



## **The effect of a proposed educational program for the 100-meter race for students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon**

**Dr. Ibrahim Obaid Abboud \***

University of Babylon / Department of Student Activities, Iraq

[ibrahim\\_1966@gmail.com](mailto:ibrahim_1966@gmail.com)

**Research submission date: 10/9/2024**

**Publication date: 15/11/2024**

### **Abstract**

Educational programs and their exercises have a great impact on developing the skill and motor aspects, as well as preventive programs in various sports, especially games that require motor and mental abilities, such as track and field and its various activities. One of the most used activities that is popular among most athletes is the 100-meter event, which is what the researcher was aiming to use a proposed educational program to develop and improve student learning in the 100-meter event for students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon. Therefore, the current research aims to- :

- 1 -Propose an integrated educational program that includes all the physical, mental and preventive abilities of students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon.
- 2-Identifying the preference of the proposed program over the program followed in teaching students the skills of 100 meters in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon.

The research sample consisted of (36) students who were deliberately selected from the research community using the design of the single experimental group. The experimental group was divided into two parts, one of which used the exercises followed and the second used the proposed educational program to learn the effectiveness of the 100 meters to suit the students. The researcher concluded.

1-The proposed educational program and its exercises had a significant impact on developing the skills of the effectiveness of the 100 meters among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon.

2 -The exercises of the proposed educational program were more effective in improving, developing and learning the effectiveness of the 100 meters among students than the exercises followed by the instructors in the college.

#### **Keywords:**

Educational program, 100-meter effectiveness, students.



**تأثير برنامج تعليمي مقترح لسباق 100 متر لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل**

د. ابراهيم عبيد عبود\*

قسم النشاطات الطلابية، جامعة بابل، العراق

[ibrahim\\_1966@gmail.com](mailto:ibrahim_1966@gmail.com)

تاريخ النشر/2024/11/15

تاريخ تسليم البحث/2024/09/10

**الملخص**

للبرامج التعليمية وتمريناتها اثر كبير في تطوير الجوانب المهارية والحركية فضلاً عن البرامج الوقائية في مختلف الألعاب الرياضية ولا سيما الألعاب التي تتطلب قدرات حركية وعقلية مثل العاب القوى وفعاليتها المتنوعة واحدى اكثر الفعاليات المستخدمة والتي تشهد اقبالا من قبل اغلب الرياضيين هي فعالية الـ 100 متر وهو ما كان الباحث يصبوا الى استخدام برنامج تعليمي مقترح لتطوير وتحسين تعلم الطلبة في فعالية الـ 100 متر لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل لذا هدف البحث الحالي الى:

- 1- اقتراح برنامج تعليمي متكامل يشمل جميع القدرات البدنية والعقلية والوقائية للطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
  - 2- التعرف على افضلية البرنامج المقترح على حساب البرنامج المتبع في تعليم الطلبة لمهارات 100 متر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.
- عينة البحث فقد تكونت من (36) طالب اختيروا بالطريقة العمدية من مجتمع البحث باستخدام تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وتم تقسيم المجموعة التجريبية الى قسمين احدها تستخدم التمارين المتبعة والثانية تستخدم البرنامج التعليمي المقترح لتعلم فعالية الـ 100 متر لتلائم الطلاب . وقد استنتج الباحث .
- 1- ان البرنامج التعليمي المقترح وتمرينه كان لها اثر كبيراً في تطوير مهارات فعالية الـ 100 متر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.
  - 2- ان تمرينات البرنامج التعليمي المقترح كانت أكثر اثراً في تحسين وتطوير وتعلم فعالية الـ 100 متر لدى الطلبة من التمارين المتبعة من قبل التدريسين في الكلية.

**الكلمات المفتاحية:**

برنامج تعليمي . فعالية الـ 100 متر, طلاب

**1- التعريف بالبحث: -****1-1 مقدمة البحث وأهميته: -**

يلعب التعلم الحركي دور مهم وبارز في تعلم مختلف المهارات الرياضية سواء كانت حركية او عقلية ولمختلف الاعمار المستهدفة في التعلم الرياضي إذا يوفر التعلم الحركي تطويرا بدنيا وحركيا في أداء المهارات الرياضية بالشكل الأمثل والمطلوب في مختلف الألعاب الرياضية.

كما ان العاب القوى تعد من أكثر الألعاب الرياضية التي تتطلب توافر العديد من القدرات البدنية والحركية واستخدام أمثل لجميع تلك القدرات من اجل الأداء الأمثل والصحيح ورغم توافر تلك القدرات لا بد من العمل على تطوير تلك القدرات من اجل التطوير السليم للمهارات الرياضية في مختلف العاب القوى المتنوعة، ليتسنى للمتعلم الأداء الدقيق لتلك المهارات.

وواحدة من اهم العاب القى هي لعبة 100 متر والتي تتطلب توافر صفات بدنية وقدرات حركية بمستويات عالية من اجل الأداء الدقيق والأمثل في تلك اللعبة، كما ان تعليم الطلبة لمثل هذه المهارات يتطلب منا التنوع باستخدام تمرينات رياضية من اجل الوصول بالطلبة الى أداء مهاراي مناسب.

لذا يتطلب من القائمين على تعليم الطلبة من أساتذة ومدرسي متخصصين في لعبة 100 متر من التركيز على بناء برامج تعليمية بشكل دائم ومستمر من اجل تعليم مهارات اللعبة تعلم دقيق ومناسب في جميع خطوات تلك المهارة وأيضا تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية للطلاب يكزن ضمن تلك البرامج التي تعد لغرض تعليمي تعليمي.

كما ان البرامج التعليمية يتطلب من مدرسي يتطلب من مدرسي اللعبة الوقوف على استخدام أفضل التمرينات التي من شأنها تطوير المهارة في تلك اللعبة وواحدة من البرامج التعليمية المهمة يمكن ان تبين من خلال اقتراح برنامج تعليمي في تطوير لعبة 100 متر لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل

وتكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على أهمية البرنامج التعليمي المقترح في تطوير لعبة 100 متر لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

**مشكلة البحث: -**

من المعلوم لدى مدرسي التربية الرياضية في مختلف الجامعات ان طلبة الكلية يواجهون التحديات في تعلم مختلف الألعاب الرياضية في جميع الألعاب الرياضية وإحدى تلك المواجهات كانت في تعلم لعبة الـ 100 متر ومن هنا ظهرت المشكلة في كيفية ان يتعلم الطلبة لتلك المهارة من خلال استخدام برنامج تعليمي مناسب لتعلم مهارة الـ 100 متر للطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.

**اهداف البحث: -**

- 1- اقتراح برنامج تعليمي متكامل يشمل جميع القدرات البدنية والعقلية والوقائية للطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
- 2- التعرف على افضلية البرنامج المقترح على حساب البرنامج المتبع في تعليم الطلبة لمهارات 100 متر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

**6-1 المصطلحات المستخدمة في البحث: -**

- 1- فعالية 100 متر: -احدى فعاليات العاب القوى التي تحتاج الى قوة بدنية وقدرات انفجارية لليدي والقدمين ومرونة حركية وقدرة وقائية. (1-232)
- 2- البرنامج التعليمي: -هي تمارين مقترحة تساعد على تطوير وتنمية الجوانب البدنية والمهارية والوقائية للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية. (2-23)

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -****1-2 منهج البحث: -**

استخدم الباحث المنهج التجريبي المصمم بمجموعة واحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث الحالي.

تحدد مجتمع البحث في الدراسة الحالية بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل وللمرحلة الدراسية الثالثة، اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (160) طالباً موزعين على أربع شعب دراسية، وتم اختيار عينة البحث من شعبتين بالطريقة العشوائية وهما شعبتني ( ب، ج ) لتمثل عينة البحث وبواقع (36) طالباً، كما أن الاختيار العمدي جاء للأسباب الآتية: -

- 1- ان تعليم مهارات الـ 100م يكون لطلبة المرحلة الثالثة.
- 2- لتمثيل عينة البحث المجتمع اصدق تمثيل.
- 3- ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التعليمي المقترح.

**1-2-2 التجانس لعينة البحث: -**

تم تنفيذ التجانس من خلال الاستعانة بـ استخراج الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لعينة البحث من خلال استخراج (الطول - كتلة الجسم - العمر التعليمي) وكما مبين بالجدول.

جدول (1) يبين التجانس لعينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العامل
1.4	19.5	العمر التعليمي
5.9	173	الاطوال
4.6	69.3	كتلة الجسم
0,9	14.1	فعالية الـ 100م متر بالثانية

**2 – 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:****2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة**

استخدم الباحثان الوسائل والأدوات البحثية الآتية في جمع البيانات

- ❖ ساعة توقيت يدوية (SMART TIME) عدد (2)
- ❖ حاسبة لا بتوب (HP).
- ❖ حامل ثلاثي عدد (2).
- ❖ حبال مطاطية مختلفة المقاومة والألوان.
- ❖ ملاعب تدريب عدد ( 2 )

**2-4 إجراءات البحث الميدانية: -**

1- **البرنامج التعليمي المقترح:** - قام الباحث بوضع برنامج تعليمي مقترح لفعالية 100 متر لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل، وبعد ان تم عرض البرنامج التعليمي على الخبراء والمختصين في المجال الرياضي تم تحديد وتعديل بعض خطوات البرنامج التعليمي وتضمن البرنامج الاتي:

جدول (2) يبين الاختبارات القدرات البدنية والمهارية والوقائية المناسبة لفعالية 100م متر

ت	الجانب البدني	التعلم المرشح
1	القوة العضلية	الاتقال (رفع الاتقال)
		تمارين الضغط (بنج بريس)
	القوة المميزة بالسرعة	اركاض سريعة
		حمل اوزان ثقل بحركات سريعة (أداء سريع)
	تحمل السرعة	تمريبات الفواصل السريعة لנסافات متوسطة
		تمريبات الركض بالتناوب
المرونة	تمارين استطالة	
	اليوغا	
2	سرعة الاستجابة للانطلاق	التعلم المرشح
		الاستجابة الصوتية
		تدريبات المكعبات
	الانطلاق السريع لנסافة (10-20)م	
التكرار بالممارسة	تكرار الأداء بظروف مختلفة لتحسين دقة الاداء	
3	التدريب العقلي	التعلم المرشح
		تمارين ذهنية
	التركيز	التأمل والتركيز
4	الوقائية	الاختبارات المرشحة
		تمارين الاطالة
	تمارين مساعدة	تمارين القوة الوظيفية (قرصاء-تمارين الجسر)
	التوازن	

**1-4-2 التجربة الاستطلاعية: -**

- 1- تاريخ التجربة الاستطلاعية: -تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2024/4/12).
- 2- عينة التجربة الاستطلاعية: - تم اختيار (10) طلاب من مجتمع البحث لأجل اجراء التجربة الاستطلاعية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.
- 3- اهداف التجربة الاستطلاعية: -
  - التعرف على الوقت المستغرق للاختبار.
  - التعرف على كفاءة الاجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار.
  - معرفة صلاحية الاختبار المستخدمة (الصدق والموضوعية).
  - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية.
- 4- النتائج المتحصلة من التجربة الاستطلاعية: -
  - ان الوقت لتنفيذ التجربة كان ملائم للطلبة والباحث وبمعدل (50) دقيقة.
  - ان الأجهزة والأدوات المستخدمة صالحة وذات كفاءة جيدة.
  - ان جميع الاختبارات صادقة وتتمتع بأسس علمية جيدة.

**2-4-2 المعاملات العلمية للاختبارات:****1- الصدق:**

تم قياس الصدق الظاهر بالاعتماد على الخبراء والمختصين في المجال الرياضي وبتخصص (التعلم والاختبار والقياس) وتبين ان الاختبارات صادقة في قياس ما وضعت لقياسه بالاعتماد على رأي الخبراء والمختصين (\*).

**2-الثبات:**

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات حيث طبق الاختبار على الطلبة وتم إعادته بعد مرور أسبوع وتحت نفس الظروف وتم حسابه عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني وبعد اجراء المعاملة الإحصائية للنتائج تبين إن قيمة (ر) المحسوبة هي (0,94) وهو معامل ارتباط مقبول (34-3)

**2-الموضوعية:**

لإيجاد معامل الموضوعية في استخدام الاختبارات فقد استخدم الباحث طريقة إيجاد معامل ارتباط الرتب (سييرمان) وتبين أن قيمة (ر) المحسوبة تساوي (0,96) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,83) مما يدل على أنها تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية.

وبعد استخراج الثبات والموضوعية للاختبارات وكما مبين في الجدول ادناه، كان على الباحث تنفيذ تجربته الرئيسية.

## جدول (3) يبين المعاملات للثبات والموضوعية والقيمة العشوائية العظمى للاختبارات

ت	التعلم المرشح	وحدة لقياس	الثبات	الموضوعية	القيمة العشوائية
1	الاتقال (رفع الاتقال)	تكرار	0.93	0.96	0.61
2	تمارين الضغط (بنج بريس)	تكرار	0.91	0.94	0.64
3	اركاض سريعة	المتر	0.92	0.91	0.62
4	حمل اوزان ثقل بحركات سريعة (أداء سريع)	تكرار	0.94	0.92	0.63
5	تمرينات الفواصل السريعة لمسافات متوسطة	المتر	0.91	0.93	0.69
6	تمرينات الركض بالتناوب	المتر	0.91	0.93	0.67
7	تمارين استطالة	وقت بالدقائق	0.93	0.93	0.64
8	اليوغا		0.89	0.91	0.62
9	الاستجابة الصوتية	المتر	0.90	0.91	0.63
10	تدريبات المكعبات	المتر	0.95	0.92	0.69
11	الانطلاق السريع لمسافة (10-20)م	المتر	0.94	0.90	0.67
12	تكرار الأداء بظروف مختلفة لتحسين دقة الاداء	المتر	0.92	0.93	0.64
13	تمارين ذهنية	د المرات	0.94	0.95	0.62
14	التأمل والتركيز	د المرات	0.91	0.92	0.64
15	تمارين الاطالة	وقت	0.91	0.93	0.62
16	تمارين القوة الوظيفية (قرفصاء-تمرين الجسر)	تكرار	0.94	0.91	0.63

**1- 4- 3- القياس القبلي: -**

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ (2024/5/1)، وبعدها قام بتقسيمهم الى مجموعتي مجموعة تجريبية الأولى تستخدم (التمارين المتبعة) والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم (البرنامج التعليمي) وأعطى لكل طالب (4) محاولات لكل مجموعة.

**2-4-3-1 تكافؤ العينات:** - قام الباحث بأجراء التكافؤ للعينات بحثه في المتغيرات المبحوثة، واستخدم اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق المستخرجة احصائياً وتبين أن الفروق غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)، والجدول الاتي يبين ذلك.

جدول (4) يبين تكافؤ عينتي البحث

المتغيرات	التجريبية (التمارين المتبعة)			التجريبية (الحوال المطاطية)			قيمة (ت)	الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
البدني	10,98	3,76	37,94	11,12	3,17	37,94	0,65	غير دال
العقلي	4,85	3,12	38,35	5,44	4,78	38,35	0,58	غير دال
المهاري	10,94	2,77	37,82	4,78	4,81	37,82	0,56	غير دال
الوقائي	11,18	3,87	36,34	5,99	4,34	36,34	69'0	غير دال



**4-4-2 تطبيق البرنامج التعليمي:** -تم تطبيق البرنامج التعليمي على عينة البحث وحسب التمرينات المرشحة في فعالية 100 متر على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وحسب الخطة الموضوعية والمبينة في الجدول ادناه

جدول (5) يبين التوزيع الزمني للوحدة التعليمية في فعالية 100 متر للطلبة

التشكيلات	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
X X X X X X X X X X X X X X O	15 د	الجزء التعليمي
X X X X X X X X O	10 د	القسم الاعدادي المقدمة
X X X X X X X X O	30 د	الجزء التطبيقي
X X X X X X X X O	5 د	الختام

**5-5-2 التطبيق البعدي: -**

تم اجراء القياس البعدي لعينة البحث في ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع مراعاة شروط تنفيذ الاختبارات الخاصة بكل اختبار تحت الظروف والامكانيات المتاحة المستخدمة في الاختبار البعدي.

**6-2 الوسائل الإحصائية:** - الاختبار الفائي - اختبار (ت) للعينات المستقلة - التباين - الوسط الحسابي - اختبار (ت) للعينات المترابطة - الانحراف المعياري.

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -**

1-4 التعرف على تأثير التمارين المتبعة في تطوير القوى البدنية والمرونة الحركية للطلبة في فعالية رمي القرص: -

قام الباحث باستخراج اقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبيتين لغرض التعرف على إثر التمارين المتبعة في الكلية من قبل الأساتذة لفعالية 100م متر وجاءت النتائج كما مبينة في الجدول (5) ادناه.

جدول (6) يبين تأثير التمارين المتبعة على تعلم فعالية 100 م متر لطلبة كلية التربية الرياضية

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	ع	س	ع	س		
البدني	3.93	11.91	1.38	27,74	1,33	غير دال
العقلي	4,75	20,87	3,18	12,81	12,63	دال
المهاري	5,13	24,34	3,91	17,81	1,18	غير دال
الوقائي	4,86	20,67	2,81	11,94	1,94	غير دال

يلاحظ من الجدول انفاً ان التمارين المتبعة لغرض تطوير مهارات فعالية 100 م متر قد جاءت بعضها غير دالة احصائياً وهذا يبين ان التمارين المتبعة لا تساهم تعلم فعالية 100 م متر لطلبة كلية التربية الرياضية بالشكل المطلوب وهذا يؤدي إلى عدم اكتساب الطلبة لخطوات فعالية الـ 100 متر خلال المدة الزمنية المطلوبة.

**2-4 التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح في تطوير فعالية الـ 100متر لطلبة كلية التربية البدنية: -**

قام الباحث باستخراج اقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبيتين لغرض التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح في تطوير فعالية الـ 100 متر لطلبة كلية التربية البدنية – جامعة بابل، والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7) يبين اقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها في المجموعتين التجريبتين

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	ع	س	ع	س		
البدني	42.345	4.53	35,34	3.38	30,44	دال
العقلي	30.87	3,25	13,85	1,38	13.23	دال
المهاري	21,54	2,63	24,22	1,51	23.98	دال
الوقائي	15,86	3,16	11,14	1,14	28.34	دال

يلاحظ من الجدول انفاً، أن تقديرات الطلبة التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعدي هي جميعها ذات دلالة معنوية وأكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.76) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)، إذ نرى ان هنالك تطور واضح للطلبة في الاختبارات البعدية وهذا بين مدى تأثير البرنامج التعليمي في تطوير وتعلم فعالية الـ 100 م متر لطلبة كلية التربية الرياضية، وان استخدام مثل هكذا تمارين يساعد أساتذة الكلية على الارتقاء بطلبتهم في تعلم فعالية الـ 100 متر وباقي الفعاليات بألعاب الساحة والميدان عامة.

### 3-4-3 تفسير النتائج: -

اظهرت النتائج المتحصلة في البحث الحالي بوجود فروقات ذات دلالة احصائية بين كل من المجموعتين التجريبتين (التمارين المتبعة والبرنامج التعليمي المقترح)، إذ اظهرت النتائج تفوق البرنامج التعليمي في تعلم الطلبة فعالية الـ 100 متر على التمارين المتبعة من قبل الاساتذة ويعزى الباحث الاسباب إلى أن البرنامج التعليمي المقترح يحمل مجموعة تمارين تمتاز بالحدثة ولها اهمية كبيرة في تطوير قدرات وقابليات الطلبة البدنية والحركية والوقائية، وذلك بما تقدمه للطلبة من تمارين جديدة تحسن الدافعية الداخلية للتعلم، مما يثير فضول ودافعية الطلبة. (4-67) كما ان لتمرين البرنامج التعليمي المقترح دور كبير في تعلم مهارات فعالية الـ 100 متر. (5-34)، وان تمرينات البرنامج التعليمي المقترح التي نفذها طلبة المجموعة التجريبية الثانية تعمل على تطوير القوة العضلية لدى الطلبة بشكل عام وتطوير كل من القدرة الانفجارية لليد والساق والمرونة الحركية لدى طلبة الكلية. (7-86)، كما أن تمارين البرنامج التعليمي المقترح أحدثت زيادة في قدرة العضلات لجميع انحاء الجسم وهذا ما بينته النتائج من اثر كبير لزيادة الإنجاز وتحسن الأداء المهاري للطلبة بين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي. (8-52)، وان استخدام تمرينات البرنامج التعليم المقترح لها دور كبير في تنمية القدرة العضلية والمرونة الحركية والقدرات البدنية فضلا عن وقاية الطلبة من الاصابات في تعلم فعالية الـ 100 متر. (9-12)

## 5-الاستنتاجات والتوصيات: -

### 1-5 الاستنتاجات: -

- في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ما يلي: -
- 1- ان البرنامج التعليم المقترح وتمارينه كان لها اثر كبيراً في تطوير مهارات فعالية الـ100 متر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.
  - 2- ان تمارينات البرنامج التعليمي المقترح كانت أكثر اثراً في تحسين وتطوير وتعلم فعالية الـ100 متر لدى الطلبة من التمارين المتبعة من قبل التدريسين في الكلية.
  - 3- ان البرنامج التعليمي المقترح احدثت تطوراً في القوى البدنية والحركية لدى الطلبة في فعالية الـ100 متر فضلاً عن تطور المرونة الحركية بالإضافة الى الجوانب الوقائية للطلبة.

### 2-5 التوصيات: -

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي: -
- 1- ضرورة التدريس باستخدام تمارينات البرامج التعليمية في تعلم فعالية الـ100 متر لدى الطلبة من قبل أساتذة الكليات.
  - 2- على أساتذة كليات التربية البدنية تصميم برامج تعليمية مقترحة في تعلم فعاليات العاب الساحة والميدان والابتعاد عن التمارين التقليدية في تعليم الطلبة.

**المصادر والمراجع: -**

- (1) قاسم المجدلوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص 68.
- (2) Tsai, Chin Chun Using a Conflict Map as an Instructional Tool to Change Student Conceptions in Simple Series Electric-Circuits, International Journal of Education, v25 n.3, 2003.Science, PP32.
- (3). Webster, (1998): **Merriam collegiate dictionary tenth edition incorporated spring field Massachusetts**. S.A. PP19.
- (4) Christensen, Larry B., **Johnson, Burke R., and Turner, Lisa A. (2015): Research Methods, Design, and Analysis**, th Ed, Pearson Education Limited, UK, pp123.
- (5) Boyer, **what research suggest about teaching thinking skills in costa**, developing minds for teaching, 2001, p.142.
- (6) Magill, A., Richard, **Motor learning**, Boston Hill, 1998. P230.
- (7) Wilson, Valerie; **education from teaching thinking skill** report library 3/education,2003, p.82
- (8) AL-Ithaki, M. Maysa. (2011) **The Mediated Instruction of Text (MIT) strategy for Reading comprehension**, Journal of College of Education for Women. Vol22, No4, University of Jihan / Arbil, pp39
-