

# دراسة اتجاهات طلبة كليتي التربية الرياضية والأساسية نحو رياضة رفع الأثقال

ايهاب نافع كامل

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

## الباب الأول :

### ١- تعريف البحث

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته

أن قابلية القوة العضلية كما هو معروف تلعب دوراً كبيراً في رياضة رفع الأثقال وبالتالي تحتاج هذه الرياضة إلى قوة عضلية جيدة وبالتالي فهي تؤثر في الحصول على نتائج رياضية جيدة . وبالتالي فان قابلية القوة العضلية تعني الإمكانية القصوى أو المهارة فأنها تعني التوافق الحركي .

أن تطور المستوى الدائم والمستمر في رفع الأثقال وارتفاع المستويات يتطلب تهيئة منظمة وبصورة جيدة .

أن هناك عدداً كبيراً من العناصر التي تؤثر على تطور وارتفاع المستوى ومن خلال التدريب المنظم والصحيح يمكن الحصول على المستويات الرياضية العالمية برياضة رفع الأثقال . أن تطور مستوى أي رياضة يتطلب تخطيطاً منظماً وبرمجة لطرق التعليم والتدريب وأجاده لتكنيك التمارين مع زيادة معدلات التحميل واختيار القدرات الطبيعية لصقل مواهبهم من أجل أعدادهم لرياضة الانجاز العالي .

((أن أعداد رباعي المستويات العالية يتطلب عملاً مجهداً في تدريب المبتدئين وصقل مواهب المتقدمين وبدون قاعدة رياضية عريضة وتوجه من قبل المبتدئين لا يمكن الحصول على مستوى ممتاز من الرباعيين الجيدين كل هذه الأمور تلعب دوراً كبيراً في تحسين الأداء والانجاز بهذه اللعبة ولا يهدف توفر الشيء المهم وهو الرغبة والاتجاه القوي نحو هذه اللعبة )) . هذا الاتجاه الذي يعتبر انطلاقة النجاح ولجعل هذه اللعبة تحظى بمقبولية لدى الشخص الممارس لها . لذلك لا بد من معرفة اتجاه طلبتنا بالسلب أو الإيجاب نحو هذه اللعبة التي ذكرنا أنها تتطلب المهارات الحركية والقدرات الفصلية .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

ان فعالية رفع الأثقال من الفعاليات المعقدة التي يرتبط اداءها بلقوة العضلية والسرعة وذلك هي الصعوبة للممارسة بهذه الفعالية ولكن حول توجيهات الطلبة نحو هذه الرياضة التي تطلب عدد من التدريبات خلال الاسبوع وذلك من خلال الدافعية الكافية من الطلبة او التوجه الكافي للقيام بأداء هذه الفعالية والاستمرار والتفوق فيها.

**٣-١ هدف البحث :**

\* معرفة اتجاهات الطلبة نحو لعبة رفع الأثقال.<sup>١</sup>

**٤-١ فروض البحث :**

معرفة وجود الاتجاهات لدى طلبة جامعه ديالى نحو لعبة رفع الأثقال لمعرفة اتجاهات الطلبة نحو لعبة رفع الأثقال وأثره في الإقبال على تلك المادة .

**٥-١ مجالات البحث :**

- ١- المجال البشري :- طلاب كلية التربية الرياضية وكلية التربية الأساسية ( قسم الرياضة)
- ٢- المجال الزمني :- ٢٦-١٢-٢٠١٠ لغاية ٢-٢-٢٠١١
- ٣- المجال المكاني :- كليتي التربية الأساسية والتربية الرياضية

**٦-١ تعريف المصطلحات :****الاتجاه :**

حسب تعريف :

١- تعريف (البورت) حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تنتظم خلال خبرة الشخص ،وتكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثيرها هذه الاستجابة<sup>٢</sup>.

٢- تعريف (هربرت سبنسر) هو الوصول إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة للجدل ، يعتمد إلى حد كبير على اتجاهنا الذهني ونحن نصغي إلى هذا الجدل أو نشارك فيه .

٣- تعريف (أنستاري) ميل للاستجابة بشكل إيجابي أو سلبي اتجاه مجموعة خاصة من المثيرات.

٤- تعريف (ثيرستون) هو تعميم لاستجابات الفرد تعميماً يدفع بسلوكه بعيداً أو قريباً من مدرك معين<sup>٣</sup>.

**الباب الثاني****٢- الدراسات النظرية**

يولد الإنسان في المجتمع وهو يمتلك العديد من الدوافع الفطرية ، ونتيجة تفاعله مع بقية الأفراد وتأثره فيهم يضطر إلى تعديل بعض دوافعه تلك أو تهذيبها فتتكون عنده الكثير من الدوافع المكتسبة ومنها ((الاتجاهات )) التي توجه سلوك الفرد وتؤثر فيه وتختلف لديه مواقف مختلفة نحو الأفكار والأحداث والمواضيع والأشياء والأشخاص وهكذا فإن كل ما يقع في مجال الفرد على المستوى النفسي والاجتماعي يمكن أن يكون موضوع اتجاه من اتجاهاته النفسية أو الاجتماعية سلبياً أم ايجابياً كالاتجاه نحو عمل المرأة أو تعلمها أو الاتجاه القومي والزواج ونحو الأسرة أو الإنجاب أو نحو الطعام أو نحو مبدأ من المبادئ وغير ذلك .  
لذلك يجب علينا معرفة اتجاهات الطلبة نحو رياضة رفع الأثقال<sup>١</sup>.

<sup>١</sup> - كارل ، هارد كيرل ، رفع الأثقال كتاب تعليمي للتدريب الأساسي ، ترجمة صادق فرج ذياب الجنابي ، مطبعة التحرير ، بغداد ، ١٩٧٦ ص ٢٥.

<sup>٢</sup> - هاشم جاسم السامرائي : المدخل في علم النفس ، مطبعة المتنبي ، بغداد ، ١٩٨٨ .

<sup>٣</sup> - الدكتور طلعت حسن عبد الرحيم : علم النفس الاجتماعي المعاصر القاهرة دار الثقافة للطباعة والنشر .

لذلك سندرج بعض التعاريف التي تناولت الاتجاه

تعريف توماس/ حصيلة المزاج ونوع المفاهيم التي يفرضها عليه مجتمعه والصورة التي يدرك بها شتى المواقف في ضوء خبراته وتفكيره .  
تعريف جيلفورد / استعداد يشترك فيه الأفراد بدرجات متفاوتة طبقاً لمبدأ الفروق الفردية . ومعنى هذا أن جيلفورد يشير ضمناً إلى انه يمكن مقارنة الأشخاص بالنسبة للاتجاه .  
تعريف ريتشارد ديوي/ أن الوظيفة الأساسية للفظ اتجاه هي أن يوضح العلاقة بين الفرد وبينته بين ( من جوانب الشخصية وتلك الجوانب من البيئة Knowing-feeling جوانب المعرفة – المشاعر ) (مشتملة على جسم الإنسان وشخصيته ) التي يمكن تمييزها من عملية (المعرفة – المشاعر) <sup>٢</sup> .

## ٢-٢ أنواع الاتجاهات

هناك أنواع عديدة من الاتجاهات منها :-  
الاتجاهات الفردية التي تميز عن غيرها تقابلها الاتجاهات الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير أفراد المجتمع مثل أعجاب الشعب بقائده وإعجاب الناس بالبطولة .  
وهناك اتجاهات خاصة تنصب على النواحي الذاتية الفردية مثل الاتجاه نحو الزواج ، تقابلها اتجاهات عامه تنتشر وتشيع بين الأفراد مثل الاتجاه نحو العدالة أو الاشتراكية وهناك اتجاهات موجبة للفرد يقابلها اتجاهات سلبية . وأخيراً فهناك الاتجاهات القوية التي تبقى مستمرة نتيجة تمسك الأفراد بها بقيمتها وأهميتها تقابلها الاتجاهات الضعيفة التي يسهل التخلي عنها لأنها قابلة للتغير أو التحول .

## ٢-٣ خصائص الاتجاهات :

- \* ألاتجاهات دوافع مكتسبة .
- \* تتعدد وتختلف بنوعها ودرجتها حسب المثيرات البيئية التي ترتبط بها .
- \* هناك ألساق بين المثيرات والاستجابات المتعلقة بها يسمح بالتنبؤ باستجابة الفرد لمثيرات معينة .
- \* ألاتجاهات ثابتة نسبياً .

## ٢-٤ وظائف الاتجاهات :

يمكن أن نحدد بعض الوظائف الهامة للاتجاهات ونقول :-

- ١- أنها تنظم العمليات الدافعية والانفعالية والمعرفية والإدراكية للفرد في بعض النواحي الموجودة في بيئة الفرد وتوضح استجابته بطريقة تكاد تكون ثابتة .
- ٢- تمكن الفرد من التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم .
- ٣- تمكن الفرد من اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف النفسية المختلفة دون تردد .
- ٤- بمقدورها أن توضح أو تبلور صورة العلاقة بين الفرد ومجتمعه .
- ٥- تدفع الفرد بالإحساس والأدراك بطريقة محدودة إزاء موضوعات البيئة الخارجية .
- ٦- تساعد الفرد في تفسير كثير من الظواهر وإعطائها المعنى الصحيح لها .
- ٧- تعبر عن مساهمة الفرد كما يسود مجتمعه من معايير وقيم ومعتقدات .

<sup>١</sup>- نفس المصدر، سبق ذكره

<sup>٢</sup>- نفس المصدر، سبق ذكره

**٥-٢ تكوين الاتجاهات :**

تتكون الاتجاهات نتيجة لاتحاد الفرد ببيئته الطبيعية والاجتماعية ، ويبدأ تكونها خلال تكامل مجموعه من الخبرات الجزئية التي تدور حول موضوع معين مثل حب الأسرة أو الرغبة في نوع من الطعام أو الارتياح لمكان معين يجلس فيه ... وهكذا تبدأ بصورة محدودة وعلى نطاق ضيق وتتسع بعد ذلك دائرتها لتشتمل موضوعات اكبر وأمر مجردة ومعنوية . حيث تتكامل مجموعه من الخبرات الجزئية التي تدور حول موضوع معين ويتم تناسقها في وحدة كلية ينتج عنها نوعا من التعميم يمثل حالات ومواقف تجابه الفرد تشكل في أساسها اتجاهات واضحة المعالم تتحدد وتتميز عن غيرها من الاتجاهات .  
وهناك عوامل عدة تشكل في أساسها مصادر لتكوين تلك الاتجاهات او اكتسابها ندرج ابرزها فيما يأتي :-

- ١- عوامل التنشئة الاجتماعية والمواقف البيئية المختلفة ذات الأهمية الخاصة بالنسبة للفرد والجماعة .
- ٢- العوامل والتجارب والخبرة الشخصية للفرد والمحددات النفسية مثل :- الدافع والانفعال والتفكير والتذكر وغير ذلك .
- ٣- المؤشرات الثقافية والحضارية بما يمثله من نظم سياسية واقتصادية وقيم واتجاهات ومعايير أخلاقية.
- ٤- اقتداء الأفراد ببعض الشخصيات والنماذج الاجتماعية والتوحد معها .
- ٥- ارتباط الأفراد بأمر تجلب رفاههم أو تشبع دوافعهم الأولية.

**٦-٢ تغيير الاتجاهات :**

تصبح الاتجاهات بمرور الزمن من مكونات شخصية الفرد الأساسية مما يجعلها تتميز بالثبات النسبي الذي يجعل تغييرها أو تعديلها صعبا . إلا أن هناك بعض العوامل تساعد على هذا التغيير منها :-

- ١- ضعف الاتجاه وعدم رسوخه .
- ٢- وجود اتجاهات متساوية في تأثيرها على الفرد ورغم اختلافها فتجعل الفرد في موقف يحترق فيه فيمكن في حينها إن يرجع واحدا من الاتجاهات .
- ٣- عدم تبلور موضوع الاتجاه عند الفرد .
- ٤- وجود خبرات مباشرة لدى الفرد تتصل بموضوع الاتجاه .
- ٥- هامشية أو سطحية الاتجاه .

**أما العوامل التي تجعل من الصعوبة بمكان تغيير الاتجاهات فهي ماياتي :**

- ١- رسوخ الاتجاه وقوته واستقراره في نفس الفرد وارتفاع قيمته عند الفرد أو الجماعة التي ينتمي إليها .
- ٢- وضوح معالم الاتجاه عند الفرد بدرجة كافية .
- ٣- اقتصار الضغط من أجل تغيير اتجاهات الجماعة .
- ٤- الجمود الفكري وصلابة الرأي عند بعض الأفراد .
- ٥- تأثير الحيل الدفاعية على مقاومة أي تغيير في اتجاهات الأفراد .
- ٦- محاولة تغيير اتجاهات الفرد بأسلوب تعسفي أو بأسلوب خاطئ حيث أن ذلك يحدث تأثيرا معاكسا.

**٢-٧ أنواع الرفعات :****٢-٧-١ رفعة الخطف**

يوضع البار أفقياً أمام ساقى الرباع ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الأصابع للأسفل وظهر اليدين للخارج . ويتم رفع الثقل في حركة واحدة من الأرض إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس.

ما يفتح القدمين أو يثني الركبتين . ويمر البار أمام الجسم بحركة مستمرة وبحيث لا يلامس أي جزء من الجسم للأرض سوى القدمين أثناء رفع الثقل للأعلى وبعد انتهاء الرفعة يقف الرباع بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين وتكون القدمان على خط واحد حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية وعند أنزال الثقل يجب عدم ثني المعصمين إذ بعد أن يتعدى البار على الرأس للرباع لا يوجد توقيت محدد لوقوف الرباع بعد انتهاء الحركة سواء كانت بفتح الرجلين أو ثني الركبتين وتكون القدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار . وتعطي إشارة الحكم بإنزال الثقل عندما يصبح الرباع بدون حركة تماماً في جميع أجزاء جسمه.

**٢-٧-٢ رفعة النتر**

تعد رفعة النتر مهمة بالنسبة للرباع وذلك لإمكانية رفع ثقل كبير في هذه الرفعة ويحتاج الرباع إلى تهيئة نفسية وبدنية لتنفيذ هذه الرفعة لاسيما أنها الرفعة الأخيرة في ترتيب رفعات السباق بعد رفعة الخطف ويمكن عنده التكهّن بنتيجة السباق . أن الوقت الذي تستغرقه هذه الرفعة منذ مغادرة الثقل لخشبه الرفع حتى نهاية الرفعة . أي تنتهيها يستغرق عادة من ٦-١٠ ثوان ويصل في بعض الأحيان إلى ١٥ ثانية وتتراوح سرعه ارتفاع الثقل للأعلى بين ١٢٠-١٤٠ كم في الثانية .

**٢-٨ أنواع المسكات**

توجد لدينا ثلاث أنواع من المسكات في رفع الأثقال<sup>١</sup> هي:

- ١- المسك الاعتيادي :- في جانب واحد بكافة أصابع الكف بضمنها الإبهام .
- ٢- مسكه الإبهام :- التي تحوط الإبهام للبار في الجهة المقابلة للأصابع الأربعة.
- ٣-٣- المسكة الخطافية :- التي يدور الإبهام حول عمود الثقل من الامام ثم غلق أصبعي السبابة والوسطى على الإبهام بحيث يبقى الإبهام محصوراً بين أصابع الكف وعمود الثقل أن عمود الثقل في المسكة الخطافية في أفضل أنواع المسكات الأخرى ويفضل هذا النوع من المسكات لأنه يجنب عضلات الكف شراً عضلياً غير ضروري وكذلك لا يحتاج الرباع إلى تركيز ذهني حول أجادة المسكة وبذلك يستطيع أن يؤدي سائر الحركات بتركيز ذهني كامل أن المسكة الخطافية تكون المفضلة عند الرباعيين ضعاف اليدين وكذلك عند أصحاب اليدين القويتين وهي الشائعة حالياً .

**٢-٩ الأقرص وأوزانها وأشكاله**

تتوفر المواصفات الآتية للأقرص:-

- (١) تكون بالاشكال والأوزان الآتية :-
- ٢٥ كيلوغرام باللون الأحمر .
- ٢٠ كيلوغرام باللون الأزرق..
- ١٥ كيلوغرام باللون الأصفر .

١- د. عبد علي نصيف ، د. صباح عبد الله ، المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨، ص ١٨

- ١٠ كيلو غرام باللون الأخضر (أذا كانت بقطر ٤٥٠) ملم.  
 (٥ كيلو غرام)  
 ٢,٥ كيلو غرام  
 ١,٢٥ كيلو غرام  
 ٠,٢٥ كيلو غرام  
 (ب) قطر أكبر الأقراص ٤٥٠ ملليمتر مع نسبة خطأ + - ١ ملليمتر.  
 (ج) القرص الذي يكون قطره ٤٥٠ ملليمتر يجب أن يقص بالمطاط أو البلاستيك ومغلق بلون ثابت.  
 (د) إذا لم يكن القرص زنة (١٠ كيلو غرام) له قطر ٤٥٠ ملليمتر فيمكن أن يكون بأي لون وذلك تبعاً لجهة صنعه.  
 (هـ) الأقراص التي تزن أقل من ١٠ كيلو غرام – يجوز صنعها من المعدن .  
 (و) يجب أن يكتب على جميع الأقراص ما يدل وزنها بوضوح .

### الباب الثالث

#### منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

##### ١-٣ منهج البحث

أعتمد الباحث في دراسته الحالية المنهج الوصفي الذي يعد من أفضل المناهج لتناول هكذا موضوع من أجل الحصول على وصف وتحليل الظاهرة بصورة دقيقة لمعرفة اتجاهات الطلبة نحو لعبة رفع الأثقال .

##### ٢-٣ مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كليتي التربية الرياضية والتربية الأساسية .

##### ٣-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من كليتي التربية الرياضية والتربية الأساسية فقد تم توزيع (٤٠) استمارة على طلبة هاتين الكليتين وكانت النتيجة الحصول على (٣٨) استمارة صالحة للتحليل .

##### ٥-٣ أداء البحث

أعتمد الباحث بدراسة استبانته قام الباحث ببناء فقراتها ثم عرضها على السادة الخبراء \* من ذوي الاختصاص للتأكد من صلاحيتها ودقة المعلومات فيها ثم توزيعها على عينه الدراسة .

##### ٥-٣ الأسس العلمية للاستمارة

الصدق واستخدم الباحث صدق المحتوى .  
 الثبات فقد تم استخراجها من خلال إعادة تطبيق الاستمارة .  
 الموضوعية فقد تم استخراجها من خلال مجموعته من الخبراء \* .

##### ٦-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم ٢٦/١٢/٢٠١٠ على عينه البحث.

\* الخبراء : ١- د. عبد المنعم حسين صبر / ٢- م.م صفاء عبد الوهاب / ٣- عمران علي عباس-مدرّب.

**٧-٣ التجربة الرئيسية**

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية يوم ٢٠١١/١/٣

**الوسائل الإحصائية :**أستخدم الوزن المئوي لاستخراج قيم البحث <sup>١</sup>.

$$\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100\%$$

**الباب الرابع****٤- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها****٤-١ عرض نتائج**

جدول رقم (١)

يوضح فقرات المجال الاجتماعي ووزنها المئوي وترتيبها.

الترتيب	الوزن المئوي	الفقرات	ت
٥	٩٣%	عدم تشجيع هيئة التدريس في الجامعة.	-١
٤	٨٦%	عدم تشجيع الزملاء والزميلات في الجامعة. سوء معاملة شريحة المشجعين والجمهور.	-٢
٣	٨٣%	المفهوم الخاطئ من قبل المجتمع نحو ممارسة هذا اللون من الرياضة.	-٣
٢	٧٢%	عدم تقبل المجتمع المحيط بأهمية لعبة رفع الأثقال للجنس الآخر.	-٤
١	٦٩%		-٥

**تحليل النتائج :**

من خلال عرض نتائج جدول رقم (١) تبين أن الفقرة الأولى ضمن المجال الاجتماعي والخاصة بعدم تشجيع هيئة التدريس في الجامعة على أعلى وزن والبالغة ٩٣% وزن في حين حصلت الفقرة الثانية والخاصة بعدم تشجيع الزملاء والزميلات على نسبة مئوية مقداره ٨٦% في حصلت الفقرة الثالثة والخاصة بسوء معاملة شريحة المشجعين والجمهور على وزن مئوي مقداره ٨٣%

<sup>١</sup> - سلمان ، أسماء عبد الجبار ، محددات تأخر سن الزواج للنساء العاملات في محافظة ديالى ، الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة والأمومة ، جامعه ديالى العدد الخامس ، الجزء الثاني . ٢٠١٠، ص ٣٤

وحصلت الفقرة الرابعة على وزن مؤني مقداره ٧٢%)) كذلك حصلت الفقرة الخامسة والخاصة بعدم تقبل المجتمع المحيط بأهمية لعبة رفع الأثقال للجنس الآخر على وزن مؤني مقداره ٦٩%<sup>١</sup>.

## ٢-٤ عرض نتائج

## جدول رقم (٢)

يوضح فقرات المجال الأسري ووزنها المؤني وترتيبها

الترتيب	الوزن المؤني	الفقرات	ت
٥	٩٠%	أيمان الأسرة بتعارض هذا اللون من الرياضة مع المعتقدات الدينية.	-١
٤	٨٧%	عدم سماح الأهل بممارسة هذا اللون من الرياضة.	-٢
٣	٨٥%	تعرض الأسرة للنظرة السلبية من المجتمع المحيط.	-٣
٢	٨٣%	الموقف السلبي من الأشقاء.	-٤
١	٦٩%	خوف الأسرة من تعرضي للإصابة نظراً لصعوبة اللعبة.	-٥

## تحليل النتائج :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٢) تبين أن الفقرة الأولى ضمن المجال الأسري والخاصة بأيمان الأسرة قد حصلت على أعلى وزن مؤني والبالغ ٩٠% في حين حصلت الفقرة الثانية على وزن مؤني مقداره ٨٨% وحصلت الفقرة الثالثة على وزن مؤني مقداره ٨٥% وحصلت الفقرة الرابعة على وزن مؤني مقداره ٨٣% في حين حصلت الفقرة الخامسة على وزن مؤني ٦٩% .

## ٣-٤ عرض نتائج

## جدول رقم (٣)

يوضح فقرات المجال الفني ووزنها المؤني وترتيبها

الترتيب	الوزن المؤني	الفقرات	ت
---------	--------------	---------	---

<sup>١</sup> - منصور جميل العنبيكي وآخرون ., الاسس النظرية والعلمية في رفع الاثقال , (بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر, ١٩٩٠), ص٢٠٦

٥	%٨٢	عدم وجود مختصين أكفاء في هذا المجال	١-
٤	%٧٧	تعارض أيام التدريب مع عدد الساعات المسجلة	٢-
٣	%٧٣	عدم توفر وقت مناسب لممارسة هذه الرياضة	٣-
٢	%٧٢	عدم وجود ملاعب خاصة في كليتي	٤-
١	%٧١	عدم توفر الإمكانيات والأدوات والأجهزة اللازمة	٥-

**تحليل النتائج :**

من خلال عرض نتائج جدول رقم (٣) تبين أن الفقرة الأولى والخاصة بعدم وجود مختصين أكفاء قد حصلت على وزن مؤني مقداره %٨٢ في حين حصلت الفقرة الثانية على وزن مؤني مقداره %٧٧ في حين حصلت الفقرة الثالثة على وزن مؤني مقداره %٧٣ في حين حصلت الفقرة الرابعة على وزن مؤني مقداره %٧٢ أما الفقرة الخامسة حصلت على وزن مؤني مقداره %٧١ وهذا ما أكد عليه صباح عبيد عبد الله بأن التدريب المتواصل يؤدي الى تطور ملحوظ لدى اللاعبين<sup>١</sup>.

**٤-٤ عرض نتائج****جدول (٤)**

يوضح فقرات المجال الشخصي ووزنها المؤني وترتيبها

الترتيب	الوزن المؤني	الفقرات	ت
٥	%٩٣	عدم وجود رغبة لممارسه هذا اللون من الرياضة .	١-
٤,٥	%٨٧	الملايبس الخاصة بهذه اللعبة تتعارض مع معتقداتي الدينية .	٢-
٤,٥	%٨٧	أخجل من ممارسة هذه الرياضة خوفاً من الفشل.	٣-
٢	%٨٣	تؤثر على حجم العضلات مما يؤثر على قوامي.	٤-

**تحليل النتائج :**

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤) تبين أن الفقرة الأولى من المجال الشخصي الخاصة بعدم وجود رغبة بممارسه هذا اللون من الرياضة فقد حصلت على أعلى وزن مؤني مقداره %٩٣ وحصلت الفقرة الثانية على وزن مؤني %٨٧ وحصلت الفقرة الثالثة على وزن

<sup>١</sup> - صباح عبيد عبد الله ., المهارات الاساسية لرفع الاثقال , (بغداد , مطبعة التعليم العالي ١٩٨٣) ص ١٠١

مئوي مقداره مساويا لمقدار الوزن المئوي للفقرة الثانية وهي ٨٧% في حين حصلت الفقرة الرابعة على وزن مئوي مقداره ٨٣% (ومن خلال التغلب على المقاومة الملقاة على كاهل الجسم نتيجة الاستمرار بالجهد وتحقيق الانجاز الافضل)<sup>١</sup>

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

- ١- استنتج الباحث أن عدم تشجيع هيئة التدريس في الجامعة له دور كبير في قلبه توجه الطلبة نحو هذه الرياضة .
- ٢- استنتج الباحث أن أيمان الأسرة يتعارض مع هذا اللون من الرياضة نتيجة المعتقدات الدينية وكان له دور كبير في قلبه المولعين في هذه الرياضة .
- ٣- استنتج الباحث ان عدم وجود مختصين أكفاء في هذا المجال له دور في قلة هواه هذه الرياضة.
- ٤- استنتج الباحث عدم وجود رغبة لممارسة هذا اللون من الرياضة .

#### ٢-٥ التوصيات

- ١- نوصي هيئة التدريس في الجامعة بحث الطلاب وتوعيتهم نحو رياضة رفع الإثقال .
- ٢- نوصي الأسرة بحث الأولاد وتشجيعهم بممارسة هذه الرياضة .
- ٣- نوصي باعتماد هذه الرياضة وتوفير المختصين الأكفاء في هذا المجال .
- ٤- نوصي بتشجيع الطلبة وزرع روح الثقة فيهم لممارسه هذه الرياضة .

## المصادر :

- \* سلمان ، أسماء عبد الجبار ، محددات تأخر سن الزواج لدى النساء العاملات في محافظة ديالى ، الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة والأمومة ، جامعه ديالى ، العدد الخامس ، الجزء الثاني ، ٢٠١٠ .
- \* شاكر نبيل محمود ، بحوث التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ .

<sup>١</sup> - ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق .، اللياقة البدنية والصحة ،(دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ٢٠١١)ص٣٨

- \* د. طلعت حسن عبد الرحيم ، علم النفس الاجتماعي المعاصر ، القاهرة دار الثقافة للطباعة والنشر.
- \* كارل ، هاردكيرل ، رفع الأثقال كتاب تعليمي في التدريب الأساسي ، ترجمة صادق فرج ذياب الجنابي ، مطبعة التحرير ، بغداد ١٩٧٦ .
- \* د. عبد علي نصيف ، د. صباح عبد الله ، المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ١٩٨٨ .
- \* هاشم جاسم السامرائي ، المدخل في علم النفس ، مطبعة المتنبي ، بغداد ١٩٨٨ .