

دراسة مقارنة لنسبة تعلم الأداء الفني لفعالية دفع الثقل

لطلّبات التربية الرياضية

محمد جاسم محمد*

مياسة عبد علي كاظم*

الباب الأول

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن فعالية دفع الثقل إحدى فعاليات الساحة والميدان التي تتطلب مستوى عالي من الاداء الفني ، مما يحتاج إلى جهد كبير من المدرس والمتعلمين لاتقان الاداء بشكل جيد والاحتفاظ به لاطول مدة زمنية ، وإن الأداء الفني لدفع الثقل يتكون من عدة مراحل فنية ومن أهمها مرحلة الزحقة ووضع الدفع والدفع . وتكمن أهمية البحث في العمل على التعرف على نسبة التعلم والاحتفاظ للطلّبات خلال مدد زمنية بما تعلمن من الاداء الفني لفعالية دفع الثقل لمعرفة مدى جدوى المناهج المتبعة في التعلم فضلاً عن تكوين صورة مستقبلية لاحتفاظ التعلم لمدد مستقبلية .

١-٢ مشكلة البحث

وجد الباحثان من خلال خبرتهما الطويلة في تدريس مادة الساحة والميدان إن الطالّبات خلال مدة زمنية يفقدن الكثير من الاحتفاظ بالاداء الفني لفعاليات العاب الساحة والميدان وخاصة فعالية دفع الثقل ، وذلك الفقدان ناتج من مشكلة أما في نسبة الاتقان للاداء في اثناء مرحلة التعلم اصلاً أو المشكلة في الاحتفاظ لمدد زمنية لا حقة ، لذلك ارتأى دراسة هذا الموضوع لتحديد اسباب المشكلة بشكل علمي دقيق .

١-٣ أهداف البحث

يهدف الباحثان إلى :

١- التعرف على نسبة تعلم الاداء الفني لفعالية دفع الثقل لطلّبات المرحلة الاولى .

٢- التعرف على نسبة الاحتفاظ لتعلم الاداء الفني لفعالية دفع الثقل خلال مدد زمنية .

١-٤ فروض البحث

١- تختلف نسبة الاحتفاظ لأداء فعالية دفع الثقل للطلّبات خلال مدد زمنية .

* أستاذ مساعد دكتور في جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية .

* باحثة في جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية .



١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى في قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة .
- المجال الزمني : المدة من ١٠/١ / ٢٠١٢ لغاية ١٢/٣١ / ٢٠١٢ .
- المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل :

الجدير بالذكر أن تكنيك الأداء في تلك الفعالية يأخذ ثلاثة أشكال مختلفة هي (١) :

- دفع الثقل من الجانب (الجانب مواجه لمقطع الرمي) .
 - دفع الثقل والظهر مواجه (طريقة اوبريان) .
 - دفع الثقل بطريقة الدوران (كما هو الحال في رمي القرص) .
- وإذا ما نظرنا الى تكنيك الأداء نفسه (طريقة اوبريان) الزحلقة وهو موضوع دراستنا وحاولنا تقسيمه الى مراحل فنية معينة نجد ان التقسيم السائد كالآتي : (٢)

١- القبض على الثقل وحملها .

٢- وقفة الاستعداد .

٣- التحفز والزحلقة .

٤- وضع الرمي .

٥- الدفع والمتابعة وحفظ الاتزان .

١-٢-١ القبض على الثقل وحمله :

ويذكر محمد عثمان (بانه يتم حمل الثقل على سلاميات الاصابع ويكون التحميل عليها وعلى رسغ اليد ، حتى يمكن الاستفادة من دفع رسغ اليد والاصابع بالاضافة الى القوة الناتجة من اجزاء الجسم المختلفة ويتم حمل الجلة أسفل الذقن فوق الترقوة ، حيث يوجد تجويف طبيعي توضع الجلة فيه ويقف اللاعب داخل دائرة قذف الثقل بالنسبة للقاذف الايسر وفي مؤخرتها (الوضع أماماً) إذ تسبق القدم اليمنى اليسرى ويقع ثقل الجسم على القدم اليمنى ، ويكون الثقل محصورة بين الفك من أعلى والترقوة والابهام من أسفل والاصابع من الخلف ، ويستقر الذراع الحامل للثقل بصورة مؤشرة خلفها وذلك عن طريق تكوين زاوية بين العضد والجانب تصل الى (٤٥ درجة) تقريباً ، حتى يمكن تأمين عمل المجموعات العضلية المشتركة لكل من الذراع والصدر والجانب) . (٣)

٢-١-٢ وقفة الاستعداد :



بعد القبض على الثقل وحمله يقف اللاعب أماماً ، بحيث يكون وزن الجسم واقعا على الرجل الأمامية ، بينما تتركز القدم اليسرى (الخلفية) على مقدمتها ملازمة للأرض ملازمة خفيفة ومثنية بعض الشيء من مفصل الركبة ويقف اللاعب داخل الدائرة مواجهاً بظهره مقطع الرمي ، بحيث تكون مقدمة القدم اليمنى ملاصقة لحافة الدائرة الامامية من الداخل ، ويكو وزن الجسم على القدم اليمنى التي تكون على كامل امتدادها ، كما يكون الجسم ممتداً ودون أي تقلصات عضلية وبارتخاء واضح ، وترتفع الذراع اليسرى إمام الجسم عالياً بحريه وارتخاء ويتم تثبيت نظر اللاعب على نقطة ثابتة أماماً^(٤).

٢-١-٣ التحفز والزحفة :

ذكر قاسم حسن حسين وأثير صبري احمد (في مرحلة الزحفة يتحرك النظام كاملاً (الرياضي والأداة) ، يتبع ذلك تعجيل ايجابي من أجل العمل بالسرعة الممكنة مرة ثانية على الأداة ، ومن الضروري التغلب على هذه المرحلة بأسرع فترة ممكنة (من خلال ما تقدم تتضح أهمية عمل حركة الزحفة بصورة واطئة وسريعة) أما الواجب الظاهري لمرحلة الزحفة فهو تحضير التحفز المطلوب في الجسم قبل الدفع ، الذي يتم من خلالها اجتياز الثقل للرجلين وحصول الالتواء بين محوري الحوض والكتف كذلك بعد الدفع الواطئ بالرجل اليمنى يحصل انثناء سريع في مفصل الركبة اليمنى مع دوران رجل الزحفة إلى الأمام إضافة إلى جهة الحوض اليمنى في إثناء حركة الزحفة نفسها^(٥).

إذ يظهر في تلك المرحلة من المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل التغييرات التي اقترحها الباحثان وادخلها في التطبيق العملي على عينته المختارة بهدف معرفة مدى التأثير على مستوى الإنجاز فكان وضع الرياضي في هذه المرحلة كآلاتي : يكون الجسم في الوضع الابتدائي (وضع الاستعداد) شبه واقف أي انثناء بسيط في مفصل الركبة رجل الارتكاز وكذلك مفصل الجذع ثم يبدأ الجسم بالزحفة باتجاه بداية الدائرة المخصصة للقفز ، وفي نهاية الزحفة تقريباً تبدأ عملية ثني رجل الارتكاز والجذع بصورة سريعة ونابظية ، بينما الوضع التقليدي يكون الثني بالجذع ورجل الارتكاز قبل مرحلة الزحفة أي في مرحلة التهيؤ للزحفة^(٦).

٢-١-٤ وضع الدفع :

يذكر james hay (بانه تبدأ هذه المرحلة عند ثبات الرجل اليمنى في نهاية مرحلة التحفز والزحف وتنتهي عند الانتهاء من وضع الرجل اليسرى في مكانها بعد الزحف وتعتبر عملية التغلب على التوقف في الحركة الذي يحدث بين مرحلتي الزحف والدفع هي أهم وظائف الحركة هنا بالإضافة إلى امتصاص القوة الناتجة من فرملة الرجل اليمنى كما إنها تعد المرحلة التي يبدأ منها التسارع الثاني للجسم كله

ويتركز الوضع بانثناء واضح في الركبة اليمنى ،بينما تأخذ الرجل اليسرى مكانها بعد اليمنى مباشرة ويلاحظ هنا أن اللاعب يحاول خلال الأداء بقدر الإمكان الاحتفاظ بعملية العصر بين محوري الحوض والكتفين ، أما رأي الباحثان في مرحلة الزحقة والرمي هي الثني والمد المطاط النابضي اللحظي بالجسم في في نهاية مرحلة الزحقة وبداية مرحلة الدفع بهدف التغلب على مرحلة التوقف في الحركة الناتجة في نهاية مرحلة الزحقة وبداية مرحلة الرمي والحصول على اكبر قدر من القوة الانفجارية عن طريق التغييرات المقترحة (٧).

٢-١-٥ الدفع والمتابعة وحفظ الاتزان :

(تبدأ هذه المرحلة بمجرد وضع الرجل اليمين في مكانها بعد انتهاء عملية الزحف وتنتهي بانتهاء التخلص من الأداة وينحصر العمل الرئيسي خلال هذه المرحلة في أداء التسارع الثاني كذلك العمل على إيقاف وفرملة حركة الجسم من خلال استخدام الرجل اليسرى وتتميز هذه المرحلة بثبات ملحوظ في الرجل اليسرى ،كذلك بامتداد الجذع من خلال حركة مد وفرد سريعة متفجرة من الرجل اليمنى (٨).

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

إن صيغة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على المعلومات المطلوبة والبيانات الدقيقة ، ولكون طبيعة المشكلة تتطلب استخدام منهج وصفي لمعالجتها ، فإن الباحثان استعلا ذلك الأسلوب للوصول إلى حل مشكلة بحثهما .

٣-٢ مجتمع البحث :

قام الباحثان بتحديد مجتمع بحثهما (طالبات قسم التربية الرياضية المرحلة الاولى في جامعة الكوفة) ، وتم اختيار (٣٠ طالبة) من أصل (٣٥ طالبة) بتمثل مجتمع البحث وهي تمثل نسبة (٨٦%) . إذ تم استبعاد الطالبات اللواتي تاخر قبولهن .

٣-٣ الادوات والوسائل والاجهزة :

استخدمت الأدوات الاتية للوصول إلى حل المشكلة المطروحة :

- ١- كامرا تصوير فيديو نوع بانسونك يابانية الصنع عدد اثنان بسرعة (٦٠ صورة/ث) .
- ٢- ائقال زنة (٤ كغم) عدد ٦ .
- ٣- جهاز كمبيوتر نوع سوني ياباني الصنع عدد واحد .
- ٥- قرص تسجيل CD مدمج نوع prince عدد ٢ .



٦- استمارات تدوين البيئات .

٣-٤ الاختبار

١- اختبار دفع الثقل من الحركة الكاملة (٩)

- هدف الاختبار : قياس الانجاز

- طريقة الأداء : إذ يقوم المختبر بالوقوف في مؤخرة الدائرة وظهره باتجاه قطاع الرمي ومن أداء حركة الزحقة والدفع تقاس المسافة بالمتر وأجزائه من أول اثر للأداة إلى الحافة الداخلية للدائرة وذلك عن طريق رسم خط مستقيم بشريط القياس ممتد إلى مركز الدائرة وتعطى للمختبر ثلاث محاولات يحسب معدلها.

٣-٥ خطوات إجراء البحث :

قام الباحثان بتصوير اختبار دفع الثقل لطلقات المرحلة الاولى في قسم التربية الرياضية بعد الانتهاء من المدة الزمنية المقرر للتعلم البالغة اربعة اسابيع ، ومن ثم قاما باعادة الاختبار بعد مدة اسبوعين ، وتكرار الاختبار بعد اربعة اسابيع ، وبعد ستة اسابيع ، وذلك للتعرف على نسبة الاحتفاظ للطلقات على مدد زمنية مختلفة .

٣-٦ إجراءات التصوير

تم استخدام كامرتان ، إذ وضحت احدهما على يمين دائرة دفع الثقل بمسافة (٤ م) عن مركز الدائرة وبارتفاع (١.٣٠ م) ، أما الكامرا الاخرى وضعت خلف دائرة الرمي بمسافة (٣.٥ م) عن مركز الدائرة وبارتفاع (١.٣٥ م) .

٣-٧ استمارة تقويم الاداء الفني لفعالية دفع الثقل

قام الباحثان بإعداد استمارة لغرض تقويم الاداء الفني لفعالية دفع الثقل (ملحق ١) وذلك بعد اخذ رأي الخبراء (ملحق ٢) ، وتم تقديمها إلى خبراء تقويم الاداء الفني (ملحق ٣) لإعطاء دراجات التقويم .

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

١- الوسط الحسابي :

مجم س

س- = (١٠)

ن

٣- الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س - ٢)}}{ن}} \quad (١١)$$

ن

س = القيم الأصلية

س - = الوسط الحسابي

ن = عدد القيم

٣- النسبة المئوية = الجزء / الكل $\times 100\%$ (١٢)

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

عرض نتائج تقويم الاداء وتحليلها :

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التعلم والاحتفاظ لفعالية دفع الثقل للطلّبات .

المدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة نسبة التعلم (%)	درجة نسبة الاحتفاظ (%)
الاولى	٧٠.٩	0.56	0.٧٩	0.٧٩
الثانية	٧٠.٥	0.95	0.٧٩	٠.75
الثالثة	٦٠	1.02	0.٧٩	0.60
الرابعة	٤٠.٥	1.32	0.٧٩	0.45

كان الوسط الحسابي لدرجات تقويم الاداء الفني لدفع الثقل للطلّبات (٧٠.٩ ، ٧٠.٥ ، ٦٠ ، ٤٠.٥) كلها من (١٠٠ درجة) للمدد (الاولى ، والثانية ، والثالثة ، والرابعة) على التوالي ، والانحراف المعياري (٠.٥٦ ، ٠.٩٥ ، ١.٠٢ ، ١.٣٢) على التوالي ، أما نسبة التعلم فكانت (٠.٧٩) استناداً على درجات المدة الاولى ، ونسبة الاحتفاظ كانت (٠.٧٩ ، ٠.٧٥ ، ٠.٦٠ ، ٠.٤٥) .

٤-٢ مناقشة نتائج نسبة التعلم والاحتفاظ في الاداء الفني لفعالية دفع الثقل للطلّبات :



من خلال نتائج تقويم الاداء الفني من قبل الخبراء يظهر واضحاً أن نسبة تعلم الطلّبات وفق المدة الزمنية المخصصة للتعلم في المناهج التعليمية لكليات واقسام التربية الرياضية لا تكفي لاتقان التعلم بشكل جيد ، والسبب الاخر يكمن في ارتفاع عدد الطلّبات ضمن الشعبة الواحدة ، وكذلك قلة عدد الملاعب التخصصية للفعالية والادوات المساعدة ، يضاف إلى ذلك عدد الكادر التعليمي ، وتلك الاسباب انعكست على نسبة الاحتفاظ إذ نجدها تنخفض بشكل كبير وسريع خلال مدد زمنية قصيرة ، وذلك مؤثر على أن الانتهاء من تعليم فعالية في الساحة والميدان والانتقال إلى تعليم فعالية أخرى يؤثر سلباً على الاحتفاظ بالتعلم السابق (١٣).

إن اغلب طلّبات التربية الرياضية هن من المبتدئات ولا يمتلكن قابليات بدنية وحركية تلائم فعالية دفع الثقل بشكل عام لذلك يجد مدرسي الساحة والميدان صعوبات جمة في تعليم واتقان الاداء الفني بمستوى متقدم ، لذا تنتهي المد الزمنية المقررة في المنهاج مع نسبة تعلم لا تصل إلى مستوى جيد جداً أو الامتياز للاسباب سابقة الذكر فضلاً عن وجود فعاليات كثيرة للساحة والميدان ضمن منهاج المرحلة الاولى ، ونسبة التعلم لها علاقة طردية مع نسبة الاحتفاظ ، إذ كلما كانت نسبة التعلم مرتفعة كلما كانت نسبة الاحتفاظ عالية مع المحافظة عليها لمدة زمنية اطول .

الباب الخامس

١-الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١. درجة الاحتفاظ للطلّبات تقل مع مرور الزمن .

٢-٥ التوصيات :

١. يوصي الباحثان بزيادة المدة الزمنية لتعليم فعالية دفع الثقل ضمن منهاج التربية الرياضية .
٢. تقليل مفردات مادة الساحة والميدان ضمن منهاج التربية الرياضية للمرحلة الاولى .
٣. تقليل عدد الطلّبات ضمن الشعبة الواحدة مع توفير الوسائل التعليمية الضرورية .

الهوامش والمصادر :

1. James hay , the Biomechanics of sport techniques . U.S.A 1985 p 482-477
٢. صريح عبد الكريم ، طالب فيصل : العاب الساحة والميدان . الدار الجامعية للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٢ م ص ٤٤ .
٣. محمد عثمان : موسوعة العاب القوى . الكويت ، دار القلم ، ١٩٩٠ م ، ص ٤٨١-٤٨٢ .

4. Ellen Kreighbaum , Katharine M . Barthels . Biomechanics A Qualitative Approach for Studying Human Movement . printed in the United states of America . 1996 .p380.
٥. قاسم حسن حسين وأثير صبري أحمد . قواعد ألعاب الساحة والميدان ، برلين ، ١٩٨٧ م ، ص ٥٧٣ .
6. Putman, C.A. (1993). Sequentail motions of body segments in striking and throwing skills; descriptions and explanations. Journal of Biomecanics, 26 (Supplement 1) ,p322.
7. James hay , the Biomechanics of sport techniques . U.S.A 1985.p483
٨. محمد جاسم : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق . دار الاحمدى للطباعة ، بغداد ، ٢٠١٢ م ٢٢٢..ص
٩. محمد الخالدي : البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضة . دار الاحمدى للطباعة ، بغداد ، ٢٠١٢ ، ص ٢٨١ .
١٠. قيس ناجي ، وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية . بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٨ م ، ص ٦٦ .
١١. وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ م ، ١٥٢ .
١٢. محمد الخالدي : البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضة . دار الاحمدى للطباعة ، بغداد ، ٢٠١٢ ، ٢٩٢ .
١٣. محمد جاسم : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق . دار الاحمدى للطباعة ، بغداد ، ٢٠١٢ م ٢٢٢..ص



الملاحق

الملحق (١)

استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية دفع الثقل

ت	المراحل الفنية	نسبة الدرجة (%)	أقسام الحركة	نسبة درجة القسم (%)	درجة التقويم
١	مسك الثقل	١٠	القسم التحضيري	٣٠%	
٢	حمل الثقل	١٠			
٣	وقفة الاستعداد	١٠			
٤	التكور	١٠	القسم الرئيسي	٥٥%	
٥	الزحقة	١٥			
٦	وضع الدفع	٢٠			
٧	الدفع	١٥			
٨	المتابعة والاتزان	١٠	القسم الختامي	١٠%	

الملحق (٢)

اسماء السادة الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة تقويم الاداء الفني لفعالية دفع الثقل

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل (الجامعة)
١	د. صريح عبد الكريم	استاذ	البايو / ساحة وميدان	بغداد
٢	د. عبد الله اللامي	استاذ	تعلم حركي	القادسية
٣	د. وديع ياسين	استاذ	بايو	الموصل
٤	د. قاسم الخاقاني	استاذ	بايو / ساحة	الكوفة
٥	د. اثير الجميلي	استاذ	فسلجة / ساحة	الامارات
٦	د. حسين مردان	استاذ	بايو / ساحة	القادسية
٧	د. ناهدة الدليمي	استاذ	تعلم حركي	بابل



الملحق (٣)

اسماء الخبراء الذين قوموا الاداء الفني لدفع الثقل للطلّبات

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل (الجامعة)
١	د. محمد الخالدي	استاذ مساعد	بايو / ساحة	الكوفة
٢	د. اسيل جليل	استاذ مساعد	تعلم حركي / ساحة	بغداد
٣	د. محمد صالح	استاذ مساعد	تعلم حركي / ساحة	المستنصرية

