



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

تقييم مستوى اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة ليسانس

- دراسة وصفية أجريت على طلبة السنة الثالثة ليسانس مستغانم -

الأستاذ المشرف :

مقدس مولاي ادريس

إعداد الطالب :

عراوي جلول

الموسم الجامعي: 2022 - 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

أَمْرًا رَشَدًا))

صدق الله العظيم



الاهداء

إلى من عجز الشعراء

عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

إلى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة تحت أقدامها

إلى من تعبت وقاست الكثير من أجلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل
تعب نجاح

أمي الغالية

إلى من يحمل من اجل الجبال عن حملة وتتحى الظهور من عبئه إلى من
صبر لأجلي

إلى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

إلى من كانوا دائما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة وتجمعني معهم
كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوننا وذراعا وافيا

إخوتي، أخواتي



شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما
شكر

فالشكر أولا لله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث
والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على
هذا البحث الدكتور

مقدس مولاي ادريس

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى
بأرق عبارة وألطف إشارة، فله مني وافر الثناء وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو
أعانتني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن يجعل عملهم
في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

تقييم مستوى اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة ليسانس

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة مستوى اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة ليسانس، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 50 طالب وطالبة، واستعملنا أداة الاستبيان وبعض الاختبارات البدنية، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة انه يرى الطلبة أنهم يستطيعون في بعض الأحيان الجري برجل واحدة دون السقوط أو اختلال التوازن لمسافة مقدرة بعشرة أمتار، وان نتائج الطلبة في اختبار الرشاقة كانت اقل من الضعيفة، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بادراج برامج تدريبية مجانية للطلبة للحفاظ على لياقتهم البدنية، وتعميم ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها وتركيز الاهتمام على البرامج الرياضية والصحية التي تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية.

الكلمات الدالة: اللياقة البدنية، الطلبة.

Assessment of the level of physical fitness of third-year bachelor's degree students

The study in our hands aims to try to find out the level of physical fitness among third-year bachelor's students, and for this we followed the descriptive curriculum, where the study sample consisted of 50 students, we used the questionnaire tool and some physical tests, and used to convert the data into statistical results (honesty, constancy, simple correlation coefficient of Pearson), the most important results of the study came the most important suggestions and recommendations were the beginning of the inclusion of free training programs for students To maintain physical fitness, popularize the culture of practicing physical activities of various kinds and focus attention on sports and health programs that contribute to raising the level of physical fitness.

Keywords: physical fitness, students.

قائمة المحتويات

| الصفحة | المحتويات |
|--------|--|
| | الاهداء |
| | شكر وتقدير |
| | الملخص باللغة العربية |
| | الملخص باللغة الإنجليزية |
| | قائمة المحتويات |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الاشكال |
| | التعريف بالبحث |
| | مقدمة |
| 4 | 1-مشكلة البحث |
| 4 | 2-فرضيات الدراسة |
| 5 | 3أهمية الدراسة |
| 5 | 4-أهداف الدراسة |
| 5 | 5-التعريف بمصطلحات الدراسة |
| 6 | 6-الدراسات السابقة والمثابفة |
| 9 | 7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة |
| | الباب الأول : الدراسة النظرية |
| | الفصل الأول : اللياقة البدنية |
| 12 | تتهيد |
| 13 | 1نقوم اللياقة البدنية |
| 13 | 2-تقسيمات اللياقة البدنية |
| 14 | 3-أنواع اللياقة البدنية |
| 15 | 4-مبادئ اللياقة البدنية |
| 18 | 5-عناصر اللياقة البدنية |
| 20 | 6-كيفية قياس اللياقة البدنية |
| 23 | خلاصة |

| | |
|---|-----------------------------|
| الفصل الثاني : طرق تطوير اللياقة البدنية | |
| 25 | تمهيد |
| 26 | 1- طرق تنمية الرشاقة |
| 27 | 2- طرق تنمية السرعة |
| 29 | 3- طرق تنمية التحمل |
| 29 | 4- طرق تنمية القوة |
| 31 | خلاصة |
| الباب الثاني : الجانب التطبيقي | |
| الفصل الأول : الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية | |
| 34 | تمهيد |
| 35 | 1- المنهج المتبع |
| 36 | 2- الدراسة الاستطلاعية |
| 39 | 3- أدوات البحث |
| 40 | 4- صيغ متغيرات الدراسة |
| 40 | 5- مجتمع البحث |
| 41 | 6- عينة البحث |
| 41 | 7- المجال المكاني والزمني |
| 41 | 8- الطريقة الإحصائية |
| 42 | 9- شروط قياس الأداة العلمية |
| 46 | خلاصة |
| الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج | |
| 48 | 1 تحليل ومناقشة النتائج |
| 75 | 2- مقابلة النتائج بالفرضيات |
| 76 | الاستنتاجات |
| 77 | الاقتراحات والتوصيات |
| خاتمة | |
| المصادر والمراجع | |
| الملاحق | |

قائمة الجداول

| الصفحة | قائمة الجداول |
|--------|---|
| 43 | جدول رقم 01 : يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة |
| 43 | الجدول رقم 02 يوضح قيمة الثبات والصدق لاختبارات اللياقة البدنية |
| 44 | الجدول رقم 03 يبين المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث |
| 48 | جدول رقم 04 يبين توزيع العينة وفق متغير الجنس |
| 49 | جدول رقم 05 يبين توزيع العينة وفق متغير التخصص الرياضي |
| 50 | جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول |
| 51 | جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول |
| 52 | جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول |
| 53 | جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول |
| 54 | جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول |
| 55 | جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول |
| 56 | جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول |
| 57 | جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول |
| 58 | جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول |
| 59 | جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول |
| 60 | جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور الأول |
| 61 | جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني |
| 62 | جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني |
| 63 | جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني |
| 64 | جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني |
| 65 | جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني |
| 66 | جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني |
| 67 | جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني |
| 68 | جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني |
| 69 | جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الثاني |
| 70 | جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الثاني |

| | |
|----|---|
| 71 | جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور الثاني |
| 72 | الجدول رقم 28 يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية و الدرجات المعيارية في اختبار Agility Illinois |
| 73 | الجدول رقم 29 يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في اختبار horizontal de force |
| 74 | الجدول 30 يمثل عدد الطلبة و النسب المئوية والدرجات المعيارية في الاختبار V30M |
| 75 | الجدول رقم 31 يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في اختبار المرونة |

قائمة الأشكال

| الصفحة | قائمة الاشكال |
|--------|--|
| 48 | شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الجنس |
| 49 | شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير التخصص الرياضي |
| 50 | شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول |
| 51 | شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول |
| 52 | شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول |
| 53 | شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول |
| 54 | شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول |
| 55 | شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول |
| 56 | شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول |
| 57 | شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول |
| 58 | شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول |
| 59 | شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول |
| 60 | شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11 من المحور الأول |
| 61 | شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني |
| 62 | شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني |
| 63 | شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني |
| 64 | شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني |
| 65 | شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني |
| 66 | شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني |
| 67 | شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني |
| 68 | شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني |
| 69 | شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني |
| 70 | شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الثاني |
| 71 | شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11 من المحور الثاني |

التعريف بالبحث

يذكر إبراهيم سلامة أن تقييم اللياقة البدنية يجب أن ينظر إليه كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من أجل صحة أفضل وليس كغاية في حد ذاتها. (عزيز ف.، 2015، صفحة 66)

ويذكر أرمور و جاكسون Armor & Jackson أن اختبارات اللياقة البدنية عنصر مهم في معظم برامج التربية البدنية لأنه يوفر معلومات كافية نستطيع من خلالها تفسير نتائج الاختبار ويرى أرمورو و جاكسون أنه ليس هناك هدفاً أكثر أهمية في مجال الجهد البدني وعلوم الرياضة من اكتساب اللياقة البدنية، كما تشير الدلائل البحثية بدرجات مختلفة من التأكيد إلى أن نقص اللياقة البدنية يرتبط بالسمنة مسامية العظام، الاختلال الكربوهيدراتي إضافة إلى عدد من المشاكل الصحية، فأغلب الوظائف الفسيولوجية الخاصة تعتبر بمثابة استجابات للأنشطة البدنية، وهنا يعمل النشاط كدالة للصحة لكل جهاز من أجهزة الجسم. كما يشير شحاتة إلى أن نقص اللياقة البدنية يعتبر مصدر خطر على الصحة، ويصبح مع الوقت معرض للعلل البدنية التي تؤدي بدورها إلى الأمراض الخطيرة. (الفتاح ع.، 2010، صفحة 31)

وبهذا تبرز أهمية دراستنا في انها تدرس واقع اللياقة البدنية لدى الفئة المهمة في المجتمع الا وهي الشباب وبالأخص الطلبة الجامعيين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على أهمية اللياقة البدنية، حيث شملت دراستنا على جانبين اثنين:

➤ الجانب النظري.

➤ الجانب التطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- الفصل الأول: تم التطرق فيه الى اللياقة البدنية
- الفصل الثاني: طرق تطوير اللياقة البدنية.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

- الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

- ✓ الدراسة الاستطلاعية،
- ✓ تحديد المنهج المستخدم،
- ✓ وصف عينة الدراسة،
- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
- ✓ والوسائل الإحصائية.

- الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

تبرز أهمية اللياقة البدنية اليوم في عصرنا الحديث من خلال احتياج الإنسان إليها وعلى اختلاف المراحل العمرية، حيث أدى التقدم التكنولوجي في العالم إلى إحداث العديد من التغيرات في الأنماط الحياتية والسلوكية فأصبح النمط السائد في كل مناحي الحياة يتميز بالسرعة في كل شيء، وانعكس ذلك على ثقافة الطعام الجاهز واستخدام وسائل المواصلات بكثرة. وازداد الاعتماد كثيراً في معظم جوانب الحياة على التقنية والميكنة. كل ذلك جعل الفرد مقلداً في حركته، راكناً للخمول البدني أسيراً لوسائل الترف والرفاهية، مما أدى إلى ظهور العديد من الأمراض المرتبطة بتلك التغيرات والتي أصبحت تعرف بأمراض قلة الحركة أو أمراض التغير الاجتماعي الثقافي. (مورغن، 1997، صفحة 54)

ومن خلال تخصص الباحث ورؤيته لهذه المشكلة في الوسط الجامعي، لجأ الى طرح التساؤل التالي:

➤ ما هو تقييم مستوى اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة ليسانس؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل يسعى طلبة السنة الثالثة ليسانس الى تطوير مستوى لياقتهم البدنية؟

➤ هل يحظى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمستوى عال للياقة البدنية؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

➤ مستوى اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة ليسانس ضعيف.

الفرضيات الجزئية:

➤ يسعى طلبة السنة الثالثة ليسانس الى تطوير مستوى اللياقة البدنية.

➤ يحظى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمستوى ضعيف للياقة البدنية.

3- أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى العلاقة بين اللياقة البدنية وطلبة

تخصص التربية البدنية والرياضية،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى دور اللياقة البدنية لدى طلبة السنة

الثالثة ليسانس،

➤ تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة

ونائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي.

➤ استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها

الباحثون في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما

وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما

لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على واقع اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس،

➤ معرفة مدى سعي طلبة السنة الثالثة ليسانس الى تطوير مستوى اللياقة البدنية،

➤ معرفة إذا ما كان يحظى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمستوى عال للياقة البدنية.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1-اللياقة البدنية:

التعريف الاصطلاحي: هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل. (عزيز، 2015، صفحة 76)

التعريف الاجرائي: قدرة الطالب على القيام بأنشطته اليومية بأفضل أداء من التحمل والقوة.

5-2- الطالب الجامعي:

التعريف الاصطلاحي: هو شخص يتابع دروسا في الجامعة أو أحد فروعها أو مؤسسة تعليمية مكافئة لها. في الغالب يكون هذا الشخص قد انتهى من الدراسة في أطوار سابقة يكون مستواها التعليمية أدنى من المستوى الجامعية. ويسعى الطالب في الحصول على إحدى الشهادات الجامعية مثل: الليسانس - الماستر - الدكتوراه... إلخ. (فايزة أحمد الحسيني ، عبدالناصر شريف محمد، 2019، صفحة 12)

التعريف الاجرائي: هو طالب الدراسات العليا في اخر مرحلة من مراحل الدراسة في الجزائر.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: المعرفة الرياضية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

الطالب: يعقوب العيد.

السنة: 2019.

الجامعة: زيان عاشور -الجلفة-.

الشهادة: بحث علمي.

يهدف البحث إلى معرفة العلاقة بين المعرفة الرياضية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، وتم استخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث، على عينة تقدر بـ (70) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة السنة الثالثة ليسانس للموسم الدراسي 2016/2015، واستخدم الباحثان مقياس المعرفة الرياضية لـ "ليلي فرحات" بعد تعديله وكذا اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخمسة (التحمل الدوري التنفسي، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة) كأدوات للقياس، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى: أن مستوى المعرفة الرياضية متوسط لدى الطلبة، بينما يتراوح مستوى اللياقة البدنية لديهم بين الضعيف والمتوسط باستثناء عنصر التحمل الدوري التنفسي، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين المعرفة الرياضية لطلبة السنة الثالثة ليسانس وعناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة. ومن أهم التوصيات: الاهتمام بالجانب المعرفي وتحسينه لدى الطلبة من خلال زيادة الحجم الساعي الخاص بالجانب المعرفي في التربية البدنية، وكذا الربط بين الجانب المعرفي والجانب البدني سواء في شرح الدروس والمحاضرات أو من خلال إجراء الحصص التطبيقية.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: علاقة نمط الجسم ببعض متغيرات اللياقة البدنية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (18-24 سنة).

الطالب: سوكرنة جمال.

السنة: 2019.

الجامعة: دالي إبراهيم - الجزائر -.

الشهادة: بحث علمي.

استهدفت هذه الدراسة علاقة نمط الجسم ببعض متغيرات اللياقة البدنية لدى بعض طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (18-24) سنة، من خلال التعرف على النمط الجسمي لعناصر العينة، وما يتميز به كل نمط من متغيرات اللياقة البدنية (قوة، سرعة، مداومة). شملت عينة البحث على 45 طالبا من طلبة السنة الأولى ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، واعتمدنا على المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي من خلال استعمال القياسات المورفولوجية (تحديد النقاط الأنتروبومترية، العروض، المحيطات، وسمك ثنايا الجلد)، والاختبارات البدنية (بريكسي للمداومة، اختبار السرعة 30م، اختبار رفع الجذع من الانبطاح المائل، اختبار القفز العريض من الثبات). يحتوى بحثنا على ثلاث محاور رئيسية، وتم استخدام برنامج SPSS، والنسب المئوية، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، مستوى الدلالة، معامل الاختلاف، وكذا معامل الارتباط كوسائل احصائية لتحليل ما تم جمعه من معلومات، ومن بين نتائج بحثنا وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الجسم وبعض متغيرات اللياقة البدنية، وان النمط السائد هو النمط العضلي النحيف.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: تحديد مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية لتوجيه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو اختصاص كرة القدم.

الطالب: اقزوح سليم.

السنة: 2022.

الجامعة: البض.

الشهادة: بحث علمي.

يهدف البحث إلى محاولة تحديد درجات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم، وأجري البحث على عينة قوامها (17) طالب من طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لطور الليسانس تخصص كرة القدم، وأظهرت النتائج أن مستويات بعض الصفات البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم تتميز بدرجة بين جيدة ومقبولة، واختبارات اللياقة البدنية المختارة لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم لها درجات معيارية، وفي ضوء نتائج البحث نوصي بما يلي: اعتماد قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي نور البشير البيض للمعايير والمستويات التي توصلت إليها الدراسة وتعميمها على الأندية المحلية ومختلف المعاهد للاستفادة منها في القياس والتقويم والتصنيف والتوجيه.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت باللياقة البدنية في ضوء ممارسة الطلبة لها، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

اللياقة البدنية

تمهيد

تُعرّف اللياقة البدنية بأنها قدرة الفرد على القيام بأنشطته اليومية بأفضل أداء من التحمّل والقوة، مع قدرته على تحمّل المرض، والضغط، والإجهاد، ومن الجدير بالذكر أنّ مفهوم اللياقة البدنية لا يشمل القدرة على الركض السريع، أو رفع الأوزان الثقيلة، وإنما يشمل العديد من الصفات البدنية وهذا ما سنتعرف عليه في هذا الفصل.

1- مفهوم اللياقة البدنية:

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب. (ريتشارد، 1900، صفحة 24)

اللياقة البدنية من المصطلحات القليلة في التربية الرياضية والبدنية التي لاقت الذيوع والانتشار بين الناس، وهنا لابد من توضيح هذا المصطلح:

➤ اللياقة البدنية وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة.

➤ مصطلح اللياقة البدنية يعني ان الاجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الاداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ.

➤ اللياقة البدنية مصطلح يشير الى الكفاءة الوظيفية (الفسولوجية) التي تسمح للفرد بتطوير وتحسين حياته.

➤ 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 الغير متوقعة. (الطائي، 2023، صفحة 54)

2- تقسيمات اللياقة البدنية:

تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين:

➤ اللياقة العامة (الصحة والرفاهية): اللياقة المحددة (يعتمد تعريفها على أساس القدرة على تنفيذ جوانب محددة من الرياضة أو أي وظيفة أخرى).

وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الصحيحة، ممارسة التمارين، والراحة الكافية.

وقد عرفت اللياقة في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط. غير أن، التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورات الصناعية وزيادة أوقات الترفيه، تجعل هذا التعريف غير كاف. في هذه الأيام، تعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه، لتكون صحية، ومقاومة للأمراض نقص الحركة، ومواجهة الحالات الطارئة. العناصر الأساسية للياقة البدنية هي السرعة والقوة والرشاقة والتحمل والتوازن. (موسى، 2022، صفحة 100)

3-انواع اللياقة البدنية:

ان جميع المصادر العلمية فضلا عن اراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي يعطون تسميات وتقسيمات لأنواع اللياقة البدنية، بالرغم من تعدد هذه الآراء يمكن القول بأن اللياقة البدنية تتميز وتحدد بنوعين رئيسيين هما:

➤ اللياقة البدنية العامة: يمكن الاشارة الى هذا المفهوم بأنه (كفاءة البدن في مواجهة جميع متطلبات الحياة) اذ ان هذا النوع يحتاجه الرياضي بشكل عام او تشكل القاعدة الاساسية لعملية البناء والاعداد الرياضي حيث ان امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الصحة والقيام بمهامه وواجباته على افضل وجه اذ تشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الاساس للياقة البدنية الخاصة ومن اهم الوسائل المستخدمة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع وتطوير اللياقة البدنية بشكل عام دون التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي، لذا نرى في مرحلة الاعداد يتم التركيز على بناء هذا النوع من اللياقة وذلك لحاجة الرياضي لذلك. (عثمان، 2021، صفحة 63)

➤ اللياقة البدنية الخاصة: بالإمكان ان نعطي مفهوما لهذا النوع بأنه (الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الاداء او النشاط الذي يقوم به الفرد)، ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة، لكن الاختلاف يوجد في تركيبها واعدادها وطرق تطويرها ونوع الوسائل المستخدمة اذ ان اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابراز مكونات بدنية خاصة عن الاخرى لما يتطلبه ذلك طبيعة او نوع النشاط البدني اي يوجد هنالك اولوية في الاهمية لطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي اذ ان الوسائل التدريبية التي تستخدم هي التمرينات الخاصة التي يكون لها تأثير وتركيز العمل بشكل ادق ، من هنا نستنتج بأن هناك علاقة بين جاذبية النوعين من اللياقة البدنية وذلك من خلال الربط التدريجي في عملية البناء، اذ لا يمكن التركيز على نوع محدد وترك النوع الاخر ، هذا فأن مسألة اكتمال اللياقة البدنية لا يمكن ان تتم الا من خلال وجود العلاقة الصحيحة وما هي الخطوات التي يجب استخدامها لغرض الوصول الى لياقة بشكلها الكامل دون وجود اي نقص في عناصر اللياقة البدنية مع ملاحظة علاقة ذلك بالقياسات الجسمية كافة في مراحل النمو المختلفة. (إبراهيم، 2020، صفحة 87)

3- مبادئ اللياقة البدنية:

هناك مبادئ اساسية عامة تعتبر الاساس في العملية التدريبية وحسب نوع النشاط والفعالية الرياضية، ولكي يتم الوصول الى تحقيق الانجاز الرياضي وهذا ما يهدف اليه جميع المدربين العاملين في الحقل الرياضي مع الاخذ بنظر الاعتبار بأن يكون البرنامج التدريبي شاملا على مفردات دقيقة لذا فان من أهم المبادئ العامة التي يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها في اي برنامج يهدف الى تحقيق لياقة بدنية بشكل عام للوصول الى الانجاز في الفعاليات الرياضية ويمكن تحديد ذلك بالمبادئ الرئيسية التالية:

➤ الانتظام: أن تطبيق هذا المبدأ يتطلب تبويب المفردات وإخراجها بشكل منتظم مع الأخذ بأن تكون عدد الوحدات التدريبية واضحة الأهداف ضمن الدائرة التدريبية وحسب نوع الصفة البدنية المراد تطويرها، إن عملية الانتظام تتطلب الاستمرارية في العملية التدريبية دون حدوث أي انقطاع لأن ذلك يؤثر على اللياقة البدنية وتشير الدراسات بأن فترة الانقطاع عن التدريب من (5-7) أيام سوف تؤدي إلى خفض اللياقة البدنية وهذا ما يؤثر على المستوى الرياضي. (الهوري، 2019، صفحة 122)

➤ التدرج: أن مبدأ التدرج في برامج اللياقة البدنية ضرورة يجب الأخذ بها والعمل على تطبيقها من خلال مراعاة تسلسل المفردات أو التمرينات ودرجة صعوبتها في الوحدة التدريبية لذلك عند البدء بالبرنامج التدريبي أن نبدأ بتمرينات الاحماء والتهيئة الجسمية بشكل عام ثم إلى الاحماء الخاص والانتقال إلى الجزء الرئيس وصولاً إلى القسم الختامي من خلال استخدام تمرينات الاسترخاء والتهديئة.

➤ التخصص: أن العملية التدريبية لا بد من أن تأخذ الدقة في الاختصاص لغرض تطوير اللياقة البدنية، من هنا يتوجب على المدربين إجراء اختبارات للاعبين من أجل معرفة إمكاناتهم وقدراتهم، إن مثل هذه الاختبارات والفحوصات سوف تعطي لنا مؤشراً لقابلية وإمكانية الرياضيين أخذين بنظر الاعتبار العمر والجانب الصحي، لذا يتطلب عند وضع البرنامج التدريبي أن يكون هدفه واضحاً ومحددًا والتركيز عليه لا على أهداف أخرى. (الهوري، 2019، صفحة 27)

➤ درجة الحمل: المقصود هنا زيادة درجة الحمل من خلال استخدام درجة تصعب الشدة لذا فإن أي برنامج يخص اللياقة البدنية لا بد أن يستند على مكونات الحمل الرئيسية، إذ يمكن استخدام أنواع من الطرق لرفع درجة الحمل التدريبي (مثل زيادة الوزن أو زيادة وقت أداء التمرين أو تقليل فترة الراحة أو زيادة شدة أداء التمرين أو زيادة تكرارات التمرين) من هذه المبادئ الأربعة التي تم ذكرها تشكل القاعدة الأساس

لبرامج اللياقة البدنية ، وفي حالة عدم الاخذ بها سيؤدي ذلك الى حدوث خلل في البرنامج التدريبي، هذا مما يتطلب من المدربين ضرورة الالتزام بذلك لغرض تحقيق الهدف المطلوب من اجل الوصول الى اعلى درجات الانجاز من خلال اتباع الاسس العلمية الصحيحة. (الهواري، 2019، صفحة 65)

4-اهمية اللياقة البدنية:

➤ من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الصحية، ومن الناحية النفسية التنمية العقلية من الناحية الاجتماعية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلفية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

➤ من الناحية الصحية: تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة. (البكري، 2019، صفحة 18)

➤ من الناحية النفسية: تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

➤ التنمية العقلية: تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير. (سلام، 2019، صفحة 33)

5-عناصر اللياقة البدنية:

عبارة عن جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيراً في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة وغيرها) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها او أكثر.

ان تحديد عناصر اللياقة البدنية اختلفت من مدرسة الى اخرى ومن عالم الى اخر وحسب وجهات نظرهم، لكن معظمهم اتفق على خمسة عناصر اساسية ومن ضمنهم العالم الالمانى (هارا) حيث حددها بالمطاولة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وسنتاولها بشكل مفصل. (رشيد، 2018، صفحة 65)

5-1-التحمل (المطاولة): هي القدرة على اداء عمل لأطول فترة ممكنة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي. ويمكن تقسيم التحمل حسب احتياج نوع الفعالية للتدريب عليه الى اربعة انواع:

➤ التحمل لفترة زمنية طويلة: هي التي تستخدم الاوكسجين في انتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من (11) دقيقة الى بضع ساعات مثل سباق الماراثون.

➤ التحمل لفترة زمنية متوسطة: تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في انتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين (2-11) دقيقة.

➤ التحمل لفترة قصيرة: هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة بزمن يتراوح من (45-120) ثانية ويعتمد بنسبة عالية على الطاقة اللاهوائية.

➤ تحمل السرعة: القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة زمنية قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة، ويحتاجها الرياضي في النشاطات التي تحتاج الى الشدة القصوى الى شبه القصوى (العاصي، 2017، صفحة 98)

5-2- القوة: هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بشدتها العالية. او هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبيا او مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.

وعادة تقاس القوة بالقوة القصوى التي تتمكن العضلات من انتاجها في انقباض عضلي واحد، ويحتاج الانسان القوة لحمل الاثقال والاوزان المختلفة وتحمل وزن الجسم ولتقليل من احتمالية اصابة العضلات الهيكلية. (حمدان، 2016، صفحة 88)

5-3- السرعة: هي احدى مكونات اللياقة البدنية وتدخل في اداء معظم الفعاليات الرياضية ومصطلح السرعة يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.

5-4- المرونة: هي قدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل، او هي القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، او هي امكانية الجسم للتحرك بسهولة الى المدى الكامل للحركة.

5-5- التوافق: القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة، او هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او بجزء منه. ويعد التوافق الحركي من المكونات الاساسية للياقة البدنية وتستخدم في معظم الفعاليات الرياضية وكلما زاد مستوى التوافق للرياضي كلما تحسن مستوى ادائه. وسناتي على شرح هذه الصفة بشكل مفصل لاحقا. (حسن ز.، 2004، صفحة 125)

6- كيفية قياس اللياقة البدنية:

في الفقرات التالية سنلقي الضوء باختصار على كيفية قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبدء باللياقة القلبية التنفسية و ثم التركيب الجسمي وانتهاء باللياقة العضلية الهيكلية.

➤ قياس اللياقة القلبية التنفسية: تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي ويمكن تعريفها على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ثم نقله بواسطة القلب والأوعية الدموية ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم وخاصة العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي ويتم قياس اللياقة القلبية التنفسية بطريقة مباشرة في المختبر وذلك بتعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى التعب مع قياس غازات التنفس ثم تحديد أقصى استهلاك للأكسجين لديه كما يمكن تقديرها بطريقة غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة جرياً ومشياً وعادة ما تكون هذه المسافة من كيلومتراً واحداً إلى ٣ كيلومترات معتمداً ذلك على نوع الاختبار المستخدم والعينة المراد قياس لياقتها البدنية والإمكانات المتوافرة والوقت المتاح. (كماش، 2002، صفحة 98)

➤ قياس اللياقة العضلية الهيكلية: تتمثل هذه اللياقة في كل من القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصليّة ويمكن استخدام اختبارات معملية أو ميدانية لقياس هذا النوع من اللياقة البدنية ومن الاختبارات الميدانية الشائعة لقياس القوة العضلية اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل أو بالشد لأعلى بواسطة العقلة كمؤشر على قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري كما يمكن استخدام قوة القبضة كمؤشر على القوة العضلية أما التحمل العضلي فيتم قياسه عادة باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين ولمدة دقيقة كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها وتستخدم

لقياس المرونة المفصلية اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة ومن الاختبارات غير المباشرة وأكثرها شيوعاً وسهولة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس مستخدمين صندوق المرونة. (عرموش، 1995، صفحة 64)

➤ قياس التركيب الجسمي: يتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية وتشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات التي تمثل النسبة الكبرى من الأجزاء غير الشحمية والعظام والأنسجة الضامة والماء والمعروف أن زيادة الشحوم لدى الفرد أمراً غير مرغوب فيه حيث ترتبط هذه الزيادة في الشحوم ارتباطاً إيجابياً بالعديد من الأمراض كما ترتبط ارتباطاً سلبياً مع الأداء البدني ويحتاج جسم الإنسان إلى حد أدنى من الشحوم تقدر بحوالي ٥ % لدى الرجال وحوالي ١٢ % لدى النساء أما النسب المثالية لشحوم الجسم لدى الرجال في مرحلة الشباب فتكون من ١٠ إلى ١٨ % من وزن الجسم وللنساء من ١٥ إلى ٢٣ % من وزن الجسم أما إذا زادت نسبة الشحوم عن ٢٥ % من وزن الجسم لدى الرجال أو عن ٣٢ % لدى النساء فتعد نسبة الشحوم مرتفعة سمنة أو بدانة ويتم قياس نسبة الشحوم بطريقة ميدانية وأخرى معملية ومن أكثر الطرق الميدانية شيوعاً لقياس نسبة الشحوم في الجسم استخدام مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد والتي تعد مؤشراً لشحوم الجسم عامة ويمكن استخدام مقياس طية الجلد بحد ذاتها كمعايير مستقلة للسمنة أو البدانة لدى الفرد أو تحويل هذه المقاييس إلى نسب شحوم باستخدام معادلات حسابية تنبؤية مخصصة لهذا الغرض ويتطلب قياس سمك طية الجلد تدريباً جيداً وخبرة حتى يمكن إجراء القياس بدقة وثبات ولهذا يلجأ البعض عند عدم توفر الخبرة والتدريب الكافي إلى استخدام مؤشر كمؤشر للسمنة ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال (Body Mass Index) كتلة الجسم قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتري وهذا المؤشر سهل الاستخدام ولا يتطلب أدوات ولكنه ليس مؤشراً دقيقاً جداً للسمنة أو البدانة لأنه يعد مؤشراً لتناسب الوزن

والطوب فقط وبالتالي فهو لا يصلح كمؤشر للبدانة للذين يمتلكون كتلة عضلية كبيرة مثل رياضيي بناء الأجسام أو للأطفال والناشئين في فترة طفرة النمو حيث الزيادة الملحوظة في الطول وفي الوزن وبشكل عام يعد مؤشر كتلة الجسم في الحدود المناسبة للفرد البالغ إذا تراوح من ٢٠ إلى ٢٤،٩ كجم/م^٢ أما إذا بلغ من ٢٥ إلى ٢٩،٩ كجم/م^٢ فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، وإذا زاد عن ٣٠ كجم/م^٢ فإن ذلك مؤشراً على وجود بدانة وإذا كان أعلى من ٤٠ كجم/م^٢ فيعني بدانة عالية مفرطة أما مقاييس مؤشر كتلة الجسم لمن هم دون ١٨ سنة فلا يوجد اتفاق حولها لكنها من المؤكد دون مقاييس الراشدين. (خريط، 2023، الصفحات 78-79)

خلاصة

نتيجة للوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفا لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحتة، عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية، أما المفهوم من الوجهة العلمية فهي عبارة عن مقدرة استعداد هذا الفرد للعمل والمقصود هنا بالاستعداد الوظيفي والجسمي، فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الأجهزة المختلفة على المطاولة والاستمرار في العمل.

مما تقدم يظهر أن اللياقة البدنية يتطلب أن يتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني للرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الأجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي والقابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال تدريب اللياقة البدنية نفسها.

الفصل الثاني

طرق تطوير اللياقة البدنية

تمهيد

تعد الرياضة من الممارسات الصحية والمهمّة للحفاظ على صحّة الإنسان، حيث تحافظ على سلامته، كما تساعد على القيام بالعديد من الأنشطة وتحمل الأعباء اليومية دون الشعور بالتعب، وتساهم في الحصول على قوام مشوق وصحي، بالإضافة لزيادة نشاط القلب، وحمايته من الإصابة بالعديد من الأمراض، وفي هذا المقال سنعرض لكم طرق زيادة اللياقة البدنية من خلال التمارين، وعن طريق اتباع العديد من العادات الصحية.

1- طرق تنمية الرشاقة:

الرشاقة تعني القدرة على تغيير نمط الحركة وتغيير السرعة والاتجاه والبدء والتوقف إلى القدرة على البدء والتوقف في فترة زمنية قصيرة وبأمان مع الحفاظ على قدرتك على التحكم في جسدك، وهذه التمرينات مفيدة للرياضيين بشكل خاص وخاصة من يشاركون في ألعاب تحتاج للمراوغة مثل كرة القدم. (السكري، 2015، صفحة 57)

1-1- الجري مع تغير الاتجاه النمط الأساسي:

- قم بإعداد علامتين على الأرض (أقمار) على بعد حوالي 25 ياردة من بعضها، وتأكد من عمل تمارين الإحماء.
- أركض ركض سريع بين القمعين للأمام.
- ثم ارجع للخلف قم بعمل 6 عدات من التمرين (300 ياردة).
- استرح لمدة 5 دقائق ثم كرر التمرين.

1-2- الجري المتعرج" إن الجري المتعرج هو أحد أنواع تدريبات الرشاقة التي يمكن أن تتحدى تمرينات الكارديو وتدريبات العضلات والساقين في نفس الوقت، حيث أنها تمرن عضلة الفخذ الرباعية وأوتار الركبة وربلة الساقين. (عبدالفتاح، 2018، صفحة 16)

وفي نفس الوقت فإنها تساعد في رفع معدل ضربات القلب وتحسن التوازن والتناسق في الحركات، كما أنها تساعد في تحسين سرعة حركة الرياضيين خاصة الذين يمارسون رياضة كرة القدم.

ويسمى الجري المتعرج بجري الزجراج وهناك عدة طرق يستخدمها الرياضيون لأداء تمارن الجري المتعرج والجري مع تغيير الاتجاه منها الجري بين القراطيس والبعض يقفز فوق القراطيس، والبعض يستخدم سلم الرشاقة والبعض الآخر يستخدم الجري المتعرج مع حركات أخرى في نفس التمرين. (البساطي، 2015، صفحة 70)

ويمكن أداء التمرين باستخدام علامات على الأرض، وهذا هو أبسط شكل من التمرين، لكن الرياضيين المحترفين يستخدمون أنماط أكثر تعقيداً عند عمل تمرين الركض المتعرج مع تغيير الاتجاه في أنماط متعددة مثل اتخاذ مسارات متنوعة للأمام والخلف والجانب والحركات القطرية، حتى يستطيع تعلم المراوغة أثناء الأداء الرياضي.

1-3- تمارين الرشاقة البلومترية: يستخدم الرياضيين تمارين خفة الحركة البلومترية أو تمارين القفز البلومترية لتنمية سرعة الاستجابة وسرعة الحركة والرشاقة، وهذه التمارين أيضاً منها عدة أنماط مختلفة. (مجيد ر.، 2023، صفحة 76)

2- طرق تنمية السرعة:

1- السرعة الانتقالية: يراعى عند تنمية السرعة الانتقالية النواحي الآتية:

- التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى تصلب العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي على التوقيت الصحيح والانسيابي والاسترخاء.
- استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء
- تكون فترة الراحة كافية بحيث تسمح بإعادة الشفاء وتتراوح غالباً ما بين 2-5 دقيقة.
- استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2 مرة أسبوعياً لتجنب الإرهاق الجهاز العصبي.
- يجب العناية بتمارين التهيئة والاحماء قبل إجراء تمارين السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة.
- الاستفادة من تأثير عامل المرونة والامتطاط على تمارين السرعة وكذلك القدرة على الاسترخاء.

➤ يحسن البدء بتمارين السرعة عقب عمليات الاحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة بفاعلية هذه التمرينات وعدم تأثر الجسم بالتعب.

➤ الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال . (مديقش، 2021، صفحة 64)

2- تنمية السرعة الحركية: تلعب السرعة الحركية دورا هاما في كثير من الأنشطة الرياضية كما هو الحال في رمي الرمح وقذف الثقل وكذلك بالنسبة للمنازلات الفردية كما في الملاكمة والمبارزة. كما يراعى عند تنمية السرعة الحركية النواحي الآتية:

➤ تنمية القوة العضلية بما يتناسب مع طبيعة المقاومة، مثل الفرق بين المقاومة التي يواجهها لاعب دفع الثقل أو لاعب المبارزة.

➤ ترتبط عملية السرعة الحركية في بعض الأحيان بضرورة تنمية صفة التحمل كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.

➤ عند توقف نمو السرعة الحركية لدى بعض الأفراد على الرغم من تميزهم بالقوة الحركية واتقانهم للأداء الحركي، في هذه الحال يحسن استخدام التدريب بالأدوات الأخف وزنا من الاوزان العادية وسبب ذلك ان الجهاز العصبي هو الذي يحتاج إلى التدريب بعد أن تلقى العضلات قدرا كافيا من القوة العضلية. (عمران، 2015، صفحة 82)

3- تنمية سرعة الاستجابة: هناك الكثير من الألعاب التي تحتاج إلى سرعة الاستجابة مثل كرة القدم وكرة السلة والملاكمة والمصارعة وكذلك عمليات البدء مثل رياضة الركض والسباحة مما يتطلب من الفرد سرعة الاستجابة بعد ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة العمل، وترتبط سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية بالعوامل الفسيولوجية الآتية:

أ- دقة الادراك البصري والسمعي.

ب- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

وهناك نوعان من الاستجابة: الاستجابة برد فعل بسيط، الاستجابة برد فعل معقد. (العنبي، 2013، صفحة 44)

3- طرق تنمية التحمل: ان تنمية التحمل الخاص ترتبط ارتباط وثيق بتنمية التحمل العام نظراً للتأثير المتبادل بينهم، ويستخدم فيها (التدريب الفئري / التدريب الدائري) ولتحقيق التحمل الخاص يجب اتباع الآتي :

➤ المرحلة الأولى: محاولة تنمية التحمل العام باستخدام نوع النشاط الحركي التخصصي وذلك بطريقة الحمل الدائم الذي يتميز بشدة متوسطة للحمل مع التكرار في وحدات تدريبية مختلفة، ومراعاة الارتفاع بحجم الحمل تدريجياً.

➤ المرحلة الثانية: في هذه المرحلة ممكن زيادة السرعة عقب كل مجموعة من الوحدات التدريبية وبذلك تزداد شدة الحمل مع مراعاة تقصير المسافة بصورة مناسبة.

➤ المرحلة الثالثة: وتهدف هذه المرحلة الى تشكيل التحمل الخاص باستخدام التدريب الفئري. وفي هذه المرحلة يمكن تقسيم المسافة المعينة الى اجزاء. القيام بأداء كل جزء بالسرعة اللازمة التي تمكن في النهاية من الوصول للنتيجة المرجوة مع مراعاة تقصير فترة الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الاخر وفي النهاية يمكن أداء المسافة كلها دفعة واحدة. (العائدي، 2011، صفحة 21)

4- طرق تنمية القوة:

تعمل على تنمية القوة العظمى باستخدام انواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء ومن أهم الملاحظات:

- الشدة: استخدام مقاومة تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصري أي (80 - 100%) من أقصى ما يستطيع الفرد.
- الحجم: تتراوح عدد مرات أداء التمرين الواحد (10) مرات وتكرار كل تمرين ما بين (2 - 4) مجموعات.

➤ فترات الراحة: حتى استعادة الشفاء بين المجموعات (3: 5) دقيقة. (حميدي، 2007،
صفحة 32)

خلاصة

اللياقة البدنية تعني مستوى الليونة في عضلات الجسم، ومستوى الحالة البدنية للإنسان أثناء تأدية النشاطات الرياضية المختلفة بالطريقة الصحيحة، بالإضافة إلى قدرة العضلة التغلب على المقاومات الخارجية أو مواجهتها، وهذا ما يسعى الجميع الى تحقيقه، وبذلك اختلفت طرق تتميتها.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء . واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كمياً وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (بوحوش، 1995، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها". (تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة موضوع " واقع اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة ليسانس"، والذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي.

حيث يؤكد محمد شفيق أن استخدامنا للمنهج الوصفي يتطلب اداة و طريقة تصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (شفيق، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995، صفحة 51)

2- الدراسة الاستطلاعية:

2-1- الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالاستبيان:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (بركان، 1995، صفحة 54)

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استند الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

➤ معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

➤ التأكد من صلاحية أداة البحث (الاستبيان واجراء القياسات) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

✓ التأكد من وضوح التعليمات.

✓ سهولة ووضوح الأسئلة

➤ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 10 طلبة تم استبعادهم من التجربة الأساسية.

2-2- الدراسة الاستطلاعية الخاصة بإجراء القياسات:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس أفراد مجتمع الدراسة وذلك باختيار 10 طلبة من طلبة السنة الثالثة ليسانس في 05 مارس 2023 لمعهد التربية البدنية والرياضة

مستغانم (ملعب كرة القدم- قاعة متعددة الرياضات) تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك لإعطاء أكثر مصداقية لنتائج الدراسة، وتم التأكد من الصالحية العلمية.

3- أدوات البحث:

3-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

يعرف محمد حسن علاوي أن الاستبيان هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ومن بين وسائل هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهة والوقت كما أنها تساهم الحصول على عينات من البيانات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (كامل، 1999)

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة ويكثر في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

➤ الاختبارات البدنية:

1- اختبار إيلينوي للرشاقة. Test Agility Illinois

تعريفه: يبلغ طوله 10 متر وعرضه 5 أمتار، كما توضع 4 أقماع أخرى في منتصف لمستطيل بينها مسافات متساوية 3 م، يبعد الأول والخير عن خط العرض مسافة قدرها 50سم

الهدف: يهدف الاختبار الي قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم

الأدوات المطلوبة للاختبار:

➤ ساعة توقيت

➤ صافرة

➤ أقماع

➤ شريط قياس

➤ استمارة

➤ تشكيل مجسم الاختبار بشكل مثالي بقياسات مضبوطة.

كيفية إجراء الاختبار: يكون الانطلاق من نقطة البداية من وضع الانبطاح، ينطلق الطالب ويلتف حول الأقماع دون في محاولة تحقيق أسرع وقت ممكن.

التسجيل: تحسب المحاولات الصحيحة دون ملامسة الأقماع

2- اختبار المرونة. Souplesse.

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات المطلوبة للاختبار: صندوق المرونة

كيفية إجراء الاختبار: يجلس المختبر أمام الصندوق في وضع الجلوس طويلاً مع فرد الذراعين والكفين أماماً للوصول إلى أبعد مدى حركة للجذع مع تثبيت القدمين مضمومتين ومفرودتين كاملاً ومثبتتين في الجدار الأمامي للصندوق من الأمام التسجيل: يتم تسجيل المسافة التي حققها المختبر بالسنتيمتر في المحاولتين وتحسب له المسافة الأطول.

3- اختبار القوة (force de horizontal) الوثب العريض من الثبات).

الهدف: كالأبش بمكوى بمناستة بمشغمة مغظت بمزج ملاء.

➤ بالإذيت بمنظمة للاختبار:

ووظلات نشيالات تغزط بمقزم مسك — صرلاظ كالأبش — لآزشن نظ بمذبات.

➤ للاقاتة وحبب الاختبار: قف بمندثةز ذمق نظ بمذباتة وبمكذنبه نشةبغذثبه كملاء وبمرزبغبه غبملاء وشنجخ بمرزبغبه ونبب وشقم ذمقب نوحه لآ بمزلةثلاه مضقب ونام بمجرغ ونبب خشي لآضم ومي نب لاصته وظع بمذذآ قلا بمشةبختة ونب ورب بمىظع شنجخ بمرزبغبه ونبب مكوى نوحه لآ بمزج ملاء غمي بنذبذ بمجرغ وذقم بلإرط بمكذنلااه مكوى قلا نخبىم بمىجة ونبب وةغذ نشبقة نلته.

التسجيل: ممندثةز نخبىم ثلاه لآشحم مه وقظمىنب.

4- اختبار السرعة M:30 V

الهدف: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

الأدوات المطلوبة للاختبار: مضمار الجري، تحديد خط البداية و خط النهاية، صافرة، ساعة إيقاف

كيفية إجراء الاختبار: يقف الطالب عند خط البداية ويأخذ وضع الإستعداد العالي للعدو، عند سماع الصافرة يجري الطالب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية، ويتم تسجيل الزمن الذي استغرقه الطالب يأخذ الطالب ثلاث محاولات بينها فترة راحة.

التسجيل: يتم تسجيل الزمن الأفضل من بين الثلاث محاولات. (شريط حسام الدين وقادري عبد الحفيظ ومحمد مهدي، 2022)

4-ضبط متغيرات الدراسة:

4-1-تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: اللياقة البدنية.

4-2-تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: الطلبة.

5-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-..

6- عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءاً من مجتمع الدراسة اساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط، وحرصاً منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية.

وقد كانت العينة متواجدة في ولاية مستغانم.

7-1- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على الطلبة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

7-2- المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2022، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الطلبة خلال الفترة الممتدة ما بين 06 ديسمبر 2022 و 20 ديسمبر 2022 بالنسبة للتجربة الاستطلاعية أما الأساسية فكانت في 15 ماي 2022.

8- الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

1. اختبار كا تربيع: (رضوان، 2002، صفحة 186)

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}]$$

1. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum (x-\bar{x})^2 - \sum (y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02. \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02. (خليل، 2000، صفحة 82)

9-شروط قياس الأداة العلمية:

9-1-الخاص بالاستبيان:

1-الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 10 طلبة والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

2-الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان:

جدول رقم 01 : يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

| الصدق الذاتي | الثبات | |
|--------------|--------|---------------|
| 0.92 | 0.85 | المحور الأول |
| 0.93 | 0.87 | المحور الثاني |
| 0.93 | 0.87 | الاستبيان ككل |

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة الثبات لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال $[0.85, 0.87]$ ، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.92 و 0.93 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

9-2- لخاص بإجراء القياسات:

الجدول رقم 02 يهصد قيمة الثبات والصدق لاختبارات اللياقة البدنية

| الصدق | الثبات | التطبيق الثاني | التطبيق الاول | |
|-----------|--------|----------------|---------------|---------------------|
| 0.993 | 0.987 | 5.76 | 23±5.74 | Agility Illinois |
| 0.996 | 0.994 | 0.58 | 1.90±0.57 | horizontal de force |
| 0.998 | 0.978 | 5.94 | 26±5.95 | V30M |
| 0.996 | 0.993 | -1.68 | - | Souplesse |
| 5.43±1.68 | | | | |

يوضح الجدول رقم 02 المتوسط الحسابي لكل من التطبيق الأول و الثاني لنتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة، كما يوضح الجدول أيضا كل من معامل الصدق و الثبات لنتائج الاختبارات قيد الدراسة ، حيث نلاحظ المتوسط الحسابي لاختبار الينوي للرشاقة (Illinois Agility) بلغ (05,74) للتطبيق الأول في حين بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني (5,76 0)، بلغ المتوسط الحسابي لاختبار القوة (0,57) للتطبيق الأول في حين بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني (0,58)، بلغ المتوسط الحسابي لاختبار السرعة (5,95) V30 M للتطبيق الأول في حين بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني (5,94)، بلغ المتوسط الحسابي لاختبار المرونة للتطبيق الأول (1,68) في حين بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني (-1,68).

كما يوضح الجدول قيم معامل الثبات ونلاحظ أنها كل القيم عالية مما يدل أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية، وهي قيم تؤهل الاختبارات للقبول في التطبيق الثاني.

10-تجانس عينة البحث:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في الدراسة، لجأنا إلى التحقق من تجانس عينة البحث في (متغيرات العمر بالسنوات، والطول بالسنتيمتر، والوزن كلغ، وجرت معالجة هذه المتغيرات إحصائيا عن طريق استخدام اختبار ليفين (Levene) للتجانس. والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم 03:(يبين المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث

| المتوسط الحسابي الانحراف المعياري ± | قيمة ليفين المحسوبة | |
|-------------------------------------|---------------------|--------|
| 1,19/±21,18 | 0.36 غير دال | Age |
| ±6.9957.33 | 0.78 غير دال | Poids |
| 0.30±1.68 | 0.81 غير دال | Taille |

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- تحليل ومناقشة النتائج:

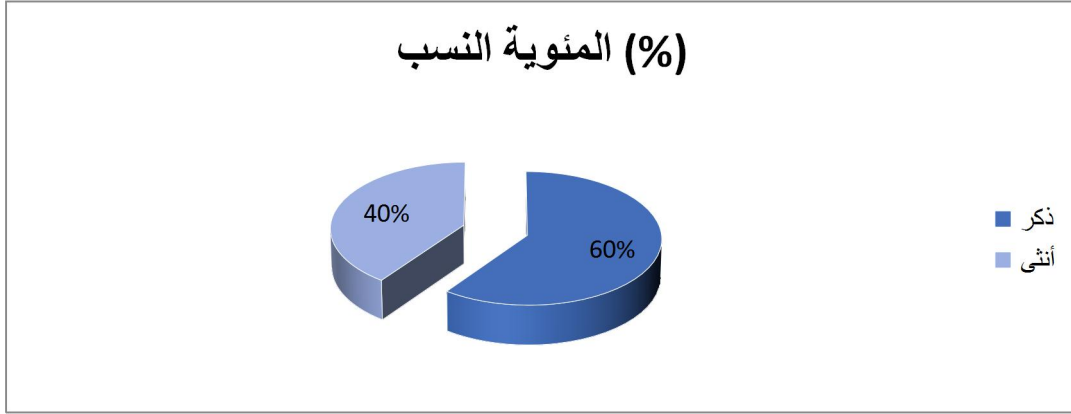
نتائج الاستبيان:

1-1- عرض وتحليل نتائج محور البيانات الشخصية:

توزيع العينة وفق متغير الجنس:

جدول رقم 04 يبين توزيع العينة وفق متغير الجنس

| التكرارات | النسب المئوية (%) |
|-----------|-------------------|
| ذكر | 30 |
| أنثى | 40 |
| المجموع | 50 |



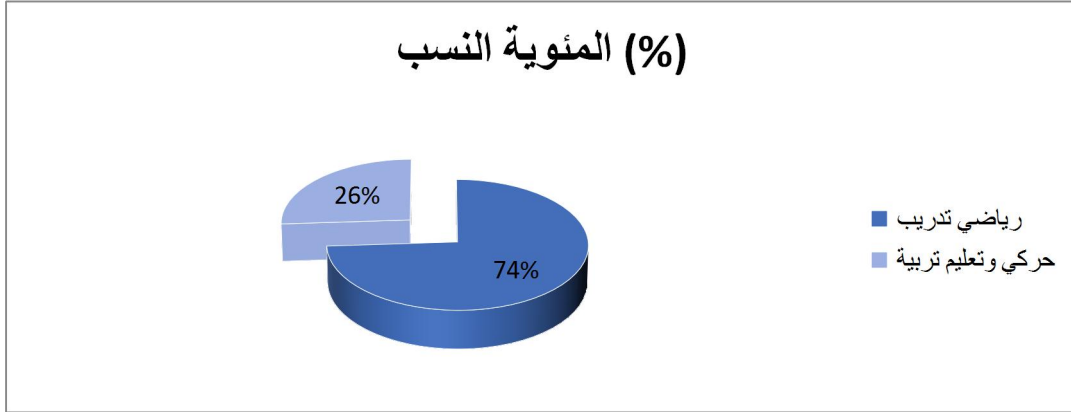
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الجنس

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 60% من جنس ذكور، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 40% من جنس إناث.

توزيع العينة وفق متغير التخصص الرياضي:

جدول رقم 05 يبين توزيع العينة وفق متغير التخصص الرياضي

| النسب المئوية (%) | التكرارات | |
|-------------------|-----------|-------------------|
| 74 | 37 | تدريب رياضي |
| 26 | 13 | تربية وتعليم حركي |
| 100 | 50 | المجموع |



شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير التخصص الرياضي

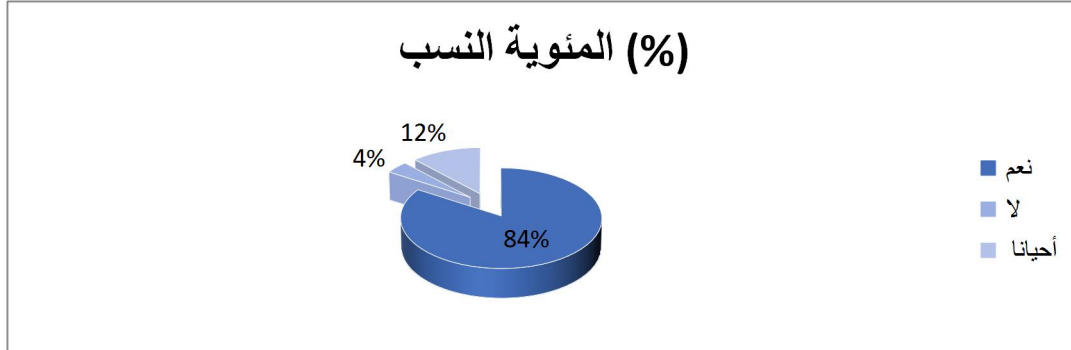
من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 74% يدرسون تخصص تدريب رياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 26% يدرسون تخصص تربية وتعليم حركي.

1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: يسعى طلبة السنة الثالثة ليسانس الى تطوير عناصر اللياقة البدنية.

السؤال الأول: يعمل النشاط الرياضي على تحسين صحّة الجسم، فهل تسعى إلى التحسين من صحة الجسم لديك؟

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | النسب المئوية (%) | التكرارات |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|-----------|
| | | | الجدولية | المحسوبة | | |
| | | | | | 84 | 42 |
| دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 58.24 | 04 | 02 |
| | | | | | 12 | 06 |
| | | | | | 100 | 50 |



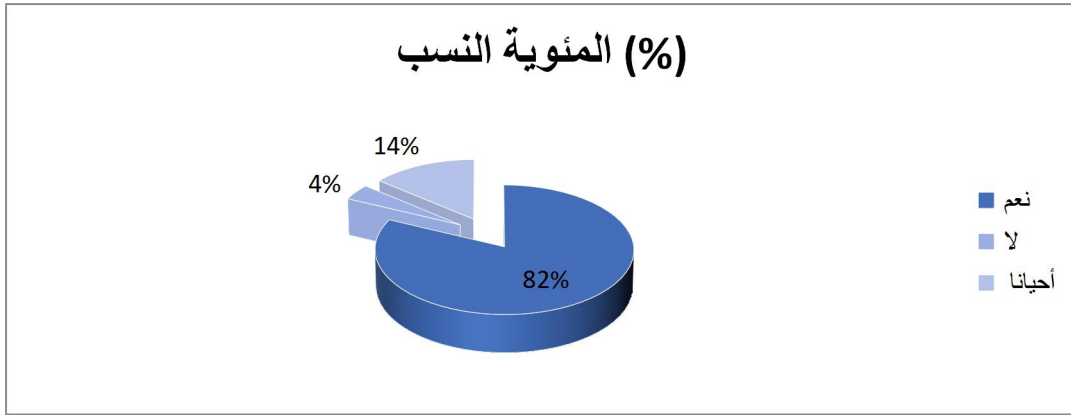
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 84% يسعون إلى تحسين صحة الجسم لديهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 4% لا يسعون لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 58.24 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يسعون إلى تحسين صحة الجسم لديهم.

السؤال الثاني: هل تسعى إلى تقوية العضلات والمفاصل الموجودة في جسمك؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|----------------------|----------------------|----------|---------------|----------------|---------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 41 | 54.04 | 5.99 | 0.05 | 02 | دال |
| لا | 04 | | | | | |
| أحيانا | 07 | | | | | |
| المجموع | 50 | | | | | |

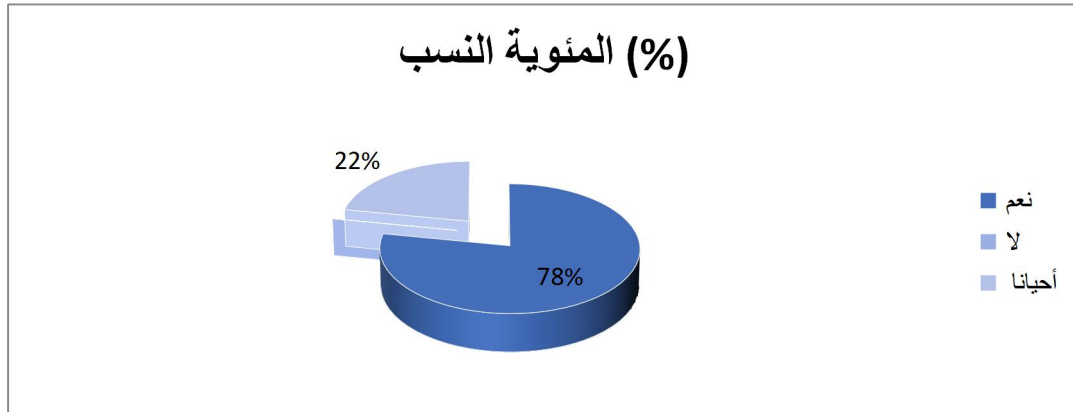


شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 82% يسعون إلى تقوية العضلات والمفاصل الموجودة في أجسامهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% لا يسعون لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 54.04 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يسعون إلى تقوية العضلات والمفاصل الموجودة في أجسامهم.

السؤال الثالث: هل تأمل إلى رفع كفاءة الجهاز الحركي والتنفسي؟
جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 39 | 78 | | | | |
| لا | 00 | 00 | 48.52 | 0.05 | 02 | دال |
| أحيانا | 11 | 22 | | | | |
| المجموع | 50 | 100 | | | | |



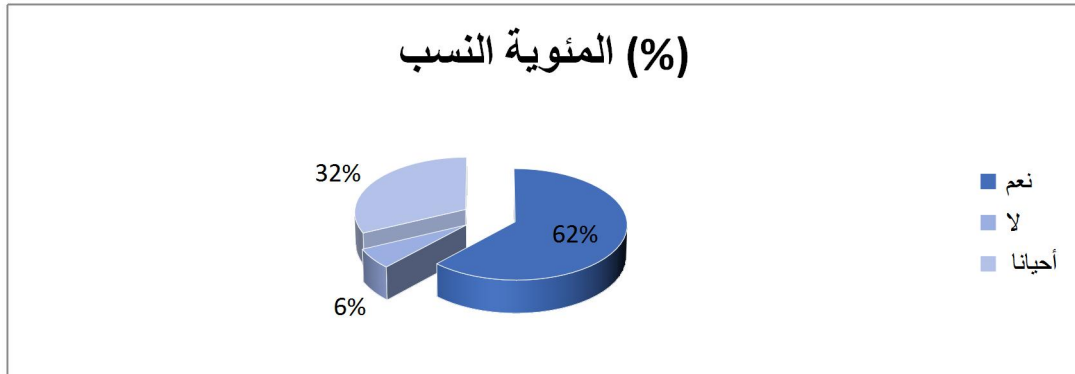
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 78% يأملون في رفع كفاءة الجهاز الحركي والتنفسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 22% لا يسعون لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 48.52 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يأملون في رفع كفاءة الجهاز الحركي والتنفسي.

السؤال الرابع: تمكّن القوة العضلية الإنسان من المواجهة، والتحدّي، والقيام بالأنشطة التي تحتاج إلى مجهود وقوة، فهل تسعى إلى تطوير هذه الصفة لديك باعتبارك طالب في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | النسب المئوية (%) | التكرارات | |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|-----------|---------|
| | | | الجدولية | المحسوبة | | | |
| | | | | | 62 | 31 | نعم |
| دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 23.56 | 06 | 03 | لا |
| | | | | | 32 | 16 | أحيانا |
| | | | | | 100 | 50 | المجموع |



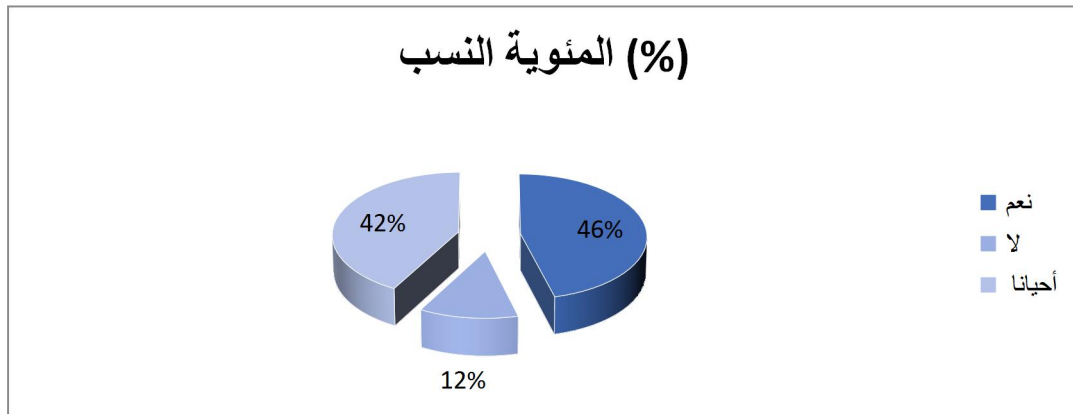
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 62% يسعون إلى تطوير صفة القوة العضلية لديهم باعتبارهم طلبة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 6% لا يهدفون لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 23.56 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يسعون إلى تطوير صفة القوة العضلية لديهم باعتبارهم طلبة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

السؤال الخامس: هل تقاوم التعب والضغوطات الأخرى التي تواجهها أثناء اللعب وممارسة التمارين الرياضية؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 46 | 23 | | | | |
| لا | 12 | 06 | | | | |
| أحيانا | 42 | 21 | | 0.05 | 02 | دال |
| المجموع | 100 | 50 | | | | |



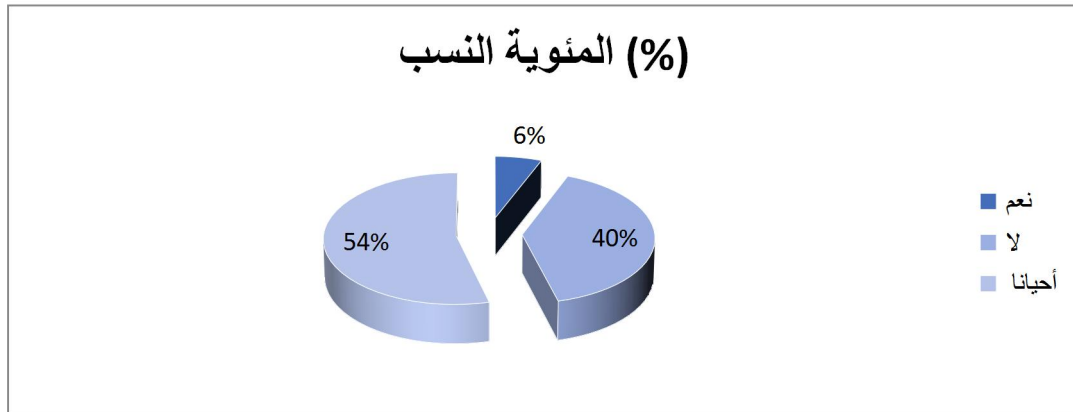
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 46% لديهم القدرة على مقاومة التعب والضغوطات الأخرى التي يواجهونها أثناء اللعب وممارسة التمارين الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% ليست لهم القدرة على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.36 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين لديهم القدرة على مقاومة التعب والضغوطات الأخرى التي يواجهونها أثناء اللعب وممارسة التمارين الرياضية.

السؤال السادس: تتمثل السرعة بالحركة والقيام بالنشاط البدني بأقل فترة زمنية ممكنة، هل سبق وأن خصصت تمارين لنشاط السرعة لتميتها؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 06 | 03 | | | | |
| لا | 40 | 20 | 5.99 | 0.05 | 02 | دال |
| أحيانا | 54 | 27 | | | | |
| المجموع | 100 | 50 | | | | |



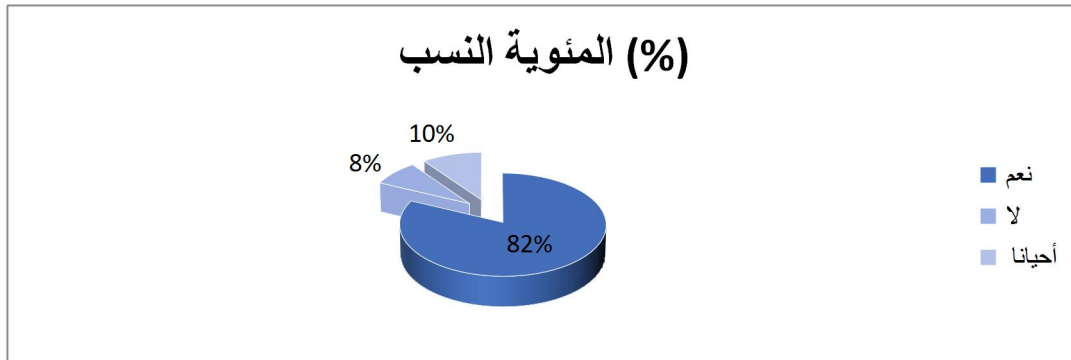
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 54% يخصصون تمارين لنشاط السرعة لتميتها في بعض الأحيان، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 06% يخصصون دائما تمارين لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 18.28 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يخصصون تمارين لنشاط السرعة لتميتها في بعض الأحيان.

السؤال السابع: هل ترى بأن المرونة هي مرونة الإنسان بحركته وقدرته على تعلم الحركات وممارستها بالشكل الصحيح، وأنتك من الطلبة الذين يطمحون إلى أن يصلوا إلى مستوى عال من مرونة المفاصل؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | النسب المئوية (%) | التكرارات | |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|-----------|---------|
| | | | الجدولية | المحسوبة | | | |
| | | | | | 82 | 41 | نعم |
| دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 53.32 | 08 | 04 | لا |
| | | | | | 10 | 05 | أحيانا |
| | | | | | 100 | 50 | المجموع |



شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

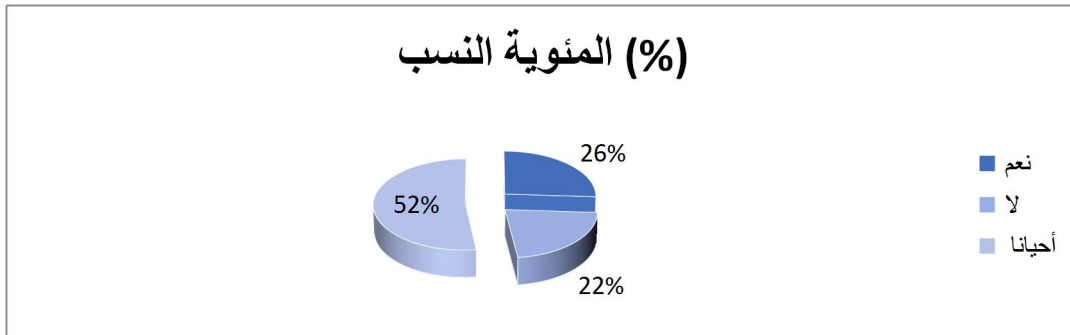
من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 82% يرون المرونة هي مرونة الإنسان بحركته وقدرته على تعلم الحركات وممارستها بالشكل الصحيح كما أنهم يطمحون إلى أن يصلوا إلى مستوى عال من مرونة المفاصل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 8% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 53.32 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح

الذين يرون المرونة هي مرونة الإنسان بحركته وقدرته على تعلم الحركات وممارستها بالشكل الصحيح كما أنهم يطمحون إلى أن يصلوا إلى مستوى عال من مرونة المفاصل.

السؤال الثامن: هل تريد أن تكتسب ثبات الجسم عند أدائك لبعض الحركات كالوقوف على رجل واحدة مثلاً؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | النسب المئوية (%) | التكرارات |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|-----------|
| | | | الجدولية | المحسوبة | | |
| | | | | | 26 | 13 |
| دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 7.96 | 22 | 11 |
| | | | | | 53 | 26 |
| | | | | | 100 | 50 |



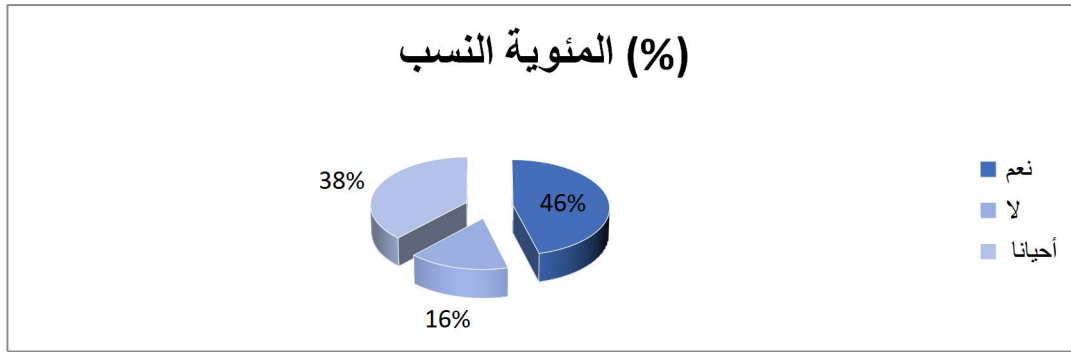
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 53% يريدون في بعض الأحيان أن يكتسبوا ثبات الجسم عند أدائهم لبعض الحركات كالوقوف على رجل واحدة مثلاً، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 22% لا يهدفون لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.96 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في إجابات الطلبة لصالح الذين يريدون في بعض الأحيان أن يكتسبوا ثبات الجسم عند أدائهم لبعض الحركات كالوقوف على رجل واحدة مثلاً.

السؤال التاسع: هل تسعى إلى تطوير التوازن العضلي العصبي الذي بفضلها تملك المقدرة على أداء الأعمال البدنية والعضلية بالتزامن مع الحواس، كاستخدام اليدين والعينين؟
جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | النسب المئوية (%) | التكرارات |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|------------|
| | | | الجدولية | المحسوبة | | |
| | | | | | 46 | 23 نعم |
| دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 7.24 | 16 | 08 لا |
| | | | | | 38 | 19 أحيانا |
| | | | | | 100 | 50 المجموع |



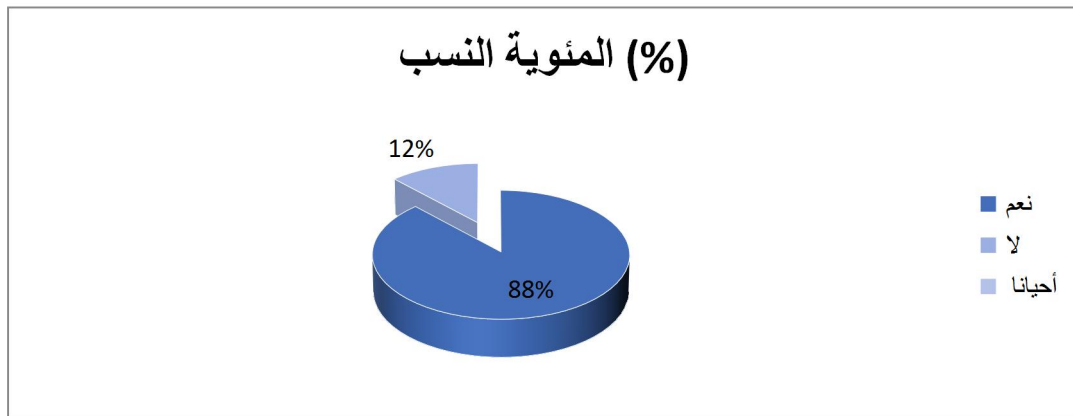
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 46% يسعون إلى تطوير التوازن العضلي العصبي والذي يكسبهم المقدرة على أداء الأعمال البدنية والعضلية بالتزامن مع الحواس كاستخدام اليدين والعينين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% لا يسعون لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.24 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين

يسعون إلى تطوير التوازن العضلي العصبي والذي يكسبهم المقدرة على أداء الأعمال البدنية والعضلية بالتزامن مع الحواس كاستخدام اليدين والعينين.

السؤال العاشر: هل ترى بأن الرشاقة من العناصر البدنية التي تود أن تكتسبها؟
جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | النسب المئوية (%) | التكرارات | |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|-----------|---------|
| | | | الجدولية | المحسوبة | | | |
| | | | | | 88 | 44 | نعم |
| دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 68.32 | 12 | 06 | لا |
| | | | | | 00 | 00 | أحيانا |
| | | | | | 100 | 50 | المجموع |



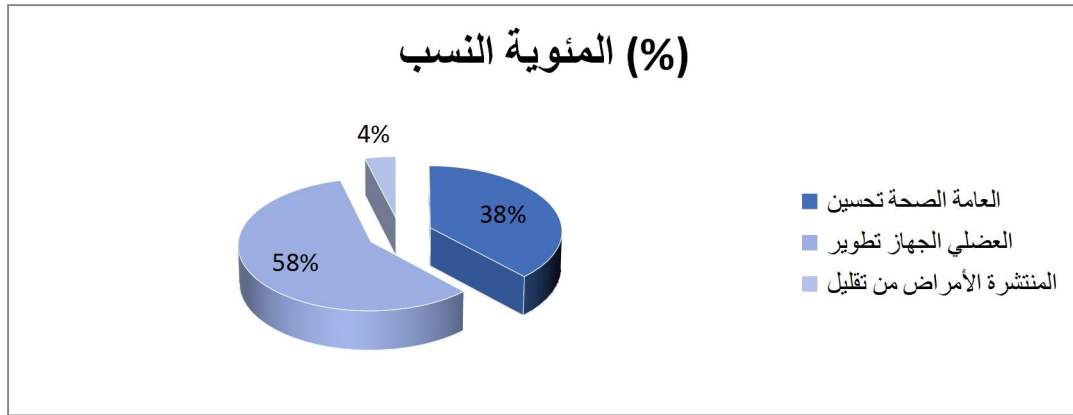
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 88% يرون أن الرشاقة من العناصر البدنية التي يطمحون إلى اكتسابها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 68.32 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يرون أن الرشاقة من العناصر البدنية التي يطمحون إلى اكتسابها.

السؤال الحادي عشر: ما هي أهمية اللياقة البدنية بالنسبة لك؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور الأول

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|---------------------------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| تحسين الصحة العامة | 38 | 19 | 5.99 | 0.05 | 02 | دال |
| تطوير الجهاز العضلي | 58 | 29 | 22.36 | | | |
| تقليل من الأمراض المنتشرة | 04 | 02 | | | | |
| المجموع | 100 | 50 | | | | |



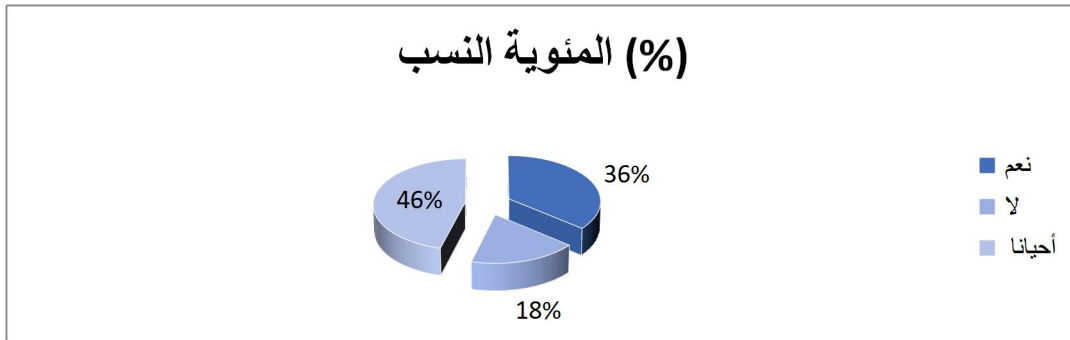
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 58% يرون أن اللياقة البدنية تساهم في تطوير الجهاز العضلي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% يرون أنها تساهم في تقليل الأمراض المنتشرة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 22.36 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يرون أن اللياقة البدنية تساهم في تطوير الجهاز العضلي.

1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: يحظى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمستوى عال للحالة البدنية.

السؤال الأول: هل تقوم بإنجاز الحركات الرياضية في أقل زمن ممكن؟
جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | النسب المئوية (%) | التكرارات | |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|-----------|---------|
| | | | الجدولية | المحسوبة | | | |
| | | | | | 36 | 18 | نعم |
| دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 6.04 | 18 | 09 | لا |
| | | | | | 46 | 23 | أحيانا |
| | | | | | 100 | 50 | المجموع |



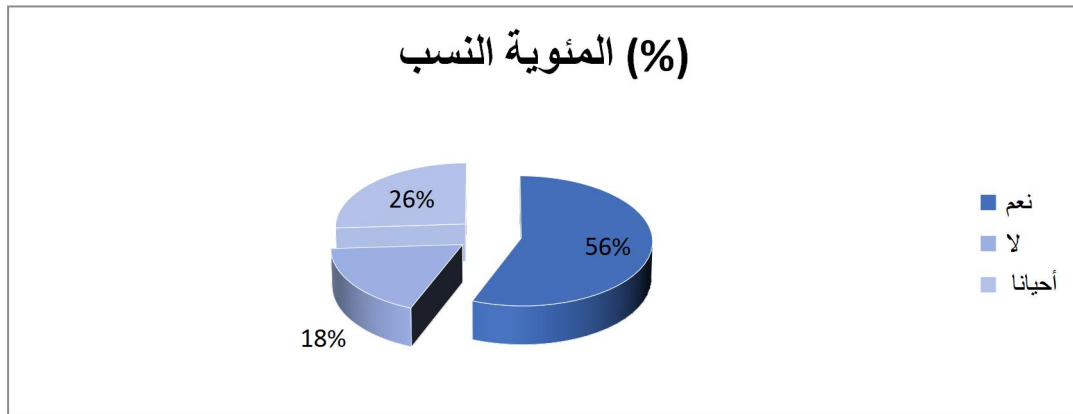
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 46% يستطيعون أحيانا القيام بإنجاز الحركات الرياضية في أقل زمن ممكن، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% لا يستطيعون فعل ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.04 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يستطيعون أحيانا القيام بإنجاز الحركات الرياضية في أقل زمن ممكن.

السؤال الثاني: هل ترى بأن الكتلة العضلية الموجودة في جسمك تؤثر على صفة المرونة في المفاصل لديك؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 28 | 56 | | | | |
| لا | 09 | 18 | 12.04 | 0.05 | 02 | دال |
| أحيانا | 13 | 26 | | | | |
| المجموع | 50 | 100 | | | | |

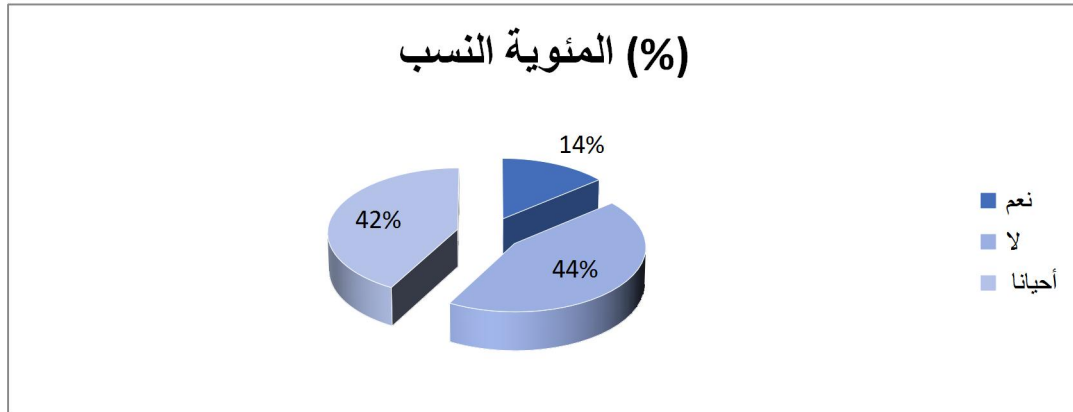


شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 56% يرون أن الكتلة العضلية الموجودة في أجسامهم تؤثر على صفة المرونة في المفاصل لديهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 12.04 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يرون أن الكتلة العضلية الموجودة في أجسامهم تؤثر على صفة المرونة في المفاصل لديهم.

السؤال الثالث: هل مفاصلك تسمح لك بتأدية كل الحركات الرياضية بدون استثناء؟
جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 07 | 14 | | | | |
| لا | 22 | 44 | 8.44 | 0.05 | 02 | دال |
| أحيانا | 21 | 42 | | | | |
| المجموع | 50 | 100 | | | | |



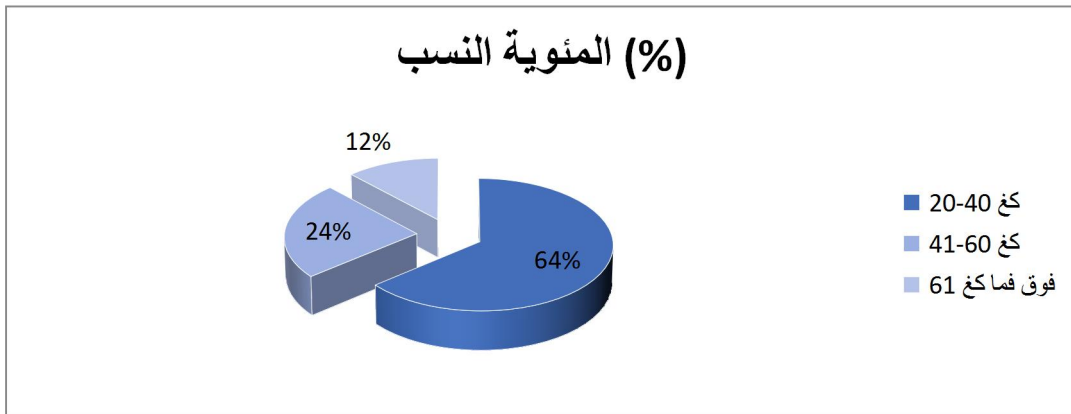
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 44% يرون أن مفاصلهم لا تسمح لهم بتأدية كل الحركات الرياضية بدون استثناء، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 14% يرون أنها تتيح لهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يرون أن مفاصلهم لا تسمح لهم بتأدية كل الحركات الرياضية بدون استثناء.

السؤال الرابع: ما هو أعلى وزن قمت برفعه في حصة الثقافة البدنية فيما يخص عضلة الصدر؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|---------------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| 20-40 كغ | 64 | 22.24 | 5.99 | 0.05 | 02 | دال |
| 41-60 كغ | 24 | | | | | |
| 61 كغ فما فوق | 12 | | | | | |
| المجموع | 100 | | | | | |

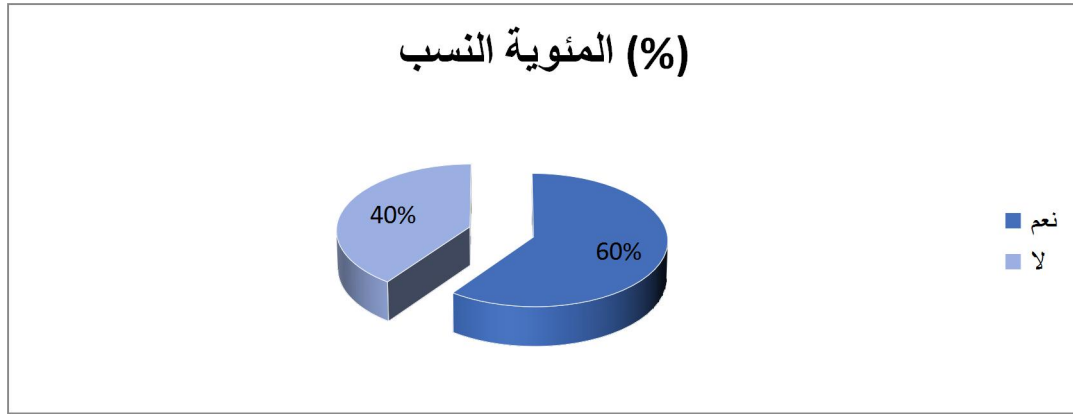


شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 64% أفادوا أن أعلى وزن قاموا برفعه في حصة الثقافة البدنية فيما يخص عضلة الصدر يتراوح بين 20 و40 كغ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% أفادوا أنه يفوق 61 كغ، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 22.24 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين أفادوا أن أعلى وزن قاموا برفعه في حصة الثقافة البدنية فيما يخص عضلة الصدر يتراوح بين 20 و40 كغ.

السؤال الخامس: هل تمتلك سرعة رد فعل قوية اتجاه أي مثير خارجي؟
جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 60 | 30 | | | | |
| لا | 40 | 20 | 02 | 0.05 | 01 | غير دال |
| المجموع | 100 | 50 | | | | |



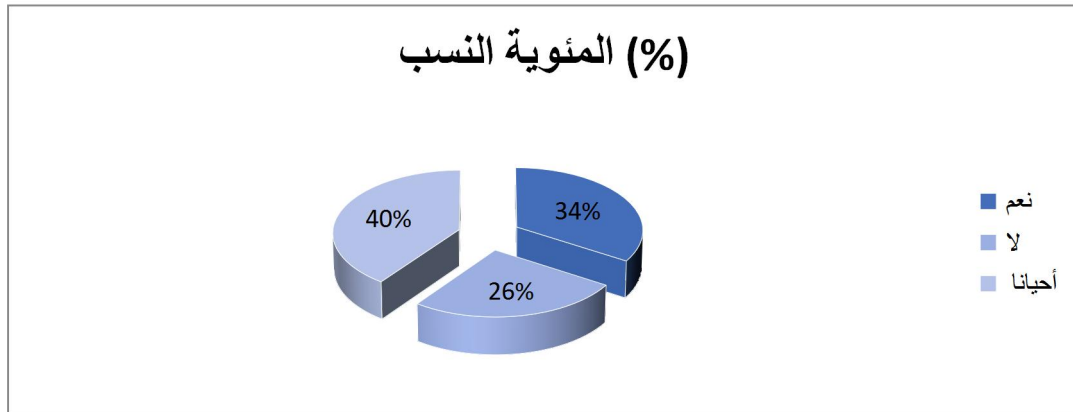
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 60% يمتلكون سرعة رد فعل قوية اتجاه أي مثير خارجي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 40% ليست لديهم القدرة على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 02 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة.

السؤال السادس: هل تستطيع الجري برجل واحدة من دون السقوط أو اختلال التوازن لمسافة مقدره بعشرة أمتار؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | التكرارات | | |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|-----|---------|
| | | | المحسوبة | الجدولية | النسب المئوية (%) | نعم | لا |
| غير دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 1.48 | 34 | 17 | نعم |
| | | | | | 26 | 13 | لا |
| | | | | | 40 | 20 | أحيانا |
| | | | | | 100 | 50 | المجموع |



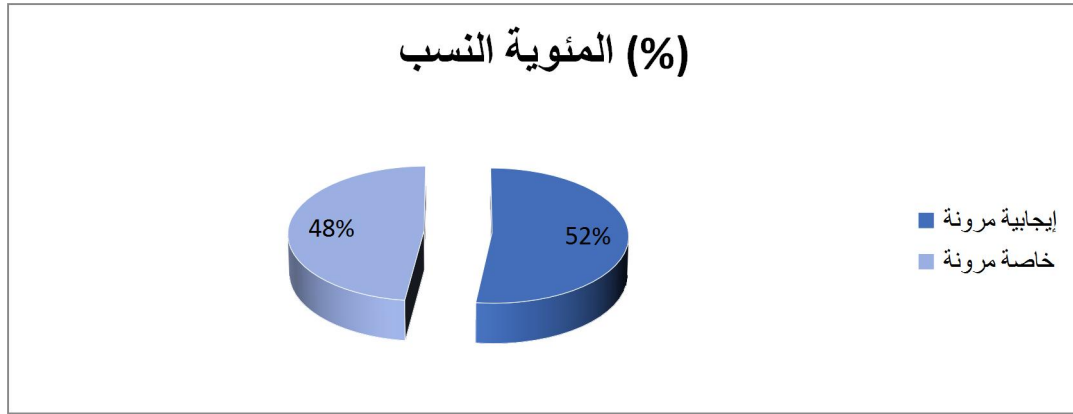
شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 40% يرون أنهم يستطيعون في بعض الأحيان الجري برجل واحدة دون السقوط أو اختلال التوازن لمسافة مقدره بعشرة أمتار، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 26% لا يرون أن لهم القدرة على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 1.48 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة.

السؤال السابع: أي من أنواع المرونة تمتلك:

جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|---------------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| مرونة إيجابية | 52 | 26 | | | | |
| مرونة خاصة | 48 | 24 | 3.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| المجموع | 100 | 50 | | | | |

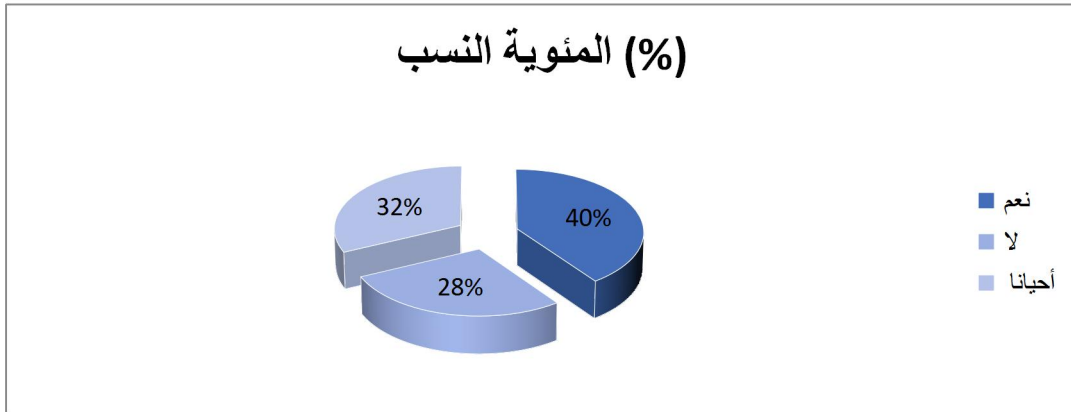


شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 52% يرون أن لديهم مرونة إيجابية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 48% يرون أن لديهم مرونة خاصة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 0.08 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة.

السؤال الثامن: هل تستطيع التوفيق بين حركات اليدين والرجلين في وقت واحد؟
جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 40 | 20 | | | | |
| لا | 28 | 14 | 5.99 | 0.05 | 02 | غير دال |
| أحيانا | 32 | 16 | | | | |
| المجموع | 100 | 50 | | | | |

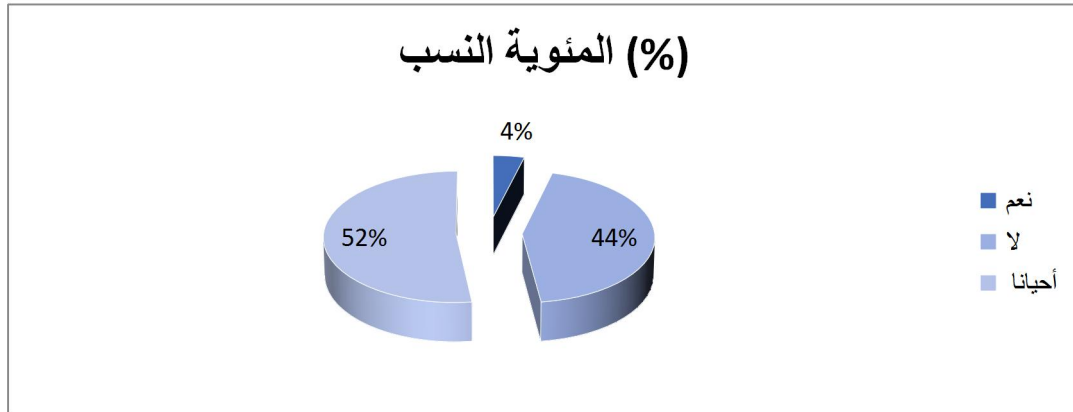


شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 40% يستطيعون التوفيق بين حركات اليدين والرجلين في وقت واحد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 28% لا يستطيعون فعل ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.12 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة.

السؤال التاسع: هل ترى بأنك تستطيع التغلب على زملائك في اختبارات السرعة؟
جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الثاني

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 04 | 19.84 | 5.99 | 0.05 | 02 | دال |
| لا | 44 | | | | | |
| أحيانا | 52 | | | | | |
| المجموع | 100 | | | | | |



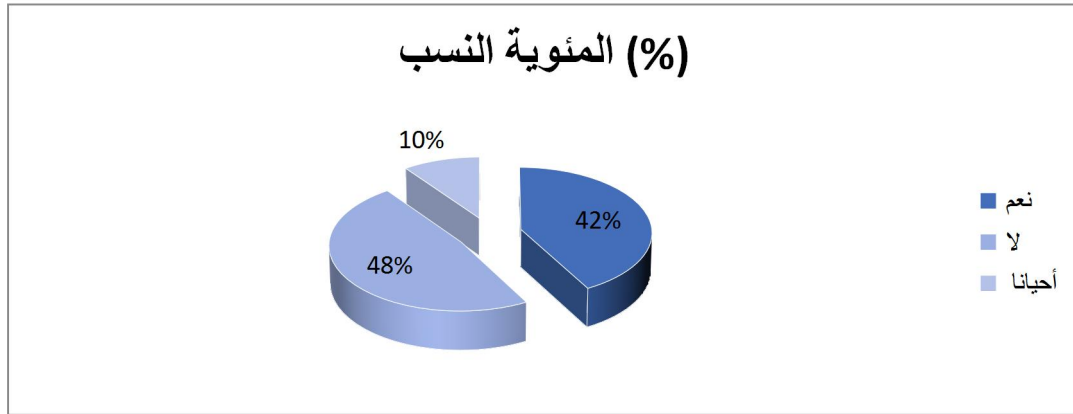
شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 25 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 52% يرون أنهم يستطيعون أحيانا التغلب على زملائهم في اختبارات السرعة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% يرون أنهم يستطيعون فعل ذلك دائما، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 19.84 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يرون أنهم يستطيعون أحيانا التغلب على زملائهم في اختبارات السرعة.

السؤال العاشر: هل تمتلك قوة التحمل أثناء الجري للمسافات الطويلة؟

جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الثاني

| دلالة اختبار كا ² | درجة الحرية | نسبة الخطأ | قيمة كا ² | | النسب المئوية (%) | التكرارات | |
|------------------------------|-------------|------------|----------------------|----------|-------------------|-----------|---------|
| | | | الجدولية | المحسوبة | | نعم | لا |
| | | | | | 42 | 21 | نعم |
| دال | 02 | 0.05 | 5.99 | 12.52 | 48 | 24 | لا |
| | | | | | 10 | 05 | أحيانا |
| | | | | | 100 | 50 | المجموع |



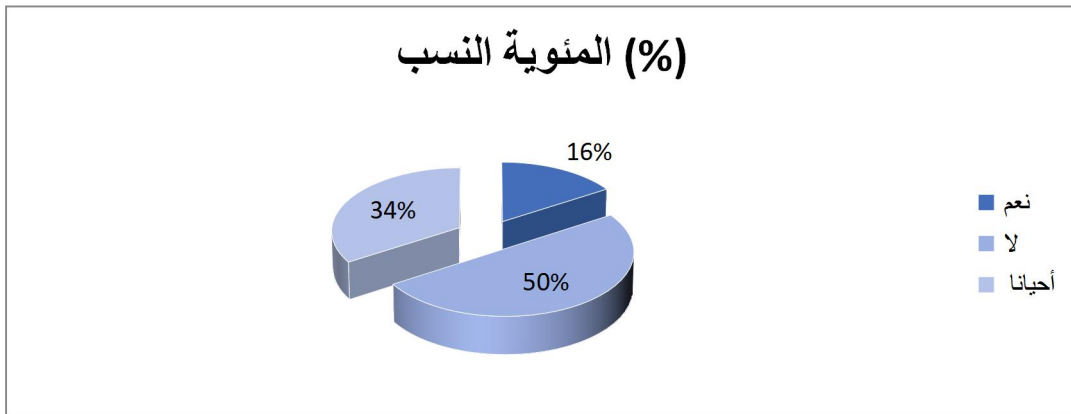
شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 26 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 48% ليست لديهم القدرة على التحمل أثناء الجري للمسافات الطويلة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يستطيعون فعل ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 12.52 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين ليست لديهم القدرة على التحمل أثناء الجري للمسافات الطويلة.

السؤال الحادي عشر: هل تسعى إلى الاعتماد على نظام غذائي صحي للحفاظ على رشاقة جسمك؟

جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور الثاني

| التكرارات | النسب المئوية (%) | قيمة كا ² | | نسبة الخطأ | درجة الحرية | دلالة اختبار كا ² |
|-----------|-------------------|----------------------|----------|------------|-------------|------------------------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | |
| نعم | 08 | 16 | | | | |
| لا | 25 | 50 | 8.68 | 0.05 | 02 | دال |
| أحيانا | 17 | 34 | 5.99 | | | |
| المجموع | 50 | 100 | | | | |



شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 27 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 50% لا يسعون إلى الاعتماد على نظام غذائي صحي للحفاظ على رشاقة جسمهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% يقومون باعتماد نظام غذائي للحفاظ على رشاقة جسمهم، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.68 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح لا يسعون إلى الاعتماد على نظام غذائي صحي للحفاظ على رشاقة جسمهم.

نتائج الاختبارات:

2-1- اختبار إيلينوي للرشاقة Test Agility Illinois:

الجدول رقم 28 يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في اختبار Agility Illinois

| نسبة مئوية | عدد طلبة | درجة معيارية | Agility Illinois |
|------------|----------|------------------|------------------|
| 00% | 00 | (2: 16-4: 18) ثا | ضعيف |
| 00% | 00 | (2: 15-1: 16) ثا | متوسط |
| 00% | 00 | اقل من 2: 15 ثا | جيد |

من خلال الجدول رقم 28 نلاحظ ان نتائج الطلبة في اختبار الرشاقة كانت اقل من الضعيفة حسب قيم المحك مما يؤكد فرضية البحث التي تنص على ان مستوى اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة جد متدني حيث سجلت نسبة 100% دون المستوى الضعيف.

2-2- اختبار الوثب العريض من الثبات horizontale de force

الجدول رقم 29 يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في اختبار horizontal de force

| نسبة مئوية | عدد طلبة | درجة معيارية | horizontal de force |
|------------|----------|---------------|---------------------|
| 87.09% | 27 | اقل من 2 م | ضعيف |
| 12.90% | 04 | 2م-2.39م | متوسط |
| 00% | 00 | أكبر من 2.40م | جيد |

من خلال الجدول رقم 29 لاختبار force de horizontal كانت نتيجة الاختبار ضعيفة لـ 27 طالب ذوي الدرجة المعيارية أقل من 2 م حيث قدرت بنسبة 87,09%، كذلك كانت نتيجة الاختبار متوسطة لـ 04 طلاب ذوي الدرجة المعيارية (م-39,2 م) بنسبة 12,90 ، % في حين لم يتمكن أي طالب من تحقيق نتيجة جيدة في الدرجة المعيارية) أكبر من 2,40م، وكانت أغلبية نتائج العينة التي حققتها في هذا الاختبار في المستوى المعياري ضعيف لـ 27 طالب بنسبة 87,09% وهذا ما يؤكد صحة فرضية البحث التي تنص على أن مستوى اللياقة البدنية منخفض جدا عند طلبة السنة الثالثة ليسانس في معهد التربية البدنية و الرياضة- مستغانم

3-2- اختبار السرعة V:30M

الجدول 30 يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في الاختبار V30M

| V30M | درجة معيارية | عدد طلبة | نسبة مئوية |
|-------|--------------|----------|------------|
| ضعيف | أكبر من 3 ثا | 31 | 100% |
| متوسط | 2.9-3 ثا | 00 | |
| جيد | أقل 2.9 ثا | 00 | |

من خلال الجدول رقم 30 لاختبار V30M كانت نتيجة الاختبار ضعيفة بنسبة 100% لجميع الطلبة مما يؤكد لنا صحة الفرضية المدروسة بأن مستوى اللياقة البدنية جد ضعيف عند طلبة السنة الثالثة ليسانس لمعهد التربية البدنية والرياضة-مستغانم-

2-4- اختبار المرونة: souplesse

الجدول رقم 31 يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في اختبار المرونة

| المرونة | درجة معيارية | عدد طلبة | نسبة مئوية |
|---------|--------------|----------|------------|
| ضعيف | 20- الى 9- | 19 | 61.29% |
| متوسط | 0 الى 5+ | 10 | 32.25% |
| جيد | 6+ الى 16+ | 02 | 6.45% |

من خلال الجدول رقم 31 الإختبار المرونة souplesse كانت نتيجة الإختبار ضعيف لـ 19 طالب ذوي الدرجة المعيارية (-9 إلى -20) بنسبة 61,20%، كذلك كانت نتيجة الإختبار متوسط لـ 10 طلاب ذوي الدرجة المعيارية (0 إلى +05) بنسبة 32,25 %، في حين تمكن فقط طالبان من تحقيق نتيجة جيدة في الدرجة المعيارية (+06 إلى +16) بنسبة 06,45 % ، وكانت أغلبية نتائج العينة التي حققتها في هذا الإختبار في المستوى المعياري ضعيف لـ 19 طالب بنسبة 61,20%، وهذا ما يؤكد صحة فرضية البحث التي تنص على أن مستوى اللياقة البدنية ضعيف عند طلبة السنة الثالثة ليسانس لمعهد التربية البدنية و الرياضة-مستغانم-.

2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "يسعى طلبة السنة الثالثة ليسانس الى تطوير مستوى اللياقة البدنية"، ومن خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 84% يسعون إلى تحسين صحة الجسم لديهم، اما من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 82% يسعون إلى تقوية العضلات والمفاصل الموجودة في أجسامهم، هذا ما توصلت اليه دراسة يعقوب العيد، والتي كانت من اهم نتائجها أن مستوى المعرفة الرياضية متوسط لدى الطلبة، بينما يتراوح مستوى اللياقة البدنية لديهم بين الضعيف والمتوسط باستثناء عنصر التحمل الدوري التنفسي. وبهذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

2-2-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: "يحظى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمستوى ضعيف للياقة البدنية"، من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 44% يرون أن مفاصلهم لا تسمح لهم بتأدية كل الحركات الرياضية بدون استثناء، اما من خلال الجدول رقم 28 نلاحظ ان نتائج الطلبة في اختبار الرشاقة كانت اقل من الضعيفة حسب قيم المحك مما يؤكد فرضية البحث التي تنص على ان مستوى اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة جد متدني حيث سجلت نسبة 100% دون المستوى الضعيف، وهذا ما توصلت اليه دراسة سوكارنة جمال، والتي كانت من اهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الجسم وبعض متغيرات اللياقة البدنية، وبهذا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

الاستنتاجات:

- النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 84% يسعون إلى تحسين صحة الجسم لديهم،
- يسعى الطلبة إلى تقوية العضلات والمفاصل الموجودة في أجسامهم،
- النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 53% يريدون في بعض الأحيان أن يكتسبوا ثبات الجسم عند أدائهم لبعض الحركات كالوقوف على رجل واحدة مثلاً،
- يرى الطلبة أن مفاصلهم لا تسمح لهم بتأدية كل الحركات الرياضية بدون استثناء،
- يرى الطلبة أنهم يستطيعون في بعض الأحيان الجري برجل واحدة دون السقوط أو اختلال التوازن لمسافة مقدرة بعشرة أمتار،
- نتائج الطلبة في اختبار الرشاقة كانت اقل من الضعيفة،
- نتائج اختبار V30M كانت ضعيفة بنسبة 100% لجميع الطلبة.

الاقتراحات والتوصيات:

- ادراج برامج تدريبية مجانية للطلبة للحفاظ على لياقتهم البدنية.
- تعميم ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها وتركيز الاهتمام على البرامج الرياضية والصحية التي تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- العمل على رفع وتنمية مستوى عنصر اللياقة البدنية من خلال زيادة تطوير المطاولة الهوائية خلال الحصص المدرجة في البرامج الجامعية لمعاهد التربية البدنية والرياضية.
- العمل على تطوير مستوى صفة القوة العضلية من خلال إدراج تمارين التقوية العضلية في حصص الثقافة البدنية.
- العمل على دراسة هذا الموضوع باختلاف العينة نظرا لقلّة مثل هذه الدراسات في الوسط العلمي.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن واقع اللياقة البدنية منخفض عند طلبة السنة الثالثة ليسانس، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية مستغانم، حيث شملت الدراسة على 50 طالب وطالبة.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان الموجه للطلبة وبعض الاختبارات البدنية، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- ادراج برامج تدريبية مجانية للطلبة للحفاظ على لياقتهم البدنية.
- تعميم ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها وتركيز الاهتمام على البرامج الرياضية والصحية التي تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- (1) إبراهيم، م. (2020). اللياقة البدنية والصحة الرياضية. دار الكتاب الحديث.
- (2) البساطي، أ. ا. (2015). التدريب الرياضي. جامعة الملك سعود.
- (3) البكري، ش. (2019). اللياقة البدنية والمهارية. دار أمجد للنشر والتوزيع.

- 4) بوحوش، ع. (1995). مناهج ابحت العلمي وطرق اعداد البحت. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 5) حسن، ز. م. (2004). اللياقة البدنية في حياتنا اليومية. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 6) حمدان، س. ا. (2016). اللياقة البدنية والصحية. دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 7) حميدي، ع. ا. (2007). التدريب الرياضي الشامل. منشورات جامعة عمر المختار.
- 8) خريبط، ر. (2023). الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية. مركز الكتاب للنشر.
- 9) خليل، ش. ا. (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحات والدراسات الاقتصادية.
- 10) ذنينات، م. (1995). مناهج البحت العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11) رشيد، م. (2018). اللياقة البدنية (أهميتها - خصائصها - التدريب). دار الايام للنشر والتوزيع.
- 12) رضوان، م. ن. (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13) رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- 14) ريتشارد، ج. (19000). اللياقة البدنية. نور المعارف للنشر والتوزيع.
- 15) زرواتي، ر. (2007). مناهج وادوات البحت العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
- 16) سلام، ه. (2019). اللياقة البدنية لغير الرياضيين. دار أمجد للنشر والتوزيع.

- (17) شريط حسام الدين وقادري عبد الحفيظ ومحمد مهدي. (2022). تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-. باتنة الجزائر: مجلة المجتمع والرياضة.
- (18) شفيق، م. (1985). الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية.
- (19) الطائي، م. ع. (2023). اللياقة البدنية فسيولوجيا وتدريب. الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- (20) العاصي، س. (2017). اللياقة البدنية وعناصرها. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- (21) العائدي، ص. ش. (2011). التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته. دار العراب للدراسات والنشر والترجمة.
- (22) عبد الفتاح، أ. ا. (2018). التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
- (23) عثمان، م. (2021). اللياقة البدنية وتقنين الأحمال التدريبية. مركز الكتاب للنشر.
- (24) عرموش، ه. (1995). اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة. دار النفائس.
- (25) عزيز، ف. ح. (2015). اللياقة البدنية. الكويت: دار المنهل للنشر والتوزيع.
- (26) عزيز، ف. ح. (2015). اللياقة البدنية. دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- (27) عمران، ر. غ. (2015). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- (28) العنبيكي، م. (2013). التدريب الرياضي وآفاق المستقبل. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- (29) الفتاح، ع. ا. (2010). اللياقة البدنية. مكتبة معروف.

- (30) كماش، ي. ل. (2002). اللياقة البدنية للاعبين بكرة القدم. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- (31) مجيد، ا. (2007). تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدى لاعبي كرة القدم. الجزائر.
- (32) مجيد، ر. خ. (2023). التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية " Periodization Of Strength " الجزء الثالث. مركز الكتاب للنشر.
- (33) مخد حسن المنشاوي، احمد ابراهيم خواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- (34) مديقش، ع. أ. (2021). التدريب الرياضي والإعداد البدني. مركز الكتاب للنشر.
- (35) مورغن، ب. (1997). اللياقة البدنية. الدار العربية للعلوم ناشرون.
- (36) موسى، م. أ. (2022). اللياقة البدنية لدى الرياضيين. دار البداية.
- (37) الهواري، ص. (2019). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- (38) الهواري، ص. (2019). اللياقة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- (39) الهواري، ص. (2019). اللياقة البدنية ورياضة المرأة. دار أمجد للنشر والتوزيع.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية



استمارة استبيان

تحت عنوان

تقييم مستوى اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة ليسانس

أعزائي الطلبة نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

الأستاذ المشرف :

مقدس مولاي ادريس

إعداد الطالب :

عمر اوي جلول

الموسم الجامعي: 2022 - 2023

محور البيانات الشخصية:

1-الجنس:

ذكر انثى

2-التخصص:

المحور الأول: يسعى طلبة السنة الثالثة ليسانس الى تطوير عناصر اللياقة البدنية:

1-يعمل النشاط الرياضي على تحسين صحّة الجسم، فهل تسعى الى التحسين من صحة الجسم لديك؟

نعم لا أحيانا

2-هل تسعى الى تقوية العضلات والمفاصل الموجودة في جسمك؟

نعم لا أحيانا

3-هل تأمل الى رفع كفاءة الجهاز الحركي والتنفسي؟

نعم لا أحيانا

4- تمكّن القوة العضلية الإنسان من المواجهة، والتحدّي، والقيام بالأنشطة التي تحتاج إلى مجهود وقوة،

فهل تسعى الى تطوير هذه الصفة لديك باعتبارك طالب في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

نعم لا أحيانا

5-هل تقاوم التعب والضغوطات الأخرى التي تواجهها أثناء اللعب وممارسة التمارين الرياضية؟

نعم لا أحيانا

6- تتمنّى السرعة بالحركة والقيام بالنشاط البدني بأقل فترة زمنية ممكنة، هل سبق وان خصصت تمارين

لنشاط السرعة لتنميتها؟

نعم لا أحيانا

7- هل ترى بأن المرونة هي مرونة الإنسان بحركته وقدرته على تعلم الحركات وممارستها بالشكل الصحيح، وأنتك من الطلبة الذين يطمحون الى يصلو الى مستوى عال من مرونة المفاصل؟

نعم لا أحيانا

8- هل تريد ان تكتسب ثبات الجسم عند أدائك لبعض الحركات كالوقوف على رجل واحدة مثلاً؟

نعم لا أحيانا

9- هل تسعى الى تطوير التوازن العضلي العصبي الذي بفضلته تملك المقدرة على أداء الأعمال البدنية والعضلية بالتزامن مع الحواس، كاستخدام اليدين والعينين؟

نعم لا أحيانا

10- هل ترى بأن الرشاقة من العناصر البدنية التي تود ان تكتسبها؟

نعم لا أحيانا

11- ما هي أهمية اللياقة البدنية بالنسبة لك:

تحسين الصحة العامة

تطوير الجهاز العضلي

تقليل من الأمراض المنتشرة

المحور الثاني: يحظى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمستوى عال للحالة البدنية:

1- هل تقوم بإنجاز الحركات الرياضية في اقل زمن ممكن؟

نعم لا أحيانا

2- هل ترى بأن الكتلة العضلية الموجودة في جسمك تؤثر على صفة المرونة في المفاصل لديك؟

نعم لا أحيانا

3- هل مفاصلك تسمح لك بتأدية كل الحركات الرياضية بدون استثناء؟

نعم لا أحيانا

4- ما هو اعلى وزن قمت برفعه في حصة الثقافة البدنية فيما يخص عضلة الصدر؟

20-40 كغ

41-60

61-فما فوق

5- هل تمتلك سرعة رد فعل قوية اتجاه أي مثير خارجي؟

نعم لا

6- هل تستطيع الجري برجل واحدة من دون السقوط او اختلال التوازن لمسافة مقدرة بعشرة أمتار؟

نعم لا أحيانا

7- أي من أنواع المرونة تمتلك:

مرونة إيجابية: وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم

المرونة الخاصة: تتضمن المفاصل الداخلية في الحركة المعينة

8- هل تستطيع التوفيق بين حركات اليدين والرجلين في وقت واحد؟

نعم لا أحيانا

9- هل ترى بأنك تستطيع التغلب على زملائك في اختبارات السرعة؟

نعم لا أحيانا

10- هل تمتلك قوة التحمل اثناء الجري للمسافات الطويلة؟

نعم لا أحيانا

11- هل تسعى الى الاعتماد على نظام غذائي صحي للحفاظ على رشاقة جسمك؟

نعم لا أحيانا

| السن | الطول m | الوزن kg | السرعة s m30 | القوة (الوثب العريض من التيات) m | المرونة souplesse | الرشاقة (إختبار إلبتوي) s | الإسم واللقب | |
|------|---------|----------|-----------------|--|----------------------|---------------------------------|----------------------|----|
| 23 | 1.68 | 50 | 5.68 | 1.80 | +6 | 22.44 | بن زعرة مرزم | 01 |
| 20 | 1.69 | 56 | 6.70 | 1.45 | -6 | 25.82 | نقرور أمال | 02 |
| 21 | 1.70 | 71 | 6.12 | 1.60 | +5 | 23.94 | درفاوي آية أنفال | 03 |
| 21 | 1.59 | 43 | 5.61 | 1.75 | +3 | 23.25 | آيت قايد وردية | 04 |
| 21 | 1.70 | 58 | 5.70 | 1.80 | +2 | 23.00 | ميرك إيمان | 05 |
| 22 | 1.60 | 64 | 5.75 | 1.60 | -4 | 24.53 | بن حرورة نوال | 06 |
| 22 | 1.63 | 55 | 5.66 | 1.80 | +3 | 22.40 | زارع خديجة | 07 |
| 22 | 1.58 | 54 | 6.15 | 1.50 | -6 | 23.55 | عيساوي خلود | 08 |
| 20 | 1.55 | 60 | 5.72 | 1.65 | -4 | 23.04 | خليفة بختة | 09 |
| 19 | 1.63 | 55 | 6.20 | 1.60 | -5 | 23.10 | حمداش إكرام | 10 |
| 20 | 1.58 | 67 | 6.06 | 1.65 | 00 | 23.65 | حشماوي فاطمة الزهراء | 11 |
| 20 | 1.59 | 53 | 5.72 | 1.70 | +1 | 23.03 | عامر يسرى | 12 |
| 20 | 1.67 | 53 | 5.71 | 1.75 | -1 | 23.00 | بن العربي إكرام | 13 |
| 21 | 1.60 | 58 | 6.10 | 1.60 | -3 | 23.19 | حايك أحلام | 14 |
| 23 | 1.72 | 63 | 6.23 | 1.50 | -5 | 23.20 | بوسلامة شيماء | 15 |
| 20 | 1.79 | 63 | 5.15 | 2.10 | -5 | 20.68 | إسلام كياربي | 16 |
| 23 | 1.80 | 95 | 5.85 | 1.95 | -23 | 21.37 | صباح أبو بكر | 17 |
| 22 | 1.75 | 69 | 4.34 | 2.00 | +8 | 20.37 | جالوط خير الدين | 18 |
| 22 | 1.70 | 65 | 5.22 | 2.00 | +1 | 24.11 | بن زرام أمين | 19 |
| 20 | 1.73 | 65 | 5.90 | 1.75 | -5 | 21.01 | هويدف محمد | 20 |
| 23 | 1.78 | 56 | 6.03 | 1.70 | -3 | 20.43 | عمران أحمد | 21 |
| 21 | 1.90 | 71 | 5.21 | 1.70 | 0 | 19.80 | زيدى فاروق | 22 |
| 22 | 1.80 | 73 | 5.90 | 1.90 | +3 | 20.35 | ولد مهنان عبدالحق | 23 |
| 21 | 1.74 | 60 | 5.82 | 1.85 | -2 | 22.15 | قيتارني يونس | 24 |
| 20 | 1.73 | 62 | 5.87 | 1.75 | 0 | 20.04 | برجي حمو | 25 |
| 20 | 1.74 | 60 | 6.13 | 1.70 | -2 | 22.30 | حزطاني أمين | 26 |
| 23 | 1.76 | 82 | 5.92 | 2.05 | -5 | 24.12 | كسار الهاشمي | 27 |
| 20 | 1.78 | 76 | 5.62 | 1.95 | +2 | 19.90 | بوعلام إسماعيل | 28 |
| 22 | 1.75 | 70 | 5.22 | 1.75 | -4 | 23.11 | مناد عبد الله | 29 |
| 26 | 1.68 | 62 | 5.24 | 1.90 | +1 | 20.73 | طيب ياسين | 30 |
| 22 | 1.70 | 80 | 5.92 | 1.72 | -2 | 23.03 | مقداد عبد الرحمن | 31 |

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين لاستمارة الاستبيان

الموضوع: واقع اللياقة البدنية عند طلبة السنة الثالثة ليسانس

الأستاذ المشرف :

د . مولاي مقدس إدريش

إعداد الطالب :

عمرأوي جلول

| الرقم | الأستاذ | المؤهل العلمي | الامضاء | الملاحظات |
|-------|--------------------|---------------|---|-----------|
| 1 | IBRAHIM KHALIL | Professeur |  | |
| 2 | Dr. PASCALIA BOUTA | " |  | |
| 3 | فخول سنورا | أستاذ |  | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |

رئيس القسم:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

