

دولة ليبيا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة سبها

كلية التربية البدنية

بحث مقدم لاستكمال متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية

بغنوان

علاقة الانماط الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب

المدارس الثانوية بمدينة سبها

*** اعداد الطالبين ***

1- عمر محمد عمر السرحاني 2- محمود علي احمد أمبيص

*** تحت اشراف ***

الدكتور *حسين الشيخ احمد

*** العام الجامعي *2018-2019م**

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(يَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِیْنَ اٰتَوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ)

(صدق الله العظيم)

الإهداء

أبي العزيز

الي قدوتي ومثلي الأعلى ومصدر عزوتي الذي كان قدوه لي ورمزا في الكفاح
والعطاء

امي العزيزة

الي الحزن الدافئ الذي ضمنني وانا غير وسقاني من عطفه وحنانه وانا كبير ال
من دعت لي في صلواتها بالنجاح.

اخوتي الاعزاء

الب من تقاسمت واياهم الحياه الحلوة ومرها الي من كانوا اي نبراسا يضى لي
الدرب

اصدقائي وزملائي

الي من عشت مهم طفولتي وكانوا لي سند وعونا في حياتي الي من تشاركت
معهم في رحلة الكفاح والي كل ساهم في البحث

اعضاء هيئة التدريس

الي من علمني حرفا حتي وصلت الي هذه المرحلة

ب

الشكر والتقدير

نشكر الله علي نعمته التي انعم علينا بها وهي نعمة الاسلام نشكر اداره الكلية علي جهودها من اجل تيسير سبل الدراسة رغم الظروف الصعبة المحيطة بنا
نشكر أستاذنا الفاضل الذي اشرف علي هذا العمل وسخر وقته من اجلنا

الدكتور *حسين الشيخ احمد

نشكر أساتذتي الكرام الدين تضاؤلي طريق العلم
ونشكر زملائي علي تعاونهم معي طيلة فترة الدراسة والدين ساعدوني في انجاز
هذا البحث.

(شكرا*شكرا*شكرا)

* قائمة المحتويات *

الصفحة	المحتوي	م
أ	الآية القرآنية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والتقدير	
د	قائمة المحتويات	
و	قائمة الجداول	
	الفصل الأول	
2.3	مقدمة البحث	1
3	مشكلة البحث	2
4	اهداف البحث	3
4	فروض البحث	4
5	مصطلحات البحث	5
	الفصل الثاني	
7	ماهية الانماط الجسمية	6
8	اللياقة البدنية والانماط الجسمية	7
8	تعريف اللياقة البدنية	8
9	مفهوم اللياقة البدنية	9
10	مكونات اللياقة البدنية	10
11	ماهية اللياقة البدنية	11
11	الياقة البدنية العامة	12
13	اللياقة البدنية الخاصة	13

13	الدراسات السابقة	14
	الفصل الثالث	
15	إجراءات البحث	15
15	عينة البحث	16
15	منهج البحث	17
15	مجالات البحث	18
15	وسائل جمع البيانات	19
18	المعالجات الاحصائية	20
	الفصل الرابع	
20	عرض النتائج	21
29	مناقشة النتائج	22
	الفصل الخامس	
32	الاستنتاجات	23
32	التوصيات	24
33	المراجع	25
35	المرفقات	26

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
17	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر والطول والوزن (ن-56)	1
18	يوضح توزيع عينة البحث حسب الانماط الجسمية	2
20	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث (ن-56)	3
21	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى النمط النحيف (ن-20)	4
22	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى النمط العضلي (ن-18)	5
23	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى النمط السمين (ن-18)	6
24	يبين العلاقة بين النمط النحيف وبعض عناصر اللياقة البدنية	7
25	يبين العلاقة بين النمط العضلي وبعض عناصر اللياقة البدنية	8
26	يبين العلاقة بين النمط السمين وبعض عناصر اللياقة البدنية	9
27	يوضح تحليل التباين البسيط للتعرف على الفروق بين الانماط في عناصر اللياقة البدنية	10

الفصل الاول

1-1 مقدمة البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 أهم المصطلحات المستخدمة في البحث

1-1 مقدمة البحث

تعد اللياقة البدنية ذات أهمية كبيرة في حياتنا اليومية والفعاليات الرياضية كافة وهي ضرورية للرياضيين لأنها من القدرات الحيوية حيث يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات وظيفية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء كلما كانت هذه المتغيرات إيجابية مما يحقق التكيف الوظيفي لأجهزة، كما تعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إحدى الكليات المعنية بشكل مباشر بمكونات اللياقة الصحية البدنية فهي إحدى الكليات العلمية التي تهىء الطلبة للعمل مستقبلاً في المدارس وأماكن أخرى ويتلقى الطالب خلال مدة الدراسة دروساً ذات طابع عملي من هنا تبرز الحاجة الفعلية إلى اللياقة البدنية والصحية وتحتاج الفعاليات الرياضية إلى أعداد بدني مبنى على قواعد علمية لأجل رفع مستوى الرياضي حيث يحتاج الطالب أو الطالبة في كليات التربية البدنية إلى أعداد بدني بشكل متكامل لأجل تنفيذ الواجبات المفروضة عليها خلال الدروس العلمية .

واكتساب اللياقة البدنية الفسيولوجية من الضروريات التي لا غنى عنها لطلبة كلية التربية البدنية والتي تشكل الأساس لاكتساب المهارات وتعلمها والقدرة على تعليمها وهي أداة أساسية لا غنى عنها في مهنتهم لدخول الحياة العملية الرياضية كافة . ومن الأهداف العامة للتربية البدنية تنشيط الوظائف الحيوية للجسم الفرد من خلال اكتساب اللياقة البدنية والحركية والتي تعمل على تكيف جسم الفرد بيولوجياً ورفع مستوى كفاءته واكتساب الصفات التي تساعد الفرد على القيام بواجباته دون الشعور بالتعب والإرهاق واكتساب الفرد القوة والجلد والتحمل الدوري التنفسي والتوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلى تحسين العمل الجهازين الدوري والتنفسي (10:16).

يذكر أبو العلا عبدالفتاح 1997 . أن الأحمال التدريبية التي يتلقاها الرياضي من الناحية الفسيولوجية تؤدي في النهاية إلى التغيرات في الأجهزة الحيوية للفرد ينتج عنها زيادة في كفاية تلك الأجهزة ليتمكن في النهاية من مواجهة المتطلبات المتعددة سواء كانت تلك المتطلبات فسيولوجية أو بنائية . ومن المنهج الدراسي هو عبارة على مجموعة من الوحدات الدراسية موزعة على مدار الفصول الدراسية طيلة مدة الدراسة ويجب التنسيق وتنظيم بين مناهج الفصول حيث يعتبر ذلك من العوامل التي تؤدي إلى تحقيق الهدف العام والشامل هو تكوين الشخصية المتكاملة من كافة الجوانب البدنية والنفسية الفسيولوجية والثقافية (16:12) .

لقد أصبح لزاماً على الانسان في النصف الثاني من القرن العشرين أن يبذل جهداً مقصوداً لاكتساب اللياقة البدنية، ففي الماضي كان الانسان يكتسب اللياقة البدنية من خلال ممارساته الطبيعية لمنشط الحياة أما الآن وبعد تقدم الهائل لوسائل التقنية فأن الآلة أصبحت تقوم بمعظم الأعمال التي كان الانسان يبذل جهداً بدنياً لإنجازها فتحوّلت العضلات القوية إلى عضلات لينة ضعيفة وأصبح الانسان سريع الاجهاد والتعب وأصبح امتلاكه قواماً خالياً من التشوهات يعد مطلباً بكثير من الشباب . (27:10) .

تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته، وكما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة . (29:10) .

كما يعتبر النمط الجسمي هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة التي تحدد الشكل الخارجي للشخص ما، ويعبر عنه بثلاثة أرقام متتالية يشير الرقم الأول منها إلى عنصر السمنة أو البدانة، والثاني إلى العضلية، أما الثالث فيشير إلى عنصر النحافة، والقوام الصحيح المميز هو النمط العضلي بسبب توازن كل من العضلات الهيكلية والنغمة العضلية وبروز العضلات . (18:10)

كما تعتبر المرحلة الإعدادية هي مرحلة دور المراهقة وهي مرحلة التي تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فسيولوجية يكون لها تأثير كبير في مناشطة وشخصيته وفي حياته المدرسية وما ينتبعا من خطط ونظم، ويشمل هذا التعديل أوجه الأنشطة الرياضية وطرق التدريس هذه أوجه من النشاط حتى تقابل تلك المشاكل والتفريق بينهما بين عملية النمو المتزايد . تختلف سن المراهقة باختلاف الاجناس والمناخ والبيئة كما تختلف في المكان الواحد باختلاف الوراثة ومن ثم تظهر الفروق الفردية بوضوح . (65:7) .

2.1 مشكلة البحث:

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدي الرياضي عنه لدينا الفرد العادي فعلي الرياضي ان يكون لائقا بمعني انه يمتلك القدرة علي تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالقدرة علي القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة علي القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة علي صحه جيده ورضا نفسي بقدر ما هو ممكن.
(14:11)

ان معرفه مدي علاقة النمط الجسمي بمستوي اللياقة البدنية ويساعد المدرس او المدرب علي وضع البرامج المناسبة للياقه البدنية وكذلك استخدام للأساليب التي تعطي اقصي النتائج ..

وتتميز مرحله البلوغ التي يصاحبها نمو بدني تختلف عن المرحلة السابقة التي ينحصر معظم النمو البدني فيها في الأطراف اما النمو في هذه المرحلة فينتقل الي الجذع يبدا الجسم في التشكيل لاخذ الصورة الكاملة لجسم الانسان الناتج ولكن عمليه النمو نفسها تكون غير منتظمة بالنسبة لاعضاء الجسم كله

وعلاقه النمط الجسمي بمستوي اللياقة البدنية من البحث القاعدة، وخاصة طلاب المرحلة الثانوية مما دعا الطالبين لدراسة هذه الموضوع بغية التعرف مدي تأثير النمو الجسمي علي مستوي بعض عناصر اللياقة البدنية.

1-3 أهداف البحث:

1-3-1 التعرف على علاقة الانماط الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المدارس الثانوية

بمدينة سبها.

1-3-2 التعرف على الفروق بين الانماط الجسمية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

4.1 فرض البحث:

1-4-1 توجد علاقة ارتباطيه إحصائية بين الأنماط الجسمية ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب

المدارس الثانوية (نكور).

5.1 مصطلحات البحث:

- 1.5.1 القوة العضلية: هي مقدرة الفرد على أخرج أقصى قوة ممكنه (80:10) .
- 2.5.1 السرعة: هي مقدرة العايب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (13:14).
- 3.5.1 السرعة/ هي الكفاءة في التحرك السريع خلال مسافات قصيره كما هو 50 مترا
- 4.5.1 السرعة /هي القدرة علي انجاز حركة معينة في اقصر زمن ممكن. (59:10)
- 5.5.1 السرعة هي الكفاءة في التحرك السريع خلال مسافات قصيره كما هو 50 مترا او 100 مترا عدو
- 6.5.1 السرعة: السرعة هي القدرة علي انجاز حركة معينة في اقصر زمن ممكن. (59:10)
- 7.5.1 المرونة: هي القدرة على أداء حركات لمدى واسع (15:6)
- 8.5.1 المرونة " المقدرة علي الحركة بحريه كامله دون الشعور بمحدوديتها بي مسار الحركي لا يفارق اي الم في المفاصل او مجموعه مفاصل.
- 9.5.1 القدرة: القدرة العضلية وتشير الي الجهد الناتج عن القوه العضلية الفتر قصيره من الزمن او الانقباض العضلي المتفجرة.
- 10.5.1 الرشاقة: هي القدرة على تغيير الاتجاه في انتاء الحركة عند او قريبا من اقصي

الفصل الثاني

1.2- الاطار النظري والدراسات المرتبطة:-

2.2- اللياقة البدنية

3.2- مفهوم اللياقة البدنية

4.2- مفهوم اللياقة البدنية الخاصة :-

5.2- تعريفات اللياقة البدنية

6.2- مكونات اللياقة البدنية

7.2- مفهوم اللياقة البدنية العامة

2 الاطار النظري

1.2 ماهية الانماط الجسمية :-

يرجع تاريخ النمط الجسمي للإنسان إلى زمن بعيد ويعتبر أول محاولة جادة لدراسة انماط الأجسام هي المحاولة التي بداها الطبيب اليوناني هيب وقرط منذ حوالي أربعمئة (400) سنة قبل الميلاد ثم تتبعها العديد من المحاولات قام بها كثير من العلماء أمثال وروشتان ومأتيك وكريشموند، ثم دراسة سيلدون التي ميزت بين ثلاثة أنواع من الانماط الجسمية وهي النمط السمين والعضلي والنحيف (4:266) .

2.2 اللياقة البدنية وانماط الاجسام:

تعد الدراسات التي اجريه علي الانماط الجسمية Body TYPES وعلاقتها باللياقة البدنية حيث تستخدم معض هذه الدراسات تقسيم التي وضعها العالم الامريكي شالدون Sheldon للانماط والمسمى somatotypes حيث قسم فيه الانماط الي ثلاثة أنواع هي

1-النمط السمين Endomorph

2-النمط العضلي Mesomorph

3-النمط النحيف Ectomorph

ومن هذه الابحاث دراسة قام بها شالدون مع كارب وفتش Karpovich أثبت فيها ان ارتباط النمط العضلي بالقوة العضلية بلغ (30و0) وفي بحث اخر لكورتن Cure ton استخدم فيه مجموعات متميزة بشده انحرافها نحو الانماط الثلاثة (نحيف مفرط عضلي مفرط سمين مفرط) فوجد أن النحيف المفرط حصل علي افضل درجاته في التوازن والرشاقة والمرونة والرشاقة والمرونة واسوا درجاته حصل عليها في الجلد الدوري التنفسي اما النمط العضلي المفرط وحصل علي احسن درجاته في القوه العضلية والقدرة العضلية وسرعه رد الفعل اما النمط السمين الفرط فقد تفوق في الاختبارات القوه الثابته وحصل علي درجات سيئة في الرشاقة والقدرة والسرعة رد الفعل وفي بحث لبروها وستدر Brouhegseitzer بجامعة هارفرد اثبت ان النمط العضلي قد حصل علي تحسين كبير جدا في نتائج اختبار هارفرد للجلد الدوري التنفسي Harvard step test بعد اثني عشر اسبوعا من التمرين اكثر مما حصل عليه ذوي النمط السمين وكما قام كل من سلندر وبيتر فرأيت بدرسه لمقارنه انماط الاجسام من حيث القوه والرشاقة والسرعة والجلد أسفرت عما يلي

1-تفوق النمط العضلي في القوه والرشاقة والسرعة والجلد علي النمط الآخرين (السمين-النحيف)

2-تفوق النمط السمين علي النمط النحيف في اختبارات القوي

3-تفوق النمط النحيف علي النمط السمين في الرشاقة والسرعة والجلد

3-2 اللياقة البدنية:-

تلعب التمارين الرياضية دوراً مهماً في الوقاية والعلاج، وتشير الاحصاءات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدني ويكون مستوى اللياقة البدنية لديهم متدنياً (158:7) .

4.2تعريف اللياقة البدنية:-

تعني المقدرة علي اداء عمل عضلي علي نحو مرضي وكذلك المقدرة علي تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظه وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة ويسمح بمواصلة العمل والاداء خلال الوقت الحر والمواجهة الضغوط البدنية من الحالات الطارئة.(130:10)

2-5 مفهوم اللياقة البدنية :

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عن الفرد العادي فعلى الرياضي أن يكون لائقاً ويمتلك القدرة على تحمل الجهد العضلي لمدة طويلة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه، أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي مرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة (159:7) .

2-6 مفهوم اللياقة البدنية :-

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات وهي المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي، والمقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظه وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل ولا أداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الغوط البدنية في الحالات الطارئة (12:11) .

تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة وليس كما يعتقد البعض أن اهميتها مقتصره على بعض المسافات وهي احدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وهي لا تقل أهمية عن العناصر لأخرى.

كما أن صفة السرعة تلعب دوراً هاماً في معظم الانشطة الرياضة وخاصة التي تتطلب قطع مسافات محددة في أقل زمن ممكن كما يحدث في العاب المضمار جري 100م 200م الوثب الطويل، الوثب الثلاثي أو

أداء حركة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كحركة الطيران أو الدفع عند الانطلاق للجري. (47.18)

7.2 مفهوم وتعريفات اللياقة البدنية :-

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض في نهاية الأمر مفهوماً متكاملًا للياقة البدنية .

2-8 تعريف منظمة الصحة العالمية للياقة البدنية

بأنها " المقدرة على أداء عمل عضوي على نحو مرض " ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية أي التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف فوكس وآخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها " الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة " (12:18) .

ولقد عرفتھا الاكاديمية الامريكية للتربية بأنها " القدرة على انجاز الاعمال اليومية بهمة ويقظه دون تعب لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقاولة الضغوطات البدنية التي تطلبها حالات الطوارئ، وترى الاكاديمية أن اللياقة البدنية تعني القدرة على مقاومة الضغوط والمثابرة في الوقت الذي يستسلم فيه الشخص غير اللائق وخاصة أثناء الطوارئ كحوادث السيارات والفيضانات والعواصف والحرائق والانهيارات إلخ (9:4) .

2.9 مكونات اللياقة البدنية:

انه من الصعب ان يكون هناك اتفاق جماعي بخصوص العوامل المكونة للياقة البدنية. ولكن هناك اختلاف بسيط يدور حول المكونات الأساسية ومنها كفاءة الجهاز الدوري التنفسي. والقوه العضلية والجلد العضلي. وهناك صور اخري جانبية للياقه البدنية تتضمن المرونة . ودهون الجسم.. الخ

2.9.1 القوه العضلية:

تعرق القوه العضلية علي انها اقصي كميه من القوه التي تنتجها عضله ما او مجموعه من العضلات ويمكن قياسها عن طريق ملاحظه الكميه القصوى للثقل المرفوع بحركة خاصه لتكرار واحد او كميه الشده الناتجة ضد جهاز الشد.....

2.9.2 المرونة:

تشير المرونة الي مدى حركه المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والاورتار والأربطة التي تسمح لها بالتحرك بسهولة الي اقصي مدى تسمح به طبيعة المفصل

2-9-3 القدرة: تتضمن القدرة العضلية تشير الي الجهد الناتج عن القوة العضلية لفته قصيره من الزمن او الانقباض العضلي المتفجر .

2-9-4 الرشاقة: هي القدرة علي تغيير الاتجاه في اثناء الحركة عند او قريبا من اقصي سرعه وتعتبر الرشاقة بوجه خاص ذات اهميه كبيره في كره القدم وهوكي الانزلاق والجودو .. وكرة السلة

2-9-5 السرعة: هي القدرة علي انجاز حركة معينه في اقصر زمن ممكن. (17:59)

2-9-6 الرشاقة: هي تعني القدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء .

2-9-7 التحمل: هي مقدرة العضلة على القيام بالعمل لفترات طويلة وعند مقاومة محددة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي (10:62) .

2-10 ماهية اللياقة البدنية :-

تعتبر اللياقة البدنية احد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الاجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والاعضاء الداخلية، كما أنها تتطلب قوامة جيد ومقاييس جسميه متناسقة وخلو من الامراض .

ويرى لارسون ويلوكم أن صيانة اللياقة البدنية وتنميتها يستلزم :-

- وراثه جيدة " صفات وراثية جيدة " .

- تغذية متوازنة .

- برنامجاً متزنًا للنشاط البدني .

- ملابس ملائمة تبعاً لمواسم السنة .

- كمية كافية من الراحة والاستجمام .

- عادات صحية لتعاشي الاصابات والتوترات .

ويرى جلاجل بروها أن اللياقة البدنية تتكون من :-

1-10-2 **اللياقة الثابتة** أو الطبية وتعني سلامة اعضاء الجسم وصحتها مثل القلب والرئتين.

2-10-2 **اللياقة الحركية** أو اللياقة الوظيفية أو بمعنى آخر درجة كفاءة الجسم للقيام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد .

3-10-2 **اللياقة المهريّة والحركية** وهي تشير إلى التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة .

2-11 **اللياقة البدنية العامة :-**

اللياقة البدنية العامة هي العمود الفقري والقاعدة العريضة والدعامة الاساسية للممارسة الرياضية في جميع مراحلها ولجميع المرحل السنية، وكما أنه المطلب الرئيسي والهدف المباشر الذي يسعى إليه الانسان من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية، واللياقة البدنية العامة لا تختلف من نشاط إلى نشاط آخر فهي دعامة للأنشطة الحركية حيث تتميز بثلاثة شروط أساسية هي :-

- الشمول ويعني التنمية الشاملة لجميع القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والجلد إلخ .

- الاتزان ويعني أن تكون التنمية متوازنة بحيث لا يتميز مكون عن الآخر .

- الحجم المناسب ويعني مناسبة التدرج في تطوير اللياقة البدنية وفقاً لإمكانات الفرد البدنية الموروثة والمكتسبة، وأن يحقق هذا التدرج المستوى المناسب من اللياقة البدنية للفرد وفقاً لمتطلبات حياته، والجدير بالذكر أننا قد سبق وعرفنا اللياقة البدنية بكونها " كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة " (12:77) .

2-12 **اللياقة البدنية الخاصة :**

اللياقة البدنية الخاصة مطلب أساسي أيضاً لكل نشاط رياضي، ولكنها تختلف من نشاط إلى آخر وذلك وفقاً لطبيعة هذا النشاط ومتطلباته، وهذه المتطلبات يلزم توافرها في ممارسي هذا النشاط حتى تمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات العالية، وهذا يعني أن اللياقة البدنية الخاصة تعني التقدم في التدريب لعدد معين من مكونات اللياقة البدنية بتطلبها النشاط الممارس، فمثلاً القوة العضلية تعتبر المطلب الرئيسي للرباع

(حمل الانتقال) في حين تأتي القوة العضلية في مرتبة متأخرة بنسبة للعب الماراثون "جري كم 4.2195 " حيث يكون لمكون الجلد الدوري التنفسي مكان الصدارة (79:12) .

2-13 مكونات اللياقة البدنية :-

2-13-1 القوة العضلية :- هي مقدرة الفرد على اخراج أقصى قوة ممكنه (80:10) .

2-13-2 لسرعة :- هي مقدرة العايب على أداء حركات معينة في أقصر زمر زمن ممكن(13:14).

2-13-3 المرونة :- هي القدرة على أداء حركات لمدى واسع (15:6) .

2-13-4 الرشاقة :- هي تعني القدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء .

2-13-5 التحمل :- هي مقدرة العضلة على القيام بالعمل لفترات طويلة وعند مقاومة محددة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي (62:10) .

مرحلة بداية النضج الجنسي (مرحلة إعادة تكوين القدرات والمهارات الحركية) :-

تشمل مرحلة بداية النضج الجنسي السنوات الدراسية والاعمار التالية :-

البنات من الفصل 5 - 6 إلى 8 - 9 (الاولى والثانية الاعدادية) أي من سن 11 - 12 وحتى 13 - 14، وللأولاد من 6 - 7 إلى 8 - 9 من السنة السادسة

الابتدائية - الاولى الاعدادية إلى الثانية والثالثة الاعدادية أي من 12 - 13 إلى 14 - 15 .

يجب تفاهم المعطيات الخاصة بداية ونهاية هذه المرحلة على أنها تمثل متوسطات أعمار بداية ونهاية المرحلة ومن غير المناسب وجود فروق فردية من مثل تسارع أو تخلف في التطور إلى أنه من الضروري الاشارة ألا أننا نقصد بمرحلة بداية النضج الجنسي الفترة الزمنية من بداية النضج الجنسي وحتى ظهور أول دورة شهرية عند البنات وظهور أو خيوط منوية لدى الاولاد بجانب هذا المصطلح الذي نفضله يطلق على هذه المرحلة مصطلحات التالية (المراهقة أو المراهقة الاولى) وتتنكرها بعض المراجع على أنها مرحلة ما قبل المراهقة أو ما قبل النضج أو مرحلة النضج الأولى وينطبق ذلك على المراجع الاجنبية (223:5) .

2.2 الدراسات السابقة:

1.2.2 دراسة قام بها ليلي هدايت (13)1979م دراسة للتعرف علي نمط الجسم والوزن كعاملين مؤثرين علي النبض وضغط الدم عند ممارسة رياضة السباحة حيث أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الوزن والنبض وبين النمط الجسمي والنبض

دراسة قام بها جلييلة الشويكي (3) (1989) م دراسة التعرف علي نمط الجسمي كعامل مؤثر علي بعض التغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية وأثبتت النتائج امن افراد النمط العضلي لديهم زياده في استهلاك الاكسجين وضغط الدم الانقباضي وافراد النمط السمين لديهم زياده في نسبة الدهن.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال مراجعه الطالبين من الدراسات المشابهة بانه يرجع تاريخ نمط جسمي للإنسان الي زمن بعيد ويعتبر اول محاوله جاده لدراسة انماط لجسم هي محاوله التي بداتها الطبيب اليوناني وكذلك يعتبر النمط الجسمي والوزن كعاملين مؤثرين علي النبض وضغط الدم عند ممارسة بعض الرياضة كسباحه مثلا وكذلك ايضا ان الأفراد ذوي النمط السمين لديهم زياده في نسبة الدهن.

الفصل الثالث

3-0 اجراءات البحث

3-1 عينية البحث

3-2 مجالات البحث

3-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4 المعالجات الاحصائية

0.3 إجراءات البحث:

1.3 عينة البحث: اشتملت عينة البحث علي 56 طالب من المرحلة الثانوية في بعض مدارس مدينة سيها تم اختيارهم بطريقة العشوائية .

2.3 منهج البحث:

استخدم الطالبين المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة البحث.

3.3 مجالات البحث:

1.3.3 المجال المكاني: مدرسة جمال عبدالناصر مدرسة خولة بنت الأزهر للتعليم الاساسي

2.3.3 المجال الزمني: بدأت الدراسة في الفترة ما بين 2019/4/1 حتى 2019/4/2

3.3.3 المجال البشري: تلاميذ مدرسة جمال عبدالناصر للتعليم الاساسي تلاميذ مدرسة خولة بنت الأزهر بسبها

وسائل جمع البيانات

4.3 الاختبارات المستخدمة في البحث

1.4.3 اختبارات السرعة 30م عدد .(ص 364 .ك التقييم والقياس)

2.4.3 اختبارات القوة المميزة لسرعه.(شكل رقم73 .ص318)

3.4.3 اختبارات الرشاقة.(شكل الكتاب56 .ص202)

4.4.3 اختبارات المرونة.(ص 331.ك التقييم القياس)

5.4.3-اختبارات التحمل العضلي.(ص286.ك التقييم القياس)

(وصف الاختبارات في المرفقات)...

5.3 القياسات الجسمية

1- النمط النحيف Ectomorph

2- النمط العضلي Mesomorph

3- النمط السمين Endomorph

جدول رقم (1)

خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغير العمر والطول والوزن (ن=56)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (السنة)	16.410	1.108	0.026
الطول (سم)	165.375	7.747	0.826
الوزن (كجم)	58.312	13.377	0.405

ومن الجدول (1) يلاحظ أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (ما بين ± 3) وبالتالي يتحقق الثبات وتجانس مقبول لأغراض البحث العلمية , حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيد في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

جدول رقم (2)

يوضح توزيع عينة البحث حسب الانماط الجسمية

النسبة المئوية %	التكرار	النمط الجسمي
35.7	20	النمط النحيف
32.1	18	النمط العضلي
32.1	18	النمط السمين
100.0	56	المجموع

من الجدول رقم (2) يتضح أن نسبة 35.7% من أفراد العينة يمثلون النمط النحيف ، وفي حين نجد نسبة 32.1% من افراد عينة الدراسة من النمط العضلي ، و 32.1% هم اصحاب النمط السمين .

الوسائل الاحصائية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الالتواء.
4. معامل الارتباط بيرسون (r) .
5. تحليل التباين البسيط (One Way An ova) لتحديد الفروق بين المجموعات.

الفصل الرابع

0.4 عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج

2-4 مناقشة النتائج

4. عرض ومناقشة النتائج

1.4 عرض النتائج:

بعد تبويب وتحليل بيانات الدراسة الخاصة بالفروض بدت النتائج علي النحو الذي يشير بها في الجداول التالية:

جدول رقم (3)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث (ن=56)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
2.536	7.887	السرعة
1.676	14.660	الرشاقة
1.806	8.067	القدرة
1.986	4.521	المرونة

يوضح الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لجميع عينة البحث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير السرعة (7.887) وبانحراف معياري (2.536) ، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير الرشاقة (14.660) والانحراف المعياري (1.676) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقدرة العضلية بين افراد عينة البحث (8.067) وبانحراف معياري (1.806) ، وبالنسبة لمتغير المرونة بلغ المتوسط الحسابي (4.521) والانحراف المعياري (1.986).

جدول رقم (4)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى النمط النحيف (ن=20)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
0.893	7.094	السرعة
1.922	14.486	الرشاقة
1.724	8.235	القدرة
1.835	4.250	المرونة

يوضح الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى النمط النحيف ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير السرعة (7.094) وبانحراف معياري (0.893) ، و في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الرشاقة (14.486) والانحراف المعياري (1.922) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقدرة العضلية بين افراد النمط النحيف (8.235) وبانحراف معياري (1.724) ، وبالنسبة لمتغير المرونة بلغ المتوسط الحسابي (4.250) والانحراف المعياري (1.835).

جدول رقم (5)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى النمط العضلي (ن=18)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
1.223	6.542	السرعة
1.514	14.393	الرشاقة
1.887	8.338	القدرة
1.696	5.944	المرونة

يوضح الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى افراد النمط العضلي ، حيث جاء المتوسط الحسابي لمتغير السرعة بينهم (6.542) وبانحراف معياري (1.223) ، و بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الرشاقة (14.393) والانحراف المعياري (1.514) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقدرة العضلية بين افراد النمط العضلي (8.338) وبانحراف معياري (1.887) ، وبالنسبة لمتغير المرونة بلغ المتوسط الحسابي (5.944) والانحراف المعياري (1.696).

جدول رقم (6)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى النمط السمين (ن=18)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
3.243	10.113	السرعة
1.527	15.120	الرشاقة
1.827	7.611	القدرة
1.609	3.400	المرونة

يوضح الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى افراد النمط السمين ، جاء المتوسط الحسابي لمتغير السرعة (10.113) وبانحراف معياري (3.243) ، و بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الرشاقة (15.120) والانحراف المعياري (1.527) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقدرة العضلية بين افراد النمط السمين (7.611) وبانحراف معياري (1.827) ، وبالنسبة لمتغير المرونة بلغ المتوسط الحسابي (3.400) والانحراف المعياري (1.606).

جدول رقم (7)

يبين العلاقة بين النمط النحيف و بعض عناصر اللياقة البدنية

المتغيرات	معامل الارتباط	النمط النحيف
السرعة	معامل الارتباط	0.078
	الدلالة الاحصائية	0.743
الرشاقة	معامل الارتباط	0.397
	الدلالة الاحصائية	0.083
القدرة	معامل الارتباط	0.142
	الدلالة الاحصائية	0.550
المرونة	معامل الارتباط	0.046
	الدلالة الاحصائية	0.848

يظهر من الجدول رقم (7) أنه ليس هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين النمط النحيف و

بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث ، حيث أن جميع معاملات الارتباط بطريقة (بيرسون) بين

الاختبارات البدنية والنمط الجسمي النحيف كانت غير دالة إحصائية، حيث بلغ معامل الارتباط بين النمط

النحيف و متغير السرعة (0.078) ، وبلغ معامل الارتباط بين النمط النحيف و متغير الرشاقة (0.397) ، و

بلغ معامل الارتباط بين النمط النحيف والقدرة العضلية (0.142) ، و بلغ معامل الارتباط بين النمط النحيف

وعنصر المرونة المفصلية (0.046).

جدول رقم (8)

يبين العلاقة بين النمط العضلي و بعض عناصر اللياقة البدنية

المتغيرات		النمط النحيف
السرعة	معامل الارتباط	0.344
	الدلالة الاحصائية	0.162
الرشاقة	معامل الارتباط	0.124
	الدلالة الاحصائية	0.623
القدرة	معامل الارتباط	0.036
	الدلالة الاحصائية	0.886
المرونة	معامل الارتباط	0.312
	الدلالة الاحصائية	0.207

يظهر من الجدول رقم (8) أنه ليس هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين النمط العضلي و بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث ، حيث أن جميع معاملات الارتباط بطريقة (بيرسون) بين الاختبارات البدنية والنمط الجسمي العضلي كانت غير دالة إحصائياً، حيث بلغ معامل الارتباط بين النمط العضلي و متغير السرعة (0.344) ، وبلغ معامل الارتباط بين النمط العضلي و متغير الرشاقة (0.124) ، و بلغ معامل الارتباط بين النمط العضلي والقدرة العضلية (0.036) ، و بلغ معامل الارتباط بين النمط العضلي و عنصر المرونة المفصلية (0.312).

جدول رقم (9)

يبين العلاقة بين النمط السمين و بعض عناصر اللياقة البدنية

المتغيرات	معامل الارتباط	النمط النحيف
السرعة	معامل الارتباط	0.050
	الدلالة الاحصائية	0.844
الرشاقة	معامل الارتباط	0.138
	الدلالة الاحصائية	0.586
القدرة	معامل الارتباط	0.398
	الدلالة الاحصائية	0.102
المرونة	معامل الارتباط	0.708**
	الدلالة الاحصائية	0.001

** دال عند مستوى دلالة 0.01

يظهر من الجدول رقم (9) أنه ليس هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين النمط السمين و بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة ، القدرة ، و الرشاقة) لدى عينة البحث ، حيث أن جميع معاملات الارتباط بطريقة (بيرسون) بين الاختبارات البدنية والنمط الجسمي العضلي كانت غير دالة إحصائياً، حيث بلغ معامل الارتباط بين النمط السمين و متغير السرعة (0.050) ، وبلغ معامل الارتباط بين النمط العضلي و متغير الرشاقة (0.138) ، و بلغ معامل الارتباط بين النمط العضلي والقدرة العضلية (0.398). كما يظهر من الجدول رقم (9) أنه هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين النمط السمين و عنصر المرونة المفصلية لدى افراد النمط السمين ، حيث أن بلغ معامل الارتباط بطريقة (بيرسون) (0.708**) بين عنصر المرونة والنمط الجسمي السمين كانت دالة إحصائياً.

جدول رقم (10)

يوضح تحليل التباين البسيط للتعرف على الفروق بين الانماط في عناصر اللياقة البدنية

المتغير	النمط	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
السرعة	النحيف	20	7.094	0.893	16.217	0.000	دال
	العضلي	18	6.542	1.223			
	السمين	18	10.113	3.243			
الرشاقة	النحيف	20	14.486	1.922	1.015	0.369	غير دال
	العضلي	18	14.393	1.514			
	السمين	18	15.120	1.527			
القدرة	النحيف	20	8.235	1.724	0.859	0.429	غير دال
	العضلي	18	8.338	1.887			
	السمين	18	7.611	1.827			
المرونة	النحيف	20	4.250	1.835	1.228	0.301	غير دال
	العضلي	18	5.944	1.696			
	السمين	18	3.400	1.609			

قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 2.179$

يتضح من جدول (10) إنه توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث وفقا لمتغير النمط في متغير

(السرعة) ، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة = (16.217) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى

معنوي 0.05 ، مما يدل ذلك إلى وجود فروق معنوية متغير (السرعة)

وفقا لمتغير النمط ،

وبذلك تقبل فرضية البحث و التي نصت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلبة وفقا لمتغير النمط في متغير (السرعة).

ولتحديد الفروق في متغير (السرعة) ، استخدم اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية المتعدد وجد أن الفروق بين انماط الجسم النحيف ، والعضلي والسمين ، حيث حقق النمط العضلي احسن زمن للسرعة و بمتوسط حسابي بلغ قيمته (6.542) وهو اصغر من المتوسط الحسابي لأصحاب النمط النحيف حيث بلغت قيمته (7.094) ، وفي نفس الوقت هو اصغر من المتوسط الحسابي للنمط السمين الذي بلغت قيمته (10.113).

2.4 مناقشة النتائج:

هدفت الدراسة التعرف إلى الانماط الجسمية وعلاقتها بمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينة من تلاميذ المدارس بمدينة سبها ، حيث قام الطالبان بأخذ القياسات اللازمة وتطبيق الاختبارات البدنية على عينة الدراسة وتوصل إلى نتائج هامة ، حيث اظهرت نتائج الجدول رقم (3،5،4) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لجميع عينة البحث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير السرعة (7.887) و بانحراف معياري (2.536) ، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير الرشاقة (14.660) و الانحراف المعياري (1.676) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقدرة العضلية بين افراد عينة البحث (8.067) و بانحراف معياري (1.806) ، وبالنسبة لمتغير المرونة بلغ المتوسط الحسابي (4.521) و الانحراف المعياري (1.986).

حيث بلغ المتوسط الحسابي للقدرة العضلية بين افراد عينة البحث (8.067) و بانحراف معياري (1.806) ويرى الطالبان أن هذا المتوسط لا يعتبر من المتوسطات الجيدة وهذا الضعف في القوة العضلية والتي تعتبر من العناصر الهامة في أي لعبة قد يؤدي إلى الضعف في الجانب المهارى مما يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة ، ويشير (أبو العلا احمد عبد الفتاح1997) إلى أن القوة ترتبط بالأداء المهارى فكلما كانت القوة المميزة التي يمتلكها اللاعب جيدة كان أداءه المهارى عاليا ، والسبب وراء انخفاض القوة إلى إغفال المدربين تدريب عنصر القوة الانفجارية و القوة بشكل عام.

أما فيما يتعلق باختبار الرشاقة فقد بلغ المتوسط الحسابي له (14.660) و الانحراف المعياري قدره (1.676) حيث تعد صفة الرشاقة من أهم الصفات اللازمة لحركة الإنسان بشكل عام والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص إذ أنها تساعد على ضبط الأداء الحركي الصحيح وتعتبر من أصعب الصفات البدنية نظرا لارتباطها بكل الصفات البدنية كما ترتبط بجميع المهارات الحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية إذ يحتاج الفرد الرياضي إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد.

ومتوسط اختبار السرعة بلغ (7.887) ثانية و بانحراف معياري قدره (2.536) أن الأداء البدني والخطط و المهارى يعتمد بشكل كبير في أغلب أجزائه على السرعة وهنا يتبين من

خلال نتائج اختبار السرعة وجود ضعف في عنصر السرعة لدى عينة البحث إذا ما تمت مقارنتها بدراسات مشابهة وهذا المستوى الذي هو دون المطلوب يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري.

أما فيما يتعلق باختبار المرونة فقد بلغ المتوسط الحسابي له (4.521) سم والانحراف المعياري قدره (1.986) تلعب المرونة دورا هاما في المنافسة أو التدريب حيث تمنح صفة المرونة اللاعب الانسيابية في الحركات وتقوية من الإصابات المفاجئة وهنا يرى أن صفة المرونة تميزت بالضعف لدى عينة الدراسة إذا ما قورنت ببعض الدراسات المشابهة ، ويشير (راشد 2007) إلى أن مدى الحركة في المفاصل يعد من المتطلبات الأساسية لتحقيق المستويات الرياضية ويعد أساسا في تحقيق الأداء الفني الجيد.

الفصل الخامس

5. الاستنتاجات

6- التوصيات

1.5 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الطالبان من خلال المعالجة الإحصائية إلى النتائج التالية:

1. أن مستوى اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية كانت بمستوى ضعيف بين أفراد عينة البحث.
2. وجود علاقة ارتباطية قوية بين النمط السمين و عنصر المرونة المفصلية لدى افراد النمط السمين قيد البحث.
3. تم التوصل إلى أن النمط العضلي يتميز بسرعة افضل من النمط النحيف والنمط السمين وذلك حسب

ما أشارت اليه نتائج هذه الدراسة

2.5 التوصيات: طبقا للإجراءات التي تمت في هذا البحث وظروف تنفيذها وفي حدود الإمكانيات والأدوات

والأجهزة المستخدمة وانطلاقا مما أشارت إليه الاستنتاجات فإن الطالبان يوصيان بما يلي:

1. ضرورة الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية ووضع البرامج التدريبية للارتقاء بها.
2. ضرورة أخذ المدربين بعين الاعتبار النمط الجسمي والقدرات البدنية عند انتقاء الناشئين.
3. ضرورة أخذ المدربين والمدرسين بعين الاعتبار عناصر اللياقة البدنية وخصوصا عنصر المرونة والسرعة نظرا لأهميتهما الكبيرة في الوصول للمراكز العليا في المجال الرياضي.

إجراء دراسات تجريبية من أجل تطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المدارس

المراجع

1	ابو العلاء احمد عبد الفتاح	فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر القاهرة الطبعة التالية 1997
2	احمد بشير الشريف-السمان محمد السمان-عبد الرحمن الانصاري	الوثب والقفز في العاب القوي- الطبعة الثانية-1985
3	جليلة السويركي	التعرف علي النمط الجسمي كعامل مؤثر علي بعض التغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية - 1989
4	رمضان ياسين	علم النفس الرياضي - الطبعة الاولي 2008
5	سمير وجدي وأخرون	العروض التمرينات- دار الجماهيرية والنشر والتوزيع،
6	صلاح السيد حسن قادوس	الاسس العلمية الحديثة للتقويم في الاداء الحركي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق 1993-1413هـ
7	طلحه حسين حسام الدين	الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - القوة-القدرة-تحمل - القوة-المرونة مركز الشباب للنشر . القاهرة - 1997
8	عباس عبد الفتاح الرملي-محمد ابراهيم شحاتة	اللياقة الصحية ط 1 دار الفكر العربي القاهرة - 1991
9	عبد الرحمن عبد الحميد زاهر	فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز الطبعة الاولي دار الفكر العربي - 2000
10	علي بشير الفادي - علي بشير الفادي	علم وظائف الاعضاء واللياقة البدنية 1426ميلادي 1997فرنجي .
11	عصام الحسنات	علم الصحة الرياضية دار اسامه للنشر والتوزيع - الطبعة الأولي 2008
12	كمال عبد الحميد- محمد صبحي حسانين	اللياقة البدنية ومكوناتها- الطبعة الثانية -دار الفكر العربي 1997
13	ليلى هدايت	التعرف علي النمط لجسم والوزن كعامل مؤثرين علي النبض وضغط الدم-1979
14	محمد الحمامي	اصول اللعب والتربية الرياضية المركز العربي للنشر والتوزيع

1996-		
علم النفس الرياضي دار المعارف القاهرة 1994	محمد حسن علاوي	15
الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني-مهاري-نفسى- تحليلي الطبعة الأولى 1997-مركز الكتاب والنشر	محمد صبحي حسانين	16
طرق التدريس في التربية الرياضية الطبعة الثانية - 2004 مصر الجديدة شارع 21 الحليفة المأمون-القاهرة مدينة مصر	ناهد محمود سعد - نيللي رمزي فهيم	17
برنامج تمرينات هوائية علي تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لناشئ كرة القدم الاوسط -2001	يوسف لازم كماش - معتز العائب	18

المرفقات

الاختبارات المستخدمة في البحث - شرح ووصف الاختبارات)

1- اختبار السرعة 30م عدو:

*يقف المختبر خلف لأول عند سماع اشاره البدء يقوم بالعدو الي ان تخطي الخط الثالث يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتي وصوله الي الخط يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافه الثلاثين(30)مترا (من الخط الثاني حتي الخط الثالث

2- اختبارات القوه المميزه لسرعه:

*الجدع عاليا مع الدوران جهة اليسار المس علامه الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لا سفلى للمس علامه الموجودة بين القدمين مره ثانيه ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين الموجودة خلف الظهر مره من جهة اليسار ولأخري من جهة اليمين

3- اختبارات الرشاقة:

*خمسه قوائم وثب علي او خمس كرات طائره او بادمنتون يمكن استخدام خمسه كراسي بدلا من القوائم او الكرات قدما تثبت اربعة قوائم عموديا علي الارض في الاركان الأربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

4- اختبارات المرونة:

*قائم مدرج بالسنتيمتر يثبت عموديا غلي الارض بحيث يكون صفر التدرج موازيا للأرض ملحق بالقائم عارضه صغيره موازيه للأرض وقابله متحركة علي الحمل لأعلي ولأسفل مسطره

5- اختبارات التحمل العضلي:

*قياس جلد عضلات الدراعين والمنكبين من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين الي ان يلامس الارض بالصدر ثم العمود مره اخري لوضع الانبطاح المائل يكرر الاداء اكبر عدد ممكن من المرات انظر

1- غير مسموح بالتوفيق اثناء اداء الاختبار

2- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الاداء

3- ضروره ملامسه الصدر لأرض عند الاداء

يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.