

# تأثير تمارين تعليمية مقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكلين والنظر علي مستوى الأداء للمبتدئين في رفع الأثقال

أ.م.د. أحمد سلام عطا علي

أستاذ مساعد  
بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية  
جامعة دمياط

## المقدمة ومشكلة البحث:

حققت مصر نتائج متميزة خلال الفترة الاخيرة علي الصعيد الدولي والاولمبي وما ظهرت به خلال دورة الالعاب الاولمبية (ريو دي جانيرو) ٢٠١٦م وبطولة العالم الاخيرة بتركمانستان ٢٠١٨م، ظهر ذلك من نتائج البطولات العالمية والاولمبية الاخيرة وما شهدته من تطورات سواء في تكنيك الأداء (كيفي) أو من خلال تسجيل أرقام عالمية وأولمبية جديدة (كمي)، الأمر الذي ساهم إيجابياً في توجيه نظر المسؤولين وصناع القرار عن الرياضة المصرية الي أهمية نشر رفع الأثقال في المدارس والجامعات وتوسيع قاعدة المشاركة في الاندية والمناطق الرياضية لحصد ثمارها من خلال المنافسات، ورياضة رفع الأثقال شأنها شأن الرياضات الأخرى انتهجت الأسلوب العلمي في حل مشكلاتها حيث تحتاج إلي تحليل وتدريب وتطوير الأداء الحركي بما يتناسب مع الهدف المراد تحقيقه.

وتعد التمارين ذو أهمية كبيرة في إعداد المبتدئين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الالعاب الرياضية، وان استخدام التمارين في التعلم أو التدريب يساهم في الوصول الي تحقيق الهدف المنشود بأقل جهد ووقت، فضلاً عن أن رفع مستوى الاداء الفني يساعد في تطوير مستوى الانجاز للمتعلمين، كما يري الباحث أن التمارين التعليمية يمكن أن تساعد في تعلم المهارات ذات الأداء الفني المركب والصعب وخاصة الرياضات التي تتطلب في ممارستها القوة القصوى، ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كلاً من (٣٣:١) (٨: ٢٤٩- ٢٥١م) (١٧:١٦٦) (٣٤: ١٨٠) الي أن هناك بعض الألعاب التي تتطلب في ممارستها القوة القصوى كرفع الأثقال ومصارعة الذراعين ورياضة القوة البدنية (Power Lifting)، حيث يحتاج المتعلمين فيها إلى التدريب بالأثقال بصفة أساسية، وأن الأداء الخاطي أثناء حركات الرفع وبالذات عند أداء تلك التمارين التي تلقى بحمل كبير يجب علاجها وتصحيحها بصورة فورية وخاصة في المراحل الاولي للتعلم حتي لا يثبت معه الخطأ في تكنيك الاداء ويؤثر علي عملية التعليم والتعلم، بالإضافة الي ان هناك ارتباط قوي بين مراحل الاداء الحركي ومستوي الانجاز الرقمي في رفع الأثقال فالرباع لا يستطيع تطوير مستوى الانجاز الرقمي في حاله افتقاره للاداءات الحركية الخاصة أي ان تطور المستوى الرقمي انعكاساً لتطور مستوى التكنيك عن طريق استغلال قدرات الجسم لرفع أكبر ثقل بأقل جهد ممكن.

ويعد التحليل الكيفي بوسائله وأدواته ونماذجه من أهم أليات الحصول علي معلومات وصفية لتفسير الأداء الحركي، حيث يحتاجه كل من له علاقة بالمجال الرياضي سواء كان مدرس أو مدرب أو مخطط أعمال، طلاب أو ناشئين أو محترفين حيث تساعد علي دراسة حركة جسم الانسان وتقييمها وتحليل الحركات حتي يتمكن من اختيار أنسب الوسائل والطرق للتعليم والتدريب من خلال نتائج التحليل في ضوء خبراته السابقة ومعلوماته ومعارفه، ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه بعض المراجع والدراسات المتخصصة في التحليل الكيفي (٣: ٦١) (٥: ١٧١) (١١: ٧٨) (١٢: ٤٢) (١٣: ١٢) (٢٢: ٤٤٨) (٢٥: ١٦).

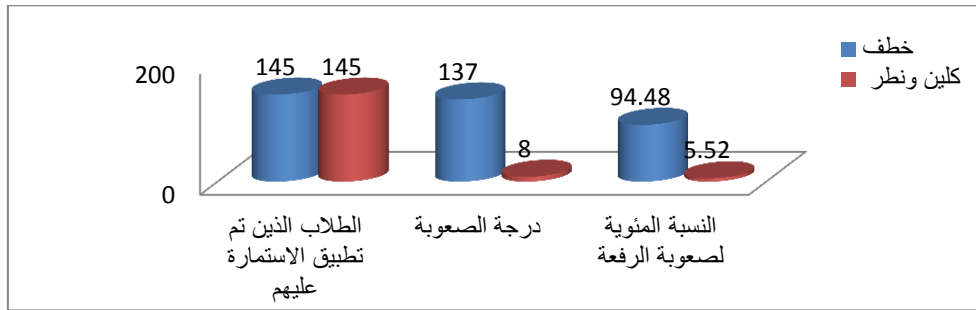
إلي أن التعرف علي تكنيك الأداء ودراسته يعتبر احد وسائل تقييم الأداء الحركي في رفع الأثقال حيث يساعد في الكشف عن أوجه القصور وفهم مشكلاته الحركية ومن ثم تطوير هذا الاداء الحركي الي الأداء الأمثل في حدود قدراته البدنية، وأن استخدام التحليل الكيفي للقائمين بالتدريب أو التدريب للنواحي الفنية الخاصة بالأداء هي ضرورة لتقييم الأداء وضمان الوصول بالأداء إلى الشكل الصحيح وتصحيح الأخطاء وتحليل الحركات، فبدون عملية القياس والتقويم لا يمكن للمعلم أو المدرب البدء في تعليم المهارات للمتعلمين أو معالجة ما قد يطرأ على أدائهم من أخطاء تعوق تقدمهم في تعلم المهارات من خلال أساليب قياس علمية.

يري الباحث أن التحليل الكيفي يساعد 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، وان اعتماد المعلم علي الاجتهادات والتشخيص والخبرة الذاتية في تحليل الأداء 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 مستوى أداء طلابه بطريقة موضوعية وإيجاد الحلول والبدائل لتصحيح الأخطاء وتثبيت المسار الحركي الصحيح للثقل وتزويد الطلاب بالخصائص التكنيكية للرفعة والمسارات الحركية الصحيحة حتي تصبح عملية التدريب أكثر فاعلية.

وتكمن مشكلة هذه الدراسة في أن الباحث قد لاحظ وجود قصور أثناء الأداء الفني للطلاب في رفعة الكلين والنظر وظهور العديد من الأخطاء أثناء عملية التعلم علي الرغم أنها تؤدي علي مرحلتين وتقل خطورتها عن رفعة الخطف، ويتفق

ذلك مع الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث علي الطلاب المبتدئين وذلك للتأكد من ملاحظاته ومعرفة رأي المتعلمين في مدى صعوبة رفعتي الخطف والكليين والنظر - مرفق (١٢) - والتي أكدت أن الطلاب يعانون من صعوبة الأداء الفني لرفعة الخطف أكثر من رفعة الكليين النظر وعلى الرغم من ذلك توجد العديد من الأخطاء في الاداء الفني لرفعة الكليين النظر التي يقع بها المتعلمين في تكنيك الاداء, ويتضح ذلك من شكل (١) - ويرجع الباحث ذلك إلى قلة ادراك الطلاب لبعض تفاصيل الرفعة وندرة الوسائل الموضوعية المقننة حيث تفتقد رفعة الكليين والنظر لمحك موضوعي لرصد وتحديد الأخطاء الشائعة وتقييم مستوى الأداء الفني للمتعلمين من أجل تطويره وتحسينه, بالإضافة الي أن خوف الطلاب المبتدئين من أداء الرفعة باستخدام عمود الأثقال زاد من صعوبة الأداء وكثرة الوقوع في الأخطاء الفنية الذي قد يقف حائلا دون سير العملية التعليمية.

ومن خلال الخطة البحثية التي أعدها الباحث ضمن متطلباته للترقية لدرجة استاذ مساعد واستاذ فقد قام بإجراء دراسة سابقة أثناء الترقية الي درجة استاذ مساعد لمعالجة أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف في ضوء التحليل الكيفي وأثبتت الدراسة ان التمرينات التعليمية لها أثر ايجابي على تحسن مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف, الأمر الذي دعي الباحث للبحث والتحري مرة أخرى عن إيجاد حلول لمعالجة الأخطاء والقصور في مستوي الاداء الفني لرفعة الكليين والنظر, وإيجاد أداة مقننة مبنية علي أسس علمية ونابعة من خطوات نموذجية وليست آراء شخصية قد تفتقد المحاولة بعض جوانبها بالإضافة الي التعرف علي مستوي الانجاز (الرقمي) للرفعة, مما استدعى الباحث استخدام التحليل الكيفي الذي قد يساعد المعلم والمدرّب علي تعليم وتحسين رفعة الكليين والنظر 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 تمرينات تعليمية مقترحة لمعالجة هذه الأخطاء.



شكل (١)

### صعوبة رفعتي الخطف والكليين والنظر وأيهما أكثر وقوعاً في الأخطاء

ويرجع سبب اختيار الباحث للعيينة (قيد البحث) من الطلاب المبتدئين في رفع الأثقال إلي أنهم أكثر عرضة للوقوع في الخطأ أثناء التعلم, ويتفق ذلك مع آراء بعض المتخصصين في رفع الأثقال (٣٢:١) (١٤٨:٨) (١٣٢:٢٤) علي أن تعليم المبتدئ ما هو إلا محاولة لتغيير سلوكه الحركي ليصبح أكثر دقة حيث يتعرض المبتدئ للعديد من الأخطاء التي يجب تصحيحها بصورة فورية, حيث أن نجاح الأداء الحركي في رفع الأثقال يعتمد علي التسلسل والتناسق بين أجزاء الرفعة, ومن هذا المنطلق نشأت فكرة هذا البحث في محاولة تقييم وتحسين مستوي الاداء بطريقة موضوعية ومن ثم رصد أخطاء الاداء الفني لرفعة الكليين والنظر ووضع تمرينات مقترحة لمعالجة هذه الأخطاء فور ظهورها.

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير التمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكليين والنظر علي مستوي الأداء للمبتدئين في رفع الأثقال وذلك من خلال :-

- ١- تحديد النقاط الفنية لمراحل الأداء لرفعة الكليين النظر في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج".
- ٢- التعرف على أكثر الأخطاء تأثيراً واستمراراً لرفعة الكليين والنظر في ضوء نموذج "هاي وريد".
- ٣- التعرف علي التمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكليين والنظر علي مستوي الاداء للمبتدئين في رفع الأثقال .
- ٤- التعرف علي تأثير التمرينات التعليمية ونتائج الفروق ونسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي الاداء (الفني- الرقمي) لرفعة الكليين والنظر في رفع الأثقال.

## تساؤلات البحث :

- ١- ما هي المواصفات الفنية لمراحل الأداء لرفعة الكلين والنظر في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج" -Gangstead-Beveridges Model ؟
- ٢- ما هي أكثر الأخطاء تأثيراً واستمراراً للأداء الفني لرفعة الكلين والنظر في ضوء نموذج "هاي وريد" -Hay and Reid Model ؟
- ٣- ما هي التمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكلين والنظر ؟
- ٤- ما هو الفرق بين المجموعة التجريبية (التمرينات التعليمية المقترحة) والمجموعة الضابطة (التقليدي) في مستوي الاداء (الفني- الرقمي) لرفعة الكلين والنظر؟

## إجراءات البحث :

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لإجراء التحليل الكيفي والمنهج التجريبي لتطبيق التمرينات التعليمية المقترحة بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة واسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

### مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، للعام الجامعي (٢٠١٨/٢٠١٩م) والبالغ عددهم (١٨٨) طالب، واشتملت عينة البحث الكلية علي (٦٥) طالب بواقع (٥٠) طالب عينة البحث الأساسية، مقسمين الي (٢٥) للمجموعة الضابطة، (٢٥) للمجموعة التجريبية، (١٥) طالب للعينة الاستطلاعية، بالإضافة إلي (١٥) طالب من طلاب التخصص بالفرقة الثالثة ومن خارج مجتمع البحث وذلك لإجراء المعاملات العلمية (صدق التمايز).

### تجانس وتكافؤ 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=٦٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٨.٢٨	١٨.٠٠	٠.٤٥	١.٠٢١
٢	الطول	سم	١٧٨.٥١	١٨١.٠٠	٧.٠٥	-٠.٢٨٧
٣	الوزن	كجم	٧٤.٥٨	٧٤.٠٠	٧.١٦	٠.١٤١
٤	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	٥٠.٥٤	٥٠.٠٠	٨.١٧	٠.٢٩٢
٥	اختبار القوة الحركية لعضلات الرجلين	كجم	٧٣.٨١	٧٥.٠٠	٨.٠٢	-٠.٣٥٩
٦	الوثب العمودي لسارجنت	سم	٢٣.٩١	٢٣.٠٠	٢.٠٥	٠.٨٤٤
٧	اختبار رفع الذراعين عالياً من الانبطاح	سم	٢٣.٧٦	٢٤.٠٠	٢.١٩	٠.٣٦٩
٨	اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث)	العدد	٨.٥٨	٩.٠٠	١.٧٦	٠.١٤٩
٩	اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر أماماً وخلفاً من الوقوف (١٥ ث)	العدد	١١.٣٢	١١.٠٠	٢.٢٠	٠.٢٩٩
١٠	مستوي الاداء الفني لرفعة الكلين النظر	الدرجة	٢٠.٣٨	٢٠.٥٠	٢.١٨	-١.٢٦٣
١١	المستوي الرقمي لرفعة الكلين النظر	كجم	٤٢.٢٨	٤٢.٠٠	٤.٧٩	-٠.٢٩٥

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±)، حيث تراوحت ما بين (١.٢٦٣- : ١.٠٢١) مما يدل علي اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٢)  
تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات (قيد البحث)  
(ن = ٥٠)

T-test	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (٢٥ طالب)		المجموعة التجريبية (٢٥ طالب)		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠.٣١٦	٠.٠٤	٠.٤٣	١٨.٢٤	٠.٤٦	١٨.٢٨	سنة	السن	١
٠.٣٨٦	٠.٧٦	٧.٤٦	١٧٧.٨٤	٦.٤٣	١٧٨.٦٠	سم	الطول	٢
٠.٩٧٦	٢.٠٤	٥.٨٨	٧٣.٢	٨.٦٤	٧٥.٢٤	كجم	الوزن	٣
٠.٦٧٣	١.٦٤	٨.١٩	٤٩.١٦	٩.٠٢	٥٠.٨	كجم	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف.	٤
٠.٤١٥	٠.٩٦	٨.٥٦	٧٤.٠٤	٧.٧٩	٧٣.٠٨	كجم	اختبار القوة الحركية لعضلات الرجلين	٥
٠.٩٨٥	٠.٥٦	٢.٢٩	٢٤.٢٠	١.٦٨	٢٣.٦٤	سم	الوثب العمودي لسارجنت	٦
١.٢١١	٠.٧٨	٢.١٠	٢٤.٠٢	٢.٤٤	٢٣.٢٤	سم	اختبار رفع الذراعين عالياً من الانبطاح	٧
٠.٤٠٧	٠.٢٠	١.٨١	٨.٧٢	١.٦٦	٨.٩٢	العدد	اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث)	٨
٠.٢٦٠	٠.٧٨	٢.١٨	١١.٤٨	٢.١٧	١١.٣٢	العدد	اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر أماماً وخلفاً من الوقوف (١٥ ث)	٩
١.٣٦٨	٠.٦٠	١.٣٤	٢١.١	١.٧٤	٢٠.٥	الدرجة	مستوي الاداء الفني لرفعة الكلين النظر	١٠
٠.٥٤٣	٠.٦٨	٤.٢	٤٣.١٦	٤.٦٤	٤٢.٤٨	كجم	المستوي الرقمي لرفعة الكلين النظر	١١

دال \*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٦٠

يتضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٢٦٠ : ١.٣٦٨) اقل من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٦٠) مما يدل على أن المجموعتين متكافئتين في تلك المتغيرات.

### وسائل وأدوات جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث التي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الوسائل التالية:

### أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

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

### ثانياً: الاستثمارات

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

- الخطوة الأولى: تحليل المحتوى لتحديد المواصفات الخاصة لمراحل الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر (تصميم الباحث). بالرجوع للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية (١) (٢) (٣) (٤) (٥) (٦) (٧) (٨) (٩) (١٠) (١١) (١٢) (١٣) (١٤) (١٥) (١٦) (١٧) (١٨) (١٩) (٢٠) (٢١) (٢٢) (٢٣) (٢٤) (٢٥) (٢٦) (٢٧) (٢٨) (٢٩) (٣٠) (٣١) (٣٢) (٣٣) (٣٤)، والاستعانة بأراء أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والمتخصصين في رفع الاثقال-مرفق (١)- تم توصيف الأداء الفني لرفعة الكلين النظر في ضوء محددات نموذج جانجستيد وبيفريدج & Gangstead , وبذلك فإن تحديد مراحل الأداء الثلاث (التمهيدية- الرئيسية- النهائية) تعد بمثابة الجانب الزماني 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 (٥).

#### - الخطوة الثانية: ملاحظة الأداء وتحديد الأخطاء:

بعد توصيف الأداء الفني لرفعة الكلين النظر، قام الباحث بتحديد الأخطاء الفنية التي تؤثر على الأداء في كل مرحلة من مراحلها من خلال قيام الباحث بتصوير (٢٥ طالب) بالفرقة الثانية أثناء اختبارات التطبيق لمقرر رفع الأثقال، واستخراج الأخطاء التي تظهر أثناء أدائهم، ملتزماً بمحددات النقاط الفنية للرفعة (قيد البحث)، وظهور الخطأ مرتبطاً بالجانب الزمني للأداء متمثل في مراحل الأداء (التمهيدية، الرئيسية، النهائية) وأجزاء الجسم المتمثلة في (الرأس-الكتفين-الزراعين-الذراع-الفخذين-الركبتين-القدمين) ثم المسار الحركي لأجزاء الجسم أو الجسم ككل من وضع الي وضع آخر، حيث ان الأداء الحركي الذي يتميز بالسرعة العالية يجب تصويره بالفيديو حتي يتمكن المعلم من تحليل كل وضع من أوضاع الجسم ومقارنته بالنموذج المثالي. (١٥: ٨٥)

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

**أولاً:** أكثر الأخطاء صعوبة وانتشاراً على الأداء الفني للرفعة (قيد البحث) بإبداء آرائهم بإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه 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، وعدد (٣) خطأ في المرحلة الرئيسية، وعدد (٢) خطأ في المرحلة النهائية، قد حصلوا على نسبة أقل من (٧٠%) الي جانب صياغة بعض الأخطاء لغوياً، ويوضح ذلك مرفق (٦).

**ثانياً:** تحديد الأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر من خلال توزيع (٣٠) درجة على مراحل الأداء - مرفق (٥) - وجدول (٣) يوضح ذلك، ويرجع سبب اختيار الباحث (٣٠) درجة لمجموع استمارة التقييم إلي ضبط الأهمية النسبية بواسطة الخبراء، بالإضافة إلي أنها الدرجة المتوسطة التي يستطيع الباحث من خلالها تقييم مستوي أداء طلابه في الاختبارات التطبيقية طبقاً للأنحة الموجودة بكلية التربية الرياضية بدمياط.

### جدول (٣) الأهمية النسبية ودرجات مراحل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر وفقاً لآراء السادة الخبراء

(ن = ١٠)

النسب المئوية	الدرجة	مراحل الأداء الفني	الرفعة
٢١.٦٧%	٦.٥	المرحلة التمهيدية	الكلين النظر
٦٣.٣٣%	١٩	المرحلة الرئيسية	
١٥.٠٠%	٤.٥	المرحلة النهائية	
١٠٠%	٣٠	المجموع	

يتضح من جدول رقم (٣) الأهمية النسبية ودرجات مراحل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر، حيث استحوذت المرحلة الرئيسية علي نسبة (٦٣.٣٣%) يليها المرحلة التمهيدية بنسبة (٢١.٦٧%)، ثم المرحلة النهائية بنسبة (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 (٧) - وذلك من خلال آراء بعض السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال 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) وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

**جدول (٤)**  
**الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض للأخطاء المؤثرة**  
**في مراحل الأداء الفني لرفع الكلين والنظر**

(ن = ١٠)

م	أخطاء مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	الدرجة المقدره	نسبة الموافقة	نسبة عدم الموافقة	الخطأ المعياري	حد الدلالة (٠.٠٥)	حالة الخطأ	ترتيب الخطأ
<b>المرحلة التمهيديّة:- أ- وضع البدء</b>								
١	قبض عضلات الذراعين قبل الدخول في المرحلة الرئيسية.	٢٣	%٤٦.٠٠	%٥٤.٠٠	١٥.٧٦	٣٠.٨٩	حذف	-
٢	المسافة بين اليدين غير متناسبة مع طول الرباع.	٢٨	%٥٦.٠٠	%٤٤.٠٠	١٥.٧٠	٣٠.٧٧	حذف	-
٣	مبالغة ميل الجذع للإمام أثناء اتخاذ وضع البدء.	٣١	%٦٢.٠٠	%٣٨.٠٠	١٥.٣٥	٣٠.٠٩	حذف	-
٤	الجذع غير مستقيم عند أداء وضع البدء.	٤١	%٨٢.٠٠	%١٨.٠٠	١٢.١٥	٢٣.٨١	✓	١
٥	تباعد المسافة بين البار والقدمين أثناء وضع البدء.	٣٩	%٧٨.٠٠	%٢٢.٠٠	١٣.١٠	٢٥.٦٨	حذف	-
٦	المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان.	٤٠	%٨٠.٠٠	%٢٠.٠٠	١٢.٦٥	٢٤.٧٩	✓	٢
٧	الارتكاز علي مشطي القدمين.	٣٥	%٧٠.٠٠	%٣٠.٠٠	١٤.٤٩	٢٨.٤٠	حذف	-
<b>المرحلة الرئيسية:- ب - بداية من السحب وحتى النهوض بالنقل</b>								
١	الاعتماد علي الذراعين أثناء السحب.	٢٥	%٥٠.٠٠	%٥٠.٠٠	١٥.٨١	٣٠.٩٩	حذف	-
٢	نقص تسارع النقل من الأرض إلى مستوى أمام الركبتين.	٣٦	%٧٢.٠٠	%٢٨.٠٠	١٤.٢٠	٢٧.٨٣	حذف	-
٣	سحب الثقل بعيدا عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة.	٤٤	%٨٨.٠٠	%١٢.٠٠	١٠.٢٨	٢٠.١٥	✓	٣
٤	عدم مد مفصلي الركبة والفخذين أثناء الامتداد الكامل.	٣٧	%٧٤.٠٠	%٢٦.٠٠	١٣.٨٧	٢٧.١٨	حذف	-
٥	عدم الوصول للامتداد الكامل نتيجة ميل الجذع للإمام	٣٣	%٦٦.٠٠	%٣٤.٠٠	١٤.٩٨	٢٩.٣٦	حذف	-
٦	سقوط الكتف عند الوصول لوضع الامتداد الكامل .	٣١	%٦٢.٠٠	%٣٨.٠٠	١٥.٣٥	٣٠.٠٩	حذف	-
٧	عدم الدفع بالأمشاط في نهاية الامتداد الكامل .	٤٠	%٨٠.٠٠	%٢٠.٠٠	١٢.٦٥	٢٤.٧٩	✓	٧
٨	بطئ دوران المرفقين حول محور عمود الانتقال أثناء السقوط لاستقبال الثقل.	٤٥	%٩٠.٠٠	%١٠.٠٠	٩.٤٩	١٨.٦٠	✓	٢
٩	نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإقعاء .	٤٢	%٨٤.٠٠	%١٦.٠٠	١١.٥٩	٢٢.٧١	✓	٥
١٠	الارتكاز علي أحد القدمين عن الأخرى أثناء السقوط أسفل الثقل.	٢٨	%٥٦.٠٠	%٤٤.٠٠	١٥.٧٠	٣٠.٧٧	حذف	-
١١	ميل الجذع للإمام أثناء السقوط أسفل الثقل.	٤١	%٨٢.٠٠	%١٨.٠٠	١٢.١٥	٢٣.٨١	✓	٦
١٢	الزقن للداخل أثناء وضع الاستعداد للنظر.	٣١	%٦٢.٠٠	%٣٨.٠٠	١٥.٣٥	٣٠.٠٩	حذف	-
١٣	إنشاء المرفقين أثناء أداء النظر.	٣٩	%٧٨.٠٠	%٢٢.٠٠	١٣.١٠	٢٥.٦٨	حذف	-
١٤	بطئ مد الرجلين أثناء الغطش التمهيدي والدفع لأعلي.	٤٤	%٨٨.٠٠	%١٢.٠٠	١٠.٢٨	٢٠.١٥	✓	٣م
١٥	عدم الارتكاز الجيد أثناء فتح القدمين أماما وخلفا أثناء أداء النظر.	٣٧	%٧٤.٠٠	%٢٦.٠٠	١٣.٨٧	٢٧.١٨	حذف	-
١٦	المبالغة في ثني الركبتين مما يعوق قيام الرباع أثناء مرحلة النظر.	٣٩	%٧٨.٠٠	%٢٢.٠٠	١٣.١٠	٢٥.٦٨	حذف	-
١٧	استقرار عمود الانتقال علي أصابع اليد وليس في تجويف اليدين .	٣٤	%٦٨.٠٠	%٣٢.٠٠	١٤.٧٥	٢٨.٩١	حذف	-
١٨	عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم .	٤٨	%٩٦.٠٠	%٤.٠٠	٦.٢٠	١٢.١٥	✓	١
<b>المرحلة النهائية:- ج- الثبات بالنقل</b>								
١	عدم التساوي في دفع الذراعين.	٣٠	%٦٠.٠٠	%٤٠.٠٠	١٥.٤٩	٣٠.٣٦	حذف	-
٢	سقوط الثقل خلف الرأس.	٣٢	%٦٤.٠٠	%٣٦.٠٠	١٥.١٨	٢٩.٧٥	حذف	-
٣	إنشاء الركبتين أثناء الثبات بالنقل	٣٤	%٦٨.٠٠	%٣٢.٠٠	١٤.٧٥	٢٨.٩١	حذف	-
٤	الدوران بالنقل إلى احد الجانبين .	٣٥	%٧٠.٠٠	%٣٠.٠٠	١٤.٤٩	٢٨.٤٠	حذف	-
٥	ميل الجذع للإمام أثناء تثبيت الثقل عاليا .	٤٠	%٨٠.٠٠	%٢٠.٠٠	١٢.٦٥	٢٤.٧٩	✓	١

يتضح من جدول رقم (٤) أنه تم حذف (٢٠) خطأ من أخطاء مراحل الأداء المؤثرة لرفع الكلين والنظر والتي لم تحصل علي نسبة موافقه (٨٠%) وطبقا للأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الأداء, حيث تم استبعاد (٥) أخطاء بالمرحلة التمهيديّة, و(١١) خطأ بالمرحلة الرئيسية, و(٤) أخطاء بالمرحلة النهائية, كما يتضح أيضا أن أكثر الأخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية جاءت بالمرحلة الرئيسية, ويتضح ذلك من مرفق (٧)(٨).

وللتأكد من دقة النتائج واعطاء وزن نسبي لكل خطأ ومدى أهميته بالنسبة للأخطاء الأخرى، قام الباحث بحساب الوسط الحسابي المرجح لأخطاء الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر حيث أن البيانات الإحصائية والمشاهدات تزداد أو تقل عن أهمية البيانات الإحصائية الأخرى في المجتمع الإحصائي الواحد، ونعطي البيانات الأكثر أهمية وزناً أكبر بالقيمة والأقل أهمية وزناً أقل بالقيمة (٩: ٣٨٠) ويتضح ذلك من خلال مناقشة النتائج.

## ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء في التمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكلين والنظر:

بعد حصر وصياغة الأخطاء وتحديد درجة تأثير كل خطأ من الأخطاء الفنية للأداء قام الباحث باقتراح مجموعة من التمرينات التعليمية لمحاولة علاج أخطاء الأداء الفني للطلاب المبتدئين وتم صياغة التمرينات التعليمية في صورتها النهائية وتحديد ما ووضعت التمرينات داخل الوحدات التعليمية لرفعة الكلين والنظر 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 الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر 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 الأثقال (١)(٢)(٣)(٤)(٥)(٦)(٧)(٨)(٩)(١٠)(١١)(١٢)(١٣)(١٤)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(١٩)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٥)(٢٦)(٢٧)(٢٨)(٢٩)(٣٠)(٣١)(٣٢)(٣٣)(٣٤) والخبرة الميدانية كقائم بتدريس مقرر رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية بدمياط، قام الباحث بتصميم التمرينات اعتماداً على التحليل الكيفي وعرضها على السادة الخبراء في رفع الأثقال، وأسفر ذلك عن تحديد مجموعة من التمرينات التعليمية التي تساعد في تحسين وعلاج أخطاء الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر، حيث بلغ عدد التمرينات (٢٢) تمرين موزعين على (٥) في المرحلة التمهيدية، (١٥) في المرحلة الرئيسية، (٢) للمرحلة النهائية، وتراوحت نسبة موافقة الخبراء من (٨٠.٠٠%) : (١٠٠%) ويتضح ذلك في مناقشة النتائج جدول (١٠) وبذلك قد تم قبول جميع التمرينات (قيد البحث) التي تعالج أخطاء الأداء مرفق (٩)(١٠).

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 الأحماء والاعداد البدني الخاص والختم بالطريقة المتبعة، ويحتوي الجزء الرئيسي على التمرينات التعليمية التي تعالج أخطاء الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر مرفق (١١).

ح- الشروط الواجب مراعاتها أثناء تطبيق التمرينات: الأحماء الجيد، واعطاء نموذج صحيح لكل تمرين وبالشرح اللفظي، التركيز على تكنيك الأداء وإصلاح الأخطاء بصورة فورية وسريعة، مراعاة عوامل الأمن والسلامة مع توفير الأدوات والوسائل والأجهزة المناسبة واللائمة لتطبيق التمرينات.

### الإجراءات التنفيذية للبحث:-

١- قام الباحث بإجراء التحليل الكيفي وبناء الاستبيانات واستطلاع رأي الخبراء في الفترة من ٢٠١٨/١٠/٢م الي ٢٠١٨/١٢/٣١م وذلك لتقييم مستوى الأداء الفني مرفق (٥) - وتحديد الأخطاء الأكثر صعوبة وانتشاراً وذات الاستمرارية - مرفق (٦)(٧)(٨) - تحديد التمرينات المقترحة لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر - مرفق (٩)(١٠) - وذلك قبل إجراء التجربة الأساسية.

٢- قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية من يوم ٢٠١٩/٢/١٠م الي يوم ٢٠١٩/٢/١٤م

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 ٢٠١٩ /٢/١٧م الي ٢٠١٩ /٢/١٩م، وتم تطبيق التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠١٩/٢/٢٦م الي ٢٠١٩/٥/١٤م وتنفيذ الوحدات التعليمية المقترحة لعلاج الأخطاء التي تم التوصل إليها على الطلاب عينة البحث بصالة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية بدمياط وتنفيذ الوحدات لمدة (١١) أسبوع بواقع (١١) وحدة تعليمية.

٥- اجراء القياسات البعدية من يوم ٢٠١٩ /٥/١٩م الي يوم ٢٠١٩/٥/٢٢م مع مراعاة الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

## المعاملات العلمية للاستبيانات "قيد البحث"

### أولاً:- الصدق (صدق المحتوى):-

قام الباحث بعرض استمارة تقييم مستوي الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر في رفع الانتقال على السادة الخبراء في مجال التخصص وتحديد مراحل الأداء والنقاط الفنية للرفعة- مرفق (٥) حيث تم التأكد من مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر من خلال البيانات الخاصة بمراحل الأداء ووفقاً لدرجة أهميتها وعلى أساس الدرجة الكلية المقدره والنسبة المئوية ويتضح ذلك من خلال جدول (٥).

### جدول (٥)

#### آراء المحكمين في مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر

(ن = ١٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدره	غير مناسب / كافي (١)	مناسب/ كافي الي حد ما (٣)	مناسب/ كافي تماما (٥)	البيان
٨٠,٠٠%	٤٠	١	٣	٦	عدد آراء المحكمين في مدى مناسبة استمارة تقييم مستوي الاداء لرفعة الكلين والنظر
٨٤,٠٠%	٤٢	٠	٤	٦	عدد آراء المحكمين في مدى كفاية استمارة تقييم مستوي الاداء لرفعة الكلين والنظر

يتضح من جدول رقم (٥) أن نسبة موافقة المحكمين لمناسبة استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر للغرض التي وضعت من أجله هي (٨٠,٠٠%) ونسبة مدى كفاية الاستمارة (٨٤,٠٠%) مرفق (٥).

وأيضاً تم التأكد من صدق الاستمارة الخاصة بتحديد أكثر الأخطاء صعوبة وانتشاراً على الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر- مرفق (٦)(٧)- 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 الكلين والنظر, 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 الأولى من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث و عدد (١٥) طالب من طلاب التخصص حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية باستخدام اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات وذلك بهدف التعرف على مقدرة الاختبار على قياس الفروق بين المجموعات المختلفة.

### جدول (٦)

#### معامل صدق التمايز للمتغيرات (قيد البحث)

(ن=٢=٣٠)

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		
١	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف.	٨٥,٦٧	١١,٧٠	٥٢,٤٠	٦,٦٣	٣٣,٢٧	*٩,٥٨٢
٢	اختبار القوة الحركية لعضلات الرجلين.	١٠٨,٨٧	٩,٧٢	٧٤,٦٧	٧,٩٢	٣٤,٢٠	*١٠,٥٦٩
٣	الوثب العمودي لسارجنت	٢٩,٤٧	١,٨٥	٢٣,٨٧	٢,٢٦	٥,٦٠	*٧,٤٢٥
٤	اختبار رفع الذراعين عالياً من الإبط.	٢٩,٨٧	١,٧٧	٢٤,٢٠	١,٨٧	٥,٦٧	*٨,٥٣٢
٥	اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث).	١١,١٣	٠,٩٢	٧,٨٠٠	١,٦٩	٣,٣٣	*٦,٦٩٠
٦	اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر أماماً وخلفاً من الوقوف (١٥ ث).	١٣,٥٣	١,٧٧	١١,٠٧	٢,٤٠	٢,٤٧	*٣,٢٠١
٧	مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	٢٨,٥٣	١,٣١	١٩,٠٠	٣,٢٤	٩,٥٣	*١٠,٥٥٧
٨	المستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر	٩٠,٨٧	١٥,٩٨	٤٠,٤٧	٥,٧٢	٥٠,٤٠	*١١,٥٠٠

\* دال

تج (٢٩, ٠,٠٥) = ٢,٠٤٨



يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق داله احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات (قيد البحث) حيث تراوحت (ت) المحسوبة (٣.٢٠١: ١١.٥٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند معنوية (٠.٠٥), مما يؤكد أن الاستمارة تمايز بين الأفراد وهذا يدل على صدقها وقدرتها على التمييز.

### ثانياً: الثبات : حساب معامل ثبات مستوي الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر:

يهدف الاستبيان إلى قياس مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر, حيث تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام نسبة الاتفاق بين الشخصين القائمين بعملية التقييم (ثبات تقديرات المحكمين) حيث تتطلب هذه الطريقة شخصين أو أكثر لتقييم أداء الطلاب في الوقت نفسه، ثم استخدام معادلة "كوبر" (Cooper) فإذا كانت نسبة الاتفاق (٨٥%) فأكثر فهذا يدل على ارتفاع ثبات الاختبار, وقام الباحث بالاستعانة بعدد (٢) من الزملاء من أعضاء هيئة التدريس والمتخصصين في رفع الأثقال, وذلك لتقييم الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر علي (٨) طلاب من العينة الاستطلاعية، بعد تعرفهم على 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 (٧).

### جدول (٧)

#### معامل الاتفاق بين المحكمين في تقييم الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر

(ن=٨)

متوسط اتفاق المحكمين علي الأداء	معامل الاتفاق على الاداء للطلاب							عدد مراحل الاداء الفرعية لرفعة الكلين والنظر	الرفعة	
	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني			الأول
٩١.٦٢%	٧٩.٩٩	١٠٠	٩٥.٦٤	٨٥.٧١	٩٥.٢٤	٨٦.٣٦	١٠٠	٨٩.٩٩	٩	مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر

يتضح من جدول رقم (٧) أن متوسط اتفاق المحكمين علي أداء الطلاب (٩١.٦٢%)، وهو يعد معامل ثبات مرتفعاً، مما يدل على 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 الموصفات الفنية لمراحل الأداء لرفعة الكلين والنظر في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج" Gangstead- Beveridges Model ؟

### جدول (٨)

#### التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء رفعة الكلين والنظر

م	أجزاء الجسم (الجوانب المكانية)	التمهيدية (وضع البدء)	الرئيسية (بداية من السحب وحتى النهوض بالثقل)	النهائية (الثبات بالنقل)
١	الرأس	في خط واحد مع الجذع والنظر الي للأمام ولأسفل قليلا	المحافظة على الوضع العمودي للرأس أثناء مراحل أداء الكلين والنظر للأمام وأسفل علي بعد مناسب. - الرأس تتجه لأعلى لتوجيه حركة النقل لأعلى. • رفعة النظر - الذقن للداخل مع سهوله التنفس . - سحب الزقن وتحريك الرأس قليلاً للخلف أثناء وضع الاستعداد للنظر. - الرأس في الوضع الطبيعي بين الذراعين.	في خط واحد مع الجذع والنظر الي للأمام ولأسفل قليلا .
٢	الكتفين	الكتفين علي خط واحد وعمودي علي عمود الانتقال (البار) وللإمام قليلا.	- الكتفين للأمام قليلا علي عمود الانتقال في بداية السحب . - رفع الكتفين للأعلى في وضع الامتداد الكامل . - دوران مفصل الكتفين لأعلى أثناء السقوط اسفل الثقل . • رفعة النظر - النهوض بالنقل والبار موازي ومرتكز أعلي الصدر والكتفين .	امتداد الكتفين لأعلى وعمودي علي عمود الانتقال حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل.
٣	الزراعين	الذراعين ممتدة على كامل استطاعتها والمرفقين للخارج القبضة الضيقة هي المناسبة للكلين النظر وعمودي على عمود الانتقال (البار)	- انثناء قليل في المرفقين لزيادة سحب البار للوصول لوضع الامتداد الكامل. - دوران المرفقين حول محور عمود الانتقال استعدادا للسقوط اسفل الثقل والمرفقين يشيران للأمام. • رفعة النظر - المرفقان عاليا لإحكام النقل علي الصدر. - مد الزراعين عاليا أثناء أداء النظر وعمودية علي الكتفين . - دوران المرفقين للخارج وعمود الانتقال في تجويف اليادين .	الذراعين عاليا وعلى كامل امتدادها والبار أعلى الرأس حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل.
٤	الجذع	الجذع مستقيم ومائل للأمام بزواوية ٥٠ : ٦٠ درجة تقريبا.	- الجذع مستقيم وتقل زاوية ميله عن وضع البدء قليلا. - الجذع مستقيم ومائل للأمام بزواوية ٩٠-١٠٠ تقريبا بحيث يقترب مركز ثقل عمود الانتقال من مركز ثقل الجسم أثناء السحب . - السقوط أسفل النقل والجذع في وضع عمودي أثناء النهوض بالنقل • رفعة النظر - المحافظة على الوضع العمودي للجذع أثناء أداء النظر.	الجذع في الوضع العمودي أثناء النظر وحتى إشارة الحكم بإنزال الثقل.
٥	الرجلين	مركز ثقل الجسم موزع على الرجلين بالتساوي.	- يبدأ السحب معتمدا على قوة عضلات الرجلين (الفخذين) حتي الوصول للامتداد الكامل . - السقوط أسفل النقل والنهوض بفعل العضلات الماددة للفخذين. • رفعة النظر - مد سريع وقوي للرجلين أثناء الغطس التمهيدي والدفع لأعلى - فتح الرجلين أماماً وخلفاً في توقيت واحد - سحب القدم الامامية نصف خطوة للخلف ثم تتحرك القدم الخلفية للأمام	مركز ثقل الجسم موزع على الرجلين والثبات بالنقل حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل.
٦	الركبتين	الركبتان متجهتان للأمام وللخارج قليلا باتجاه القدمين وزاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة .	- مد الركبتين في مراحل السحب وحتى الامتداد الكامل - ثني الركبتين كاملاً بأقصى سرعة مع تباعدهما للخارج أثناء السقوط اسفل الثقل - تشير الركبتين للخارج وفي نفس اتجاه القدمين. - مد الركبتين كاملا . • رفعة النظر - ثني بسيط في الركبتين ثم توقف مفاجئ يتبعه مد سريع وقوي للرجلين (مد متفجر)	امتداد الركبتين بحيث تصبح الركبتين مفروبتين وللخارج قليلا في مرحلة الثبات بالنقل وحتى إشارة الحكم بإنزال الثقل.
٧	القدمين	القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع وبتاساع الحوض والبار عمودي على سلاميات القدمين والمشطين متوازيين أو للخارج قليلا.	- مد القدمين الي ان ينتقل الارتكاز على مشطي القدمين في وضع الامتداد الكامل. - تنفصل القدمين عن الارض مع تباعد القدمين مع الساقين للخارج قليلا . - الارتكاز كاملا علي القدمين أثناء السقوط أسفل النقل . • رفعة النظر - مسطح القدمين كاملاً على الأرض والمسافة بين القدمين باتساع الحوض أثناء الاستعداد للنظر والمشطين يشيران للخارج قليلاً. - مشطي القدمين يتجهان قليلاً للداخل والعقبين للخارج. - يمتد مفصلي القدمين وينتقل الارتكاز على المشطين (الغطس التمهيدي والدفع لأعلى)	القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع وعلى خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل.

يتضح من جدول رقم (٨) أنه تم تحديد الموصفات الفنية لمراحل أداء رفعة الكلين والنظر (قيد البحث) في رفع الانتقال من خلال تحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية المتخصصة في رفع الانتقال، واستخدام نموذج "جانجستيد وبيفريدج Gangstead and Beveridges، حيث يظهر التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء رفعة الكلين والنظر بداية من المرحلة التمهيدية (وضع البدء) وحتى المرحلة النهائية (الثبات بالنقل) واعطاء إشارة الحكم بإنزال الثقل) وما يمر بينهما في المرحلة الرئيسية (السحب الأولي) - السحب الثانية حتي الامتداد الكامل - السقوط أسفل الثقل - النهوض

بالثقل- وضع الاستعداد للنظر- مرحلة السقوط أسفل الثقل وفتح الرجلين), ويتضح ذلك من خلال الصورة النهائية لاستمارة تقييم مستوي الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر التي صممها الباحث مرفق(١٤).

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

**جدول (٩)**  
**الأهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر**  
**(ن = ١٠)**

المرحلة	م	أخطاء مراحل الاداء المؤثرة وذات الاستمرارية	الدرجة المقدره	مجموع الأوزان المختارة فقط	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية
المرحلة التمهيديّة	١	الجدع غير مستقيم عند أداء وضع البدء.	٤١	١٤	٢.٩٢٨	٥٠.٦١%
	٢	المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان.	٤٠	١٤	٢.٨٥٧	٤٩.٣٩%
		المجموع			٥.٧٨٥	١٠٠%
المرحلة الرئيسيّة	١	سحب الثقل بعيداً عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة.	٤٤	١٢	٣.٦٦٧	١٤.٠٢%
	٢	عدم الدفع بالأمشاط في نهاية الامتداد الكامل.	٤٠	١٣	٣.٠٧٧	١١.٧٧%
	٣	بطئ دوران المرفقين حول محور عمود الاثقال أثناء السقوط لاستقبال الثقل.	٤٥	١٢	٣.٧٥٠	١٤.٣٥%
	٤	نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإقعاء.	٤٢	١٢	٣.٥٠٠	١٣.٣٩%
	٥	ميل الجذع للأمام أثناء السقوط أسفل الثقل.	٤١	١٣	٣.١٥٤	١٢.٠٦%
	٦	بطئ مد الرجلين أثناء الغطس التمهيدي والدفع لأعلي.	٤٤	١٢	٣.٦٦٧	١٤.٠٢%
	٧	عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم.	٤٨	٩	٥.٣٣٣	٢٠.٣٩%
		المجموع			٢٦.١٤٨	١٠٠%
المرحلة النهائيّة	١	ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عاليا	٤٠	١٥	٢.٦٦٧	١٠٠%
		المجموع			٢.٦٦٧	١٠٠%

يتضح من جدول رقم (٩) أن مجموع الوسط الحسابي المرجح في المرحلة التمهيديّة بلغ (٥.٧٨٥), وبلغ في المرحلة الرئيسيّة (٢٦.١٤٨), ثم المرحلة النهائيّة (٢.٦٦٧) كما تراوحت النسبة المئوية ما بين (١١.٧٧% : ١٠٠%).

وتشير نتائج جدول (٩) أن إجمالي عدد الأخطاء الأكثر تأثيراً واستمرارية علي تعلم الأداء الفني الصحيح لرفعة الكلين والنظر بلغ (١٠ أخطاء) مقسمة الي (٢) بالمرحلة التمهيديّة, (٧) بالمرحلة الرئيسيّة, (١) بالمرحلة النهائيّة, وهو الأمر الذي يتناسب مع الوزن النسبي لمراحل الأداء.

كما يتضح من جدول (٩) أن أكثر الأخطاء تأثيراً بالمرحلة التمهيديّة الخطأ رقم (١) والذي ينص علي "الجدع غير مستقيم عند أداء وضع البدء" بنسبة (٥٠.٦١%), يليه الخطأ رقم (٢) والذي ينص علي "المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان" بنسبة (٤٩.٣٩%).

وفي المرحلة الرئيسيّة كان أكثر الأخطاء أهمية وتأثيراً الخطأ رقم (٧) والذي ينص علي "عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم" بنسبة (٢٠.٣٩%), يليه الخطأ رقم (٣) والذي ينص علي "بطئ دوران المرفقين حول محور عمود الاثقال أثناء السقوط لاستقبال الثقل" بنسبة (١٤.٣٥%), يليه الخطأ رقم (٦, ١) والذي ينص علي "سحب الثقل بعيداً عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة" و"بطئ مد الرجلين أثناء الغطس التمهيدي والدفع لأعلي" بنسبة (١٤.٠٢%) لكل منهما, يليه الخطأ رقم (٤) والذي ينص علي "نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للإقعاء" (١٣.٣٩%), يليه الخطأ رقم (٥) والذي ينص علي "ميل الجذع للأمام أثناء السقوط أسفل الثقل" بنسبة (١٢.٠٦%), يليه الخطأ رقم (٢) والذي ينص علي "عدم الدفع بالأمشاط في نهاية الامتداد الكامل" بنسبة (١١.٧٧%), وفي المرحلة النهائيّة كان الخطأ والذي ينص علي "ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عاليا" بنسبة (١٠٠%).

ويري الباحث أن الوقوع في الأخطاء الفنية من شأنه أن يؤثر علي مستوى أداء الطلاب المبتدئين في تعلم رفعة الكلين والنظر ويزيد من صعوبة الاداء الأمر الذي يجب علاجه بصورة فورية لتثبيت المسارات العصبية الصحيحة عن الأداء المراد تعلمه واستبعاد المسارات الغير صحيحة، ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه بعض الدراسات والمراجع العلمية (٦:١٣٨) (٨:١٤٨) (١٠: ٧٩٩, ٨٢٤) (١٥: ٥٢) (٢٢: ٤٥٥) (٢٥: ١٧) الي انه يجب علي المربي الرياضي أن يسارع الي اكتشاف أخطاء الأداء للمهارة المراد تعلمها وتصحيحها في وقت مبكر من حدوثها حيث أن تصحيح الخطأ في مرحلة الاولي من التعلم يسهم في علاجه بمجهود أقل من الخطأ الذي يتم تركه بدون إصلاحه لفترة طويلة وحتى لا يصبح جزء من تكنيك الأداء.

ثالثا : عرض ومناقشة التساؤل الثالث الذي ينص على:- ما هي التمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكلين والنظر ؟

### جدول (١٠)

آراء المحكمين في التمرينات المقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكلين والنظر

(ن = ١٠)

م	الخطأ	التمرينات	ميزان التقدير			النسبة المئوية
			١	٣	٥	
١	الجذع غير مستقيم عند أداء وضع البدء	(الاقعاء والركبتين للخارج . الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك البار) سحب الثقل من على مربع الرفع بدون أن يرفعه.	-	-	١٠	١٠٠%
		(الاقعاء والركبتين للخارج . الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك البار) سحب الثقل من على مربع الرفع.	١	١	٨	٨٨.٠٠%
		(وقوف فتحا. حمل البار على الصدر. ربط طرفي استيك مطاط بالبار مارا بالقدمين) ثني الركبتين كاملا.	٢	١	٧	٨٠.٠٠%
٢	المسافة بين القدمين غير مناسبة مما يعوق عملية الاتزان	(الاقعاء والركبتين للخارج علي قرص حديدي. الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين نصفاً.	١	٢	٧	٨٤.٠٠%
		(وقوف فتحا. حمل البار على الكتفين) ثني الركبتين كاملا ثم الوقوف.	-	٢	٨	٩٢.٠٠%
٣	سحب الثقل بعيدا عن الجذع فيتضاعف ذراع المقاومة	(الاقعاء والركبتين للخارج. الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار قانوني. ربط طرفي استيك مطاط بالبار من اعلي) مد الركبتين كاملا مع الوقوف علي المشطين .	١	١	٨	٨٨.٠٠%
		(الاقعاء والركبتين للخارج . الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملا .	-	١	٩	٩٦.٠٠%
		(وقوفاً نصفاً. مسك بار معلق أسفل الركبتين) مد الركبتين كاملا ثم السقوط اسفل الثقل واستقبال الثقل علي الصدر.	-	-	١٠	١٠٠%
٤	عدم الدفع بالامشاط في نهاية الامتداد الكامل	(وقوف فتحا انثناء الركبتين نصفاً. مسك طرفي استيك مطاط باليدين مارا أسفل القدمين) مد الركبتين كاملا مع دفع مشطي القدمين لاعلي ثم النزول علي كامل القدم	١	-	٩	٩٢.٠٠%
		(الاقعاء والركبتين للخارج. الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملا مع رفع العقبين عاليا .	-	٢	٨	٩٢.٠٠%
٥	بطئ دوران المرفقين حول محور عمود الانتقال أثناء السقوط لاستقبال الثقل.	(وقوف فتحا علي المشطين. الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار من الوضع المعلق)	-	-	١٠	١٠٠%
		(وقوف نصفاً. الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار من الوضع المعلق) مد الركبتين كاملا والسقوط اسفل الثقل مع دوران المرفقين امام.	-	-	١٠	١٠٠%
٦	نقص السرعة الحركية للرجلين في التحول من وضع الوقوف للاقعاء .	(وقوف فتحا علي المشطين. الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار قانوني) ثني الركبتين كاملا مع دوران المرفقين اماما والثبات لمدة ٤ث.	-	١	٩	٩٦.٠٠%
		(وقوف نصفاً. الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار قانوني من الوضع المعلق علي المكعبات اعلي الركبتين) مد الركبتين كاملا ثم السقوط اسفل الثقل والبار علي الصدر.	٢	-	٨	٨٤.٠٠%
٧	ميل الجذع للأمام أثناء السقوط أسفل الثقل.	(وقوف فتحا. المرفقين للأمام. مسك بار قانوني) ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف.	-	-	١٠	١٠٠%
		(وقوف فتحا. العضدان مانلا جانبا أسفل. الساعدان عاليا مسك بار خلف الرقبة) ثني الركبتين كاملا.	-	٣	٧	٨٨.٠٠%
٨	بطئ مد الرجلين أثناء الغطس التمهيدي والسدفع لاعلي.	(وقوف نصفاً. مسك طرفي استيك مطاط باليدين مارا أسفل القدمين) مد الركبتين كاملا ثم النهوض مع دفع الذراعين عاليا	١	٢	٧	٨٤.٠٠%
		(وقوف فتحا. مسك بار قانوني) ثني الركبتين نصفاً ثم مد الركبتين كاملا مع دفع الذراعين عاليا	-	٤	٦	٨٤.٠٠%
٩	عدم الوصول للامتداد الكامل لمفاصل الجسم .	(وقوف فتحا انثناء الركبتين نصفاً. مسك طرفي استيك مطاط باليدين مارا أسفل القدمين) مد الركبتين كاملا مع الثبات علي مشطي القدمين.	١	١	٨	٨٨.٠٠%
		(الاقعاء والركبتين للخارج. الذراعان مانلا جانبا أسفل مسك بار قانوني) مد الركبتين كاملا مع رفع العقبين عاليا .	٢	١	٧	٨٠.٠٠%
١٠	ميل الجذع للأمام أثناء تثبيت الثقل عاليا.	(وقوف فتحا. الزراعان مانلا جانبا عاليا. مسك بار قانوني) ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف.	-	٣	٧	٨٨.٠٠%
		(وقوف فتحا. العضدان مانلا جانبا أسفل. الساعدان عاليا مسك بار خلف الرقبة) ثني الركبتين كاملا مع دفع الذراعين عاليا	-	-	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول رقم (١٠) موافقة جميع الخبراء علي التمرينات المقترحة من الباحث لمعالجة أخطاء الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر، حيث ارتضى الباحث نسبة قبول (٧٠%) للتمرينات المقترحة، وبلغ عدد هذه التمرينات (٢٢) تمرين موزعين علي (٥) في المرحلة التمهيدية، (١٥) في المرحلة الرئيسية، (٢) للمرحلة النهائية حيث تراوحت نسبة القبول من (٨٠.٠٠% : ١٠٠%) وبذلك ارتضى الباحث جميع التمرينات المقترحة (قيد البحث) التي تعالج أخطاء الأداء مرفق(٩)(١٠)

رابعاً: عرض ومناقشة التساؤل الرابع الذي ينص على: ما هو الفرق بين المجموعة التجريبية (التمرينات التعليمية المقترحة) والمجموعة الضابطة (التقليدي) في مستوى الاداء (الفني- الرقمي) لرفعة الكلين والنظر؟

### جدول (١١) دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في مستوى أداء رفعة الكلين النظر

(ن=٢٠=٢٥)

T- test	الفرق بين نسبي التحسن	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				مستوى الأداء لرفعة الكلين النظر		
		القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي				
		نسبة التحسن	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	نسبة التحسن	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)			
* ٨.٨٥٩	%٢١.٨٥	%١٦.٢٠	١.٧١	٢٤.٥٢	١.٣٤	٢١.١٠	٣٨.٠٥ %	١.٢٧	٢٨.٣٠	١.٧٤	٢٠.٥٠	مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر
* ٦.٤١٦	%٣٧.٦٠	%٢٤.٧٤	٧.٧٤	٥٣.٨٤	٤.٢٠	٤٣.١٦	٦٢.٣٤ %	٨.٨٨	٦٨.٩٦	٤.٦٤	٤٢.٤٨	مستوى الأداء الرقمي لرفعة الكلين والنظر

\* دل

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول رقم (١١) ان قيمة (ت) المحسوبة لمستوي الاداء (الفني- الرقمي) لرفعة الكلين والنظر (قيد البحث) تراوحت ما بين (٦.٤١٦-٨.٨٥٩) تكون أكبر من (ت) الجدولية (٢.٠٦٤), مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات (قيد البحث), كما تشير نتائج جدول (١١) الي وجود فروق بين نسب التحسن لمستوي الاداء (الفني - الرقمي) والتي تراوحت ما بين (٢١.٨٥% : ٣٧.٦٠%) لصالح المجموعة التجريبية, وهذا يشير الي تفوق المجموعة التجريبية (التمرينات التعليمية) علي المجموعة الضابطة (الاسلوب التقليدي) في مستوى الاداء لرفعة الكلين والنظر.

ويعزى الباحث الفروق بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) وكذلك نسب التحسن في مستوي الاداء لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي لأداء رفعة الكلين والنظر والتي تم تنفيذها بأحمال مقننة وفي نفس اتجاه العمل العضلي, مما ساهم في تصحيح وعلاج أخطاء الاداء وتنمية المجموعات العضلية العاملة في نفس اتجاه المسار الحركي الصحيح للرفعة, والتي تعقب السلوك أو الأداء مباشرة وتتشابه مع مراحل الأداء من اجل اصلاح الأخطاء معتمداً علي المقارنات المستمرة, فكلما كان التصحيح مستمراً وفوري كلما كان الأداء والانجاز أفضل, حيث تم تصميم استمارة التقييم وتحديد الأخطاء الأكثر تأثيراً واستمراراً على مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر 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 سواء كانت هذه التمرينات بأدوات تعليمية أو قانونية أو تمرينات مركبة والتي اقترحها الباحث-مرفق (٩)(١٠) حيث تعالج أخطاء الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال, مما ساهم في تحسن مستوي الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر وتطوير المستوي الرقمي للمبتدئين, ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه بعض الدراسات والمراجع العلمية الي أن التمرينات التعليمية ضرورية وهامة للمبتدئين حيث تهدف إلي تنمية واتقان أداء مختلف المهارات والانشطة الحركية بصورة صحيحة, كما أنها تتميز بالاقتصاد في بذل الجهد مع جمال ورشاقة الأداء وأحد الوسائل الهامة التي يمكن استخدامها لضمان عملية التعلم, كما ان تحسن الاداء الفني للرفعة يؤدي الي تحسن المستوي الرقمي. (٢:٢١٣)(٤:١١٥)(٧:١٨٧)(١٤:١٤١)(٩:٣٢٨)(٢٠:٢٠٤)(٢٣:٣٤٧)

ويري الباحث أن الأخطاء التي يتم اكتشافها أثناء المراحل الاولي من التعلم تكون أسهل في علاجها وتصحيحها من تلك الأخطاء التي يتم تركها بدون اصلاح لفترات طويلة والتي يثبت معها الخطأ في تكنيك أداءه, وأن المعرفة بأي نشاط رياضي يتوقف في الأساس علي تحديد ملامحة الرئيسية ومعرفة نقاط القصور والضعف التي تمكننا من وضع أيدينا 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 الأخطاء ساعد ذلك علي تحسن مستوي أداء الطلاب مع تقليص الأخطاء والتقليل منها, ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة كلا من (٨:١٤٨)(١٣:١٢,٦٢)(١٦:٥٨)(٢٨:٤١١)(٣٠:١٢٢)(٣٢:٤٦٩) الي أن المعلم والمدرّب يحتاج للتحليل المنطقي للحركات والايضاح ليتمكن من اختيار أنسب الوسائل والطرق للتعليم والتدريب التي تأتي من تفسير الاداء الحركي في ضوء خبراته السابقة ومعلوماته ومعارفه, وأن تحسن مستوي الاداء يحتاج الي دراسة مشكلاته والتخطيط السليم المبني علي اسس موضوعية سليمة.

## الاستنتاجات والتوصيات:

### أولاً: الاستنتاجات:

تمكن الباحث من التوصل الي مجموعة من الاستنتاجات منها :-

- ١- صدق وصلاحيه استمارة تقييم مستوي الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر وأخطائها (المصممة) كوسيلة موضوعية وعلمية مقننة في ضوء التحليل الكيفي.
- ٢- نموذج "هاي وريد وجانجستيد وبيفريدج" للتحليل الكيفي وسيلة جيدة لتقييم الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر(قيد البحث) في رفع الاثقال وساعدت المعلم والطالب في التعرف علي أدق تفاصيل الأداء الفني التي يستطيعوا من خلالها معرفة أخطاء الأداء بسهولة مما ساعد في سرعة التعلم الصحيح .
- ٣- التمرينات التعليمية المقترحة المصممة في ضوء معايير ومهام التحليل الكيفي لرفعة الكلين والنظر أثرت بصورة ايجابية علي مستوي الاداء (الفني- الرقمي) للمبتدئين في رفع الاثقال.

### ثانياً: التوصيات :

- ١- استخدام نماذج التحليل الكيفي لتقييم مستوي الأداء الفني وتحديد الأخطاء.
- ٢- الاهتمام بنوعية الاخطاء التي تظهر والعمل علي تصحيحها فوراً حتي يتجنب تكرارها.
- ٣- تدريب المعلمين والمدربين والطلاب على استخدام نماذج الملاحظة في التحليل الكيفي.
- ٤- توجيه نتائج الدراسة إلي أعضاء هيئة التدريس والمعلمين والمدربين والمهتمين بمجال رفع الاثقال.
- ٥- اجراء المزيد من الأبحاث لتقييم الأداء الفني باستخدام نماذج التحليل الكيفي للمهارات والالعاب الرياضية المختلفة.

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد سلام عطا (٢٠١٧م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات الأمان الحركي علي الثقة بالنفس ومستوي الأداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال", انتاج علمي, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية, العدد (٥٥), يوليو, ص ٣١: ٥١.
- ٢- أحمد سلام عطا (٢٠١٧م): "تمارين تعليمية مقترحة لمعالجة أخطاء الاداء الفني لرفعة الخطف في ضوء التحليل الكيفي" انتاج علمي, المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان, العدد فبراير- الجزء ٤, ص ٢١١: ٢٣٧.
- ٣- أمال جابر متولي(٢٠٠٧م): "مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي", دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر, الاسكندرية.
- ٤- ايهاب داخل ومهند ياسين عبد الغني (٢٠١٧م): "تأثير تمارينات تعليمية تدريبية خاصة لتطوير محددات الانطلاق وانجاز فعالية الوثب الطويل للناشئين", انتاج علمي, مجلة كلية التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية جامعة بغداد, العدد الرابع, المجلد التاسع والعشرون, ص ١١٤: ١٣٦.
- ٥- بدوي عبد العال بدوي، عصام الدين متولي عبد الله، خالد عبد الحميد حسائين(٢٠٠١م): "علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق", دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر, الإسكندرية.
- ٦- 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.
- ٧- حيدر صبيح نجم, قحطان محمد جبار (٢٠١٧م): "تأثير تمارينات تعليمية باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الخاصة بمرجحة جهازي المتوازي والعقلة بالجمناستك الفني للرجال", انتاج علمي, مجلة علوم التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, العدد السادس, المجلد العاشر, ص ١٧٠: ١٩٤.
- ٨- خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠١٢م) "رياضة رفع الاثقال للناشئين", الطبعة (٤), بورسعيد.
- ٩- صالح رشيد بطارسة (٢٠١٠م) "معجم الرياضيات", دار أسامة للنشر والتوزيع, عمان, الاردن.
- ١٠- 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 بالگردقة, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, نوفمبر, ص ٧٩٧: ٨٢٦.
- ١١- طارق فاروق عبد الصمد(٢٠٠٥م): "نظرية الخصائص الاساسية رؤية لتحليل المهارات الرياضية", مطبعة جامعة أسيوط, أسيوط.
- ١٢- طلحة حسين حسام الدين، طارق فاروق عبد الصمد، محمد فوزي عبد الشكور(٢٠٠٦م): "التحليل الكيفي (مفهوم- تاريخه- نماذجه- مهامه- تطبيقاته)", الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٣- عادل عبد البصير علي (٢٠٠٤م) "التحليل الكيفي لحركة جسم الانسان", المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع, الاسكندرية.
- ١٤- عطيات محمد خطاب(١٩٩٧م): التمارينات للبنات, الطبعة الاولى, دار المعارف, القاهرة.

- ١٥- محمد جابر بريقع, خيرية ابراهيم السكري (٢٠١٠م): "المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي (التحليل الكيفي)", منشأة المعارف, الاسكندرية.
- ١٦- محمد جابر بريقع, خيرية ابراهيم السكري (٢٠١١م): "المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي (استراتيجية متكاملة للتحليل الكيفي لحركة الانسان)", منشأة المعارف, الجزء (٣), الاسكندرية.
- ١٧- محمد حسن محمد (٢٠١١م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام جدولة الممارسة على مستوى الأداء الفني والرقمي في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية", مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط, العدد ٣٣, الجزء الثاني, نوفمبر, ص١٣٥: ١٧٠.
- ١٨- محمد حسن محمد, أحمد عبد الحميد العميري (٢٠١٥م): "تأثير برنامج تعليمي مقترح في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الخطف على مستوى الانجاز للمبتدئين في رفع الأثقال", المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان, العدد ٧٥, الجزء الاول, سبتمبر, ص٣٣٣: ٣٥٤.
- ١٩- محمد رحيم الاسدي (٢٠١٧م): "تأثير تمرينات تعليمية باستخدام استراتيجية تعليم الاقران الثلاثي لتعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني", مجلة كلية التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية جامعة بغداد, العدد الرابع, المجلد التاسع والعشرون, جامعة بغداد, ص٣٢٠: ٣٣١.
- ٢٠- محمد سعد زغلول, السعيد محمد العدل (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج تمرينات تعليمية باستخدام بعض الادوات والاجهزة الثابتة على مستوى الكفاءة البدنية والقدرة علي التعلم الحركي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي", انتاج علمي, مجلة العلوم البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية, جامعة المنوفية, السنة الرابعة, العدد الثاني, يناير, ص١٧٣: ٢٠٦.
- ٢١- ناجي محمود رضوان (٢٠١٣م): "تأثير التمرينات المساعدة لرفعة الخطف على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الانجاز للرباعين", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة.
- ٢٢- ناصر محمد حلمي الحنفي (٢٠١٦م) التحليل البيوميكانيكي (الكمي والكيفي) لمهارة الفراشة لتطوير المستوي المهاري في رياضة (الكونغ فو), انتاج علمي, المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, الهرم, العدد (٧٦), الجزء (١), يناير, ص٤٤٦: ٤٦١.
- ٢٣- نشوي محمد نافع, أمال محمد مرسي (٢٠٠٠م): "تأثير برنامج مقترح للتمرينات التعليمية علي النشاط الزائد وبعض الصفات البدنية ومستوي التحصيل للمعاقين ذهنيا", انتاج علمي, المجلة العلمية للتربية الرياضية, العدد (٣٤), كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, جامعة حلوان, ص٣٢٧: ٣٥٠.
- ٢٤- وديع ياسين التكريتي, ترجمة لتاماش أيان ولازار باروجا (٢٠١١م) "رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات", دار الوفاء للطباعة والنشر, الطبعة الأولى, الاسكندرية.



- 25-Bonnie Mohnsen & Brian R. Bolt(2013):" Using Computers for Qualitative Analysis of Movement", Published online, Journal of Physical Education, : 22 Feb pp. 15-18
- 26-Chiu. Z.F & Brian K. S (2005): A primer on weightlifting: From sport to sports training. Strength and Conditioning Journal , National Strength and Conditioning Association, Vol 27, No (1), Feb, PP 42-48.
- 27- 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.
- 28-Combs, Sue; Elliott, Steven; Whipple, Kerry(2010)" Elementary Physical Education Teachers' Attitudes towards the Inclusion of Children with Special Needs: A Qualitative Investigation, International Journal of Special Education, v25 n1. pp.114-125 .
- 29- Gourgoulis.v, Aggelousis. N,K alivas .V (2004): "Snatch lift kinematics and energetics in male adolescent and abuts weight lifters" , Published by Journal sports. Med. phys, Jun, Vol. 44, Issue (2), pp 126-31.
- 30- Jing Qi & Amy Sau Ching Ha (2012): "Hong Kong Physical Education Teachers' Beliefs about Teaching Jing Students with Disabilities: A Qualitative Analysis," Asian Social Science Vol. 8, July, No. 8. [www.ccsenet.org/ass](http://www.ccsenet.org/ass)
- 31-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, Nov, Vol. 5, pp 488-496.
- 32-M.L. GarMendia, a.d. danGour, C. aLbaLa, P. eGuiGuren1, e. aLLen, r. uauy (2013) Adherence to a physical activity intervention among older adults in a post-transitional middle income country: A quantitative and qualitative analysis, The Journal of Nutrition, Health & Aging, Volume 17, Number 5, pp.466: 471.
- 33-Whitehead, Paul, Schilling, Brian & Stone, Michael H (2014): "Snatch Technique of United States National Level Weightlifters", Journal of Strength& Conditioning Research: March, Vol. 28, Issue 3, pp 587-591.
- 34-WINCHESTER. J , ERICKSON. T, BLACK. J, MCBRIDE. J, (2005): Changes in bar-path kinematics and kinetics after power-clean training. Journal of Strength and Conditioning Research Vol 19 (1), Feb PP 177-182.

## المخلص

# تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكلين والنظر علي مستوى الأداء للمبتدئين في رفع الأثقال

أ.م.د. أحمد سلام عطا علي

أستاذ مساعد  
بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية  
جامعة دمياط

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي لرفعة الكلين والنظر علي مستوى الأداء للمبتدئين في رفع الأثقال, واستخدم الباحث المنهج (الوصفي التجريبي) حيث استخدم المنهج الوصفي لإجراء التحليل الكيفي والمنهج التجريبي لتطبيق التمرينات التعليمية المقترحة. واشتملت عينة الدراسة علي (٦٥) طالب من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط, واستخدم الباحث استمارات تقييم الأداء الفني وملاحظة الأداء وتحديد الأخطاء لرفعة الكلين والنظر باستخدام نموذج هاي وريد في ضوء التحليل الكيفي, وتصميم مجموعة من التمرينات التعليمية لعلاج هذه الأخطاء, وقد تم معالجتها احصائيا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وحساب الوسط الحسابي المرجح ومعادلة كوبر لإيجاد معامل الثبات ونسب التحسن, وأوضحت النتائج صدق وصلاحيّة استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر وأخطائها (المصممة) كوسيلة موضوعية وعلمية مقننة في ضوء التحليل الكيفي, ونموذج هاي وريد. وجانجستيد وبيفريدج للتحليل الكيفي وسيلة جيدة لتقييم الأداء الفني في رفع الأثقال. التمرينات التعليمية المقترحة في ضوء التحليل الكيفي له أثر ايجابي على تحسن مستوى الأداء (الفني- الرقمي) ونسب التحسن لرفعة الكلين والنظر, ويوصى الباحث باستخدام نماذج التحليل الكيفي لتقييم مستوى الاداء وتحديد الأخطاء في رفع الأثقال, وتدريب المعلمين والمدربين والطلاب على استخدام نماذج الملاحظة في التحليل الكيفي

### الكلمات المفتاحية:

تمرينات تعليمية – التحليل الكيفي- مستوى الاداء – رفع الأثقال.

## Summary

### **The Impact of Suggested educational exercises in the qualitative analysis clean and jerk on performance level for beginners in weightlifting**

**Ahmed sallam ata ata ali**

Assistant Professor In Curricula  
Teaching Methods In Ph.Ed.Dept At  
Faculty Of Physical Education  
Damietta University

The research aims to identify The Impact of suggest educational exercises in the qualitative analysis clean and jerk on performance level for beginners in weightlifting, The researcher used the (descriptive experimental) method, where he used the descriptive method to conduct qualitative analysis and the experimental method to apply the Suggested educational exercises, The study sample included (65) students from the first year students at the Faculty of Physical Education, Damietta University, The researcher used the forms of technical performance evaluation and performance observation and identification errors for the clean and jerk using the Hay & Reid Model in the qualitative analysis, and design a set of educational exercises suggest to Process these errors, It has been processed statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), And calculate the weighted mean and the Cooper's equation to find the coefficient of stability and improvement ratios, The results showed the validity of the technical performance evaluation form of the lifting of the clean and jerk and their errors (designed) as an objective and scientific codified method in the qualitative analysis, and Hay and Reid Mode, Gangstead- Beveridges Model for the qualitative analysis is a good way to evaluate the technical performance in weightlifting, The proposed educational exercises in the qualitative analysis has a positive impact on the improvement of the level of performance (technical - digital) and the ratios of improvement to the height of the clean and jerk.

#### **key words**

educational exercises - qualitative analysis- performance level- weight lifting.