** جامعة القادسي**

**كلية التربية الرياضية**

 **الدراسات الأولية**

**( مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية)**

**بحث تخرج تقدمت به الطالبة**

**كرستينا حميد عبد جبير الميالي**

**الى كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية**

**بأشراف**

د.هشام هنداوي هويدي

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**"قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ"**

 **صدق الله العلي العظيم**

**سورة الزمر\اية 9**

****

**الاهداء**

**الى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير.....الذي كان له الفضل الكبير في بلوغي التعليم العالي**

**والدي العزيز.....**

**الى من وضعتني على طريق الحياة ......وراعتني حتى صرت كبيرة**

**والدتي العزيزة......**

****

**الشكر والتقدير**

**من باب أنه لا يشكر الله من لا يشكر الناس، ولأنكم تستحقون منا الشكر والثناء، فلولاكم لم يكن بحثنا ليصل إلى أفضل ما هو عليه الآن، ولولا جهودكم لما كان للنجاح أي وصول ولما تحققت الأهداف.....**

**أتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة وأساتذة وكادر كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية بخالص الشكر والامتنان .....**

**واخص بالذكر الأستاذ الفاضل......د.هشام هنداوي هويدي**

**الفهرست**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاية القرانية** | **2** |
| **الاهداء** | **3** |
| **الشكر والتقدير** | **4** |
| **المقدمة** | **6-7** |
| **الفصل الاول** | **8-11** |
| **الفصل الثاني****الجانب النظري** | **12-17** |
| **الفصل الثالث****الجانب العملي** | **18-25** |
| **الفصل الرابع****عرض النتائج وتحليلهاومناقشتها** | **26-29** |
| **الفصل الخامس****الاستنتاجات** **التوصيات** **المصادر** | **30-32** |
| **استمارة استبيان ملحق 1** | **33** |
| **استمارة استبيان ملحق 2** | **34** |

 **الفصل الأول**

 **التعريف بالبحث**

**1-1: المقدمة وأهمية البحث.**

 أن تقدم الشعوب ورقيها في كافة المجالات سواء العملية منها أو التقنية أو الصحية أو الاقتصادية أو الاجتماعية يقاس بما يتمتع به الأفراد من لياقه بدنيه وصحية ورياضية وجمالية وان الارتقاء بمستوى العناصر الأساسية للياقة البدنية يعتبر ضرورة ملحة لما لها من مردود إيجابي للوقاية من الأمراض والوصول بالفرد إلى المستويات المطلوبة التي تمكنه من القيام بالمتطلبات الحركية والحياتية كافة بصورة صحية وسليمة وعلى اكمل وجه.

 ويحظى موضوع اللياقة البدنية باهتمام كبير في رياضات المجتمعات المتقدمة حيث يتفق الباحثين والمختصين في مجال التربية البدنية والرياضة والصحة والتغذية على أهميتها في تطوير القدرات الحركية والبدنية الأمر الذي يجعل كليات التربية الرياضية تعتمد في مناهجها الدراسية على دراسة اللياقة البدنية وارتباطها مع القياسات الجسمية بهدف الوصول إلى معرفة القياسات الأساسية "الطول ،الوزن ،العمر ،اطوال الأطراف ،الاعراض والمحيطات والسعة الحيوية وغيرها ) ومدى تناسبها مع أعضاء الجسم وذلك لأغراض الانتقاء ودراسة تطور نمو الأفراد وغير ذلك.(1 )

 وتعرف اللياقة البدنية العامة بأنها كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة، في حين تعرف اللياقة البدنية الخاصة بأنها كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين. كما تهدف اللياقة البدنية إلى تنمية المكونات الأساسية: القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها بصورة. (2 ) متوازنة، بينما تعمل اللياقة البدنية الخاصة على تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بطيبعة اللعبة المختارة التي يمارسها الفرد. كما أن مظاهر اللياقة البدنية سواء كانت عامة أم خاصة تتمثل في حالة صحية جيدة، كفاءة حركية، مهارات توافقية، قدرة على أداء مناشط الحياة اليومية، وراثة جيدة، تغذية مناسبة، ممارسة رياضة متزنة، راحة واستجمام، عادات صحية سليمة، حياة خالية من الإصابات والتوترات النفسية المعاصرة، قوام جيد خال من العيوب والتشوهات، بناء جسمي مناسب، قياسات جسمية متناسقة، قدرة حركية وميكانكية سليمة، سلوك حركي موفق، خلو من الامراض.(3 )

وتأتي أهمية البحث مما للياقة البدنية أهمية كبيرة لمواجهة متطلبات الحياة اليومية ولجميع الأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة حيث أنه من المعروف أن ممارسة النشاط الرياضي تؤدي لحدوث تغيرات واضحة في عناصر اللياقة البدنية مما ينعكس بشكل إيجابي وملحوظ على مستوى الفرد.

 ان لياقه الفرد في أغلب الأحيان تعد انعكاسا مباشرا لعنوان حياته الصحية وبالتالي يكون لها الأثر الأكبر في تغير كثير من العادات الخاطئة لديه وإكسابه ماهو افضل مثل القوام الجيد الخالي من التشوهات والتغذية السليمة والابتعاد عن الإصابات والاتجاه نحو تكوين نمط جسمي مناسب خال من السمنة وأمراض نقص الحركة.

**1-2: مشكلة البحث**

 تعد الدراسة في كليات التربية الرياضية من المر احل المهمة في تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب الكلية من خلال المناهج الدراسية وخاصة الدروس العملية ، وان بناء عناصر اللياقة البدنية ويرتبط ارتباطا و ثيقا بالمواد الدراسية التي يدرسها الطالب , وان الغرض الاساسي من تنمية اللياقة البدنية هوالوصول إلى الكفاءة البدنية للطالب كقاعدة اساسية للبناء السليم , كون اللياقة البدنية تلعب دور كبير في تطوير مستوى الاداء المهاري للكثير من الفعاليات الرياضية.

 لذلك لابد من معرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية وتقويمها وفق المستويات المعيارية لبيان مدى تطورها ومدى تأثير مفردات مناهج الكلية على تطويرها والمحافظة عليها. بالاضافة إلى إن تطوير مستوى اللياقة البدنية للطالب بشكل متكامل ومترابط سيجعلهم اكثر تأهيلا لتحمل عبء الانشطة الرياضية وتحقيق افضل النتائج.

**1- 3: اهداف البحث**

-التعرف على مستوى اللياقة التي يتمتع بها طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية .

- التعرف على الفروقات في مستوى اللياقة البدنية بين الاناث والذكور وكيفية التطوير والتغلب على هذه الفروقات.

**1-4: فرضيات البحث**

-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة البدنية وقبول الطلبة في كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية

-وجود تأثير للمناهج الدراسية واللياقة البدنية على تطور المستوى المهاري لطلبة كلية التربية.

**1-5: مجالات البحث**

**-المجال البشري:-** طلبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

-**المجال المكاني:-**كلية التربية جامعة القادسية

-**المجال الزماني:-** 2022-2023

**الفصل الثاني**

**الدراسات النظرية والمشابهة**

**2-1: الدراسات النظرية.**

**2-1 -1: مفهوم اللياقة البدنية واهميتها**

 تغيرت النظرة إلى اللياقة البدنية مفهوما وممارسة وقد ظهرت مبررات قوية لوضعها ضمن اطار عملي واقعي يسهل ممارستها من قبل الافراد والمجتمعات وقد تطورت هذه الممارسة من خلال اختبارات متقنة صممت لهذه الغاية.

 كما قد مر مفهوم اللياقة البدنية بالعديد من المراحل التاريخية حتى وجد في العصر الحديث كما وقد تطورت واتسعت آفاقه باتساع متطلبات الحياة للياقة البدنية وحاجتها الضرورية للايفاء بتعويض الجسم بتمرينات تساعده في الحفاظ على هيكله العظمي وجهازه العضلي القوي ومن أهم المدارس التي عنيت باللياقة البدنية " جوفلهومز وماري شترايجر " النمساوية والمدرسة الألمانية"جوتس موث " وايضا مؤسس المدرسة السويسرية"بيبر هنري لينج ".(4 )

 وتعد اللياقة البدنية إحدى المحددات الأساسية لإنجاز المسابقات والفعاليات الرياضية فإن الأداء المهاري والخططي الجيد لا يمكن أن يظهر إلا من خلال الارتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية.

 كما وتعتبر اللياقة البدنية من أهم المتطلبات الضرورية لطالب التربية الرياضية خلال المراحل الدراسية الأربعة كما. أن الباحثين والدارسين يولون اهتماما كبيرا لتطوير العملية التدريسية لغرض الوصول إلى تحقيق الأهداف المرسومة إليها من خلال المناهج المقررة حيث أن اللياقة البدنية ضرورية لطلاب كلية التربية الرياضية لأداء الفعاليات في الدروس التطبيقية إذ أن اي نقص في هذا الجانب يؤدي إلى صعوبة التطبيق وتعلم المهارة واحيانا إلى الإصابة.(5 )

 كما أن اللياقة البدنية من أهم أركان اللياقة البدنية من أهم أركان تعليم المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية ونظرا لتعدد انواع المهارات والفعاليات الرياضية فقد تتميز كل منها بمتطلبات عالية في بعض الفعاليات دون غيرها.(6 )

 كما أن أهمية ونسبة كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية في الالعاب الرياضية وكذلك لكل مهارة من مهارات تلك الألعاب فتعد القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالاداء المهاري في جميع الالعاب الرياضية وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة في الدور الذي تؤديه القوة في أداء المهارات أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة وفي الإبقاء على المهارة بصورة جيدة ولا يقل التحمل أهمية عن القوة فهو يسهم في الالعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط كما يختلف العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي كما أظهرت عدد من الدراسات المختلفة أن الزيادة في مرونة المفاصل إلى حد ما يؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء وتعد السرعة بمفهومها العام من المكونات المهمة في الأداء في معظم الأنشطة والالعاب الرياضية كما أن في معظم الحالات تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقه فيما يمكن أن نطلق عليه سرعة تغيير الاتجاه إذ أن اللعب ضد المنافس يظهر لنا مواقف مختلفة للعب من سرعة في الاداء وسرعة في رد الفعل بفاعلية تجاه مايبديه الخصم.(7 )

**2-1-2 :تعريف اللياقة البدنية**

 أن المقياس الجسمي ومقارنة الاجسام وقوتها مؤشرا على اللياقة البدنية للأنسان، وعرفت اللياقة لغة بأنها " سلوك الانسان في حياته مع غيره سلوكا متسما بألادب" .(8 )

 فمن خلال التعريف السابق يتبين بأن اللياقة بمفهومها لا تقتصر على حالة الانسان الجسمية فقط، بل تتعدى الحالة الجسمية بكثير لتشمل جميع الجوانب الاخرى كالنفسية والاجتماعية والعقلية والروحية، وجاء في بعض المصادر بأن مفهوم اللياقة البدنية أصبح ذا أهمية كبيرة لاعادة التوازن المفقود بين الرفاهية ومتطلبات الانسان من الحركة والنشاط البدني، الذي أصبحت ممارسته مطلبا حياتيا ، وأسلوب حياة أكثر من كونه مطلب رفاهية واستمتاع.(9 )

**2- 1-3: أنواع اللياقة البدنية**

**تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين**

-**اللياقة البدنية العامة:-** تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة.

-**اللياقة البدنية الخاصة:-** كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط بدني معين. (2)

**2-1-4:عناصر اللياقة البدنية**

ان للياقة البدنية مكونات وعناصر اساسية لابد من توفرها جميعا لدى أي العب ولو اختلف من حيث الاهمية حيث إن التركيز على صفة دون أخرى أو مجموعة صفات معينة تأت دائما من متطلبات اللعبة أو الفعالية الرياضية نفسها وقد يكون ذلك سببا في تعدد أراء العلماء و الباحثون في تحديد عناصراللياقة البدنية وعددها , وقد اتفق الكثيرون منهم بإن عناصرها هي:-

**2-1-4-1: القوة العضلية:-** يرى كثير عن العلماء إن القوة العضلية هي العنصر الذي يتأسس عليه وصول الفرد إلى اعلى مراتب البطولة الرياضية. كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والمطاولة والرشاقة وخاصة بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية**.**(10 )

**2-1-4-2:انواع القوة العضلية**

**1-التصنيف الأول:-** **يتم تصنيف القوة العضلية حسب نوع العمل العضلي وشكلها , وكما يلي :-**

1. **القوة الثابتة :-** المواجهة العضلية لمقاومة داخلية
2. **القوة المتحركة :-**هي تغلب القوة العضلية على المقاومة الخارجية(11 )

**2- التصنيف الثاني**

أ. **القوة العامة** : ويقصد بالقوة العامة التطور المتعدد الجوانب لجميع العضلات واكتساب بالقدرة العالية لاظهارالقوة في مختلف الحركات ولواجبات الممكن قيام بها .

ب. **القوة الخاصة :** ويقصد بها قدرة الرياضي على إظهار اكبر قدر من القوة عند أدائه لمهارات في فعالية تخص الرياضي .(12 )

**3-التصنيف الثالث**

1. **القوة المطلقة :** ويقصد بها القدرة على إظهار اكبر كمية من القوة سواء في العمل الثابت أو المتحرك وهي تشمل مجموع كمية قوة جميع العضلات المكونة للجسم وهي الدليل الصادق على التطور الشامل لهذه الصفة عند الرياضيين .

 ب.**القوة النسبية** : ويقصد بها قدرة الرياضي على إظهار اكبر قدر ممكن من القوة بالنسبة لكل كيلو غرام من وزن جسمه.(12 )

فإما عن أنواع القوة العضلية فظهرت لنا أنواع كثيرة للقوة العضلية على أساس ارتباطها بعناصر اللياقة البدنية أخرى أو على أساس الزمن المستغرق في بدل القوة , ومن هذه الانواع التالية:-

**أولا:- القدرة الانفجارية**

فتعرف " بأنها قوة ديناميكية يمكن إن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة من ذلك يمكن التفريق بينها وبين القوة المميزة بالسرعة ", وعلى ذلك نجد عند بعض المراجع العربية إنهم ال يفرقون بين القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على أنها قوة X سرعة , ولكن القدرة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز به بأعلى . قوة وأعلى سرعة ممكنة لمرة واحدة , وبذلك فهي اعلى قوة سريعة آنية.(13 )

وايضا " القدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى ونحتاجها في فعاليات الوثب والرمي والاركاض القصيرة".(14 )

وبهذا فقد يتوقف مستوى الرمي على سرعة انطلاق الاداة الانية حيث تتحدد مسافة الرمي بتلك السرعة , فان السرعة وليدة القوة ولا توجد سرعة بدون قوة , وبذلك تعمل القدرة الانفجارية على تزايد سرعة الاداة منذ الحركة وحتى لحظة الانطلاق.(14 )

**ثانيا:- تحمل القوة العضلية**

فتسمى في العديد من المصادر والمراجع بــ "الجلد العضلي "او "التحمل العضلي " ، وتعرف " بأنها قابلية الاجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لمدة طويلة , أي أنها قابلية مستوى القوة العالية نسبيا بعد ربطها بقابلية المطاولة ".(15 )

وتعرف على انها " القدرة على مقاومة التعب إثناء اداء مجهود بدني يتميز بعمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض اجزائه أو مكوناته"

فلا يحتاج رامي الرمح إلى تحمل القوة إثناء فترة السباق ولكن يحتاج الرامي إلى تحمل القوة مدة التدريب حيث قد يصل إلى ساعتين ونصف أو اكثر خلال الوحدة التدريبية فبذلك تأخذ القوة العضلية بأوجها المختلفة دورا رئيسيا وايجابيا في التقدم بالمستوى الرقمي للانجاز , كالقوة الميزة بالسرعة والقوة العظمى وتحمل القوة الخاص.(15 )

**ثالثا:- القوة القصوى**

 القوة القصوى أو العظمى فهي " قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي اللاأرادي إلى أقصى حد ممكن".(16 )

وللقوة العضلية أهمية خاصة في العديد من فعاليات الالعاب الرياضية التي تتطلب بذل اقصى قوة ممكنة لدى الرياضي للتغلب على مقاومات خارجية كبيرة وهذا ما نشاهده في رفع الاثقال والمصارعة وفعاليات الرمي في العاب القوى وغيرها من الرياضات كما عرفت على انها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات عالية جدا تصل إلى أقصى مقاومة ".

فهناك قاعدة أساسية يمكن خلالها العمل على تنمية هذا النوع من القوة لدى لاعبي العاب القوى ,فحيث تتطلب هذه القاعدة استخدام شدة حمل قد تصل إلى "80-100% " ، من الحد الاقصى الشخصي وتكرارا يصل من 1-6 تكرارات وبراحة كاملة.

وإما القوة القصوى فيمكن تعريفها على أنها " اقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي انتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي"(17 )

**رابعا:- القوة المميزة بالسرعة**

 هي صفة مركبة لها مكونين هما القوة والسرعة , وعلى الرغم من اختلاف التسميات بين المدرستين الشرقية والغربية في تسميتها إلا انهم اتفقوا على توفر القوة والسرعة ولا يعني توفرها اذ يتطلب الامر دمجها في عمل منفجر بمعنى أنها لا تظهر كصفة لمجرد وجود القوة والسرعة وانها يجب إن يدمج المكونين بنسب معينة فاذا تفوتت نسبة السرعة أصبحت قوة سريعة فأذن نسبة القوة تتولد عنها قوة انفجارية اما القوة المميزة بالسرعة فتعني "مقدرة العضلة في التغلب على المقاومات باستخدام سرعة مركبة عالية"

كما تعرف على انها " القدرة على اطلاق اقصى قوة عضلية في اقل زمن ممكن".(18 )

وتعرف أيضا "" القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير".(19 )

**2-1-4-3:السرعة**

 تعد السرعة احدى عوامل الاداء الناجح في كثير من الانشطة الرياضية , بحق مكون هام وعنصر أساس من عناصر اللياقة البدنية , إذ تشير مختلف البحوث والدراسات إلى ارتباطها بالعديد من المكونات البدنية الاخرى .

فارتباطها بالقوة ينتج ما يعرف بــ "القوة المميزة بالسرعة" اما ارتباطها بالمطاولة فينتج ما يسمى بـــ "مطاولة السرعة " اضافة إلى ارتباطها الوثيق بعنصر الرشاقة.(20 )

**2-1-4-4:المطاولة**

يرى بعض العلماء إن المطاولة هي قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية .ويمكن الحصول على هذه المعلومات استعمال وسائل القياس والاختيار وغيرها من الاساليب التي تزودنا ببيانات كمية واخرى غير كمية "وصفية ".(20 )

**2-2: الدراسات المشابهة**

**- دراسة "بشير 2012 "**

 هدفت الدراسة إلى بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالصورة المسحية، بلغت عينة الدراسة " 1885 " عسكري، قسموا إلى مجموعتين: الاولى لبناء عينة البطارية الفلسطينية وبلغ عددهم "618 " عسكري، والثانية "1267 " عسكري لبناء المستويات المعيارية، وتراوحت أعمارهم ما بين " 18-25 " ، سنة للفئة الاولى، وما بين "26-32 " سنة للفئة الثانية، واستخدم الباحث "21 " اختبار لقياس مستويات عناصر اللياقة البدنية " التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية بأقسامها، والسرعة بأقسامها والرشاقة والمرونة" وتوصل الباحث إلى بناء المستويات المعيارية للفئة المستهدفة من الجيش الفلسطيني والى تطبيق البطارية النهائية المستخلصة لقياس الناحية البدنية لأفراد الجيش الفلسطيني لأغراض عدة.

**- دراسة "حلاوة وبركات 2011 "**

 الدراسة تهدف للتعرف إلى بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة الحالية، وتكونت عينة الدراسة من "121 " طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية مستوى السنة الاولى المسجلات لمساق إعداد بدني خلال العام الدراسي "2006 م-2007 م" والعام الدراسي " 2007-2008 "وأجريت "6 " اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية عند الطالبات "التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، المرونة، القوة المميزة بالسرعة"

 و قد أجرى الباحثان المعالجات الاحصائية المناسبة من متوسطات حسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية، ومن ثم تحديد الرتب المئوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية وأوصى الباحثان باستخدام هذه المعايير كأساس لتقويم القدرات البدنية للطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية وكذلك استخدامها من أجل متابعة عمليات التحصيل لديهن والارشاد والتنبؤ.

-**دراسة "جبارة 2009 "**

 دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاساسية في مدارس إربد وتل أبيب، وهدفت هذه الدراسة على التعرف إلى عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية مدارس تل ابيب وطلبة مدارس اربد أيضا التعرف إلى الفروق عند مستوى الدلالة "a≥0.05 "بين طلبة مدراس إربد وطلبة مدارس تل أبيب في اللياقة البدنية، واستخدم الباحث مجموعة اختبارات هي "تحمل القوة، القدرة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة" كما استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من طلبة المرحلة الاساسية لمدارس إربد ومدراس تل أبيب.

-**دراسة " تشاتيرجي , Chattej ، 1993 "**

هدفت إلى قياس مستوى اللياقة البدنية والحركية لطلاب مدارس الهند ومقارنتها بطلاب مدراس أمريكيا وبلجيكا أجريت الدراسة عل عينة قوامها "329 "تراوحت أعمارهم من "6-18 " سنة فقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية من طلاب مدارس مختلفة من مناطق في مدينة كالكوتا في الهند، وقام الباحثون بتطبيق اختبارات لقياس عنصر المرونة، والقوة العضلية، وقوة القبضة، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة اللاهوائية، والسرعة، والرشاقة، وقد تم التوصل وبعد تحليل البيانات إلى تفوق طلاب الهند على الطلاب البلجيكيين في عنصر المرونة بينما تفوق البلجيكيون على الهنود في القدرة العضلية برغم أن الطلاب البلجيكيين مستواهم أفضل من مستوى الطلاب الهنود وكذلك تفوق طالب الامريكيين على طلاب الهند في قوة القبضة وتوصلت الدراسة أيضا . إلى إيجاد درجات معيارية للطلاب الهنود .

**الفصل الثالث**

**منهج البحث واجراءاته الميدانية**

**3- 1: منهجية البحث .**

ان جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشاكلها إلى اختيار منهج يتلاءم و طبيعة المشكلة بالاعتماد على المنهج " فهو الطريقة أو الاسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه و دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها " . فعليه فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في بحثها .

**3-2: عينة البحث**

تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية –القادسية/ للعام الدراسي 2022-2023، والبالغ عددهم "70 " طالب وقد اختيرت عينة البحث بواقع" 20" طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

**3-3: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث**

استخدمت الباحثة عددا من الاجهزة والأدوات في عملها

-كرات طبية عدد " 2" وزن "2كغم" .

- طباشير .

- شريط قياس كتان طوله "50م" .

- صفارة .

- لوح خشب طوله40 سم وعرشه20 سم .

- مسطرة قياس 30 م .

- بورك .

- ملعب الساحة والميدان .

- استمارة استبيان

- شواخص بلاستك عدد "8 "

**3-4:إجراءات البحث الميدانية**

**3-4-1: استمارة استبيان**

**3-4-2: عناصر اللياقة البدنية واختباراتها (اختبار الدقة)**

بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث الخاصة لعناصر اللياقة البدنية , ومن اجل تحديد أهم عناصر اللياقة واختباراتها , قامت الباحة بتجميع استبيان تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية و اهم اختباراتها وقد تم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء المختصين في مجال التدريب واللياقة البدنية لغرض استطلاع اراءهم في تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع طلاب كليات التربية الرياضية وقد تم استخدم قانون النسبة المئوية في تحديد المهارات واختيار الاختبارات حيث تم اعتماد نسبة90 %فأكثر كما في الجدول.

 **جدول يوضح نسب الاتفاق وقيمة مربع كــ2 للاختبارات من قبل الخبراء**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الاختبار** | **وحدة القياس** | **عدد الموافقين** | **%** | **قيمة كــ2** |  | **الدلالة الاحصائية** |
| **المحسوبة** | **الجدولية** |  |  |
| 1 | **رمي كرة طبية وزن 2كغم** | م | 7 | 86.5% | **5.5** | **4.84** |  | **معنوي** |
| **2** | **القفز من الثبات بكلتا القدمين لابعد مسافة** | م | 7 | 100% | **7** |  | **معنوي** |
| **3** | **ركض 30م من البداية الطائر** | **ث** | **6** | **86.5%** | **5.5** |  | **معنوي** |
| **4** | **ركض 300م** | **ث** | **7** | **100%** | **7** |  | **معنوي** |
| **5** | **ركض 30م من البداية الطائرة** | **ث** | **7** | **100%** | **7** |  | **معنوي** |
| **6** | **الوقوف على قدم واحدة لغرض التوازن** | **ث** | **7** | **100%** | **7** |  | **معنوي** |
| **7** | **ركض مكوكي10˟2** | **ث** | **7** | **100%** | **7** |  | **معنوي** |
| **8** | **مرونة الجذع** | **سم** | **6** | **86.5%** | **5.5** |  | **معنوي** |

**3-5: التجربة الاستطلاعية**

لكي تحصل الباحثة على النتائج الصحيحة والموثوق فيها وجد أنه من اللازم عليها أن تتقيد بالسياق العملي لإجراء الاختبار وعليه تم إجراء تجربة استطلاعية لأجل التأكد من عدة أمور ومنها:-

-كفاءة فريق العمل المساعد في تنظيم سير العمل عند تطبيق الاختبار.

-التاكد من كفاءة الادوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

-معرفة الوقت اللازم لإجراء الاختبار إمكانية تطبيق الاختبار من قبل المبحوثين.

-معرفة المعوقات التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق الاختبار لأجل تلافيها في الاختبار الرئيسي.

-معرفة الأسس العلمية للاختبارات.

**3-6: التجربة الرئيسية**

عند الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية والحصول على نتائجها تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية فقد تم تنفيذ التجربة بشكل ممتابع وبعد الحصول على افضل النتائج.

**3-6-1:توصيف الاختبارات**

**3-6-1-1:اختبار ثني الجذع من الوقوف**

-**الغرض الاختبار :** -قياس مدى مرونة الجذع في حركات الثني للامام من وضع الوقوف.

**- الادوات اللازمة :** -قياس مدرج من خشب أو مسطرة طولها حوالي (20سم ) مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي (1سم ) , ويفضل إن تكون حدود هذا التدريج في مدى (10 سم ).

-منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعب بدون حدوث اهتزاز.

-**وصف الاداء :** يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس , يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع .

-يحاول المختبر ثني الجذع الاقصى مدى ممكن بقوة وببطئ مع ملاحظة إن تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لاسفل موازية للمقياس.

**-قياس الدرجات :**- ان درجة المختبر هي اقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع أمام اسفل**.**

**3-6-1-2: اختبار دفع الكرة الطبية (2كغم )**

**-الغرض من الاختبار:-**هو قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف**.**

**-الادوات اللازمة : -**كرات طبية وشريط قياس.

**-وصف الاداء :** -يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين واضعا الكرة الطبية في احدى يديه واليد الاخر تستند من فوق الكرة ويتحرك المختبر باتجاه خط الاقتراب و بحدود مسافة محددة فعندما يصل الى الخط يدفع في الكرة من الجانب كما في دفع الجلد بحيث لا يتعدى خط الاقتراب.

**-حساب الدرجات**:- للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية والأداء الخاطئ يحتسب محاولة كما تحتسب نتيجة افضل محاولة.

**3-6-1-3:اختبار الوثب العريض من الثبات .**

**-الادوات اللازمة :** شريط قياس يرسم خط الارتقاء .

**-مواصفات الأداء**:- يقف المختبر خلف خط الارتقاء بحيث تكون القدمان متباعدتان قليلا و الذراعين عاليتان تتمرجح الذراعان امام واسفل مع ثني الركبتين نصفا وميل الجذع قليلا الى الامام ففي هذا الوضع تمرجح الذراعان امام وبقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب للامام بابعد مسافة ممكنة .

- **التسجيل :** -النتيجة هي المسافة التي يقفزها من خط الارتقاء إلى مكان الهبوط في القدمين.

**3-6-1-4:اختبار الوقوف على مشط القدم**

-**الغرض من الاختبار**:- قياس التوازن الثابت , وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الارض على مشط القدم

-**الأدوات اللازمة:-**ساعة ايقاف

**-وصف الأداء:-**يتخذ المختبروضع الوقوف على احدى القدمين كما يفضل ان تكون هي قدم الارتقاء ثم يقوم بوضع القدم الأخرى "الحرة " على الجانب الداخلي لركبة القدم التي يقف عليها كما يقوم بوضع اليدين في الوسط

-فعند إعطاء الإشارة يقوم المختبربرفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لاكبر فترة ممكنة من دون تحريك اطراف قدمه عن موضعها او ان يلامس عقبه الأرض.

-**حساب الدرجات:-** يحتسب افضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض لحين ارتكاب الأخطاء وفدان التوازن

**3-6-1-5: اختبار الركض لمسافة (300م ) من البداية العالية**

**الغرض من الاختبار** : -قياس المطاولة

**الادوات اللازمة :**- ساعتا توقيت مضمار العاب القوى بطول 300م

**مواصفات الأداء:-**

-يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية وضع البدء العالي

-عند اعطاء اشارة البدء ينطلق المختبر بأقصى سرعة ممكنة ليقطع مضمار العاب القوى

- للمختبر الحق في المشي عندما يشعر بانه بحاجة لذلك

-لكل مختبر محاولة واحدة

**التسجيل :-** يحتسب الزمن الذي يستغرق المختبر منذ اعطاءه إشارة البدء لحين قطعة خط النهاية بالثواني لاقرب 1\100ثانية

**3-6-1-6: اختبار العدو(30م )من بدء المنطلق**

**-الغرض من الاختبار:-**قياس السرعة القصوى للجري تحت ظروف متغيره بالنسبة القصوى الذاتية لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.

-**الأدوات اللازمة :-** مضمار العاب القوى او منطقة الفضاء وطولها لا يل عن 50 م وعرضا لا يقل عن 5 م وعدد الساعات لا يقل عن 3 ساعات

-**وصف الأداء:-** يبدا الاختبار في ان يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول ثم يقوم المختبر بالجري بسرعة تتزايد وتصل الى اقصى مدى لها عند الخط الثاني ويخصص لكل مختبرمراقب رافعا ذراعه للاعلى فعندما يقطع المختبر الخط الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعة للاسفل بسرعة في هذا الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل المؤقت مع الإشارة التي يعطيها المراقب وعند قطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الوقت ويتم حساب الزمن الذي استغرقه المختبر من لحظة الانطلاق من خط البداية الى حين الوصول الى خط النهاية.

-**حساب الدرجات:-**يتم حساب الزمن الأقرب من 1\10 من الثانية ويتم حساب افضل زمن يمكن للمختبر ان يسجله خلال المحاولتين.

**3-6-1-7: اختبار جري مكومي 20˟2 م**

-**الغرض من الاختبار:-** : قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه

-**الادوات اللازمة :** منطقة فضاء مساحتها 10˟10 م شواخص بلاستيك عدد 4.

-ساعات حساب الزمن عدد 2.

-**وصف الاداء:-** يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند اعطاء اشارة البدء ينطلق باقصى سرعة نحو الشواخص حيث يلتقط احد الشواخص ويعود بأقصى سرعة ليضع الشاخص خلف خط البداية وينطلق مرة أخرى ليلتقط الشاخص الثاني ويعود مرة أخرى ليقطع خط البداية باقصى سرعة ممكنة

-**حساب الدرجات :-** تحسب النتائج كل المحاولة لأقرب 10\1 من الثانية وتحتسب للمختبر نتائج احسن محاولة.

**3-7:الوسائل الاحصائية**

**أستخدمت الباحثة مايلي:-**

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري .

-المنوال.

-الخطأ المعياري .

-معامل الالتواء.

-النسبة المئوية.

-الدرجة المعيارية المعدلة.

-معامل الارتباط" بيرسون".

**الفصل الرابع**

**عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**4-1:عرض النتائج وتحليلها**

 سعت الباحثة إلى معرفة المستويات التي عليها أفراد عينة البحث وذلك لغرض تقويم مستوى اللياقة البدنية التي يتمتع بها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية في كل الاختبارات الغنية بقياس عناصر اللياقة البدنية حيث أن هذه الاختبارات متنوعه في وحدات قياسها فمنها مايقاس بالثانية واجزاءها ومنها مايقاس بالمتر واجزاءه وغيرها يقاس بعدد المرات

وعليه لابد من توحيد القياس وذلك من خلال تحويل الدرجات الخام والناتجة عن الاختبار إلى درجات معيارية ومنها إلى المستويات المعيارية التي عليها عينة البحث في كل العناصر البدنية المقاسة ممايسهل عملية تقويم المستوى البدني الذي عليه أفراد عينة البحث وحتى تتمكن الباحثه من الحصول على الدرجات المعيارية قامبت باستخدام القانون التالي :-

$$ 2+1 x\frac{ س-س }{ص} =ت $$

ومنها استخرجت الباحثة الدرجات الخام للياقة البدنية ككل درجاتها واستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك وضعها في الجدول المعياري فبعد تحويل الدرجات الخام إلى معيارية ووضعها في جدول خاص تتيح للباحثة استخراج اي درجة معياريه لأي من الدرجات الخام التي حصل عليها الطلاب في اي من الاختبارات التي خضعوا لها.

**يبين النسب المئوية المتحققة للمستويات المعيارية المعنية بعناصر اللياقة البدنية والتي عليها عينة البحث**

|  |  |
| --- | --- |
| الدرجات المعيارية | الدرجات الخام للاختبارات المقاسة  |
| **مرونة الجذع** | **ركض 30م** | **رمي كرة طبية** | **ركض 300م** | **ركض مكوكي 2X 10م** | **الوقوف على قدم واحدة** | **الوثب في الثبات** |
| 2 | 1.48 | 3.87 | 2.99 | 4.82 | 12.79 | 87.6 | 2.40 |
| 3 | 1.59 | 3.49 | 1.76 | 3.95 | 12.37 | 78.11 | 2.42 |
| 4 | 6.66 | 3.11 | 2.53 | 3.08 | 11.95 | 68.62 | 2.44 |
| 5 | 11.73 | 1.73 | 3.3 | 2.21 | 11.53 | 59.13 | 2.46 |
| 6 | 16.80 | 2.35 | 4.07 | 1.34 | 11.11 | 51.64 | 2.48 |
| 7 | 21.87 | 1.97 | 4.84 | 2.47 | 10.69 | 40.15 | 2.50 |
| 8 | 26.94 | 1.59 | 5.61 | 0.7 | 10.27 | 32.66 | 2.52 |

وقامت الباحثة بوضع ثلاث مستويات معيارية تبدأ من "جيد ،متوسط ،ضعيف " على أساس أن كل درجتين معياريتين من التقسيم العشري للدرجات المعيارية وتحت مستوى واحد ما عدا المستوى الوسط بثلاث درجات معيارية.

**4-2-المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية التي يتمتع بها افراد عينة البحث**

 تم وضع مستويات معيارية بشان تقويم مستوى اللياقة البدنية التي عليها افراد عينة البحث , وهنا يجب ان ننوه الى ان الاسلوب الذي تم استخدامه في وضع هذه المستويات هو اسلوب المنحني للتوزيع الطبيعي , حيث ان هذه الطريقة تعد من افضل الطرائق في وضع المستويات المعيارية واغراض بيان اهم المستويات المتحققة للعينة.

**جدول يبين النسب المئوية المتحققة للمستويات المعيارية المعينة بعناصر اللياقة البدنية والتي عليها افراد عينة البحث**

|  |  |
| --- | --- |
| المستوى المعياري | الاختبارات البدنية |
| **مرونة الجذع**  | **ركض 30م** | **رمي كرة طبية 2كغم** | **ركض****300م** | **ركض مكوكي****2˟10م** | **الوقوف على قدم واحدة** | **الوثب من الثبات** | **اللياقة البدنية** |
| ضعيف | 7.69 | 7.69 | صفر | 7.69 | 12.03 | 7.69 | 33.77 | 3.33 |
| متوسط | 85.94 | 90.31 | 95.60 | 90.31 | 61.64 | 81.60 | 7.69 | 85.94 |
| جيد | 3.3 3 | صفر | 3.3 3 | صفر | 25.08 | 7.69 | 55.51 | 7.69 |

ان ما يعكسه لنا الجدول هو ظهور اختلاف في النسب من بين ما حققته العينة في نفس الاختبار وبين الاختبارات الاخرى وفي المستوى المعياري الواحد ايضا و فما حققته العينة عند اختبار (مرونة الجذع ) والنسب المئوية للمستويات الثلاث.

ففي المستوى الضعيف 7.69% ،في المستوى المتوسط 85.94%،في المستوى الجيد اما في ركض 30م و300م فكانت النسبة في المستوى الضعيف 7.69% والمستوى المتوسط 90.31% والجيد صفر%.

في الركض المكوكي فقد حقق المستوى الضعيف 12.03% و المتوسط 61.64 % اما الجيد فقد حقق 25.08 % ورمي الكرة الطبية فقد كانت نسبة الضعيف فيها هي صفر %،والمتوسطة 95.60 % اما الجيد 3.33 %.

الوقوف على قدم واحدة كانت نسبة الضعيف 7.69 % والمتوسط 81.60 % والجيد 7.69% ثم الوثب من الثبات فكانت نسبة الضعيف 33.77% والمتوسط 7.69 % اما الجيد فكانت نسبته55.51% اما اللياقة البدنية في كل ما سبق كانت نسبة الضعيف فيها هي 3.33 % اما المتوسط فكانت نسبته 85.69 % فالجيد الذي كانت نسبته 7.69 %.

ان الاختلافات في النسب الجيدة والتي كانت مقبولة بالنسبة للــ (الركض المكوكي ،الوقوف على قدم واحدة،الوثب من الثبات )بينما كانت النسب غير المقبولة بالنسبة للمعيار الجيد فهي (مرونة الجذع ،الركض 30م والركض 300م ورمي الكرة الطبية 2كغم) وقد اعزت الباحثة السبب الى عدم وجود مناهج كافية في كلية التربية الرياضة وقلة ممارسة التطبيق الميداني.

**4-3-عرض نتائج الاختبار ومناقشتها**

 من خلال الجداول أعلاه يتبين لنا أن هنالك اختلاف في نسب الدرجات المحققه ضمن المستويات المعيارية لعينة البحث وفي معظم الاختبارات البدنية التي تم إجراؤها من قبل الباحثة لاحظت وجود درجات مقبوله ضمن المستوى المعياري الجيد في اختبارات "الركض المكوكي ،الوقوف على قدم واحدة ،الوثب من الثبات" بينما هناك درجات غير مقبوله في المستوى المعياري في اختبارات "مرونة الجذع ،ركض 30م ،رمي كرة طبيه 2كغم ،ركض 300م " وتعزوا الباحثه ذلك إلى المنهج الدراسي الخاص بكلية التربية الرياضية ومنهج المرحلة الاخيره خصوصا لأنها المرحلة الفاصلة بين ميدان الدراسة وميدان العمل حيث أن المرحلة الرابعه تتضمن خمس مواد عملية فقط وهي "كرة السلة ،وكرة الطائرة ،كرة اليد ،الساحة والميدان ،كرة القدم " بينما هناك ستة مواد نظرية إضافة إلى التطبيق الميداني مما أثر على انخفاض مستوى أداء الطلبة في بعض الاختبارات البدنية وخاصة اختبارات السرعة ومطاولة السرعة والمرونة ممايدل على أن هذه الدروس غير كافية لتطوير هذه الصفات البدنية مما يتطلب إعادة النظر بالمناهج التي تدرس في كلية التربية الرياضية.

**الفصل الخامس**

**الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1:الاستنتاجات**

-حققت العينة المستوى المتوسط من اللياقة البدنية

-حققت العينة في جميع الاختبارات المستوى المتوسط

**5-2:التوصيات**

-من الضروري الاهتمام بالدروس العملية للتربية الرياضية والمواظبة على الزام الطلبة عليها وذلك لتحقيق الغاية المرجوة منها .

-ضرورة الاعتماد على المستويات المتحققة عند الطلبة لاختيار المنتخبات الرياضية.

**المصادر**

1-**مريم محمد صالح حثناوي،بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الانثروبومترية لدى طالبات المرحلة الاساسية العليا في مديرية تربية جنين**،قدمت هذه الاطروحة استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين، 2013

2-**حسانين، محمد صبحي،القياس والتقويم في التربية البدنية**

**والرياضية، ط5** ،دار الفكر العربي، القاهرة،2003 .

3- **شبر، محمود ابراهيم ونزار الطالب وسامي عبد الفتاح،وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية، 2005** .

4-**حمدان ،ساري وسليم ،نورما ،اللياقة البدنية والصحية** ،عمان دار وائل للنشر ،2000.

5-**علاوي محمد حسن ورضوان محمد نصر الله ،القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي** ،دار الفكر العربي ،ط2 ،2000 .

6- **عبد الفتاح ،أبو العلا احمد ،رضوان احمد نصر الدين ،فسيولوجيا اللياقة البدنية** ،دار الفكر العربي القاهرة ،2003

7-**عبد الحميد كمال ،حسانين محمد صبحي ،اللياقة البدنية ومكوناتها** ،دار الفكر العربي القاهرة 1997 .

8-**المعجم الوسيط 1989**

9- **ملحم، عايد فضل، منحنى جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمنة.سلسلة الثقافة الرياضية، ا**لعدد السادس عشر، معهد البحرين الرياضي، دولة البحرين،1995

10- **مخلد محمد جاسم، م.م سالم محمد حمزه، السيد غيث حسن علي، تقويم مستوى اللياقة البدنية لطالب المرحلة الرابعة،كلية التربية الرياضية** ،بابل ،2013

11- **محمد حسن علاوي , فسيولوجية التدريب الرياضي ,**القاهرة و دار الفكر العربي ،1984 .

12- **صباح مكي علي , منهج تدريسي باستخدام جهاز مساعد على وقف متغيرات الانطلاق الميكانيكي واثره في تطوير القدرة الانفجاريةوالانجاز لرماة الر مح للشباب** , اطروحة دكتوراه جامعة بابل , 2008.

13- **البسطويس احمد , عباس احمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية** , مطبعة الموصل ,1984 .

14**- قاسم المندلاوي , احمد سعيد , التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق** بغداد , مطبعة علاء , 1984 .

15- **قاسم حسن حسين , عالم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة** ,ط1 , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،1998

16- **ريسان خريبط و علي تركي , نظريات تدريب القوة ,** ط 2،عمان , مؤسسة النور للنشر والتوزيع ,2008

17- **محمد عثمان , موسوعة العاب القوى تكنيك و تدريب , تعليم تحكيم** , ط1, الكويت ,دار العلم للنشر , 1990

18- **محمد عبدة صالح , مغني إبراهيم , اساسيات كرة القدم ,** القاهرة , دار عالم المعرفة ,1994

19- **معتصم غوتوف , دليل المدرب في علم التدريب الرياضي** ,حلب , الاتحاد الرياضي العام ,1995

20 - **عصام عبد الخالق , التدريب الرياضي** , دار المعارف ,1981.

**ملحق 1**

**استمارة الاستبيان**

**حضرة الدكتور..................................المحترم**

نظرا لما تتمتعون فيه من خبرة ودراية علمية في مجال اختصاصاتكم يرجى التفضل بالمشاركة في هذا الاستبيان والخاص بالبحث الموسوم "مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية"

**مع فائق الاحترام والتقدير**..

**الباحثة**

**التوقيع:-**

**الاسم الثلاثي:-**

**اللقب العلمي:-**

**الاختصاص الدقيق :-**

**التاريخ:- \ \**

|  |  |
| --- | --- |
| الصفحة | الأهمية النسبية |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| القوة الانفجارية للذراعين |  |  |  |  |  |
| القوة الانفجارية للرجلين |  |  |  |  |  |
| مطاولة القوة للذراعين |  |  |  |  |  |
| المطاولة العامة 460م |  |  |  |  |  |
| السرعة 60م |  |  |  |  |  |
| الرشاقة |  |  |  |  |  |
| المرونة |  |  |  |  |  |
| التوازن |  |  |  |  |  |

**الملحق 2**

**استمارة الاستبيان**

**حضرة الدكتور..................................المحترم**

نظرا لما تتمتعون فيه من خبرة ودراية علمية في مجال اختصاصاتكم يرجى التفضل بالمشاركة في هذا الاستبيان والخاص بالبحث الموسوم "مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية"

**مع فائق الاحترام والتقدير..**

**الباحثة**

**التوقيع:-**

**الاسم الثلاثي:-**

**اللقب العلمي:-**

**الاختصاص الدقيق :-**

**التاريخ:- \ \**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الاختبار | يصلح | لا يصلح | التعديلات |
| 1 | رمي كرة طبية زنة 2كغم |  |  |  |
| 2 | القفز من الثبات بكلتا الرجلين لابعد مسافة |  |  |  |
| 3 | ركض 300م |  |  |  |
| 4 | ركض 30م من البداية الطائرة |  |  |  |
| 5 | الوقوف على قدم واحدة للتوازن |  |  |  |
| 6 | ركض مكوكي 2 ×10م |  |  |  |
| 7 | مرونة الجذع |  |  |  |