

تأثير تمارين تصحيح وفقا للتحليل البايوميكانيكية في تعلم اداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية

أ.م.د علي فؤاد فائق¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹
(¹ aligoaad085@gmail.com)

المستخلص: اهداف البحث:

1- اعداد تمارين تصحيح الأخطاء تمارين تصحيح وفقا للتحليل البايوميكانيكية في تعلم اداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تتلائم وعينة البحث.

2- التعرف على تأثير تصحيح الأخطاء تمارين تصحيح وفقا للتحليل البايوميكانيكية في تعلم اداء مسكة الخطف لدى عينه البحث .
فرضيات البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم اداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية.

مجالات البحث:

المجال البشري: مصارعي فئة الاشبال بأعمار (12-14) سنة من نادي الكاظمية.

المجال الزمني: المدة من 2019 /8/21 ولغاية 2019/10/3.

المجال المكاني: قاعة نادي الكاظمية الرياضي.

المجال المكاني: قاعة المصارعة لنادي الكاظمية الرياضي.

تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من مصارعين نادي الكاظمية الرياضي.

وأسفرت النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التعليمي المتبع في البحث، وفاعليته في التأثير في تعلم مسكات قيد الدراسة، وقد تم التوصية اعتماد تمارين التعليمية المعد من قبل الباحث في تطوير المتغيرات الكينماتيك والمهارية لمصارعي الرومانية.

الكلمات المفتاحية: تمارين تصحيح – مسكة الخطف - المصارعة الرومانية.

الأخطاء التي يقع بها اثناء الأداء عند تعليمه مسكة الخطف بالمصارعة الرومانية والاستفادة من التحليل في عملية التعلم المسكات لمصارعي الرومانية .

مشكلة البحث:

ومن خلال متابعة الباحث على أغلب البطولات المحلية كونه مصارعا سابقا ومدرب ومدرس مادة المصارعة في الكلية لاحظ أن هناك ضعفاً واضحاً في مستوى أداء لمسكة الخطف على الرغم من كونها مسكة من خلالها يستطيع المصارع احراز النقاط كثيرة، ويعزو الباحث السبب الى إن المدربين يفتقدون الى استخدام التحليل الحركي في عملية التدريب او التعلم المسكات المصارعة، اذ ان تحليل الإنجاز الحركي لمصارع وتقويمه يكون الهيكل الرئيسي لعملية التعلم المسكات اذ يساعد المدربين على اختيار الحركات الصحيحة الملائمة والمحیطة بالتقدم مستوى المصارع نتيجة للحقائق العلمية التي يحتاجونها ويحصلون عليها بخصوص التكتيك الصحيح بعد إجراء القياسات اللازمة المختبرة منها التي تختصر الجهد والوقت مع رفع درجة صدق النتائج إلى حد يقرب من الكمال بتقليل الأخطاء . والتحليل علم يبحث في الأداء ويسعى إلى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها للوصول الى دقائنها سعياً وراء تكتيك أفضل .

اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارينات تصحيح الأخطاء تمارينات تصحيح وفقاً للتحليل البايوميكانيكية في تعلم اداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تتلائم وعينه البحث.
- 2- التعرف على تأثير تصحيح الأخطاء تمارينات تصحيح وفقاً للتحليل البايوميكانيكية في تعلم اداء مسكة الخطف لدى عينه البحث .

فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم اداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية.

1-المقدمة:

من الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية في المجال الحركي، هو تعلم وتطوير المهارات الأساسية للألعاب المقررة، ولتحقيق ذلك يجب استخدام أفضل الوسائل والطرائق والأساليب مصحوباً بدرجة كافية لخصائص وحاجات وميول المتعلمين للوصول إلى نتائج أفضل.

ومن هذه العلوم التحليل الحركي الذي هو أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء والتي من خلالها يمكننا مساعدة المدرس أو المدرب في معرفة مدى نجاح مناهجهم في تحقيق المستوى المطلوب، إضافة إلى تحديد نقاط الضعف في الأداء والعمل على تصحيحها لرفع مستوى اللاعبين، لهذا فان التحليل الحركي يعد أكثر الموازين صدقاً في التقويم والتوجيه.

التحليل الكينماتيكي:

" يتناول الناحية الظاهرية من خلال وصفها، أي وصف الأجزاء التي تمت تجزئتها كل على حدة والوصف أولى خطوات التحليل في القياس الكمي " (قاسم حسن وأيمان شاكر، 1998، ص42) .

ان التحليل من خلال التجريب يعمل للوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة في الكشف عما يصاحب التغيير في الحركة للوصول إلى نتائج تتعلق بالأداء، اذ يتم الاستناد على وصف الحركة وتحليل جميع العوامل (البدينية، الميكانيكية، التشريحية) التي تحقق الأداء الحركي بشكل يضمن استخدامها في حل المشاكل التي تتعلق بالأداء وتقويمه من خلال موازنة هذه الحقائق التحليلية بمعايير معينة تسهل على المدربين اختيار التمارينات المناسبة لقيام رياضتهم بالأداء الحركي الصحيح وخلق ظروف تدريبية خاصة لتحقيق ذلك الهدف، اذ ان التعلم التقليدي لا يستطيع الوقوف على الأخطاء التي تحصل عند أداء المتعلم المسكة لحظة تنفيذه الواجب الحركي من اجل التركيز عليها في عملية التعلم وتطوير مستوى أداء المصارع الناشئ ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التحليل الحركي بتصوير المصارع عند أداء الواجب الحركي من اجل تحديد

مجالات البحث:

المجال البشري: مصارعي فئة الاشبال بأعمار (12-14) سنة من نادي الكاظمية .

المجال الزمني: المدة من 2019/8/21 ولغاية 2019/10/3.

المجال المكاني: قاعة نادي الكاظمية الرياضي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي ذو (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

من مصارعي نادي الكاظمية لفئة الشباب والبالغ عددهم (18) مصارعين بأعمار (12-14) سنة والمسجلين ضمن الاتحاد العراقي لمصارعة 2019/2018 وقد تم استبعاد (13) مصارعين منهم (5) لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم (2) بسبب إصابات (6) اوزان مختلفة ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (5) مصارعين وزن (41) وكانت نسبته (27.7%) من المجتمع الأصلي.

2-3 الاختبارات المستخدمة بالدراسة:

اعتمد الباحث الاختبارات الآتية:

1- اختبار مستوى الاداء: ملحق (2)

الاختبار الفني فقد عمد الباحث بإجراء الاختبار الفني على عينة البحث وهي تطبيق مسكة مختارة وهي: (الخطف)، وقد أعطى الباحث درجات لأقسام المسكة باستمرار تقويم خاصة عرضت على الخبراء والحكام الدوليين للعبة ملحق (1) وكما يأتي: الوضع الابتدائي (3) درجة، القسم الرئيسي (4) درجة، الوضع النهائي (3) درجة، وحسب ما هو مبين في الملحق (2). ويعمد المصارع الى أداء محاولتين للمسكة المراد تطبيقها. تسجل أحسن محاولة.

2-4 المتغيرات الكينماتيكية المبحوثة:

في مراحل مسكة الخطف وتشمل: (ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الاستناد، سرعة النهوض الجسم، القوة لحظة الرمي).

قام الباحث بتصوير عينة البحث في قاعة نادي الكاظمية تم استخدام (3) كاميرات بسرعة (200) ص/ث وكان ارتفاع عدسة التصوير عن الارض (1.20 متر) وقد وضعت الات التصوير على جهتين اليمين واليسار ومن الامام، واستخدم الباحث مقياس الرسم لكون مرجعا لتحليل ووفق الة التصوير المستخدمة، اذ كان لكل (1 متر) بالطبيعة يساوي (1.05) سم، تم تقطيع الحركة بواسطة برنامج (kinovia) الى صور لاستخراج المتغيرات المحددة ضمن البحث وخرن تلك الصور على شكل ملفات في حافظة الملفات داخل الحاسبة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تجربة استطلاعية في 2016/8/14-2019/8/9 على العينة الاستطلاعية وعددهم (2) وذلك للتأكد من: 1-مدى ملائمة التمارين لعينة البحث.

2-ضبط مكان الكاميرة أثناء التصوير والتأكد من صلاحيتها بما يؤمن تغطية شاملة لمجال الحركة

والتعرف على المسافات والارتفاعات التي يجب أن توضع وفقها آلات التصوير ومقياس الرسم.

3-تلافي المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبار.

2-6 اجراءات البحث الميدانية:

البحث بالاتي:

2-6-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بتنفيذ الاختبار القبلي بتاريخ 2019/8/19 وانتهت في نفس اليوم وعلى قاعة نادي الكاظمية، وعلى عينة الاستطلاعية.

2-6-2 إعداد التمرينات الخاصة: ملحق (3)

قام الباحث بأعداد التمرينات، ثم تطبيق التمرينات على عينة البحث لمدة (6) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات

وهذا يعني وجود فروق معنوي بين النتائج الاختبارية القبلية والبعدي ولصالح البعدي.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات قيد الدراسة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي يدل ذلك على حدوث تطور في المتغيرات

الكينماتيك للعينة البحث وذلك لان تمارينات الوحدات التعليمية عملت على كفاءة عمل العضلات الأطراف الجسم المصارع مع عضلات قوية للمركز، فعضلات المركز القوية تساعد على ربط الطرف السفلي بالطرف العلوي، فضلا عن منع تسرب القوة، أداء التمرين في أكثر من اتجاه وعدم قصر التمرين على اتجاه واحد فقط، فالجسم مصمم ولديه القدرة على التحرك مباشرة للأمام وللإسار ولليمين وأيضا التدوير، التمارينات القوة الوظيفية تعمل على تحسين هذه القدرات من خلال التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز. ويتفق هذا مع ما أكده فايو كومانا Fabio Comana " ان تمارينات المعدة بسلوب علمي هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (امامي، مستعرض، وسهمي) تشتمل على تسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية" (Fabio comana, 2014,p87).

اما الاختبار مستوى الاداء قيد البحث، اتضح لنا بان هذه الاختبار اظهر فرقا معنويا لمصلحة الاختبار البعدي ويرى الباحث أن القدرة على تغيير الاتجاهات تأتي من كفاءة تمارينات التعليمية التي اعتمدها الباحث خلال تطبيق الوحدات التعليمية والتي تلعب الدور الهام في تحقيق المستوى المثالي في أداء مسكة الرمي من فوق الصدر، اذ ان دورها يكمن في ثبات الاتزان اثناء تغيير الاتجاهات فضلا عن قدرتها على نقل الحركة بنفس السرعة والقوة من اتجاه الى اخر، ومن هنا نلاحظ أهمية منطقة المركز في مسكات الخطف للعبة المصارعة الرومانية، فالمصارع الجيد هو الذي يمتلك

تدريبية، مدة الوحدة التعليمية في القسم الرئيسي (35) دقيقة.

تم وضع تمارينات تعليمية التي تتلاءم وقدرات عينة البحث.

-مراعاة التمارينات لطبيعة ومتغيرات الكينماتيك.

-مراعاة التمارينات لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

-مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

-التنوع باستخدام التمارينات في تنفيذ وحدات المنهج التعليمي.

-الاهتمام بالجانب الترويجي وعدم اهمام عنصر التشويق والمنافسة بين المصارعين الصغار.

2-6-3 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات

البعدي لعينة البحث، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات البعدي أجريت الاختبارات البعدي يوم الخميس 2019/10/3.

2-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام

الحقيقية الاحصائية لاستخراج (الوسيط، الانحراف الربيعي، ولكوكسن، النسبة المئوية).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القدرات العضلات العاملة

ت	الاختبار	وحدة القياس	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة (Z)	احتمالية الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	ارتفاع مركز نقل الجسم لحظة الاستناد	سم	5.10	2.53	0.01	معنوي
2	سرعة النهوض الجسم	ثا	4.50	2.55	0.01	معنوي
3	القوة لحظة الرمي	كغم	4.30	2.26	0.01	معنوي
	مستوى الاداء	درجة	4.70	2.41	0.00	معنوي

مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05)

يبين من الجدول (1) معنوي الفروق بين نتائج اختبارات قيد الدراسة في الاختبارات القبلية والبعدي قيد الدراسة إذ بلغت قيمة احتمالية الخطأ وهي أصغر من مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05) في جميع متغيرات البحث،

المصادر:

- [1] قاسم حسن حسين، وأيمان شاكور، طرق البحث في التحليل الحركي، ط1: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، (1998).
- [2] Dave Schmitz (2003): Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA.
- [3] Fabio comana (2014): function training for sports, Human

الملحق (1) يوضح اسماء السادة الخبراء الحكام الدوليين الذين استعان بهم الباحث بدراسته

ت	الاسم الثلاثي	الدرجة التحكيمي
1	د.معد سلمان ابراهيم	حكم دولي
2	لبيب جمال داود	حكم دولي
3	إبراهيم خليل جمعة	حكم دولي

الملحق (2) يوضح الاستمارة المعدة لتقويم المسكة الفنية المستخدمة قيد البحث

اسم المصارع: العمر:

اقسام المسكة	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية
الوضع الابتدائي (3)		
القسم الرئيسي (4)		
الوضع النهائي (3)		
مجموع		

ملحق (3) يوضح نموذج من الوحدة التعليمية لمصارعي الرومانية

ت	التمرين	اداء	زمن التمرين	تكرار	المجموعات	الزمن بين التمارين
1	من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم عضد خصمه ليستدير الى جهة اليمنى. القسم الرئيسي: ويستمر المهاجم بالدوران ليجلس على ركبتيه ماسكا ذراع خصمه بكتفا البيدين.	15 مرة	20ثا	2-3	1-2	1.5د.
2	من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم معصم منافسه الايمن باليد اليسرى ثم يرفعهما ليتمر راسه تحتها مع ثني الركبتين مطوقا راس منافسه باليد الاخرى من الاعلى.	15 مرة	20ثا	2-3	3-2	2د.
3	مد الجسم بشكل مستقيم بوضع الطوقاة أسفل اللاعب رمي الكرة الطينية من فوق الرأس.	20-25 مرة	30ثا	4	1-2	2-3د.
4	التركيز على سحب رجل المنافس إلى الأعلى لفقدان اتزان المنافس.	25 مرة	50ثا	5	3-2	2-3د.
5	من وضع التماسك وجها لوجه، يخطو المهاجم الى الامام ليصبح تحت خط سقوط مركز ثقل خصمه ثم يقوس في ظهوره الى الخلف استعدادا لرفع.	5 مرات	40ثا	2	1-2	2-3د.

القوة الوظيفية (القدرة - التوازن) ورشاقة، وذلك لقدرته على أداء مسكات في حالات اختلال التوازن.

وفي هذا الصدد يؤكد ديف شميت Dave Schmitz إلى أن " من أهم سمات التمرينات التعليمية هو التركيز على المناطق الجسم التي تؤثر على المسار الحركي، حيث تقوم بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي، فضلا عن أن التمرينات التعليمية تشمل على حركات متعددة الاتجاهات وان تؤدي تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين القدرات اللاعب " (Dave Schmitz, 2003, p164).

وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعتها الباحث في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح البعدية

4-الخاتمة:

أستنتج الباحث التالي:

1-ظهور فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات الكينماتيكية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

2-ظهور فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء الفني لمسكة الخطف الرمي من فوق الصدر لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

3-اسهمت تمرينات التعليمية التي تضمنها المنهج التعليمي في تطوير مستوى الأداء لدى المصارعين لعينة البحث.

فيما اوصى الباحث بالاتي:

1-اعتماد تمرينات التعليمية المعد من قبل الباحث في تطوير المتغيرات الكينماتيكية والمهارية لمصارعي الرومانية.

2-إجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة.

3-ضرورة التركيز على تحسين مستوى الأداء لمسكات الخطف وفي المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بها لدى اللاعبين العراقيين.

