

تأثير الدروس العملية في تطوير الحالة البدنية لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

*د. صبحي العجيلي القلاي s.elgallai@zu.edu.ly

**د. فاطمة سالم الشعاب f.rajab @zu.edu.ly

***د. حسن سليمان الشطور hassan.alshatowr@gu.edu.ly

ملخص البحث

نظرا لطبيعة أداء الدروس العملية في الألعاب الجماعية والفردية في كليات التربية البدنية فأن الطالب يحتاج إلى إعداد بدني متكامل مبنى على قواعد علمية لتنفيذ الواجبات المفروضة عليه من أجل رفع مستواه وتحقيق النجاح. ويهدف البحث للتعرف على تأثير الدروس العملية في تطوير الحالة البدنية لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية. وأجري البحث على عينة قوامها (12) طالب للعام الجامعي 2020-2021م حيث كانت الفترة الزمنية من 2021/3/29 إلى 2021/6/3 وتضمن البحث الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وتم معالج البيانات إحصائيا من خلال (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات) وأسفرت النتائج على الآتي:

أن تطبيق مفردات الدروس العملية لها تأثير على تطوير الحالة البدنية للطلبة في متغيرات البحث ما عدا صفة التحمل. كما يوصي الباحثون بضرورة الاستفادة من مفردات المنهج والمحافظة على المقررات الدراسية التي تعمل على تطوير اللياقة البدنية.

**The effect of practical lessons on developing the physical
Condition of first-year students at the Faculty of
Physical Education and Sports Sciences at
Al-Zawiya University**

Dr. Sobhi Alajeli Al-gilaly

Dr. Fatima Salem Al Shaab

Dr. Hassan Suliman Al Shator

Research Summary

Due to the nature of performing practical lessons in group and individual games in the faculties of physical education, the student needs an integrated physical preparation based on scientific rules to carry out the duties imposed on him in order to raise his level and achieve success. The research aims to identify the impact of practical lessons in developing the Physical condition of first-year students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Al-Zawiya University, and the research was conducted on a sample of (12) students for the academic year 2020-2021, where the time period was from 29/3/2021 to 3/6/2021. The research included the pre and post test for one group. The researchers used the experimental method, and the data was statistically processed through: (arithmetic mean - Standard deviation - T-test) and

the results resulted in the following :

-The application of the vocabulary of practical lessons has an impact on the development of the students' physical Condition in the research variables, except for the trait of endurance. The researchers also recommend that the pa need to take advantage of the vocabulary of the curriculum and maintain the courses that work on developing physical fitness .

تأثير الدروس العملية في تطوير بعض الصفات البدنية لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

أ.ك.د. صبحي العجيلي القلاي

أ.ك.د. فاطمة سالم الشعاب

أ.م.د. حسن سليمان الشطور

المقدمة وأهمية البحث: إن التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو
حصيلة خبرات وتجارب ودراسات تم الاستدلال بها من خلال التطور في عدة نتائج تصب في
خدمة الإنسانية جميعاً وقد انعكس هذا التطور على مجال التربية البدنية من خلال فتح
آفاق جديدة أمام المعلمين والدارسين والباحثين للتعرف على الجديد في عملية اكتساب
المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج من خلال إتباع كل
ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بعين الاعتبار عند
التخطيط للعملية التعليمية والتربوية ومناهجها. (5: 6)

أن التقدم التكنولوجي في مجال الاختبارات والمقاسات العلمية للقدرات البدنية
والوظيفية يلعب دوراً هاماً في مجال التدريب والتعليم إذ يمد المعلمين والمدربين بالأدوات
والوسائل العلمية الحديثة التي ينظر إليها على أنها ذات تأثير إيجابي في عملية التعليم واختيار
أنسب طرق التعلم مما يقلل من الفاقد في الوقت والجهد وسرعة تطوير طرق التعلم وكذلك
إمكانية انتقاء المفردات المناسبة لكل مرحلة تعليمية.

ومن المعروف أن اللياقة البدنية أصبحت تحظى بأهمية كبيرة في مجال التقدم العلمي الذي
يفتح يوماً بعد يوم آفاق جديدة لتطويرها لاعتبارها ركناً أساسياً في تحقيق جوانب كثيرة
لفرد بصورة عامة وهي بذلك تعد مقياساً لمدى تقدم الدول والمجتمعات. (1 : 12)

وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من المؤسسات التي تسعى دوماً للوصول إلى
المستويات العالية في المجال الرياضي والنهوض بالواقع الرياضي ومن مقومات تطوير الفرد
بدنياً ومهارياً من خلال الدروس العملية.

كما أن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بها مواد عملية ونظرية فالمواد العملية
يكون هدفها تطوير الصفات البدنية بشكل عام وخاصة من خلال التمرينات البدنية والألعاب
الرياضية المختلفة لأن إكتساب اللياقة البدنية يؤدي إلى تطوير علاقته فيها.

ويؤكد مروان عبدالمجيد إبراهيم (2001) أن اللياقة البدنية هي العمود الفقري
والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من الأشياء الأساسية في التربية
الرياضية. (8: 29)

وتعد اللياقة البدنية ذات أهمية كبيرة في حياتنا اليومية والفعاليات الرياضية وهي ضرورية للرياضيين لأنها من القدرات الحيوية حيث يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات وظيفية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات إيجابية مما يحقق التكيف الوظيفي للأجهزة الداخلية.(5:3)

حيث يسعى المهتمين في تدريس التربية البدنية إلى الارتقاء بالنواحي البدنية للطلاب لتنفيذ الواجبات المطلوبة منه من خلال المحاضرات العملية.

ومما لا شك فيه أن اللياقة البدنية هي التي تمكن الطالب من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية فهي من الأسس المهمة للوصول إلى المستويات العالية إن الهدف من عملية التقويم لمحتوى المقررات الدراسية هو التعرف على الأهداف الموضوعية من خلال نسبة إنجازها، والتقويم في مجال التربية الرياضية لا يتعارض مع المفهوم السابق كونه وسيلة علمية لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية فهو يتضمن تحديد مستويات الطلاب من خلال إنجازاتهم ودرجة تحصيلهم وتفاعلهم ومدى تحقيق البرامج لأهدافها.(2:1)

حيث يحتاج الطالب في كليات التربية البدنية إلى إعداد بدني بشكل متكامل لأجل تنفيذ الواجبات المفروضة عليه خلال الدروس العملية.

أن طبيعة جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغييرات في أجهزته الداخلية إذا ما تعرض إلى جهد بدني مؤثر(تكيف) وهذه التغييرات تهدف إلى رفع كفاءة لجسم المقابلة لهذا الجهد.(5:44)

وشهدت السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً وانفجاراً علمياً في مجال الأداء البدني من خلال التطور التكنولوجي في تحسين وتطوير البرامج العملية والتدريبية للرفع من كفاءة الطالب واللاعب البدنية والفنية والوصول بهم إلى أفضل المستويات.(2:18)

ونظراً لطبيعة أداء الدروس العملية وتعددتها في اليوم الدراسي فأنا الطالب يحتاج إلى لياقة بدنية جيدة لأداء متطلبات الدرس وتعلم التنكيد الصحيح والمشاركة في الألعاب الجماعية والفردية.

لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على المتغيرات التي تطرأ على بعض الصفات البدنية لطلبة المرحلة الأولى والتي تعد أساس الأداء الواجبات خلال الدروس العملية والتعرف على الفروق في هذه المتغيرات.

مشكلة البحث: تعتبر تنمية وتطوير الصفات البدنية من أهم الأهداف الهامة والأساسية لبرنامج التربية البدنية للوصول بطلبة الكلية إلى مستوى أداء عالي في معظم المهارات الحركية والدروس العملية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية وبالتالي ترتقي اللياقة الوظيفية إلى

جانبا كونها وسيلة لتحقيق أهداف التربية البدنية من خلال خبرات تربوية منظمة بشكل خاص تقدمها الكلية لطلابها.

وتعتمد طبيعة أداء الدروس العملية في الكلية على قابلية الأجهزة الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للطلاب في جميع الدروس العملية خلال فترة الدراسة بالكلية ومن خلال مقابلة الباحثون لطلبة المرحلة الأولى تبين أن مجموعة منهم لا يمارسون أي نشاط بدني قبل التحاقهم بالكلية سواء في الفرق المدرسية أو الأندية الرياضية حيث أن الدروس العملية أصبحت جهدا جديدا عليهم وتحتاج إلى لياقة بدنية عالية لأداء المتطلبات الدراسية العملية وبذلك تصبح الدروس العملية جهدا إضافيا جديدا يقع على الأجهزة الوظيفية حيث لا يستطيع الطالب أداء الواجبات المطلوبة منه مقارنة مع بقية الطلبة الذين يمارسون النشاط الرياضي خارج الكلية. ويرى الباحثون بأن الدروس العملية لها دور بارز ومهم لإحداث التكيف الوظيفي لأجهزة الجسم وكذلك تطوير عناصر اللياقة البدنية لكي يتمكن الطالب من أداء واجبات الدروس العملية بشكل جيد.

حيث تأتي مشكلة هذا البحث في الكشف والتعرف على مستوى الطلاب في بعض الصفات البدنية من خلال الدروس العملية، فإن المشكلة تدور حول معرفة تطوير لياقتهم البدنية من خلال الدروس العملية.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث وهي "تأثير الدروس العملية في تطوير بعض الصفات البدنية لطلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية".

الهدف:

يهدف هذا البحث للتعرف على:

- تأثير الدروس العملية في تطوير بعض الصفات البدنية لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.

التساؤل:

- ما تأثير الدروس العملية في تطوير بعض الصفات البدنية لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية؟

1- الصفات البدنية:

"هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط" (3: 27).

2- المقرر الدراسي:

" هو مجموع الوحدات التي تحتويها مادة دراسية معينة في مرحلة دراسية معينة.(8:85)

الدراسات السابقة:

1- دراسة لطفي عبدالنبي الحنتوش وعياد رمضان القاضي (2005) (7)

بعنوان "تأثير البرامج الدراسية بكلية التربية البدنية - جامعة طرابلس على مستوى بعض القدرات البدنية الأساسية للطالبات"، يهدف التعرف على تأثير البرامج الدراسية بكلية على بعض القدرات البدنية الأساسية للطالبات، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وبلغ عدد العينة (14) طالبة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في (القدرات العضلية- التحمل الدوري التنفسي - الرشاقة - تحمل عضلات البطن) وان البرنامج الدراسي ذو تأثير إيجابي على تحسين وتطوير الحالة البدنية للطالبات أثناء سنوات الدراسة بالكلية.

2- دراسة شريف قادر حسين (2010) (5):

بعنوان "أثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطالبات المرحلة الأولى بجامعة كوية" هدف هذا البحث إلى معرفة تأثير تطبيق مفردات الدروس العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى طالبات المرحلة الأولى اللاتي لا يمارسن أي نشاط رياضي بعد الدوام الرسمي للكلية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (8) طالبات، وأسفرت النتائج بأن تطبيق مفردات المنهج له تأثير على تطوير المتغيرات الوظيفية وكذلك البدنية ما عدا السرعة.

3-دراسة أبو زيد صابر كريم (2012) (2)

بعنوان "تأثير الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى

(سكول) التربية الرياضية جامعة سوران" ويهدف البحث للتعرف على تطور القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (33) طالبا، وأسفرت النتائج بأن تطبيق مفردات المنهج له تأثير على تطوير المتغيرات البدنية ما عدا صفة المطاولة.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة بجامعة الزاوية للعام الجامعي 2020-2021م. وكان عددهم (23) طالب

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بجامعة الزاوية المنتظمين من بداية العام الدراسي وكان عددهم (21) طالب للعام الجامعي

2020-2021م.

- الأدوات والأجهزة.

ميزان طبي لقياس الوزن. جهاز لقياس الطول. ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن. شريط

قياس لقياس المسافة. مقعد سويدي. صافرة. أعلام صغيرة. مضمار ألعاب القوى. أقماع

صغيرة. شريط لاصق. حفرة للوثب.

القياسات والاختبارات:

أولاً- القياسات:

1- قياس الوزن.

2- قياس الطول.

ثانياً- الاختبارات البدنية:

1- اختبار العدو 30م.

غرض الاختبار:

قياس السرعة القصوى الانتقالية. (3: 151)

2- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.

غرض الاختبار:

قياس مدى مرونة الظهر والفخذ. (3: 271)

3- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10) ثواني.

غرض الاختبار:

قياس سرعة تغيير أوضاع جسم اللاعب (الرشاقة). (3: 240)

4- اختبار الوثب العريض من الثبات:

غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب للأمام. (3: 221)

5- اختبار الجري المكوكي 5×55م.

غرض الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي. (3: 89).

6- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل.

غرض الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين. (5: 20)

التجربة الأساسية: قام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية في الفترة من 2021/3/29 إلى 2021/6/3 بتطبيق القياسات الأساسية والاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة قيد الدراسة (العمر – الوزن – الطول)، (اختبار السرعة – اختبار المرونة – اختبار الرشاقة – اختبار القوة – اختبار التحمل). حيث تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاثنين الموافق 2021/3/29 وتم إجراء الاختبارات البعديّة يوم الخميس الموافق 2021/6/3 .

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون المعاملات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - اختبار (ت) t.test (10: 102-109)

عرض ومناقشة النتائج

أولاً- عرض النتائج:

الجدول (1) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي

للاختبارات قيد البحث. ن = 21

| مستوى الدلالة | قيمة ت | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الاختبار | ت |
|---------------|--------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-----------------|---|
| | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | | | |
| **0.01 | 2.83 | 0.42 | 4.69 | 0.36 | 5.09 | ثانية | عدو 30 متر | 1 |
| **0.00 | 6.16- | 11.35 | 4.92 | 12.8 | 4.83- | سم | المرونة | 2 |
| **0.00 | 0.23- | 0.29 | 2.00 | 0.31 | 1.83 | متر | الوثب العريض | 3 |
| **0.00 | 3.17- | 7.32 | 20.91 | 8.81 | 14.75 | تكرار | ثني مد الذراعين | 4 |
| 0.22 | 1.29 | 12.77 | 65.89 | 10.38 | 68.99 | ثانية | التحمل | 5 |
| *0.02 | 0.14- | 1.13 | 5.00 | 0.75 | 4.25 | تكرار | الرشاقة | 6 |

يتضح من الجدول رقم (1) أن مستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات عدو 30 متر، المرونة، الوثب العريض، ثني ومد الذراعين، الرشاقة كلها قد بلغت مستويات أقل من مستوى الدلالة (0.05) وأن قيمة ت قد بلغت (2.83، -6.16، -0.23، 3.17، -0.14) وهذه النتيجة تؤكد وجود فروق حقيقية بين القياسين ولصالح القياس البعدي. أما بخصوص اختبار التحمل فإن مستوى الدلالة له بين القياسين القبلي والبعدي (0.22) وهذا المستوى غير دال عن مستوى الدلالة (0.05).

ثانيا- مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج تساؤل البحث.

" ما تأثير الدروس العملية في تطوير بعض الصفات البدنية لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية"

يتضح من الجدول (1) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث.

- وجود فروق معنوية عالية لصفة السرعة في اختبار (عدو 30 متر) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ مستوى الدلالة (0.01) وهي أصغر من (0.05) وهذا يؤكد بأنه معنوي عالي. حيث يعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن مناهج الدروس العملية مختارة بشكل علمي ومنظم ومخطط بهدف تنمية الصفات البدنية.

- وجود فروق معنوية عالية لصفة المرونة في اختبار (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ مستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05) ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى أن تطوير المرونة يعود إلى تطبيق مفردات الدروس العملية التطبيقية بشكل جيد وأيضا تنوع المواد العملية من حيث طبيعة الأداء وشكله.

- وجود فروق معنوية عالية لصفة القوة العضلية للرجلين في اختبار (الوثب العريض) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ مستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05) ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الطلبة يستخدمون تمارين وتدريبات متنوعة للقوة العضلية لعضلات الرجلين من خلال الدروس العملية في عدة ألعاب ومسابقات رياضية منها ألعاب القوى ، كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ، الجمباز لهذا ظهرت هذه الفروق حيث يشير حسن السيد أبو عبده (2008) إلى أن بعض أنواع الأداء من الرياضات مثل الوثب العالي ، الوثب الطويل ، رمي الرمح ، دفع الجلة ، الجمباز ، والألعاب الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد إخراجها بأسرع ما يمكن.(3: 167)

- وجود فروق معنوية عالية لصفة القوة العضلية للذراعين في اختبار (ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ مستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05) ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى التطور الحاصل في مستوى الطلبة من خلال تطبيق مفردات الدروس العملية بشكل جيد واستخدام تمارين وتدريبات القوة فنتج عنه تحسين تحمل القوة ونتيجة لتطور قوة عضلات الذراعين عند الطلبة من خلال فترة الدراسة حيث أن استخدام تمارين وتدريبات القوة لتطوير العمل العضلي يعد الحافز الأمثل لزيادة مستوى القوة العضلية حيث يؤكد سعد الله ومحمد سمير (2000) أن الزيادة في حمل التدريب يجب أن يحدث بطريقة تدريجية وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الفسيولوجي. (4: 28)

- وجود فروق بسيطة غير معنوية لصفة التحمل في اختبار (5مرات x 55م) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ مستوى الدلالة (0.22) وهي أكبر من (0.05) وهذا يدل بعدم دلالاته.

حيث يعزو الباحثون سبب التطور البسيط عند الطلبة راجع إلى تطبيق مفردات الدروس العملية بشكل جيد ويرجع الباحثون عدم تطور صفة التحمل بشكل كبير إلى أن الدروس العملية التي تحتاج للتحمل وبالذات سباقات ألعاب القوى لمسافات طويلة وكذلك التدريبات المركبة والتحركات الهجومية والدفاعية للألعاب الجماعية ليس من ضمن المقررات الخاصة بالسنة الأولى.

حيث يؤكد حسن السيد أبو عبده (2008) أنه لكي يستطيع اللاعب تنفيذ المهام والواجبات الدفاعية والهجومية يجب أن يتمتع اللاعبون بقدر كبير من صفة التحمل والتي تمكنهم من أداء ما يطلب منهم على أكمل وجه. (3: 36)

- وجود فروق معنوية عالية لصفة الرشاقة في اختبار (الانبطاح من الوقوف) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ مستوى الدلالة (0.02) وهي أصغر من (0.05)

ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور العالي الحاصل في الصفات البدنية الأخرى التي انعكست بشكل ايجابي على تطوير عنصر الرشاقة لأن الرشاقة صفة جامعة لجميع الصفات البدنية الأخرى أي عندما يكون هناك تطور في الصفات البدنية الأخرى سوف يكون هناك تطور في صفة الرشاقة. حيث يشير حسن السيد أبو عبده (2008) بأن الرشاقة ترتبط بالصفات البدنية من ناحية وبالمهارات الحركية من ناحية أخرى أي أن الرشاقة صفة مهمة للصفات البدنية والمهارات الحركية الخاصة بالألعاب الرياضية. (3: 227)

حيث تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج شريف قادر حسين (2010) وأبو زيد صابر كريم (2012) ولطفي عبد النبي الحنتوش وآخرون (2005) على أن الدروس العملية والتطبيقية

أثرت على الصفات البدنية بمستوى عالي ما عدا صفة التحمل فكان بمستوى بسيط. (5 :
(20) ، (2: 303) ، (7: 23)
الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً- الاستنتاجات: استنادا على نتائج هذا البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية.

- وجود تطور عالي في صفة السرعة لاختبار (عدو 30 م)
 - وجود تطور في صفة المرونة لاختبار (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل)
 - وجود تطور في صفة القوة العضلية للرجلين لاختبار (الوثب العريض)
 - وجود تطور في صفة القوة العضلية للذراعين لاختبار (ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل)
 - وجود تطور في صفة الرشاقة لاختبار (الانبطاح المائل من الوقوف 10 ثواني)
 - عدم وجود تطور في صفة التحمل لاختبار (5مرات x 55م)
- ثانيا- التوصيات:

في ضوء النتائج التي انتهى إليها هذا البحث فإن الباحثون يوصوا بما يلي:

- ضرورة الاستفادة من مفردات المنهج والمحافظة على المقررات الدراسية التي تعمل على تطوير اللياقة البدنية.
 - إجراء بحوث مشابهة على الصفات البدنية الأخرى.
 - العمل على بناء المناهج للمراحل الدراسية الأخرى استنادا على هذه المفردات.
- المراجع:

1- أبو العلاء أحمد عبدالفتاح (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر أحمد نصرالدين رضوان العربي ، القاهرة.

2- أبو زيد صابر كريم (2012): تأثير الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الخامس، العدد الثالث، الجزء الثاني، جامعة سوزان.

3- حسن السيد أبو عبده (2008): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.

4- سعد الله ومحمد سمير (2000): علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط 3، جامعة الإسكندرية.

5- شريف قادر حسين (2010): أثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطالبات المرحلة الأولى بجامعة كوية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثالث،

العدد الثالث، جامعة كويه.

- 6- عمار جاسم مسلم (2006):
نسب مساهمة حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل
الهجوم بكرة القدم، مجلة البحوث التربوية، العدد
19، جامعة البصرة، العراق.
- 7- لطفي عبد النبي الحنتوش (2005):
عياد رمضان القاضي
تأثير البرامج الدراسية بكلية التربية البدنية طرابلس
على مستوى بعض القدرات البدنية الأساسية
للطالبات، المجلة العلمية بكلية التربية، العدد الرابع،
جامعة طرابلس.
- 8- ليلى عبد العزيز زهران (1983):
المناهج في التربية الرياضية، مذكرات منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم (2001):
التوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
مؤسسة الوراق للنشر
- 10- وديع ياسين (1991):
محمد العبيدي
التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في
بحوث التربية الرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر،
الموصل.

عالم الرياضة والعلوم التربوية