مستوى بعض القدرات البدنية والحركية لطالبات المرحلة الأولى على وفق معايير القبول

**الباحث : د. إيناس سلمان علي**

**مستوى بعض القدرات البدنية والحركية لطالبات المرحلة الأولى على وفق معايير القبول**

**الباحث** : د. إيناس سلمان علي

العراق / جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية للبنات

مستخلص البحث

تعد القدرات البدنية من الأسس الهامة التي ينبغي أن تتطور على مدى مقرر العام الدراسي، ومن هنا فقد هدف البحث إلى التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية والحركية للطالبات الجدد، وافترض الباحث إن هناك تباين في مستوى تطور بعض القدرات البدنية والحركية على وفق معايير القبول.

وقد اجري البحث على عينة من الطالبات المتقدمات إلى كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي(2011-2012) قوامها(95) طالبة ، طبقت عليهم اختبارات لقياس القوة الانفجارية للرجلين (الوثب العمودي لسيرجنت) والقوة الانفجارية للذراعين( رمي كرة طبية زنة 3كغم) واختبار تحمل القوة (ثني الجذع من وضع الاستلقاء على الظهر حتى استنفاذ الجهد) واختبار السرعة (ركض 45 م) واختبار التحمل الدوري التنفسي (ركض 540 م) واختبار الرشاقة (الجري المتعرج)، وتمت معالجة بيانات البحث باستخدام قانون الدرجة الزائية والتائية المعدلة.

وقد توصل الباحث الى تطور العينة في القدرات البدنية والحركية قيد البحث في اختبارات القوة الانفجارية وللذراعين والرجلين وتحمل القوة أفضل مما كانت عليه في اختبارات الرشاقة والسرعة ، وقد اوصى الباحث في نهاية بحثه الى ضرورة دراسة متغيرات أخرى تسهم في تطور المستوى البدني والرياضي للطالبة، فضلا عن ايجاد الية لمتابعة مدى تقدم الطالبة في تلك المؤشرات او تراجعها بشكل مستمر .

Abstract

Level of Some physical abilities and mobility for students on the first phase according to admission criteria

Researcher : Dr. Inas Salman Ali

Iraq / Baghdad University

College of Physical Education for Women

The physical abilities and mobility must be enhanced during the duration of curriculum , the aim of research was to identify the level of some physical abilities and mobility for new students, The Hypotheses of the Study was: there is variation in the level of development of some physical abilities and motor according to the acceptance criteria.

The research was conducted on a sample of the research were (95) student, applied them tests to measure the explosive power of the two legs (vertical jump) , the explosive power of the arms (medical ball throwing- 3 kg) , the endurance of power (set-ups ) , speed test (45 meters running ) , endurance (540 meters running ) and agility test (Zigzag ), the researcher used the Standardization degree .

The researcher reached to the evolution of the sample in the physical abilities and motor under consideration in tests of explosive power and the arms and legs and carry the force better than it was in tests of agility and speed, and he has recommended to the need to study other variables contribute to the development level of physical and sports for the student.