

أثر المنهاج الدراسي للمرحلة الأولى على تطوير الصفات البدنية وبنائها عند طلبة المرحلة الأولى قسم التربية الرياضية

ID No. 1994

(PP 78 - 86)

<https://doi.org/10.21271/zjhs.23.2.6>

مؤید عبدالرحمن حدیث دلاور کریم عمر عبدالله قادر عول

كلية التربية-سكول التربية الرياضية- قسم الرياضة / جامعة سوران

dlawer.humer2@soran.edu.iq k.dlawer@gmail.com

الاستلام: 2018/01/17

القبول : 2018/12/26

النشر: 2019/04/20

ملخص

- 1- معرفة اثر المنهج العملي على طلبة المرحلة الأولى في جانب الصفات البدنية (القوة - السرعة، المطاولة، الرشاقة).
 - 2- تعرف على مستويات مكونات اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية.
- فرض البحث يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية لمكونات العناصر اللياقة البدنية عند طلاب قسم التربية الرياضية/جامعة سوران خلال السنة الدراسية الأولى من خلال تأثير مفردات المواد العملية. أجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الأولى والبالغ عددهم (45) طلبة للعام الدراسي (2015م - 2016م) في ملعب وقاعة قسم التربية الرياضية وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة أهداف وطبيعة البحث. وقد تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للوصول إلى النتائج، وقد أسفرت الدراسة عن الاستنتاجات الآتية:
- 1- لم يظهر أي تطور كبير لدرجة لكل من صفة القوة الانفجارية والمطاولة عند الطلبة.
 - 2- عدم التركيز على استخدام تمارين تركز على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين أثناء الحصص العملية.
 - 3- ظهور دلالة معنوية عالية لكل من الاختبارين الأول والخامس.

مقدمة

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

اللياقة البدنية هي عبارة عن قدرة الفرد البدنية وكفاءة جسمه للقيام بدوره في الحياة بدون إجهاد أو تعب، تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرتين، و تزيد من حجم القلب فيعمل بدقات أقل، كما تعمل على تطور الجهاز العضلي، و تقلل من الأمراض الشائعة و خاصة أمراض القلب و السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام و تناسب شكل الجسم و السيطرة على الوزن و تساعد على بناء شخصية جذابة. وعلى الجانب النفسي، تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية كما تعمل على تطوير المهارات و العمليات العقلية المختلفة كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب و الإدراك و التصور و الانتباه و التفكير، اللياقة البدنية ليست مجرد أنشطة رياضية للمحترفين ولكنها يجب أن تكون من اهتمامات الإنسان الأساسية للمحافظة على صحته. (Fox eel, 2009, 73)

ويشير (ماثيوس) أن مقدرة الفرد على أداء عمل معين. (ماثيوس، 1981، ص35)

ومن المعروف لنا بان الطلبة هم القوة الفعالة التي تستطيع أن تلعب دورا بارزا في عمليات التغير والإبداع داخل المجتمعات. من المهم جدا الوقوف على مستويات اللياقة البدنية لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية والقيام بإجراء الدراسات والبحوث والمؤتمرات التي تتعلق بهذا الجانب الأساسي والمهم في حياة الطلبة في كليات وأقسام التربية الرياضية ومنذ قبولهم في الكلية أو القسم ثم متابعة مدى تطور اللياقة البدنية في نهاية العام الدراسي الأول للوقوف على معرفة اثر البرامج في الدروس العملية لتلك السنة.

من المؤكد بان التقدم الذي يطرأ على مستويات وكذلك درجات اللياقة البدنية للطلاب بصورة عامة وخاصة للمرحلة الدراسية الأولى يعتبر مؤشرا ايجابيا لوضع البرامج ومفرداتها وتغيرها بما يساعد وينسجم مع تطور المستوى نحو الأفضل وهذا ما ينطبق أيضا على بقية المراحل الدراسية. مما تقدم نستنتج أنأهداف البرامج النظرية والعملية في هذه المرحلة تعتبر العمود الفقري لانتقال الطلبة إلى المرحلة القادمة والتي لاقت تحقيق التخطيط العلمي الصحيح واعتماد منهاج ذات تخطيط رفيع وعلمية حديثة تعتمد على توقعات القرية والبعيدة المدى والتي تمثل الاتجاهات الرئيسية في تطور التعليم والتعلم .

أن المناهج العلمية لابد أن تظم المحتوى والأسلوب الجيد الذي يعتمد على الأهداف الموضوعية والتي تتطابق مع متطلبات الدراسة الجامعية .

لذلك أصبح من الضروري متابعة تطور درجات ومستويات اللياقة البدنية للطلبة بعد قبولهم في الدراسة بالقسم أو الكلية وخلال مراحل الدراسة أيضا ، ومن خلال هذه المتابعة يمكننا التعرف على مواطن القوة والضعف في مفردات البرامج التي تعطي للطلبة وتطبق في المرحلة الدراسية وكذلك من خلال مستوى تطور هذه الصفات .

ويذكر (المندلاوي) (سعيد) أن تكييف الأعضاء مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجديد السريع الحركي . (المندلاوي ، سعيد ، 1979، ص15)

بالإضافة إلى تحقيق معارف وقواعد حول الصفات الحركية للطلبة إثناء ممارستهم للحصص العملية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة. تكمن أهمية البحث لمعرفة مدى تأثير مفردات المواد العملية على تطور الصفات البدنية عند طلبة المرحلة الأولى /قسم التربية الرياضية .

2-1 مشكلة البحث :

يعتمد الاداء في الدروس العملية في كليات و اقسام التربية الرياضية على قابلية الاجهزة الوظيفية و القدرات البدنية والمهارية في جميع الدروس خلال مدة الدراسة و خصوصا اللياقة البدنية التي تعتبر العمود الفقري للطلاب في هذه المرحلة و من خلال ملاحظة الباحثون لطلاب مرحلة الاولى و جدت ان مجموعة من اللاعبين لا يمارسون اي نشات بدني قبل قبولهم في الكلية سواء كان في الاندية او فرق الرياضية و ان دروس العملية يصبح جهدا جيدا عليهم و تحتاج الى اللياقة البدنية الجيدة لاداء واجبات المطلوبة عليهم تاتي مشكلة البحث في كشف واقع مستوى الافراد و فاعلية المقررات الدراسية و مدى الاهداف تحقيقه للاهداف المرسومة من اجلها لذا مشكلة البحث تدور في معرفة فاعلية المقررات الدراسية العملية في تطوير لياقتهم البدنية لذا فقد اختار الباحثون طلاب المرحلة الاولى و ذلك للقيام بدراسات تتبعية لهم خلال العام الدراسي .

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- معرفة اثر المنهج العملي على طلبة المرحلة الأولى في جانب الصفات البدنية (القوة - السرعة، المطاولة، الرشاقة) .
- 2- تعرف على مستويات مكونات اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاولى في قسم التربية الرياضية .

4-1 فرض البحث :

- 1- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية لمكونات العناصر اللياقة البدنية عند طلاب قسم التربية الرياضية/جامعة سوران خلال السنة الدراسية الأولى من خلال تأثير مفردات المواد العملية.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : استخدم الباحثون عينة من طلاب المرحلة الأولى للعام الدراسي (2015م - 2016م)

1-5-2 المجال الزمني : من 18-11-2015م إلى 27-5-2016م .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب وقاعة قسم التربية الرياضية / جامعة سوران .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

ان تحديد المنهج العلمي الصحيح المتبع لحل المشكلة يعتمد على طبيعة المشكلة المبحوثة ، لذلك اختار الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة المشكلة .

2.3 عینه البحث :

اختار الباحثون مجموعة من طلبة المرحلة الأولى للعام الدراسي (2015م - 2016م) بطريقة عشوائية وموزعين على مجموعة الواحدة بواقع (45) طالبا يمثلون نسبة (75%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (60) طالبا، وقد تم أخراج الطلبة الذين يشاركون في الأندية الرياضية من عينة البحث.

3.3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- ساعة توقيت .
- 2- شريط قياس .
- 3- صافرة .
- 4- ملعب قسم التربية الرياضية .

4.3 خطوات إجراء التجربة :

تم إجراء اختبار الصفات البدنية لطلبة المرحلة الأولى بعد الانتهاء من العام الدراسي (2015م - 2016م) . لم يتم إجراء اختبارات قبلية على أفراد العينة بسبب وجود درجات الاختبارات التي تمت لهم في بداية السنة الدراسية والتي تمت من قبل لجنة القبول في القسم والتي تعتبر ميزان في قبولهم في القسم . وقد تكونت بطارية الاختبار الموضوعة من قبل اللجنة في القسم التربية الرياضية من الاختبارات التالية .

3.4 اختبار قياس السرعة القصوى :

الأدوات - ساعة توقيت

إجراء الاختبار :

الركض بأقصى سرعة من وضع البدء العالي لمسافة (60 متر) .

التقويم : تسجيل الوقت لأقرب 10/1 من الثانية وكلما قل الوقت أفضل. (كشك، 2012، ص43)

3.4.2 اختبار قياس المطاولة الخاصة :

الأدوات : ساعة توقيت (عدد 3)

أجراء الاختبار : الركض لمسافة (540 متر) من وضع البدء العالي .

التقويم : تسجيل الوقت لأقرب 10/1 من الثانية وكلما قل الوقت أفضل. (عبدالفتاح، 2016، ص106)

3.4.3 اختبار قياس القوة الانفجارية للعضلات المادية للذراعين :

الأدوات : كرة طبية وزن (3 كغم) / شريط قياس .

أجراء الاختبار : يرسم خط البداية على الأرض ويقف المختبر خلفه ممسكا بالكرة الطبية باليدين ثم يقوم بثني الركبتين قليلا وإرجاع الكرة خلف الرأس ثم يقوم برميها بأقصى قوة وسرعة لأبعد مسافة ممكنة .

التقويم : قياس المسافة بالأمتار من خط البداية حتى مكان سقوط الكرة كلما زادت المسافة أفضل . (كشك، 2012، ص33)

3.4.4 اختبار قياس القوة الانفجارية للعضلات المادية للرجلين :

الأدوات : شريط قياس مثبت على الأرض .

أجراء الاختبار : يرسم خط البداية على الأرض ويقف المختبر خلفه ثم يقفز للأمام بأقصى قوة وسرعة مع مرجحة الذراعين وثنى الساقين قليلا .

التقويم : قياس المسافة بالأمتار كلما زادت المسافة أفضل. (كشك، 2012، ص83)

3.4.5 اختبار قياس مطاولة القوة لعضلات البطن :

أجراء الاختبار : استلقاء - لمس الرقبة ثني الجذع ثم مده باستمرار

التقويم : حساب تكرار التمرين كلما زاد التكرار أفضل . (Henrk, 2005, 23)

لم تأخذ عينة البحث أي برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية بل اعتمدنا على الدروس المقررة لهذه المرحلة (الأولى) لقياس مدى تطور هذه الصفات عند الطلبة في نهاية العام الدراسي . لقد كانت الحصص العملية المقررة تشتمل على ألعاب القوى وبمعدل (4) وحدات واللياقة البدنية (4) وحدات ثم كرة القدم (2) وحدة أسبوعية . وقد تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في درس ألعاب القوى وبإشراف الباحثون ومراعين إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف التي أجريت قبلها الاختبارات القبلية وذلك من ناحية وقت الاختبار ومكان إقامة الاختبار والأسلوب المتبع في أجرائه وقد ثبتت النتائج التي حصلت عليها عينة البحث في كل من الاختبارين القبلي والبعدى كما موضح في الجداول .

3-5 الوسائل الإحصائية :

اشتمل الاسلوب الإحصائي المستخدمة من قبل الباحثون في الدراسة ما يلي :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط .
- 4- اختبار (T-test)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4.1 النتائج الإحصائية لاختبار السرعة القصوى :

أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (T) وكما هي موضحة في جدول (1) لاختبار السرعة القصوى لمسافة (60 متر) يظهر تطور ذا درجة معنوية عالية لان الوسط الحسابي البعدي اقل ب(8 ثواني) من الوسط الحسابي القبلي كما أن قيمة (T) الحسابية أعلى بكثير من قيمة (T) الجدولية.

جدول (1) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المرتبطة بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار السرعة القصوى.

النتيجة	قيمة T الجدولية			قيمة T المحتسبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		وحدة القياس	القياس الاختبار
	0,05	0,01	درجة الحرية		بعد	ق	بعد	ق		
معنوى عالي	1,98	—	116	11,4	0,28	0,48	6,8	7,6	الثانية	وحدة القياس لمسافة 60 متر

4.2 اختبار نتائج المطاولة :

أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (T) وكما هي موضحة في جدول (2) لاختبار المطاولة لمسافة (540 متر) عدم حدوث تطور لان الوسط الحسابي البعدي والقبلي متساويين وقيمة (T) صفر .

جدول (2) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المرتبطة بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار المطاولة لمسافة (540 متر)

النتيجة	قيمة T المحتسبة			قيمة T المحتسبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		وحدة القياس	القياس الاختبار
	0,05	0,01	درجة الحرية		بعد	ق	بعد	ق		
لا يوجد فرق معنوى	1,98	—	116	صفر	0,34	0,1	1,13	1,3	الثانية	المطاولة ركض 450 متر

3.4 النتائج الإحصائية لاختبار القوة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين :

أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (T) وكما هي موضحة في جدول (3) لاختبار القوة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين للوثب العريض من الثبات عدم حدوث تطور لان الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي متساويين وقيمة (T) صفر .
جدول (3) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المرتبطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين بالقفز العريض من الثبات

القياس الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة T المحتسبة	قيمة T المحتسبة			النتيجة
		ق	بعد	ق	بعد		درجة الحرية	0,01	0,05	
القوة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين بالقفز العريض من الثبات	متر	2,4	2,4	0,57	0,27	صفر	116	—	1,98	لا يوجد فرق معنوي

4.4 النتائج الإحصائية لاختبار مطاولة القوة لعضلات البطن :

أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (T) وكما هي موضحة في جدول (4) لاختبار مطاولة القوة لعضلات البطن يظهر تطور إلى درجة معنوية جيدة لان قيمة (T) المحتسبة أعلى من قيمة (T) الجدولية لذلك أثرت دروس العملية التي أثبتت تأثيرا كبيرا على تطور هذه الصفة عند الطلبة (العينة) .

جدول (4) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المرتبطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مطاولة القوة لعضلات البطن

القياس الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة T المحتسبة	قيمة T المحتسبة			النتيجة
		ق	بعد	ق	بعد		درجة الحرية	0,01	0,05	
مطاولة القوة لعضلات البطن	التكرار	42.7	54.5	16.2	5.92	5.4	116	—	1.98	يوجد فرق معنوي عالي

5.4 مناقشة البحث :

يهدف هذا البحث لمعرفة اثر البرامج واستخدام الطرائق والوسائل التي تحقق رفع مستوى الصفات البدنية في هذه المرحلة الدراسية . لقد اقتصر بحثنا على استخدام القياس الخارجي لاسباب تعليمية وذلك لتعين مستوى صفة السرعة ،المطاولة، القوة الانفجارية ،مطاولة القوة، لمعرفة اثر البرنامج العملية المستخدمة وكل ذلك يعطي مستوى التغيرات الخارجية لبعض الصفات البدنية ،بينما تعطي قدرة المطاولة معرفة اثراقتصاد وظائف الأجهزة العضوية الداخلية .لقد كان منهج العا ب القوى يشمل على فعاليات ركض المسافات القصيرة،فعالية رمي الثقل، القفز العالي ،بالإضافة إلى فعاليات مادة اللياقة البدنية ،مما تقدم نستنتج إن اغلب مفردات المواد العملية تتسم بالقوة الانفجارية، السرعة، الرشاقة، مطاولة القوة، وليس للمطاولة اثارها لدرجة في برامج التدريس العملي.

إن هدف فعاليات ألعاب القوى ومادة اللياقة البدنية تنصب على رفع المستوى البدني والتكنيكي إضافة إلى نمو القدرات العقلية وإيجاد الترابط العضلي العصبي لبناء توافق حركي داخل العضلة الواحدة أو داخل المجاميع العضلية المختلفة في الجسم .

مما نستنتج إن هناك أهداف متقاربة بين الحصص العملية لألعاب القوى والمواد الأخرى فقد شملت أهدافها على تنمية الصفات البدنية بصورة عامة دون تحديدها بدقة في تلك المرحلة بل استخدمت الطرق العامة .
لذا يؤكد الباحثون على وضع أهداف البرامج بصورة دقيقة تتسجم مع الفعاليات التي تدرس في تلك المرحلة لمعرفة نسبة تطبيقها خلال العام الدراسي .

لقد شملت الاختبارات قياس السرعة القصوى لمسافة (60 متر) وظهر تطور ذات درجة معنوية عالية نظرا جدول (1) ويعزى الباحثون ذلك إلى شمول البرامج على الفعاليات التي تستخدم فيها المسافات القصيرة غالبا رغم اختلاف الفعاليات التي تدرس في هذه المرحلة .

إما بالنسبة إلى اختبار المطاولة العامة لمسافة (540متر) فلم يحصل تطوير كما هو موضح في جدول (2) ويرى الباحثون إن اسباب ذلك هي لم يتم التأكد من قياس مسافة الركض لاختبار (540متر) مما يؤدي إلى الشك في صدق الاختبار القبلي بالإضافة إلى أسباب أخرى منها الجو في المدينة ورداءة أرضية الملعب بالإضافة إلى قلة القاعات الرياضية المناسبة في قسم التربية الرياضية لجامعة سوران . لقد أظهر اختبار القوة لاختبارين القوة المميزة بالسرعة الذي استخدمه الباحثون انظر جدول (3) عدم وجود دلالة معنوية بين الاختبارين وإن ذلك التأخر غير معقول من الناحية العلمية . أن البرنامج التعليمي للدروس العملية لم يأت على تطور هذه الصفة عند الطلبة والتي تعتبر صفة مهمة لعامة أجهزة الإنسان العضوية والتي تظهر واضحة في العمل والرياضة والنشاط اليومي (حسن، 1985، ص63) وقد تعتبر هذه الصفة عاملا أساسيا لكل الأنشطة الحركية التي تحتاج إلى تدريب لفترات محددة وحسب النشاط الحركي .

لقد ميز "هاره Harre" إن القوة الانفجارية بأنها الحركة التي لا تظهر عند المقاومة المختلفة باستخدام السرعة القصوى بأعلى قدرة لسرعة الحركات الأمامية . (هاره، 1977، ص163)

ويذكر "محمود" أن القوة الانفجارية هي قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومة الخارجية بأقصى سرعة ممكنة . (محمود، 2005، ص134)

ويرى "هنرك Henrk" أن القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) هي تلك القوة أو المجاميع العضلية التي يتوصل

إليها الرياضي جراء مسار الحركات الإرادية الهادفة مقابل المقاومة.

ويرى "ديترتش Dietrich" إن دوام تنفيذ الطرق التدريبية لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين المادة تشمل تمارين القوة المميزة بالسرعة بالوزن القليل (10%) من وزن الجسم ، إن هذه التمارينات تستخدم للفعال لمد الرجلين والذراعين بواسطة الانقباض .

5 الاستنتاجات والتوصيات :

5.1 الاستنتاجات :

- 1- بالرغم من بذل جهدا كبيرا من قبل الأخوة التدريسيين في الحصص الميدانية لكن لم يظهر أي تطوير كبير لدرجة لكل من صفة القوة الانفجارية والمطاولة عند الطلبة وهذا يرجع في بعض الأحيان إلى عدم صدق الاختبار القبلي الذي تم أجرائه مسبقا .
- 2- عدم التركيز على استخدام تمارينات تركز على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين أثناء الحصص العملية وهذا ما أظهرته النتائج الإحصائية لهذا الاختبار .
- 3- أن ظهور دلالة معنوية عالية لكل من الاختبارين الأول والخامس (السرعة القصوى ،مطاولة القوة) نتيجة ماتم بذل من الجهد من قبل الأخوة التدريسيين بالإضافة إلى وجودها ضمن مفردات البرامج لكلا المادتين (ألعاب القوى ،اللياقة البدنية).
- 4- إن هناك تطابق وترابط جيد في وضع البرامج التدريسية وانعكاس أثرها على تطور الصفات الحركية .

25 التوصيات :

يوصي الباحثون بمايلي :

- 1- الاهتمام بموضوع اللياقة البدنية للطلبة منذ قبولهم في القسم خصوصا خلال السنة الدراسية الأولى من دراستهم .
- 2- تشجيع النشاطات والفعاليات خارج أوقات الدراسة لمشاركة أوسع لجميع الطلبة الأمر الذي يزيد الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية للمشاركين بالفعاليات .
- 3- التأكيد على الدقة في قياس مسافة الاختبارات أو عدد التكرارات في كل تمرين من تمارين الاختبار .
- 4- استخدام طرق ووسائل تدريب اللياقة البدنية وتطويرها بحيث تناسب قابليات الطلبة ومستواهم خلال درس اللياقة البدنية والدروس العملية الأخرى .
- 5- إجراء الاختبارات في القاعات الرياضية المقبولة وملعب جيدة تساعد على إجراء جميع الاختبارات دون التأثير سلبا على المختبر .

المصادر العربية والأجنبية :

- حسنين، محمد صبحي؛ نموذج في الكفاية البدنية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985م.
- الشوك ،نوري عبدالله ؛ دليل الابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد(ب،م) ، 2004 م.
- عبدالفتاح ،ابوالعلا احمد ،التدريب الرياضي ،الدار الكتب والوثائق القومية ،القاهرة ،2016م.
- قنديل ،محروس، التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي للفرقة الثانية ، المنصورة، مكتبة العطاء ،2005م
- كشك، محمد شوقي؛ مبادئ تدريب الناشئين ، مكتبة العطاء ،2012م
- محمود،مسعد علي ؛المدخل إلى اللياقة البدنية ،المنصورة ، دار الكتب والوثائق القومية القاهرة ، 2005م
- المنلاوي،قاسم،احمد سعيد؛التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة علاء ،1979م
- هارة،أصول التدريب؛(ترجمة) ،عبد علي نصيف ،جامعة بغداد ،1977م
- Dietrich.harre,principles of sport training, 3rdad,humankinetic, newyourk use) 2004.
- Fox eel &Mathews.d.k,physiological basis of physical education and athletics, Philadelphia sunder college publishing co 2009.
- Harre,D, Trainingsheher ,sponternlage berlin, 1977auflag, s , 163.
- Henrk.Duda,level coordinating ability but efficiency of game of young play football Players,team game in physical education and sport , Poland . (2005).
- Powars ,s&howley,eexercisephysiology ,brown& benchmark ,London ,1997.
- Rothig,R, Sport wissensehftiehes lexicon ,4 aufage , 1997, s34.

ملحق (1) يوضح النتائج التي حصلت عليها عينة البحث في كل من الاختبارات القبلية والبعدية

58	55	2.50	2.45	1.24	1.22	6.6	7.6	كارمەند يوسف محمود
62	40	2.40	2.30	1.22	1.19	6.7	7.7	كامل فريق حمد
57	45	2.50	2.40	1.41	1.40	6.7	8.5	محمد مصطفى شنيخه
60	45	2.50	2.50	1.25	1.20	6.8	7.9	نصرت مصطفى يونس
45	45	2.40	2.30	1.36	1.29	7.1	8.0	نيسيروان حسن كورحمد
60	35	2.20	2.50	1.33	1.36	7.0	8.0	ابراهيم بلال محمد
65	56	2.50	2.60	1.33	1.25	6.5	7.9	هاردى جلال حسن
61	43	2.40	2.15	1.22	1.23	6.4	6.9	چينەر نبي ابراهيم
35	40	2.40	2.60	1.31	1.26	6.8	8.0	ناراس صنعان علي
75	70	2.50	2.65	1.28	1.32	6.7	7.2	ناراز شينيرزاد خضر
50	32	2.50	2.55	1.35	1.20	6.5	6.9	زيبيل سلمان محمد
54	30	2.02	2.50	1.30	1.23	6.5	7.2	يوسف شمال عصمان
45	50	2.30	2.45	1.50	1.23	6.5	7.2	محمد حبيب حبيب
45	50	2.50	2.60	1.53	1.29	6.5	7.5	كوکان شاپاز عمر
60	27	2.50	2.35	1.26	1.28	7.0	8.3	سارکەوت رسول عبدالله
51	58	2.30	2.35	1.30	1.24	6.5	7.2	قارەمان سعيد سلطان
45	45	2.51	2.50	1.29	1.30	6.8	7.4	عمر يوسف احمد
51	35	2.50	2.45	1.34	1.36	6.7	7.2	عبدالله خالد شعبان
50	45	2.50	2.40	1.35	1.31	6.8	8.0	عمر نازاد عز الدين

الاسماء		٦٠ متر سرعة		مطاولة ٥٤٠ متر		القفز العريض من الثبات		تمرين بطن	
ق	بعد	ق	بعد	ق	بعد	ق	بعد	ق	بعد
8.2	6.7	1.36	1.32	2.35	2.50	46	60		
8.2	6.9	1.51	1.45	2.35	2.50	30	40		
7.1	6.6	1.27	1.29	2.30	2.50	25	40		
7.1	6.8	1.24	1.32	2.10	2.30	45	46		
7.7	6.6	1.19	1.22	2.30	2.30	60	55		
7.6	6.9	1.28	1.39	2.45	2.50	27	65		
7.2	6.8	1.35	1.40	2.25	2.50	32	60		
8.0	7.4	1.29	1.35	2.55	2.45	60	81		
7.6	6.9	1.24	1.24	2.55	2.60	40	73		
7.0	6.8	1.40	1.42	2.30	2.40	38	60		
7.8	6.3	1.30	1.34	2.40	2.50	27	45		
7.2	6.8	1.37	1.33	2.70	2.60	47	56		
7.5	6.5	1.24	1.27	2.30	2.30	58	42		
8.2	6.9	1.34	1.37	2.55	2.60	45	52		
8.9	6.8	1.40	1.16	2.09	2.20	48	32		

ملحق (1) يوضح النتائج التي حصلت عليها عينة البحث في كل الاختبارات القبلية والبعدية

الاسماء		٦٠ متر سرعة		مطاولة ٥٤٠ متر		القفز العريض من الثبات		تمرين بطن	
ق	بعد	ق	بعد	ق	بعد	ق	بعد	ق	بعد
8.0	7.0	1.28	1.22	2.00	2.00	35	60		
7.5	6.4	1.29	1.12	2.20	2.55	45	45		
8.0	7.3	1.35	1.31	2.30	2.20	29	51		
7.1	6.8	1.29	1.30	2.05	2.00	50	59		
7.5	7.1	1.25	1.24	2.50	2.52	25	58		
8.4	6.8	1.25	1.28	2.40	2.55	30	52		
7.4	6.4	1.27	1.32	2.25	2.50	33	52		
7.7	7.6	1.15	1.15	2.30	2.20	56	60		
7.3	6.8	1.26	1.27	1.40	2.40	30	55		
8.0	7.0	1.30	1.48	2.20	2.21	38	49		
8.5	6.8	1.35	1.29	2.20	2.30	25	45		



پوختە

کاریگەر ی پرۆگرامەکانی قوڤاغی یە کەم وگەشەپیدان ودرۆستکردنی خاسیە تی جەستەیی لەسەر قوتابیانی قوڤاغی یە کەمی بەشی وەرزشی

ئامانجی تۆیژینەو:

- 1- گەشتن بۆ زانیی کاریگەری پرۆگرامەکان لەسەر قوتابیانی قوڤاغی یە کەم لەخاسیەتی جەستەیی (هیز - خیرایی - خوراگرتن)
- 2- گەشتن بۆباشترین پرۆگرام بۆقوڤاغی یە کەم و جیبەجکردنی رینگاکانی بەکارهیناو بۆبەرزدکردنی ئاستی خاسیەتی جەستەیی.
- 3- زانیی پایەکان وئاستەکانی فاکتەرەکانی وپیکهاتەکانی سیفاتهکانی جەستەیی بۆقوتابیانی قوڤاغی یە کەم لەبەشی پەرۆردەدی وەرزشی

گرممانەکانی تۆیژینەو:

تۆیژەرانی گرممان دەکەن کەپیکهاتەکانی توانستی جەستەیی گەشەبەخویندەبێن لەلای قوتابیانی قوڤاغی یە کەم لەبەشی پەرۆردەدی وەرزشی -زانکۆی سۆران، لەوهرزی خۆیندی یە کەم لەریگای کاریگەری بابەتەکانی پراکتیکی .
نمونە ی تۆیژینەو پیکهاتبوولە (45) قوتابی بۆسالی خۆیندی 2015 - 2016 لە یاریگای بەشی پەرۆردەدی وەرزشی -زانکۆی سۆران، تۆیژەرانی مەنەجی (وصفی)یان بەکارهیناویان کەدەگونجی لەگەڵ ئامانج و سروشتی تۆیژینەو کە .

دەرئەنجامەکانی تۆیژینەو:

- 1- گەشەپیدان لەسیفەتی هیزی ناکاو وخوراگرتن کەمبوو لەلای قوتابیانی.
- 2- وریانەبوونی قوتابیانی لەسەرمەشقەکانی تایبەت بەمەسولکە ی قاج لەکاتی بابەتی کرداری .
- 3- جیاوازی (مەنەو)ی لەنیوان تاقیکردنوی یە کەم وپینجەم

Abstract

The impact of the curriculum of the first stage on the development and construction of physical qualities in the students of the first stage Department of Physical Research objects;

- 1- Knowledge of the impact of the practical approach to the students of the first phase in the aspect of physical attributes (strength speed, handling, agility).
- 2- Laying good foundations for the practical approach appropriate for the students of the first stage and raising their level of the selection process to the next stage.

There are statistically significant differences between the tests of the tribal and the remote and the dimension of the elements of fitness elements in the students of the Department of Physical Education / University of Soran during the first year through the influence of the vocabulary of practical materials.

Search predictions:

The researchers assume that the components of the physical fitness components of the physical education department /University of Soran During the first year of the course will develop through the effect of the components of the practical materials. The study was conducted on a sample of the student of the first stage. They were forty - five students for the academic year 2015-2016 in the stadium and hall of the department of physical education has been using the experimental method to suit the objectives and nature of research. The means of standard deviation, and correlation coefficient were used to reach results. The study resulted in the following conclusions.

- 1- There has been no clear development to the extent of both the status of explosive strength and long time running for the students.
- 2- Not to focus on the use of exercises focused on the development of Explosive power of the muscles of legs during the practical sessions.
- 3- The emergence of a high significance for both the first and fifth tests.