



A comparison in the learning outcomes of weightlifting among students - some faculties of physical education in the Kurdistan region of Iraq

Nawzheen Baxteyar Salih¹

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(4\)2023.1986](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(4)2023.1986)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

University of Sulaimani, Kurdistan region of Iraq

Article history: Received 3/9/2023 Accepted 10/12/2023 Available online 12,28,2023

ABSTRACT

The research aims to identify the level of some learning outcomes (trends, cognitive achievement, skill performance) For weightlifting, we have students after the faculties of physical education and sports sciences in the Kurdistan region of Iraq, and knowledge of the differences in learning outcomes (trends, cognitive achievement, skill performance, and weightlifting among students of some faculties of physical education in the Kurdistan region of Iraq. The researcher used the descriptive approach in the method of causal comparison to suit it with the nature of the research problem The researcher used a number of means to collect information and tools Identified a community for research students of the second academic year in the faculties of physical education universities (Sulaymaniyah, Halabja, Turmian) numbering (125) students. As for the research sample, their number reached (98) students, and conducted exploratory experiments for the research variables, after determining their own standards and conducting the main experiment, and after obtaining the data, the electronic statistical bag system was used to process the data, The researcher reached the following conclusions: After processing the data statistically, the researcher concluded the following:

- (The attitudes of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences to the universities of (Sulaymaniyah, Garmian, Halabja) towards a weightlifting lesson were positive
- The cognitive achievement of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the university included in the research was good
- The level of the members of the research sample and the three colleges was good in the skill performance of my elevation (netter and kidnapping)
- The absence of significant differences for the research variables (trends, cognitive achievement, performance tasks) between the individuals and the research sample and the three samples

¹ Nawzheen Baxteyar Salih, University of Sulaimani, nawzheen.salih@univsul.edu.iq, (+96407701447745).

مقارنة في نواتج التعلم لمادة رفع الاثقال بين الطلاب بعض كليات التربية الرياضية باقليم كردستان العراق

م.د. نةوذین بةختیار صالح

المستخلص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى بعض نواتج التعلم (اتجاهات ,التحصيل المعرفي, الاداء المهاري) لمادة رفع الاثقال لنا طلاب بعد الكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة باقليم كردستان العراق .ومعرفة الفروقات في نواتج التعلم (اتجاهات ,التحصيل المعرفي ,الاداء المهاري ,لمادة رفع الاثقال بين طلاب بعض كليات التربية الرياضية باقليم كردستان العراق .استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنه السببيه لملائمته مع طبيعه مشكله البحث استعان الباحث بعدد من الوسائل لجمع المعلومات والادوات حددت مجتمع لبحث بطلاب السنة الدراسية الثانية في كليات التربية الرياضية بجامعات (السليمانيه ,حلبجه , طقرميان) البالغ عددهم (125) طالبا . اما عينة البحث بلغت عددهم (98) طالبا .واجري التجارب الاستطلاعية لمتغيرات البحث وذلك بعد تحديد المقاييس الخاصة بهم واجراء التجربة الرئيسة , وبعد الحصول على البيانات تم استخدام نظام الحقيبه الاحصائية الالكترونيه لمعالجة البيانات ,وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-

- (اتجاهات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات (السليمانيه ,كرميان ,حلبجه)نحو درس رفع الاثقال كانت ايجابية

-التحصيل المعرفي لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضي في جامعة المشموله في البحث كانت جيده

-مستوى افراد عينة البحث والكليات الثلاث كان جيده في الاداء المهاري لرفعتي (النتر والخطف)

-عدم ظهور فروق معنويه لمتغيرات البحث (الاتجاهات ,التحصيل المعرفي ,الاداء المهام)بين افراد وعينة البحث ولعينات الثلاث

المقدمة:

تعد التربية البدنية والعملية التعليمية فرع من العملية التعليمية العامه وفيها يحاول القائم بتلك العملية الوصول بالمتعلم الى مستوى عالي من التعليم المهارات تعلمها بافضل وسيله , وامكانيه الوصول الى التصور الكامل للمهاره والانتقان والاداء الامثل والحصول على معرفة جيده لجوانب النظرية للمهاره وبالتالي الخروج والعملية باحسن النتيجة ويكون لنواتج التعلم لدى المتعلم بشكل يمكنه ان يساعده في تعليم الاخرين مستقبلا .

ان نواتج التعلم يعني ((المهارات والخبرات التي يكتسبها الطالب خلال خضوعه للتدريس او خطة دراسية ,ويستخدم اساليب تحقيق هذه الاهداف فتصقل مهاره الطالب))(بن قاسم , 2018: 32) ويعرفه (رفاعي , 2017) بانه ((كل ما يكتسبه المتعلم من معارف ومهارات واتجاهات وقيم نتيجة مروره بخبره تربويه معينة خلال دراسته لمنهج معين)) (رفاعي , 2017:49)

وعن اهميه نواتج التعلم للقائم بالعملية التعليمية تكمن في (تنظيم اعماله بما تيسر اكتساب طلابه لنواتج التعلم المقصوده بعيدا عن العشوائيه والتركيز على الاولويات المهمه بما يتناسب واحتياجات الطلاب واختيار محتوى المقرر الدراسي واستخدام استراتيجيات التعليم والتعلم التي تمكن الطالب من اكتساب نواتج التعلم المقصوده وتحديد الانشطة التعليمية التي تحقق الاهداف المنشوده) (قاسم , 2016 , 62) . (Ali et al., 2022)

اما بالنسبه للمتعم تكمن اهميته في (تحقيق تعلم افضل ,حيث تكون جميع جهود القياده وهيئه التدريس في المؤسسه موجهة الى اكتساب الطالب نواتج التعلم المقصوده) . (Ahmed Fadhil Farhan (https.com20139:5) Mohammed Jawad Kadhim, 2016)

ان كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة واقسامها تعد من المؤسسات التربويه التعليمية ومن اهدافها خلق جيل تحمل العديد من المواصفات التي تتطلبها خريج هذه المؤسسه منهم امتلاكه للقدرات البدنية والمهاريه والعقليه والمعرفيه والنظرية وذلك تحقق من خلال العديد من الدروس والمواد النظرية والعملية لعدد من الالعب والفعاليات الرياضية ومنها مادة رفع الاثقال والتي تعد من الرياضات التي تزايد الاهتمام بها في الكليات والاقسام وبالتحديد لدى طلب الذي يحتوي على رفعتي النتر والخطف وهي من المناهج المهمه لانه يعد الاساس فيما يحتويه من خبرات ومعلومات تربط الجانب البدني والمعرفي والمهاري (Tawfeeq, A., & Jalal, 2019) يعد التحصيل المعرفي احد الاهداف التعليمية في الدراسات والبحوث وذلك لانه يشكل حجر الزاويه في العديد من الدراسات التربويه الرياضية كما يمثل بمفهومه العام ((القدرة على استيعاب المعلومات والمعارف المرتبطه بالمهاره المراد تعلمها)) (عبد الله , 2022, 45) و (Yousif, T. A.,

Almogami, A. H. B., & Khadim, 2023)

انطلاقا مما تقدم تكمن اهمية البحث في معرفة مستوى بعض نواتج التعلم (اتجاهات ,التحصيل المعرفي , الاداء المهاري)لمادة رفع الاثقال لدى طلاب بعض الكليات التربية الرياضية باقليم كردستان العراق .ومعرفة الفروقات في نواتج التعلم لمادة رفع الاثقال بين طلاب بعض كليات التربية الرياضية بجامعة اقليم كردستان العراق . ان معرفة جوانب نواتج التعلم ذو فائده عديده لدى المعلم والمتعلم بما يلزمه في دراسته مراجعة الاستراتيجيات العملية التعليمية ولتحقق من مدى الوصول الى الاهداف المرجوه اليها من خلال اجراء العديد من المقابلات الشخصية من قبل الباحث مع مدرسي مادة رفع الاثقال في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية حول مستوى ومدى استجابته الطلاب لمفردات مادة رفع الاثقال ودرجة اتقانهم للرفعات النتر والخطف والجانب النظري والمعرفي لها لاحظ الباحث التفاوت في اجابه مدرسيها به المادة للتساؤلات التي وجهها الباحث لهم (Jaafer et al., 2023) اذ سعى الباحث القيام بدراسه ميدانيه وعملية لتلك التساؤلات التي توصلنا الى الحقائق الميدانية لنواتج التعلم لدى المتعلمين (الطلاب) .ومن جهة اخرى ان نتائج هذه الدراسه قد تزيد من حرص مدرسي هذه المادة لمراجعة مناهجهم واساليب تدريسهم نحو الافضل (Hamza Muhammad Al-Bahadli & Ali Al-Tamimi, 2022). اما اهداف البحث فكانت

- التعرف على مستوى بعض نواتج التعلم (اتجاهات,التحصيل المعرفي, الاداء المهاري)لمادة رفع الاثقال .لدى طلاب بعض الكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية باقليم كردستان العراق .
- معرفة الفروقات في بعض نواتج التعلم لمادة رفع الاثقال بين طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية باقليم كردستان العراق .
- يتمتع افراد عينة البحث بمستويات متفاوتة في بعض نواتج التعلم(الاتجاهات ,التحصيل المعرفي ,الاداء المهاري) لمادة رفع الاثقال .
- هناك فروقات ذات دلالة احصائية في بعض نواتج التعلم لمادة رفع الاثقال بين طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية باقليم كردستان العراق .

الطريقة و الادوات

استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المقارنه السببيه للملائمة مع طبيعه البحث وتم تحديد طلاب السنة دراسية الثانية للعام الدراسي 2022-2023 لكليات التربية الرياضية (السليمانيه ,حلبجه , كرميان)مجتمعا للبحث وكان عددهم (26,68,31) على التوالي - اما عينة البحث تم اختيارها من المجتمع البالغ عددهم 98بمشاركه (51,24,23) طالبا على



التوالي ,وذلك بعد استبعاد الممارسين (7) طالبا والغائبين عن التجارب (10) طالبا والمشاركين في التجارب الاستطلاعية
(8) طالبا بذلك اصبحت نسبه العينة الى المجتمع (78,4%) كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته

النسبة الكلية	النسبة المئوية	المتبقى	التجربة الاستطلاعية	الغائبون	عينة الممارسين	المجتمع	الجامعة	ت
%78.4	%75	51	10	5	2	68	السليمانية	1
	%77.41	24	-	3	4	31	حلبجة	2
	%88.46	23	-	2	1	26	طرميان	3
		98	10	10	7	125	المجموع	

- وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث

- وسائل جمع المعلومات

استعان الباحث بعده من الوسائل لجمع المعلومات :

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية

-الدراسات المشابهه

-مقاييس الاتجاهات ملحق (1)

مقاييس التحصيل المعرفي ملحق (2)

-استمارة بتسجيل البيانات للاداء المهاري ملحق (3)

استخدم الباحث الادوات الاتيه في البحث الحالي :

-البار الحديدي عدد 30

- كاميرا فيديو نوع سوني عدد 1

- اقراص الليبريه عدد 6

-الحاسبات الالكترونيه نوع hp عدد 6

-قرطاسيه

المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث

مقاييس الاتجاهات

بعد الحصر الشامل لمصادر والمراجع ودراسات السابقه التي تناولت موضوع قياس الاتجاهات , استعان الباحث بمقياس الذي اعده الجفري .2013, علما بان المقياس مستخدم في العديد من الدراسات السابقه والبيئة العراقية ملحق(1) (الجفري 2013: 20-21)

وصف المقياس :-

المقياس متكون من (32) فقره وتشمل اربعة مجالات (الصحية ,الاجتماعية , النفسية ,العلمية)المقاييس يقيس الاتجاهات الطيلة نحو ممارسة النشاط البدني اذ تم تحويله الى مادة رفع الانتقال ذلك بعد استخراج الصدق المحتوى والقوه التمييزية ودرجات السهولة والصعوبة للمقاييس . يتمتع المقياس ب (29 فقرات الايجابية و 3 فقرات سلبية).

تصحيح ودرجات القياس

يتكون المقياس من 32 فقره وان للمقياس خمس بدائل (موافقه بشده ,موافق ,لم اكن راى , غير موافق ,غير موافقه بشده)ويحصل الدرجات من (5-1) للفقرات الايجابية (1-5) وللفقرات السلبية .اعلى درجة للمقياس هي (150) درجة وادناه (32) درجة .

3-1-4 ع الاسس العلميه للمقاييس

اولا /صدق المقاييس

بغيت التحقق من صدق المقاييس لجا الباحث الى استخراج المقاييس بطريقة صدق المحتوى اذ تم عرض القياس على شكل استمارة الاستبيان وعرضها على عدد من العاملين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضية وذلك للتأكد على صدق المتغير المراد قياسه لصدق وبعد جمع الاستمارات وتفرغها ابدو ابدو جميع المختصين والعاملين بصلاحيه المقياس لذلك تم التحقق من صدق الاستمارة اي المقياس يتمتع بالصدق .

ثانيه /ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة تطبيق المقياس واعاده تطبيقه .تم توزيع الاستمارة على عينة مكونه من (10) طالبا من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية ذلك بتاريخ 2/4/5 023 12 وبعد مرور سبعة ايام اي بتاريخ 2023/4/ تم اعاده تطبيق الاستمارة على نفس العينة وبعد التفريغ نتائج الاختبارين تم استخراج الارتباط بينهم باستخدام معامل الارتباط البسيط والذي بلغ (0.88)وهو ارتباط عالي .فيدل على ثبات المقياس

ثالثا /موضوعيه المقياس

تم التأكد من موضوعيه المقياس ذلك بعدم تداخل الباحث في تفرغ النتائج اي تم من قبل فريق العمل المساعدة .

مقياس التحصيل المعرفي :-

بعد مراجعته المراجع ودراسات التي تناول مقياس التحصيل المعرفي لرياضة رفع الاثقال تم تحديد مقياس الذي اعده (علي خان , 2018, 114) والمقياس الخاص بطبلة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية ومستخدم على عينة البيئة العراقية .

1-2-3-4- وصف المقياس وتصحح المقياس

المقياس يتكون من (46) فقره , ولكل فقره ثلاثه اختيارات , والمختبر يختار الجواب الاصح (وان للمقياس درجات محددة وان هذا الاختبار هو اختبار ذو قياس موضوعي واذا ان الدرجة واضحة ومحددة وكما يأتي :

- الاجابة الصحيحة للفقره تاخذ (واحد)

- (واحد الاجابة الخاطئة تاخذ (صفرا)

قياس الاداء المهاري :-

تم قياس الاداء المهاري بطريقة الملاحظه العلميه الغير المباشره وتقييم الاداء عن طريق الخبراء والعاملين في مجال رفع الاثقال وكالاتي

بعد الاطلاع الباحث على دراسات السابقه التي استفاد منها لكي تكون اكثر صدقا من حيث استخدام الاختبارات مقننه سليمه ويطبقه على نفس العينة البحث . لذا استعان الباحث على الاختبارات التي استخدمها (علي خان , 2018:14) عن(نبراس علي لطيف :2007)

اختبار رفعه النتر :-

اسم الاختبار :الاداء المهاري لطريقة النتر .

هدف الاختبار : قياس الاداء الفني بطريقة النتر

ادوات المستخدمة : (شفتات , اقراص , طبلة)

وصف الاداء : يبدأ اللاعب بسحب الثقل من الطبلة (منصه الرفع)حتى مستوى اعلى الصدر لثني الركبتين وتسمى مرحلة الكلين ثم يتم امتداد الركبتين وبعدها يرفع من منطقته الصدر الى الاعلى امتداد الذراعين وتسمى مرحلة الجيرك وبعدها ينزل الثقل بمجرد ثبات اللاعب بدون حركة في جميع اجزاء الجسم بعد اشارة الحكم

: (3محاولات)

التسجيل (القياس) :تكون عملية التسجيل من خلال المحكمين الثلاثة لوضع الدرجة النهائيه للاداب كل بحسب ادائه وتكون عملية القياس بحسب الاستمارة التي اعدت للغريس وتكون الدرجة هي القياس .

اختبار رفعه الخطف :-

-اسم الاختبار :اختبار الاداء المهاري بطريقة الخطف .

-الغرض من الاختبار :قياس الاداء الفني بطريقة الخطف .

-الادوات المستخدمة : (شفتات ,اقراص ,طبلة)

-وصف الاداء : (يبدا اللاعب بسحب الثقل من الطبلة منصفه الرفع)الى وضع الامتداد الكامل للزرعين وثاني الركبتين ومدهما فوق الراس وبدون توقف وبعدها ينزل الثقل بمجرد ثبات اللاعب بدون حركة في جميع اجزاء الجسم بعد اشارة الحكم .

-عدد المحاولات (3) محاولات

التسجيل (القياس) :تكون عملية التسجيل من خلال المحكمين الثلاثة لوضع الدرجة النهائية لاداء كل بحسب ادائه وتكون عملية القياس بحسب الاستمرار التي اعدت للغرض وتكون الدرجة هي القياس .

التجارب الاستطلاعية :-

التجربة الاستطلاعية عباره عن دراسته تجريبية اوليه يقوم بها الباحث على عينة صغيره ,قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته ((المنذلاوي , 81:1998)

التجربة الاستطلاعية للاداء المهاري :-

(اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لعملية التصوير على عينة عددها (8) خارج عينة البحث في القاع الخاصة بمادة رفع الاثقال بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة سليمانية وذلك بتاريخ 2023/4/14 وبمساعده فريق العمل وكانت الهدف من التجربة الاستطلاعية :

-معرفة المعوقات والسلبيات قد تواجه الباحث

-مدى سلامة الاجهزة والادوات اثناء العملية

-تدريب فريق العمل المساعد للعملية

-الوقت المستغرق للاختبارات

-الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسة

تجربه الاستطلاعية للمقياسيين :-

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية للمقياسيين على عين عددها (6) طالبا خارج عينة البحر وبحضور فريق العمل المساعد ذلك بتاريخ 2023 /4/14 وكان الهدف منها ما ياتي :

-التعرف على المعوقات والسلبيات

-ماذا تفهم افراد العينة لل فقرات

-مدى وضوح فقرات المقياس

-التعرف على الوقت المستغرق للاجابة الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسة

- التجربة الرئيسة :-

تم اجراء التجربة الرئيسة بعد ان حددت جميع الاختبارات والمقاييس لقياس متغيرات البحث ذلك بمساعدة فريق العمل لمساعدته في الكليات المشموله في البحث اذ تم :

* قياس اتجاهات عينة البحث في القاعات الدراسية للكليات

* قياس التحصيل المعرفي لعينة البحث في قاعات الدراسية في الكليات

-قياس الاداء المعاري للركعتي النتر والخطف من خلال الملاحظه العلميه من قبل المغتصين ذلك وفق الجدول الزمني

3 لامتحانات النهائيه للطلاب بتاريخ 2023/ 5/ 30

-الوسائل الاحصائية :-

الاحصائية الالكتر ونيه (s pss)المعالجة البيانات وباستخدام الوسائل الاحصائية الاتيه :

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-تحليل التباين

- اقل فرق معنوي

النتائج :

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه لبعض نواتج التعلم لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية

اداء بطريقة الخطف			اداء بطريقة النتر			التحصيل المعرفي			الاتجاهات			المعالم الاحصائية	العينة
ع	+	س	ع	+	س	ع	+	س	ع	+	س		
1.66		6.02	1.05		11.26	1.70		37.16	1.32		83.31	جامعة السليمانية	
0.79		6.89	1.08		12.89	1.29		38.91	2.16		80.15	جامعة حلبجة	
1.38		5.29	1.43		10.30	1.80		36.22	1.38		79.11	جامعة طرميان	

في الجدول (2) يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه لمتغيرات البحث وكالاتي :

- بلغ الاوساط الحسابيه للاتجاهات (83.31, 80.15, 79.11) لجامعات (السليمانية, حلبجة, خانقين) على التوالي وبالانحرافات المعياريه (1.32, 2.16, 1.38)

- بلغ الاوساط الحسابيه لتحصيل المعرفي (37.16, 38.9, 36.22) لجامعات (سليمانية, حلبجة, طرميان) على التوالي وبانحرافات المعياريه (1.70, 1.29, 1.80) .

2-4 عرض نتائج الفروق في متغيرات البحث بين افراد العينة البحث

الجدول (3)

نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في الاتجاهات افراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحركة	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الاتجاهات	بين المجموعات	.408	2	1.38	.361	.411
	داخل المجموعات	301.110	96	97		
	الكلية	307.260	98	-		

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق في اتجاهات بين عينة البحث في اتجاهات نحو مادة رفع الاثقال حيث ان مستوى

الدلالة للمقياس اكبر من (0.05)

الجدول (4)

نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في التحصيل المعرفي لعينة البحث

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحركة	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التحصيل المعرفي	بين المجموعات	.638	2	2.08	.710	.501
	داخل المجموعات	37.64	96	97		
	الكلية	38.88	98	-		

الجدول (5)

نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي لدلالة الفرق في الاداء المهاريرفعه النتر والخطف (لافراد عينة البحث)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحركة	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بطريقة النتر	بين المجموعات	6.30	2	2.18	0.418	.315
	داخل المجموعات	40.5	96	97		
	الكلية	11.32	98	-		
بطريقة الخطف	بين المجموعات	5.51	2	1.93	0.517	0.6.68
	بين المجموعات	56.11	96	97		
	بين المجموعات	12.80	98	-		

تبين من الجدول (5) عدم وجود فروق في الأداء المهارى رفعت النتر والخطف بين افراد عينة البحث اذ ان (مستوى الدلالة اكبر من 0.05).

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) يتبين بان اتجاهات افراد عينة البحث جيدة ومع هذا لا يوجد فروق معنوية بين كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية السلبيانية، حلبجه، طرميان) في الاتجاهات (3) وهذا ما تبين في الجدول ويعز الباحث السبب في ذلك الى الوعي الكبير لدى افراد عينة البحث نتيجة الجهود المبذولة التي يقدمها مدرسي المادة وعمادة الكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية حول اهمية الدروس العملية بصورة (Mondher, H. A., & Khalaf, 2023) عامه ومادة رفع الانتقال بصورة خاصة ويرى الباحث في ضوء التغييرات الكبيرة التي حدثت على المجتمعات والتي ادت الى ظهور نوع من التوجه الايجابي لممارسة الالعاب الرياضية بمختلفه وخاصة لدى الطلاب كل هذا ادى الى ضرورة نشر الوعي الصحي والثقافي نحو ممارسة الرياضة واثره على الجانب الصحي والنفسي ومن خلال الجدول (4) والخاص بالتحصيل المعرفي لدى لعينة المشموله في البحث وظهور درجة جيدا مستوى التحصيل المعرفي يعززه الباحث الى دور المدرسين في تحفيز الطلاب واستخدام اساليب تعليمية متنوعة مما حفظ العلاقة المتبادله بين المدرس والطالب (Mousa, A. M., & Kadhim, 2023) واعطى الطالب دورا فعالا في انجاز العملية التعليمية يلحظ بان ((المعرفة العلمية تسهم بشكل كبير في القدرة على حفظ وتذكر الحركاني المواقف المختلفه)) (احمد, 1999:36)

(وهذا ما اكده صبحي حمدان ابو جلال الذي يعتقد ان عملية التدريس تعد موقفا يتميز بالتفاعل بين المدرج والطالب ولكل منهما دوره الذي يمارس من اجل تحقيق اهداف معينة (الربيعي وحمد امين 2010:45)

(ومن خلال الجدول 5) نلاحظ مستوى جيد لافراد عينة البحث حول الاداء المهاري لرفعتي (النتر) والخطف ويعز الباحث السبب في ذلك الى الاسلوب الجيد الذي يستخدمه مدرسي الكليات لهذه المادة واسلوبهم الجدي اسهم في تحقيق الاهداف التعليمية من خلال تنفيذ الطلاب للواجبات الحركية لاداء (Gree & Attiyah, 2022) المهارات وزاد التركيزهم خاصة ان الفعاليه هي تنافسيه مع الاخرين ومع الشخص نفسه، (ويؤكد مصطفى عبد القوي, 1987) (ان معرفه المدرس باساليب التعلم المختلفه لها اهميه بالغه لمعرفة كيفيه حدوث التعلم واي اساليب اكثر فاعليه في تنظيم المواد التعليمية وايصالها للطالب)) (العابدين واخرون, 1987: 272). (Easa et al., 2022).

(ومن جهة الاخرى يعز الباحث السبب في عدم وجود الفرق بين طلاب الكليات الى ان المدرسين للكليات الثلاث اهتم بجانب البدني وفقا للاداء المهاري كيفيه الاداء) مما ساعدهم في ضبط تكنيك الفعاليه ((ان هذه الفعاليه تحتاج الى خصوصيه في تعلمها وضبطها من ناحيه الخطوات التعليمية لاداء الفعاليه بشكل صحيح من جهة والتركيز على استخدام التمارين التي تنمي الصفات البدنية والحركية (Mahmood et al., 2023) التي تمكن الطالب من اداء المهاره)) (عبد علي, 2002: 35) بعد معالجة البيانات احصائيا، استنتج الباحث ما يأتي :

- (اتجاهات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية لجامعات (السليمانية ,كربلاء ,حلبجة) نحو درس رفع الاثقال كانت ايجابية

-التحصيل المعرفي لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضي في جامعة المشمولة في البحث كانت جيدة
-مستوى افراد عينة البحث والكليات الثلاث كان جوده في الاداء المهاري لرفعتي (النتر والخطف)
-عدم ظهور فروق معنويه لمتغيرات البحث (الاتجاهات ,التحصيل المعرفي ,الاداء المهام)بين افراد وعينة البحث ولعينات الثلاث

في ضوء الاستنتاجات يوصل باحث بما ياتي :

التاكيد على تعزيز اتجاهات طلاب الجامعات بصورة عامه وجامعات قيد البحث نحو درس رفع الاثقال

-التاكيد على تنميه وتطوير التحصيل المعرفي لدى اين البحث

-العمل على تطوير الاداء المهاري لدى عينة البحث

-تعميم نتائج هذه الدراسه على عينة المشمولة في البحث الحالي

-اجراء دراسات وبحوث اخرى على الطالبات الكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة اقليم كردستان العراق

ملحق (1) مقياس الاتجاه نحو مادة رفع الاثقال

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	لم يكون لي رأي	غير موافق	غير موافق بشدة
1	تعمل رفع الاثقال على اكسابي الثقة بالنفس					
2	ممارسة رفع الاثقال تساعدني على التخفيف من حدة التوتر العصبي					
3	توجد علاقة بين ممارسة رفع الاثقال و تقليل نسبة القلق والاكتئاب					
4	ممارسة رفع الاثقال تساعدني على تنمية الشعور بالسرور والمتعة					
5	ممارسة رفع الاثقال تساعدني على ضبط النفس					
6	ممارسة رفع الاثقال قد تصيبني بالملل					
7	عندما اشعر بالاكتئاب افضل ممارسة رفع الاثقال					
8	عند ممارسة رفع الاثقال لا اشعر بالسعادة					
9	ممارسة رفع الاثقال بشكل دوري و مستمر ضروري لاكتساب الصحة الجيدة					
10	رفع الاثقال تساعدني في الحصول على قوام سليم					
11	رفع الاثقال تساعدني على تجنب الاصابة ببعض الامراض					
12	رفع الاثقال ضروري لرفع كفاءة اجهزة الجسم العضوية					
13	عند اختياري رفع الاثقال للممارسة اراعي فائدته من الناحية الصحية					
14	اكتساب الصحة من اسباب ممارستي لرفع الاثقال					
15	ممارسة رفع الاثقال اليومية ليست ذات اهمية قصوى بالنسبة لي					
16	ممارسة رفع الاثقال قد تؤث سلبا على الصحة					
17	رفع الاثقال تسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية مع الاخرين					
18	ممارسة رفع الاثقال تعتبر بالنسبة لي افضل فرصة للتعرف على الاخرين					

				من بين انواع رفع الاثقال افضل بصفة خاصة النوع الذي استطيع ممارستها مع الاخرين	19
				افضل رفع الاثقال الذي يستطيع الفرد ممارستها بمفرده	20
				امارس الكثير من رياضة رفع الاثقال بحثا عن العلاقات الاجتماعية التي تتوفر فيها	21
				رفع الاثقال الجمعي التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين لا اميل الى ممارستها	22
				الكثير من اصدقائي لا يمارسون الرياضة	23
				تنظر الاسرة نظرة سلبية لممارسة الرياضة	24
				ممارسة رفع الاثقال لانتعارض مع التفوق العلمي	25
				معظم المتفوقين علميا يمارسون رفع الاثقال بانتظام	26
				ممارسة رفع الاثقال يرتبط ارتباط ايجابي مع التحصيل الدراسي	27
				يحمل افراد اسرتي (وبالاخص والداي) اتجاه ايجابي نحو علاقة رفع الاثقال بالتحصيل الدراسي	28
				اغبط زملائي المتفوقون رياضيا متأخرون أن واحد	29
				الطلاب المتفوقون رياضيا متأخرون دراسيا	30
				ممارسة رفع الاثقال تساعدني على ازالة التوتر الناجم عن العناء الدراسي	31
				ممارسة رفع الاثقال لا تساعدني على زيادة التحصيل الدراسي	32

ملحق (2)

اختبار التحصيل المعرفي

رقم السؤال	السؤال
1	اول من مارس رياضة رفع الاثقال . أ- الفراعنة ب- الاشوريون ت- البابليون
2	يعتمد تحقيق الانجاز الرياضي في رياضة رفع الاثقال على . أ- النواحي البدنية ب- النواحي النفسية ت- النواحي البدنية والنفسية
3	رفع الثقل من الارض الى منطقة الصدر تسمى أ- كلين ب- جيرك ت- كلاهما
4	تؤدي رفعة النتر . أ- حركة واحدة ب- حركتين ت- ثلاث حركات
5	يكون وزن القرص ذا لون الاصفر أ- 10 كغم ب- 15كغم ت- 25 كغم
6	في البطولات العالمية او القارية و الدورات الاخرى للرجال يجوز لكل دولة المشاركة بفريق مكون من . أ- 8 لاعب ب- 10 لاعب ت- 12 لاعب
7	ان عدد الحكام الذين يجلسون امام منصة الرفع .

أ- 4 حكام ب- 3 حكام ت- حكامان	
يؤدي تمرين الخطف الثابت الى تطوير أ- قوة العضلية للجدع ب- المرونة والتوازن ت- سرعة القوة	8
الزور خانة تعني أ- حلبة التدريب ب- المنافات الرياضية ت- حلبة المصارعة	9
اعيدت رياضة رفع الاثقال الى الالعاب الاولمبية بشكل جيد أ- 1935م ب- 1953م ت- 1920م	10
تسمى اله اغريق للقوة . أ- ستازينوس ب- هولكو ت- هرقل	11
من افضل مسكات في رياضة رفع الاثقال . أ- المسكة الخطافية ب- المسكة الاعتيادية ت- مسكة التحتانية	12
اسقاط الثقل من الاعلى نقطة مستقلة . أ- صحيحة ب- فاشلة ت- تعاد	13
كلمة الربيعه تعني في اللغة .	14

أ- الحجر المرفوع ب- الحديد المرفوع ت- الحديد والحجر المرفوع	
ان عدد فئات الوزن للرجال هي . أ- 10 اوزان ب- 18 اوزان ت- 6 اوزان	15
لتثبيت الاقراص مع البار نستخدم المحابس (قفل) وزن كل واحد منها أ- 1.5 كغم ب- 3.5 كغم ت- 2.5 كغم	16
يكون وزن القرص ذا لون الاحمر . أ- 15 كغم ب- 20 كغم ت- 25 كغم	17
الاجهزة والادوات المستخدمة في رياضة رفع الاثقال أ- البار , أقراص ب- المحابس , اللوحة الخشبية ت- كل من أ و ب	18
ملاسة الكوعين (المرفق) لركبة الرباع اثناء رفعة الكلين . أ- صحيحة ب- فاشلة ت- تعاد	19
في حالة الرفعة الصحيحة يجب الضغط على الزر . أ- الابيض ب- الاحمر ت- الاخضر	20
التمرين الذي يهدف الى تطوير القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) أ- سحب الخطف بامتداد الكامل ب- السحب الى الصدر بفتحة عريضة	21

ت- الخطف الثابت من المنصة	
دخلت رياضة رفع الاثقال لأول مرة ضمن برنامج الالعاب الاولمبية الحديثة في مدينة اثينا عام . أ- 1820م ب- 1896م ت- 1935م	22
اشتملت رياضة رفع الاثقال في الالعاب الاولمبية بشكلها الجديد على . أ- ثلاث رفعات ب- رفعتان ت- رفعة واحدة	23
طول الكامل للبار المستخدم في مسابقات رجال أ- 270 سم ب- 220 سم ت- 250 سم	24
ان عدد فئات الاوزان للنساء هي أ- ثمانية اوزان ب- سبعة اوزان ت- خمسة اوزان	25
عرفت رياضة رفع الاثقال عند العرب أ- رياضة الابطال ب- فن الربع ت- فن النبيل	26
ثني في مفصل المرفق عند نهاية الرفعة تعتبر محاولة أ- صحيحة ب- فاشلة ت- تعاد	27
في حالة ان الحكم الوسط رأي خطأ اثناء تأدية الرفعة فعلية مباشرة الضغط على الزر أ- الابيض	28

ب- الاحمر ت- الاخضر	
تكون لون القرص ذات وزن 10 كغم أ- الاسود ب- الازرق ت- الاخضر	29
تكون اللوحة الخشبية (الطلبة) مربعة الشكل طول ضلعها . أ- 6 م ب- 4 م ت- 8 م	30
عرض الحزام المستعمل في رفع الاثقال يجب ان لا يتعدى أ- 16 سم ب- 22 سم ت- 12 سم	31
تم تأسيس اتحاد رفع الاثقال في العراق عام أ- 1950 م ب- 1960 م ت- 1945 م	32
الذين وضعوا المعايير والموازين والمقاييس التي ساعدت كثيرا في تقنين منافسات رفع الاثقال . أ- الاغريق ب- البابليون ت- الرومان	33
يكون لون القرص ذا وزن 20 كغم أ- الازرق ب- الاخضر ت- الاحمر	34
تكلمة الرفع ضغطا تعد محاولة أ- صحيحة ب- فاشلة ت- تعاد	35

المستافة الداخلية بين الحاجزين للمسابقات الرجال أ- 131 سم ب- 151 سم ت- 171 سم	36
قطر البارالمستخدم للمسابقات الرجال أ- 28 ملم ب- 48 ملم ت- 68 ملم	37
طول الكامل للبار المستخدم في مسابقات السيدات أ- 210 سم ب- 230 سم ت- 250 سم	38
رفع الاثقال من الصدر الى كامل امتداد الذراعين فوق الرأس تسمى أ- النتر ب- خطف ت- جيروك	39
اذا تجاوز الثقل مستوى الركبة ثم انزل الثقل يعد محاولة أ- صحيحة ب- فاشلة ت- تعاد	40
وزن البار المستخدم في مسابقات السيدات أ- 10 كغم ب- 15 كغم ت- 20 كغم	41
استخدام الزيوت على الفخذين عند رفع الثقل تعد محاولة أ- صحيحة ب- فاشلة	42

ت- تعاد	
في حالة الرفع الخاطئة يجب الضغط على الزر أ- الازرق ب- الابيض ت- الاحمر	43
وزن البار المستخدم في مسابقات رجال أ- 15 كغم ب- 20 كغم ت- 25 كغم	44
في البطولات العالمية او القارية والدورات الاخرى للسيدات يجوز لكل دولة المشاركة بفريق مكون من 7 لاعبات بالاضافة الى أ- واحد احتياط ب- 2 احتياط ت- 3 احتياط	45
التمرين الذي يطور الربط بين السحب ولف المرفقين أ- الرفع الى الصدر الثابت ب- سحب الى الرقبة ت- الرفع الى الصدر من وضع التعلق	46

ملحق (3)

استمارة تقويم الاداء الفني لرفعة النتر

الملاحظات	قسم النتر لأعلى (الجبروك)					قسم الرفع الى الصدر (الكلين)					المرحلة الفنية
	التثبيت بضم الرجلين	فتح الرجلين	الدفع	ثني الركبتين	الوضع الابتدائي	التثبيت في وضع القرفصاء	السقوط تحت الثقل	السحبة الثانية	السحبة الاولى	الوضع الابتدائي	
	1د	1د	1د	1د	1د	1د	1د	1د	1د	1د	
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12

											13
											14
											15

ملاحظة : ان مجموع الدرجات هو (15)

تابع ملحق (3)

استمارة تقويم الاداء الفنى لرفعة الخطف

الملاحظات	قسم الرفع الى الصدر (الكلين)					افراد العينة
	النهوض والثبات	الغطس والسقوط	السحبة الثانية	السحبة الاولى	الوضع الابتدائي	
	2د	2د	2د	2د	2د	
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9

						10
						11
						12
						13
						14
						15

ملاحظة : ان مجموع الدرجات هو (10)

المصادر العربية:

- احمد خالد ابراهيم ,اثر برنامج حركي مقترح في تطوير مستوى القابليه الذهنيه ومستوى اداء المهاره الحركي للاطفال الذين يعانون من اضطرابات الكلام 7-9:سنوات اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية 1جامعة بغداد 1999
- الربيعي ,محمد داوود حمد امين ,سعيد مصالح ,,الاتجاهات الحديثه في تدريس التربية الرياضية ط1:اربيل ,مطبعة مناره 2016
- الجفري ,,علي اتجاهات طلبت جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني مجلة جامعة النجاح للابحاث العلوم الانسانيةالمجلد 28.2014
- رفاعي عقيل محمود ,2التعلم النشط دار الجامعة الجديدة 2017
- ,الزهري ,نبراس علي لطيف تاثير التعلم التفاعلي بالحاسوب الاداء المهاري والتحصيل المعرفي بطريقة الناطر :لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ,رسالة ماجستير جامعة ديالى 200كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية 2007
- العابدين ,مصطفى زين واخرون , تقويم عملية تطبيق المرحلة الرابعه في كلية التربية الرياضية جامعة البصره مجلة كلية التربية جامعة البصره العدد السابع السنة الرابعه 1982.
- عبد الله , راجان حسن تاثير استراتيجيه (12-14العصر الذهني والفردى والجماعي في التحصيل المعرفي والمهاري لبعض مهارات الاساسيه بكره السله باعمار (12-14)سنه ,رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة سليمانيه 2022
- ,قاسم ,مهدي عبد الوهاب ,نواتج التعلم وضمان جوده المؤسسه التعليميه الاردن 2016

- عبد علي ,نعمان هادي ,اثر تقنيات الحاسوب في تعلم اداء ابطريقة خطف برفع الاثقال رسالة ماجستير جامعة بابل كلية التربية الرياضية
2002
- علي خان ,احمد عباس فاعليه تقنيات تعليميه في التحصيل المعرفي وتعلم رياضه الاثقال لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية :رسالة
ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة ديالى , 2018,
- المندلأوي ,,قاسم حسن الاحصاء والاختبارات في مجال الرياضي جامعة بغداد مطبعةجامعة بغداد 1998
- بن قاسم ,وجيه ,المناهج الدراسية في ضوء المناخات العالمية الاردنية 2018

References

- Ahmed Fadhil Farhan Mohammed Jawad Kadhim, G. M. S. (2016). THE EFFECTIVENESS OF INJURY PREVENTION PROGRAM ON REDUCING THE INCIDENCE OF LOWER LIMB INJURIES IN ADOLESCENT MALE SOCCER PLAYERS. *Injury Prevention*, 22(Suppl 2), 346.
<https://www.proquest.com/openview/fd995719bc359d2e05fa6fe346bed0f6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2031963>
- Ali, N. K., Amish, S. R., & Kamil, W. S. (2022). an Analytical Study of the Offensive Aspect of the Iraqi National Team Players in the 2015 Arabian Gulf Championships and the 2018 Asian Nations in Football. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 221–223.
- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kadhim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241.
- Gree, R. A. A., & Attiyah, A. A. (2022). the Effect of the Hiit Training Curriculum on Developing Some of the Kinetic Capabilities and Combat Adequacy of Iraqi Special Forces Fighters. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 224–227.
- Hamza Muhammad Al-Bahadli, S. A.-Z., & Ali Al-Tamimi, P. D. A. F. (2022). The effect of a rehabilitation program for rhomboid muscles (shoulder) and fibrous strain on young and advanced wrestlers (Free and Roman). *International Journal of Research in Social Sciences & Humanities*, 12(02), 150–176.
<https://doi.org/10.37648/ijrssh.v12i02.010>
- Jaafer, M. T., Luay, P., & Refat, S. (2023). Some Manifestations of Attention According to the HRP System and its Relationship to the Accuracy of the Shooting Performance from the Free Throw in Basketball for Junior



Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(02), 165–172.

Mahmood, H. A., Mohammed, P., & Kadhim, J. (2023). Special exercises for some physical , kinetic and electrical abilities accompanied by symmetrical electrical stimulation in the rehabilitation of the muscles of the legs for patients with simple hemiplegic cerebral palsy. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 580–595.
<http://pkheartjournal.com/index.php/journal/article/view/1291>

Mondher, H. A., & Khalaf, S. Q. (2023). The Effect of Compound Exercises with the Intense Method and the Training Mask on the Development of Some Physical Abilities and the Level of Skillful Performance of Futsal Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 310–323.

Mousa, A. M., & Kadhim, M. J. (2023). NMUSING AN INNOVATIVE DEVICE TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF THE ANTERIOR QUADRICEPS MUSCLE OF THE INJURED KNEE JOINT AFTER SURGICAL INTERVENTION OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT IN ADVANCED SOCCER PLAYERS. *Semiconductor Optoelectronics*, 42(1), 1504–1511.

Tawfeeq, A., & Jalal, K. (2019). The Effect of Preventive Exercises on the Development of some Abilities Affecting Prevention from Injuries in Young Boxers. *Journal of Physical Education*, 31(2), 159–166.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(2\)2019.924](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(2)2019.924)

Yousif, T. A., Almogami, A. H. B., & Khadim, W. I. (2023). ACCURATELY PREDICTING THE PERFORMANCE OF THE BLOCKING SKILL FROM THE CENTERS (2,4) IN TERMS OF SOME KINETIC INDICATORS OF VOLLEYBALL PLAYERS. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 18(4), 371–374.