

المقدمة :

نتيجة الرفاهية المحيطة بحياة الأفراد ادى ذلك إلى زيادة وقت الفراغ وضعفت اجسامهم واصبح من الصعب عليهم القيام بالأعباء الوظيفية دون الشعور بالتعب والإرهاق وبذلك كثرت الإجازات العرضية خلال ايام العمل وبهذا نحن بأمس الحاجة لممارسة أي نشاط حركي يحسن من اللياقة والتي تساعد بدورها على الحفاظ على صحة الأفراد . واللياقة البدنية مرتبطة بالصحة هي قدرة القلب والرئتين والأوعية الدموية والعضلات على العمل بالكفاءة المثالية وتشمل عدة عناصر هي التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والقوة العضلية والمرونة والتركييب الجسمي .

وها نحن الباحثون نسعى لقياس حالة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لجميع طلاب الكلية بادئين من طلاب المستوى الأول لعام 2014 - 2015م تاركين المجال مفتوحاً لغيرنا من الباحثين لقياس حالة عناصر اللياقة الوظيفية لدى المستويات الأخرى .

مشكلة البحث :

من خلال دراستنا بكلية التربية البدنية والرياضية لقد لاحظنا إختلاف مستويات الأداء لدى طلاب المستوى الأول بالكلية مما دفعنا إلى إجراء هذه

الدراسة قيد البحث التي تتمثل في معرفة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي يتميز بها .
اهداف البحث :

1/ التعرف على حالة عناصر اللياقة البدنية يتميز بها طلاب المستوى الأول المرتبطة بالصحة بين طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية .

2/ التعرف على النتائج التي تسهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلاب المستوى الاول بكلية التربية البدنية و الرياضة.
فروض البحث :

* هل توجد فروة ذات دلالة احصائية في حالة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية.

* ما هي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الوظيفية) التي يتميز بها طلاب المستوى الأول .
مجالات الدراسة (حدود الدراسة) :

- المجال الزمني : 2014 / 2015م
- المجال البشري: طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية.

- المجال الجغرافي : جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة طلاب المستوى الأول للعام 2014/2015م .

المجال الموضوعي : تختصر هذه الدراسة على قياس حالة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي

تشمل التحمل الدوري التنفسي - المرونة - التحمل العضلي - القوة العضلية - التركيب الجسمي .
اجراءات الدراسة :
* المنهج البحثي المستخدم (المنهج التجريبي)
مجتمع الدراسة :
يشمل طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة
عينة البحث :
قمنا باختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بحيث تمثل ربع المجتمع مجتمع البحث .
ادوات جمع البيانات :
الإختبارات والمقاييس

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضة

قسم التربية المدرسية

الدكتور /

الجيل :.....

التاريخ:...../

الباحثون بصدد تقنيات عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة (الوظيفية) على عينة من طلاب

**المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة ... فضلاً
نرجو من سيادتكم أن تمدونا برأيكم في تقنيته
الإختبارات سابقة الذكر في مدى ملائمتها لقياس
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المرفقة .**

غير ملائم	ملائم م	الإختبارات	اسم العنصر
		<p>1. رفع الجذع : من وضع الانبطاح تشبيك الزراعين خلف الرقبة ، تثبيت الرجلين ، ثني الجذع لرفع الرأس والصدر لأعلى وللخلف بمساعدة الزميل . القياس: تقاس المسافة من سطح الأرض للذقن يجتاز الإختبار من يسجل 20 بوصة (لكل فرد أربع محاولات). 2. ثني الجذع : من الجلوس طولا فتحا (18 بوصة بين القدمين) تشبيك الذراعين خلف الرقبة، ثني الجذع اماماً أسفل لأقصى مدى و الثبات (تثبت الركبتين بواسطة زميل) . القياس: يجب اقتراب الجبهة على مسافة 8 بوصة أو أقل من</p>	<p>1/المر ونة</p>

		سطح الأرض لإجتياز الإختبار (كل فرد أربع محاولات).	
		<p>الشد على العقلة (للبنين) : الأدوات: عقلة أو عارضة ، ستعرضه بمسك من (2-4) سم على أن تكون مرتفعة بحيث لا تلامس القدمان الأرض والمختبر في وضع التعلق ، الذراعين مفدتين . كرسي بدون مسندة - ما تربا أو بدرة طباشير وصف الإختبار: يرتفع المختبر على كرسي لإمساك العارضة بكلتا اليدين من اعلى بحيث تكون اليدان باتساع الصدر والذراعين مفردتين دون أن تلمس القدمان الأرض، و بعد ثبات الجسم في هذا الوضع يسحب الكرسي وتعطى إشارة البدء، يثنى المختبر المرفقين لرف الجسم إلى أعلى حتى تصل الذقن اعلى من مستوى العارضة ، بعد ذلك يفرد المختبر الذراعين لينخفض على وضع الإستعداد السابق على أن يكرر ذلك بإستمرار أكبر عدد ممكن من المرات. التسجيل: يحتسب للمختبر عدد المحاولات التي تمكن فيها من رفع الذقن إلى ما فوق العارضة 0</p> <p>2. ثنى الذراعين من الانبساط المائل يقوم المختبر بثني المرفقين حتى يلامس الأرض بالصدر ثم العودة للوضع الإبتدائي ، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.</p>	2/ القوة العضلي ة

		التسجيل: يسجل عدد المحاولات الصحيحة	
		<p>1. ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (بنين): الغرض من الاختبار: قياس الجلد العضلي . مواصفات الأداء: من وضع الإنبطاح المائل يقوم المختبر بثنى المرفقين حتى يلامس الأرض بالصدر ثم العودة للوضع الابتدائي، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات. التسجيل: يسجل عدد المحاولات الصحيحة .</p> <p>2. ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل العدل (للبنات):</p>	3/ الجلد العضل ي

		نفس شروط التمرين السابق ومواصفات الإختبار السابق باستثناء أن تقوم المختبره بالإرتكاز على الركبتين بدلا من المشطين في وضع الإنبطاح المائل.					
		<p>مؤشر كتلة الجسم: هو المقياس المتعارف عليه عالمياً لتمييز الوزن الذائد عن السمنة أو البدانة من النحافة بالنسبة للوزن المثالي وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص للوزن طوله وهو يحسب مؤشر كتلة الجسم يقسم الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر كما يلي : = الوزن (كغ) مربع الطول(م) وبعد حسابة قارن النتيجة بالجدول التالي:</p> <table border="1" data-bbox="422 1814 1109 2016"> <tr> <td>مؤشر كتلة الجسم</td> <td>التصنيف</td> </tr> <tr> <td>كم/م 2</td> <td></td> </tr> </table>	مؤشر كتلة الجسم	التصنيف	كم/م 2		التركي ب الجسد مي
مؤشر كتلة الجسم	التصنيف						
كم/م 2							

		<table border="1"> <tr> <td>نقص حاد جداً</td> <td>اقل من 15</td> </tr> <tr> <td>نقص حاد</td> <td>من 15 إلى 16</td> </tr> <tr> <td>نقص في الوزن</td> <td>من 16 إلى 18</td> </tr> <tr> <td>وزن طبيعي</td> <td>من 18:5 إلى 25</td> </tr> <tr> <td>زيادة في الوزن</td> <td>من 25 إلى 30</td> </tr> <tr> <td>سمنة خفيفة (سمنة من الدرجة الأولى)</td> <td>من 30 إلى 35</td> </tr> <tr> <td>سمنة متوسطة (سمنة من الدرجة الثانية)</td> <td>من 35 إلى 40</td> </tr> <tr> <td>سمنة مفرطة (الثالثة)</td> <td>أكثر من 40</td> </tr> </table>	نقص حاد جداً	اقل من 15	نقص حاد	من 15 إلى 16	نقص في الوزن	من 16 إلى 18	وزن طبيعي	من 18:5 إلى 25	زيادة في الوزن	من 25 إلى 30	سمنة خفيفة (سمنة من الدرجة الأولى)	من 30 إلى 35	سمنة متوسطة (سمنة من الدرجة الثانية)	من 35 إلى 40	سمنة مفرطة (الثالثة)	أكثر من 40	
نقص حاد جداً	اقل من 15																		
نقص حاد	من 15 إلى 16																		
نقص في الوزن	من 16 إلى 18																		
وزن طبيعي	من 18:5 إلى 25																		
زيادة في الوزن	من 25 إلى 30																		
سمنة خفيفة (سمنة من الدرجة الأولى)	من 30 إلى 35																		
سمنة متوسطة (سمنة من الدرجة الثانية)	من 35 إلى 40																		
سمنة مفرطة (الثالثة)	أكثر من 40																		
		<p>اختبار كوبر: يعد من أكثر الإختبارات إنشाराً لقياس اللياقة القبلية التنفسية و طريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشي عند الضرورة) لمدة اثنتي عشر دقيقة ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة بالميل ويقراء المستوى كما يلي:</p> <p>1.العمر (اقل من 30 سنة) المستوى (اقل من 1 ميل / مرضي) - (من 1-1،1-24 ميل /ضعيف) - (1،25 - 1،49 ميل / متوسط) - (من 1،50 - 1،74 ميل /جيد) - (من 1،74 ميل فأكثر / ممتاز)</p> <p>2. العمر (من 30-39 سنة) المستوى (اقل من 0،95 ميل / مرضي) - (0،95 - 1،14 ميل /ضعيف) - (من 1،39 -</p>	التحمل الدوري التنفسي																

		<p>1،15 ميل/متوسط) - (من 1،64 - 1،40 ميل/جيد) - (من 1،65 ميل فأكثر /ممتاز) 3. العمر (من 40-49 سنة) المستوى (أقل من 0،85 ميل/مرضني) - (من 40 - 49 سنة) المستوى ÷ أقل من 0،85 - 1،104 ميل/ضعيف) - (من 1،29 - 1،05 ميل/متوسط) - (من 1،54 - 1،30 ميل/جيد) - (من 1،55 فأكثر/ممتاز). 4. العمر من 50 سنة فأكثر) المستوى (أقل من 0،80 ميل/مرضني) - (من 0،85 - 0،99 ميل/ضعيف) - (1،24-1،0 ميل /متوسط) - (من 1،25-1،49 ميل/جيد) - 1،50 فأكثر/ ممتاز</p>	
--	--	--	--

مقترحات أخرى :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شكراً

الباحثون

مفهوم اللياقة البدنية :
مر مفهوم اللياقة عبر مراحل تاريخيه متعددة وكان لكل مرحلة تاريخيه مفهومها الخاص حسب الظروف المحيطة بتلك المرحلة في ذلك العصر ونعرض بعضها في هذا البحث .
مفهوم اللياقة البدنية عند العرب قبل الإسلام :

هو الإهتمام بإعداد الشباب إعداداً بدنياً ليصبحوا مقاتلين اشدا وقد برزوا في فنون الفروسية والرمية .

وقد حث الإسلام على تنشئة الشباب المسلم القوى فقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم على الإهتمام بالرياضة وقال : (حق الولد على الوالد أن يعلموا الكتابة والسباحة والرمي) وقال سبحانه وتعالى في كتابة العزيز: (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ورباط الخيل ترهبون به عدوا لله وعدوكم) (صدق الله العظيم)

* أما في العصور الوسطى فقد كانت الكنيسة هي المسيطرة ودعت إلى إهمال شؤون الجسم والإهتمام بالروح مما ادى إلى إنصراف الناس إلى العبادة في حيث أنها لم تخلو من ممارسة بعض الإشراف والنبلاء للأنشطة التي تساعد على اعدادهم كفرسان .

أما مفهومها في العصور الحديثة فقد تطورت واتسعت افاقهم في إتساع متطلبات الحياة في اللياقة البدنية وحاجتها الضرورية للائفاء بتعويض الجسم لتمرينات تساعد في الحفاظ على هيكله العظمي وجهاز العضلي قوى بسبب الراحة التي هياها التطوير التقني من الآلات وسهولة الوصول على متطلبات العيش بجهد بسيط وذلك ظهر الإهتمام من قبل العلماء بالتمرينات البدنية في

مختلف انحاء العالم وظهرت المدارس المتعددة ومن هذه المدارس:

1. المدرسة النمساوية التي تزعّمها (جوفلهرمز وماري شترايجر) وكانت فكرتها الأساسية التمرينات التعويضية .

2. المدرسة الألمانية التي اسسها (جوس موث) ووضع كتاباً عن التمرين البدنية للأطفال .
3. المدرسة السويدية التي اسسها (هنريك لنج) واهتم بالتمرينات العلاجية.

مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

* ذكر البخار 1989م إن اللياقة نوعين هما الأول اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي والثاني اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

* ويشير المزيّني 2003م إلى أن هنالك فرق بين اللياقة البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ولذا يجب مراعاة نوعية التمرين لتحقيق الفوائد.
اهمية اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية عامل هام في حياة كل الناس سواء العاديين أو الرياضيين ولها أهمية من الناحية الإجتماعية والنفسية والعضلية والإنتاجية.
الأهمية الصحية :

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية حيث يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليه اثناء اللعب وكذلك قوة الدفع

القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب إذا ما قورنت بالشخص غير اللائق بدنياً وتعود دقات القلب بعد المجهود إلى حالتها الطبيعية لدى الفرد اللائق بدنياً اسرع بكثير من غير اللائق بدنياً وتؤثر على ضغط الدم حيث يكون إرتفاع الضغط لدى الشخص اللائق بدنياً اقل منها في غير اللائق بدنياً وايضاً تزيد من السعة الحيوية للرئتين وتزيد من إتساع القفص الصدري وتبطلئ سرعة التنفس ويزداد عمقاً .
وتعمل اللياقة البدنية على تطوير الجهاز العضلى (600عضلة تقريباً) من خلال زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية وكذلك تضخم كمية النسيج الضام داخل العضلة ويزداد حجمها وقوتها وتكتسب الجلد .

(د/ سارة ود / نورما عبد الرازق اللياقة البدنية والصحية ص 29/32)

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

1/ القوة العضلية Muscular Strength

يرى كلاك إن القوة العضلية هي :

اقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلة واحدة

* ويعرفها بارو بانها : قدرة الفرد على إخراج

اقصى قوة ممكنة

* ويعرفها هاره : بكونها اعلى قدر من القوة يبذلها

الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة

خارجية معتاده .

ويعرفها هنتجر بكونها هي القوة التي تستطيع العضلة انتاجها في حالة اقصى انقباض ايزومتري ارادى .
وتعرف القوة العضلية على انها اقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة ما أو مجموعة من العضلات ويمكن قياسها عن طريق ملاحظة الكمية القصوى للثقل المرفوع بحركة خاصة لتكرار واحد أو كمية الشدة الناتجة ضد جهاز الشد gauge string
2/ الجلد العضلي : endurance muscular

يعني الجلد العضلي قدرة العضلات على اداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته اقل من الحد الأقصى وهذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تلخيص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمناً لإستمرارها في العمل ويعرف الجلد العضلي على إنه .

كفاءة عضلة أو مجموعة عضلات في اداء انقباضات متكررة أو الإحتفاظ بانقباض ايزومتري لفترة زمنية مستمره /3/ الجلد الدوري التنفسي Cardiovascular or carnivores praetor Endurance .

هنالك تعاريف متعددة للجلد الدوري التنفسي ولكن معظمها متفق في مضمونها وهنا نعرض بعضها .
- يعرفها لارسون ويوكم (Yocom and Larson): بأنه هو مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لالقاء عبء على وظائف الدورة والتنفس .

- ويعرفه كلارك (Clarke) : بكونه استمرار المجموعات العضلية الكبيرة في العمل مدة طويلة مما يستلزم توافق عمل الجهازين الدوري والتنفسي لموعمة النشاط .

- ويعرفه هارة (Harre) : بكونه قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة اثناء النشاط الرياضي .

ويعرفه كمال صالح (بكونه قدرة الفرد على القيام بعمل مدة طويلة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي .

4/ المرونة (Flexibility) في مجالات التربية البدنية والرياضية :

هي القدرة على اداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تتسع به المفاصل العامة في الحركة .
وكلمة Flex تعني يثنى / يلوى وكلمة (Flexibility) تعني اللدانة والإثنائية والمرونة وقد اجمعت المراجع العربية على إستخدام كلمة مرونة في مجال التربية البدنية والرياضية .

تصنيف اخر لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

1/ اللياقة القلبية التنفسية :

يعرف الهنداع 1995 بأنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على توفير الأوكسجين للعضلات العامة وقدرة

القلب والجهاز الدوري على فتح ونقل أكبر كمية من الدم المحملة بالأكسجين إلى العضلات العامة لكي يتم استخلاص الأكسجين هناك .

كما يعرفه المزييني 2005 بأنها المؤشر على كفاية الجهاز الدوري التنفسي ومقدرة الفرد على الإستمرار في اداء الأنشطة دون الشعور بتعب مفرط .

2/ اللياقة العضلية :

يشير المزييني 2005 على أنها تمثل القوة والتحمل والمرونة والجهاز العضلي . ويذكر الشافعي والخولي إلى إن القوة العضلية هي قوة العضلة على إنتاج قوة ذات شدة عالية خلال فترة زمنية قصيرة .

3/ المرونة : فهي القدرة على تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الحركي

4/ التحمل العضلي : هي قدرة العضلات على تحمل عضلي مستمر بشدة منخفضة إلى متوسطة على فترة طويلة من الزمن .

5/ التركيب الجسمي : يعرفه الخولي والشافعي 2005 بأنه وزن الجسم إلى وزن الأنسجة الأخرى غير الدهنية مثل العظام والعضلات .

ويذكر المزييني 2005 أنه القيمة النسبية من وزن الجسم من الشحوم والأنسجة الغير شحمية .

الفصل الثالث

المنهج البحثي المستخدم

المنهج التجريبي

مجتمع الدراسة

يشمل طلاب المستوى الاول كلية التربية البدنية

و الرياضيات

عينة البحث

قمنا باختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة

بحيث تمثل (ربع المجتمع)

أدوات جمع البيانات

الاختبارات و المقاييس

الجدول التالي يوضح نتائج الإختبارات التي تم التطبيق عليها

التركيب الجسمي	تحمل عضلي	قوة عضلية	مرونة	تحميل دوري تنفسي	العنصر
17,1	21	4	4	2,46	1
12,8	17	9	7	1,736	2
17,1	8	3	7	1,736	3
18	35	12	4	1,736	4
15,9	14	10	3	1,736	5
16,6	25	0	0	1,736	6
22,6	20	8	2	1,736	7
22,5	32	14	0	1,736	8
18,3	14	6	6	1,736	9
15,17	25	11	7	2,263	10
17,4	6	5	5	2,108	11
18,3	18	10	4	2,263	12
19,3	17	5	3	2,263	13
15	20	8	5	2,263	14
13,6	28	11	2	1,736	15
17,6	40	6	5	2,108	16
14,2	20	8	2	2,108	17
17,9	17	9	0	1,984	18
16,1	16	8	0	1,984	19
20,5	21	5	3	1,736	20
18,9	46	7	19	0,62	1
21,5	23	6	19	0,992	2
20,3	22	12	20	0,992	3
19,1	26	13	16	0,992	4
21,5	56	13	20	0,992	5
24,7	50	7	21	0,992	6
18,4	17	10	21	0,992	7

18,9	26	2	19	0,744	8
20,7	13	12	21	0,744	9
26,6	32	12	20	0,744	10
32,7	33	12	19	0,868	11
22,7	52	8	22	0,992	12
26,6	40	8	18	0,992	13
18,9	38	12	20	0,744	14

عرض النتائج ومناقشتها

1. المتوسط الحسابي
2. الإنحراف المعياري
3. الدرجة المعيارية

الدرجة المعيارية	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العنصر	الرقم
0,7705	0,222	1,95	تحمل دوري	1
0,445	2,373	3,45	تنفسي	2
0,556	16,44	7,3	مرونة	3
0,433	36,53	20,7	قوة عضلية	4
0,1874	20,33	16,5	تحمل عضلي	5
			التركيب الجسمي	

مناقشة النتائج :

البنين

اتضح من الجدول أعلاه أن المتغير (1) متوسطة الحسابي 1,95 وإنحرافه المعياري 0,222 ودرجته المعيارية 0,7705 وقد حصل المتغير (2) على المتوسط الحسابي 3,45 والإنحراف المعياري 2,373 والدرجة المعيارية 0,445 والمتغير (3) حصل على متوسطة الحسابي 7,3 والإنحراف المعياري 16,44 والدرجة المعيارية 0,556 والمتغير (4) ومتوسطة الحسابي 20,7 والإنحراف المعياري 16,5 والإنحراف المعياري 20,33 والدرجة المعيارية 0,1874 والحسابي 16,5 والإنحراف المعياري 20,33 والدرجة 0,1874 وبالتالي لقد . إتضح من الجدول أن التحمل الدوري التنفسي بالنسبة للبنين ممتاز والمرونة جيدة والقوة العضلية كانت جيد جداً والتحمل العضلي جيد جداً والتركيب الجسمي كان هناك نقص في الوزن بصورة عامة مما يؤكد أن حالة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المستوى الأول بالكلية كانت جيد جداً كما تشير إليها النتائج .

نتائج المعالجات الإحصائية بالنسبة للنبات :

الدرجة المعيارية	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العنصر	الرقم
0,789-	0,492	0,8857	تحمل دوري	1
0,076	18,33	19,6	تنفسي	2
0,194	11,87	9,6	مرونة	3
0,307	8,48	33,8	قوة عضلية	4
-	10,28	21,6	تحمل عضلي	5
1,15116			التركيب الجسمي	

النبات :

إتضح من الجدول أعلاه أن المتغير (1) متوسطة الحسابي 0,8857 والانحراف المعياري 0,492 والدرجة المعيارية 0,789 والمتغير (2) متوسطة الحسابي كان 19,6 والانحراف المعياري 18,22 والدرجة المعيارية 0,076 والمتغير (3) متوسطة الحسابي 9,6 وإنحرافه المعياري 11,87 والدرجة المعيارية 0,194 والمتغير (4) متوسطة الحسابي 33,8 والانحراف المعياري 48,8 والدرجة المعيارية 0,307 والمتغير (5) متوسطة الحسابي 21,6 والانحراف المعياري 10,28 والدرجة المعيارية 1,10116 وبالتالي لقد إتضح من الجدول أن التحمل الدوري التنفسي بالنسبة للبنات مرضي والمرونة ممتازة والقوة العضلية جيدة والتحميل العضلي جيد جداً والتركيب الجسمي كان هناك وزن طبيعي مما يؤكد أن حالة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات المستوى الأول بالكلية كانت جيداً كما تشير إليها النتائج .

النتائج :

الأولاد :

- * إن التحمل الدوري التنفسي ممتاز .
- * إن المرونة كانت جيدة .
- * إن القوة العضلية كانت جيدة جداً .
- * إن التحمل العضلي جيد جداً .
- * إن التركيب الجسمي وجد نقص في الوزن بصورة عامة .

البنات :

- * إن التحمل الدوري التنفسي مرضي .
- * إن المرونة كانت ممتازة .
- * إن القوة العضلية كانت جيدة .
- * إن التحمل العضلي جيد جداً .
- * إن التركيب الجسمي وجد وزن طبيعي بصورة عامة .

الملخص :

*** عنوان البحث هو حالة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة لعام 2014 - 2015 من خلال جمعنا لهذا البحث واجهتنا عدة مشاكل تتضمن تصميم بطارية إختبار لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المستوى الأول بالكلية .**

*** ويهدف هذا البحث للتعرف على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي يتميز بها طلاب المستوى الأول بالكلية والتعرف على النتائج التي تسهم في تطويرها ومن الوسائل التي استعملت في جمع البيانات الإختبارات والمقاييس وقد استخدمت المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والدرجة المعيارية للمعالجات الإحصائية لعرض البيانات ومناقشتها وقد رأى الباحثون الإهتمام بإعداد الطلاب وزيادة فترة الإعداد وعمل مراكز لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ووضع برامج تدريبية لتحسينها وتوفير المساحات والأدوات للممارسة الأنشطة التي تساعد على تنميتها وتطويرها .**

التوصيات :-

- * نوصي بزيادة فترة الإعداد .
- * يجب وضع برنامج تدريبي لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- * نوصي بعمل مراكز لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- * توفير المساحات والأدوات للممارسة الأنشطة الرياضية التي تساعد في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

المراجع :-

- 1- اللياقة البدنية والصحية .
دكتور / ساري أحمد حمدان
دكتور/ نورما عبد الرازق سليم
- 2- اللياقة البدنية ومكوناتها .
دكتور / كمال عبد الحميد - محمد صبحي
- 3- اللياقة البدنية للكبار والصغار .

الطبعة الثانية ، الناشر دار روائع الفكر للنشر
والتوزيع بإذن من مكتب التربية العربي لدول الخليج
، الرياض 1417هـ - 1996م .
4- اللياقة والصحة .
الدكتور / عباس عبد الفتاح الرملي (جامعة حلوان)
محمد إبراهيم شحاته (جامعة الإسكندرية) .
الطبعة الاولى : - الباب الثاني 1411هـ - 1991 ص
239 - 215