



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا



كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير بالمقررات في التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

بـعـنـوان :

تقصي مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة

الثانوية بمحلية أمبدة

Investigation for some physical fitness elements

Among girls of secondary School students

At Ombada locality

إشراف الدكتور :

شرف الدين إبراهيم عز الدين

إعداد الدارسة :

رقية عمر آدم أبكر

2016م - 1437هـ



## صفحة الموافقة

اسم الباحث : رقية محمد ادم ابر

عنوان البحث : تقييم مستوى لياقة البدن لدى

طالبات المرحلة الثانوية محلية أممية

Investigation for some physical fitness

elements among girls of secondary

school students at ambada locality

موافق عليه من قبل :

الممتحن الخارجي

الاسم : محمد سعيد محمد

التوقيع : 

التاريخ : 17/11/2016

الممتحن الداخلي

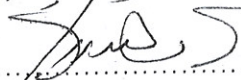
الاسم : د. محمد عبد الوهاب محمد

التوقيع : 

التاريخ : 17/11/2016

المشرف

الاسم : د. شوقي السيد ابراهيم عيسى

التوقيع : 

التاريخ : 17/11/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قوله تعالى:

﴿سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

صدق الله العظيم ،،،

سورة البقرة الآية (32)

## الإهداء

أمي وأبي

إلى كل ذرة من تراب الوطن الغالي مبللة

بعرق الطيبين تثبت في الوجدان

الصادق أزهارها تفوح طيباً مسكوباً

أساتذتنا

إلى كل من علمنا حرفاً من بحر العلم الزاخر

وعطانا الثقة لبلوغ المرامي السامية

زملائنا

إلى كل من جمعني بهم الدراسة وفرقتني عنهم

فاصبحو عني رحيلاً

فتظل أوتاري تحسهم كأجراس تدق رنيناً

إخواننا .... وأخواتنا

إلى الذين تكن لهم جدير التقدير والإحترام

## الشكر والتقدير

قال تعالى : (وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) صدق الله العظيم - سورة النمل الآية (19) .

الشكر والحمد اولاً لله الذي هدانا لهذا وما كنا لننتهدي لولا أن هدانا الله الذي أستأثره بكمال العلم وحده وتفضله علي عباده بقبس من نور علمه .

والشكر لكل من أسهم في إنجاح هذا الجهد المتواضع في مقدمتهم أسرة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا.

الشكر أجزله لصاحب العقل النير واليد البيضاء الدكتور/ شرف الدين إبراهيم الذي تكرم بالإشراف علي هذا البحث والذي كان لمجهوداته وإرشاداته وملاحظاته الأثر الكبير في إعداد البحث بهذه الصور والشكر كلمه عاجزه فله كل التحية والإحترام.

والشكر للجنة المناقشة التي وضعت بصماتها في هذا البحث وكذلك لهذه المنارة الشامخة في دروب العلم والمعرفة جامعة الدلنج والى كل من مد لنا يد العون وأرشدنا الى هذا الطريق.

كما لا يفوتني أن اتقدم بوافر شكري وتقديري كل من قدم لي يد المساعدة في هذا البحث بإبداء الرأي والمشورة حتى خرج بهذه الصورة، فلهم جميعاً كامل شكري وتقديري.

(وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين)

## المستخلص

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امبدة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وذلك ملاءمه طبيعة البحث. تم اختيار العينة بطريقة العشوائية البسيطة (320) طالبة واستخدمت الدراسة الاستبانة والاختبارات كادوات لجمع البيانات.

**ومن أهم الإستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة:**

- ضعف في مستوى بعض عناصر للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- عدم وجود مدرسين للتربية الرياضية في المدارس الثانوية(خاصة محلية أمبدة)
- كذلك عدم توفير الإمكانيات المادية (أجهزة وأدوات وملاعب وصالات مغلقة) .

**ومن اهم التوصيات الآتي :**

- الاهتمام بممارسه النشاط الرياضي لدى طالبات المرحلة الثانوية
- تنمية عناصر للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ضرورة توفير الإمكانيات المادية (أجهزة وأدوات وملاعب) .
- العمل على نشر الوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات المرحلة الثانوية .

## **Abstract**

This study aimed to investigate some physical fitness for the secondary school (girls) at Ombada locality the researcher used the survey method for the random sample (320) student. Questionnaire tests and measurement were the tools for couching the data and resulted revealed that:

There were weakens in some physical fitness elements for the secondary school (girls).

No physical educate teachers at Ombad locality

No playgrounds materials equipment's facility esgymenisems

### **Same recommendations:**

Care should be given for physical performance and practice.

Facilities and equipment's were needed at the secondary school for girls.

Training programs should be made to develop physical variables for the secondary schools (girls).

At the secondary School health sport and cultural awareness way needed.



## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	المستخلص باللغة العربية
هـ	المستخلص باللغة الإنجليزية
و	قائمة المحتويات
ى	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق

### الفصل الأول

#### الإطار العام

1	1-1 المقدمة
3	1-2 مشكلة البحث
4	3-1 أهمية البحث
4	4-1 أهداف البحث
4	5-1 تساؤلات البحث
4	6-1 منهج البحث
4	7-1 مجتمع البحث
4	8-1 عينة البحث
4	9-1 مجالات البحث
5	10-1 أدوات البحث
5	11-1 المعالجات الإحصائية
5	12-1 مصطلحات البحث

**الفصل الثاني**  
**الإطار النظري والدراسات السابقة والمتشابهة**

<b>المبحث الأول</b>	
6	1-2 مفهوم اللياقة البدنية
6	1-1-2 أهمية اللياقة البدنية
8	2-1-2 مكونات اللياقة البدنية
13	3-1-2 اللياقة البدنية من منظور الصحة
18	4-1-2 وسائل تحقيق اللياقة البدنية
19	2-2 إختبارات اللياقة البدنية
<b>المبحث الثاني</b>	
24	3-2 مفهوم النشاط الرياضي
24	1-3-2 أهداف النشاط الرياضي
25	2-3-2 النشاط الداخلي
26	3-3-2 النشاط الخارجي
30	4-2 مفهوم درس التربية البدنية (الحصة)
31	1-4-2 أهداف درس التربية البدنية
32	2-4-2 خصائص النمو للمرحلة الثانوية (مراحل المراهقة المبكرة والمتأخرة)
<b>المبحث الثالث</b>	
40	5-2 الدراسات السابقة والمتشابهة
46	6-2 التعليق على الدراسات السابقة ومايستفاد منها

**الفصل الثالث**

**إجراءات البحث**

47	1-3 تمهيد
47	2-3 منهج البحث
48	3-3 مجتمع البحث
49	4-3 عينة البحث
49	5-3 أداة جمع البيانات

50	3-6 مراحل تصميم الإستبانة
50	3-7 المرحلة الأولى لتصميم الإستبانة
50	3-8 المرحلة الثانية لتصميم الإستبانة
50	3-9 المرحلة الثالثة لتصميم الإستبانة
50	3-10 المعاملات العلمية للإستبانة
52	3-11 تصميم إختبارات اللياقة البدنية
52	3-12 المرحلة الأولى لتصميم الإختبار
52	3-13 المرحلة الثانية لتصميم الإختبار
52	3-14 المرحلة الثالثة لتصميم الإختبار
52	3-15 المعاملات العلمية للإختبار
54	3-16 المعاملات الإحصائية المستخدمة

#### الفصل الرابع

#### عرض ومناقشة وتحليل نتائج البحث

55	4-1 تمهيد
55	4-2 عرض نتائج التساؤل الأول
57	4-3 مناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الأول
58	4-4 عرض نتائج التساؤل الثاني
58	4-5 مناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الثاني
58	4-6 عرض نتائج التساؤل الثالث
59	4-7 مناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الثالث

#### الفصل الخامس

#### الإستنتاجات - التوصيات - المقترحات - ملخص البحث

66	5-1 الإستنتاجات
66	5-2 التوصيات
66	5-3 المقترحات
67	5-4 ملخص البحث
69	المصادر والمراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجداول	رقم الجدول
48	عينة البحث من حيث عدد المدارس المختارة	.1
49	عينة البحث من حيث العمر	.2
51	صدق وثبات الاستبانة	.3
53	صدق وثبات الاختبار	.4
55	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري اختبارات عناصر للياقة البدنية (السرعة-الرشاقة- القوة)	.5
60	نتائج النسب المئوية لاجابات الطالبات على المحور الأول اتجاهات	.6
60	نتائج النسب المئوية لاجابات الطالبات على المحور الثاني الادارة المدرسية	.7
61	نتائج النسب المئوية الاجابات الطالبات على المحور الثالث المنهج	.8
61	نتائج النسب المئوية الاجابات الطالبات على محور الامكانيات المادية والبشرية	.9
62	نتائج التكرارات والنسب المئوية اختبار السرعة	.10
63	نتائج التكرارات النسب المئوية اختبار القوة العضلية للذراعين	.11
64	نتائج التكرارات والنسب المئوية اختبار الرشاقة	.12
65	نتائج التكرارات النسب المئوية اختبار القوة العضلية لعضلات الرجلين	.13

## قائمة الملاحق

الملاحق	رقم الملاحق
اسماء الخبراء والمحكمين	.1
مسح آراء العلماء حول مكونات اللياقة البدنية	.2
عرض وترتيب عناصر اللياقة البدنية حسب رأي الخبراء والمحكمين	.3
ترشيح اختبارات للياقة البدنية للعناصر السرعة والقوة الرشاقة	.4
استمارة معدة لاختبارات للياقة البدنية	.5
معلومات احصائية خاصة بطالبات المرحلة الثانوية	.6
استبانة قبل التحكيم	.7
استبانة بعد التحكيم	.8
التوزيع التكراري إجابات الطالبات علي محاور الإستبانة الأربعة	.9
ملحق الصور	.10

# الفصل الأول - خطة البحث

## الإطار العام

1-1 المقدمة

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهمية البحث

4-1 أهداف البحث

5-1 تساؤلات البحث

6-1 منهج البحث

7-1 مجتمع البحث

8-1 عينة البحث

9-1 مجالات البحث

10-1 أدوات البحث

11-1 المعالجات الإحصائية

12-1 مصطلحات البحث

## الفصل الأول

### الإطار العام

#### 1-1 المقدمة :

تعد المرحلة الثانوية من المراحل الهامة في حياة الطالبات من حيث توجيههم وميولهم وقدراتهم، كذلك من خلال هذا المرحلة بث المبادئ التربوية والخلقية والاجتماعية ان ممارسه النشاط الرياضي يساعد علي اكمال النمو بشكل افضل من الناحيتين الفيسولوجية والتشريحية.

وينظر الي الطالبات علي انها انتقال جسمي وانفعالي واجتماعي بين مرحلة الطفوله ، ومرحلة الشباب والنضج ولهذا المرحلة اهميتها في حياتهن وتكوين الشخصية بما يصاحب من تغيرات لها اثارها في مختلف مجالات النمو، عندما نتحدث عن خصائص النمو للمرحلة المراهقه في مجال النشاط الرياضي المدرسي ان تميز بين مرحلة المراهقه المبكرة (12-14 سنه) تقريبا اي النمو في مرحلة التعليم الاعدادى، ومرحلة المراهقه المتأخرة (15-18 سنه) في مرحلة التعليم الثانوي.

ومن اهم الخصائص الجسميه لمرحلة المراهقه المبكرة (12-14 سنه) طفرة في النمو والطول والوزن للجنسين، ويصاحب اتساع الكتفين ومحيط الارادف، زيادة طول الجذع والساقين اما في مرحلة المراهقه المتأخرة (15-18 سنه) بطء في معدل النمو الجسمي، ويزداد الطول بدرجة طفيفه الدى الجنسين.

وتبدا مرحلة المهارات الحركيه التخصصية في عمر (14 سنه) وتستمر حتي مرحلة المراهقة المتأخرة (مرحلة التعليم الثانوي) وتتميز هذا المرحلة بتفضيل التخصص في نشاط معين والاستمرار في ممارسه سواء كان من اجل تحسين اللياقه والصحة البدنيه والاشترك في المنافسات الرياضية.

(اسامه كامل راتب، وابراهيم عبد ربه، ص 121).

وترى الدراسة من فوائد الرياضة بالنسبة (لطالبات) للحفاظ علي صحتهن، وتقوية جسمهن ومكافحه هشاش العظام التي تهدد صحة الكثيرين. فمارسه الرياضة المنتظمة تساعد علي الحفاظ على القوام المتناسق للجسم، وزيادة القوة علي التحمل، وايضا تساعد علي الوقايه من امراض السمنه الناتجة عن الخمول وقلة الحركة.

اتجهت الانظار لى النشاط الرياضى كمجال بناء وممارسات نافعه ويتطلب ان يكون الفرد لائقا بدني واهميه ذلك فقد حرص علماء التريبيه البدنيه والرياضه ان يضعوا تعريفاتهم للياقه البدنيه: وهى قدرة الفرد على اداء عمله بكفاء دون شعور بتعب مع بقاء بعض الطاقه التى تلزمه ( فقد اشار جلا جروبروها: ان للياقه البدنيه تتكون من للياقه الثابته والطيبه وسلامه وصحه اعضاء الجسم؛ وللياقه الحركيه وللياقه الوظيفه؛ للياقه الحركيه والمهاريه تشير الى درجه التوافق والقوة فى الاداء اوجه النشاط المختلفه. وبعض النماذج التى وضعها علماء الفيسولوجى لانج ندرسون: بكونها قدرة جهازى التنفسى والدورة الدمويه على استعادة حالتها الطبيعه بعد اداء عمل معين. (كمال عبد الحميد؛ ومحمد صبحى حسانين، ص33\_35. )

وترى الدراسة (ان ممارسة النشاط الرياضى ضرورى فى جميع المراحل التعليمية مع إختلاف متطلباتهم وإحتياجاتهم ورغباتهم . والمراحل السنية التى تحدث فيها التغيرات فى الجسم فى مراحل النمو سواء كان من النواحي الجسمية - الإجتماعية - العقلية) . إن النشاط الرياضى المدرسي وسيلة تربوية لها تأثيرها الإيجابي على سلوك الطالبات من حيث إكساب القيم الأخلاقية وروح التعاون والتنافس بل من اجل تحسين اللياقة والصحة البدنية فى حياتهن وتقادي خطورة الأمراض الناتجة عن قلة الحركة (السمنة - إرتفاع ضغط الدم والسكري) وذلك لعدم ممارسة النشاط الرياضى.



## 1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الدارسة في المدارس الثانوية لاحظت عدم الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي لدى الطالبات، وايضا عدم الاهتمام بالحركة الطبيعية في حياتهن، مما ينعكس سلبا عليهن وبالتالي تقل الحركة الرياضية، مما يؤدي ضعف في مستوى اللياقة البدنية لديهن، وهن في مرحلة تتميز بتغيرات فسلوجية في اجهزة الجسم المختلفة. ضعف اللياقة البدنية لها اثار سالبة على اجهزة الجسم المختلفة (العضلية،العصبية،التنفسية،الدورى).

كما نلاحظ سيطرة بعض العادات السئية والمعتقدات التى تنشر في المجتمع،على ان ممارسة الرياضة ضارة بطالبات وتزيدمن حجم العضلات وبعض المخاطر الفسيولوجية الاخرى،لذلك وجدت الدارسة ان تبني مشكلة عدم ممارسة الطالبات للنشاط الرياضي حتي تساعد علي نشر الوعى الثقافى الرياضى في وسط طالبات المرحلة الثانوية لمعرفة بعض اهم عناصر اللياقة البدنية المهمة للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية المعتدلة لدى طالبات المرحلة الثانوية .

## 1-3 أهمية البحث:

- أ. توجيه الطالبات نحو المعارف والمعلومات العلمية والخاصة بأهمية ممارسة النشاط الرياضي من خلال حصص التربية الرياضية .
- ب. قد يشجع باحثين آخرين والقائمين بامر التربية والتعليم باجراء دراسات تهتم ببرامج التربية الرياضية في المدارس الثانوية (بنات) .

#### 4-1 اهداف البحث:

- التعرف على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امبدة.

#### 5-1 تساؤلات البحث:

- أ. ما هو مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امبدة ؟
- ب. هل هنالك امكانيات مادية تساهم في ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امبدة ؟
- ج. هل يوجد مدرسات التربية الرياضية فى المدارس الثانوية بمحلية امبدة ؟

#### 1-6 منهج البحث:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي وذلك لمناسبة طبيعة البحث.

#### 1-7 عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة العشوائية البسيطة وذلك لملائمة طبيعة البحث.

#### 1-8 مجالات البحث:

المجال المكاني:

ولاية الخرطوم - محافظة امدرمان - محلية امبدة.

المجال الزماني:

2014 - 2016م .

المجال البشري :

طالبات المرحلة الثانوية بمحلية أمبدة .

## 1-9 ادوات البحث:

استخدمت الدراسة الاستبانة - القياس والاختبارات.

## 1-10 المعالجات الإحصائية:

استخدمت الدراسة الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

## 1-11 مصطلحات البحث:

1. اللياقة البدنية: هي قدرة جهازى التنفسي والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد اداء

عمل معين (ص36)

2- اللياقة البدنية الخاصة: هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين (محمد صبحى

ص37)

3. المرحلة الثانوية: هي المرحلة الاخيرة من التعليم الالزامى ياتي بعد مرحلة التعليم الاساس (تعريف

اجرائى).

4. النمو: هو سلسلة متتابعة و متمكاسة من التغيرات تهدف الى غاية واحد هي اكتمال النضج. (اسامة

كمال راتب ص14).

5. مرحلة المراهقة: هي مرحلة كاملة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتي مرحلة النضج (اسامة كمال راتب

ص116).

6. النضج: هو عبارة عن عمليات عضوية داخلية معينه مسئولة عن السلوك اونمو هذا العوامل تكون

مستغلة عن المثيرات البيئة الخارجية من تاثير البيئة والتعلم. (مفتي ابراهيم حماد ، ص20) .

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة و المتشابهه

#### المبحث الأول

1-2 مفهوم اللياقة البدنية

1-1-2 أهمية اللياقة البدنية

2-1-2 مكونات اللياقة البدنية

3-1-2 اللياقة البدنية من منظور الصحة

4-1-2 وسائل تحقيق اللياقة البدنية

2-2 إختبارات اللياقة البدنية

#### المبحث الثاني

3-2 مفهوم النشاط الرياضي

1-3-2 أهداف النشاط الرياضي

2-3-2 النشاط الداخلي

3-3-2 النشاط الخارجي

3-2 مفهوم درس التربية البدنية (الحصّة)

1-3-2 أهداف درس التربية البدنية

2-3-2 خصائص النمو للمرحلة الثانوية (مراحل المراهقة المبكرة

والمتأخرة)

#### المبحث الثالث :

4-2 الدراسات السابقة والمتشابهة

5-2 التعليق على الدراسات السابقة وما يستفاد منها

## الفصل الثاني

### الاطار النظرى- والدارسات السابقة

#### المبحث الاول

##### 2-1 مفهوم اللياقة البدنية:

هي احد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتتمثل في الخلو من الامراض المختلفة، والعضويه والوظيفيه وقيام اعضاء الجسم بوظائفها على احسن وجه مع قدر الفرد علي السيطرة علي بدنه في مواجهه الاعمال الشاقه لمدة طويله دون اجهاد زائد.

وبعض النماذج لتعريفات اللياقه البدنيه وضعوها علماء التربيه البدنيه وعلماء الفيسولوجى: بكونها قدرة جهازى التنفسى والدورة الدموى على استعاد حالتها الطبيعه بعد اداء عمل معين(كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين ، ص33).

##### 2-1-1 اهميه اللياقه البدنيه:

##### الجانب الاجتماعى:

تكسب الفرد لخبرت الاجتماعيه التى تساعده في تكوين الشخصيه الفرد واكتسابه المستويات والسلوكياته المناسبه، التى تتضمن القيم الاجتماعيه والخلقية، والتفاعل الاجتماعى هو عامل اساسي ومصاحب للنمؤ البدني لذا يجب الاهتمام بالعاب الجماعيه كونها وسيله من وسائل التطوير اللياقه البدنيه وتتميه العلاقات الاجتماعيه بين الافراد.

## الجانب الصحى:

تساهم اللياقه البدنيه فى تطوير الفرد من الناحيه الصحيه عن طريق تاثيرها المباشر في الاجهزة الوظيفيه،حيث يزداد حجم القلب وكذلك قوة الدفع القلبي في كل ضربه من ضربات القلب،مما ينتج زيادة كميته الدم المدفوع. وتزيد من السعه الحيويه للرتين واتساع القفص الصدرى،وتعمل اللياقه البدنيه علي تطوير الجهاز العضلي من خلال سمكه وقوة غلاف الليفه العضليه وتضخم كميته النسيج داخل العضله.

## الجانب النفسى:

تساعد الفرد على التحكم في تعبيراته الانفعاليه والتخلص من القلق والشعور بالثقه والمرح حيث تقوى الدوافع داخل الفرد وتدفعه نحو العمل،وتنمي اللياقه البدنيه والتحمل والصبر وتمكنه حسن التصرف عند الموافق الحرجه.

## الجانب العقلي:

ان اللياقه البدنيه الجيده تودى الي استخدام القدرات العقليه، استخدام موثرا وفعالا في تنميته وتطوير الذكاء والابداع. (نوال مهدى حاسم،فاطمه عبد ماجد، ص116-118).

## 2-1-2 مكونات اللياقه البدنيه:

قد اختلف العلماء حول تحديد عناصر ومكونات اللياقه البدنيه،بسبب اختلاف يعود الى وجهات النظر لمفهوم اللياقه البدنيه وفقا لفلسفتها الخاصه،ضمن من قسمها الي عشرة مكونات اللياقه البدنيه وتشمل(مقاومه المرض،القوة العضليه، التحمل العضلي،الدورى التنفسي، القدره العضليه،المرونه،الرشاقه،التوافق،التوازن،الدقه).

ومنهم من قسمها الي خمسة ،وسبعة مكونات اللياقة البدنيه(القوة العضليه، التحمل العضلي، المرونه،القدرة العضليه،لياقه الجهاز الدورى والتنفسي،والتوافق بين الجهازين العضلي والعصبي) .  
وعند جمع مكونات للياقه البدنيه التي اتفق عليها الجميع تجدها خمس مكونات اسياسات للقدرات البدنيه(القوة،التحمل،والسرعه،المرونه،والرشاقه). (كمال عبدالحميد ومحمد صبحى حسانين 15ص)

## 1-2-1-2 القوة العضليه:

### مفهوم القوة العضليه:

القوة العضليه تنمو مع نمو الطفل،وتزيد في مرحلتي الطفوله والمراهقه حيث تصل اقصى في سن الثلاثين في ضوء الفروق الفرديه ونظر اهميه القوة العضليه في مجال التربيه الرياضه فقد جعلها الكثيرون في رواد هذا المجال موضوعا لدارساتهم وابحاثهم فقسمها(الارسون يوكم،القوة الثابته- القوة الحركيه).

ويرى هار ان القوة لها ثلاثه انواع(القوة العظمي،القوة الميزه بالسرعه،تحمل القوة) .

### هنالك عوامل موثر في القوة العضليه:

أ. مساحه المقطع الفسيولوجي للعضله.

ب. نوع الروافع الداخليه والخارجيه.

ج. زوايا الشد العضلي.

د. لون الالياف العضليه(بيضاء،وحمره) .

هـ. الورثه.

و. قدر الجهاز العصبي على اثاره الالياف العضليه.

## تعريف القوة العضليه:

(ويعرفها هار، اعلي قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي المجابهه اقصى مقاومه خارجيه

مضادة) ( كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين ، ص 16) .

## انواع القوة العضلية:

### أ/ القوة العامة :

يقصد بها قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في الاعداد العام للرياضيين.

اعداد الصغار ضمن نظام الحياة اليومي المعالجه الضعف البدني العام.

### ب/ القوة الخاصة:

ويقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضه التخصصيه.

### ج/ القوة القصوى:

وهى اقصى قوة يمكن للعضله انتاجها من خلال الانقباض الارادى، فبعض انواع الاداء التي

تتطلب انتاج اقصى درجه من القوة العضليه سواء كان الانقباض ثابت ، او متحرك.

### د/ القوة المميزة بالسرعه:

ويعرفها علاوى (قدر الجهاز العصبي العضلي في التغلب علي مقاومات درجه عاليه من سرعه

الانقباضات العضليه) .

### هـ/ تحمل القوة:

وهى المقدرة علي لاستمرار فى اخراج القوة العضليه المدة زمنيه طويله نسبيا او تنفيذ عدد كبير من

تكرارات الاداء. ( كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 17 ص - )



## 2-2-1-2 السرعة:

### تعريف السرعة:

عرفها هار : السرعة الانتقاليه بكونها القدرة على التحرك اللامام باسرع ما يمكن.  
وعرفها خاطر والبيك : القدرة على اداء حركات اومهارات باستجابته سريعه وكافيه وقف اى مثيرات  
العصبية. (صباح السيد فاروز، محمد ابراهيم شحاتة90ص) .

### انواع السرعة:

#### أ/ سرعة رد الفعل:

وتسمى سرعة الاستجابته،وسرعه رد الفعل ان هناك فاصل زمني بين بداء ظهور المثير وبدء  
الاستجابته له.

تعرف سرعة رد الفعل: بانها المقدرة على الاستجابته المثير بحركه واحد في اقل زمن ممكن.

#### وتنقسم سرعة رد الفعل الي:

##### - سرعة رد الفعل البسيط:

وهي الزمن المحصور ما بين الحظه ظهورالمثير واحد معروف وبين الحظه الاستجابته.

- سرعة رد الفعل المركب : هوالزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتميز بينها والاستجابته

لاحدھا فقط .

ب/ سرعة الحركة الوحيدة: وهي انجاز حركه او مهارة حركيه في اقل زمن ممكن .

سرعه الحركة المركبه:وهي انجاز الحركات المتشابهه في اقل زمن ممكن.(صباح السيد فاروز

91ص)

## 2-1-2-3 الرشاقة

ويرى هار ان الرشاقه شديد الصله بمكونات اللياقة والقدرة الحركيه،ويتفق مع هرتز في ان الرشاقة تعتبر من مكونات للياقة التي تتحكم في الحركات لتوافقيه،وسرعه التعلم وتكامل المهارات الحركيه،وسرعة تغير الاوضاع في المواقف المختلفه علي ان يكون هذه السرعة مرتبطه ارتباط وثيقا بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.

ويعرف بيتر هرتز الرشاقة: القدرة علي اتقان الحركات لتوافقيه المقده والسرعة في تعلم الاداء الحركي وتطوير وتحسينه،وايضا القدرة علي استخدام المهارات وفق متطلبات الموفق المتغير بسرعة والمقدرة علي اعاده تشكيل الاداء تبعا لهذا الموفق.

ويعرفها مينل: القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او جزء معين (كمال عبد الحميد،ومحمد صبحي حسانين ص83).

ويرى باور: نها مقدرة الجسم اوجزه منه علي تغير اتجاهاتها واشترط ان يكون مصحوبا بالدقة والسرعة. ويرى بيتر هرتز ان الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- أ. المقدرة علي رد الفعل الحركي.
- ب. المقدرة علي التوجيه الحركي.
- ج. المقدرة علي التوازن الحركي.
- د. المقدرة علي الاستعداد الحركي.
- هـ. المقدرة علي الربط الحركي.
- و. المقدرة علي التنسيق او التناسق الحركي.

ز. خفة الحركة.

### انواع الرشاقة:

أ/ الرشاقة العامة : وهي مقدرة الفرد علي اداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصريف منطقي وسليم .

ب/ الرشاقة الخاصة : وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط وذلك بتنمية الاداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص الحركة في المنافسة.

### اهمية الرشاقة:

أ. الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عموماً، كالالعاب القوى، والجمباز ،والغطس وغيرها.

ب. تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها.

ج. الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الاداء البدني ولها ارتباط وثيق بالقدرة الحركية.

د. تبرز اهمية الرشاقة في الاداء الرياضي عندما يصبح علي درجة عالية من التعقيد خاصة في المهارات ذات التوافق المعقد.

هـ. الرشاقة هدف عام من اهداف التربيه البدنية والرياضة(كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين

84ص)

### 2-2-3 اللياقة البدنية من منظور الصحة :

يهتم الأطباء وعلماء الصحة في معظم دول العالم خاصة في الدول المتقدمة بضرورة ان يتمتع الفرد بالمستوى الامثل للياقة البدنية بان هذا المستوى يعكس مظاهر محددة للحالة الصحية للفرد خاصة الامراض الناتجة عن قلة الحركة وانخفاض مستوى النشاط وهي

أمراض معروفة باسم (Kypokintic.diseases) ويحدد الأطباء مجموعة الأمراض

المرتبطة مباشرة بقلة الحركة والنشاط البدني (lack of Exerice) في الأمراض التالية :

أ. آلام أسفل الظهر – مشكلات القدم (إنهيار قوس القدم في الأطفال) .

ب. السمنة .

ج. ضعف عضلات البطن .

د. إرتفاع ضغط الدم .

هـ. أمراض القلب والاعوية الدموية .

فإن مفهوم اللياقة البدنية في هذه الحالة مرتبطة بالحالة كأحد أهم متطلبات الحياة الحديثة

تأسيساً أن الهدف الأساسي لممارسة الرياضة هو إكتساب الصحة واللياقة . (محمد نصر

الدين رضوان ، ص 26) .

تعتبر الصحة والخلو من الأمراض وتوفير الرعاية الطبية المناسبة والتغذية الجيدة المناسبة

من حيث الكم والنوع والإهتمام بمنع التشوهات والمعوقات الجسدية ويعتبر ذلك من

المتطلبات الأساسية للحصول على الصحة واللياقة قبل الإشتراك في أي برنامج للتمرينات

أو النشاط البدني ويجب على كل فرد أن يتأكد أول من أن القلب يعمل بكفاءة والأجهزة

العضوية الأخرى خالية من أي عيوب او معوقات (محمد كامل عفيفى ص72)

تعتبر الفحوص الطبية الشاملة الدورية والخدمات الصحية الوقائية والتحصين ضد

الأمراض المعدية وإتباع إرشادات الأطباء بعناية ومن الأمور الهامة يجب أن تسبق

الإشتراك في أي برنامج رياضة للرياضة البدنية سواء كان هذا البرنامج للفرد العادي أو

بالنسبة للجماعات الرياضية المتخصصة . كما يعتبر التعاون لمعلم التربية الرياضية والمدرّب وأخصائي العلاج الطبيعي والأطباء وأولياء الأمر والطلاب من المتطلبات الهامة عند الإشتراك في برامج اللياقة البدنية المدرسية حتى يحقق أفضل النتائج من البرامج الموضوعه .

### أهمية اللياقة بالنسبة للصحة :

قدمه لنا الطبيين الأمريكيين الشهيرين هانز كراوز وفليهم راب من وصف للأمراض المحتمل الإصابة بها نتيجة لعدم القيام بالحركة المناسبة وقد ذكر بأن عدم ممارسة الأنشطة البدنية المناسبة ينتج عدم وجود المطاطية الكافية للأنسجة الضامة كما يؤدي في حالات كثيرة تعطيل الوظائف الحيوية في الجسم وإحتمال الإصابة بالأمراض النفسية والعصبية وقد أشار لأهمية التمرينات بالنسبة للكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي وأيضاً الإقلال من السمنة وقد يرجع السبب في زيادة ترسيب الدهون في الجسم (السمنة) لدى بعض الأفراد الذين يتناولون كميات كبيرة من الأطعمة تفوق حاجتهم الأساسية كما انهم في نفس الوقت لا يقومون بالنشاط الحركي المناسب .

السمنة تظهر بدرجة عالية في منطقة البطن تؤدي زيادة حجم هذه المنطقة وبروزها مما يؤدي إلى حدوث تشوه في المظهر العام للجسم . ( محمد نصر الدين ، 30 - 32ص ) .

### 2-2-3-2 بعض العوامل التي تؤثر في اللياقة البدنية :

أ/ أسلوب حياة الفرد :يعتبر الأسلوب العام لحياة الفرد من اهم محددات اللياقة البدنية في الوقت الحاضر بأن كثير من الناس يأكلون بطريقة خاطئة وكميات كبيرة من مواد غذائية

غير مناسبة ومن المعروف أي مظهر من مظاهر الإفراط يؤدي إلى إضرار باللياقة البدنية خاصة في الوقت الذي يميل فيه الناس إلى الراحة بمنازلهم ومشاهدة البرامج التلفزيونية ويفضلون ركوب السيارة بدلاً من المشي وأيضاً تظهر الأسلوب العام في حياتنا مدى إنتشار الأمراض مثل أمراض القلب وأمراض الشريان التاجي وغيرها .(محمد نصر الدين راضوان40ص)

وتعتبر السمنة من مشكلات العصر وهي مشكلة تواجه الكثير من الناس ويعتبر تغير أسلوب الحياة العامة إلى أفضل تحدث عن طريق التربية الرياضية بصفة خاصة في برامج التربية الرياضية للياقة يمكن أن تدفع النشئ إلى الإهتمام بأنفسهم وصحتهم ولياقتهم كذلك ضرورة الإهتمام بتربية اللياقة عن طريق التربية الرياضية المدرسية في المجالات الأخرى .

**ب/ التدخين:** التدخين من أمراض العصر الحديث إنتشرت بين مجموع البشر خلال المائتي السنة الأخيرة والتدخين يزيد من معدل النبض ، ويرفع ضغط الدم ويضيق الأوعية الدموية يؤدي لأضرار جسمية ونفسية وإقتصادية والإصابة بالسرطانات المختلفة .(محمد نصر الدين رضوان41ص)

**ج/ تعاطي المشروبات الكحولية:** المشروبات الكحولية تهبط من فعالية كفاءة الجهاز العصبي المركزي فهي تؤثر على مراكز المخ العليا وينتج عن ذلك تأثيرات قدرات الفرد على إتخاذ القرارات وإصدار الأحكام والتذكر .

**د/ المخدرات والعقاقير المخدرة:** من المعروف من أن تعاطي المارجونا والهيروين والكوكايين والحشيش والأفيون وغيرها من المخدرات والعقاقير المخدرة تسبب آثار نفسية وبدنية وعقلية وإجتماعية ضار فهي تؤدي إلى فقدان الإحساس بالعالم الواقعي المحيط بالفرد وتنقله إلى عالم صنع الخيال ويسبب إضطراب في الوظائف المعرفية المختلفة للعقل مثل الإدراك والذكر وعمليات التفكير المختلفة .

**ه/ الوزن والتحكم فيه:** تهدف عملية التحكم في وزن الجسم إلى تقليل كمية الدهون فيه وزيادة الحجم (كمية) العضلات هذه العملية في الحقيقة عبارة عن برنامج تحكم في كميات الدهون في الجسم أكثر من كونها برنامج للتحكيم في الجسم نفسه ويمكن القيام به فقط عن طريق الربط بين برنامج غذائي مناسب وبين برنامج شامل للتمارين البدنية .

**و/ التوتر العصبي بسبب ضغوط الحياة اليومية:** يرتبط التوتر (الحالة الإنفعالية) بالدرجة الأولى بأسلوب حياة الفرد وهو يرجع أساساً إلى القلق والصراعات النفسية الناتجة عن ظروف الحياة المعاصرة فكل فرد يعاني من درجات مختلفة من التوتر النفسي ويتوقف على الخبرات التي مر بها الفرد في حياته.(محمد نصر الدين رضوان 42ص)

**ز/ التعب والإجهاد الزائد:** التعب هي ظاهرة تشير إلى عدم قدرة الجهاز العضلي للأداء بكفاية وتظهر بوضوح بنهاية عمل شاق أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف أو بعض الحالات مل الإستغراق في التفكير العميق أو نتيجة حالات القلق وكذلك الشعور بالإضطراب وعدم الإستقرار ويمكن التغلب عليها والأنشطة الترويحية والنوم وممارسة تمارين الأنشطة الرياضية .

ك/ الإسترخاء والترويح عن النفس لبعض الوقت : تقدم إسهامات فعالة بالنسبة للصحة العامة للفرد فالإسترخاء والترويح له أمية خاصة بالنسب للصحة النفسية والعقلية للفرد لأنهما تخفضان من درجة التوتر والقلق الناشئين نتيجة للظروف وطبيعة الحياة المعاصرة أو نتيجة المجهود الذي نبذله في الواجبات والاعمال اليومية التي نقوم بها. (محمد نصردين رضوان، 43 ص).

#### 2-2-3-3 اهم المظاهر التي تكشف عن تدني مستوى اللياقة البدنية :

- أ. السمنة المفرطة وطراوة وترهل الجسم والعضلات .
- ب. الشعور بالألم في المنطقة اسفل الظهر .
- ج. بروز الأحشاء الداخلية نتيجة لإرتخاء عضلات جدار البطن .
- د. التوتر العصبي الشديد وقلة النوم .
- هـ. التعب الشديد لأقل مجهود بدني .
- و. التعرض للإصابة بامراض القلب والدورة الدموية (مثل أمراض الشريان التاجي وإرتفاع ضغط الدم). (عباس عبد الفتاح، محمد ابراهيم ص80)

#### 2-2-4 وسائل تحقيق اللياقة البدنية :

أ/ الرعاية الطبية المناسبة :تتطلب اللياقة البدنية إجراء الفحوص الطبية المنتظمة والقيام بالتحصين ضد الأمراض المعدية والعمل على الوقاية من الحوادث والقيام بالتأهيل الطبي عند الإصابة المختلفة.(موسى فهمى ابراهيم 24ص)



ب/ **التغذية**: هنالك مثل يقول (انت ما تأكل) ولهذا معنى خاص بالنسبة للياقة البدنية فلكي تكون لائقاً بدنياً يجب عليك أن تأكل النوع المناسب من الطعام بالكمية المناسبة وهذه الكمية تتوقف على ظروف حالة كل فرد منا على حدة .

ج/ **ممارسة التمرينات الرياضية**: عامل اساسي لإكتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها لكي يكون لها تأثير فعال يجب إختيار التمرينات والأنشطة المناسبة للجنسين (السن - الحالة الصحية العامة - الحاجات الأساسية لكل فرد ) كما يجب أن تختلف الشدة وكثافة الأداء البدني وفق تلك الحاجات الأساسية .

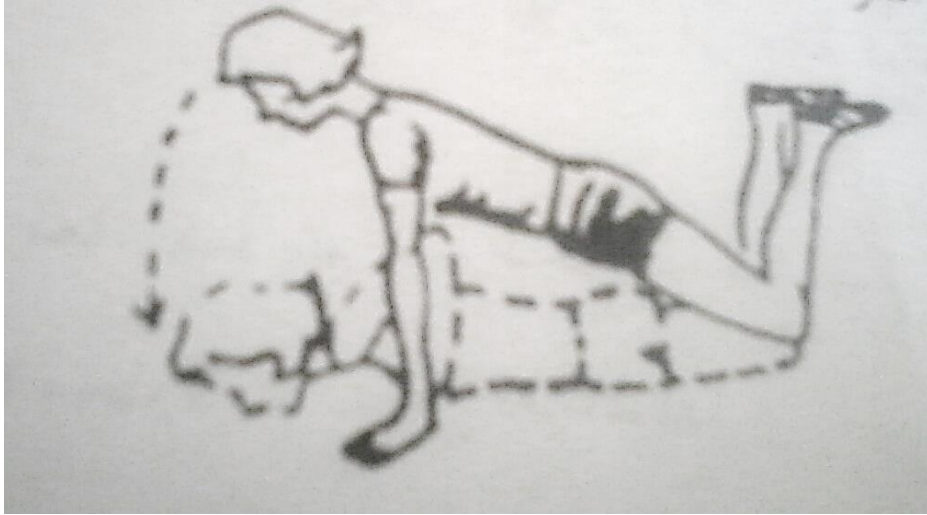
د/ **الرضاء عن العمل الذي نقوم به** : يعتبر العمل الوظيفي الذي يقوم به الفرد من العوامل الهامة بالنسبة لإكتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها فإذا كان هذا العمل يتناسب مع ميول وقدرات الفرد بأنه يجعله يؤدي هذا العمل برضا وسعادة وهذه الناحية خاصة باللياقة البدنية لأنها مرتبطة بالصحة النفسية والعقلية للفرد كما تؤثر على إتجاهاته نحو الآخرين وهذا يجعل الفرد يتمتع بالصفات الإجتماعية التي تجعله يميل للمشاركة في الأعمال الجماعية . لهذه المشاركة أهمية خاصة بالنسبة للإشتراك في الأنشطة الرياضية التي تنظمها جماعات العمل المختلفة .(موسى فهمى ابراهيم،25ص)

ه/ **الصحة واللعب والترويح**: إن إكتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها يتطلب من كل فرد أن يلعب وأن يقوم بممارسة الأنشطة الترويحية لأن اللعب والترويح يخلقان جو من المرح والحرية ويشجعان الفرصة للتمتع برفقة الجماعة ومشاركة أعمالهم .

و/ الراحة والإسترخاء :أن للنوم عدد مناسب من الساعات لإعطاء الجسم قسطاً وافراً من الراحة والقدرة على الإسترخاء أثناء فترات الراحة من العمل من الأمور الجوهرية بالنسبة للصحة واللياقة البدنية . (موسى فهمى ابراهيم، ص26).

## 3-2 اختبارات اللياقة البدنية

1-3-2 إختبارات اللياقة البدنية المختارة لعناصر ( السرعة-القوة-الرشاقة):



ثنى الزراعين من الانبطاح المائل المعدل(اناث)

الغرض من الاختبار:

قياس جلد عضلات الزراعين والمنكبين.

مواصفات الاداء:

من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبرة بثنى المرفقين حتي يلامس الارض بالصدر ولارتكاز علي الركبتين بدلا من مشطي القدمين في الانبطاح المائل ؛ويكرر الاداء اكبر عدد ممكن من المرات.

### تعليمات الاختبار:

- غير مسموح بالتوقف اثناء الاداء.
- يلاحظ استقامه الجسم خلال مراحل الاداء.
- ضرورة ملامسه الصدر اللاض عند الاداء.

### التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

### 2-3-2 اختبارات القدرة العضلية:

#### الوثب العريض:



#### الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

#### الادوات:

ارض مستوية لاتعرض الفرد للانزلاق؛ شريط قياس يرسم علي الارض خط للبدائية.

### مواصفات الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا؛ والزرعان عاليا ،تمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما حتى يصل ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماما ابعد مسافة ممكنه.

### تعليمات الاختبار :

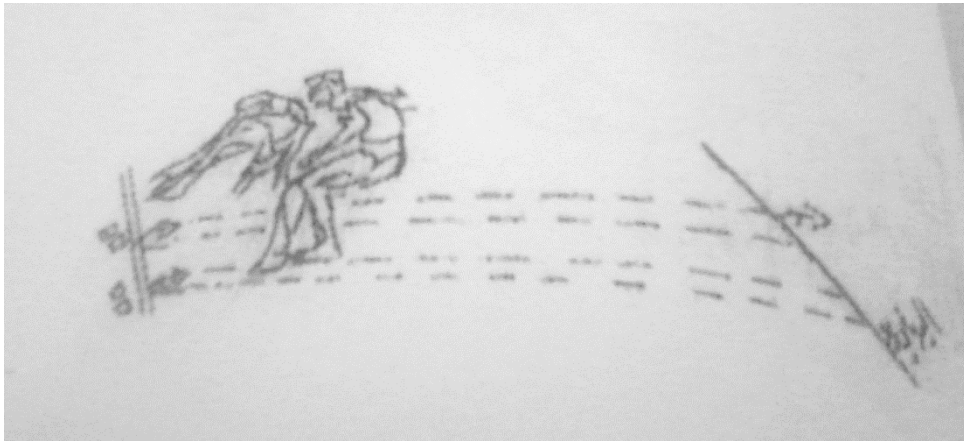
تقاس المسافة الوثب من خط البداية(الحافه الداخلية)حتى اخر اثر تركة اللاعب القريب من خط البداية،او عند نقطة ملامسة الكعبين للارض.

في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء اخر من جمسة تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها.

### التسجيل :

للمختبر محاولتين يسجل لة افضلهما.

### 2-3-3 اختبارات الرشاقه: الجرى المكوكى(للجنسين)



## الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة وسرعه تغير الاتجاه .

الادوات لازمه ساعه ايقاف ؛خطان متوازيان وطريق للجري مستو بطول(10م)بين الخطين المتوازيين ويعتبر احدهما كخط للبدايه بحيث يوضع خلف الخط قطتى من الخشب.

## مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع الاشارة البدء يقوم المختبر بالجري متجها الى قطتى الخشب الموجودتين خلف الخط المقابل لخط البداية حيث يقوم بالنقاط احدهما والعودة بها ليعضها خلف لخط البداية يكون هذا العمل يحتسب بذلك قطع مسافه (40م).

## التسجيل:

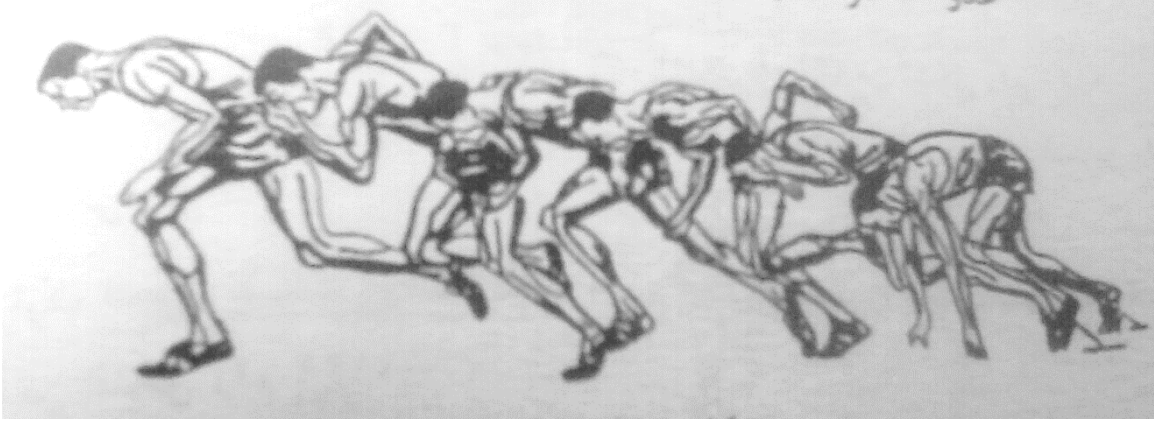
يسجل الزمن الذى قطع فيه المختبر الاشواط الاربعه(40م) ذهاب واياب من لحظه صدور الاشارة البدء حتى لحظه وضع المكعب الثانى خلف خط البداية.

## تعليمات الاختبار:

يعطى لكل فرد محاولتان تحتسب الاقل في الزمن.

يجب ان تكون الارض مستويه السطح ولا تعرض المختبر للانزلاق.

## 2-3-4 اختبارات السرعة :عدو(50م)(للجنسين)



**الغرض من الاختبار:**

قياس سرعه الانتقاليه.

**الادوات:**

ساعه ايقاف خطان متوازيان المسافه بينهما(50م) احدهما للبداية والآخر للنهاية.

**مواصفات الاداء:**

من وضع البد المنخفض يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الاشارة بالجرى ويعد في خط

مستقيم باقصى سرعه الى ان يتخطى خط النهاية.

**تعليمات الاختبار:**

يفضل تخصيص حارة للجرى عرضها(122 سم) بحيث لا يخرج عنها المختبر اثناء الجرى.

لكل مختبر محاولة واحدة.

يفضل اداء الاختبار لكل المختبرين معا لتوفير عنصر التنافس.

**التسجيل:**

يسجل الزمن الذى نجح فيه المختبر في قطع المسافة المحددة الى اقرب(عشرة)ثانية.

## المبحث الثاني

### 2-4 مفهوم النشاط الرياضي :

هو نشاط تربوي يعمل علي تربيته النش تربية متزنة ومتكامله من النواحي الوجدانيه والاجتماعية والبدنيه والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت اشراف قيادة متخصص تعمل علي تحقيق اهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الاهداف العامة للتربية البدنية.(عصام الدين متولى،175ص)

### 2-4-1 اهداف النشاط الرياضي :

يسعي النشاط الرياضي الي لاسهام في تحقيق الاهداف العامة للتربية البدنية :

أ. نشر الوعي الرياضي الموجة للممارسة الرياضة لكسب للياقة البدنية والنشاط الدائم للتقوية الجسم.

ب. غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بفهوم روح الفريق الواحد. وادارك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.

ج. تنمية الاتجاهات الاجتماعية، السلمية وسلوك القويم عن طريق بعض الموافق الالعب الجماعية والفردية واكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

د. المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستفاد الطاقة الزائدة واشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي .

هـ. تقدير اهمية استثمار وقت الفراغ ببعض ممارسة النشاط الرياضي .

و. رفع مستوى الكفاءة البدنية للطالبات عن طريق اعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي وتحافظ علي القوام السليم.

ز. اكساب الطالبات المهارات والقدرات الحركية التي تسند الي القواعد الرياضية الصحيحة لبناء الجسم السليم حتي تودى واجباته نحو مجتمعة.

ح. العناية والاهتمام بالطالبات الموهوبين في العاب الرياضية المختلفة والعمل علي الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية (عصام الدين متولى، 176ص)

#### 2-4-2 النشاط الداخلي:

يقصد بالنشاط الداخلي أوجه النشاط التي يمارسها الطلبة وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسين التربية الرياضية خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مقيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل اسوار المدرسة والغرض الاساسي للنشاط الداخلي هو إتاحة الفرصة المناسبة لكل من فى المدرسة من طلبة ومنسوبي المدرسة للاشتراك فى لون أو اكثر من ألوان النشاط الرياضى من رغبة نابعة الذات وهذا النشاط يتيح الفرصة لكل طالب فى المدرسة أن يختار النشاط الملائم له من حيث ميوله وقدراته وحاجاته ، والنشاط الداخلي هو إمتداد لمناهج التربية الرياضية بالمدرسة .

ويعتبر النشاط الداخلي حق مهارات التي تعلمها الطلبة فى الدرس ويعمل النشاط الداخلي على إكتساب الطلبة للياقة البدنية والمهارات الحركية وايضاً يكسب عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي تؤكل للطلبة للاشتراك فى إعداد وتنظيم وتحكيم وتسجيل وغيرها من المسؤوليات والمهام من خلال الانشطة الرياضية المختلفة .(عصام الدين متولى، 177ص)



أغراض النشاط الداخلى فى المدرسة: يهدف النشاط الداخلى إلى إستكمال تاثيرات التربية الرياضية وتحقيق اهدافها باسلوب أكثر فعالية وشمول محاولة تحسين مستويات الطلبة والأنشطة المختلفة وذلك تحت إشراف المدرس.

### من أهم اغراض النشاط الداخلى:

- أ. تنمية المهارات التى يتعلمها الطالب فى الدرس .
- ب. إتاحة الفرص لجميع الافراد للإشتراك فى الأنشطة الرياضية المختلفة فى المدرسة.
- ج. إتاحة الفرصة للمتميزين فى الالعاب على مستوى الفصل للإشتراك فى الأنشطة الرياضية المتنوعة للمساهمة فى رفع مستواهم .
- د. التعليم عن طريق التطبيق والممارسة الموجهة .
- هـ. تحقيق غرض التربية فى إستثمار وقت الفراغ وما هو مفيد .
- و. تنمية الروح الاسرية وتقوية الولاء لها والإنتماء إلى المجتمع .
- ز. تنمية القدرات البدنية و الوظيفية وتحسين الحالة الصحية العامة للجسم .
- ح. تنمية روح الجماعة .
- ط. إكتشاف وإنتقاء الموهوبين رياضياً وتوجيههم إلى انواع النشاط المناسب وتربية القيادات الرياضية وتدريبها على القيادة .(عصام الدين متولى178ص)

**2-4-3 النشاط الخارجى:** يقصد بالنشاط أوجه النشاط التى يمارسها الطالب خارج أسوار المدرسة ويقوم بتنظيمه والإشراف علي عملية المدرسة حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التعقيد بالجدول الدارسي فى المدرسة وهو جزء مكمل لدروس التربية الرياضية لبلوغ اهدافها .

وينقسم النشاط الخارجي إلى :

**المباريات المدرسية الرسمية:**

هو النشاط الذى يضع البرنامج السنوى مديريات التعليم تلتقى فيه فرق مدارسها فى المباريات السنوية بالإضافة إلى ذلك اعداد المنتخبات المدرسية العامة وإعدادها لكل مرحلة على حدة للمشاركة فى البطولات والمباريات على مستوى الدولة سواء كان مراكز التدريب ، إدارة التعليم تنظمها اقسام رعاية الشباب فى المناطق المختلفة .

**المباريات واللقاءات الودية مع الفرق الاخرى:**

هذا النشاط الخارجى تضم المدرسة برنامجه السنوى تلقى فرقها المدرسة مع الفرق الهيئات الاخرى بشرط أن لا تتعارض مواعيدها مع الجدول الزمنى للمباريات المدرسية الرسمية .

ويهدف برنامج النشاط الخارجى بالإضافة إلى رفع مستوى الفرق وزيادة خبراتها من خلال الاحتكاك فى المباريات وأيضاً تنمية العلاقات الإجتماعية بين الطلبة المشاركين فى الفرق من جهة والفرق الاخرى من أخرى .(عصام الدين متولى 179ص)

وأيضاً يكسب الطلبة الكثير من القيم التربوية تسمى التربية الرياضية إلى تحقيقها كاتباع حاجات ورغبات الطلبة و تنمية الميول لديهم والتدريب على القيادة والتحكم بالإنفعالات وضبط النفس وتحمل المسؤولية والتعامل والقدرة على فهم الأنماط السلوكية وتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة . (عصام الدين متولى، ص 189) .

**مفهوم التربية البدنية المدرسية:** المدرسة هي المكان الذي يقضي الطفل جل وقته ومعظم مراحل نموه بما ان المدرسة الحديثة أصبحت تبني التنمية الشاملة سواء كان للطلبة (الطفل) فقد أوجدت

الرياضة بالمدرسة تنمية الكفاءات البدنية والمعرفية والمهارية والوجدانية عن طريق كوادر ومعلمين متخصصين في أوقات عبر الجدول الزمني المدرسي ويتابع من خلالها الدارسون وينظر إلى مفهوم التربية البدنية المدرسية على أنها (مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والإتجاهات التي يمكن ان يكسبها برنامج التربية الرياضية للمتعلمين وتوظيف ما تعلموه وكذلك تحسين نوعية الحياة وتكيفهم مع البيئة ومجتمعهم .

ويعد قسم التربية البدنية والنشاط الخارجي من أهم مجالات التربية المدرسية ويعد برنامج التربية البدنية في المدرسة مجموعة من الخبرات والحصائل التعليمية المتوقعة من المنهج لمقرر التربية البدنية (محمد الحمامي ،امين انور،35ص)

#### 2-4-4 أهداف النشاط المدرسي :

للمدرسة اهداف عظيمة لايمكن حصرها فى تلقين المعرفة أو نقل التراث لاجيال إلى الصغار وتعليم وسيلة لكسب العيش وإنطلاقاً من المدرسة وهى وحدة إجرائية عملية تهتم بترجمة فلسفة التربية وأهدافها إلى عمل إجراءات التربية للتلاميذ فقد حدد إبراهيم مطاوع وأمين حسن ( 1980 ) الاهداف التالية(محمد عبد القادر عابدين،23ص)

- أ. توثيق الصلة بين الطالبات وزملائهم وبين المعلم والطالبات من جهة أخرى .
- ب. تنمية الروح الإجتماعية والعمل الجماعي .
- ج. التعود على تحمل المسؤولية وإحترام آراء الغير .
- د. التحلي بأداب السلوك الديني والإجتماعي .
- هـ. تحقيق النمو الجسمي .

- و. تنمية التطبيق العملي مما يؤدي إلى إكساب الخبرة وتكوين المهارات .
- ز. تدريب الطالب على استثمار وقت الفراغ .
- ح. تأكيد الثقة بالنفس .
- ط. التعرف على الفروق الفردية .
- ي. علاج بعض الحالات النفسية كالإنطواء والخجل .
- ك. تهيئة الفرص للموهوبين .
- ل. تنمية الروح الرياضية .
- م. إكساب المعرفة ومعالجة ما يحترف له من مشكلات .
- ن. الكشف عن ميول التلاميذ وقدراتهم وإستعداداتهم وتوجيههم لى لصالح التلاميذ أولاً ثم المجتمع ثانياً .
- س. تنمية شخصية التلاميذ والعمل على تكاملها.
- ع. تربية النشئ – أطفالاً وشباناً تربية سليمة ومتوازنة فى جميع النواحي العقلية والجسمية والنفسية والخلقية والاجتماعية ليكونوا مواطنين صالحين.
- ف. تشجيع النشئ على الابتكار والتجديد .
- ص. تعليم التلاميذ معنى الديمقراطية أو إتاحة الفرصة لهم لممارستها عملياً داخل المدرسة وخارجها وربط الجانب النظري بالجانب العملى .
- ق. إعداد التلاميذ لفهم ماضيهم وحاضرهم ومستقبلهم ومواجهة التغيرات الاجتماعية وربط المدرسة بالحياة الواقعية وتنمية القيم الثقافية والحضارية والروحية لديهم .

ر. العناية بالمتفوقين والمتخلفين من التلاميذ .

ش. توفير العلم الاساسي والمهنى لكل مواطن .

كما يهدف النشاط الرياضي إلى تعميق المفهوم الامثل للرياضة في صقل المواهب وتهذيب النفوس وإعداد الشخصية السوية المتوازنة التي تجمع إلى قوة العقل والروح والجسم (محمد عبد القادر، 24ص) .

## 2-5 مفهوم درس التربية البدنية (الحصّة) :

هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني وتحقق بتتابع وإتساق محتوى المنهج وتنفيذ درس التربية البدنية أهم واجبات المدرس كل درس أغراض تعليمية من منظور السلوك (حركي - معرفي - وجداني) . (أمين أنور الخولي ، ص 2).

## 2-5-1 أهداف درس التربية البدنية :

الهدف الأساسي للعمل التربوي والتعليمي في أي مجال من المجالات - هو تكوين الشخصية المتكاملة بالنسبة للمجتمعات المتطورة إنما بالنسبة للمجتمعات النامية بصفة خاصة فتعتبر التربية الشاملة للفرد مسألة حيوية ويرجع ان الهدف الرسمي لدروس التربية البدنية الإسهام الفعال في تنمية الشخصية المتكاملة المتزنة التي تشكل قوام المجتمع المتطور ولذا ينبغي تحديد أهداف التربية البدنية وفق متطلبات المجتمع في ضوء الأهداف يتحدد بالتالي محتوى وطرائق التربية البدنية .

ومن الأهداف التي يسعى درس التربية البدنية إلى محاولة تحقيقها :

أ. الإرتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية .

ب. إكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية .

ج. تكوين الإتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية .

وبذلك يستطيع درس التربية البدنية أن يسهم بنصيب في تحقيق اهداف التربية والتعليم في المجتمع

. (عنايات محمد فرج ، ص 11) .

**أهم أهداف التربية البدنية :**

أ. تنمية الصفات البدنية كالقوة الداخلية ، التحمل ، السرعة ، والرشاقة ، المرونة والتوازن .

ب. تنمية المهارات الحركية الأساسية الجري ، الوثب ، الرمي ، اللقف ، الرفع .

ج. إكتساب المعارف والمعلومات الرياضية .

د. تكوين الإتجاهات الوطنية والقومية والأساليب المناسبة للسلوك .

**مرحلة التعليم الثانوي (15 - 18 سنة) تقريباً :**

في هذه الفروق التي تميز تركيب حجم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجزع

والصدر والرجلين بدرجة كبيرة بالنسبة للنمؤ الحركي يظهر الإتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي

ويستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإرتقاء كما

يلاحظ إرتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة .(اسامه كامل راتب ص118)

ويشير العديد من الدارسين أن هذه المرحلة يمكن إعتبارها درجة جديدة للنمؤ لحركي ومنها يستطيع

(الفتى والفتاة) سرعة إكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية .

بالإضافة إلى ان زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعتبر من النواحي الهامة التي تساعد على

قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج إلى هذه الصفة أما بالنسبة للفتيات

فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعتبر من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية .

في هذه المرحلة التي يستطيع الفرد أن يصل أعلى مستويات الرياضة العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز والتمرينات الفنية .

## 2-5-2 خصائص النمو للمرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة المبكرة والمتأخرة)

### 2-5-2-1 النمو الجسمى :

ينظر إلى المراهقة على أنها انتقال جسمى وانفعالى واجتماعى بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب والنضج ولهذا المرحلة اهميتها فى حياة التلميذ وتكوين الشخصية بما يصاحب من تغيرات لها اثارها في مختلف مجالات النمو؛ فالمراهقة بمعناها العام(هى المرحلة التى تبدأ بالبلوغ وتنتهى بالرشد وهذه عملية بيولوجية عضوية فى بدايتها وظاهرة اجتماعية فى نهايتها وتعنى؛ التدرج نحو النضج الجسدى والانفعالى والعقلى هنايتضح الفرق بين كلمه مراهق ؛وكلمه البلوغ يقتصر معناه على النموالجسدى والفيولوجى اما المراهقه مرحله كامله تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى مرحله النضج وهى مرحله ممتدة السنوات من الثانيه عشر الى التاسع عشر تقريبا قبل؛ بعام او عامين؛ عندما نتحدث عن خصائص النمو لمرحلة المراهقه فى مجال النشاط الرياضى المدرسى ان تميز بين مرحله المراهقه المبكرة(12 - 14 سنه)تقريبا اى النمو فى مرحله التعليم الاعدادى الحلقة الثانيه من تعليم الاساس؛ ومرحلة المراهقه المتأخرة(15 - 18 سنه)اى مرحله التعليم الثانوى.

## 2-2-5-2 اهم الخصائص الجسميه لمرحلة المراهقه المبكرة (12- 14 سنة):

أ. طفرة في النمو والطول والوزن للجنسين ويصاحب ذلك تساع الكتفين ومحيط الاردااف وزيادة طول الجزع والساقين.

ب. تبدأ فترة المراهقه عند البنات مبكره عن البنين بحوالي سنه او سنتين .

ج. يتميز البنون باتساع الكتفين؛ بينما تتميز البنات بنمو اكثر في عظام الحوض.

د. تسبق البنات البنين في النمو العظمي .

هـ. يتاخر النمو العضلي عن النمو العظمي الطولي ولذلك يشعر المراهق ببعض الالم بنمو

الجسمي والتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية والمتطورة .

و. ظهور بعض الاعراض الجنسية الثانوية مثل (نمؤ الشعر الابطين والوجه لدي البنين و بروز

النهدين لدي البنات) .

ز. توجد بعض المشكلات المرتبطة بالعيوب القوامية نتيجة عدم التوازن وتناسق في نمؤ بعض

اجزاء الجسم؛نتيجة زيادة تراكم الدهون في مناطق معينة دون مناطق الاخرى.

## 2-2-5-3 مرحله المراهقه المتأخرة (18-15 سنة) :

أ. ببطء في معدل النمو الجسمي ؛ويزداد الطول بدرجة طفيفه لدى الجنسين.

ب. يكون البنون اكثر طول و اقل من البنات.

ج. يصل البنون والبنات فى نهايه المرحله الى النضج الجسمي والهيكلية حيث تتحدد ملامح

الجسم في صورته الكاملة. (اسامه كامل راتب ص 119)



## 2-5-2-4 نمو لقدرات الحركيه والبدنيه:

تبدأ مرحلة المهارات الحركيه التخصصيه في عمر (14 سنه) وتستمر حتى مرحله المراهقه (مرجله التعليم الثانوى) وتتميز هذا المرحله بتفضيل التخصص في نشاط معين والاستمرار في ممارسه سواء كان من اجل تحسين للياقه والصحه البدنيه والاشترك في المنافسات الرياضه . (اسامه كامل راتب،ابراهيم عبد ربه ،ص120).

### اهم خصائص نمو القدرات الحركيه والبدنيه لمرجله المراهقه المبكرة(14-12سنه):

- أ. يحدث نتجيه طفرة في النمو،اتصاف النمو الجسمي بالانعدام الاتساق واختلاف الابعاد الجسم في مرحله المراهقه المبكرة(12-14 سنه).
- ب. اضطراب وارتباك في حركات الجسم.
- ج. الافتقار الى عنصر الرشاقه،والزيادة المفرطه في الحركات وعدم الاقتصاد الحركي اضافاه الي نقص هادفيه الحركات.
- د. عدم استطاعه المراهق اداء الحركات خاصه التي تتطلب قدر كبير من الدقه والتوازن.

## 2-5-2-5 مرحله المراهقه المتأخرة(18-15 سنه):

- أ. تتميز هذا المرحله بالاستقرار والتوافق الحركي العام وتحسن المهارات الحركيه.
- ب. سرعه التعلم واكتساب الحركات واتقانها.
- ج. تفوق البنين علي البنات بصفه عامه في القدرات البدنيه خصوصا في القوة العضليه.
- د. وجود اختلاف في معدلات نمو القدرات البدنيه خاصه في مرحله المراهقه المبكرة (12-14 سنه) ثم تشهد مرحله الطفوله المتأخرة (18-15 سنه) المزيد من الاستقرار كنتجيه استعاد الاتزان في النمو الجسمى قرب وصول المراهق الي النضج البدنى الكامل تقريبا. (اسامه كامل راتب،121-123 ص)

## النمو العقلي - والمعرفي:

تتميز هذا المرحلة بانها فترة نضج في القدرات في النمو العقلي عموماً فتزداد مقدرة المراهق علي الانتباه سواء من حيث المدة والمدى وينمو لديه لتذكر من حيث الفهم واستنتاج العلاقات بين الاشياء ويتجه الي الخيال من المحسوس الي المجرد وتزداد مقدرته علي التفكير، وتنمو المفاهيم المعنوية في نهايه يصل الذكاء الي اكمال النضج تقريباً، ويزداد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقي.

### 2-5-2-6 اهم الخصائص النمو العقلي -المعرفي في مرحله المراهقه(18-12 سنه):

أ. زيادة القدرة علي التركيز والانتباه من حيث مدة الانتباه ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبير بمدى عامل التشويق واثارة الموضوع والانتباه .

ب. نمو قدرة الطفل علي التخيل بحيث لايعتمد علي الصورة البصريه وحدها وانما يعتمد علي الالفاظ.

ج. تنمو قدرة المراهق علي التذكروتنسج الذاكرة تشمل انواع جديدة،بمعني ويكون التذكر من النوع الطويل المدى بمعني استدعاء خبرات سبق تعلمها.

د. زيادة القدرة علي اكتساب المهارات والمعلومات وعلي التفكير والاستنتاج مما يسهل عمليه استيعاب المهارات الحركيه الجديدة.

هـ. نمو لتفكير والابتكار بصورة واضحة اي مقدره المراهق علي الاتيان بافكار جديدة .

و. تظهر الفروق الفرديه بصورة واضحة في النمو العقلي المعرفي ، في المراهقه نظراً لأن لنمو

العقلي ،في نهايه هذا المرحلة قد يكون اكتمل النضج.(اسامه كامل ص124)

## 2-5-2-7 النمو الاجتماعي - الانفعالي:

يتأثر النمو الاجتماعي - الانفعالي للمراهق بالبيئه الاجتماعيه والأسريه التي يعيش فيها ويتوقف النضج الاجتماعي علي الخبرات التي يمر بها والمعامله التي يتلقاها في كل من(المنزل، المدرسه،والمجتمع) .(اسامه كامل راتب ،وابراهيم عبد ربه ص125)

**اهم خصائص النمو الاجتماعي-الانفعالي للمرحله المراهقه(18-12سنه):**

أ. اتساع دائرة المراهق الاجتماعيه نتجيه الانتقال من المدرسه الاعداديه الى الثانويه، فيزداد عدد اصدقائه.

ب. يدين المراهق بالولاء الشديد لجماعه الاقران لأنها البديل لجماعه الاسرة التي يرغب فيها.

ج. اعجاب المراهق باشخاص يتجسد فيهم المثل الاعلي الذي يرتضه في نفسه وتعتبر هذا المرحله افضل الفترات لتكوين المثل الاعلي.

د. استعداد ورغبه المراهق لخدمه الاخرين وتقديم العون لهم.

هـ. تشهد اواخر هذا المرحله نمو الذكاء الاجتماعى اى التصرف الحسن والملائم في الموافق الاجتماعيه المختلفه،وتقدير الظروف الاجتماعيه للزملاء والاصدقاء.

و. زيادة حاجه المراهق الى التقدير الاجتماعى والاعتراف به كشخص له قيمه.

ز. يمتاز المراهق بحب المغامرات والمخاطرة مما يدفعه الي الاقبال علي انشطه المعسكرات والكشافه والرحلات.

ح. تتميز انفعالات المراهق بالشده وعدم الاستقرار والتقلب.(اسامه كامل راتب ص126)

## 2-5-2-8 توجيه النشاط الحركي للتلميذ في ضوء خصائص النمو للمرحلة البلوغ والمراهقه(18-12 سنة):

أ. حيث ان خصائص النمو في مرحله المراهقه تمكنه من ممارسه الانشطه الرياضه وفق قواعدها ونظمها الرسميه لذا يراعي ان يشمل برامج التربيه الرياضه والنشاط الرياضي المدرسي تلاميذ المرحله الاعدايه(الحلقه الثانيه من التعليم الاساس) والتعليم الثانوي علي تنوع وتعدد الالعاب الرياضيه المنظمه والإهتمام بالالعاب الصغيره التي تمهد للالعاب الكبيره حين يتوفر عنصر التنوع، وتتيح فرصه اكتساب التلاميذ المهارات الخاصه المرتبطه بالعب والانشطه الرياضيه.(اسامه كامل راتب 127ص)

ب. نظراً لأن خصائص النمو الجسمي والقدرات الحركيه للتلاميذ في مرحله المراهقه تتميز بالمعدلات السريعه فانه يراعي عندها تصنيف التلاميذ وخاصه في مرحله المراهقه المبكره، فانه يجب تقديم انشطه متنوعه ومتدرجه تتناسب مع كلا من التلاميذ متاخري النضج، ومتقدمي النضج،ومساعد التلاميذ متاخري النضج علي اكتساب الثقه بانفسهم وعدم تعرضهم لخبرات الفشل اثناء ممارستهم اللانشطه الرياضيه. (فروق فرديه).

ج. نظراً لأن تلاميذ مرحله المراهقه المبكره بصفه خاصه، يقبلون علي ممارسه النشاط البدني الرياضي بغرض تحسين المظهر وشكل الجسم، وقد يستخدموا ،انواع متعدده من تدريبات الاثقال الامر الذي يسبب بعض الاضرار ، عدم اكتمال نمو العظام، واهميه ذلك توجيه التلاميذ نحو القواعد الصحيحه للتدريبات المقاومه باستخدام أوزان، والاثقال الخفيفه(كرات الطبيه، اكياس الرمل الخفيفه).

د. وايضا نظرا عدم التوازن والتناسق في نمو بعض اجزاء الجسم لتلاميذ مرحله المراهقه،وقد يتبع ذلك بعد العيوب في قوام الجسم، فعلى المربي تزويد التلاميذ بنماذج متنوعه من التمرنيات الاساسيه للاحتفاظ بالقوام الجيد،تقديم التمرنيات المناسبه للوقايه من بعض الانحرافات القواميه الشائعه.

هـ. حيث ان ممارسه النشاط الرياضي المدرسي وسيله تربويه لها تاثيرها الاجابي علي سلوك التلاميذ في مرحله المراهقه من حيث اكساب القيم الاخلاقيه والروح الرياضه،وقيم اللعب النظيف ،والالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب وتحمل المسؤوليه والتنافس.

و. حيث ان تلاميذ مرحله المراهقه تزداد لديهم الرغبه في المنافسه وتحقيق الذات،واظهار التفوق علي الاخرين وان يتضمن النشاط الرياضي المدرسي اهدافا تتحدى قدرات التلميذ وتفوقه وتجنبه خبرات الفشل.

ز. ان مرحله المراهقه خاصه المبكرة(14-12 سنه) قد يشعر بالخلج والحياة ،وعدم الامان بسبب التغيرات الجسميه والفيولوجيه المصاحبه لطفرة النمو،فانه يجب مساعد التلميذ في معرفه كيفية التكيف مع هذه التغيرات.

ح. حيث ان مرحله المراهقه تعتبر فترة انتقال التلميذ الى بيئه الرجوله الاجتماعيه وحاجته الى اثبات الذات،والانتماء الي جماعات.

ط. بينما مرحله التعليم الابتدائي(12-6) سنه وهي مرحله الكشف المبكر والاختيار للناشين في معظم الانشطه الرياضه مثل سباحه (7-5 سنه) ،الجمباز (7-6 سنه)كرة السله (6-8 سنه) كرة القدم ،وكرة اليد ، كرة الطائرة، كرة الهوكي، العاب قوى (12-10 سنه).

فان مرحله المراهقه المبكر (14-12 سنه) هي مرحله التخصص في معظم الانشطه الرياضه ،  
ويتوقع الوصول الى المستويات الرياضه العاليه في مرحله المراهقه المتاخرة (18-15 سنه) او ما  
بعدها . (اسامه كمال راتب،ابراهيم عبدربه،128ص)

## المبحث الثالث

### الدراسات السابقة والمتشابهة

#### 2-6 الدراسات السابقة

لقد إطلعت الدراسة على اهم الدراسات السابقة والمتشابهة والتي تناولت عناصر اللياقة البدنية :

1/ دراسة ابوظالب حسن كمساري 2014م ،جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا رسالة

ماجستيرغير منشورة ، بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية طلاب

المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.

تهدف الدراسة إلى :

معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية

الخرطوم .

أستخدم الدراسة المنهج التجريبي .

أهم النتائج التي توصل إليها :

البرنامج التجريبي أثر بشكل إيجابي على عناصر اللياقة البدنية المختارة في عينة البحث.

2/ دراسة إيمان عبد الرحمن نافع أبو جعب ، 2001م جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

رسالة ماجستير غير منشورة، بعنوان : اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية ، وتهدف

الدراسة إلى :

التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية .

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي قد أجرى الدراسة على عينة طالبات الجامعات الفلسطينية (النجاح ، الوطنية ، بيت لحم ، لمختلف سنوات الدراسة الأولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة )

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بلغ عينة البحث الرئيسية (1460) .

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

ضعف في مستوى اللياقة البدنية لدي طالبات الجامعات الفلسطينية .

3/دراسة خالد بشير محمد بشير 2000م ،جامعة السودان للعلوم التكنولوجيا رسالة ماجستير غير منشورة، بعنوان وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم تحت سن 17 سنة .

تهدف الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة الكرة البدنية ناشئ كرة القدم تحت سن 17 سنة بولاية الخرطوم .

والعينة تكونت من لاعبي المنتخب المختارين وعددهم (48) لاعب استخدام الدراسة الإستبانة والإختبار البدنية كأداة لجمع البيانات .

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

إن أهم عناصر اللياقة البدنية للناشئين كرة القدم السرعة ، القوة الداخلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التحمل الدوري التنفسي التدفق ، الدقة ، التوازن.



4/دراسة محمد صلاح الدين محمود حسن 1982م جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا رسالة ماجستير غير منشورة ، بعنوان وضع مستويات معيارية لبعض للصفات البدنية للتلاميذ المرحلة الثانوية

وتهدف الدراسة إلى :

وضع جداول معيارية لمسابقات (عدد 50) متر وثب العالي ودفع جلة ، والوثب الطويل ، تلميذات المرحلة الإعدادية بمديرية الجيزة التعليمية .

أهم النتائج التي توصل إليها الدراسة :

متوسط الطول والوزن والسن في تزايد مستمر خلال المرحلة الإعدادية .

5/ دراسة نجم الدين محمد المرضي 2001م ،جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا رسالة دكتوراه منشورة ، بعنوان وضع مستويات معيارية عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة الأساس بالريف في محافظة الدامر .

تهدف الدراسة إلى :

التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى مرحلة الأساس بإستخدام إختبارات بدنية مقننة .

العينة من تلاميذ الصفين السادس والثامن لمرحلة الأساس بمدارس الريف الدامر (267) للصف السادس و(187) للصف الثامن .

إستخدم الدراسة المنهج المسحي كأداة لجمع البيانات .

أهم النتائج الذي توصل إليها :

تدني مستوى اللياقة البدنية إلى ما دون المتوسط في مرحلة الاساس بمدارس الريف.

6/ دراسة ناهد سليمان الضو 2001م جامعة الخرطوم رسالة ماجستير غير منشورة، بعنوان أثر المنهج الدراسي العلمي بكلية التربية الرياضية بالخرطوم عن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للطلّابات.

وتهدف الدراسة إلى :

التعرف على تأثير المقررات الدراسية العلمية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية .

إستخدمت الدراسة المنهج التجريبي .

بلغ حجم العينة (77) طالبة .

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

إيجابية المنهج الدراسي العلمي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلّابات الصف الأول .

7/ دراسة نيازي حمزة الطيب (210م)جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا رسالة دكتوراه غير

منشورة بعنوان اثربنّامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقم البدنيه الخاصه بمستوى

الاداء المهارى في الكرة الطائره لطلاب كليه التربيه البدنيه والرياضة.

هدفت الدارسه لي:

معرفة تاثير البرنامج على تحسين مستوى اللياقه البدنيه الخاصه لطلاب كليه التربيه البدنيه

والرياضه.

استخدم الدراسة المنهج التجريبي وتكونت العينه من 31 طالب من كليه التربيه الرياضه.

اهم النتائج التي توصل اليها الدراسة:

وجود فروق ذات دلالات احصائية بين القياس القبلي والبعدي للبرنامج التجريبي.  
توضح تاثير الايجابي لصالح القياس البعدي في كل من عناصر اللياقة البدنية الخاصه بالكرة  
الطائرة ومستوى الاداء المهارى.

#### الدراسات العربية :

8/ ماهر احمد علي موسى الشريف 1992م جمهورية مصر العربية رسالة ماجستير منشورة  
بعنوان (عناصر اللياقة البدنية المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي المتسابقى لمشي).

تهدف الدراسة إلى التعرف على عناصر اللياقة البدنية المميزة لمتسابقياالمشي.  
أستخدم المنهج الوصفي.

العينه بالطريقه العمديه ما بين متسابقين المشي المشتركين في بطوليه الجمهوريه انديه الدرجة الأولى  
بالقاهره ومن أهم النتائج توصل إليها :

عناصر اللياقة البدنية المميزة للمشي هي التحمل الخاص ، الجلد الدوري التنفسي ، السرعة الحركة ،  
المرونة ، التوافق الكلي للجسم ، السرعة الإنتقالية.

9/ منى احمد عبد الحكيم 1994م ، رسالة ماجستير منشورة ، بعنوان مساهمة القياسات  
الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية في جمهورية مصر العربية بالقاهرة إنتقاء الناشئات من  
11-14 سنة للألعاب الجماعية .

تهدف الدراسة إلى :التعرف على ترتيب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية  
لإنتقاء الناشئات للألعاب الجماعية .

عينه البحث في الناشئات (217) واستخدم الدارسة المنهج الوصفي .

## اهم النتائج:

يختلف ترتيب مساهمة العناصر البدنية قيد البحث والقياسات الجسمية في إنتقاء الناشئات للألعاب الجماعية (كرة سلة ، كرة يد ، كرة طائرة) .

10/ منير سامي رجائي 1992م ، دراسة ماجستر منشورة ، بعنوان منحنيات النمو لعناصر

اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الإشتراكية العظمى.

وتهدف الدراسة إلى :

دراسة منحنيات نمو عناصر اللياقة البدنية (قوة العضلات والذراعين ، القدرة قوة عضلات البطن ، المرونة ، قوة القبضة ، الرشاقة ، السرعة ، الجلد الدوري التنفسي) لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالجماهيرية الليبية .

تم إختيار العينة بطريقة عشوائية (100) الف تلميذ وتلميذة .

استخدم الدراسة المنهج المسحي المقارن بالمنهج الوصفي وإستخدم الدراسة إختيار الأساس لأداء البدن هو أداة قياس اللياقة البدنية الدولية .

أهم نتائج اللياقة :

تتخفص المرونة والسرعة وقوة عضلات البطن مع زيادة العمر للإناث (12-15).

## 2-7 التعليق على الدراسات السابقة وما يستفاد منها:

مما تم استعراض للدراسات السابقة والمتشابهة نجد اغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي المسحي في عناصر اللياقة البدنية ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وتم تطبيقها في المؤسسات التعليمية الحكومية.

من الدراسات المتشابهه للدراسة الحالية،دراسة ايمان عبد الرحمن ابوجعب ماجستير بعنوان اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية ، ودراسة محمد صلاح الدين ،وضع مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية للتلاميذ المرحلة الثانوية.

### واستفادت الدراسة من الدراسات السابقة الاتي:

في تحديد المشكلة وأهمية البحث وأهداف البحث وصياغة التساؤلات للوصول الى حل مشكله البحث وساهمت الدراسات في تحديد الجانب النظري للدارسه وايضا في اختيار العينة و المنهج والادوات التي تتناسب مع اجراءات البحث والوقوف على الاختبارات والمقاييس المختلفه للياقة البدنية واختيار انسبها والمعالجات الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها .

## الفصل الثالث

### اجراءات البحث

1-3 تمهيد

2-3 منهج البحث

3-3 مجتمع البحث

4-3 عينة البحث

5-3 اداة جمع البيانات

6-3 مراحل تصميم الاستبانة

7-3 المرحلة الاولى لتصميم الاستبانة

8-3 المرحلة الثانية لتصميم الاستبانة

9-3 المرحلة الثالثة لتصميم الاستبانة

10-3 المعاملات العلمية للاستبانة

11-3 تصميم اختبارات للياقة البدنية

12-3 المرحلة الاولى للتصميم الاختبار

13-3 المرحلة الثانية للتصميم الاختبار

14-3 المرحلة الثالثة للتصميم الاختبار

15-3 المعاملات العلمية للاختبار

16-3 المعاملات الإحصائية المستخدمة

## الفصل الثالث

### اجراءات البحث

#### 3-1 تمهيد:

تضمن هذا الفصل وصف كاملا عن منهج البحث الذي استخدمته الدراسة والمجتمع الذي تم تطبيق البحث وكيفية اختيار العينه والادوات التي استخدمتها الدراسة وتمثلت في تصميم استبانة لجمع البيانات بالاضافة المعاملات الاحصائية وتحديد صدق وثبات الاداة.

#### 3-2 منهج البحث:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وذلك لملائمة اهداف البحث وطبيعة الدراسة ويشير (محمد حسن علاوى واسامة كامل راتب 1999م ص139) على ان الدراسات الوصفية هي اسلوب بحثي يتم من خلاله جمع المعلومات وبيانات عن الظاهرة او المشكلة مراد قياسها ذلك بغرض الوصول لى التحقق من صحة التساؤلات البحث ويعتبر المنهج الوصفي من اكثر المناهج المستخدمة والشائعة فى البحوث التربوية والاجتماعية والرياضية والنفسية.

#### 3-3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحلية امبدة وشملت علي 20 مدرسة للبنات في ولاية الخرطوم -محلية امبدة .

وبلغت عينة الدراسة (320) طالبة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وينحصر أعمارهم بين (15-18) سنة حيث يمثلون المراحل الدراسية الثلاثة بواقع (100) طالبة من الطف الأول و(105) طالبة من الصف الثاني (115) طالبة من الصف الثالث .

### 3-4 عينة البحث:

تم اختيار عينه البحث بعدد(320) طالبة من المرحلة الثانوية بمحلية امبدة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، الجدول التالي يوضح توصيف العينة من حيث عدد المدارس والعينة المختارة

جدول رقم (1) يوضح عدد المدارس والعينة المختارة

م	المدارس	العدد
1	مدرسة القادسية بنات	50 طالبة
2	مدرسة الراشدين بنات	50 طالبة
3	مدرسة سواكن بنات	50 طالبة
4	مدرسة الحميراء بنات	50 طالبة
5	مدرسة ابو قصيصة بنات	50 طالبة
6	مدرسة النموذجية بنات	50 طالبة
7	مدرسة الشهيد شمس دين بنات	20 طالبة

شملت بيانات الجدول اعلاة على عدد المدارس المختارة منها عينة البحث وكانت العينة الاسطلاحية (20) طالبة من مدرسة الشهيد شمس الدين ،(200) طالبة تم توزيع الاستبيان عليهن وكانت من نصيب (مدرسة سواكن\_ الحميراء - النموذجية- القادسية بنات-) تم تطبيق الاختبارات اللياقة البدنية على 120 طالبة.



جدول يوضح عينة البحث من حيث العمر:

الجدول رقم (2) يوضح عينة البحث من حيث العمر

عدد الطالبات	الفئة العمرية للطالبات
320 طالبة	سنة (18-15)

نلاحظ من الجدول اعلاه ان الفئة العمرية للطالبات المرحلة الثانوية بنات كانت تتراوح بين (15 - 18) سنة بعدد 320 طالبة.

### 3-5 اداة جمع البيانات:

استخدمت الدراسة الاستبانة كأداة لجمع البيانات، عبارة عن مجموع من الاسئلة والاستفسارات المتنوعة والمكتوبة والتي تسعى من خلالها الدراسة الى حل مشكلة بحثية، ويتم عن طريق استمارة يتم بناءها وتصحيحها من قبل الدراسة وفق اجراءات وتعليمات محددة تجرى تعبئتها من قبل المفحوصين (سليمان الحاج ص 18).

### 3-6 مراحل تصميم الاستبانة:

قامت الدراسة في مراحل تصميم الاستبانة باطلاع علي الاسلوب العلمي والدارسات السابقة والمتشابهة، للوضع العبارات واختارت الدراسة الميزان الثلاثي وتتكونت من اربعة محاور تم عرضها علي بعض المختصين من اساتذة كلية التربية البدنية والرياضة للجامعة السودان للعلوم التكنولوجيا، من خلال ذلك تمكنت الدراسة التوصل الى تحديد المحاور الاربعة ذلك بعد مراجعتها وتحكمها ثم قامت الدراسة علي ضوء اراء الخبراء والمختصين بتعديل في صياغة وترتيب الفقرات والمحاور ثم التحقق من المعاملات العلمية للاستبانة باختيار صدق المحتوى من ثبات الاستبانة.

### 3-6-1 المرحلة الاولى التصميم الاستبانة:

عن طريق مسح للمراجع و اراء الخبراء قامت الدارسة بتصميم استبانة عينة البحث(للطالبات المرحلة الثانوية بنات).

### 3-6-2 المرحلة الثانية لتصميم الاستبانة:

تم تصميم الاستبانة وتكونت من القسم الاول وشملت على بيانات اولية للمفحوص ،والقسم الثاني فيها المحاور الاربعة هي المحور الاول اتجاهات الطالبات(10) فقرات،والمحور الثانى الادارة المدرسية(10) فقرات،والمحور الثالث المنهج (10) فقرات، والمحور الرابع الامكانيات المادية والبشرية(10) فقرات.

### 3-6-3 المرحلة الثالثة لتصميم الاستبانة:

عرضت الدارسة المعيار في صورته الاولى علي مجموعة من اساتذة والمختصين في مجال التربية الرياضية والخبراء المعرفة مدى صلاحية القياس ما وضع من اجلة. وبدا المختصين ببعض التعديلات والملاحظات قامت الدارسة باجراء التعديلات ،واستخدمت الدارسة المقياس الثلاثى(اوفق - محايد -لاوافق).

### 3-7 المعاملات العلمية للاستبانة:

#### صدق وثبات الاستبانة

اعتمدت الدارسة لتقدير صدق ثبات الاستبانة قيد البحث على صدق المحتوى ،وذلك بفحص مضمون المحارو الاستبانة فحصا دقيقا تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين في التربية الرياضية ملحق رقم (8، 9) .

الجدول رقم (3) يوضح صدق وثبات الاستبانة

معامل الثبات	معامل الصدق	المحاور
%61	%78	المحور الاول(اتجاهات الطالبات)
%57	%75	المحور الثاني(الادارة المدرسية)
%81	%90	المحور الثالث(المنهج )
%55	%74	المحور الرابع(الامكانيات المادية والبشرية)
%83	%91	كل الاستبان

نلاحظ من بيانات الجدول اعلاة يتضح ان جميع معاملات الثبات والصدق عالية اكبر من (50%) حيث ان معامل الثبات(83%) ومعامل الصدق(91%) و نجد اقل معامل الثبات(55%) في المحور الرابع، واقل معامل صدق(74%) في المحور الرابع.وعلى ضوء ذلك تم اعتماد الاستبان بصورته الحالية لتطبيق الدراسة.

**-تطبيق الاستبانة:**

بعد التأكد من ثبات وصدق الاستبانة قامت الدراسة بتوزيع الاستبانة على عين البحث(200)طالبة وذلك بمساعدة الزملاء بعد ان شرح لهم الدراسة طريقة ملء الاستبان .

**الجدول توضح التوزيع التكراري لإجابات الطالبات على محاور الإستبانة الأربعة**

المحور الأول : اتجاهات الطالبات : ملحق رقم (10)

المحور الثاني : الإدارة المدرسية ملحق رقم ( 10 )

المحور الثالث : المنهج الرياضي ملحق رقم ( 10 )

المحور الرابع : الإمكانيات المادية والبشرية ملحق رقم ( 10 )

### 3-8 تصميم اختبارات اللياقة البدنية:

#### 3-8-1 المرحلة الاولى:

قامت الدراسة بمسح للمراجع المتخصصة في مجالات اللياقة البدنية والقياس والتقويم علي ضوء

المسح اتضح هناك اجماع بين العلماء في عناصر اللياقة البدنية ملحق رقم(2)

#### 3-8-2 المرحلة الثانية:

تم ترشيح اختبارات الخاصة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بالاعتماد على مسح للمراجع

والدارسات السابقة والمتشابهة، حيث قامت الدراسة بحصر الاختبارات للعناصر للياقة البدنية ملحق

رقم (4)

#### 3-8-2 المرحلة الثالثة:

تم عرض عناصر اللياقة البدنية على الخبراء والمحكمين في التربية الرياضية وذلك الصدق الظاهر

الاختبار ملحق رقم(3).

قام الخبراء بتحديد ثلاثة عناصر للياقة البدنية ملحق رقم(3)

### 3-9 المعاملات العلمية الاختبار:

#### صدق وثبات الاختبار:

من اجل تحديد صدق الاداء استخدمت الدراسة صدق التميزى ذلك من خلال تطبيق الاختبار

الخاصة لعناصر اللياقة البدنية لعينة بلغ عددها (20) طالبة كعينة استطلاعية ،وتبين الاختبارات

صالحة قياس ما وضع من اجلة، الجدول يوضح صدق وثبات الاختبار:

جدول رقم(4) يوضح صدق وثبات الإختبار

الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات
اختبار السرعة	%86	%74
اختبار القوة العضلية(عضلات الزراعين)	%80	%65
اختبار الرشاقة	%84	%71
اختبار القوة العضلية (عضلات الرجلين)	%90	%81

من بيانات الجدول اعلاة رقم(8) نلاحظ ان معامل الثبات الاختبار تتراوح بين 81% ممثلة في اختبار القوة العضلية للرجلين، كاعلى معامل ثبات، 71% كاقبل معامل ثبات في اختبار الرشاقة، وان معامل الصدق تتراوح ما بين 90% كاعلى معامل صدق، 80% كاقبل معامل الصدق في اختبار القوة العضلية للزراعين.

**-تطبيق الاختبار:**

قامت الدارسة باختيار عدد من المساعدين من خرجين التربية الرياضية،وقد تم اعطاء جمع البيانات بصورة شاملة حول تطبيق الاختبار من تعليمات الاختبار وكيفية تسجيل النتائج على الاستمارة الخاص والمعدة لكل طالبة ملحق رقم(5) .

تم تطبيق الاختبار بعد التأكد من صدق وثبات الاختبار وكان ذلك في المدارس الثانوية التشابه الظروف وكان ذلك الاحد الموافق 2016\2\10 استمرت المدة يومين ،الادوات المستخدمة في الاختبار (ساعة ايقا ف- شريط قياس -مكعبات من الخشب - صافرة).

تم تنفيذ الاختبار في اربعة مجموعات (مجموعة 25 طالبة ،والمجموعة ب، 25 طالبة،المجموعة ج بها 25 طالبة،والمجموعة د 25 طالبة)

### 10-3 المعاملات الاحصائية المستخدمة:

استخدمت الدراسة برنامج الحزم الاحصائية (SPSS) اى التحليل الاحصائي الانساني والتي تمثلت

في: النسب المئوية - والتكرار - المتوسطات الحسابية .

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة وتحليل نتائج البحث

1-4 مقدمة

2-4 عرض نتائج التساؤل الاول

3-4 مناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل

4-4 عرض نتائج التساؤل التانى

5-4 مناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل التانى

6-4 عرض نتائج التساؤل الثالث

7-4 مناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الثالث

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة وتحليل نتائج البحث

#### 4-1 تمهيد:

في هذا الفصل قامت الدارسة بالاجابة على تساؤلات البحث عن طريق عرض ومناقشة وتحليل البيانات المعرفة اجابات المفحوصين ،تم استخدام المعاملات الاحصائية المناسبة كل تساؤل.

#### 4-2 عرض نتائج التساؤل الاول:

- ماهو مستوى بعض عناصر للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امبدة ؟

استخدمت الدارسة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية ،والتكرار ،لاختبارات

اللياقة البدنية قيد الدارسة الجدول رقم(5) يوضح نتائج اختبارات اللياقة البدنية

الاختبارات	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار السرعة 50م	بالثانية	23.20 (ث)	27.800
اختبار القوة العضلية للزراعين(من الانبطاح المائل تتي الذراعين)	عدد التكرات	11مرة	.4 846
اختبار الرشاقة(الجرى المكوكى	بالثانية	17.4 (ث)	7.238
اختبار القوة العضلية عضلات الرجلين(الوثب العريض من الثبات)	بالمتر او السنتمتر	1.24	22.899.

#### اختبار السرعة:

نجد المتوسط الحسابي الاختبار السرعة(50) م عدو(23.20 ثانية) عند مقارنة هذا المتوسط بطارية

اللياقة البدنية للشباب الاندونسى ( 8.65ثانية) نجد ضعف في مستوى السرعة لدى طالبات المرحلة

الثانوية .



## اختبار القوة العضلية للذراعين :

وصل المتوسط الحسابي اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (11 مرة) وعند مقارنة هذا المتوسط بطارية دراسة فليشمان نجد مستوى (22 مرة) نجد ضعف في مستوى القوة العضلية لدى طالبات القدرة العضلية للرجلين:

وصل المتوسط الحسابي الاختبار الوثب العريض (1.24) وعند مقارنة هذا المتوسط في بطارية للشباب الاندونسي فان هذا المتوسط يقابلة (1.50) عن ذلك يعبر عن مستوى ضعيف في القدرة العضلية للرجلين لدى طالبات المرحلة الثانوية،(محمد صبحى حسانين ص265) .

## اختبار الرشاقة:

نجد المتوسط الحسابي عند اختبار الجرى المكوكي (17.4 ثانية) عند مقارنه هذا المتوسط ما توصل إليها (علاوى) لفئة العمرية (18-15 سنة) نجد المتوسط (10 ثانية) وهذا يعبر عن مستوى ضعيف في اختبار الرشاقة لدى طالبات المرحلة الثانوية .

من خلال الاطلاع على النتائج المتعلقة بمستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية بنات وعند مقارنتها ببعض البطاريات العالمية للياقة البدنية مثل بطارية الشباب الاندونسي للياقة البدنية(محمد صبحى حسانين) تبين ضعف في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال النتائج التي توصلت إليها دراسة إيمان عبد الرحمن أبوجعب تبين وجود ضعف في مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات الجامعات الفلسطينية ،وهذا يتفق مع النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود ضعف في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات المرحلة الثانوية بمحلية أمبدة وإيضاً دراسة نجم الدين محمد المرضي من أهم النتائج التي توصل إليها تدنى فى مستوى

عناصر اللياقة البدنية إلى ما دون المتوسط لدى تلاميذ مرحلة الأساس ،وترى الدراسة :ان السبب في ذلك يعود لي عدم ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات المرحلة الثانوية ،وعدم وجود الامكانيات الماديةمن (اجهزة - وادوات وملاعب) وغياب حصص التربية الرياضية في جدول المدرسى ، وقلّة المرافق الرياضية والمراكز للممارسة الرياضية،عدم تشجيع الاهل والاقارب لممارسة الفتاة اللالعاب الرياضية بالاضافة الفهم الخاطى والعادات والمعتقدات عند المجتمع مما ينعكس سلبا في حياتهن.

#### 4-3 مناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الاول :

ماهو مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية أمبدة ؟  
هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري،في اختبارات السرعة،القوة،والرشاقة .من بيانات الجدول رقم(10) نجد ان اعلى نسبة مئوية فى اختبار السرعة(19.1%) وادنى نسبة بلغت(6.6%).

نلاحظ من بيانات جدول رقم (11) في اختبار قوة عضلات الزراعين نجد اعلى نسبة تمثلت فى(22.5%) وادنى نسبة(3.3%) .

من بيانات جدول رقم(12)في اختبار الرشاقة الجرى المكوكى ان اعلى نسبة(23.1%) وادنى نسبة(6.8%).من بيانات الجدول رقم(13)في اختبار قوة عضلات الرجلين الوثب العريض نجد اعلى نسبة(17.5%) . وادنى نسبة بلغت(1.7)

هذا يوضح ضعف في مستوى بعض عناصر للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

#### 4-4 عرض نتائج التساؤل الثانى:

هل هنالك مدرسات التربية الرياضية في المدارس الثانوية بنات بمحلية امبدة؟  
بعد جمع وتحليل البيانات اعتماد اعلى التكرارات والنسب المئوية، حيث استخدمت الدارسة المقياس  
الثلاثى (اوفق-محايد- لاوافق) تم توصيل النتائج التى تشير ليها جدول رقم(9) يلاحظ من بيانات  
الجدول اعلاة والخاص بمحور الامكانيات المادية والبشرية ،من اصل (10) عبارات تضمنتها  
المحور الرابع ان اعلى نسبة الاجابة بلا وافق ان(70%) على العبارة رقم(8) والتي تنص على يوجد  
معلمين في مجال التربية البدنية في المدارس الثانوية اما ادنى نسبة بلغت(24%) اوفق.  
يلاحظ من بيانات الجدول رقم (9) ان اعلى نسبة الاجابة بلاوافق(58%) علي العبارة رقم(10) قلة  
الكوادر المساعدة بالمدارس الثانوية ).

#### 4-5 مناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الثاني:

هل هنالك مدرسات التربية الرياضية في المدارس الثانوية بنات بمحلية امبدة؟  
يوضح الجدول رقم(9) ان نسبة الاجابات الايجابية للطالبات ترواحت بين(70%) و(40) بمتوسط  
نسبة قدرة(55%) وترواحت نسبة اجاباتهم السلبية(28.5%)(11%) بمتوسط نسبة  
قدرة(19.5%)، بما ان نسبة الاجابات الايجابية هى الاعلى ان عبارات المحور قد اجابات على  
التساؤل بالاجاب.

#### 4-6 عرض نتائج التساؤل الثالث:

هل يوجد امكانيات مادية تساهم في ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية  
امبدة؟ بعد تبويب البيانات وتحليلها اعتماد على التكرارات والنسب المئوية حيث استخدمت  
الدارسة المقياس الثلاثى(اوفق - محايد لاوافق ) تم التوصل الى النتائج التى تشير ليها لجدول

رقم(9) يلاحظ من بيانات الجدول رقم (9) اعلاة والخاص بمحور الامكانيات المادية البشرية. ان اعلى نسبة للاجابة بلاوافق(69%) على العبارة رقم(6) والتي تنص على توجد ملاعب قانونية بالمدارس الثانوية، وادنى نسبة بلغت(21%) .

ان اعلى نسبة الاجابة بلاوافق(59%) على العبارة رقم(7) والتي تنص على يوجد حمامات وغرف لخلع الملابس ، وادنى نسبة بلغت(28%) .

نلاحظ من البيانات ان اعلى نسبة بلا وافق (65%) على العبارة رقم(3) والتي تنص على تستخدم المدرسة اجهزة وادوات بديلة، وادنى نسبة (15%) . يلاحظ من بيانات الجدول اعلاة ان اعلى نسبة بلاوافق(60%) على العبارة رقم(9) والتي تنص على توجد ملاعب مغلقة الممارسة الرياضة، وادنى نسبة بلغت(11%) .

#### 4-7 مناقشة وتفسير وتحليل التساؤل الثالث :

هل يوجد امكانيات مادية تساهم فى ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امبدة؟

يوضح الجدول رقم(9) ان نسبة الاجابات الايجابية للطالبات تراوحت بين(69%) (40%) بمتوسط نسبة قدرة(54.5) وتراوحت نسبة اجاباتهم السلبية(28%) (11%) بمتوسط نسبة قدرة(39%) بما ان نسبة الاجابات الايجابية هى الاعلى نجد ان عبارات المحور قد اجابت على التساؤل بالايجاب .

### المحور الأول : اتجاهات الطالبات الجدول رقم (6)

م	العبارة	أوفى	محايد	لاوفى
1	ممارسة الرياضة لهدور في التوازن النفسى	%91	%4	%5
2	للرياضة فوائد صحية	%85.5	%7.5	%7
3	يفضل الطالبات المشاركة فى الانشطة الثقافية اكثر من الرياضة	%2.5	%7.5	%90.
4	ممارسة النشاط الرياضى مضيعة للوقت	%38	%39.5	%27.5
5	ممارسة النشاط الرياضى تحت اشراف معلم التربية الرياضية	%85.5	%8.5	%6
6	تسهم ممارسة الرياضة فى تثقيف الطالبات صحيا	%89.5	%6	%4.5
7	ممارسة التمرينات الرياضية فى طابور الصباح	%85.5	%18.5	%14
8	يتم اختيار الانشطة التى تناسب مع عمر الطالبات	%67.5	%10	%5
9	المشاركة فى المنافسات الرياضيتين مختلف الانشطة	%85	%12.5	%11.5
10	تهدف التربية البدنية المدرسية على تربية الطالبات والمشاركة الدائمة فى النشاط الرياضى	%76	%12.5	%11.5

### المحور الثانى : الادارة المدرسية الجدول رقم (7)

م	العبارة	أوفى	محايد	لا أوفى
1	ادارة المدرسية تقهم طبيعة عمل مدرس الرياضية	%80	%11	%61
2	ادارة المدرسة تكلف معلم التربية الرياضية بهمام اخر لا علاقة له بها	%28	%5	%41.5
3	الاولوية فى توزيع الحصص فى الجدول المدرسى تعطى للمواد الاخرى بدل عن التربية الرياضية	%53.5	%7.5	%60
4	توفر الملاعب الرياضية بشكل ممتاز للطالبات	%32.5	%12.5	%68.5
5	تخصص الادارة مكان لحفظ الادوات	%19	%23	%19
6	تضع برامج للمنافسات الرياضية	%68	%10	%18.5
7	توفر الزى الرياضى للدورات المدرسية	%70.5	%10	%18.5
8	تحفز الفرق المشاركة والمعلمين فى المنافسات الرياضية ماديا ومعنويا	%65.5	%10.	%24.5
9	تحرص على بناء علاقات متوازنة بين طالبات	%75	%10.5	%14.5
10	تهتم بالطالبات المتميزات رياضيا	%67.5	%11	%21.5

### المحور الثالث: المنهج الجدول رقم (8)

م	العبارة	اوفق	محايد	لا اوفق
1	يوجد منهج خاص بالتربية البدنية والرياضة	%85	%12.5	%2.5
2	مفردات محتوى التربية الرياضية تتماشى مع الخطة الزمنية	%82.5	%7.5	%10
3	منهج التربية الرياضية موزع على حسب الفصول الدارسية للمرحلة الثانوية	%56.5	%9.5	%34
4	تهتم المنهج بذوى الاحتياجات الخاصة	%56.5	%25	%18.5
5	منهج التربية الرياضية يراعي احتياجات الطالبات	%64	%16	%20
6	يتناسب محتوى المنهج مع الفئة العمرية للطالبات	%75.5	%16	%12.5
7	يتضمن المنهج عناصر تدريبية لتطوير الانشطة الرياضية	%75	%12	%13
8	يعمل المنهج علي اكساب الطالبات المهارات الحركية والمعارف والاتجاهات	%84.5	%7	%8.5
9	توجد استراتيجيات ثابتة للمنهج وتراعى الحالات الخاصة للطالبات	%64.5	%18	%17.5
10	يراعي محتوى المنهج اسس البناء الحركى والتعلم المهارى الجيد	%82.5	%8	%9.5

### المحور الرابع: الامكانيات المادية والبشرية الجدول رقم (9)

م	العبارة	اوفق	محايد	لا اوفق
1	توجد رعاية صحية متكاملة للطالبات	%62	%11	%27
2	تتوفر عوامل لامن والسلامة اثناء التدريب	%66.5	%10	%23.5
3	تستخدم المدرسة اجهزة وادوات بديلة	%50	%19	%31
4	تتوفر بالمدرسة خدمات مساعد كافية	%51.5	%20	%28.5
5	توجد مساحة كافية الممارسة الرياضية	%69	%10	%21
6	توجد ملاعب قانونية بالمدارس	%21	%10	%69
7	توجد حمامات للطالبات وغرف خلع الملابس	%28	%12.5	%59.5
8	يوجد مدرسين متخصصين في مجال التربية الرياضية بالمدارس الثانوية	%24	%6	%70
9	توجد ملاعب مغلقة الممارسة الرياضية	%11	%2	%60
10	قلة الكوادر المساعد الثانوية	%58	%2	%40

## اختبار السرعة لمسافة 50 م (بالثانية)

الجدول رقم (10) إختبار السرعة

النسبة المئوية %	التكرار	القياس
6.6	4	8
7.5	7	9
8.3	13	10
9.1	5	11
10	10	12
10.8	4	13
11.6	6	14
12.5	3	15
13	8	16
14.1	10	17
15	13	18
15.8	9	19
16.6	5	20
17.5	14	21
18.3	5	22
19.1	4	23
100.0	120	Total

اختبار قوة عضلات الذراعين (عدد التكرارات الصحيحة)

الجدول رقم (11) إختبار قوة عضلات الذراعين

النسبة المئوية %	التكرار	القياس
3.3	2	4
4.1	5	5
5	11	6
6	10	7
7.5	9	8
8.3	8	9
9.1	13	10
10	11	11
10.8	12	12
11.6	13	13
12.5	3	14
13.2	3	15
14.1	2	16
15	4	17
16.6	4	18
17.5	5	20
18.3	1	21
20.8	3	22
22.5	1	27
100.0	120	المجموع



## اختبار الرشاقة (الجري الماكوي)

الجدول رقم (12) اختبار الرشاقة

النسبة المئوية %	التكرار	القياس
6.8	3	7.30
7.6	7	9.20
8.3	12	10
9	2	11.1
9.1	6	12.10
10.8	1	13
11.3	7	14.5
11.6	15	16
14	10	17.20
18.33	12	22.15
20	20	24
20.8	11	25.19
23.1	14	27.8
100.0	120	Total

اختبار قوة عضلات الرجلين (الوثب العريض )

الجدول رقم (13) اختبار قوة عضلات الرجلين (الوثب العريض )

النسبة المئوية %	التكرار	القياس
17.5	21	1.00
6.7	8	1.10
.8	1	1.11
6.7	8	1.12
8.3	10	1.13
5.0	6	1.14
1.7	2	1.15
.8	1	1.16
2.5	3	1.17
.8	1	1.18
1.7	2	1.19
15.0	18	1.20
.8	1	1.25
7.5	9	1.30
6.7	8	1.40
4.2	5	1.50
3.3	4	1.60
5.0	6	1.70
3.3	4	1.80
1.7	2	1.90
100.0	120	Total

## الفصل الخامس

الإستنتاجات - التوصيات - المقترحات - ملخص البحث

1-5 الإستنتاجات

2-5 التوصيات

3-5 المقترحات

4-5 ملخص البحث

المصادر والمراجع

## الباب الخامس

### الإستنتاجات – التوصيات – المقترحات – ملخص البحث

#### 1-5 الاستنتاجات :

بناء على ماجاء من بيانات ومعالجتها وتحليها وتفسيرها ؛ التي تم من خلالها استقراء النتائج يمكن ابراز اهم التوصيات بناء على ماتقدم من رصد وتحليل البيانات على ضوء النتائج المتحصل عليها ضعف في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية.عدم جود مدرسين التربية الرياضية في المدارس الثانوية بالاخص محلية امبدة. عدم توفر الامكانيات المادية(اجهزة ادوات- ملاعب صالات مغلقة).

#### 2-5 التوصيات :

- أ. الاهتمام بممارسة النشاط الرياضى لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ب. ضرورة توفير الامكانيات المادية من اجهزة -ادوات وعلاعب-صالات مغلقة -حتى تكون ممارسة الرياضة مرغوبة لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ج. تنمية عناصر للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

#### المقترحات :

- أ. إجراء بحوث مماثلة فى عناصر اللياقة البدنية لجميع المراحل التعليمية .
- ب. وجود مدرسات متخصصات فى مجال التربية الرياضية بالمدارس الثانوية .

### 5-3 مخلص البحث:

جاء البحث في خمسة فصول، الفصل الاول تكون من خطة البحث، والتي شملت كل من المقدمة- مشكلة البحث - اهمية البحث - اهداف البحث - تساؤلات البحث - ادوات البحث - والمتمثلة في المنهج البحث- وعينة البحث- ادوات البحث - مصطلحات البحث.

مشكلة البحث جاءت نتجية ملاحظة الدارسة من خلال العمل في المدارس الثانوية، عدم الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات المرحلة الثانوية مما ينعكس سلبا على حياتهن وبالتالي تقل الحركة الرياضية مما يودي ضعف في مستوى عناصر للياقة البدنية وهم في مرحلة تتميز فيها بتغيرات فيسولوجية في اجهزة الجسم المختلفة (،العضلى العصبى،التنفسى ،الدورى) وسيطرت بعض العادات السيئة والمعتقدات المجتمع على ان ممارسة الرياضة لدى طالبات تزيد من حجم العضلات وبعض المخاطر الاخرى لذلك وجدوت الدارسة ان تبنى مشكلة عزوف الطالبات الممارسة النشاط الرياضي حتي تساعد على نشر الوعي الثقافى الرياضي وسط الطالبات للمعرفة اهم عناصر اللياقة البدنية المهمة للحفاظ على مستوى للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية. هدفت البحث الى:

- أ. التعرف على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية
  - ب. مجتمع البحث -تمثلت في طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امبدة ،ثم اختتم بالمصطلحات البحث.
  - ج. اختارت الدارسة المنهج الوصفى لمناسبة موضوع البحث.
- اما الفصل الثانى، فقد تضمنت الاطار النظرى جاءت في ثلاثة مباحث.-

د. المبحث الأول، شمل على اللياقة البدنية ومكونات اللياقة البدنية -اللياقة الصحية -اهم المظاهر التي تكشف عن تدنى مستوى بعض عناصر للياقة البدنية -وسائل تحقيق اللياقة البدنية.

هـ. المبحث الثاني ، ولذى شمل على مفهوم النشاط الرياضى -اهداف النشاط الرياضى النشاط الداخلى -النشاط الخارجى -نشأة المدرسة - اهداف المدرسة -مفهوم درس التربية الرياضية - خصائص النمو للمرحلة المراهقة المبكرة والمتأخرة.

و. المبحث الثالث يحتوي على الدراسات السابقة .

ز. الفصل الثالث، جاء مشتملا على اجراءات البحث والتي شملت على منهج البحث -مجتمع البحث -وعينة البحث ادوات جمع البيانات -مراحل تصميم الاستبانة - تحديد المحاور وتسميتها واختيار العبارات ثم اجراء التحكيم الاستبانة -واختبارات للياقة البدنية مجموعه من الخبراء والمحكمين من اساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية، المعاملات العلمية الاستبانة والاختبار، وتم تطبيقها على عينة عشوائية من طالبات المرحلة الثانوية، والمعاملات الاحصائية المستخدمة واستخدمت الدارسة برنامج التحليل الاحصائى (SPSS) في رصد بيانات المفحوصين بالتكرارات والنسب المئوية.

ح. اما لفصل الرابع اشتمل على عرض ومناقشة وتفسير وتحليل النتائج الخاصة باسئلة البحث. وجاء فى الفصل الخامس من استنتاجات والتوصيات مخلص البحث المقترحات والمراجع الملاحق .

## المصادر والمراجع

أولاً : القرآن الكريم .

ثانياً : المراجع العربية :

(1) أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجي، ط1 ، دار الفكر

العربي، 1997م .

(2) أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة ، النمو الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل

والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر للطبع والنشر القاهرة ، 2005م .

(3) الغالي الحاج محمد ، اساسيات التربية البدنية ، ط1 ، 2001م .

(4) بسطويسي احمد ، أسس نظريات التدريب الرياضي ، الطبع والنشر دار الفكر العربي.

(5) ساري احمد حمدان ، نوري عبد الرازق ، اللياقة البدنية الصحية ، ط1 ، 2001م .

(6) سلمان الحاج المكاب الجنابي ، محسن علي السعداوي ، أدوات البحث العلمي في التربية

الرياضية ، ط1 ، 2013م .

(7) سليمان إبراهيم بيضون ، أسس ومبادئ التربية البدنية التدريب الرياضي ، ط1 ، دار المنهل

اللبناني ، 1993م .

(8) صباح السيد فاروز ، محمد إبراهيم شحاتة ، برنامج اللياقة البدنية للجميع ، 1996م.

(9) عباس عبد الفتاح ، محمد إبراهيم شحاتة ، اللياقة الصحية ، ط1 ، دار الفكر العربي،

1991م.

- 10) عصام الدين متولي عبد الله ، النشاط الرياضي بين النظرية والتطبيق العلمي، الإسكندرية: دار الوفاء ، 2012م .
- 11) عصام الدين متولي عبد الله ، مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية ، ط1 ، 2008م.
- 12) عنايات محمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية .
- 13) فاطمة عبد مالح ، نوال مهدي حاسم ، طلبة المرحلة الثانوية في كليات التربية البدنية ، ط1، 2011م .
- 14) محمد الحمامي ، د. أمين أنور نجومى ، أسس برامج التربية الرياضية ، القاهرة: مركز الكتابة والنشر، 1999م .
- 15) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999م .
- 16) محمد صبحي حسانين ، نموذج الكفاية البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1985م.
- 17) محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد ، اللياقة البدنية مكوناتها ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1997م.
- 18) محمد سكران محمد مبيضن ، الرياضة والصحة في حياتنا ، ط1 ، 2012م .
- 19) محمد عبد القادر عابدين ، الإدارة المدرسية ، ط1 ، دار الشروق للنشر ، 2001م .
- 20) موسى فهمي إبراهيم ، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ب.ت .
- 21) محمد كامل عفيفي ، الصحة واللياقة البدنية ، ط1 ، 1997م.



22) محمد نصر الدين رضوان ، احمد متولي منصور ، اللياقة البدنية للجميع ، ط1 ، 2000م.

23) مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين من البطولة للمراهقة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996م .

### ثالثاً : الرسائل العلمية :

1. أبوطالب حسن كمساري ، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير غير منشورة، 2014م .
2. إيمان عبد الرحمن نافع أبو جعب ، اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير منشورة، 2001م .
3. خالد بشير محمد بشير ، وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم تحت سن 17 سنة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، 2000م .
4. ماهر احمد علي موسى الشريف ، عناصر اللياقة البدنية المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لمتسابق المشي ،رسالة ماجستير منشورة، 1992م .
5. محمد صلاح الدين محمود حسن ، وضع مستويات معيارية لبعض للصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية ، ماجستير غير منشورة ، 1982م .
6. ناهد سليمان الضو ، أثر المنهج الدراسي العلمي بكلية التربية الرياضية بالخرطوم عن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات ،رسالة ماجستير منشورة ، 2001م .

7. نجم الدين محمد المرضي ، وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة الأساس بالريف في محافظة الدامر ، دكتوراه منشورة ، 2001م .
8. منى احمد عبد الحكيم ، مساهمة القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية في جمهورية مصر العربية بالقاهرة إنتقاء الناشئات من 11-14 سنة للألعاب الجماعية ، رسالة، ماجستير منشورة ، 1994م .
9. منير سامي رجائي ، منحنيات النمو لعناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الإشتراكية ،رسالة ماجستير منشورة ، 1992م .
10. نيازي حمزة الطيب ، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمستوى الأداء المهاري للكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة ، دكتوراه غير منشورة، 2010م .

الملاحق

ملحق رقم (1)

جدول يوضح أسماء لجنة الخبراء والمحكمين

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	الجهة
(1)	أ.د/ مأمور كنجي سلوب	بروفسير	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(2)	أ.د/ سمية جعفر حميدي سليمان	بروفسير	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(3)	د/ الطيب حاج إبراهيم عبد الله	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(4)	د/ إبتسام محمد السيد سيد احمد	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(5)	د/ مكي فضل المولى مرحوم	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(6)	د/ صلاح جابر فيرين	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(7)	د/ عمر محمد علي	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(8)	د/ حاكم يوسف الضو	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(9)	د/ إسماعيل علي إسماعيل	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
(10)	د/ مصطفى كرم الله	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

## ملحق رقم (2)

### مسح آراء بعض الخبراء والعلماء في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية

العناصر	هارسون	بيوتشر	لارسون ويوكم	ماتتوز	هوكي	ولجوس	بارو ومك جي	هار	ماتيفيف	زاتسورسكلي	المجموع
1. القوة العضلية	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10
2. الجلد العضلي	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10
3. الجلد الدوري التنفسي	√	√	√	√	√	√	-	-	-	√	7
4. القدرة العضلية	√	√	√	√	√	-	-	-	-	-	5
5. السرعة	√	√	√	√	√	-	-	√	-	-	6
6. المرونة	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	8
7. الرشاقة	-	√	√	-	-	-	√	√	√	√	6
8. التوازن	√	√	-	-	-	-	√	-	√	-	4
9. التحمل	-	-	-	√	-	√	-	-	-	-	2
10. الدقة	-	√	-	√	-	-	-	-	-	-	2
11. مقاومة المرض	-	√	-	√	-	-	-	-	-	-	2
12. التوافق	√	√	√	√	-	-	√	-	-	-	5
13. المهارة	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
14. توافق الذراع والعين	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
15. توافق القدم والعين	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
16. الإسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
17. الإحساس بالمسافة	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-	1

### ملحق رقم (3)

#### ترتيب عناصر اللياقة البدنية حسب رأي الخبراء والمحكمين

اد/ مامور كنجى سلوب	القوة	السرعة	التحمل
د/ صلاح جابر	التحمل الدورى التنفسى	القوة العضلية	السرعة
د/ حاكم يوسف	السرعة	القوة	التحمل
د/ ابتسام محمد سعيد	السرعة	القوة	التحمل
د/ عمر محمد علي	التحمل	الرشاقة	التوافق
د/ الطيب ابراهيم	القوة	السرعة	التحمل
ا/ مصطفى كرم الله	التحمل	مرونة	الرشاقة
د/ سمية جعفر	القوة	السرعة	التحمل
د/ إسماعيل علي إسماعيل	السرعة	القوة	التحمل

تم إختيار ثلاثة عناصر اللياقة البدنية منهم :

القوة - السرعة - الرشاقة

## ملحق رقم (4)

### ترشيح إختبارات اللياقة البدنية

#### السرعة والقوة والرشاقة

##### إختبار القوة العضلية :

1. الوثب العمودي من الثبات .
2. الوثب الطويل من الثبات .
3. الوثبات المتتالية في المكان (15 ثانية) .
4. رمي الكرة الناعمة إلى أقصى مسافة .
5. رمي الكرة الطبية خلف الرأسية باليدين .
6. الوقوف من الرقود .
7. الشد لأعلى معدل على العقلة .
8. الإنبطاح المائل المعدل ثني ومد الذراعين .

##### إختبار السرعة :

1. الجري في الكان (15 ثانية) .
2. عدو (50 متر) .
3. عدو (50 ياردة) .
4. عدو (30 متر) من بداية متحركة .
5. عدو (10 ثانية) .

6. عدو (4 ثانية) من البدء العالي .

7. عدو (60 ثانية) من البدء العالي .

### إختبار الرشاقة :

1. الجري متعدد الإتجاهات .

2. الجري الزجاجي بين الحواجز (بالأرقام) .

3. الجري الماكوكي مختلف الأبعاد .

4. الجري الماكوكي (40 متر) .

5. الجري الإرتدادي (بزمان) .

6. الجري حول دائرة (دورة واحدة) .



## ملحق رقم (5)

### إستمارة معدة لاختبارات اللياقة البدنية

الاسم:.....

العمر:.....

المدرسة:.....

#### اختبارات للياقة البدنية:

اختبار السرعة:

التسجيل	الزمن بالثانية	الاختبار م
		السرعة (50م)

اختبار الرشاقة:

التسجيل	الزمن بالثانية	اختبار
		الجرى المكوكى (40م)

اختبار القوة العضلية عضلات الزراعين:

التسجيل	عدد التكرارات	اختبار
		ثنى الزراعين من الانبطاح المائل المعدل

اختبار القوة العضلية للعضلات الرجلين:

التسجيل	القياس بالمتر اوسنتمر	اختبار
		الوثب العريض من الثبات

## ملحق رقم (6)

التاريخ : 2016/1/10م

السيد/ مدير مكتب التعليم - محلية أمبدة وحدة الامير

المحترم ،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

### الموضوع : معلومات إحصائية خاصة بالمرحلة الثانوية

إشارة للموضوع أعلاه بأن الدارسة/ رقية عمر آدم أبكر تجري بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية قسم التدريب .

لذلك تود الحصول على معلومات إحصائية في المدارس الحكومية وعدد الطالبات في المدارس الثانوية حتى تجيز بحثها بالشكل المطلوب نرجو من سيادتكم مدها بالمعلومات اللازمة حتى يتسنى لها تكملة بحثها بالصورة المطلوبة .

شاكرين لكم حسن تعاونكم ومساعدتكم للباحثة لإتمام رسالتها .

ولكم وافر الشكر والتقدير ،،

المشرف/

د. شرف الدين إبراهيم عز الدين

ملحق رقم (7)  
الإستبيان قبل التحكيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
قسم التدريب الرياضي  
إستبانه إستطلاع رأي الخبراء في المجال

السيد الدكتور/ ..... المحترم

تقدم الدراسة : رقية عمر آدم ابكر بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة قسم التدريب الرياضي بعنوان : (تقصي مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية أمبدة) وتحت إشراف الدكتور/ شرف الدين إبراهيم عز الدين داروتي .

الرجاء التكرم بإبداء آرائكم العلمية وفقاً للآتي :

1. مدى وضوح الفقرات في المحاور التي وردت فيها .
2. درجة إرتباط الفقرات بالمحاور التي وردت فيها .
3. درجة أهمية الفقرات في تلك المحاور .
4. رتب الفقرات حسب أهميتها .

أثق في حسن تعاونكم

ولكم الشكر ،،،

## المحور الأول : اتجاهات الطالبات

درجة الأهمية		درجة الارتباط		درجة الوضوح		العبارات
مهم جداً	مهم	غير مرتبطة	مرتبطة	غير واضح	واضح	
						1/ ممارسة الرياضة له دوراً في التوازن النفسى
						2/ للرياضة فوائد صحية
						3/ يفضل طالبات المشاركة فى الأنشطة الثقافية أكثر من الرياضية
						4/ ممارسة النشاط الرياضى مضيعة للوقت
						5/ ممارسة النشاط الرياضى فى اوقات الفراغ تحت إشراف معلم
						6/ تشجع الطالبات وتتقيفهم صحياً
						7/ مشاركة رياضية فى طابور الصباح
						8/ يتم إختيار أنشطة تتناسب مع عمر الطالبات
						9/ مشاركة المنافسات رياضية بين المدارس فى مختلف الأنشطة
						10/ تهدف الترييه البدنيه المدرسة علي تربيه المتعلمين علي المشاركه الدائمه.

عبارات يمكن إضافتها :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

المحور الثانى : إدارة المدرسة

درجة الأهمية		درجة الإرتباط		درجة الوضوح		العبارات
مهم جداً	مهم	غير مرتبطة	مرتبطة	غير واضح	واضح	
						1/ إدارة المدرسة تفهم طبيعة عمل مدرس التربية الرياضية
						2/ إدارة المدرسة تكلف معلم التربية الرياضية بمهام أخر لا علاقة له
						3/ الأولوية فى توزيع الحصص فى الجدول المدرسى تعطى للمواد الاخرى بدل عن التربية الرياضية
						4/ توفر الملاعب الرياضية بشكل ممتاز للمعلم
						5/ تخصص مكان لحفظ الأدوات
						6/ تضع برامج للمنافسات الرياضية
						7/ توفر الزي الرياضى للدورات المدرسية
						8/ تحفز الفرق المشاركة والمعلمين فى المنافسات الرياضية
						9/ تحرص علي بناء علاقات تعليميه متوازنه بين المعلمين .
						10/ تهتم بالطالبات المتميزات رياضياً

عبارات يمكن إضافتها :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### المحور الثالث : المنهج الدراسي

درجة الأهمية		درجة الإرتباط		درجة الوضوح		العبارات
مهم جداً	مهم	غير مرتبطة	مرتبطة	غير واضح	واضح	
						1/ يعمل المنهج على إكتساب الطالبات المهارات الحركيه والمعارف والاتجاهات .
						2/مفردات محتوى منهج التربيه الرياضه تمشى مع الخطه الزمنيه.
						3/منهج التربيه الرياضه موزع على حسب حلقات المرحله الثانويه.
						4/8 تهتم المنهج بزوى الإحتياجات الخاصه
						5/معلم التربيه البدنيه موهلا في مجاله وحريصا علي تطوير قدراتهم.
						6/ينتناسب محتوى المنهج مع مرحله نمو الطالبات.
						7/يتضمن عناصر تدريبيه لتطوير الانشطه الرياضه.
						8/يوجد منهج خاص بالتربيه البدنيه والرياضة.
						9/توجد استراتيجيات ثابتة للمنهج وتراعي الحالات الخاصه للطالبات.
						10/ يراعي اسس البناء الحركي والتعلم المهاري الجيد.

عبارات يمكن إضافتها :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

المحور الرابع : الامكانيات المادية والبشرية

درجة الأهمية		درجة الإرتباط		درجة الوضوح		العبارات
مهم جداً	مهم	غير مرتبطة	مرتبطة	غير واضح	واضح	
						1/توجد رعايه صحيه متكامله للطالبات.
						2/تتوفر عوامل الامن والسلامه اثناء التدريب بالملاعب.
						3/تستخدم المدرسة اجهزة وادوات بديله.
						4/تتوفر المدرسه خدمات مساعد كافيه .
						5/توجد مساحه كافيه لممارسة الرياضة.
						6/توجد ملاعب قانونيه بالمدارس.
						7/تخصص الادارة مكان لحفظ الادوات.
						8/ يوجد معلمين متخصصين في مجال الترييه البدنية في المدارس الثانوية.
						9/ توجد ملاعب مغلقة لممارسه الرياضة
						10/ قلة الكوادر المساعدة بالمدارس الثانوية

عبارات يمكن إضافتها :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## ملحق رقم (8)

### الإستبانة بعد التحكيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

..... السيد /

الموقر ،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

انا الدارسة/ رقية عمر آدم أ بكر أقوم ببحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في

التربية البدنية وهي بعنوان (تقصي مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات

المرحلة الثانوية - محلية أمبدة ) .

ولتحقيق أهداف هذا البحث بين يديك إستبيان- المرجو وضع علامة (√) أمام

العبارة المناسبة (أوافق- محايد - لا أوافق) علماً بأن هذا الإستبيان هدفه فقط للبحث

العلمي .

الدارسة



## المحور الأول :اتجاهات الطالبات

لا أوافق	محايد	أوافق	العبارات
			1/ ممارسة الرياضة لها دوراً في التوازن النفسى للطالبات
			2/للرياضة فوائد صحية
			3/ يفضل للطالبات المشاركة في الأنشطة الثقافية أكثر من الرياضية
			4/ ممارسة النشاط الرياضى مضيعة للوقت
			5/ممارسة النشاط الرياضى تحت إشراف معلم التربية الرياضية
			6/ تسهم ممارسة الرياضة في تثقيف الطالبات صحياً
			7/ ممارسة التمرينات الرياضية في طابور الصباح
			8/ يتم إختيار الأنشطة التي تتناسب مع عمر الطالبات
			9/ المشاركة في المنافسات الرياضية بين المدارس في مختلف الأنشطة
			10/ تهدف التربية البدنيه المدرسة علي تربيه الطالبات والمشاركه الدائمه في النشاط الرياضي.

## المحور الثانى : الإدارة المدرسية

لا أوافق	محايد	أوافق	العبارات
			1/ الإدارة المدرسة تفهم طبيعة عمل مدرس التربية الرياضية .
			2/ إدارة المدرسة تكلف معلم التربية الرياضية بمهام آخر لا علاقة له بها .
			3/ الأولوية فى توزيع الحصص فى الجدول المدرسى تعطى للمواد الأخرى بدل عن التربية الرياضية
			4/ توفر الملاعب الرياضية بشكل ممتاز للطالبات
			5/ تخصص الإدارة مكان لحفظ الأدوات
			6/ تضع برامج للمنافسات الرياضية
			7/ توفر الزي الرياضى للدورات المدرسية
			8/ تحفز الفرق المشاركة والمعلمين فى المنافسات الرياضية مادياً ومعنوياً
			9/ تحرص علي بناء علاقات متوازنة بين الطالبات .
			10/ تهتم بالطالبات المتميزات رياضياً

### المحور الثالث : المنهج الدراسي

لا أوافق	محايد	أوافق	العبارات
			1/ يوجد منهج خاص بالتربية البدنية والرياضة.
			2/ مفردات محتوى منهج التربية الرياضه تتماشى مع الخطه الزمنيه.
			3/ منهج التربية الرياضه موزع على حسب الفصول الدراسه للمرحله الثانويه.
			4/ 8 تهتم المنهج بذوى الإحتياجات الخاصة
			5/ منهج التربية الرياضية يراعي إحتياجات الطالبات .
			6/ يتناسب محتوى المنهج مع الفئة العمرية للطالبات.
			7/ يتضمن المنهج عناصر تدريبه لتطوير الانشطه الرياضه.
			8/ يعمل المنهج على إكساب الطالبات المهارات الحركيه والمعارف والاتجاهات.
			9/ توجد استراتيجيات ثابتة للمنهج وتراعي الحالات الخاصه للطالبات.
			10/ يراعي محتوى المنهج اسس البناء الحركي والتعلم المهاري الجيد.

## المحور الرابع : الامكانيات المادية والبشرية

لا أوافق	محايد	أوافق	العبارات
			1/توجد رعايه صحيه متكامله للطالبات.
			2/تتوفر عوامل الامن والسلامه اثناء التدريب بالملاعب.
			3/تستخدم المدرسة اجهزة وادوات بديله.
			4/تتوفر بالمدرسه خدمات مساعدة كافيه .
			5/توجد مساحه كافيه لممارسةالرياضة.
			6/توجد ملاعب قانونيه بالمدارس.
			7/ توجد حمامات للطالبات وغرف لخلع الملابس .
			8/ يوجد معلمين متخصصين في مجال الترييه البدنية في المدارس الثانوية.
			9/ توجد ملاعب مغلقة لممارسه الرياضة
			10/ قلة الكوادر المساعدة بالمدارس الثانوية

## ملحق رقم (9)

### التوزيع التكراري لإجابات الطالب على محاور الإستبانة الأربع

المحور الأول : إتجاهات الطالبات

م	العبارة	اوفق	محايد	لااوفق
1	ممارسة الرياضة لة ودر في التوازن النفسى	182	8	10
2	للرياضة فوائد صحية	171	15	14
3	يفضل الطالبات المشاركة فى الانشطة الثقافية اكثر من الرياضة	5	15	180
4	ممارسة النشاط الرياضى مضيعة للوقت	76	69	55
5	ممارسة النشاط الرياضى تحت اشراف معلم التربية الرياضية	171	17	12
6	تسهم ممارسة الرياضة فى تثيقف الطالبات صحيا	179	12	9
7	ممارسة التمرينات الرياضية فى طابور الصباح	135	37	28
8	يتم اختيار الانشطة التى تناسب مع عمر الطالبات	170	20	10
9	المشاركة فى المنافسات الرياضيين مختلف الانشطة	161	25	14
10	تهدف التربية البدنية المدرسية على تربية الطالبات والمشاركة الدائمة فى النشاط الرياضي	152	25	23

المحور الثاني : الادارة المدرسية

م	العبارة	أوافق	محايد	لا أوافق
1	ادارة المدرسية تفهم طبيعة عمل مدرس الرياضية	160	2	38
2	ادارة المدرسة تكلف معلم التربية الرياضية بهمام اخر لا علاقة لها بها	56	22	122
3	الاولوية في توزيع الحصص في الجدول المدرسي تعطى للمواد الاخرى بدل عن التربية الرياضية	107	10	83
4	توفر الملاعب الرياضية بشكل ممتاز للطالبات	65	15	120
5	تخصص الادارة مكان لحفظ الادوات	38	25	137
6	تضع برامج للمنافسات الرياضية	136	26	38
7	توفر الزى الرياضي للدورات المدرسية	141	20	36
8	تحفز الفرق المشاركة والمعلمين في المنافسات الرياضية ماديا ومعنويا	131	20	49
9	تحرص على بناء علاقات متوازنة بين طالبات	150	21	29
10	تهتم بالطالبات المتميزات رياضيا	135	22	43

المحور الثالث : المنهج

م	العبارة	اوفق	محايد	لااوفق
1	يوجد منهج خاص بالتربية البدنية والرياضة	170	25	5
2	مفردات محتوى التربية الرياضة تتماشى مع الخطة الزمنية	165	15	20
3	منهج التربية الرياضة موزع على حسب الفصول الدارسية للمرحلة الثانوية	113	19	68
4	تهتم المنهج بذوى الاحتياجات الخاصة	113	50	37
5	منهج التربية الرياضية يراعي احتياجات الطالبات	128	32	40
6	يتناسب محتوى المنهج مع الفئة العمرية للطالبات	143	32	25
7	يتضمن المنهج عناصر تدريبية لتطوير الانشطة الرياضية	150	24	26
8	يعمل المنهج علي اكساب الطالبات المهارات الحركية والمعارف ولاتجاهات	169	14	17
9	توجد استراتيجيات ثابتة للمنهج وتراعى الحالات الخاصة للطالبات	129	36	35
10	يراعي محتوى المنهج اسس البناء الحركى والتعلم المهارى الجيد	165	16	19

المحور الرابع: الامكانات المادية والبشرية

م	العبارة	اوفق	محايد	لااوفق
1	توجد رعاية صحية متكاملة للطالبات	124	22	54
2	تتوفر عوامل لامن والسلامة اثناء التدريب	133	20	47
3	تستخدم المدرسة اجهزة وادوات بديلة	30	40	130
4	تتوفر بالمدرسة خدمات مساعد كافية	57	40	103
5	توجد مساحة كافية الممارسة الرياضة	138	20	42
6	توجد ملاعب قانونية بالمدارس	42	20	138
7	توجد حمامات للطالبات وغرف خلع الملابس	56	25	119
8	يوجد مدرسين متخصصين في مجال التربية الرياضية بالمدارس الثانوية	48	12	140
9	توجد ملاعب مغلقة الممارسة الرياضية	22	4	120
10	قلة الكوادر المساعد الثانوية	116	4	80

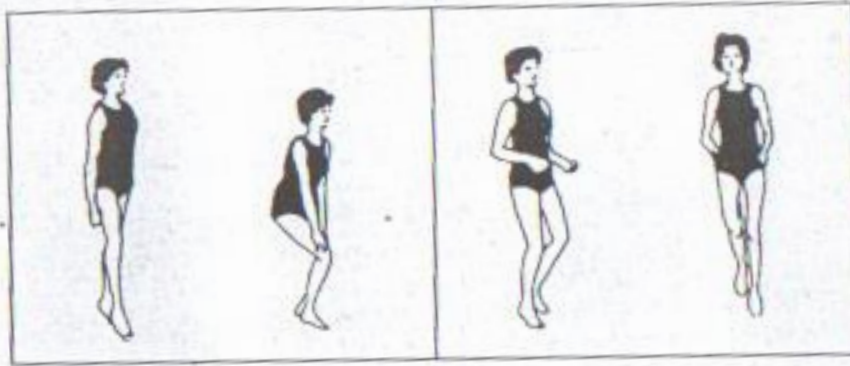


## ملحق رقم (10)

تبادل ثنى ومد المشطين من وضع الجلوس الطويل



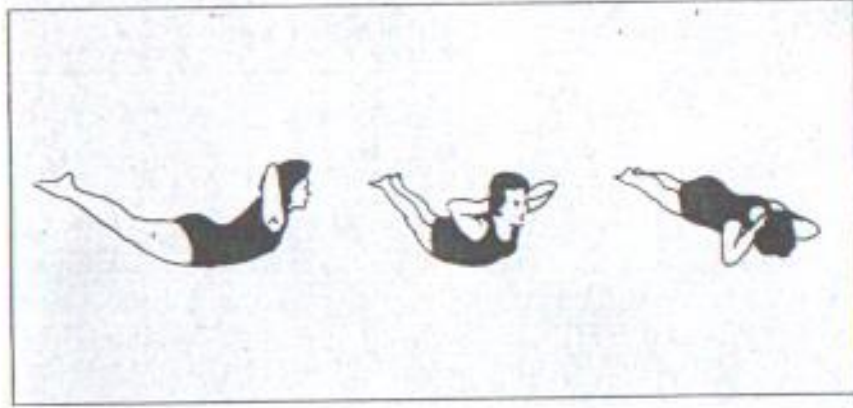
ثنى الركبتين للوثب عالياً من تبادل وضع الرجلين أماماً



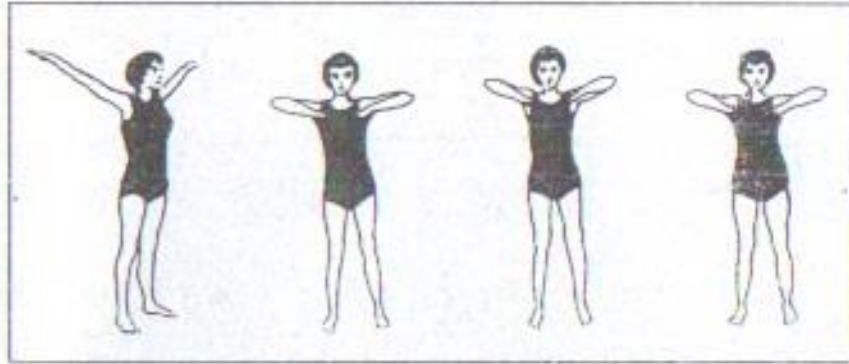
لانبطاح شتى الذراعين من الانبطاح المائل



رفع الرجلين والجذع عالياً من الانبطاح لمس الرقبة



ضغط المنكبين خلفاً من الوقوف فتحاً. والانشاء عرضاً

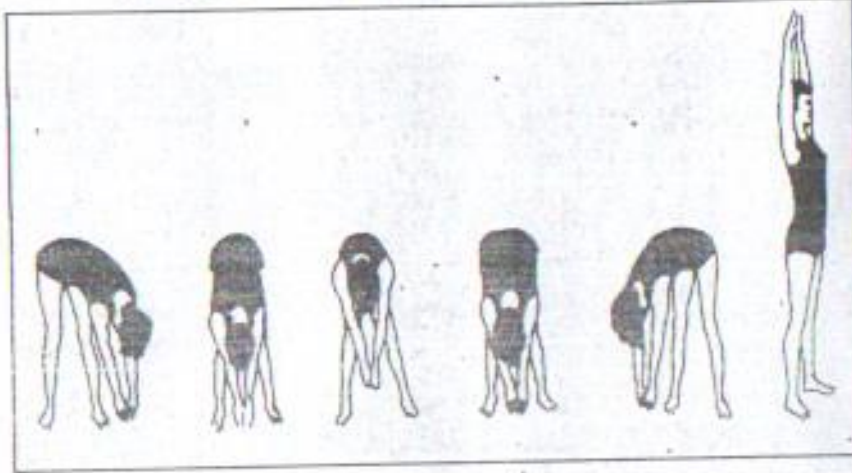


تبادل رفع الركبتين عالياً من الوقوف

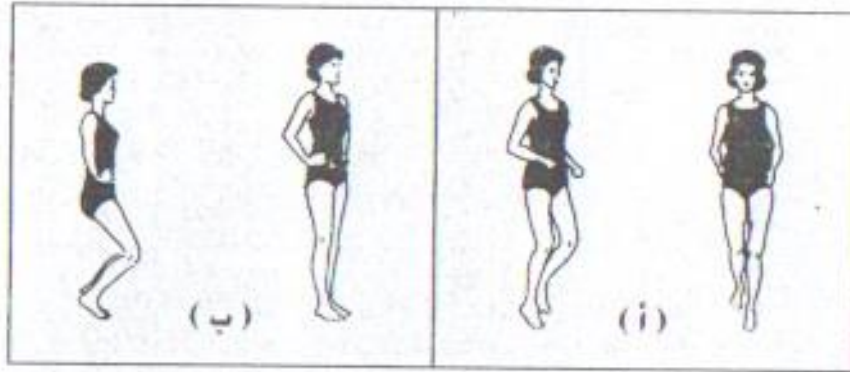


تمارين المجموعة الرابعة

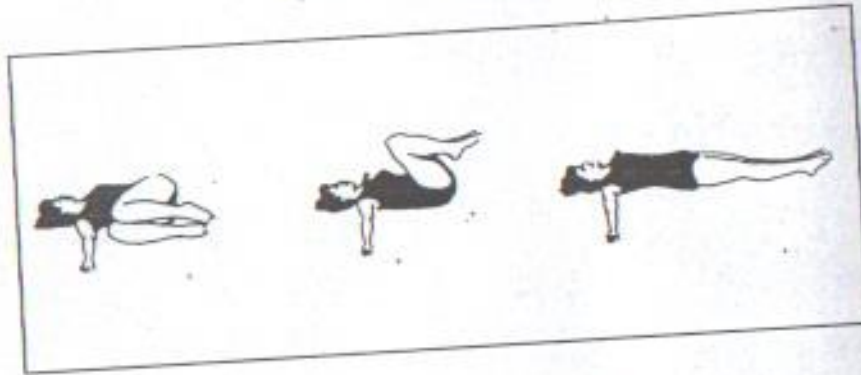
تنس الجذع أماماً أسفل من الوقوف فتحاً والذراعين عالياً



ثني الركبتين من الوقوف ثبات الوسط



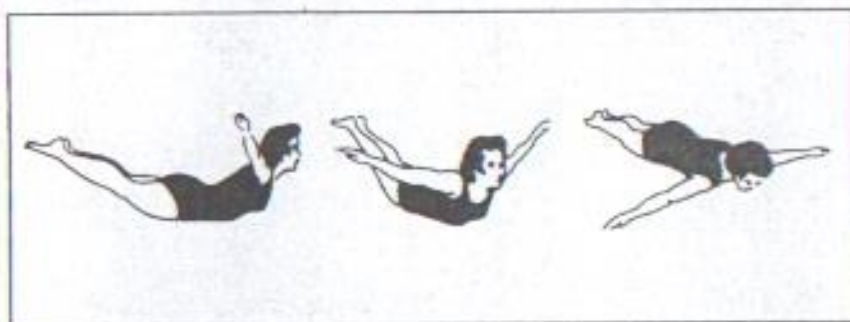
رقود القرفصاء من الرقود والتراعين جانبياً



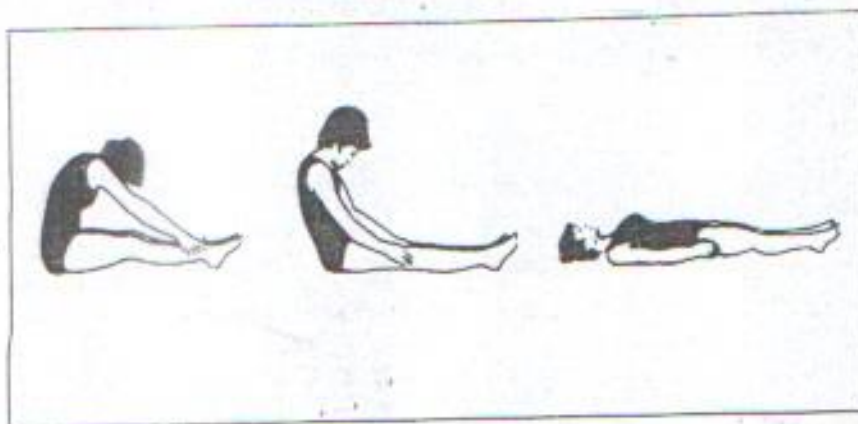
رفع الرجل عالياً من الانبطاح الجانبي



رفع الرجلين مع رفع الجذع بالذراعين عالياً من الانبطاح والذراعين جانبياً

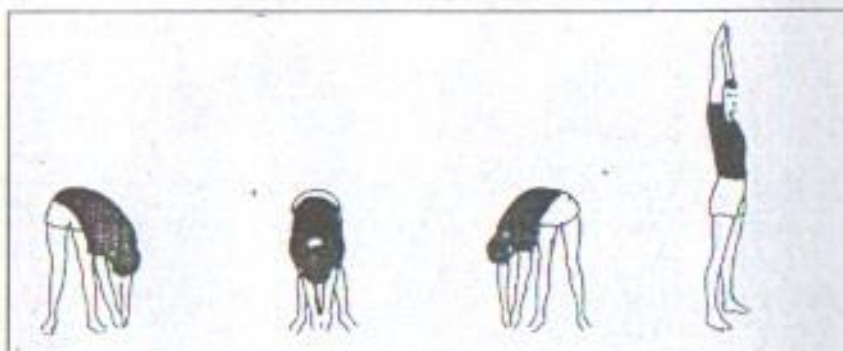


رفع الجذع عالياً أماماً أسفل من الرقود

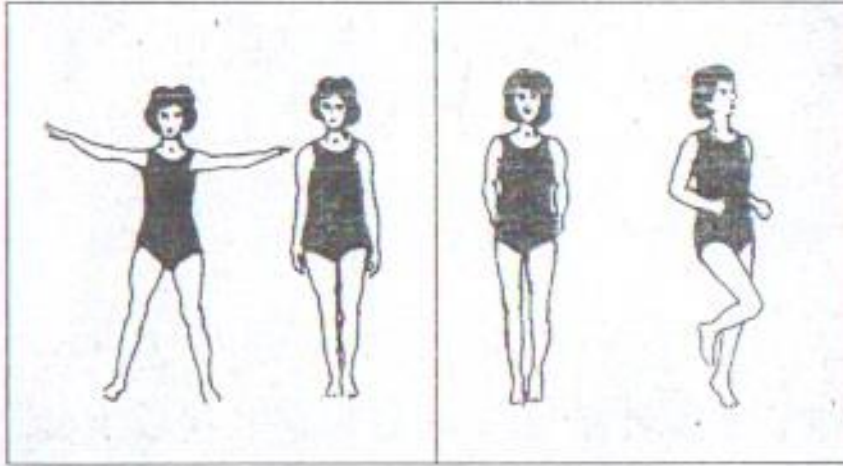


تقرينات المجموعة الثالثة

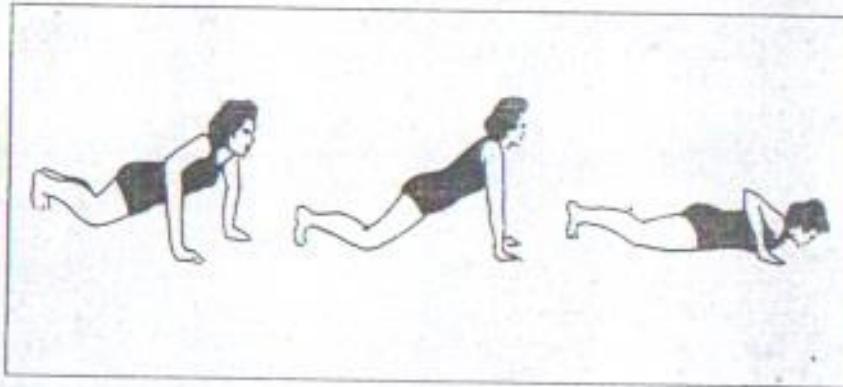
ثنى الجذع أماماً أسفل بالارتداد



الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً



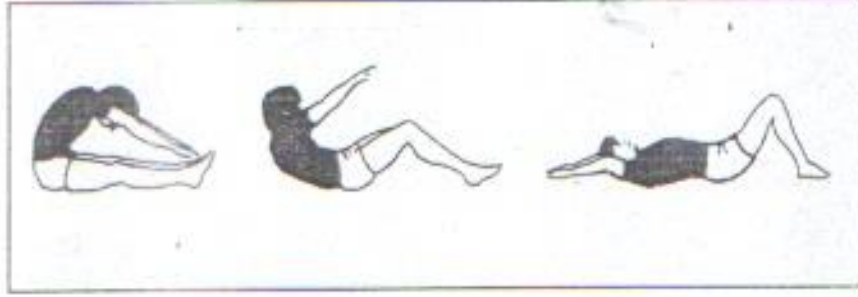
رفع الجذع والفخذين من الانبطاح



رفع الرجلين عالياً لأقصى ارتفاع

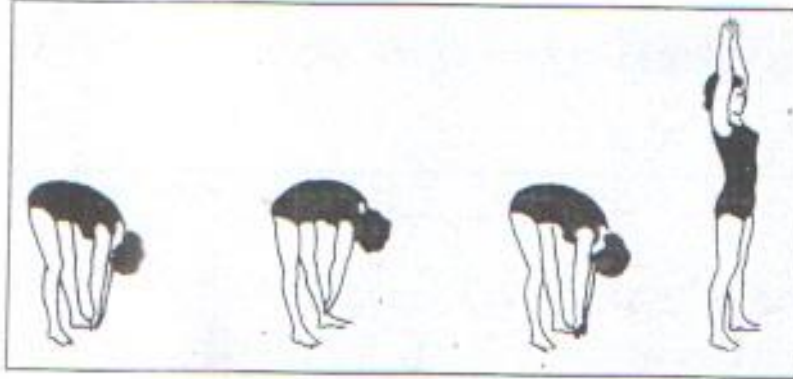


رفع الجذع عالياً أماماً أسفل

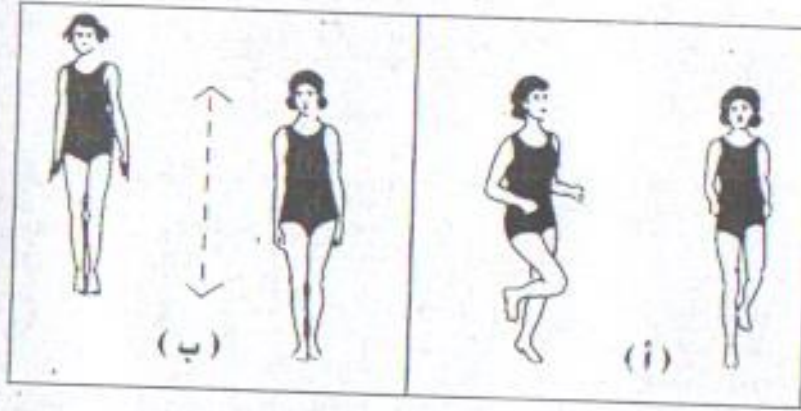


تمارين المجموعة الثانية

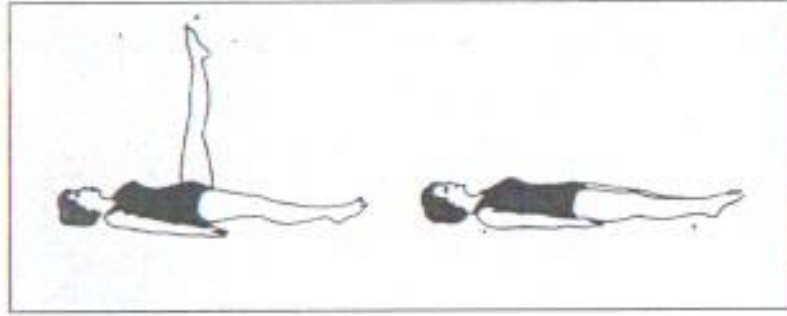
ثنى الجذع أماماً أسفل



رفع العقبين للوقوف على أطراف المشطين من وضع الوقوف



تبادل رفع الرجلين عالياً من الرقود

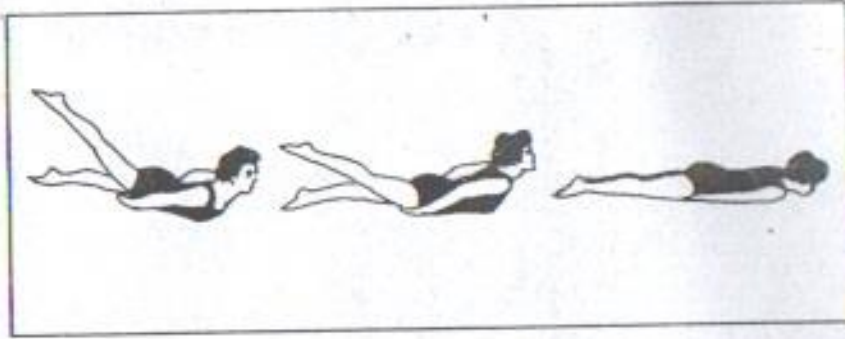


مسحب الجسم للخلف مع ثني الركبتين للوصول للمسجود من الانبطاح

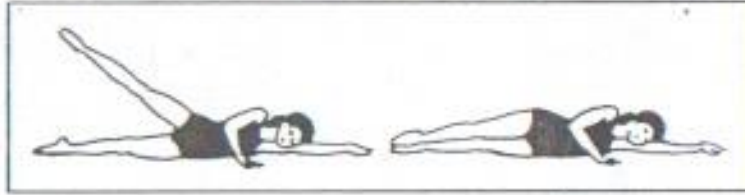




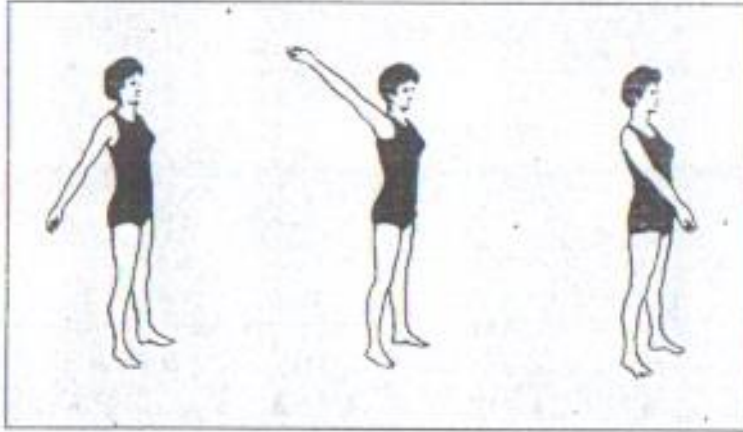
رفع الجذع عن الأرض مع رفع الرجل خلفا



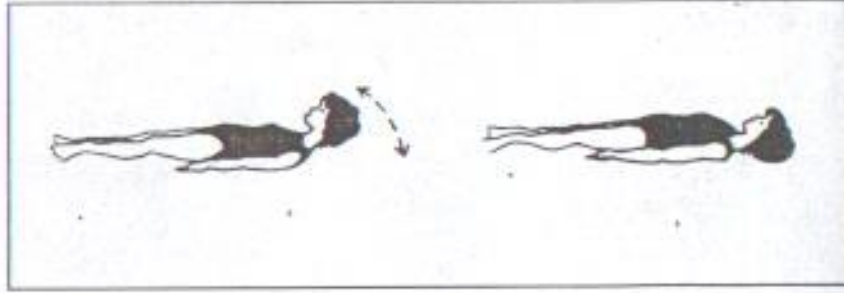
رفع الرجل لأعلى من وضع الرقود على إحدى الجانبين



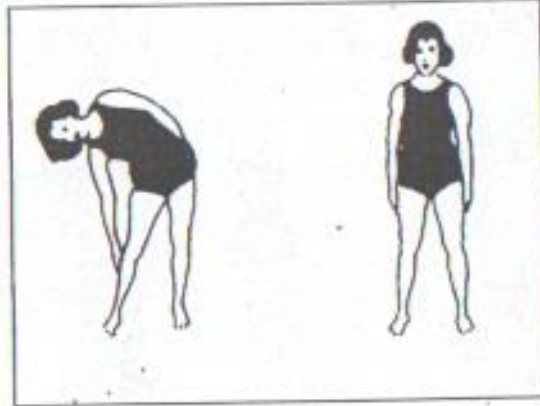
تحريك الذراعين بالتبادل في دائرة كبيرة



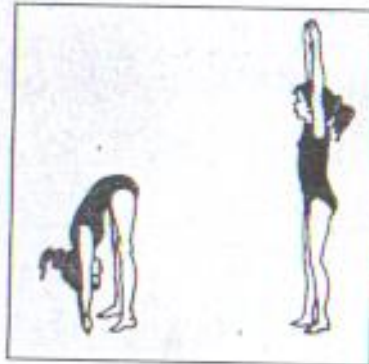
ثني الرقبة للأمام من وضع الرقود



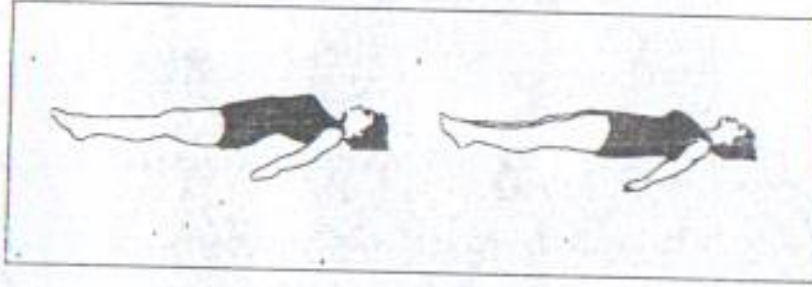
تبادل ثني الجذع على الجانبين



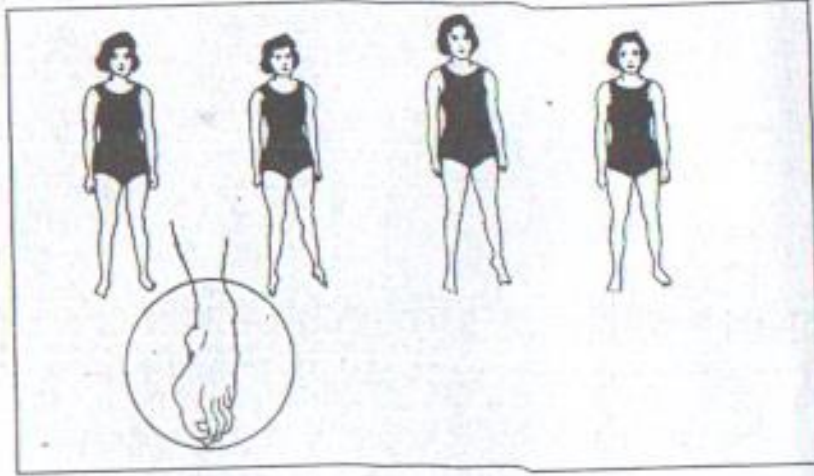
تمارين المجموعة الأولى



رفع الجذع عالياً من وضع الرقود



رفع العقبين ولف القدمين للخارج من وضع الوقوف فتحاً



رفع الجذع عالياً عن الأرض من وضع رقود القرفصاء

