

دراسة تحليلية للمشكلات التي تواجه طلبة التربية الرياضية في تعليم مهارات رفع الأثقال في بعض

جامعات إقليم كردستان - العراق

م.م. أواره صابر حمد ، م.م. طوران مولود فتاح

العراق. جامعة كويه. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Awara\_86@yahoo.com

### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على المشكلات التي تواجه طلبة التربية الرياضية في تعليم مهارات رفع الأثقال. وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة التربية الرياضية بجامعة (كويه ، صلاح الدين ، سوران) ، اذ بلغ عددهم من (216)، وتم استبعاد (8) فرداً بسبب اشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية واستخراج ثبات المقياس وبذلك بلغ عدد العينة النهائية (208) فرداً ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، وبعد الحصول على النتائج تم مناقشتها بأسلوب علمي مدعوم بالمصادر لتحقيق هدف البحث وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:-

- 1- وجود مشكلات في الجانب التعليمي وكانت أهم المشكلات لدى عينة البحث ويجب عزل درس رفع الأثقال بأن يكون في يوم مخصص له وعدد المحاضرات اليومية غير كافية وكليات التربية الرياضية تعطي اهتمام أكبر للمواد ذات الطابع الشعبي مثل كرة القدم وكرة الطائرة.
- 2- وجود مشكلات في الجانب النفسي لدى عينة البحث بكليات التربية الرياضية ، إحساس بعدم الثقة على الأرض في مهارة الخطف.
- 3- وجود مشكلات لدى عينة البحث في الجانب الصحي حيث كانت أكثرها لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طوال الفصل الدراسي ورياضة رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات مما جعل الطلاب أكثر خوفاً من الاصابات.
- 4- وجود مشكلات لدى عينة البحث في جانب الامكانيات ، كون الادوات قديمة وغير كافية لتعلم مهارات رفع الأثقال وعدم توفير تكنولوجيا حديثة في المحاضرات والصالات الموجودة قديمة وغير كافية وعدم توفير حمامات ساخنة بعد المحاضرة والإسعافات الأولية غير متوفرة دائماً .
- 5- وجود مشكلات لدى عينة البحث في محور المجتمع واهمها أن المجتمع لا يشجع لاعبي رفع الأثقال وأفراد الأسرة ينزعجون من رفع الأثقال ووسائل الإعلام لا تشجع على رفع الأثقال .

الكلمات المفتاحية: دراسة تحليلية ، مشكلات ، مهارات رفع الأثقال

Analytical study of the problems facing physical education students in teaching weightlifting skills in some universities of Kurdistan Region - Iraq

Assistant Lect. Awara Saber Hamad, Assistant lect. Tarran Mouloud Fattah

Iraq. Koya University. College of Physical Education and Sports Sciences

Awara\_86@yahoo.com

---

#### Abstract

The research aims to identify the problems that face physical education students in teaching weightlifting skills. The research community was determined by the intentional method of physical education students in universities (Koya, Salah Al-Din, Soran), as their number reached (216), and (8) individuals were excluded due to their participation in the pilot study and extracting the stability of the scale, and thus the final sample number reached (208) individuals. The researchers used the descriptive approach by the survey method, and after obtaining the results, they were discussed in a scientific method supported by sources to achieve the research objective. In light of the research results, the two researchers reached the following conclusions:

- 1.The existence of problems in the educational aspect, and the most important problems were for the research sample and the weightlifting lesson should be isolated by being on a day designated for it and the number of daily lectures is insufficient as well as Physical education colleges give greater attention to popular subjects such as football and volleyball.
- 2.The presence of problems in the psychological aspect of the research sample in the Faculties of Physical Education, a feeling of mistrust on the ground in the snatch skill.
- 3.The presence of problems in the research sample in the health aspect, as most of them were not constantly and continuously medical examination throughout the semester, and weightlifting increases injury and muscle tearing, which made students more afraid of injuries.
- 4.There are problems with the research sample on the potential side, the fact that the tools are old and insufficient to learn weightlifting skills, the failure to provide modern technology in the existing lectures and lounges is old and insufficient, and the lack of hot showers after the lecture and first aid is not always available.
- 5.There are problems in the research sample in the community axis, the most important of which is that society does not encourage weightlifters, family members are upset about weightlifting, and the media does not encourage weightlifting.

Key words: analytical study, problems, weightlifting skills

أهتمت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً بالتربية الرياضية التي يهدف الى اعداد الفرد الرياضي من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، ولكي نواكب الدول المتطورة في هذا المجال يجب علينا ان نهىء انفسنا لاستخدام العلوم الحديثة وتطبيقها ميدانياً.

ويعد مجال التربية الرياضية من أبرز المجالات التي يمكن أن يحدث فيها عدد من حالات التفاعل الاجتماعي من خلال التعرف على اتجاهات الرياضيين المختلفة والتي يمكن قياسها من خلال أبعاد متعددة منها النفسية والفسولوجية والاقتصادية والصحية والبدنية والترويحية ومن خلال ذلك يمكن أن تحقق الشخصية المتزنة المتكاملة للرياضي من خلال توفر الدعائم الأساسية لعملية الأعداد الشاملة التي يستطع أن يوصلها المدربون والمدرسون (علاوي , 1979)

وعملية التعليم تحتاج إلى كثير من الوسائل المساعدة في تعلم وتحسين أداء المبتدئين في جميع المراحل العمرية والذي يهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارية والخطية

(يعرب خيون , 2002)

وأن الرياضة رفع الأثقال من الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم على مختلف ثقافاتهما، فهي رياضة القوة وثبات الذات، وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعة للقوة العضلية على وجه الخصوص واللياقة البدنية العامة على وجه العموم، كما احتلت رفع الأثقال مكانتها بين الأنشطة الرياضية وأصبحت ضمن الألعاب الأولمبية (قنديل , بدون).

وتحقق رياضة رفع الأثقال التكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي. وذلك من خلال التدريب والمنافسة , نظرا لما تحتاجه الحركات التي يؤديها الرباع من توافق والتناسق كبيرين. كما تعمل على تنمية الإحساس بالتوقيت حتى يصل الى درجة الآلية بتنمية خاصة الحس العضلي واستخدامه بدقة في أداء الحركة (Marry).

وقد أتجه العالم الى استخدام رياضة رفع الأثقال في الميدان الطبي فأصبحت وسيلة علاجية و وقائية، وتحقق لممارسها القوام المثالي. وتمتاز رياضة رفع الأثقال بأن الرباع يمكنه أن يحصل على ثلاثة أوسمة في مسابقة واحدة (خطف، ونتر، ومجموعة) أما في الألعاب الأولمبية تحتسب الأوسمة والنقاط المجموع فقط.

من هنا تكتسب هذه الدراسة أهميتها كونها موضوعاً حيويماً في دراسة تحليل لبعض المشكلات التي تواجه طلاب وطالبات كليات التربية الرياضية في محافظة أربيل الذين درسوا مادة رفع الأثقال في تعليم مهارات رفع الأثقال لما في ذلك من أهمية كبيرة في عملية تطوير رياضة رفع الأثقال من الناحية النظرية والعملية

وتسهم إلى حد كبير مع الدراسات السابقة من اغناء المكتبة الرياضية التي يسعى الكثير من الباحثين والمفكرين في مجال التربية الرياضية الى اثراءها بكل ما هو جديد ومفيد في مجال العمل الأكاديمي. وفي العصر الحديث نمت رياضة رفع الأثقال وفي القرن التاسع عشر وهي من الألعاب القليلة التي تطورت وقتها وكان لها حضور في أول العاب أولمبية مثل السباحة ، رفع الأثقال ، والسلاح ، والمصارعة، والرماية، والعب القوي، والدراجات ففي مجتمعنا يظهر التركيز على بعض الرياضات الجماعية ذات الشعبية العالية مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة ، وأصبح هناك بعض العزوف عن الرياضات ذات المنازلات والتي تتطلب مجهود بدني لاسيما في ظل عدم الاعتماد في القوة البدنية في ظل وجود التكنولوجيا المتطورة جداً.

والطلاب في المرحلة الجامعية هم الفئة التي يجب أن تأخذ زمام التغيير في مجال التربية الرياضية، وأن المشكلات التي تواجه الطلاب في مادة رفع الأثقال ربما تكون مختلفة عن الآخرين إذ أن هذه المادة تحتاج إلى كثير من الأعداد والفن (التكنيك) والقوة العضلية إذ أنها رفعة وحيدة غير مكررة، لذلك يجب دراسة هذه المشكلة ومواجهتها بطريقة علمية وبأساليب غير تقليدية.

ومن خلال اطلاع الباحثان وكونهم تدريسي مادة رفع الأثقال في سكول التربية الرياضية لاحظا هناك قلة من الابحاث العلمية التي تتناول هذا النوع من الابحاث التطبيقية العلمية , لذا تكمن مشكلة البحث في محاولة على التساؤل التالي:-

ماهي المشكلات التي تواجه طلبة التربية الرياضية أثناء تعليم مهارة رفع الأثقال , وماهي أكثر المشكلات حدة. ويهدف البحث الى:

1- التعرف على أهم المشكلات التي تواجه الطلاب في تعلم مهارات رفع الأثقال في كليات التربية الرياضية لمحافظة أربيل.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة التربية الرياضية بجامعة كويه , صلاح الدين , سوران) , اذ بلغ عددهم من (216) , وتم استبعاد (8) فرداً بسبب اشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية , وجدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث.

جدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث وأجناسهم

العينة	ذكور	النسبة المئوية	إناث	النسبة المئوية	المجموع
جامعة كويه	33	%23,23	13	%19,69	46
جامعة صلاح الدين	79	%55,63	38	%57,57	117
جامعة سوران	30	%21,12	15	%22,72	45
المجموع الكلي للعينة	142	-	66	-	208

2-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارة استبيان
- استمارة تسجيل البيانات

2-3-1 الادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

تم استخدام استمارة (المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية الرياضية في تعليم مهارات رفع الأثقال)، ملحق (1) كوسيلة أساسية لجمع البيانات حيث تضمن (5) محاور، للمحور الأول

(الجانب التعليمي) (16) فقرة وللمحور الثاني (الجانب النفسي) (7) فقرات، والمحور الثالث (الجانب الصحي - الإصابات الناتجة عن مهارات رفع الأثقال) (10) فقرات أما المحور الرابع (الإمكانات) يتكون من (8) فقرة، والمحور الخامس (المجتمع) يتكون من (10) فقرات، وبذلك بلغ مجموع الفقرات إلى (51) فقرة، بالإضافة إلى ذلك استعان الباحثان بوسائل أخرى لجمع البيانات، ومن هذه الوسائل:

2-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث:

- حاسوب الالكتروني (Laptop Sony) .

- حاسبة الالكترونية .

2-3-3 المقياس المستخدم:

من خلال المراجع العلمية والابحاث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع المشكلات التي تواجه طلبة في تعليم مهارات رفع الانتقال , ومن خلال الاطلاع الباحثان على مجموعة من البحوث والدراسات منها دراسة (إبراهيم ايمان , 1998) ودراسة (التميمي وخميس , 2004) تم اعتماد على المقياس الذي قام بتصميمه (أزير خميس , 2010) ويتكون المقياس من خمسة محاور موزعة , ملحق (1) يوضح المقياس.

2-4-4 المواصفات العلمية للمقياس:

لما كانت الدراسة تهدف إلى التعرف على مشكلات التي تواجه طلبة بكليات التربية , استناد إلى الدراسات السابقة لذلك يجب ان يتمتع المقياس على درجة عالية من الصدق لقياس هذا الغرض . ونورد فيما الاسس العلمية للمقياس.

2-4-1 الصدق:

يقصد بالصدق "بأنه يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه" (مجمع اللغة العربية , 1984)

وتم ايجاد صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس على عدد من ذوي الاختصاص في مجال قياس وتقويم وطرائق التدريس والادارة الرياضية وعلم النفس الرياضي ورفع الانتقال ملحق (2) وقد طلب منهم إبداء الرأي حول المقياس و ابداء المختصين بعض الآراء المهمة , وقد حصل المقياس على نسبة الاتفاقية 90% وهذا الاجراء عن إن المقياس يتمتع بصدق منطقي.

2-4-2 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار "أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها" (مروان عبد المجيد , 1999)  
ومن أجل حساب معامل الثبات اختار الباحثان طريقة إعادة الاختبار في قياس الثبات فقد تم اخذ عينة مصغرة لمجتمع الاصلي بواقع (4) طالبة من سكول التربية الرياضية بجامعة كويه وتم اختيارهم بطريقة العشوائية وتم توزيع المقياس عليهم بتاريخ 2014/11/20 ثم اعيد عليهم المقياس بتاريخ 2014/12/10 وبعد ذلك تم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين للمقياس وتبين ان جميع المحاور الخمسة تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما هو مبين في جدول (2).  
الجدول (2) يبين معاملات الثبات لمحاور الاستبيان

المعاملات العلمية		ت
الثبات	محاور الاستبيان	
0.852	جانب التعليمي	1
0.917	جانب النفسي	2
0.931	جانب الصحي	3
0.974	جانب الإمكانيات	4
0.886	جانب المجتمع	5

التجربة

5-2

الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية عبارة عن "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" (الياسري , 2010)  
أي أن التجربة الاستطلاعية "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً" (المندلوي والآخرين , 1989)  
وقد اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2014/12/15) على عينة من مجتمع البحث وعددهم (4) طالبة من المرحلة الرابعة لسكول التربية الرياضية بجامعة كويه والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية حيث قام الباحثان مع فريق العمل المساعد ملحق (3) , بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمشكلات التي تواجه الطلبة في تعليم مهارات رفع الاثقال

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هي:-

- مدى تفهم عينة الدراسة لعبارات.
- مدى وضوح العبارات.
- المدة الزمنية اللازمة للإجابة على استمارة الاستبيان.
- كفاءة فريق العمل المساعد.

2-6 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم توزيع المقياس على عينة البحث من طلبة التربية الرياضية في جامعات كويه و صلاح الدين و سوران , وذلك بتاريخ 2015/1/12 ولغاية 2015/2/9 وتم توضيح التعليمات للإجابة وتوضيح الهدف من البحث وقد تم استلام الاستمارات بعد الاجابة مباشرة أي بطريقة التسلم والتسليم وذلك عن طريق الفريق العمل المساعد, بعدها تم فرز كل استمارة على حدة واجراء المعالجات الاحصائية اللازمة عليها .

2-7 الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج ومناقشتها لوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة:

بعد إن تمت معالجة بيانات البحث إحصائياً ووصفها وتبويبها في جداول خاصة وذلك لعرض النتائج المستحصلة ومن ثم تحليلها ومناقشتها بصيغة علمية مستندة إلى المصادر العلمية , ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل محور للتعرف على المشكلات التي تواجه طلبة التربية الرياضية في تعليم مهارات رفع الاثقال.

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعيارية للمحاور الخمسة لدى افراد عينة الدراسة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الجامعات	محاور
5.56038	23.4348	46	كويه	الجانب التعليمي
6.37275	25.0085	117	صلاح الدين	
5.79690	24.1778	45	سوران	
3.07585	9.6957	46	كويه	الجانب النفسي
3.15787	10.1026	117	صلاح الدين	
2.95795	9.5778	45	سوران	
3.65129	14.1522	46	كويه	الجانب الصحي
4.22117	14.6410	117	صلاح الدين	
3.82311	14.4444	45	سوران	
2.23715	12.1304	46	كويه	جانب الامكانيات
3.15135	14.0000	117	صلاح الدين	
2.64480	14.7778	45	سوران	
3.98420	15.3696	46	كويه	جانب المجتمع
4.31916	15.6667	117	صلاح الدين	
3.72583	14.9333	45	سوران	

من خلال الجدول (3) يتبين الآتي: وجدت نتائج البحث بأن جامعة كويه سجلت اقل درجة بالنسبة لمشاكل طلبة التي يواجهونها مقارنة بجامعاتي صلاح الدين وسوران في الجانب التعليمي حيث سجلت جامعة كويه (وسط الحسابي قدره 23.43 , بانحراف معياري 5.56) حيث بلغ عدد المشاركين 46 فرداً، وفي المرتبة الثانية جامعة سوران حيث سجلت درجة أقل مقارنةً بجامعة صلاح الدين حيث سجلت جامعة سوران (وسط حسابي قدره 24.17 , بانحراف المعياري 5.79) حيث بلغ عدد المشاركين 45 فرداً، وفي مرتبة الاخيرة وجدت جامعة صلاح الدين التي سجلت أكبر درجة من المشاكل في هذا الجانب مقارنةً بجامعتي كويه وسوران حيث سجلت

(وسط الحسابي قدره 25.008 , بانحراف معياري 6.37) حيث بلغ عدد المشاركين فيها إلى 117 فرداً.

3-1-1 مناقشة نتائج محور الجانب التعليمي:

تدل النتائج المتحصل عليها من جدول (3) أن محاضرة رفع الأثقال تفنقر الى عنصر التشويق والمرونة ويجب عزل درس رفع الأثقال بأن يكون في يوم مخصص له، وعدد المحاضرات الاسبوعية لدرس رفع الأثقال غير كافية والجانب النظري غير كافي لفهم هذه المادة، وكليات التربية الرياضية في الجامعات تعطي اهتمام اكبر للمواد ذات الطابع الشعبي في التعلم النظري مثل كرة القدم وكرة الطائرة.

ويرجع الباحثان أن رياضة رفع الأثقال من الرياضات العنيفة والتي تحتاج إلى القوة والخبرات سابقة، كما أن المادة الدراسية ليس لها متطلب سابق يساعد الطلاب في تعلم المهارات بسرعة الكافية، وتبين أن كليات التربية الرياضية تعطي اهتمام أكبر للمواد ذات الطابع الشعبي مثل كرة القدم وكرة الطائرة رغم أن رياضة رفع الأثقال غير مكلفة مادياً مقارنة برياضات أخرى ويرجع الباحثان عدم اهتمام المسؤولين بعدم معرفتهم الكافية بهذه الرياضة وقوانينها.

كما يشير (مجدي محمود فهم , 2009) إلى (إن عملية التدريس لمادة التربية الرياضية تتم كعملية محددة ومخططة لمختلف الوظائف التدريسية التي يقوم بها المدرس سواء على المستوى الأعداد أو التسجيل أو التنفيذ لمحتوى الأنشطة المنهجية لتحقيق نواتج تعليمية وتطبيقية جيدة , وبغرض النمو المتكامل لطلاب في المختلف الجوانب (البدنية والمهارية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية).

3-2 عرض النتائج الجانب النفسي:

من خلال الجدول (3) أيضاً تبين الآتي:

وجدت نتائج البحث بأن جامعة سوران سجلت أقل درجة بنسبة من المشاكل التي يواجهها الطلاب من الجانب النفسي مقارنة بجامعاتي صلاح الدين وكويه حيث سجلت جامعة سوران (وسط الحسابي 9.57 , الانحراف المعياري 2.95) حيث بلغ عدد المشاركين 45 فرداً , ويأتي بعد جامعة سوران, جامعة كويه التي سجلت أقل درجة مقارنة بجامعة صلاح الدين حيث سجلت جامعة كويه (وسط الحسابي 9.69 , والانحراف المعياري 3.07) حيث بلغ عدد المشاركين 46 فرداً , وفي مرتبة الاخيرة وجدة جامعة صلاح الدين التي سجلت أكبر درجة من هذه الجانب مقارنة بجامعة سوران وكويه حيث سجلت جامعة صلاح الدين (الوسط الحسابي 10.10 , والانحراف المعياري 3.15) حيث بلغ عدد المشاركين 117 فرداً.

### 3-2-2 مناقشة النتائج الجانب النفسي:

وتدل نتائج المتحصل عليها من جدول (3) على أن طلاب يشعرون بالفزع بمجرد التفكير بأدوات رفع الأثقال وإحساس بعدم الثقة على الأرض في المهارة الخطف تؤدي إلى حالة من الفزع لدى الطلاب ويرى الباحثان أن هذا القلق أو الخوف تعود إلى عدم اكتساب الخبرة الكافية أو قلة الممارسة لرياضة رفع الأثقال وهذا يؤدي إلى خوف الطلاب من ممارسة هذه الفعالية، وهذا ما أكده

(نزار الطالب , 1976) بأنه ومن خلال الخبرات والتجارب يكتسب الفرد التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسات الرياضية.

### 3-3 عرض نتائج الجانب الصحي:

وجدت نتائج البحث في نفس الجدول (3) بأن جامعة كويه سجلت أقل درجة بنسبة من المشاكل التي تواجهها الطلاب مقارنة بجامعاتي صلاح الدين وسوران في الجانب الصحي حيث سجلت جامعة كويه (وسط الحسابي 14.15 , الانحراف المعياري 3.65) حيث بلغ عدد المشاركين 46 فرداً , ويأتي في مرتبة ثانية جامعة سوران سجلت أقل درجة بنسبة من المشاكل التي تواجهها مقارنة بجامعة صلاح الدين في الجانب الصحي, حيث سجلت جامعة سوران (وسط الحسابي 14.44 , والانحراف المعياري 3.82) حيث بلغ عدد المشاركين 45 فرداً , وفي مرتبة الاخيرة جاءت جامعة صلاح الدين التي سجلت أكبر درجة من هذه الجانب مقارنة بجامعة كويه وسوران حيث سجلت جامعة صلاح الدين (الوسط الحسابي 14.64 , والانحراف المعياري 4.22) حيث بلغ عدد المشاركين 117 فرداً.

### 3-3-1 مناقشة النتائج الجانب الصحي:

تدل نتائج المتحصل عليها من جدول (3) أيضاً على أن الإصابة بالإرهاق الجسمي أثناء تعلم رفع الأثقال والانزلاق الغضروفي ولا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طول الفصل الدراسي.

ويرجع الباحثان الى أن الكليات التربوية الرياضية بجامعة كويه (كويه وصلاح الدين وسوران) لا تقوم بكشف طبي بشكل دائم على الطلاب مما جعل طلاب اكثر خوفاً من الاصابات الحادة مثل الانزلاق الغضروفي وهذا ما أكده الطلاب والتي تنص على رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات.

3-4 عرض النتائج جانب الامكانات:

وجدت نتائج البحث في نفس الجدول (3) أيضاً بأن جامعة كويه سجلت اقل درجة بنسبة من المشاكل التي تواجهها الطلاب مقارنةً بجامعاتي صلاح الدين وسوران في جانب الامكانات حيث سجلت جامعة كويه (وسط الحسابي 12.13 , الانحراف المعياري 2.23) حيث بلغ عدد المشاركين 46 فرداً , ويأتي بعد جامعة صلاح الدين التي سجلت أقل درجة مقارنةً بجامعة سوران في جانب الامكانات حيث سجلت جامعة صلاح الدين (وسط الحسابي 14.00 , والانحراف المعياري 3.15) حيث بلغ عدد المشاركين 117 فرداً , وفي مرتبة الاخيرة وجدة جامعة سوران التي سجلت أكبر درجة من هذه الجانب مقارنةً بجامعة كويه وصلاح الدين حيث سجلت جامعة سوران

(الوسط الحسابي 14.77 , والانحراف المعياري 2.64) حيث بلغ عدد المشاركين 45 فرداً.

3-4-1 مناقشة نتائج جانب الامكانات:

تدل نتائج المتحصل عليها من جدول (3) على أن الادوات قديمة وغير كافية لتعلم مهارات رفع الأثقال وعدم توفير تكنولوجيا حديثة والصالات الموجودة قديمة وغير كافية والادوات المتوفرة قليلة بالنسبة لعدد الطلاب والإسعافات الأولية دائماً غير متوفرة.

ويرجع الباحثان أن الجامعات (كويه , صلاح الدين , سوران) بمحافظة اربيل ليس لديهم الاهتمام الكافي بصالة رفع الأثقال ولا توفر لها ميزانية الثابتة مما أن انعكس على استجابة الطلاب.

ويشير (فهيم , 2009 ) إلى " أن تلعب الامكانيات المتاحة امام المدرس وطلاب من الملاعب والأدوات والأجهزة دوراً هامة في تطوير طلاب ونمو المهارات ودوراً هاماً في اختيار الوسائل وطرق المناسبة للتدريس , فهل من المعقول أن مدرساً يدرس المهارة كرة السلة ولديه كرتان فقط يدرس بنفس طريقة لو كان لديه عشرة كرة , وكذلك عدد الملاعب والأجهزة والأدوات تتحكم وتؤثر إلى حد كبير في تطوير الطلاب " .

### 3-5 عرض النتائج الجانب المجتمع:

وجدت نتائج البحث في نفس الجدول (3) أيضاً بأن جامعة سوران سجلت اقل درجة بنسبة من المشاكل التي تواجهها الطلاب مقارنة بالجامعات صلاح الدين و كويه في جانب المجتمع حيث سجلت جامعة سوران (وسط الحسابي 14.93, الانحراف المعياري 3.72) حيث بلغ عدد المشاركين 45 فرداً , ويأتي بعد جامعة سوران, جامعة كويه التي سجلت أكبر درجة مقارنة بجامعة صلاح الدين وأقل درجة مقارنة بجامعة سوران في الجانب المجتمع حيث سجلت جامعة كويه (وسط الحسابي 15.36 , والانحراف المعياري 3.98) حيث بلغ عدد المشاركين 46 فرداً , وفي مرتبة الاخيرة جاءت جامعة صلاح الدين التي سجلت أكبر درجة من هذه الجانب مقارنة بجامعة سوران وكويه حيث سجلت جامعة صلاح الدين (الوسط الحسابي 15.66, والانحراف المعياري 4.31) حيث بلغ عدد المشاركين 117 فرداً.

### 3-5-1 مناقشة النتائج الجانب المجتمع:

وتدل النتائج المتحصل عليها من جدول (3) على ان المجتمع لا يشجع لاعبي رفع الأثقال وأفراد الاسرة ينزعجون من رفع الأثقال ووسائل الاعلام لا تشجع على رفع الاثقال والاسرى ترى لا مستقبل لرياضة رفع الاثقال و رياضة رفع الأثقال أخر الرياضات التي يشجعها المجتمع.

ويرجع الباحثان هذه النتيجة الى ثقافة المجتمع نحو ممارسة رياضة رفع الاثقال حيث هذه الرياضة لا تلاقي شعبية كافية عند الإناث منه عن الذكور وكذلك وسائل الإعلام لا تلعب الدور الإيجابي الكافي في النشر للعبة بشكل المقبول وإيجابي , حيث يؤكد (محمد وباهي , 2001) الى "أن الرياضة جزء من هذا المجتمع أي انها صورة مصغرة من المجتمع الاكبر لذا فهي تتأثر بكل ما يسود في هذا المجتمع من فلسفة وقيم وعادات وتقاليد وظروف اجتماعية واقتصادية وسياسية . وإذا نظرنا الى الرياضة نظرة موضوعية فسوف نلاحظ ان الرياضة بأنشطتها المتعددة ومجالاتها المتنوعة تؤثر على المجتمع والمجتمع تؤثر على الرياضة في كل مجالاتها المختلفة بشكل مباشر أو غير المباشر" .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- وجود مشكلات في الجانب التعليمي وكانت أهم المشكلات لدى عينة البحث ويجب عزل درس رفع الأثقال بأن يكون في يوم مخصص له وعدد المحاضرات اليومية غير كافية وكليات التربية الرياضية تعطي اهتمام اكبر للمواد ذات الطابع الشعبي مثل كرة القدم وكرة الطائرة.

- 2- وجود مشكلات في الجانب النفسي لدى عينة البحث بكليات التربية الرياضية , إحساس بعدم الثقة على الأرض في مهارة الخطف.
- 3- وجود مشكلات لدى عينة البحث في الجانب الصحي حيث كانت أكثرها لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طوال الفصل الدراسي ورياضة رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات مما جعل الطلاب أكثر خوفاً من الاصابات.
- 4- وجود مشكلات لدى عينة البحث في الجانب الامكانيات , كون الادوات قديمة وغير كافية لتعلم مهارات رفع الأثقال و عدم توفير تكنولوجيا حديثة في المحاضرات والصالات الموجودة قديمة وغير كافية وعدم توفير حمامات ساخنة بعد المحاضرة والإسعافات الأولية غير متوفرة دائماً .
- 5- وجود مشكلات لدى عينة البحث في محور المجتمع واهمها أن المجتمع لا يشجع لاعبي رفع الأثقال وأفراد الأسرة ينزعجون من رفع الأثقال و وسائل الإعلام لا تشجع على رفع الأثقال .

#### 2-4 التوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام كليات التربية الرياضية بالألعاب الفردية مثل رفع الأثقال لغرض تطوير هذه الرياضة .
- 2- العمل على توعية وسائل الإعلام لكي تلعب الدور الايجابي في نشر لعبة رفع الأثقال وبشكل ايجابي.
- 3- ضرورة الاهتمام بالجانب النظري في رياضة رفع الأثقال بزيادة عدد المحاضرات في الاسبوع.
- 4- العمل على زيادة الوعي لدى الطلاب بأن رياضة رفع الأثقال لا ينجم عنها الإصابات.
- 5- ضرورة توفير الإسعافات الأولية بشكل مستمر .
- 6- الكشف الطبي المستمر لدى الطلاب لغرض تجنب من الاصابات.
- 7- ضرورة توفير تكنولوجيا حديثة في المحاضرات النظرية والعملية مثل الافلام السينمائية لتسهيل عملية التعليم.

#### المصادر

- عبد الحفيظ ، اخلاص محمد، ومصطفى، حسين باهي ،الاجتماع الرياضي: ط1 ، مركز الكتاب للنشر والطباعة ، القاهرة ، 2001
- قاسم حسن المنديلاوي (وآخرون) ؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.

- مجدي محمود فهم محمد ، الاسس العلمية والعملية لطرق التدريس، ط1: ، دار الوفاء الدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية ، 2009
- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ط1: القاهرة ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، 1984
- محمد جاسم الياسري ؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم , 2010
- محمد حسن علاوى ؛ علم نفس الرياضي: دار المعارف العربي ، القاهرة ، 1979.
- مروان عبد المجيد ، الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1: عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , 1999
- نزار الطالب ، علم النفس الرياضي: بغداد مطبعة الشعب ، 1976
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002.
- Marry and karpovich: weight training for athletic.

ملحق (1)

استمارة الاستبيان(المشكلات التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في تعليم مهارات رفع الأثقال)

أولاً: الجانب التعليمي

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	توجد صعوبة في تعلم رفع مهارات رفع الأثقال لما تحتاجه من توافق عصبي عضلي.		
2	المدرس يتعامل معنا بأسلوب قوي و عنيف.		

3	محاضرة رفع الأثقال تفتقر إلى عنصر التشويق والمرونة
4	لا تتاح لي فرصة الترب على رفع الأثقال في الوقت الفراغ
5	يجب عزل درس رفع الأثقال بأن يكون في يوم مخصص له.
6	عدد المحاضرات الأسبوعية لرفع الأثقال غير كافية.
7	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في تعليم رفع الأثقال.
8	عدم اهتمام القائمين في الكلية بشرح الجانب النظري.
9	المعلم يهتم بالطلاب المميزين فقط.
10	مادة رفع الأثقال غير مهمة لأنني لا استخدامها بعد تخرجي من الكلية.
11	الجانب النظري غير كافي بفهم مادة رفع الأثقال.
12	المدرس لا يراعي عدم معرفتي لرفع الأثقال.
13	عدم استخدام الأدوات المساعدة في رفع الأثقال.
14	عدم توفير المساعدات الأولية يجعلني مرتاب وخائف من تعلم الجانب العملي.
15	الكلية تعطي اهتمام اكبر للمواد ذات الطابع الشعبي في التعلم النظري مثل كرة القدم وكرة الطائرة.
16	مهارات رفع الأثقال معقدة وصعب تعلمها بسهولة.

ثانياً: الجانب النفسي.

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	أشعر بالقلق من محاضرة رفع الأثقال.		
2	أشعر بفقدان توازني أثناء تأدية مهارات رفع الأثقال.		
3	أخاف من وضع معين جعل الآخرين يهزؤون مني.		
4	أشعر بالفزع بمجرد التفكير بأدوات رفع الأثقال.		

		ينتابني إحساس بعدم الثقة على الأرض في مهارة الخطف.	5
		أكره رفع الأثقال لما فيها من خشونة زائدة.	6
		لا أميل إلى مدرس مادة رفع الأثقال.	7

ثالثاً: الجانب الصحي

الرقم	العبرة	نعم	لا
1	رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات.		
2	أصاب بالإرهاق الجسمي أثناء تعلم رفع الأثقال.		
3	أصاب بالصداع بعد محاضرة رفع الأثقال.		
4	رفع الأثقال يجعل جسمي غير لائق فسيولوجياً.		
5	رفع الأثقال يجعلني أتففس بصعوبة أثناء المحاضرة العملي.		
6	الانزلاق الغضروفي أسبابه رفع الأثقال والحمل الزائد.		
7	رفع الأثقال يجعل يدي في حالة خشونة دائمة.		
8	لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طول الفصل الدراسي.		
9	رفع الأثقال يسبب لي مشكلة معوية قبل عسر الهضم.		
10	تزداد ضربات القلب فوق الطبيعي أثناء رفع الأثقال.		

رابعاً: الإمكانيات.

الرقم	العبرة	نعم	لا
1	الأدوات قديمة وغير كافية لتعلم مهارات رفع الأثقال.		
2	عدم توفير تكنولوجيا حديثة مثل الأفلام السينمائية في رفع الأثقال.		
3	غياب دعم المالي للمتميز من قبل الجامعة.		

4	غياب الحوافز لضعف الاهتمام من قبل المحاضرين لرياضة رفع الأثقال.
5	الصالات الموجودة قديمة وغير كافية.
6	عدم توفير حمام ساخن بعد المحاضرة.
7	الأدوات المتوفرة قليلة بالنسبة لعدد الطلاب.
8	الإسعافات الأولية دائماً غير متوفرة

خامساً: المجتمع

الرقم	العبرة	نعم	لا
1	أفراد الأسرة ينزعجون من رفع الأثقال ويفرون مني ومن أدائي.		
2	المجتمع لا يشجع لاعبي رفع الأثقال.		
3	أعرض للسخرية من بعض الزملاء في التخصصات الثانية.		
4	العادات والتقاليد والثقافة لا تنتظر باحترام للممارسة رفع الأثقال.		
5	وسائل الإعلام لا تشجع على رفع الأثقال ولا تعطيها أهمية.		
6	الأسرة تنتظر لي بنوع من الفرع كلما تقدمت في رفع رياضة رفع الأثقال.		
7	الأسرى ترى لا مستقبل لرياضة رفع الأثقال.		
8	نظرة المجتمع للاعبين رفع الأثقال على أنهم الأكبر ارتكاب للجرائم.		
9	رياضة رفع الأثقال آخر الرياضات التي يشجعها المجتمع.		
10	لا يتمتع لاعبي رفع الأثقال بالاحترام من زملائهم بالتخصصات الأخرى.		

ملحق (2) أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	د. فالح جعاز شلش	استاذ	القياس والتقويم	جامعة سوران/سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. مازن عبد الرحمن حسين	استاذ	طرائق تدريس	جامعة سوران/سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة

3	د. سرهنك عبد الخالق عبد الله	استاذ مساعد	تدريب رياضي/رفع الأثقال	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. رأفت سعد هندأوي السباعي	استاذ مساعد	الإدارة الرياضية	جامعة الاسكندرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. زينب عبد علي البرزنجي	استاذ مساعد	الطب الرياضي	جامعة كويه/سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	د. سرتيب عمر عولا	استاذ مساعد	الإدارة الرياضية	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د. صمد مجيد رضا	مدرس	بايوميكانيك/رفع الأثقال	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (3) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المهنة	مكان العمل
1	سؤران همزة حمد	مدرس مساعد	جامعة سوران/سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	هيدي قاسم بايز	مدرس مساعد	جامعة كويه/سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أحمد جمال فتح الله	بكالوريوس التربية الرياضية	جامعة كويه/سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة