

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى :

( لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم ) صدق الله العظيم

سورة التين الآية (4)

وقال تعالى : ( وإن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودمٍ لبناً  
خالصاً سائغاً للشاربين ) صدق الله العظيم

سورة النحل الآية (66)

وقال تعالى :

( هو الذي أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون (10) ينبت لكم به  
الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون ) (11)  
صدق الله العظيم

سورة النحل الآية (10-11)

## إهداء

إلى والدتي العزيزة التي سقتني من حنانها وعطفها.

إلى روح والدي الذي علمني الصبر على الشدائد

إلى الرعاة والمزارعين الكادحين الذين وقفوا معي لتحقيق هذه الدراسة أهدافها ومدوا

لي يد العون والمساعدة دون كلل أو ملل.

الباحث

## شكر وتقدير

أسأل الله أن يتقبل مني هذا العمل المتواضع خالصاً لوجهه تعالى ، وأن يعين المعنيين في الاستفادة من نتائج وتوصيات هذه الدراسة حتي تعم فائدتها الجميع ، والشكر خاصة لأستاذي الجليل الدكتور / مبارك محمد آدم الذي وقف معي في كل صغيرة وكبيرة فله مني الشكر والتقدير .

وأخص بالشكر أيضا زملائي بعمادة شؤون الطلاب بجامعة نياالا على وقفهم الصلبة والشجاعة والشكر موصول لإسرة كلية التربية بجامعة النيلين - قسم التربية الرياضية ، ويمتد شكري للناظر / أحمد السمانى البشر وأسرة محلية تلس لموافقتهم علي إجراء اختبارات الدراسة على الرعاة والمزارعين الذين يتبعون لهم إدارياً ، وشكري وتقديري لكل من قدم لي مساعدة فى إنجاز الدراسة .

الباحث

## ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي واقع مستويات اللياقة البدنية لدى الرعاة والمزارعين بولاية جنوب دار فور - محلية تلس - غرب السودان .  
استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية ، وقد استخدمت في ذلك بطارية الاختبار الدولي للياقة البدنية . تمثل مجتمع الدراسة في رعاة ومزارعي محلية تلس ومنه أختيرت عينة الدراسة التي تكونت من ( 173 ) من الرعاة ومثلهم من المزارعين بما مجموعه (346)مفحوصا تتراوح أعمارهم بين (18-40 ) سنة وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

### أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة

- المستوى العام للياقة الكلية لدى عيني الرعاة والمزارعين أقل من المتوسط .
- يتمتع الرعاة بمستوى وسط في السرعة والتحمل الدوري التنفسي ومستوي ضعيف في القوة العضلية.
- مستوى المزارعين في عنصر التحمل الدوري التنفسي ضعيف .
- تختلف مستوى عناصر اللياقة البدنية باختلاف المستويات العمرية في بعض العناصر .
- دلت النتائج على أن مستوى اللياقة البدنية علي ضعفه أفضل لدي الرعاة عنه لدي المزارعين.

### أهم التوصيات

- توعية الرعاة والمزارعين بأهمية ممارسة النشاط البدني وفائدته للصحة.
- توجيه إهتمام أكبر نحو الأنشطة البدنية التي تطور عناصر اللياقة البدنية للصحة لدى الرعاة والمزارعين.
- العمل على تطبيق ما أوصى به العلماء في مجال التربية الرياضية والنشاط البدني ، وهو أن يشارك الفرد في نشاط بدني مجهود (3) مرات على الأقل أسبوعيا لمدة 60 ق كل مرة بشده متوسطه علي الأقل .

# Abstract

The aim of this study is to identify the status of physical fitness of nomads and farmers in Tulus Locality, State of South Darfour - Sudan.

The descriptive research design was used, and the Data was collected through tests that measurement.

The population of the study consisted of nomads and farmers of Tulus Locality. A sample was selected randomly. It consisted of 173 persons from each of the nomad community and the farmers community. Sample age range was 18 – 40 years.

## **Main results included the following :**

- The general level of physical fitness among the nomads and farmers is below average.
- Nomads have a fair level of speed, power and aerobic fitness.
- The element of strength, and aerobic fitness among the farmers is weak also.
- The level of physical fitness elements differ according to age levels.
- The results show that, the general fitness is better among the nomads than among the farmers.
- In spite of the general weakness of fitness levels in the (2) groups nomads fitness is better than farmers.

## **Recommendations :**

1. Nomads and farmers should be enlightened about the importance of physical activities for the health of the body.
2. Authorities should pay more attention to physical activities that develop physical fitness among the nomads and farmers.
3. Application of the scholars Recommendation that : every individual should participate in moderate to vigorous activities, at least three times weekly, for at least (60) minutes per session.

## فهرست المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
آية قرآنية .....	أ
الإهداء .....	ب
شكر وتقدير .....	ج
الملخص باللغة العربية .....	د
الملخص باللغة الإنجليزية .....	هـ
فهرست المحتويات .....	و-ح
قائمة الجداول .....	ط-ي
قائمة الملاحق .....	ك

### 1/ الفصل الأول \_ خطة الدراسة :

1-1	مقدمة الدراسة .....	3-2
2-1	مشكلة الدراسة .....	4-3
3-1	أهمية الدراسة .....	4
4-1	أهداف الدراسة .....	5
5-1	تساؤلات الدراسة .....	5
6-1	حدود الدراسة .....	5
7-1	إجراءات الدراسة .....	6
8-1	المعالجات الإحصائية .....	6

9-1 مصطلحات الدراسة.....6

2/ الفصل الثاني \_ الاطار النظري والدراسات السابقة :

1-2 الإطارالنظري

1-1-2-1 المبحث الاول - التطور التاريخي لمفهوم اللياقة البدنية.....8

1-1-1-2 اللياقة البدنية في العصور القديمة .....8-10

2-1-1-2 اللياقة البدنية في الاسلام.....10-12

3-1-1-2 مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث.....12-16

2-1-2 المبحث الثاني \_ مراحل النمو .....17-27

3-1-2 المبحث الثالث - عناصر اللياقة البدنية .....28-45

1-3-1-2 القوة العضلية .....28-31

2-3-1-2 التحمل العضلي.....32-34

3-3-1-2 التحمل الدوري التنفسي.....34-37

4-3-1-2 المرونة.....37-40

5-3-1-2 السرعة.....40-43

6-3-1-2 القدرة العضلية.....43-45

4-1-2 المبحث الرابع - بطاريات اختبار اللياقة البدنية.....46-52

2-2 الدراسات السابقة.....53-60

1-2-2 التعليق على الدراسات السابقة.....61-

3/ الفصل الثالث \_ إجراءات الدراسة .....64-88

1-3 المقدمة.....63

63.....	1-3 منهج الدراسة.....
66-63.....	2-3 مجتمع الدراسة.....
67-66.....	3-3 عينة الدراسة.....
78-68.....	4-3 أدوات الدراسة.....
	5-3 الاجراءات الادارية والدراسات الاستطلاعية لاختبارات عناصر
-3	الياقة البدنية..... 82-79
	6..... 86-82.....
112-88.....	4 / الفصل الرابع _ عرض ومناقشة النتائج.....
118-114.....	5 / الفصل الخامس _ الاستنتاجات والتوصيات.....
114.....	1-5 الاستنتاجات
115-114.....	2-5 التوصيات
116-115.....	3-5 المقترحات.....
118-116.....	4-5 خلاصة الدراسة.....
124-119.....	5-5 المراجع.....
-125.....	6-5 الملاحق.....



قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
18- 17	تقسيم مراحل النمو على الاساس العضوي	1
30	يوضح الاختلاف بين القوى الثابتة والمتحركة	2
65	حجم مجتمع الرعاة	3
66-65	حجم مجتمع المزارعين	4
67	حجم عينة الرعاة	5
67	حجم عينة المزارعين	6
69	يوضح مفردات الاختبار الدولي للياقة البدنية	7
80	معاملات الصدق والثبات للعينة الاستطلاعية	8
89	مستوى الرعاة في عناصر اللياقة البدنية واللياقة الكلية	9
93	مستوى المزارعين في عناصر اللياقة البدنية واللياقة الكلية	10
98-97	ترتيب عناصر اللياقة البدنية وفقاً للدرجات المعيارية للرعاة	11
99	ترتيب عناصر اللياقة البدني وفقاً للدرجات المعيارية للمزارعين	12
101	يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (T) للمجموعتين في عنصر السرعة	13
101	يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (T) للمجموعتين في عنصر القوة العضلية .	14
102	يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (T) للمجموعتين في عنصر الرشاقة .	15
103	يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (T) للمجموعتين في عنصر القدرة	16
103	يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (T) للمجموعتين في عنصر المرونة	17

104	يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (T) للمجموعتين في عنصر التحمل الدوري التنفسي	18
105	عدد ونسبة الرعاة في عينة الدراسة حسب الفئات العمرية	19
106	تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية للرعاة	20
111	عدد ونسبة المزارعين حسب الفئات العمرية	21
110-109	تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية للمزارعين	22

## قائمة الملاحق

اسم الملحق	رقم الملحق
دليل اختبارات اللياقة البدنية للرعاة والمزارعين	ملحق رقم (1)
خطاب لناظر القبيلة	ملحق رقم (2)
خطاب لمعتمد محلية تلس	ملحق رقم (3)
خطاب لرئيس اتحاد الرعاة بولاية جنوب دار فور	ملحق رقم (4)
خطاب لرئيس اتحاد المزارعين بولاية جنوب دار فور	ملحق رقم (5)

