

استخدام التحليل الكيفي للتعرف على أخطاء الأداء الفني واسبابه وطرق معالجته لرفعة الخطف للمحاولات الناجحة لدى رباعات المشاركات في بطولة العربية لرفع الاثقال 2021

أ.م.د. صمد محمد رضا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة صلاح الدين/اربيل

أ.د. ثائر غانم ملا علو

كلية التربية الأساسية

جامعة الموصل

أ.م.د. فريدون حسن عثمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة صلاح الدين/اربيل

ملخص البحث

تعد رياضة رفع الاثقال النسوية جديدة نوعا ما عند مقارنته برياضة رفع الاثقال لدى الرجال، وتكمن مشكلة البحث ان رفع الاثقال النسوية لا تخلو من الاخطاء الفنية. ويهدف البحث الى التعرف على أخطاء الأداء الفني واسبابه وإعطاء تمارين تصحيحية للأخطاء لدى الرباعات المشاركات في بطولة العربية للعام 2021 برفعة الخطف لمحاولة الناجحة. والتعرف على علاقة الارتباط بين مستوى الأداء الفني ومستوى إنجاز الرفعة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام التقويم الكيفي لأداء رفعة الخطف لعينة البحث. وتكونت عينة البحث من (5) رباعيات مشاركيات في البطولة والحاصلات على مراكز المتقدمة من البطولة في وزن (67 كغم) وأستخدم الباحثون استمارة تحديد اخطأ الأداء الفني واسباب تلك الأخطاء ووضع تمارين تصحيحه لكل خطأ. والتصوير الرقمي لعينة البحث اثناء اداء رفعة الخطف في البطولة العربية. وتم تصوير افراد عينة البحث في بطولة العربية للعام 2021 م اذ وضعت الة التصوير من الجهة اليمنى لطبله الرفع وكان بعد الة التصوير خمسة أمتار من مركز البار وبارتفاع (1.20م) عن مستوى الأرض واعتمد الباحثون على مجموعة من الخبراء رفع الاثقال في تقييم مستوى الاداء الفني واستخراج اخطاء الاداء الفني في اثناء رفعة الخطف فضلا عن أسباب تلك الأخطاء ووضع تمارين تصحيحية لكل خطأ. واستخدم الباحثون الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط كوسائل إحصائية واستنتج الباحثون جود علاقة الارتباط معنوي بين تقييم الخبراء مع الإنجاز رفعة الخطف لدى البطلات العرب في رفعة الاثقال. وهناك عدد من الأخطاء الأداء الفني التي توصل اليه الخبراء. ووضع عدد التمارين التصحيحية لكل الأخطاء.

كلمات مفتاحية : التحليل الكيفي ، الأداء الفني

Using Qualitative Analysis to Identify Technical Performance Errors, Their Causes, and Correction Methods in the Snatch Lift for Successful Attempts by Female Weightlifters Participating in the 2021 Arab Weightlifting Championship

Assistant Professor Dr. Samad Mohammed Reda

College of Physical Education and Sports Sciences

Salahaddin University/Erbil

Prof. Dr. Thaer Ghanem Mulla Alou

College of Basic Education

University of Mosul

Assistant Professor Dr. Faridoun Hassan Othman

College of Physical Education and Sports Sciences

Salahaddin University/Erbil

Abstract

Women's weightlifting is relatively new compared to men's weightlifting. The research problem lies in the fact that women's weightlifting is not free from technical errors. The research aims to identify technical performance errors and their causes, and to provide corrective exercises for errors in the snatch lift for successful attempts by female weightlifters participating in the 2021 Arab Championship. It also aims to identify the correlation between the level of technical performance and the level of successful lift achievement. The researchers used a descriptive approach with qualitative evaluation of the snatch lift performance of the research sample. The research sample consisted of five female weightlifters who participated in the championship and achieved advanced rankings in the 67 kg weight class. Researchers used a form to identify technical performance errors, their causes, and to develop corrective exercises for each error. Digital video recordings were taken of the research sample during the snatch lift at the Arab Championship. The participants were filmed at the 2021 Arab Championship, with the camera positioned to the right of the lifting platform, five meters from the bar center and 1.20 meters above ground level. Researchers relied on a group of weightlifting experts to evaluate the technical performance level, identify technical errors during the snatch lift, determine the causes of these errors, and develop corrective exercises for each error. The researchers used the mean, standard deviation, and simple correlation coefficient as statistical tools and concluded that there was a significant correlation between the experts' evaluation and the snatch performance of the Arab weightlifting champions. The experts identified several technical performance errors, and corrective exercises were developed for each error. The researchers also developed a number of corrective exercises for each error.

Keywords: Qualitative analysis, technical performance

١-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

في الفترة الاخيرة تطورت رياضة رفع الاثقال تطورا ملموسا في تسجيل الارقام القياسية وايضا على صعيد تطور التكنيك خاصة لدى الرباعات وتسجيل كثير من الارقام العالمية والاولمبية لدى الرباعات، وشمل هذا التطور المنطقة العربية وشاهدنا في البطولة العربية الاخيرة تسجيل كثير من الارقام القياسية من قبل الرباعات المشاركات في البطولة العربية الاخيرة، ولكن لم يصل الى المستويات العالمية.

ويعد علم الميكانيكا الحيوية في مقدمة العلوم التي تهتم بدراسة وتحليل الأداء الحركي الانسان في اطار العوامل المؤثرة بطريقة المباشرة أو غير مباشرة سواء كانت العوامل بيولوجية او فسيولوجية او عوامل ميكانيكية، مستهدفا للوصول الى انسب الحلول الميكانيكا الحيوية للمشاكل الحركية المطروحة وتعميم المعلومات المكتسبة حول فن الاداء الانسب بالأنشطة الرياضية المختلفة كل على حده (الحسين و المياح، 2020، 17) وان اهداف التحليل الكيفي في مجال البايوميكانيك هي تحديد الأخطاء ويعتمد هذه الطريقة على تقدير الفروق والاختلافات وتمييزها وفي استيعاب النتائج وادراكها وتعميقها تمهيدا

للولصول الى الاستنتاجات الواقعية، اضافة الى بحث الاسباب غير مباشرة وايجادها للانحرافات الاخطاء عن نماذج المنطقية لهذا الاداء (حسين ومحمود، 43، 1998).

تكمن أهمية البحث في استخدام الة التصوير الرقمي عالية السرعة اثناء الاداء الحركة، وتصميم الاستمارة مخصص لتحديد الاخطاء الاداء الفني للمحاولات الناجحة لدى الرباعات المشاركات في اثناء اداء الرفعات في البطولة الدولية لرفع الاثقال فضلا عن وضع عدد التمرينات التصحيحية لكل خطأ مكتشف.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد رياضة رفع الاثقال النسوية جديدة نوعا ما عند مقارنته برياضة رفع الاثقال لدى الرجال، لان رياضة رفع الاثقال النسوية ظهرت لأول مرة كرياضة عالمية كانت في بطولة العالم في سلوفاكيا عام (1987) وشاركت الرباعات أول البطولة الاولمبية عام (2000) في أولمبيات أتلانتا وأظهروا المستوى الفني من حيث الارقام في الرفع واصول رفع الاوزان بمستوى متطور، ويؤكد خبراء الرياضة ان النساء لديهم قابلية التطور اكثر من الرجال في الرياضات الحديثة، ولكن هذا لا يعني ان اصول الرفع يخلو من الاخطاء الفنية والتكنيكية لدى الرباعات لذلك يقوم الباحثون بأجراء البحث على اللاعبات المشاركات في البطولة العربية في وزن (67 كغم) للرباعات لرفعة الخطف لأنه حتى المحاولات الناجحة ليس خالية من الاخطاء الفنية، لذلك ارتأ الباحثون أهمية البحث واجرائها وبعد اجراء البحث والتوصل الى حل المشكلة و تعميم نتائج على المختصين والخبراء في مجال رفع الاثقال لتقدم والتطوير رياضة رفع الاثقال لدى الرباعات العربية.

٣-١ أهداف البحث

- ١- التعرف على أخطاء الأداء الفني لدى الرباعات المشاركات في بطولة العربية للعام 2021 برفعة الخطف للمحاولة الناجحة.
- ٢- التعرف على أخطاء الأداء الفني واسبابه لدى الرباعات المشاركات في بطولة العربية للعام 2021 برفعة الخطف لمحاولة الناجحة.
- ٣- اعطاء تمارن التصحيحية لأخطاء الأداء الفني لدى الرباعات المشاركات في بطولة العربية للعام 2021 برفعة الخطف لمحاولة الناجحة.
- ٤- التعرف على علاقة الارتباط بين مستوى الأداء الفني (درجة الخبراء) ومستوى إنجاز الرفع.

٤-١ مجالات البحث:

- ٤-١-١ المجال البشري: رباعات المشاركات في البطولة العربية للعام 2021
- ٤-١-٢ المجال الزمني: (2023/8/8) ولغاية (2025/10/10)
- ٤-١-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي شقلاوة، مكان أقامه البطولة العربية للعام 2021.
- ٢- الدراسات النظرية:

1-2 التحليل الحركي:

يعد التحليل الحركي الخطوة الأولى في علم البايوميكانيك ولولاه لما استطاع الباحثون اجراء بحوثهم التخصصية في البايوميكانيك لأنه يهدئ البيانات الخام التي يتم التعامل معها باستخدام المعادلات البايوميكانيكية والاحصائية للوصول الى صورة واضحة عن الاداء الفني للفعالية او المهارة التي تم تحليلها من خلال الجداول والاشكال البيانية والسلاسل الحركية التي يقوم الباحث باستخلاصها من الحركة التي يتم تحليلها، فمنها يكتشف نواحي القوة و نواحي الضعف في الاداء الحركي واكتشاف الأخطاء التي تكتنفها الحركة، ومقارنة النتائج وجمع محكات معيارية لتقويم قيم المتغيرات التي حصل عليها البحث، أو بناء



النماذج الحركية التطبيقية، وهذا يتفق مع ما اشار اليه الداودي "يعتمد التحليل الحركي بالأساس على استخدام القوانين والاسس المستخدمة في علم البايوميكانيك" (الداودي، 5، 2016).

ويشير (محبوب) الى ان التحليل من خلال التجريب يقودنا للوصول الى نتائج دقيقة وصحيحة في الكشف عما يصاحب التغيير في الحركة للوصول الى نتائج تتعلق بالإنجاز، اذ يتم الاستناد على وصف الحركة وتحليل جميع العوامل (البدنية و الميكانيكية والتشريحية) التي تحقق الأداء الحركي بصورة يضمن استخدامها في حل المشاكل التي تتعلق بالأداء و تقويمه من خلال موازنة هذه الحقائق التحليلية بمعايير معينة تسهل على المدربين اختيار التمرينات المناسبة لقيام رياضيينهم بالأداء الحركي الصحيح وخلق ظروف تدريبية خاصة لتحقيق ذلك الهدف (محبوب، 1987، 139).

وتعد كلمة تحليل (Analysis) مفتاحاً لغرض دراسة الحركة لتعريف سلوك الحركة وتحليلها تشريحياً وميكانيكياً "لتعريف سلوك حركة الانسان أو مساره، أي عملية تجزئة الكل الى أجزاء لكي يتم دراسة طبيعة تلك الأجزاء والعلاقة بينها من خلال معرفة دقائق الحركة، ومدى العلاقة بين المتغيرات التي تؤثر في ذلك المسار او تحويل الظاهرة المدروسة الى ارقام ودرجات (المرسي، 2017، 12)

2-2 خطوات التحليل الحركي البايوميكانيكي:

- ان التحليل الميكانيكي يتم بالخطوات التالية:
 - 1- تهيئة اللاعب بوضع العلامات على مفاصل الجسم.
 - 2- تسجيل الحركة كاملاً (بعد تحديد الهدف)
 - 3- إعادة عرضها للوقوف على نقاط الضعف.
 - 4- يمكن رسم الصور وقياس روايا الأجزاء وسرعتها وغيرها من الجانب الكمي.
 - 5- ربط المتغيرات المقاسة ومعالجتها احصائياً.
 - 6- الغاء الجانب الذاتي في التقويم وتفسير النتائج بالأدلة والبراهين. (الكرمدي، 2020، 50)
- بشكل عام هناك نوعان اساسيان في التحليل الميكانيكي:

1- التحليل الوصفي (Kinematic):

حيث يعني التحليل الوصفي بدراسة جوانب الحركة من الناحية الكينماتيكية أي وصف المجرد للحركة من حيث مساراتها الهندسية والزمنية، فضلاً عن دراسة المتغيرات كالمسافة والازاحة والسرعة والتعجيل والعلاقات القانونية التي تربط هذه المتغيرات.

2- التحليل السببي (Kinetie)

ام التحليل السببي فيرمي الى دراسة أسباب حدوث الحركة أي الاخذ بنظر الاعتبار القوى الداخلية والخارجية المحيطة بالحركة، وانطلاقاً من قانون نيوتن الثاني الذي ينص على ان حركة لابد ان تكون ناتجة عن القوة والا لما حدثت الحركة.

اذن يمكننا ان نتوصل للعلاقة الجدلية بين التحليل الوصفي والتحليل السببي حيث يرتبط كل واحد بالآخر لأنه لا يكفي لدراسة أي حركة ومعرفة جوانب ضعفها وقوتها من خلال وصف مساراتها، ما لم يقترن ذلك بأسباب هذه الجوانب وكيفية إيجاد الحلول المثلى للارتقاء بمستوى أداء الحركة. (الهاشمي، 1991، 46)

2-3 الكم والكيف في تحليل حركات الجسم:

يتم تحليل الحركات والاداءات المختلفة للجسم البشري وأجزائه باستخدام أدوات القياس التي تعطي نتائج دائماً بصورة رقمية او كيفية ونتائج هذه الاختبارات والمقاييس تقدر بمثل (جيد، وضعيف وغيرها) أو العدد بمثل (10م، و6 لاعبين، و3 دقائق، و90 دقيقة، وغيرها).

ويمكن وصف لاعب بانه سريع واخر بطيء ولكن إذا علمنا الزمن الذي حققه كلا اللاعبين خلال مسافة معينة فانه يمكننا تحديد الدقيق للسرعة. ويمكن وصف الظاهرة بطريقتين الكيفية والكمية فان التوصيف هو أولى خطوات القياس والتقدير الكمي، والتحليل الكيفي عبارة عن حكم ذاتي بطبيعته، والتحليل الكمي حكم موضوعي.

ويوضع ذلك عدد البحوث والدراسات التي استهدفت تحديد الكيفية في أداء المهارات او الناحي الفنية كما يحدث في تحليل الوصفي الكيفي وانجاز المهارات الحركية في مجموعات الجمناستيك مثلاً. إذ تستحدث مهارات جديدة مبتكرة على أجهزة الجمناستيك بصورة مستمرة وتتصنف هذه المهارات في جداول للصعوبة، أ، ب، ج، د، المتميزة.

وفي هذه المهارات يمكن الوصف الكيفي بتحليل المهارة الى أجزاء لتحديد وصف شكل الجسم في جوانب الأداء، ويمكن تحديد النقاط الفنية للمهارات الجديدة بوصف وتحليل حركات أجزاء الجسم في التزامن والتتابع والنقل الحركي والامتصاص للحركة والتوقيت والايقاع والأسباب وما الى ذلك من خصائص الحركات الرياضية لإنجاز الواجب الحركي الأداء المهاري في مستوى أداء معين ومستويات ومحاور الحركة.

ان العلاقة بين التحليل الكيفي والكمي هي علاقة تكامل في إجراءات تحليل حركات الجسم الانسان فعندما نلاحظ الخطء في الحركة يعد هذا تحليلاً كيفياً ثم عندما نريد قيمة هذا الخطء بصورة رقمية فهنا يكون التحليل كمياً، ويمكن ان يكون التحليل الكمي أولاً ولكن عندما يريد القائم بعملية التحليل توصيل معلومات كيفية عن الحركة فانه يحتاج الى التحليل الكيفي لتوصيل ما يريده من معلومات وحقائق ولكن بصورة كيفية مبسطة، وقد يكون هذا في صورة نقاط فنية في الأداء او في صورة تدريبات نوعية لتصحيح الأخطاء وتحسين الأداء الفني.

يمكن ان يأخذ تحليل حركات جسم الانسان بالصور الاتية:

- ١- التحليل كيفي
- ٢- التحليل كمي
- ٣- التحليل كمي ثم كيفي.
- ٤- التحليل كيفي ثم كمي ثم كيفي.
- ٥- التحليل كمي ثم كيفي. (التكرير، ديار، 2024، 77-79)

2-4 التحليل الحركي في رفع الاثقال:

هو العلم الذي يهتم بدراسة وتفسير الأداء المهاري للإنسان وإعطاء التحليل الصحيح لكل جزء من أجزاء المهارة بالشكل الذي يساعد المدرب او المدرس على توصيل الصورة الأداء الأفضل للاعب الى ذاكرته العصبية العضلية والتي ستضاف الى خبراته السابقة. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1998، 127)

ففي رياضة رفع الاثقال يهدف التحليل الحركي الى اعطائنا تصوراً كاملاً عن الوضع او حالة التكنيك الحالية للرفعة والوضع او الشكل الذي يجب ان تكون عليه الرفعة من ناحية الأداء التكنيكي طبقاً للأسس البايوميكانيكية في الحركة وتقديم كل التعليقات العلمية عن ذلك بما يحقق تطوراً في مستوى الإنجاز. (نصيف وعبدي، 1988، 147)

وهناك بعض الأسس والعوامل التي تحدد مفهوم التكنيك الأمثل وهي كالآتي:

- ١- معرفة وتحديد خط سير حركة مركز ثقل الجسم للرباع عند أدائه الرفعة او مدى تأثير القوى الخارجية عليه.
- ٢- معرفة وتحديد خط السير والرفعة والذي يحدد بموجبه خط سير مركز الثقل المزدوج او المركب الناتج من خط سير الثقل وجسم الرباع.

لذا على المدربين والرباعين التعرف على المسار الحركي للثقل " والتحليل الحركي للمهارات يعطي للمدرب فكرة واسعة عن طبيعة الأداء واطفاء اللاعبين بحيث يمكن معالجة هذه الأخطاء بشكل فوري، (طلحة حسام الدين، 1993، 403)

ومن خلال المسار الحركي للثقل يمكننا الحكم على مدى اتقان الرباع لفن الأداء بأسلوب علمي ومدى تأثير التمرينات التي يؤديها الرباع لتطوير فن الأداء. (وديع ياسين، 1985، 261).

2-5 رفعة الخطف:

يتم رفع الحديد بكلتا اليدين وبحركة واحدة من الأرض الى اعلى الرأس، ويكون المقبض (البار) بشكل الافقي مقابل ساق الرباع ويستحسن ان تكون شكل المسكة (الخطافية) ويجب ان تكون أصابع اليدين نحو الأسفل وظهر اليدين نحو الخارج ويكون سحب المقبض (البار) والثقل بحركة واحدة من الأرض الى الاعلى ويكون السحب وباستقامة اليدين الى اعلى الراس ولكن مع فتح الرجلين او ثني الركبتين ومع مرور مقبض (البار) من امام الجسم بحركة مستمرة الى اعلى الراس وبعد انتهاء الرفعة يقف الرباع بدون اية حركة مع استقامة رجله ويديه ويجب ان يكون قدميه على خط واحد حتى يسمع الجرس من قبل الحكم او يشار اليه الحكم بأنزال الثقل، عندها ينزل الرباع الثقل الى منصة الرفع (الطبله) ويشترط نزول يديه الى مستوى كتفيه، في عملية انزال الثقل. (مولود وصالح، 2021، 21).

3-اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام التقويم الكيفي لأداء رفعة الخطف لعينة البحث.

3-2 عينة البحث:

تكون مجتمع بحث من الرباعات المشاركات في البطولة العربية بالرفعة الاثقال للعام 2021م المقامة في العراق بمدينة شقلاوة -محافظة اربيل بالعراق، بتاريخ 2021/12/25 لغاية 2021/12/31، وتكونت عينة البحث من (5) رباعيات مشاركيات في البطولة والحاصلات على مراكز المتقدمة من البطولة في وزن (67 كغم) كما مبين في الجدول (1).

جدول (1) مواصفات عينة البحث

ت	الاسم	الدولة	نتائج البطولة	الكتلة كغم	الوزن مرفوع
1	زينب علي	بحرين	الاولى	64	70 كغم
2	اوشين محسن	العراق	الثانية	63	60 كغم
3	المزين انفال	الكويت	الثالثة	63.8	50 كغم
4	ريم أمير	الاردن	الرابعة	65	43 كغم
5	ريام امجد	السودان	الخامسة	64.3	40 كغم
الوسط الحسابي				64.02	52.60
الانحراف المعياري				0.73	12.40
معامل الاختلاف				10.65	23.58

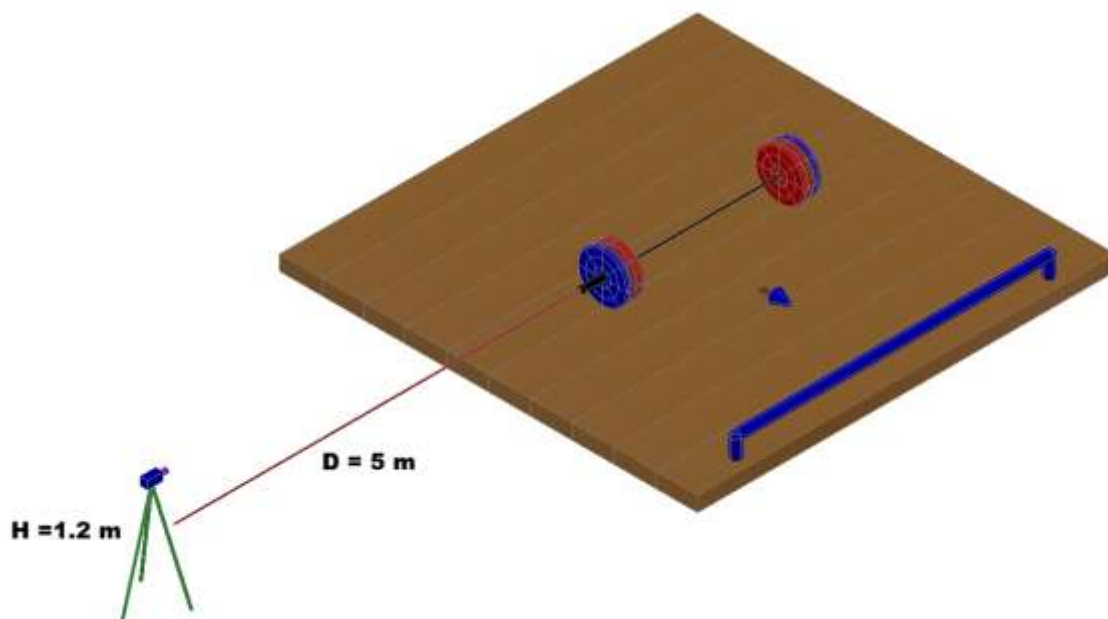
3-3 وسائل جمع المعلومات:

أستخدم الباحثون:

- 1-استمارة تحديد اخطأ الأداء الفني واسباب تلك الأخطاء ووضع تمارين تصحيحه لكل خطأ.
- 2- التصوير الرقمي لعينة البحث اثناء اداء رفعة الخطف في البطولة العربية.
- 3-استمارة التقييم الأداء الفني للبطلات من قبل الخبراء والمختصين برفع الاثقال.

4-3 التجربة الرئيسية:

تم تصوير افراد عينة البحث في بطولة العربية للعام 2021 م اذ وضعت آلة التصوير من الجهة اليمنى لطبلة الرفع وكان بعد آلة التصوير خمسة أمتار من مركز البار وبارتفاع (1.20م) عن مستوى الأرض والشكل (1) يبين موقع آلة التصوير.



شكل (1) يبين موقع آلة التصوير

5-3 الاستخراج نتائج البحث:

اعتمد الباحثون على مجموعة من الخبراء رفع الاثقال في تقييم مستوى الاداء الفني واستخراج اخطاء الاداء الفني في اثناء رفعة الخطف فضلا عن أسباب تلك الأخطاء ووضع تمارين تصحيحية لكل خطأ. اذ تم توزيع اقرص مدمجة تحتوي على تصوير عينة البحث فضلا عن استمارة تقييم الاداء الفني واستمارة اخطاء الاداء الفني وأسباب تلك الأخطاء، مع ذكر تمارين التصحيحية لكل خطأ مستخرج.

6-3 الوسائل الاحصائية:

- ١-الوسط الحسابي
 - ٢-الانحراف المعياري
 - ٣-معامل الارتباط البسيط
- وقد استخدم الباحثون الحزمة الاحصائية (spss).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 أخطاء أداء الفني واسبابها والتمارين التصحيحية لها

٥-الخطأ سحب الحديد وتقوس الظهر أكثر من الازم
السبب ضعف في عضلات الظهر
التصحيح تمارين السحب من الارتفاعات المختلفة.

٦-الخطأ انحراف الحديد للأمام.
السبب ضعف عضلات الظهر والفخذين

- التصحيح أداء تمرين صباح الخير + تمرين سحب الحديد والرابع واقف فوق القرص
- 7-الخطأ دفع الحديد للأمام كثيرا
السبب عدم الشد عضلات الظهر اثناء عملية السحب
التصحيح تمارين السحب من الارتفاعات المختلفة.
- 4-الخطأ ابتعاد الحديد للأمام
السبب عدم التركيز على استقامة الظهر والارتخاء في منطقة العوض
التصحيح اعطاء التمارين السحب حتى الامتداد.
- 5-الخطأ عدم استثمار مد الامشاط.
السبب عدم اتمام امتداد في المفاصل الركبتين والحوض
التصحيح سحب مع مد المشطين القدمين.
- 6- الخطأ انحراف القدمين للجانب كثيرا.
السبب قلة المرونة في المفاصل الكاحلين والركبة والحوض
التصحيح دبني خلفي توقف.
- 7- الخطأ عدم رجوع الظهر الى الخلف بشكل كامل بل كان مستقيما في مرحلة النشر.
السبب قلة المرونة في المفاصل الكاحلين والركبة والحوض والكتفين
التصحيح تأكيد على ثبات القدمين في مرحلة السحب.
- 8- الخطأ مسار الثقل في مرحلة نشر بشكل قوس في الصدر.
السبب ضرب الحديد بالفخذين بدل السحب الى الأعلى (ابتعاد الحديد بشكل مبالغ)
التصحيح نشر خطف + دبني خطف.
- 9- الخطأ سحب الثقل الى الاعلى لم يكتمل وميلان الظهر الى الخلف
السبب عدم الرفع الكعبيين والتسرع بالهبوط قبل اكتمال السحب والامتداد الكامل
التصحيح اعطاء التمارين السحب الى الاعلى مع رجوع الظهر والاكتاف في نهاية السحب.
- 10- الخطأ رفع الكعبيين الى الاعلى في بداية السحبة الثانية.
السبب الضعف في عضلات الفخذين والظهر
التصحيح اعطاء تمرين السحب الى الاعلى والتأكيد على ميلان الاكتاف والظهر مع الامتداد الكامل.
- 11- الخطأ التسرع في الجلوس وعدم امتداد كامل.
السبب الخطء في التكنيك والتعود الرابع
التصحيح تمرين السحب الى الاعلى مع ميلان الظهر والاكتاف الى الخلف في نهاية السحبة.
- 12- الخطأ الرجوع الى الخلف عند السحب.
السبب قلة المرونة وعدم اكتمال السحب بسبب ضعف عضلات الظهر
التصحيح نشر خطف مع فتح الرجلين للجانبين.

- 13- الخطاء
السبب
التصحيح
رفع الورك في بداية السحب.
ضعف في عضلات الظهر
سحب الخطف من تحت الركبتين مع الحفاظ في حركة القدمين.
- 14- الخطاء
السبب
التصحيح
رفع الكعبين قبل امتداد الكامل.
التكنيك الخاطئ والتعود عليها
أداء تمرين صباح الخير + تمرين سحب الحديد والرباع واقف فوق القرص.
- 15- الخطاء
السبب
التصحيح
فتح زاوية الركبتين والجذع في البداية حركة
الضعف في عضلات أسفل الظهر
القيام بالتمرين السحب خطف عالي + سحب من كرسي عالي.
- 16- الخطاء
السبب
التصحيح
عدم السحب الكامل ورفع الكتفين والكعبين بشكل متناسق.
قلة التوافق العضلي العصبي بين عضلات الجسم
اعطاء السحب دون الحركة ورفع الكعبين + السحب من الطيلة.
- 17- الخطاء
السبب
التصحيح
ثني الذراعين قبل الوصول الى الامتداد الكامل الجسم.
ضعف في عضلات الظهر ومنطقة الحوض
اعطاء تمرين سحب خطف بدون رفع الكعبين(سحب بدون حركة).
- 18- الخطاء
السبب
التصحيح
عدم استثمار الوصول اسفل حديد.
قلة التوافق بين الأطراف السفلى والعليا .
تمارين النزول اسفل بالحديد + دبني حمالات.
- 19- الخطاء
السبب
التصحيح
انحراف الحديد للخلف كبيرا.
التقوس الزائد في عضلات الظهر ودفع الحديد بعيدا عن الرباع
التمرين سبورت سكوايت بالأوزان مختلفة.
- 20- الخطاء
السبب
التصحيح
انحراف الحديد للأمام.
الضعف في عضلات الكتفين والارتقاء في عضلات الظهر.
تمارين سبورت سكوايت مع محافظة على حديد بشكل عمودي على الجسم.
- 21- الخطاء
السبب
التصحيح
ضرب الحديد للأمام.
التكنيك الخاطئ للسحب وعدم امتداد الكامل للركبتين و الجذع.
تمارين دبني مع مد الذراعين (دبني خطف).
- 22- الخطاء
السبب
التصحيح
عدم مد الامشاط للأمام.
الضعف في عضلات الفخذين والجذع والكتفين.
تمارين الدخول اسفل الحديد ومن ارتفاعات المختلفة مع القفز الى جانب.
- 23- الخطاء
السبب
التصحيح
نشر بشكل قوس كبير جدا في نهاية السحب.
عدم اكتمال السحب والامتداد والهبوط تحت الحديد قبل وصول الثقل عاليا.
اعطاء تمارين خطف (الهتك)بوضع التعلق ثم الجلوس.

- 24- الخطاء
السبب
التصحيح
عدم نزول الكامل تحت الثقل.
قلة المرونة في المفاصل الركبتين والجزع ومفاصل الكتفين
اعطاء تمارين الهبوط للخلف بشكل كامل.
- 25- الخطاء
السبب
التصحيح
قفز الى الخلف والقدمين بشكل مختلفين.
عدم التوافق والتكنيك الخاطئ والسحب غير كامل
عطاء تمارين السقوط تحت الثقل لوضعية الخطف على القدمين بشكل سليم.
- 26- الخطاء
السبب
التصحيح
عدم التوازن بين الذراعين.
ضعف أحد طرفي الرباع او الإصابة.
اعطاء تمرين بوش خلف والجلوس بدون رفع الكعبين والقفز.
- 27- الخطاء
السبب
التصحيح
عرض القوس الخطافي بشكل مبالغ فيها.
ضرب الحديد بالفخزين بدل السحب الى الأعلى (ابتعاد الحديد من الرباع)
اعطاء تمرين السحب في الكرسي عالي.
- 28- الخطاء
السبب
التصحيح
القفز الزائد عند الهبوط.
تعويد الرباع عليها وهدم ضبط التكنيك الرفع واهدار بعض القوة
اعطاء تمرين نشر خطف وتركيز على عدم رفع الساقين في الطيلة.
- الخطاء
السبب
التصحيح
عدم التوازن الحديد عند الهبوط والنشر وتحريك الثقل الى الامام والخلف.
عدم التوافق العصبي العضلي بين عضلات الجسم
اعطاء تمرين نشر خطف مع فتح القدمين.
- 30- الخطاء
السبب
القرفصاء
التصحيح
النزول العميق وارتخاء الورك بوضع الجلوس
السرعة الزائدة بالنزول وقلة المقاومة من عضلات الجسم اثناء تثبيت الثقل في وضع
التأكيد على شد عضلات الوركين والظهر في مرحلة السقوط.
- 31- الخطاء
ثانية ثم النهوض.
السبب
التصحيح
النهوض مبكر قبل استقرار الثقل في مرحلة القوة مما ادى الى النزول العميق مرة
عدم التوازن في وضع الجلوس في وضع القرفصاء.
التأكيد على النهوض بعد استقرار الثقل.
- 32- الخطاء
السبب
التصحيح
نهوض غير مستقر انحراف مركز ثقل الجسم للأمام.
الاستعجال وعدم اكتمال السحب والهبوط المبكر
دبني بمختلف الاوزان بشكل عمودي.
- 33- الخطاء
السبب
التصحيح
انحراف جسم للأمام.
عدم تشديد عضلات الكنفين والارتخاء في الظهر
دبني بمختلف الاوزان بشكل عمودي.

34- الخطاء
السبب
التصحيح
نهوض بطيء والانحراف الحديدي للامام.
الضعف في عضلات الفخذين
تمارين تقوية عضلات الرجلين.

35- الخطاء
السبب
التصحيح
انحراف الركبتين للجانب.
ضعف في المفاصل و عضلات الفخذين
تمارين سبورت سكوايت مع المحافظة على الاتجاه الامشاط الى الامام.

36- الخطاء
السبب
التصحيح
نهوض بطيء.
ضعف عضلات الفخذين وعدم قيام الرباع بعملية دفع السريع
تمارين تقوية للرجلين.

4- 2 عرض ومناقشة علاقة الارتباط بين الأداء الفني المعد من قبل الخبراء ومستوى الانجاز

جدول (2)

يبين المعالم الاحصائية والارتباط بين متغيري تقييم الخبراء والانجاز برفع الاثقال

المعنوية	قيمة ر المحسوبة	الانجاز		تقييم الخبراء	
		±ع	-س	±ع	-س
0.037	0.901	12.40	52.60	0.83	7.20

• معنوي عند مستوى معنوية (0.05).

يتبين من الجدول (2) وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقييم الخبراء والانجاز برفع الثقل بدلالة قيمة المعنوية البالغة (0.031) وهي اقل من القيمة المعنوية التي اعتمدها الباحث والبالغة (0.05)، ويعزو الباحثون ان علاقة الارتباط المعنوية بين تقييم الخبراء وإنجاز رفعة الخطف تدل على المستوى الجيد لأفراد عينة البحث وهذا امر طبيعي لان افراد عينة البحث يمثلون المستوى المتقدم على الدول العربية وهذا ما أكدته مشاركتهم في البطولة العربية في العراق في مدينة شقلاوة في محافظة أربيل وحصولهم على المراتب الأولى في البطولة.

والتمارين التصحيحية هي فلسفة حركة الجسم عند الحركة، وهي واحدة من الأدوات المهمة للمدرب والتي يجب عليه معرفتها في البداية حتى يتمكن من تطوير القدرات البدنية والمهارية للمتدرب، وعلية قبل البدء في تطوير المهارة أن يفهم فلسفة التمرينات التصحيحية هي مرحلة مهمة من التدريب المتخصص الواجب معرفتها قبل البدء في التدريبات أذ يعتمد اغلب المدربين في تحديد أخطاء الأداء الفنية لاعبيهم عن طريق العين المجردة وهذه الطريقة بسيطة نوعا ما لان رفعة الخطف تحتوي على مراحل كثيرة متداخلة فضلا عن سرعة الأداء لذلك قام الباحث بالاستعانة بالة التصوير عالية السرعة والتي تعطينا أداء واضحاً من خلال عرض هذه الحركة تظهر بصورة ابطاء لذلك يتمكن المدرب والمتخصص في علم البايوميكانيك من رؤية مجموعة من الأخطاء والتي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة والذي يؤدي الى اعداد اللاعبين اعدادا صحيا مختزلا بذلك الوقت والجهد للوصول الى مستوى انجاز افضل اذ يقول (الصميدعي، 1987) "يعد الخطأ في التكنيك الرياضي من المسائل المعقدة في اعداد الرياضيين. والنجاح في التغلب على الأخطاء يقلل من احتمالية ظهورها إلى النصف" (الصميدعي، 1987، 381).

8- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:



١- وجود علاقة الارتباط معنوي بين تقييم الخبراء مع الإنجاز رفعة الخطف لدى البطلات العرب في رفعة الاثقال.

٢- هناك عدد من الأخطاء الأداء الفني التي تواصل اليه الخبراء.

٣- وضع عدد التمارين التصحيحية لكل الأخطاء.

٤- على رغم هن البطلات اللواتي يمثلون العرب ولكن عندهن الأخطاء الفنية للأداء رفعة الخطف.

2-5 التوصيات:

١- ضرورة استخدام الوسائل المتطورة في تحليل الحركات الرياضية لمعرفة مكامن القوة والضعف في الأداء الفني.

٢- على المدربين واللاعبات التركيز على التصحيح الأخطاء الفنية اختزالا للوقت والجهد.

٣- اجراء البحوث على عينات أخرى من الفئات العمرية.

المصادر:

١. الداودي تامر: التحليل الحركي، قسم العلوم الإنسانية، علوم الحركة، 2016.
٢. محجوب، وجيه: التحليل الحركي الفيزيائي والفسيولوجي للحركات الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ط2، 1987.
٣. المرسي، وديع محمد، التحليل الحركي تكنولوجيا وفنيا، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2017.
٤. الكرمدى، عارف: العلامات التي توضع على مفاصل الجسم، 2020.
٥. الهاشمي، سمير مسلط: الميكانيكا الحيوية، 1991.
٦. التكريتي، وديع ياسين، وديار محمد صديق: التحليل الحركي الأسس النظرية والتطبيقية "قراءات مختارة، 2024.
٧. التكريتي، وديع ياسين: النظرية والتطبيق في رفع الاثقال، جامعة الموصل، 1985.
٨. نصيف، عبد غلي وصباح عبيد: المهارات والتدريب في رفع الاثقال، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
٩. حسام الدين، طلحة، الميكانيكا الأسس النظرية والتطبيقية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
١٠. حسام، الدين واخرون، علم الحركة التطبيقي، ط1، القاهرة، 1998.
١١. الاتحاد الدولي لرفع الاثقال، ترجمه إسماعيل مولود ومصطفى صالح: القواعد واللوائح الفنية للمسابقات: 2021

الملحق

استمارة استبيان

حضرة الاستاذ الفاضل.....المحترم.

تحية طيبة.....

في النية اجراء البحث الموسم "استخدام التحليل الكيفي لتعرف على الأخطاء الأداء الفني واسبابه وطرق معالجته لرفعة الخطف للمحاولات الناجحة لدى رباعات المشاركات في بطولة العربية 2021" لذا يرجى من حضر اترككم ابداء رأيكم مدى صلاحية العنوان، وابداء اي ملاحظة علمية تجدونها البحث مع فائق الشكر.

الباحثون

أ.م.د صمد محمد/ أ.د ثائر غانم/ أ.م.د فريدون حسن

الاسم الثلاثي

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

أخطاء أداء الفني واسبابها والتمارين التصحيحية لها

الخطأ الأول:

- أسباب الخطأ:
- التمارين التصحيحية:

الخطأ الثاني:

- أسباب الخطأ:
- التمارين التصحيحية: