

فاعلية برنامج لتنمية مهارات رفع الأثقال (الخطف ، النظر) و أثره على مفهوم الذات الجسمية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى

الباحث

أ. أزيير خميس الشنباري

هدفت الدراسة إلى تطبيق فاعلية برنامج لتنمية مهارات رفع الأثقال (الخطف . النظر) و أثره على مفهوم الذات الجسمية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى حيث بلغت العينة ١٠ لاعبين من لديهم الرغبة و القدرة لممارسة و تعلم مهارات رفع الأثقال كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينتين متماثلتين في الخصائص إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة حيث كانت النتائج كما كان متوقع. حيث بلغ متوسط التحسن لدى المجموعة التجريبية في الفترة من الأسبوع الأول حتى الثامن (الفترة الكلية للتدريب) في رفعة الخطف (٣٦,٣٨ %) أما في رفعة النظر من نفس الفترة بلغت نسبة التحسن (٤٢,١٢ %) أما المجموعة الضابطة من نفس الفترة بلغت بها نسبة التحسن في رفعة الخطف (١٠,٢٩ %) و في رفعة النظر (١٧,٤ %) .

أما الفترة البينية من الأسبوع الرابع إلى الثامن في رفعة الخطف للمجموعة التجريبية بلغت (٥,٣٧ %) و في رفعة النظر في نفس الفترة بلغت (٢,١٢ %) أما المجموعة الضابطة من نفس الفترة بلغت نسبة التحسن (٣,٥٦ %) و في رفعة النظر من نفس الفترة بلغت (٦,٧٧ %) .

أما الفترة من الأسبوع الأول إلى الرابع بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في رفعة الخطف (٢٩,٥ %) و في رفعة النظر من نفس الفترة بلغت (٣٨,٤٨ %) و أما المجموعة الضابطة من نفس الفترة في رفعة الخطف بلغت نسبة التحسن (٦,٩٩ %) و في رفعة النظر من نفس الفترة بلغت النسبة (١٠,٠٨ %) .

و قد دلت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط المجموعة التجريبية و الضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ متوسط مفهوم الذات الجسمية للمجموعة التجريبية (٧٦ درجة) و لدى أقرانهم من أفراد المجموعة الضابطة (٦٢,٥ درجة) .