



جامعة القادسية
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة القادسية

بحث مقدم من

هدير مهام حسن

زينب نعيم عزيز

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

باشراف

ا.م.د. حكمت عادل عزيز اللامي

2019-2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ
أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

البقرة: 32

الاهداء

الى قدوتي الاول الى من اعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود ... ابي

اليك يا ايتها المنبع الاول والصابي ... والامل المشرق الذي لا يتغير
ضوئه كالشمس والقمر اليك احدي عباراتي ... امي

إلى سندي في الحياة ومرآتي في الوجود
إخوتي وأخواتي وصديقاتي
(فخراً واعتزازاً) ..

اليكم جميعاً اهدي ثمرة جهدي

الباحثان

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقة بحمده وشكره والصلاة والسلام على نبيه محمد المشتق اسمه من اسمه المحمود وعلى آله الطاهرين أولي المكارم والوجود.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية للبنات / جامعة القادسية متمثلة بالسيد عميد الكلية الدكتور كاظم جبر الجبوري والسيد رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الدكتور قاسم محمد عباس لأتاحتهم الفرصة لإكمال دراستنا الأولية وللرعاية الأبوية والعلمية التي منحناها .

وعرفانا مني بالجميل أتقدم بفائق الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف الفاضل, الدكتور حكمت عادل عزيز اللامي الذي كان لرعايته الأخوية والعلمية طوال مدة الدراسة الأولية الدور الكبير في اجتياز كافة الصعوبات وكذلك تسهيل عمل الباحثان من خلال المتابعة الجادة لخطوات البحث فجزاه الله عني خير الجزاء .

ويسرني أن أقدم الشكر للأساتذة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لما بذلوه من جهود متميزة وصادقة وتوجيهاتهم السديدة خلال الدراسة .

ولا يفوتني أن أتقدم بكلمات شكر ومحبة ووفاء إلى زميلاتي طالبات المرحلة الرابعة اللتان رافقتنا في مسيرتنا الدراسية وتقديمهن لنا يد العون فقد كان لهن فضل كبير في مساعدتنا وانتهاء البحث .
كما أقدم شكري إلى عينة البحث في التزامهن بأداء الاختبارات على أحسن وجه بغية تسهيل عمل الباحثان بكل معنى الإخلاص والوفاء .
ولا يسعني إلا أن أقدم كلمات شكر حارة وحب كبير إلى جميع أفراد اسرتي الذين وفروا وبذلوا الكثير لتسهيل عمل الباحثان وإيصاله الى ما هو عليه الآن فقد ساندونا ووقفوا بجانبنا لإتمام دراستنا .

الباحثان

الملخص :

نتيجة الوعي العلمي والرياضي اصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفاً لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحتة عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية اما المفهوم من الوجهة العلمية فهي عبارة عن مقدار استعداد الفرد للعمل والمقصود هنا الاستعداد الوظيفي والجسمي فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الاجهزة المختلفة على الاستمرار بالعمل فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الاساسية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ، ومن خلال التمارين تتحقق معظم الحاجات النفسية والاجتماعية ولكن بشكل متفاوت وممارسة اللعب يعود الفرد والمجتمع بالمتعة والراحة والفائدة ، ومن هنا جاءت اهمية البحث في دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة القادسية .
تجلت مشكلة البحث في اجراء مقارنة بين طالبات المراحل الدراسية الاربعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للوقوف على الفروق بين عناصر اللياقة البدنية من اجل التعرف على اهمية الدرس العملي في مناهج قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة واستثماره في النمو البدني .

يهدف البحث التعرف على مستوى اللياقة البدنية والمقارنة بين طالبات المراحل الدراسية الاربعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وفرض البحث وجود فروق ذات دلالة بين المراحل الدراسية الاربعة في مستويات اللياقة البدنية لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

حدد الباحثان مجتمع وعينة البحث وهم طالبات المراحل الاربعة وبلغت اعدادهم 160 طالبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (30) طالبة لكل مرحلة .

تم اجراء اختبارات البحث على العينة لمدة يومين مع اعطاء الراحة الكافية بين الاختبارات في ملعب كلية التربية للبنات في جامعة القادسية .

استنتج الباحثان ظهور فروق معنوية في متغيرات الدراسة للمراحل الدراسية الاربعة ماعدا اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات
	العنوان
	الآية القرآنية
	الإهداء
	الشكر والتقدير
	خلاصة البحث باللغة العربية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال

	قائمة الملاحق
	الفصل الأول
	1- التعريف بالبحث
	1-1 مقدمة البحث وأهميته
	2-1 مشكلة البحث
	3-1 أهداف البحث
	4-1 فروض البحث
	5-1 مجالات البحث
	الفصل الثاني
	1-2 الدراسات النظرية والمشابهة
	الفصل الثالث
	3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية
	1-3 منهج البحث
	2-3 مجتمع البحث
	3-3 أدوات البحث والجهزة والوسائل المستخدمة في البحث
	4-3 التجربة الاستطلاعية
	5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

	6-3 التجربة الرئيسية
	7-3 الوسائل الإحصائية
	الباب الرابع
	4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
	1-4 عرض النتائج وتحليلها
	2-4 مناقشة النتائج
	1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية
	الباب الخامس
	5 الاستنتاجات والتوصيات
	1-5 الاستنتاجات
	2-5 التوصيات
	المصادر
	المصادر العربية والاجنبية
	الملخص باللغة الانكليزي

قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7

		8
		9

قائمة الملاحق

رقم الملحق	اسم الملحق	رقم الصفحة
1		

قائمة الاشكال

رقم الشكل	اسم الشكل	رقم الصفحة
1		

الباب الاول

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يشهد المجال الرياضي تطورا سريعا في مختلف مساراته اذا انه يحضى بأهمية كبيرة في حياة المجتمع بوصفه أهم الركائز الاساسية التي تمنح الفرد الحرية في اختيار الأنشطة التي تعبر عن قدراته وإمكاناته الكامنة . وقد أنفق العلماء على ان مزاوله الرياضة تشكل الركيزة الاولى في كيفية تعامل الفرد مع تحديات الحياة بشكل أفضل .

أن التقدم العلمي الذي اتسمت به الرياضة في مساراتها المتعددة كان وليد التخطيط العلمي السليم الذي اعتمد على أسس علمية موضوعية وأجهزة حديثة ملائمة وعلى وفق برامج علمية لتأهيل الكوادر القيادية في مجالات الرياضة وتدريبها .

ومن بين الموضوعات ذات الاهمية في تنمية وارتقاء المستوى الرياضي ، هي اللياقة البدنية التي تعد بمثابة العامل الاساسي في إحداث التوازن الفعلي والكلي بشكل عام والرياضي بشكل خاص ، وعلى هذا السياق أسهمت أبحاث علمية في طرح نماذج لقياس اللياقة البدنية .

ونتيجة الوعي العلمي والرياضي اصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفاً لدى الجميع فهي من الوجة الرياضية البحتة عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية اما المفهوم من الوجة العلمية فهي عبارة عن مقدار استعداد الفرد للعمل والمقصود هنا الاستعداد الوظيفي والجسمي فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الاجهزة المختلفة على الاستمرار بالعمل فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الاساسية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ، ومن خلال التمارين تتحقق معظم الحاجات النفسية والاجتماعية ولكن بشكل متفاوت وممارسة اللعب يعود الفرد والمجتمع بالمتعة والراحة والفائدة ¹ ، ومن هنا جاءت اهمية البحث في دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة القادسية .

2-1 مشكلة البحث :

تجلت مشكلة البحث في اجراء مقارنة بين طالبات المراحل الدراسية الاربعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة القادسية للعام الدراسي (2018 – 2019) للوقوف على الفروق بين عناصر اللياقة البدنية من اجل التعرف على اهمية الدرس العملي في مناهج قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة واستثماره في النمو البدني فضلاً عن الهدف الصحي .

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف على مستوى اللياقة البدنية والمقارنة بين طالبات المراحل الدراسية الاربعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-1 فروض البحث :

وجود فروق ذات دلالة بين المراحل الدراسية الاربعة في مستويات اللياقة البدنية لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة القادسية للعام (2018-2019) .

- المجال الزمني : للفترة من 2018/11/1 الى 2019/4/23 .

- المجال المكاني : ملعب كلية التربية للبنات بجامعة القادسية .

¹ قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، 1988 ، ص7-43 .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية :

1-2 عناصر اللياقة البدنية :

ترجع أهمية اللياقة البدنية الى أنها تعمل على تنمية وتطوير النمو البدني وتحسين الحالة الوظيفية للجهاز العضلي وتنظيم ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم ، "عند القيام بالتدريب مع توجيه التمرينات المؤقتة على صفة حركية معينة تؤثر على تطوير صفات أخرى أيضا"¹.
ومما لا شك فيه أن الصفات البدنية هي التي تمكن اللاعب من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية, فهي من الأسس المهمة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية , و يؤكد كل من جنسن و فيشر ,ومحمد حسن علاوي 1990 وعصام عبد الخالق 1994 , "على أن توجيه الفرد لممارسة نوع معين من

¹ ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي : دار اكتب للطباعة و النشر , جامعة الموصل , 1988 , ص211 .

الأنشطة الرياضية يعتمد على ملائمة النشاط لاستعداداته البدنية والجسمية والحركية والمهارية¹ , لان نوع النشاط هو الذي يحدد الصفات البدنية والجسمية والمهارية بحيث إذا توافرت في الفرد هذه المتطلبات فإنه يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فكل صفة بدنية معينة تتلاءم و طبيعة النشاط الرياضي تجعل ممارسته أكثر إيجابية بما يعود على اللاعب بالنتائج المرجوة في المنافسات الرياضية , بالإضافة إلى ذلك تأثيرها المباشر على تنمية المهارات الحركية و الفنية الخاصة بنوع النشاط , فتوافر و تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب , و من ناحية أخرى نجد أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها و تطويرها .

1-1-2 القوة القصوى (الانفجارية):

القوة الانفجارية أو القوة القصوى هي قدرة الرياضي على أداء عمل أو جهد بدني بقوة كبيرة وسرعة عالية لمرة واحدة ، ان القوة الانفجارية هي مزيج من صفتي القوة والسرعة وهذه تظهر بصورة لحظية وخاصة في أثناء الأداء لحركات القفز والرمي وقطع الكرة وضربها أي في أثناء الأداء ولمرة واحدة . يذكر (هارة) أن القوة الانفجارية أو القوة القصوى هي "أعلى قوة ينتهجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي"²

في حين يعرفها (كراتي) بأنها "القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل منفجر واحد"³ .

وعرفها كل من(جونسون ونلسون) بأنها "القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن"⁴.

2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

إن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى أنواع القوة العضلية والتي ينظر إليها بوصفها مكونة من عنصري القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي ، فهي تركيب جاء دمج القوة بالسرعة والتي تحتاج إلى انسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة وتعرف ((على أنها قدرة اللاعب في التغلب على مقامات بانقباضات عضلية سريعة))⁵

ويوضح (هولمان HOLLMANN) مصطلح القوة المميزة بالسرعة بأنها (القوة العضلية او مجموعة العضلات التي يتوصل الرياضي إليها جراء تطور المسار الحركي الإرادي مقابل مقاومة

¹ محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب ، ط 4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 ، ص164 .

² هارة. أصول التدريب. ترجمة عبد علي نصيف ، (الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1990)، ص164.

³ Cratty, B.J. *Movement Behavior and Motor Learning* . Philadelphia : Lea and Febiger, 1975, p.212.

⁴ Johnson, B,L and Nelson, J.K. *Practical Neasurement for Evalvtion in physical Education, Minnesota :* Burgess publishing company, 1979.p200.

⁵ ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد ، مكتب نون للتخصير الطباعي ، 1995 ، ص 549

فالتدريب على القوة المميزة بالسرعة يظهر جراً مسار العمل العضلي المتحرك والتأكيد على صفة التسلسل الثابت (الشد العضلي السلبي عند استعمال تمارين مساعدة وأحياناً خاصة واستعمال المسار الحركي المركب من العمل العضلي المطاوع والتسلسل¹.

أما (BAUERSFEIDL) فيرى أن زيادة قابلية المستوى " يتطلب تطوير القوة المميزة بالسرعة بحيث تتطابق مع مستوى المنافسات " ².

كما ويعرفها ملير ((هي نسبة كمية العمل المنجز إلى الوقت المطلوب بأدائه في الأنشطة الرياضية تعزى إلى بذل التقلص العضلي بأقل وقت ممكن))³. وكذلك يمكن تعريف سرعة القوة ((هي القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة عالية)) فلما كانت السرعة هي المقياس الرئيسي لسرعة القوة ضمن المنطق أن هذه القدرة لا تظهر إلا في أداء الحركية الديناميكية وهي عبارة عن القدرة على التركيب بين القوة والسرعة وتميل هذه القدرة مرة إلى السرعة بشكل أكثر ومرة إلى القوة القصوى أكثر . ويتوقف ذلك على حجم المقاومة الخارجية وكذلك على التكوين الخارجي للحركة وهي تظهر في أشكال متعددة كقوة دفع كقوة رمي كقوة ضرب كقوة سحب كقوة تطويح كقوة وثب كقوة عدو ويكون الهدف في كافة هذه الحالات هو التسارع⁴

2-1-3 السرعة :

يعرفها (أبو العلا احمد واحمد نصر الدين) نقلاً عن (فرانك ديك ، 1980) السرعة بأنها "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن"⁵.
إما (عصام عبد الخالق) فقد عرفها بأنها " القدرة على أداء حركة معينة في أقل مدة ممكنة أو هي قدرة الفرد على أداء حركة متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة "⁶.
إما مفهوم السرعة من الناحية الفسيولوجية الصرفة فهي عبارة عن العمليات الفسيولوجية والآثار العضلية التي تحصل في وقت قصير لتحدث الطاقة الحركية للأعصاب. كذلك تعرف "بأنها سرعة تفاعل الجهاز العصبي المركزي والتوجيه العضوي لآثار العضلات على الانقباض والانقباضات "⁷. يعد مفهوم

¹ HOLLMANN , G, Geriatrie in der praxis ,Berlin ,1990 ,p.140

² BAUERSFEIDL, D,K, Grand Lagen der Leichtathletik ,Berlin , 1988 p.275.

³ Miller , Band power , SD . PerelopingAthleicsthrough the process of depth jumping .trach and field auavterly , review Vol . 8 No – 4 , 1981 , p.p 52 .

⁴ ريسان خريبط مجيد ، مصدر سبق ذكره ، ص56.

⁵ أبو العلا احمد واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص164.

⁶ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، ط1 ، 1999 ، ص 134 .

⁷ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، 1998، ص46.

السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية الدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي¹.

"ويفهم من مصطلح السرعة قدرة الفرد على اداء واجب حركي باقل مدة زمنية ممكنة"².

ويقصد السرعة القصوى محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر باقصى سرعة ممكنة ، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة باقصر زمن ممكن ، وغالباً ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال sprint كما سبق القول في كل انواع الانشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة³.

2-1-4 الرشاقة :

تعد الرشاقة من ابرز المكونات البدنية ارتباطا بالأداء الرياضي في الأنشطة والألعاب بصورة عامة. كما أن لها أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية، كما أنها تؤدي دوراً أساسياً في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جلياً دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة التي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فوراً في حالة فقد توازنه .

وقد عرف مفتي إبراهيم الرشاقة بأنها "تعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو السرعة أو الاتجاهات على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"⁴.

مفهوم الرشاقة هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى الرشاقة ومفهومها ويعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة انها تتميز بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة وبالنواحي مهارية للأداء الحركي من جهة أخرى، ويتفق (بيوكر) مع (رسن) و(يوكم) في أن الرشاقة تعني: "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء : والأمثلة وفيرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح في كرة القدم الأمريكية، جري الحواجز العالية المنخفضة والمراوغة بالكرة⁵

2-1-5 المرونة⁶:

تعرف المرونة بانها " المدى الحركي المتاح في المفصل او عدد من المفاصل " وكما تعرف بانها " مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع " وكذلك تعرف بانها " كفاءة الفرد على اداء حركة لاوسع مدى " .

وتعتبر المرونة ضرورة اساسية لاتقان الاداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة ، وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة .

1 عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1999، ص105.

2 علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي ، بنغازي، منشورات جامعة قان يونس ، ط1، 1994، ص303.

3 عادل عبد البصير علي: مصدر سبق ذكره، ص108.

4 مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي في الطفولة إلى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي. 1996. ص157.

5 صبحي احمد قبلان: كرة اليد - مهارات - تدريب - تدريبات - اصابات، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان وسط البلد، ط1 سنة 2012،

ص 84

6 مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص194 .

المدى الحركي يتوقف على طبيعة الحركة في المفصل وعلى تركيبه التشريحي وكذلك على مقدرة العضلات والاورتار والاربطة واغشية المفصل على الاستطالة ، الحاجة للمرونة تظهر في الرياضات المختلفة طبقا لطبيعة الحركات المطلوبة في كل منها ، فهي مطلوبة في الجمباز وسباق الحواجز في العاب القوى وغيرها .

الباب الثالث

3 إجراءات البحث :

1-3 منهج البحث :

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لحل مشكلة البحث .

2-3 مجتمع البحث :

حدد الباحثان مجتمع وعينة البحث وهم طالبات المراحل الاربعة وبلغت اعدادهم 160 طالبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (30) طالبة لكل مرحلة موضحة في الجدول (1) .

الجدول (1)

توزيع عينة البحث للمراحل الاربعة 2018-2019

ت	المرحلة	العدد	العينة
---	---------	-------	--------

1	المرحلة الاولى	42	30
2	المرحلة الثانية	40	30
3	المرحلة الثالثة	41	30
4	المرحلة الرابعة	39	30
المجموع الكلي		162	120 المجموع للعينة

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

- 1- الملاحظة.
- 2- ساعة توقيت عدد (4) .
- 3- شريط قياس.
- 4- جهاز قياس الطول والوزن .
- 5- صافرة فوكس عدد (2) .
- 6- ملعب كرة يد.
- 7- حائط مؤشر عليه القياسات بالسنتيمتر .
- 8- مقعد .
- 9- كرات طبية وزن (2 كغم)
- 10- شواخص عدد (8) .
- 11- أشرطة لاصقة .
- 12- حاسبة الكترونية يدوية .
- 13- جهاز لابتوب .
- 14- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

4-3 التجربة الاستطلاعية:

- تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق 21 / 2 / 2019 الساعة العاشرة عصراً في ملعب كلية التربية للبنات على (6) طالبات من مجتمع البحث، وذلك لمعرفة:
- 1- الوقت الكافي للاختبارات المستخدمة .
 - 2- معرفة مدى كفاية فريق العمل.
 - 3- معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .
 - 4- معرفة السليبيات التي قد تظهر في أثناء إجراء الاختبارات النهائية .

5- معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات وتنظيم الأجهزة وتجهيزها بحسب تدرجها في الاختبار .

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-1 اختبار الوثب العمودي لسارجنت 1 :

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- الأدوات المستخدمة: سبورة سوداء اللون طولها 1,5م وعرضها 0,5م ترسم عليها خطوط بيضاء اللون والمسافة بين خط وآخر 2سم، حائط امس لا يقل ارتفاعه عن الارض عن 3,60م، قطع طباشير

- الاجراءات: تثبت السبورة على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى في مستوى يسمح لاقصر المختبرين باداء الاختبار، اي تكون الحافة السفلى للسبورة على ارتفاع 1,5 متر عن سطح الأرض.

- طريقة الأداء: يمسك المختبر قطعة الطباشير ويقف مواجهاً للسبورة، ويمد ذراعيه عالياً لأقصى ما يمكن ليؤشر بالطباشير مع ملاحظة ملامسة العقبين للأرض، ثم يقف المختبر مواجهاً للوحة من الجانب ويقوم بمرجحة الذراعين للأسفل وللخلف مع ثني الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط، ومن ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين مع الوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والاعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن ويقوم بوضع علامة الطباشير على اللوحة عند اقصى نقطة يصل اليها، ويعطى المختبر ثلاثة محاولات تحسب أفضلها.

- التسجيل : يحسب للمختبر عدد السنتمترات بين الخط المسجل من وضع الوقوف والخط المسجل عند القفز.

3-5-2 اختبار الوثب الطويل من الثبات 2 :

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

- الأدوات المستخدمة : (ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق بعرض 1.5 متر وبطول 3.5 متر ، شريط قياس ، يرسم على الارض خط للبداية) .

- طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، يمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً حتى يصل الى ما يشبه البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماماً ابعد مسافة ممكنة .

- طريقة التسجيل :

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص 84.

² كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص 134.

- 1- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .
 - 2- في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها .
 - 3- يجب ان تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء .
 - 4- لكل مختبر 3 محاولات تحتسب له أفضل محاولة .
- 3-5-3 اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح لمدة 10 ثا 1:**

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- الأدوات المستخدمة : (ملعب كرة يد ، ساعة توقيت ، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية) .
- طريقة الأداء : من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن في (10 ثا)
- شروط الاداء :

- 1- اخذ الجسم الوضع (الانبطاح المائل) الجيد .
 - 2- يراعي ملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدّها كاملاً .
- إدارة الاختبار :**
- 1- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار .
 - 2- مؤقت : يقوم بالتوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار .
- طريقة التسجيل :** تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال 10 ثا .

3-5-4 اختبار رمي كرة طبية وزن (2 كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي 2:

- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين .
- الادوات المستخدمة : (كرة طبية وزن (3 كغم) ، شريط قياس ، كرسي مع حزام تثبيت محكم للجذع)
- طريقة الاداء : يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الراس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للامام في اثناء رمي الكرة باليدين ، لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع ، يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل افضلها .
- طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الامامية للكرسي واقرب نقطة تلمسها الكرة على الارض .

¹ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، القاهرة ، دار افكر العربي ، 1995 ، ص396

² عادل تركي حسن الدلوي :مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة ،العراق ، دار الضياء للطباعة والترقيم ،2011،ص397

3-5-5 اختبار جلوس رقود من وضع الثني للركبتين لمدة 10 ثا 1:

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.
- الأدوات المستخدمة : (ساعة توقيت ، وزميل لحساب العدد وتثبيت القدمين) .
- طريقة الأداء : من وضع الرقود على الظهر وتشابك اليدين خلف الراس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل بوضع الثني للساقين ، رفع الجذع والضغط على الركبتين بملامسة الكوعين لهما .
- طريقة التسجيل : عدد المرات المسجلة في (10ثا) مؤشرا لقدرة عضلات البطن .

3-5-6 اختبار السرعة القصوى (اختبار عدو 30 م) 2:

- 1- الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى .
- 2- الأدوات : ساعة توقيت.
- 3- التخطيط : يرسم خطان متوازيان .
- 4- طريقة الأداء :
- أ- تقف الطالبة خلف خط البداية من البدء العالي .
- ب- عند إعطاء إشارة البدء تركض الطالبة بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين وحتى تتخطى خط النهاية.
- 5- التسجيل: وحدة القياس الزمن، يحتسب الزمن الذي قطعه من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى تتخطى خط النهاية .
- 6- الشروط : تعطى ثلاث محاولات لكل مختبر وتسجل أفضلها .

3-5-7 اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً 3:

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الاقضي .
- الأدوات المستخدمة : (مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى 100 سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازيا لسطح المسطرة ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة) .
- طريقة الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام والاسفل بحيث يدفع المؤشر باطراف اصابعه الى ابعد مسافة ممكنة ، على ان تثبت عند اخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .
- شروط الاداء :

- 1- يجب عدم ثني الركبتين اثناء الاداء .

1 عادل تركي حسن الدلوي :المصدر السابق نفسه، 2011، ص396 .

2 ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى : كرة اليد، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص465.

3 محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص265 .

2- للمختبر محاولتان تسجل له افضلهما .

3- يجب ان يتم ثني الجذع ببطء .

4- يجب الثبات عند اخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين .

- طريقة التسجيل : تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الاكبر بالسنتيمتر.

3-5-8 اختبار الجري المكوكي (10×4 م)¹ :

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

- الأدوات المستخدمة : ساعة ايقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (10) امتار .

- طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى

الخط المقابل ليتجاوزه بكلا قدميه ثم يستدير ليعود مرة اخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ، ثم يكرر هذا العمل مرة اخرى ، أي ان المختبر يقطع مسافة (40) متراً ذهاباً وعودة .

- شروط الاداء : يجب ان يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلا القدمين .

- طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (10×4 م) من لحظة

اشارة البدء حتى تجاوزها الخط بعد ان يكون قطع مسافة 40 متر ذهاباً وإياباً.

4- اجراءات البحث :

4-1 التجربة الرئيسية :

- اليوم الاولى : تم في اليوم الاول الثلاثاء الموافق 2019/4/16 اجراء الاختبارات الاربعة الاولى من (

1-2-3-4) ، مع اعطاء الراحة الكافية بين الاختبارات وذلك في الساعة التاسعة صباحا في ملعب كلية التربية للبنات في جامعة القادسية .

- اليوم الثانية : تم في اليوم الثاني الخميس الموافق 2019/4/18 اجراء الاختبارات الاربعة الاخيرة من (

5-6-7-8) ، مع اعطاء الراحة الكافية بين الاختبارات وذلك في الساعة التاسعة صباحا في ملعب كلية التربية للبنات في جامعة القادسية .

الوسائل الاحصائية :

قام الباحثان استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

1- الوسط الحسابي .

¹ محمد صبحي حسانين : المصدر السابق نفسه ، 2001، ص283 .

2- الانحراف المعياري .

3- F تحليل التباين .

4- L.S.D اقل فرق معنوي .

الباب الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج :

1-4 عرض النتائج :

1-1-4 عرض وتحليل نتائج قيمة F المحسوبة لمتغيرات البحث بين المراحل الاربعة :

جدول (2)

يبين قيمة F المحسوبة لاختبار الوثب العمودي بين المراحل الاربعة

الدلالة	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين / مجموع		المتغيرات
.00	147.29	574.85	3	1724.56	بين المجموعات	الوثب العمودي (سم)
		3.90	116	452.73	داخل المجموعات	
.00	101.805	1.02	3	3.06	بين المجموعات	الوثب الطويل (م)

شكل (1)

يوضح الأوساط الحسابية لمتغيرات البحث للمراحل الدراسية الأربعة

جدول (3)

يبين قيمة L.S.D للمتغير الوثب العمودي للمراحل الأربعة

المتغيرات	المراحل الدراسية	فرق الأوساط	مستوى الدلالة
الوثب العمودي	الأولى – الثانية	-2.63333 [*]	0.00
	الأولى – الثالثة	-5.96667 [*]	0.00
	الأولى – الرابعة	-10.13333 [*]	0.00
	الثانية – الثالثة	-3.33333 [*]	0.00
	الثانية – الرابعة	-7.50000 [*]	0.00
	الثالثة – الرابعة	-4.16667 [*]	0.00

جدول (4)

يبين قيمة L.S.D للمتغير الوثب الطويل للمراحل الأربعة

المتغيرات	المراحل الدراسية	فرق الأوساط	مستوى الدلالة
الوثب الطويل	الأولى – الثانية	-.06033 [*]	0.02
	الأولى – الثالثة	-.23033 [*]	0.00
	الأولى – الرابعة	-.41033 [*]	0.00
	الثانية – الثالثة	-.17000 [*]	0.00

0.00	-.35000*	الثانية – الرابعة	
0.00	-.18000*	الثالثة – الرابعة	

جدول (5)

يبين قيمة L.S.D للمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمراحل الاربعة

مستوى الدلالة	فرق الأوساط	المراحل الدراسية	المتغيرات
0.00	-1.90000*	الاولى – الثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.00	-3.70000*	الاولى – الثالثة	
0.00	-6.66667*	الاولى – الرابعة	
0.00	-1.80000*	الثانية – الثالثة	
0.00	-4.76667*	الثانية – الرابعة	
0.00	-2.96667*	الثالثة – الرابعة	

جدول (6)

يبين قيمة L.S.D للمتغير القوة المميزة بالسرعة للبطن للمراحل الاربعة

مستوى الدلالة	فرق الأوساط	المراحل الدراسية	المتغيرات
0.00	.19500*	الاولى – الثانية	القوة المميزة بالسرعة للبن
0.00	.46800*	الاولى – الثالثة	
0.00	.77300*	الاولى – الرابعة	

0.00	.27300*	الثانية – الثالثة	
0.00	.57800*	الثانية – الرابعة	
0.00	.30500*	الثالثة – الرابعة	

جدول (7)

يبين قيمة L.S.D للمتغير السرعة الانتقالية للمراحل الاربعة

مستوى الدلالة	فرق الأوساط	المراحل الدراسية	المتغيرات
0.00	.19500*	الاولى – الثانية	السرعة الانتقالية 30 م
0.00	.46800*	الاولى – الثالثة	
0.00	.77300*	الاولى – الرابعة	
0.00	.27300*	الثانية – الثالثة	
0.00	.57800*	الثانية – الرابعة	
0.00	.30500*	الثالثة – الرابعة	

جدول (8)

يبين قيمة L.S.D للمتغير المرونة للمراحل الاربعة

مستوى الدلالة	فرق الأوساط	المراحل الدراسية	المتغيرات
0.00	-2.26667*	الاولى – الثانية	المرونة
0.00	-5.08391*	الاولى – الثالثة	

0.00	-9.46667 [*]	الاولى – الرابعة	
0.00	-2.81724 [*]	الثانية – الثالثة	
0.00	-7.20000 [*]	الثانية – الرابعة	
0.00	-4.38276 [*]	الثالثة – الرابعة	

جدول (9)

يبين قيمة L.S.D للمتغير الرشاقة للمراحل الاربعة

مستوى الدلالة	فرق الأوساط	المراحل الدراسية	المتغيرات
0.00	4.19233 [*]	الاولى – الثانية	الرشاقة
0.00	7.19767 [*]	الاولى – الثالثة	
0.00	8.84367 [*]	الاولى – الرابعة	
0.00	3.00533 [*]	الثانية – الثالثة	
0.00	4.65133 [*]	الثانية – الرابعة	
0.00	1.64600 [*]	الثالثة – الرابعة	

يبين الجدول (3-4-5-6-7-8-9) قيمة L.S.D المحسوبة ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث بين المراحل الاربعة ، إذ يبين الجدول وجود فروق معنوية بين المراحل الاربعة من حيث الاعلى عدداً اذا كان وحدة القياس هي (عدد المرات) والافضل من حيث اقل زمناً اذا كانت وحدة القياس هي (الزمن بالثانية) وحسب التسلسل (المرحلة الرابعة - المرحلة الثالثة – المرحلة الثانية – المرحلة الاولى) .

2-4 مناقشة نتائج المتغيرات :

تبين الجداول جميعها وجود فروق معنوية لمتغيرات البحث بين المراحل الدراسية الاربعة ولصالح اعلى عدد من المرات واطل زمن هو الافضل وحسب التسلسل (المرحلة الرابعة - المرحلة الثالثة –

المرحلة الثانية – المرحلة الاولى) ، ماعدا اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة الذي يقيس القوة القصوى للذراعين كما في جدول (2) حيث ظهرت فروقه عشوائية ويعزو الباحثان سبب ذلك قلة اهتمام التدريسين في تطوير هذه الصفة والتأكيد على المهارات فقط وعدم وجود الادوات والاجهزة المناسبة والبرنامج التدريبي لتطوير هذه الصفة .

وتعزو الباحثان ذلك الى الدروس العملية في المحاضرات حيث الاعتماد على تطوير الصفات البدنية ، ولمعرفة معنوية الفروق تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي L.S.D للمقارنة بين المراحل الدراسية الاربعة حيث بينت الجداول (3-4-5-6-7-8-9) تفوق المرحلة الرابعة من جهة والى تأخر التحاق طالبات المرحلة الاولى فضلاً عن عدم توفر مقومات واركان نجاح الدرس من ساعات ووسائل تدريبية لباقي المراحل الدراسية او جاءت الفروق نتيجة التراكم التدريبي سنة بعد سنة الى المرحلة الاخيرة الرابعة من خلال عمل اغلب عضلات الجسم وتنوع الالعاب الرياضية في المنهج الدراسي للطالبات ، حيث اثبتت الابحاث العلمية ان ممارسة التمرينات البدنية والحركية لها فائدة كبيرة في تنمية الصفات البدنية مجتمعة¹ ، وتعتبر تمرينات اللياقة البدنية من اكثر الانشطة الحركية اماناً وبعداً عن ما قد تسببه العاب اخرى من اصابات وان رفع اللياقة البدنية يسهم بدرجة تتناسب وامكانيات او قدرات الفرد وذلك بتنميتها وتطويرها لاهم الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة ... الخ التي تسهم في رفع الكفاية الانتاجية والمهارية لجميع فئات الشعب المختلفة²

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- ظهور فروق معنوية في متغيرات الدراسة للمراحل الدراسية الاربعة ماعدا اختبار رمي الكرة الطبية لابعد مسافة .
- 2- ظهرت الفروق العشوائية لاختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة بسبب قلة اهتمام التدريسين في تطوير هذه الصفة والتأكيد على المهارات فقط وعدم وجود الادوات والاجهزة المناسبة والبرنامج التدريبي لتطوير هذه الصفة .

¹ محروس قنديل وآخرون : اساسيات التمرينات البدنية البدنية ، الاسكندرية ، المعارف للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 32 .

² محمد ابراهيم شحاته : دليل اللياقة البدنية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2015 ، ص 117 .

- 3- ظهور الفروق معنوية وتفوق المرحلة الرابعة جاءت نتيجة التراكم التدريبي سنة بعد سنة .
- 4- ظهر ان هناك نسبة عالية من الطالبات يتميزن بصفات بدنية جيدة .
- 5- عدم تفوق طالبات المرحلة الاولى لتأخر التحاق الطالبات في الدراسة بسبب التقديم .

2-5 التوصيات :

- 1- استخدام برنامج اللياقة البدنية العامة والخاصة لما لها اهمية في الدروس العملية .

المصادر

- 1- أبو العلا احمد واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 2- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، 1988.
- 3- ريسان خريبط : التدريب الرياضي، دار اكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 1988 .
- 4- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، 1995 .
- 5- عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة ، العراق ، دار الضياء للطباعة والترقيم ، 2011.
- 6- علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي ، بنغازي، منشورات جامعة قان يونس ، ط1، 1994.
- 7- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1999.

- 8- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، ط1 ، 1999 ، ص 134 .
- 9- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط1998 ، 1 .
- 10- صبحي احمد قبلان: كرة اليد - مهارات - تدريب - تدريبات - اصابات ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان وسط البلد ، ط 1 سنة 2012.
- 11- كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980.
- 12- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001.
- 13- محمد حسن علاوي : علم التدريب ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 .
- 14- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002.
- 15- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، القاهرة ، دار افكر العربي ، 1995
- 16- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- 17- محمد ابراهيم شحاته : دليل اللياقة البدنية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2015 .
- 18- محروس قنديل واخرون : اساسيات التمرينات البدنية البدنية ، الاسكندرية ، المعارف للطباعة والنشر ، 2000 .
- 19- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي في الطفولة إلى المراهقة . القاهرة : دار الفكر العربي . 1996.
- 20- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 21- هارة: أصول التدريب . ترجمة عبد علي نصيف ، (الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1990).
- 22- Cratty,B.J. Movement Behavior and Motor Learning . Philadelphia : Lea and Febiger, 1975.
- 23- Johnson, B,L and Nelson, J.K. Practical Neasurment for Evalvtion in physical Education, Minnesota : Burgess publishing company, 1979.
- 24- HOLLMANN , G,Geriatrie in der praxis ,Berlin ,1990 .
- 25- BAUERSFEIDL, D,K, Grand Lagen der Leichtathletik ,Berlin , 1988 .
- 26- Miller , Band power , SD . PerelopingAthleicsthrough the process of depth jumping .trach and field auavterly , review Vol

ملحق رقم (1)

استمارة اختبار للمرحلة الدراسية الرابعة

كلية التربية للبنات

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

1- أسم الطالب :

المرحلة /

2- العمر :

/ سنة

3- الطول :

/ سم

4- الوزن : / كغم

الاختبارات البدنية:

الملاحظات	اختبار 8	اختبار 7	اختبار 6	اختبار 5	اختبار 4	اختبار 3	اختبار 2	اختبار 1	اسم الطالبة	ت
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10
										11
										12
										13
										14
										15

Comparative study of some elements of fitness for students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at the Faculty of Education for Girls, University of Qadisiyah

Abstract:

As a result of scientific and sports awareness, the concept of fitness is known to all. It is purely mathematical. It is the ability of the athlete to continue playing with high efficiency. The concept from the scientific point of view is the readiness of the individual to work. The concept of physical fitness includes the basic physical characteristics of the athlete that affect his growth and development. Through exercises, most psychological and social needs are met but unevenly and the practice of playing For the

individual and the community with pleasure, comfort and interest, hence the importance of research in a comparative study of some elements of fitness for students of the Department of Physical Education and Sports Science at the Faculty of Education for Girls University of Qadisiyah.

The problem of research was found in a comparison between the students of the four stages of the Department of Physical Education and Sports Sciences to find out the differences between the elements of fitness in order to recognize the importance of practical lesson in the curricula of the Department of Physical Education and sports sciences and investment in physical growth.

The research aims to identify the level of fitness and comparison between students of the fourth stage of the Department of Physical Education and Sports Sciences.

The study found significant differences between the four levels of fitness levels for female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences.

The researchers identified the society and the sample of the research, they are students of the four stages and their numbers reached 160 students. The random sample was selected (30) students for each stage

The tests were conducted on the sample for two days with sufficient rest between the tests in the playground of the College of Education for Girls at the University of Qadisiyah.

The researchers concluded that there were significant differences in the study variables for the four stages except the test of throwing the medical ball to the farthest distance.