

تمرينات تعليمية مقترحة لمعالجة أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف في ضوء التحليل الكيفي

د . احمد سلام عطا

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 تكتيك 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 .
وربما 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(17)(16)(5)(18)(14) الي ان التعرف علي تكتيك 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 (11):
(12)(2: 61) (10: 42)(15: 448) الي ان استخدام التحليل الكيفي للقائمين بالتدريس أو التدريب للنواحي الفنية الخاصة بالأداء هي ضرورة لتقييم الاداء وضمان الوصول بالأداء إلى الشكل الصحيح وتصحيح الأخطاء وتحليل الحركات, فبدون عملية القياس والتقويم لا يمكن للمعلم أو المدرّب البدء في تعليم المهارات للمتعلمين 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 الأخطاء والعمل علي تصحيحها بالإضافة الي كيفية تطبيقها داخل الفصل أو الملعب, ومساعدة المتعلمين واكسابهم كخبرة ميدانية علي ارض الواقع.
(3: 171)(9: 78)(13: 11)(8: 799)(19: 588)

ويري الباحث أن اعتماد المعلم علي الاجتهادات والتشخيص والخبرة الذاتية في تحليل الاداء الفني للرفعة لرصد الأخطاء 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 الأخطاء 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 (10) 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 تفتقد 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 حائلا 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 تساعد 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 أثناء التعلم ويتفق ذلك مع اراء بعض المتخصصين في رفع الاثقال(6: 148)(1: 32) 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 مستوي 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 الاداء 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 التمارين التعليمية المقترحة لمعالجة أخطاء الاداء 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 (2016-2017م) والبالغ عددهم (103) طالب، واشتملت عينة البحث الكلية علي (35) طالب بواقع (20) طالب عينة البحث الاساسية، و(15) طالب للعينة الاستطلاعية.
 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 (1)

جدول (1)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث (ن = 35)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	19.35	0.48	0.657
2	الطول	سم	177.72	4.398	-1.011
3	الوزن	كجم	80.25	4.146	1.957
4	مستوي الاداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	21.05	2.019	-0.544

يتضح من جدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين $3 \pm$ حيث تراوحت ما بين (-1.011 : 1.957) 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 .
- 2 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 20 كيلو + تارات بأوزان مختلفة .

ثانياً: الاستثمارات

١- استثمارات 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 (1)(5)(6)(14)(16)(17)(18) (20) والاستعانة بأراء اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والمتخصصين في رفع الاثقال مرفق (1)، 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 الزمني ومسار أجزاء الجسم المشتركة في الأداء، حيث ساعد النموذج في التحديد الدقيق للرفعة وتتبع أجزاء الجسم والدخول في تفاصيل أدائها أكثر من الصورة المختصرة المتعارف عليها مرفق (2).

- 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 (20 طالب) بالفرقة الاولى أثناء اختبارات التطبيق لمقرر رفع الاثقال واستخراج الأخطاء التي تظهر أثناء 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(12: 85).

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:-

1- 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 70% فأكثر وتم حذف ما هو أدنى من ذلك، وبناءً عليه تم حذف عدد (3) أخطاء في المرحلة التمهيدية، (1) خطأ في المرحلة الرئيسية، (2) خطأ في المرحلة النهائية قد حصلوا على نسبة أقل من 70% الي جانب صياغة بعض الاخطاء لغوياً، ويوضح ذلك مرفق (3).

2- تحديد الأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف من خلال توزيع 30 درجة على مراحل الأداء، مرفق (2) وجدول (2) يوضح ذلك، ويرجع سبب اختيار الباحث (30) 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 (2)

الأهمية النسبية ودرجات مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف
وفقاً لآراء الخبراء (ن = 11)

الدرجة	النسب المئوية	مراحل الاداء الفني	الرفعة
7	23.33%	المرحلة التمهيدية	الخطف
18.5	61.67%	المرحلة الرئيسية	
4.5	15.00%	المرحلة النهائية	
30	100%	المجموع	

يتضح من جدول (2) الأهمية النسبية ودرجات مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف حيث استحوذت المرحلة الرئيسية علي نسبة (61.67%) يليها المرحلة التمهيدية بنسبة (23.33%) ثم المرحلة النهائية نسبة (15.00%) .

- 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 (4)، وذلك من خلال آراء بعض السادة الخبراء في مجال رفع الاتقال للتأكد من صدق المضمون أو المحتوى، وفي ضوء ذلك تم الحذف والتعديل من خلال حساب الخطأ المعياري للنسبة وتحديد حد الدلالة عند مستوى 0.05 وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض للأخطاء المؤثرة

في مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف

(ن = 11)

م	أخطاء مراحل الاداء المؤثرة وذات الاستمرارية	الدرجة المقدرة	نسبة الموافقة	نسبة عدم الموافقة	الخطأ المعياري	حد الدلالة 0.05	حالة الخطأ	ترتيب
أولاً	المرحلة التمهيديّة :- أ- وضع البدء							
1	النظر لأسفل علي عمود الاتقال .	33	60%	40%	14.7 7	28.9 5	حذف -	
2	قبض عضلات الذراعين قبل الدخول في المرحلة الرئيسية .	24	43.64%	56.36%	14.9 5	29.3 1	حذف -	
3	عدم لف الذراع للخارج بحيث يصبح اتجاه المرفق لأعلي .	30	54.54%	45.46%	15.0 1	21.0 2	حذف -	
4	المسافة بين اليدين غير متناسبة مع طول الطالب .	23	41.81%	58.19%	14.8 7	20.8 2	حذف -	
5	الجدع غير مستقيم ولا يوجد تقعر في المنطقة القطنية .	46	83.63%	16.37%	11.1 6	15.6 2	✓	1
6	المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان .	42	76.36%	23.64%	12.8 1	17.9 3	✓	2
7	الارتكاز علي مشطي القدمين .	37	67.27%	32.73%	14.1 5	19.8 0	حذف -	
ثانياً	المرحلة الرئيسية :- ب- بداية من السحب وحتى النهوض بالثقل							
1	سقوط الكتف عند الوصول لوضع الامتداد الكامل .	38	69.09%	30.91%	13.9 3	27.3 0	حذف -	
2	الاعتماد علي الذراعين أثناء السحب .	28	50.90%	49.10%	15.0 7	29.5 4	حذف -	
3	سحب الثقل بعيدا عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة .	49	89.09%	10.91%	9.40	18.4 2	✓	3
4	عدم الوصول للامتداد الكامل نتيجة ميل الجذع للأمام .	37	67.27%	32.73%	14.1 5	19.8 0	حذف -	
5	نقص السرعة الحركية للذراعين (الدوران) عند السقوط لاستقبال الثقل .	46	83.63%	16.37%	11.1 5	21.8 6	✓	4
6	نقص تسارع الثقل من الأرض إلى	43	78.18%	21.82%	12.4	24.4	✓	6

		1	5	%	%		مستوى أمام الركبتين .
4م	√	21.8 6	11.1 5	16.37 %	83.63 %	46	7 نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإلقاء .
2	√	16.9 9	8.67	9.10 %	90.90 %	50	8 عدم مد مفصلي الركبة والفخذين اثناء الامتداد الكامل .
-	حذف	29.4 3	15.0 1	45.46 %	54.54 %	30	9 تقديم احد القدمين على الأخرى اثناء السقوط بسبب قوة احد الرجلين عن الأخرى.
-	حذف	29.3 1	14.9 5	43.64 %	56.36 %	31	10 عدم المحافظة على مسافة مناسبة بين القدمين
5	√	22.8 0	11.6 3	18.19 %	81.81 %	45	11 عدم الدفع بالمشاط في نهاية الامتداد الكامل .
1	√	13.4 3	6.85	5.46 %	94.54 %	52	12 عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم .

ثالثاً							المرحلة النهائية :- جـ- الثبات بالثقل
-	حذف	29.3 1	14.9 5	43.64 %	56.36 %	31	1 عدم التساوي في دفع الذراعين.
-	حذف	28.9 5	14.7 7	40%	60%	33	2 سقوط الثقل خلف الرأس .
-	حذف	19.8 0	14.1 5	32.73 %	67.27 %	37	3 اثناء الركبتين اثناء الثبات بالثقل
-	حذف	27.3 0	13.9 3	30.91 %	69.09 %	38	4 الدوران بالثقل الى احد الجانبين .
1	√	26.8 4	13.6 9	29.10 %	70.90 %	39	5 ميل الجذع للأمام اثناء تثبيت الثقل عاليا .

يتضح من جدول رقم (3) أنه تم حذف 14 خطأ من أخطاء مراحل الاداء المؤثرة لرفعة الخطف والتي لم تحصل علي نسبة موافقه 70% وطبقا للأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الاداء, حيث تم استبعاد (5) أخطاء بالمرحلة التمهيدية , و(5) أخطاء بالمرحلة الرئيسية, و(4) أخطاء بالمرحلة النهائية, كما يتضح أيضا أن أكثر الأخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية جاءت بالمرحلة الرئيسية ويتضح ذلك من مرفق(4)(5) .

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.(7: 380) ويتضح ذلك من خلال مناقشة النتائج .

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

بعد حصر وصياغة الأخطاء وتحديد درجة تأثير كل خطأ من الأخطاء الفنية للاداء 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- اهداف التمرينات التعليمية (قيد البحث): تحسين مستوي 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 (1)(5)(6)(14)(16)(17)(18)(20) 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 (21) تمرين موزعين علي (4) في المرحلة التمهيدية, (15) في المرحلة الرئيسية, (2) للمرحلة النهائية وتراوحت نسبة موافقة الخبراء من (81.82% : 100%) وبذلك قد تم قبول جميع التمرينات (قيد البحث) التي تعالج اخطاء الاداء مرفق (6)(7).

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 والختم بالطريقة المتبعة ، ويحتوى الجزء الرئيسي على التمرينات التعليمية التي تعالج أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف مرفق (8)(9)

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 2016/5/18م الي 2016/9/28م وذلك لتقييم مستوي الاداء الفني مرفق (2)- تحديد الاخطاء الاكثر صعوبة وانتشاراً وذات الاستمرارية مرفق (3)(4)(5)- تحديد التمرينات المقترحة لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الخطف مرفق (6) وذلك قبل اجراء التجربة الاساسية واستغلال فترة الاجازة الدراسية في بناء الاستبيانات.

٢- قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية من يوم 2016/9/26م الي يوم 2016/9/29م

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 2016 /10/9م الي 2016 /10/11م, وتم تطبيق التجربة الاساسية في الفترة من 2016/10/17م الي 2016/12/19م وتنفيذ الوحدات التعليمية المقترحة لعلاج الأخطاء التي تم التوصل إليها على الطلاب عينة البحث بصالة رفع الاثقال بكلية التربية الرياضية بدمياط وتنفيذ الوحدات لمدة (10) أسابيع بواقع (10) وحدات تعليمية.

٥- اجراء القياسات البعدية من يوم 2016 /12/26م الي يوم 2016/12/29م مع مراعاة الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

المعاملات العلمية للاستبيانات "قيد البحث"

أولاً :- الصدق (صدق المحتوى):-

قام الباحث بعرض استمارة تقييم مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف علي السادة الخبراء في مجال التخصص وتحديد مراحل الأداء والنقاط الفنية لرفعة الخطف في رفع الاثقال, مرفق (2) حيث تم التأكد من مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الخطف من خلال البيانات الخاصة بمراحل الأداء وفقا لدرجة أهميتها وعلى أساس الدرجة الكلية المقدره (30) درجة للرفعة والنسبة المئوية ويتضح ذلك من خلال جداول (4).

جدول (4)

آراء المحكمين في مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الخطف ن

9 =

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	غير مناسب / كافي (1)	مناسب / كافي الي حد ما (3)	مناسب / كافي تماما (5)	البيان
86.60 %	39	1	1	7	عدد آراء المحكمين في مدى مناسبة استمارة تقييم مستوى الاداء لرفعة الخطف
82.20 %	37	1	2	6	عدد آراء المحكمين في مدى كفاية استمارة تقييم مستوى الاداء لرفعة الخطف

يتضح من جدول (4) أن نسبة موافقة المحكمين لمناسبة استمارة تقييم الأداء لرفعة الخطف للغرض التي وضعت من أجله هي (86.60%) ونسبة مدى كفاية الاستمارة (82.20%) مرفق (2) .

وأیضا تم التأكد من صدق الاستمارة الخاصة بتحديد أكثر الأخطاء صعوبة وانتشاراً على الأداء الفني لرفعة الخطف مرفق (3)(4) 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 (15) طالب من طلاب الفرقة الثانية من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث و(15) 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 (5)

معامل صدق التمايز مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف

ن = 30

الرفعة	المجموعة المميزة	المجموعة الغير مميزة	الفرق بين قيمة (ت)
--------	------------------	----------------------	--------------------

	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
	(ع ±)	(س)	(ع ±)	(س)	(ع ±)	
مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	6,901	1,322	21,067	1,077	27,967	15,680

$$تج (29, 0.05) = 2.048$$

يتضح من جدول رقم (5) وجود فروق داله احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة حيث بلغت (ت) المحسوبة (15.680) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند معنوية 0.05, 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 (85%) فأكثر فهذا يدل علي ارتفاع ثبات الاختبار, وقام الباحث بالاستعانة بعدد (2) من الزملاء من أعضاء هيئة التدريس والمتخصصين في رفع الانتقال, وذلك لتقييم الاداء الفني لرفعة الخطف علي (8) 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 (6).

جدول (6)

معامل الاتفاق بين المحكمين في تقييم الاداء الفني لرفعة الخطف في رفع الانتقال (ن=8)

متوسط اتفاق المحكمين علي الأداء	معامل الاتفاق على الأداء للطلاب							عدد مراحل الاداء الفرعية لرفعة الخطف	الرفعة	
	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني			الأول
87.47	100	100	83.30	75.00	100	66.60	91.60	83.30	6	مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف

يتضح من جدول رقم (6) أن متوسط اتفاق المحكمين علي أداء الطلاب (87.47%) 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 وبيفريدج" Gangstead- Beveridges Model ؟

تم تحديد المواصفات الفنية لمراحل أداء رفعة الخطف في رفع الاثقال(قيد البحث) بناءً علي التحليل الكيفي من خلال تحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية المتخصصة في رفع الاثقال, واستخدام نموذج "جانجستيد وبيفريدج" Gangstead and Beveridges Model, ويوضح مرفق(2) 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 اشارة الحكم بإنزال الثقل) وما يمر بينهما في المرحلة الرئيسية (السحبة الاولى – السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل – السقوط اسفل الثقل – النهوض بالثقل) ويتضح ايضاً من جدول (2) ان المرحلة الرئيسية هي أهم المراحل التي يمر بها المتعلمون حيث بلغت الأهمية النسبية 61.67%, 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 اداء طلابه واختيار أنسب الطرق والوسائل للتعليم والتدريب وتحليل الحركات وتطبيقها وتشخيص مواطن الضعف والقوة للوصول إلى تعلم أفضل لطلابهم, كما تفيد الطلاب في فهم واستيعاب المواصفات الفنية للأداء من خلال تزويدهم بمعلومات عن درجة تقدمه واطهاره لجوانب القصور واكتشافه طريقة الأداء الفني السليم وأجزاء الجسم العاملة ومسار هذه الأجزاء من وضع الي وضع آخر, وينفق ذلك مع نتائج الدراسات والمراجع (138:4) (8:824)(15:455)(13:52) 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 (7)

الأهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف ن = 11

المرحلة	م	أخطاء مراحل الاداء المؤثرة وذات الاستمرارية	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة فقط	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية
المرحلة التمهيديّة	1	الجدع غير مستقيم ولا يوجد تقعر في المنطقة القطنية .	46	14	3.286	52.27 %
	2	المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان .	42	14	3.00	47.73 %
	المجموع				6.286	100%
المرحلة	1	سحب الثقل بعيداً عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة .	49	12	4.083	14.39 %

2	نقص السرعة الحركية للذراعين (الدوران) عند السقوط لاستقبال الثقل	46	12	3.830	13.50 %
3	نقص تسارع الثقل من الأرض إلى مستوى أمام الركبتين .	43	13	3.308	11.66 %
4	نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإقعاء .	46	12	3.830	13.50 %
5	عدم مد مفصلي الركبتين والفخذين اثناء الامتداد الكامل .	50	12	4.160	14.66 %
6	عدم الدفع بالأمشاط في نهاية الامتداد الكامل .	45	13	3.461	12.20 %
7	عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم .	52	9	5.700	20.09 %
المجموع				28.372	%100
1	ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عاليا .	39	15	2.600	%100
المجموع				2.600	%100

يتضح من جدول (7) الأهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل الأداء الفني لرفع الخطف إذ بلغ مجموع الوسط الحسابي المرجح في كلا من المرحلة التمهيديّة (6.286) والمرحلة الرئيسية (28.372)، والمرحلة النهائية (2.600) كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (11.66% : 100%) .

وتشير نتائج جدول (7) أن إجمالي عدد الأخطاء الأكثر تأثيراً واستمرارية علي تعلم الاداء الفني الصحيح لرفع الخطف بلغ (10 اخطاء) مقسمة الي (2) بالمرحلة التمهيديّة، (7) بالمرحلة الرئيسية، (1) بالمرحلة النهائية، وهو الامر الذي يتناسب مع الوزن النسبي لمراحل الاداء، وأن أكثر الأخطاء تأثيراً بالمرحلة التمهيديّة الخطأ رقم (1) والذي ينص علي "الجذع غير مستقيم ولا يوجد تقعر في المنطقة القطنية" بنسبة (52.27%) يليه الخطأ رقم (2) والذي ينص علي "المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان" بنسبة (47.73%)، وفي المرحلة الرئيسية كان أكثر الأخطاء أهمية وتأثيراً الخطأ رقم (7) والذي ينص علي "عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم" بنسبة (20.09%)، يليه الخطأ رقم (5) والذي ينص علي "عدم مد مفصلي الركبة والفخذين اثناء الامتداد الكامل" بنسبة (14.66%)، يليه الخطأ رقم (1) والذي ينص علي "سحب الثقل بعيداً عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة" بنسبة (14.39%)، يليه الخطأ رقم (2، 4) والذي ينص علي "نقص السرعة الحركية للذراعين (الدوران) عند السقوط لاستقبال الثقل" و"نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإقعاء . بنسبة (13.50%) لكل منهما، يليه الخطأ رقم (6) والذي ينص علي "عدم الدفع بالأمشاط في نهاية الامتداد الكامل" بنسبة (12.20%) يليه الخطأ رقم (3) والذي ينص علي "نقص تسارع الثقل من الأرض إلى مستوى أمام الركبتين" بنسبة (11.66%)، وفي المرحلة النهائية كان الخطأ والذي ينص علي " ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عاليا" بنسبة (100%) .

ويري الباحث ان الوقوع في الاخطاء 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 (6: 148)(8): 799(5: 25) 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 اقل من الخطأ الذي يتم تركه بدون إصلاحه لفترة طويلة وحتى لا تصبح جزء من تكنيك الاداء .

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

جدول (8)

أراء المحكمين في التمرينات المقترحة لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الخطف = ن

11

م	الخطأ	التمرينات	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
1	الجدع غير مستقيم ولا يوجد تقعر في المنطقة القطنية	(الاقعاء والركبتين للخارج. الذراعان مائلا جانبا أسفل مسك البار) سحب الثقل من مربع الرفع دون أن يرفعه .	11	-	-	55	100 %
		(وقوف فتحا. حمل البار علي الكتفين. ربط طرفي استيك مطاط بالبار مارا بالقدمين) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين عاليا .	9	1	1	49	89.09 %
2	المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان	(الاقعاء والركبتين للخارج علي قرص حديدي. الذراعان مائلا جانبا أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين نصفاً .	8	1	2	45	81.82 %
		(وقوف فتحا. حمل البار علي الكتفين) ثني الركبتين كاملا ثم الوقوف .	8	3	-	49	89.09 %
3	سحب الثقل بعيدا عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة	(الاقعاء والركبتين للخارج . الذراعان مائلا جانبا أسفل مسك بار قانوني. ربط طرفي استيك مطاط بالبار من أسفل) مد الركبتين كاملا مع الوقوف علي المشطين .	9	1	1	49	89.09 %
		(الاقعاء والركبتين للخارج . الذراعان مائلا جانبا أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملاً . (الرفعة الميتة)	11	-	-	55	100 %
		(وقوف نصفاً. مسك بار معلق أسفل الركبتين) مد الركبتين كاملا ثم السقوط اسفل الثقل مع رفع الزراعين عاليا.	11	-	-	55	100 %
4	نقص السرعة الحركية	(وقوف فتحا علي المشطين. الذراعان مائلا جانبا أسفل مسك بار من الوضع	10	1	-	53	96.36 %

					المعلق) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين عالياً.	للذراعين (الدوران) عند السقوط لاستقبال الثقل
100 %	55	-	-	11	(وقوف نصفاً. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار من الوضع المعلق) مد الركبتين كاملاً والسقوط أسفل الثقل مع رفع الذراعين عالياً.	
100 %	55	-	-	11	(وقوف فتحاً علي قرص حديدي. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني. ثني الركبتين كاملاً) مد الركبتين نصفاً بأقصى سرعة .	5
100 %	55	-	-	11	(الاقعاء والركبتين للخارج. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملاً .	مستوى أمام الركبتين .
100 %	55	-	-	11	(وقوف فتحاً علي المشطين. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين عالياً والثبات لمدة 4ث .	نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإقعاء
96.36 %	53	-	1	10	(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 الذراعين عالياً .	6
100 %	55	-	-	11	(وقوف نصفاً. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار تدريب من الوضع المعلق) مد الركبتين كاملاً مع رفع الكتفين والعقبين عالياً	7
100 %	55	-	-	11	(وقوف نصفاً. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني من الوضع المعلق علي حاملات) مد الركبتين كاملاً مع رفع الكتفين والعقبين عالياً .	والفخذين اثناء الامتداد الكامل
100 %	55	-	-	11	(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 .	8
100 %	55	-	-	11	(الاقعاء والركبتين للخارج. الذراعان مائلاً جانباً أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملاً مع رفع الكتفين عالياً .	عدم الدفع بالأمشاط في نهاية الامتداد الكامل
89.09 %	49	1	1	9	(وقوف فتحاً اثناء الركبتين نصفاً. مسك طرفي استيك مطاط باليدين ماراً أسفل القدمين) مد الركبتين كاملاً مع الثبات علي مشطي القدمين .	9
						عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم

100 %	55	-	-	11	(الاقعاء والركبتين للخارج. الذراعان مائلا جانبا أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملا مع رفع العقبين عاليا.	ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عاليا	10
100 %	55	-	-	11	(وقوف فتحا. الزراعان مائلا جانبا عاليا . مسك بار قانوني) ثنى الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف.		
100 %	55	-	-	11	(وقوف فتحا. العضدان مائلا جانبا أسفل. الساعدان عاليا مسك بار خلف الرقبة) ثنى الركبتين كاملا مع دفع الزراعين عاليا .		

يتضح من جدول رقم (8) موافقة جميع الخبراء علي التمرينات المقترحة من الباحث لمعالجة اخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف حيث ارتضى الباحث نسبة قبول 70% للتمرينات المقترحة, وبلغ عدد هذه التمرينات(21) تمرين موزعين علي (4) في المرحلة التمهيديّة, (15) في المرحلة الرئيسية, (2) للمرحلة النهائية حيث تراوحت نسبة القبول من (81.82%): 100%) وبذلك ارتضى الباحث جميع التمرينات المقترحة (قيد البحث) التي تعالج اخطاء الاداء مرفق(6).

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 (9)

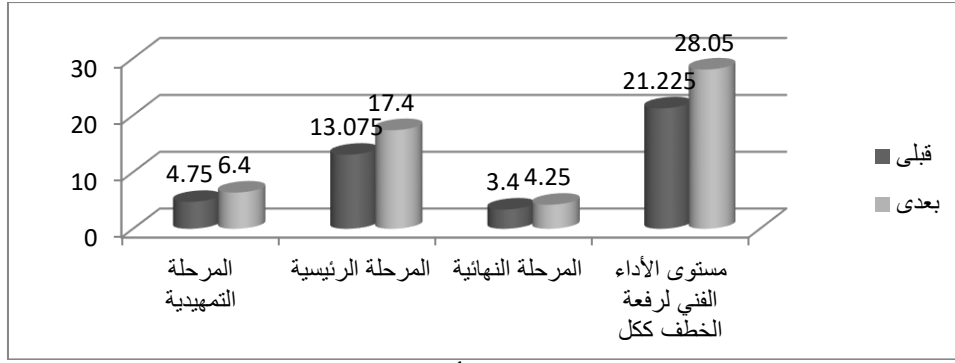
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الخطف (ن=20)

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)	
0.767	7.906	34.74	0.681	6.400	1.019	4.750	المرحلة التمهيديّة
0.938	16.986	33.08	0.821	17.400	1.195	13.075	المرحلة الرئيسية
0.705	6.736	25.00	0.303	4.250	0.552	3.400	المرحلة النهائية
0.963	22.286	32.15	1.179	28.050	1.705	21.225	الرفعة ككل

$$t_c(19, 0.05) = 2.093$$

يتضح من جدول (9) ان قيمة ت المحسوبة للمراحل الثلاث (التمهيديّة – الرئيسية- النهائية) قيد البحث تراوحت ما بين (6.736- 16.986) وبلغت قيمة ت لمستوي الاداء الفني لرفعة الخطف ككل(22.286) وهي اكبر من ت الجدولية (1.729) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي كما تراوح معدل التغير ما بين (25.00% : 34.74%) للمرحل الثلاث, (32.15%) بالنسبة للرفعة ككل .

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η²) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η²) بين (0.705) و(0.963) وهذا يدل على أن حجم تأثير (ضخم Huge).



يعزى الباحث هذه النتائج ومعدل التغير لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات (قيد 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 (6)(7) التي تعالج أخطاء الأداء الفني لرفع الخطف في رفع الأثقال سواء كانت هذه التمرينات بأدوات تعليمية أو قانونية أو تمرينات مركبة، والتي تعقب السلوك أو الأداء مباشرة وتتشابه مع مراحل الأداء وفي نفس مسارها الحركي من أجل اصلاح الأخطاء معتمداً على المقارنات المستمرة فكلما كان التصحيح مستمراً وفورياً كلما كان الاداء والانجاز أفضل.

حيث يرى الباحث أن المعرفة بأي نشاط رياضي يتوقف في الأساس على تحديد ملامحة الرئيسية ومعرفة نقاط القصور والضعف التي تمكننا من وضع ايدنا على المشكلة الحقيقية ومعالجتها بشكل صحيح، وأن اعطاء الطلاب تغذية راجعة فورية سواء لفظية أو مرئية من خلال مشاهدة ادائهم والاطلاع على اخطائهم ذاتياً ومن ثم قيام المعلم بتوجيههم لإصلاح هذه الأخطاء ساعد ذلك على تحسن مستوي اداء الطلاب مع تقليص الأخطاء والتقليل منها، حيث يحتاج كلاً من المعلم والمدرّب للتحليل المنطقي للحركات والاضواح 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 على اسس موضوعية سليمة. (11: 12, 62) (13: 58) (6: 148)

وقد لاحظ الباحث اثناء التجريب ان التركيز على خطأ واحد واصلاحه أكثر فاعلية وأن اصلاح الأخطاء الرئيسية الخطأ تلو الآخر يؤدي الي تقليص الأخطاء واصلاح بعض الأخطاء الثانوية الأخرى، بالإضافة الي ان تحسن الأخطاء كان متباين فمثلاً تحسن بعض الأخطاء بدرجة افضل من تحسن بعض الأخطاء الأخرى بالرغم من اشتغال الوحدة التعليمية على تدريبات متعددة لهذه الصفة ويرجع الباحث ذلك التباين الي ان عينة البحث تفنقد 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 وصلاحيّة استمارة تقييم مستوي الأداء الفني لرفع الخطف وأخطائها (المصممة) كوسيلة موضوعية وعلمية مقننة في ضوء التحليل الكيفي.
- ٢- نموذج هاي وريد وجانجستيد وبيفريدج للتحليل الكيفي وسيلة جيدة لتقييم الأداء الفني لرفع الخطف (قيد البحث) في رفع الأثقال وساعدت المعلم والطالب التعرف على أدق تفاصيل الأداء الفني التي يستطيعوا من خلالها معرفة أخطاء الأداء بسهولة مما ساعد في سرعة التعلم الصحيح.

٣- التمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي له أثر ايجابي على تحسن مستوى الأداء الفني ومعدل التغير 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- أحمد سلام عطا (2017م) " 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 55, ص 31: 51 .
- ٢- أمال جابر متولي (2007م) "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 (2001م) "علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٤- جمال الدين عبد العاطي الشافعي وحنان محمد أحمد جعيصة (2012م) "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 64, يناير , ص 99: 143 .
- ٥- حسن نبيل مسمار (2011م) "العلاقة بين بعض المتغيرات البيوكينماتيكية ومستوي الانجاز لرفعة الخطف للرباعيين الناشئين", رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة .
- ٦- خالد عبد الرؤوف عبادة (2012م) "رياضة رفع الاثقال للناشئين", الطبعة الرابعة, بورسعيد.
- ٧- صالح رشيد بطارسة (2010م) "معجم الرياضيات", دار أسامة للنشر والتوزيع, الطبعة الاولى, عمان , الاردن .
- ٨- طارق عبد العزيز , عادل حسني شواف , أحمد يوسف محمد (2013م) "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 بالغرندقة , نوفمبر, كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط, ص 797: 826.
- ٩- طارق فاروق عبد الصمد (2005م) "نظرية الخصائص الأساسية رؤية لتحليل المهارات الرياضية", مطبعة جامعة أسيوط , اسيوط .
- ١٠- طلحة حسين حسام الدين، طارق فاروق عبد الصمد، محمد (2006م) "التحليل الكيفي (مفهوم- تاريخه- نماذجه- مهامه- تطبيقاته)، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

- فوزي عبد الشكور
- ١١- عادل عبد البصير علي
- ١٢- محمد جابر بريقع ,
خيرية ابراهيم
السكري
- ١٣- _____
- ١٤- ناجي محمود :
رضوان
- ١٥- ناصر محمد حلمي
الحنفي
- ١٦- وديع ياسين :
التكريتي, ترجمة
لتماش أيان ولازار
باروجا
- (2004م) "التحليل الكيفي لحركة جسم الانسان", المكتبة
المصرية للطباعة والنشر والتوزيع , الاسكندرية .
- (2010م) المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال
الرياضي (التحليل الكيفي), منشأة المعارف , الاسكندرية.
- (2011م) "المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال
الرياضي (استراتيجية متكاملة للتحليل الكيفي لحركة
الانسان)", منشأة المعارف , الجزء الثالث, الاسكندرية .
- (2013م) تأثير التمرينات المساعدة لرفعة الخطف على
بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الانجاز للرباعين ,
رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة ,
- (2016م) التحليل البيوميكانيكي (الكمي والكيفي) لمهارة
الفراشة لتطوير المستوي المهاري في رياضة (الكونغ
فو), انتاج علمي, المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم
الرياضة, الهرم, العدد 76, الجزء الاول, يناير, ص446-
461.
- (2011م) "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
(2012) Effect of cluster set configurations on power clean
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