيله مساعده يعمل من خلالها على التأثير على نسبة تعلم هذه المرحلة و إجبار الرباع المبتدئ على المد الكامل للذراعين وعدم انثناء مفصل المرفق ووضع الثقل في المنطقة الخلفية من الجسم (هوخموث ، 1978 ، ص 303)

وقد نفذ إجراءات البحث على عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/المرحلة الأولى وعددهم (16) طالب . وتبدأ هذه المرحلة من لحظة وصول الرباع إلى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين في رفعة الخطف وعلى الصدر في قسم الرفع إلى الصدر وتم تصميم عصا الخطف وتطوير مرحلة التثبيت في وضع القرفصاء الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وإعداد تمرينات خاصة باستخدام عصا الخطف والتعرف على تأثير استخدام (عصا الخطف) في أداء القسم الختامي لرفعة الخطف (مرحلة التثبيت في وضع القرفصاء) لدى طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي واختبار الاحتفاظ لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكونت عينة البحث من 16 طالبا من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لديهم انثناء بمرقق اليدين وسقوط البار أمام أو خلف الراس وعدم توازنه في المرحلة الأخيرة من رفعة الخطف في وضع القرفصاء والنهوض بالتقليل وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وضمت كل مجموعة (8) ثمانية طلاب . استخدمت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التقليدي المعتمد من قبل المدرس مع استخدام الوسيلة المساعدة (عصا الخطف) ، أما المجموعة التجريبية الثانية فاستخدمت الأسلوب التقليدي فقط دون أداة مساعدة ، وتم تقسيم الطلاب على المجموعتين بالطريقة العشوائية ، وتم إجراء تجانس بين المجموعتين لعينة البحث باستخراج معامل الالتواء للمجموعتين وقد ظهر بانها تتوزع توزيعاً طبيعياً وكما مبينه في الجدول (1) حيث كانت قيمة الالتواء محصورة بين (3±) .

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	59.916	7.633	57.000	0.5290
الطول	سم	158.416	12.874	154.500	0.146
العمر	سنة	18.250	0.452	18.000	0.553

2-3 المتغيرات المدروسة:

الأداء الفني للرفعات الأولمبية: في رياضة رفع الأثقال يتنافس الرباعون برفعتين هما رفعة الخطف

(Snatch) ورفعة النتر (Clean & Jerk) وتعطى للرباع ثلاث محاولات لكل رفعة فقط وتحسب احسن محاولة ناجحة للخطف (Snatch) واحسن محاولة ناجحة للنتر (12، المادة 3)

لذلك تم اعتماد رفعة الخطف كاختبار أساسي في هذه الدراسة كونها تشكل احد محاور العملية التعليمية والتدريبية في رفع الأثقال .

2-4 الاختبارات المستخدمة:

1- اسم الاختبار: الأداء المهاري لرفعة الخطف (11 ، المادة 2-1) .

- الهدف الاختبار: قياس الأداء الفني لرفعة الخطف .

- الأدوات المستخدمة : (شفتات تعليمية , طبله)

- وصف الأداء: البار أفقياً أمام ساقَي الرباع ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الأصابع للأسفل وظهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الأرض إلى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس بثني الركبتين (بطريقة السكوايت). يمر البار أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم اللوحة الخشبية (أرضية الرفع) سوى القدمين أثناء أداءه الرفع. وبعد انتهاء الرفع يقف الرباع بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية (أرضية الرفع) وينتهي الوضع والقدمين على خط واحد ومتوازي مع الجذع والبار وتعطى إشارة إنزال الثقل عندما يكون الرباع بون حركة تماماً في جميع أجزاء الجسم .

- التسجيل (القياس): تكون عملية التسجيل من الحكام الثلاثة لوضع الدرجة النهائية لأداء كل حسب أدائه وتكون عملية القياس حسب الاستمارة التي أعدت للغرض وتكون الدرجة هي القياس إذ يتم اخذ الوسط الحسابي لدرجات الحكام الثلاثة.

2-5 التجربة الرئيسية:

- الاختبارات القبليّة: خضعت العينة إلى مرحلة الاكتساب الأولي للمهارة ولمدة أسبوع واحد اشتمل على (3) وحدات تعليمية لرفعة الخطف الأولمبية وتم بعدها إجراء اختبار الأداء (المهاري) القبلي لعينة البحث البالغ عددها (16 طالباً) يوم الثلاثاء المصادف 2019/1/15 في قاعة رفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد. وتم تهيئة وضبط الظروف المتعلقة بالاختبار.

- المنهاج التعليمي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة والتأكد من صحة وسلامة الإجراءات المنفذة تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي من الموضوع من قبل مدرسي المادة في الكلية ميدانيا بتاريخ 2019/1/21 واستمر العمل بالمنهج لغاية 2019/3/17 استخدمت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التقليدي المعتمد من قبل المدرس مع استخدام الوسيلة المساعدة (عصا الخطف) ، أما المجموعة التجريبية الثانية فاستخدمت الأسلوب التقليدي فقط دون أداة مساعدة .

الاختبارات البعدية للأداء المهاري :

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التعليمي على مدى ثمانية أسابيع تم إجراء الاختبارات النهائية في الأداء (المهاري) لعينة البحث يوم الاثنين المصادف 2019/3/4 . وقد تم مراعاة الإجراءات ذاتها المستخدمة في الاختبار القبلي من حيث وقت ومكان إجراء الاختبارات والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وذلك لتلافي المتغيرات التي تؤثر في نتائج الاختبارات .

- اختبار الاحتفاظ :

قام الباحثان بأجراء اختبار الاحتفاظ المطلق لمجموعتي البحث وبأسلوب المسابقات المعتمد في رفع الأثقال والمتبع في الاختبارين القبلي والبعدي يوم الاثنين المصادف 2019/3/18 أي بعد مرور أسبوعين من الاختبارات البعدية واعتمد المحكمين الذين قاموا بتحكيم الاختبارات السابقة الذكر وفريق العمل والإجراءات ذاتها .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (2) يبين حجم المجموعتين والأوساط الحسابية وانحرافاتهما المعيارية وقيمة (ت) ودرجة الحرية ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في رفعة الخطف

المجاميع	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺				
المجموعة الضابطة	8	11.37	1.06	16.62	1.68	16.75	7	0.00	معنوي
المجموعة التجريبية	8	11.12	0.83	16.12	1.24	7.97	7	0.00	معنوي

وهذا ما هدف له الباحثان في هذا البحث من تعليم فن أداء القسم الختامي من رفعة الخطف للمبتدئين واختيار الوسيلة المناسبة لعملية اكتساب المهارة والتي تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين وتتسم عملية التعلم لهذه الرفعات بالصعوبة لوجود مقاومة خارجية على الرباع أو المتعلم إن يحسن التعامل معها .

جدول (3) يبين حجم المجموعتين والأوساط الحسابية وانحرافاتهما المعيارية وقيمة (ت) ودرجة الحرية ومستوى الدلالة بين المجموعتين في الاختبار البعدي في رفعة الخطف

المجاميع	حجم العينة	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺				
رفعة الخطف	16	16.62	1.06	16.12	1.24	0.524	14	0.00	غير معنوي

من الجدول (3) يتبين إن الفروق بين الأسلوبين المستخدمين في تعلم رفعة الخطف لم تكن معنوية مما يدل على تقارب كبير في تأثير كل منهما على عملية التعلم وإن الأسلوبين قد حققا الهدف المقصود وبنفس الفترة الزمنية مما يشير إلى إمكانية اعتمادهما في عملية تعليم الرفعات الأولمبية للمبتدئين وتحسين شكل الأداء الفني لمرحلة التثبيت في وضع قرفصاء الخطف وهذا ما أكدده محمد عثمان "هناك أساليب عدة لتنظيم جدولة التمرين يعتمد كل منها على أهداف معينة فضلا عن كونها مختلفة في تصاميمها وأعدادها وأسلوب أدائها "

(محمد سعد وحنان محمد ، 2003 ، ص175)

جدول (4) يبين مقدار الاحتفاظ المطلق لمجموعتي البحث في رفعة الخطف

مقدار النسيان	الاختبار البعدي - الاحتفاظ	الوسط الحسابي للاحتفاظ المطلق	المجموعتين والمهارة
2.13	14.12 -- 16.25	14.22	التجريبية
3.17	13.45 - 16.62	13.45	الضابطة

يتبين من الجدول (4) إن مجموعتي البحث حققا مستوى احتفاظ بمستوى الأداء الفني برفعة الخطف ويعزز الباحثان هذا الفرق إلى مستوى صعوبة فن أداء رفعة الخطف وتكونها من جزء واحد يتصف أداءه بالسرعة العالية وإن اعتماد الوسائل المساعدة (عصا الخطف) اسهم في زيادة نسبة الاحتفاظ لدى المجموعة التجريبية مما يسهل عملية تذكر شكل المهارة وإعادة أدائها .

4- الاستنتاجات:

- 1- إن أسلوب التعلم المستخدمين قد ساهما وبشكل فاعل في تعلم رفعة الخطف وخاصة الجزء الختامي من الرفعة لدى الطلاب المبتدئين .
- 2- لم يحقق أي من الأسلوبين المستخدمين (التعلم بوجود وسيلة أو بدونها) أفضلية في تعلم رفعة الخطف على الآخر.
- 3- يمكن اعتماد أي من الأسلوبين في تعلم رفعة الخطف وتحقيق النتائج بنفس المدة الزمنية
- 4- حققت مجموعتنا البحث تطورا واضحا في الاختبارات البعدية باستخدام الأسلوبين المختلفين .
- 5- حققت مجموعة البحث التجريبية مستوى احتفاظ برفعة الخطف افضل مما تحقق لدى المجموعة الضابطة

المصادر

- علي شبوط إبراهيم . تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في رفعتي الخطف والنتر للإشبال بعمر 12-14 سنة أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد , 2002
- محمد سعد وحنان محمد . تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على جوانب التعلم لمهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الثانوية , مجلة نظريات وتطبيقات . عدد 49 لسنة 2003 .
- محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي , الكويت , دار العلم , 1987 .
- جيرد هوخموث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية (ترجمه) كمال عبد الحميد , مصر : دار المعارف , 1978

- INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION. TECHNICAL AND COMPETITION RULES, 2009- 2012

الملحق (1)

استمارة تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات القبلية والبعديّة

ت	اسم الطالب	محاولة (1)	محاولة (2)	محاولة (3)	الإِنجاز النهائي
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

الملحق (2)

