



تأثير النشاطات اللاصفية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية  
لدى بعض طالبات كلية ابن الهيثم

تقدمت به  
م.بان جهاد عمران كلية التربية ابن الهيثم- جامعة بغداد

مستخلص البحث

هدف البحث التعرف على تأثير النشاطات اللاصفية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لبعض طالبات كلية ابن الهيثم- جامعة بغداد. واستخدم الباحث المنهج التجريبي , العينة من المشاركات في النشاطات اللاصفية في كلية ابن الهيثم ,خضعت عينة البحث الى الاختبارين القبلي و البعدي في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وقد تم تعرضيهن الى ممارسة النشاطات اللاصفية ( كرة السلة , كرة الطائرة , العاب الساحة والميدان ) للعام الدراسي ( 2017 -2018 ) , واستنتج الباحث ان مشاركة الطالبات في النشاطات اللاصفية ادى الى احداث تحسن ان مشاركة الطالبات في النشاطات اللاصفية ادى الى احداث تطور في بعض المتغيرات الوظيفية. ان مشاركة الطالبات في النشاطات اللاصفية ادى الى احداث تطور في بعض المتغيرات البدنية.



### ABSTRACT

The purpose of the research is to identify the effect of extracurricular activities on some functional and physical variables of some students of Ibn al-Haytham College, University of Baghdad. The researcher used the experimental method, the sample of participants in the extracurricular activities at Ibn al-Haem College, the research sample was subjected to the tribal and post-test in some functional and physical variables and they were exposed to extra-curricular activities (basketball, volleyball, arena games and field) for the academic year (2017 - 2018). The researcher concluded that the participation of female students in extracurricular activities led to an improvement in the participation of female students in extracurricular activities to bring about an evolution in some functional variables. The participation of female students in extracurricular activities led to the .development of some physical variables .



## الفصل الأول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد النشاطات اللاصفية ركيزة ودعامة قوية في بناء الفرد لغرض الاعتماد عليه في التنمية وبناء المجتمع وتقدمه وتطوره في مختلف المجالات مما يدعو للتواصل مع ما يحدث من التطورات على الصعيدين التربوي والصحي الذي تشهده المؤسسات في كافة الدول من أجل الرقي بالفرد , بهدف دعم النظام التربوي والصحي ومن ثم ينعكس ذلك على تطور مجتمع علميا وثقافيا ونفسيا واجتماعيا والذي يمثل في حقيقة الأمر جوهر التقدم الحقيقي للمجتمع .

النشاطات اللاصفية هي أحد أجزاء البرامج التعليمية في المجال الرياضي بمختلف مستوياته إذ أصبحت البحوث في مجال العلوم البدنية والرياضية من سمات التي تهدف لتحقيق الترفيه واكتساب الصحة بما يخص الفرد عن طريق تطوير مستواهم البدني والمهاري , وأخذ هذا التطور في الأداء الرياضي حيزاً كبيراً من خلال التركيز على المستوى الوظيفي لجميع اجهزة الجسم للاستفادة منه في النشاطات اللاصفية من خلال الأرتقاء بمستوى النواحي الوظيفية من خلال تطوير عمل الجهازين الدوري والتنفسي والمتغيرات البدنية .

كذلك فان قياس بعض المتغيرات الوظيفية التي تحدث في الجسم نتيجة ممارسة اي جهد بدني ومدى التكيف الوظيفي الذي يحدث نتيجة تاثير ذلك الجهد البدني بالاضافة الى مستوى المتغيرات البدنية والحركية الذي من خلاله يتم التعرف على مستوى التكيف و التطور الحاصل داخل اجهزة الجسم الوظيفية الناتج من خلال ممارسة أي فعالية من الفعاليات الرياضية خلال النشاطات اللاصفية خصوصا للافراد الذين كانوا لايمارسون اي نوع من النشاط الحركي .

ولا يخفى للجميع الأهمية الكبيرة للياقة الصحية للفرد بمختلف جوانبها وهي ضرورية للافراد الذين كانوا لايمارسون اي نشاط بدني لأنها من المتغيرات الحيوية حيث يؤدي ممارسة النشاط البدني الى حدوث تغيرات وظيفية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات ايجابية مما يحقق التكيف الوظيفي لأجهزة.

ولطبيعة أداء النشاطات اللاصفية العملية فأن الافراد يحتاجون إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء متطلبات النشاطات اللاصفية والمتمثلة بالفعاليات الرياضية الجماعية والفردية إذ ان معظمهم لايمارسون اي نوع من النشاط الحركي سابقا مما يلقي على عاتقهم عب كبير على اجهزتهم الداخلية والخارجية.



تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير النشاطات اللاصفية على المتغيرات الوظيفية والمتغيرات البدنية لطالبات كليات ابن الهيثم والتي تعد أساس لأداء الواجبات خلال النشاطات اللاصفية.

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحث في السنوات السابقة لطالبات كلية ابن الهيثم وإجراءه عدد من المقابلات العلمية مع الطالبات توصلنا الى معلومات تفيد أن هن لايمارسن أي نوع من انواع الانشطة الرياضية قبل قبولهن في الكلية وأن طبيعة المحاضرات النظرية في الكلية لما تقسح المجال لهن لرفع مستوى الجهد البدني وممارسة اي نشاط رياضي مما يؤدي الى حدوث تعب كبير عليهن و يحتاجن الى اللياقة البدنية الجيدة اثناء الاداء في النشاطات اللاصفية اذ لاحظ الباحث ان الطالبات غير قادرة على اداء الواجبات المطلوبة اثناء النشاطات اللاصفية في بداية النشاطات ، ومما لاشك فيه ان لهذا الجهد اثناء ممارسة أي فعالية من الفعاليات الرياضية تاثر عليهن لذا اقدمنا الباحث على الخوض في التعرف على مدى تاثير النشاطات اللاصفية خلال الجهد البدني في احداث التكيفات الوظيفية لاجهزة الجسم وكذلك المتغيرات البدنية .

### 1-3 هدف البحث :

تأثير النشاطات اللاصفية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لبعض طالبات كلية ابن الهيثم - جامعة بغداد.

### 1-4 فرضية البحث :

هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الأختبارات القبلية والبعديّة نتيجة المشاركة في النشاطات اللاصفية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لبعض طالبات كلية ابن الهيثم - جامعة بغداد.

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : بعض طالبات كلية ابن الهيثم - جامعة بغداد للعام الدراسي (2017-2018) .

1-5-2 المجال المكاني : الملعب الخارجي ابن الهيثم - جامعة بغداد.

1-5-3 المجال الزمني : 15 /10/2017 ولغاية 1 /5/2018.



## الفصل الثاني

### 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

#### 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار قبلي وبعدي لملائمته طبيعة البحث.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث طالبات كلية أبن الهيثم- جامعة بغداد للعام الدراسي (2017 - 2018) وتكون مجتمع البحث من ( 8 ) طالبات المشاركات ضمن النشاطات اللاصفية والبطولات اتقيمها مديرية النشاطات الطلابية في جامعة بغداد والبطولة, لذا تم اخذ المجتمع كاملا وبشكل عمدي علما أن هن من مرحلتي الثاني والثالث وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (100% ) من مجتمع البحث.وقام الباحث باجراء تجانس للعينة بالمتغيرات ( الكتلة , العمر , الطول ) .

#### الجدول ( 1 )

يبين تجانس عينة البحث بالمعالم الأحصائية في متغيرات ( الكتلة , العمر , الطول )

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
كتلة الجسم	كغم	67.777	4.623	0.732
الطول	سم	171.089	3.028	0.912
العمر	سنة	22.556	1.947	0.659

يبتن من الجدول ( 1 ) إنَّ قيم معامل الالتواء كلها انحسرت بين  $(1 \pm)$  مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في متغيرات ( الكتلة , العمر , الطول ) .

#### 2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الاتية : (المصادر والمراجع العربية والاجنبية . القياسات والاختبارات . الملاحظة العلمية التجريبية . استمارة تسجيل نتائج القياسات الوظيفية والبدنية . سماعات طبية . اجهزة لقياس الضغط زئبقية . اجهزة لقياس الطول والوزن . ساعات توقيت).



## 2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

### 2-5-1 الاختبارات البدنية :

اولا: الاختبار السرعة الركض ( 50 م ) من البدء المنطلق<sup>(1)</sup> :

ثانيا: مطاولة قوة الذراعين من الانبطاح المائل<sup>(2)</sup>.

ثالثا : أختبار مطاولة قوة البطن .

رابعا : اختبارالوثب الطويل من الثبات (3) .

خامسا : اختبارثني الجذع للامام من وضع الوقوف (المرونة ) (4) .

### 2-5-2 الاختبارات الوظيفية :

2-5-2-1 قياس ضغط الدم (الضغط الانقباضي والانبساطي )<sup>(5)</sup>:

2-5-2-2 قياس معدل ضربات القلب ( النبض )<sup>(6)</sup>

2-5-2-3 قياس سرعة التنفس<sup>(\*)</sup>:

### 2-6- التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2017/10/15) على نفس عينة البحث وذلك قبل

مرحلة تنفيذ التجربة الرئيسية وان التجربة الاستطلاعية كان الهدف منها التحقق من الأمور

التالية: معرفة مدى صلاحية الاختبارات المختارة لقياس المتغيرات الوظيفية و البدنية. التأكد من

(1) - علي سلوم جواد: الأختبارات و القياس و الأحصاء في المجال الرياضي جامعة القادسية، 114، 2004 .

(2) - علي سلوم جواد : مصدر سبق ذكره، 114، 2004 .

(3) محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ص382، 2003.

(4) -محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ص351

(5) ابو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين. فسيولوجيا ومورفولوجيا وطرق القياس والتقويم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص64-67.

(6) ابو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين. المصدر السابق، ص61.

(\*) مقابلة شخصية اجرها الباحث مع الدكتورة ايمان خليل اسماعيل/ طبيبة/ مستشفى اليرموك بتاريخ 2017/10/20.



صلاحية المعدات والأجهزة والأدوات لإجراءات الاختبار . استعداد فريق العمل المساعد وتحديد عددهم وكفاءتهم .

## 2-7-7 إجراءات البحث الميدانية :

### 2-7-7-1 الاختبارات القبلية :

اجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث في تاريخ ( 16 - 10 - 2017 ) تم اجراء الاختبارات البدنية و من ثم الوظيفية في الملعب الخارجي لكلية ابن الهيثم الكلية .

### 2-7-7-2 تطبيق النشاطات اللاصفية على الطالبات :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية اخذ الباحث بمراقبة مشاركة الطالبات في النشاطات اللاصفية (الساحة والميدان - كرة الطائرة - كرة السلة - التنس الارضي ) من خلال تعاون المشرفين على النشاطات في تطبيق الجهد البدني بشكل علمي .استمر تعرض الطالبات للنشاطات اللاصفية لغاية 2018/4/25 بمعدل ( 4 ) وحدات اسبوعيا .

### 2-7-7-3 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم 26 /4/ 2018 وبنفس اسلوب اجراء الاختبارات القبلية.

### 2-8 - الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) الجاهزة . ( الوسط الحسابي . الانحراف المعياري .معامل الالتواء , اختبار (ت) للعينات المترابطة ) .



### الفصل الثالث

3- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها .  
1-3 عرض نتائج المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة في المتغيرات الوظيفية و البدنية لدى عينة البحث

#### جدول (2)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث في بعض المتغيرات الوظيفية

مستوى الخطأ	قيمة ( t ) المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات الوظيفية
		ع	س	ع	س		
0.000	7.458	3.585	129.500	5.475	143.625	ملم. ز	الضغط الانقباضي
0.002	5.014	2.251	85.250	1.959	91.125	ملم. ز	الضغط الانبساطي
0.005	4.108	1.488	72.750	2.531	78.125	ضربة/د	النبض
0.002	4.786	1.246	13.125	1.244	16.120	مرة/د	عدد مرات التنفس

\* المعنوية عندما تكون قيمة مستوى الاحتمالية اصغر او تساوي (0.05)

يتضح من جدول (... ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( 0.05 ) بين الاختبارين القبلي و البعدي في في بعض المتغيرات الوظيفية لدى عينة البحث و لصالح الاختبار البعدي.

#### جدول (3)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية

مستوى الخطأ	قيمة ( t ) المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		ع	س	ع	س		
0.045	2.434	0.991	5.875	0.707	7.250	ثا	السرعة القصوى
0.002	4.995	3.603	48.875	4.432	39.750	تكرار	مطاولة الذراعين
0.000	8.372	3.374	36.250	2.474	25.125	تكرار	مطاولة البطن
0.000	7.475	0.088	1.401	0.056	1.263	متر	القوة الانفجارية
0.007	3.729	1.302	14.375	1.603	11.019	سم	المرونة

\* المعنوية عندما تكون قيمة مستوى الاحتمالية اصغر او تساوي (0.05)

يتضح من جدول (... ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( 0.05 ) بين الاختبارين القبلي و البعدي في في بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث و لصالح الاختبار البعدي.





### 2-3 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (2)، نلاحظ بان اظهرت فروقاً معنوية في الاختبارات (القلبية - البعدية) لمتغير الضغط الانقباضي ويعزو الباحث ذلك الى ان النشاطات اللاصفية قد ساعدت في زيادة قطر الاوعية الدموية مما سهل مرور الدم فيها مع انخفاض كبير في الضغط الذي يسيلطه الدم على هذه الاوعية<sup>(1)</sup>. كما ان النشاطات اللاصفية قد اثرت بشكل ايجابي وفعال وذلك لادائها المنتظم والمستمر<sup>(2)</sup>. لذلك فان التطور الواضح لهذه النشاطات يعود للجهد البدني المتنوع أثناء أداء الفعاليات سوى جماعية أو الفردية والمنتظم الذي مارسه افراد العينة.

كما ان النشاطات اللاصفية التي تتطلب بذل جهد تساعد على تمدد الشرايين والاوعية الدموية اذ يحدث تغيرات كيميائية بسبب ذلك الجهد مؤديا الى اتساع الاوعية وزيادة مرونتها.<sup>(3)</sup> وان ممارسة النشاطات اللاصفية ايضا اثرت بشكل فعال في خفض مستوى هذا المتغير وذلك لان استمرار وانتظام هذه النشاطات اللاصفية المستخدمة قد ادت الى حدوث ردود فعل انعكاسية في جهاز القلب (من خلال زيادة الكفاءة العصبية أي تكيف العقدة الاذينية بما يتناسب ونوع الجهد الملقى على عاتق القلب)، والدورة الدموية وبالتالي التأثير على ضغط الدم<sup>(4)</sup>.

ومن خلال الجدول نفسه نلاحظ بان النتائج في الاختبارات ولمتغير الضغط الانبساطي التي ظهرت معنوية الفروق ويعزى السبب الى ان النشاطات اللاصفية التي أدت الى التأثير الفعال في خفض مستوى هذا المتغير وذلك لان أداء النشاطات اللاصفية المستمرة قد زادت من فاعلية حدوث هذا التأثير فضلاً عن ان التسريع من عملية التكيف التي ساعدت من التقليل من المقاومة المحيطة الوعائية من خلال توسع الشريانات في العضلات ونسبة عدد العضلات العاملة وحجمها ولايقاعات السريعة نسبيا لهذه التمارين والتي اظهرت نتائجها خلال فترات النشاطات اللاصفية المتبعة وهي (4) أشهر.<sup>(5)</sup> كما ان ممارسة النشاطات اللاصفية ذات الشدة

<sup>(1)</sup>Hernandez-Rief. M. field T, and Theakston . H. **Blood Pressure Symptoms are reduces by massage therapy in review**, 1998. P122.

<sup>(2)</sup>Norris P, Jones C, Weston M. **“Exercise & Hypertension – Reducing blood pressure Naturally”**: (web site. Www,http/body tr and.com) U.S.A, 2002., p. 20.

<sup>(3)</sup>عز الدين المنشاوي. الرياضة والدواء، العلاقة المتبادلة والاثار الايجابية والمعملية. الرياض: دار المريخ للنشر، 1988، ص20.

<sup>(4)</sup>Alfred. A. Bore, MDC. **Active Control of Hypertension**, “The physician & sports medicine”, (Wep site http /www. Bodytrends, com), 1998. , P. 1

<sup>(5)</sup>Petrlla RJ. How effective is exercise training for the treatment of hypertension clin.**J. sport medicine**,1998.



المتنوعة والتدرج بوقتها بما لا تقل عن (60-90) د ول(4) مرات في الاسبوع يساعد في خفض ضغط الدم الانقباضي.(1)

اما فيما يخص متغير عدد مرات التنفس كانت ذات دلالة معنوية لعينة البحث ويعود السبب الى النشاطات اللاصفية التي أسهمت في حدوث تكيف للجهاز الدوري التنفسي وتطور كفاءة هذا الجهاز والذي يعكس الحالة الوظيفية لافراد عينة البحث. فضلاً عن ذلك فان تحسن عمل القلب نتيجة لهذه النشاطات ساعد ايضا في خفض معدل ضربات القلب والتي بدورها عملت على خفض عدد مرات التنفس.(2) كما ان كفاية الحاجة الى الاوكسجين من قبل افراد العينة قد دل على مدى تكيف عمل الرئتين ونتيجة لهذا التكيف الحاصل فعند استمرار النشاطات فان قيمة هذا المتغير سوف تقل وهذه يعني ان الكفاءة الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس كانت بالمستوى المطلوب اذ ان ذلك مرتبط بتطور الجهاز التنفسي الذي يجب ان ينسجم مع مستوى الحالة البدنية لعينة البحث.(3)

من خلال نتائج الجدول (3)، نلاحظ بان اظهرت فروقاً معنوية في الاختبارات (القلبية - البعدية) لمتغير السرعة القصوى ويعزو الباحث ذلك الى ان النشاطات اللاصفية قد ساعدت في تطوير السرعة الانتقالية بشكل ملحوظ من خلال توزيع هذا الجهد بالنسبة للسرعة خلال محاضرات النشاطات اللاصفيةبالاضافة الى الالعاب الجماعية حيث تضمنت هذه النشاطات اللاصفية على التركيز برفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات , فضلاً عن تنظيم فترات الراحة بصورة جيدة اذ "يجب ان تؤدي تدريبات السرعة تبعاً لمستوى السرعة المستهدفة في المنهج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقاً للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك(4). أما بخصوص متغير مطاولة قوة الذراعين اظهرت فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة هذا التطور الى أن اداء التمارين المكلف بها الطالبات كان أدائهن بشكل جيد ،والذي أحتوى على تطوير عناصر اللياقة البدنية و إن هذه التطبيقات تعمل على تطوير القوة و التحمل الذي اكتسبته الطالبة خلال فترة النشاطات

(1) Kelley, G.A. and K.K.S. Progressive resistance exercise & resting blood pressure. *Ameta-analysis of randomized controlled trials. Hypertension*, 2000., p843-847.

(2) Hagberg . J. M., Montain S. J., MWH, et al. Effect of exercise training on 60 to 69 years old persons with essential hypertension. *Am Journal Cardiol.* 1989 , P. 467.

(3) Thomas. W. Rowe and M . D. *Pediaerie laboratory exercise testing clinical puidelin, human kinetics*, 1993, PP. 60.

(4) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة . دار الفكر العربي ص173. 2003.



اللاصفية . وأستخدام هذه الاحمال بشكل تدريجي ومستمر أدى إلى تطوير مطاولة قوة عضلات الذراعين الذي أكتسبته الطالبات خلال فترة التدريب، إذ أن استخدام تمرينات القوة لغرض تطوير الأداء العظلي يعد الحافز الأمثل لزيادة مستوى القوة و المطاولة (1). أما بخصوص متغير مطاولة قوة البطن اظهرت فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور الى مفردات النشاطات اللاصفية قد تضمنت تمارين لتقوية عضلات البطن لأهميتها الواضحة لجميع المهارات الرياضية " ان التمارين الرياضية تهدف الى تهيئة الجسم وتطوير حالة اعضائه و اجهزته الوظيفية حتى يكون الأداء في ظروف مناسبة تساعدها على رفع مستوى استعدادها البدني (2). أما بخصوص متغير القوة الانفجارية للرجلين اظهرت فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور الى أن بعض الالعاب الجماعية والفردية تعتمد على قوة القفز وتم التركيز عليها خلال محاضرات النشاطات اللاصفية التي بدورها ساعدت على تطوير هذه الصفة لدى الطالبات المرحلة الأولى . لان الأداء في بعض الفعاليات الرياضية يتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة , لذا غلى الطالبة إخراجها بأسرع ما يمكن (3). أما بخصوص متغير المرونة اظهرت فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور لأن تطبيق محاضرات النشاطات اللاصفية بشكل جيد و التدريب المستمر ساعد على تطوير هذا المتغير لدى طالبات , لأن طبيعة جسم الانثى يتميز بصفة المرونة و المطاطية العالية في المدى الحركي لجميع مفاصل الجسم اكثر مقارنة مع الذكر بشكل العام" (4) .

### الفصل الرابع

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### الاستنتاجات :

ان مشاركة الطالبات في النشاطات اللاصفية ادى الى احداث تطور في المتغيرات الوظيفية.  
ان مشاركة الطالبات في النشاطات اللاصفية ادى الى احداث تطور في المتغيرات البدنية.

1 - هزاع محمد : تجارب علمية في وظائف الجهد البدني ، السعودية ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، ص 120 ، 1997 .

2 - ، محمد علي (1993) :المبادئ العلمية للتدريب الرياضي:(القاهرة، جامعة الدول العربية ،) ص 257، 1993.

3 - مفتي ابراهيم حماد ،:التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ،القاهرة ، دار الفكر العربي،167 ، (2001) .

4 - مفتي ابراهيم حماد ،:مصدر سبق ذكره ، 195 ، (2001) .



#### 4-2 التوصيات :

ضرورة الاستفادة من النشاطات اللاصفية في تطوير وتحسين مختلف المتغيرات الوظيفية والبدنية لدى الطلبة.

اجراء بحوث مشابهة على الطلاب بخصوص النشاطات اللاصفية ومدى تاثيرها على المتغيرات الوظيفية والبدنية.

اجراء بحوث مشابهة على المتغيرات الوظيفية والبدنية الاخرى التي لم يتطرق لها الباحث .

#### المصادر

<sup>1-</sup> علي سلوم جواد: الأختبارات و القياس و الأحصاء في المجال الرياضي جامعة القادسية ،114، 2004 .

<sup>2-</sup> محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ص351

<sup>3-</sup> ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين. فسيولوجيا ومورفولوجيا وطرق القياس والتقويم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص64-67.

4- هزاع محمد : تجارب علمية في وظائف الجهد البدني ، السعودية ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، ص 120 ، 1997 .

5- ، محمد علي (1993) :المبادئ العلمية للتدريب الرياضي:(القاهرة، جامعة الدول العربية ،) ص 257, 1993.

6- مفتي ابراهيم حماد ،:التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ،القاهرة ، دار الفكر العربي، 167، ( 2001) .

<sup>7-</sup> عز الدين المنشاوي. الرياضة والدواء، العلاقة المتبادلة والاثار الايجابية والمعملية. الرياض: دار المريخ للنشر ، 1988 ، ص20 .

8-Hernandez-Rief. M. field T, and Theakston . H. Blood Pressure Symptoms are reduces by massage therapy in review, 1998., P122.

9-Norris P, Jones C, Weston M. “Exercise & Hypertension – Reducing blood pressure Naturally”: (web site. Www,http/body tr and.com) U.S.A, 2002., p. 20.

<sup>10-</sup>Alfred. A. Bore, MDC. Active Control of Hypertension, “The physician & sports medicine”, (Wep site http /www. Bodytrends, com), 1998. , P. 1

<sup>11-</sup>Petrla RJ. How effective is exercise training for the treatment of hypertension clinJ. sport medicine,1998.



- 12- Kelley, G.A. and K.K.S. Progressive resistance exercise & resting blood pressure. Ameta-analysis of randomized controlled trials. Hypertension, 2000., p843-847.
- 13-Hagberg . J. M., Montain S. J., MWH, et al. Effect of exercise training on 60 to 69 years old persons with essential hypertension. Am Journal Cardiol, 1989, P. 467.
- 14-Thomas. W. Rowe and M . D. Pediatric laboratory exercise testing clinical guideline, human kinetics, 1993, PP. 60.