



مجلة جامعة الملكة أروى العلمية المحكمة  
**QUEEN ARWA UNIVERSITY JOURNAL**



اثر منهاج اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية لطلاب المستوى الأول بكلية  
التربية الرياضية بجامعة صنعاء

أ.د. عبد الغني مجاهد مطهر

- كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء

2019

ISSN: [2226-5759](https://doi.org/10.58963/qausrj.v1i22.140)

ISSN Online: [2959-3050](https://doi.org/10.58963/qausrj.v1i22.140)

DOI: [10.58963/qausrj.v1i22.140](https://doi.org/10.58963/qausrj.v1i22.140)

Website: [qau.edu.ye](http://qau.edu.ye)

# اثر منهاج اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء

د / عبد الغني مجاهد مطهر  
كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء

## الملخص :

هدف البحث التعرف إلى تأثير تطبيق مضدرات مادة اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء والذين لا يمارسون أي نشاط بعد الدوام الرسمي في الكلية وقد اعتمد الباحث على تطبيق مضدرات مادة اللياقة البدنية خلال (12) أسبوع مدة الفصل الأول للعام الجامعي 2016 - 2017، إذ تضمنت الشعبة (24) طالب ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للملائمة وطبيعة الدراسة.

توصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تحسين بعض القدرات البدنية لدى عينة الدراسة ، ويوصي الباحث بضرورة الالتزام بالبرنامج التدريسي لساق اللياقة البدنية الذي اتبعه من قبل مدرسي التربية الرياضية في الكلية وفي الكليات الأخرى.

Abstract:

The aim of this research is to identify the effect of the application of vocabulary of physical fitness material on some physical abilities among the first level students at the Faculty of Physical Education - Sana'a University who do not practice any activity after the official working hours in the college. The first year of the academic year 2017 - 2018. where the Division included (24) students. the researcher has used the experimental method to suit the nature of the study.

The results found that there are statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the post measurement to improve some physical abilities of the study sample.

## مقدمة البحث وأهميته :

تغير مفهوم اللياقة البدنية مع تغير التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تغير أسلوب الحياة تماماً في النصف الأخير من القرن العشرين عن نصفه الأول فقد كان التركيز في قياس اللياقة البدنية يعتمد على قياس القوة العضلية للفرد لأنه كان يعتمد عليها بشكل أساسي قديماً ، أما في عصرنا الحاضر فقد أصبحت اللياقة البدنية تقاس بشكل خاص بمدى كفاءة وجلد الجهاز الدوري التنفسي والذي يتكون من القلب والرئتين.

واللياقة البدنية بمفهومها الحديث تشمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينات ، فالتغذية السليمة والنسبة المثوية للدهون بالجسم أصبحتا ضمن العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية . فلم يعد مقبولاً أن يكون الفرد لائقاً بدنياً بدرجة عالية ولديه نسبة عالية من الدهون المتراكمة في جسمه أو أن يكون غذاؤه ناقصاً لمكوناته الأساسية أو غير متوازن لأن ذلك حتماً سيؤثر على أدائه الرياضي (محمد، 1999)

وتعد الحاجة للإعداد البدني من قبل طالب كلية التربية الرياضية في المرحلة الأولى من دخوله الكلية عاملاً مهماً من أجل تنفيذ الدروس ذات الطابع العملي ، والذي ينبغي أن يكون تنفيذ الدروس العملية للياقة البدنية مبني على أسس علمية .

حيث يشير ( حسين ، 2010 ) إلى أن تنفيذ الدروس العملية من قبل الطالب يحتاج إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء متطلبات الدرس وتعلم التكنيك الصحيح والأداء و المشاركة في دروس الألعاب الجماعية والفردية وخاصة مادة الساحة والميدان .

كما يشير (عبد المجيد، 2001) إلى ان اللياقة البدنية إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب بدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد امراً مستحيلاً صعباً بل قد يكون مستحيلاً ، وتظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء ، والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة ، وهي ترتبط بالأعمال التي يؤديها الفرد وبقدرته على بذل مجهود بدني والواقع أن اللياقة البدنية مفهوم عام وكبير ومن الصعب حصره لأنه جزء من كل ، فهو مرتبط بالنواحي النفسية والعقلية والاجتماعية ، وهي جزء من اللياقة الشاملة ، ولما كان هدف اللياقة البدنية استخدام الجسم وسيلة للنشاط البدني والحركي وأداء المهارات العامة والخاصة ، لذا كان من الضروري تعاون أليات كافة لإخراج

النشاط متكاملًا ، وحيث انه غير معقول النظر إلى اللياقة البدنية وحدها دون تأثرها بالعوامل الأخرى ، لان الإنسان يعمل ككل وليس أجزاء منفصلة ، ومن هذا المنطق فاللياقة البدنية تعني جسما سليم التعامل مع متطلبات الحياة بشكل ايجابي .  
من هنا برزت أهمية البحث في التعرف على تأثير مساق اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية لدى طلبة المستوى الأول في كلية التربية الرياضية والتي تعد أساس لأداء الواجبات خلال الدروس العملية .

#### مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحث لطلاب المستوى الأول عند قبولهم أن معظمهم كانوا لا يمارسون أي نشاط بدني قبل قبولهم في الكلية سواء في الأندية او الفرق الرياضية ، والدروس العملية أصبحت جهدا جديدا إضافيا عليهم ، ولا يستطيع الطالب أداء هذه الواجبات مقارنة مع الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي ، ولما كان كذلك فأن الباحث أراد أن يولي هذا المنهج اهتما كبيرا لغرض الوصول إلى مستوى الطموح وتحقيق الهدف المرسوم من خلال المنهج المقرر ، لتحقيق تعليم وتطبيق المهارات المختلفة في الدروس التطبيقية .

حيث يشير عبد الفتاح ( 2003 ) إلى ان اللياقة البدنية اهم أركان تعليم المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية ، كما يشير علاوي (2003) إلى ان اللياقة البدنية من أهم المحددات الأساسية لانجاز الفعاليات والمهارات الرياضية ، ولا يمكن الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي الجيد الا من خلال الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية .

من هنا أراد الباحث التعرف على تأثير المنهج المقترح لتدريس اللياقة البدنية في المستوى الأول على بعض القدرات البدنية لديهم والتعرف على أوجه القصور ومواطن القوة والضعف في مفردات المساق والعمل على تحسينها حتى تكون عوناً للباحث في تحسين المفردات للمستقبل لتطوير قدرات الطلبة البدنية .

#### هدف البحث :

- التعرف إلى اثر مناهج اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية لدى طلبة المستوى الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء .

### فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تحسين بعض القدرات البدنية لدى طلبة المستوى الأول في مساق اللياقة البدنية.

### مجالات البحث:

المجال البشري : طلبة المستوى الأول في كلية التربية الرياضية ( الشعبة الاولى)

المجال المكاني : ملاعب جامعة صنعاء الجديدة

المجال الزماني: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2017-2018م

### التعريف بالمصطلحات :

اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مضط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة . (عبد الفتاح ونصر الدين ، 2003).

القوة العضلية : تعرف بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة . أو هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو موجهتا . (بني عطا، وآخرون ، 2005).

تعريف السرعة : هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن . (محمد ، 1999)  
التحمل : يعرف بأنه قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي (عبد الفتاح ، ونصر الدين ، 2003).

المرونة : تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة . (درويش ، 1987)

الرشاقة : تعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه . (عبد الفتاح ونصر الدين ، 2003).

التوافق : يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد . (عبد الفتاح ، نصر الدين ، 2003).

التوازن: يعني القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع مختلفة مثل الوقوف على قدم واحدة ( أو المشي على عارضة مرتفعة (محمد ، 1999)

### الدراسات السابقة والمشابهة :

- قام محمد (1999) بدراسة هدفت إلى بناء اختبار لقياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة وقد اشتملت عينة الدراسة على (1125) تلميذة من تلميذات الصف التاسع من التعليم الأساسي وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة وقد صممت الباحثة الاختبار كأداة لجمع البيانات وفق الأسس العلمية للاختبارات المعرفية والذي أشتمل على (8) محاور رئيسية ، وقد أظهرت نتائج الدراسة مستوى معرفي متوسط لدى التلميذات.
- وقام عبدالحق، عماد، وليبدوفا، إيرينا (2004) بدراسة هدفت إلى معرفة علاقة القوة العضلية النسبية والوزن في تطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة تخصص تربية رياضية /قسم جامعة النجاح الوطنية / نابلس / فلسطين، أجريت الدراسة على عينة عمديه من طلبة تخصص التربية الرياضية والبالغ عددهم (15) طالبا و (10) طالبات ممن أنهوا مساق جمباز(1) وجمباز(2). كما استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط ايجابية بين قيم القوة النسبية والوزن مع درجة الأداء المهاري لدى طلبة تخصص التربية الرياضية.
- قام الحاوي، وائل كمال محمد (2005) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام بعض أساليب تنمية الرشاقة على ديناميكية تطوير بعض مهارات الجمباز لدى طلاب كلية التربية الرياضي للبنين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (12) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وقوامها (6) طلاب ومجموعة ضابطة وقوامها (6) طلاب، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثيراً ايجابياً دالاً لتنمية الرشاقة على تطوير مهارات الجمباز قيد الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة إتباع الأساليب المستخدمة كأساس لتنمية الرشاقة لدى لاعبي الجمباز.
- دراسة يونس، أفراح ذنون و خليل، لقاء عبد المطلب (2009) هدفت إلى التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية التي تستخدم جمباز الموانع في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الحركات الأرضية، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وتم اختيار عينه عشوائية من طالبات الصف الأول المتوسط بلغ عددهن

(40) طالبة قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. وخلصت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج جمباز الموانع تطورت في بعض القدرات البدنية الآتية: (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين المرونة والرشاقة والسرعة والتوازن) وكانت هذه المجموعة أفضل من المنهاج الذي أعدته مدرسة المادة، كما حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج جمباز الموانع تطورا في مستوى الأداء المهاري أفضل من المجموعة الضابطة.

- وقد قامت مشكور، شيماء حسون (2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على بعض القدرات البدنية لطلاب عينة البحث وكذلك إيجاد العلاقة بين بعض القدرات البدنية والحركية وعلاقتها بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز. وتكونت عينة البحث من (20) طالباً من المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية / جامعة (ديالي)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب علاقة الارتباط، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة معنوية في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة قيد البحث لأفراد العينة كالمرونة وعشوائية العلاقة في القدرات الأخرى (كالرشاقة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة) نتيجة ضعف تلك القدرات لديهم.
  - أجرى هليقارد وآخرون (2007) Helgerud, at el. دراسة هدفت إلى مقارنة أربعة أنماط من التدريب البدني على تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، على عينة قوامها 40 طالب من طالب جامعي في جامعة العلوم والتكنولوجيا في النرويج، ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعياً وقد تقسيم أفراد العينة إلى أربع مجاميع:
    - المجموعة الأولى مارست تدريب هوائي مستمر زمن كل جرعة 45 دقيقة بشدة 07% من ضربات القلب القصوى.
    - المجموعة الثانية مارست تدريب هوائي مستمر زم كل جرعة 34.4 دقيقة بشدة تعادل مستوى عتبة حامض اللاكتيك (85% من ضربات القلب القصوى)
    - المجموعة الثالثة مارست تدريب فكري لمدة 15 ث زمن التكرار و15 ث زمن الراحة وبشدة تعادل 90 - 95% من ضربات القلب القصوى.
    - المجموعة الرابعة مارست تدريب فكري بمعدل أربع تكرارات في كل جرعة تدريبية ويزمن راحة نشطة مدتها 3 دقائق، عند شدة تساوي 90 - 95 %
- وقد توصل الباحثون إلى أن التدريب الفكري فقط نتج عنه تحسن ملحوظ في الحد

الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وفي حجم الضربة .

دراسة هاربهاجين وجرببيت (2013) Harbhajan and Gurpreet هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مهارات وقدرات لاعبي كرة القدم وبين اللياقة البدنية للاعبين الكليات بجامعة (بنجابي) الهند، تكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم من مختلف المستويات والكليات بجامعة (بنجابي) وعددهم (150) لاعباً، استخدم الباحث المنهج التحليلي لوصف أي كمية، توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات وقدرات لاعبي كرة القدم واللياقة البدنية وأن الأداء في مهارات كرة القدم يعتمد على قدرات اللياقة البدنية للاعبين، كما توصلت الدراسة إلى أن الأداء في كرة القذف مرهون بخفة الحركة والتحمل والمرونة، وأن درجة كرة السلالم (تدحرج الكرة) تعتمد على مكونات اللياقة البدنية وأن مهارة أتمريره تعتمد على القوة المتفجرة، ومهارة الرمي تعتمد على خفة الحركة والقوة المتفجرة .

#### إجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي .
  - عينة البحث : تكونت عينة الدراسة من طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية الشعبة الأولى وعددهم (24) طالب تم استبعاد طالب واحد لعدم ضبط نتائجه .
  - متغيرات البحث :
  - المتغير المستقل : المنهج التدريسي المقترح من قبل مدرس المادة الباحث
  - المتغير التابع : القدرات البدنية متمثلة بالتالي :
  - القوة العضلية ( قوة القبضة )
  - السرعة (50 م)
  - القدرة ( الوثب الطويل من الثبات )
  - الجلد العضلي
  - التوافق ( اختبار الدوائر المرقمة )
  - الرشاقة ( اختبار الجري الزججاني )
  - التوازن ( الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على العارضة )
- وفيما يلي وصف هذه الاختبارات :

أولاً: اختبار القوة العضلية (قوة القبضة) : يستخدم لقياس قوة القبضة جهاز المانوميتر ، ويفضل أداء اختبار قوة اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى ، كما يفضل مسح اليد بمسحوق الماغنيسيوم لمنع انزلاق الجهاز ، وتسجيل القراءة لأقرب نصف رطل كما يلاحظ إرجاع المؤشر الى صفر التدرج عقب كل محاولة .

وتتلخص طريقة الأداء في ان يمسك المختبر بالجهاز في قبضة اليد ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز ، ويجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي او جسم المختبر نفسه كما يجب تجنب مرجحة الذراع عند الاداء. (حسانين، 2004)

ثانياً : اختبار السرعة (50 م) : يستخدم لقياس القدرة اللاهوائية القصيرة حيث يستخدم على نطاق واسع في مجالات البحوث العلمية والتدريب الرياضي كاختبارات تصفية لاعبي كرة القدم والسلة وغيرها .

ويلاحظ ان هذا الاختبار يقيس القدرة اللاهوائية القصيرة باستخدام المسافة الأفقية التي يقطعها المختبر والمعروفة مسبقاً وقد أظهرت الدراسات في مجال فسيولوجيا الرياضة ان هذا الاختبار يعتمد بشكل كبير على معدلات انطلاق وتخليق ثلاثي فوسفات الاديونسين ATP وفوسفات الكرياتين PC (رضوان ، 1998)

### 3- اختبار القدرة ( الوثب الطويل من الثبات ) :

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .
- الأدوات : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط للبداية .
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع إماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب اماماً ابعد مسافة ممكنة .
- توجيهات :
  - تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر اثر تركة اللاعب القريب من خط البداية او عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .
  - في حالة ما اذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها .

- يجب ان تكون القدمين ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .
- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

#### 4- اختبار الجلد العضلي:

Muscular Endurance: اختبار الجلد العضلي:

ثني الذراعين من الانبطاح المائل بنين: Push-up (Boys)

الغرض من الاختبار:

قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين.

مواصفات الأداء:

من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر. ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل، يكرر الأداء أكبر عدد من المرات.

توجيهات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها. (حسانين، 2004)

5- اختبار التوازن الثابت: Static Balance

اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على العارضة: Bass stick Test (Lengthwise)

الغرض من الاختبار:

قياس التوازن العام الثابت على قدم واحدة فوق عارضة.

#### الأدوات اللازمة :

- عارضة صلبة بطول (60) سم، وارتفاع (20) سم، ويعرض (3) سم وتغطي بطبقة ملاصقة للعارضة تحقق عامل الأمن والسلامة للمختبر، مثبتة على لوحة من الخشب لتحقيق مزيداً من الثبات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن.

#### وصف الأداء :

- حاول أن تتزن لأطول وقت ممكن على المحور الطولي للعارضة مستنداً على قدمك المفضلة.
- قم بثني الرجل الحرة خلفاً وامسكها بقبضة يدك (اليد اليمنى مع الرجل اليمنى والعكس)
- يمكنك استخدام الذراع الأخرى للمحافظة على اتزانك.
- استند على القائم بعملية الاختبار للوصول إلى الوضع الصحيح.
- يتم حساب زمن بدء الاختبار بمجرد ترك الاستناد على ساعدي المختبر.
- حاول الاحتفاظ بوضع الاتزان لأكبر وقت ممكن.

#### تعليمات الاختبار:

- ابدأ تشغيل الإيقاف عند سماع إشارة البدء وترك المختبر للذراع المستند عليها.
- توقف الساعة بمجرد فقدان المختبر لاتزانته من خلال تركة للقدم الحرة أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم.
- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

#### حساب الدرجات:

- يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة ، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم.
- (حسانين ، 2001) .

#### 6- اختبار التوافق الحركي ( الدوائر المرقمة )

- الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينيين .

- الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - طباشير.
- الاجراءات : يرسم على الارض (8) دوائر، على ان يكون قطر كل منها (60) سم وترقيم الدوائر من (1-8) .
- وصف الاداء : يقف المختبر في الدائرة رقم (1)
  - عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) وحتى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة .
  - التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر. (حسانين ، 2004).
- 7- اختبار الرشاقة ( الجري الزجراجي) اختبار بارو :
  - الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة
  - الادوات المستخدمة : ( خمسة اقماع - ساعة إيقاف - مستطيل طوله  $16 \times 10$  قدما توضع الأربعة الاقماع على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويوضع القمع الخامس في منتصف المستطيل .
  - مواصفات الأداء : من مكان البداية ( بجانب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل )يجري المختبر جري الزجراج على شكل رقم 8 باللغة الانجليزية يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات .
  - توجيهات :
    - يجب عدم لمس القائم اثناء الجري .
    - يجب إتباع خط السير المحدد بدقة ، وإذا حدث ان خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد ان يحصل على الراحة الكاملة.
  - التسجيل : يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في الثلاث دورات.
- 8- اختبار المرونة :

#### ثني الجذع من الوقوف : Forward Flexion of Trunk

- الغرض من الاختبار :
- قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثني للإمام من وضع الوقوف.
- الأدوات اللازمة :
- - مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها 20سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة

تساوي 10 سم ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى 10 سم.

- - كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز.
- وصف الأداء:
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة الكرسي أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس، يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد، وأن تتحرك للأسفل موازية للمقياس.
- حساب الدرجات:
- درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع أماماً أسفل. (جواد، 2004)

#### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث :

##### الصدق الذاتي :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات البدنية باستخدام الصدق الذاتي، وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق الاختبار، ثم إعادة تطبيقه. وجدول رقم (1) يوضح المعاملات العلمية لصدق الاختبارات البدنية قيد الدراسة.

#### جدول رقم (1)

يوضح معاملات الصدق للاختبارات البدنية قيد الدراسة (ن = 5)

الصدق الذاتي	معامل الثبات	اسم الاختبار	المتغيرات
0.85	0.73	اختبار الدوائر المرقمة.	التوافق
0.93	0.88	اختبار بارو	الرشاقة
0.98	0.97	باستخدام جهاز قوة القبضة.	قوة القبضة
0.98	0.97	ثني الجذع من الوقوف.	المرونة
0.85	0.73	الوثب العريض من الثبات.	القدرة
0.87	0.76	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	الجلد العضلي
0.94	0.89	العدو (50) متر.	السرعة

يتضح من الجدول رقم (1) أن درجات الصدق مرتفعة وقد تحققت عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية مما يطمئن الباحث إلى استخدامها.

2- ثبات الاختبارات :

تم حساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه (Test-Retest) وذلك بفاصل زمني مدته أسبوع على العينة الاستطلاعية، وتم حساب معامل الارتباط للاختبارين عن طريق معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (2) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة .

### جدول رقم (2)

يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة (ن = 5)

مستوى الدلالة لمعامل الثبات	معامل الثبات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	وحدة القياس	المتغيرات الاختبارات
دال	0.73	1.15	5.06	التطبيق الأول	ثانية	التوافق
		0.67	3.72	التطبيق الثاني		
دال	0.88	1.07	22.12	التطبيق الأول	ثانية	الرشاقة
		1.39	21.17	التطبيق الثاني		
دال	0.71	2.28	4.47	التطبيق الأول	ثانية	التوازن
		4.75	13.54	التطبيق الثاني		
دال	0.97	9.86	41.78	التطبيق الأول	كجم	قوة القبضة
		10.02	44.24	التطبيق الثاني		
دال	0.98	4.36	13.40	التطبيق الأول	سم	المرونة
		4.97	14.20	التطبيق الثاني		
دال	0.73	0.28	1.95	التطبيق الأول	متر	القدرة
		0.21	2.36	التطبيق الثاني		
دال	0.76	13.93	43.00	التطبيق الأول	عدد	الجلد العضلي
		10.92	57.80	التطبيق الثاني		
دال	0.89	0.44	7.03	التطبيق الأول	ثانية	السرعة
		0.43	6.60	التطبيق الثاني		

يتضح من جدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى للاختبارات البدنية حيث تراوحت القيم ما بين (0.71\_\_ 0.98) وهذا يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات. ويذكر (علاوي، ورضوان، 2001) أن معامل الثبات المحسوب يجب ألا يقل عن (0.70 على الأقل) ليكون معاملًا مقبولاً يدل على ثبات النتائج.

### 3- موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة تعتمد على مفردات بسيطة وواضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن التقويم الذاتي والاجتهاد، حيث إن التسجيل يتم باستخدام وحدات (المسافة والزمن والدرجة وعدد المرات) وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة. التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة الدراسة وذلك لجميع متغيرات الدراسة، والتي طبقت على عينة قوامها (5) طلاب من طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء، من غير عينة الدراسة الأساسية لغرض التعرف على:

- مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الدراسة .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
- الوصول للتوقيت الأمثل لتسلسل إجراء القياسات للمتغيرات قيد الدراسة بحيث يؤثر قياس على أداء القياس الآخر .
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- تناسب الاختبارات لعينة الدراسة واستجابة المختبرين تجاه الاختبارات.
- التعرف على صلاحية تسلسل أداء الاختبارات المستخدمة.
- اكتشاف أي أخطاء ستواجه الباحثة أثناء الاختبارات.
- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية قيد الدراسة.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمه للواجبات .

### التجربة الأساسية :

اختبارات القدرات البدنية يوم الثلاثاء بتاريخ 10/12/2016م. حيث وقد خضع الطلاب بعدها إلى المقرر الدراسي العملي ثم تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية يوم الثلاثاء بتاريخ 7/2/2017م وذلك في نهاية الفصل الدراسي الأول بعد أن أنهوا الطلاب المواد الدراسية للفصل الأول للعام الجامعي 2016-2017م .

### المعالجة الإحصائية :

- البرنامج الإحصائي (SPSS) .- معامل الالتواء .- المتوسط الحسابي .- اختبار (ت) لعينتين مترابطين - معامل الصدق الذاتي- النسبة المئوية .- الانحراف المعياري- معامل الارتباط بيرسون .

### عرض ومناقشة النتائج :

#### جدول رقم (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) للقياسين القبلي والبعدى

#### للاختبارات البدنية قيد الدراسة

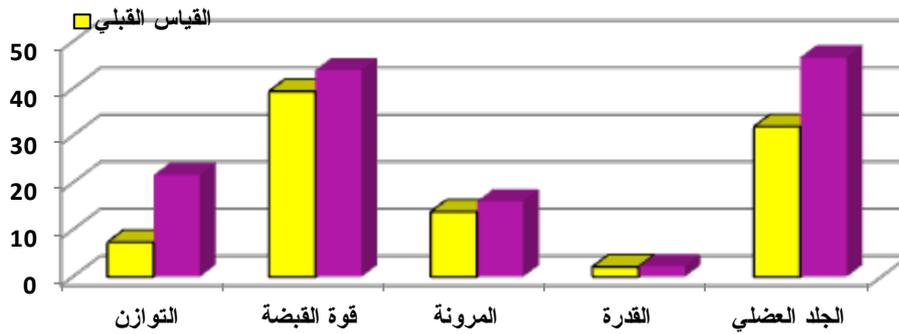
مستوى الدلالة	T قيمة الجدولية	T قيمة المحسوبة	درجة الحرية	القياس البعدى		القياس القبلى		اسم الاختبار
				ع	س	ع	س	
0.05	2.074	88.5-	22	6.35	42.26	5.88	38.54	القوة (قوة القبضة)
0.05	2.074	6.45	22	0.46	6.51	0.44	6.98	السرعة (عدو 50 م)
0.05	2.074	3.75-	22	0.27	2.24	0.32	2.09	القدرة العضلية (الوثب بالقدمين من الثبات)
0.05	2.074	5.36-	22	16.92	48.74	9.66	31.96	الجلد العضلي (ثني الذراعين من الانبطاح المائل)

0.05	2.074	4.33	22	19.84	21.64	5.60	5.69	التوازن الوقوف بالتقدم (بالطريقة الطولية) على العارضة
0.05	2.074	5.81	22	0.91	3.91	0.98	5.13	(التوافق) الدوائر المرقمة
0.05	2.074	7.9	22	0.94	20.85	1.18	22.43	الرشاقة (الجري على بين شكل 8 الاقماع)
0.05	2.074	5.5-	22	4.61	16.87	5.61	14.78	المرونة (ثني الجذع أماما من الوقوف)

يتضح من الجدول أن قيمة T المحسوبة هي أكبر من القيمة (T) الجدولية في جميع الاختبارات قيد الدراسة ويتضح من ذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

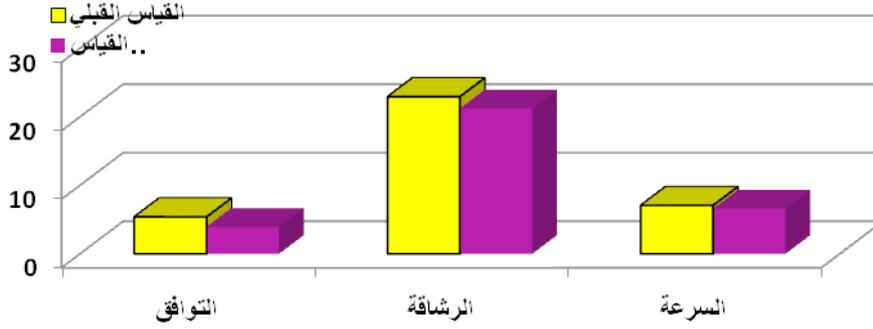
شكل (1) متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي

في اختبارات المتغيرات البدنية ذات العلاقات الطردية قيد الدراسة



شكل (3) متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي

في اختبارات المتغيرات البدنية ذات العلاقات العكسية قيد الدراسة



ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى إن منهج اللياقة البدنية خلال الفصل الدراسي باستخدام التمارين المقترحة لتنمية عناصر اللياقة البدنية قد حقق أغراضه وأهدافه التي وضع من أجلها حيث ساعد في تطوير مستوى الأداء لدى أفراد الشعبة الدراسية ، وكذلك ساعد في تطوير العضلات العاملة ، وفي هذا الصدد يشير (عبد المحسن، وعبد، 2006: 114) على ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية (الرشاقة - القدرة - المرونة - القوة، الجلد العضلي ، ) لما لها من أهمية قصوى في الأداء.

كما يؤكد علي البيك وعماد الدين عباس (2003) أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي وظيفياً ونفسياً، ويحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول لأعلى المستويات..

#### الاستنتاجات :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد الدراسة وصالح القياس البعدي.

#### التوصيات :

- أن يتم مراعاة تمتع الطلاب المقبولين في الكلية بمستوى مقبول من اللياقة البدنية والتي تخدمهم لأداء المهارات المختلفة عند تدريس المقررات .
- زيادة عدد المحاضرات الفصلية التي تدرس في الفصل الدراسي الواحد بحيث لا تقل عن (14) محاضرة عملية.

## قائمة المراجع:

1. محمد ، لمياء حسن ( 1999 )، أثر اسلويين تدريسين لتنمية القدرات الابداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ،
2. عبد المجيد ، مروان (2001) ، اللياقة البدنية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان
3. حسين ، شريف ( 2010 ) اثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطالبات المرحلة الاولى بجامعة كوية ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثالث.
4. علاوي، محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2003) . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي القاهرة . عبد الفتاح،
5. ابو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصرالدين رضوان (2003) ، فسيولوجيا اللياقة البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. عبد الفتاح ، أبو العلا ونصر الدين ، احمد (1993) ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، (ط1) ، القاهرة : دار الفكر العربي.
7. بني عطا أحمد، عبد الحق عماد، الكيلاني هاشم. (2005). «مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، بحث منشور، مملكة البحرين.
8. الكردي-عصمت درويش، ( 1983 ) ، العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن.
9. حساين ، محمد صبحي (2004) ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الاول ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
10. رضوان ، محمد (1998) ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة.
11. Helgerud, J . and Høydal, K . (2007)، Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. Department of Circulation and Imaging, Faculty of Medicine, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway.