

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

م.د. نور ضياء عبد الحميد البياتي

كلية التراث الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

دراسه مقارنة للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي وعلاقته ببعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لطالبات 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 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 أداء المجهود معين ويؤدي إلى الإرهاق والتعب الشديد والتعرض إلى الإصابات، و أن معرفة مستوى لياقة الفرد يحددها أدائه من خلال اختبارات اللياقة البدنية والحركية.

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

واستنتج الباحث ان غالبية العينة في فئة غير الممارسين للنشاط الرياضي غير جيدة، اما فئة الممارسين للنشاط الرياضي كان مستواهم متوسط. واوصى الباحث على جميع الطالبات ممارسة النشاط الرياضي اذ يعتبر مهم جدا من اجل الصحة المرتبطة بقلّة 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 وأهميته

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، فتمدنا ممارسة الرياضة بالطاقة واللياقة البدنية والتغلب على امراض والوقاية منها. ويمكن أن نقول أن الفرد يصبح لائق بدنيا عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني معين أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى أما الغير لائق بدنيا من خلال اداء المجهود معين ويؤدي الى الارهاق والتعب الشديد والتعرض الى الاصابات، و ان معرفة مستوى لياقة الفرد يحددها أدائه من خلال اختبارات اللياقة البدنية والحركية.

ومما تقدم فان اهمية 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 المثلى لحماية الجسم من المشكلات المختلفة التي يتعرض لها الفرد، وعلاقه اللياقة البدنية بطالبات الذين يمارسون الرياضة والطالبات الذين لا يمارسون الرياضة اذ يبين مدى اهمية الرياضة واللياقة البدنية والحركية لهم.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثة لطالبات قسم ادارة الاعمال - جامعة التراث بشكل عام من خلال ادائهم في مختلف الامور سواء على صعيد الدراسة او انجازات مهام معينة او خلال ممارسات أنشطة 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 ومرونة من اجل تحقيق هدف معين، لهذا السبب فان تمتع الطالبات بلياقة بدنية وحركية عالية مهمة جدا تجعلها ان تتمتع بخواص معينة تؤثر على الانجاز والقرارات التي تتخذها سواء كانت نتيجة في العمل او الدراسة. لذا لا بد من ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتبر من المتطلبات الاساسية لحياة صحية متوازنة، ومما لاشك فيه ان التقدم السريع في العصر الحديث والاعتماد الاكثر على التكنولوجيا المتطورة قد ساهم بدور كبير في قلة النشاط الذي يبذله الفرد وقلة التنقل والمشي ومن ثم يشعر بالتعب عند القيام بأي مجهود، بالتالي 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 الطالبات الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسون الرياضة من خلال اللياقة البدنية والحركية لديهم. لذا فقد تحددت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي:-

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

٣-١ اهداف البحث

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

٤-١ فروض البحث

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

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طالبات قسم (ادارة الاعمال) المرحلة الثاني في كلية التراث الجامعة الممارسات للنشاط الرياضي، وطالبات قسم (ادارة الاعمال) المرحلة الثالث في كلية التراث الجامعة الغير ممارسات للنشاط الرياضي.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من (٢٠١٩/١/٢٧) الى (٢٠١٩/١/٢٩).
- ٣-٥-١ المجال المكاني: كلية التراث الجامعة.

٦-١ تحديد المصطلحات

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

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

٢- الدراسات النظرية والمثابهاة (المترابطة)

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ اللياقة البدنية

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي أن يكون لائقا بمعنى أنه يمتلك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه، اما بالنسبة للشخص العادي فهي مرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر 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 وفاعلية"^(٣).

هناك عناصر للياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي لها علاقة وثيقة بالصحة كونها ترتبط ارتباطا مباشرا بمتطلبات الصحة الجيدة وبسلامة أجهزة الفرد الفسيولوجية، اذ تشمل (القوة العضلية والتحمل العضلي ولياقة الجهاز الدوري التنفسي والمرونة والرشاقة والسرعة وتركيب الجسم)^(٤).

٢-١-٢ اللياقة الحركية

تعتبر عناصر اللياقة الحركية العنصر الهام والفعال في حيوية الجسم، فهي قدرة الشخص على القيام بأي مجهود او نشاط بدني او حركي قوي دون ان يتعرض لأي ضرر او اعراض جانبية كالشعور بالتعب او الارهاق او 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 الشрман واكمرم زكي: الرياضة والصحة في حياتنا، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠، ص ٣٤.

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

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

(٤) مفتي حماد: المصدر السابق، ص ٤٦.

تعرف القدرات الحركية "وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب"^(٥). تعتبر اللياقة الحركية من القدرات التي تعتمد استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمركزي والمحيطي من أجل التحكم، لقد وضع تحت صنف القدرات الحركية بعض القدرات مثل التوازن والتوافق والرشاقة الحركية والدقة الحركية^(٦).

أما فيما يخص موضوع البحث سيتم التطرق الى عنصر (التحمل العضلي والرشاقة).
-**التحمل العضلي**: هو قدرة الفرد في التغلب على التعب أو الاستمرار لأداء النشاط الرياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الاداء. إذ يعد عنصر التحمل هام وضروري في إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

-**الرشاقة**: هي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا. يرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية^(٧).

٢-١-٣ أهمية اللياقة البدنية والحركية وأهدافها

١-**التمتية البدنية والصحية والحركية**: عن طريق الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ويعد 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-**التمتية العقلية**: وتتمثل بالعلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضة وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، وتهتم التتمية العقلية والمعرفية بتطوير مهارات العقلية المختلفة كالفهم والتحليل والانتباه والتفكير.

٣-**التمتية الاجتماعية**: ويتمثل بتنمية الفرد اجتماعيا وتعد أحد الأهداف المهمة، حيث يتسم الأداء الفرد بالكثير من التفاعلات الاجتماعية والتي تؤثر بشخصية الفرد وتساعد في التكيف مع النظم والقيم الاجتماعية والأخلاقية للمجتمع.

٤-**التمتية النفسية**: وتعتبر عن مختلف القيم والخبرات الانفعالية الطيبة والمقبولة والتي يمكن للأنشطة الرياضية والبدنية أن تسببها للفرد، والتي تساهم في تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل والسرور والنجاح.

٥-**الترويح وأنشطة الفراغ**: حيث تشير الأصول الثقافية للأنشطة الرياضية والبدنية بأنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطا ترويحيا يستثمره الفرد في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة^(٨).

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة لمياء عبد الستار (٢٠٠٥)^(٩) الموسومة بـ "الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم". هدفت هذه الدراسة الى: معرفة دور النشاط الرياضي المنتظم في التخفيف من الضغوط النفسية 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، إذ اشتملت عينة البحث على (٤٠٠) طالبة بأعمار (١٨-٢٣) 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 أهم 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 نعمه: **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، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠، ص ٢٢.

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

(٨) حازم النهار واحمد الهياجنة وعبد الباسط الشرحان 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.

٣-٢ 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 باعمار (١٨-٢٣) سنة اما الدراسة الحالية طبقت على عينة من جامعة التراث مرحلة الثانية والثالثة من قسم ادارة الاعمال، اما منهج البحث كان في الدراسة السابقة بأسلوب المقارنة اما الدراسة الحالية كان منهج البحث بأسلوب العلاقات الارتباطية، استخدم الباحث في الدراسة السابقة متغير اللياقة الصحية من خلال الاستبيان، اما الدراسة الحالية استخدم الباحث اللياقة البدنية والحركية من خلال اختبارات اللياقة.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

للتوصل الى اهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية للتوصل الى حل مشكلة البحث.

جدول (١)

يوضح تصميم لمنهج البحث

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

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية والثالث قسم ادارة الاعمال في جامعة التراث للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠١٨) 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 للنشاط الرياضي لاجراء اختبار البحث، اذ تم اجراء اختبار للتحمل العضلي والرشاقة للممارسات النشاط الرياضي المرحلة الثانية والبالغ عددهم (٣٠) طالبة، وايضا اجراء اختبار للغير الممارسات للنشاط الرياضي المرحلة الثالث والبالغ عددهم (٣٠) طالبة، وتم اختيار (٨) طالبات لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من تجربة البحث.

٣-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث

١-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

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

٢-٣-٣ الوسائل المستخدمة بالبحث

- المراجع والمصادر العلمية.

- الاختبارات.

- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات.

- فريق العمل المساعد.

٣-٤ اجراء التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية من الاجراءات المهمة والضرورية للبحث، تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٧/١/٢٠١٩) إذ تم اجراء اختبار للتحمل العضلي والرشاقة على عينة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مكونة من (٨) من طالبات المرحلة الثانية والثالثة قسم ادارة الاعمال من الممارست 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.

٣-٥ اجراءات البحث الميدانية

٣-٥-١ الاختبارات عناصر اللياقة البدنية

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع والرسائل والاطاريح بلياقة البدنية والحركية، قام الباحث باختيار الاختبار المقنن والمعتمدة في كثير من المصادر، وكما مبين تفصيلها في ملحق (١). قبل البدء باجراء 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 ٢٨/١/٢٠١٩/يوم للاختبار الرشاقة بتاريخ ٢٩/١/٢٠١٩) على افراد عينة البحث.

٣-٥-٢ تنفيذ التجربة الرئيسية

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

٣-٦ الوسائل الاحصائية

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

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل الارتباط بيرسون

٤- عرض نتائج البحث ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للياقة البدنية والحركية (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 والحركية (التحمل العضلي والرشاقة) لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

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

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

٢-٤ عرض ومناقشة نتائج معامل الارتباط بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي لعنصر اللياقة البدنية والحركية (التحمل العضلي والرشاقة)
 لتحقيق فرضية البحث في التعرف على العلاقة بين الطالبات الممارسات و غير 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 و غير الممارسات للنشاط الرياضي

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

حيث ان قيم لهذه المجموعة اكبر من (0.05) وهي مؤشر لعشوائية الفروق، اذ كانت نتائج علاقة الارتباط لديهم بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي ذات دلالة عشوائية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى ان فئة الممارسات للنشاط الرياضي (اذ 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 والحالة 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 المرء أكثر حيوية وإنتاجاً 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 الاجهزة البدنية والوظيفية للجسم، في الحالات الطارئة مثل القلق والخوف فأن أكثر 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 والقوة والتحمل)^(١٠).

(١٠) يعرب خيون: مصدر السابق، ص ٢٤.

(لكي يتحقق الفرد هدفه في الوصول بالأداء إلى مستويات عالية لا بد من ان يكون لديه أجهزة جسم سليمة تحقق له الكفاية في العمل وذلك لتداخل عمل هذه الأجهزة خدمة لإنتاج الحركة وسلامة الجهاز الدوري والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والجهاز الحركي والجهاز التنفسي وغيرها من الأجهزة الأخرى، فضلا عن توافر القدرات البدنية والقدرات الحركية يصل الفرد إلى أفضل القدرات (القدرات التوافقية) وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة وبأعلى المستويات الرياضية والعلمية والعملية)^(١١).

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، اما فئة الممارسات للنشاط الرياضي كان مستواهم متوسط.
- ٣- كانت نتائج معامل الارتباط ذات علاقة غير معنوي بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

٢-٥ التوصيات

- ١- على جميع الطالبات ممارسة النشاط الرياضي اذ يعتبر مهم جدا من اجل الصحة المرتبطة بقلّة الحركة وتحسين المستوى البدني والحركي والعقلي والتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير والابداع.
- ٢- يجب على المدرسين والمدرسات استخدام العبارات التشجيعية من اجل رفع قدرتهم ولياقتهم البدنية والحركية لدى الطلاب.
- ٣- ضرورة تفعيل الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية والحركية المرتبطة بالصحة للطلبة لما لها من علاقة ايجابية 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.
- مفتي حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، ١، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٠.
- نعم 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، ط ٢، 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/ ياخذ المختبر وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وتثبيت القدمين على الارض مع ابعاد الكعبين عن الحوض بمسافة (٣٠-٤٥ سم) وتكون الذراعان متقاطعتين على الصدر والكفان ملاصقين للاكتاف.

(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 بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس مع الاحتفاظ باليدين على الصدر والذقن للداخل، يتم مس المرفقين اعلى الفخذين وتحسب عدد المرات حتى يقف المختبر وعدم القدرة للوصول الى المرفقين، ويعطي للمختبر محاولة واحدة.



شكل (١)
يوضح اختبار التحمل العضلي (البطن)

اختبار اللياقة الحركية (الرشاقة) (١٣)

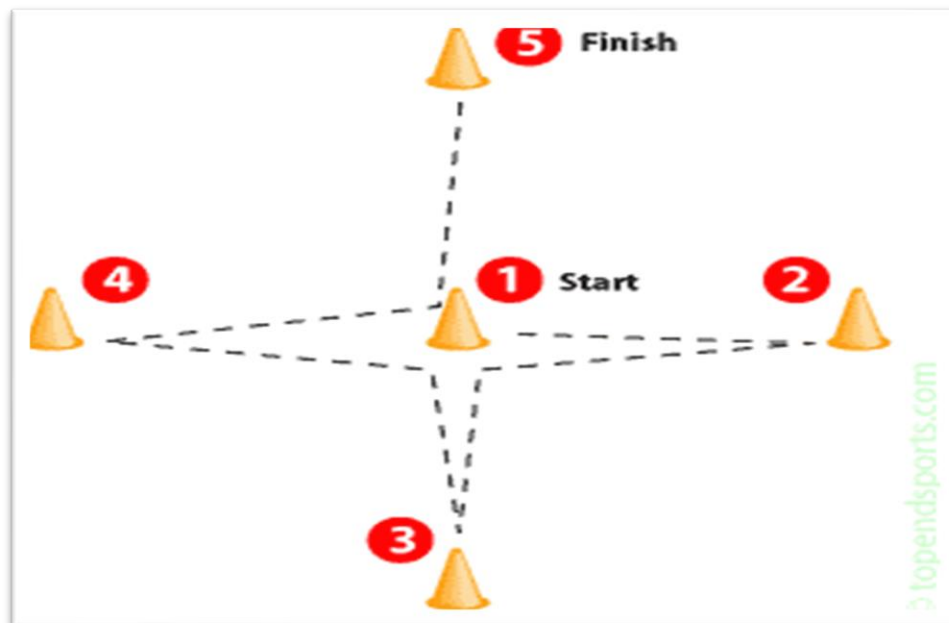
اسم الاختبار/ اختبار بارو للرشاقة.

الغرض من الاختبار/ قياس الرشاقة.

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

طريقة الاداء/ من مكان البداية (بجانب احد شواخص الاربعة المحددة للمستطيل)، يجري المختبر جري الزكزاك على شكل (8)، ويؤدي المختبر هذا الاختبار ثلاث مرات ويحسب الزمن.

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



شكل (٢)
يوضح اختبار الرشاقة