

ايجاد درجات مئوية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في بغداد

أ.د. اسامة احمد حسين الطائي م.م. دعاء عائد شمخي الطائي

١٤٣٩ هـ

٢٠١٨

مستخلص البحث باللغة العربية.

تضمن البحث اربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى اهمية اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة اما مشكلة البحث تكمن في عدم وجود دراسات تبين الدرجات المئوية لعناصر اللياقة البدنية لدى طالبات مرحلة المتوسطة، لهذه المرحلة العمرية في العراق حسب علم الباحثان، وكذلك لكي تكون دليلاً علمياً لمستوى طالبات العراق أسوة بباقي دول العال وهدف البحث إيجاد درجات مئوية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة تم اختيار عينة البحث عشوائياً و بلغت حجم عينة البحث الكلي (٤٨٢٨) طالبة للفئة العمرية (١٣-١٥) سنة، واستنتج الباحثان درجات مئوية لبعض عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث لطالبات المرحلة المتوسطة. واوصى الباحثان اعتماد الدرجات المئوية التي توصل إليها الباحثان في تقييم النسبة المئوية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة المتوسطة وتعميمها.

الكلمات المفتاحية: الدرجات المئوية، اللياقة البدنية

Abstract.

Percentile Degrees For Some Physical Fitness Components In Secondary School Female students in Baghdad

The importance of the research lies in the importance of general health and physical fitness components in female secondary school students. The problem lies in the lack of physical fitness components percentile studies and the level of fat in female secondary school students. The researchers aimed at finding physical fitness components percentiles in secondary school students. The subjects were (4828) female secondary school students aged 13 – 15 years old. The researchers came up with percentile degree and recommended evaluating the percentile for physical fitness components in female students.

Keywords: percentile, physical fitness, components.

١ – المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد التنمية البشرية مسؤولية كل مؤسسات الدولة وعلى رأسها المؤسسات التعليمية من خلال ما يطبق داخل هذه المؤسسات من إعداد مناهج واستخدام أساليب اذ ان عالما اليوم عالم سريع التطور ومتغير الاتجاهات وفي كل يوم يظهر ما هو جديد ليس في مجال محدد بل في كل المجالات والاتجاهات، كل ذلك يحتاج منا السرعة والمثابرة في تطوير أساليب ومفردات الحياة وخاصة في مجال التنمية البشرية و التعليم اهم مجالاته لذلك سعت التربية الرياضية الى أعداد التلاميذ من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية أعدادا صحيحا واعتبرت تطوير عناصر اللياقة البدنية من أهدافها الاساسية وقدمت وبرامج الإعداد المختلفة من اجل ذلك، وهذا لا يتم إلا من خلال اجراء القياسات والاختبارات اللازمة لكل مرحلة عمرية ولذلك فان الإختبارات والمقاييس من العوامل الأكثر استخداماً في عملية بناء المستويات الصحية المميزة و الرياضية و لعل واحدة من انجح العوامل ويسرها استخداما من قبل المدرسين هي الدرجات المينية كون هذه الدرجات يمكن استخراج نتائجها بسرعة ويسر ومقارنة اعداد كبيرة مقارنة بالدرجات المعيارية التتابعية وتعطي تقييم كمي، للوقوف على القابليات التي تمتلكها الطالبات لأنها تعتمد على الأسلوب العلمي الدقيق عند الحكم على الظاهرة بصورة صحيحة و أحد الوسائل الموضوعية التي يعتمد عليها العاملون في المجال التربية والتعليم بشكل عام و مجال التربية الرياضية في المدارس بشكل خاص، لتقييم الأداء للطالبات و مقارنة القدرات التي تمتلكها الطالبات ما بين فترة وأخرى، من خلال هذه الاختبارات والمقاييس. اذ يمكن الوقوف بصورة واقعية على المستويات المتحققة والوصول إلى الصحة العامة لدى الطالبات من خلال كشف المستوى الحقيقي للطالبات التي تعطيها هذه الدرجات وبالتالي تساعد القائمين بالتعرف على نقاط القوة والضعف لعناصر اللياقة البدنية اذ إن عملية تنمية عناصر اللياقة البدنية والإهتمام بالنمو البدني لدى الإنسان أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث للعلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإداء، لذلك فان هذا الاهتمام يتطلب إعداداً كاملاً من الصغر حتى الوصول إلى المستويات العالية ولجميع النواحي البدنية. ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال ايجاد درجات مئينية لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والمرونة و المطاولة) لطالبات المرحلة المتوسطة في محافظة بغداد ليكون دليلا يساعد القائمين على العملية التعليمية في تقويم قدرات الطالبات لعوامل اللياقة البدنية(القوة والمرونة و المطاولة) المرتبطة بالصحة العامة، وأيضاً الاستفادة من هذه الدرجات، لتعميمها على كافة مديريات التربية في العراق

٢-١ مشكلة البحث:

تعد (القوة والمرونة و المطاولة) واحدا من عناصر اللياقة البدنية الأساسية المهمة للانسان وهي الأساس لجميع الالعاب الرياضية و المهارات الحركية للطالبات. والتي لها دور أساسي في بناء الطالبات بنديا و مهاريا فضلا عن

ذلك تمكنه من تنفيذ الواجبات المدرسية وخصوصاً دروس التربية الرياضية والصحة العامة لدى الطالبات. ومن دلائل الاهتمام بالطالبات من نواحي التأهيل والاعداد العمل توفير مستلزمات الارتقاء بمستوى الاداء نحو الافضل والسعي للوصول إلى مستويات دول العالم المتطورة في تعليم الالعب الرياضية ومن خلال ملاحظة الباحثان في العمل للمدارس والمتابعة والاطلاع على الدراسات لاحظ الباحثان ان هناك ضعفا في عناصر اللياقة البدنية للطالبات وعمل الباحثان على دراسة هذه المشكلة من خلال ايجاد وسيلة تقييمية لدى المدرسين يتم من خلالها التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية التي تساعد في تحديد وتمييز مستويات الطالبات لغرض الوقوف على التقييم الصحيح لمستوياتهم من عناصر العمل الاساسي للمعلمين تمثل جانباً مهماً وحيوياً يوفر للمدرسات امكانية الوصول بمستوى الطالبات نحو تحقيق الإنجاز المتقدم لذا فإن عدم الكشف عن مستوى عناصر اللياقة البدنية يمثل احد جوانب المهمة التي تؤثر في امكانية تطور مستوى الطالبات من النواحي البدنية والمهارية والخطية. لذا قام الباحث دراسة هذه المشكلة والعمل على ايجاد حل من خلال ايجاد درجات مئينية عناصر اللياقة البدنية يكشف عن المستويات ويعد حلاً لهذه المشكلة.

٣-١ أهداف البحث:

١. ايجاد درجات مئينية لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والمرونة والمطاولة) لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
٢. تقييم بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والمرونة والمطاولة) لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٤-١ مجالات البحث:

- ١-٤-١ المجال البشري: طالبات المرحلة المتوسطة في بغداد (مديرية الكرخ).
- ٢-٤-١ المجال المكاني: مدارس مديرية الكرخ بغداد
- ٣-٤-١ المجال الزمني: ٢٠١٧/٣/٧-٢٠١٧/٥/٢

٢- المبحث الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٢ منهج البحث:

اعتمد الباحثان استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب (المسحي) كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث، وتحقيق أهدافه.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

وتم تحديد مجتمع البحث البحث بالطريقة العمدية للمدارس مديرية تربية بغداد الكرخ (الكرخ ١، الكرخ ٢، الكرخ ٣) في مدينة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) للمرحلة العمرية واختيار عينة بطريقة عشوائية عدد المدارس

(٥١) مدرسة متوسطة وثانوية للبنات للدوام الصباحي والمسائي. كما وبلغت حجم عينة البحث الكلي (٤٨٢٨) طالبة للفئة العمرية (١٣-١٥) سنة.

الجدول (١)

أعداد المدارس والطالبات في مديريات التربية الكرخ (٣/٢/١) في بغداد لمرحل الدراسة المتوسطة للمدارس المتوسطة والثانوية

المجموع	عدد الطالبات	المجموع	عدد المدارس	مديريات التربية
١٠٧٩٠٤	٤٧٢٤٣	١٩٥	٦٢	الكرخ الأولى
	٥٨١١٠		٧٤	الكرخ الثانية
	٢٥٥٥١		٥٩	الكرخ الثالثة

٣-٢ مصادر جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

١-٣-٢ مصادر جمع المعلومات:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الملاحظة.
- القياس والاختبار.
- شبكة الأنترنت.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أستعمل الباحثان الأجهزة والأدوات الآتية:

- جهاز دايمنوميتر لقياس قوة القبضة عدد (١).
- بساط عدد (٢).
- صندوق قياس المرونة من وضع الجلوس الطويل عدد (١).
- ساعة توقيت اليكترونية (١/١٠٠) من الثانية.
- حاسبة الكترونية يدوية عدد (١).
- جهاز الحاسوب الالكتروني.
- فريق عمل مساعد (*).

(* فريق العمل المساعد

١- ميس علاء الدين

٢- فرح عائد شمخي

٣- فاطمه كريم

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم اختيار هذه الاختبارات بالاتفاق مع اللجنة العلمية لا اقرار موضوع الدراسة

- اختبار قوة القبضة: (١:٤٢)
- الغرض من الاختبار: قياس قوة القبضة لليد المستعملة.
- الأجهزة والأدوات: مقياس قوة القبضة، من النوع الذي يتم فيه تعديل مسافة المقبض تبعاً لحجم قبضة المفحوص.
- وضع البداية:
- ✓ يتم اختبار كل مفحوص على حده.
- ✓ يعطى المفحوص تعليمات واضحة حول كيفية القياس.
- ✓ يتم ضبط مقياس القبضة تبعاً لحجم قبضة المفحوص، وذلك بتحريك مكبس الضبط تبعاً لحجم قبضة المفحوص، بحيث يكون المفحوص متمكناً من قبض المقياس (أي أن لا تكون المسافة بين حافتي المقبض بعيدة جداً أو قريبة جداً)
- ✓ يتم تصفير الجهاز (بحيث تكون القراءة أو المؤشر عند الصفر).
- طريقة الأداء:
- ✓ مع بقاء الذراع ممدودة إلى الأسفل، وبعيدة عن الفخذ، يقوم المفحوص مستخدماً قبضته المسيطرة، بالضغط بأقصى قوة ممكنة على مقياس القبضة.
- ✓ تعطى ثلاث محاولات لكل مفحوص.
- ✓ من الضروري عدم ملامسة مقياس القبضة أو يد المفحوص لفخذه في أثناء عملية القياس.
- التسجيل: يتم تسجيل القراءة الأعلى (المحاولة الصحيحة الأفضل) بالكيلو جرام.

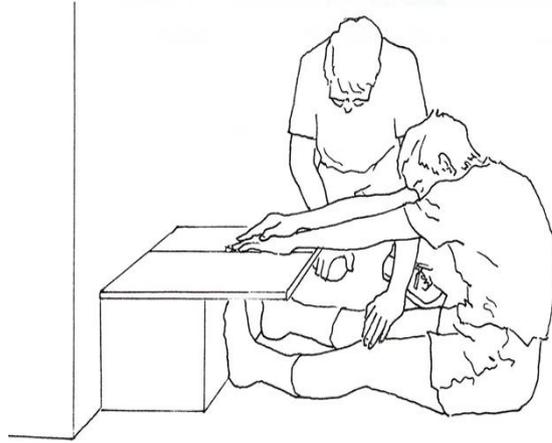


شكل (٣)

اختبار قوة القبضة

- ثني الجذع للأمام من الجلوس: (٢:٣٤٦)

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي.
- الأجهزة والأدوات: صندوق بدون ظهر ارتفاعه خمسون (٥٠) سم. مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى (١٠٠) سم
- مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة.
- مواصفات الأداء: يجلس المختبر على المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين. يقوم المختبر بثني جذعه للامام والاسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه الى ابعد مسافه ممكنة، على ان يثبت عند اخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين



الشكل (٤)

اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس

- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (١ : ٤٤)
- الغرض من الإختبار: قياس تحمل عضلات البطن.
- الأجهزة والأدوات: بساط إسفنجي.
- وضع البداية:
- ✓ يستلقي المفحوص على ظهره فوق البساط الإسفنجي، وتكون الركبتان مثنيتين بزاوية مقدارها (٨٠) درجة تقريبا، بينما القدمين متقاربتين، واليدين موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان (أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر، وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن).
- ✓ يقوم زميل آخر بتثبيت القدمين، وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدماً يديه (وليس ركبتيه).
- طريقة الأداء:
- ✓ عند إعطاء إشارة البدء (أستعد....، إبدأ)، يشرع المفحوص في رفع جذعه للامام بدءاً من الكتفين ثم الظهر (نقوس تدريجي) حتى يلامس المرفقان الفخذين.
- ✓ يعود المفحوص بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفان الأرض (بدون أرطامهما بقوة).

✓ يكرر المفحوص الخطوتين (١ و ٢) (الجلوس من الرقود ثم العودة إلى الرقود) لأكبر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح.

- التسجيل: حساب عدد المرات الصحيحة (تحتسب عمليتا الجلوس ثم الرقود كمحاولة كاملة واحدة، وهكذا... حتى التعب).
- ملحوظة:

- ✓ تجنب أرتطام الظهر بالأرض بقوة في أثناء الرقود من الجلوس.
- ✓ تجنب تحريك (أو رفع) اليدين عن الصدر في أثناء الجلوس من الرقود.
- ✓ ضرورة ملامسة المرفقين للفخذين في عملية الجلوس من الرقود.
- ✓ يسمح للمفحوص البدني (الذي لديه بروز في البطن) بمباعدة ركبتيه قليلاً في أثناء عملية ثني الجذع.



شكل (٥)

اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء تجربة إستطلاعية على عينة قوامها (٦١) طالبة من غير عينة الدراسة الأصلية، والتابعين إلى متوسطة العزة التابعة لتربية الكرخ الثانية، وكان وقت تنفيذ الإختبارات يوم الاثنين الموافق (٦/٣/٢٠١٧) في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الإختبارات، والصعوبات التي قد تواجه الباحثان، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن تقسيم الواجبات عليهم، والتأكد من سلامة الأجهزة المستعملة.

وننتج عن هذه التجربة الآتي:

١. صلاحية الأدوات والأجهزة كافة لعملية القياس
٢. توزيع واجبات العمل على فريق العمل المساعد وتحديد تسلسل إجراء الاختبارات على وفق الآتي:

- قوة القبضة.
- المرونة.
- تحمل عضلات البطن.
- ٣. تفهم فريق العمل المساعد وقدرتهم على أداء الإختبارات كافة.
- ٤. ملائمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له.

٢-٤-٣ التجربة الرئيسية:

تم إجراء الإختبارات والقياسات على عينة البحث البالغ عددها (٤٨٢٨) طالبة أبتداءً في الساعة الثامنة والنصف صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٧/٣/٧) لغاية يوم الاثنين (٢٠١٧/٥/٢).

٢-٥ الوسائل الإحصائية:

أُستعمل فيه النظم الإحصائية الآتية:

- الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS.Ver10) للحصول على الآتي:
 - ✓ الأوساط الحسابية.
 - ✓ الإنحرافات المعيارية.
 - ✓ الوسيط.
 - ✓ معامل الإلتواء
 - ✓ الدرجات المئينية

٣- المبحث الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد تطبيق الإختبارات المرشحة على عينة البحث تم الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً لتسهيل عملية التحليل، إذ حصل الباحثان على المتوسطات الحسابية والانحرافات والاختلاف المعيارية لعناصر (قوة القبضة والمرونة و المطاولة) المرحلة المتوسطة و إن الحصول على الدرجات الخام هي الخطوة الأولى في سبيل بناء المعايير والدرجات وهي بحد ذاتها لا تمثل شيئاً إلا إذا ما تم مقارنتها بمعايير أو مستويات ليتمكن الشخص من معرفة موقعه بالنسبة لأقرانه، لإصدار الحكم النهائي عليه، إذ يتناول هذا الفصل تحويل الدرجات الخام التي تم الحصول عليها من تنفيذ الإختبارات قيد البحث الى درجات مئينية إذ إن " الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الإختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات" (٣: ٣١)

٣-١ عرض نتائج البيانات الوصفية لعناصر اللياقة البدنية للمرحلة المتوسطة قيد البحث:

الجدول (٢)

البيانات الوصفية للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	قوة القبضة (كغم)	المرونة (سم)	التحمل (تكرار)
الوسط الحسابي	١٣.٢٧٩	٢٣.٤٦٩	١٩.٠٢
الوسيط	١٣.٠	٢٤.٠٠	١٥.٠٠
الانحراف المعياري	٤.٨٥٣	٥.٠٩٤	١٥.٠٥١
الالتواء	١.٣٣٦	٢.٣٧٩	١.٦٠٤
اقل قيمة	١.٠٠٠	١٢.٠٠٠	٠.٠٠٠
اعلى قيمة	٨٠.٠٠٠	٨٧.٠٠٠	١٠٣.٠٠٠

٢-٣ عرض نتائج الدرجات المئينية لمتغيرات اللياقة البدنية لطالبات المرحلة المتوسطة وتحليلها

ومناقشتها:

تم تحويل الدرجات الخام المستحصلة من الاختبارات الثلاثة لجميع افراد عينة البحث الى درجات مئينية

بواسطة برنامج (SPSS) وحصل الباحثان على النتائج:

الجدول (٣)

يبين الدرجات المعيارية المئينية للمتغيرات قيد البحث

الدرجة المئينية	قوة القبضة (كغم)	المرونة (سم)	التحمل (تكرار)
10	8.000	18.000	3.000
20	9.000	19.000	7.000
25	10.000	20.000	11.000
30	10.000	21.000	11.000
40	11.000	22.000	12.000
50	13.000	24.000	15.000
60	14.000	24.000	20.000
70	15.000	25.000	22.000
75	16.000	26.000	25.000
80	17.000	27.000	30.000
90	19.000	29.000	40.000

٣-٣ مناقشة النتائج:

من الجدول السابق الخاص بمتغير (قوة القبضة و المرونة و التحمل) يتبين أن أعلى درجة تحققت في الدرجة المئينية (٩٠) بموشر قوة القبضة بلغ (19.000) في حين إن أدنى تحققت في الدرجة المئينية (8.000)، اما الدرجة المتوسطة (٥٠) تحققت في الدرجة المئينية (13.000)، اما المرونة يتبين أن أعلى درجة تحققت في الدرجة المئينية (٩٠) بموشر لكتلة الجسم بلغ (29.000) في حين إن أدنى تحققت في الدرجة المئينية (18.000)، اما الدرجة المتوسطة (٥٠) تحققت في الدرجة المئينية (24.000)، وحقق التحمل أعلى درجة تحققت في الدرجة المئينية (٩٠) بلغ (40.000) في حين إن أدنى تحققت في الدرجة المئينية (18.000)، اما الدرجة المتوسطة (٥٠) تحققت في الدرجة المئينية (15.000)،

من خلال دراسة المؤشرات فكانت تميل الى انخفاض عناصر اللياقة البدنية (قوة القبضة و المرونة و التحمل) لدى عينة البحث. وهذه الحالة تشير الى ضعف في مستوى قوة القبضة و المرونة و التحمل. ان عناصر اللياقة البدنية (قوة القبضة و المرونة و التحمل) له علاقة بقدرات اجسام الطالبات على التكيف والنمو لكي تكون على استعداد لمواجهة أي حالة لاداء التمارين ويشير (سعد محمد قطب ولؤي غانم ١٩٨٥) الى عناصر اللياقة البدنية بأنها "العناصر التي من خلالها يستطيع الفرد على التكيف والتأقلم مع التمرينات المعطاة له سواء أكانت تمرينات قوة أم مطولة أم سرعة أم رشاقة أم مرونة، وعودة أجهزة الجسم الوظيفية لحالتها الطبيعية في أسرع وقت ممكن بعد الإنتهاء من المجهود". (٤: ١٨٣). ومن خلال النتائج نلاحظ التفاوت في نسب الدرجات المئينية عن المقرر لها وضعف في اغلب النتائج المتحققة عن النسبة المئوية المقررة للتوزيع الطبيعي والذي يشير بأنه مؤشر سلبي إذ إن العينة ومن خلال النتائج نجد أن هناك ضعفاً واضحاً في صفة القوة و المرونة و المطولة و يرجع إلى التربية و التنشئة البيئية و الصحية و الاجتماعية لأفراد عينة البحث من طالبات المرحلة المتوسطة، وهنا يؤكد (Charles) "ان نمو و تطور عناصر اللياقة البدنية يتطلب ممارسة التدريبات خاصة بالمرحلة الزمنية لتطوير عنصر القوة و المطولة باشراف مدرسين و مدربين اخصائيين بينما تكون تنمية المرونة من الصغر" (٦: ١٤٣) إذ تبين أن النسبة الكبيرة من الطالبات ضعيفات من ناحية القوة العضلية وهذا دال على ضعف الاهتمام بالتمارين الخاصة لتطوير عناصر اللياقة البدنية بدرس التربية الرياضية داخل المدرسة او المجتمع وهنا يؤكد كل من (عباس السامرائي، بسطويسي أحمد) "كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا ستحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية و الحركية فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية و الحركية و المهارية في مجال الحياة و الرياضة" (٥: ٢٣٥). لذلك كانت النتائج منطقية

٤ - المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

٤-١ الإستنتاجات:

١. ايجاد درجات مئينية في متغير قوة القبضة لطالبات المرحلة المتوسطة
٢. وجود انخفاض في متغير قوة القبضة لعينة البحث لطالبات المرحلة المتوسطة.
٣. ايجاد درجات مئينية في متغير المرونة لطالبات المرحلة المتوسطة
٤. وجود انخفاض في متغير المرونة لعينة البحث لطالبات المرحلة المتوسطة
٥. ايجاد درجات مئينية في متغير المطاولة لطالبات المرحلة المتوسطة
٦. وجود انخفاض في متغير المطاولة لعينة البحث لطالبات المرحلة المتوسطة

٤-٢ التوصيات:

١. اعتماد الدرجات المئينية التي توصل إليها الباحثان في تقييم عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة المتوسطة وتعميمها.
٢. الاهتمام بدرس التربية الرياضية من إدارات المدارس ومدرسي المادة مع ضرورة الاهتمام بالتلاميذ.
٣. إجراء دراسات أخرى وعلى الجنسين لمختلف الفئات العمرية ولعموم العراق للتعرف على واقع اللياقة البدنية لتقويمها وإيجاد الحلول لها.

المصادر.

١. هزاع بن محمد الهزاع وآخرون؛ الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون للفتيات العمرية من ٧.١٨ سنة، ط١: (الرياض، ٢٠٠١).
٢. محمد صبحي حسنين؛ القياس والاختبارات: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
٣. قاسم المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد، بيت الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٩).
٤. سعد محمد قطب ولؤي غانم؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، (الموصل، جامعة الموصل، ١٩٨٥)،
٥. عباس السامرائي، بسطويسي أحمد: طرق التدريب في المجال الرياضي. جامعة الموصل، ١٩٨٤.
6. Charles B. Corbin et al: Concepts of Physical Fitness, 15th ed, USA, McGraw Hill Companies, Inc, 2009