

## التعرف على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة الفصل الأول لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته

أ / محمد جبريل طريش

### المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لطلبة الفصل الأول لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته للعناصر السرعة والمرونة والقوة الانفجارية وكان تساؤلها ما مستوى اللياقة البدنية لطلبة الفصل الأول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته؟ وتمثل مجتمع البحث من طلبة الفصل الأول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته والبالغ عددهم (9) طلبة من إجمالي العدد والبالغ (14) طالب وتمثل 60%. واشتملت عينة البحث من طلبة الفصل الأول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته والبالغ عددهم (9) طلبة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي تمثل 60% من مجتمع البحث. وكانت اهم النتائج أن عينة البحث حققت في جميع الاختبارات البدنية التي خضعت لها مستوى عام (متوسط) في اللياقة البدنية حيث ان الاختبارات البدنية لمكونات اللياقة البدنية الثلاثة (السرعة، القوة، المرونة) والاستنتاجات: حققت عينة البحث في جميع الاختبارات البدنية التي خضعت لها مستوى عام (متوسط) في اللياقة البدنية. عدم الاهتمام بالجانب الرياضي والاهمال من بعض الطلبة والأساتذة وكذلك غياب أو قلة الوعي الفكري والثقافة الرياضية لممارسة الأنشطة كما ان غياب الجانب الترويحي خلال ممارسة الأنشطة الرياضية وقلة الأنشطة الرياضية داخل الكلية وبين الكليات.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية ، الاختبارات البدنية

### Abstract

The study aimed to identify the level of physical fitness of the students of the first semester of the College of Physical Education and Sports Sciences, Misurata University, for the elements speed, flexibility, and explosive power. Its question was: What is the level of physical fitness of the students of the first semester of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Misurata?

The research community was represented by the students of the first semester of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Misurata University, who numbered (9) students out of a total number of (14) students, representing 60%. The research sample included (9) students in the first semester of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Misurata University. The sample was chosen intentionally and represents 60% of the research community. The most important results were that the research sample achieved a general (average) level of physical fitness in all the physical tests it underwent, as the physical tests for the three components of physical fitness (speed, strength, flexibility). Conclusions: The research sample achieved a general (average) level of physical fitness in all the physical tests it underwent. General

(average) physical fitness. Lack of interest in the sports aspect and neglect by some students and professors, as well as the absence or lack of intellectual awareness and sports culture for practicing activities, as well as the absence of the recreational side while practicing sports activities and the lack of sports activities within the college and between colleges.

**Keywords :Fitness, physical tests**

### مقدمة ومشكلة البحث

تعد اللياقة البدنية من العوامل الأساسية التي تتأسس عليها صحة الفرد وحمایته من العديد من الأمراض، فهي أحد الجوانب الهامة التي تعین الشخص على تحقيق متطلبات الحياة اليومية سواء داخل الكلية أو خارجها، وأيضاً النجاح مهنيًا واجتماعيًا ورياضيًا.

إن امتلاك حد أدنى من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة والجهد البدني والوصول إلى الحالة الصحية الجيدة (حمادة، 2004: حسن، 2004)

لذا لا بد للياقة البدنية أن تأخذ المكان اللائق باعتبارها وسيلة إلى غاية نبيلة هي سلامة الفرد ككل، ليكون فرداً متكاملًا بدنيًا وبيولوجيًا، من خلال العناية باللياقة البدنية والتي أصبحت أمرًا ملحاً ومهماً، وخاصة بعد أن شهد العصر الحالي تغيرات سريعة أدت إلى اختصار حجم العمل وزيادة وقت الفراغ (إبراهيم، 2000). ولقد أصبح نقص النشاط الحركي والبدني لدى الطلبة ظاهرة مقلقة حقاً، وهي تتنامي بمرور الوقت، وسوف تكون النتيجة الحتمية لها تناقص لياقتهم البدنية حينما يتقدموا في السن، مما يمكن أن يؤثر على صحتهم مستقبلاً (حسانين، 2020).

وأظهرت الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك، أن الطلبة يقضون أوقاتهم إما في الدراسة، وإما في مشاهدة الاذاعات المرئية، أو بعض الأعمال المريحة، أو بعض الألعاب على الهاتف تبين أنهم يعانون من نقص النشاط والحركة أكثر من غيرهم (حمادة، 2004).

ومن خلال دراسة الطالب بالكلية والتعرف على عناصر اللياقة البدنية وأهميتها وعمله بالتعليم والتدريب في الكلية والاندنية، وأيضاً ملاحظة ضعف طلبة الكلية في أغلب عناصر اللياقة البدنية، لذلك رأى الباحث إجراء هذه الدراسة للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لطلبة الفصل الأول لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته.

### 2.1. أهمية البحث

تتمثل أهمية هذا البحث في الآتي

1. يأتي هذا البحث استجابة لما يطالب به التربويون من ضرورة العناية بمستوى اللياقة البدنية لطلبة الكليات باعتبارها هدفاً رئيسياً من أهداف التربية البدنية بمراحلها المختلفة.
2. التعرف على مستوى اللياقة البدنية ووضع البرامج اللازمة لتطويرها.
3. قد يفتح هذا البحث المجال أمام الباحثون لإجراء بحوث أخرى بهدف التعرف على مستوى اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وبمؤسسات التعليمية الأخرى ومراحل سنوية أخرى غير التي استهدفها البحث الحالي.

### 3.1. هدف البحث :

يهدف هذا البحث للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لطلبة الفصل الأول لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته للعناصر التالية:

- 1- اختبار العدو 30م من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية (ثانية)
- 2- اختبار المرونة ثني الجذع من وضع الجلوس لقياس مرونة الجذع (سم)
- 3- اختبار القوة الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين (سم)

#### 4.1. تساؤلات البحث .

- يحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي :
- ما مستوى اللياقة البدنية لطلبة الفصل الأول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته ؟  
ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية :
- أ- ما مستوى عنصر القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى طلبة عينة البحث ؟
  - ب- ما مستوى عنصر السرعة (30م) لدى طلبة عينة البحث ؟
  - ت- ما مستوى عنصر المرونة من وضع الجلوس لعضلات الظهر لدى طلبة عينة البحث ؟

#### 5.1. حدود البحث :

- يلتزم الباحث بالحدود التالية :
1. تقتصر الدراسة الميدانية على عينة طلبة الفصل الأول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته خلال فصل الربيع ( 2023 ) .
  2. اقتصر التعرف على مستوى اللياقة البدنية على العناصر التالية :  
( القوة العضلية لعضلات الرجلين – السرعة – المرونة ) .

#### 6.1. مصطلحات البحث :

**اللياقة البدنية:** هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع توافر الجهد الكافي للتمتع بالأنشطة وقت الفراغ والاحتياجات الغير متوقعة. (عبد الخالق, 2005)

**القوة الانفجارية:** هي الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة جداً (أقصى قوة بأقل زمن) وتؤدي لمرة واحدة فقط أساس عمل القوة الانفجارية هو الأداء القصوى والاقتصاد بالجهد والوقت في آن واحد (حسن, 2004).

**السرعة:** تعرف على أنها قدرة الشخص على تجاوز أو إنهاء عمل أو نشاط معين في أقل مدة زمنية ممكنة، وتقاس فيزيائياً بوحدة متر لكل ثانية (حسين, 1998: عبد الخالق, 2005)

**المرونة:** هي قدرة المفصل أو مجموعة من المفاصل على الحركة بشكل حر وخالي من الآلام، كما تختلف المرونة بشكل كبير من شخص لآخر، إلا أنه يجب امتلاك أدنى مستويات المرونة للحفاظ على صحة الجسم وسلامة المفاصل، فقلة المرونة لدى الشخص وعدم أداء تمارين الإطالة يتسبب في قصر الأنسجة الرخوة، وعند أداء أي نشاط رياضي سيتعرض المفصل والأنسجة الرخوة إلى إجهاد بشكل ملحوظ (Joseph, et.,al 2001).

#### 7.1 الدراسات السابقة و المرتبطة :

قام الباحث بمسح للدراسات السابقة التي أجريت في المجال الرياضي والمرتبطة بموضوع البحث في العديد من المصادر العلمية من أجل التعرف على ما استخدمته هذه الدراسات من أدوات مساعدة والمنهج المستخدم وعينة البحث، وأهم ما توصلت إليه من نتائج حتى تكون عوناً للباحث في إجراء بحثه وإنه من خلال البحث والتنقيب وفي حدود علم الباحث قد توجد دراسات عربية أو أجنبية في رياضات مختلفة وخاصة في عناصر اللياقة البدنية تطرقت لمثل هذا البحث ولذا جاءت الدراسات في رياضات أخرى .

### 1.7.1 دراسة علي العبيدي (2010)

بعنوان " دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية – المرونة – الرشاقة – القوة ) وبعض الحركات الأساسية " يهدف البحث إلي التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية – المرونة – الرشاقة – القوة ) وبعض الحركات الأساسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (40) طالب بواقع (20) طالب من كل شعبة دراسية تم اختيارهم بصورة عمدية (أ)، (ب) وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات ( العمر، الوزن، الطول ) فضلاً عن بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض الحركات الأساسية، واستخدام الوسائل الإحصائية التالية ( الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، T.test ) (العبيدي، 2010)

### 2.7.1 دراسة شوية بوجمعة (2014)

بعنوان " دراسة مقارنة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية مع المعايير الدولية للاعبين نادي الهواة السباحة بالمسيلة. وكانت أهم الاجراءات التي استخدمها الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة (30) لاعبا واختيرت بالطريقة العمدية واستخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والنسبة المئوية، كانت أهم النتائج – وجود فروق دالة احصائياً في مستوى القدرات البدنية في اختبار كوبر (12) دقيقة والجلوس الطويل من الرقود كما عدم وجود فروق دالة احصائياً في الوثب الطويل من الثبات ومرونة ثني الجسم للأمام والسرعة 25م، (بوجمعة، 2014)

### 3.7.1 دراسة مجيد أسد، حسين شفيق (2019):

تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، ويهدف البحث إلى تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية من خلال الآتي:

- أ- معرفة مستوى النشاط البدني ونوع النشاط الممارس وشدته وتكراره .
  - ب- أسباب ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم لدى الطالبات الممارسات في جامعة السليمانية.
  - ج- أسباب عدم ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم لدى الطالبات الغير ممارسات في جامعة السليمانية.
- وإستخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث، أما في ما يخص مجتمع البحث فقد تم تحديده من طالبات الكليات العلمية والانسانية لجامعة السليمانية بواقع (3) كليات علمية و(3) كليات إنسانية وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بواقع (500) طالبة ، وتم اعتماد مقياس مقنن لقياس النشاط البدني، وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على مكونة عينة من (15) طالبة وبعد التأكد من جاهزية المقياس تم تطبيق التجربة النهائية على العينة وبعد جمع البيانات تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للتوصل للنتائج ومنها الآتي:
- عدد طالبات جامعة السليمانية اللاتي لا تمارسن أي نشاط بدني بشكل منتظم أكبر من الممارسات.
  - أكثر نشاط بدني مارسته الطالبات هو الأعمال المنزلية ومن ثم المشي.

- أفضل تكرار للنشاط البدني الممارس كان من (2-3) مرات في الأسبوع ومدته من (30-60) دقيقة. غالبية الطالبات مارسن النشاط البدني في المنزل وفي وقت العصر.

#### 4.7.1 دراسة "مخلد محمد جاسم، سلام محمد حمزة، غيث حسن علي (2014):

بعنوان (تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل)، وقد هدف البحث إلى تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل/ للعام الدراسي 2012-2013 م، ووضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل، وقد حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل/ للعام الدراسي 2012-2013 والبالغ عددهم (80) طالب، اختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعة المشكلة، ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية:

- حققت العينة وعند جميع الاختبارات التي خضعت لها المستوى الضعيف.
  - حققت العينة وعند جميع الاختبارات المستوى المتوسط ما عدا اختبار الوثب من الثبات .
  - حققت العينة في اختبار الوثب من الثبات المستوى الجيد .
  - حققت العينة المستوى المتوسط في اللياقة البدنية .
- ومن هذه الاستنتاجات يوصي الباحثون :
- من الأهمية بمكان إن يتم التقويم البدني للطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، وبشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية عندهم .
  - ضرورة الاهتمام بالدروس العملية للتربية الرياضية والمواظبة على الزام الطلاب عليها لتحقيق الغاية المرجوة منها .
  - ضرورة الاعتماد على المستويات المتحققة عند الطلاب في اختيار المنتخبات الرياضية .

#### 5.7.1 دراسة قيس محمد ، لؤي ساطع ، نبيل عبد الوهاب (1995):

" تقويم مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، 1995 "، ويهدف البحث الى تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاولى ( الفرع العام )، وكان من أهم الاستنتاجات ما يلي:

- 1- ان مستوى الطلاب البدنية افضل من الطالبات .
  - 2- ان العينة وبفئتيها كانت نسبتهم في مستوى ( ضعيف جداً ) هي اعلى النسب المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي .
  - 3- في اختبار السرعة لكى الجنسين كان في مستوى مقبول .
  - 4- لم يرتقي الى مستوى جيد او جيد جداً أي من الطلاب او الطالبات ولجميع الاختبارات عدى طالب واحد فقط في اختبار السرعة حصل على جيد جداً.
- وكان من أهم التوصيات ما يلي:

- 1- التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية لطلبة الكلية من خلال درس التربية الرياضية.
- 2- الاهتمام بالأنشطة الصفية لغرض رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة .
- 3- ادخال درس التربية الرياضية الاجباري لجميع كليات القطر .

4- اجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المراحل في الكلية لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للطلبة وبصورة مستمرة .

### 6.7.1 دراسة إيمان شاكر محمود (1988):

" دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى في كلية الأداء ، جامعة بغداد ، 1988 ، وكان من أهم الاستنتاجات ما يلي:

- 1- تفوق طلاب المنطقة الوسطى في اختبار السرعة على طلاب المنطقتين الشمالية والجنوبية الا انها بصورة عامة تتصف بصورة بطيئة .
- 2- تفوق طلبة المنطقة الشمالية في اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار البطن .
- 3- وفي اختبار المطولة اظهر طلاب المنطقة الجنوبية تفوقاً على طلاب المنطقة الوسطى والشمالية . وكان من أهم التوصيات ما يلي:
- 1- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية لجميع الطلبة ولجميع المراحل على أسس علمية .
- 2- وضع برامج تعليمية وتدريبية لكافة مدارسنا تهتم باللياقة البدنية للمواطن العراقي .
- 3- الاهتمام بالاختبارات الخاصة بقياس اللياقة البدنية ولكافة المراحل العمرية للوقوف على نقاط الضعف والقوة لمستوى طلابنا في بداية كل سنة ونهايتها .

### 8.1 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1- الخطوات المتبعة في اجراءات البحث واختيار عينة البحث .
- 2- اختيار المنهج المناسب ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .
- 3- الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأجهزة والادوات المناسبة .
- 4- كيفية اجراء القياسات التي تسهم في جمع البيانات .
- 5- تحديد واستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث،
- 6- الاستفادة من كيفية العرض الامثل لعرض البيانات وتفسيرها ومناقشتها .

### 1.2 إجراءات البحث

#### 1.1.2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

#### 2.1.2 مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث من طلبة الفصل الأول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته والبالغ عددهم (9) طلبة من إجمالي العدد والبالغ (14) طالب وتمثل 60% .

#### 3.1.2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث من طلبة الفصل الأول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته والبالغ عددهم (9) طلبة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي تمثل 60% من مجتمع البحث .

#### 4.1.2 شروط اختيار العينة

- التزام الطلبة بتنفيذ القياس.
- العينة تحت السيطرة.
- وجود ملعب والأدوات الخاصة بالقياس.

#### 5.1.2 تجانس العينة

تم عمل تجانس للعينة الواحدة (توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً) .  
تم التأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد العينة ككل في ضوء المتغيرات التالية: معدل النمو "السن"،  
والاختبارات البدنية قيد البحث، والجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات  
السن والطول والوزن والاختبارات البدنية قيد البحث للعينة الكلية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	بالسنة	20.66	2.10	21.00	-0.48
2	العدو 30 م (لقياس السرعة)	بالثانية	4.72	0.32	4.76	-0.18
3	الوثب العريض من الثبات (لقياس القوة)	بالمتر	1.89	0.27	1.90	-0.11
4	ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل (لقياس المرونة)	بالسنتمتر	9.00	9.17	9.00	0.00

يتضح من جدول (1) أن معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوح ما بين (-0.48 : 0.00) وهو تراوح ما بين (+3، +3) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث.

## 6.1.2 وسائل جمع البيانات

### 1.6.1.2 تحليل المراجع والأبحاث العلمية :

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي ومعرفة عناصر اللياقة البدنية مع الأخذ في الاعتبار أن الباحث قد تم الاعتماد على مكونات اللياقة البدنية .

### 2.6.1.2 الأدوات المستخدمة في البحث :

- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات والقياس .
- ملعب .
- صافرة .
- مسطرة .

- صندوق مدرج لقياس مرونة الجذع .

- جهاز رسيما متر لقياس الطول .

- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن .

- شريط قياس متري لقياس المسافة .

- ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن .

- شريط لاصق، شواخص، قلم خطاط .

### 2.1.6.3 استمارة تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل بيانات القياسات كما يلي :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية ( العمر، الطول، الوزن )

- استمارة تسجيل بيانات لاختبارات البدنية (المرونة، الرشاقة، القوة الانفجارية للرجلين )

**7.1.2 الاختبارات المستخدمة :****1.7.1.2 الاختبارات البدنية :**

- اختبار العدو 30م من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية (ثانية)
- اختبار المرونة ثني الجذع من وضع الجلوس لقياس مرونة الجذع ( سم )
- اختبار القوة الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين ( سم )

**8.1.2 الدراسة الاستطلاعية .**

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية في فترة (01-2023/05/15) عن طريق بعض المقابلات الشخصية على بعض طلبة الفصل الاول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة مصراته .

**1.3 عرض وتحليل نتائج عينة البحث ومناقشتها.**

لمناقشة البحث الذي كان يهدف إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب الجدد بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته. وتسأوله الذي كان نصه ما مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب الجدد بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته؟

**جدول (2)****الدرجات الخام لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث**

الاختبارات البدنية			السن	م
العدو 30 م	الوثب العريض من الثبات	ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل		
4.53	2.00	16.00	19	1
4.76	1.55	7.00	18	2
4.70	2.40	0.00	23	3
4.88	1.72	0.01	21	4
5.06	1.90	9.00	25	5
5.18	2.10	10.00	21	6
4.18	1.85	-1.00	21	7
4.94	1.45	110.0	19	8
4.28	2.05	30.00	19	9

**جدول (3)****الدرجات الذاتية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث**

الاختبارات البدنية			م
العدو 30 م	الوثب العريض من الثبات	ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل	
-0.59	0.40	0.76	1
0.12	-1.25	-0.21	2
-0.06	1.88	-0.98	3
0.50	-0.62	-0.98	4
1.06	0.03	0.00	5
1.43	0.77	0.10	6
-1.68	-0.14	-1.09	7
0.68	-1.62	0.11	8
-1.37	0.59	2.29	9



## جدول (4)

## الدرجات الثانية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية			م
العدو 30 م	الوثب العريض من الثبات	ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل	
44	54	57	1
51	37	47	2
49	68	40	3
55	43	41	4
60	50	50	5
64	57	51	6
33	48	39	7
56	33	51	8
36	55	72	9

## جدول (5)

## الدرجات المنوية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية			م
العدو 30 م	الوثب العريض من الثبات	ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل	
55.00	67.50	71.25	1
63.75	46.25	58.75	2
61.25	85.00	50.00	3
68.75	53.75	50.01	4
75.00	62.50	62.50	5
80.00	71.25	63.75	6
41.25	60.00	48.75	7
70.00	41.25	63.76	8
45.00	68.75	90.00	9

## جدول (6)

## الرتب المنينية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية			م
العدو 30 م	الوثب العريض من الثبات	ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل	
55.88	27.77	183.33	1
58.44	22.77	83.33	2
57.77	32.22	5.66	3
59.77	24.66	5.55	4
61.77	26.66	105.55	5
63.11	28.88	116.77	6
52.00	26.11	16.66	7
60.44	21.66	116.66	8
53.11	28.33	338.88	9

جدول (7)  
الدرجات الخام والدرجات الذاتية والدرجات الثانية والدرجات المنوية للعينة  
في الاختبارات البدنية قيد البحث.

الترتيب النسبي	مجموع الدرجات الثانية	الدرجات المنوية للاختبارات البدنية			الدرجات الثانية للاختبارات البدنية			الدرجات الذاتية للاختبارات البدنية			الدرجات الخام للاختبارات البدنية			السن	م
		المرونة	القوة	السرعة	المرونة	القوة	السرعة	المرونة	القوة	السرعة	المرونة	القوة	السرعة		
5	155	71.25	67.50	55.00	57	54	44	0.76	0.40	-0.59	16.00	2.00	4.53	19	1
8	135	58.75	46.25	63.75	47	37	51	-0.21	-1.25	0.12	7.00	1.55	4.76	18	2
4	157	50.00	85.00	61.25	40	68	49	-0.98	1.88	-0.06	0.00	2.40	4.70	23	3
7	138	50.01	53.75	68.75	41	43	55	-0.98	-0.62	0.50	0.01	1.72	4.88	21	4
3	160	62.50	62.50	75.00	50	50	60	0.00	0.03	1.06	9.00	1.90	5.06	25	5
1	172	63.75	71.25	80.00	51	57	64	0.10	0.77	1.43	10.00	2.10	5.18	21	6
9	120	48.75	60.00	41.25	39	48	33	-1.09	-0.14	-1.68	-1.00	1.85	4.18	21	7
6	140	63.76	41.25	70.00	51	33	56	0.11	-1.62	0.68	110.0	1.45	4.94	19	8
2	163	90.00	68.75	45.00	72	55	36	2.29	0.59	-1.37	30.00	2.05	4.28	19	9

جدول (8)  
الدرجات الخام والدرجات الذاتية والدرجات الثانية والدرجات المنوية للمتجمعة للعينة  
في الاختبارات البدنية قيد البحث

الدرجات المنوية للاختبارات البدنية	الدرجات الثانية للاختبارات البدنية			الدرجات الذاتية للاختبارات البدنية			الدرجات الخام للاختبارات البدنية			المستوى	م	
	المرونة	القوة	السرعة	المرونة	القوة	السرعة	المرونة	القوة	السرعة			
90.00	41.25	80.00	72	33	64	2.29	-1.62	1.43	30.0	1.45	5.18	1
71.25	46.25	75.00	57	37	60	0.76	-1.25	1.06	16.0	1.55	5.06	2
63.76	53.75	70.00	52	43	56	0.11	-0.62	0.68	10.0	1.72	4.94	3
63.75	60.00	68.75	51	48	55	0.10	-0.14	0.50	10.0	1.85	4.88	4
62.50	62.50	63.75	50	50	51	0.00	0.40	0.12	9.00	1.90	4.76	5
58.75	67.50	61.25	47	54	49	-0.21	0.59	-0.06	7.00	2.00	4.70	6
50.01	68.75	55.00	41	55	44	-0.98	0.62	-0.59	0.01	2.05	4.53	7
50.00	71.25	45.00	40	57	36	-0.99	1.25	-1.37	0.00	2.10	4.28	8
48.75	85.00	41.25	39	68	33	-1.09	1.88	-1.68	-1.0	2.40	4.18	9

## جدول (9)

الدرجات الخام والرتب المئينية والمتوسط الحسابي والمستوى البدني للعينة  
في الاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية لمكونات اللياقة البدنية والمستوى البدني									السن	م
ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل (المرونة)			الوثب العريض من الثبات (القوة)			العدو 30 م (السرعة)				
المستوى	الرتبة	الدرجة	المستوى	الرتبة	الدرجة	المستوى	الرتبة	الدرجة		
ضعيف	183.33	16.00	متوسط	27.77	2.00	جيد	55.88	4.53	19	1
متوسط	83.33	7.00	ضعيف	22.77	1.55	متوسط	58.44	4.76	18	2
جيد	5.66	0.00	جيد	32.22	2.40	متوسط	57.77	4.70	23	3
جيد	5.55	0.01	ضعيف	24.66	1.72	متوسط	59.77	4.88	21	4
متوسط	105.55	9.00	ضعيف	26.66	1.90	ضعيف	61.77	5.06	25	5
ضعيف	116.77	10.00	جيد	28.88	2.10	ضعيف	63.11	5.18	21	6
جيد	16.66	-1.00	متوسط	26.11	1.85	جيد	52.00	4.18	21	7
متوسط	116.66	110.0	ضعيف	21.66	1.45	ضعيف	60.44	4.94	19	8
ضعيف	338.88	30.00	جيد	28.33	2.05	جيد	53.11	4.28	19	9
متوسط	-	9.00	متوسط	-	1.89	متوسط	-	4.72	20.66	المتوسط الحسابي والمستوى البدني العام
متوسط										المستوى البدني العام

يتضح من نتائج الجدول (2)، (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9) أن عينة البحث حققت في جميع الاختبارات البدنية التي خضعت لها مستوى عام (متوسط) في اللياقة البدنية حيث أنها حصلت في الاختبارات البدنية لمكونات اللياقة البدنية الثلاثة (السرعة، القوة، المرونة) على متوسطات درجات حسابية كانت متتالية بالترتيب الآتي:

- أولاً: بالنسبة للدرجات الخام: (4.72، 1.89، 9.00).
- ثانياً: بالنسبة للدرجات الذاتية: (0.01، 0.00، 0.00).
- ثالثاً: بالنسبة للدرجات التائية: (49.77، 49.44، 49.66).
- رابعاً: بالنسبة للدرجات المؤبوية: (62.22، 61.80، 62.08).

## 1.4 الاستنتاجات:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية:

- 1- حققت عينة البحث في جميع الاختبارات البدنية التي خضعت لها مستوى عام (متوسط) في اللياقة البدنية.
- 2- عدم الاهتمام بالجانب الرياضي والاهمال من بعض الطلبة والأساتذة .
- 3- غياب أو قلة الوعي الفكري والثقافة الرياضية لممارسة الأنشطة .
- 4- غياب الجانب الترويحي خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- 5- قلة الأنشطة الرياضية داخل الكلية وبين الكليات .

## 2.4 التوصيات:

- 1- الاهتمام بجانب الإعداد البدني وعمل برامج تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية للطلبة الجدد بكليات التربية البدنية في الجامعات الليبية.
- 2- قياس المستوى البدني للطلبة بصفة دورية منتظمة بكليات التربية البدنية في الجامعات الليبية.
- 3- إعداد بطارية اختبارات بدنية موحدة لقبول الطلبة الجدد بكليات التربية البدنية في الجامعات الليبية.
- 4- إجراء أبحاث مشابهة ويكون حجم العينة كبير لإعطاء نتائج أشمل وأدق .
- 5- هناك عزوف للطلبة الجدد للالتحاق بالدراسة في بعض كليات التربية البدنية في ليبيا .

### المراجع

- العبيدي، ع. (2010). مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية ( السرعة الانتقالية – المرونة – الرشاقة – القوة ) وبعض الحركات الأساسية.
- بوجمعة، ش. (2014). دراسة مقارنة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية مع المعايير الدولية للاعبين نادي الهواة للسباحة بالمسيلة.
- زكي محمد حسن 2004 : "اللياقة البدنية في حياتنا اليومية"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- عصام عبد الخالق 2005 : "التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- قاسم حسن حسين 1998 : "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، عمان .
- محمد صبحي حسنين 2020 : "علم التدريب الرياضي الحديث"، القاهرة .
- مروان عبد الحميد ابراهيم 2000 : "تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي"، مؤسسة الوراق للنشر، عمان .
- مفتي ابراهيم حمادة (2004) : "الطرق الي الصحة والبطولة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- Joseph, et.,al 2001 : The Interval Training Workout, Build Muscle and Burn Fat with Anaerobic Exercise, Hunter House, U.S.A.