

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الدكتور بسام عبد الرازق / جامعة الزيتونة الأردنية / كلية الآداب - قسم العلوم التربوية

بحث منشور في مجلد المؤتمر العلمي الدولي السادس - كلية التربية الرياضية -

جامعة اليرموك - عام 2014م

ملخص :

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة (التحمل العضلي ، القوة العضلية ، الجلد الدوري التنفسي ، المرونة) ، عينة

الدراسة اشتملت على (15) طالباً سجلوا في مساق التربية الرياضية (407100) في الفصل

الدراسي الأول من العام الجامعي (2012/2013م) ، وتم اجراء الاختبارات القبلية في بداية

الفصل والاختبارات البعدية في نهاية الفترة المخصصة للبرنامج التدريبي ومدتها (8) أسابيع .

وأظهرت النتائج بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير ايجابي واضح في تطوير

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

وبناءً على هذه النتائج يوصي الباحث :

1. اعتماد الجانب العملي كجزء رئيسي من تدريس مادة التربية الرياضية

لجميع الشعب .

2. اعتماد مادة التربية الرياضية مادة اجباري لجميع طلبة الجامعة .

3. احتساب ما نسبة (40%) من درجات المادة للجانب العملي .

The Effect of Developed proposed Training program

The factors of physical fitness Attached to Health

Dr.Bassam Abdulrazaq / AL Zaytoonah University of Jordan / Faculty

of Arts / Department of Education Science

Abstract

The study aims at investigating the effect of proposed training program for developing the physical fitness which is attached with health (muscular tolerance , muscular strength , receipt , story regular slain , Flexibility) .The sample of the study consists of fifteen students

who are studying physical education course (407100) in first semester of academic year (2012/2013) .

The conducts the pre-tests at the beginning of the semester and post-tests at the end of the period allotted to the training program (eight months) .

The study shows that the proposed training program has a positive effect in developing the physical fitness and health , Accordingly , the researcher recommends the following :

1. The practical part is essential in teaching physical education course for all sections .
2. physical education course is recommended to be a compulsory course for all students .
3. It is recommended to consider (40%) of the final grade from the practical side .

