

تمرينات تعليمية مقترحة لمعالجة أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف
في ضوء التحليل الكيفي
* م. د/ أحمد سلام عطا علي
المقدمة ومشكلة البحث:

حظيت رفع الاثقال في الفترة الاخيرة بالعديد من التطورات علي المستوي الدولي والمحلي وظهر ذلك من نتائج البطولات العالمية والاولمبية الاخيرة وما شهدته من تطورات سواء في تكنيك الاداء (كيفي) أو من خلال تسجيل ارقام عالمية واولمبية جديدة (كمي)، مما كان له أفضل الاثر الي توجيه النظر لرياضة رفع الاثقال في مصر من جانب المسؤولين وصناع القرار، الامر الذي يجب استغلاله وتوجيهه لصالح نشر رياضة رفع الاثقال سواء للذكور أو الاناث للكبار والصغار وتوسيع قاعدة المشاركة في الاندية والمناطق الرياضية والمدارس والجامعات لحصد ثمارها من خلال المنافسات وتعم الفائدة لكل فئات المجتمع .

ورياة رفع الاثقال شأنها شأن الرياضات الأخرى انتهجت الاسلوب العلمي في حل مشكلاتها وتحتاج الي تحليل وتدريب وتطوير الاداء الحركي بما يتناسب مع الهدف المراد تحقيقه، حيث اشارت نتائج بعض الدراسات(١٧)(١٦)(٥)(١٨)(١٤) الي ان التعرف علي تكنيك الاداء ودراسته يعتبر احد وسائل تقييم الاداء الحركي في رفع الاثقال حيث يساعد في الكشف عن اوجه القصور وفهم مشكلاته الحركية ومن ثم تطوير هذا الاداء الحركي الي الاداء الامثل في حدود قدراته البدنية .

ويعد التحليل الكيفي بوسائله وادواته ونماذجه من أهم اليات الحصول علي معلومات وصفية لتفسير الأداء الحركي حيث يحتاجه المدرس والمدرّب لتحليل الحركات حتي يتمكن من اختيار أنسب الوسائل والطرق للتعليم والتدريب من خلال نتائج التحليل في ضوء خبراته السابقة ومعلوماته ومعارفه ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه بعض الدراسات المرجعية (١١): (١٢)(٢:٦١) (١٠:٤٢)(١٥:٤٤٨) الي ان استخدام التحليل الكيفي للقائمين بالتدريس أو التدريب للنواحي الفنية الخاصة بالأداء هي ضرورة لتقييم الاداء وضمان الوصول بالأداء إلى الشكل الصحيح وتصحيح الاخطاء وتحليل الحركات، فبدون عملية القياس والتقويم لا يمكن للمعلم أو المدرّب البدء في تعليم المهارات للمتعلّمين أو معالجة ما قد يطرأ على أدائهم من أخطاء تعوق تقدمهم في تعلم المهارات من خلال أساليب قياس علمية.

ويري الباحث ان التحليل الكيفي يساعد كل من له علاقة بالمجال الرياضي سواء كانوا مدرسين او مدربين او مخططين أحمال، طلاب او ناشئين أو محترفين حيث تساعدهم علي دراسة حركة جسم الانسان وتحليلها وتقييمها حيث ان التحليل الكيفي للاداءات الحركية من أهم الوسائل المعينة وأحد الاركان الرئيسية التي تساعد المعلمين والمدربين والمتخصصين علي اكتشاف طريقة الأداء الفني السليم وتحديد الاخطاء والعمل علي تصحيحها بالإضافة الي كيفية تطبيقها داخل الفصل أو الملعب، ومساعدة المتعلمين واكسابهم كخبرة ميدانية علي ارض الواقع. (٣:١٧١)(٩:٧٨)(١٣:١١)(٨:٧٩٩)(١٩:٥٨٨)

ويري الباحث أن اعتماد المعلم علي الاجتهادات والتشخيص والخبرة الذاتية في تحليل الاداء الفني للرفعة لرصد الاخطاء من شأنه أن يؤدي إلى إصدار أحكام غير موضوعية، لذا يجب علي المعلم دراسة وتحليل الرفعات في رياضة رفع الأثقال والتي تعتمد علي أسس علمية مقننة تساعد المعلم علي تقييم مستوي اداء طلابه بطريقة موضوعية وايجاد الحلول والبدائل لتصحيح الاخطاء وتثبيت المسار الحركي الصحيح للثقل وتزويد الطلاب بالخصائص التكنيكية للرفعة والمسارات الحركية الصحيحة حتي تصبح عملية التدريس اكثر فاعلية وان تكون بمثابة مهارة رئيسية في تدريس التربية الرياضية وجزءاً من الخبرات التربوية والتي يكسبها ايضا لطلابه.

وتكمن مشكلة هذه الدراسة في أن الباحث قد لاحظ وجود قصور أثناء الاداء الفني للطلاب في رفع الاثقال بصفة عامة ورفعة الخطف بصفة خاصة وما تتسم به هذه الرفعة من صعوبة في الاداء اكثر منها من رفعة الكلين والنظر مما أدى الي ظهور العديد من الاخطاء أثناء عملية التعلم نظرا لصعوبتها، ويتفق ذلك مع الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث علي الطلاب المبتدئين وذلك للتأكد من ملاحظاته ومعرفة رأي المتعلمين في مدي صعوبة رفعتي الخطف والكلين والنظر وأيهما أكثر وقوعاً في الاخطاء مرفق (٩) والتي أكدت أن الطلاب يعانون من صعوبة الاداء الفني لرفعة الخطف وأكثرها وقوعاً في الخطأ أكثر منها لرفعة الكلين والنظر، ويرجع الباحث ذلك إلى قلة ادراك الطلاب لبعض تفاصيل الرفعة وندرة الوسائل الموضوعية المقننة حيث تقتقد رفعة الخطف لمحك موضوعي لرصد وتحديد الاخطاء الشائعة وتقييم مستوى الأداء الفني للمتعلمين من أجل تطويره وتحسينه ، بالإضافة الي ان خوف الطلاب المبتدئين من أداء رفعة الخطف باستخدام عمود الاثقال زاد من صعوبة الاداء وكثرة الوقوع في الاخطاء الفنية الذي قد يقف حائلاً دون سير العملية التعليمية، الأمر الذي دعي الباحث إلى البحث والتحري عن إيجاد حلول لمعالجة هذا القصور مما دعاه إلى ضرورة وجود أداة مقننة مبنية علي أسس علمية ونابعة من خطوات نموذجية وليست اراء شخصية قد تفقد المحاولة بعض جوانبها مما استدعى الباحث استخدام التحليل الكيفي الذي قد يساعد المعلم والمدرّب علي تعليم وتحسين الرفعة لتلافي الأخطاء فور ظهورها وعدم تأصيلها(تثبيتها)، وإمدادهم بوسائل مقننة تساعدهم على سهولة توصيل المعلومات بسهولة إلى الطلاب في شكل رقمي مما يرفع من موضوعيتها وصدقها بطريقة تضمن ثباتها إذا ما تكررت في تقييم الأداء ووضع تمارين تعليمية مقترحة لمعالجة هذه الاخطاء .

ويرجع سبب اختيار الباحث للعينة (قيد البحث) من الطلاب المبتدئين في رفع الاثقال الي أنهم اكثر عرضة للوقوع في الخطأ اثناء التعلم ويتفق ذلك مع اراء بعض المتخصصين في رفع الاثقال(٦ :١٤٨)(١ :٣٢) علي ان تعليم المبتدئ ما هو الا محاولة لتغيير سلوكه الحركي ليصبح أكثر دقة حيث يتعرض المبتدئ للعديد من الاخطاء التي يجب تصحيحها بصورة فورية حيث ان نجاح الاداء الحركي في رفع الاثقال يعتمد علي التسلسل والتناسق بين اجزاء الرفعة ومن هذا المنطلق نشأت فكرة هذا البحث في محاولة تقييم وتحسين مستوى الاداء بطريقة موضوعية ومن ثم رصد أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف ووضع تمارين مقترحة لمعالجة هذه الاخطاء فور ظهورها.

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف علي التمارين التعليمية المقترحة لمعالجة أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف في ضوء التحليل الكيفي وذلك من خلال :-
- ١- تحديد النقاط الفنية لمراحل الأداء لرفعة الخطف في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج"
 - ٢- التعرف على أكثر الأخطاء تأثيراً واستمراراً لرفعة الخطف في ضوء نموذج "هاي وريد"
 - ٣- التعرف علي تأثير التمارين التعليمية المقترحة وتطبيقها لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الخطف في رفع الأثقال .

تساؤلات البحث :

- ١- ما هي المواصفات الفنية لمراحل الأداء لرفعة الخطف في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج" Gangstead- Beveridges Model ؟
- ٢- ما هي أكثر الأخطاء تأثيراً واستمراراً للأداء الفني لرفعة الخطف في ضوء نموذج "هاي وريد" Hay and Reid Model ؟

- ٣- ما هي التمرينات التعليمية المقترحة لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الخطف ؟
 ٤- ما هو تأثير التمرينات التعليمية المقترحة علي المجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفني ومعدل التغير لرفعة الخطف ؟

إجراءات البحث :-

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لإجراء التحليل الكيفي والمنهج التجريبي لتطبيق التمرينات التعليمية المقترحة للمجموعة الواحدة بالقياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، للعام الجامعي (٢٠١٦-٢٠١٧م) والبالغ عددهم (١٠٣) طالب، واشتملت عينة البحث الكلية علي (٣٥) طالب بواقع (٢٠) طالب عينة البحث الاساسية، و(١٥) طالب للعينة الاستطلاعية، بالإضافة الي (١٥) طالب من طلاب التخصص بالفرقة الثالثة ومن خارج مجتمع البحث وذلك لاجراء المعاملات العلمية (صدق التمايز).

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر علي نتائج البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في هذه المتغيرات كما هو موضح بالجدول رقم (١)
 جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث (ن=٣٥)

م	المتغيرات	القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٩,٣٥	١٩	٠,٤٨	٠,٦٥٧
٢	الطول	سم	١٧٧,٧٢	١٧٨	٤,٣٩٨	-١,٠١١
٣	الوزن	كجم	٨٠,٢٥	٨١,٠٠	٤,١٤٦	١,٩٥٧
٤	مستوي الاداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢١,٠٥	٢١,٢٥	٢,٠١٩٠	-٠,٥٤٤

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين ± 3 حيث تراوحت ما بين (-١,٠١١ : ١,٩٥٧) مما يدل علي اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث .

وسائل وأدوات جمع البيانات :-

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات علي الوسائل والادوات التالية :-

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول . - ٢ كاميرا فيديو ماركة (canon) .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام . - جهاز لاب توب .
- ساعة إيقاف (لقياس الزمن) . - داتا شو (Data show) ماركة Sanyo
- جهاز رفع الاثقال + بارات وزن ٢٠ كيلو + تارات بأوزان مختلفة .

ثانياً: الاستثمارات

١- استمارات تقييم الأداء الفني لرفعة الخطف باستخدام نموذج هاي وريد: Hay & Reid Model من خلال إتباع الخطوات التالية :-

- الخطوة الأولى: تحليل المحتوى لتحديد المواصفات الخاصة لمراحل الاداء الفني لرفعة الخطف (تصميم الباحث).

بالرجوع للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية

(١)(٥)(٦)(١٤)(١٦)(١٧)(١٨) (٢٠) والاستعانة بأراء اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والمتخصصين في رفع الاثقال مرفق (١)، تم توصيف الأداء الفني لرفعة الخطف في ضوء محددات نموذج جانجستيد وبيفريدج Beverdges&Gangstead وبذلك فإن تحديد مراحل الأداء الثلاث (التمهيدية- الرئيسية- النهائية) تعد بمثابة الجانب الزماني ومسار أجزاء الجسم المشتركة في الاداء، حيث ساعد النموذج في التحديد الدقيق للرفعة وتتبع أجزاء الجسم والدخول في تفاصيل أدائها أكثر من الصورة المختصرة المتعارف عليها مرفق (٢).

- الخطوة الثانية: ملاحظة الأداء وتحديد الأخطاء :

بعد توصيف الاداء الفني لرفعة الخطف قام الباحث بتحديد الأخطاء الفنية التي تؤثر على الأداء في كل مرحلة من مراحلها، من خلال قيام الباحث بتصوير (٢٠ طالب) بالفرقة الاولى أثناء اختبارات التطبيق لمقرر رفع الاثقال واستخراج الأخطاء التي تظهر اثناء ادائهم، ملتزماً بمحددات النقاط الفنية للرفعة (قيد البحث)، وظهور الخطأ مرتبط بالجانب الزمني للأداء متمثل في مراحل الأداء(التمهيدية،الرئيسية،النهائية) وأجزاء الجسم المتمثلة في(الرأس-الكتفين-الزراعين-الجذع-الفخذين-الركبتين-القدمين) ثم المسار الحركي لأجزاء الجسم أو الجسم ككل من وضع الي وضع آخر، حيث ان الاداء الحركي الذي يتميز بالسرعة العالية يجب تصويره بالفيديو حتي يتمكن المعلم من تحليل كل وضع من اوضاع الجسم ومقارنته بالنموذج المثالي(١٢: ٨٥).

ومن خلال ذلك قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي وعرضها على السادة الخبراء في مجال رفع الاثقال وذلك لتحديد أخطاء الأداء الفني لأجزاء الجسم أثناء الأداء باستخدام نموذج هاي وريد Hay & Reid Model ووضع درجة لمراحل الأداء الفني لرفعة الخطف من خلال تحديد:-

- ١- أكثر الأخطاء صعوبة وانتشاراً على الأداء الفني للرفعة (قيد البحث) بإبداء آرائهم بإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من صياغة الأخطاء الفنية وتم الأخذ بصياغة الأخطاء التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر وتم حذف ما هو أدنى من ذلك، وبناءً عليه تم حذف عدد (٣) أخطاء في المرحلة التمهيدية، (١) خطأ في المرحلة الرئيسية، (٢) خطأ في المرحلة النهائية قد حصلوا على نسبة أقل من ٧٠% الي جانب صياغة بعض الاخطاء لغوياً، ويوضح ذلك مرفق (٣).
- ٢- تحديد الأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف من خلال توزيع ٣٠ درجة على مراحل الأداء، مرفق (٢) وجدول (٢) يوضح ذلك، ويرجع سبب اختيار الباحث (٣٠) درجة لمجموع استمارة التقييم الي ضبط الأهمية النسبية بواسطة الخبراء بالاضافة الي انها الدرجة المتوسطة التي يستطيع الباحث من خلالها تقييم مستوي اداء طلبة في الاختبارات التطبيقية طبقاً للائحة الموجودة بكلية التربية الرياضية بدمياط .

جدول (٢)
الأهمية النسبية ودرجات مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف
وفقاً لأراء الخبراء (ن=١١)

الرفعة	مراحل الاداء الفني	النسب المئوية	الدرجة
الخطف	المرحلة التمهيدية	٣٣, ٢٣%	٧

المرحلة الرئيسية	٦١,٦٧%	١٨,٥
المرحلة النهائية	١٥,٠٠%	٤,٥
المجموع	١٠٠%	٣٠

يتضح من جدول (٢) الأهمية النسبية ودرجات مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف حيث استحوذت المرحلة الرئيسية علي نسبة (٦١,٦٧%) يليها المرحلة التمهيديّة بنسبة (٢٣,٣٣%) ثم المرحلة النهائية نسبة (١٥,٠٠%).

- الخطوة الثالثة: تحديد درجة تأثير الخطأ :-

بعد حصر وصياغة الأخطاء الفنية للأداء تم تصميم استمارة بغرض تحديد أهمية كل خطأ من الأخطاء الخاصة بكل مرحلة من مراحل الأداء ودرجة تأثيره مرفق (٤)، وذلك من خلال آراء بعض السادة الخبراء في مجال رفع الاثقال للتأكد من صدق المضمون أو المحتوى، وفي ضوء ذلك تم الحذف والتعديل من خلال حساب الخطأ المعياري للنسبة وتحديد حد الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ و جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)
الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض للأخطاء المؤثرة
في مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف (ن = ١١)

م	أخطاء مراحل الاداء المؤثرة وذات الاستمرارية	الدرجة المقدرة	نسبة الموافقة	نسبة عدم الموافقة	الخطأ المعياري	حد الدلالة ٠,٠٥	حالة الخطأ	ترتيب الخطأ
اولا	المرحلة التمهيديّة :- أ- وضع البدء							
١	النظر لأسفل علي عمود الاثقال .	٣٣	٦٠%	٤٠%	١٤,٧	٢٨,٩	حذف -	
٢	قبض عضلات الذراعين قبل الدخول في المرحلة الرئيسية .	٢٤	٤٣,٦٤%	٥٦,٣٦%	١٤,٩	٢٩,٣	حذف -	
٣	عدم لف الذراع للخارج بحيث يصبح اتجاه المرفق لأعلي .	٣٠	٥٤,٥٤%	٤٥,٤٦%	١٥,٠	٢١,٠	حذف -	
٤	المسافة بين اليدين غير متناسبة مع طول الطالب .	٢٣	٤١,٨١%	٥٨,١٩%	١٤,٨	٢٠,٨	حذف -	
٥	الجدع غير مستقيم ولا يوجد تقعر في المنطقة القطنية .	٤٦	٨٣,٦٣%	١٦,٣٧%	١١,١	١٥,٦	✓	١
٦	المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان .	٤٢	٧٦,٣٦%	٢٣,٦٤%	١٢,٨	١٧,٩	✓	٢
٧	الارتكاز علي مشطي القدمين .	٣٧	٦٧,٢٧%	٣٢,٧٣%	١٤,١	١٩,٨	حذف -	
ثانيا	المرحلة الرئيسية :- ب- بداية من السحب وحتى النهوض بالثقل							
١	سقوط الكتف عند الوصول لوضع الأمتداد الكامل .	٣٨	٦٩,٠٩%	٣٠,٩١%	١٢,٩	٢٧,٢	حذف -	
٢	الاعتماد علي الذراعين اثناء السحب .	٢٨	٥٠,٩٠%	٤٩,١٠%	١٥,٠	٢٩,٥	حذف -	

٣	√	١٨,٤ ٢	٩,٤٠	١٠,٩١ %	٨٩,٠٩ %	٤٩	سحب النقل بعيداً عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة .
٤	حذف -	١٩,٨ ٠	١٤,١ ٥	٢٢,٧٢ %	٦٧,٢٧ %	٣٧	عدم الوصول للامتداد الكامل نتيجة ميل الجذع للأمام .
٤	√	٢١,٨ ٦	١١,١ ٥	١٦,٣٧ %	٨٣,٦٣ %	٤٦	نقص السرعة الحركية للذراعين (الدوران) عند السقوط لاستقبال النقل .
٦	√	٢٤,٤ ١	١٢,٤ ٥	٢١,٨٢ %	٧٨,١٨ %	٤٣	نقص تسارع النقل من الارض إلى مستوى أمام الركبتين .
٤م	√	٢١,٨ ٦	١١,١ ٥	١٦,٣٧ %	٨٣,٦٣ %	٤٦	نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للأفحاء .
٢	√	١٦,٩ ٩	٨,٦٧	٩,١٠ %	٩٠,٩٠ %	٥٠	عدم مد مفصلي الركبة والفخذين اثناء الامتداد الكامل .
-	حذف -	٢٩,٤ ٣	١٥,٠ ١	٤٥,٤٦ %	٥٤,٥٤ %	٣٠	تقديم احد القدمين علي الأخرى اثناء السقوط بسبب قوة احد الرجلين عن الأخرى .
-	حذف -	٢٩,٢ ١	١٤,٩ ٥	٤٢,٦٤ %	٥٦,٣٦ %	٣١	عدم المحافظة على مسافة مناسبة بين القدمين
٥	√	٢٢,٨ ٣	١١,١ ٣	١٨,١٩ %	٨١,٨١ %	٤٥	عدم الدفع بالامشاط في نهاية الامتداد الكامل
١	√	١٢,٤ ٣	٦,٨٥	٥,٤٦ %	٩٤,٥٤ %	٥٢	عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم .
							المرحلة النهائية :- ج- الثبات بالنقل
-	حذف -	٢٩,٢ ١	١٤,٩ ٥	٤٢,٦٤ %	٥٦,٣٦ %	٣١	عدم التساوي في دفع الذراعين .
-	حذف -	٢٨,٩ ٥	١٤,٧ ٧	٤٠%	٦٠%	٣٣	سقوط النقل خلف الرأس .
-	حذف -	١٩,٨ ٠	١٤,١ ٥	٢٢,٧٢ %	٦٧,٢٧ %	٣٧	اثناء الركبتين اثناء الثبات بالنقل
-	حذف -	٢٧,٢ ٠	١٢,٩ ٣	٢٠,٩١ %	٦٩,٠٩ %	٣٨	الدوران بالنقل الى احد الجانبين .
١	√	٢١,٨ ٤	١٢,١ ٩	٢٩,١٠ %	٧٠,٩٠ %	٢٩	ميل الجذع للأمام اثناء تثبيت النقل عالياً .

يتضح من جدول رقم (٣) أنه تم حذف ١٤ خطأ من أخطاء مراحل الاداء المؤثرة لرفعة الخطف والتي لم تحصل علي نسبة موافقه ٧٠% وطبقاً للأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الاداء، حيث تم استبعاد (٥) أخطاء بالمرحلة التمهيدية ، و(٥) أخطاء بالمرحلة الرئيسية، و(٤) أخطاء بالمرحلة النهائية، كما يتضح أيضاً أن أكثر الأخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية جاءت بالمرحلة الرئيسية ويتضح ذلك من مرفق (٤) (٥) .
وللتأكد من دقة النتائج واعطاء وزن نسبي لكل خطأ ومدى اهميته بالنسبة للأخطاء الأخرى قام الباحث بحساب الوسط الحسابي المرجح لأخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف حيث ان البيانات الاحصائية والمشاهدات تزداد او تقل عن أهمية البيانات الإحصائية الأخرى في المجتمع الإحصائي الواحد، ونعطي البيانات الأكثر أهمية وزناً أكبر بالقيمة والأقل أهمية وزناً أقل بالقيمة (٧: ٣٨٠) ويتضح ذلك من خلال مناقشة النتائج .

٢-استمارة استطلاع رأي الخبراء في التمرينات العلاجية المقترحة لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الخطف في رفع الأثقال.

بعد حصر وصياغة الأخطاء وتحديد درجة تأثير كل خطأ من الأخطاء الفنية للأداء قام الباحث باقتراح مجموعة من التمرينات التعليمية لمحاولة علاج أخطاء الاداء الفني للطلاب المبتدئين وتم صياغة التمرينات التعليمية في صورتها النهائية وتحديدها ووضع التمرينات داخل الوحدات التعليمية لرفعة الخطف وبما يتناسب مع كل مرحلة لتلافي الأخطاء فور ظهورها وعدم تأصيلها (تثبيتها) .

خطوات إعداد التمرينات التعليمية المقترحة :

- أ- أهداف التمرينات التعليمية (قيد البحث): تحسين مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف لطلاب كلية التربية الرياضية في ضوء التحليل الكيفي .
 - ب- تصميم التمرينات التعليمية: من خلال قيام الباحث بمسح وتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية في رياضة رفع الاثقال (١)(٥)(٦)(١٤)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠) والخبرة الميدانية كقائم بتدريس مقرر رفع الاثقال بكلية التربية الرياضية بدمياط ، قام بتصميم التمرينات اعتمادا علي التحليل الكيفي وعرضها علي السادة الخبراء في رفع الاثقال واسفر ذلك عن تحديد مجموعة من التمرينات التعليمية التي تساعد في علاج أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف، حيث بلغ عدد التمرينات (٢١) تمرين موزعين علي (٤) في المرحلة التمهيديّة، (١٥) في المرحلة الرئيسية، (٢) للمرحلة النهائية وتراوحت نسبة موافقة الخبراء من (٨٢,٨٢% : ١٠٠%) وبذلك قد تم قبول جميع التمرينات (قيد البحث) التي تعالج اخطاء الاداء مرفق (٦)(٧).
 - ج- توزيع التمرينات المقترحة داخل الوحدات التعليمية: قام الباحث بتوزيع التمرينات داخل الوحدات التعليمية وبما يتناسب مع كل مرحلة لتلافي الأخطاء فور ظهورها وعدم تأصيلها(تثبيتها) بحيث يؤدي الاحماء والاعداد البدني الخاص والختام بالطريقة المتبعة ، ويحتوى الجزء الرئيسي على التمرينات التعليمية التي تعالج أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف مرفق (٨).
 - د- الشروط الواجب مراعاتها أثناء تطبيق التمرينات : الاحماء الجيد، واعطاء نموذج صحيح لكل تمرين وبالشرح اللفظي، التركيز علي تكنيك الاداء وإصلاح الأخطاء بصورة فورية وسريعة ، مراعاة عوامل الامن والسلامة مع توفير الادوات والوسائل والاجهزة المناسبة واللازمة لتطبيق التمرينات. الإجراءات التنفيذية للبحث:-
- ١- قام الباحث بإجراء التحليل الكيفي وبناء الاستبيانات واستطلاع رأي الخبراء في الفترة من ٢٠١٦/٥/١٨م الي ٢٠١٦/٩/٢٨م وذلك لتقييم مستوى الاداء الفني مرفق (٢) - تحديد الاخطاء الأكثر صعوبة وانتشاراً وذات الاستمرارية مرفق (٣)(٤)(٥) - تحديد التمرينات المقترحة لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الخطف مرفق (٦) وذلك قبل اجراء التجربة الاساسية واستغلال فترة الاجازة الدراسية في بناء الاستبيانات.
 - ٢- قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية من يوم ٢٠١٦/٩/٢٦م الي يوم ٢٠١٦/٩/٢٩م
 - ٣- وبعد قيام الباحث بتحديد المنهج واختيار العينة النهائية وتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات ووضع الاستبيانات في صورتها النهائية، وعلى ضوء ما أظهرته الدراسة الاستطلاعية من نتائج والتأكد من الصدق والثبات واستخراج المعاملات العلمية للاستبيانات.
 - ٤- تمت القياسات القبليّة من يوم ٢٠١٦ /١٠/٩م الي ٢٠١٦ /١٠/١١م، وتم تطبيق التجربة الاساسية في الفترة من ٢٠١٦/١٠/١٧م الي ٢٠١٦/١٢/١٩م وتنفيذ الوحدات التعليمية المقترحة لعلاج الأخطاء التي تم التوصل إليها على الطلاب عينة البحث بصالة رفع الاثقال بكلية التربية الرياضية بدمياط وتنفيذ الوحدات لمدة (١٠) أسابيع بواقع (١٠) وحدات تعليمية.
 - ٥- اجراء القياسات البعدية من يوم ٢٠١٦ /١٢/٢٦م الي يوم ٢٠١٦/١٢/٢٩م مع مراعاة الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

المعاملات العلمية للاستبيانات "قيد البحث" أولاً :- الصدق (صدق المحتوي):-

قام الباحث بعرض استمارة تقييم مستوي الاداء الفني لرفعة الخطف علي السادة الخبراء في مجال التخصص وتحديد مراحل الأداء والنقاط الفنية لرفعة الخطف في رفع الاثقال، مرفق (٢) حيث تم التأكد من مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الخطف من خلال البيانات الخاصة بمراحل الأداء ووفقا لدرجة أهميتها وعلى أساس الدرجة الكلية المقدرة والنسبة المئوية ويتضح ذلك من خلال جدول (٤).

جدول (٤)

آراء المحكمين في مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الخطف (ن = ٩)

البيان	مناسب/ كافي تماما (٥)	مناسب/ كافي الي حد ما (٣)	غير مناسب / كافي (١)	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
عدد آراء المحكمين في مدى مناسبة استمارة تقييم مستوي الاداء لرفعة الخطف	٧	١	١	٣٩	٨٦,٦٠ %
عدد آراء المحكمين في مدى كفاية استمارة تقييم مستوي الاداء لرفعة الخطف	٦	٢	١	٣٧	٨٢,٢٠ %

يتضح من جدول (٤) أن نسبة موافقة المحكمين لمناسبة استمارة تقييم الأداء لرفعة الخطف للغرض التي وضعت من أجله هي (٨٦,٦٠%) ونسبة مدى كفاية الاستمارة (٨٢,٢٠%) مرفق (٢).

وأیضا تم التأكد من صدق الاستمارة الخاصة بتحديد أكثر الأخطاء صعوبة وانتشاراً على الأداء الفني لرفعة الخطف مرفق (٣)(٤) للسادة الخبراء في مجال التخصص وذلك بعرض أخطاء الأداء بكل مرحلة من أجل تحديد الأهمية النسبية لمدى مناسبة وصياغة العبارات ولتحديد درجة تأثير الأخطاء على الأداء الفني لرفعة الخطف وقد ظهر صدق المحتوى لمكونات الاستمارة، وأنها ذات دلالة إحصائية عالية لقياس ما وضعت من أجله . (صدق التمايز):-

قام الباحث بإجراء صدق التمايز، حيث قام الباحث باختيار (١٥) طالب من طلاب الفرقة الثانية من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث و(١٥) طالب من طلاب التخصص حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية باستخدام اختبارات للفروق بين المتوسطات وذلك بهدف التعرف على مقدرة الاختبار على قياس الفروق بين المجموعات المختلفة .

جدول (٥)

معامل صدق التمايز مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف)

(ن = ٣٠)

الرفعة	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		
مستوى الأداء الفني لرفعة	٢٧,٩٦٧	١,٠٧٧	٢١,٠٦٧	١,٣٢٢	٦,٩٠١	١٥,٦٨٠

$$t_j (29, 0.05) = 2,048$$

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق داله احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة حيث بلغت (ت) المحسوبة (١٥,٦٨٠) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند معنوية ٠,٠٥، مما يؤكد ان الاستمارة تمايز بين الافراد وهذا يدل على صدقها وقدرتها علي التمييز.

ثانياً: الثبات :- حساب معامل ثبات مستوي الأداء الفني لرفعة الخطف:

يهدف الاستبيان إلى قياس مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف حيث تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام نسبة الاتفاق بين الشخصين القائمين بعملية التقييم (ثبات تقديرات المحكمين) حيث تتطلب هذه الطريقة شخصين أو اكثر لتقييم أداء الطلاب في الوقت نفسه، ثم استخدام معادلة "كوبر" (Cooper) فإذا كانت نسبة الاتفاق (٨٥%) فأكثر فهذا يدل علي ارتفاع ثبات الاختبار، وقام الباحث بالاستعانة بعدد (٢) من زملاء من أعضاء هيئة التدريس والمتخصصين في رفع الاثقال، وذلك لتقييم الاداء الفني لرفعة الخطف علي (٨) طلاب من العينة الاستطلاعية، بعد تعرفهم علي الاستبيان والهدف منه وكيفية تطبيقه، وقد روعي أثناء التطبيق أن يكون كلا المحكمين مستقل عن الاخر مع تخصيص بطاقة لتقييم أداء كل طالب، ويتضح ذلك من جدول (٦).

جدول (٦)

معامل الاتفاق بين المحكمين في تقييم الاداء الفني لرفعة الخطف في رفع الاثقال (ن=٨)

متوسط اتفاق المحكمين علي الأداء	معامل الاتفاق على الأداء للطلاب								عدد مراحل الاداء الفرعية لرفعة الخطف	الرفعة
	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن		
٨٧,٤٧	٨٣,٣	٩١,٦	٦٦,٦	١٠٠	٧٥,٠	٨٣,٣	١٠٠	١٠٠	٦	مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف

يتضح من جدول رقم (٦) أن متوسط اتفاق المحكمين علي أداء الطلاب (٨٧,٤٧%) وهو يعد معامل ثبات مرتفعاً، مما يدل علي ارتفاع ثبات بطاقة التقييم المستخدمة في البحث، وهذا يعني أن البطاقة صالحة للاستخدام والتطبيق علي عينة البحث كأداة للقياس.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة التساؤل الأول الذي ينص على:- ما هي المواصفات الفنية لمراحل الأداء لرفعة الخطف في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفرديج" Gangstead- Beveridges Model ؟

تم تحديد المواصفات الفنية لمراحل أداء رفعة الخطف (قيد البحث) في رفع الاثقال من خلال تحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية المتخصصة في رفع الاثقال، واستخدام نموذج "جانجستيد وبيفرديج" Gangstead and Beveridges ، ويتضح ذلك من مرفق (٢)

والذي يظهر التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء رفعة الخطف بداية من المرحلة التمهيديّة (وضع البدء) وحتى المرحلة النهائية (الثبات بالثقل واعطاء إشارة الحكم بإنزال الثقل) وما يمر بينهما في المرحلة الرئيسيّة (السحب الأولي - السحب الثانية حتى الامتداد الكامل - السقوط أسفل الثقل - النهوض بالثقل والثبات) كما يتضح من جدول (٢) ان المرحلة الرئيسيّة هي أهم المراحل التي يمر بها المتعلمون حيث بلغت الأهمية النسبية ٦١,٦٧%، يليها المرحلة التمهيديّة بنسبة بلغت ٢٣,٣٣% يليها المرحلة النهائية بنسبة بلغت ١٥,٠٠%، ويرى الباحث أن التحليل والتحديد الدقيق لتفاصيل الاداء ساهم في اثراء رفعة الخطف وتزويد كل من المعلم والطالب بالمعلومات اللازمة عن الاداء المثالي، بحيث يساعد المعلم علي تقييم أداء طلابه واختيار أنسب الطرق والوسائل للتعليم والتدريب وتحليل الحركات وتطبيقها وتشخيص مواطن الضعف والقوة للوصول إلى تعلم أفضل لطلابها، كما تفيد الطلاب في فهم واستيعاب المواصفات الفنية للأداء من خلال تزويدهم بمعلومات عن درجة تقدمة واطهاره لجوانب القصور واكتشافه طريقة الأداء الفني السليم وأجزاء الجسم العاملة ومسار هذه الأجزاء من وضع الي وضع آخر، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات والمراجع (٤: ١٣٨) (٨): (٨٢٤) (١٥: ٤٥٥) (١٣: ٥٢) التي أكدت ان التحديد الكيفي للمهارات الحركية عامل اساسي لتقييم مستوي الاداء الفني حيث تقدم المعلومات اللازمة عن أهداف الحركة ومراحل تطورها والملاحظة والتقييم والتشخيص سواء للمعلم والطالب وتعمل علي تزويدهم بذاكرة طويلة المدى لتقديم التغذية الراجعة المناسبة .

ثانياً : عرض ومناقشة التساؤل الثاني الذي ينص على:- ما هي أكثر الأخطاء تأثيراً واستمراراً للأداء الفني لرفعة الخطف في رفع الاثقال في ضوء نموذج "هاي وريد" Hay and Reid

Model ?

جدول (٧)

الأهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف ن = ١١

المرحلة	م	اخطاء مراحل الاداء المؤثرة وذات الاستمرارية	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة فقط	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية
المرحلة التمهيديّة	١	الجدع غير مستقيم ولا يوجد تقعر في المنطقة البطنية .	٤٦	١٤	٣,٢٨٦	٥٢,٢٧ %
	٢	المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان .	٤٢	١٤	٣,٠٠٠	٤٧,٧٣ %
	المجموع				٦,٢٨٦	١٠٠ %
المرحلة الرئيسيّة	١	سحب الثقل بعيداً عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة .	٤٩	١٢	٤,٠٨٣	١٤,٢٦ %
	٢	نقص السرعة الحركية للذراعين (الدوران) عند السقوط لاستقبال الثقل	٤٦	١٢	٣,٨٣٠	١٣,٥٠ %
	٣	نقص تسارع الثقل من الأرض إلى مستوى أمام الركبتين .	٤٣	١٣	٣,٣٠٨	١١,٦٦ %
	٤	نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإقعاء .	٤٦	١٢	٣,٨٣٠	١٣,٥٠ %
	٥	عدم مد مفصلي الركبتين والفخذين اثناء الامتداد الكامل .	٥٠	١٢	٤,١٦٠	١٤,٦٦ %
	٦	عدم الدفع بالامشاط في نهاية الامتداد الكامل .	٤٥	١٣	٣,٤٦١	١٢,٢٠ %
	٧	عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم .	٥٢	٩	٥,٧٠٠	٢٠,٠٦ %

المجموع				٢٨,٣٧٢	١٠٠%
١	ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عالياً .	٣٩	١٥	٢,٦٠٠	١٠٠%
المجموع				٢,٦٠٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٧) الأهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف إذ بلغ مجموع الوسط الحسابي المرجح في كلا من المرحلة التمهيديّة (٦,٢٨٦) والمرحلة الرئيسية (٢٨,٣٧٢)، والمرحلة النهائية (٢,٦٠٠) كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (١١,٦٦% : ١٠٠%).

وتشير نتائج جدول (٧) أن إجمالي عدد الأخطاء الأكثر تأثيراً واستمرارية علي تعلم الاداء الفني الصحيح لرفعة الخطف بلغ (١٠ اخطاء) مقسمة الي (٢) بالمرحلة التمهيديّة، (٧) بالمرحلة الرئيسية، (١) بالمرحلة النهائية، وهو الامر الذي يتناسب مع الوزن النسبي لمراحل الاداء، وأن أكثر الأخطاء تأثيراً بالمرحلة التمهيديّة الخطأ رقم (١) والذي ينص علي "الجذع غير مستقيم ولا يوجد تقعر في المنطقة القطنية" بنسبة (٥٢,٢٧%) يليه الخطأ رقم (٢) والذي ينص علي "المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان" بنسبة (٤٧,٧٣%)، وفي المرحلة الرئيسية كان أكثر الأخطاء أهمية وتأثيراً الخطأ رقم (٧) والذي ينص علي "عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم" بنسبة (٢٠,٠٩%)، يليه الخطأ رقم (٥) والذي ينص علي "عدم مد مفصلي الركبة والفخذين اثناء الامتداد الكامل" بنسبة (١٤,٦٦%)، يليه الخطأ رقم (١) والذي ينص علي "سحب الثقل بعيداً عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة" بنسبة (١٤,٣٩%)، يليه الخطأ رقم (٢, ٤) والذي ينص علي "نقص السرعة الحركية للذراعين (الدوران) عند السقوط لاستقبال الثقل" و"نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإقعاء". بنسبة (١٣,٥٠%) لكل منهما، يليه الخطأ رقم (٦) والذي ينص علي "عدم الدفع بالأمشاط في نهاية الامتداد الكامل" بنسبة (١٢,٢٠%) يليه الخطأ رقم (٣) والذي ينص علي "نقص تسارع الثقل من الأرض إلى مستوى أمام الركبتين" بنسبة (١١,٦٦%)، وفي المرحلة النهائية كان الخطأ والذي ينص علي " ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عالياً" بنسبة (١٠٠%).

ويري الباحث ان الوقوع في الأخطاء الفنية من شأنه ان يؤثر علي مستوي أداء الطلاب المبتدئين في تعلم رفعة الخطف ويزيد من صعوبة الاداء الامر الذي يجب علاجه بصورة فورية لتثبيت المسارات العصبية الصحيحة عن الاداء المراد تعلمه واستبعاد المسارات الغير صحيحة ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه بعض الدراسات والمراجع العلمية (٦ : ١٤٨) (٨): (٧٩٩) (٥ : ٢٥) الي انه يجب علي المربي الرياضي أن يسارع الي اكتشاف اخطاء الاداء للمهارة المراد تعلمها وتصحيحها في وقت مبكر من حدوثها حيث ان تصحيح الخطأ في مرحلة الاولى من التعلم يسهم في علاجه بمجهود أقل من الخطأ الذي يتم تركه بدون إصلاحه لفترة طويلة وحتى لا تصبح جزء من تكتيك الاداء .

ثالثاً : عرض ومناقشة التساؤل الثالث الذي ينص على:- ما هي التمرينات التعليمية المقترحة لمعالجة لأخطاء الأداء الفني لرفعة الخطف ؟

جدول (٨) آراء المحكمين في التمرينات المقترحة لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الخطف (ن = ١١)

م	الخطأ	التمرينات	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	الجذع غير مستقيم ولا	(الإفعاء والركبتين للخارج. الدراغان مائلاً جانباً أسفل مسك البار) سحب الثقل من مربع الرفع دون أن يرفعه .	١١	-	-	٥٥	١٠٠%

٨٩,٠٩ %	٤٩	١	١	٩	(وقوف فتحاً حمل البار علي الكتفين. ربط طرفي استيك مطاط بالبار ماراً بالقدمين) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الأذرعين عالياً.	يوجد تقعر في المنطقة القطنية
٨١,٨٢ %	٤٥	٢	١	٨	(الافعاء والركبتين للخارج علي فرص حديدية. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين نصفاً	٢ المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان
٨٩,٠٩ %	٤٩	-	٣	٨	(وقوف فتحاً حمل البار علي الكتفين) ثني الركبتين كاملاً ثم الوقوف.	
٨٩,٠٩ %	٤٩	١	١	٩	(الافعاء والركبتين للخارج. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني. ربط طرفي استيك مطاط بالبار من أسفل) مد الركبتين كاملاً مع الوقوف علي المسطين.	٣ سحب الثقل بعيدا عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(الافعاء والركبتين للخارج. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملاً. (الرفعة الميئة)	
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف نصفاً مسك بار معلق أسفل الركبتين) مد الركبتين كاملاً ثم السقوط أسفل الثقل مع رفع الأذرعين عالياً.	
٩٦,٣٦ %	٥٣	-	١	١٠	(وقوف فتحاً علي المسطين. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار من الوضع المعلق) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الأذرعين عالياً.	٤ نقص السرعة الحركية للذراعين (الدوران) عند السقوط لاستقبال الثقل
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف نصفاً. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار من الوضع المعلق) مد الركبتين كاملاً والسقوط أسفل الثقل مع رفع الأذرعين عالياً.	
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف فتحاً علي فرص حديدية. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني. ثني الركبتين كاملاً) مد الركبتين نصفاً بأقصى سرعة.	٥ نقص تسارع الثقل من الأرض إلى مستوى أمام الركبتين.
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(الافعاء والركبتين للخارج. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملاً.	
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف فتحاً علي المسطين. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الأذرعين عالياً والثبات لمدة ٤ ث.	٦ نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإفعاء
٩٦,٣٦ %	٥٣	-	١	١٠	(وقوف نصفاً. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني من الوضع المعلق علي المكعبات أعلي الركبتين) مد الركبتين كاملاً ثم السقوط أسفل الثقل مع رفع الأذرعين عالياً.	
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف نصفاً. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار تدريب من الوضع المعلق) مد الركبتين كاملاً مع رفع الكتفين والعقبين عالياً.	٧ عدم مد مفصلي الركبتين والفخذين اثناء الامتداد الكامل
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف نصفاً. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني من الوضع المعلق علي حاملات) مد الركبتين كاملاً مع رفع الكتفين والعقبين عالياً.	
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف فتحاً اثناء الركبتين نصفاً مسك طرفي استيك مطاط باليدين ماراً أسفل القدمين) مد الركبتين كاملاً مع دفع مشطي القدمين لأعلي ثم النزول علي كامل القدم.	٨ عدم الدفع بالأمشاط في نهاية الامتداد الكامل
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(الافعاء والركبتين للخارج. الذراعان	

					مانلا جانبا اسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملا مع رفع العقبين عاليا .		
٨٩,٠٩ %	٤٩	١	١	٩	(وقوف فتحا اثناء الركبتين نصف مسك طرفي استيك مطاط باليدين مارا اسفل القدمين) مد الركبتين كاملا مع الثبات علي مشطي القدمين.	٩	عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(الافعاء والركبتين للخارج الدراعان مانلا جانبا اسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملا مع رفع العقبين عاليا .		
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف فتحا الزراعان مانلا جانبا عاليا مسك بار قانوني) ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف.	١	ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عاليا
١٠٠ %	٥٥	-	-	١١	(وقوف فتحا العضدان مانلا جانبا اسفل الساعدان عاليا مسك بار خلف الرقبة) ثني الركبتين كاملا مع دفع الزراعين عاليا .	٠	

يتضح من جدول رقم (٨) موافقة جميع الخبراء علي التمرينات المقترحة من الباحث لمعالجة اخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف حيث ارتضى الباحث نسبة قبول ٧٠% للتمرينات المقترحة، وبلغ عدد هذه التمرينات (٢١) تمرين موزعين علي (٤) في المرحلة التمهيديّة، (١٥) في المرحلة الرئيسية، (٢) للمرحلة النهائية حيث تراوحت نسبة القبول من (٨١,٨٢)% : ١٠٠% وبذلك ارتضى الباحث جميع التمرينات المقترحة (قيد البحث) التي تعالج اخطاء الاداء مرفق(٦)(٧).

رابعاً : عرض ومناقشة التساؤل الرابع الذي ينص على ما هو تأثير التمرينات التعليمية المقترحة علي المجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفني ومعدل التغير لرفعة الخطف(قيد البحث) ؟

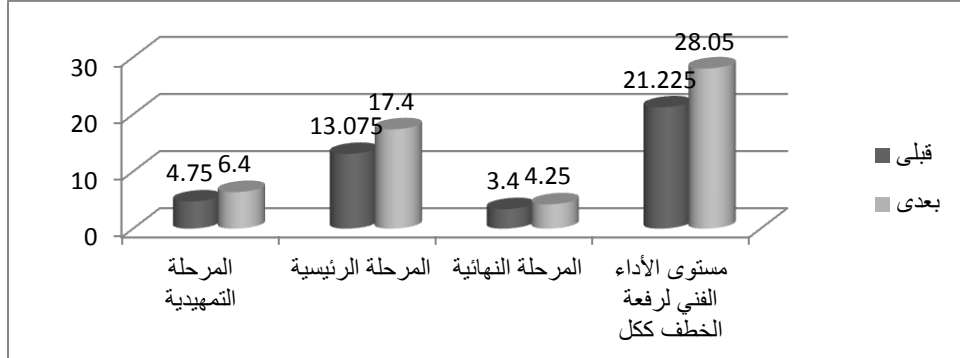
جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الخطف (ن=٢٠)

حجم التأثير (η ²)	قيمة (ت)	معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف
			الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	
٠,٧٦٧	٧,٩٠٦	٣٤,٧٤	٠,٦٨١	٦,٤٠٠	١,٠١٩	٤,٧٥٠	المرحلة التمهيديّة
٠,٩٣٨	١٦,٩٨٦	٣٣,٠٨	٠,٨٢١	١٧,٤٠٠	١,١٩٥	١٣,٠٧٥	المرحلة الرئيسية
٠,٧٠٥	٦,٧٣٦	٢٥,٠٠	٠,٣٠٣	٤,٢٥٠	٠,٥٥٢	٣,٤٠٠	المرحلة النهائية
٠,٩٦٣	٢٢,٢٨٦	٣٢,١٥	١,١٧٩	٢٨,٠٥٠	١,٧٠٥	٢١,٢٢٥	درجة مستوي الأداء الفني للرفعة

تج (١٩,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (٩) ان قيمة ت المحسوبة للمراحل الثلاث (التمهيديّة - الرئيسية - النهائية) قيد البحث تراوحت ما بين (٦,٧٣٦ - ١٦,٩٨٦) وبلغت قيمة ت لمستوي الاداء الفني لرفعة الخطف ككل (٢٢,٢٨٦) وهي اكبر من ت الجدولية (٢,٠٩٣) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي كما تراوح معدل التغير ما بين (٢٥,٠٠% : ٣٤,٧٤%) للمرحل الثلاث، (٣٢,١٥%) بالنسبة للرفعة ككل .

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوح قيم (η^2) بين (٠,٧٠٥) و(٠,٩٦٣) وهذا يدل على أن حجم تأثير (ضخم Huge) .



يعزى الباحث هذه النتائج ومعدل التغير لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات (فيد البحث) إلى التأثير الإيجابي للتمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي حيث تم تصميم استمارة التقييم وتحديد الأخطاء الأكثر تأثيراً واستمراراً على مستوى الأداء الفني لرفع الخطف بدقة وعلى أسس موضوعية وعلمية مقننة وترتيب هذه الأخطاء حسب الأهمية النسبية وأكثرها تأثيراً ووقوعاً في الخطأ من أجل تقديم العلاج الملائم لتحسين الأداء باستخدام مجموعة من التمرينات التي اقترحها الباحث مرفق (٦)(٧) التي تعالج أخطاء الأداء الفني لرفع الخطف في رفع الاثقال سواء كانت هذه التمرينات بأدوات تعليمية او قانونية او تمرينات مركبة، والتي تعقب السلوك أو الأداء مباشرة وتتشابه مع مراحل الأداء وفي نفس مسارها الحركي من أجل اصلاح الاخطاء معتمدا علي المقارنات المستمرة فكلما كان التصحيح مستمراً وفوري كلما كان الاداء والانجاز أفضل.

حيث يري الباحث أن المعرفة بأي نشاط رياضي يتوقف في الاساس علي تحديد ملامحة الرئيسية ومعرفة نقاط القصور والضعف التي تمكننا من وضع ايدينا علي المشكلة الحقيقية ومعالجتها بشكل صحيح، وأن اعطاء الطلاب تغذية راجعة فورية سواء لفظية أو مرئية من خلال مشاهدة ادائهم والاطلاع علي اخطائهم ذاتياً ومن ثم قيام المعلم بتوجيههم لإصلاح هذه الاخطاء ساعد ذلك علي تحسن مستوي اداء الطلاب مع تقليص الاخطاء والتقليل منها، حيث يحتاج كلاً من المعلم والمدرّب للتحليل المنطقي للحركات والاطلاع ليتمكن من اختيار أنسب الوسائل والطرق للتعليم والتدريب التي تأتي من تفسير الاداء الحركي في ضوء خبراته السابقة ومعلوماته ومعارفه، وأن تحسن مستوي الاداء الفني يحتاج الي دراسة مشكلاته والتخطيط السليم المبني علي اسس موضوعية سليمة. (١١: ١٢، ٦٢) (١٣: ٥٨) (٦: ١٤٨)

وقد لاحظ الباحث اثناء التجريب ان التركيز علي خطأ واحد واصلاحه أكثر فاعلية وأن اصلاح الاخطاء الرئيسية الخطأ تلو الاخر يؤدي الي تقليص الاخطاء واصلاح بعض الاخطاء الثانوية الأخرى ، بالإضافة الي ان تحسن الاخطاء كان متباين فمثلاً تحسن بعض الاخطاء بدرجة افضل من تحسن بعض الاخطاء الأخرى بالرغم من اشتمال الوحدة التعليمية علي تدريبات متعددة لهذه الصفة ويرجع الباحث ذلك التباين الي ان عينة البحث تفتقد الي عنصر القدرة العضلية وان هذه الصفة تحتاج الي وقت أطول للارتقاء بها وتنميتها .

الاستنتاجات والتوصيات:-

أولاً: الاستنتاجات

تمكن الباحث من التوصل الي مجموعة من الاستنتاجات منها :-

- ١- صدق.وصلاحية استمارة تقييم مستوي الأداء الفني لرفعة الخطف وأخطائها (المصممة) كوسيلة موضوعية وعلمية مقننة في ضوء التحليل الكيفي.
 - ٢- نموذج هاي وريد.وجانجستيد وبيفريدج للتحليل الكيفي وسيلة جيدة لتقييم الأداء الفني لرفعة الخطف(قيد البحث) في رفع الاثقال وساعدت المعلم والطالب التعرف علي أدق تفاصيل الأداء الفني التي يستطيعوا من خلالها معرفة أخطاء الأداء بسهولة مما ساعد في سرعة التعلم الصحيح.
 - ٣- التمرينات التعليمية في ضوء التحليل الكيفي له أثر ايجابي على تحسن مستوى الأداء الفني بمعدل تغير (٣٢,١٥) وحجم تأثير (٠,٩٦٣) لرفعة الخطف.
- ثانيا: التوصيات :-

- ١- استخدام نماذج التحليل الكيفي لتقييم مستوي الاداء وتحديد الاخطاء في رفع الاثقال.
- ٢- تدريب المعلمين والمدربين والطلاب على استخدام نماذج الملاحظة في التحليل الكيفي.
- ٣- توجيه نتائج الدراسة الي أعضاء هيئة التدريس والمعلمين والمدربين والمهتمين بمجال رفع الاثقال .
- ٤- اجراء المزيد من الابحاث لتقييم الاداء الفني باستخدام نماذج التحليل الكيفي للمهارات والالعاب الرياضية المختلفة .

المراجع

- ١- احمد سلام عطا (٢٠١٧م) " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال"، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، يوليو ، العدد ٥٥، ص ٣١ : ٥١ .
- ٢- امال جابر متولى (٢٠٠٧م) "مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية .
- ٣- بدوي عبد العال بدوي، عصام الدين متولي عبد الله، خالد عبد الحميد حسانين
- ٤- جمال الدين عبد العاطي الشافعي وحنان محمد أحمد جعيصة (٢٠١٢م) "برنامج تعليمي لمعالجة أخطاء الأداء الفني لبعض المهارات الهجومية الأساسية في مقرر كرة اليد باستخدام نموذج هاي وريد للتحليل الكيفي"، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٦٤، يناير ، ص ٩٩ : ١٤٣ .

- ٥- حسن نبيل مسمار (٢٠١١م) "العلاقة بين بعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوي الانجاز لرفعة الخطف للرباعيين الناشئين"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٦- خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠١٢م) "رياضة رفع الأثقال للناشئين"، الطبعة الرابعة، بورسعيد.
- ٧- صالح رشيد بطارسة (٢٠١٠م) "معجم الرياضيات"، دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان ، الأردن .
- ٨- طارق عبد العزيز ، عادل حسني شواف ، أحمد يوسف محمد (٢٠١٣م) "تقييم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز في لعبة كرة السلة باستخدام نموذج هاي وريد بالتحليل الكيفي"، انتاج علمي، المؤتمر العلمي الدولي حول علوم الرياضة في قلب الربيع العربي بالغرقة ، نوفمبر، كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط، ص ٧٩٧ : ٨٢٦.
- ٩- طارق فاروق عبد الصمد (٢٠٠٥م) "نظرية الخصائص الأساسية رؤية لتحليل المهارات الرياضية"، مطبعة جامعة أسيوط ، اسيوط .
- ١٠- طلحة حسين حسام الدين، طارق فاروق عبد الصمد، محمد فوزي عبد الشكور عادل عبد البصير علي (٢٠٠٦م) "التحليل الكيفي (مفهوم- تاريخه- نماذجه- مهامه- تطبيقاته)، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١١- (٢٠٠٤م) "التحليل الكيفي لحركة جسم الانسان"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
- ١٢- محمد جابر بريقع ، خيرية ابراهيم السكري (٢٠١٠م) المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي (التحليل الكيفي)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٣- (٢٠١١م) "المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي (استراتيجية متكاملة للتحليل الكيفي لحركة الانسان)"، منشأة المعارف، الجزء الثالث، الاسكندرية .
- ١٤- ناجي محمود رضوان : (٢٠١٣م) تأثير التمرينات المساعدة لرفعة الخطف على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الانجاز للرباعيين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة،
- ١٥- ناصر محمد حلمي الحنفي (٢٠١٦م) التحليل البيوميكانيكي (الكمي والكيفي) لمهارة الفراشة لتطوير المستوى المهارى في رياضة (الكونغ فو)، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، الهرم، العدد ٧٦، الجزء الاول، يناير، ص ٤٤٦ : ٤٦١.
- ١٦- وديع ياسين التكريتي، ترجمة لتاماش أيان ولازار باروجا : (٢٠١١م) "رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الاسكندرية .

- 17 CLIVE. B.; MIKE, F. AND LINDA, L. (2008): Weight Lifting for Sports Specific Benefits. Coaches' Info service - sports science informatizon for coaches Strength & Conditioning. Scotland.
- 18 Gourgoulis.v, Aggelousis. N,K alivas.v (2004): "Snatch. lift kinematics and energetics in male adolescent and adult weight lifters" , Published by Journal sports. Med.phys.
- 19 Justin P. Hardee , Marcus M. Lawrence , Kevin A. Zwetsloot , N. Travis Triplett , Alan C. Utter & Jeffrey M. McBride Effect of cluster set configurations on power clean (2012)

technique. Journal of Sports Sciences. Department of Health,
Leisure and Exercise Science, Appalachian State University ,
Boone , North Carolina , USA. 5 Nov .Pages 488-496
20 Whitehead, Paul, Schilling, Brian & Stone, Michael H (2014)
- Snatch Technique of United States National Level
Weightlifters ” Journal of Strength & Conditioning Research:
March 2014 - Volume 28 - Issue 3 - p 587-591