

تأثير المواد الدراسية العملية في تطوير اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى بكلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

م.د. بسمة توفيق صالح

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Basma_80@yahoo.com

الملخص

أن أهمية الدراسة الحالية هي معرفة دور الدروس العملية في رفع مستوى الأداء وتطوير اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأولى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية ، أما المشكلة فهي من خلال اطلاع الباحثة على مستوى أداء الطالبات في هذه المرحلة، لاحظت قصوراً وتدنى في مستوى أداء الطالبات في درس اللياقة البدنية وبالتالي مما يؤثر على الاداء الرياضي ، ويهدف البحث الى التعرف على تأثير المواد الدراسية العملية في تطوير اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأولى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . اما منهجية البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث. وتكونت عينة البحث من (30) طالبة من مجتمع قوامه (35) طالبة من طالبات المرحلة الأولى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية للعام الدراسي 2014-2015، وشمل البحث أيضاً الوسائل المستخدمة في البحث والتجربة الاستطلاعية وإجراءات البحث الميدانية، كما تضمن البحث عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها .

الكلمات المفتاحية : المواد الدراسية ، اللياقة البدنية ، جامعة القادسية

The effect of scientific subjects on the development of physical fitness
of first stage female students in the college of physical education and
sport sciences in Alqadissiya university

Lect.Dr.Basma Toufeeq Salih

Iraq, Alqadissiya university, college of physical education and sport sciences

Dr.Basma_80@yahoo.com

Abstract

The significance of this study is to identify the role of scientific subjects in raising the level of performance and developing the physical fitness of the first stage of female students in the college of physical education and sport sciences in Alqadissiya university. The problem is identified when the researcher observed the performance level of the female students in this stage ,and consequently , it affected the physical performance .The researcher aimed to identify the effects of scientific subject on developing the physical fitness of female students in the college of physical education and sport sciences . As for methodology , the researcher used the experimental approach for its suitability of the research nature. The research sample consisted of (30) female students out of a community totaling (35) of the first stage of female students in the college of physical education and sport sciences in Alqadissiya university for the academic year 2014-2015. The research also included the means used to conduct a research , an exploratory experiment and the field research procedures . Finally, the research included presenting , discussing and analyzing the data .

Keywords: Scientific subjects , physical fitness , Alqadissiya university .

1- المقدمة :

تعتبر التربية الرياضية جزءاً من التربية العامة ولا يمكن الاستغناء عنها ، ولم تعد التربية الرياضية مجرد تدريب بدني أو رياضي ، يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عدداً من المرات ، حتى يجرى الدم في البدن ، أو بغرض التقوية العضلية ، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة ، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط متكامل وسيلته الأولى حركة الجسم. فالتربية الرياضية عملية تستهدف تحقيق النمو الأمثل للتلميذ من جميع النواحي بما يكفل تكوين شخصيته الكاملة والمتزنة.

وتعد اللياقة البدنية ذات أهمية كبيرة في حياتنا اليومية و الفعاليات الرياضية كافة وهي ضرورية للرياضيين لأنها من القدرات الحيوية حيث يؤدي التدريب الرياضي الى حدوث تغيرات وظيفية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات ايجابية مما يحقق التكيف الوظيفي لأجهزة.

وتعد كلية التربية الرياضية احدى الكليات المعنية بشكل مباشر باللياقة البدنية ، فهي احدى الكليات العلمية التي تهىء المدرسين للعمل مستقبلا في المدارس واماكن اخرى ،ويتلقى الطالب خلال مدة الدراسة دروسا ذات طابع عملي من هنا تبرز الحاجة الفعلية الى اللياقة البدنية . وتحتاج الفعاليات الرياضية الى أعداد بدني مبنى على قواعد علمية لأجل رفع مستوى الرياضي حيث يحتاج الطالب أو الطالبة في كليات التربية الرياضية إلى أعداد بدني بشكل متكامل لأجل تنفيذ الواجبات المفروضة عليها خلال الدروس العملية .

وعملية القبول في الكليات الرياضية تخضع لعدة شروط من اهمها النجاح في فحوصات اللياقة البدنية المتكونة من عدة اختبارات بدنية وان هذه الاختبارات والمعايير الخاصة بها قد مضى عليها فترة تقارب العشر سنوات، اضافة الى ذلك فان مدة الدراسة في الكلية (4 سنوات) مما يتطلب تكثيف المناهج التدريبية والدراسية وهذا يتطلب من الطالب قدر كبير من اللياقة البدنية لتحمل تلك الواجبات التدريبية الشاقة ويصبح مدرسا ناجحا في مختلف الالعاب.

نظراً لطبيعة المواد الدراسية العملية فأن الطالبات يحتجن إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء متطلبات الدرس وتعلم التكنيك الصحيح والأداء والمشاركة في الدرس وفي الألعاب الجماعية والفردية لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على المتغيرات التي تطرأ لتطوير اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الأول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية

ولاحظت الباحثة قصوراً وتدنى في مستوى أداء الطالبات في درس اللياقة البدنية وبالتالي مما يؤثر على الاداء في الدروس العملية التي يمكن أن تكون عائقاً لمستوى تقدمهم والوصول بهم إلى المستوى المنشود، مما جعل الباحثة تتسأل عن أهم المشكلات التي تواجه الطالبات والتي أدت إلى هذه النتيجة لذا وجد الباحثة أنه من المناسب دراسة هذا الموضوع دراسة علمية ميدانية للتعرف إلى المشكلات والمعوقات لدى الطالبات ومحاولة الوصول إلى المقترحات المناسبة لحلها ويهدف البحث الى :

– التعرف على تأثير المواد الدراسية العملية في تطوير اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة .

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى للعام الدراسي 2014-2015 ، وبلغ مجموع افراد عينة البحث (30) طالبة من مجموع (35) طالبة وبلغت النسبة المئوية (85.71 %) والجدول (1) يبين خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر.

الجدول (1)

خصائص العينة من حيث الطول والوزن والعمر

الرقم	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري
1	الطول/ سم	162.96	5.733
2	الكتلة/ كغم	57.89	6.366
3	العمر/ سنة	18.69	0.704

2-3 اجراءات التجربة :

اجرت الباحثة الاختبارات العملية القبلية على عينة البحث يوم 2014/12/8 ودونت النتائج في جداول خاصة ، وبعد ذلك تركت الباحثة أفراد العينة يتعرضون لمفردات الدراسة العملية (كانت تشمل دروس الساحة والميدان والسباحة واللياقة البدنية) خلال الفصلين وفي نهاية الفصل الثاني تم إجراء الاختبارات البعدية عليهم يوم 2015/4/20 من اجل معرفة تأثير المواد الدراسية العملية على تطوير الصفات البدنية حيث تعطي هذه الاختبارات مؤشر لارتفاع أو انخفاض اللياقة البدنية لدى الطالبات .

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- الملاحظة

- الاختبارات البدنية

- المصادر العربية والاجنبية

- شبكة الانترنت الدولية.

- استمارة استبيان للاستاذة والمختصين لتحديد اهم الصفات والاختبارات البدنية.ملحق(1)

- استمارة اسماء الاساتذة والمختصين بالاختبارات والقياس. ملحق(2)

- الاختبارات والقياسات.

- المقابلات الشخصية.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

- جهاز لقياس الطول والكتلة.

- شريط قياس متري.

- ساعات توقيت الكترونية.

- كرة طبية زنة (1) كغم.

- حاسبة شخصية.

- صافرة +طباشير

2-4 الشروط العلمية للاختبارات :

استخدمت الباحثة بطارية اختبار مقننة ولأجل التأكد من صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث الحالي قامت الباحثة بعرض البطارية على مجموعة من الخبراء المختصين (أ.م.د. حازم موسى ، أ.م.د. ضرام موسى عباس ، أ.م.د. مي علي عزيز) وقد اتفق جميعهم على صلاحية البطارية وملائمتها لعينة البحث وبذلك حصلت الباحثة على الصدق المعنوي لبطارية الاختبار ، ولغرض التأكد من ثبات الاختبارات قامت الباحثة بتطبيق بطارية الاختبار على (خمسة) من طالبات المرحلة الاولى في الكلية (اختبروا عشوائياً) والاتي يمثلن المجتمع الاصلي لعينة البحث اصدق تمثيل وبعد (7) ايام قامت الباحثة باعادة الاختبار وتحت نفس الظروف وتم استخراج معامل الثبات للاختبارين (الاول والثاني) للبطارية والتي كانت تدل على (درجته 97%) وهي تدل ان معامل الثبات عالي مما يدل على ثبات الاختبار كما ان الاختبار توفرت فيه صفة الموضوعية وذلك عندما تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية وكان مفهوماً لدى جميع افراد العينة وسهل الاداء ، علماً ان هذه العينة لم تكن ضمن عينة البحث الاصلية.

2-5 الاختبارات :

- اختبار ركض 60 متر لقياس السرعة القصوى :

يقف الطالب او الطالبة خلف خط مرسوم على الارض وعند اعطاء الاشارة يركض بأقصى سرعته لمسافة 60 متر حيث يجتاز خط اخر مرسوم على الارض هو نهاية المسافة ، ويحتسب الزمن لهذه المسافة بالثواني واجزائها .

- اختبار دفع الكرة (1) كغم باليدين اليد اليمنى ثم اليد اليسرى :

لقياس القوة الانفجارية للذراع يقف المختبر في المنطقة المخصصة والمحددة بخط البداية واضعاً الكرة الطبية على احدى يديه ، يدفع الكرة من الجانب بحيث لا يتعدى خط البداية . وللمختبر ثلاث محاولات متتالية ، والأداء الخاطئ ، يحتسب كمحاولة ، تحتسب للمختبر أحسن محاولة من المحاولات الثلاث .

- اختبار الركض بين الشاخص لمسافة (7) م : (محمد صبحي حسنين , 1995، ص382)
لقياس الرشاقة يوضع الشاخص الأول على بعد (2) م عن خط البداية , وتوضع خمسة
شواخص أخرى المسافة بينهما (1) م ويبدأ المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهابا
وإيابا
وعند إعطاء الإشارة بالبداية تبدأ الساعة بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول إلى خط
النهاية ويحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية
- اختبار الكوبري : قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر .
يتخذ الطالب وضع الكوبري , ويقوم الطالب بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل مسافة
ممكنة .
يعطى المختبر ثلاث محاولات وتحسب أفضل محاولة بقياس وحساب المسافة وحساب
المسافة بين أطراف الأصابع وعقب القدمين
- اختبار الجري / المشي التحملي : 200 م , 400 م
عند إعطاء الإشارة يقوم الطلاب بالجري حول المربع أو المستطيل عكس عقارب الساعة
يمكن لطالب أو الطالبة أن يتحول من الجري إلى المشي , والعكس حيث أن الهدف هو إكمال
المسافة بأقصر زمن ممكن ويتم تسجيل الزمن لكل طالب بالدقائق والثواني
- 2-6 الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية :
(وديع ياسين التكريتي , 1999 ، ص209)
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار(ت) للعينات المترابطة

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات :

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات

الاختبارات	القبليّة	البعدية	قيمة ت	قيمة ت	الدلالة
اختبار 60 متر/ثا	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية /كغم	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	معنوي
اختبار الركض بين الشاخص/ثا	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	غير معنوي
اختبار كوبري	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	معنوي
اخبار الجري /المشي التحملي/ دقيقة	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	غير معنوي

3-1-1 اختبار ركض 60 م :

بعد الاطلاع على جدول (2) يتبين إن الوسط الحسابي لركض 60 متر للاختبار القبلي (8.30) وبانحراف معياري (1.12) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.77) وبانحراف معياري (0.23) ، اما قيمة اختبار (ت) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (2.46) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.39) تحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (29) كانت المحتسبة اكبر من الجدولية وبذلك كان الفرق معنوياً ، ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة سبب هذه الفروقات المعنوية في التطور لصفة السرعة لدى الطالبات يعود إلى إن فعاليات الركض السريع تدخل في أكثر الدروس العملية مثل (اللياقة البدنية،العاب الساحة والميدان) لذلك ظهر اثر هذه الدروس على تطور صفة السرعة ولان السمة المميزة لهذا الاختبار هي الركض السريع بهدف قطع مسافة معلومة في اقل زمن ممكن. وترى الباحثة ان السرعة باشكالها المختلفة تخلق للطالبة افضل الظروف لانجاز جميع الاعمال التدريبية التي توكل اليها وكذلك التغلب على جميع الظروف الطارئة التي قد تواجهها اثناء تادية الفعالية التي تقوم بها.

وتحتاج بعض الفعاليات لإنجازها استخدام المظاهر القصوى للسرعة لكل او معظم المدة الزمنية التي تستخدم فيها مواقف مختلفة مثل الفعاليات الفرقية او سرعة رد الفعل .والسرعة كما عرفها(هارة)

في حالة الاستجابة العضلية بانها "اقصى سرعة لتبادل استجابة عضلية ما بين الانقباض والانبساط"، كما عرفها(محمد صبحي حسانين) (محمد صبحي حسانين ، 1995، ص379) بانها "تكرار الحركات في اقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم كله (السرعة الانتقالية) او لم يصاحبها كما هو الحال في السرعة الحركية".

3-1-2 اختبار رمي الكرة الطبية :

ايضا عند الاطلاع على جدول (2) يتبين ان الوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية للاختبار القبلي (9.20) وبانحراف معياري (0.83) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (10.15) وبانحراف معياري (0.90) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (2.51) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.39) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (29) ، كانت المحتسبة اكبر من الجدولية وبذلك فان الفروق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية ، وهذا يعني وجود تطور في اختبار رمي الكرة وتعزو الباحثة ان تطور صفة القوة الانفجارية للذراعين لدى طالبات المرحلة الأولى يعود إلى إعطاء الوقت الكافي للتمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة أثناء الدروس العملية وخصوصا درس اللياقة البدنية .

والسمة المميزة للاختبار هو الانقباض العضلي المتكرر في شكل حركات دفع push والذي ينتج عن ذلك تناقص كبير في القوة التي يمكن بذلها كما في اختبار(ثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي او انه يتضمن تكرار لحركات الشد pull كما في اختبار (السحب على العقلة).

كم ان اختبار رمي الكرة الطبية يحتاج إلى تكتيك للرمي إضافة إلى اشتراك مجموعتين عضلتين هما عضلات الذراعين وعضلات الجذع ، وتعزو الباحثة ذلك إلى ان الطالبات يأخذن تدريبات للقوة العضلية للذراعين والرجلين في دروس عديدة في العاب القوى وكرة القدم وكرة السلة لهذا ظهرت النتائج بوضوح ويشير (حماد) إلى بعض أنواع الأداء في الرياضات مثل الوثب العالي

والوثب الطويل ورمي الرمح ودفع الجلة ، والعديد من مهارات الرياضات الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها بأسرع ما يمكن (حماد، 2001) (مفتي ابراهيم حماد ، 2001، ص7)

3-1-3 اختبار الركض بين الشاخص

ومن خلال جدول (2) يتبين لنا إن الوسط الحسابي لاختبار الركض بين الشاخص وللختبار القبلي (2.15) وبانحراف معياري (0.30) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي (2.55) وبانحراف معياري (0.54) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (1.92) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.39) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (29) كانت (ت) المحتسبة اكبر من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق غير معنوي ، وهذا دليل على ان صفة الرشاقة تتطور بشكل قليل وهذا يعني إن الدروس العملية تساعد على تطوير صفة الرشاقة حيث انها ترتبط ارتباطا وثيقا بالصفات البدنية كالقوة والسرعة. وكذلك تحتاج الرشاقة دائما التوافق العضلي العصبي والدقة في الاداء المهاري. ويؤكد (مفتي ابراهيم حماد) (1996) "بان الرشاقة تحتل مكانتها المهمة بين القدرات الحركية وتعرف بقدرة اللاعب على تكرار تغير وضع الجسم او احد اجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط"

(مفتي ابراهيم حماد ، 1996، ص197)

ويعرف لارسون ويوكم الرشاقة بكونها "قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء وتتضمن ايضا تغير الاتجاه.

3-1-4 اختبار كوبري

ومن خلال جدول (2) يتبين لنا إن الوسط الحسابي لاختبار الكوبري وللختبار القبلي (8.75) وبانحراف معياري (1.37) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9.72) وبانحراف معياري (1.37) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (4.77) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.39) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (29) كانت (ت) المحتسبة اكبر من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدي وتعل الباحثة هذا التطور الى اعطاء الوقت الكافي للتمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة عند الطالبات وخاصة اثناء الدروس العملية .

3-1-5 اختبار الجري /المشي التحملي :-

ومن خلال جدول (2) يتبين لنا إن الوسط الحسابي لفعالية الجري وللاختبار القبلي (2.48) وبانحراف معياري (0.44) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2.43) وبانحراف معياري (0.38) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (0.39) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.39) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (29) كانت (ت) المحتسبة اقل من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق عشوائياً (غير معنوي) ولصالح الاختبارات القبلية ، وهذا دلالة على عدم تطور صفة المطاولة بشكل كبير وهذا يعني إن الدروس العملية لا تساعد على تطوير صفة المطاولة وتعزو الباحثة السبب الى ان عنصر التحمل قد يتجاوز اختبارات الركض الى اختبارات اخرى تتطلب من الفرد اداء انقباضات عضلية متكررة مثل الدفع على المتوازي (محمد صبحي حسانين ، 2003 ، ص65) فمن الطبيعي لا يتحقق التطور السريع ويعتبر التحمل من العناصر الاساسية والضرورية للوصول بالطالب الى اعلى مراحل الاداء، وانه يعمل مع باقي العناصر البدنية الاخرى على تسهيل اداء المهارة بانسيابية ودقة.

ويعرف ريسان خريط (1995) التحمل بانه "قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود رياضي" (ريسان خريط ، 1995 ، ص462) اما محمد صبحي حنين (1979) يقول ان التحمل يعد احد العوامل الرئيسية للفوز وذلك لانه يعني قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا طول مدة التنافس وهذه الميزة قد تكون الورقة الرابحة في كثير من اللقاءات لاسيما عندما تتساوى قدرات المتنافسين والتحمل بنوعية يعد احد المكونات الاساسية للياقة الفرد .

(محمد صبحي حسانين ، 1997 ، ص273) وتتجسد اهمية التحمل وتزداد كلما طالت مدة انجاز الواجبات التدريبية المختلفة وخصوصيتها ومتطلباتها ونوعيتها اذ تنعكس انجازات التحمل على اساس المدة المطلوبة لانجاز الواجب وطبيعة الشدة المستخدمة لتنفيذه ووفق طول المدة الزمنية اذ ان "عملية الارتقاء بمستوى التحمل تؤدي الى زيادة القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لمدة طويلة"

(هاشم عبد الرحيم محمد ، 1993 ، ص19)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- وجود تطور في صفة القوة الانفجارية للذراعين باختبار رمي الكرة الطبية
- 2- لم يحدث تطور في صفة المطاولة العامة بشكل غير دال إحصائياً .
- 3- حدث تطور في صفة السرعة الانتقالية في اختبارات القفز العريض من الثبات وركض 60م
- 4- إن الدروس العملية للمرحلة الأولى لطالبات فرع التربية الرياضية غير كافية لتطوير وتنمية قابليات ومهارات هؤلاء الطالبات.

4-2 التوصيات :

- 1- إعادة النظر بمفردات درس اللياقة البدنية ليكون شامل وعام لكل مفردات عناصر اللياقة البدنية .
- 2- التأكد على زيادة حصص درس اللياقة البدنية للمرحلة الأولى يعمل على تطوير لياقة الطالبات وتهيأتهم بدنيا ليكون أساس لبقية الدروس .
- 3- الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية في بقية الدروس العملية .
- 4- تشجيع النشاطات والفعاليات خارج أوقات الدراسة لمشاركة أوسع لجميع الطلبة الأمر الذي يزيد الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية للمشاركين بالفعاليات .

المصادر

- ريسان خريط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995 .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 .
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط3. دار الفكر العربي . القاهرة، 1995.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة القاهرة: دار الفكر العربي ، 2001،
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. ط1. القاهرة. دار الفكر العربي، 1996.
- هارة(ترجمة) عبد علي نصيف: اصول التدريب. بغداد. مطبعة اوفسيت التحرير، 1975.
- هاشم عبد الرحيم محمد؛ اثر انواع تدريب التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية في اعداد مقاتلي فوج الواجبات الخاصة الاول. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، 1993.
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

ملحق (1)

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية

م/ استبانة الخبراء والمختصين

حضرة الأستاذالمحترم

تحية طيبة وبعد

تروم الباحثة إجراء دراسة (تأثير المواد الدراسية العملية في تطوير اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس العام والرياضي والاختبارات والقياس لذا نرجو من سيادتكم تحديد الاختبارات المناسبة لعينة البحث .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والله الموفق .

الباحثة

الصفات البدنية	الاختبارات	الاشارة
اختبار الرشاقة	الركض بين الشواخص 7م	
	الجري المكوكي	
	اختبار الخطوة الجانبية	
اختبار المرونة	ثني الجذع من الوقوف	
	اختبار الكوبري	
	ثني الجذع للأمام	
اختبار السرعة	ركض 60 م	
	عدو 50 ياردة	
	ركض 60 م	
اختبار القوة	دفع الكرة الطبية باليدين	
	الوثب العريض	
	الوثب العمودي	
اختبار المطاولة	المشي 12د	
	الجري 200-400 م	
	ركض 150 م مرتد	

ملحق (2)

أسماء السادة المختصين والخبراء الذين تم عرض الاختبارات عليهم

ت	الاسماء	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1-	د. علي حسين هاشم	استاذ مساعد	علم النفس	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	د. حازم موسى	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	د. مي علي	استاذ مساعد	احصاء واختبارات	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4-	د. رافت عبد الهادي	استاذ مساعد	اختبارات - كرة قدم	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5-	د. ضرام موسى	استاذ مساعد	علم النفس - العاب مضرب	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة