|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| جامعة-ديالى-تقيم-ندوة-علمية-عن-النباتات-الطبية | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  رئاســــة جامعـــــــة ديــالى  **كلــية التربـية الاساســــية**  **قســــم التربــية البدنية وعلوم الرياضية**  الدراســــة الصباحية | الوصف: شعار الاساسية copy |

دراسة تحليلية لبعض الصفات البدنية لطلبة كلية التربية وعلوم الرياضة المقبولين للعام الدراسي 2019-2020

( عنوان اطار البحث)

**مقدم من قبل الطالب**

**محمد داود**

**إلى مجلس كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى**

**وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكلوريوس في التربية الرياضية**

**بإشراف**

**أ. م . د عدي كريم رحمان**

**1441 هـ 2020 م**

**الباب الاول**

1- التعريف بالبحث

1-1- مقدمة البحث وأهميته :

خطت العلوم الرياضية خطوات واسعة نحو التقدم لتحقيق الأنجازات واعلى المستويات كفاءة وبالفعاليات في الألعاب الرياضية جميعها وان هذا التقدم والتطور جاء نتيجة البحوث والدراسات العلمية المستفيضة وفي شتى الميادين.

ومن المعروف أن اللياقة البدنية اصبحت تحظى بأهمية كبيرة في مجال التقدم العلمي الذي يفتح يوما بعد يوم أفاق جديدة لتطويرها لأعتبارها ركنا اساسيا في تحقيق جوانب كثيرة للفرد بصورة عامة وهي بذلك تعد قياسا لمدى تقدم الدول والمجتمعات فقد عرفت بأنها " القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمراحله العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة . " ([[1]](#footnote-1))

كما عرفها عصام عبد الخالق " أنها قدرة الشخص على العمل بأفضل ما فيه من قدرات جسمية وروحية . " ([[2]](#footnote-2))

وكلية التربية الرياضية من المؤسسات التي تسعى دوما للوصول الى المستويات العليا بالمجال الرياضي والنهوض بالواقع الرياضي ومن مقومات تطوير الفرد بدنيا ومهاريا من خلال الدروس العملية .

كما ان في كلية التربية الرياضية هناك دروس عملية ودروس نظرية فالدروس العملية يكون هدفها تطوير القدرات البدنية بشكل عام وخاصة من خلال التمرينات البدنية والألعاب الرياضية المختلفة لأن اكتساب اللياقة البدنية يؤدي الى تطوير علاقته فيها .

وفي هذا يقول مفتي إبراهيم " ان هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الأعداد البدني هو إحداث تغيرات فيسولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء الفني " ([[3]](#footnote-3))

كما يؤكد ذلك مروان عبد المجيد إبراهيم حيث يقول " إن اللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية. " ([[4]](#footnote-4))

وتعد مناهج كلية التربية الرياضية مختارة بشكل علمي منظم ومخطط بشكل ينمي القدرات البدنية بشكل سليم من خلال الدروس العملية في المراحل المختلفة ، أي يعني هناك تطور أو نموا في مستوى اللياقة البدنية من مرحلة الى أخرى .

وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير الدروس العملية على مستوى القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعه ديالى ، وفقا للمراحل الدراسية .

١-٢ مشكلة البحث :

بما ان احد الأهداف التعليمية في مقررات عملية التدريس لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هو رفع المستوى البدني للطلاب من خلال الدروس العملية ، كذلك يلاحظ أن المنهاج في التربية الرياضية يظهر على الطلاب علامات التطور في مستوى اللياقة البدنية كلما تقدم الطالب مرحلة دراسية ويعتقد الباحث ان ذلك يعود الى ان الدروس العملية لها تأثير على نستوى اللياقة البدنية . وعليه حاول الباحث صياغة مشكلة بحثه بالأجابة على السؤال التالي : هل هناك تأثير للدروس العملية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وفقا للمراحل الدراسية ؟

١-٣ اهداف البحث

\* التعرف على مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث .

\* التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث وفقا للمحاضرات العملية .

\* التعرف على أي الاختبارات التتبعية تكون أفضل في مستوى اللياقة البدنية للعينة.

١-٤ فروض البحث

- هناك فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية وفقا للمحاضرات العملية في كلية التربية الرياضية \_ جامعة ديالى .

- كلما تقدم الطلبة في المحاضرات العملية يكون لديهم عناصر اللياقة البدنية تكون أفضل.

١-٥ مجالات البحث

**١-٥-١ المجال البشري :** طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى المقبولين ٢٠١٩ \_ ٢٠٢٠

**١-٥-٢ المجال الزمني :** من 15/11/ ٢٠١٩ الى 15/5/ ٢٠٢٠ .

**١-٥-٣ المجال المكاني :** ميادين الملاعب والساحات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة ديالى .

**الباب الثاني**

٢- الدراسات النظرية :

٢-١-١ اللياقة البدنية مفهومها وأهميتها :

مما لا شك فيه أن اللياقة البدنية هي التي تمكن الطالب من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية ، فهي من الأسس المهمة للوصول الى المستويات الرياضية العالية ، ويؤكد كل من جنسن وفيشر ، ومحمد حسن علاوي ، وعصام عبد الخالق " على أن توجيه الفرد لممارسة نوع معين من الانشطة الرياضية يعتمد على ملائمة النشاط لاستعداداته البدنية والجسمية والحركية والمهارية (١) ، لأن نوع النشاط هو الذي يحدد الصفات البدنية والجسمية والمهارية بحيث إذا توافرت في الفرد هذه المتطلبات فإنه يمكن الوصول الى أعلى المستويات الرياضية فكل صفة بدنية معينة تتلاءم وطبيعة النشاط الرياضي تجعل ممارسته أكثر ايجابية بما يعود على الطالب بالنتائج المرجوة في المنافسات الرياضية ، بالإضافة الى ذلك تأثيرها المباشر على تنمية المهارات الحركية والفنية الخاصة بنوع النشاط ، فتوافر وتنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف اساسا الى المساعدة على الأرتقاء بالمستوى المهاري للاعب ، ومن الناحية أخرى نجد ان الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها .

اللياقة البدنية عامل مهم في حياة كل الناس سواء كان لغير الممارسين للنشاط الرياضي ولها أهميتها من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية إذ ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تهيئ كثيرا من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة . واعتناقه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشيع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة ، كما تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر في الاجهزة الوظيفية فيزداد حجم القلب نتيجة للجهد الذي يقع عليه في اثناء اللعب . فتزداد قوة الدفع القلبي وينتج عنها زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل دقة من دقات القلب اذا ما قورنت بالشخص غير اللائق بدنيا.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**(1)محمد حسن علاوي ;علم التدريب, ط4 (دار الفكر العربي القاهرة , 1975) ص 164**

وتكون عدد دقات القلب وقت الراحة للفرد اللائق بدنيا اقل من عدد دقات قلب الشخص الغير اللائق بدنيا بحدود ست الى ثمان دقات . اما عدد دقات قلب الفرد غير اللائق بدنيا في اثناء المجهود الى حالتها الطبيعية لدى الفرد اللائق بدنيا أسرع بكثير من الفرد الغير اللائق بدنيا.

ان قدرة الفرد على الانتاج ترتبط ارتباطا طرديا مع لياقته البدنية ، إذ يؤكد " بيوكر " مفهوم اللياقة البدنية بأنها المميزات الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قدرته الجسمية وبذل اقصى قدراته وإمكانياته العقلية وبروح معنوية عالية وان يؤمن إيمانا كاملت بواجباته نحو أسرته ومجتمعه وأمته. ويتفق معه " ماريون " فينظر لها بانها قدرة الشخص على العمل بأقصى ما فيه من قدرات عقلية وروحية لتحقيق متطلبات حياته (١) .

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة مثال ناجي فالح : ٢٠٠٥ م (٢)

( بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية )

وكانت أهدف الدراسة وضع بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية وإيجاد الدرجات المعيارية لاختبارات البطارية المستخلصة لكل كلية من الكليات المشمولة بالبحث أما إجراءات البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمجتمع البحث الذي تم اختياره بصورة عمديه حيث كان العدد الكلي له ٢٤٤ طالبة تم اختبار ١٦٨ طالبة يمثلن عينة البحث حيث تم التوصل فيه الى الاستنتاجات وهي استخلاص ستة عوامل تمثل بطارية الاختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاولى في بعض كليات التربية الرياضية ووضع معايير لها.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**(1)ساري احمد حمدان ونور ما عبد الرزاق سيلم : اللياقة البدنية والصحية , ط1 ( دار وائل للنشر , 2001) ص 29 – 32.**

**(2) مثال ناجي فالح ; بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاولى في بعض كليات الرياضية : (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ,2005) .**

٢-٢-٢ دراسة (فاتن غانم خليل الكدادي )(٢٠٠٠) (١)

( تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية ) .

وكانت اهداف الدراسة ايجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية والمهارية لطالبات المدارس المتوسطة في بغداد بأعمار (١٣-١٥) سنة والتعرف على الفروقات بين هذه الاختبارات .وكان مجتمع البحث طالبات المدارس المتوسطة في بغداد البالغ عددهن (٦٦٣٤١) طالبة موزعات على (١٣٠) مدرسة متوسطة فكان حجم العينة النهائي المراحل الدراسية كلها (١٩٦٠) طالبة .

أما أهم الاستنتاجات الي توصلت إليها الدراسة حققت العينة بفئاتها العمرية الثلاث (١٣-١٤-١٥) سنة نسبا مئوية عالية في المستوى المعياري (مقبول ) تجاوزت النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي وفي اختبارات اللياقة البدنية والمهارية جميعها وانحسر المستوى المعياري ( ضعيف جدا ) والمستوى ( جيد جدا ) لصالح ( مقبول ) لأغلب الاختبارات .

٢-٢-٣دراسة علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم (٢) :

(تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للإختبارات البدنية والمهارية الخاصة

بقبول طلاب كلية التربية الرياضية ) . (٢٠٠٨)

وكانت أهداف الدراسة التعرف على الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة للأختبارات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين للقبول في قسم التربية الرياضية في كلية التربية جامعة واسط وبناء وتحديد المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**(١) فاتن غانم خليل الكدادي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض اختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد (٢٠٠٠) .**

**(٢) علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم ؛ تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقبول طلاب كلية التربية الرياضية : ( بحث منشور ، واسط ، كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٨ ) .**

وكانت عينة البحث الطلبة المتقدمين للقبول في قسم التربية الرياضية في كلية التربية جامعة واسط الذي بلغ عددعم (١٠٦) طلاب شاركوا في الاختبارات البدنية والمهارية.

كما كانت أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان التوصل الى الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة المقابلة للدرجات الخام للاختبارات المهارية والبدنية لأفراد عينة البحث والتوصل الى بناء وتحديد المستويات المعيارية للاختبارات المهارية والبدنية لعينة البحث .

٢-٢-٣ الدراسات السابقة

توضح للباحث ان الدراسات السابقة تم وضع مستويات ومعايير لمستوى اللياقة البدنية كذلك وضع لها بطارية اختبار أما الباحث فقد قام بالتعرف على مدى تأثير الدروس العملية على عناصر اللياقة البدنية للطلاب كذلك ان الدراسات السابقة استخدموا الطلاب والطالبات لأجراءات البحث في حين استخدم الباحث الطلاب فقط في بحثه .

**الباب الثالث**

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : يتم اختيار المنهج الوصفي لملائمته متطلبات البحث .

3-2 خطوات اجراء البحث: يقوم الباحث بتحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات البدنية من خلال عرضها على الخبراء .

3-2-1 عينة ومجتمع البحث

ان مجتمع البحث تمثل بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المقبولين (2019-2020).

3-3 تحديد متغيرات البحث .

3-3-1 تحديد الصفات البدنية .

سيقوم الباحث بعرض استبانة على بعض الخبراء بغية انتقاء الصفات البدنية وفقا لأهميتها والافادة منها ومناسبتها لعينة البحث.

3-3-2 تحديد اختبارات الصفات البدنية .

سيقوم الباحث بعرض استبانة على بعض الخبراء بغية انتقاء اختبارات الصفات البدنية وفقا لاهميتها والافادة منها ومناسبتها لعينة البحث.

3-4 اجراء الاختبارات بشكل تتابعي ضمن فترة الفصل الدراسي الاول .

3-6 الوسائل الاحصائية

سيستخدم الباحث القوانين التالية :

* النسبة المئوية
* مربع كاي
* الوسط الحسابي
* الانحراف المعياري

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1عرض الجداول الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث

4-2 مناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

يقوم الباحث بعرض مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي توصلت اليها الدراسة والافادة منها في المجال الرياضي والدراسات اللاحقة .

المصادر

**\* أياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي ، المطبعة المركزية - جامعة ديالى ، ٢٠١١.**

**\* أبو العلا احمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.**

**\* عصام عبد الخابق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.**

**\* مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة ) ،القاهرة : دار الفكر العربي ، ط ١، ١٩٩٨.**

**\* ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ،ط ١ ،دار وائل للنشر ، ٢٠٠١.**

**\* مثال ناجي فالح ؛ ( بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاولى في بعض كليات التربية الرياضية ) جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥.**

**\* علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم ؛ ( تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقبول طلاب كلية التربية الرياضية ) ، ( واسط ، كلية التربية ، ٢٠٠٨ ) .**

**\* إبراهيم أحمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : ( مصر ، دار المعارف ، ١٩٨٠ ).**

**\* ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .**

**\* عايد كيرم عبد عون الكناني ؛ مقدمة في الاحصاء والتطبيقات (S.P.S.S) :( النجف الأشرف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٩) .**

**\* فاتن غانم خليل الكدادي ؛( تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية ) ، ٢٠٠٠، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .**

**\* مروان عبد المجيد إبراهيم ، اللياقة والرياضة للجميع ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط ٢٠٠١.**

**\* محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب ، ط ٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٥.**

**\* محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الإحصاء تلتربوي ( مدخل في الإحصاء الوصفي الاستدلالي ) ، ط ١ : ( النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ ) .**

**\* محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ط ٢ ، ٢٠٠٩ .**

**\* ليث إبراهيم جاسم الغريري ؛ التدريب الرياضي ( أساسيات منهجية ) ، المطبعة المركزية - جامعة ديالى ، ٢٠١٠ .**

**\* وجيه محجوب : طرائق البحث العملي ومناهجه ، ط ٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨.**

الملاحق **:**

**سيقوم الباحث بإتمام الملاحق التي تخص البحث مثلا اسماء الخبراء والوصف الخاص بالاختبارات المستخدمة في البحث .**

1. ()ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد ; فسيولوجيا اللياقة البدنية ,(القاهرة ,دار الفكر العربي , 1993 ) ص 12. [↑](#footnote-ref-1)
2. ()عام عبد الخالق ;التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 ) ص 110 . [↑](#footnote-ref-2)
3. ()عام عبد الخالق ;التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 ) ص 110 . [↑](#footnote-ref-3)
4. () مروان عبد المجيد ابراهيم , اللياقة والرياضة للجميع . ( عمان , مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع , ط1 , 2001) ص20 [↑](#footnote-ref-4)