



وزارة التعميم العالي والبحث

العممي

جامعة ميسان

كمية التربية البدنية وعموم

الرياضة فرع العموم التطبيقية

دراسة القدرة اللاهائية وعلاقتها ببعض المتغيرات البدنية لطلبت

ب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلم الرياضة بجامعة ميسان

بحث مقدم من قبل الطالبة

أسيل خمف سوادي

إلى فرع العموم التطبيقية - كمية التربية البدنية وعموم الرياضة - جامعة ميسان

كجزء من منظمات نيل شياذة البكالوريوس في التربية البدنية وعموم الرياضة



بإشراف أ.د.

ماجد شندي والي

2024 م

1445 هـ

ب.

بِسْمِ اِهْلَِّ اِهْرَحْمَنِ اِهْرَحِيمِ

((وَأَوْزَلَ َ اِنَّهُ عَهْيَكَ اِنكِتَابَ

وَ اِنِحْكَمَةَ وَعَهْمَكَ مَ ا نَم تَكَهُ تُعَهُمُ

وَكَانَ فَضْمُ اِنَّهُ عَهْيَكَ

عَظِيمًا))

((صدق الله العلي العظيم))



ت

اقرار لَشرف

أشيدُ بأن إعداد هذا البحث الموسوم (: دراسة القدرة اللاوائية وعلاقتها ببعض المتغيرات البدنية لظمبة المرحلة الرابعة في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة بجامعة ميسان) (المقدم من قبل الطالبة) أسيل خمف سوادى) قد تم تحت إشارفى فى كمية التربية البدنية وعموم الرياضة - جامعة ميسان وى جزء من متطلبات نىل درجة البكالوريوس فى التربية البدنية وعموم الرياضة.

التوقيع :

المشرف:

أ.د ماجد شندى والى

2024 / /



بناءً على التوصيات المتوافرة نرشح بذا البحث لمناقشة

التوقيع:

أ.م.د. حسين محسن سعدون

رئيس فرع العموم التطبيقية

2024/ /

ث



نشيد نحن أعضاء لجنة المناقشة و التقييم أننا أطمعنا على البحث الموسوم:-
(دراسة القدرة اللاوائية وعلاقتها ببعض المتغيرات البدنية لطمبة المرحلة الرابعة في
كمية التربية البدنية وعموم الرياضة بجامعة ميسان ((، الذي قدمته الطالبة) أسيل خمف
سوادي) وناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما لو علاقة بو ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل
درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعموم الرياضة.

التوقيع:

الاسم:

عضواً

2024/ /

التوقيع:

الاسم:

عضواً

2024/ /

التوقيع:



الاسم:

رئيساً

2024/ /

صادق مجلس فرع العلوم التطبيقية , كمية التربية البدنية وعموم الرياضة – جامعة
ميسان, في جلسته المرقمة) (المنعقدة بتاريخ / / 2024.

أ.د ماجد عزيز لفته

عميد كمية التربية البدنية وعموم الرياضة .

جامعة ميسان

2024/ /



ج

إلى ... م ن مل الدنيا بالنعيم التي لا

تحصى.....

فعبزت الألسن عن حم د ه وشك ره الله عز

وجل إلى ... منبع العمم .. وحامل رسالة ال س ماء



النور الذي بدى الخفق المصطفى محمد (ص) الى وطني الحبيب العراق حبا واقتداء الى استاذي التي قبل الاشراف عمى بذات البحث الى والدي ينبوع الحنان المتدفق الى ... والدتي ... حباً واحتراماً واکراماً ليا اخوتي سندي في الحياة ورب اخ لم تمده لك امك ... الاخوة والاصدقاء جميعا واخيرا بذه النبتة التي بين ايديكم بديتي لكل من سيجني ثمارها مستقبلا خدمة ووفاء لمعمم

ح



الشكر لله عز وجل والحمد لله رب العالمين بفضمو وفضل محمد والو بيتو الاطيار الذي وفقني وبداني واتم نعمتو عمي اسجد لو حامدا وشاكار عمو ما امدي بو من مسيره ومثابره وعزيمو صمبو لإنجاح بذات العمل.

اتقدم بالشكر والامنتان الى عماده كميو التربية البدنية وعموم الرياضة المتمثلة (أ.د. ماجد عزيز لفتو) عميد كميو التربية البدنية وعموم الرياضة



كما اقدم شكري الى رئاسة فرع العموم التطبيقية المتمثلة (أ.م.د حسين محسن سعدو ن) رئيس فرع العموم التطبيقية.

واجد الازما ان اسجل شكري وتقديري الى الاستاذ (أ.د ماجد شندي والي) الذي كان لي خير عون في اتمام بحثي واعترافا مني عمى طول صبره ومتابعته لكل خطوات عممي خلال الافصل الاولى من بحثي.

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى كل من ساهم في تشجيعي وتخطي عامل الخوف والارتباك خلال عمل مشروع بحث التخرج.

اشكر الساده الخبراء التي ابدو توجيياتيم وآراءهم السديدة التي نورت الطريق الصحيح لسير البحث كما واشكر جميع عينو البحث لما ابدو من انتمام وتعاون وادارك لأنمية البحث كما اتقدم بالشكر الى كل زملاء وزميلات الدارسة واخيار اقدم جزيل شكري وعرفاني الممموء بالحب والامنتان الى عائمتي لصبريم وتحميم عناء الدارسة معي وتشجيعيم المستمر لي ابي واخواني واخواتي ادام الله ظميم لي ((ربنا ولا تؤاخذنا ان نسينا او اخطأنا ربنا تقبل منا انك السميع العميم)

يستخلص البحث

(دراسة القدرة اللائوائية وعلاقتها ببعض المتغيرات البدنية لطمبة المرحلة الرابعة
في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة بجامعة ميسان)
انباحة
انشراف أسيل خمف

سواوي
ا.د. ياجذ شندي واني 1444هـ

0204 ويهدف البحث الي: التعرف عمى مؤشر القدرة اللائوائية لدى طمبة المرحلة الاربعة
في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة بجامعة ميسان. التعرف عمى نتائج اختبارات بعض
القدارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) لدى افراد عينة البحث. التعرف عمى
علاقة الارتباط بين نتائج القدرة اللائوائية والقدارات البدنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة
- تحمل القوة). ام فرض البحث : توجد علاقة ارتباط ضعيفة بين القدرة اللائوائية والقدارات
قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة). اما الفصل الثاني فقد تناولت فيو الباحثة
الدارسات النظرية و الدارسات السابقة . اما الفصل الثالث فقد تناول منيج البحث واجراءاتو
الميدانية اشتمل مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طمبة كمية التربية البدنية وعموم الرياضة
بجامعة ميسان المرحلة الاربعة فرع العموم التطبيقية والبالغ عددم 52 طالبا ومن ثم تم اختيار
عينة البحث بالطريقة العشوائية لاختيار 10 من طمبة المرحلة المذكور وقد مئمت نسبة العينة
19.32% من المجتمع الاصمي وبعد ذلك تم اجراء التجانس لافارد العينة . في حين اشتمل
الفصل الرابع عرض النتائج و تحميميا ومناقشتيا، اما الفصل الخامس: فقد تضمن ام
الاستنتاجات والتوصيات حيث استنتجت الباحثة : سجمت اختبارات عينة البحث انخفاض
محموظاً في اختبار القدرة اللائوائية لدى افراد عينة البحث . سجمت اختبارات عينة البحث

ضعفًا في اكتساب قدرتي القوة المميزة مدتخلص البحث

بالسرعة وتحمل القوة لدى افراد عينة البحث .لم تؤثر نتائج اكتساب قدرتي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المكتسبة من المنياج العام لطمبة المرحةمة الاربعة في القدر اللابوائية لدييم.

. اما التوصيات: اجراء دراسات مماثمة لقدرات اخرى وعمى مارحل دارسية مختمفة . اعتماد الاختبارات والمقاييس في تحديد امتلاك طمبة كمية التريبة لمستوى المياقة البدنية . الانتمام بعناصر المياقة البدنية لدى طمبة كمية التريبة البدنية وعموم الرياضة.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف وترشيح البحث	
ث	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
ج	الإهداء	
ح	الشكر والتقدير	
8-7	مخصص البحث بالمغة العربية	
10-9	قائمة المحتويات	
	الفصل الأول	
12	التعريف بالبحث	1
12	المقدمة البحث وأمية	1-1
13	مشكمة البحث	2-1
13	انداف البحث	3-1
13	فرض البحث	4-1
14	مجالات البحث	5-1
14	المجال البشري	1-5-1
14	المجال الزماني	2-5-1
14	المجال المكاني	3-5-1

	الفصل الثاني	
16	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
16	الدراسات النظرية	1-2
17-16	القدرة اللانوائية	1-1-2
18-17	أنواع القدرات الفسيولوجية اللانوائية	1-1-1-2

ثبت المحتويات

20-18	القوة المميزة بالسرعة	2-1-2
21-20	تحمل القوة	3-1-2
21	الدراسات السابقة	2-2
23-21	دراسة (بشار عزيز ياسر 2009)	1-2-2

الفصل الثالث

25	مניج البحث واجراءاتو الميدانية	3
25	منيج البحث	1-3
25	عينة البحث	2-3
26	وسائل جمع المعمومات والأجيزة والأدوات المستعممة في البحث	3-3
26	اجراءات البحث الميدانية	4-3
28-27	الاختبارات المستخدمة بالبحث	5-3
29-28	الاسس العممية للاختبارات المستخدمة بالبحث	6-3
29	التجارب الاستطلاعية	7-3
30	التجربة الرئيسية	8-3
30	الوسائل الاحصائية	9-3

الفصل الرابع

32	عرض وتحميل ومناقشة النتائج	4
33-32	عرض وتحميل النتائج	1-4

34-33	مناقشة النتائج	2-4
	الفصل الخامس	
36	الاستنتاجات و التوصيات	5
36	الاستنتاجات	1-5
36	التوصيات	2-5
	المصادر و المراجع	
39-38	المصادر و المراجع	
	الملاحق	
41	الملاحق	

انفصم الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

1- 2 مشكلة

البحث

1-3 ابداف البحث

1-4 فرض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال المكاني

1-5-3 المجال الزماني



1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واسمية:

تعد النشاطات البدنية من العوامل الاساسية التي تمعب دوار باما في تطوير كفاءة الفرد البدنية من خلال الارتقاء بالجوانب الوظيفية للأجيزة المختمفة .

الأمر الذي ينعكس عمى زيادة تمك الكفاءة ومن الأمور التي تؤثر في نشاط الفرد وحيويتو بي الارتقاء بالقدرات اللابوائية للأفارد حيث تعد تمك القدرات مؤشار حيويا يعكس زيادة عمميات التمثيل الغذائى للأجيزة الحيوية وان تمك القدرات لا يمكن ان تتطور الا من خلال امتلاك الفرد مجموعة من المؤلات البدنية التي تكتسب بالممارسة المستمتر حيث تنعكس تمك الممارسة عمى الجانب الوظيفى للأفارد وتطوير قدارتيم من حيوية بحسب نوع الانشطة الممارسة .

وبالنظر لنتوع الانشطة البدنية المختمفة التي يمارسها طمبة كمية التربية البدنية وعموم الرياضة وبضمنا المفردات الدارسية لمرحمة الاربعة ، حيث لا بد من تمقي تمك المفردات بتاثيرا عمى الواقع الوظيفى والبدنى لطمبة المرحمة الاربعة حيث بات من الميم معرفة فاعمية المنياج الدارسي عمى مستوى المياقة البدنية من خلال المؤشارت المدروسة ، وتقييم حالة الطمبة البدنية والوظيفية تأث أر بما يتعرض لو من مقرارت مدروسة .

من بنا تبرز انمية بحثنا في تسميط الضوء عمى مؤشر القدر اللابوائية لى افارد عينة البحث وعلاقتو ببعض عناصر المياقة البدنية كظائرة يمكن ان يفاد من نتائجنا لتقويم الواقع البدنى والوظيفى لطمبة المرحمة الاربعة في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة.

1-2 مشكلة البحث:

تعددت مفاهيم الظواهر المدروسة بين عقبو امام تحقيق رغبات او جممو استفيامية تحتاج الى اجابة وقد تتمخص تمك الظاهرة عمى انيا حاجة لم تشبع . وبالنظر لعدم معرفة علاقة القدر اللابوائية كمؤشر وظيفي ببعض عناصر المياقة البدنية لدى طمبة المرحلة الاربعة في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة بجامعة ميسان وعلاقتيا ببعض عناصر المياقة البدنية ، ارتأت الباحثة دراسة تمك الظاهرة من خلال بحثا الموسوم (دراسة القدرة اللابوائية وعلاقتيا ببعض المتغيرات البدنية لدى طمبة المرحلة الاربعة في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة بجامعة ميسان

.)

1-3 أهداف البحث:

بيدق البحث إلى:

١- التعرف عمى مؤشر القدر اللابوائية لدى طمبة المرحلة الاربعة في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة بجامعة ميسان.

٢- التعرف عمى نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) لدى افارد عينة البحث.

٣- التعرف على علاقة الارتباط بين نتائج القدرة اللانوائية والقدرات البدنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) .

1-4 فرض البحث:

١- توجد علاقة ارتباط ضعيفة بين القدرة اللانوائية والقدرات قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طمبة المرحلة الاربعة من البنين في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة في جامعة ميسان

3-1-5 المجال الزمني: المدة من (2023/10/1 لغاية) 2024/4/7).

١-٥-٢ المجال المكاني: مختبر القسمة الخاص بكمية التربية البدنية وعموم الرياضة في جامعة ميسان/ الملاعب و الساحات الخاصة بالكمية المذكورة .

انفصم اثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القدرة اللابوائية

1-1-1-2 أنواع القدرات الفسيولوجية اللابوائية

2-1-2 القوة المميزة بالسرعة

٢- 1-3 تحمل القوة

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 (دراسة) بشار عزيز ياسر 2009)

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢-١ الدراسات النظرية :

1-1-2 القدرة اللابوائية¹) :

يرجع اصطلاح (لابوائي) إلى العمل العضمي الذي يعتمد عمى إنتاج الطاقة اللابوائية وبما

أنّ الإنسان لا يستطيع أن يقوم بأيِّ حركة أو حتى الثبات في وضع معين دون الاعتماد عمى

الانقباض العضمي الذي لا يحدث إلا عند توافر الطاقة اللازمة لو، وأما تكون لا بوائية أي

بدون أكسجين أو طاقة بوائية أي في وجود الأكسجين لذا تختلف الطبيعة الفسيولوجية بين كلا النوعين من نظم إنتاج الطاقة فعندما يتطلم الأداء الحركي عملاً عضماً بأقصى سرعة أو أقصى قوة فإن عمميات توصيل الأكسجين إلى العضلات العامة لا يستطيع أن تمبي حاجة العمل العضمي السريعة من الطاقة، وعمى نذا الأساس يتم إنتاج الطاقة بدون أكسجين أي بطريقة لائوائية. ولمطاقة اللاوائية نظامان، نظام الطاقة الفوسفاتي لإنتاج الطاقة بأقصى سرعة، وبق أم من مصادر الطاقة اللاوائية لشحن أدينوسين ثنائي الفوسفات إلى ثلاثي الفوسفات، حيث يتحام ل مركب فوسفات الكيارتين إلى فوسفات وكيارتين، وبذا التحمل ينتج طاقة تستخدم في دمج أدينوسين ثنائي الفوسفات مع الفوسفات اللاعضوية، وبي طاقة تقادر لحوالي خمس ثوانٍ من الجيد البدني الأقصى.

وأم صفات البدنية لمنظام الفوسفاتي:

١ القوة العظمى المتحركة.

٢ القوة العظمى الثابتة.

(1) ————— ابو العلا احمد عبد الفتاح : ————— فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1،

مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

2003 ص 123 .

٣ القدرة أو القوة المُميزة بالسرعة.

وحامض اللاكتيك يتمثل في تحمل الجلايكوجين الموجود في العضلات، والجمكوز الموجود في

الدم لائوائياً، حيث ينتيان بحامض اللاكتيك ويتم عبر نذا النظام إنتاج الأدينوسين ثلاثي

الفوسفات بسرعة عالية، ولكن بكمية محدودة تزيد قمياً عاماً في نظام الطاقة السريع عندما

ترتفع شادة الجيد البدني، ويرتفع معدل الطمب عمى الطاقة فإن الجسم يمجأ إلى الطاقة اللابوائية، والتي منيا نظام الطاقة القصير الأمد، والمُتمثل في التاحمل اللابوائي لكلي من الجلاكوجيين العضلات وجموكوازلدن، حيث يتاحمل جلاكوجيين العضلات وجموكوازلدن بعد دخولنا إلى العظمة عبر خطوات كيمائية لينتبي بمركب حامض أبيرفيك، ويعمل عمى مواجهة التعب وأنم صفات البنية النظام الطاقة الألكتيك:

١ السرعة.

٢ تحمل القوة الثابت .

٣ تحمل القوة الثابتة .

2-1-1-1 أنواع القدرات الفسيولوجية اللابوائية:

1- القدرات اللابوائية القصوى: وبى القدرة عمى إنتاج أقصى طاقة أو الشغل الممكن بالنظام اللابوائي الفوسفاتي وتتضامن جميع الأنشطة البدنية التي تؤادى بأقصى سرعة أو قوة وفي أقل زمن ممكن يتراوح ما بين 5-10 ثواني.

2- السعة اللابوائية: ويطمق عميا أيضاً التحمل اللابوائي وبى القدرة عمى الاحتفاظ أو تكرار تمارين عضمية قصوى اعتماداً عمى إنتاج الطاقة اللابوائية بنظام حامض اللالكتيك وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدى بأقصى انقباضات عضمية سواء كانت ثابتة أو متحركة مع مواجهة التعب لدقيقة أو دقيقتين.

تمارين القدرة اللابوائية:

التمارين اللابوائية بي تمارين ذات كثافة كافية لتحفيز عممية الأيض اللابوائي (أي في غياب الأكسجين) وبى تكون عادة عند بدء الحركة من بعد السكون. [1] ويمارسيا الرياضيون في

رياضات شديدة التحمل ولفترة قصيرة (دقائق)، وقد يكرريا، فيي تختتمف عن الرياضة المستمتر مثل الجري مسافات طويمة التي تتم باحارق الأكسجين الذي يتنفسو الرياضي. التمارين الانوائية (أي في غياب الأكسجين) يمارسيا الرياضيون لتعزیز قوتيم وسرعتيم وكما يمارسيا أيضا لاعبي كمال الأجسام لبناء عضلاتيم (تكارر التمرين عمى فتارت). ويتأثر نظام الطاقة لمعضلات التي يتم تدريبيا بممارسة التمارين اللانوائية بطريقة مختمفة عن التمارين اليوائية - تمارين الأيروبيك- مما يؤدي إلى أداء أفضل في الأنشطة القصير والمكثفة التي تبدأ من ثواني وتصل حتى دقيقتين (امثمة، الانطلاق لسباق المئة متر، أو رفع الأثقال).

2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة بي احد انواع القوة العضمية وتعد من القدارت البدنية المتكونة من صفتي القوة والسرعة، واما البعض الآخر يطمقون عميا القدرة العضمية وذلك لأنها ناتجة عن القوة التي تبذلها العظمة بالقوة والسرعة المطموبة وبي القدر العضمية لإطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة في اقل زمن ممكن¹. و قدرة الجياز العصبي العظمي عمى إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطمب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في آن واحد².

¹(ليمى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية البدنية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب لمنشر ، 2001، ص 225.

²(ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا المياقة البدنية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ص 85 .

حيث اصبح من الضروري الانتماء بالقدرات البدنية الخاصة ولاسيما القوة المميزة بالسرعة التيتعد من الضروريات الاساسية في اغلب الأنشطة الرياضية، لذا إن التاربط والتكامل للأنشطة الرياضية تكسب أسمية خاصة؛ ونظار لمدور المتاربط بين الاعداد البدني والمياري لابد من الاشارة الى ان "اسمية الاعداد للاعبين تكمن في تحسين الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة لمقدرات البدنية والحركية البدني لتأهيل الجسم عمى تحقيق مستوى الانجاز العالي بأقل وقت وجيد⁽¹⁾.

لذا بات من الميم جداً الانتماء بيذه القدرة التي تعد من الضروريات الأساسية لممارسي النشاط الرياضي التي يتم من خلالها الأداء الامثل لاغلب لمميّارات الرياضية حيث ان القدرة معدل الزمن لمشغل، وبي المقدر عمى تفجير القوة بسرعة⁽²⁾.

ليذا يتوجب عمى الرياضي امتلاك بذه القدر طيمة فتقر المنافسة عمى اداء الواجب الحركي بقوة وسرعة مناسبة والتي من خلالها يتم تحسين الأداء المياري والخططي ومن ثم الوصول إلى أفضل النتائج في تحقيق الانجاز، ويتفق المختصون في مجال عمم التدريب الرياضي عمى أسمية بذه القدرة البدنية الميمة للألعاب الرياضية؛ وبذا ما اشار الية (ريسان خريبط وعمي تركي) "إن مستويات الانجاز في كثير من الأنشطة الرياضية تتحدد تبعاً لمستوى سرعة القوة، ويحتاج الأمر إليها في كثير من الأنشطة الرياضية ، ومنيا العدو ، الوثب و المبارزة⁽³⁾.

تدريب القوة المميزة بالسرعة⁽⁴⁾ :

- تتاروح شدتيا من 40 - 80% من اقصى مستوى لمفرد.

⁽¹⁾عبدالله حسين اللامي : التدريب الرياضي لطمبة كميات التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف ، مطبعة الضياء ، 2010 ، ص 111 .

⁽²⁾ كمال دوريش ومحمد صبحي حسنين : الجديد في التدريب الدائري ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب لمنشر ،

2009 و ص 45 .

³⁾ عبد الكريم فاضل عباس : منيج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العميا والسفمى

لمناشئين : رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كمية التربية الرياضية ، 1998 ، ص

⁴⁾ ريسان خريبط مجيد وعمي تركي : نظريات تدريب القوة ، ط1، بغداد ، دار الكتب ، 2002 ، ص 55 .

- عدد مارت تكرار المجموعة الواحدة داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 6 - 20 تكرار .

- عدد المجموعات يتراوح من 3-5 مجموعات .

- عدد مارت الوحدة التدريبية خلال الاسبوع تتراوح من 2-3 ايام في الاسبوع .

- فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 120 - 300 ثانية .

- عدد مارت تكرار المجموعة الواحدة لا يزيد عن 60% من اقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها .

2-1-3 تحمل القوة:

يعد تحمل القوة احد انواع القوة العضمية وبي من القدرات البدنية المتكونة من صفتي التحمل

القوة، وبذه القدرة تكون عاملاً حاسماً في الكثير من الانشطة الرياضية وذلك لأنها تعطي

لمرياضي الفرصة لمحافظ عمى مستوى أنتاج القوة ولأطول زمن ممكن. حيث عرفيا (أبو العلا)

"تي القدرة عمى الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب

وأداء اكبر عدد من التكرارات"¹⁾. و "مقدرة الفرد في بذل جيد بدني مستمر مع وجود مقاومات

عمى المجموعة العضمية المعينة لأطول فترة ممكنو"²⁾.

كما أنها تساهم في تنظيم عمل العضلات وتعطي فرصة لتناوب العمل بين المجاميع العضمية

وبذا ما اكده عادل عبد البصير) "تي قدرة عالية من انجاز القوة بالإضافة إلى مستوى تطوير

التحمل الموضوعي، وبالذات عمى العضلات التي يقع عميها العبء الأكبر من الحمل اثناء أداء الحركات الخاصة بالمسابقات⁽³⁾. وأضاف ذلك ايضاً كمال عبد الحميد ومحمد صبحي (بانيا "قدرة العضلات عمى أداء جيد متعاقب يتميز بكون شدتو أقل من الحد الأقصى، وبذا يتطرب

⁽¹⁾ ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2007 ، ص 140.

⁽²⁾ بسطويس احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص117.

⁽³⁾ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب لمنشر ، 1990 ص 92 .

كفاءة الجياز الدوري في تخميص العظمة من المخمفات التي تنشأ عن الجيد المبذول ضماناً للاستمراريا في العمل⁽¹⁾.

تدريب تحمل القوة⁽²⁾:

- تتاروح شدتيا من 50 -75 من اقصى مستوى لمفرد.

- زمن اداء التمرين لا يقل عن 20 ثانية.

- عدد مارت التكارر لتمرين الواحد داخل الاسبوع تتاروح من 3-4 ايام في الاسبوع.

- فتارت الارحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتاروح من 60 - 120 ثانية.

- عدد مارت تكارر التمرين الواحد لا يقل عن 75% من اقصى مستوى لمفرد تكارريا .

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1دراسة (بشار عزيز ياسر 2009⁽¹⁾):

((تباين بعض القدرات اليوائية واللايوائية وبعض متغيرات الدم خلال الأطوار اليرمونية لدى

ممارسات الجيد البدني)) وكان اليدف من بذه الدارسة:



1- التعرف عمى القدارت اللابوائية واليوائية خلال الأطوار اليرمونية لدى ممارسات الجيد البدني

¹(كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : المياقة البدنية ومكوناتها ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 66 .

²(محمد عبد الحسن : عمم التدريب الرياضي، ط1، عمان ، منشورات المكتبة الرياضية ، 2012 ، ص 95 .

³(بشار عزيز ياسر: تباين بعض القدارت اليوائية واللابوائية وبعض متغيرات الدم خلال الأطوار اليرمونية لدى ممارسات الجيد البدني، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كمية التربية البدنية و عموم الرياضة، 2009.

2- معرفة التباين في القدرات اللاوائية واليوائية خلال الأطوار اليرمونية لدى ممارسات الجيدالبدني.

3- التعرف عمى مستوى بعض متغيرات الدم خلال الأطوار اليرمونية لدى ممارسات الجيد البدني.

إما ف رض البحث فيي:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تباين مستوى القدرات اللاوائية واليوائية خلال الأطوار اليرمونية لدى ممارسات الجيد البدني.

منيج البحث : المنيج التجريبي.

اما عينة البحث: فقد أجريت بذه الدارسة عمى عينو) 20 (طالبة من طالبات التربية الرياضية / جامعة بغداد المرحلة الثانية لمعام الدارسي 2008-2009 .

الاستنتاجات:

1- تتباين مستوى القدرة اللاوائية (الفوسفاجينية -اللاكتيكية) خلال الأطوار اليرمونية الأربع في ارتفاع مستوى القدر اللاوائية خلال الطورين التكويني والنضوج وتنخفض تدريجياً خلال الطور الإفارزي ليصل إلى أعمى انخفاض في الطور التحطيمي.

وتوصي الباحثة:

1- يمكن تدريب القدرة اللاوائية خلال الطورين التكويني والنضوج وينصح بتكميل أو التجنب من بذه التدريبات خلال الطورين الإفارزي والتحطيمي لما ليا من جيد قصوي قد يؤثر عمى الحالة البيولوجية والفسولوجية المتأثر بيذين الطورين.

2-ننصح بتدريبات القدر اليوائية خلال الأطوار اليرمونية الأربع لما ليا من جيد متوسط الشدة قد لا يؤثر عمى الحالة البيولوجية والفسولوجية عمى الرغم من المتغيرات التي حدثت في نسبة اليموكموبين والضغط الدموي والبروتينات الدنية لم تتأثر وكانت ضمن المديات الطبيعية عندالنساء .

مقارنة الدراسة السابقة:

إن من الملاحع أن لكل دراسة هدف أو مجموعة من الأنداف ترمي إليها أي دراسة، ولا مانع من أن بنالك بعض جوانب التشابو وبين دارسات أخرى، لأن معظم الدارسات تبنى عمى أساس ما انتيت أو توقفت عميو الدراسة السابقة وبذا يولد نوعاً من التطور العممي المرجو من أي دراسة تعمل عمى بذا الأساس ومع التشابو والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة ليذا سوف تعرض الباحثة أوجو التشابو والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة وما ام النقاط الاستفاده من الدراسة السابقة.

أوجو التشابو بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة بو:

❖ أن الدراسة الحالية تشابيت مع دراسة) بشار عزيز ياسر) في المتغير) القدرات اللابوائية).

أوجو الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة بو:

- ❖ أن الدراسة الحالية اختمفت مع الدراسة السابقة في نوع العينة وعددا.
- ❖ أن الدراسة الحالية اختمفت مع الدراسة السابقة في نوع المنيج المستخدم.
- ❖ أن الدراسة الحالية اختمفت مع الدراسة السابقة في المتغير القدارت اليوائية وبعض متغيرات الدم خلال الأطوار اليرمونية و نوع الفعالية.

الاستفادة من الدراسة السابقة:

- ١- الاطلاع عمى المصادر والأدبيات التي تناولت الدراسة الحالية.
- ٢- إتباع عدد من الإجراءات المستخدمة في البحث .
- ٣- استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في الدراسة الحالية.



٣- منيج البحث واجراءاتو الميدانية

٣-١ منيج البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينتو

٣-٣ وسائل جمع المعمومات والأجيزة والأدوات المستعممة في البحث

3-4 اجراءات البحث الميدانية

٣-٥ الاختبارات المستخدمة بالبحث

٣-٦ الاسس العممية للاختبارات المستخدمة بالبحث

٣-٧ التجارب الاستطلاعية

٣-٨ التجربة الرئيسية

٣-٩ الوسائل الاحصائية

٣- منج البحث و اجراءاتو :

٣-١ منج البحث :

ان طبيعة الظاهرة المدروسة بي التي تحدد المنج المستخدم لحل تمك الظاهرة لذا استخدمت الباحثة المنج الوصفي لملائمتو طبيعة المشكمة المدروسة . يعد المنج الوصفي احد المناج العممية في البحث العممي و بو دراسة ظاقر او معالجة مشكمة ما كما بي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصيا وكشف جوانبيا وتحديد العلاقة بين عناصريا من خلال استخدام الادوات الموضوعية لجمع البيئات وتحميميا وتفسيريا (1) .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طمبة كمية التربية البدنية وعموم الرياضة بجامعة ميسان المرحمة الاربعة فرع العموم التطبيقية والبالغ عددم 52 طالبا ومن ثم تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لاختيار 10 من طمبة المرحمة المذكورة وقد مئمت نسبة العينة 19.32% من المجتمع الاصمي وبعد ذلك تم اجراء التجانس لافارد العينة وكما بو موضح في الجدول رقم 1)

جدول 1) يبين وصف وتجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التجانس
1	العمر الزمني	سنة	22.33	21.92	1.09	0.148	متجانس
2	الطول	سم	176.10	175.5	2.18	0.44	متجانس
3	الكتمة	كغم	71.33	70.83	1.88	0.07	متجانس



¹⁾نوري الشوك وارفح صالح : دليل البحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ،ط1، بغداد ، 2004 ، ص 55 .

3-3 الاجيزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ❖ جياز السير المتحرك.
- ❖ استبانة
- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ شريط قياس
- ❖ حاسوب نوع دل
- ❖ كاميار تصوير
- ❖ ساعة توقيت الكترونية
- ❖ صافرة
- ❖ شبكة الانترنت الدولية
- ❖ الاسس العممية للاختبار
- ❖ المارجع والمصادر المستخدمة بالبحث

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

قامت الباحثة بتاريخ 8 و 9/1/2024 بأجراء اختبارات الخاصة بالبحث والتي تضمنت:

١. بتاريخ 9 /1/ 2024 اختبار القدر اللائوائية عمى جياز السير المتحرك في مختبر الفسمجة بالكمية التريبة البدنية وعموم الرياضي في جامعة ميسان لافارد عينة البحث.
٢. تم اجراء اختبارات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة بتاريخ 9 /1/ 2024 لافارد عينة البحث.

3-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

1- اختبار القدر اللائوائية (إستاند- سالتين)⁽¹⁾

هدف الاختبار: قياس مستوى القدر اللائوائية .

الأدوات: جياز السير المتحرك (TREAD MILL) (ساعة توقيت)

مواصفات الإداء:

١- السرعة (5.12 كم /ساعة).

٢- الازوية (5.2%).

٣- زمن الاختبار (3 دقائق).

إجراءات الاختبار قبل الجري يمشي المختبر لمدة (3 دقائق باستخدام حمل 05% من السرعة

التي حددت لو من بداية الحمل عمى السير المتحرك ،وعند الجري تزداد ازوية ميل السير

المتحرك 2.7% حتى يصل اللاعب إلى التوقف عن الأداء.

التسجيل منذ بداية الجري حتى وصول المختبر إلى مرحلة التوقف عن الأداء.

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة⁽²⁾:

اسم الاختبار : الجموس من الرقود خلال 30 ثانية:

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

الادوات اللازمة : بساط من اجل تنفيذ الاختبار ، ساعة توقيت ،مسجل ومياقي

¹(مؤيد عبد عمي الطائي : الاختبارات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1 ، دار المكتبة الوطنية ،

عمان

، الأردن ، 2020، ص220 .

²(حاجم شاني عودة : مقارنة مستوى المياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واط

ارفيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 1987 ، ص 45 .

وصف الاداء : يرقد المختبر عمى ضيره والساقان ممدودتان وتكون اليدان متشابكتان خفف

الارس ويقوم زميل بتثبيت القدمين وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع لموصول

الى وضع الجموس طوياً عمى ان تبقى الركبتان ممدودتان ثم العودة الى الوضع الابتدائي بعد

ان ان يلامس الركبتين وبكذا يكرر الاختبار لأكبر عدد من المارت في 30 ثانية تسجيل

الاداء : تسجل عدد مارت الصحيحة خلال 30 ثانية.

٣- اختبار تحمل القوة لمرجمين ¹():

اسم الاختبار : تحمل القوة لمرجمين

اليدف من الاختبار : قياس تحمل قوة الارجمين

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت

وصف الاداء : من وضع الوقوف النزول بدني كامل ثم العودة الى وضع الاستعداد لأكبر قدر

ممکن .

طريقة التسجيل : يتم حساب عدد المارت الصحيحة حتى التوقف عن الاداء .

3-6 الاسس العممية للاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة باجراء الاسس العممية للاختبارات المستخدمة بالبحث وكانت نتائج تمك الاسس

عمى النحو التالي

جدول (2) يمثل معاملات الثبات للاختبارات البدنية

ت	الاختبار	القيمة المحتسبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
1	القدرة اللابوائية	0.89	0.71	دال
2	القوة المميزة بالسرعة	0.87	0.71	دال
3	تحمل القوة	0.91	0.71	دال

⁽¹⁾ محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص 75 .

جدول (3) يمثل معاملات صدق الاختبار

ت	الاختبار	القيمة المحتسبة	القيمة الجدولية
1	القدرة اللابوائية	0.94	0.71
2	القوة المميزة بالسرعة	0.93	0.71
3	تحمل القوة	0.95	0.71

3-7 التجارب الاستطلاعية:

3-7-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

بتاريخ 2024/1/2 قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية عمى مجموعة من مجتمع البحث

لاداء الاختبارات الخاصة بالبحث وكانت التجربة تيدف الى:

✚ اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثة وفريق العمل المساعد خلال تنفيذ الاختبارات.

✚ التعرف عمى الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.

✚ التعرف عمى كفاية فريق العمل المساعد.

✚ التعرف عمى زمن أداء الاختبارات.

✚ التعرف عمى مدى تقييم عينة البحث للاختبارات.

✚ سلامة الوسائل المساعدة المستخدمة وكفايتها.

3-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

بتاريخ 2024/1/3 قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية ثانية لتقادي الاخطاء والصعوبات

التي تم حصولها في التجربة الاستطلاعية الاولى.

3-8 التجربة الرئيسية :

بتاريخ 8 و 9 /1/2024 قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية عمى افراد عينة البحث والحصول عمى نتائج الاختبارات لغرض معالجتها احصائياً .

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية المناسبة لمبحث (spss)

انفصم انرابع

٤- عرض و تحمیل و مناقشة النتائج

٤-١ عرض و تحمیل النتائج

٤-٢ مناقشة النتائج

٤- عرض النتائج و تحمیلها و مناقشتها

٤-١ عرض و تحمیل النتائج:

جدول (٤)

یبین الوسط الحسابی و الانحراف المعیاری و قيمة معامل الارتباط المحسوبة و الجدولية ما بین (القدرة اللابوائية و تحمل القوة لمرجمین)

المعنوية			قيمة R)	الانحراف	الوسط	الوسائل الإحصائية
----------	--	--	---------	----------	-------	-------------------

المتغيرات	الحسابي	المعيار ي	المحسوبة	قيمة R) الجدولية	مستوى الدلالة Sig	
القدرة اللابوائية	2.70	1.018	0.247	0.257	0.07	غير معنوي
تحمل القوة لمرجمين	47.83	1.955				

درجة الحرية) ن-2 (ومستوى الدلالة) 05.0)

يلاحح من الجدول) 4) أن الوسط الحسابي لمقدر اللابوائية قد بمغ) 70.2) وبانحارف معياري) 018.1)، أما الوسط الحسابي لتحما القوة لمرجمين فقد بمغ) 83.47) وبانحارف معياري

(955.1) ، وقد بمغت قيمة معمل الارتباط البسيط بيرسون فيما بينيما (668.0) وبني اصغر من قيمو) R) الجدولية والبالغة) 257.0) تحت مستوى الدلالة) 07.0) وبني اكبر من) 05.0) مما يعني لا توجد علاقة ارتباط معنوية .



جدول 5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة والجدولية ما بين (القدرة اللانوائية و القوة المميزة بالسرعة)

المعنوية	مستوى الدلالة Sig	قيمة R) الجدولية	قيمة R) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسائل الإحصائية
						المتغيرات
غير معنوي	0.0875	0.257	0.230	1.018	2.70	القدرة اللانوائية
				0.353	297	القوة المميزة بالسرعة

درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة) 05.0)

يلاح من الجدول) 5) أن الوسط الحسابي لمقدّر اللانوائية قد بمغ) 70.2) وبانحراف معياري) 018.1)، أما الوسط الحسابي لمقوة المميزة بالسرعة فقد بمغ) 279) وبانحراف معياري

(353.0) ، وقد بمغت قيمة معمل الارتباط البسيط بيرسون فيما بينيما (230.0) وب

اصغر من قيمو) R) الجدولية والبالغة) 257.0) تحت مستوى الدلالة) 08.0) وب أكبر

من) 05.0) مما يعني لا توجد علاقة ارتباط معنوية .

4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من الجداول) 3) و) 4) والخاصة بالمعالجات الاحصائية لنتائج اختبارات عينة البحث حيث اظيرت تمك الجداول الى ان علاقة الارتباط بين القدرات المعتمدة في البحث) القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القدر اللانوائية (كانت ضعيفة.

وتعزوا الباحثه تمك العلاقة الارتباطية الى جممة من الاسباب تتمثل اولاً بطبيعة المقرارت المدروسة في المرحلة الاربعة والتي اشتمت عمى مقرارت نظرية واخرى عممية كانت لا غمبيا اذاف تعزز الجانب النظري والتطبيقي مبتعداً عن تمك الابداف التي ترتبط بتطوير المياقة البدنية الامر الذي ينعكس عمى عدم امتلاك طمبة المرحلة الاربعة في كمية التربية البدنية وعموم الرياضة الى صفة القدرة اللانوائية بشكل كبير وقد تبين ذلك من خلال استكشاف وحساب قدرتي (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) ودارسة ارتباطيم بالقدرة اللانوائية.

كما وترى الباحثه ايضاً ان ضعف علاقة الارتباط تمك ناتجة ايضاً بسبب عدم توفر المساحة الزمنية الكافية لتطبيق المنياج العممي لطمبة المرحلة الاربعة.



٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات:

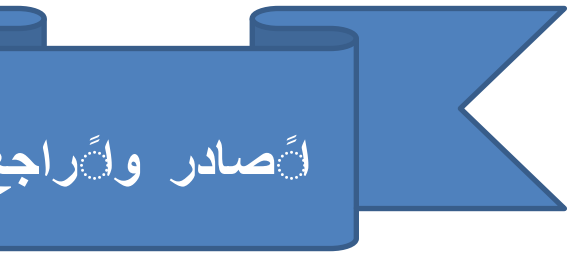
5-1 الاستنتاجات:

- 1- سجت اختبارات عينة البحث انخفاض ملحوظاً في اختبار القدرة اللابوائية لدى افراد عينة البحث.
- 2- سجت اختبارات عينة البحث ضعفاً في اكتساب قدرتي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدى افراد عينة البحث.
- 3- لم تؤثر نتائج اكتساب قدرتي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المكتسبة من المنياح العام لطمبة المرحلة الاربعة في القدر اللابوائية لديهم.

5-2 التوصيات:

من خلال اجراءات البحث واستنتاجاتو توصي الباحثة بما يمي:

- 1- اجراء دراسات مماثلة لقدارت اخرى وعمى مارحل دراسية مختففة.
- 2- اعتماد الاختبارات والمقاييس في تحديد امتلاك طمبة كمية التربية لمستوى المياقة البدنية.
- 3- الانتمام بعناصر المياقة البدنية لدى طمبة كمية التربية البدنية وعموم الرياضة.



- ❖ القرآن الكريم:
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1، مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا المياقة البدنية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003.
- ❖ بسطويس احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999.
- ❖ حاجم شاني عودة : مقارنة مستوى المياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واطارفا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 1987.
- ❖ ريسان خريبط مجيد وعمي تركي : نظريات تدريب القوة ، ط1، بغداد ، دار الكتب ، 2002.
- ❖ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب لمنشر ، 1990.
- ❖ عبد الكريم فاضل عباس : منيج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العميا والسفمى لمناشئين : رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كمية التربية الرياضية ، 1998 .
- ❖ عبدالله حسين اللامي : التدريب الرياضي لطمبة كميات التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف ، مطبعة الضياء ، 2010.

❖ كمال دوريش ومحمد صبحي حسنين : **الجديد في التدريب الدائري** ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب لمنشر ، 2009.

❖ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : **المياقة البدنية ومكوناتها** ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.

❖ ليمى السيد فرحات : **القياس والاختبار في التربية البدنية** ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب لمنشر ، 2001.



المصادر والمراجع

❖ محمد عبد الحسن : **عمم التدريب الرياضي** ، ط1 ، عمان ، منشورات المكتبة الرياضية ، 2012.

❖ محمد نصر الدين رضوان : **اختبارات الاداء الحركي** ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002.

❖ مؤيد عبد عمي الطائي : **الاختبارات الفسيولوجية في المجال الرياضي** ، ط1 ، دار المكتبة الوطنية ، عمان ، الأردن ، 2020.

❖ نوري الشوك وارفح صالح : **دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية** ، ط1 ، بغداد ، 2004.



محقق
رقم) 1 (فريق
العمل المساعد

موقع العمل	الاختصاص	الاسم الثلاثي	ت
كمية التربية البدنية وعموم الرياضة / جامعة ميسان	طرائق تدريس / كقر القدم	أ.م.د حيدر مجيد شويح	1
مديرية تربية ميسان	عم النفس / كقر اليد	م.م ميدي عبد الحميد ميدي	2
كمية التربية البدنية وعموم الرياضة / جامعة ميسان	طالبة	مر وى حمودي	3
كمية التربية البدنية وعموم الرياضة / جامعة ميسان	طالبة	نور صفاء	4