

دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير  
مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى  
طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة  
النجاح الوطنية وكلية فلسطين  
التقنية بفلسطين

د. عماد صالح عبد الحق

قسم التربية الرياضية

جامعة النجاح الوطنية

---

## دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين

د. عماد صالح عبد الحق

قسم التربية الرياضية

جامعة النجاح الوطنية

### الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب قسمي التربية البدنية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية، والمقارنة بين تأثير البرامج المختلفة في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية. ولتحقيق ذلك تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، بحيث تكونت من (٢٠) طالباً من جامعة النجاح الوطنية، و(٢٠) طالباً من كلية فلسطين التقنية، ممن تم قبولهم في القسمين بعد خضوعهم لامتحان القدرات في كل قسم، والذين كان ترتيبهم أول (٢٠) طالباً في كل قسم.

خضع أفراد عينة الدراسة لحصص تدريبية مختلفة لمدة (١٦) أسبوعاً، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، ثم خضعت لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (AAHPERD)، وبعد جمع النتائج تمت معالجتها إحصائياً عبر برنامج (SPSS).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح البعدي للبرامج التدريبية المستخدمة في كلا القسمين، في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرامج المختلفة في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية.

## **A Comparative study of the Effect of Two Training Programs on Health Related Physical Fitness of Physical Education Majors at Al-Najah and Palestine Technical College**

**Dr. Imad S. Abdullhaque**  
Al-Najah University  
Nablus – Palestine

### **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the effect of two training programs on Health Related Physical Fitness of physical education majors at Al-Najah and Palestine Technical College, and making a comparison in these effects between the two departments. The sample used consisted of (40) students; (20) students from each department.

The students were given pre- and post-tests on all items of (AAHPERD) Health Related Physical Fitness before and after (16) weeks of training.

Results revealed significant differences in Health Related Physical Fitness between pre and post tests in favor of post test in both departments. Also, the results revealed that there were nonsignificant differences in the level of Health Related Physical Fitness on the post test between the two departments.

## دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين

د. عماد صالح عبد الحق

أستاذ مشارك - قسم التربية الرياضية  
جامعة النجاح الوطنية

### مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية :

يُعدُّ تحسين مستوى اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية، لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية، كالتحصيل العلمي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، ومن هذا المنطلق وضع كلارك (Clark, 1987) تقسيماً لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الانسان، ويحدد فيه أهم هذه الأبعاد، وهو اللياقة البدنية. ويتفق العلماء الروس المختصون بهذا المجال أمثال ماتيفيف (Matveev, 1991)، وبلاتونوف (Platonov, 1994) مع العلماء الغربيين أمثال شيفرد (Shephard, 1999) وفوكس (Fox & etal., 1989)، بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية، سواء للتخصص في المجال الرياضي، أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية. ومفهوم اللياقة البدنية يعني "مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ"، أما بالنسبة للشخص الرياضي فهي "تنمية الصفات البدنية الضرورية لدى الفرد الرياضي في اللعبة التخصصية" وتعدُّ اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، ونظراً لارتباطها الطردي بالصحة والشخصية والقوام، لذا تعمل الدول المتقدمة على تنميتها بين أفراد المجتمع وبخاصة في المراحل العمرية المبكرة، وتسعى الدولة إلى وضع أسس وبرامج ومعايير خاصة للياقة البدنية، وأفضل مثال على ذلك الدول الاشتراكية التي وضعت برنامجاً خاصاً لإعداد الشباب بدنياً وهو ما يطلق عليه الجتو (GTO, 1966) ويعني التحضير للعمل وللجيش لجميع المراحل السنوية، وكذلك الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (AAHPERD, 1980) وتبين هذه البرامج مساهمة اللياقة البدنية في تطوير الفرد وتحسينه في كثير من النواحي، وعلى الأخص الناحية الصحية، ويشير ملحم (1999) نقلاً عن الريك (Elrik, 1996) إلى أن النشاط البدني هو العلاج والوقاية للعديد من الأمراض، مثل أمراض القلب، والسرطان،

والجلطات الدموية، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الرئتين، والسكري، وهشاشة العظام، وكذلك يساعد على خفض الكوليسترول غير الحميد (LDL) ووزن الجسم، ونسبة الدهون وزيادة نسبة الكوليسترول الحميد (HDL).

وهناك الكثير من الدراسات التي اهتمت بموضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفق بطارية الاختبار الأمريكية، إما بهدف معرفة مستوى اللياقة البدنية لعينة ما، أو بهدف وضع معايير للياقة البدنية تناسب البلد الذي تجري فيه الدراسة، أو بهدف المقارنة لمعرفة أثر البرامج المتبعة في مستوى عناصر اللياقة البدنية. ففي دراسة الرحالة وآخرين (٢٠٠٤) هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة (الذكور) في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستواها، ووضع درجات معيارية لها، وذلك لعمر (١٤-١٥) سنة. تكونت عينة الدراسة من (٤٨٣) طالب للمدارس الحكومية و (٢٤٠) طالباً للمدارس الخاصة، تم تطبيق البطارية الأمريكية للياقة البدنية والصحة. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع اختبارات الدراسة لصالح طلاب المدارس الحكومية، وإلى وضع ستة مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس المرحلة العـمـرية (١٤-١٥) سنة.

وفي دراسة سو (Su, 1994) التي هدفت إلى تطوير معايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المدارس والجامعات في تايوان، وكذلك مقارنة أثر كل من العمر والجنس في كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٣٦٨) طالب، وطبقت عليهم بطارية الاختبار. توصلت الدراسة إلى وضع درجات معيارية للياقة البدنية للطلبة في مدينة تايوان. وفي دراسة الكيلاني (١٩٩٥) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا والعليا في جنوب الأردن، ولتحقيق ذلك قام بقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لعينة مكونة من (٥١٥) طالباً، أظهرت الدراسة أن هناك ضعفاً عاماً في مستوى عناصر اللياقة البدنية لجميع أفراد العينة وخصوصاً القوة العضلية.

وقام ديفن وحسن (Devin & Hassan, 1997) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال المصريين، وكذلك إجراء مقارنة بينهم وبين أطفال الولايات المتحدة الأمريكية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من الأطفال المصريين تتراوح أعمارهم بين (٦-٩) سنوات. أظهرت النتائج أن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال المصريين كان منخفضاً مقارنة بالأطفال الأمريكيين وتوصلت الدراسة إلى أن اختبار (Fitness Gram Model) أثبت صلاحيته بالنسبة للأطفال المصريين. وفي دراسة أبو عريضة وعبد الحق (١٩٩٨) والتي هدفت إلى مقارنة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة مدارس وكالة الغوث

لمرحلة التعليم الأساسي في فلسطين والأردن، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٧٢) من البلدين من الصفوف الخامس وحتى العاشر، وطبقت عليهم البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، أظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الصفوف الأساسية في فلسطين والأردن مقارنة بمعايير بطارية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. كذلك لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين فلسطين والأردن. وفي دراسة شيفرْد (Shephard, 1999) التي هدفت إلى إيجاد علاقة ارتباط بين ممارسة النشاط البدني بشكل روتيني وأنشطة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأثرها في الجهازين الدوري والتنفسي والسمنة، لتحقيق ذلك أجريت التجربة على عينة من الرجال والسيدات بلغت (٢٥٠) فرداً، أظهرت النتائج أن كلا النشاطين له تأثير إيجابي في تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وتقليل السمنة.

وفي دراسة عبد الحق (٢٠٠٠) والتي هدفت إلى مقارنة مستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك، تكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالباً و (٣٣) طالبة من الجامعتين. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اللياقة البدنية عند الطلبة كان متوسطاً مقارنة بمستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الأمريكية والروسية. وفي دراسة إشتوي (٢٠٠٢) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (١٣٥٠) طالباً من الصفوف السابع والثامن والتاسع، وقد توصل الباحث إلى انخفاض مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة لدى الطلبة مقارنة بالمعايير العالمية.

وفي دراسة الزعبي (٢٠٠٢) والتي هدفت إلى التعرف على نظام المحطات المقترح الذي يهتم بتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للممارسين في إطار الرياضة للجميع لأعمار مختلفة من الجنسين. لتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٣٢) مشاركاً ومشاركة بعمر (٢٥-٥٢) سنة، أشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في جميع متغيرات الدراسة.

وفي دراسة شولي (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لثلاث مجموعات مختلفة، كما سعت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج ومدى أو نسبة التحسن في أداء عناصر اللياقة في كل مجموعة. لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (٤٥) متطوعاً (في مركز Power Hut في عمان)، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية بواقع (١٥) لكل مجموعة. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك

تحسناً لجميع متغيرات الدراسة، كما أظهرت مجموعة الصحة تفوقاً ملموساً في عنصري قوة عضلات البطن والتحمل الدوري التنفسي. وفي دراسة شختور (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للرقص الإيقاعي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات الصف التاسع، لتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالبة بعمر (١٥) سنة، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموعة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الجسمية ولصالح القياس البعدي، وأوصت الباحثة بالعمل على نشر الوعي بأهمية الرقص كرياضة سهلة يمكن ممارستها في البيوت، وتسهم في إنقاص الوزن، وترفع من مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة استخلص الباحث أن هناك عدداً من الدراسات هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي في بعض عناصر اللياقة البدنية مثل دراسة كل من شولي (٢٠٠٣)، والزعبي (٢٠٠٢)، وشيفرد (Shephard, 1999) وأن هناك عدداً من الدراسات هدفت إلى تقويم ومعرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة الجامعات والمدارس مثل دراسة كل من الرحالة وآخرين (٢٠٠٤)، عبد الحق (٢٠٠٠)، وعبد الحق وآخرين (١٩٩٨)، وديفن وحسن (Devin & Hassan, 1997)، ودراسة الكيلاني (١٩٩٥)، ودراسة سو (Su, 1994) وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في التعرف على عمق الموضوع وصياغة أهداف الدراسة الحالية وأسئلتها، ويرى الباحث أن الدراسة الحالية تميزت بين هذه الدراسات من حيث معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في النجاح وكلية فلسطين التقنية، وكذلك معرفة أثر البرامج المتبعة في كل قسم في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمقارنة بينهما.

#### أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة الى :

- ١- التعرف على أثر برنامجين تدريبيين في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية .
- ٢- المقارنة بين أثر البرنامجين التدريبيين المختلفين في القسمين في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة القسمين.

**أسئلة الدراسة :**

سعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي على مستوى اللياقة البدنية المرتبط بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟
  - ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي على مستوى اللياقة البدنية المرتبط بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية؟
  - ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرنامجين المختلفين في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة القسمين؟
- اجراءات الدراسة:  
منهج الدراسة:
- استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعة الواحدة) و (المجموعتين) لإجراء هذه الدراسة؛ لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة.

**منهجية الدراسة واجراءاتها****مجتمع الدراسة :**

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الذين تم قبولهم في قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (٨٤) طالباً، وكلية فلسطين التقنية والبالغ عددهم (٦٢) طالباً.

**عينة الدراسة :**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، بحيث تكونت من (٢٠) طالباً من جامعة النجاح الوطنية، و (٢٠) طالباً من كلية فلسطين التقنية، ممن تم قبولهم في القسمين بعد خضوعهم لامتحان القدرات المقرر في كل قسم، والجدول رقم (١) يوضح خصائص عينة الدراسة والذين كان ترتيبهم أول (٢٠) في كل قسم، وذلك لتقارب التجانس والتكافؤ بين أفراد العينة، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.



## الجدول رقم (١)

## المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية عند أفراد عينة الدراسة

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	جامعة النجاح الوطنية ن = ٢٠		كلية فلسطين التقنية ن = ٢٠	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١.	العمر	سنة	١٩,٤٢	٠,٨٦	١٩,٥١	٠,٩٤
٢.	الطول	سم	١٧٠,١٥	٢,٩٣	١٧٠,٤٢	٢,٩١
٣.	الوزن	كغم	٧٩,٣٣	١,٩٥	٧٩,٣٢	١,٩٥

ومن أجل معرفة التجانس والتكافؤ في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية قبل تطبيق البرامج التدريبية استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (Independent t-test) للفروق بين متوسطات عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين، ونتائج الجدول رقم (٢) تبين ذلك.

## الجدول رقم (٢)

## المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين متوسطات

## عناصر اللياقة البدنية القبلي لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في

## النجاح والتقنية (ن = ٤٠)

المتغير	المقياس	النجاح	التقنية	ت	الدالة
سمك ثنايا الجلد خلف العضد	المتوسط	١٩,٢٤	١٨,٩٥	١,٩٧	غير دال
	الانحراف	٢,١٥	١,٧٨		
سمك ثنايا الجلد أسفل لوح الظهر	المتوسط	١٦,٣١	١٥,٤٠	١,٥٢	غير دال
	الانحراف	١,٩٠	١,٧٨		
مرونة عضلات الظهر والفتحين	المتوسط	٣٢,٦٨	٣١,٥٨	٠,٨٢	غير دال
	الانحراف	٤,٢٥	٣,٩٩		
تحمل قوة عضلات البطن	المتوسط	١٤,٤٢	١٣,٣٢	١,٨٦	غير دال
	الانحراف	١,٨٣	١,٨٣		
القوة العضلية للذراعين	المتوسط	١٠,٩٥	١٠,١١	١,٨٥	غير دال
	الانحراف	١,٤٧	١,٣١		
التحمل الدوري التنفسي	المتوسط	٢٥٨١	٢٦٢٣	١,٢٧	غير دال
	الانحراف	١٠٣,٢٧	٩٩,٨٩		

دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha = 0,05)$ ، و(ت) الجدولية = (٢,٠٣)

يتضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين النجاح والتقنية في جميع المتغيرات، وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث قبل تنفيذ البرامج التدريبية في القسمين.

#### متغيرات الدراسة:

##### المتغير المستقل:

– البرنامج التدريبيان ( في جامعة النجاح، وفي كلية فلسطين التقنية ).

##### المتغيرات التابعة:

– عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( AAHPERD, 1980 ).

والجدول رقم (٣) يوضح هذه العناصر وفق بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي اعتمدها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص.

#### الجدول رقم (٣)

#### عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( AAHPERD, 1980 )

معامل الارتباط	الاختبار
٠,٨٦	اختبار سمك ثنايا الجلد
٠,٩٠	اختبار المرونة من الجلوس الطويل
٠,٩٥	اختبار الجلوس من الرقود
٠,٨٧	اختبار الشد لأعلى من التعلق
٠,٨٨	اختبار الجري (١٢) د

#### الأدوات والأجهزة:

- جهاز لقياس سمك ثنايا الجلد. – ساعة توقيت. – ميزان طبي. – جهاز السير المتحرك.
- جهاز العقلة. – صندوق قياس المرونة. – استمارات تسجيل.

## صدق أداة الدراسة وثباتها:

للتأكد من صدق وثبات أداة الدراسة مع أنها بطارية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة بلغت (١٠) طلاب من غير أفراد عينة الدراسة، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبارات المستخدمة في الدراسة على هذه العينة، و تم إعادة الاختبارات بعد أسبوع، وتم حساب معاملات الارتباط بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار الثاني حيث كانت، ويوضح ذلك الجدول رقم (٤).

## الجدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للعينة الاستطلاعية

الاختبار	معامل الارتباط
اختبار سمك ثنايا الجلد	٠,٨٦
اختبار المرونة من الجلوس الطويل	٠,٩٠
اختبار الجلوس من الرقود	٠,٩٥
اختبار الشد لأعلى من التعلق	٠,٨٧
اختبار الجري (١٢) د	٠,٨٨

## تطبيق الدراسة:

أولاً: الاختبارات المستخدمة:

١. اختبار سمك ثنايا الجلد من منطقتين:

- العضلة ثلاثية الرؤوس (Triceps).

- عضلة أسفل لوح الظهر (Sub Scapular).

استخدم الباحث جهاز سمك ثنايا الجلد (Skin Fold Clipper) الموجود في مختبر القياس في قسم التربية الرياضية؛ للحصول على سمك ثنايا الجلد للعضلة ثلاثية الرؤوس وأسفل الظهر. وتم ذلك بأن قام الفاحص مستخدماً إحدى يديه برفع ثنية الجلد بوساطة الإبهام والسبابة إلى حوالي (٢) سم بعيداً عن العضلات، ثم وضع الفاحص فكي الجهاز برفق على الجلد، ثم أطلق قابض الفكين وقرأ السمك مباشرة.

## ٢. اختبار المرونة من الجلوس الطويل (Sit and Reach):

يهدف هذا الاختبار إلى التعرف على قياس مرونة عضلات أسفل الظهر وعضلات الفخذين الخلفية.

### كيفية الأداء:

- على الطالب خلع حذائه، ثم الجلوس على الأرض مقابل الجهة الأمامية للصندوق ويكون باطن القدمين ملامساً للصندوق تماماً، والساقان ممتدين.
- يبدأ الطالب بمد يديه بصورة متقاربة، ودفع القطعة المتحركة على المسطرة المدرجة إلى أقصى مدى ممكن، وتتم العملية ببطء (في محاولتين).

## ٣. اختبار الجلوس من الرقود المعدل (Modified Sit-Ups):

يهدف هذا الاختبار إلى التعرف على قياس تحمل قوة عضلات البطن.

### كيفية الأداء:

- يأخذ الطالب وضع الرقود على الظهر، والركبتان مثنيتان مع وضع القدمين على الأرض بحيث يبعد الكعبين عن الحوض مسافة (٣٠-٤٥) سم، مع تقاطع اليدين على الصدر.
- يقوم الشخص المساعد في الاختبار بتثبيت القدمين وثني الركبتين، وذلك بمسك القدمين.
- عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس مع الاحتفاظ باليدين على الصدر والذقن للداخل حتى يلامس المرفقين أعلى الفخذين، ثم العودة للوضع الابتدائي، ويكرر الطالب أكبر عدد من المرات خلال (٦٠) ثانية.

## ٤. اختبار الشد على العقلة:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين.

### كيفية الأداء:

- يبدأ الاختبار عن طريق إمساك الطالب بالعقلة بوساطة الكفين بالمسكة الأمامية، بحيث يكون الجسم ممتداً، ويكون المشطان ممتدين لأسفل.
- يقوم الطالب برفع جسمه لأعلى بوساطة ثني الذراعين بحيث يصل ذقن الطالب أعلى من مستوى العقلة، ويكون القدمان متلاصقتين، والمشطان ممتدين لأسفل.
- يسجل عدد المرات الصحيحة التي يقوم بها الطالب، للوصول إلى أقصى تكرار يمكن أن يصل إليه.

**٥. اختبار كوبر (الجري ١٢ دقيقة):**

يهدف هذا الاختبار إلى قياس الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني ( التحمل الدوري التنفسي).

يتم أداء هذا الاختبار على جهاز السير المتحرك، حيث يتم ضبط التوقيت لمدة (١٢) دقيقة، ويبدأ المختبر الجري أو المشي بالسرعة التي يحددها هو لنفسه، وبعد الانتهاء من أداء الاختبار يعطي الجهاز القراءات بالمسافة المقطوعة.

**ثانياً: تطبيق البرامج التدريبية:**

تم تطبيق البرنامج التدريبي لأفراد المجموعتين (النجاح والتقنية) خلال المدة الزمنية ٢٠٠٤/٨/٢٢ حتى ٢٠٠٤/١٢/١٥ لمدة (١٦) أسبوعاً، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، حيث كانت المدة الزمنية للوحدة التدريبية (٥٠) دقيقة، وتم التطبيق لمجموعة النجاح في صالة الجمناسك ومركز القياس في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والبرنامج المستخدم على النحو الآتي:

**البرنامج التدريبي المقترح لطلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية****١. هدف البرنامج:**

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

**٢. محتوى البرنامج:**

- يشتمل محتوى البرنامج التدريبي على ما يلي:
- مقدمة وإرشادات وتوجيهات (٥) دقائق.
- الإحماء والجري (١٥) دقيقة.
- تدريبات المقاومة والقوة العضلية (٢٥) دقيقة.
- التهدئة، وتشمل تمارين الإطالة والاسترخاء (٥) دقائق.

## الجدول رقم (٥)

مكونات البرنامج التدريبي وأزماته خلال (١٦) أسبوعاً

الشهر	مقدمة وإرشادات	الإحماء	المقاومة والقوة	تمارين استرخاء
١	٦٠ = ٤ X ٣ X ٥	١٨٠ = ٤ X ٣ X ١٥	٣٠٠ = ٤ X ٣ X ٢٥	٦٠ = ٤ X ٣ X ٥
٢	٦٠ = ٤ X ٣ X ٥	١٨٠ = ٤ X ٣ X ١٥	٣٠٠ = ٤ X ٣ X ٢٥	٦٠ = ٤ X ٣ X ٥
٣	٦٠ = ٤ X ٣ X ٥	١٨٠ = ٤ X ٣ X ١٥	٣٠٠ = ٤ X ٣ X ٢٥	٦٠ = ٤ X ٣ X ٥
٤	٦٠ = ٤ X ٣ X ٥	١٨٠ = ٤ X ٣ X ١٥	٣٠٠ = ٤ X ٣ X ٢٥	٦٠ = ٤ X ٣ X ٥
المجموع	٢٤٠ دقيقة	٧٢٠ دقيقة	١٢٠٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة

\*٣- تعني ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

\*٤- تعني أربعة أسابيع في الشهر.

## طرق التدريب المستعملة:

- طريقة التدريب الفترى بشدة حمل عالية وحجم قليل لتدريبات القوة العضلية والمرونة والمقاومة.
- طريقة التدريب المستمر بشدة حمل كبرى وحجم متوسط لتدريبات الأوكسجينية(الجرى).

## نموذج لوحدت تدريبية:

## الهدف (مقدمة وإرشادات):

تنمية التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية لعضلات الذراعين والكتفين والبطن والرجلين .

## الإحماء:

تمرينات أوكسجينية ( جري ) حول الملعب لمدة (١٥) دقيقة.

### التمرينات المستخدمة:

- ١- (انبطاح مائل) إسناد القدمين إلى الأرض أو إلى المقعد السويدي، تمرين الضغط.
- ٢- (الرقود على الظهر) الذراعان خلفاً للمسك بعقل الحائط السفلي، تمرين المعدة.
- ٣- (انبطاح على البطن) رفع الذراعين والقدمين معاً والسند إلى المعدة ٥ /ث.
- ٤- تمرين مقاومة لعضلات الصدر.
- ٥- تمرين مقاومة لعضلات البطن.
- ٦- تمرين مقاومة لعضلات الذراعين.

### تكرار التمرين:

١. حدد عدد (١٠-١٢) تكراراً لكل تمرين مع إعادة التمرين (٣) مرات.
  ٢. حدد زمن (٩٠) ثانية مدة الاستراحة بين كل تمرين وتمرين.
  ٣. حدد زمن (٣٠) ثانية مدة الاستراحة بين التمرين وإعادة.
- أما مجموعة فلسطين التقنية فتم التطبيق للبرنامج في صالة الألعاب ومركز القياس في كلية فلسطين التقنية، والبرنامج المستخدم على النحو الآتي:

### البرنامج التدريبي المقترح لطلبة قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية

#### ١. هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية.

#### ٢. محتوى البرنامج:

- يشتمل محتوى البرنامج التدريبي على ما يلي:
- مقدمة وإرشادات وتوجيهات (٥) دقائق.
- الإحماء (٢٠) دقيقة.
- تدريبات المقاومة والقوة العضلية (٢٠) دقيقة.
- التهدئة، وتشمل تمارين الإطالة والاسترخاء (٥) دقائق.

## الجدول رقم (٦)

مكونات البرنامج التدريبي وأزماته خلال (١٦) أسبوعاً

الشهر	مقدمة وإرشادات	الإحماء	المقاومة والقوة	تمارين استرخاء
١	٦٠=٤*٣*٥	٢٤٠=٤*٣*٢٠	٢٤٠=٤*٣*٢٠	٦٠=٤*٣*٥
٢	٦٠=٤*٣*٥	٢٤٠=٤*٣*٢٠	٢٤٠=٤*٣*٢٠	٦٠=٤*٣*٥
٣	٦٠=٤*٣*٥	٢٤٠=٤*٣*٢٠	٢٤٠=٤*٣*٢٠	٦٠=٤*٣*٥
٤	٦٠=٤*٣*٥	٢٤٠=٤*٣*٢٠	٢٤٠=٤*٣*٢٠	٦٠=٤*٣*٥
المجموع	٢٤٠ دقيقة	٩٦٠ دقيقة	٩٦٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة

٣\* - تعني ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

٤\*\* - تعني أربعة أسابيع في الشهر.

## طرق التدريب المستعملة:

- طريقة التدريب الفترى بشدة حمل كبرى وحجم متوسط لتدريبات القوة العضلية والمرونة والمقاومة.
- طريقة التدريب المستمر بشدة حمل متوسطة وحجم متوسط لتدريبات الأوكسيجينية (الجري).

## نموذج لوحدرة تدريبية:

## الهدف (مقدمة وإرشادات):

تنمية التحمل الدوري التنفسي، وتنمية القوة والمرونة للذراعين والبطن والرجلين.

## الإحماء:

تمرينات أو كسيجينية (جري) حول الملعب لمدة (٢٠) دقيقة.

## التمرينات المستخدمة:

١- (انبطاح أفقي) ثني الذراعين، يستخدم المقعد السويدي لارتكاز القدمين.



- ٢ - (رقود) رفع الجذع والرجلين معاً عن الأرض للارتكاز على المقعدة.
- ٣ - (رقود على الظهر. مواجهة عقل الحائط. تثبيت القدمين بالعقل) رفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للقدمين.
- ٤ - (وقوف ثني الركبتين نصفاً. مواجهة البار. مسك البار الحديدي باليدين) مد الركبتين مع ثني الذراعين أمام الصدر ثم رفع العقبين عن الأرض ومد الذراعين عالياً.
- ٥ - (رقود على المقعد. الذراعان للأمام. حمل البار باليدين. تثبيت الرجلين بأرجل المقعد) ثني الذراعين خلف الرأس.
- ٦ - (انبطاح على سطح صندوق مقسم. الظهر مواجهة لعقل الحائط. تشبيك الرجلين بالعقل. حمل كرة طبية باليدين معاً) رفع الجذع والذراعين عالياً إلى الخلف.

### تكرار التمرين:

١. حدد عدد (١٤ - ١٦) تكراراً لكل تمرين مع إعادة التمرين (مرتين).
٢. حدد زمن (٦٠) ثانية مدة الاستراحة بين كل تمرين وتمرين.
٣. حدد زمن (٣٠) ثانية مدة الاستراحة بين التمرين وإعادةه.

### عرض النتائج ومناقشتها:

#### النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي على مستوى اللياقة البدنية المرتبط بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (paired- t-test) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

## الجدول رقم (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
سمك ثنايا الجلد خلف العضد	قبلي ١٩,٢٤ بعدي ١٧,٢٩	٢,١٦ ١,٦٨	٤,٨٣٣	دال
سمك ثنايا الجلد أسفل لوح الظهر	قبلي ١٦,٣٢ بعدي ١٤,٣٤	١,٩٠ ٢,٣١	٧,٥٤	دال
مرونة عضلات الظهر وخلف الفخذين	قبلي ٣٢,٦٨ بعدي ٣٦,٨٤	٤,٢٦ ٣,٦٦	١٢,٧٢	دال
تحمل قوة عضلات البطن	قبلي ١٤,٤٢ بعدي ١٧,٣٢	١,٨٤ ١,٧٣	١١,٤٧	دال
القوة العضلية للذراعين	قبلي ١٠,٩٥ بعدي ١٤,٢٦	١,٤٧ ١,٦٣	١٩,٢٩	دال
التحمل الدوري التنفسي	قبلي ٢٥٨١,٠٥ بعدي ٢٧٤٣,١٦	١٠٣,٢٧ ١١٢,٥٠	١٨,٩٩	دال

دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha = 0,05)$ ، و(ت) الجدولية = (١,٧٢)، وبدرجات حرية (١٩)

يبين الجدول رقم (٧) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغير سمك الدهن خلف العضد بلغت (٤,٨٣)، ولسمك الدهن أسفل لوح الظهر (٧,٥٤)، ولمرونة عضلات الظهر وخلف الفخذين (١٢,٧٢)، ولتحمل قوة عضلات البطن (١١,٤٧)، والقوة العضلية للذراعين (١٩,٢٩)، والتحمل الدوري التنفسي (١٨,٩٩). وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية نجد أنها جميعها دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(\alpha = 0,05) = (1,72)$ . لقد كان للبرنامج التدريبي المستخدم في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية الأثر الإيجابي في جميع المتغيرات، حيث نلاحظ نقصاً في سمك ثنايا الجلد خلف العضد وأسفل لوح الظهر بين قيم المتوسطات الحسابية والقبليّة والبعدية بمقدار (١,٩٥)، و(١,٩٨) على التوالي، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى تمارين المقاومة والقوة العضلية، حيث إنها تعمل على تقليل نسبة الدهن في الجسم وتزيد حجم العضلات، وجاءت هذه النتائج متفقة مع ما أشار إليه سيلفر (Silver, 2002) من أن تدريبات المقاومة والقوة العضلية، تعملان على تقليل نسبة الدهن في الجسم.

وبالنسبة لمتغير مرونة عضلات الظهر وخلف الفخذين، فقد أظهرت النتائج في الجدول رقم (٧) أن قيمة التغير بين قيم المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية بلغت (٤,١٦)، ويعزو الباحث السبب إلى البرنامج المستخدم، حيث إن تمارين المقاومة والقوة العضلية تعملان على زيادة مطاطية العضلات، وهذا ما أشار إليه الكيلاني (٢٠٠٠) من أن تمارين القوة العضلية تعمل على زيادة مطاطية العضلات ومرونة المفصل.

أما بالنسبة لمتغيرات تحمل قوة عضلات البطن، والقوة العضلية للذراعين، والتحمل الدوري التنفسي، فقد أظهرت النتائج في الجدول رقم (٧) أن قيمة التغير بين قيم المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية بمقدار (٢,٩)، (٣,٣١)، (١٦٢) على التوالي. ويعزو الباحث التحسن إلى فاعلية البرنامج المتبع خلال (١٦) أسبوعاً، مما أوجد تكييفاً للعضلات العاملة أثناء أداء تمارين القوة العضلية والتمارين الأوكسجينية على جهاز السير المتحرك والتي تعمل على زيادة السعة الحيوية ورفع كفاءة الرئتين وقدرتهما على العمل، وهذا يتفق مع دراسة هزاع (١٩٩٧)، الذي بين أن تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي تتم من خلال النشاط البدني الأوكسجيني.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي على مستوى اللياقة البدنية المرتبط بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية ؟

استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (paired- t-test) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد طلبة قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

#### الجدول رقم (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد طلبة قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
سمك ثنايا الجلد خلف العضد	قبلي ١٨,٩٥ بعدي ١٦,٣٨	١,٧٨ ١,٧٠	٧,٥٠	دال
سمك ثنايا الجلد أسفل لوح الظهر	قبلي ١٥,٤٠ بعدي ١٤,٣٤	١,٧٨ ٢,٣١	٥,٢٥	دال
مرونة عضلات الظهر وخلف الفخذين	قبلي ٣١,٥٨ بعدي ٣٤,٨٤	٣,٩٩ ٣,٧٥	١٤,٣٥	دال
تحمل قوة عضلات البطن	قبلي ١٣,٣٢ بعدي ١٧,٠٥	١,٨٣ ١,٣١	٨,٢٤	دال
القوة العضلية للذراعين	قبلي ١٠,١١ بعدي ١٤,٣٢	١,٣١ ١,٢٠	٢٠,٠٠	دال
التحمل الدوري التنفسي	قبلي ٢٦٢٣ بعدي ٢٧٩٦	٩٩,٨٩ ٦٤,٣٦	٩,٧٣	دال

دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha = 0,05)$ ، و(ت) الجدولية = (١,٧٢)، وبدرجات حرية (١٩)

يبين الجدول رقم (٨) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج قيمة اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد طلبة قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية، حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغير سمك ثنايا الجلد خلف العضد (٧,٥٠) ولسمك ثنايا الجلد أسفل لوح الظهر قد بلغت (٥,٢٥)، ولمرونة عضلات الظهر وخلف الفخذين قد بلغت (١٤,٣٥)، ولقوة عضلات البطن (٨,٢٤)، والقوة العضلية للذراعين (٢٠,٠٠)، والتحمل الدوري التنفسي (٩,٧٣). وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية نجد أنها جميعها دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(\alpha = 0,05) = (1,72)$ .

لقد كان للبرنامج التدريبي المستخدم في قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية الأثر الإيجابي في جميع المتغيرات، من الجدول رقم (٨) يمكن احتساب قيم التغير بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي، حيث بلغ مقدار الفرق في هذه القيم على التوالي لجميع المتغيرات (٢,٥٧، ١,٠٦، ٣,٢٦، ٤,٢١، ١,٧٣). ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي الذي حققه استخدام عينة الدراسة للبرنامج التدريبي. وقد إتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه ملحم (١٩٩٩)، من أن الدهون المتراكمة تحت الجلد لا تتحول إلا بوجود الأوكسجين، ولذلك من الضروري أن يلتزم الفرد بالتمرنات الأوكسجينية من أجل تحليل الدهون بالطريقة الأوكسجينية، وأن استخدام هذه التمرينات له الأثر الإيجابي في تحسين عنصر التحمل الدوري التنفسي، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بلاتونوف (Platonov, 1994)، من أن المشي والجري من أفضل الأنشطة التي تساعد على تنمية عنصر اللياقة القلبية وتحسين التحمل الدوري التنفسي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الكيلاني (٢٠٠٠) من أن تدريبات القوة العضلية تحدث تغيرات في العضلة وحركتها مع المفصل بحيث تزيد من مطاطية العضلة ومرونة المفصل، كما يشير ملحم (١٩٩٥) إلى أن إحدى العوامل التي تؤثر في صفة المرونة والتي هي من العناصر الأساسية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة هو النشاط البدني.

#### النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرنامجين المختلفين في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة القسمين ؟

من أجل معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بعد تطبيق البرامج التدريبية استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (Independent t-test) للفروق بين متوسطات عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين في

الاختبار البعدي، ونتائج الجدول رقم (٩) تبين ذلك.

### الجدول رقم (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين متوسطات عناصر اللياقة البدنية البعدي لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في النجاح والتقنية (ن = ٤٠)

المتغير	القياس البعدي	النجاح	التقنية	ت	الدلالة
سمك ثنايا الجلد خلف العضد	المتوسط	١٧,٢٨	١٦,٣٨	١,٦٥	غير دال
	الانحراف	١,٦٨	١,٧٠		
سمك ثنايا الجلد أسفل لوح الظهر	المتوسط	١٤,٣٤	١٤,٣٢	٠,٠٠٠	غير دال
	الانحراف	٢,٣١	٢,٣١		
مرونة عضلات الظهر والفخذين	المتوسط	٣٦,٨٤	٣٤,٨٤	١,٦٧	غير دال
	الانحراف	٣,٦٥	٣,٧٥		
تحمل قوة عضلات البطن	المتوسط	١٧,٣٢	١٧,٠٥	١,٦٤	غير دال
	الانحراف	١,٧٣	١,٣١		
القوة العضلية للذراعين	المتوسط	١٤,٢٦	١٤,٣٢	٠,١١	غير دال
	الانحراف	١,٦٢	١,٢٠		
التحمل الدوري التنفسي	المتوسط	٢٧٤٣	٢٧٩٧	١,٨٢	غير دال
	الانحراف	١١٢,٥٠	٦٤,٣٦		

يتضح من الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرنامجين المختلفين في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية في جميع متغيرات الدراسة، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى تشابه الظروف التعليمية والتدريبية سواء في الجامعات أو في المدارس أو في الأندية، وكذلك إلى التشابه في منهج التربية الرياضية من حيث عدد الحصص والمنهاج والمدرسون والإمكانات، إضافة إلى التشابه في الظروف المناخية والجغرافية التي يمكن أن يكون لها تأثير في النضج والنمو، ومن ثم التأثير في مستوى اللياقة البدنية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه أبو عريضة وآخرون (١٩٩٩) في عدم الاختلاف في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة مدارس وكالة الغوث في فلسطين والأردن.

#### الاستنتاجات :

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي :

- ١ - تحسن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المستخدم، حيث بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي.
- ٢ - تحسن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المستخدم، حيث بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي.
- ٣ - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرنامجين المستخدمين في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

#### التوصيات :

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- ١- إجراء دراسة مقارنة للنتائج التي تم التوصل لها في كليات التربية الرياضية في فلسطين مع طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات العربية الأخرى، وكذلك مع طلبة جامعات أجنبية.
- ٢- استخدام بطارية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كمعيار في قبول الطلبة المتقدمين لامتحان القدرات في أقسام التربية الرياضية.

## المراجع :

أبو عريضة، فايز، وعبد الحق، عماد. (١٩٩٨). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث لمرحلة التعليم الأساسي في فلسطين والأردن. مجلة أسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية. ٨ (١)، ٨٦-١١١.

إشتوي، ثابت. (٢٠٠٢). بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الرحاحلة، وليد والعرجان، جعفر. (٢٠٠٤). دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (١٤-١٥) سنة. مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٣١، (٢)، ٣٤٨-٣٦٥.

الزعيبي، رشاد (٢٠٠٢): أثر نظام المحطات في تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

الكيلاني، هاشم. (١٩٩٥). دراسة مقارنة للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية في جنوب الأردن، ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الثالث ص ص، ٥٧-٥١ الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الكيلاني، هاشم. (٢٠٠٠). الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية (الطبعة الأولى). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

الهزاع، هزاع بن محمد. (١٩٩٧). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين. الرياض: مكتبة الملك فهد.

شختور، سماح. (٢٠٠٣). تأثير برنامج للرقص الايقاعي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات الصف التاسع. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.



شولي، رامي عبد الله. (٢٠٠٣). دراسة مقارنة لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لثلاث مجموعات مختلفة للمدرسين في مراكز اللياقة البدنية في عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

عبد الحق عماد صالح. (٢٠٠٠). اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك. مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، ١٤ (١)، ٣٢٣-٣٤٤.

ملحم، عائد فضل. (١٩٩٥). منحني جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السممة. المنامة، البحرين: معهد البحرين الرياضي، قسم البرامج الرياضية.

ملحم، عائد فضل. (١٩٩٩). الطب الرياضي والفسيوولوجي : قضايا ومشكلات معاصرة. إربد، الأردن: دار الكندي للتوزيع.

AAHPERD.(1980). **Health related physical fitness manual**. Washington D.C: American Association of Physical Education and Dance, Publishers.

Bondarevsky E.I. (1984).The educational basic of physical fitness evaluation for the high school students. **Abstract, PhD**, Institue of Physical Culture and Sports, Moscow.

Clark, H.H.(1987).**Application of measurement to health and physical Education**. (fifth edition). New Jersey: Prentice- Hall. Inc

Davine, B.,& Hassan, E. (1997).Comparative health related physical fitness level for boys and girls ages (6-7-8) and 9 year from Egypt and The united States of America In. **Congress Sport and 20 Century Challenges** ,March 26-28, Faculty of Physical Education for Men: Helwan University.

Fox, E. Bowers, R. , &Foss, M. (1989).**The physiological basis of physical education and athletics**. Iowa: Brown publishers

G T O, (1966). **Metodicheskoe posobie recommendation po podgotovke I sdache normative complex GTO**, Moscow.

Hare, D. (1992). **Principles of sports training introduction to the theory and methods of training**. Sportverlag, Berlin.

Platonov, V, A. (1994). **A book for physical education institutes, physical and sport**. Kiev: Physical Culture Publishers.

Shephard, Y. (1999). Relationship between perception of physical activity and health related fitness. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, 35(3), 149-158.

Silver, F. (2002). **The effect of aerobic exercise and slow-speed strength training on body composition and weight loss in obese women**, Unpublished doctoral dissertation Fairleigh Dickinson University.

Su, C. (1994). Development of fitness forms for school-aged children in Hsinchu, Taiwan, China, **Dissertation Abstracts International**, 32(2), 167