



وزارة التعليم والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

نمو اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية

بحث تقدم به الطالبة
دلال عبد الامير زايد عباس

بإشراف
أ.د عادل تركي حسن

الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا
عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ
وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ﴿٢﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

الاهداء

لم اجد احد اولى باهداء بحثي هذا الا صاحب العصر والزمان الامام المهدي (عج)
الى ملك قلبي ووطنا لعيناي وأمانا لكافة تفاصيلي ... والدي
الى القلب الكبير الذي ضحى بالكثير زهرة الامل والوفاء ... والدتي
الى من اشد بهم أزري واشركهم في امري عوني وسندي ..أخوتي
الى من اعانني في عملي (اساتذتي وزملائي واستاذي)
اهدي ثمرة جهدي هذه

الشكر والامتنان

الشكر لله أولاً وأخيراً فهو الذي أعانني على إكمال هذا البحث المتواضع، ويسعدني بعد ذلك أن أتقدم بجزيل الشكر إلى :

الاستاذ المشرف على البحث { أ.د عادل تركي حسن } استاذي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، لتفضله بالإشراف على هذا البحث ولما بذله من جهدٍ في توجيهي ومتابعتي وحرصه الدائم على تقديم الدعم والعون، فليصادته كل الشكر والامتنان وجزاهُ الله تعالى خير الجزاء ومتعهُ الله بوفاء الصحة والعافية .

كما أتقدم بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذا البحث، كما أتقدم بالشكر إلى جميع كوادر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وجميع أساتذتي لتوجيهاتهم الكريمة وتشجيعهم المستمر .

و الشكر موصول الى جميع الاصدقاء الذين وقفوا بجانبني لإتمام هذا البحث
الشكر لكم جميعاً

الباحث

دلال عبد الامير زايد عباس



الفصل الأول

١-التعريف بالبحث :-

١-١- مقدمة البحث وأهميته :-

١-٢- مشكلة البحث :-

١-٣- أهداف البحث :-

١-٤- فروض البحث :-

١-٥- مجالات البحث :-

١-٥-١- المجال البشري :-

١-٥-٢- المجال المكاني :-

١-٥-٣- المجال الزماني :-

1-التعريف بالبحث :

1-1-مقدمة البحث وأهميته:

إن نجاح العملية التعليمية وتحقيق أهدافها يعد من أهم المحاور الأساسية في بناء النظام التعليمي لذلك فإن اعداد طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كمدرسات لمادة التربية الرياضية أصبح من صميم اهتمامات الكثير من دول العالم لكونه يختلف مركز الصدارة في مسؤولية بناء الأجيال وأعدادها للمستقبل.

تلعب اللياقة البدنية واختباراتها دور مهم في عملية الأعداد الصحيح لطالبات كليات التربية الرياضية بسبب ما تقدمه عناصر اللياقة البدنية من بناء وظيفي وتشريحي صحيح وسليم للطالبات للوصول إلى مستوى مقبول للياقة البدنية والتي من خلالها يمكن تطوير المهارات الرياضية لان اللياقة البدنية تعد الأساس الذي من خلاله يمكن بناء المهارات المطلوب تعلمها في العديد من الفعاليات الرياضية ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية الرياضية.

لذا فان الاهتمام باعداد طالبات كليات التربية الرياضية وتطوير مستوى اللياقة البدنية لهم اضافة إلى بناء المستوى المهاري والمستوى العلمي في سنوات دراستهم لا يمكن إن يتم إلا من خلال الاهتمام بالمناهج الدراسية الموضوعية والعلمية بشكل دقيق وفق صيغ ووسائل متنوعة تعمل على ايجاد صيغة ارتباط بين الصفات البدنية ومفردات مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لضمان رفع مستوى اللياقة البدنية للطالبات والمحافظة عليها خلال السنوات الاربعة ضمن منهاج الكلية .

كون اللياقة البدنية لا تتطور في وقت قصير وإنما تحتاج إلى مزيد من الوقت لتطويرها إن للتربية البدنية دور مهم وأساسي وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية خلال مراحل التعلم المختلفة، من هنا نلاحظ مدى علاقة الارتباط بين تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية الرياضية كونهم مدرسين الغد الذين سيحملون شعار التغيير والنهوض بواقع الرياضة المدرسية من خلال امتلاكهم لمقومات اللياقة البدنية والتي من خلالها يتم تطبيق مناهج التربية الرياضية بشكل علمي وتطبيقي صحيح، لأنه لا يمكن تطبيق المهارات والفعاليات الرياضية بشكل صحيح إذا لم يمتلك الطلاب مستويات جيدة ومتميزة في اللياقة البدنية لتكون نموذج يقتدى به في جميع المراحل الدراسية

ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة ، بعدها يتخرج الطالب إلى الميدان التطبيقي في المدارس الابتدائية والمتوسطة التي ستعطينا نتائج حقيقة عن هذه المستويات ومدى علاقتها بالعديد من مفردات المناهج الدراسية على مدار الأربع سنوات التي قضاها الطالب في كلية التربية الرياضية كما ستعطينا اجابة علمية حقيقية عن امكانية الطالب بدنيا لخوض تجربة التطبيق العملي في المدارس .

2-1 مشكلة البحث

وتعد مرحلة دراسة البكالوريوس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من المراحل المهمة في تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب الكلية من خلال المناهج الدراسية وخاصة الدروس

العملية، وان بناء عناصر اللياقة البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه المواد الدراسية التي يدرسها الطالب، وان الغرض الاساسي من تنمية اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة البدنية للطلاب 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 البدنية وعلوم الرياضة وتقييمها وفق المستويات المعيارية لبيان مدى تطورها ومدى تأثير مفردات مناهج الكلية على تطويرها والمحافظة عليها خلال الاربع سنوات بالاضافة إلى ان تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب بشكل متكامل ومترابط سيجعلهم اكثر تأهيلاً لتحمل عبء الانشطة الرياضية وتحقيق افضل النتائج .

3-1 أهداف البحث

1- التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

2- وضع ومستويات للياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

4-1 فرض البحث

1- هناك تباين في مستوى اللياقة البدنية لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب مراحلها.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشرى / طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية للعام

الدراسي 2023/2022.

1-5-2 المجال الزمني الفترة من 10/10/2022 إلى تحدد لاحقا

1-5-3 المجال المكاني / القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة جامعة

القادسية .

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة

-٢-

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

2-1-الدراسات النظرية:-

2-1-1 اللياقة البدنية

2-1-1-2 مفهوم اللياقة البدنية :

مصطلح تعارف عليه علماء التربية الرياضية وهي عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب ، قد أصبح لزاما على إنسان القرن العشرين أن يبذل جهدا كبيرا ليصارع عبء الحياة ومشاكلها من حلوها ومرها فقد كان الإنسان في الماضي قبل عهد الآلة والاعتماد على السيارات ذا كفاءة جسمانية عالية ولياقة بدنية ممتازة اكتسبها من حياته اليومية العادية والتي نبعد عنها اليوم كل البعد ، كان يحرق الأرض ويقطع الأميال مشيا على الأقدام ، وهناك العديد من التجارب والبحوث على العديد من المهن التي تتميز بالحركة المحدودة كالموظفين الذين تتطلب أعمالهم الجلوس على المكاتب فترات طويلة وربات البيوت اللاتي لا يعملن بأيديهن معتمدات على الآلة والخدمات وقد أسفرت النتائج بأنه يكثر بينهم: أمراض القلب والشرابين والنزلات الشعبية والسمنة المفرطة وضغط الدم ويرجع ذلك إلى افتقاد هذه المهن إلى الحركة.)

. (<http://www.bdnia.com/>)

وهنا لابد من توضيح (تعريف) مصطلح اللياقة البدنية" وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة"، وكذلك عرف اللياقة البدنية" يعني ان الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الاداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالاعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة

وقت الفراغ ". وكذلك عرفة اللياقة البدنية "هي القدرة على اداء الواجبات البدنية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة " .لقد اختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي ليكون لائقاً امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه.

أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضى نفسي بقدر ما هو ممكن (<http://www.iraqihandballcenter.com>) .

2-1-1-2 مكونات (عناصر) اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية مكونات وعناصر اساسية لا بد من توفرها جميعا لدى أي لاعب 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 آراء العلماء والباحثون في تحديد مكونات (عناصر) اللياقة البدنية وعددها, وقد اتفق الكثيرون منهم على إن عناصرها هي:

أولاً: القوة العضلية:

يرى كثير من 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 لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها .

أنواع القوة العضلية:

في بادئ الأمر يود الباحثون ينوهون إلى موضوع مهم وهو بيان الفرق بين تصنيف القوة العضلية وأنواع القوة العضلية؟ إذ تصنف القوة العضلية من طبيعة العمل العضلي أو طبيعة اظهار القوة العضلية عليه ظهرت لدينا الكثير من التصنيفات لهذه المفردة منها .

التصنيف الأول (محمد حسن علاوي، 1984): يتم تصنيف القوة العضلية حسب نوع العمل العضلي وشكلها , وكما يأتي:

- القوة الثابتة : مواجهة العضلية لمقاومة داخلية .

- القوة المتحركة : تغلب العضلية على مقاومة خارجية.

التصنيف الثاني (عمار مكي علي ، 2008):

- القوة العامة : ويقصد بالقوة العامة التطور المتعدد الجوانب لجميع العضلات واكتساب

بالقدرة العالية لإظهار القوة في مختلف الحركات ولواجبات الممكن قيام بها .

- القوة الخاصة:ويقصد بها قدرة الرياضي على إظهار اكبر قدر من القوة عند أدائه

لمهارات في فعالية تخص الرياضي .

التصنيف الثالث (عمار مكي علي ، 2008):

- القوة المطلقة: ويقصد بها القدرة على إظهار أكبر 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 .
- القوة النسبية: ويقصد بها قدرة الرياضي على إظهار أكبر قدر ممكن من القوة بالنسبة لكل كيلو غرام من وزن جسمه .

إما 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 الأنواع الآتي:

القدرة الانفجارية:

وتعرف " بأنها قوة ديناميكية يمكن إن تتجهها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة من ذلك يمكن التفريق بينها وبين القوة المميزة بالسرعة , وعلى ذلك نجد عند بعض المراجع العربية إنهم لا يفرقون بين القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على أنها (قدرة) بأنها 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 (بسطويسي احمد، 1984) .

وكذلك " القدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى ونحتاجها في فعاليات الوثب والرمي

والاركاض القصيرة (قاسم المندلاوي ، 1979).

وبذلك يتوقف مستوى الرمي على سرعة انطلاق الاداة الآنية حيث تتحدد مسافة الرمي بتلك السرعة , فالسرعة وليدة القوة ولا توجد سرعة بدون قوة , وبذلك تعمل القدرة الانفجارية على تزايد سرعة الاداة منذ الحركة وحتى لحظة الانطلاق .

وقد أشار (كمال جميل الرضي، 2004) إلى مجموعة من الدراسات في مجال الرمي اسهمت بتحسين الانجاز بالاعتماد على تطوير القدرة الانفجارية وكذلك أشار إلى امكانية تنمية القدرة الانفجارية باعطاء تمارين مشابهه إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية, مع اداء الرياضي لتمارين باستخدام اقصى جهد, كما إن تكرار المجهود يجب إن يكون قليلاً .

تحمل القوة العضلية:

تسمى في كثير من المصادر والمراجع (بالجد العضلي) أو (التحمل العضلي) وتعرف " أنها قابلية الاجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لمدة طويلة, أي أنها قابلية مستوى القوة العالية نسبيا بعد ربطها بقابلية المطاولة " (قاسم حسن، 1998) . ويعرفها (بسطويس احمد) عن (هارا) 1979 " القدرة على مقاومة التعب إثناء اداء مجهود بدني يتميز بعمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض اجزائه أو مكوناته .

ولا يحتاج رامي الرمح إلى تحمل القوة إثناء فترة السباق ولكن يحتاج الرامي إلى تحمل القوة مدة التدريب حيث قد يصل إلى ساعتين ونصف أو أكثر خلال الوحدة التدريبية .

وبذلك تأخذ القوة العضلية بأوجها المختلفة دورا رئيسيا وإيجابيا في التقدم

بالمستوى الرقمي للانجاز , كالقوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى وتحمل القوة الخاص .

القوة القصوى (العظمى):

القوة القصوى أو العظمى هي " قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي

إلى أقصى حد ممكن " (ريسان خربيط ، 2008) .

وللقوة العضلية أهمية خاصة في العديد من فعاليات الألعاب الرياضية التي تتطلب

بذل أقصى قوة ممكنة لدى الرياضي للتغلب على مقاومات خارجية كبيرة وهذا ما نشاهده في

رفع الأثقال والمصارعة وفعاليات ارمي بالعباب القوي وغيرها من الرياضات كما عرفها (

هارا) بأنها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات عالية جدا تصل إلى

أقصى مقاومة " (محمد عثمان ، 1990) .

وهناك قاعدة أساسية يمكن خلالها العمل على تنمية هذا النوع من القوة لدى لاعبي

العباب القوي , بحيث تتطلب هذه القاعدة استخدام شدة حمل تصل إلى (80-100%) من

الحد الأقصى الشخصي وتكرارا يصل من 1-6 تكرارات وبراحة كاملة.

إما القوة القصوى فيمكن تعريفها بأنها " أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي

إنتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي " (محمد حسن علاوي ، 1948) .

القوة المميزة بالسرعة: وهي صفة مركبة لها مكونين هما القوة والسرعة, وعلى الرغم من

اختلاف التسميات بين المدرستين الشرقية والغربية في تسميتها إلا أنهم اتفقوا على أنها

مكونة من القدرة والسرعة, كما اتفقوا على توفر القوة والسرعة لا يعنى توفرها إذا يتطلب

الأمر دمجها في عمل منفجر " (كمال درويش ، 1984) ، بمعنى أنها لا تظهر كصفة لمجرد وجود القوة والسرعة وانها يجب إن يدمج المكونين بنسب معينة فاذا تفوتت نسبة السرعة اصبحت قوة سريعة وإذا نسبة القوة تولد عنها قوة انفجارية . والقوة المميز بالسرعة تعني " مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة مركبة عالية" (محمد عبد صالح ، 1994) .

وذكر (محمد صبحي حسانين) 1987 نقلا عن (كلارك) إن القوة الميزة بالسرعة تعني " القدرة على اطلاق اقصى قوة عضلية في اقل زمن ممكن " .
ويراها (معتصم غوتوف 1995) بأنها" القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير" .

ثانياً :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 ودراسات إلى ارتباطها بالعديد من المكونات البدنية الأخرى.

فارتباطها بالقوة ينتج ما يعرف (القوة المميزة بالسرعة) وارتباطها بالمطاولة ينتج (مطاولة السرعة) اضافة إلى ارتباطها الوثيق بعنصر الرشاقة (عصام عبد الخالق ، 1981)

واعطيت السرعات تعاريف كثيرة منها ما ذكره قاسم حسن حسين من أنها تعني القدرة على اداء حركات معينة في اقصى زمن ممكن " .

ثالثاً: 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) .

وخالصة القول إن التقويم في التربية الرياضية، عملية لا بد منها إذا ما أردنا التعرف على مدى فائدة وفاعلية البرنامج التعليمي أو التدريبي، فهو السبيل الموصل إلى تحقيق الأهداف وبدونه لا يمكن إن نعرف مدى التقدم الي احرزه البرنامج فنحن بحاجة إلى استقصاء التغيرات التي تحدث في سلوك اللاعبين على فترات متاينة، لرصد نقاط السلب وتلافيها وتعزيز الجوانب الايجابية والاستفادة مناه استفادة منها فورية في إثناء ممارسة عملية التعلم والتدريب أو فائدة مؤجلة عند اعادة التخطيط للبرنامج .

2-1-2- أهمية التقويم:

يستمد التقويم أهمية الأساسية في الميادين المختلفة ومنها الميدان الرياضي، من ضرورة الاعتماد عليه في تحديد جدوى أو قمة برنامج ما ، أي تقدير مدى تحقيق الأهداف المنشودة لهدر البرنامج ، وهذه الوظيفة تبنى عليها الوظائف الأخرى للعملية التقويمية والتي يمكن انجازها بالنقاط الاتية . (صباح حسين العجيلي (وآخرون) ، 2001/ قاسم المندولوي (وآخرون) ، 1997) .

1- معرفة مدى ما تحقيق من الأهداف , إن تحديد الأهداف هي الخطوة الأولى في عملية التقييم, ومعرفة ما تحقق منها هو المؤشر الذي يستطيع من خلاله القائمون على هذه العملية من تخطيط عملهم اللاحق .

2- تحسين مستوى التعلم ويساعد التقييم المدربين واللاعبين والمعنيين بالعملية التعليمية التدريبية في توضيح الأمور التي يرغب إن يتعلمها اللاعب وتساعد في تزويد بمعلومات عن مدى تقدمه في ما تعلمه, ويعرفه بالمجالات والجوانب التي يحتاج فيها إلى مزيد من التعلم والتدريب, فالتقييم ليس غاية بحد ذاته بل هو وسيلة لتحقيق غاية ابعده .

3- التشخيص والعلاج:يساعد عملية التقييم في تشخيص مواطن الضعف والقوة لدى اللاعبين ومعرفة مدى استعدادهم لتعلم الخبرات التعليمية والتدريبية الجديد, والاستفادة من النتائج في تدعيم جوانب القوة ومعالجة جوانب الضعف, كما إنه يسלט الضوء على أكثر من الجوانب الأساسية التي تتعلق بالبرنامج التدريبي وهل يحقق الغرض منه أو لا .

4- التصنيف:يساعد التقديم على تصنيف اللاعبين إلى مجموعات بحسب قدراتهم وقابليتهم واستعدادهم وميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ... وغيرها , بالاعتماد على نتائجهم القائمة على الاختبار والقياس .

5- التوجيه والارشاد:تعطي عملية التقييم القائمين على العملية التدريبية صورة واضحة عن جوانب القوة والضعف لدى اللاعبين ومن ثم ستكون العملية الارشادية افضل وانجح .

6- تقديم التغذية الراجعة:يزود التقييم اللاعب بمعلومات عن مدى تقدمه, كما أنها تزود القائمين على العملية التدريبية بمعلومات عن مدى كفاءة البرنامج التدريبي واساليب

التدريب التي يستعملها المدرب, وكل الأنشطة وكل ماله علاقة وتأثير في العملية التدريبية .

7- تسويغ ما يبذل من جهد ووقت.

8- جمع البيانات التي تساعد في اتخاذ موقف من البرنامج التدريبي استمرار أو تطويراً أو الغاءاً.

9- يساعد التقويم في حل المشكلات التي قد توجه العملية التدريبية وخاصة مشكلات التجديد عن طريق التعرف عليها بدقة في الظروف المختلفة .

10- أصبح التقويم في عصرنا الحاضر من أهم عوامل الكشف عن المواهب, وتميز اللاعبين اصحاب الاستعدادات والميول الخاصة وذوي القدرات والمهارات الممتازة .

11- التقويم ركن مهم من اركان التخطيط, لأنه يتصل اتصالاً وثيقاً بمتابعة النتائج ليكشف عن عيوب البرنامج أو الوسائل أو قصور في الأهداف, فينتهي بنتائج وتوصيات تعرض على التخطيط ثم تأخذ سبيلها للتنفيذ حيث تبدأ المتابعة فالتقويم من جديد, فهكذا .

12- تحفيز القائمين على العملية التدريبية على تطوير البرنامج لتحقيق اهدافه بصورة فعالة مع المساعدة في وضع الحلول وايجاد البدائل للصعوبات والعوائق وتعزيز مواطن القوة .2-

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة مخلد محمد جاسم ,سلام محمد حمزة , غيث حسن علي (تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية- جامعة بابل) بحث منشور , مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية , المجلد 22 , العدد 3 , 2014 .

هدف البحث الى تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل / للعام الدراسي 2012-2013 م .

وضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وقد حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل/ للعام الدراسي 2012 - 2013 والبالغ عددهم (80) طالب، اختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعة المشكلة.

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية:-

- حققت العينة وعند جميع الاختبارات التي خضعت لها المستوى الضعيف.
- حققت العينة وعند جميع الاختبارات المستوى المتوسط ما عدا اختبار الوثب من الثبات .
- حققت العينة في اختبار الوثب من الثبات المستوى الجيد .
- حققت العينة المستوى المتوسط في اللياقة البدنية .

ومن هذه الاستنتاجات يوصي الباحثون :-

من الأهمية بمكان إن يتم التقويم البدني للطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية , وبشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية عندهم

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

- ٣

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1-منهج البحث :-

جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة اعتماداً على إن المنهج: " هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه و دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها ". عليه استخدمت الباحثان المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة المشكلة (عبد الفتاح و عبد الرحمن ، 2001) .

3-2-مجتمع البحث وعينته:-

مجتمع البحث هم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية / للعام الدراسي 2022 – 2023 والبالغ عددهم (210) طالبه يمثلون الأربع مراحل , اختيرت عينة البحث بواقع (30%) طالبه من كل مرحلة اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) .

3-3- وسائل جمع المعلومات :-

3-3-1- ادوات البحث :-

◀ المصادر والمراجع العلمية (العربية والاجنبية).

◀ القياسات والاختبارات المستعملة في البحث .

◀ شبكة المعلومات الدولية (Internet) .

◀ الملاحظة والتجريب .

3-3-2- الاجهزة والوسائل المستعملة في البحث :-

◀ شريط قياس .

◀ صفارة .

◀ استمارات استبيان

3-4-اجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1-توصيف الاختبارات:- (1)

فيما يلي المواصفات الخاصة بالاختبارات المرشحة للتطبيق

3-4-2- اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات .

الادوات اللازمة: شريط قياس يرسم خط الارتقاء .

(1) علي سلوم جواد – الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , ط 1 , دار النشر العربي . 2004 .ص100

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء بحيث تكون القدمان متباعدتين قليلا والذراعان عاليا، تمرجح الذراعان أمام اسفل مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلا للإمام، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أمام وقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب للإمام لابعد مسافة ممكنة .

التسجيل: النتيجة هي المسافة التي يقفزها من خط الارتقاء إلى مكان الهبوط بالقدمين

3-4-3- اسم الاختبار : اختبار الشد علي العقلة :

الغرض من الاختبار:

قياس التحمل العضلي تحمل القوة , قياس قوة عضلات الذراعين

الأدوات: عقلة

وصف الأداء:

يقف المختبر أسفل العقلة ، إعطاء إشارة البدء ، يبدأ المختبر في الشد بالذراعين ليرفع جسمه حتي يصل بذقنه فوق العارضة ، ثم ينزل بجسمه حتي تصبح الذراعين ممدودتين بالكامل كما كان في وضع البدء ويكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف.

حساب الدرجات:

تحتسب كل شدة صحيحة وكاملة يصل فيها المختبر بذقنه فوق العارضة.

3-4-4 اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين

غرض الاختبار :- قياس التحمل العضلي (تحمل القوة) لعضلات البطن

الأدوات اللازمة :- لا يحتاج الى ادوات فهو يؤدي على ارض مستوية

وصف الاداء :- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ثم يقوم بثني الركبتين ويقوم المختبر بأنحاء جسمه الى الامام .

يقوم المختبر بتكرار هذا الاداء لأكبر عدد ممكن من المرات وبدون توقف حتى التعب .

حساب الدرجة :- درجة المختبر هي عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها

3- 4- 5 أختبارات تمارين البطن

غرض الاختبار :- يقيس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين

الادوات اللازمة :- لا يحتاج الى ادوات فهو يؤدي على ارض مستوية .

وصف الاداء :- بتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الارض بحيث يكون الجسم في

وضع مستقيم وليس به تقوس للاسفل او الاعلى

يقوم المختبر بتكرار الاداء لأكبر عدد ممكن من المرات بدون توقف حتى التعب

حساب الدرجة :- يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين دون الركود الى الراحة او التوقف

لتسجيل أكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين حتى التعب

3-5- التجربة الاستطلاعية:-

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي

المعوقات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل

الاجهزة المستخدمة واختبارها . قامت الباحثتان بمساعدة فريق عمل مساعد بإجراء التجربة

الاستطلاعية على مجموعة من الطلاب عددهم (5) طالب بتاريخ / / 2022 وفي

تمام الساعة ، في القاعة المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

، وقد أظهرت التجربة ما يأتي :

1. ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
 2. مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار.
 3. تحديد الاخطاء التي تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية وتلافيها.
 4. كفاية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم في أثناء إجراء الاختبارات .
 5. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه .
- 3-6- التجربة الرئيسية :

قامت الباحثتان باجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث بتاريخ / / 2023

في تمام الساعة في القاعة المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وتم اجراء الاختبارات قيد الدراسة .

3-7- الوسائل الإحصائية : تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام عدد من

الوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال

استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، وبرنامج (Excel)

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتطيلها ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

٤-١- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-**٤-١-١ عرض وتحليل نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات****اللياقة البدنية للطالبات الصفوف (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع)****الجدول (١)**

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للصفوف (الأول ، الثاني ،

الثالث ، الرابع)

ت	الاختبار	الاولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
		ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
1	60 م	0.229	7.426	0.608	7.4	0.947	10.908	0.781	11.007
2	540 م	0.177	1.407	0.175	1.405	0.798	4.096	0.732	4.023
3	القفز	0.82	1.967	0.211	1.88	0.232	1.767	2.469	7.333
4	بطن	4.387	4.233	4.605	39.933	2.997	9.533	2.136	1.25
5	عظية	3.448	23.2	4.127	19.8	1.582	6.784	1.187	2.867

يبين الجدول (١) ان قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث ، حيث بلغ الوسط الحسابي لطالبات المرحلة الأولى في العدو (٦٠) م (٧,٤٢٦) وانحراف معياري (٠,٢٢٩) اما متغير ركض (٤٥٠) م بلغ الوسط الحسابي (١,٤٠٧) وانحراف معياري (٠,١٧٧) اما متغير القفز من الثبات بلغ الوسط الحسابي (١,٩٦٧) وانحراف معياري (٠,٨٢) ، وبلغ الوسط الحسابي لتمرين البطن (٤,٢٣٣) وانحراف معياري (٤,٣٨٧) ، وفي السحب على العقلة بلغ الوسط الحسابي (٢٣,٢) وانحراف معياري (٣,٤٤٨) .

اما بالنسبة لطالبات المرحلة الثانية حيث بلغ الوسط الحسابي في العدو (٦٠) م (٧,٤) وانحراف معياري (٠,٦٠٨) اما متغير ركض (٤٥٠) م بلغ الوسط الحسابي (١,٤٠٥) وانحراف معياري (٠,١٧٥) ، اما متغير القفز من الثبات بلغ الوسط الحسابي (١,٨٨) وانحراف معياري (٠,٢١١) ، وبلغ الوسط الحسابي لتمرين البطن (٣٩,٩٣٣) وانحراف معياري (٤,٦٠٥) ، وفي السحب على العقلة بلغ الوسط الحسابي (١٩,٨) وانحراف معياري (٤,١٢٧)

اما بالنسبة لطالبات المرحلة الثالثة حيث بلغ الوسط الحسابي في العدو (٦٠) م (١٠,٩٠٨) وانحراف معياري (٠,٩٤٧) ، اما متغير ركض (٤٥٠) م بلغ الوسط الحسابي (٤,٠٩٦) وانحراف معياري (٠,٧٩٨) ، اما متغير القفز من الثبات بلغ الوسط الحسابي (١,٧٦٧) وانحراف معياري (٠,٢٣٢) ، وبلغ الوسط الحسابي لتمرين البطن (٩,٥٣٣) وانحراف معياري (٢,٩٩٧) ، وفي السحب على العقلة بلغ الوسط الحسابي (٦,٧٨٤) وانحراف معياري (١,٥٨٢)

اما بالنسبة لطالبات المرحلة الرابعة حيث بلغ الوسط الحسابي في العدو (٦٠) م (١١,٠٠٧) وانحراف معياري (٠,٧٨١) ، اما متغير ركض (٤٥٠) م بلغ الوسط الحسابي

(٤,٠٢٣) وانحراف معياري (٠,٧٣٢) ، اما متغير القفز من الثبات بلغ الوسط الحسابي (٧,٣٣٣) وانحراف معياري (٢,٤٦٩) ، وبلغ الوسط الحسابي لتمارين البطن (١,٢٥) وانحراف معياري (٢,١٣٦) ، وفي السحب على العقلة بلغ الوسط الحسابي (٢,٦٨٧) وانحراف معياري (١,١٨٧)

جدول (٢)

يبين الدرجات المعيارية للصفات البدنية وحسب المراحل الدراسية للطالبات

جدول (يبين الدرجات المعيارية للصفات البدنية للطالبات وحسب المراحل الدراسية)

الدرجة	٦٠	٥٤٠	قفز من الثبات	بطن	عقلة	المجموع	النسبة
الاول	٧	٨	٨	٧	٩	٣٩	%٧٨
الثاني	٧	٨	صفر	٨	٨	٣١	%٦٢
الثالث	صفر	صفر	٤	٦	٦	١٦	%٣٢
الرابع	صفر	صفر	٣	٥	٨	١٦	%٣٢

الشكل (١)

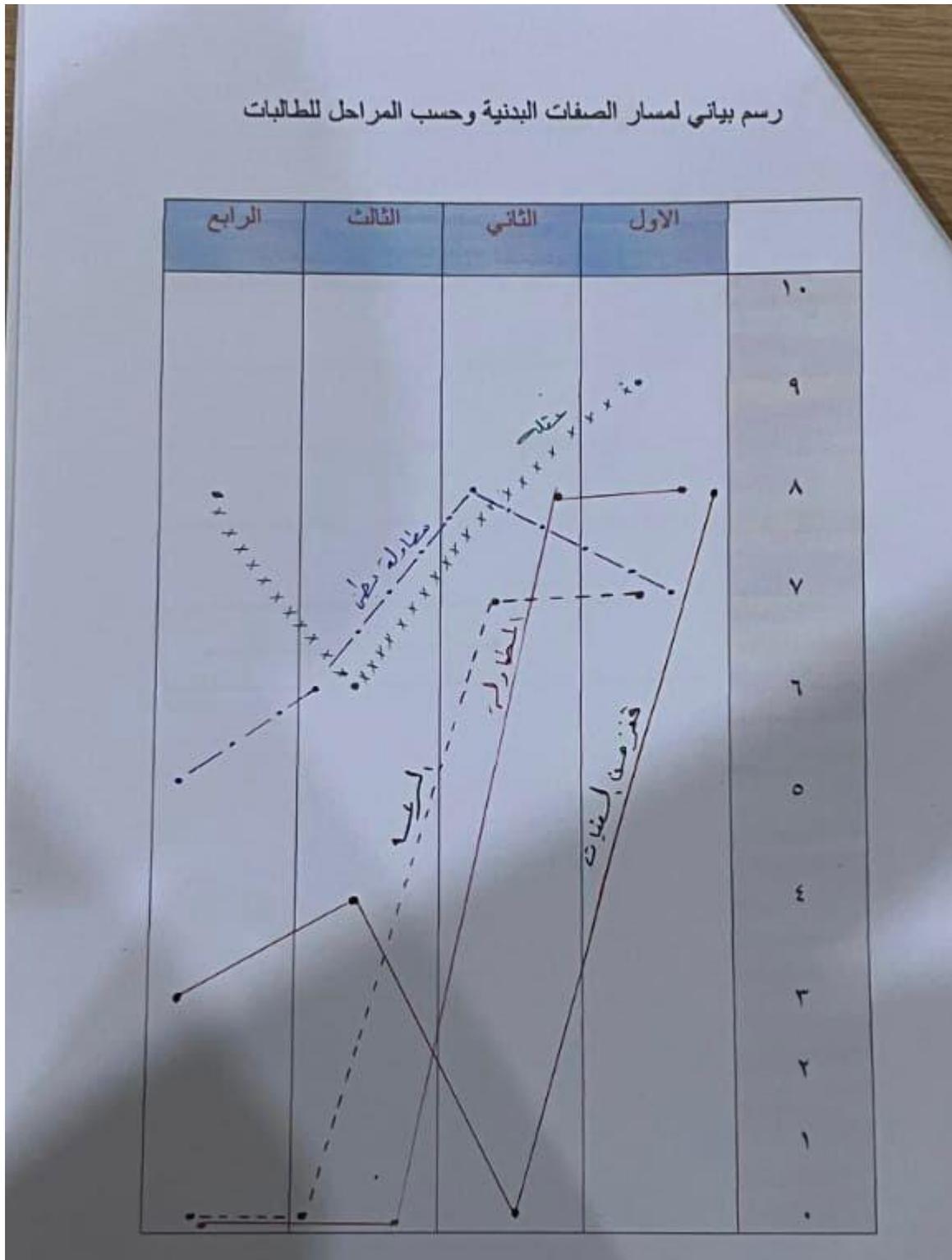
يوضح مسار اللياقة البدنية للطالبات وحسب المراحل

رسم بياني يوضح مسار اللياقة البدنية للطالبات وحسب المراحل

الاول	الثاني	الثالث	الرابع	
				مستوى اللياقة
				ممتاز
				جيد جدا
				جيد
				متوسط
				ضعيف

الشكل (٢)

يوضح الرسم البياني للصفات البدنية وحسب المراحل للطالبات



٤-٢- مناقشة النتائج :-

من خلال الجدول (٢١ و ٢) والاشكال البيانية (١ ، ٢) تظهر النتائج وجود فروق في مستوى اللياقة البدنية للاختبارات (٦٠ م ، ركض ٤٥٠ م ، الوثب من الثبات ، تمارين البطن ، السحب على العقلة) حيث أظهرت الفروق تفوق واضح في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات لمستوى اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى يتبين لنا إن هناك اختلاف في نسب الدرجات المتحققة ضمن المستويات المعيارية لعينة البحث وفي معظم الاختبارات البدنية التي تم إجراؤها من قبل الباحثة حين نلاحظ إن هناك درجات مقبولة ضمن المستوى المعياري (جيد جدا) في اختبارات (٦٠ م ، ركض ٤٥٠ ، الوثب من الثبات ، لتمرين البطن ، والسحب على العقلة)، لطالبات المرحلة الأولى بينما كانت الدرجات ضعيفة في المستوى المعياري لطالبات المرحلة الثانية والثالثة والرابعة وتعزوا الباحثة سبب ذلك إلى المنهج الدراسي الخاص بالمرحلة الأولى وعدد المواد العملية مقارنة ببقية المراحل حيث اقل مواد عملية وخاصة طلاب المرحلة الرابعة المتضمن ست مواد عملية فقط هي (كرة السلة و كرة الطائرة ،كرة اليد، الساحة والميدان، كرة القدم ، كرة القدم للصالات) مما اثر على خفض مستوى اداء الطلاب في الاختبارات البدنية ، مما يدل على إن هذه الدروس العملية غير كافية لتطوير هذه الصفات البدنية مما يتطلب اعادة النظر بالمنهج المتبع من قبل الكلية وخاصة المرحلة الرابعة من اجل المحافظة على مستوى اللياقة البدنية للطالبات في هذه المرحلة كونها هي المرحلة الأساسية والمهمة في حياة طالب كلية التربية الرياضية.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١- الإستنتاجات :-

٥-٢- التوصيات :-

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

من خلال مناقشة النتائج التي توصل اليها الباحثة باستخدام الوسائل الاحصائية تم استنتاج

الآتي :-

الاستنتاجات

١_ تميزت اللياقة البدنية لطالبات الصف الاول بالجيده للمرحلة الأولى

٢_ تميزت اللياقة البدنية لطالبات الصف الثاني والثالث والرابع بالضعيفه

٣_ تميزت الصفات البدنية لطالبات بالتدني للصفوف الثاني والثالث والرابع

5-2- التوصيات :-

في ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي :-

1- ضرورة الاهتمام بالدروس العملية للطالبات والمواظبة على الزام الطلاب عليها لتحقيق

الغاية المرجوة منها .

2- الأهتمام بالتقويم البدني للطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ,وبشكل دوري لبيان

المستويات الحقيقية لمستوى اللياقة البدنية عندهم .

المصادر :-

أولا : المصادر العربية :-

◀ القرآن الكريم :

◀ البسطويس احمد ، عباس احمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٤ .

◀ صالح بن حمد العساف، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط١، الرياضي مكتبة الصبيكان ، ١٩٩٥ .

◀ صباح حسين العجيلي (واخرون)، مبادئ القياس والتقويم التربوية، بغداد، مكتبة احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، ٢٠٠١ .

◀ صباح مكي علي، منهج تدريسي باستخدام جهاز مساعد على وقف متغيرات الانطلاق الميكانيكي واثره في تطوير القدرة الانفجارية والانجاز لرماة الرمح للشباب ، اطروحة دكتوراه جامعة بابل ، ٢٠٠٨ .

◀ عبد الفتاح العيسوي و عبد الرحمن العيسوي، منهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث، بيروت ، دار الكتب الجامعية ، ٢٠٠١ .

◀ علي سلوم الحكيم،الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ .

◀ محمد صبحي حسانين ، نموذج الكفاءة البدنية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .

◀ محمد صبحي حسانين ، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقياس في التربية البدنية، ط١ ، القاهرة، مطابع دار الشعب، ١٩٨٢ .

- ◀ محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح، فسيولوجية التدريب الرياضي، القاهرة و دار الفكر العربي، ١٩٨٤ .
- ◀ محمد عبدة صالح، مغني إبراهيم، اساسيات كرة القدم، القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤.
- ◀ محمد عثمان، موسوعة العاب القوى تكنيك و تدريب، تعليم تحكيم، ط١ ، الكويت، دار العلم للنشر، ١٩٩٠ .
- ◀ كمال جميل الريضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط٢ ، عمان، الجامعة، الاردنية، ٢٠٠٤ .
- ◀ قاسم المنذلاوي ، احمد سعيد، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق بغداد، مطبعة علاء ، ١٩٧٩ .
- ◀ قاسم حسن حسين، عالم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة، ط١ ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .