



دراسة مقارنة للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي وعلاقته ببعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لطلاب قسم ادارة الاعمال - جامعة التراث

م.د. نور ضياء عبد الحميد البياتي

كلية التراث الجامعية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

دراسة مقارنة للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي وعلاقته ببعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لطلاب قسم ادارة الاعمال - جامعة التراث

تعتبر اللياقة حالة صحية للجسم، أن للرياضة دوراً كبيراً في المحافظة على صحة البدنية والجسمية والحركية، والفوائد والمنافع التي نحصل عليها من خلال ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة، ويمكن أن نقول أن الفرد يصبح لائقاً بدنياً عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني معين أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى أما الغير لائق بدنياً من خلال أداء المجهود معين ويؤدي إلى الارهاق والتعب الشديد والتعرض إلى الإصابات، وان معرفة مستوى لياقة الفرد يحددها أداءه من خلال اختبارات اللياقة البدنية والحركية.

وطبق اختبار لعنصر اللياقة البدنية والحركية (التحمل العضلي والرشاقة) على عينة مكونه من شعبتين (شعبة (أ) قسم ادارة اعمال المرحلة الثانية وعدهم (٣٠) من الممارسات للنشاط الرياضي، وشعبة (أ) قسم ادارة اعمال المرحلة الثالثة وعدهم (٣٠) من غير ممارسات للنشاط الرياضي)، وهدف البحث على التعرف على اللياقة البدنية والحركية لدى طلاب قسم ادارة الاعمال - جامعة التراث من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، وعلاقة اللياقة البدنية والحركية لدى طلاب قسم ادارة الاعمال - جامعة التراث من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. وفرض البحث وجود علاقة ذات دلالة احصائية في معرفة اللياقة البدنية والحركية وعلاقته بطلاب قسم ادارة الاعمال - جامعة التراث من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

وانتتاج الباحث ان غالبية العينة في فئة غير الممارسين للنشاط الرياضي غير جيدة، اما فئة الممارسين للنشاط الرياضي كان مستواهم متوسط. واقوى الباحث على جميع الطالبات ممارسة النشاط الرياضي اذ يعتبر مهم جدا من اجل الصحة المرتبطة بقلة الحركة وتحسين المستوى البدني والعقلي والتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير والابداع.

Abstract

Fitness is a healthy state of the body. Sport has a great role in maintaining physical, physical and motor health, and the benefits and benefits we get through various sports activities. We can say that an individual becomes physically fit when he or she can perform a particular physical effort or activity Without feeling very tired or other side effects either physically unfit through the performance of a particular effort and leads to fatigue and fatigue and exposure to injuries, and that the knowledge of the fitness level of the individual determined by the performance tests physical fitness and motor.

A physical and motor fitness test (muscle endurance and agility) was carried out on a sample consisting of two divisions (Division A of the Department of Business Administration of the second phase, 30 of the practices for sports activity, and 30 (30)



The purpose of the research is to identify the fitness and mobility of the students of the Department of Business Administration - Alturath University from the practices and non-practices of sports activity, and the relationship of fitness and mobility among the students of the Department of Business Administration - Alturath University of practices and non-practices of sports activity. The research imposed a statistically significant relationship in the knowledge of fitness and mobility and its relationship with the students of the Department of Business Administration - Alturath University of practices and non-practices of sports activity.

The researcher concluded that the majority of the sample in the category of non-practitioners of sports activity is not good, but the category of practitioners of sports activity was the average level. The researcher recommended all female students to exercise sports as it is considered very important for the health associated with lack of movement and improve the physical and mental level and academic achievement and the ability to think and creativity.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهميته

تعتبر اللياقة حالة صحية للجسم، أن للرياضة دوراً كبيراً في المحافظة على صحة البدنية والجسمية والحركية، والفوائد والمنافع التي تحصل عليها من خلال ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة، فتمدنا ممارسة الرياضة بالطاقة واللياقة البدنية والتغلب على امراض والوقاية منها. ويمكن أن نقول أن الفرد يصبح لائق بدنياً عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني معين أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى أما الغير لائق بدنياً من خلال اداء المجهود معين ويؤدي إلى الارهاق والتعب الشديد والتعرض إلى الاصابات، و ان معرفة مستوى لياقة الفرد يحددها أداؤه من خلال اختبارات اللياقة البدنية والحركية.

ومما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في الدور الذي يؤديه الرياضة واللياقة البدنية والحركية التي تعمل على المحافظة على صحة الجسم لما لها من اثر ايجابي واضح على نفسية الانسان وتعتبر الطريقة المثلث لحماية الجسم من المشكلات المختلفة التي يتعرض لها الفرد، وعلاقة اللياقة البدنية بطلاب الذين يمارسون الرياضة والطلاب الذين لا يمارسون الرياضة اذ يبين مدى اهمية الرياضة واللياقة البدنية والحركية لهم.

١-٢ مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثة لطلابات قسم ادارة الاعمال - جامعة التراث بشكل عام من خلال ادائهم في مختلف الامور سواء على صعيد الدراسة او انجازات مهام معينة او خلال ممارسات انشطة معينة سواء كانت رياضية او غير رياضية من خلال العمل اليومي والدراسي اذ يتطلب العمل القدرة العالية على انجاز من جهد بدني وحركي والقدرة على اتقان مهارة معينة تتطلب قوة ورشاقة ومرنة من اجل تحقيق هدف معين، لهذا السبب فان تمعط الطالبات بلياقة بدنية وحركية عالية مهمة جداً تجعلها ان تتمتع بخواص معينة تؤثر على الانجاز والقرارات التي تتخذها سواء كانت نتيجة في العمل او الدراسة. لذا لا بد من ممارسة الامثلية الرياضية التي تعتبر من المتطلبات الاساسية لحياة صحية متوازنة، ومما لا شك فيه ان التقدم السريع في العصر الحديث والاعتماد الاكثر على التكنولوجيا المتطرفة قد ساهم بدور كبير في قلة النشاط الذي يبذله الفرد وقلة التنقل والمشي ومن ثم يشعر بالتعب عند القيام بأي مجهود، وبالتالي فهناك علامات ان وجدت فيك فتأكد انك لا توجد لديك لياقة بدنية وحركية كافية ولا بد من ممارسة الرياضة، لذا ارتأت الباحثة الى معرفة العلاقة بين طلابات الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسون الرياضة من خلال اللياقة البدنية والحركية لديهم.

لذا فقد تحددت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الآتي:-

هل للياقة البدنية وحركية عند الممارسات الرياضة وغير ممارسات الرياضة موجودة لدى طلابات قسم ادارة الاعمال - جامعة التراث؟

١-٣ اهداف البحث



١- التعرف على اللياقة البدنية والحركة لدى طالبات قسم ادارة الاعمال – جامعة التراث من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

٢- مقارنه اللياقة البدنية والحركة لدى طالبات قسم ادارة الاعمال – جامعة التراث من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

٤-٤ فروض البحث

هناك علاقة ذات دلالة احصائية في معرفة اللياقة البدنية والحركة وعلاقتها بطالبات قسم ادارة الاعمال – جامعة التراث من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

٤-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طالبات قسم (ادارة الاعمال) المرحلة الثاني في كلية التراث الجامعية الممارسات للنشاط الرياضي، وطالبات قسم (ادارة الاعمال) المرحلة الثالث في كلية التراث الجامعية الغير ممارسات للنشاط الرياضي.

١-٥-٢ المجال الزماني: من (٢٠١٩/١/٢٧) الى (٢٠١٩/١/٢٩).

١-٥-٣ المجال المكاني: كلية التراث الجامعية.

٤-٦ تحديد المصطلحات

اللياقة البدنية: تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجهه خلال تعامله مع الحياة، والقدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويفظة دون تعب لا مبرر له^(١).

اللياقة الحركية: تعني الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعباء اليومية بكفاءة عالية، أنها مسألة فردية تعنى قدرة الفرد على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانية البدنية والقدرة على القيام بالأعمال اليومية معتمدة على المكونات الجسمية والنفسيّة والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد^(٢).

٢- الدراسات النظرية والمشابهة (المترابطة)

٤-١ الدراسات النظرية

٤-١-١ اللياقة البدنية

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى العادي، فعلى الرياضي أن يكون لائقاً بمعنى أنه يمتلك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويلاً المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه، أما بالنسبة للشخص العادي فهي مرتبطة بالقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسراً وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة.

تعرف اللياقة البدنية "مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية"^(٣).

هناك عناصر للياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي لها علاقة وثيقة بالصحة كونها ترتبط ارتباطاً مباشراً بمتطلبات الصحة الجيدة وبسلامة أجهزة الفرد الفسيولوجية، اذ تشمل (القدرة العضلية والتحمل العضلي وليةاقة الجهاز الدوري التنفسى والمرورنة والرشاقة والسرعة وتركيب الجسم)^(٤).

٤-١-٢ اللياقة الحركية

تعتبر عناصر اللياقة الحركية العنصر الهام والفعال في حيوية الجسم، فهي قدرة الشخص على القيام بأي مجهود أو نشاط بدني أو حركي قوي دون أن يتعرض لأي ضرر أو اعراض جانبية كالشعور بالتعب أو الارهاق أو اصابة.

تعتبر القدرات الحركية من الصفات التي يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به ، أو قد تكون موجودة بشكل فطري، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية، من خلال التدريب والممارسة .

^(١) حازم النهار واحمد الهياجنة وعبد الباسط الشرمان واقرم زكي: الرياضة والصحة في حياتنا، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠، ص ٣٤.

^(٢) فاضل حسين عزيز: اللياقة البدنية، الاردن، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص ٨.

^(٣) مفتى حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، ط١، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٠، ص ٣٢.

^(٤) مفتى حماد: المصدر السابق، ص ٦.



تعرف القدرات الحركية "وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتطور حسب قابلية الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب".^(١)
تعتبر اللياقة الحركية من القدرات التي تعتمد استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمركزي والمحيطي من اجل التحكم، لقد وضع تحت صنف القدرات الحركية بعض القدرات مثل التوازن والتوافق والرشاقة الحركية والدقة الحركية^(٢).

اما فيما يخص موضوع البحث سيتم التطرق الى عنصر (التحمل العضلي والرشاقة).
-التحمل العضلي/ هو قدرة الفرد في التغلب على التعب او الاستمرار لأداء النشاط الرياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بايجابية دون هبوط مستوى الاداء. اذ يعد عنصر التحمل هام وضروري في إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

-الرشاقة/ هي درجة او نوعية التوافق الحركي الرياضي وتنظر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا.
يرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكلة الصفات البدنية^(٣).

٢-٣-١- أهمية اللياقة البدنية والحركية وأهدافها
١-التنمية البدنية والصحية والحركية: عن طريق الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ويعود الهدف الأبرز كونه يرتبط بشكل مباشر بصحة الإنسان، ويهدف إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة، حيث تشمل اللياقة البدنية والقوام السليم والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على البدانة والتحكم بالوزن.

٢-التنمية العقلية: وتمثل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضة وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، وتهتم التنمية العقلية والمعرفية بتطوير مهارات العقلية المختلفة كالفهم والتحليل والانتباه والتفكير.

٣-التنمية الاجتماعية: ويتمثل بتنمية الفرد اجتماعيا وتعود احد الاهداف المهمة، حيث يتسم الأداء الفرد بالكثير من التفاعلات الاجتماعية والتي تؤثر بشخصية الفرد وتساعده في التكيف مع النظم والقيم الاجتماعية والأخلاقية للمجتمع.

٤-التنمية النفسية: وتعبر عن مختلف القيم والخبرات الانفعالية الطيبة والمقبولة والتي يمكن للأنشطة الرياضية والبدنية أن تكتسبها للفرد، والتي تساهم في تكوين الشخصية المترنة والمتنصفة بالشمول والتكميل والسرور والنجاح.

٥-الترويج وأنشطة الفراغ: حيث تشير الأصول الثقافية للأنشطة الرياضية والبدنية بأنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطا ترويجيا يستثمره الفرد في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة^(٤).

٢- الدراسات المشابهة
١-٢- دراسة لمياء عبد الستار (٢٠٠٥)^(٥) الموسومة ب "الضغط النفسي وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم". هدفت هذه الدراسة الى: معرفة دور النشاط الرياضي المنتظم في التخفيف من الضغط النفسي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم وعلاقة ذلك ببعض متغيرات اللياقة الصحية.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن بأسلوب تقسيم العينة الى مجموعتين، اذ اشتملت عينة البحث على (٤٠٠) طالبة بأعمار (١٨-٤٠) سنة مقسمة الى مجموعتين: عينة من طالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم والبالغ عددها (١٧٥)، وعينة من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي والبالغ عددها (٢٢٥) طالبة تم اختيارهم عشوائيا.

ومن اهم الاستنتاجات: دور الايجابي للنشاط الرياضي المنتظم في تحسين اغلب متغيرات اللياقة الصحية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي مما انعكس ايجابيا على خفض درجة الضغط النفسي.

^(٥) نغم صالح نعمة: اللياقة البدنية (القدرات البدنية والحركية)، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١١، ص ٢٣.

^(٦) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط ٢، ٢٠١٠، ص ٢٢.

^(٧) نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي: علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٨، ص ٨٢.

^(٨) حازم النهار واحمد الهياجنة وعدد الباسط الشرمان واكرم زكي: المصدر السابق، ص ٣١.

^(٩) لمياء عبد الستار: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥، ص ١١.



٢-٣ مناقشة الدراسات المشابهة

تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث مصطلح الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. اما الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، في الدراسة السابقة طبقت على عينة بعمر (١٨-٢٣) سنه اما الدراسة الحالية طبقت على عينة من جامعة التراث مرحلة الثانية والثالثة من قسم ادارة الاعمال، اما منهج البحث كان في الدراسة السابقة باسلوب المقارنة اما الدراسة الحالية كان منهج البحث باسلوب العلاقات الارتباطية، استخدم الباحث في الدراسة السابقة متغير اللياقة الصحية من خلال الاستبيان، اما الدراسة الحالية استخدم الباحث اللياقة البدنية والحركة من خلال اختبارات اللياقة.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

للتوصل الى اهداف البحث استخدم الباحث منهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية للتوصيل الى حل مشكلة البحث.

جدول (١)
يوضح تصميم لمنهج البحث

الاختبار	العينة	المرحلة
-اختبار التحمل العضلي -اختبار الرشاقة	قسم ادارة الاعمال/ الممارسين للنشاط الرياضي	-المرحلة الثانية
-اختبار التحمل العضلي -اختبار الرشاقة	قسم ادارة الاعمال/ الغير ممارسين للنشاط الرياضي	-المرحلة الثالث

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية والثالث قسم ادارة الاعمال في جامعة التراث للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩) وموزعين على (٣) شعب (المرحلة الثانية)، و (٤) شعب (المرحلة الثالثة) وبعدد كلي (١٧٦) للمرحلة الثانية و (٢٠٢) للمرحلة الثالثة للاقسام الصباحية.

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العشوائية. تكونت اختيار عينة البحث حسب طالبات الممارسات وغير الممارسات النشاط الرياضي لإجراء اختبار البحث، اذ تم اجراء اختبار التحمل العضلي والرشاقة للممارسات النشاط الرياضي المرحلة الثانية والبالغ عددهم (٣٠) طالبة، وايضا اجراء اختبار للغير الممارسات للنشاط الرياضي المرحلة الثالث والبالغ عددهم (٣٠) طالبات لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من تجربة البحث.

٣- ٣-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث

٣- ٣-٣-١ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

- ساعة توقيت.
- صافرة.
- شريط قياس.
- شريط لاصق.
- بساط.
- شواخص.

٣- ٣-٣-٢ الوسائل المستخدمة بالبحث



- المراجع والمصادر العلمية.

- الاختبارات.

- استماراة لتسجيل نتائج الاختبارات.

- فريق العمل المساعد.

٤-٤ اجراء التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية من الاجراءات المهمة والضرورية للبحث، تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٩/١/٢٧) إذ تم اجراء اختبار للتحمل العضلي والرشاقة على عينة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مكونة من (٨) من طلابات المرحلة الثانية والثالثة قسم ادارة الاعمال من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى افراد العينة ومدى ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات ومعرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.

٤-٥ اجراءات البحث الميدانية

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع والرسائل والاطار تاريخ بلياقة البدنية والحركة، قام الباحث باختيار الاختبار المقنن والمعتمدة في كثير من المصادر، وكما مبين تفاصيلها في ملحق (١).

قبل البدء بإجراء الاختبارات على الطالبات، قام الباحث بشرح الاختبارات الى فريق العمل المساعد، وبعد ذلك تم تطبيق الاختبارات على الطالبات ولمجاميع البحث كافة (يوم للاختبار التحمل العضلي بتاريخ ٢٠١٩/١/٢٩ / يوم للاختبار الرشاقة بتاريخ ٢٠١٩/١/٢٩) على افراد عينة البحث.

٤-٦ تفاصيل التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية، تم اجراء التجربة الرئيسية (يومي بتاريخ ٢٠١٩/١/٢٩-٢٨) على العينة الرئيسية والبالغ عددهم (٦٠) طالبة من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، حيث تم اجراء اختبار اللياقة البدنية والحركة (التحمل العضلي والرشاقة).

٤-٧ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة نظام (SPSS) في معالجة نتائج البحث، اذ استخدمت:-

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل الارتباط بيرسون

٤-٨ عرض نتائج البحث ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للياقة البدنية والحركة (اختبار التحمل العضلي والرشاقة) لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي لتحقيق فرضية البحث في التعرف على العلاقة بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي لعنصر (التحمل العضلي والرشاقة)، قام الباحث باستخراج بعض الاحصاءات الوصفية وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للياقة البدنية والحركة (التحمل العضلي والرشاقة) لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبارات	عدد العينة	العينة
7.83772	23.8667	-التحمل العضلي	30	الممارسات للنشاط الرياضي
3.07306	54.2333	-الرشاقة		



2.51341	13.6000	-التحمل العضلي	30	غير الممارسات للنشاط الرياضي
3.56886	49.7333	-الرشاقة		

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج معامل الاباط بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي لعنصر اللياقة البدنية والحركية (التحمل العضلي والرشاقة) لتحقيق فرضية البحث على العلاقة بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي لعنصر (التحمل العضلي والرشاقة)، قام الباحث باستخراج بعض الاحصاءات الوصفية وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين علاقة الارتباط للياقة البدنية والحركية (التحمل العضلي والرشاقة) لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

الدالة	Sig	مستوى الدلالة	قيمة (ر) المحسوبة	درجة الحرية	المتغيرات
عشوائي	.937	0.05	.015	28	مارسات (التحمل العضلي)
					غير ممارسات (التحمل العضلي)
عشوائي	.418		.154		مارسات (الرشاقة)
					غير ممارسات (الرشاقة)

حيث ان قيم لهذه المجموعة اكبر من (0.05) وهي مؤشر لعشوائية الفروق، اذ كانت نتائج علاقة الارتباط لديهم بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ذات دلالة عشوائية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى ان فئة الممارسات للنشاط الرياضي (اذا كانوا يمارسون الرياضة لفترة معينة ان كان في القاعات الرياضية (الجم) او في الاندية، اذ لديهم لياقة بدنية وحركية بنسبة متوسطة مما في فئة غير الممارسات للنشاط الرياضي اذ لا يوجد لديهم نسبة من لياقة البدنية وحركية)، اذ كلما انخفض مستوى اللياقة البدنية وحركية كلما قلت الصحة النفسية وتؤثر على الصحة والحالات النفسية والقلق والعمل والتحصيل الدراسي.

ان اللياقة البدنية والحركية السليمة تعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم، وتخفف من التوتر الناتج عن العمل والدراسة كما أنه وسيلة تجعل المرأة أكثر حيوية وإنتجها سواء في العمل والمنزل وخدمة المجتمع.

(ان القدرات الحركية تعتمد على سلامة الجهازين العصبيين المركزي والمحيطي في حين ان القدرات البدنية لا تعتمد على هذين الجهازين بشكل اساسي وانما تعتمد على الاجزاء البدنية والوظيفية للجسم، في الحالات الطارئة مثل القلق والخوف فأن اكثرا ما يتأثر هو القدرات الحركية اذ تضعف كفاءة هذه القدرات (قد نفقد الدقة والرشاقة في التحرك عند الشعور بالخوف والغضب) وفي الوقت نفسه فان الحالات الطارئة لا تؤثر على القدرات البدنية مثل السرعة والقوه والتحمل) (١٠).

(١٠) يعرب خيون: مصدر السابق، ص ٢٤.



(لكي يتحقق الفرد هدفه في الوصول بالأداء إلى مستويات عالية لا بد من أن يكون لديه أجهزة جسم سليمة تحقق له الكفاية في العمل وذلك لتدخل عمل هذه الأجهزة خدمة لإنتاج الحركة وسلامة الجهاز الدوري والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والجهاز الحركي والجهاز التفسي وغيرها من الأجهزة الأخرى، فضلاً عن توافر القدرات البدنية والقدرات الحركية يصل الفرد إلى أفضل القدرات (القدرات التوافقية) وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة وبأعلى المستويات الرياضية والعلمية والعملية)^(١).

٥- الاستنتاجات

- ١- هناك تأثير لعنصري التحمل العضلي والرشاقة في فروق الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.
- ٢- كانت غالبية العينة في فئة غير الممارسات للنشاط الرياضي غير جيدة، أما فئة الممارسات للنشاط الرياضي كان مستواهم متوسط.
- ٣- كانت نتائج معامل الارتباط ذات علاقة غير معنوي بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

٦- التوصيات

- ١- على جميع الطالبات ممارسة النشاط الرياضي إذ يعتبر مهم جداً من أجل الصحة المرتبطة بقلة الحركة وتحسين المستوى البدني والحركي والعقلي والتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير والإبداع.
- ٢- يجب على المدرسين والمدرسات استخدام العبارات التشجيعية من أجل رفع قدرتهم ولياقتهم البدنية والحركية لدى الطلاب.
- ٣- ضرورة تفعيل الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية والحركية المرتبطة بالصحة للطلبة لما لها من علاقة إيجابية لهم بمستوى التحصيل الدراسي والصحة النفسية والعقلية.

المصادر العربية والاجنبية

- حازم النهار واحمد الهياجنة وعبد الباسط الشرمان واكرم زكي: الرياضة والصحة في حياتنا, عمان, دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع, ٢٠١٠.

- خليل إبراهيم سليمان: التعلم الحركي, بغداد, دار العراب, ٢٠١٣.
- لمياء عبد الستار: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم, رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, ٢٠٠٥.
- فاضل حسين عزيز: اللياقة البدنية, الاردن, دار الجنادرية للنشر والتوزيع, ٢٠٠٠.
- ماهر احمد عاصي: اختبارات اللياقة البدنية, جامعة المستنصرية, كلية التربية الاساسية, ٢٠١٨.
- مفتى حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة, ط١, القاهرة, دار الكتاب الحديث, ٢٠١٠.
- نغم صالح نعمه: اللياقة البدنية (القدرات البدنية والحركية), جامعة بابل, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, ٢٠١١.
- نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي: علم التدريب الرياضي, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية للبنات, ٢٠٠٨.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق, ط٢, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, ٢٠١٠.

ملحق (١)

اختبارات البحث

اختبار اللياقة البدنية (التحمل العضلي)^(١٢)

اسم الاختبار/ اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين والذراعين امام الصدر.

الغرض من الاختبار/ قياس التحمل العضلي للبطن.

وحدة القياس/ عدد المرات.

طريقة الاداء/ يأخذ المختبر وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وثبيت القدمين على الارض مع ابعد الكعبين عن الحوض بمسافة (٣٥-٤٥ سم) وتكون الذراعان متقطعتين على الصدر والكتاف ملامستين للاقتاف.

^(١١) خليل إبراهيم سليمان: التعلم الحركي, بغداد, دار العراب, ٢٠١٣, ص ٣٩.

^(١٢) ماهر احمد عاصي: اختبارات اللياقة البدنية, جامعة المستنصرية, كلية التربية الاساسية, ٢٠١٨, ص ٤.

حساب الدرجات/ يبدأ المختبر يثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس مع الاحتفاظ باليدين على الصدر والذقن للداخل، يتم مس المرفقين على الفخذين وتحسب عدد المرات حتى يقف المختبر وعد القدرة للوصول الى المرفقين، ويعطي للمختبر محاولة واحدة.



شكل (١)
يوضح اختبار التحمل العضلي (البطن)

اختبار اللياقة الحركية (الرشاقة)^(١٣)

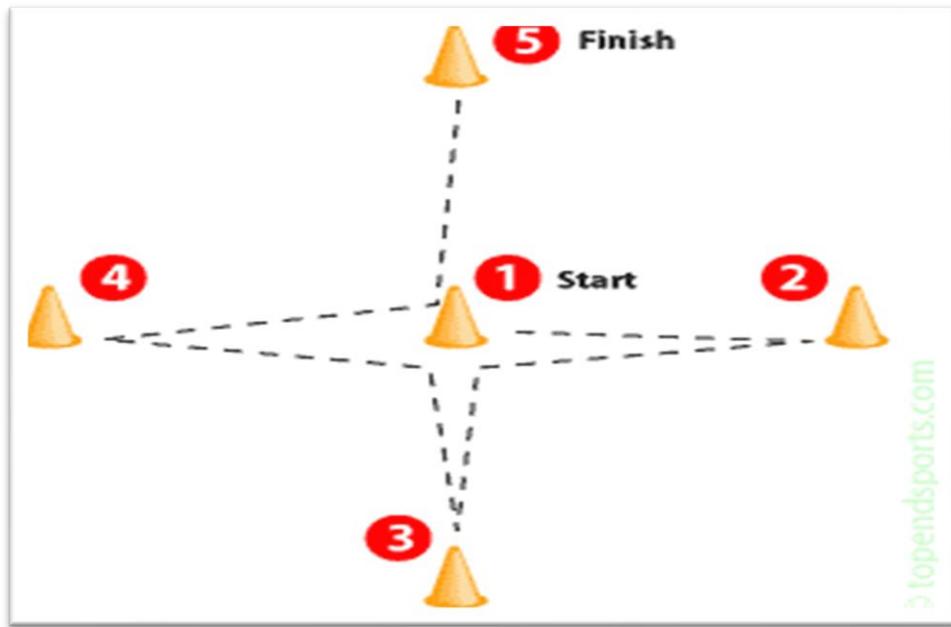
اسم الاختبار/ اختبار بارو للرشاقة.

الغرض من الاختبار/ قياس الرشاقة.

الادوات/ خمس شواخص، ساعة ايقاف، مستطيل طوله (٣×٥ م)، تثبت اربع شواخص على الارض في الأركان الأربع للمستطيل، ويثبت الشاخص الخامس في منتصف المستطيل.

طريقة الاداء/ من مكان البداية (بجانب احد شواخص الاربع المحددة للمستطيل)، يجري المختبر جري الزرار على شكل (٨)، ويؤدي المختبر هذا الاختبار ثلث مرات ويحسب الزمن.

^(١٣) ماهر احمد عاصي: المصدر السابق، ص ٦.



شكل (٢)
يوضح اختبار الرشاقة