

تأثير تمارين بدنية استشفائية لتحسين صفة تحمل السرعة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارين بدنية حركية - استشفائية لتحسين صفة تحمل السرعة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث التجريبية من ١٠ (طالبات بصيغتها النهائية التي يُمثلن طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية - جامعة النبار وتم اجراء الاختبارات القبليّة يوم الاثنين الموافق ٧-٠١/١١١١) ثم تالها إجراء تجربة البحث الرئيسة وذلك بتعرض أفراد عينة البحث للمتغير المستقل من خلال استخدام التمارين البدنية والاستشفائية والبالغ عددها (١٠) تمارين لمدة (٠١-٠١) دقيقة في الوحدة الواحدة وبواقع (١) وحدة أسبوعياً، ولمدة (٨) أسابيع للمدة من (١١١١/٠١/٠٠) الى (١١١٠/١/٠٠)، وتمتّ م معالجة البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الحصائية SPSS (ومناقشتها مناقشة علمية، وقد تَ التوصل الى الاستنتاجات التية، بان التمارين البدنية والاستشفائية لما لها تاثير ايجابي في تحسين صفة تحمل السرعة لعينة البحث، ويوصي الباحث بنشر الوعي بين الطالبات واعداد بحوث مشابهه.

تمارين بدنية واستشفائية.

مجلة جامعة النبار للعلوم البدنية والرياضية ٢٠٢١/١٢/٣٠

٢٧٠٦-٧٧١٨