

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية والرياضة في تعليم مهارات رفع الأثقال - جامعة الأقصى

د . أزيير خميس الشنباري *

* كلية التربية الرياضية-جامعة الأقصى dr-shinbary@hotmail.com

(الاستلام ٢٠ تشرين الثاني ٢٠١١ القبول ١٩ نيسان ٢٠١٢)

المخلص

هدفت الدراسة:

- على التعرف على أهم العقبات التي تواجهه كلية التربية البدنية و الرياضة في تعلم مهارات رفع الأثقال ، التعرف على أكثر المشكلات حدة لدى الطلاب، وضع تصور مقترح يتناسب مع إمكانيات الطلاب .
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لجميع الطلاب الذين أنهوا دراسة مساق رفع الأثقال للعام الدراسي الثاني بجامعة الأقصى البالغ عددهم ٢٢ طالباً من طلاب المجموعة الأولى في القسم وكانت أهم النتائج وجود مشكلات في الجانب التعليمي و كانت أكثر المشكلات حدة لدى أفراد العينة ، صعوبة تعلم مهارات رفع الأثقال لما تحتاج من توافق عضلي عصبي ، و لا تتاح للاعبين فرصة التدريب على رفع الأثقال .
١. عدم وجود أي مشكلة في الجانب النفسي و كان هناك خلاف بين أفراد عينة البحث في جميع الفقرات في الجانب النفسي .
 ٢. وجود مشكلات في محور الجانب الصحي حيث كانت أكثرها في أن رفع الأثقال يزيد من الإصابة و التمزق بالعضلات ، و لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طوال الفصل الدراسي ، كما أوصى الباحث ضرورة الاهتمام بالجانب النظري في رياضة رفع الأثقال بزيادة عدد المحاضرات في الأسبوع .
 ٣. إتاحة الفرصة للطلاب للتدريب في أوقات الفراغ .
 ٤. ضرورة اهتمام الكلية بالألعاب الفردية مثل رفع الأثقال بنفس الاهتمام بالألعاب الجماعية ذات الطابع الشعبية مثل كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: دراسة تحليلية - مشكلات - تعليم مهارات -رفع الأثقال

Analytical study of some of the problems faced by the students of the Faculty of Physical Education and Sport in weightlifting skills education

Dr. Azeer K. Al- Shinbary

Abstract

The purpose of the study: To identify the main obstacles faced by the Faculty of Physical Education and Sport in learning the skills of weight training, identify problems The most unity among students, conceived proposal commensurate with the potential of students.

Selected sample of the research the way intentional to all students who have completed a course weight lifting for the academic year the second at the University of alagsa of 22 students from the first group in the department and was the most important results and problems in the educational aspect and the more severe problems with the sample, the

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

difficulty of learning the skills of lifting weight to the need of myoneural agree, and do not have the opportunity training for the players to lift weights.

That there is no problem in the psychological aspect and there was a dispute between members of the research sample in all the paragraphs in the psychological aspect.

1- There are problems at the center of the health aspect where most of that weight lifting increases the incidence and tear muscles, and are not medical examination consistent and continuing throughout the semester, as the researcher recommended the need for attention to the theoretical in the sport of weight lifting to increase the number of lectures per week .

2- Provide an opportunity for students to train in your spare time.

3- Paying attention to individual college games such as weight lifting in the same interest in games of collective nature, such as the popular foot

Keywords: Analytical Study - Problems - Weightlifting - Skills Education

١- المقدمة والمشكلة :

أن أعداد المواطنين الصالح له أهمية كبيرة لدى الدول المتقدمة ، حتى أصبح المواطن من أهم أولويات الدولة لان صحة المواطن يعد دليل على الاهتمام به، وتنميته في جميع الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية ، وهذا يتطلب من الدولة أعداداً مدروساً ومنظماً من قبل المهتمين من قبل صناع القرار .

تعد رياضة رفع الأثقال من رياضات القوة، الهدف منها التمكن من رفع وزن معين فوق الرأس والثبات به لفترة ثلاث ثوان تتضمن رفعتي الخطف والرفع إلى الصدر تم النتر والتي تتطلب الكثير من القوة والمرونة والتقنية العالية.

ويذكر محمد قنديل (١٩٩٦) أن رفع الأثقال من الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم علي مختلف ثقافاتنا ، فهي رياضة القوة واثبات الذات ، وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للقوة العضلية علي وجه الخصوص واللياقة البدنية العامة علي وجه العموم ، كما احتلت رفع الأثقال مكانتها بين الأنشطة الرياضية وأصبحت ضمن الألعاب الأولمبية (١٦) .

يذكر جون لير (١٩٨٠) إن الحركة في رياضة رفع الأثقال من الحركات الوحيدة غير المتكررة التي تمر بثلاث مراحل أساسية هي الحركة التمهيديّة وهي التي يتخذ فيها اللاعب الوضع إلا نسب للثقل من حيث وضع القدمين وقبض اليدين علي البار وتجميع القوى والتركيز (٢٥) .

الحركة الأساسية : هي التي يحاول فيها اللاعب رفع الثقل إلى أعلى (السحبة إلا ولى) والتي تعتمد علي القوة المنتجة من مفصل الركبتين ورفع الثقل من الأرض.

ويذكر جميل حنا (١٩٨٣) أن امتداد الرجلين يسبق امتداد الجذع ثم تبدأ (السحبة الثانية) قضيب الثقل من فوق الركبتين عن طريق تضافر القوة المنتجة من مجموعة عضلات الفخذين والظهر والذراعين والكتفين والساقين مع رفع العقبين في النهاية السحبة قضيب الثقل يصبح البار في مستوى الحوض أو أعلى قليلاً مع الاتزان الكامل علي القدمين ، ثم يتبع ذلك عملية السقوط تحت الثقل الذي يتحرك بفعل اندفاعه لأعلى حيث يكون توقيت السقوط أسفل البار في نفس الوقت ثم يلي ذلك الوضع النهائي : وهو الوقوف من الجلوس الذي يتطلب قوة في عضلات الرجلين بالإضافة إلي المحافظة علي الوضع العمودي للجذع حيث يجب أن يكون الوقوف عمودياً والثبات وتكون القدمان علي خط واحد حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل علي اللوحة الخشبية ، (٧)

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

كما أدرجت رياضة رفع الأثقال في الدورة الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام ١٨٩٦م، وكانت ضمن رياضة الجباز، وشملت مسابقتين أحدهما بذراع واحدة فاز بها الإنجليزي " ايليوت" الذي رفع ٧١ كجم والثانية بالذراعين وفاز بها "ينسين" الدنمركي والذي رفع ١١١ كجم.

وفي دورة أمستردام ١٩٢٨م ألغيت الرفعات باليد الواحد وأصبحت من ثلاث رافعات باليدين، خطفاً، وضغطاً، وبنزلاً "الإضافة إلى المجموعة الرفعات وهي التي تحدد ترتيب اللاعبين .

في عام ١٩٧٢م و ألغيت رفعة الضغط، ولكن أصبح لكل وزن ٣ ميداليات ذهبية بدلاً من واحدة للخطف ولثانية لرفعة النتر والثالثة للمجموعة ، كانت مصر أول دولة شاركت في مسابقة رفع الأثقال الأولمبية في دورة باريس عام ١٩٢٤م .

لرياضة رفع الأثقال وتنمية القوة البدنية تاريخاً سحيقاً يأخذنا إلى أيام الإغريق القدماء والمصريين الفرعنة الذين مارسوا رفع الأوزان لأسباب مختلفة أبرزها حاجتهم إليهم في حياتهم اليومية، وتظهر نقوش أثرية في مقابر بني حسن في مصر أشخاصا يمارسون هذه الرياضة.

في العصر الحديث نمت هذه الرياضة في القرن التاسع عشر وهي من الألعاب القليلة التي تطورت وقتها وكان لها حضور في أول العاب أولمبية مثل السباحة ، ورفع الأثقال ، والسلاح ، والمصارعة ، والرماية ، والعب القوى ، والدراجات. ففي مجتمعنا الفلسطيني يظهر التركيز على بعض الرياضات الجماعية ذات الشعبية العالية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة الطائرة، وأصبح هناك بعض العزوف عن الرياضات ذات المنازلات والتي تتطلب مجهود بدني لا سيما في ظل عدم الاعتماد على القوى البدنية في ظل وجود التكنولوجيا المتطورة جدا.

ففي مجتمعنا الفلسطيني يظهر التركيز على بعض الرياضات الجماعية ذات الشعبية العالية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة الطائرة، وأصبح هناك بعض العزوف عن الرياضات ذات المنازلات والتي تتطلب مجهود بدني لا سيما في ظل عدم الاعتماد على القوى البدنية في ظل وجود التكنولوجيا المتطورة جدا.

والطلاب في المرحلة الجامعية هم الفئة التي يجب أن تأخذ زمام التغيير في مجال التربية الرياضية ، أن المشكلات التي تواجه طلاب مساق رفع الإثقال ربما تكون مختلفة عن الآخرين إذ أن هذه المادة تحتاج إلي كثير من الأعداد والفرن (التكنيك) والقوة العضلية إذ أنها رفعة وحيدة غير مكررة ، لذلك يجب دراسة هذه المشكلة ومواجهتها بطرائق علمية وبأساليب غير تقليدية ومن خلال خبرة الباحث في تدريس هذا المساق وجد أن هناك مشكلات حقيقية لدى الطلاب من هنا نبع الإحساس بمشكلة البحث من خلال:

- خبرة الباحث في مجال التدريس مساق رفع الإثقال.
 - تدنى مستوى الطلاب في تطبيق المهارات.
 - خوف بعض الطلاب من عدم توفر الإمكانيات والإسعافات الأولية الضرورية.
 - شعور لدى البعض بعدم اهتمام الجامعة بمساق الإثقال.
- لذا شعر الباحث بضرورة التعرف علي الأسباب الحقيقية والمشاكل التي تواجه الطلاب في جامعة الأقصى في تعلم مهارات رفع الإثقال.

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

١-٢ أهمية الدراسة :

تكمُن أهمية البحث :

- تتناول موضوعاً مهماً في المجال الرياضي كونه الأول في حدود علم الباحث على مستوى قطاع غزة في رياضة رفع الأثقال.

- يعالج قضية مهمة وبشكل موضوعي سيستفيد منه القائمون في مجال التدريس والتدريب في الأندية التي تمارس رياضة رفع الأثقال.

- تضع المسؤولين في جامعة الأقصى بغزة عن أهم المشاكل والمعوقات التي تواجه الطلاب في قسم التربية الرياضية .

١-٣ أهداف البحث :

١. التعرف على بعض المشكلات التي تواجه الطلاب في مساق تعلم مهارات رفع الأثقال.

٢. التعرف على أكثر المشكلات حدة لدى الطلاب.

٣. وضع تصور مقترح يتناسب مع إمكانيات الطلاب.

١-٤ تساؤلات البحث :

١. ما أكثر المشكلات التي تواجه طلاب قسم التربية الرياضية في تعلم مهارات رفع الأثقال.

٢. ما هي أكثر المشكلات حدة لدى الطلاب.

١-٥ مصطلحات البحث:

١-٥-١ المشكلة هي من تكون نسبة الاستجابة عليها بنعم أكثر من ٥٠% من جملة المبحوثين بدلالة إحصائية (إلفا = ٠.٠٥)

١-٥-٢ ليست مشكلة هي من تكون نسبة الاستجابة عليها بلا أكثر من ٥٠% من جملة المبحوثين بدلالة إحصائية (إلفا = ٠.٠٥)

١-٥-٣ القضية الخلافية: هي من تكون نسبة الاستجابة عليها بلا لا تختلف إحصائياً مع نسبة الاستجابة عليها بنعم تعريف إجرائي .

ولذلك قام الباحث باستخدام الاختيار الإبارامتري "ذي الحدين" Binomial test وكانت النتائج كما في الجداول الآتية (النسبة المختبرة ٥٠%)

١-٥-٤ رفع الأثقال إحدى المهارات الرياضية غير متكررة والتي تعتمد على التكنيك الجيد والقوة العضلية . تعريف إجرائي .

١-٦ حدود البحث:

١-٦-١ المجال المكاني : جامعة الأقصى - غزة - فلسطين .

١-٦-٢ المجال البشري : طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة الأقصى الذين أنهوا دراسة مساق رفع الأثقال.

١-٦-٣ المجال الزماني : أجريت الدراسة للفصل الدراسي الثاني للعام (٢٠١٠-٢٠١١ م).

٢-٢ الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولاً : التعلم ك يعتبر التعلم من أهم المظاهر التي تلعب دوراً مهماً في تقدم الشعوب وازدهارها ؛ فهو ضرورة حتمية في حياتنا ، فنحن نتعرض إلى التعلم في معظم مواقف الحياة والذي يظهر في شكل مظاهر سلوكية على

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

اعتبار انه الوسيلة الرئيسية في تغيير سلوك الفرد إلى السلوك المستهدف. حيث تشير إيناس الحسيني ١٩٩١م انه لكي تنظم الخبرات التعليمية الناتجة عن التعلم يجب على المعلمين أن يفهموا طبيعة التعلم وكذلك الحقائق التي تؤثر عليه وبالرغم من أن النظريات الشاملة لم تطبق بعد ولكن يجب أن نتناول التعلم من جميع جوانبه . فالمعلومات متوفرة أمام المعلمين للعمل مع الطلاب من اجل تحقيق أهداف التعلم . والمبادئ العامة للتعلم يجب أن تعرف وفقا لخصائص كل متعلم (٥ : ٢٢)

ثانياً : ماهية التعلم :

يتفق كلا من محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز ١٩٩١م ومحمد علاوي ١٩٩٤م وأسامة راتب ١٩٩٨م أن التعلم هو عملية تغيير أو تعديل شبه دائم في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط معين أو التدريب عليه بشرط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل ناتج عن النضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة . (١٥ : ٢٣٧) (١٤ : ٣٣٣) (٢ : ٢١) (٠٠ : ٢٣) .

٢-٢-١ أنواع التعلم

يذكر محمد علاوي ١٩٩٢م أن أنواع النشاط أو السلوك التي يتعلمها الفرد طبقاً للهدف الذي ترمي إليه وتتمثل في :

٢-٢-٣ لتعلم المعرفي : والذي يهدف إلي اكتساب الفرد المعارف والمعلومات والمعاني والأفكار .

٢-٢-٤ علم السلوك الاجتماعي: والذي يهدف إلي اكتساب الفرد العادات الاجتماعية المختلفة بالتعاون والتسامح والأمان .

٢-٢-٥ التعلم الحركي: والذي يهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارية و الخططية (١٣ : ٩٤)

٣-١-١ رفع الأثقال :

تعتبر رياضة رفع الأثقال من أحد أقدم الرياضات في العالم التي أدرجت في البرنامج الأولمبي لعام ١٩٨٦م / كما أقيمت أول بطولة عالم (١٨٩١) في لندن ، وتأسس اتحادها الدولي عام ١٩٠٥م وقد ادخل على برنامج بطولات العالم تغيرات جوهرية كثيرة ، فمنذ ١٩٠٥م كانت تستخدم رفعات باليد الواحدة ورفعات باليدين وطبقاً لقرارات مؤتمر رفع الأثقال الدولي ببراغ عام ١٩٥٢م صدر قرار الاتحاد الدولي بإلغاء رفعتي النظر باليد الواحدة والنظر باليد الأخرى ، وأصبح عدد الرفعات المقررة في السباقات النظامية ثلاثة رفعات هي :

رفعة الضغط باليدين press

رفعة الخطف باليدين snatch

رفعة النتر باليدين clean and jerk

ثم ألغيت رفعة الضغط باليدين بقرار من الاتحاد الدولي عام ١٩٧٢ م ، وبذلك أصبحت الرفعات المقررة في برنامج مسابقات رفع الأثقال هي (رفعة الخطف ، ورفعة الكلين والنتر) .

ويذكر أمين الخولي ، ومحمد قنديل ١٩٩٢م أن رفع الأثقال من الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم على مختلف ثقافتهم ، فهي رياضة القوة واثبات الذات وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للقوة العضلية على وجه الخصوص واللياقة البدنية العامة على وجه العموم ، كما احتلت رفع الأثقال مكانتها بين الأنشطة الرياضية أصبحت ضمن الألعاب الأولمبية . (٢٨ : ٢٦) .

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

٣-٢ ويتكون برنامج مسابقة رياضة رفع الأثقال من رفعتين هما :

رفعة الخطف snatch

رفعة الكلين و النتر clean and jerk

وسوف يوضح الباحث رفعة النتر قيد البحث بشيء من التفصيل .

رفعة الكلين والنتر clean and jerk

يتفق كلا من جون لير Joen Lear ١٩٨٠م ووديع ياسين ١٩٨٥م وخالد قرني (١٩٩٨) أن رفعة الكلين والنتر هي الرفعة الكلاسيكية الثانية التي تؤدي في المسابقة ، وهي الرفعة التي تحدد نتيجة المسابقة ، ولذلك يجب أن تفرد لها عناية خاصة في التعليم والتدريب ، وفيها يتم القبض على عمود الأثقال بالقبضة المتوسطة بحيث لا تتعدى اتساع الكتفين وتنقسم إلى جزئيين هما :

الجزء الأول : الكلين clean (الرفع حتى أعلى الصدر)

الجزء الثاني : النتر jerk (رفع الثقل من الكتفين حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس)

(١٢:٢١) (١٩:٣٦١) (١١:٩)

٣-٤- المراحل الفنية لرفعة الكلين والنتر.

- يتفق كلا من فوربيوف Vorbyev ١٩٧٨م وجون لير John Lear ١٩٨٠م ووديع ياسين ١٩٨٥ م

وتوماس وباروجا Tamas & Baroga ١٩٨٨م أن رفعة الكلين والنتر تؤدي في جزئيين هما :

- الجزء الأول : الكلين clean (الرفع حتى أعلى الصدر)

- الجزء الثاني : النتر jerk (رفع الثقل من الكتفين حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس)

الجزء الأول الكلين (الرفع حتى أعلى الصدر)

يتخذ اللاعب وضع البدء ويكون شكل جسمه كالآتي :

يقف اللاعب بحيث تكون القدمين باتساع الحوض ، والقدمين تكون متوازيتين او المشطين للخارج قليلا بحيث يكون عمود الأثقال عمودي على الثلث الأول من القدمين .

يقوم اللاعب بثي الركبتين للقبض على عمود الأثقال باستخدام القبضة الخطافية بحيث تكون المسافة بين اليدين باتساع الكتفين وزاوية الركبتين تكون من ٩٠ - ١٠٠ ٠ .

زاوية مفصل الكاحل ٧٠ - ٨٠ ٠

الجدع يكون مائل للأمام بحيث تكون زاوية الفخذ ٥٥-٦٠ ٠ والظهر يكون مشدود بفعل انقباض العضلات المادة للظهر حتى يحدث تجويف في المنطقة الظهرية القطنية .

وهناك بعض المعلمون أو المدربون يوجهون لاعبيهم لإحداث هذا التقوس البسيط في الظهر مع الاحتفاظ بالشد القوي للعضلات في وضع البدء .

الكتفين تكون عمودية فوق عمود الأثقال أو تتعدى مستوى عمود الأثقال بقليل للأمام وتكون الذراعين مفردتان تماما الرأس تكون في وضع حر بدون تشنج ، والنظر يكون للأمام بمسافة ١ - ١.٥ م .

وزن الجسم يكون موزع على القدمين بالتساوي بحيث يكون ٦٠% من وزن الجسم على الكعبين ، و ٤٠% على المشطين .

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

ملاحظة: : اتخاذ اللاعب لوضع البدء الجيد يمكن من خلاله أن يحقق اللاعب أفضل فاعلية لحظة الأداء

لرفع الثقل إلى الصدر .

٣-٥ السحب The pull

وتؤدى في مرحلتين :

١. السحبة الأولى First pull

بعد اتخاذ اللاعب وضع البدء ، يبدأ اللاعب بنزع الثقل من مربع الرفع بفعل العضلات المادة للرجلين حتى يصل الثقل مستوى الركبتين .

تتغير زوايا مفاصل القدمين والركبتين والحوض نتيجة هذه الحركة .

زاوية الركبتين تصل إلى ١٦٠ ° - ١٧٠ ° ، وزاوية القدمين تصبح ٩٠ ° .

الظهر يصبح موازيا للأرض تقريبا مع ملاحظة أن يكون مشدود وفي وضع منتصب .

الكتفين تتعدى مستوى عمود الأثقال للأمام قليلا ، والذراعين تكون ممتدة وليس فيها أي انثناء .

٢. السحبة الثانية حتى الوصول إلى الامتداد الكامل . The second pull

قبل أداء هذه المرحلة يقوم اللاعب بالتحرك بالركبتين للدخول أسفل عمود الأثقال وتكون أمام القبضة ، وتكون الذراعين ممتدتين في هذا الوضع والثقل معلقا فيها ، ومن الخطأ الجسيم استخدام الذراعين في هذه اللحظة قبل البدء في مرحلة الامتداد الكامل للجسم ، وفي هذه اللحظة يقوم اللاعب بسحب الثقل بقوة وبسرعة اعتمادا على عضلات الظهر والرجلين معا للوصول إلى الفرد الكامل للجسم . وبالتالي يتم كالأتي :

يتم الدفع بالحوض لأعلى وللأمام وذلك لتقليل ذراع المقاومة عن طريق تقريب مركز ثقل عمود الأثقال من مركز ثقل الجسم .

- يتم الارتكاز على المشطين استعدادا للسقوط أسفل الثقل .

- يتم رفع الكتفين لأعلى بسرعة في نهاية السحبة .

- الذراعين تكون مفردتين أو يكون فيها انثناء بسيط في مفصل المرفقين .

- ونتيجة عمل المجموعتين العضليتين الكبيرتين (عضلات الظهر - عضلات الرجلين) في هذه المرحلة تؤدي إلى إكساب الثقل عجلة قصوى (متفجرة) بجانب حركة الكتفين السريعة التي تزيد من سرعة الثقل لأعلى ، وهذه الحركة تحقق فائدة عظيمة للاعب تمكنه من السقوط بسهولة أسفل الثقل .

٣-٦ الغطس لاستقبال الثقل بثني الركبتين Squat drop

قبل بدء هذه المرحلة يكون اللاعب قد وصل إلى وضع الامتداد الكامل للجسم ، ويكون الثقل في مستوى عظم العانة أو أعلى بقليل وذلك عندما يتم ثني طفيف في الذراعين ، وهذه الحركة تعطي سرعة قصوى للثقل ، ففي هذه اللحظة من طيران الثقل يقوم اللاعب بحركة طيران وذلك بفصل القدمين عن الأرض للسقوط بسرعة أسفل الثقل ويتم فتح القدمين للجانب لتتخذ وضع جديد في الارتكاز ويكون باتساع الكتفين تقريبا ، مع الدوران السريع للمرفقين حول المحور الطولي لعمود الأثقال لاستقباله على الكتفين حتى يصل اللاعب إلى الثني الكامل للركبتين أسفل الثقل ويكون شكل جسمه كالتالي :

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

القدمين تكون باتساع الكتفين تقريبا ، والمشطين للخارج قليلا ، ومن الخطأ فتح القدمين للجانب بقيمة أكبر من اتساع الكتفين فالقيمة العريضة تسبب صعوبة للاعب للنهوض من وضع القرفصاء وخاصة عند رفع اللاعب الأثقال الكبيرة .

الركبتين في وضع الثني الكامل إلى أن تصل العضلات الخلفية للرجلين إلى ملامسة سمانة القدم وتكون الركبتين للخارج قليلا في اتجاه المشطين .

عند السقوط يتم اللف السريع للمرفقين حتى تشير للأمام ، وتفيد هذه الحركة في جعل عمود الأثقال مستقرا على الكتفين ، وليس على رصغ اليدين وذلك لضمان عدم سقوط النّقل للأمام ، وأيضا لضمان عدم لمس الكوعين للركبتين في وضع ثني الركبتين (الطريقة الألمانية) حتى لا تحتسب خطأ قانوني يؤدي إلى فشل المحاولة ، ولكي يتم التعود على الوضع الصحيح للكوعين بدون التفكير في ذلك كثيرا يتم ضم الكوعين للداخل ، وسوف تجد الحركة أصبحت سهلة وصحيحة .

وضع المرفقين للأمام والثني الكامل للركبتين يجعل الجذع في وضع عمودي تقريبا ومستقيم . وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوي والقدمين تكون بالكامل على الأرض حتى يمكن الحفاظ على اتزان الجسم أسفل النّقل .

الرأس تكون في وضع حر في وضعها الطبيعي .

٣-٧ النهوض بالنّقل (الوقوف) Rising with weight

يتم بعد استقبال النّقل على الكتفين النهوض بالنّقل بفعل العضلات المدة للرجلين والظهر معا مع المحافظة على وضع المرفقين والجذع في وضع عمودي ، ولكن في بعض الأحيان تكون قوة عضلات الرجلين غير فعالة في النهوض فيقوم اللاعب بالميل بجذعه للأمام قليلا وتقوم عضلات الظهر بعمل فعال بمعاونة العمود الفقري على النهوض ، وهذه الحركة تؤدي باللاعب إلى فقد توازنه وفي بعض الأحيان تكون سببا في سقوط النّقل .

٣-٨ الجزء الثاني : النتر Jerk

بعد النهوض بالنّقل من الكلين يقوم اللاعب بضم القدمين قليلا حتى تكون باتساع الحوض أو أقل قليلا ، وتكون القدمين بالكامل على الأرض ، والنّقل يكون أعلى الصدر وعلى الكتفين والمرفقين للأمام ، ولكن هناك بعض اللاعبين ينزلون بالمرفقين لأسفل حتى يكون الساعد عموديا على الأرض تقريبا وهذا فنيا يعتبر غير صحيح ، حيث يجعل النّقل عرضة للسقوط عند ثني الركبتين لأسفل استعدادا للنّظر .

٣-٩ حركة النتر التمهيدية Preparatory dip and jerk off

يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلا وسريعا بحيث يحتفظ بوضع الظهر المنتصب والقدمين تكون بالكامل على الأرض ووضع المرفقين تكون للأمام تقريبا ، ثم يتم التوقف المفاجئ (فرملة) ثم يتبعه مد سريع وقوي للرجلين ، وبهذا يحصل اللاعب على حركة ارتداد جيد للنّقل حيث يستغل اللاعب قوة عضلات الرجلين والتي تمنح قوة إضافية للارتفاع لأعلى وذلك بمدّها كاملا ، وهنا قد يكون النّقل قد بدأ بمغادرة اكتفين لأعلى ، واللاعبين المتقدمين يستغلون مرونة عمود الأثقال مع نتيجة المد السريع والمفاجئ حتى يركز اللاعب على مشطيه استعدادا لفتح الرجلين للأمام وللخلف .

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

١٠-٣ الغطس بفتح الرجلين Split dip

بمجرد أن يصل اللاعب إلى وضع الامتداد الكامل والثقل قد غادر الكتفين متجها لأعلى بفعل الحركة التمهيدية وتقوم الذراعين بتعزيز هذه القوة وترفع الثقل لأعلى ، ثم تنطلق الرجلين بأقصى سرعة للأمام وللخلف وان سرعة حركة القدمين تحقق فائدة كبيرة للرفعة وتساعد على إنجازها بنجاح ، ويكون شكل الجسم في هذه المرحلة كالاتي :

تقوم القدم الأمامية بلمس مربع الرفع بالكعب أولا ثم بالمشط حتى تكون القدم الأمامية بالكامل على الأرض وتتم بسرعة كبيرة لدرجة أنها لا تميز من سرعتها ، لذلك يرافق هذه الحركة صوت القدم عند التقائها مع مربع الرفع ، وتكون الرجل الأمامية منتثية من مفصل الركبة بزاوية ٥٩٠ .

الرجل الخلفية تكون مرتكزة على المشط وتكون شبه مفرودة أو فيها انثناء قليل في مفصل الركبة . المشطين يكونان للداخل قليلا .

يكون وزن الجسم موزع على الرجلين بحيث يقع الحمل الأكبر على الرجل الأمامية أكثر من الخلفية . القدمين تكون باتساع الحوض وليست على خط واحد .

الجذع يكون منتصب وعمودي على الأرض ليس فيه أي ميل للأمام أو للخلف .

الذراعين مفرودتين على كامل امتدادهما فوق الرأس بحيث يكون عمود الأنتقال عمودي على خط الكتفين

١١-٣ النهوض وتثبيت الثقل (الوقوف) The rising and fixing the weight

في حركة النهوض يقوم اللاعب بإسقاط رأسه للأمام قليلا ويضغط بذقنه لأسفل ويقوم بمد الرجل الأمامية ويدفع الأرض بالقدم لسحبها للخلف نصف خطوة ، ثم يعقبها حركة سحب القدم الخلفية للأمام بجانب القدم الأمامية وتكون على خط واحد متوازيتين بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين أو اقل بقليل ، وفي تثبيت الثقل يجب أن تكون الذراعين على كامل امتدادها فوق الرأس أو عمودية على خط الكتفين ، والثقل يكون على كلوة اليد أي يستقر الثقل على الفتحة بين إصبع الإبهام والسبابة ويكون اتجاه الكف قطريا ، فاللاعب يجد صعوبة في الرفع عند وقوع الثقل على راحة اليد . (٢٧ ٣٨-٥٢) (١٩ : ٤٥-٥٦) (٢٦-٢٧٧) .

يسمح بعد حركة الكلين تعديل وضع القبضة قبل النتر .

- السحب من الوضع المعلق يعتبر خطأ قانوني .

- إذا توقف البار خلال حركة الكلين قبل وصوله إلى الأكتاف تحتسب محاولة فاشلة .

- يمنع استخدام الزيوت على الجسم ، ولكن يسمح فقط باستخدام بودرة الأطفال أو المانيزيا فقط .

- إذا وصل عمود الأنتقال إلى الكتفين قبل لف المرفقين تحتسب محاولة فاشلة .

- إذا لمست الذراعين الركبتين أو الرجلين في وضع الكلين بثني الركبتين تحتسب المحاولة فاشلة .

- النتر يجب أن يؤدي بعد حركة الكلين وأي حركة ظاهرة من الكتفين بعد حركة النتر التمهيدية تحتسب محاولة فاشلة .

- لا يترك اللاعب الثقل حتى يتعدى الثقل مستوي وسط اللاعب بعد إشارة الحكم عن تنزيل الثقل .

الاتحاد الدولي لرفع الأثقال (٢٨)

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

٤- مكونات اللياقة البدنية الخاصة في رياضة رفع الأثقال

القوة العضلية :

وتعتبر القوة العضلية من أهم الصفات التي يجب أن يتمتع بها لاعب رفع الأثقال، كما أنها ضرورية في جميع الأنشطة الرياضية الأخرى، لذلك يجب عدم إغفالها أو عدم الاهتمام عند التحدث عن أي مهارة. ويعرفها مسعد محمود (٢٠٠٢) قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية عالية لمرة واحدة أو عدد قليل من المرات (١٧ : ١٦) .

٤-١ أهمية القوة العضلية :

ويذكر يحيى الحاوي (٢٠٠٢) علي أن القوة العضلية من أهم المكونات البدنية الحركية التي تؤثر علي أداء اللاعب في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وتعتبر من الأساسيات المميزة لجميع أشكال النشاط الرياضي ، ولكن يتفاوت وجودها أو استخدامها بما يتناسب ومتطلبات كل مجهود بدني في النشاط الرياضي ولكن يتفاوت وجودها أو استخدامها بما يتناسب ومتطلبات كل مجهود بدني في النشاط الرياضي التخصصي ، ونظرا لأهميتها فإنه يتم تحديدها بواسطة العديد من الاختبارات (٢٠ : ١٣٨) .

يذكر تامش ايان ولازار باروكا (١٩٨٠) أن القدرة هي احدي الصفات البدنية الهامة في رياضة رفع الأثقال المؤثرة في حركة الرباع عند إلقاء الرفعات، وبصفة خاصة في السبحة الثانية من الإلقاء، إذ إن زيادة كمية الحركة في هذه المرحلة تؤدي إلي انجاز الأداء الحركي في رياضة رفع الأثقال ، كما تساعد الرباع علي إتقان الإلقاء المهاري وتجعله يتغلب علي أفق ثقل في اقل زمن ممكن (٢٦ : ٣٢) .

ويتفق كل من خالد زهران وبسطويسي أحمد (١٩٩٩) علي أن القوة العضلية تنقسم إلي ثلاث أنواع قوة قصوى Maximum Strength ، قدرة عضلية Power strength ، تحمل قوة endurance strength (٨ : ١٢) .

في أثناء الحركة التي تؤدي في اتجاهات مختلفة تقدم مجموعات العضلية العاملة بالتعاون ، التابع في إطار نظامي مسلسل من حيث المكان والزمن للحصول علي حركة مركبة ذات كفاءة وفاعلية ، ويعتمد التوافق علي سلامة الجهازين العضلي ، العصبي ، التعاون الكلي بينهما لأداء حركات في نسق جيدة ، خاصة تلك حركات التي تكون معقدة ، التي يمكن أن تستخدم في أدائها أكثر من جزء واحد من أجزاء الجسم في وقت واحد ، فهو بدل علي العلاقة الهرمونية ووحدة اندماج او انسياب بحركة في أجزاء العمل وإنجازه.

٤-٢ المرونة :

تعد المرونة مهمة لمعظم إلا نشطة الرياضية وخصوصا أنشطة التدريب المتقاطع مثل رياضة اليوجا ورقص الباليه وتمارين الجمباز الإيقاعي .

تعتبر المرونة من أهم مكونات اللياقة البدنية وخاصة في رياضة رفع الأثقال، لأن مرونة المفاصل تساعد اللاعب على إلقاء الجيد للرفعة. وتساعد المرونة على تخفيض درجة الألم والإصابة.

يشير إبراهيم العجمي (٢٠٠٥) إلى ضرورة المرونة للرباع إذ تساعده على:

- تشكل مع باقي مكونات الأداء البدني أو الحركي (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة) وهي الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الفني للرفعات الكلاسيكية.
- تسهم في التأثير على تطوير السمات الإرادية مثل الشجاعة والثقة بالنفس.

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

- يلعب تطوير المرونة دوراً ايجابياً في الوقاية من الإصابة.
 - يؤدي صعوبة نقصان مستوى المرونة إلى صعوبة تعلم بعض المهارات الحركية في الأوضاع الثابتة في رفع الأثقال مثل (الاستقبال في رفعة ، الخطف، رفعتي الكلين ، و النتر) دوران المرفقين أسفل قضيب الأثقال في قسم الرفع إلى الصدر، وضع الجلوس السليم، عمودية الجذع على الثقل، عدم رفع القدمين على الأرض..... إلخ).
 - يؤدي نقص المرونة إلى زيادة زمن الأداء الرفعات وكذلك صعوبة المحافظة على الأوضاع لدى اللاعبين الناشئين في الرفعات الكلاسيكية.
 - تطوير المرونة يقلل من فرص الإصابة عند رفع الأوزان الثقيلة من ٩٥% من إصابات الرباعين ترجع إلى نقص المرونة.
 - زيادة الأحمال التدريبية التي تركز على عنصر القوة القسوى والسرعة وإهمال المرونة يقلل القدرة على إتقان المهارات الحركية واكتساب القوة والعمل على تمتيتها بصورة سليمة من أجل زيادة المستوى (١ ، ٧٢).
- ٤-٣-١ أهمية المرونة في رياضة رفع الأثقال:

- المرونة تهم الإنسان الرياضي بشكل عام ورفع الأثقال بشكل خاص إذ تلعب المرونة على تنمية وتحسن الأداء في جميع مهارات رفع الأثقال.
- زيادة كفاءة الشخص في تطبيق مهارات رفع الأثقال.
- تساعد على تسهيل الرفعات ذات المستوى الحركي الثابت.
- تقلل من الإصابات وخصوصاً منطقة الكتف والرسغ.
- مرونة العضلات تساعد على زيادة الاحمال التدريبية.
- تمنع من إصابة الأوتار والعضلات من التمزق. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) (٧: ١٤٦)

٤-٣ التوافق Coordination

- يعرف مسعد على محمود (٢٠٠٢م) " التوافق القدرة على دمج عدة حركات منفصلة في اطار حركي واحد يؤدي بدرجة مرتفعة من الإتقان والانسيابية (١٧: ١٧) .

٤-٣-٢ أهمية التوافق :

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
- يساعد علي إتقان إلاء الفني والخططي .
- تساعد اللاعب علي تجنب إلاء خطأ المتوقعة .
- يساعده علي إلاء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة .
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمبولين

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

٥-٤ الدراسات السابقة :

٥-٤-١ دراسة علي الديري (١٩٩١) (١٢) وعنوانها "دراسة تحليلية لمعوقات النشاط الرياضي في جامعة الإمارات العربية المتحدة"

هدفت الدراسة إلى تحديد معوقات النشاط الرياضي في جامعة الإمارات العربية المتحدة تمهيدا لوضع البرامج والأساليب التي يمكن أن تساهم في حل هذه المعوقات بطريقة تتلاءم مع ظروف الطلاب وإمكانيات الجامعة واشتملت العينة على (٦٤٠) طالبا يمثلون جميع كليات الجامعة تتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية العنقودية، تم إعداد استبيان بغرض تحديد أهم معوقات النشاط الرياضي وذلك من خلال سبعة أبعاد هي البعد النفسي ، والمعرفي ، الصحي ، الاقتصادي ، الإشراف الرياضي ، التسهيلات ، ثم البعد الاجتماعي ، حيث اشتملت الاستبيان على (٤٢) فقرة توصلت الدراسة إلى أن هناك نظرة سلبية لدى طلاب بعض الكليات حل ممارسة الأنشطة الرياضية ويرجع ذلك لعدم وعيهم لأهمية اللياقة البدنية و إلى اعتقادهم بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تكون على حساب الوقت المخصص للدراسة أي أنها عبارة عن وقت ضائع.

٥-٤-٢ دراسة بدوي عبد العال بدوي (١٩٩٦) (٦) بعنوان "دراسة تحليلية للمعوقات التي تواجه مدرسي التربية الرياضية في الأنشطة اللاصفية بالمرحلة الابتدائية"

وهدف الدراسة إلى التعرف إلى المعوقات التي تتعلق بإدارة المدرسة وأولياء الأمور والإمكانيات التي تواجه مدرسي التربية الرياضية في الأنشطة اللاصفية وكانت عينة البحث عن طريق اختيار العينة بطريقة الحصة الشاملة لمجموعة الموجهين والمديرين من خريجي التربية الرياضية فكانت (٤٠) أربعين موجهاً للتربية الرياضية ، (٣٥) خمسة وثلاثين مديراً من خريجي التربية الرياضية وتم اختيار عينة المدرسين بالطريقة العشوائية وبلغت (٩٠) تسعين مدرساً للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية واتبع الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية واستخدام الباحث الاستبيان كأداة أساسية في جمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود معوقات متعلقة بإدارة المدرسة، انشغال المدرسين بأعمال خارجية غير التدريس، هدف النشاط اللاصفي من وجهة نظر مدير المدرسة هو الفوز والخسارة، ومعوقات متعلقة بأولياء الأمور منها : نظرة أولياء الأمور للأنشطة اللاصفية أنها من الأسباب الرئيسية في تأخير أبنائهم، عدم قناعة أولياء الأمور بأهمية النشاط الرياضي اللاصفي ومعوقات متعلقة بالإمكانيات، كثرة وجود أدوات وأجهزة مناسبة للنشاط الرياضي اللاصفي.

٥-٤-٣ دراسة إيمان إبراهيم (١٩٩٨) (٤) بعنوان دراسة تحليلية لبعض المشاكل التي تواجه طالبات كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية في تعلم السباحة بدولة الكويت .

هدفت الدراسة على التعرف أهم المشاكل التي تواجه الطالبات في تعليم السباحة ، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي في تحليل البيانات ، وبلغت عينة الدراسة ١٨٠ طالبة ، وكانت أهم النتائج احتمال الغرق ، وفي المرتبة الثانية المشكلات في الجانب التعليمي وممثلة في وجود صعوبة في تعلم مادة السباحة، تم تبلورت المشاكل في الجانب الصحي في عدم ممارسة الطالبات للسباحة .

٥-٤-٣ دراسة هناء عبد الكريم التميمي ماجد خليل خميس (٢٠٠٤) (١٨) بعنوان : دراسة تحليلية للمعوقات التي تواجه الطلبة في التطبيق العلمي

هدفت الدراسة لمعرفة المعوقات التي تعترض عملية التطبيق العملي التي تواجه طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية وكلية التربية الأساسية /قسم التربية الرياضية، وكان تنقص الأدوات والأجهزة الرياضية وافتقار الملاعب أهم

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

النتائج ب إلى الأجهزة الرياضية يؤدي دون تحقيق هدف التربية الرياضية، قلة عدد مرات التطبيق الميداني في الفصل الدراسي يعد احد الجوانب المهمة في تدريب الطلبة على جوانب العملية التدريسية، عدم انتظام المشرف في الحضور لمتابعة المطبق.

التعليق علي الدراسات السابقة .

٥-٤-٤ معظم الدراسات السابقة اتبعت المنهج الوصفي مثل دراسة إيمان إبراهيم (١٩٩٨) وبدوي عبد العال (١٩٩٨٩) وعلى البديري (١٩٩١) .

- الدراسات السابقة تناولت مهارات غير رفع الإثقال .
- الدراسات السابقة تناولت أنشطة غير صفية .
- تعدد البلدان التي أجريت فيها الدراسات السابقة .
- كما استفاد الباحث من المعالجات الإحصائية .
- كما استفاد الباحث من الأسس الذي وضع عليه البرنامج .

٦-١ إجراءات البحث :

٦-٥-١ : المنهج المستخدم: بالاطلاع على الدراسات السابقة وجد الباحث إن المنهج الوصفي بالسلوب المسحي يتفق مع طبيعة هذه الدراسة .

٦-٥-٢: عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لجميع الطلاب الذين أنهوا دراسة مساق رفع الأثقال للعام الدراسي الثاني بجامعة الأقصى البالغ عددهم ٢٢ طالباً من طلاب المجموعة الأولى في القسم.

٦-٥-٣: أدوات البحث : تم استخدام أداة البحث والتي أعدها الباحث مرفق (١) .

ولبناء الأداة استخدم الباحث الخطوات التالية:

- تم دراسة الأبحاث الوصفية والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث.
- مراجعة الأبحاث العلمية في مجال المشكلات التي تواجه لاعبين رفع الإثقال وتحديد هذه المشكلات ومن هذه المراجع إبراهيم صبري (١٩٩٦)، وإيمان إبراهيم (١٩٩٨) ومن مناقشة الطلاب إثناء المحاضرات عن أهم المشكلات التي تواجههم في محاضرة رفع الأثقال.

و قام الباحث بتحديد المحاور الأساسية لاستبانته وهي:

- ١- الجانب التعليمي.
- ٢- الجانب النفسي.
- ٣- الجانب الصحي.
- ٤- الإمكانيات.
- ٥- المجتمع.

ولتحديد فقرات كل محور قام الباحث بصياغة فقرات لكل محور بمفردة وتكون مترابطة بالمحور .

٦-٥-٤ صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين ومن تصاحب الاختصاص في مجال التربية الرياضية والذين يحملون درجة أستاذ مساعد فما فوق لمعرفة مدى ارتباط الفقرات بالمحور، تم قام الباحث بتعديل وصياغة هذه الفقرات وإضافة بعض العبارات حسب توجيه المحكمين وكذلك حذف بعض الفقرات والتي لا تتناسب مع المحور وبعد التعديلات أصبح عدد العبارات كالتالي .

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

- الجانب التعليمي ١٥ عبارة .
- الجانب النفسي ٧ عبارات .
- الجانب الصحي ١٠ عبارات .
- الإمكانيات ٨ عبارات .
- المجتمع ١٠ عبارات .

٥-٥-٦ تبات الاستبانة: تم التأكد من تبات الأسئلة عن طريق عدد ٢٠ طالب من خارج عينة البحث وتم إعادة تطبيقها مرة ثانية بعد أسبوع تم حساب معامل التبات في الجدول التالي.

جدول (١)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس

م	البعد	قيمة ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
١.	التعليمي	٠.٦٠٨	١٥
٢.	النفسي	٠.٨١٩	٧
٣.	الصحي	٠.٤٥٩	١٠
٤.	الإمكانيات	٠.٧٩	٨
٥.	المجتمع	٠.٦١٣	١٠
٦.	الاستبان	٠.٧٤٨	٥٠

يتضح من الجدول السابق (١) أن تبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغت ٠.٧٤٨ وهو مقبول كمعامل تبات للمقياس ، كما أن ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس كانت مقبولة هي الأخر .

٦-٧ نتائج الدراسة وتفسيرها :

١-٦-٧ : النتائج المتعلقة التساؤل الأول والذي ينص على ما أكثر المشكلات التي تواجه طلاب قسم التربية الرياضية في تعلم مهارات رفع الأثقال؟

جدول رقم (٢)

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام درجة الاستجابة والعدد والنسبة الملاحظة ومستوى الدلالة والوزن النسبي في البعد التعليمي.

نتائج اختبار ذي الحدين على بعد التعليمي

م	العبارات	الاستجابة	العدد	النسبة الملاحظة	مستوى الدلالة	الوزن النسبي
١	توجد صعوبة في تعلم مهارات رفع الأثقال لما تحتاجه من توافق عصبي عضلي.	لا	3	.14	.001**	0.857
		نعم	18	.86		
٢	المعلم يتعامل معنا بأسلوب قوي وعنيف.	لا	16	.76	.027*	0.238
		نعم	5	.24		
٣	المعلم يتعامل معنا بأسلوب قوي وعنيف.	لا	14	.67	.189***	0.333
		نعم	7	.33		
٤	لا تتاح لي فرصة التدريب على رفع الأثقال في وقت الفراغ.	نعم	18	.86	.001**	0.857
		لا	3	.14		

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

0.476	1.000	.52	11	لا	يجب عزل درس رفع الأثقال بأن يكون في يوم مخصص له.	٥
		.48	10	نعم		
0.762	.027*	.76	16	نعم	عدد المحاضرات الأسبوعية لرفع الأثقال غير كافية.	٦
		.24	5	لا		
0.285	.078****	.29	6	نعم	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في تعليم رفع الأثقال	٧
		.71	15	لا		
0.476	1.000	.48	10	نعم	عدم اهتمام القائمين في الكلية بشرح الجانب النظري	٨
		.52	11	لا		
0.19	.012*	.80	16	لا	المعلم يهتم بالطلاب المميزين فقط	٩
		.20	4	نعم		
0.19	.007**	.81	17	لا	مادة رفع الأثقال غير مهمة لأنني لا استخدمها بعد تخرجي من الكلية	١٠
		.19	4	نعم		
0.619	.383****	.38	8	لا	الجانب النظري غير كافي بفهم رفع الأثقال	١١
		.62	13	نعم		
0.381	.383****	.62	13	لا	المعلم لا يراعي عدم معرفتي لرفع الأثقال.	١٢
		.38	8	نعم		
0.476	1.000****	.48	10	نعم	عدم استخدام الأدوات المساعدة في رفع الأثقال.	١٣
		.52	11	لا		
0.809	.007**	.81	17	نعم	الكلية تعطي اهتمام أكبر للمواد ذات الطابع الشعبي في التعلم النظري مثل كرة القدم والطائرة	١٤
		.19	4	لا		
0.429	.664****	.57	12	لا	L مهارات رفع الأثقال معقدة وصعب تعلمها بسهولة.	١٥
		.43	9	نعم		

* دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠٥

** دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠١

*** القضية خلافية أي عدد الذين قالوا نعم ولا متقاربين أو متساويين .

يتضح من الجدول رقم (٢) أن في الجانب التعليمي لم تظهر إلا مشكلتان (١ ، ١٤) وكانت المشكلة الأولى أكثر أهمية والتي تنص توجد صعوبة في تعلم مهارات رفع الأثقال لما تحتاجه من توافق عصبي عضلي حيث بلغ الوزن النسبي (٠.٨٥٧) تم الفقرة ١٤ والتي تنص على الكلية تعطي اهتمام أكبر للمواد ذات الطابع الشعبي في التعلم النظري مثل كرة القدم والطائرة بوزن نسبي (٠.٨٠٩) . وقد ظهر خلاف بين الطلاب المبحوثين فيما إذا كانت الفقرات (٣-٥-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٥) تعتبر مشكلات إما لا إذا إن الفروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة ٥٠% فرقا دالا إحصائيا. و لم تكن الفقرات (٢-٩-١٠) تمثل أية مشكلة على الإطلاق.

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

جدول رقم (٣)

نتائج اختبار ذي الحدين على بعد الجانب النفسي درجة الاستجابة والعدد والنسبة الملاحظة ومستوى الدلالة والوزن النسبي في المحور النفسي

م	العبارة	الاستجابة	العدد	النسبة الملاحظة	مستوى الدلالة	الوزن النسبي
١٦	أشعر بالقلق من محاضرة رفع الأثقال.	لا	12	.57	.664***	0.429
		نعم	9	.43		
١٧	أشعر بفقدان توازني أثناء تأدية مهارات رفع الأثقال.	نعم	11	.52	1.000***	0.523
		لا	10	.48		
١٨	أخاف من وضع معين يجعل الآخرين يهزؤون مني.	لا	10	.48	1.000***	0.523
		نعم	11	.52		
١٩	أشعر بالفزع بمجرد التفكير بأدوات رفع الأثقال.	لا	13	.62	.383***	0.381
		نعم	8	.38		
٢٠	ينتابني إحساس بعدم الثقة على الأرض في مهارة الخطف.	نعم	11	.52	1.000***	0.523
		لا	10	.48		
٢١	أكره رفع الأثقال لما فيها من خشونة زائدة	لا	15	.71	.078***	0.286
		نعم	6	.29		
٢٢	أشعر بالراحة من مدرس مادة رفع الأثقال .	لا	11	.52	1.000***	0.476
		نعم	10	.48		

* دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠٥

** دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠١

*** القضية خلافية أي عدد الذين قالوا نعم ولا متقاربين أو متساويين .

يضح من الجدول السابق (٣) لم تظهر أية مشكلة ولكن كان هناك خلاف حول جميع الفقرات فيما إذا كانت تعتبر مشكلات حيث لا توجد فروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة (٥٠%) فرقا دالا إحصائيا.

جدول رقم (٤)

درجة الاستجابة والعدد والنسبة الملاحظة ومستوى الدلالة والوزن النسبي في المحور الصحي نتائج اختبار ذي الحدين على بعد الجانب الصحي

م	العبارات	الاستجابة	العدد	النسبة الملاحظة	مستوى الدلالة	الوزن النسبي
٢٣	رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات	نعم	16	.76	.027*	0.769
		لا	5	.24		
٢٤	أصاب بالإرهاق الجسمي إثناء تعلم رفع الأثقال	لا	9	.43	.664***	0.571
		نعم	12	.57		
٢٥	أصاب بالصداع بعد محاضرة رفع الأثقال.	لا	15	.71	.078***	0.286
		نعم	6	.29		
٢٦	رفع الأثقال يجعل جسمي غير لائق فسيولوجيا.	لا	15	.71	.078***	0.286
		نعم	6	.29		
٢٧	رفع الأثقال يجعلني أنتفس بصعوبة أثناء المحاضرة العملي	لا	14	.67	.189***	0.333
		نعم	7	.33		
٢٨	الانزلاق الغضروفي أسبابه رفع الأثقال والحمل الزائد	لا	7	.33	.189***	0.666
		نعم	14	.67		
٢٩	رفع الأثقال يجعل يدي في حالة خشونة دائمة	نعم	13	.62	.383***	0.381
		لا	8	.38		

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

0.81	.007**	.81	17	نعم	لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طوال الفصل الدراسي	٣٠
		.19	4	لا		
0.190	.007**	.81	17	لا	رفع الأثقال يسبب لي مشكلة معوية قبل عسر الهضم.	٣١
		.19	4	نعم		
0.666	.189***	.67	14	نعم	تزداد ضربات القلب فوق الطبيعي أثناء رفع الأثقال.	٣٢
		.33	7	لا		

* دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠٥

** دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠١

*** تكون نسبة الاستجابة عليها بلا لا تختلف إحصائيا مع نسبة الاستجابة عليها بنعم

يتضح من الجول (٤) أن الجانب الصحي ظهرت مشكلتان (في الفقرة رقم ٢٣ و ٣٠) وكانت الفقرة ٣٠ أكثر أهمية و التي تنص على لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طوال الفصل الدراسي . أما الفقرة ٢٣ والتي تنص على رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات وقد ظهر خلاف بين الطلاب المبحوثين فيما إذا كانت الفقرات (٢٥-٢٤ - ٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٢) تعتبر يمجذ خلاف إما لا إذا إن الفروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة ٥٠% فرقا دالا احصائيا.

جدول رقم (٥) درجة الاستجابة والعدد والنسبة الملاحظة ومستوى الدلالة والوزن النسبي في المحور الإمكانيات.

نتائج اختبار ذي الحدين على بعد الجانب الإمكانيات:

م	العبارات	الاستجابة	العدد	النسبة الملاحظة	مستوى الدلالة	الوزن النسبي
٣٣	الأدوات قديمة وغير كافية لتعلم مهارات رفع الأثقال	نعم	15	.71	.078***	0.714
		لا	6	.29		
٣٤	عدم توفير تكنولوجيا حديثة مثل الأفلام السينمائية في رفع الأثقال	نعم	18	.86	.001**	0.857
		لا	3	.14		
٣٥	غياب الدعم المالي للمتميزين من قبل الجامعة.	نعم	20	.95	.000**	0.952
		لا	1	.05		
٣٦	غياب الحوافز لضعف الاهتمام من قبل المحاضرين لرياضة رفع الأثقال.	نعم	17	.81	.007**	0.809
		لا	4	.19		
٣٧	الصالات الموجودة قديمة وغير كافية.	لا	6	.29	.078***	0.714
		نعم	15	.71		
٣٨	عدم توفير حمام ساخن بعد المحاضرة.	نعم	19	.90	.000**	0.905
		لا	2	.10		
٣٩	الأدوات المتوفرة قليلة بالنسبة لعدد الطلاب.	نعم	14	.67	.189***	0.666
		لا	7	.33		
٤٠	الإسعافات الأولية دائما غير متوفرة.	نعم	16	.76	.027*	0.762
		لا	5	.24		

* دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠٥

** دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠١

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

*** تكون نسبة الاستجابة عليها بلا لا تختلف إحصائياً مع نسبة الاستجابة عليها بنعم

يتضح من الجدول (٥) ظهرت خمس مشكلات و هي الفقرات رقم (٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٤٠) كانت الأكثر أهمية فقرة رقم ٣٥ والتي تنص على غياب الدعم المالي للمتميز من قبل الجامعة ثم ٣٨ والتي تنص على عدم توفير حمام ساخن بعد المحاضرة ثم (٣٥ ثم ٣٧ ثم ٤١) وقد ظهر خلاف بين الطلاب المبحوثين فيما إذا كانت الفقرات (٣٣- ٣٦) تعتبر مشكلات حيث أن الفروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة (٥٠%) فرقا دالا إحصائياً.

جدول رقم (٦)

درجة الاستجابة والعدد والنسبة الملاحظة ومستوى الدلالة والوزن النسبي في المحور المجتمع نتائج اختبار ذي الحدين على بعد الجانب المجتمع

م	العبارات	الاستجابة	العدد	النسبة الملاحظة	مستوى الدلالة.	الوزن النسبي
٤١	أفراد الأسرة ينزعجون من رفع الأثقال و يفرون منى ومن أدائي.	لا	18	.86	.001**	0.857
		نعم	3	.14		
٤٢	المجتمع لا يشجع لاعبي رفع الأثقال.	لا	14	.67	.189***	0.333
		نعم	7	.33		
٤٣	أتعرض للسخرية من بعض الزملاء في التخصصات الثانية.	لا	16	.76	.027*	0.238
		نعم	5	.24		
٤٤	العادات والتقاليد والثقافة لا تنتظر باحترام للممارسة رفع الأثقال	لا	13	.62	.383***	0.381
		نعم	8	.38		
٤٥	وسائل الإعلام لا تشجع علي رفع الأثقال ولا تعطيها أهمية.	لا	7	.33	.189***	0.666
		نعم	14	.67		
٤٦	الأسرة تنتظر لي بنوع من الفرع كلما تقدمت في رفع رياضة رفع الأثقال.	لا	20	.95	.000**	0.048
		نعم	1	.05		
٤٧	الأسرة ترى لا مستقبل لرياضة رفع الأثقال.	نعم	11	.52	1.000***	0.524
		لا	10	.48		
٤٨	نظرة المجتمع للاعبين رفع الأثقال على أنهم الأكثر افتعلاً للمشاكل	لا	12	.57	.664***	0.571
		نعم	9	.43		
٤٩	رياضة رفع الأثقال أخر الرياضات التي يشجعها المجتمع	لا	8	.38	.383***	0.619
		نعم	13	.62		
٥٠	لا يتمتع لاعبي رفع الأثقال بالاحترام من زملائهم بالتخصصات الأخرى	لا	16	.76	*.027	0.238
		نعم	5	.24		

* دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠٥

** دال عمد مستوى دلالة الفا أقل أو تساوي ٠.٠١

*** تكون نسبة الاستجابة عليها بلا لا تختلف إحصائياً مع نسبة الاستجابة عليها بنعم

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

يتضح من الجدول (٦) لم تظهر أية مشاكل على الإطلاق . وقد ظهر خلاف بين الطلاب المبحوثين فيما إذا كانت الفقرات (٤٢-٤٤-٤٧-٤٨-٤٩) تعتبر خلاف بين الطلاب ، حيث لا توجد أي من الفروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة ٥٠% فرقا دالا احصائيا. و لم تكن الفقرات (٤١-٤٣-٤٦-٥٠) تمثل أية مشكلة على الإطلاق

٧-٦-٢: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص على :

ما هي اكثر المشكلات حدة لدى الطلاب . والإجابة على هذا التساؤل تم استخدام الأهمية النسبية لكل بعد من إبعاد مقياس المشكلات .

جدول رقم (٧)

يبين عدد الفقرات والمتوسط والانحراف المعياري والوزن النسبي وترتيب الأبعاد لجميع المحاور .

م	البعد	عدد الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	ترتيب الأبعاد
١	الجانب التعليمي	١٥	٧.٢٥	٢.٦٩	٠.٤٨٣	٣
٢	الجانب النفسي	٧	٣.١١	٢.٤٣	٠.٤٤٤	٤
٣	الصحي	١٠	٥.١٩	١.٩١	٠.٥١٩	٢
٤	الإمكانيات	٨	٦.٣٨	٢.٠٤	٠.٧٩٨	١
٥	المجتمع	١٠	٣.٦٢	٢.١٣	٠.٣٦٢	٥

يتضح من الجدول السابق (٦) إن أكثر المجالات أهمية هو جانب الإمكانيات إذا بلغت أهميته النسبية (٠.٧٩٨) يليه ويفرق كبير الجانب الصحي بأهمية نسبية بلغت (٠.٥١٩) تم الجانب العقلي (٠.٤٨٣) تم الجانب النفسي (٠.٤٤٤) ٩ تم الجانب المجتمع (٠.٣٦٢) .

٨-٧ مناقشة النتائج:

بعد عرض ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث، أمكن مناقشة النتائج على النحو التالي:

يتضح من الجدول رقم (٢) أن في الجانب التعليمي لم تظهر إلا مشكلتان (١، ١٤) وكانت المشكلة الأولى أكثر أهمية والتي تنص توجد صعوبة في تعلم مهارات رفع الأثقال لما تحتاجه من توافق عصبي عضلي حيث بلغ الوزن النسبي (٠.٥٨٧) تم الفقرة (١٤) والتي تنص على الكلية تعطي اهتمام اكبر للمواد ذات الطابع الشعبي في التعلم النظري مثل كرة القدم والطائرة بوزن نسبي (٠.٨٠٩) وقد ظهر خلاف بين الطلاب المبحوثين فيما إذا كانت الفقرات (٣-٥-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٥) تعتبر مشكلات إما لا إذا إن الفروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة ٥٠% فرقا دالا إحصائيا. و لم تكن الفقرات (٢-٩-١٠) تمثل أية مشكلة على الإطلاق، ويرجع الباحث إن رياضة رفع الأثقال من الرياضات العنيفة والتي تحتاج إلى قوة وخبرات سابقة من الأعبين ،كما أن هذه المادة الدراسية ليس لها متطلب سابق يساعد الطلاب في هذا في تعلم المهارات بسرعة الكافية، تم جاءت المشكلة الثانية وأن الكلية تعطي اهتمام اكبر للمواد ذات الطابع الشعبي في التعلم النظري مثل كرة القدم والطائرة رغم رياضة رفع الأثقال غير مكلفة مادياً يرجع الباحث عدم اهتمام

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

المسؤولين بعدم معرفتهم الكافية بهذه الرياضة وقوانينها أهم من مشجعين الرياضات الشعبية مما انعكس على الطلاب في تعلم هذه الرياضة بشكل سريع .

ويتضح من الجدول رقم (٣) إن لم تظهر أية مشكلة ولكن كان هناك خلاف حول جميع الفقرات فيما إذا كانت تعتبر مشكلات حيث لا توجد فروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة (٥٠%) فرقا دالا إحصائيا يرجع الباحث إلى إن الأوضاع القاسية وكثرة الحروب في قطاع غزة والوضع المني الغير مستقر أنعكس إيجابيا على نفسية الطلاب وعدم الخوف من تعلم هذه الرياضة العنيفة مما جعل إن اكثر المشكلات، حيث لا توجد فروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة ٥٠% فرقا دالا إحصائيا.

ويتضح لنا من جدول رقم (٤) أن الجانب الصحي ظهرت مشكلتان (في الفقرة رقم ٢٣ و ٣٠) وكانت الفقرة ٣٠ أكثر أهمية و التي تنص على لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طوال الفصل الدراسي . أما الفقرة ٢٣ والتي تنص على رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات وقد ظهر خلاف بين الطلاب المبحوثين فيما إذا كانت الفقرات (٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣٣) تعتبر مشكلات إما لا إذا إن الفروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة ٥٠% فرقا دالا إحصائيا. و لم تكن الفقرات (٣٢) تمثل أية مشكلة على الإطلاق يرجع الباحث ألي إن الجامعة لا تقوم بكشف بشكل دائم على الطلاب مما جعل الطلاب أكثر خوفاً من الإصابات الحادة مثل الانزلاق الغضروفي وهذا ما أكده الطلاب في الفقرة رقم (٣٣) والتي تنص على رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات .

ويتضح من جدول رقم (٥) ظهور خمس مشكلات و هي الفقرات رقم (٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٤٠) كانت الأكثر أهمية فقرة رقم ٣٥ والتي تنص على غياب الدعم المالي للمتميز من قبل الجامعة ثم ٣٨ والتي تنص على عدم توفير حمام ساخن بعد المحاضرة ثم الفقرة (٣٥) ثم الفقرة (٣٧) ثم الفقرة (٤١) . وقد ظهر خلاف بين الطلاب المبحوثين فيما إذا كانت الفقرات (٣٣- ٣٦) تعتبر مشكلات حيث أن الفروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة (٥٠) فرقا دالا إحصائيا.

يرجع الباحث أن الجامعة ليس لديها الاهتمام الكافي بصالة رفع الإثقال ولا توفر لها ميزانية ثابتة مما أن انعكس على استجابة الطلاب ، ويرى الباحث عدم أن توفي الأجهزة مهم للغاية وخصوصاً أن لديهم محاضرات نضريه بعد محاضرة رفع الإثقال وأن الحصار المفروض على القطاع قد ألقى بضلالة على قسم التربية الرياضية من قلة الموارد الأزيمة لعملية تطوير أقسام الكلية وهذه يلزم القائمين على الأمر بضرورة البحث عن بدائل وبسرعة.

يتضح من الجدول (٦) لم تظهر أية مشاكل على الإطلاق . وقد ظهر خلاف بين الطلاب المبحوثين فيما إذا كانت الفقرات (٤٢-٤٤-٤٧-٤٨-٤٩) حيث لا تعتبر مشكلات ، حيث لا توجد أي من الفروق بين نسب من استجابة بلا عن نسب من استجابة بنعم على هذه الفقرات لم تكن تختلف عن نسبة ٥٠% فرقا دالا إحصائياً. و لم تكن الفقرات (٤١-٤٣-٤٦-٥٠) تمثل أية مشكلة على الإطلاق لهذا كان خلاف في المرئي أن المجتمع لا يشجع لاعبي رفع الأثقال وان العادات والتقاليد والثقافة لا تنتظر باحترام للممارسة رفع الأثقال و وسائل الإعلام لا تشجع علي رفع الأثقال ولا تعطيها أهمية و الأسرة ترى لا مستقبل لرياضة رفع الأثقال نظرة المجتمع للاعبين رفع الأثقال على أنهم الأكثر افتعالاً للمشاكل رياضة رفع الأثقال أخر الرياضات التي يشجعها المجتمع يرجع الباحث هذه

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

إلى ثقافة المجتمع نحو ممارسة رياضة رفع الأثقال حيث هذه الرياضة لا تلاقى الشعبية الكافية عند الأناث منة عن الذكور وكذلك وسائل الإعلام لا تلعب الدور الإيجابي الكافي في نشر اللعبة بشكل مقبول وإيجابي .

٨- ٢ الاستنتاجات :-

في حدود عينة البحث و النتائج التي أمكن التوصل إليها يستنتج الباحث ما يأتي :

- ١- وجود مشكلات في الجانب التعليمي و كانت أكثر المشكلات حدة لدى أفراد العينة ، صعوبة تعلم مهارات رفع الأثقال لما تحتاج من توافق عضلي عصبي ، و لا تتاح للاعبين فرصة التدريب على رفع الأثقال .
- ٢- عدم وجود أي مشكلة في الجانب النفسي و كان هناك خلاف بين أفراد عينة البحث في جميع الفقرات في الجانب النفسي .
- ٣- وجود مشكلات في محور الجانب الصحي حيث كانت أكثرها في أن رفع الأثقال يزيد من الإصابة و التمزق بالعضلات ، و لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طوال الفصل الدراسي .
- ٤- وجود مشكلات لدى عينة البحث في محور الإمكانيات ، مثل عدم توفير تكنولوجيا حديثة كالأفلام السينمائية و غياب الدعم المالي للمتميزين من قبل الجامعة و غياب الحوافز .
- ٥- عدم وجود أي مشكلات في محور المجتمع ، لكن يوجد خلاف في بعض الفقرات مثل : المجتمع لا يشجع لاعبي رفع الأثقال و العادات والتقاليد والثقافة لا تنظر باحترام للممارسة رفع الأثقال و الأسرة ترى لا مستقبل لرياضة رفع الأثقال و نظرة المجتمع للاعبين رفع الأثقال على أنهم الأكثر افتعالاً للمشاكل .

٨- ٣ التوصيات :-

على ضوء ما تقدم و حتى يحقق هذا البحث الغرض منه كاملاً نشير إلى عدد من التوصيات و التي عاجلها

البحث من النتائج التي توصل إليها :-

- ١- ضرورة الاهتمام بالجانب النظري في رياضة رفع الأثقال بزيادة عدد المحاضرات في الأسبوع .
- ٢- إتاحة الفرصة للطلاب للتدريب في أوقات الفراغ .
- ٣- ضرورة اهتمام الكلية بالألعاب الفردية مثل رفع الأثقال بنفس الاهتمام بالألعاب الجماعية ذات الطابع الشعبية مثل كرة القدم .
- ٤- العمل على زيادة الوعي لدى اللاعبين بأن رياضة رفع الأثقال لا ينجم عنها الإصابات خصوصاً بالعمود الفقري ضرورة الكشف الطبي المستمر لدى اللاعبين و توفير الإسعافات الأولية بشكل مستمر .
- ٥- توفير مواد حديثة في عملية التدريب مثل الأفلام السينمائية .
- ٦- توفير الدعم المالي من قبل الجامعة للاعبين .

المصادر

- ١- إبراهيم محمد العجمي (٢٠٠٥م): مبادئ رفع الأثقال، جامعة المنصورة، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) : تعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أمين أنور الخولي ، محمد حسن قنديل (١٩٩٢م) : رفع الأثقال للبراعم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة .
- ٤- إيمان إبراهيم (١٩٩٨م) : دراسة تحليلية لبعض المشاكل التي تواجه طالبات كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية في تعلم السباحة بدولة الكويت .

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

- ٥- إيناس محمد الحسيني (١٩٩١م) : " فعالية الرزمة التعليمية لإكساب أطفال الحضانة مهارات قراءة الحروف الهجائية للغة العربية وكتابتها " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنيا .
 - ٦- بدوي عبد العال بدوي (١٩٩٦م) "دراسة تحليلية للمعوقات التي تواجه مدرسي التربية الرياضية في الأنشطة اللاصفية بالمرحلة الابتدائية .
 - ٧- جميل حنا (١٩٨٣م): المواد النظرية للدراسات الأساسية للمدربين، المركز القومي لإعداد القادة الرياضيين، القاهرة.
 - ٨- خالد زهران (١٩٩٩م): " العلاقة بين الصفات المدنية الخاصة لرياضيين المنتخب القومي المصري والمستوى الرقمي في رفع الأثقال . " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
 - ٩- خالد قرني محمد (١٩٩٨م) : " تأثير برنامج لتنمية عنصر المرونة على المستوى الرقمي لناشئ رفع الأثقال " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
 - ١٠- رمضان إبراهيم صبري (١٩٩٦م) : " دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانتقاء الموهوبين في رفع الأثقال " . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
 - ١١- عبد العزيز النمر، نارمان الخطيب (١٩٩٦م): " التدريب بالأثقال للناشئين" ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة.
 - ١٢- علي الديري (١٩٩١م) "دراسة تحليلية لمعوقات النشاط الرياضي في جامعة الإمارات العربية المتحدة
 - ١٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) : سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات .دار المعارف ، القاهرة .
 - ١٤- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي ، الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
 - ١٥- محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز (١٩٩١م) : الترويج بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الأخوة ، القاهر .
 - ١٦- محمد حسن قنديل (١٩٩٦م): " المتغيرات الديناميكية لرفعة الخطف والنظر، القاهرة.
 - ١٧- مسعد علي محمود، عمرو حسن بدران (٢٠٠٢م): " مدخل التربية البدنية والرياضية" ، دار السلام، الطباعة والنشر، جامعة المنصورة.
 - ١٨- هناء عبد الكريم التميمي ماجد خليل خميس (٢٠٠٤) بعنوان : دراسة تحليلية للمعوقات التي تواجه الطلبة في التطبيق العلمي .
 - ١٩- وديع ياسين التكريتي (١٩٨٥م) : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، الجزء الأول ، جامعة الموصل العراق
 - ٢٠- يحيى السيد حاوي (٢٠٠٢م) : التدريب الرياضي بين الأسلوب الرياضي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- 21-. Lear, J., (1980) :Weightlifting,EP Pub., Great Britain
 - 22-. Lear,J.,(198٢):Weightlifting.,wEP Pub., Great Britain .
 - 23-. Rink, J., (1998) : teaching physical education for learning , low, new York.
 - 24-Ajan,T & Boroga, L (1989) : weightlifting fitness for all sports ,
 - 25-Johan lear (1980) weightlifting, EP pub., Great Britain.

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

pub , Budapest

26-Tamsh Ajan and Lazer Baroge (1988) : **Weight Lifting Fitness All Sport .I.W.F.**,
pub Budapest.

27-Vorobyev,N.A.,(1978)weightlifting .I.W.Fpub buapest.....-

28-www.lsa power.tv/sys-tmpi/cleanandjerk rules .

ملحق رقم (١)

أولاً: الجانب التعليمي

الرقم	العبارة	نعم	لا
١	توجد صعوبة في تعلم رفع مهارات رفع الأثقال لما تحتاجه من توافق عصبي عضلي.		
٢	المدرس يتعامل معنا بأسلوب قوي وعنيف.		
٣	محاضرة رفع الأثقال تفتقر إلي عنصر التشويق والمرونة.		
٤	لا تتاح لي فرصة التدريب على رفع الأثقال في وقت الفراغ.		
٥	يجب عزل درس رفع الأثقال بأن يكون في يوم مخصص له.		
٦	عدد المحاضرات الأسبوعية لرفع الأثقال غير كافية.		
٧	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في تعليم رفع الأثقال.		
٨	عدم اهتمام القائمين في الكلية بشرح الجانب النظري.		
٩	المعلم يهتم بالطلاب المميزين فقط.		
١٠	مادة رفع الأثقال غير مهمة لأنني لا استخدمها بعد تخرجي من الكلية.		
١١	الجانب النظري غير كافي بفهم رفع الأثقال.		
١٢	المدرس لا يراعي عدم معرفتي لرفع الأثقال.		
١٣	عدم استخدام الأدوات المساعدة في رفع الأثقال.		
١٤	عدم توفير المساعدات الأولية يجعلني مرتاب وخائف من تعلم الجانب العملي.		
١٥	الكلية تعطي اهتمام اكبر للمواد ذات الطابع الشعبي في التعلم النظري مثل كرة القدم والطائرة.		
١٦	مهارات رفع الأثقال معقدة وصعب تعلمها بسهولة.		

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

ثانياً: الجانب النفسي.

الرقم	العبرة	نعم	لا
١	أشعر بالقلق من محاضرة رفع الأثقال.		
٢	أشعر بفقدان توازني أثناء تأدية مهارات رفع الأثقال.		
٣	أخاف من وضع معين جعل الآخرين يهزؤون مني.		
٤	أشعر بالفزع بمجرد التفكير بأدوات رفع الأثقال.		
٥	ينتابني إحساس بعدم الثقة على الأرض في مهارة الخطف.		
٦	أكره رفع الأثقال لما فيها من خشونة زائدة.		
٧	لا أميل إلى مدرس رفع الأثقال.		

ثالثاً: الجانب الصحي (الإصابات الناتجة عن مهارات رفع الإثقال)

الرقم	العبرة	نعم	لا
١	رفع الأثقال يزيد من الإصابة والتمزق بالعضلات.		
٢	أصاب بالإرهاق الجسمي إثناء تعلم رفع الأثقال.		
٣	أصاب بالصداع بعد محاضرة رفع الأثقال.		
٤	رفع الأثقال يجعل جسمي غير لائق فسيولوجياً.		
٥	رفع الأثقال يجعلني أنتفس بصعوبة أثناء المحاضرة العملي.		
٦	الانزلاق الغضروفي أسبابه رفع الأثقال والحمل الزائد.		
٧	رفع الأثقال يجعل يدي في حالة خشونة دائمة.		
٨	لا يتم كشف طبي بشكل دائم ومستمر طوال الفصل الدراسي.		
٩	رفع الأثقال يسبب لي مشكلة معوية قبل عسر الهضم.		
١٠	تزداد ضربات القلب فوق الطبيعي أثناء رفع الأثقال.		

دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية.....

رابعاً: الإمكانيات.

الرقم	العبارة	نعم	لا
١	الأدوات قديمة وغير كافية لتعلم مهارات رفع الأثقال.		
٢	عدم توفير تكنولوجيا حديثة مثل الأفلام السينمائية في رفع الأثقال.		
٣	غياب الدعم المالي للمتميز من قبل الجامعة.		
٤	غياب الحوافز لضعف الاهتمام من قبل المحاضرين لرياضة رفع الأثقال.		
٥	الصالات الموجودة قديمة وغير كافية.		
٦	عدم توفير حمام ساخن بعد المحاضرة.		
٧	الأدوات المتوفرة قليلة بالنسبة لعدد الطلاب.		
٨	الإسعافات الأولية دائما غير متوفرة.		

خامساً: المجتمع

الرقم	العبارة	نعم	لا
١	أفراد الأسرة ينزعجون من رفع الأثقال و يفرون منى ومن أدائي.		
٢	المجتمع لا يشجع لاعبي رفع الأثقال.		
٣	أعرض للسخرية من بعض الزملاء في التخصصات الثانية.		
٤	العادات والتقاليد والثقافة لا تنتظر باحترام للممارسة رفع الأثقال.		
٥	وسائل الإعلام لا تشجع علي رفع الأثقال ولا تعطيها أهمية.		
٦	الأسرة تنتظر لي بنوع من الفزع كلما تقدمت في رفع رياضة رفع الأثقال.		
٧	الأسرة ترى لا مستقبل لرياضة رفع الأثقال.		
٨	نظرة المجتمع للاعبين رفع الأثقال على أنهم الأكبر ارتكاب للجرائم.		
٩	رياضة رفع الأثقال أخر الرياضات التي يشجعها المجتمع.		
١٠	لا يتمتع لاعبي رفع الأثقال بالاحترام من زملائهم بالتخصصات الأخرى.		