

قياس المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء.

د/ عبد الغني مجاهد صالح مطهر

أستاذ مشارك - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء وكذلك التعرف إلى الفروق في هذه الحصيلة المعرفية للياقة البدنية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي لدى عينة الدراسة.

واستخدم الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة على عينة بلغت (60) طالب وطالبة من طلبة المستوى الثالث والرابع من طلبة الكلية والذين يدرسون مادة الإعداد البدني (التخصص) حيث استخدم الباحثين مقياس المستوى المعرفي في اللياقة البدنية والذي قام بإعداده أمين الخولي وآخرون بعد التأكد من صدقه وثباته على عينة الدراسة ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع الحصيلة المعرفية عند الطلبة بصورة عامة حيث بلغت (89%) والى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية .

By Dr. Abdulghane Mugahed Saleh Mutahar

### **ABSTRACT**

This study aims to identify the proceeds of knowledge in the field of fitness among the students of the Faculty of Physical Education at the University of Sana'a , As well as to identify the differences in these outcome of Fitness ,depending on Variable of sex and academic level of the study sample.

The researchers used a descriptive approach to relevance and the nature of the study on a sample of (60) students and from the third and fourth level of college students and Studying physical preparation material (specialty) ,Where the use of researchers measure the level of knowledge in fitness, which was prepared by: Amin Al-Kholi , and others after the confirmation of his sincerity and firmness on the study sample , The results of the study indicated a high level of students' knowledge in general, where the total (89%) and to the absence of statistically significant differences in the study sample depending on the variables of gender and academic level in the cognitive outcome of the fitness facility.

## الفصل الأول : التعريف بالدراسة

أولاً : مقدمة الدراسة وأهميتها :

تعد المعرفة الرياضية أحد أهم جوانب الثقافة الرياضية التي تراكمت خبراتها وأدواتها ونظمها وقواعدها عبر آلاف السنين ، ومن خلال خبرة ملايين من البشر أحبوا اللعب ومارسوا الرياضة وعمدوا إلى تطويرها وتأصيلها إلى ان صارت ذات بنية معرفية لها نظرياتها ومبادئها ومفاهيمها ومصطلحاتها الخاصة ، ولم تعد المعرفة الرياضية مجرد ناتج فرعي أو ما كان يطلق عليه تعليم مصاحب أو مرتبط في منهج التربية البدنية والرياضية وإنما أصبح تعليماً أساسياً ، فلا بد للمتعلم الرياضي أن يعرف أولاً ثم يمارس ثانياً ، كما تعد المعرفة البدنية وجهاً ثقافياً وحضارياً مشرقاً وثريراً وجديرًا بأن يلم به الإنسان المعاصر الذي هو في أمس الحاجة إلى الصحة واللياقة والثقافة البدنية ( الخولي وعنان 1999 م).

ويتفق كل من الصباغ (1993 ) و بشارة ( 1983 ) إلى أن كل ما حدث من التطور والنمو المتزايد حدث بصورة مذهلة تكاد لا تصدق فأصبح التغيير السريع والشامل ميزة من مزايا الحضارة المعاصرة وسمة من سماتها وقوة دافعة في حركتها وديناميكيته في أن واحد فلا يكاد الإنسان وكيف نفسه لأحد مكتشفات العلم حتى يجد نفسه أمام صدمة ثقافية تحتاج إلى تكيف آخر ، كما أن اللياقة البدنية لم تكن في معزل عن هذه التغيرات التي حدثت بل ساهمت وسعت إلى الاستفادة منها والتفاعل معها من أجل إحداث التغيير المعرفي الهائل لإثراء خبرات ومهارات القائمين على التدريب حتى يتمكنوا من التأثير في سلوكيات الممارسين.

وتشير(فرحات) ( 2001م) إلى أن الاختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية.

وهناك العديد من المجالات التي يمكن فيها استخدام القياس والاختبار في مجال التربية الرياضية ومنها اختبارات التحصيل المعرفي وهي إحدى المقاييس العقلية المعرفية وتهدف إلى قياس خبرات الفرد السابقة.

ويؤكد درويش ( 1977م ) على المعرفة الذاتية ومدى أهميتها في نجاح العمل الذي يقوم به الفرد.

ويتفق معه علاوي ( 1999م) بقوله إن المعارف والمعلومات التي يكتسبها الفرد تساعد في حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف.

ويشير الخبراء إلى أن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة وأن التقدم في العمر قد يبعد الرياضي عن الممارسة ولكنه لا يباعد بينه وبين المعرفة ، أي أن المجال المعرفي يسير جنباً إلى جنب مع المجال الحركي وأن هناك ضرورة في أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها.

ويرى الخولي وعنان (1999) أن أهمية المعرفة الرياضية وموضوعاتها لا تقتصر على اللاعب أو الرياضي فقط فالعاملون المهنيون في المجال الرياضي على مختلف تخصصاتهم مدرباً ، أو معلماً أو إدارياً أو أخصائي

لياقة بدنية أو أخصائي تسويق رياضي في أمس الحاجة إلى المعرفة الرياضية المتطورة ويسعون أو يجب عليهم ذلك نحو اكتساب هذه المعرفة أو توظيفها على النحو اللائق.

ومن خلال ما سبق نجد أن اللياقة البدنية في العصر الحديث قد دخلت في المجالات العلمية التي يعتبر الإنسان فيها أهم مجالات القياس والتقويم ، حتى يتم مواكبة تغيرات هذا العصر .  
ولما كانت اللياقة البدنية من أهم المسافات التي تدرس في كلية التربية الرياضية فإنه لا بد أن تحظى بمعرفة تامة لدى الطلبة ، عن دورها وأهميتها وفوائد ممارسة كل عنصر من عناصرها للفرد ، وأهمية المردود البدني الصحي لممارسة اللياقة البدنية.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات التي تطرقت إلى أهمية المعرفة الرياضية المرتبطة باللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في اليمن نجد أنها معدومة ولم يتطرق لها الباحثين من قبل ، الأمر الذي دفع الباحث لدراسة هذا الموضوع للتعرف ما إذا كانت حصيلة الطلبة المعرفية في اللياقة البدنية عالية ، أم أنها قاصرة وبحاجة إلى تثقيف أكثر فإذا كان كذلك فإنه لا بد على مدرس هذه المسافة أن يهتم بشكل أكثر على المعارف والمعلومات التي ينبغي ان يحصل عليها الطلبة نهاية دراستهم لهذا المادة وحتى يتمكنوا كذلك من تزويد الآخرين في المجتمع بهذه المعارف والمعلومات .

#### ثانيا : مشكلة الدراسة

تعتبر الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية أساساً يعتمد عليه لتقييم العديد من الأمور المرتبطة بالمناهج الدراسية التي تطرحها إدارة كلية التربية البدنية كون اللياقة البدنية أساساً تبنى عليه العديد من الأمور التدريبية من مهارات أساسية وخطط اللعب وتطور الأداء البدني والمهاري والخططي والتركيز على أهمية الجانب المعرفي العلمي.

وفي العصر الحاضر نشاهد الثورة العلمية والمعرفية في مجال الصحة وما آلت إليه التطورات التقنية من قلة الحركة والتي بدورها أدت إلى انتشار العديد من أمراض العصر ، وقد لاحظ الباحثين غياب الاختبارات التي تقيس الحصيلة المعرفية للطلبة في مجال اللياقة البدنية والتي بدورها تعطي مؤشر عن امتلاك الطلبة لهذه الحصيلة التي تعتبر الأساس الذي تعتمد عليه الممارسة الرياضية ، من هنا برزت مشكله الدراسة ، أملاً الباحث أن تكون نتائج هذه الدراسة عوناً للعاملين في مجال التدريس وواضعي الخطط الدراسية للتركيز على هذا الجانب في حالة عدم امتلاك الطلبة لهذه المعرفة وتدعيمها والمحافظة عليها وكذلك لإلقاء الضوء على المستوى المعرفي للطلبة.

### ثالثاً : أهداف الدراسة

تهدف الدراسة التعرف إلى:

1. الحصيلة المعرفية في اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء.
2. الفروق في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية.

### رابعاً : تساؤلات الدراسة

1. ما هي الحصيلة المعرفية في مجال التربية البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء.
2. هل هناك فروق في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية.

### خامساً : مجالات الدراسة وحدودها

- **المجال الزمني:** أجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من السنة الدراسية 2012/2013 م
- **المجال البشري:** أجريت هذه الدراسة على طلبة كلية التربية البدنية في جامعة صنعاء (المستوى الثالث والرابع).
- **المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة في كلية التربية البدنية بجامعة صنعاء.

### سادساً : مصطلحات الدراسة

1. **الحصيلة المعرفية:** هي مجموع ما يمتلكه الفرد من معارف متعددة والتي كسبها من خلال التعليم الأكاديمي أو الدورات أو الخبرة والتي تظهر بشكل واضح عند من يمتلكها من خلال نسبة التحصيل المعرفي للشخص ومستوى المجموعة التي يقودها كالمدرّب على الصعيد الرياضي (الهوري، 2003)
2. **الاختبارات المعرفية:** هي عبارة عن مقاييس تتضمن مجموعة من الأسئلة الشفوية أو المكتوبة أو المصورة المعدة لقياس أداء الفرد في مظهر معين من مظاهر السلوك المعرفي أو الإدراكي في أي من مستويات التنظيم المعرفي ( الوزير ، 2000).
3. **المعرفة الرياضية:** هي التنمية المعرفية للعلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة ذلك النشاط الرياضي ، والمعرفة

الرياضية تتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي (الوزير، 2000).

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

## الفصل الثاني :الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### أولاً : الدراسة النظرية

#### - التطور التاريخي للياقة البدنية.

اعتمد الإنسان على اللياقة البدنية منذ القدم كحالة أساسية وملحة للعيش والبناء،حيث كان يستخدم قواه وقابليته البدنية في صراعه مع الانسان والحيوان ،والبيئة التي يوجد فيها مما حتم عليه بناء جسمه وما أن دخل الانسان ميدان التدريب والممارسة ، حتى فرضت عليه طبيعة المنافسة إظهار مهاراته والتغلب على أقرانه ، وبتطور حياته واتساع مداركه وظف نشاطه الحركي كوسيلة في اعداد المواطن الصالح وخير دليل على ذلك الاعداد البدني للأغراض العسكرية التي جاءت بها حضارة وادي الرافدين والنيل وبلاد فارس.

إن من أهم الأهداف التربوية في هذه الحقبة من التاريخ كان تنمية الكفاءة البدنية في صورة اجسام قوية صلبة تستطيع حمل الأسلحة الثقيلة المستخدمة في ذلك الوقت والتي كانت تصنع من حجر الصوان ، وخلال الحرب العالمية الثانية زاد الاهتمام باللياقة البدنية للجنود وتمخض هذا الاهتمام عن حالة العمل الدؤوب في تصميم الكثير من الاختبارات البدنية لقياس اللياقة البدنية لدى العاملين والعاملات في القوات المسلحة . وقد أصبح الاهتمام باللياقة البدنية بارزا خلال الحرب العالمية الثانية كوسيلة من الوسائل العسكرية فضلا عن الاهتمام بالجسد والعقل ،حيث أن الروح العالية والعقل الذكي دائماً يوجدان في الجسم السليم

لقد كان الاهتمام سابقاً في اللياقة البدنية يتجه نحو اعداد المقاتل للحرب ، حيث كان السومريون يهتمون بالتدريب البدني لإعداد الجيوش القوية ، وكان مفهومها لدى العراقيين القدماء غرضاً عسكرياً . وفي العصر البابلي كان مفهومها للأغراض العسكرية والتدريب البدني ، وفي مصر أعتنى الفراعنة بأجسامهم ، فالرجال يمتازون بأجسام قوية ، صلبة ، متناسقة ، وقد كانت اللياقة البدنية أساساً من الأسس التي تعتمد في تولي الحكم ، فقد كان الأمر يتطلب ان يقطع الحاكم فيه يوم تنصيبه شوطاً من الجري أسموه (شوط القربان) .

أما في أسبرطه فقد كان مفهوم اللياقة البدنية هو إكساب الفرد القوة البدنية وفي أثينا كان مفهومها يهدف إلى إكساب الجسم الرشاقة والمرونة والجمال وفي الصين اتجهت معتقداتهم إلى أضعاف الوعي الصحي والبدني ، كما أن نضرتهم إلى النواحي العسكرية لم تكن كما كانت لدى الشعوب الاخرى بل كانوا ينظرون لها على أنها من أعمال الشيطان لذا لم تحفزهم الروح العسكرية إلى الاهتمام باللياقة البدنية .

أما في العصر الإسلامي فقد كان مفهوم اللياقة البدنية هو الاعتناء بالتدريب البدني وقد حث الرسول محمد صلى الله عليه وسلم على ممارسة التدريب البدني لإعدادهم للجهاد ولترويض أعضائهم لاكتساب القوة والمناعة وقد ورد في القران الكريم قوله سبحانه وتعالى ((واعدوا لهم ما استطعتم من قوة )) (الآية 6 سورة الأنفال) وقد

ورد عنه صلى الله عليه وسلم قوله (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ) وقد صح عن عائشة (رضي الله عنها ) أنها قالت (سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته ثم سابقني فسبقتني فقال هذا بتلك ) وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يشجع الناس على مزاوله التدريب وممارسة الالعاب الرياضية المختلفة حيث ثبت أنه (صلى الله عليه وسلم ) كان يتمتع بلياقة بدنية عالية فكان فارساً قوياً

أما مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث فقد تطور واتسعت أفاقه باتساع متطلبات الحياة للياقة البدنية وحاجاتها الضرورية للإبقاء بتعويض الجسد بتمرينات تشد من هيكله العضلي بسبب الراحة التي هيأها التطور التقني في الآلات وسهولة الحصول على متطلبات العيش بجهد ونشاط(عبد المجيد ،2001).

### - ماهية اللياقة البدنية وأهميتها :

اللياقة البدنية إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب بدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمراً مستحيلاً صعباً بل قد يكون مستحيلاً ، وتظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي بعديد من المجالات الحيوية كالذكاء ، والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة ، وهي ترتبط بالأعمال التي يؤديها الفرد وبقدرته على بذل مجهود بدني والواقع أن اللياقة البدنية مفهوم عام وكبير ومن الصعب حصره لأنه جزء من كل ، فهو مرتبط بالنواحي النفسية والعقلية والاجتماعية ، وهي جزء من اللياقة الشاملة ، ولما كان هدف اللياقة البدنية استخدام الجسم وسيلة للنشاط البدني والحركي وأداء المهارات العامة والخاصة ، لذا كان من الضروري تعاون اللياقات كافة لإخراج النشاط متكاملًا ، وحيث أنه غير معقول النظر إلى اللياقة البدنية وحدها دون تأثرها بالعوامل الأخرى ، لأن الإنسان يعمل ككل وليس أجزاء منفصلة ، ومن هذا المنطلق فاللياقة البدنية تعني جسماً سليمًا التعامل مع متطلبات الحياة بشكل إيجابي .

إن اللياقة البدنية ترفع من قابلية ومقاومة الفرد للأمراض وخاصة ما يطلق عليها أمراض العصر كضغط الدم والتوتر العصبي وبعض أمراض الفقرات والجهاز الهضمي فضلاً عن أنه لها آثار علاجية وفوائد وقائية ، وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين لديهم لياقة بدنية عالية يعيشون حياة أطول .

وقد دلت الدراسات والبحوث الطبية بأن اللياقة البدنية تقوي عضلة القلب فهي تعمل على خفض التعب وقلة الاجهاد ، كما أنها تعمل على أرخاء العضلات وتحقق حالة التوافق وتقلل التعرض للإصابة بعيوب القوام.

فالمحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها الى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف الى ابراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس .

وتساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لان التفاعل الاجتماعي عامل أساسي مصاحب للنمو البدني للياقة البدنية التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة ، كما انها تشيع في شعوره الانتماء وتنمي لديه القيم الاجتماعية والخلقية السليمة كما تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الاجهزة الوظيفية حيث يزداد حجم القلب نتيجة الاعباء التي تقع عليه اثناء اللعب وتؤثر اللياقة البدنية على ضغط الدم ، حيث تكون الزيادة فيه لدى الفرد اللائق بدنيا أقل منها في غير اللائق بدنيا ، حيث تزداد نسبة كريات الدم الحمراء لدى الفرد اللائق بدنيا وتزداد السعة الحيوية للرئتين ، وتزيد اتساع القفص الصدري وتبطن سرعة التنفس ، كذلك تعمل اللياقة البدنية الى تطوير عمل الجهاز العضلي ، وقد أثبتت الدراسات والبحوث ارتباط اللياقة البدنية بالصحة العامة للفرد كما ان هنالك علاقة طردية عالية بين التحصيل الدراسي واللياقة البدنية حيث المثل القائل العقل السليم في الجسم السليم كما أثبتت العديد من البحوث بأن اللياقة البدنية تعد أحد العوامل المهمة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم في التحصيل الدراسي حيث ان الاداء الرياضي لا يتوقف على مجرد الاستجابة العكسية ، بل تربط الاداء بالتفكير وتمكن الفرد من ان يسهم بعقله وآرائه في كل ما يتعلق بالنشاط البدني الذي يمارسه (عبد المجيد ، 2001).

### - مفهوم اللياقة البدنية:

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

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

في أوائل السبعينات تحول مفهوم اللياقة البدنية تحولاً كبيراً بانتشار رياضة الجري لمسافات طويلة والإقبال على ممارسة هذه الرياضة أصبح الوسيلة السائدة لاكتساب ما هو معروف بأسم اللياقة البدنية العامة "Total body conditioning" وإن كانت الفائدة الكبرى للجري لمسافات طويلة تعود بالدرجة الأولى على تحسين أداء الجهاز الدوري التنفسي وليس هناك خلاف على فائدة الجري لمسافات طويلة فهو وسيلة

مؤثرة لرفع وكفاءة وأداء الجهاز الدوري التنفسي وللحفاظ والتحكم في الوزن المناسب للجسم وأيضاً رفع كفاءة عمل عضلات الجسم خاصة المجموعات الكبيرة منها . ومن هذا يتضح لنا أن مفهوم اللياقة البدنية الحديث له صلة عامة ومباشرة بصحة الإنسان بل أصبحت اللياقة البدنية أحد مكونات الصحة الجيدة لكل فرد على ضوء إمكانياته وطبيعة عمله وصفاته الجسمية مثل الطول والوزن وأيضاً مدى تأثر عامل الوراثة والظروف البيئية (محمد ، 1999).

### أهمية اللياقة البدنية للفرد:

- 1- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
  - 2- تساعد على تفادي الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
  - 3- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
  - 4- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
  - 5- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
  - 6- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
  - 7- زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
  - 8- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
  - 9- تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
  - 10- ممارسة اللياقة البدنية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.
- وبما أن مفهوم اللياقة البدنية قد تطور تطوراً كبيراً في العقدين الآخرين فقد أصبح من الواضح أنه ليس في الإمكان استخدام اختبار واحد لقياس مستوى اللياقة البدنية الشاملة ، ولهذا يجب استخدام مجموعة متصلة من الاختبارات "battery of tests" لأن مجموعة معينة من مكونات اللياقة البدنية يجب أن تبني أولاً بإمكانية معرفة المستوى العام للياقة البدنية للفرد. بناء على ذلك هناك شبه إجماع بين الكثير من المختصين والخبراء في مجال اللياقة البدنية أن مكونات اللياقة البدنية هي :-

1- القوة العضلية

2- السرعة

3- التحمل

4- المرونة

5- الرشاقة (محمد ، 1999).

وفيما يلي شرح موجز لكل عنصر :

**أولاً : القوة العضلية :** وتعرف بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة . أو هي قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها .

**أهمية القوة العضلية :**

- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية .
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة .
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويننا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية

**أنواع القوة العضلية :**

- **القوة العظمى :** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .
- **القوة المميزة بالسرعة :** هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .
- **تحمل القوة :** هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب ، أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل (بني عطا، وآخرون ، 2005).

**ثانياً : السرعة**

**تعريف السرعة :** هي قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن .

أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن

**أنواع السرعة :-**

1- السرعة الانتقالية .

2- السرعة الحركية .

3- سرعة الاستجابة .

**أهمية السرعة :-**

1- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية .

2- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى .

4- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل.

**- العوامل المؤثرة في السرعة :-**

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية .

2- النمط العصبي للفرد .

3- القوة العضلية .

4- القدرة علي الاسترخاء .

5- قوة الإرادة (محمد ، 1999).

**ثالثاً : التحمل :** يعرف بأنة قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي .

**- أهمية التحمل :-**

1- يعتبر التحمل من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة .

2- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية

3- يرتبط التحمل بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة .

### أنواع التحمل :-

1- التحمل العام : وهو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة ويعتمد على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي طول فترة الأداء .

2- التحمل الخاص : وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة (عبد الفتاح ، ونصر الدين ، 2003).

### رابعاً : المرونة .

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

أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة على أداء الحركات لمدي واسع.

### العوامل المؤثرة في المرونة :

1- العمر الزمني والعمر التدريبي .

2- نوع الممارسة الرياضية .

3- نوع المفصل وتركيبه .

4- درجة التوافق بين العضلات المشتركة .

5- نوع النشاط المهني خارج التدريب .

6- الحالة النفسية للاعب .

**أهمية المرونة :**

1- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني .

2- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .

3- تساعد علي تأخير ظهور التعب .

4- تعمل علي تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .

5- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية .

6- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .

7- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة (باشر ، 1987) .

**خامساً : الرشاقة**

**تعريف الرشاقة :-**

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه .

**- أنواع الرشاقة :-**

1- **الرشاقة العامة :** وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم .

2- **الرشاقة الخاصة :** وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .

**أهمية الرشاقة :-**

1- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .

2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها .

3- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة .

4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي (عبد الفتاح ونصر الدين ، 2003).

### وهناك من يضيف عنصري التوافق والتوازن

**مفهوم التوافق :** يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد .

### تعريف التوافق :

يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.

أو هو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط .

### أنواع التوافق :

1- **التوافق العام :** وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة .

2- **التوافق الخاص :** ويعني قدرة اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .

## أهمية التوافق :

- 1- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
- 2- يساعد علي إتقان الأداء الفني والخططي .
- 3- يساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة .
- 4- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- 5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة .
- 6- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمبولين .

## العوامل المؤثرة في التوافق :

- 1- التفكير .
- 2- القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم .
- 3- الخبرة الحركية .
- 4- مستويات تنمية القدرات البدنية (عبد الفتاح ، نصر الدين ، 2003).

## التوازن:

**تعريفه :** يعني القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع مختلفة مثل الوقوف علي قدم واحدة ) أو المشي علي عارضة مرتفعة .

## أهمية التوازن :-

- 1- يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضة كالجماز .
- 3- له تأثير واضح في رياضة الاحتكاك كالمصارعة .

4- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .

5- يسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه .

6- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

### أنواع التوازن :-

1- التوازن الثابت : ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم

دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .

2- التوازن الديناميكي : القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية

والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة .

### العوامل المؤثرة علي التوازن :-

1- الوراثة .

2- القوة العضلية .

3- القدرات العقلية .

4- الإدراك الحسي – حركي .

5- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .

### أهم المظاهر التي تكشف عن تدني مستوى اللياقة البدنية:

1. السمنة المفرطة وطرارة وترهل الجسم والعضلات.

2. الشعور بآلام في منطقة اسفل الظهر.

3. بروز الأحشاء الداخلية نتيجة ارتخاء عضلات البطن.

4. التوتر العصبي الشديد وقلة النوم.

5. التعرض للإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم(محمد ، 1999).

### وسائل تحقيق اللياقة البدنية:

1. الرعاية الصحية : إجراء الفحوصات الطبية بصفة منتظمة والقيام بالتحصين ضد الأمراض المعدية.
2. التغذية: هناك مثل يقول "انت ما تأكل فلكي تكون لائقاً بدنياً عليك أن تأكل النوع المناسب من الطعام وبالكمية المناسبة.
3. العناية بالأسنان.
4. ممارسة التمرينات الرياضية الجري المشي الحركات السويديّة.
5. الرضا عن العمل الذي تقوم به.
6. الراحة والاسترخاء: إن النوم الكافي من الساعات وإعطاء الجسم قسطاً وافراً من الراحة والاسترخاء من الامور الجوهرية بالنسبة للصحة واللياقة البدنية(محمد ، 1999).

#### أهمية القياسات المعرفية للياقة البدنية:

يلعب التقدم التقني في مجال القياسات العلمية للقدرات البدنية دوراً هاماً في مجال التدريب والتعليم ، حيث يمد المدرسين والمعلمين بالأدوات والوسائل العلمية الحديثة التي يُنظر إليها على أنها ذات تأثير إيجابي في تقنين حمل التدريب واختيار أنسب طرق التعلم ، مما يقلل من الفاقد في الوقت والجهد ، وسرعة تطوير طرق التعلم ، وكذلك إمكانية انتقاء المفردات المناسبة لكل مرحلة تعليمية .

وتعتبر المعايير المعرفية إحدى الوسائل الموضوعية التي يُعتمد عليها في تقويم أداء الطلاب، حيث يمكن من خلالها مقارنة وتفسير الدرجات المستخلصة من تطبيق الاختبارات والمقاييس والاستفادة منها في تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب ، وهي إحدى الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقدم العلمي بمختلف الميادين والتي من ضمنها المجال الرياضي، . (مرفت محمود وآخرون، 1996)

## ثانياً: الدراسات السابقة

- قام الكردي (1983) بدراسة هدفت التعرف على العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الاردنية وقد تكونت عينة الدراسة من (56) طالبا وطالبة من (6) كليات مختلفة قسموا لمجموعتين ( الأولى تمثل الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي والثانية للطلبة غير الممارسين للنشاط الرياضي وقد استخدم الباحث أسلوب تحليل الوثائق كأداة لجمع البيانات وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل العلمي بين الطلاب والطالبات الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالكلية العلمية عن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالكلية النظرية.
- قام محمد (1990) بدراسة هدفت إلى بناء اختبار لقياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة وقد اشتملت عينة الدراسة على (1125) تلميذة من تلميذات الصف التاسع من التعليم الأساسي وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة وقد صممت الباحثة الاختبار كأداة لجمع البيانات وفق الأسس العلمية للاختبارات المعرفية والذي أشتمل على (8) محاور رئيسية ، وقد أظهرت نتائج الدراسة مستوى معرفي متوسط لدى التلميذات.
- قام المبيضين (1990) بدراسة هدفت إلى بناء اختبار معرفي لطلبة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية وقد اشتملت عينة الدراسة على (60) طالبا وطالبة حيث قد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد تم بناء الاختبار المعرفي بصورتين متكافئتين اشتملتا على ستة أبعاد وبواقع (150) عبارة صيغت بطريقة الاختيار من متعدد وقد أظهرت النتائج أن الاختبار المعرفي الذي تم تصميمه في كرة اليد لطلبة التخصص ذو معاملات إحصائية عالية يمكن الاعتماد عليه في قياس معلومات الطلاب والى مستوى معرفي متوسط لدى الطلبة.
- وفي دراسة قام بها شمروخ (1996) هدفت التعرف على المستوى المعرفي بكرة اليد لمعلمي ومعلمات اللياقة البدنية بمديريات اربد الثانية محافظة اربد وقد اشتملت عينة الدراسة على (77) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة الدراسة وقد قام الباحث ببناء اختبار معرفي في كرة اليد اشتمل على (7) مجالات .وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي لدى المعلمين والمعلمات مما يدل على تقارب المستوى المعرفي لكليهما.

- وقد أجرى الأمير (1997) دراسة هدفت إلى تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداريي كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضيين وقد تكونت عينة الدراسة من (79) مدرباً وإدارياً بواقع (51) مدرباً يمثلون (14) نادياً مسجلين في الاتحاد الكويتي لكرة القدم. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة. واستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات وقد أظهرت النتائج وجود قصور في المعلومات المتخصصة والهامة المتعلقة بعلم التغذية في المجال الرياضي لدى المدربين والإداريين معاً.
- وفي دراسة قامت بها واصل (1998) هدفت إلى بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية وبناء مستويات قياسية لاختبار المعرفة في اللياقة البدنية وقد اشتملت عينة الدراسة على (200) طالبة من طالبات الفرق الأربع وبواقع (50) طالبة لكل فرقة واشتمل الاختبار على (6) محاور بلغ عدد عباراتها (40) عبارة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لإجراء دراستها حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود اختلافات جوهرية بين مستوى معرفة طالبات الفرق الدراسية بالإضافة إلى بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية يقيس مستوى المعرفة للطالبات وفق الأسس العلمية لبناء الاختبارات المعرفية.
- قام مبارك (1998) بدراسة هدفت إلى بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بنين في دولة الكويت علي عينة بلغت (1450) طالبا وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة ، وقد ضم الاختبار (8) ألعاب مختلفة واشتمل على خمسة محاور رئيسية وقد أظهرت النتائج مستوى معرفي متدني لدى الطلبة في اللياقة البدنية.
- وفي دراسة قام بها الوزير (2000) هدفت التعرف على الحصيلة المعرفية الرياضية لمعلمي اللياقة البدنية بمنطقة المدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية وقد بلغت عينة الدراسة (66) معلماً للتربية الرياضية ممن يدرسون بالمدارس الإعدادية لمنطقة المدينة المنورة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة الدراسة. وقد تم بناء اختبار معرفي اشتمل على ثمانية أبعاد منها أسس التعلم الحركي والمهاري وأسس مبادئ التدريب الرياضي وإستراتيجية التدريس. وقد أظهرت النتائج وجود معرفة متوسطة لدى معلمي التربية الرياضية في المدينة المنوره.
- أجرى حتامله (2000) دراسة هدفت التعرف على الحصيلة المعرفية لمدربي ولاعبي كرة الطائرة في الأردن ، حيث اشتملت العينة على (60) لاعبا من أندية الدرجة الأولى ويمثلون ستة أندية وعلى (30) مدرباً من العاملين في تدريب كرة الطائرة في الأردن ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته للدراسة ، وقد تم بناء اختبارين منفصلين أحدهما للمدربين والآخر للاعبين تضمن كل منهما

أسئلة في التاريخ والقانون والإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والبعد التدريبي وقد أظهرت النتائج أن الحصيلة المعرفية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الأردن ذات درجة منخفضة أقل من (50%) في حين ان الحصيلة المعرفية لدى المدربين كانت لديهم جيدة – حيث تراوحت نسبة تحصيلهم ما بين (70 و79%) وأظهرت النتائج أن مستوى التحصيل الأكاديمي والخبرة لهما الأثر الكبير في مستوى المعرفة بين الممارسين والمدربين.

- وقد قام الحوري (2003) بدراسة هدفت التعرف على الحصيلة المعرفية العلمية لدى مدربي الكاراتيه في الأردن في مجالات ميكانيكية الحركة والتغذية والإصابات والتدريب والتعرف على الفروق بين مجالات الدراسة هذه وفقاً لمتغيرات الدراسة وقد تكونت عينة الدراسة من (91) مدرباً من مدربي الكاراتيه في الأردن حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وقام بإعداد استبانة خاصة تحتوي على (57) سؤالاً اختياري متعدد لتغطية مجالات الدراسة ، وبعد المعالجة الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج أن مستوى التحصيل المعرفي لدى المدربين كان بدرجة ضعيفة وأن هناك فروق ذات دلالات إحصائية تبعا لمتغيرات الدراسة.

## الفصل الثالث :إجراءات الدراسة

1. المنهج المستخدم: استخدم الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة.
2. مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلبة المستوى الثالث والرابع في كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء .و عددهم (95) طالب وطالبة.
3. عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من المجتمع الكلي والذي بلغ عددها (60) طالب وطالبة أي بنسبة 66% من المجتمع الكلي كما هو موضح في الجدول رقم (1).

الجدول رقم ( 1 ) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
الجنس	ذكور	35	58.3
	اناث	25	41.66
	المجموع	60	100
المستوى الدراسي	سنة ثالثة	25	58.3
	سنة رابعة	35	41.66
	المجموع	60	100

4. أداة الدراسة : استخدم الباحثين المقياس المعرفي للياقة البدنية والذي قام بتصميمه أمين الخولي وآخرين ، كأداة لجمع البيانات والمعلومات اللازمة لهذه الدراسة.
5. صدق وثبات الأداة: من خلال عرض هذا المقياس على من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس في الكلية أجمعوا انه لا خروج لإعادة تحكيم هذا المقياس لأنه مقياس قد تم تحكيمه/ تطبيقه في دراسات سابقة عربية وأجنبية.
6. متغيرات الدراسة :

أ. المتغيرات المستقلة/ الجنس - المستوى الدراسي .

ب. المتغيرات الثابتة / فقرات المقياس (نعم ولا - الموضوعي - المطابقة )

#### 7. الأساليب الإحصائية :

- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قيمة ت.

#### الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول من تساؤلات الدراسة الذي ينص على " ما هي الحصيلة المعرفية للياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء"؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومدى التباين لدى عينة الدراسة وذلك على كل فقرات الاستبيان وقد تضمنت خلاصة نتائج العمليات الإحصائية في الجدول رقم (2).

جدول (٢) يوضح الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي والتباين لنتائج تفريغ بيانات استمارة الاستبيان على عينة الدراسة

التباين				المتوسط الحسابي				الانحراف المعياري				
مستوى ثالث		مستوى رابع		مستوى ثالث		مستوى رابع		مستوى ثالث		مستوى رابع		
اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٠,١٨١	٠,١	٠,٠٩١	٠,١٩	٠,٢١	٠,٢	٠,٠٩	٠,٢٤	٠,٤٢٦	٠,٣١٦	٠,٣٠٢	٠,٤٣٦	
٠,٢٦٩	٠,٢٦٧	٠,٢٧٣	٠,٢٥٧	٠,٥	٠,٦	٠,٤٥	٠,٥٦	٠,٥١٩	٠,٥١٦	٠,٥٢٢	٠,٥٠٧	
٠,٢٢	٠,٢٦٧	٠,٢٧٣	٠,٢٥	٠,٧١	٠,٦	٠,٥٥	٠,٦	٠,٤٦٩	٠,٥١٦	٠,٥٢٢	٠,٥	
٠,٢٤٧	٠,١٧٨	٠,١٦٤	٠,٢٥٧	٠,٣٦	٠,٢	٠,١٨	٠,٤٤	٠,٤٩٧	٠,٤٢٢	٠,٤٠٥	٠,٥٠٧	
٠,٢٦٤	٠,٢٣٣	٠,١٦٤	٠,٢٤	٠,٥٧	٠,٧	٠,٨٢	٠,٦٤	٠,٥١٤	٠,٤٨٣	٠,٤٠٥	٠,٤٩	
٠,٢٦٤	٠,٢٣٣	٠,٢٥٥	٠,٢٥٧	٠,٥٧	٠,٧	٠,٦٤	٠,٤٤	٠,٥١٤	٠,٤٨٣	٠,٥٠٥	٠,٥٠٧	
٠,٢٦٤	٠,٢٣٣	٠,٢١٨	٠,٢٢٧	٠,٤٣	٠,٧	٠,٧٣	٠,٣٢	٠,٥١٤	٠,٤٨٣	٠,٤٦٧	٠,٤٧٦	
٠,٢٤٧	٠,٢٣٣	٠,٢١٨	٠,١٦٧	٠,٣٦	٠,٣	٠,٢٧	٠,٢	٠,٤٩٧	٠,٤٨٣	٠,٤٦٧	٠,٤٠٨	
٠,٢٤٧	٠,٢٣٣	٠,٢٥٥	٠,٢٢٧	٠,٦٤	٠,٧	٠,٦٤	٠,٦٨	٠,٤٩٧	٠,٤٨٣	٠,٥٠٥	٠,٤٧٦	
٠,٢٦٤	٠,١٧٨	٠,٢٥٥	٠,٢٦	٠,٤٣	٠,٨	٠,٦٤	٠,٤٨	٠,٥١٤	٠,٤٢٢	٠,٥٠٥	٠,٥١	
٠,٢٢	٠,٢٦٧	٠,٢٥٥	٠,٢٤	٠,٧١	٠,٦	٠,٦٤	٠,٦٤	٠,٤٦٩	٠,٥١٦	٠,٥٠٥	٠,٤٩	
٠,١٨١	٠,١٧٨	٠,٢٧٣	٠,٢٤	٠,٢١	٠,٢	٠,٤٥	٠,٣٦	٠,٤٢٦	٠,٤٢٢	٠,٥٢٢	٠,٤٩	
٠,٢٤٧	٠,٢٧٨	٠,٢١٨	٠,٢١	٠,٦٤	٠,٥	٠,٧٣	٠,٧٢	٠,٤٩٧	٠,٥٢٧	٠,٤٦٧	٠,٤٥٨	
٠,٢٦٤	٠,٢٧٨	٠,٢٥٥	٠,٢٦	٠,٤٣	٠,٥	٠,٣٦	٠,٥٢	٠,٥١٤	٠,٥٢٧	٠,٥٠٥	٠,٥١	
٠,١٨١	٠,١٧٨	٠,٢٥٥	٠,١٦٧	٠,٢١	٠,٢	٠,٣٦	٠,٢	٠,٤٢٦	٠,٤٢٢	٠,٥٠٥	٠,٤٠٨	
٠,١٣٢	٠,١٧٨	٠,٠٩١	٠,١١	٠,٨٦	٠,٨	٠,٩١	٠,٨٨	٠,٣٦٣	٠,٤٢٢	٠,٣٠٢	٠,٣٣٢	
٠,٢٢	٠,٢٧٨	٠,٢٥٥	٠,٢٥	٠,٢٩	٠,٥	٠,٦٤	٠,٤	٠,٤٦٩	٠,٥٢٧	٠,٥٠٥	٠,٥	
٠,١٣٢	٠,١	٠,٢١٨	٠,٢٤	٠,٨٦	٠,٩	٠,٧٣	٠,٤٤	٠,٣٦٣	٠,٣١٦	٠,٤٦٧	٠,٤٩	
٠,١٨١	٠,١	٠,١٦٤	٠,٢٥٧	٠,٧٩	٠,٩	٠,٨٢	٠,٥٦	٠,٤٢٦	٠,٣١٦	٠,٤٠٥	٠,٥٠٧	
٠,١٨١	٠,٢٣٣	٠,١٦٤	٠,٢٥٧	٠,٧٩	٠,٧	٠,٨٢	٠,٤٤	٠,٤٢٦	٠,٤٨٣	٠,٤٠٥	٠,٥٠٧	
٠,٢٦٤	٠,٢٦٧	٠,٠٩١	٠,٢٤	٠,٤٣	٠,٤	٠,٠٩	٠,٣٦	٠,٥١٤	٠,٥١٦	٠,٣٠٢	٠,٤٩	
٠,٢٤٧	٠,٢٣٣	٠,٠٩١	٠,٢٢٧	٠,٣٦	٠,٧	٠,٠٩	٠,٣٢	٠,٤٩٧	٠,٤٨٣	٠,٣٠٢	٠,٤٧٦	
٠,١٨١	٠,٢٦٧	٠,٢٧٣	٠,٢٦	٠,٧٩	٠,٦	٠,٥٥	٠,٥٢	٠,٤٢٦	٠,٥١٦	٠,٥٢٢	٠,٥١	
٠,٢٤٧	٠,٢٣٣	٠,١٦٤	٠,١٦٧	٠,٣٦	٠,٣	٠,١٨	٠,٢	٠,٤٩٧	٠,٤٨٣	٠,٤٠٥	٠,٤٠٨	
٠,٢٤٧	٠,٢٦٧	٠,٢٥٥	٠,٢٥٧	٠,٦٤	٠,٤	٠,٣٦	٠,٦٤	٠,٤٩٧	٠,٥١٦	٠,٥٠٥	٠,٥٠٧	
٠,١٣٢	٠,١٧٨	٠	٠,١١	٠,١٤	٠,٢	.	٠,١٢	٠,٣٦٣	٠,٤٢٢	.	٠,٣٣٢	
٠,٢٢	٠,٢٦٧	٠,٢٧٣	٠,٢٥	٠,٢٩	٠,٦	٠,٤٥	٠,٤	٠,٤٦٩	٠,٥١٦	٠,٥٢٢	٠,٥	
٠,٢٦٤	٠,٢٧٨	٠,٢٧٣	٠,٢٦	٠,٥٧	٠,٥	٠,٥٥	٠,٥٢	٠,٥١٤	٠,٥٢٧	٠,٥٢٢	٠,٥١	
٠,١٨١	٠,١	٠,٢٧٣	٠,٢١	٠,٧٩	٠,٩	٠,٤٥	٠,٧٢	٠,٤٢٦	٠,٣١٦	٠,٥٢٢	٠,٤٥٨	
٠,٢٦٩	٠,٢٦٧	٠,٢٧٣	٠,٢٦	٠,٥	٠,٦	٠,٤٥	٠,٤٨	٠,٥١٩	٠,٥١٦	٠,٥٢٢	٠,٥١	
٠,٢٦٤	٠,٢٦٧	٠,٢٧٣	٠,١٩	٠,٤٣	٠,٦	٠,٥٥	٠,٧٦	٠,٥١٤	٠,٥١٦	٠,٥٢٢	٠,٤٣٦	
٠,٢٦٩	.	٠,٢٥٧	٠,٥	٠,٦	.	٠,٥٦	٠,٥٦	٠,٥١٩	٠,٥١٦	.	٠,٥٠٧	
٠,٢٦٤	٠,٢٣٣	٠,٢١٨	٠,٢٥٧	٠,٥٧	٠,٧	٠,٧٣	٠,٥٦	٠,٥١٤	٠,٤٨٣	٠,٤٦٧	٠,٥٠٧	
٠,٢٢	٠,٢٦٧	٠,٢٥٥	٠,٢٢٧	٠,٧١	٠,٤	٠,٦٤	٠,٦٨	٠,٤٦٩	٠,٥١٦	٠,٥٠٥	٠,٤٧٦	
٠,٢٦٤	٠,٢٣٣	٠,٢٥٥	٠,٢١	٠,٤٣	٠,٣	٠,٣٦	٠,٢٨	٠,٥١٤	٠,٤٨٣	٠,٥٠٥	٠,٤٥٨	
٠,٢٢	٠,٢٧٨	٠,١٦٤	٠,٢٥٧	٠,٧١	٠,٥	٠,٨٢	٠,٥٦	٠,٤٦٩	٠,٥٢٧	٠,٤٠٥	٠,٥٠٧	
٠,٢٦٩	٠,٢٦٧	٠,٢١٨	٠,٢٦	٠,٥	٠,٦	٠,٧٣	٠,٤٨	٠,٥١٩	٠,٥١٦	٠,٤٦٧	٠,٥١	
٠,٢٢	٠,٢٧٨	٠,١٦٤	٠,٢٤	٠,٧١	٠,٥	٠,٨٢	٠,٣٦	٠,٤٦٩	٠,٥٢٧	٠,٤٠٥	٠,٤٩	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
٠,١٣٢	٠,٢٧٨	٠,٢٥٥	٠,٢٤	٠,٨٦	٠,٥	٠,٦٤	٠,٦٤	٠,٣٦٣	٠,٥٢٧	٠,٥٠٥	٠,٤٩	
٠,٢٢	٠,١٧٨	٠,٠٩١	٠,١٩	٠,٧١	٠,٨	٠,٩١	٠,٧٦	٠,٤٦٩	٠,٤٢٢	٠,٣٠٢	٠,٤٣٦	
٠,٠٧١	.	.	٠,٠٧٧	٠,٩٣	.	.	٠,٩٢	٠,٢٦٧	.	.	٠,٢٧٧	
٠,٠٧١	٠,٢٣٣	٠,٢٥٥	٠,٢٤	٠,٩٣	٠,٣	٠,٦٤	٠,٦٤	٠,٢٦٧	٠,٤٨٣	٠,٥٠٥	٠,٤٩	
.	٠,٢٣٣	٠,٠٩١	٠,١٤	.	٠,٣	٠,٠٩	٠,١٦	.	٠,٤٨٣	٠,٣٠٢	٠,٣٧٤	
٩,١٤٢	٩,٣٢٥	٨,٥١٩	٩,٥٨٩	٢٣,٤٣	٢٢,٦	٢١,٥٧	٢١,٤	١٩,٤١٥	١٩,٨٩٥	١٨,٢٠٧	٢٠,١٧	
٣٦,٥٧٥				٨٩				٧٧,٦٨٥				الحصيلة المعرفية للاختبار الكلي

يبين الجدول رقم (2) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتباين لكل سؤال من أسئلة المقياس المعرفي للياقة البدنية حيث نلاحظ أن المتوسط لاستجابات عينة الدراسة على هذا المقياس قد جاءت (89%) وهذا يعني أن إمام طلبة المستوى الثالث والرابع المتخصصين في الإعداد البدني كانت عالية وأنهم اكتسبوا العديد من المعلومات المتعلقة باللياقة البدنية خلال دراسة هذا المساق ، وأن كلا الجنسين كان لديهم نفس الاهتمام بالحصول على المعرفة بأصول اللياقة البدنية خلال دراستهم حيث يفسر الباحثين ذلك أن الطلبة قد استكملوا دراستهم لهذا التخصص بشكل جيد.

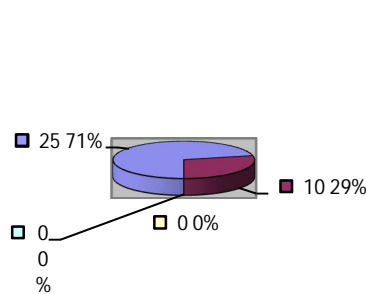
ثانياً : النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على " هل هناك فروق في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس – السنة الدراسية ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومدى التباين وقيمة (ت) للتعرف على الدلالة في عينة الدراسة حسب الجنس والمستوى الدراسي ، والجدول رقم (3) ورقم (4) يوضحان ذلك .

الجدول رقم (3) نتائج اختبار (ت) للحصيلة المعرفية تبعاً لمتغير الجنس

المجال	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الكلية	الذكور	35	22	6.5.	0.278	0.0	غير دال
	الإناث	25	22.5	1.25			

قيمة ت الجدوليه عند مستوى  $(\alpha) = 1.96 \leq 0.05$

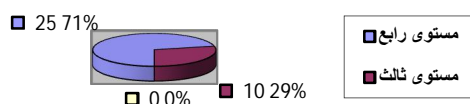


الشكل رقم(1)الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية المستوى الدراسي

الجدول رقم (4) نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الحصيلة المعرفية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المجال	المستوى	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الكلية	الثالث	25	22.5	1.25	0.273	0.0	غير دال
	الرابع	35	22	6.5			

قيمة ت الجدوليه عند مستوى  $(\alpha) = 1.96 \leq 0.05$



الشكل رقم (2)

الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية المستوى الدراسي

يبين الجدول رقم (3) أن قيمة (ت) المسحوبة أقل من قيمة (ت) الجدوليه الأمر الذي يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية بين الذكور والإناث من الطلبة ، ويفسر الباحثين ذلك أنّ الذكور والإناث عندما يدخلون في الدراسة الجامعية يتنافس كلاهما مع بعض طلباً للمعرفة والتحصيل العلمي ، حتى وإن كان الذكور أكثر اهتماماً بالرياضة من الإناث .

كما يتضح من الجدول رقم (4) أن قيمة (ت) المسحوبة أقل من قيمة (ت) الجدوليه الأمر الذي يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية تبعاً لمتغير السنة الدراسية بين السنة الثالثة والرابعة وهذا يعني أن معرفتهم متقاربة في مجال اللياقة البدنية.

## الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً: الاستنتاجات:

1. ارتفاع الحصيلة المعرفية بصورة عامة في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية البدنية بجامعة صنعاء حيث بلغت 89%.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة بين استجابات عينة الدراسة وحصيلتهم المعرفية للياقة البدنية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى.

### ثانياً: التوصيات:

1. زيادة الاهتمام بالجانب النظري لمادة الإعداد البدني والتي يتم طرحها لطلبة السنة الأولى أو التخصص وبحيث يتم التركيز على عناصر اللياقة البدنية وكيفية تنميتها والأثر الذي تحدثه في الألعاب الفردية والجماعية.
2. زيادة الاهتمام بمتطلبات تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ضمن الخطط الدراسية للألعاب الرياضية الفردية والجماعية.
3. عقد ورش عمل للمدرسين في الكلية لمناقشة وتحليل محتويات المناهج الدراسية المتعلقة باللياقة البدنية.

## المراجع

- 1) المبيضين ، محمد أحمد (1990) ، بناء اختبار معرفي لطلبة تخصص كرة اليد لكلية اللياقة البدنية بالجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، مصر.
4. الأمير ، كاظم جابر (1997) ، تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداريي كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضيين ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الثاني عشر ، جامعة الإسكندرية.
5. الوزير ، أحمد عبد الدايم والجفري ، علي ومصطفى ، ياسر (2000) ، دراسة المعرفة الرياضية لمعلمي اللياقة البدنية بمنطقة المدينة المنورة ، بحث فاعلية مفردات المقررات العملية على تطور بعض القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالرياض ، السعودية.
6. الخولي ، أمين ومحمود عنان (1999) المعرفة الرياضية ، ط1 ودار الفكر العربي ، القاهرة.
7. حتاملة ، محمود عايد، (2002) ، الحصيطة المعرفية لدى مدربي ولاعبي الكرة الطائرة في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية.
8. علاوي ، محمد حسن (1999) علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
9. الحوري ، محمد محمود فياض (2003) الحصيطة المعرفية العلمية لدى مدربي الكاراتيه في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الأردن.
10. شمروخ ، نبيل محمد، (1996) ، المستوى المعرفي بكرة اليد لدى معلمي ومعلمات اللياقة البدنية بمديرية إربد الثانية.، بحث منشور ، جامعة اليرموك ، الأردن.
11. فرحات ، ليلي السيد، (2001) القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، جامعة حلوان، القاهرة.
12. مبارك ، أحمد فرج، (1988) ، بناء اختبار معرفي في التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بنين بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، للبنين ، جامعة الزقازيق ، مصر.
13. الكردي\_عصمت درويش، (1983) ، العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن.

14. درويش ، كمال، (1977) ، نظريات وطرق اللياقة البدنية للترويح في أوقات الفراغ ، دار الجيل للطباعة ، القاهرة.
15. عبد المجيد ، مروان(2001) ، اللياقة البدنية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان
16. محمد ، لمياء حسن ( 1999)، أثر اسلوبيين تدريسيين لتنمية القدرات الابداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي ،اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ،
17. واصل (1998) دراسة ماجستير، اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، مصر.
18. بني عطا أحمد، عبد الحق عماد، الكيلاني هاشم. (2005). "مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، بحث منشور، مملكة البحرين.
19. عبد الفتاح ، أبو العلا ونصر الدين ، احمد (1993) ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ( ط1)، القاهرة : دار الفكر العربي.
20. مرفت محمود ، ماجدة محمد ، بدور عبد الله (1996) دراسة تقويم الخطة الدراسية لإعداد معلمي التربية البدنية والرياضة للمرحلة الابتدائية بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

الملاحق

ملحق (1)

أداة الدراسة (الاستبيان)

جامعة صنعاء

كلية التربية الرياضية

عزيزي الطالب/

يقوم الباحث بأجراء دراسة بعنوان (قياس المستوى المعرفي للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء )

ولتحقيق الهدف من الدراسة فقد استخدم الباحث المقياس المعرفي للياقة البدنية الذي أعده الدكتور انور الخولي وآخرون ، راجين منكم الاجابه على جميع فقرات المقياس ، علما ان المقياس يستخدم لغرض البحث العلمي فقط .

الباحثون

## قياس المستوى المعرفي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء في اللياقة البدنية

الاختبار المعرفي في اللياقة البدنية لطلاب  
كلية التربية الرياضية في جامعة صنعاء

تعليمات الاختبار :

عزيزي الطالب/

الاستمارة التي أمامك هي محاولة للوقوف على مدى إلمام الطالب في الجامعة بالجانب المعرفي المرتبط باللياقة البدنية.

والمطلوب منك في الجزء التالي هو أن تقرأ كل عبارة قراءة جيدة ثم تقرر إن كانت صحيحة أم خاطئة ، وذلك بوضع علامة (√)

أمام العبارة الصحيحة تماما ووضع علامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة ، وطبعا لا تعتمد على التخمين ، مع عدم ترك

أي عبارة بدون إجابة .

أولا: العبارة

الإجابة

- 1- التصويب على المرمى في كرة القدم لا يحتاج لتدريبات الأثقال. ( )
- 2- قيادة السيارات تحتاج إلى التوافق أكثر من قيادة الدرجات النارية. ( )
- 3- يمكن تنمية القوة العضلية بدفع شئ ثابت كالحائط مثلا. ( )
- 4- يتصف رجل المرور بالجلد العضلي ( )
- 5- يكتفي بالتدريب على سرعة الجري دون القوة في الوثب العالي. ( )
- 6- السباحة لمسافة 400م تحتاج إلى السرعة بالدرجة الأولى. ( )
- 7- رمي كرة التنس باليد اليمنى على الحائط واستقبالها باليد اليسرى ينمي التوازن. ( )
- 8- تنمية القوة العضلية تؤثر سلبا على مطاطية العضلات ( )
- 9- التصويب مع القفز يحتاج فقط إلى الدقة. ( )

- 10- تنمية المرونة لجزء من أجزاء الجسم يفيد مرونة بقية أجزائه. ( )
- 11- وضع الوقوف فتحا يتساوى في درجة اتزان مع الوقوف العادي. ( )
- 12- الجري لمسافات طويلة ينمى أساسا قوة عضلات الرجلين. ( )
- 13- العدو هو النشاط الرياضي الوحيد الذي ينمى السرعة. ( )
- 14- اللياقة البدنية مفهوم مرتبط أساسا بالرياضة المستويات العالية. ( )
- 15- الأماكن المرتفعة عن سطح البحر تؤثر سلبيا على بعض مكونات اللياقة البدنية. ( )
- 16- اللياقة البدنية لا صلة لها بالعادات الغذائية للإنسان. ( )
- 17- النوم لفترة كافية يؤثر في مستوى اللياقة البدنية. ( )
- 18- تؤثر الاعتبارات الوراثية على مستوى اللياقة البدنية. ( )
- 19- تختلف اللياقة البدنية المطلوبة للأداء في كرة اليد عنها في الكرة الطائرة. ( )

ثانيا:

في هذا الجزء مجموعة من العبارات ، بعد كل عبارة أو سؤال سوف تجد اربع إجابات محتملة ، اقرأها جيدا ، ثم ضع علامة ( √ ) بداخل المربع الذى أمام الاجابة الصحيحة فقط ، لاحظ أن هناك أجابة واحدة فقط هي الصحيحة .

20- الجرى لمسافات طويلة ينمى بالدرجة الأولى:

- أ- التحمل ( )
- ب- قوة عضلات الرجلين . ( )
- ج- قوة عضلات الذراعين والجذع . ( )
- د- اللياقة البدنية العامة . ( )

21- أى المهارات الاتية أكثر دلالة على القدرة العضلية:

- أ- النمرير في كرة السلة . ( )
- ب- الضرب الساحق في الكرة الطائرة . ( )
- ج- الدحرجة الأمامية في الجمباز . ( )

( ) د- المراوغة في كرة القدم .

22- تظهر مرونة مفصل الكتف بوضوح في :

( ) أ- الأرسال في الكرة الطائرة .

( ) ب- الرمية الجانبية في كرة القدم .

( ) ج- التجديف .

( ) د- المرجحية الدائرية للذراعين .

23- أكثر أنواع الأنشطة التالية اتصافا بالدقة هو :

( ) أ- كرة السلة .

( ) ب- القوس والسهم .

( ) ج- كرة اليد .

( ) د- رمى الرمح .

24- اى التمرينات الآتية أكثر تأثيراً في تقوية عضلات البطن :

( ) أ- الجلوس من الرقود على الأرض

( ) ب- الوثب مع تبادل ثنى الركبتين كاملا (القرفصاء) .

( ) ج- الجلوس من الرقود والرجلين أعلى من الرأس .

( ) د- الجلوس من الرقود والرأس أعلى من الرجلين .

25- يعنى مفهوم التوافق :

( ) أ- انسجام الحركات فى تتالى حركى ملائم .

( ) ب- الانسياب الحركى .

( ) ج- التوقيت المناسب لبدء الحركة .

( ) د- أداء حركتين أو أكثر بنجاح فى نفس الوقت .

26- اى الأنشطة الآتية يحتاج ألى الدقة بدرجة أكبر من الأخرى .:

( ) أ- التصويب فى مرمى كرة القدم .

( ) ب- الرمية الحرة فى كرة السلة .

ج- التصويب فى كرة اليد . ( )

د- التنشين على الدوائر المتداخلة . ( )

27- تمرين (الضغط ) الانبطاح المائل ثنى الذراعين ينمى أساسا :

أ- عضلات البطن. ( )

ب- عضلات العضدين . ( )

ج- عضلات الساعدين . ( )

د- عضلات الظهر . ( )

28 -أكثر الأنشطة البدنية احتياجا للتوافق هي :

أ-التنس . ( )

ب-الجمباز. ( )

ج- العروض الرياضية. ( )

د- الدرجات. ( )

29- تمرين ثنى الجذع أماما أسفل مصمم أساسيا بغرض:

أ- زيادة مطاطية أربطة الحوض. ( )

ب- تقوية عضلات الظهر. ( )

ج- مرونة الجذع والعمود الفقري. ( )

د- تقوية العضلات الضامة للرجلين. ( )

30- أي الانشطه التالية الأفضل لتنمية الدقه :

أ-تمرير كرة على الحائط. ( )

ب-التصويب على هدف متحرك. ( )

ج-ضربة الجزاء فى كرة اليد. ( )

د-التصويب على هدف ثابت. ( )

31-القدرة هي :

أ - محصلة القوة العضلية. ( )

- ب- محصلة السرعة الحركية. ( )
- ج-درجة عالية من التوافق في إخراج القوة والسرعة معا في نفس الوقت. ( )
- د- محصلة القوة والسرعة معا. ( )

**32-تقاس القوة العضلية بجهاز :**

- أ – الاسبيروميتر. ( )
- ب-الديناموميتر. ( )
- ج-الجونيوميتر. ( )
- د –الارجوميتر. ( )

**33-الجري المكوكي بين خطي المسافة بينها 10م اربع مرات ينمى :**

- أ – السرعة الحركية. ( )
- ب- التوافق. ( )
- ج – الرشاقة. ( )
- د – القدرة . ( )

**34- أفضل مؤشر لمرونة العمود الفقري :**

- أ – الإرسال من أعلى في التنس . ( )
- ب – أداء قبه بالاستناد على الرأس والقدمين((كوبرى المصارعه)). ( )
- ج – أداء مهارة العجله في رياضة الجمباز. ( )
- د- التصويب بضرب الكره في الهوكي. ( )

**35- تجنب الاصطدام بالناس في الشوارع المزدهمه يعبر عن:**

- أ- الرشاقه. ( )
- ب- سرعة رد الفعل. ( )
- ج- الدقه. ( )
- د- خفة الوزن. ( )

**36- التدريب الدائري ينمي اساسا:**

- أ-التحمل العام. ( )
- ب-المرونه والرشاقه فقط. ( )
- ج-اللياقه البدنيه لمستويات البطوله. ( )
- د-الوثب العالي بالاقتراب الدائري. ( )

### 37-التاثير الاساسي لجري المسافات الطويله هو:

- أ-تقوية عضلات الرجلين. ( )
- ب-مرونة مفصلي الفخذين. ( )
- ج-رفع مستوى الحركات الاساسيه. ( )
- د-رفع كفاءة القلب والرئتين. ( )

### 38-تمرين رفع الذراعين عاليا والعضد خلفا باستمرار ينمي اساسا:

- أ-مرونة مفصلي الكتفين. ( )
- ب-جلد عضلات الكتفين. ( )
- ج-قوة عضلات الرقبه. ( )
- د-قوة عضلات الكتفين. ( )

ثالثا:

في هذا الجزء سوف تجد قائمتين من العبارات ، قائمة (أ) على اليمين تعطى معنى ناقصا سوف تجد تكملته في القائمه(ب)على اليسار، والمطلوب هو وضع رقم العبارة في القائمه(أ)بداخل المربع المناسب لها من عبارات القائمه (ب) ، مع ملاحظة ان الاجابات في القائمه(ب)لا يمكن استعمالها الا مره واحده فقط.

القائمه(ب)

القائمه(أ)

القوه القسوى

39-عند اختيار لاعب كرة السله يفضل اللاعب ذو

التوازن

40-يتاسس اكتساب اللياقه البدنيه فريق التدريب على

- 41-اقصى انقباض عضلي مد مقاومه دفعه واحده يعني  
القوه العضلية
- 42-المشي على حبل عند لاعب السيرك يعبر عن  
القامة الطويلة
- 43-عدم قدرة اللاعب على تكملة سباق المسافات الطويله  
التغديه السليمة  
يعني ضعف
- 44-يتفوق الرجال على النساء بوضوح في مكون  
الجلد الدوري التنفسي

## ملحق ( 2 )

ورقه تحتوي علي الاجابات الصحيحة النموذجيه

رقم العبارة	الاجابه	رقم العبارة	الاجابه
1	( × )	23	ب
2	( × )	24	ج
3	( √ )	25	د
4	( √ )	26	د
5	( × )	27	ب
6	( × )	28	ب
7	( × )	29	ج
8	( √ )	30	ب
9	( × )	31	ج
10	( × )	32	ب
11	( × )	33	ج
12	( × )	34	ب
13	( × )	35	م
14	( × )	36	م
15	( √ )	37	د
16	( × )	38	م
17	( √ )	39	القامة الطويلة
18	( √ )	40	التغذية السليمة
19	( √ )	41	القوة القصوى
20	م	42	التوازن
21	ب	43	الجلد الدوري التنفسي
22	د	44	القوة العضلية

