

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية
فلسطين التقنية/ رام الله

اعداد

فاطمة رياض احمد عواد

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

د. بدر رفعت دويكات

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2013

العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين
التقنية/ رام الله

اعداد

فاطمه رياض احمد عواد

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2013/10/31، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

- أ.د. عماد صالح عبد الحق (مشرفاً ورئيساً)

- د. بدر رفعت دويكات (مشرفاً ثانياً)

- د. بهجت أبو طامع (ممتحناً خارجياً)

- د. وليد خنفر (ممتحناً داخلياً)

- د. جمال شاكر (ممتحناً داخلياً)

التوقيع

أحمد عواد

فاطمه رياض احمد عواد

.....

.....

.....

الإهداء

إلى زوجي

الصابر الذي أشرقت شمسه في سماء حياتي
وكان نوراً قد غطى على أحزاني وبدلها أفراح
بابتسامتك التي ترسم على محياك الجميل
حفظك الله لي ومتعك بالصحة والعافية
ودمت لي.

إلى والدي

رمز العطاء وشعلة العلم
التي لم تنطفئ، والتي أنارت لي دوماً طريق المجد والمستقبل.

إلى والدتي

فيض الحنان والمحبة والتي منحتني
الدعاء، وأعطر وأصدق الكلمات التي جعل الله الجنة
تحت أقدامها تستحق مني كل حب وتقدير.

إلى أخواتي وأخواني

رفاقي وشموع دربي الغوالي.

وإلى فلذتي كبدي ابني (يامن) وابني (عمرو)

اللذين أرى فيهما نور العلم وبريق الأمل لمستقبل مشرق وزاهر.
إلى من ساعدوني ولم تراهم العيون وآثارهم موجودة بين السطور.

إليهم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع داعيةً المولى
أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا ويزدنا علماً.

الشكر والتقدير

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ﴾ (البقرة، 152)

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أظهر خلق الله النبي الأمي معلم الخلق أجمعين سيدنا محمد - صلوات الله عليه وعلى آله وصحبه الأَطهار الطيبين - وبعد.

أبدأ شكري وتقديري لله سبحانه وتعالى وأشكر فضله أن وفقني إلى ما فيه الخير في إتمام هذه الدراسة المتواضعة التي ما كان لها أن تتم إلا بعون الله ثم بمساعدة أهل العلم والمعرفة الذين أتقدم لهم بأسمى آيات الشكر والفخر والتقدير.

يسعدني أن أتقدم بكل الشكر والتقدير والعرفان المطلق للمشرفين الكريمين الأستاذ الدكتور/ عماد صالح عبد الحق، والدكتور/ بدر رفعت دويكات، اللذين غمراني وأمداني بالتوجيه والإرشاد بدون ملل أو كلل.

وأتقدم بجزيل الشكر والاحترام لكل من الممتحن الداخلي/ الدكتور وليد خنفر، والدكتور جمال شاكر والممتحن الخارجي/ الدكتور بهجت أبو طامع ، لقبولهما مناقشة الدراسة فلهما مني جزيل الشكر والتقدير.

ويسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر لأعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

كما لا يفوتني أن أتقدم بكل الشكر والعرفان للمحكمين الداخليين والخارجيين من جامعة النجاح الوطنية، وجامعة فلسطين التقنية (خضوري)، وجامعة القدس (ابو ديس)، الذين حكّموا الاختبارات البدنية اللازمة للدراسة.

وما توفيقي إلا بالله..... فإن أصبت فتوفيقاً من الله وإن أخطأت فالكمال لله وحده.

الباحثة:

الإقرار

أنا الموقع/ة أدناه، مقدم/ة الرسالة التي تحمل العنوان:

**العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين
التقنية/ رام الله.**

أقر بأن ما إشملت عليه الرسالة، إنما هي نتاج جهدي الخاص، بإستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب
علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in thesis, unless otherwise referenced is the researchers
own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or
qualification.

Students Name:

إسم الطالبة :

Signature:

التوقيع :

Date:

التاريخ :

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الاهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الاقرار
و	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
م	الملخص باللغة العربية
الفصل الاول : مقدمة الدراسة وأهميتها	
2	مقدمة الدراسة
6	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
7	محددات الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
12	الإطار النظري
33	الدراسات السابقة
33	الدراسات العربية
45	الدراسات الاجنبية
48	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات

52	منهج الدراسة
52	مجتمع الدراسة
52	عينة الدراسة
54	متغيرات الدراسة
55	الإختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة
55	الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة
55	إجراءات الدراسة
56	إعداد التجهيزات اللازمة
56	إختيار المساعدين
56	التجربة الاستطلاعية
57	صدق الإختبار
57	ثبات الإختبار
59	المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة

61	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
66	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
68	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
69	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
74	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
76	النتائج المتعلقة بالسؤال السادس

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والإستنتاجات والتوصيات

80	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
82	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

83	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
84	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
86	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
88	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس
89	الإستنتاجات
90	التوصيات
91	قائمة المراجع
105	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الجدول
53	المتوسطات الحسابية للطول، والوزن، والعمر، تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية).	1
53	المتوسطات الحسابية للطول، والوزن، والعمر، تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.	2
54	المتوسطات الحسابية للطول، والوزن، والعمر، تبعاً لمتغير مكان السكن.	3
58	نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة.	4
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات.	5
63	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً لتخصص الطالبة.	6
65	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.	7
67	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحصيل طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات تبعاً لتخصص الطالبة.	8
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحصيل الطالبات تبعاً للمستوى الدراسي.	9
69	مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات افراد العينة في اختبارات اللياقة البدنية وتحصيلهم الاكاديمي.	10
70	المتوسطات الحسابية والانحرافات العيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً للتخصص الدراسي.	11

71	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي.	12
72	نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين متوسطات متغير التخصص في اختبارات اللياقة البدنية.	13
75	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير المستوى الدراسي.	14
76	المتوسطات الحسابية والانحرافات العيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً لمكان السكن.	15
78	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص دلالة الفروق بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى لمكان السكن.	16

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	الشكل
108	إختبار دفع كرة طبية وزن (2كغم)	1
109	إختبار الجلوس من الرقود خلال (30 ثانية)	2
110	إختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل	3
111	إختبار جري الزجراج بين الحواجز	4

فهرس الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	بيانات مجتمع الدراسة	105
2	الإستمارة الخاصة لإستطلاع رأي المحكمين حول الإختبارات البدنية، ووصف الإختبارات البدنية	106
3	كتاب تسهيل مهمة بحث علمي	113
4	تعليق إدارة كلية فلسطين التقنية/ رام الله بالموافقة	114
5	أسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم	115

العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين

التقنية /رام الله

إعداد

فاطمة رياض احمد عواد

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

د. بدر رفعت دويكات

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله، إضافةً إلى تحديد دور كل من متغيرات مكان السكن والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي للطلبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة وتكونت عينة الدراسة من طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله، والبالغ عددهن (128) طالبة أي ما نسبته (22%) من مجتمع الدراسة، تم إختيارهن بالطريقة العمدية.

إعتمدت الباحثة الإختبارات البدنية وهي: القوة العضلية، والسرعة، والتحمل العضلي، والرشاقة، والمرونة، لتقيس مستوى اللياقة البدنية، فتم استخدام إختبار دفع كرة طبية وزن (2 كغم) لقياس القوة العضلية للذراعين، وإختبار الجلوس من الرقود لمدة (30 ثانية) لقياس تحمل عضلات البطن، وإختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل لقياس مرونة عضلات الظهر، وإختبار جري الزجراج بين الحواجز لقياس الرشاقة، وإختبار عدو (30م) من البداية المرتفعة لقياس السرعة الإنتقالية، وكذلك تم أخذ القياسات الإنثروبومترية المختارة وهي: العمر، والطول، والوزن. وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل النتائج.

- أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة بين إختبارات اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي في إختبارات (التحمل، والمرونة، والرشاقة)، بينما كانت العلاقة غير دالة إحصائياً على إختبارات اللياقة البدنية (القوة العضلية، والسرعة).

- كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في إختبارات اللياقة البدنية (التحمل، المرونة، الرشاقة، السرعة، والقوة العضلية)، لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير التخصص الدراسي لصالح تخصص التربية الرياضية.

- أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاختبارات البدنية (السرعة، الرشاقة) لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير المستوى الدراسي ولصالح السنة الثانية.

- أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في إختبار التحمل العضلي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير المستوى الدراسي ولصالح السنة الأولى، بينما أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في إختبارات (القوة العضلية، والمرونة) تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

- أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الإختبارات البدنية (السرعة، الرشاقة، والقوة العضلية، والتحمل، والمرونة) لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير مكان السكن.

وقد كانت أهم توصيات الباحثة، توصية لعمادة كلية فلسطين التقنية في رام الله بأن يتم تدريس مساقات تربية رياضية إجبارية للتخصصات الأخرى الموجودة داخل الكلية، وتوصية لعمادة كلية فلسطين التقنية في رام الله بأنه يتم إدراج مادة الإعداد البدني من ضمن خطة التربية الرياضية، ويصبح كمتطلب إجباري لتخصص التربية الرياضية.

كلمات مفتاحية: اللياقة البدنية، التحصيل الأكاديمي.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

مقدمة الدراسة:

تعد الجامعات ركناً أساسياً من أركان بناء الدولة العصرية، فهي تضم عنصر الشباب، الذي يعتبر من الدعامات القوية لنجاح أي مجتمع وتطوره، فالجامعة تساعد وبشكل فاعل على تكوين الشخصية لطلابها، وتوفر لهم المناخ التعليمي المناسب لتطوير شخصيتهم من كافة الجوانب سواء الاجتماعية، أو العقلية، أو النفسية، أو البدنية، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم في هذه الفترة، أصبح مطلوباً من الجامعات ومؤسسات التعليم العالي مواكبة هذا التطور، واستخدام الأساليب الحديثة والوسائل التكنولوجية التي تساعد الطلاب على التعلم، وتضمن بقاء هذا التعلم، بما يساعد بالنهوض بالمجتمع وتطويره.

كما تؤدي مؤسسات التعليم العالي دوراً فاعلاً في عمليات التنشئة الاجتماعية، من خلال مساعدة الطلبة على صقل شخصيتهم ونموها، حيث أن هذه المرحلة تعتبر من المراحل العمرية المهمة في تكوين الشخصية، بحيث تتشكل الآراء والاتجاهات والميول نتيجة الدراسة والاتصال مع الآخرين من طلبة وأساتذة، والاتصال كذلك بمصادر المعرفة، والتعامل مع الأنظمة والقوانين الجامعية (القرعان، 2007).

ويشير محمد (2001) إلى أن الجامعات تمثل دوماً المؤسسات القادرة على توفير الإشعاع الذي يقود إلى الإصلاح والتحديث في المجتمعات، بما يمكن أن توفره من مناخ فكري يشجع على حرية المحاورة، ويدرب على ترسيخ المنهج العلمي، بالإضافة إلى الاعتناء بالبحث وتوفير أسبابه وإتاحة نتائجه لخدمة المجتمع بأسره، وفي هذا الصدد يؤكد عدلي (2007) أن الجامعة تعد حجر الزاوية في تحقيق هدف التعليم للجميع، فهي التي تخرج معلمي مراحل التعليم ما قبل الجامعي، والذين يمثلون القوة الفاعلة في تنشئة الطلاب في كافة مراحل التعليم دون الجامعي.

وبطبيعة الحال فإن الجامعات والمعاهد تتشكل من كليات تتسجم والتخصصات المطروحة لكي يلتحق بها الطلبة، ومن هذه التخصصات والبرامج المطروحة تخصص التربية الرياضية، والذي لا يقل أهمية عن أي تخصص آخر، ويحتاج إلى إمكانيات مادية و بشرية خاصة.

تُعد الرياضة هي ركيزة أساسية تعتمد عليها المؤسسة أو الدولة لتحقيق النجاح والتقدم في المجتمعات المختلفة، ومن هنا برزت أهمية التربية الرياضية والرياضة بشكل عام، لما لها من الأثر الكبير في تقدم أفراد المجتمع بدينا وصحياً، وكذلك تقدم الدولة ثقافياً ورياضياً ومادياً، وإن للتربية الرياضية بأنشطتها المختلفة دوراً كبيراً في تدعيم النظام التعليمي بحيث تعمل على تحقيق النمو المتكامل والشامل من جميع جوانب الشخصية، لذلك فإن المناهج التربوية وبرامجها المختلفة تعد عاملاً من أقوى العوامل التي تساعد على تحقيق آمال الشعوب وطموحاتهم كما أن فكرة التدريس الجيد إحتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم واهتم العاملون في هذا المحور الحيوي إهتماماً جيداً في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم والتطور للعملية التدريسية (محمد، 2001).

وقد تأسست كلية فلسطين التقنية رام الله / للبنات سنة (1952)، وهي كلية جامعية متوسطة، وكانت تسمى دار المعلمات سابقاً، و مدة الدراسة فيها سنتان بعد الحصول على شهادة الدراسة الثانوية حيث كانت تعنى الكلية بتخريج معلمات مؤهلات لتدريس الموضوعات الأدبية والعلمية، وفي سنة (1994) بعد أن تسلمت السلطة الوطنية الفلسطينية زمام أمور التعليم في الوطن، أولت الكليات الحكومية عناية خاصة، ووضعت لها خطة تطويرية على صعيد المناهج، وحولتها إلى كليات فلسطين التقنية، فأصبحت تعنى بالتخصصات التقنية والمهنية والأكاديمية وقد أولت وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية إهتماماً كبيراً لتطوير كليات فلسطين التقنية، والتي أصبحت تابعة لها، وبشكل مباشر منذ مطلع العام الدراسي (1996)، ومن بين التخصصات الأكاديمية المطروحة في الكلية تخصص التربية الرياضية، وهو تخصص عريق له تاريخ في كلية فلسطين التقنية، ويهدف إلى إعداد الطالبات مهنيّاً و تربويّاً و تزويدهن بالمعلومات العلمية والعملية، و تتخرج الطالبة لتعمل في مجال التدريس للمرحلة الإلزامية، أو التدريب في النوادي أو احد مراكز اللياقة البدنية (كلية فلسطين التقنية للبنات / 2007-2008).

ولم تعد التربية الرياضية مجرد تدريب بدني، أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات، أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عددا من المرات، أو بغرض التقوية

العضلية، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم، ويتميز أيضا باستخدامه لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثراً، وهي التربية عن طريق الممارسة، ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل "التمرينات واللعب والترويح والسباقات الرياضية .. الخ" ولكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تغير من أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم "التربية الرياضية"، لذلك يعتبر المدرس والمدرّب ومتخصص التربية البدنية والرياضية ناقلاً للتراث الثقافي (الخولي، 2005).

يعرف كل من (ابراهيم، وفرحات، 1998) التربية الرياضية على أنها "التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الإرتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددها".

والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة أصبح هدفاً حيويّاً تسعى إلي تحقيقه شتى المؤسسات التربوية والتعليمية، ويلعب التحصيل الأكاديمي دوراً كبيراً في عملية التعلم وتحديده، لكن ليس هو المتغير الوحيد في عملية التعلم إذ أن الهدف من هذه العملية يتأثر بعدة عوامل وقوى مختلفة، بعضها متعلق بالمتعلم وقدراته واستعداداته وحالته البدنية والصحية وحالته المزاجية، وبعضها متعلق بالخبرة المتعلمة، وطريقة تعلمها وما يحيط بالفرد من امكانات.

يشير الناجي (2002) إلى أن التحصيل الأكاديمي يعد من العوامل الأساسية والمهمة التي تم التركيز عليها في الوقت الحاضر حيث أن التحصيل يرتبط بمجموعتين من العوامل وهي:

الأولى: تدور حول الطالب ذاته وقدراته العقلية ونضجه الجسمي والعقلي والاجتماعي.

الثانية: تركز على البيئة المدرسية هذا إلى جانب البيئة الأسرية بكل ما توفره من بيئة اجتماعية ونفسية وعادية.

وقد عرف العاقل (1988) التحصيل الأكاديمي بأنه المستوى الذي يتوصل إليه المتعلم في التعليم المدرسي أو غيره مقررّاً بواسطة المدرس أو الأختبار.

ويعد التحصيل الأكاديمي من أهم المحركات المستخدمة في التعرف على الموهوبين والمتفوقين على أساس أنه يعد أحد المظاهر الأساسية للنشاط العقلي عند الفرد، ومن مظاهر هذا النوع من التفوق إرتفاع درجات الطالب في المواد الدراسية المختلفة. أبوهاشم (2003).

ففي مجال التحصيل العلمي فقد أثبتت دراسة حسانين (1997) وجود علاقة طردية بين الذكاء وأربعة عناصر للياقة البدنية هي التوافق والتوازن والرشاقة والدقة.

وقد أثبت كوك وآخرون (Cock, ettl,2002) أن حالة المخ يحدث لها عملية تطور نتيجة أداء النشاط البدني، كما تؤدي أيضا إلي زيادة في التدفق الدموي إلي المخ مما يساعد علي القدرة على التفكير.

أن اللياقة البدنية تساهم في تطوير الفرد من الناحية الإجتماعية لأن التفاعل الإجتماعي عامل أساسي يصاحب نمو الفرد ولأن اللياقة تتيح للفرد إكتساب الخبرات الإجتماعية التي تساعد على تكوين شخصية الفرد، كما وأصبحت التربية البدنية والرياضة في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الإجتماعي، بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترويحية والتربوية، ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعاً على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم (محمد، 2001).

وترى الباحثة أن الجانب البدني يعتبر جزءاً رئيسياً في العملية التدريسية والتدريبية في أي لعبة سواء جماعية أو فردية للوصول الى المستوى العالي في الأداء، ومن هنا تأتي الدراسة للتعرف على مستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين القنية/ رام الله.

مشكلة الدراسة

تعد المعرفة النظرية والعملية في مجال اللياقة البدنية من الأمور الهامة لطلبة مؤسسات التعليم العالي، لما لها من تأثير واضح في معرفة الطرق والأساليب والأسس التي تبنى عليها العملية التعليمية، في كافة التخصصات العلمية. والتربية الرياضية تطرح مسألتها النظرية والعملية والتي بدورها يجب أن تثري المعرفة العلمية في مجال التربية البدنية.

فمن خلال عمل الباحثة كمحاضرة في قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية وتدريس المساقات العملية والنظرية لطالبات القسم، ومن خلال إطلاع الباحثة على الأدب التربوي الذي تناول موضوع اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي، فقد ظهرت مشكلة الدراسة والتي تكمن في التعرف الى العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

تتبع أهمية هذه الدراسة في تسليطها الضوء على معرفة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله، حيث تعتبر من الدراسات الأولى- في ضوء علم الباحثة- في الجامعات الفلسطينية التي تناولت موضوع اللياقة البدنية وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية ، كذلك يؤمل من هذه الدراسة أن تساعد في رفد المكتبة الفلسطينية والعربية بالدراسات الحديثة بسبب قلة الدراسات التي أجريت.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

1. مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله.
2. مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله.

3. العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله.

4. الفروق في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تبعاً الى متغيرات (التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، مكان السكن).

تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة الحالية لإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله؟
2. ما مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله؟
3. ما العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله؟
4. هل توجد فروق في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير التخصص الدراسي؟
5. هل توجد فروق في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟
6. هل توجد فروق في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير مكان السكن؟

محددات الدراسة

التزمت الباحثة في اجراء هذه الدراسة في المحددات الآتية:

1- الحد البشري:

إقتصرت الدراسة على طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله.

2- الحد الزماني:

أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2013/5/22 - 2013/6/15، من الفصل الثاني من العام الدراسي 2012-2013.

3- الحد المكاني:

أجريت الدراسة في صالة وملاعب قسم التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية رام الله/ للبنات.

مصطلحات الدراسة

• اللياقة البدنية :

هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة، وفي مفهومها الخاص هي كفاءة البدن في مواجهة نشاط معين (عبد الحميد وحسانين، 2011).

• القوة العضلية:

يعرفها (محمود، ومحمود، 2008) نقلا عن هارة (Hara,1992) بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العضلي العصبي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

• السرعة:

القدرة على أداء حركات معينة بأقصى زمن ممكن.(علاوي 1994).

• التحمل:

يعرفه (عبد الخالق، 1980) بأنه الكفاءة في الإستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط بالمستوى.

• الرشاقة:

وتعني القدرة على تغير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك لكل الجسم او بجزء منه على الأرض أو في الهواء (البشتاوي والخوaja 2005).

• المرونة:

تعرف بأنها قابلية الفرد على تحريك الجسم وأجزاءه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط او اصابة العضلات والمفاصل. (الربضي، 2004).

• التحصيل الأكاديمي:

هو عبارة عن متوسط ما يحصل عليه الطالب من درجات في المساقات الدراسية، أو مجموعة من المساقات الدراسية التي تقيس هذا الحال من خلال تصنيف آخر السنة أو العام. (اسماعيلي، 2011).

• تعريف إجرائي للتحصيل الأكاديمي:

المعدل التراكمي للمواد الدراسية التي أنهتها الطالبة حتى نهاية الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2013، وفيه ست مستويات:

- مفصول: وهي المعدل من (35-49.9)%.
- ضعيف: وهي المعدل من (50-59.9)%.
- مقبول: وهي المعدل من (60-69.9)%.
- جيد: وهي المعدل من (70-79.9)%.

- جيد جداً: وهي المعدل من (80-98.9)%.
- ممتاز: وهي المعدل من (90-100)%.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

أولاً: اللياقة البدنية

- أهمية اللياقة البدنية
- مكونات اللياقة البدنية
- القوة العضلية
- السرعة
- التحمل
- المرونة
- الرشاقة

ثانياً: التحصيل الأكاديمي

- أهمية التحصيل الأكاديمي
- العوامل المؤثرة على التحصيل الأكاديمي

الدراسات السابقة

- الدراسات السابقة المتعلقة باللياقة البدنية
- الدراسات السابقة المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي
- التعليق على الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

اللياقة البدنية (physical fitness)

أصبح مصطلح اللياقة البدنية (physical fitness) كثير الاستخدام في عصرنا الحاضر وبالذات في الأوساط الرياضية والصحية، وذلك نظراً لإرتباطه المباشر بصحة الانسان وشخصيته، كما أن ظهور ما يسمى بأمراض العصر والناجمة عن الخمول وقلة الحركة أدى الى الاهتمام بالنشاط البدني واللياقة البدنية، وبالمنظور العادي فاللياقة البدنية تعني عند الكثير الإستعداد البدني للقيام بالأنشطة اليومية الحياتية بفضل سلامة وحيوية أجهزة الجسم المختلفة، وقد تناول اللياقة البدنية الكثير من العلماء والمختصين في التربية البدنية وعلم الحركة ووضعوا لها العديد من التعريفات والتقسيمات.

فقد عرف الخالدي (1990) اللياقة البدنية على أنها "كفاءة البدن لمواجهة متطلبات الحياة". كما أشار فرج (1999) الى اللياقة البدنية على أنها "المقدرة الفسيولوجية او الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة".

اللياقة البدنية من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين علماء الثقافة الرياضية لصعوبة حصره وتحديد من ناحية، ومن ناحية أخرى لإختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة، وتعد اللياقة البدنية جزء هاماً من اللياقة العامة التي تشمل اللياقة الإجتماعية والنفسية والصحية وغيرها من أنواع اللياقة، ولا شك في أن أهمية كل نوع من هذه الأنواع تختلف تبعاً للمرحلة السنية للفرد وبما يتماشى مع دوره ومسؤولياته في الحياة. (أبو سنينة، 1991).

ولقد إختلف العلماء في تحديد مكونات اللياقة البدنية والحركية فقد ذكروا أن مكونات اللياقة البدنية تشمل التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة العضلية، أما المكونات الحركية فتشمل التوافق والتوازن والسرعة والرشاقة والقوة الحركية (عثمان، 1984).

وعليه فهما إختلفت التحديدات للمكونات البدنية والحركية فإنهما مرتبطتان ببعض وأن أي تحسن في نوع معين من المكونات ينعكس تأثيره على المكونات الأخرى فقد كشف في الآونة الأخيرة عن العديد من التعريفات للمكونات البدنية بيد أنها غير متعارضة، حيث ظهر في دول أوروبا الشرقية والإتحاد السوفيتي مصطلح الإعداد البدني وفي الولايات المتحدة الأمريكية مصطلح اللياقة البدنية " ديفيد" (David, 1988)

فاللياقة البدنية هو المصطلح المستخدم في من قبل علماء الغرب، أما الإعداد البدني فهو من المصطلحات المستخدمة بشكل أساسي في عمليات التدريب الرياضي وخاصة في عمليات الإعداد البدني من قبل علماء الشرق. (علاوي، 1994).

كما حدد (علاوي، 1992) اللياقة البدنية بمكوناتها بأنها القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة. وكما حددها حسانين (2001) بأنها تتكون من القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، الجلد العضلي والمرونة والقدرة العضلية والتوافق والرشاقة والتوازن والسرعة وزمن رد الفعل.

وحددها سلامة (2000) نقلاً عن كلارك (Clark, 1976) بأنها القدرة الحركية العامة و تتكون من القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والقدرة العضلية والسرعة والتوافق، بالإضافة للسلامة العضوية والتغذية المناسبة.

ويتضح مما سبق أن العديد من المؤلفين والباحثين إهتموا بتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية والصفات البدنية اللازمة لتحقيق التقدم العام بالمستوى الرياضي للأفراد وتوصلوا إلى حصر أهمها في (القوة العضلية، والتحمل، والقدرة، والسرعة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والمرونة) وهذا يدل على أن جميع المكونات البدنية السابقة لها دور كبير في رفع مستوى الأداء البدني للاعبين.

كما توصل (عبد المحسن وعبد، 2006) إلى ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية (الرشاقة - التحمل - المرونة - القوة - السرعة) لما لها من أهمية قصوى في الأداء .

ويشير بوشر (Bucher, 1983) أن لياقة الشخص تعني "مقدرته على العمل، أي أنه يمتلك أعلى درجة من الصحة العضوية يمكنه بلوغها مع ملاحظة عامل الوراثة، وقدرة كافية من التوافق والقوة والحيوية لمقابلة الطوارئ ومطالب الحياة اليومية، واتزاناً انفعالياً لمقابلة ضغط الحياة الحديثة، وقدرته على التكيف لمطالب الحياة الاجتماعية، على إتخاذ القرارات المناسبة والوصول لحلول علمية للمشاكل، وصفات، روحية ومعنوية تؤهله تأهيلاً كاملاً للحياة في مجتمع ديمقراطي.

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 لديه وتحديداً في اللعبة التخصصية. (عبد الحق، 2005).

كذلك إن اللياقة البدنية هي "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لامبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة" هيرسون (Harrison, 1979).

وقد تباينت تعريفات اللياقة البدنية من مجتمع لآخر، وكذلك من وقت لآخر، وذلك لإختلاف الوقت الذي صيغت فيه هذه التعريفات، وكذلك بإختلاف الأهداف وفلسفة التربية بتلك المجتمعات. وأن جميع هذه التعريفات جاءت مكملتها لبعضها البعض.

ويعرفها ماتيفيف (Matveve,1998) بأنها مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب، مع بقاء بعض من الطاقة للتمتع بوقت الفراغ.

ومن خلال تعريفات اللياقة البدنية، يلاحظ أن اللياقة البدنية مفهوم واسع وكبير وملء بالآراء والاجتهادات، وذلك لإختلاف المدارس والآراء إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها إلى نمو الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس. (ابراهيم، 2001).

ويذكر أن اللياقة البدنية "قابلية تحديد الإنجاز البدني والانتقال به إلى حيز التقييم فضلاً عن استخدام الصفات الشخصية والإنفعالية، كما أنها كمية الشغل المنجز أي القابليات التي تتكون من عدة عناصر مرتبطة بعضها الآخر بمقدار معين". جروسر (Grosser, 1995).

ومما سبق يتضح لنا أن جميع المؤلفين أجمعوا على أن تعريف اللياقة البدنية يشترك وينصب في فكرة موحدة هي أن اللياقة البدنية تعرف بمقدرة الفرد على مجابهة الأعمال اليومية بسهولة ويسر دون شعوره بالتعب مع الحفاظ على جزء من طاقته للإستمتاع بها لوقت الفراغ.

وبناءً على ذلك كان للياقة البدنية دورها الأساسي في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف هذا الدور من رياضة لأخرى (لياقة خاصة)، وتشبه اللياقة البدنية بالنسبة للأنشطة الرياضية بأنها أساس البيت الذي يقوم عليه، فإذا كان الأساس متيناً قوياً ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً فإن البيت كله معرض للإنهيار من هنا نجد أن اللياقة العامة هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني. (الرملي، وآخرون، 1991).

ويؤكد كل من مورهاوس وميللر (House & Miller, 1986) بأن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة ترتبط بمدى ملائمة تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب، والفاعلية التي يمكن لأعضائه وأنظمتها إنجاز المجهود عن طريقها.

واللياقة البدنية بعناصرها المختلفة من سرعة ورشاقة وقوة وتحمل تعد ذات أهمية بالغة، ومهمة في إعداد الفرد وتطوير لياقته الحركية الخاصة بنوع النشاط على مستوى فني وعالي، وبطريقة مناسبة مستغلين طاقة الفرد وجميع القوى الكامنة فيه وتوجيهها بالاتجاه الصحيح إلى أفضل النتائج، لذا يجب الاهتمام بالعمل على تحسين مستوى اللياقة وعناصرها المختلفة (أبو جعب، 2001).

إضافة لما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وهي ذات أهمية بالغة لأنها تكون بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه

باقي البناء لكي يتم أداء جميع الأنشطة بشكل سليم وبكل قوة يجب الاهتمام بتنمية مستوى اللياقة البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة.

ومما سبق يتضح أن اللياقة البدنية تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح والوصول إلى أعلى المستويات، حيث يبنى عليها إعداد اللاعبين مهارياً وخططياً ونفسياً، وبناءً على ذلك إهتمت العديد من الدراسات مثل دراسة حسن السعود (2003)، ودراسة أبو عريضة (2004)، ورحالة (2004)، وعبدالحق (2005)، وجونس وكارتر (Jones & Carter, 2000) بإعداد البرامج التدريبية الخاصة برفع مستوى عناصر اللياقة البدنية، والتي أظهرت نتائجها بوجود تأثير إيجابي في تحسين مستوى اللياقة البدنية عند مختلف الأفراد والألعاب المختلفة.

وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات كدراسة (ابو طامع، 2007) أن دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الجامعات بهدف اكتساب اللياقة البدنية جاءت على سلم أولويات الطلبة.

ويجب ملاحظة أن لياقة الشخص تتوقف على إمكانياته في ضوء تركيبه الجسماني، وأن لكل فرد مقدراً معيناً من اللياقة والقدرات البدنية يختلف عن الآخرين، فكل فرد يحتاج إلى قدر من اللياقة البدنية يتمشى مع طبيعة عمله التخصصي الذي يزاوله، وهذا بالطبع يختلف باختلاف التخصصات والأفراد، وعند زيادة حجم اللياقة عند الأفراد نحتاج إلى تخطيط مسبق لهذا القدر من اللياقة (عبد الحميد، وحسانين، 1997).

أهمية اللياقة البدنية:

تظهر أهمية اللياقة البدنية باعتبارها القاعدة الأساسية والواسعة لممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل السنية، كما تعتبر القاعدة التي ننطلق منها إلى تنمية اللياقة البدنية الخاصة المرتبطة بالأنشطة البدنية التخصصية، ولللياقة البدنية مجموعة من العناصر يجب أن نعمل جاهداً على الرقي بها وتطويرها وتحسينها وذلك للركي بمستوى الأداء (شحاته، 2006).

أكد مغايرة (2011) نقلا عن حسانين (1997) و ابراهيم (1999) بأن اللياقة البدنية العامة هي الاساس التي يبني عليه المهارات الحركية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني، حيث أشار كل من "كابن (Capan,1997)" و(المندلأوي، 1997) بأنه يمكن تشبيه اللياقة البدنية بالنسبة للأنشطة الرياضية بأنها أساس البيت الذي يقوم عليه، ويمكن تطوير ذلك من خلال إختبارات مقننة صممت لهذه الغاية.

وقد عرف حسانين (2004) اللياقة البدنية بأنها كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة، أما كوربين و ليندسي (Crbin& lindsey, 1994) فقد عرفوها بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث التكوين الجسماني بحيث تمكنه من إستخدام جسمه بكفاءة ومهارة في أوجة النشاط البدني والتي تتطلب امتلاك عناصر مثل القوة العضلية، الرشاقة، المرونة، التحمل والسرعة بأقل جهد ممكن.

ويرى الخفاجي (2005) نقلا عن أبو العلا وسيد (1993) أن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية اذ يختلف الافراد في قدراتهم البدنية والفسولوجية ومدى دوافعهم النفسية كما أنهم يختلفون أيضاً في ظروف معيشتهم اليومية وما تحتاجه بعض المهن اليومية من متطلبات بدنية أو ذهنية وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة خلال عملية التدريب أو المنافسة وتحت مصطلح اللياقة للأداء يتحقق هذا عن طريق وضع البرامج التي تهدف الى حدوث تغيرات فيسولوجية ذات طبيعة تخصصية جداً إتجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة اليد تختلف عند لاعب رفع الأثقال وتختلف عند لاعب كرة المضرب وهكذا وعلى كل مدرب ومدرس أن يلم بأهمية اللياقة البدنية ومدى تأثيرها الحركي والفسولوجي على الجسم.

مكونات اللياقة البدنية

يمكن تصنيف عناصر اللياقة البدنية إلى مجموعتين كبيرتين : المجموعة الأولى ذات علاقة مرتبطة بالمهارة وهي (الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة العضلية، السرعة، سرعة رد الفعل)، ومعظم الرياضات التنافسية تعتمد بشكل كبير على هذه العناصر والتي تعد جميعها

وراثية، إلا أن الأفراد يستطيعون تحسينها. والمجموعة الثانية ذات علاقة مرتبطة بالصحة وهي (القوة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، الجاد العضلي، المرونة)، وجميعها مرتبطة بالصحة، أي انه لو تدرب الفرد لتنمية هذه العناصر وصيانتها بشكل صحيح وحسب قدرته، فانه سوف يستمتع بفوائد الصحة، وليس من الضروري هنا أن يكون الإنسان رياضياً حتى يقوم بتطوير لياقته الصحية وتحسينها (حسانين، 2001).

يعرف كورين (Cureon, 1985) اللياقة البدنية بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد التي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العقلية والخلو من الأمراض المختلفة كالعضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعة مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد .

كذلك إن اللياقة البدنية هي " القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لامبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة (Harrison, 1979).

ويضيف ماتيسوس (Mathews, 1980) بأنها " قدرة الفرد على أداء عمل معين في ظروف خاصة سواء عن أداء عملٍ ما أو عمل بدني.

وفي هذا المجال يتفق كل من (Platonov, 1994) و (Shephard, 1999) في أن اللياقة البدنية بمكوناتها الرئيسية تعد حجر الاساس لممارسة الانشطة البدنية باعتبارها احدى أوجه اللياقة الشاملة، وهذا ما أكده (Barbanti, 1982) بأن النظرة الى اللياقة البدنية قد تغيرت مفهوماً وممارسة، وظهرت مبررات لوضعها ضمن الاطار العملي والواقعي، ووضعها وسيلة تجعل المرء أكثر حيوية وانتاجاً سواء كان ذلك في العمل او الدراسة.

ومما سبق يتضح لنا أن جميع العلماء اجمعوا على أن تعريف اللياقة البدنية يشترك وينصب في فكرة موحدة هي أن اللياقة البدنية تعرف بمقدرة الفرد على مجابهة الأعمال اليومية بسهولة ويسر دون شعوره بالتعب مع الحفاظ على جزء من طاقته للاستمتاع بها لوقت الفراغ.

وعلى الرغم من اختلاف العلماء في تحديد مكونات وعناصر اللياقة البدنية، إلا أنه تم
الاجماع بين المدرستين الشرقية والغربية على ان مكونات اللياقة البدنية خمسة وهي (برهم وأبو
نمرة، 1995):

Muscular Strength	1- القوة العضلية
Speed	2- السرعة
Flexibility	3- المرونة
Agility	4- الرشاقة
Endurance	5- التحمل

أولاً: القوة العضلية Muscular Strength

القوة العضلية من المكونات الأساسية للياقة البدنية وترتبط بمعظم المتطلبات البدنية
الآخري وتؤثر فيها، ويرى فارس (1993) أن القوة العضلية هي مصدر الإنجاز الرياضي
حيث يقول: "إذا ما دربت القوة العضلية تدريباً هادفاً أصبح بالوسع تحقيق الانجازات
الرياضية العليا" والقوة تزيد من مرونة المفاصل وتقوي العظام والعضلات والاورتار.
(Linn,2000).

ويعرف كلارك (Clark, 1976) القوة العضلية بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة
إنقباضة عضلية واحدة).

يذكر أن القوة العضلية هي أحد أهم مكونات اللياقة البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي
يمكن تنميتها لديه، وأن هناك علاقة طردية بين القوة العضلية وتطوير الأداء الفني وبالتالي
الوصول إلى المستويات العالية ماتيفيف (Matveev, 1996).

وتعرف القوة العضلية بصفة عامة بأنها "قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير
المتحركة" (فرحات، 2007). ويعرف جورج ماجلين (George Meglynn, 1996) القوة

العضلية بأنها " الجهد الذي تبذله العضلة أو المجموعة العضلية في حالة رفع أو تحريك أو دفع مقاومة ما.

يشير بشير (2012) نقلاً عن عثمان (1987) على تقسيم القوة العضلية الى ثلاثة أنواع وهي:

- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- قوة التحمل (التحمل العضلي).

كذلك تعرف القوة العضلية بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية، ويمكن تعريف القوة العضلية بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة . بينما يعرفها البعض بأنها أقصى جهد يبذل للتغلب على أقصى مقاومة وذلك في الأداء المفرد لمرة واحدة (الحسيني، 2010).

وعرفها الريفى (2004) بأنها "قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن شكلها أو حجمها"

ويشير ماتنيف (Matveev, 1996) إلى أن القوة العضلية هي مقدرة العضلات على العمل ضد مقاومات خارجية، مثل وزن اللاعب أو ثقل معين أو قوة الاحتكاك، وتقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي: القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة ، وقوة التحمل.

ثانياً: السرعة Speed

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي بالإضافة الى بعض العوامل الاخرى (عبد الفتاح، 1997).

يرى "لورنتس (Lorentz,1974)" بأن السرعة عبارة عن عمليات فسيولوجية وإثارات عضلية تحصل في زمن قصير لتحديث طاقة حركية للأعصاب، وأن هذه الإثارات موروثية يحتفظ بها الرياضي على شكل حزم تخزين لتعطي شحن خاصة للأجهزة الحركية. فالسرعة إثارة للعضلات يكتسب من خلالها الرياضي السرعة المطلوبة.

وأشار عثمان (1987) السرعة تنقسم من الناحية الفنية إلى ثلاث أقسام:

- السرعة الإنتقالية.
- السرعة الحركية.
- السرعة رد الفعل.

وتعرف السرعة بأنها "أقصى سرعة لتبادل إستجابة العضلة ما بين الإنقباض والإنبساط، ويعرفها حسانين (2001) بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة"، ويعرفها "كروسر (Grosser,1995) قدرة الرياضي على أداء حمل معين بأقصر زمن ممكن، أي قدرة الرياضي على القيام بأداء حمل معين بأقصر زمن ممكن.

وتعرف بأنها "المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن (عبد البصير، 1999)، كما أنها "القدرة على إنتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة الأخرى في أقل زمن ممكن" (سلامة، 2000).

ويتضح مما سبق ذكره أن السرعة عبارة عن سرعة الإنقباضات العضلية ولها علاقة بالسرعة الحركية ، وتتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوافر بعضها في الليفة العضلية والعصب المغذي لها ويعتبران جزءاً من الوحدات الحركية التي تعمل على أداء الحركة بأقصى سرعة وأقل زمن ممكن.

ثالثاً: المرونة Flexibility

تعتبر المرونة من الصفات المهمة في الأداء الحركي حيث تلعب دوراً أساسياً في تحديد مستوى الرياضي في لعبة الجمباز فهي تعتبر الركن الأساسي في جميع مهارات الجمباز على جميع أجهزته وخصوصاً في الحركات الأرضية، وذلك لأنه يتوقف عليها أداء معظم الحركات فتعمل على سرعة تنمية الإثارة العصبية والجهد العصبي ودرجة ضبطه.

يشير أبو عودة (2009) نقلاً عن حسام الدين (1997) إن معظم تعريفات المرونة إتفقت على أنها " القدرة على الحركة في مدى حركي واسع "أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم فيه بكل من الوحدات الخطية (السنتمتر - البوصة - القدم ... إل) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية الدرجة النصف قطرية والدرجة بالتقدير الستيني".

ويذكر حسانين (2001) أن المرونة هي "مدى حركة المفصل"، كما المرونة هي " مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى حركي واسع " (حماد، 1998).

كذلك يتفق كلٌّ من "خاطر والبيك"، (1984) و "علاوي و رضوان"(2001) بأن المرونة من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركائز التي يتأسس عليها الأداء الحركي.

يذكر هنتكر "(Hettinger, 1985) بأن المرونة الزائدة عن المدى التشريحي في المفاصل والتي يتصف بها قليل من الرياضيين قد تسبب بعض المخاطر وخصوصاً مفاصل العمود الفقري .

وتختلف القواعد التي ترتكز عليها تنمية المرونة طبقاً للإمكانيات التشريحية والفسيوولوجية التي يتميز بها الرياضي، كما يوجد ارتباط وثيق بين وظيفة الأربطة والعضلات على الإطالة حيث تختلف من رياضي لآخر وتسمح معظم مفاصل جسم الرياضي بقدر معين من إطالة الأربطة التي تتصل بين تلك المفاصل، حيث تعرف المرونة بأنها "مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى

أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل" (عبد الحميد وحسانين، 1985)، ويعرفها "هارا Harre, (1990)" بأنها "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع .

ويشير عبد الحق و أبو عريضة (1999) إلى مدى تأثير ممارسة ألعاب القوى بفاعليتها على المدى الحركي لمفاصل الجسم، وهذا بدوره يؤكد مدى أهمية المرونة كصفة بدنية لمختلف الألعاب سواء لارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة و لأثرها في تطوير المهارة.

كما أن الرياضي يحتاج إلى صفة المرونة في جميع مراحل التدريب الرياضي، حيث يتطلب اكتساب قدر معين من مرونة الجسم أو جزء منه، وتتحدد فاعلية الرياضي في كثير من مسابقات الميدان والمضمار بدرجة مرونة المفصل حيث يبذل الرياضي الذي يتمتع بالمرونة جهداً أقل من الآخر الذي هو أقل مرونة (حسين، 1998).

وترى الباحثة أنه يتفق كلا من حسين (1998) وعبد الحق(2005)، وأبو عريضة (1999) على أن صفة المرونة تعتمد على مدى الحركة في المفاصل، وهذا بدوره يؤكد على مدى أهمية تنمية قدرة المرونة حتى يتم زيادة المدى الحركي في مفاصل جسم الرياضيين.

ويشير سلامة (2000) بأن " فليشمان (Fleishman,1976) " قسم المرونة إلى نوعين أساسيين هما:

- المرونة الديناميكية : وتشمل الجري، سرعة حركة الأطراف، سرعة حركة الجسم، سرعة تغير الاتجاه.
- المرونة الممتدة : وتشمل الرجلين والجذع.

وقد قسم الخفاجي (2005) نقلا عن أبو العلا ونصر السيد(1993) المرونة إلى الأنواع التالية:

- المرونة الثابته : تظهر عند إتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع بحيث يتطلب الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطاً على العضلات المحيطة.

- المرونة المتحركة : وهي القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك .

كما أن صفة المرونة تعتمد على مرونة المفاصل وخاصة العمود الفقري، وأن التدريب على المرونة مرتين في اليوم يؤدي إلى تحسينها بسرعة كبير. ويمكن تحسين المرونة أيضاً جراء التدريب الهادف لمستوى المرونة يتوقف على مرونة المفصل وعلى درجة مطاطية العضلات المستخدمة. (الأقرع، 2002).

ويتضح للباحثة مما سبق أن المرونة صفة بدنية في غاية الأهمية وهي تعتمد على مطاطية العضلات والمدى الحركي للمفاصل وتعتبر من أهم القدرات التي يعتمد عليها الإنسان والرياضي التي تمكنه من أداء الحركات المطلوبة بحرية عالية وبدون تصلب في أجزاء جسمه فهي تعمل على زيادة عمل مفاصل الجسم بشكل واسع وبالتالي نجاح المهارات الحركية.

رابعاً: الرشاقة Agility

تعتبر الرشاقة من العوامل المهمة التي تكسب الرياضي القدرة على الإنسياب الحركي في كافة مهارات كما تساهم في إتقان المهارات الحركية وتغيير وضع الجسم أثناء الطيران في الهواء بعد الإرتقا.

يعرفها مفتي (2010) بأنها " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت صحيح".

ويعرفها سلامة (2001) بأنها "القدرة على تغيير إتجاهات حركة الجسم أو أحد أجزاءه بسرعة وبتوقيت سليم".

يشير "شمولينسكي" (Schmolinsky,1985) بأن الرشاقة من المكونات المهمة في مسابقات الميدان والمضمار لأنها تلعب دوراً بالغ الأهمية، ويمكن من خلالها الفهم السريع للحركات الجديدة، وتسهل عملية تعلم التكنيك الجيد.

كما يعتبر اكبلوم (Ekblom,1994) أن القدرة على الإنفاف بسرعة والمراوغة مسميات للتناسق الحركي وتعتبر معياراً للرشاقة.

ويشير ماتفييف (Matveev,1998) أنه عند تطوير صفة الرشاقة يجب العمل على إكساب الرياضي عدداً كبيراً من المهارات الحركية المختلفة، وأداء هذه المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة، مما يساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي.

وقد ذكر الوقاد (2003) وابراهيم (2001) بأنه أتفق العديد من العلماء على تقسيم الرشاقة الى قسمين وهما:

- الرشاقة العامة:

ويعرفها عبد الخالق (1999) بأنها " مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان نشاط رياضي بتصرف منطقي سليم".

- الرشاقة الخاصة:

تشير الى "القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية".

خامساً: التحمل Endurance

يشير عبد الحميد وحسانين (1997) أن التحمل العضلي يعتبر مستقلاً عن التحمل الدوري التنفسي، فالتحمل العضلي ظاهرة تعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي.

بينما التحمل الدوري التنفسي يعتمد على إمداد الخلايا بالأوكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها، حتى تستمر في العمل بالإضافة الا التخلص من فضلات التعب.

ويعرفه كماش (2002) بأنه "الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط بالمستوى".

ويعرف الحوتري (2012) نقلاً عن عبد الجبار وبسطويسي (1987) التحمل بأنه "القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته".

ويشير ماتفييف (Matveev, 1998) أنه يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

1- التحمل العام : يعرف التحمل العام بأنه القدرة على إستمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون إستخدام شدة كبيرة، ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس وغيرها دور كبير في التحمل العام للاعب، ويعتمد هذا التحمل على التنفس الهوائي أي أن اللاعب لا يتمكن من اكتساب الطاقة دون اكتساب أوكسجين الهواء (التنفس الهوائي).

2- التحمل الخاص : يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الإستمرارية بالأداء لوقت طويل بإستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها.

ويمكن تقسيم التحمل الخاص إلى :

- تحمل السرعة: إسمها يدلل عليها، فهي مكونة من صفتين التحمل والسرعة كما هو الحال في فعاليات 800م، 1500م.
- تحمل القوة: بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات مختلفة لفترة زمنية طويلة كما هو الحال في التجديف والسباحة .
- تحمل الإستمرارية في الأداء: يقصد بهذا التحمل تكرار أداء الحركة واستمرارية لفترة زمنية طويلة كما في كرة القدم والمصارعة.
- تحمل الإنقباض العضلي: ويقصد بهذا التحمل قدرة الرياضي على تحمل الإنقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة، كما هو الحال في فعالية الإثقال والرمية إذ يكون الثبات بها لفترة زمنية معينة.

التحصيل الأكاديمي:

يلعب التحصيل الأكاديمي دور كبير في تشكيل عملية التعلم وتحديدتها ولكن ليس هو المتغير الوحيد في عملية التعلم، إذ أن الهدف من هذه العملية يتأثر بعوامل وقوى مختلفة، بعضها يتعلق بالمتعلم وقدراته وإستعداداته وصفاته الصحية والمزاجية، وبعضها متعلق بالخبرة المتعلمة وطريقة تعلمها وما يحيط بالفرد من امكانيات (الدويك، 2008).

ويرى أبو حطب (1980) ان مفهوم التحصيل الأكاديمي يرتبط بمفهوم التعلم المدرسي إرتباطاً وثيقاً، إلا أن مفهوم التعلم المدرسي أكثر شمولاً فهو يشير إلى أن التغيرات في الأداء تحت ظروف التدريب والممارسة في المدرسة، كما تتمثل في إكتساب المعلومات والمهارات وطرق التفكير وتغير الإتجاهات والقيم وتعديل أساليب التوافق، ويشمل هذا النواتج المرغوبة وغير المرغوبة، أما التحصيل الأكاديمي فهو أكثر إتصالاً بالنواتج المرغوبة للتعلم أو الأهداف التعليمية.

ويعرف برو (1993) التحصيل الأكاديمي على أنه " مستوى محدد من الأداء أو الكفاءة في العمل الدراسي كما يقام من قبل المعلمين أو عن طريق الإختبارات المقننة أو كليهما".

ويعرف إسماعيلي (2001) التحصيل الأكاديمي على أنه "عبارة عن متوسط ما يحصل عليه الطالب من درجات في المساقات الدراسية أو مجموعة من المساقات الدراسية التي تقيس هذا الحال من خلال تصنيف آخر السنة أو العام".

يعد التحصيل الأكاديمي من أهم المحكات المستخدمة في التعرف على الموهوبين والمتفوقين على أساس أنه يعد أحد المظاهر الأساسية للنشاط العقلي عند الفرد، ومن مظاهر هذا النوع من التفوق إرتفاع درجات الطالب في المواد الدراسية المختلفة. (أبو هاشم، 2003).

ويشير رالف كالو (1985) إلى أن الولايات المتحدة كانت أكثر بلاد العالم إستخداماً لمحك التحصيل الأكاديمي في الكشف عن المتفوقين، وذلك بإستخدام السجلات المدرسية، وأن درجات

الطالب في السجل المدرسي تعتبر مؤشراً سهلاً للكشف عن التلاميذ المتفوقين الذين سجلوا نجاحاً دراسياً ممتازاً كتعبير عن هذا التفوق (المعايضة، والبواليز، 2004).

ويعرف التحصيل الأكاديمي بأنه "كل أداء يقوم به الطالب في الموضوعات الدراسية المختلفة، والذي يمكن إخضاعه للقياس عن طريق درجات إختبار وتقديرات المدرسين أو كليهما" (ربيع، والغول، 2006).

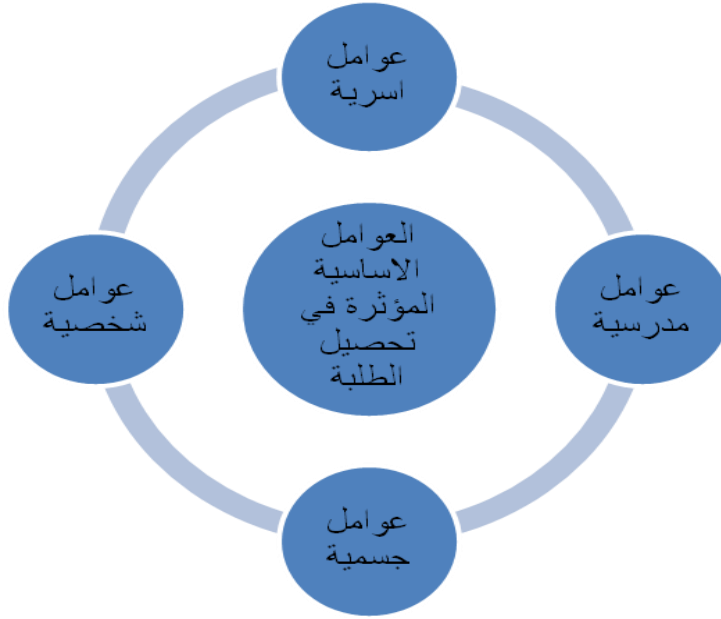
أهمية التحصيل الأكاديمي:

تكمن أهمية التحصيل بوجه عام، إلى إحداث تغيير سلوكي، وإدراكي، وعاطفي وإجتماعي لدى الطلبة، نسميه عادة بالتعلم، والتعلم هو عملية داخلية، وغير مرئية تحدث نتيجة تغيرات في البناء الإدراكي للطلاب، ونتعرف عليه بواسطة التحصيل الدراسي فالتحصيل، هو نتاج للتعلم ومؤثر ومحسوس لوجوده في الوقت نفسه. (برو، 1993).

ويؤكد عثمان (1999) على أهمية التحصيل، حيث تبرز بمقدار ما يحققه من الأهداف السلوكية، والوجدانية، والسيكو حركية، فكلما كان هذا التحصيل مؤثراً في المردود التنموي الشامل عند الطلبة كانت فعاليته ايجابية، وأهميته التربوية في سلوك التلميذ نحو الأفضل، ومساعدتهم على التفاعل مع بيئتهم.

العوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي:

- رسم بياني يوضح العوامل الأساسية المؤثرة في تحصيل الطلبة، كما وضحتها (الحامد، 1996):



فقد اتفق كل من الحامد (1996)، وبرو (1993)، وبركات (1995) على أن هناك مجموعة متداخلة من العوامل العقلية والإنفعالية والاجتماعية تؤثر فيه بدرجات متفاوتة منها:

1- العوامل المدرسية:

- المنهاج الدراسي، من حيث مناسبه لسيكولوجية التعلم، ومستوى الطلاب المتعلمين، وقدرته على إشباع حاجاتهم وميولهم.
- توافر المعلم الكفاء، والإدارة المدرسية الواعية، فبمقدار ما يكون المعلم مؤهلاً ومنتزحاً للمهنة يكون عطاؤه ونتاجه التربوي، والعمل مع أفراد الهيئة التعليمية على تحقيق الأهداف التربوية.
- إيجاد الأنشطة المدرسية، يؤدي خلو الجدول المدرسي من الأنشطة الرياضية، أو الفنية أو العلمية، أو الأدبية إلى إنفاض الحافز إلى التعلم، أو الإتجاه السلبي نحو المدرسة، فقد يقتصر النشاط الجدول المدرسي على النشاط الأدبي، أو العلمي دون النشاط الرياضي،

أو الفني مما يؤدي إلى عد التوفيق بين ميول وإهتمامات بعض الطلاب دون البعض، مما يزيد في حدة الفروق في التحصيل.

- إستقرار النظام التربوي منذ بداية العام الدراسي، من حيث توزيع الأساتذة على الأقسام، وعدم التنقل من قسم الى آخر بالإضافة إلى ضبط البرنامج التعليمي، وتوفير الكتب المدرسية وحسن طباعتها.

- أسلوب الإستاذ نحو التلميذ، أي أسلوبه في المعاملة ذلك أن التجارب والبحوث الميدانية أثبتت أن التدريس القائم على الشرح، والفهم والسؤال والمناقشة، والحوار بين التلميذ والمعلم يمكن التلميذ من الفهم والإستعاب لتلك المادة، وتحسين تحصيله الدراسي.

2- العوامل الأسرية: يمكن أن تحدد في النقاط التالية:

- المستوى العلمي والثقافي للوالدين.
- نوع وطبيعة عمل الوالدين.
- المستوى الإقتصادي للأسرة.
- طبيعة العلاقة القائمة بين الوالدين.
- مستوى طموح الوالدين.
- العلاقة بين الأسرة والمدرسة.

أثبتت الدراسات التي أجريت بهدف التعرف إلى علاقة المستوى الإجتماعي والثقافي، والإقتصادي للأسرة وبين التحصيل الدراسي، والتفوق فيه أي أن المتفوقين ينتمون إلى مستويات مرتفعة اجتماعياً، وثقافياً، واقتصادياً.

3- العوامل العقلية: وتتمثل في التالية:

• الذكاء:

يعتبر الذكاء من أهم العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي، وذلك لوجود ارتباط بينهما، ذلك أن التحصيل الدراسي كأى نشاط عقلي يتأثر بالقدرة العقلية العامة وإن كان هذا التأثير يختلف مداه بحسب المرحلة الدراسية ونوع الدراسة.

• القدرات الخاصة:

لقد كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة بين القدرات الخاصة والتحصيل الدراسي، والتي تتمثل في القدرة اللغوية وهي قدرة فهم معاني الكلمات وكذلك القدرة على الإستدلال العام بالإضافة الى القدرة المكانية.

• الذاكرة:

لا شك أن قدرة الطالب على أن يتذكر عدد كبير من الألفاظ والأفكار والمعلومات والصور الذهنية، يؤثر مباشرة وبسهولة في التحصيل الدراسي، لذا يجب الإهتمام بما يقدم له من الحقائق والمعارف العلمية حتى يتمكن من فهمها وحفظها وإستدعائها عند الحاجة.

• التفكير:

إن قدرة الطالب على تفسير وجهة نظره إلى المشكلة التي يعالجها، بالنظر إليها من زوايا مختلفة يعتبر من العوامل التي تؤثر دون شك في تحصيله الدراسي.

4- العوامل الجسمية: وتتمثل في التالية:

• البنية الجسمية:

حيث أن لها على التحصيل الدراسي، فالطالب يتمتع ببنية جسمية قوية، يكون عقله سليماً، ويستطيع مزاوله الدراسة، ومتابعتها دون إنقطاع، عكس الطالب ببنية جسمية ضعيفة، فإنه يضطر إلى التغيب، والإنقطاع عن المدرسة وربما لفترات طويلة، وهذا يؤدي إلى عرقلة دراسته، وعدم متابعتها بشكل مستمر ومستقل، وبالتالي عد الفهم والإستيعاب.

• الحواس:

إن سلامة الحواس وخاصة حاستي السمع والبصر، تساعد الطالب على إدراك ومتابعة الدروس بشكل واضح، في حين أن ضعفها يؤدي إلى عرقلته عن متابعة دروسه هذا إضافة إلى الأثر النفسي الذي يحدث للطالب، وخاصة إذا قارن نفسه مع أقرانه فشعوره بالإحباط بعد ذلك من أكثر العوامل تأثيراً في التحصيل الدراسي.

- صعوبات التعلم:

إن بعض صعوبات التعلم مثل صعوبة النطق والكلام، تحول دون قدرة الطالب على التعبير الصريح والصحيح، كما أن صعوبات التعلم قد تشعره بالنقص، فيعتقد أن الآخرين يراقبونه ويتفحصونه، وهو ما يسبب له مضايقات متعددة، تعكس سلباً على تحصيله الدراسي، وتفقده القدرة على التركيز في دراسته.

5- العوامل الشخصية:

- قوة الدافعية للتعلم:

والمقصود بها الرغبة القوية في المثابرة في الدراسة والتحصيل، فهذا الدافع الذاتي يعمل كقوة محرّكة تدفع بطاقات الطالب الى العمل لتحقيق التفوق.

- الميل نحو المادة الدراسية:

لقد بينت بعض الدراسات، منها دراسة (كوان، 1957)، ودراسة (كانل، 1961) ان هناك ارتباطاً قوياً ووثيقاً بين التحصيل الدراسي والميل نحو المادة الدراسية.

- تكوين مفهوم إيجابي نحو الذات:

إن الفكرة الجيدة عن الذات إنها كثيراً ما تعزز الشعور بالأمن النفسي، وبالقدرة على مواصلة البحث، وتحقيق الأهداف الموجودة فتدفعه إلى المزيد من تحقيق الذات، وتعزيز المفهوم الإيجابي عنها، وكل هذا سيؤثر على التحصيل الدراسي للطالب.

- الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس إحدى العوامل التي تجعل التلميذ يشعر بالقدرة والكفاءة على مواجهة العقبات، فمثل هذا الشعور من قبل التلميذ يعتبر مدعاة للعمل والانطلاق خوف للوصول إلى الهدف.

الدراسات السابقة

في ضوء إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والمشابهة وجدت أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي، وانسجاماً مع أهداف الدراسة تعرض الباحثة بعضاً من هذه الدراسات:

أولاً: الدراسات العربية

- أشارت حناوي (2013) في دراسة استهدفت التعرف إلى بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين، إضافة إلى تحديد دور كل من متغيري الصف ومكان السكن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من طالبات مديرية تربية جنين للصفوف الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) والبالغ عددهن (1066) أي ما نسبته (20%) من مجتمع الدراسة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية. اعتمدت الباحثة (6) اختبارات لتقيس عناصر اللياقة البدنية و (8) قياسات أنثروبومترية وذلك حسب توصيات لجنة المحكمين، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لتحليل النتائج. أظهرت نتائج الدراسة إمكانية بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في مديرية تربية جنين وذلك اعتماداً على الرتب المئينية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم - جنين تعزى لمتغيري (الصف، ومكان السكن)، حيث أظهرت النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية لجميع الاختبارات البدنية لطالبات الصف الثامن الأساسي مقارنة مع طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي. كما أظهرت النتائج فروقاً في متغير مكان السكن حيث كانت الفروق في قياسات (محيط العضد، وطول الرجل، وطول الساعد، وطول الساق)، أما بالنسبة

لمتغير الصف فكانت الفروق على جميع القياسات بإستثناء قياس طول الساعد. وأوصت الباحثة بعدة توصيات أهمها اعتماد هذه المستويات كمعايير فلسطينية لتقييم الطالبات في هذه المرحلة الأساسية العليا في جميع المدارس الحكومية على مستوى الوطن.

- وأشار بشير (2012) في دراسة هدفت التعرف إلى بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، ومن ثم بناء مستويات معيارية لمفردات البطارية المستخلصة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالصورة المسحية نظراً لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة. وتكون المجتمع من أفراد الجيش الفلسطيني الذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-32) سنة. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية، حيث بلغت عينة الدراسة كاملة (1885) عسكري، تم تقسيمهم الى مجموعتين، الأولى عينة لبناء البطارية الفلسطينية وقد بلغت (618) عسكري، والثانية عينة لبناء المستويات المعيارية حيث بلغت (1267) عسكري، وقد استخدم الباحث الاختبارات والمقاييس لجمع البيانات اللازمة للدراسة، حيث قام بتطبيق (21) اختباراً تقيس مستويات عناصر اللياقة البدنية الآتية: (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية بأقسامها القصوى والانفجارية وقوة التحمل، السرعة بقسميها السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، الرشاقة والمرونة). ومن أجل معالجة البيانات، استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد توصلت نتائج التحليل العملي الى ستة عوامل أساسية، تم قبولها جميعها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل في ضوء محك جيلفورد، وقد فسرت هذه العوامل ما مقداره (66.8%) من أجمالي التباين الكلي، نفس الاختبارات على التوالي (21.01 د/ث، 42 كغم، 12 مرة، 14.31 ث/ج، 11.47 ث/ج، 5 مرات). حيث أظهرت النتائج أن مستوى العينة من أفراد الجيش الفلسطيني كان متوسطاً. وقد كانت اهم توصيات الباحثان يتم تطبيق البطارية النهائية المستخلصة لقياس الناحية البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني وذلك لغرض التشخيص والعلاج والتصنيف والتوجيه واستخدام المعايير الخاصة بها التي تمخضت عن الدراسة عند إجراء عمليات الاختيار والمتابعة والتقويم للوقوف على المستوى الحقيقي لأفراد الجيش الفلسطيني.

- وأشار أبو صلاح (2011) في دراسة هدفت التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان السكن، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (1200) طالباً من صفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، وقد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي اشتملت على أربع اختبارات هي: قياس سمك ثنايا الدهن لخلف العضد وأسفل اللوح، وثني الجذع من الجلوس الطويل، واختبار الجلوس من الرقود، واختبار جري ومشى 1609م (ميل)، وبعد عملية جمع البيانات رمزت وعولجت إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام المتوسطات والانحرافات، وتحليل التباين الثنائي والرتب المتينية. وقد أوضحت النتائج - انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب مقارنة بالمعايير العالمية - وجود تفاعل بين متغيري مكان السكن والصف في التأثير على المرونة وسمك ثنايا الدهن، وقوة تحمل عضلات البطن بينما لم يكن هناك تأثير للتفاعل على عنصر التحمل الدوري التنفسي - تم وضع درجات ومستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل. وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب مدارس محافظة طولكرم ووزارة التربية والتعليم العالي في بناء المناهج الدراسية واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

- قامت المللي (2010) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التحصيل الدراسي والذكاء الانفعالي للطلبة الموهوبين والطلبة العاديين لدى كل من الذكور والإناث، وتتلخص مشكلة الدراسة في فحص العلاقة الارتباطية بين الأداء على مقياس بار-أون للذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى أفراد عينة الطلبة الموهوبين في مدارس المتفوقين والطلبة العاديين في مدارس العاديين حسب متغير الجنس، وقد تكونت العينة الكلية لهذه الدراسة من (293) طالباً وطالبة مقسمة إلى (47) طالباً لحساب الصدق والثبات في الدراسة الاستطلاعية و (246) طالباً للعينة الأساسية في الدراسة الميدانية، ومنهم (85) طالباً وطالبة من المتفوقين

(59 ذكور و 26 إناث)، اختيروا من الصف الأول الثانوي في مدارس المتفوقين في مدينة دمشق، و (161) طالباً وطالبة منهم (101 ذكور و 60 إناث) من الطلبة العاديين اختيروا بالطريقة العشوائية من الصف الأول الثانوي في مدارس مدينة دمشق، واستخدم مقياس المطور للشباب Bar-On . وكانت النتائج التي توصلت إليها الدراسة بأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى الطلبة العاديين، كما توجد علاقة دالة إحصائية بين بعد التكيف والتحصيل الدراسي عند الطلبة المتفوقين، كذلك لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى الطلبة الذكور العاديين، كما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الإناث العاديات، وتوجد علاقة دالة إحصائية بين بعد التكيف والتحصيل الدراسي عند الطلبة الذكور المتفوقين، كذلك لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الإناث المتفوقات.

- في دراسة أجراها العطيّات والعنوان (2010) هدفت إلى تقصي العلاقة بين الدافعية الداخلية الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة معان في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (111) طالباً وطالبة؛ (62) طالباً وطالبة من ذوي التحصيل المرتفع، و (49) طالباً وطالبة من ذوي التحصيل المتدني. ولتحقيق أهداف الدراسة فقد استخدم الباحثان مقياس الدافعية الداخلية الأكاديمية المطور من قبل (Lepper, 2005) والمكون من ثلاثة أبعاد رئيسة: تفضيل التحدي، وحب الاستطلاع، والرغبة في الإتقان باستقلالية، بعد أن تم استخراج دلالات صدقه وثباته من قبل الباحثين، كما كشفت النتائج عن وجود فروق بين الطلبة مرتفعي التحصيل والطلبة متدني التحصيل في الدافعية الداخلية الأكاديمية لصالح الطلبة ذوي الدافعية الداخلية، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في الدافعية الداخلية. وأخيراً أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بتحصيل الطلبة من خلال معرفتنا بدافعيتهم الداخلية.

- كما أشارت دراسة البطيخي (2010) إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في اختبارات (التحمل الدوري التنفسي، والرشاقة، والقوة الانفجارية) للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي للأعوام الجامعية (2006-2008) وبلغ عددهم (530) منهم (360) و (170) لاعبة متفوقة رياضياً، وتم تطبيق بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات اختبار تقيس ثلاثة عناصر أساسية من عناصر اللياقة البدنية وفي التحمل الدوري التنفسي من خلال اختبار جري (1600) م، والرشاقة من خلال اختبار الجري الارتدادي (10*4) م، والقوة الانفجارية من خلال اختبار الوثب الطويل من الثبات، تمت معالجة البيانات احصائياً حيث تم التوصل إلى بناء رتب مئينية للاختبارات المستخدمة حيث كانت أفضل نتائج هذه الاختبارات على النحو التالي: اختبار جري (1600) م (5.1) دقيقة للذكور، و(6.3) دقيقة للاناث، واختبار الجري الارتدادي (7.8) ثانية للذكور، و(8.8) ثانية للاناث، وفي اختبار الوثب الطويل (2.7) للذكور و(2.1) للاناث. وأوصت الباحثة باعتماد الرتب المئينية التي تم التوصل إليها في عملية انتقاء الطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي.

- كما اشار كل من الحليق وابو الزمغ (2010) في دراسة هدفت الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقاً للسنوات الدراسية الأربعة، كما وهدفت إلى التعرف على المستويات المعيارية لطلبة الكلية في تلك العناصر. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. واشتملت العينة على (122) طالبا و(115) طالبة موزعين على مختلف الأقسام والسنوات بالكلية تطوعوا للمشاركة في هذه الدراسة. واستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الدراسة. وقد توصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية، إضافة إلى ذلك أظهرت الدراسة أن غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية. وأوصى الباحثان بضرورة اعتماد المستويات المعيارية المعدة لتقييم الطلبة تقيماً موضوعياً

وتكرار إجراء الاختبارات على تلك العناصر بين فترة و أخرى للتعرف على التقدم الحاصل في مستوى اللياقة البدنية للطلبة. وأخيراً أكد الباحثان على ضرورة التركيز على مساق الإعداد البدني بحيث يصبح متطلباً أساسياً في كل سنة من السنوات الأكاديمية الأربع.

- قام الرحاحلة وشوكة (2007) بدراسة هدفت الى التعرف على مستوى الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية، عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية وجامعة اليرموك، والتعرف على الفروق في هذه الحصيلة المعرفية تبعاً لمتغير الجنس، والمستوى الدراسي، والممارسة الرياضية، حيث استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، على عينة بلغ عددها (416) طالباً وطالبة، (215) طالب وطالبة من الجامعة الاردنية، وجامعة اليرموك (201) طالباً وطالبة، حيث اظهرت نتائج الدراسة وجود ضعف في مستوى الحصيلة المعرفية عند طلبة كل من الجامعة الاردنية وجامعة اليرموك بصورة عامة، وعدم وجود فروق بين الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية على مستوى الاندية والمنتخبات وبين طلبة الكليتين، والى زيادة في الحصيلة المعرفية بمجال اللياقة البدنية عند طلبة الجامعة الاردنية وجامعة اليرموك، وأوصى الباحثان بضرورة اعطاء مزيد من الاهتمام في موضوعات اللياقة البدنية ومكوناتها في الخطط الدراسية.

- أشار رفعت و خنفر (2006) الى دراسة بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية " هدفت الدراسة إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، وتكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الأولى والمسجلين لمساق الإعداد البدني للفصل الأول من العام 2006/2005، بلغ حجم العينة (34) طالباً، وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (17) طالباً لكل مجموعة تم توزيعها عشوائياً، قام طلاب المجموعة التجريبية بالتدريب ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ثمانية أسابيع بواقع (3) ساعات في الأسبوع، بينما قام أفراد المجموعة الضابطة بالتدريب على مفردات مساق الإعداد البدني العملي الاعتباري الذي يدرسه الطالب بقسم التربية الرياضية في السنة

الأولى، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في الدراسة، كما استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للأزواج واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون لتحديد الثبات. وظهرت النتائج التالية:

1. هناك تحسن لدى أفراد المجموعتين بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، ولصالح القياس والبعدي لكلا البرنامجين.

2. لم تظهر هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على القياس البعدي في عناصر الرشاقة والسرعة والقوة، بينما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على القياس البعدي لعنصر التحمل ولصالح المجموعة التجريبية. أوصى الباحثان في ضوء النتائج ضرورة الاهتمام بشكل أكبر بعنصر التحمل خلال تدريس مساق الإعداد البدني لدى طلبة قسم التربية الرياضية.

- وفي دراسة الجندي (2006) هدفت إلى التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي بين الطلبة الموهوبين والعاديين وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي على عينة (420) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (15-17) سنة حيث طبقت مقياس بار- أون للذكاء الانفعالي وكشفت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلبة الموهوبين ومتوسطات استجابات الطلبة العاديين على بعدي الكفاءة الشخصية وإدارة الضغوط والعلاقة الكلية لمجموع الأبعاد الأربعة الأولى وبعدي المزاج العام والانطباع الإيجابي، وذلك لصالح الطلبة الموهوبين، كما لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الذكاء الانفعالي ومعدل علامات التحصيل الدراسي لجميع أفراد عينة الطلبة الموهوبين باستثناء بعد إدارة الضغوط، كما لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الذكاء الانفعالي ومعدل علامات التحصيل الدراسي للطلبة الموهوبين الذكور باستثناء بعد إدارة الضغوط والمزاج العام، ولا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الذكاء الانفعالي ومعدل علامات التحصيل الدراسي للطلبة الموهوبين من الإناث.

- دراسة عبد الحق (2005) بعنوان: "دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين لتطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بالضفة" هدفت 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 بين القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في الجامعتين، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، بحيث تكونت من (20) طالباً من جامعة النجاح الوطنية و(20) طالباً من كلية فلسطين التقنية، ممن تم قبولهم في القسمين وتم اختبارهم بامتحان القدرات في كل قسم وكان ترتيبهم أول (20) طالباً في كل قسم، استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، خضع أفراد العينة لعدد من الوحدات التدريبية لمدة (16) أسبوعاً بواقع (3) وحدات أسبوعية، ثم خضعت لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وبعد جمع النتائج تم معالجتها إحصائياً بواسطة استخدام الباحث المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار "ت" بين (spss) نظام القياسين القبلي والبعدي لكلا الجامعتين، وظهرت النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح البعدي للبرامج التدريبية المستخدمة في كلا القسمين .

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرامج المختلفة في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية .

- اما دراسة السدحان (2004) هدفت الى التعرف على العلاقة بين الترويح الذي يمارسه الطالب والتفوق الدراسي، واقتصرت هذه الدراسة على الطلاب الذين يدرسون في الصف الثالث في المدارس الثانوية بمدينة الرياض، وعددهم (811) طالباً، وهم يمثلون (8.3%) من مجموع طلاب الصف الثالث الثانوي بالرياض، وانتهت الدراسة الى وجود تباين بين

الطلاب المتفوقين والطلاب الغير متفوقين في طبيعة الانشطة الترويحية (الحركية، الثقافية، الانفعالية، الترفيهية) التي يمارسونها، كذلك الى وجود علاقة ايجابية بين بعض الانشطة الترويحية والتفوق الدراسي ومنها: نشاط الاطلاع والقراءة والكتابة، ونشاط استخدام البرامج الثقافية في جهاز الكمبيوتر، وكذلك الى وجود علاقة سلبية بين بعض السلوكيات الترويحية والتفوق الدراسي وهي: نشاط الذهاب الى المقاهي العامة أو مقاهي الانترنت، والتمشي بالسيارة والدوران في الشوارع، والمعاكسات بالهاتف او الاسواق، وممارسة الصيد والقنص في البراري.

- وفي دراسة أجراها المغربي (2004) كان الهدف منها بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة من الطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي للعام الجامعي (2003/200) والبالغ عددهم (109) طالباً وطالبة منهم (55) من الذكور و (54) من الإناث، وتم تطبيق بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات تقيس ثلاثة عناصر أساسية هي التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، القوة الانفجارية، وتمت معالجة البيانات إحصائياً، حيث تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية مئينية ومسطرة مدرجة من (10) درجات للذكور والإناث. وأوصى الباحث باعتماد الدرجات المعيارية التي تم التوصل إليها في عملية الاختيار بطريقة موضوعية.

- وقام الحوري (2003) بدراسة هدفت الى التعرف على الحصيلة المعرفية العلمية لدى مدربي الكراتيه في الاردن في مجال ميكانيكية الحركة والتغذية والاصابات والتدريب، حيث قام الباحث بإعداد استبانة خاصة تحتوي على (57) سؤالاً (اختيار من متعدد)، حيث اظهرت النتائج أن مستوى التحصيل المعرفي لدى المدربين كان بدرجة ضعيفة والى وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الخبرة ولصالح الخبري أكثر من (10) سنوات.

- وقام السعود (2003) بدراسة هدفت الى وضع مستويات معيارية في بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب

المسحي، حيث اشتملت عينة الدراسة على (240) طالباً وطالبة من كلية علوم الرياضة بجامعة مؤته يمثلون جميع المستويات الدراسية، وتوصلت الدراسة الى وضع مستويات معيارية وتحديدها لطلبة الكلية في تلك المؤشرات، كما اظهرت الدراسة ان هناك عدد قليل جدا من الطلبة في المستوى (جيد جداً) مقارنة بعدد اكبر نسبياً في المستوى (ضعيف جداً).

- في دراسة فوقية (2001) استهدفت فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي، والقدرة على التفكير الابتكاري لدى (289) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين، بتطبيقها لمقاييس لهذه المتغيرات الثلاثة: اختبار الذكاء الانفعالي، اختبار القدرة على التفكير الابتكاري. وتوصلت الدراسة إلى انه توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث لصالح الإناث في الذكاء الانفعالي وأبعاده المختلفة، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في متغيري التحصيل الدراسي والتفكير الابتكاري لدى كل من عينة الذكور وعينة الإناث، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (0,01) بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة.

- وأشار عبد الحق (2000) في دراسة استهدفت التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك والمقارنة بينهما. شملت الدراسة عينة (33) طالب و (18) طالبة من جامعة النجاح الوطنية، و(36) طالب و(15) طالبة من جامعة اليرموك، وقد تم إجراء إختبارات لبعض عناصر اللياقة البدنية قبل نهاية الفصل الثاني لعام 1997-1998م وهذه الاختبارات هي (عدو 20م للطالبات، 30م للطلاب، ثني ومد الذراعين 30ث، الجلوس من الرقود 30 ث، وثب عمودي، التعلق مد الرجلين بزاوية 90°). وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك إستخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Multivariate Analysis of Variance) منوفا (MANOVA) بإستخدام إحصائي ولكس لامبدا (Wilks Lambda) أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اللياقة البدنية عند طلبة جامعتي النجاح واليرموك متوسط مقارنة بمستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات العربية والأجنبية. وكما أظهرت

الدراسة أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك بينما كانت الفروق دالة إحصائياً بين طلاب جامعة النجاح واليرموك لصالح طلاب جامعة اليرموك.

- أشار الوزير (2000) بدراسته التي هدفت الى التعرف على الحصيلة المعرفية الرياضية لمعلمي التربية الرياضية بمنطقة المدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية، وقد بلغت عينة الدراسة،(66) معلماً للتربية الرياضية ممن يدرسون بالمدارس الاعدادية لمنطقة المدينة المنورة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وقد تم بناء اختبار معرفي اشتمل على ثمانية ابعاد منها (أسس التعلم الحركي والمهاري وأسس مبادئ التدريب الرياضي واستراتيجية التدريس) وقد أظهرت النتائج أهمية المعرفة الرياضية للمعلمين وضرورة امتلاكها بصورة مميزة.

- وبدراسة الأمير (1997) والتي هدفت إلى تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداريين كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضيين وقد تكونت عينة الدراسة من (79) مدرباً وإدارياً بواقع (51) مدرباً يمثلون (14) نادياً مسجلين في الاتحاد الكويتي لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد أظهرت النتائج وجود قصور في المعلومات المتخصصة والهامة المتعلقة بعلوم التغذية في المجال الرياضي لدى المدربين والاداريين معاً.

- كما قام شمروخ (1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على المستوى المعرفي بكرة اليد لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بمديريات اربد الثانية محافظة اربد وقد اشتملت عينة الدراسة على (77) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع الدراسة وقام الباحث ببناء اختبار معرفي في كرة اليد اشتمل على (7) مجالات، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي لدى المعلمين والمعلمات مما يدل على تقارب المستوى المعرفي لكليهما.

- قام الشريقي (1996) بدراسة تأثير العوامل الاجتماعية على التحصيل الدراسي لطلاب المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، شملت الدراسة على عينة قوامها (330) طالباً من الطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وكان أبرز ما توصلت له الدراسة من نتائج لها أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين عدد ساعات مشاهدة التلفزيون ومستوى التحصيل الدراسي، كما اظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين ممارسة الطلاب للقراءة والاطلاع والمستوى الدراسي، اضافة الى وجود مثل هذه العلاقة بين وجود المكتبة في المنزل والمستوى الدراسي للطلاب.

- قام الشيشاني (1992) باجراء دراسة مقارنة بين نتائج التحصيل الدراسي للطلبة الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي لدى طلبة كليات المجتمع في الاردن، وشملت دراسة عينة قوامها (211) طالباً وطالبة من طلبة كليات المجتمع الممارسين للنشاط الرياضي، وعينة اخرى من الطلبة غير ممارسين للنشاط الرياضي وحجمها (206) طالباً وطالبة، وانتهت الدراسة الا انه لا توجد فروق دالة احصائية في التحصيل الدراسي بين الطلاب والطالبات الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كليات المجتمع في الاردن.

- كما أشارت دراسة مبارك (1988) إلى بناء اختبار معرفي في التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بنين في دولة الكويت وقد بلغت عينة الدراسة (1450) طالباً وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة وقد ضم الاختبار (8) ألعاب مختلفة واشتمل على خمسة محاور رئيسية وقد أظهرت النتائج ضرورة الاهتمام ببناء اختبارات معرفية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت لتسهم في الارتقاء في الأداء المهاري المطلوب.

- دراسة (الاعا 1988) بعنوان العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية "هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق والتحصيل لدى طلبة الإعدادية لدى

الذكور والإناث من طلبة المرحلة الإعدادية واشتملت عينة الدراسة على (20) طالبة وطالب بالتساوي في الصف الثالث الإعدادي.

ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

1- وجود فروق في المتوسطات على مستوى القلق لصالح الإناث.

2- ذوو القلق العالي هم أدنى في تحصيلهم من ذو القلق المنخفض.

3- تبين وجود ارتباط سالب بين القلق والتحصيل.

ثانياً: الدراسات الاجنبية

- في دراسة اجراها كل من توماس وآخرون (Kelly.L. ،Lillian T. Eby2006) بعنوان اعتقادات الأطفال حول السيطرة واحترام الذات وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين اعتقادات الأطفال حول السيطرة واحترام الذات والتحصيل الأكاديمي، وذلك باعتقاد بأن السيطرة تتوجه من مكان داخلي بناء على احترام ذات عالٍ واحترام الذات هذا نتيجة إنجاز سابق وناجح، أخذت العينة من المستوى الرابع، وبلغت (113) تلميذاً، منهم (60) من الذكور و (53) من الإناث ووجد أن من لديهم مستوى عالٍ من السيطرة لديهم أيضاً احترام ذات عالٍ ونالوا درجات عالية في التحصيل الأكاديمي، واختلفت هذه العلاقة من حيث الجنس، إذ تفوقت الإناث في التحصيل الدراسي على الذكور، وفسر ذلك بسبب التربية التفاضلية بين الذكور والإناث.

- في دراسة فيرجسون وآخرون (Fergusson et al, 2005) هدفت الدراسة الى معرفة علاقة الذكاء في مرحلة الطفولة المتوسطة بالتحصيل الدراسي ودرجة التكيف الاجتماعي في مرحلة المراهقة، وقد اختار الباحثون عينة من (1265) طفلاً في نيوزلندا في دراسة طويلة، استمرت لمدة (25) عاماً وباستخدام مقياس وكسلر للذكاء وجمع المعلومات من المدرسة،

حيث كانت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الذكاء في الطفولة المتوسطة وبين التحصيل الدراسي المستقبلي لهؤلاء الاطفال، فكلما ارتفع مستوى الذكاء زادت القدرة على التحصيل الدراسي والتكيف الاجتماعي وهذا مرتبط بالظروف الاجتماعية.

- في دراسة باركر (Parker, 2004) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الأكاديمي، حيث طبق بار- أون الذكاء الانفعالي بصورته المختصرة على عينة من (372) طالباً في جامعة أنتاريو (Ontario) في الشهر الأول من السنة الدراسية الأولى، ثم قورنت السجلات الأكاديمية للطلاب في نهاية السنة الدراسية في ضوء مقياس بار-أون للذكاء الانفعالي المختصر، وكانت النتيجة النجاح الأكاديمي للطلاب يرتبط بقوة بأبعاد الذكاء الانفعالي، فالطلاب الذين تجاوزت معدلاتهم التراكمية (80 %) أعطوا مؤشرات أعلى على فقرات المقياس من أولئك الذين تبلغ معدلاتهم (59 %) فما دون.

- قام شان وزملاؤه (Chan, et al,2003) بدراسة كانت بعنوان "العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوى اللياقة البدنية والفسولوجية للمراهقين في هونج كونج" واستهدفت الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية وعلاقتهم بالنشاط الرياضي، واشتملت العينة على (2001) طالب بمتوسط عمر (13) عاماً، وقد استخدمت الدراسة بطارية لقياس اللياقة البدنية (مرونة، قوة عضلية، تحمل عضلي) واختبار لقياس الكفاءة البدنية، وقد كانت أهم النتائج وجود ارتباط بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي.

- في دراسة قام بها مارثا وجورج (Martha & George 2001) والتي استهدفت الكشف عن أثر الجنس والتحصيل الدراسي والعرق في الذكاء الانفعالي لدى (319) طالباً وطالبة من مدرسة إعدادية في مدينة المكسيك، وتم استخدام قائمة جرد تدعى قائمة جرد الذكاء الانفعالي المعدلة لقياس أربعة أبعاد للذكاء الانفعالي (التعاطف، وإدارة المشاعر، تدبير العلاقات والانخراط بها، ضبط النفس)، وأشارت النتائج على أن البيانات الإحصائية على وجود أثر ضعيف لمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي في أبعاد الذكاء الانفعالي (تدبر

العلاقات والانخراط بها، ضبط النفس، التعاطف وإدارة المشاعر)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من تدبير العلاقات والانخراط بها والتحصيل الدراسي، وذلك لصالح الذكور، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من ضبط النفس والتحصيل الدراسي لصالح الإناث.

- وفي دراسة أجراها كل من ميلر وهوسنر (Miller & Housner 1998) هدفت إلى التعرف على الحصيلة المعرفية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى مدرسي التربية الرياضية العاملين والغير العاملين وطلبة الدراسات العليا تخصص تربية رياضية وتخصص فسيولوجيا التدريب البدني، واستخدم الباحثان المنهج المسحي، وأظهرت نتائج الدراسة تفوق طلبة الدراسات العليا تخصص فسيولوجيا التدريب البدني على الآخرين في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة كما أظهرت النتائج إنخفاض مستوى الحصيلة المعرفية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المدرسين الغير العاملين.

- وأجرى كل من بارنت وماريان (Barnett & Marian 1994) دراسة هدفت إلى مقارنة الحصيلة المعرفية واللياقة البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية وطلبة التخصصات الأخرى، واستخدم الباحثان الدراسة المسحية وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية بين طلبة كلية التربية الرياضية والتخصصات الأخرى ولصالح طلبة التربية الرياضية كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى في التربية الرياضية والسنوات الأخرى.

- أجرى ليانغ وزملاؤه (Liang, et al, 1993) دراسة بعنوان تأثير الحصيلة المعرفية عن الصحة والتمرين لطلاب كلية الطب على مستوى اللياقة البدنية. هدفت تلك الدراسة إلى قياس مستوى اللياقة البدنية التنفسية لدى طلاب كلية الطب السنة الأولى، وتكونت عينة الدراسة من (131) طالباً وطالبة. وقد توصل الباحثون إلى أن مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى هؤلاء الطلبة كان ضعيفاً عند مقارنته مع المتوسط الحسابي للمستوى المعياري لدى عينة المجتمع الأمريكي في نفس الفئة العمرية لعينة البحث.

- أجرى هارفانسيك (Harvancil,1986) دراسة عن النجاح الاكاديمي وعلاقته بالمشاركة في الانشطة غير صفية في المدارس الثانوية، وشملت الدراسة عينة قوامها (1067) طالباً للكشف عن العلاقة بين المشاركة في النشاطات غير منهجية والنجاح الاكاديمي، وانتهت الدراسة الى انه يوجد ارتباط معنوي بين النجاح الاكاديمي والمشاركة في النشاطات غير منهجية.

- أجرى شو (Show,1982) دراسة عن العلاقة بين المشاركة في النشاطات الطلابية والتحصيل الدراسي، وشملت العينة (270) طالباً وطالبة من أربع مدارس ثانوية من المسيسيبي في الولايات المتحدة الامريكية، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين التحصيل الدراسي والمشاركة في النشاطات الطلابية، كما أظهرت الدراسة أن الطلاب الذين يشاركون في أنشطة متصلة بالمناهج الدراسية حصلوا على متوسط اعلى في التحصيل من غير المشاركين في الانشطة الطلابية.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال اطلاع وتحليل الباحثة للدراسات العربية والاجنبية السابقة تبين للباحثة ما يلي:

1- الاهداف:

لاحظت الباحثة تنوع الدراسات السابقة من حيث اهدافها ، فمنها ما هدفت الى العلاقة بين التحصيل الاكاديمي وبعض العوامل الاخرى كالذكاء، الدافعية، القلق،الانشطة الرياضية، وعناصر اللياقة البدنية مثل دراسة: المللي(2010)، العطيوات والعلوان(2010)، الجندي(2006)، ودراسة (Lillian T. Eby2006، Kelly.L. Sorensen ، ودراسة (Thomas W. H. NG)، (Fergusson el at, 2005)، (at, 2005) Fergusson el، (Parker, 2004) ، السدحان(2004)، (Parke, 2004) ، والحوري (2003)، (Martha & George 2001، (Chan, et al,200)، الوزير (2000)، (Miller & Housner 1998)، الامير (1997)، شمروخ (1996)، الشرقي (1996)، (Barnett & Marian 1994)،

(Liang, et al, 1993) ، الشيشاني (1992)، مبارك (1988)، الاغا (1988)، (Harvancil,1986)، الكردي (1983)، (Show,1982)، الامين (1980)، ودراسة عثمان (1978) وكذلك دراسة فريد (1974). وبعض الدراسات هدفت الى بناء المستويات المعيارية مثل دراسة: حنثاوي(2013)، بشير(2012)، ابو صلاح (2011)، البطيخي (2010)، الرحالة وشوكة (2007)، المغربي (2004)، ودراسة رفعت وخنفر (2006).

2- العينات:

تنوعت الدراسات السابقة في عيناتها من حيث نوعية العينة، فمعظم الدراسات كانت العينة مشتملة على الذكور والاناث مثل دراسة المللي(2010)، العطيات والعلوان (2010)، الجندي(2006)، ودراسة عبد الحق (2000)، ودراسة Kelly.L. ،Lillian T. Eby(2006) (Martha &) Fergusson el at 2005)، ودراسة (Thomas W. H. NG ،Sorensen George,2001 ،(Chan, et al,200) ،(Miller & Housner 1998)، شمروخ (1996)، (Barnett & Marian 1994)، Liang, et al, 1993 ، الشيشاني (1992)، الاغا (1988)، (Harvancil,1986)، الكردي (1983). وبعض الدراسات اقتصرت على عينة الذكور فقط مثل دراسة بشير (2012)، وابو صلاح (2011)، السدحان (2004)، (Parke, 2004) ، والهوري (2003)، الوزير (2000)، الامير (1997)، الشرقي (1996)، ودراسة عثمان (1978) وكذلك دراسة فريد (1974)، (Harvancil,1986).

3- المعالجات الاحصائية المستخدمة :

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة لاحظت اختلاف وتعدد الاساليب الاحصائية المستخدمة في كل دراسة، وبالرغم من ذلك الاختلاف في الاساليب الاحصائية المستخدمة الا انها اتفقت في (المتوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط، واختبار(ت).

مدى استفادة الباحثة من الدراسات السابقة :

في ضوء ما اشارت اليه الدراسات السابقة استفادت الباحثة من هذه الدراسات الأتي :

- 1- تحديد المشكلة والخطوات الواجب إتباعها في إجراءات البحث (الفنية ، الإدارية) .
- 2- تحديد منهجية الدراسة الحالية المناسبة .
- 3- طريقة إختيار العينة وحجمها بما يتناسب مع الدراسة الحالية .
- 4- تحديد الإختبارات والقياسات المناسبة للدراسة .
- 5- تحديد الادوات والوسائل المستخدمة في الاختبارات .
- 6- طريقة عرض الجداول وكيفية تفسيره .
- 7- كيفية مناقشة نتائج الدراسة الحالية .

اهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي :

تعد هذه الدراسة الاولى من نوعها في فلسطين - على حد علم الباحثة - والتي تناولت العلاقة بين مستوى اللياقة والتحصيل الاكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية / رام الله، حيث تناولت فئة طالبات الكلية بشكل عام وبعض من التخصصات بنسبة (20%) من كل التخصصات الموجودة في الكلية (التربية التكنولوجية، التربية الرياضية، ادارة تقنية، ديكور، محاسبة، الجرافيك، برمجيات وقواعد بيانات، فنون جميلة، التربية الموسيقية) .

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- متغيرات الدراسة
- ادوات الدراسة
- اجراءات الدراسة
- المعالجات الاحصائية

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة والاجراءات التي تضمنتها هذه الدراسة وهي مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، ومتغيرات الدراسة، وأدوات الدراسة، واجراءات القياس، والمعالجات الاحصائية المستخدمة، وفيما يلي بيان لذلك.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله من التخصصات (التربية الرياضية، التربية التكنولوجية، الجرافيك، الادارة التقنية، التصميم الداخلي (ديكور)، المحاسبة، البرمجيات وقواعد البيانات، الفنون الجميلة، التربية الموسيقية)، والبالغ عددهم (588) طالبة وذلك تبعاً لسجلات القبول والتسجيل للعام الدراسي (2012-2013) والملحق رقم (1) يظهر ذلك.

عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع الدراسة الاصيلي، حيث بلغ عدد افراد العينة (128) طالبة من التخصصات التالية (التربية الرياضية، الادارة التقنية، التصميم الجرافيكي، التصميم الداخلي) وتمثل ما نسبته (22%) من مجتمع الدراسة، والجداول رقم (1)، (2)، (3)، يوضح خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، والتخصص الدراسي، ومكان السكن.

الجدول رقم (1) المتوسطات الحسابية للعمر والطول والوزن تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية).

متوسط الوزن (كغم)	متوسط الطول (سم)	متوسط العمر (سنة)	المستوى الدراسي
57.34	164.74	19.17	السنة الاولى
57.40	164.47	20.56	السنة الثانية
57.38	164.59	19.93	المجموع

حيث يتبين من الجدول رقم (1) بأن الوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة لمتغير المستوى الدراسي بالنسبة للعمر للسنة الاولى كان (19.17) سنة، اما السنة الثانية فكان المتوسط الحسابي بالنسبة للعمر (20.56) سنة، والوسط الحسابي حسب متغير الطول للسنة الاولى كان (164.74) سم. كما وكان الوسط الحسابي حسب متغير الطول للسنة الثانية (164.47) سم، في حين كان المتوسط الحسابي للوزن للسنة الاولى (57.34)، كذلك كان المتوسط الحسابي للوزن للسنة الثانية (57.40).

الجدول رقم (2) المتوسطات الحسابية للعمر والطول والوزن تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

متوسط الوزن (كغم)	متوسط الطول (سم)	متوسط العمر (سنة)	التخصص الدراسي
58.33	165.13	20.00	الديكور
56.26	164.89	19.83	الرياضة
57.53	164.77	20.13	الجرافيك
58.31	163.83	19.86	ادارة تقنية

حيث يتبين من جدول رقم (2) أن المتوسط الحسابي للعمر بالنسبة لمتغير التخصص الديكور كان (20.00)، وكان لتخصص التربية الرياضية (19.83)، وكان للتخصص الجرافيك (20.13)،

كذلك كان لتخصص الادارة التقنية (19.86). بينما كان المتوسط الحسابي لمتغير الطول بالنسبة لتخصص الديكور (165.13)، وكان لتخصص التربية الرياضية (164.89)، وكان لتخصص الجرافيك (164.77)، وكذلك كان لتخصص الادارة التقنية (163.83). بينما كان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن لتخصص الديكور (58.33)، وكان لتخصص التربية الرياضية (56.26)، وكان لتخصص الجرافيك (57.53)، كذلك لتخصص الادارة التقنية كان (58.31).

الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية للعمر والطول والوزن تبعاً لمتغير مكان السكن.

متوسط الوزن (كغم)	متوسط الطول (سم)	متوسط العمر (سنة)	مكان السكن
56.86	164.08	19.83	القرية
56.88	166.00	21.88	المخيم
58.23	165.13	19.75	المدينة

حيث يتبين من جدول رقم (3) أن المتوسط الحسابي للعمر بالنسبة لمتغير مكان السكن حيث كان للقرية (19.83)، وكان للمخيم (21.88)، وكان للمدينة (19.75)، بينما كان المتوسط الحسابي للطول بالنسبة لمتغير مكان السكن حيث كان للقرية (164.08)، وكان للمخيم (166.00)، وكان للمدينة (165.13). بينما كان المتوسط الحسابي للوزن بالنسبة لمتغير مكان السكن حيث كان للقرية (56.86)، وكان للمخيم (56.88)، وكان للمدينة (58.23).

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة

- مكان السكن: وله ثلاث مستويات هما: المدينة، القرية، المخيم.
- المستوى الدراسي: وله مستويان هما: السنة الأولى السنة الثانية.

- التخصص الدراسي: وله اربع مستويات وهم: التربية الرياضية، الادارة التقنية، التصميم الجرافيكي، التصميم الداخلي.

المتغير التابع

- نتائج الاختبارات البدنية.
- التحصيل الأكاديمي.

الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة :

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمصادر العلمية الخاصة بموضوع الدراسة قامت باختيار وتحديد إختبارات مكونات اللياقة البدنية الملائمة وهي: (القوة العضلية، السرعة، التحمل العضلي، المرونة، الرشاقة)، والملحق رقم (2) يبين الإختبارات ووصفها.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

1. كرات طبية عدد (2) بوزن (2 كغم).
2. صافرة، و(2) ساعة توقيت من نوع (Casio)، ومتر للقياس (كركر).
3. مقعد سويدي، و(10) اقماع.
4. استمارة خاصة لتسجيل نتائج اختبارات مكونات اللياقة البدنية.

اجراءات الدراسة

الاجراءات الادارية :

1-الحصول على كتاب تسهيل مهمة باحثة من جامعة النجاح الوطنية، كذلك والحصول على موافقة ادارة الكلية للعمل في الكلية وتطبيق الاختبارات والملحق رقم (3) يوضح ذلك.

2- الحصول على موافقة الإدارة لأخذ المعدل التراكمي للطلبات عينة الدراسة، والملحق رقم (4) يوضح ذلك.

3- الحصول على موافقة رؤساء الأقسام وأخذ الأذن للطلبات (عينة الدراسة) من أجل تطبيق الاختبارات حسب جدول المحاضرات .

اعداد التجهيزات اللازمة :

1. عقد اجتماع تحضيرى مع الطالبات، وذلك لتوضيح الية العمل وبعض النقاط المهمة في الدراسة ، وشرح الية الاختبارات والقياسات .

2. التأكد من جاهزية قاعة التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية / رام الله للبنات .

3. تطبيق اختبارات العينة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2013/5/19.

4. تطبيق الاختبارات في الكلية ابتداءً من يوم الاحد الموافق 2013/5/19 ولغاية يوم الاحد الموافق 2013/6/9.

5. توفير الادوات اللازمة لتنفيذ الاختبارات.

اختيار المساعدين :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة بالاستعانة ب (6) طالبات من تخصصات مختلفة، وقد وضحت الباحثة لهن الية العمل في اللقاء التحضيرى الاول .

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الواقعة يوم الاحد الموافق 2013/5/19 على عينة من مجتمع الدراسة والتي تم استبعادها من عينة الدراسة فيما بعد، حيث بلغ قوامها (10) طالبات، تم اختيارهم بالطريق العشوائية.

صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق اختبارات اللياقة البدنية وذلك بعرضها على لجنة من المحكمين ذوي الاختصاص في هذا المجال، وتم الطلب منهم إبداء آرائهم حول ملائمة الاختبارات ومدى قدرتهما على تحقيق أهداف الدراسة، حيث تألفت لجنة التحكيم من ثمانية أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة فلسطين التقنية (خضوري)، وجامعة القدس (ابو ديس)، وقد تم اعتماد الإختبارات التي أجمع عليها (6) محكمين فأكثر. والملحق رقم (5) يوضح أسماؤهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم.

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة بلغت (10) طالبات من غير أفراد عينة الدراسة، وراعت الباحثة في ذلك توحيد ظروف الاختبارات، وكانت نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة موضحة في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (4): نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة (ن = 10)

معامل الارتباط	التطبيق		الاول		وحدة القياس	الصفة المقاسة	الاختبار	#
	الثاني	المتوسط	الانحراف	المتوسط				
0.91	1.09	5.38	1.34	5.40	ثانية	السرعة الانتقالية	العدو (30) م من البدء العالي	1
0.87	2.76	18.44	2.16	18.12	متر	قوة الذراع والكتف	دفع كرة طبية وزن (2) كغم	2
0.94	2.03	30.08	1.60	29.58	ثانية	الرشاقة	جري الزجراج بين الحواجز	3
0.93	0.77	59.75	0.56	59.71	سم	مرونة عضلات الظهر والفخذ الخلفية	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	4
0.90	4.34	12.33	4.71	12.26	عدد مرات	تحمل قوة عضلات البطن	الجلوس من الرقود خلال (30) ث	5

يتضح من الجدول رقم (4) ان معامل الثبات للتطبيقين في كل من اختبارات (السرعة/ القوة العضلية/ الرشاقة/ التحمل/ المرونة) كانت على التوالي (0.91، 0.87، 0.94، 0.93، 0.90) ومن خلال الاطلاع على معاملات الثبات نجد انها معاملات عالية وتفي بأغراض الدراسة.

المعالجات الاحصائية:

من اجل الاجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك باستخدام المعالجات الاحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاجابة عن التساؤلين الاول والثاني.
- معامل الارتباط بيرسون للاجابة عن التساؤل الثالث.
- تحليل التباين الاحادي (One-Way ANOVA) وذلك للاجابة عن التساؤل الرابع.
- اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين متوسطات متغير التخصص للاختبارات الخمس.
- اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent T-Test) وذلك للاجابة عن التساؤل الخامس.

الفصل الرابع

عرض النتائج

- نتائج الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر متغيرات (التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، مكان السكن) على مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات، والتعرف الى العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الاكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات.

ولتحقيق ذلك تم تطبيق اختبارات اللياقة البدنية القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، كما تم الحصول على المعدلات التراكمية للطالبات، وبعد عملية جمع البيانات، تم ترميزها وإدخالها للحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وفيما يلي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل أسئلتها وفرضياتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص:

"ما مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات؟"

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية (القوة العضلية (م)، والسرعة (ث) والتحمل (عدد المرات) والمرونة (سم) والرشاقة (ث)، والجدول رقم (5) يبين ذلك:

الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات. (ن = 128)

العنصر	وحدة القياس	اقل قيمة	اكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القوة العضلية	م	3.5	9.1	5.98	1.22
السرعة	ث	4.90 (أفضل)	9.21	7.43	1.00
التحمل	عدد المرات	9	29	17.50	4.12
المرونة	سم	10	52	35.68	7.71
الرشاقة	ث	2.94 (أفضل)	7.61	5.23	1.38

أظهرت نتائج الجدول رقم (5) أن أدنى قيمة القوة العضلية كان (3.5) م وأعلى قيمة لها (9.1) م وكان المتوسط الحسابي (5.98م)، أما أدنى (الأفضل) قيمة لإختبار السرعة كان (4.9) ث وأعلى قيمة (9.21) ث والمتوسط الحسابي لها (7.43) ث، أما أدنى قيمة لإختبار التحمل كان (9) مرات وأعلى قيمة (29) مرة والمتوسط الحسابي لها (17.5) مرة.

أما بالنسبة لإختبار المرونة فكان أدنى قيمه لها (10) سم وأعلى قيمة (52) سم والمتوسط الحسابي (35.68) سم، أما أدنى قيمة لإختبار الرشاقة كان (2.94) ث وأعلى قيمة (7.61) ث والمتوسط الحسابي لها (5.23) ث.

ويبين الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً لتخصص الطالبة.

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً لتخصص الطلبة.

المجموع (ن = 128)		الإدارة التقنية (ن = 36)		التصميم الجرافيكي (ن = 30)		التربية الرياضية (ن = 47)		التصميم الداخلي (ن = 15)		القياس	العنصر
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1.22	5.98	1.06	5.25	0.99	5.54	1.02	6.9	0.81	5.7	م	القوة العضلية
.001	7.43	0.59	8.14	0.72	7.55	0.85	6.6	0.74	8.13	ث	السرعة
4.12	17.5	3.25	15.83	2.73	14.97	3.56	20.96	2.52	15.73	عدد المرات	التحمل
7.71	35.68	7.93	31.11	5.945	36.03	7.361	39.68	4.205	33.4	سم	المرونة
1.38	5.23	0.99	5.66	0.68	6.49	0.45	3.72	0.47	6.44	ث	الرشاقة

أظهرت نتائج الجدول رقم (6) أن أعلى متوسط حسابي لإختبار القوة العضلية تبعاً لتخصص طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات كان لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (6.90) م وأدنى متوسط حسابي كان لتخصص دبلوم الإدارة التقنية وكانت قيمته (5.25) م، كما كان أعلى متوسط حسابي لإختبار السرعة تبعاً تخصص طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات كان لتخصص دبلوم الإدارة التقنية وكانت قيمته (8.14) ث وأدنى متوسطة حسابي كان لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (6.60) ث، كما كان أعلى متوسط حسابي لإختبار التحمل تبعاً للتخصص كان لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (20.96) مرة وأدنى متوسطة حسابي كان لتخصص دبلوم التصميم الجرافيكي وكانت قيمته (14.97) مرة.

أما بالنسبة لإختبار المرونة تبعاً للتخصص فقد كان أعلى متوسط حسابي لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (39.68) سم وأقل متوسطة حسابي كان لتخصص دبلوم الإدارة التقنية وكانت قيمته (31.11) سم، كما كان أعلى متوسط حسابي لإختبار الرشاقة تبعاً للتخصص كان لتخصص دبلوم التصميم الجرافيكي وكانت قيمته (6.49) ث وأدنى متوسط حسابي كان لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (3.72) ث.

ويبين الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات اللياقة البدنية تبعاً للمستوى الدراسي.

الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

السنة الدراسية		الأولى (ن = 57)		الثانية (ن = 71)		المجموع (ن = 128)	
الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القوة العضلية	م	5.96	1.09	5.99	1.33	5.98	1.22
السرعة	ث	7.02	1.16	7.77	0.7	7.43	1.00
التحمل	عدد المرات	18.42	4.32	16.76	3.83	17.5	4.12
المرونة	سم	35.09	7.56	36.15	7.84	35.68	7.71
الرشاقة	ث	4.64	1.3	5.72	1.25	5.23	1.38

أظهرت نتائج الجدول رقم (7) أن أعلى متوسط حسابي لاختبار القوة العضلية تبعاً للمستوى الدراسي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (5.99) م وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (5.96) م، وأعلى متوسط حسابي لاختبار السرعة تبعاً للمستوى الدراسي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (7.77) ث وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (7.02) ث.

وقد بين الجدول رقم (7) أن أعلى متوسط حسابي لاختبار التحمل تبعاً للمستوى الدراسي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (18.42) مرة وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (16.76)، مرة أما بالنسبة لاختبار المرونة فكان أعلى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (36.15) سم وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (35.09) سم.

أما بالنسبة لاختبار الرشاقة فكان أعلى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (5.72) ث وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (4.64) ث.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص:

"ما مستوى التحصيل الاكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات؟"

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للمعدلات التراكمية للمسابقات التي انتهت طالبة حتى نهاية الفصل الدراسي الثانية من العام الجامعي (2012-2013)، حيث اعتمدت الباحثة المستويات التالية لتقدير المستوى بناءً على تقدير عمادة القبول والتسجيل في كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات:

- مفصول: وهي المعدل من (35 – 49.9)%.
- ضعيف: وهي المعدل من (50 – 59.9)%.
- مقبول: وهي المعدل من (60 – 69.9)%.
- جيد: وهي المعدل من (70 – 79.9)%.
- جيد جداً: وهي المعدل من (80 – 89.9)%.
- ممتاز: وهي المعدل من (90 – 100)%.

والجدول رقم (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات تبعاً لتخصص الطالبة.

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحصيل طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات تبعاً لتخصص الطالبة

الدرجة الكلية (ن = 128)	الإدارة التقنية (ن = 36)	التصميم الجرافيكي (ن = 30)	التربية الرياضية (ن = 47)	التصميم الداخلي (ن = 15)	التخصص
8.06	7.76	8.82	6.85	7.57	الانحراف المعياري
68.11	65.94	71.88	66.27	71.5	المتوسط الحسابي
مقبول	مقبول	جيدة	مقبول	جيدة	الدرجة

أظهرت نتائج الجدول رقم (8) أن درجة مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تبعاً للتخصص كانت جيدة في التخصصات (التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي) وكانت متوسطاتها الحسابية على التوالي (71.50، 71.88)، وكانت الدرجة مقبول في التخصصات (التربية الرياضية والإدارة التقنية) وكانت متوسطاتها الحسابية على التوالي (66.27، 65.94)، بينما أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية للتخصصات فقد كانت مقبول بمتوسط حسابي مقداره (68.11).

كما يبين الجدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات تبعاً للمستوى الدراسي.

الجدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحصيل الطالبات تبعاً للمستوى الدراسي.

الدرجة الكلية (ن = 128)	الثانية (ن = 71)	الأولى (ن = 57)	المستوى الدراسي
8.06	7.03	9.23	الانحراف المعياري
68.11	68.33	67.83	المتوسط الحسابي
مقبول	مقبول	مقبول	الدرجة

أظهرت نتائج الجدول رقم (9) أن درجة مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تبعاً للمستوى الدراسي كانت مقبول في المستويين الدراسيين (الأولى والثانية والدرجة الكلية) وكانت متوسطاتها الحسابية على التوالي (67.83، 68.33، 68.11).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص:

"ما العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات؟"

للإجابة عن التساؤل تم حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة في أبعاد متغير اللياقة البدنية (القوة العضلية (م)، والسرعة (ث) والتحمل (عدد المرات) والمرونة (سم) والرشاقة (ث) ودرجات التحصيل الأكاديمي لديهم، كما يتضح في الجدول رقم (10).

الجدول رقم (10): مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في اختبارات اللياقة البدنية وتحصيلهم الأكاديمي.

المعدل التراكمي (ن = 128)		القياس	الاختبار
الدلالة الاحصائية	معامل ارتباط بيرسون مع التحصيل الأكاديمي		
0.79	0.22	م	القوة العضلية
0.37	0.07	ث	السرعة
0.001	0.67(**)	عدد المرات	التحمل
0.002	0.47(**)	سم	المرونة
0.027	0.39(*)	ث	الرشاقة

* دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

يتضح من الجدول رقم (10) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبارات اللياقة البدنية وتحصيلهم الأكاديمي، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط لإختبارات القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة على التوالي (0.22) م، (0.07) ث، (0.67) مرة، (0.47) سم، (0.39) ث، وكانت دالة احصائياً على اختبارات التحمل والمرونة والرشاقة، بينما كانت العلاقة غير دالة احصائياً على اختبارات القوة العضلية والسرعة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي ينص:

"هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي؟"

للإجابة عن التساؤل الرابع استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ونتائج الجدول (11) و(12) تبين ذلك.

ويبين الجدول رقم (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً للتخصص الدراسي:

الجدول رقم (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً للتخصص الدراسي.

المجموع (ن = 128)		الإدارة التقنية (ن = 36)		التصميم الجرافيكي (ن = 30)		التربية الرياضية (ن = 47)		التصميم الداخلي (ن = 15)		التخصص	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	العنصر
1.22	5.98	1.06	5.25	0.99	5.54	1.02	6.9	0.81	5.7	م	القوة العضلية
1.00	7.43	0.59	8.14	0.72	7.55	0.85	6.6	0.74	8.13	ث	السرعة
4.12	17.5	3.25	15.83	2.73	14.97	3.56	20.96	2.52	15.73	عدد المرات	التحمل
7.71	35.68	7.931	31.11	5.94	36.03	7.36	39.68	4.2	33.4	سم	المرونة
1.38	5.23	0.99	5.66	0.68	6.49	0.45	3.72	0.47	6.44	ث	الرشاقة

الجدول رقم (12) : نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	اختبارات اللياقة البدنية
.000*	21.57	21.94	3	65.83	بين المجموعات	القوة العضلية (م)
		1.01	124	126.16	داخل المجموعات	
			127	192.00	المجموع	
.000*	34.86	19.46	3	58.38	بين المجموعات	السرعة (ث)
		0.55	124	69.22	داخل المجموعات	
			127	127.60	المجموع	
.000*	29.49	300.39	3	901.18	بين المجموعات	التحمل (عدد المرات)
		10.18	124	1262.81	داخل المجموعات	
			127	2164.00	المجموع	
.000*	10.98	528.51	3	1585.53	بين المجموعات	المرونة (سم)
		48.11	124	5966.33	داخل المجموعات	
			127	7551.86	المجموع	
.000*	124.24	61.03	3	183.11	بين المجموعات	الرشاقة (ث)
		0.49	124	60.91	داخل المجموعات	
			127	244.02	المجموع	

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، (ف) الجدولية (2.62).

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبارات القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، وللكتشف عن مصدر الفروق استخدمت الباحثة اختبار شفوية للمقارنات البعدية (Scheffe Post Hoc Test)، وتوضح الجدول (13) نتائج المقارنة البعدية.

الجدول رقم (13) نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين متوسطات متغير التخصص في اختبارات اللياقة البدنية.

الادارة التقنية	التصميم الجرافيكي	التربية الرياضية	التصميم الداخلي		
0.45	0.16	-1.19 [*]		التصميم الداخلي	اختبار القوة العضلية
1.65 [*]	1.35 [*]			التربية الرياضية	
0.29				التصميم الجرافيكى	
				الادارة التقنية	
-0.015-	0.58	1.52 [*]		التصميم الداخلي	اختبار السرعة
-1.54 [*]	-0.94 [*]			التربية الرياضية	
-0.59 [*]				التصميم الجرافيكى	
				الادارة التقنية	
-0.100-	0.76	-5.22 [*]		التصميم الداخلي	اختبار التحمل
5.12 [*]	5.99 [*]			التربية الرياضية	
-0.86-				التصميم الجرافيكى	
				الادارة التقنية	
2.28	-2.63-	-6.28 [*]		التصميم الداخلي	اختبار المرونة
8.57 [*]	3.64			التربية الرياضية	
4.92 [*]				التصميم الجرافيكى	
				الادارة التقنية	
0.78 [*]	-0.053-	2.71 [*]		التصميم الداخلي	اختبار الرشاقة
-1.93 [*]	-2.77 [*]			التربية الرياضية	
0.17-				التصميم الجرافيكى	
				الادارة التقنية	

* دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (13) في اختبار القوة العضلية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي، وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة أخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، بينما لن تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبار السرعة وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة أخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، وبين تخصص التصميم الجرافيكي وتخصص الإدارة التقنية لصالح تخصص التصميم الجرافيكي بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبار التحمل وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة أخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبار المرونة وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة أخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، وبين تخصص التصميم الجرافيكي وتخصص الإدارة التقنية لصالح تخصص التصميم الجرافيكي، بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبار الرشاقة وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة اخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، وبين تخصص التصميم الداخلي وتخصص الإدارة التقنية لصالح الإدارة التقنية، بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي ينص:

"هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير المستوى الدراسي؟

من أجل فحص التساؤل استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (T-Test Independent) ونتائج الجدول رقم (14) تبين ذلك.

الجدول رقم (14) : نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير المستوى الدراسي.

الاختبار	المستوى الدراسي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القوة العضلية (م)	الاولى	(ن=57)	5.96	1.09	-0.11	0.91
	الثانية	(ن=71)	5.99	1.33		
السرعة (ث)	الاولى	(ن=57)	7.02	1.16	-4.53	0.00
	الثانية	(ن=71)	7.77	0.70		
التحمل (عدد المرات)	الاولى	(ن=57)	18.42	4.32	2.30	0.02
	الثانية	(ن=71)	16.76	3.83		
المرونة (سم)	الاولى	(ن=57)	35.09	7.56	-0.77	0.43
	الثانية	(ن=71)	36.15	7.84		
الرشاقة (ث)	الاولى	(ن=57)	4.64	1.30	-4.73	0.00
	الثانية	(ن=71)	5.72	1.25		

*داله إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ت الجدولية (1.96).

يتضح من الجدول رقم (14) أن قيم "ت" المحسوبة هي (4.53) على مستوى اللياقة البدنية (السرعة) وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السنة الدراسية الأولى والسنة الدراسية الثانية لصالح السنة الدراسية الأولى، بينما كانت قيم "ت" المحسوبة (2.30) على اختبار التحمل وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السنة الدراسية الأولى والسنة الدراسية الثانية لصالح السنة الدراسية الأولى، وكانت قيم "ت" المحسوبة (4.73) على اختبار الرشاقة وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السنة الدراسية الأولى والسنة الدراسية الثانية لصالح السنة الدراسية الأولى.

وكانت قيمة "ت" الجدولية على اختبارات القوة العضلية والمرونة كانت على التوالي (0.11 م، 0.77 سم) وجميع هذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تلك المستويات تعزي لمتغير المستوى الدراسي.

سادساً : النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي ينص:

"هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير مكان السكن؟

ويبين الجدول رقم (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً لمكان السكن:

الجدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات العيارية لاختبارات اللياقة البدنية تبعاً لمكان السكن.

المجموع (ن = 128)		مدينة (ن = 46)		قرية (ن = 66)		مخيم (ن = 16)		مكان السكن	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الاختبارات
1.22	5.98	1.22	5.98	1.24	6.03	1.21	5.72	م	القوة العضلية
1.00	7.43	1.11	7.23	0.9	7.49	1	7.78	ث	السرعة
4.12	17.5	4.31	17.83	3.91	17.55	4.5	16.38	عدد المرات	التحمل
7.71	35.68	7.07	34	7.71	36.97	8.87	35.19	سم	المرونة
1.38	5.23	1.44	4.95	1.32	5.38	1.41	5.46	ث	الرشاقة

أظهرت نتائج الجدول رقم (15) أن أعلى متوسط حسابي لإختبار القوة العضلية تبعاً لمكان السكن كان عند مكان السكن (القرية) وكانت قيمته (6.03) م وأدنى متوسط حسابي كان لمكان السكن (المخيم) وكانت قيمته (5.72) م، وأعلى متوسط حسابي لإختبار السرعة تبعاً لمكان السكن كان عند مكان السكن (المخيم) وكانت قيمته (7.78) ث وأدنى متوسط حسابي كان لمكان السكن (المدينة) وكانت قيمته (7.23) ث.

أما بالنسبة لأعلى متوسط حسابي لإختبار التحمل تبعاً لمكان السكن فقد كان عند مكان السكن (المدينة) وكانت قيمته (17.83 مرة) وأدنى متوسط حسابي كان لمكان السكن (المخيم) وكانت قيمته (16.38) مرة، وأعلى متوسط حسابي لإختبار المرونة تبعاً لمكان السكن كان عند مكان السكن (القرية) وكانت قيمته (36.97) سم، وأدنى متوسط حسابي كان لمكان السكن (المدينة) وكانت قيمته (34.00) سم.

أما بالنسبة لإختبار الرشاقة فكان أعلى متوسط حسابي لمكان السكن (المخيم) وكانت قيمته (5.46) ث وأدنى متوسط حسابي لمكان السكن (المدينة) وكانت قيمته (4.95) ث.

الجدول رقم (16) : نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص دلالة الفروق بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى لمكان السكن.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	اختبارات اللياقة البدنية
0.67	0.40	0.61	2	1.22	بين المجموعات	القوة العضلية (م)
		1.52	125	190.77	داخل المجموعات	
			127	192.00	المجموع	
0.13	2.03	2.00	2	4.01	بين المجموعات	السرعة (ث)
		0.98	125	123.58	داخل المجموعات	
			127	127.60	المجموع	
0.48	0.73	12.63	2	25.27	بين المجموعات	التحمل (عدد المرات)
		17.11	125	2138.72	داخل المجموعات	
			127	2164.00	المجموع	
0.12	2.08	121.74	2	243.49	بين المجموعات	المرونة (سم)
		58.46	125	7308.37	داخل المجموعات	
			127	7551.86	المجموع	
0.21	1.55	2.97	2	5.94	بين المجموعات	الرشاقة (ث)
		1.90	125	238.08	داخل المجموعات	
			127	244.02	المجموع	

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ ، (ف) الجدولية (2.62).

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير مكان السكن في اختبارات القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الاول :

ما مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (6) أن اعلى متوسط حسابي لإختبار القوة العضلية تبعاً لتخصص طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات كان لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (6.90) م وأدنى متوسط حسابي كان لتخصص دبلوم الإدارة التقنية وكانت قيمته (5.25) م، كما كان اعلى متوسط حسابي لإختبار السرعة تبعاً تخصص طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله للبنات كان لتخصص دبلوم الإدارة التقنية وكانت قيمته (8.14) ث، وأدنى متوسط حسابي كان لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (6.60) ث، كما كان اعلى متوسط حسابي لإختبار التحمل تبعاً للتخصص كان لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (20.96) مرة، وأدنى متوسط حسابي كان لتخصص دبلوم التصميم الجرافيكي وكانت قيمته (14.97) مرة، أما بالنسبة لاختبار المرونة تبعاً للتخصص فقد كان اعلى متوسط حسابي لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (39.68) سم وأقل متوسط حسابي كان لتخصص دبلوم الإدارة التقنية وكانت قيمته (31.11) سم، كما كان اعلى متوسط حسابي لإختبار الرشاقة تبعاً للتخصص كان لتخصص دبلوم التصميم الجرافيكي وكانت قيمته (6.49) ث، وأدنى متوسط حسابي كان لتخصص دبلوم التربية الرياضية وكانت قيمته (3.72) ث.

وتعزو الباحثة السبب في حصول تخصص التربية الرياضية على افضل النتائج بالنسبة للاختبارات البدنية الى طبيعة التخصص الدراسي، حيث أن طالبات تخصص التربية الرياضية يمارسن الأنشطة الرياضية المختلفة في المحاضرات العملية ويكتسبن المهارات اللازمة من خلال الممارسة، اما طالبات التخصصات الأخرى (الإدارة التقنية، التصميم الجرافيكي، والتصميم الداخلي) فهن لا يمارسن الأنشطة الرياضية بشكل مستمر ولا يخضعن للتدريب، وهذا يتفق مع دراسة بارنت وماريان (Barnett & Marian 1994) في أن الفروق كانت لصالح تخصص التربية الرياضية الممارسين لأنشطة اللياقة البدنية والتدريب الرياضي.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة (أبو طامع، 2005) من حيث وجود فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، تبعاً لمتغير الممارسة الرياضية ولصالح الممارسين.

أظهرت نتائج الجدول رقم (6) أن أعلى متوسط حسابي لاختبار القوة العضلية تبعاً للمستوى الدراسي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (5.99) م، وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (5.96) م، وأعلى متوسط حسابي لاختبار السرعة تبعاً للمستوى الدراسي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (7.77) ث، وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (7.02) ث، وكذلك بين الجدول رقم (6) أن أعلى متوسط حسابي لاختبار التحمل تبعاً للمستوى الدراسي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (18.42) مرة، وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (16.76) مرة، أما بالنسبة لاختبار المرونة فكان أعلى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (36.15) سم وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (35.09) سم، أما بالنسبة لاختبار الرشاقة فكان أعلى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الثانية وكانت قيمته (5.72) ث وأدنى متوسط حسابي كان للسنة الدراسية الأولى وكانت قيمته (4.64) ث.

وتعزو الباحثة السبب في حصول المستوى الثانية على نتائج أفضل في اختباري (القوة العضلية، والمرونة) الى عدة عوامل منها العمر الزمني للطالبة حيث اثبتت الدراسات أنه يصل الرجال والنساء الى أفضل مستوى في إنتاج القوة العضلية من عمر (20- 30 سنة)، وكذلك تعتمد المرونة على مستوى القوة العضلية، حيث أن مطاطية العضلة تؤثر في القوة المنتجة حيث ان التناسب طردي بين درجة مطاطية العضلة والقوة المنتجة (Fox ,E, Bowers,1989).

وتعزو الباحثة السبب في حصول طالبات المستوى الاولى على نتائج أفضل في اختبارات (السرعة، الرشاقة، والتحمل) الى طرح مادة الاعداد البدني وتدريبها لأول مرة من تاريخ إنشاء تخصص التربية الرياضية على العكس من السنة الثانية الذين لم تعطى لهم هذه المادة العملية، حيث تم التركيز من خلال هذه المادة على مكونات اللياقة البدنية بشكل خاص مما أدى الى

تحسن طالبات المستوى الاولى في اختبارات اللياقة البدنية التالية (السرعة، الرشاقة، والتحمل)، وهذا يتفق مع دراسة (رفعت وخنفر، 2006) بأنه يجب الاهتمام في مكونات اللياقة البدنية في مادة الاعداد البدني.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص:

"ما مستوى التحصيل الاكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات؟"

أظهرت نتائج الجدول رقم (8) أن درجة مستوى التحصيل الاكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تبعاً للتخصص كانت جيدة في التخصصات (التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي) وكانت متوسطاتها الحسابية على التوالي (71.50، 71.88)، وكانت الدرجة مقبول في التخصصات (التربية الرياضية والإدارة التقنية) وكانت متوسطاتها الحسابية على التوالي (66.27، 65.94)، بينما أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية للتخصصات فقد كانت مقبول بمتوسط حسابي مقداره (68.11).

أظهرت نتائج الجدول رقم (9) أن درجة مستوى التحصيل الاكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تبعاً للمستوى الدراسي كانت مقبول في المستويين الدراسي (الأولى والثانية ومجمعهما) وكانت متوسطاتها الحسابية على التوالي (67.83، 68.33، 68.11).

وتعزو الباحثة السبب الى حصول الطالبات على معدلات متوسطة ما بين (جيدة ومقبولة) الى ان الطالبات اللاتي يلتحقن في كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات ذات المعدلات المنخفضة في الثانوية العامة حيث تكون معدلاتهم تتراوح ما بين (50-65)%، وهذا يعود الى ان طبيعة الكلية تمنح شهادة الدبلوم في التخصصات المختلفة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص:

"ما العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات؟"

يتضح من الجدول رقم (10) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبارات اللياقة البدنية وتحصيلهم الأكاديمي، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط لإختبارات القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة على التوالي (0.22) م، (0.07) ث، (0.67) مرة، (0.47) سم، (0.39) ث، وكانت دالة إحصائياً على اختبارات التحمل والمرونة والرشاقة، بينما كانت العلاقة غير دالة إحصائياً على اختبارات القوة العضلية والسرعة.

تعزو الباحثة ذلك إلى إن توفر عناصر اللياقة البدنية بالشكل المناسب يرفع من مستوى كفاءة الأجهزة الحيوية كالقلب والرئتين، كما انه يقوي الجسم والعقل، حيث انه يحدث تطور معين على حالة المخ كما أشار كوك وآخرون (Kock, et.al, 2002) نتيجة ممارسة أنشطة اللياقة البدنية من حيث زيادة في التدفق الدموي إلى المخ مما يساعد على تحسين قدرة العمليات العقلية المختلفة مثل: التفكير والتركيز والتذكر والانتباه والاستيعاب... الخ الذي بدوره يؤثر بصورة إيجابية على مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة. وأن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية - كما أشارت بعض الدراسات- يكونون أكثر يقظة وإنتاجاً، وأكثر قدرة على السهر لساعات أطول، وعندما ينامون فإنهم ينامون فترات أقل، يستيقظون بعدها وكلهم نشاط وحيوية، وهم لذلك مؤهلين لأن يكون تحصيلهم العلمي أفضل من غير الممارسين، كما أنهم أقل عرضة للتوتر والقلق الذي يسبق الامتحان. حيث أن تحسين مستوى اللياقة البدنية يعمل على تدني مستوى القلق النفسي عند الطالبات مما يؤدي إلى الاستقرار وحسن التركيز والتوجه الإيجابي نحو التحصيل الدراسي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (أبو طامع، 2006) و(القُدومي والشكعة، 2001) من أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية يساهم في التقليل من التوترات والقلق النفسي. ويتفق مع ما توصل إليه (أبو طامع، 2006) من أن حصر مستوى القلق الناجم عن اختبار القدرات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية الرياضية في الجامعات

والكليات الفلسطينية بالمستوى المتوسط، عائد إلى الخبرات البدنية والمهارية عند الطلبة المتقدمين كونهم لاعبين ولاعبات في الفرق المدرسية أو الأندية الرياضية المحلية، مما شكل لديهم خبرات ومواقف تنافسية عملت على تقليل درجة القلق لديهم وهذا ساهم في اجتيازهم لاختبار القدرات البدنية بنجاح.

كما ترى الباحثة أن تنمية عناصر اللياقة البدنية للفرد يعمل على إكسابه عدداً من الميول والاتجاهات والمعارف والمهارات التي تسعد حياته وتشعره بالمتعة والسرور وتساعد على شق طريقه في الحياة بنجاح وتدفعه للعمل وتجعله ينظر إلى الحياة بأمل ورجاء وإيجابية.

لم تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أبو طامع، 2013) من حيث عدم وجود علاقة ارتباطية بين اتجاهات طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية نحو تعلم السباحة ومستوى تحصيلهم الدراسي في مساق السباحة .

كذلك لم تتفق هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الشيشاني، 1992) بأنه لا توجد علاقة ارتباطية في التحصيل الدراسي بين الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كليات المجتمع في الأردن.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي ينص:

ق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبارات القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، وللكشف عن مصدر الفروق استخدمت الباحثة اختبار شفوية للمقارنات البعدية (Scheffe Post Hoc Test)، ويوضح الجدول رقم (13) نتائج المقارنة البعدية.

يتضح من الجدول رقم (12) في اختبار القوة العضلية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي، وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي والادارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة اخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، بينما لن تكن المقارنات الأخرى دالة احصائياً.

كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبار السرعة وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة اخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، وبين تخصص التصميم الجرافيكي وتخصص الإدارة التقنية لصالح تخصص التصميم الجرافيكي بينما لن تكن المقارنات الأخرى دالة احصائياً.

كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبار التحمل وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة اخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، بينما لن تكن المقارنات الأخرى دالة احصائياً.

ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبار المرونة وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة اخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، وبين تخصص التصميم الجرافيكي وتخصص الإدارة التقنية لصالح تخصص التصميم الجرافيكي، بينما لن تكن المقارنات الأخرى دالة احصائياً.

كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اختبار اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير التخصص الدراسي في اختبار الرشاقة وذلك بين تخصص التصميم الداخلي والتصميم الجرافيكي والإدارة التقنية من جهة وتخصص التربية الرياضية من جهة أخرى لصالح تخصص التربية الرياضية، وبين تخصص التصميم الداخلي وتخصص الإدارة التقنية لصالح الإدارة التقنية، بينما لن تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

وتعزو الباحثة السبب في حصول تخصص التربية الرياضية على أفضل النتائج بالنسبة للاختبارات البدنية المذكورة، بسبب طبيعة التخصص الدراسي، والممارسة الرياضية، وتطبيق معظم هذه الاختبارات في المحاضرات العملية على العكس من التخصصات الأخرى، وهذا يتفق مع دراسة كل من بارنت وماريان (Barnett & Marian 1994)، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية للياقة البدنية بين طلبة كلية التربية الرياضية والتخصصات الأخرى ولصالح طلبة التربية الرياضية كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى في التربية الرياضية والسنوات الأخرى.

في حين لم تتفق هذه الدراسة مع نتيجة دراسة كل من (الرحاحلة وشوكة، 2007) بأنه لا توجد فروق بين الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية والغير ممارسين للنشاط الرياضي.

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي ينص:

"هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير المستوى الدراسي؟

يتضح من الجدول رقم (14) أن قيم "ت" المحسوبة هي (4.53) على مستوى اللياقة البدنية (السرعة) وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السنة الدراسية الأولى والسنة الدراسية الثانية لصالح السنة

الدراسية الاولى، بينما كانت قيم "ت" المحسوبة (2.30) على اختبار التحمل وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السنة الدراسية الأولى والسنة الدراسية الثانية لصالح السنة الدراسية الأولى، وكانت قيم "ت" المحسوبة (4.73) على اختبار الرشاقة وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السنة الدراسية الأولى والسنة الدراسية الثانية لصالح السنة الدراسية الاولى.

وكانت قيمة "ت" الجدولية على اختبارات القوة العضلية والمرونة كانت على التوالي (0.11 م، 0.77 سم) وجميع هذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تلك المستويات تعزي لمتغير المستوى الدراسي.

وتعزو الباحثة السبب في حصول السنة الاولى على افضل النتائج بالنسبة للاختبارات البدنية (السرعة، التحمل، والرشاقة)، بالنسبة للسنة الاولى تخصص التربية الرياضية يرجع السبب في طرح مادة الاعداد البدني وتدريسها لأول مرة من تاريخ انشاء تخصص التربية الرياضية على العكس من السنة الثانية الذين لم تعطى لهم هذه المادة العملية، وفي هذا الصدد يؤكد البيك وعباس (2003) أن الإعداد البدني يعتبر أهم مقومات النجاح في أداء الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي وظيفياً نفسياً، ويحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول لأعلى المستويات . وهذا يتفق مع دراسة (الحليق وابو الزم (2010))، أما بالنسبة لباقي التخصصات وحصولهم على نتائج افضل مقارنة مع نظرائهم من نفس التخصص، وذلك لان السنة الاولى أثناء تطبيق الاختبارات البدنية كانت تعطى لهم مادة النشاط الرياضي العملية، فمن ناحية فسيولوجية وبدنية كانوا مهيين اكثر من نظرائهم السنة الثانية.

سادساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي ينص:

"هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير مكان السكن؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى الى متغير مكان السكن في اختبارات القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

وترى الباحثة ان نتائج دراستها فيما يخص متغير مكان السكن ، ظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين الطالبات اللواتي يقطن القرية و الطالبات اللواتي يقطن المخيم و نظيراتها اللاتي يقطن في المدينة، وتعزو الباحثة ذلك لطبيعة التطور والتقدم التكنولوجي، ووسائل الترفيه والراحة الذي تتمتع به مدينة رام الله، حيث أن جميع الاسر سواء في (المدينة، القرية، والمخيم) تهتم في اللياقة البدنية لابنائها وتشجعهم على ممارسة الانشطة الرياضية، والذهاب الى الاندية والاشترك فيها، حيث أن طالبة المدينة لا تختلف عن طالبة القرية أو المخيم في ممارسة الانشطة الرياضية والاهتمام بجسمها وقوامها، كذلك طبيعة الغذاء والمواد الغذائية المتأولة لا يختلف فأصبح الجميع يهتم بالوجبات الغذائية وتنوعها سواء في المدينة أو القرية أو المخيم.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

- 1- أن تطبيق الاختبارات البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة)، لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات، أظهر أعلى متوسطات حسابية لصالح تخصص التربية الرياضية.
- 2- أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبارات اللياقة البدنية وتحصيلهم الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات.
- 3- أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى إلى متغير التخصص الدراسي ولصالح تخصص التربية الرياضية.
- 4- أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى إلى متغير المستوى الدراسي ولصالح طالبات المستوى الأولي.
- 5- أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات تعزى إلى متغير مكان السكن.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة ما يلي:

- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على جميع اقسام الكلية، وذلك لمعرفة مستوى لياقة طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله للبنات والعمل على تحسينها وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي.
- 2- إجراء دراسة مشابهه لبناء معايير لطالبات الجامعات الفلسطينية .
- 3- توصية لعمادة كلية فلسطين التقنية في رام الله بأن يتم تدريس مساقات تربية رياضية اجبارية للتخصصات الاخرى الموجودة داخل الكلية.
- 4- توصية لعمادة كلية فلسطين التقنية في رام الله بأنه يتم ادراج مادة الاعداد البدني من ضمن خطة التربية الرياضية، ويصبح كمتطلب إجباري لتخصص التربية الرياضية.
- 5- توصية لعمادة كلية فلسطين التقنية في رام الله برفع معدل الثانوية لقبول الطالبات للتخصصات داخل الكلية بما يتراوح من (60%) فما فوق.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- أبو طامع، بهجت احمد. (2013). *الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري*، بحث للنشر، مجلة الجامعة الإسلامية- غزة (للدراستات التربوية والنفسية)، المجلد(21)، العدد(3)، ص403-423 غزة، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت أحمد. (2007). *دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة فلسطين التقنية-خضوري*. المؤتمر العلمي الأول لجمعية كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية، المجلد(2)، ص179-197. كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية، عمان.
- أبو طامع، بهجت احمد. (2006). *القلق الناجم عن اختبار القدرات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية الرياضية في الجامعات والمعاهد الفلسطينية*، مجلة جامعة الأزهر بغزة (العلوم الإنسانية)، المجلد (8)، العدد(1)، ص 75-92، غزة، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت احمد. (2005). *إتجاهات طلبة جامعة فلسطين التقنية-خضوري نحو ممارسة النشاط الرياضي*، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد(19)، العدد(2)، ص581-608. نابلس، فلسطين.
- إبراهيم، حلمي، وفرحات، ليلي. (1998). *التربية الرياضية والترويج للمعاقين*، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة. ابراهيم، عبد المجيد. (1999). "الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية"، ط1: دار الفكر، الاردن.
- ابراهيم، مروان عبد المجيد. (2001). "تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي"، ط1: مؤسسة الوراق.

- ابراهيم، يوسف مصطفى.(2001). "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الاداء المهاري للاعبين الكاتا في رياضة الكارتية". (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- اسماعيلي، يامنة عبد القادر.(2011). أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- الأقرع هشام.(2002). "دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالمتفوقين في بعض مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية بجامعة الفاتح طرابلس، كلية التربية البدنية". رسالة ماجستير غير منشورة ، طرابلس.
- الامير، كاظم جابر.(1997). تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداري كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضيين، المجلة العلمية للتربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، عدد12.
- بركات، محمد خليفة.(1995). علم النفس التعليمي، ط2: دار التعلم الكويتية.
- برهم، عبد المنعم، و ابو نمره، محمد.(1995). "موسوعة التمرينات الرياضية". ط ٢: دار الفكر، عمان.
- برو، محمد.(1993). "أثر التوجيه المدرسي على التحصيل الدراسي الشعبة الادبية"، رسالة ماجستير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا بوزريعة، الجزائر.
- بسطويسي، احمد.(1987). "الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي.
- البشتاوي، مهند، والخواجا، احمد.(2005). "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- بشير، عبد الرحمن.(2012). "بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- البطيخي، نهاد.(2010). "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كاحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الاردنية، مجلة جامعة النجاح للابحاث (ب) العلوم الانسانية، مجلد 24.

- البيك، علي، وعباس، عماد الدين. (2003): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية
تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد،
الإسكندرية.
- أبو جعب، إيمان.(2001). "اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية". رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا،
الخرطوم، السودان.
- الجندي، غادة . (2006). " الفروق في الذكاء الانفعالي بين الطلبة الموهوبين والطلبة
العاديين وعلاقتهم بالتحصيل الأكاديمي"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية
للدراسات العليا، كلية الدراسات التربوية العليا، عمان.
- الحامد، محمد بن معجب.(1996). التحصيل الدراسي دراسته ونظرياته وواقعه، دار
الصوتية، السعودية.
- حسام الدين، طلحة، وآخرون.(1997): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط 1،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- حسانين، محمد .(1997). " القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضة". ج 3 :
دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد .(2004). " القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضة". ج 1 :
دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد. (2000). " القياس والتقويم في التربية الرياضية"، ط4: دار الفكر العربي،
القاهرة.
- حسانين، محمد. (2001). " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء الأول،
ط4: دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسين، قاسم. (1998). أسس التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر، عمان .
- أبو حطب، فؤاد.(1980). " علم النفس التربوي"، ط2: مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- الحليق، محمود ، وابو زمع، علي.(2010). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. رسالة ماجستير غير منشورة.
- حماد ، مفتي.(1998). التدريب الحديث، ط1: دار الفكر العربي، القاهرة.
- حنثاوي، مريم محمد.(2013). بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين. رسالة ماجستير غير منشورة.
- الحوتري، علاء الدين.(2012). بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الانثروبومترية واللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة.
- الحوري، محمد محمود فياض،(2003). الحصيلة المعرفية العلمية لدى مدربي الكارتية في الاردن، جامعة اليرموك الاردنية. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- خاطر، أحمد، والبيك، علي (1984). القياس في المجال الرياضي، دار المعارف بمصر، ط2.
- الخالدي، فاضل.(1990): وظائف الاعضاء والتدريب البدني، الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- الخفاجي، أحمد عبد الزهرة.(2005). علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري للتصويب من القفز اماما وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضي، جامعة بابل، العدد1، المجلد4.
- الخولي، أمين أنور.(2001). أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- الخولي، أمين أنور.(2005). أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- الربضي، كمال.(2004). " التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين"، ط 1، عمان، الجامعة الاردنية، دائرة المطبوعات والنشر.

- رحاحلة، وليد. (2004). "دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية، المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (14-15)". مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (31)، العدد(2)، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الرحاحلة، وليد، شوكة، نارت. (2007). دراسة مقارنة للحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية بين طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية وجامعة اليرموك، أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 23 (3-4)، ص1372-1389.
- الرملي، عباس، واخرون. (1991). "اللياقة والصحة": دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة.
- السدحان، عبدالله بن ناصر. (2004). "علاقة الترويح بالتفوق الدراسي"، رسالة ماجستير منشورة، المجلة التربوية، المجلد18، العدد70.
- السعود، حسن (2003). تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية.
- سلامة، ابراهيم. (2000). "المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية". ط 1: منشأة المعارف، الإسكندرية.
- سلامة، ابراهيم. (1980). "الاختبارات والقياس في التربية البدنية". ط1: دار المعارف، الإسكندرية.
- ابو سنية، عبد المعطي. (1991). "دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المدارس الاردنية للفئات العمرية من 13-15 سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا الجامعه الاردنية.
- الشرقي، عبد العزيز. (1996). تأثير العوامل الاجتماعية على التحصيل الدراسي لطلاب المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، كلية الاداب، الرياض.
- شحاته، محمد إبراهيم (2006). أساسيات التدريب الرياضي. ط1: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- شمروخ، نبيل محمد. (1996). المستوى المعرفي بكرة اليد لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بمديرية اربد الثانية، رسالة ماجستير غير منشورة.

- الشيشاني، نبيل كامل.(1992). مقارنة نتائج التحصيل الدراسي للطلبة الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي لدى طلبة كليات المجتمع في الاردن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.
- أبو صلاح، محمد لطفي.(2011). "بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- العاقل، فاخر. (1988). معجم العلوم النفسية، ط 1، دار الرائد العربي، بيروت.
- عبد البصير، عادل.(1999). "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، ط 1: مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- عبد الحق، عماد (2005). دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد (6)، العدد (4)، جامعة البحرين.
- عبد الحق، عماد. (2000). "اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك (دراسة مقارنة)"، مجلة جامعة النجاح للابحاث(العلوم الانسانية)، المجلد14.
- عبد الحق، عماد. (2009). أهمية تطوير اللياقة البدنية على تحسين الادراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للابحاث، العلوم الانسانية.
- عبد الحق، عماد.(2005). دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين على تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة البحرين، مجلد6، عدد7.
- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي، (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها، (الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس)، الطبعة 2، دار الفكر العربي، القاهرة.

- عبد الحميد، كمال، وحسانين ، محمد. (1985). " اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية والإعداد البدني". ط 3: دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الخالق، عصام.(1980). "التدريب الرياضي" ، مصر، دار المعارف.
- عبد الخالق، عصام. (2003). "التدريب الرياضي " النظريات - تطبيقات"، ط3: دار المعارف، القاهرة.
- عبد الفتاح، ابو العلا. (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد المحسن، علي، وعبد، هيثم (2006): تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، إنتاج علمي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل-كلية التربية الرياضية، عدد 3، مجلد 5، ص112-128.
- عثمان، أكرم مصباح.(1999). مستوى الاسرة وعلاقته بالسمات الشخصية والتحصيل الدراسي للأبناء. ط1: دار المسيرة.
- عثمان، فريدة.(1984). " التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية". ط 3: دار القلم: الكويت.
- عثمان، محمد .(1997). " التعلّم الحركي والتدريب الرياضي". ط 3: دار العلم، الكويت.
- عثمان، محمد. (1987). التعلّم الحركي والتدريب الرياضي، ط ١، دار العلم: الكويت.
- عدلي، هويدا. (2007): الجامعات العربية ومنظمات حقوق الانسان ما بين التأسيس النظري للعلاقات واثباتها في الواقع العربي. في كمال المنوفي وعلي المري (محرران)، دور الجامعات في تعزيز ثقافة حقوق الانسان في الدول العربية (ص 205- 230)، اللجنة الوطنية لخدمة الانسان.
- أبو عريضة، فايز، وعبدالحق، عماد (1999). أثر ممارسة رياضة الجمناز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب 10-13 سنة. نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية، الإسكندرية، العدد3.
- أبو عريضة، فايز، وآخرون.(2004). "تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير التحمل العام عند لاعبي القدم". مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد (5)، العدد(4).

- ابو العلا، احمد عبد الفتاح، واحمد، نصر الدين سيد. (1993). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن.(1992). *علم التدريب الرياضي*، ط12: دار المعارف، القاهرة.
- علاوي، محمد.(1994). *علم التدريب الرياضي*، ط3: دار المعارف، القاهرة.
- علاوي، محمد، ورضوان، محمد،(2001). "اختبارات الأداء الحركي". ط 4: دار الفكر العربي، القاهرة.
- العلوان، احمد فالج، والعطيات، خالد عبد الرحمن. (2010). *العلاقة بين الدافعية الداخلية الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة معان في الأردن*.
- أبو عودة، محمد.(2009). " فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- فارس، محمد. (1993). *الاعداد البدني والانجاز الرياضي، الامارات العربية المتحدة*، دبي.
- فرج، البن وديع.(1999). *اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف، الاسكندرية*.
- فرحات، ليلي. (2007). " القياس والاختبار في التربية الرياضية"، ط4: مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- فوقية، محمد راضي. (2001). " *النكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة*"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 45 ، (ص107- ص 204)
- القدومي، عبد الناصر والشكعة، علي. (2001). *القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية*، مجله جامعة الأزهر بغزة (العلوم الإنسانية)، المجلد (3)، العدد(1)، غزة، فلسطين.

- القرعان، سلطان ناصر.(2007). مساهمات الجامعات الاردنية في نشر ثقافة حقوق الانسان، في كمال المنوفي وعلي المري (محرران)، دور الجامعات في تعزيز ثقافة حقوق الانسان في الدول العربية (ص 123- 158)، اللجنة الوطنية لخدمة الانسان.
- الحسيني، صادق جعفر.(2010). القدرات البدنية واختباراتها، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية.
- كلية فلسطين التقنية للبنات.(2005): وزارة التربية والتعليم العالي، فلسطين.
- كماش، يوسف لازم.(2003):اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.
- المللي، سهاد.(2010). " الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين (دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق)".مجلة جامعة دمشق، المجلد26، العدد3.
- محمد راضي، فوقية محمد. (2001): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد45، ص107-204.
- محمد، مصطفى . (2001): اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط 1الإشعاع الفنية، القاهرة.
- محمود، أميرة، ومحمود، ماهر.(2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008.
- المعاينة، خليل عبد الرحمن، والبوايز، محمد عبد السلام. (2004). الموهبة والتفوق، ط2: دار الفكر، عمان، الاردن.
- مغايرة، ايداع عقلة. (2011). وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية. مؤته للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، مجلد 26، عدد 2.

- المغربي، عربي حمودة. (2004). بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين للاحة التفوق الرياضي بالجامعة الاردنية. مجلة دراسات مؤتمر التربية الرياضية، الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص.
- مفتي، حماد. (2001). "التدريب الرياضي الحديث"، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المندلوي، قاسم. (1997). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. العراق، مطابع التعلم العالي.
- الناجي، محمد عبد الله. (2002). دراسة استكشافية لبعض العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة، مجلة اتحاد الجامعة العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق.
- هادي، ربيع، واسماعيل، الغول. (2006). المرشد التربوي ودور الفاعل في حل مشاكل الطلبة. دار عالم الثقافة، الاردن.
- أبو هاشم، السيد. (2003). "محكات التعرف على الموهوبين والمتفوقين (دراسة مسحية لبحوث العربية في الفترة من عام 1990 إلى عام 2002)"، المجلة العربية للتربية الخاصة. العدد الثالث، الرياض ص31-ص71.
- الوزير، أحمد عبد الدايم، (2000). المعرفة الرياضية لمعلمي التربية الرياضية بمنطقة المدينة المنورة.
- الوقاد، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. ط1: دار السعادة، القاهرة.
- وليد، خنفر، وبدر، رفعت. (2006). "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض القدرات البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية"، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (49)، إنتاج علمي منشور، جامعة النجاح الوطنية.

المراجع الاجنبية:

- Barbanti,V.(1982)." A comparative study of selected anthropometric and physical fitness Measurement of Brazilian and American school children" **Dissertation abstract International** Vo1.43 No 12,P3840.
- Barnett, Beth E & Mariman William, j. (1994). Knowledge of physical fitnessin prospective physical education, **Teachers physical Educator** V 51 N 2p 74-80.
- Bucher, Ch. A, A.B.M.A., Ed. D. (1983). **Foundations of physical Education**. C.V. Mosby company.
- Capan, K. (1997). " A **comparative study of selected physical fitnessComponents of students 13 to 16 years of age in India and United Arab Emirates**" ,ICHPER, Vo1,No 4,PP16-18.
- Chan, E. W., Ave, E.Y., & Chan, B. H.(2003). **Relation among physical fitness, and self perceived fitness in Hong Kong adolescents**. The Hong Kong Polytechnic University National Library of Medicine, 96(3): 78-97.
- Clark M.A.(1976). **Application of measurement to physical education and health**. New Jersey, Prentice-Hall, Englewood.
- Clarke,H.Effects (1999).of a **circuit training program on individual with mental** retardation. Serial- ohio.eall.
- Cock, A.(2002). **Brain May Also Pump up from Workout** Retrieded April 11,03, from Society for neuroscience .
- Cock, A.(2002).**Brain May Also Pump up from Workout** .Retrieded April 11,03, from Society for neuroscience .

- Corbin, C., & Lindsey, R. (1994). **Concepts of physical fitness with laboratories**. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Benchmark Publishers.
- Cureon , M. (1985). **Die lehrweise der ubungs for men** , Frank.
- Ekblom Bjorn.(1994). **Hand book of sport Medicine and Science**, published by Black well scientific publications London.
- Fleishman , E , A. (1976). **The structures & measurement of physical fitness** , hall inc.
- Fox ‘E. Bowers ‘R. & Foss ‘M. (1989). **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics**. Champaign ‘Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Fergusson, Horeood, Ridder, (2005). **Intelligence and later outcomes in adolescence and young adulthood**, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46, 8, 850-858.
- George Meglyn, (1996). **Dynamic of fitness, Fourth Edition, Brown and Bench mark Publishers** , U.S.A.
- Grosser , M. (1995). **Conditions training sport wissen** , Bd , 40.
- Hara, D.(1995). **Principles of sports Training,Introduction to the Theory of Training**. Sportverlag, Berlin.
- Hare Dietrich (1992). **Principles of Sports Training Introduction to the Theory and methods of Training** \ Sportverlag Berlin.
- Harrison , C , H. (1979). **Application of measurement to health& Physical education** , for edition , New York.
- Hettinger , T.H, (1985). **Some trashes muscles training** ,Stuttgart.
- Jones , A.M. & Carter , H. (2000). **The Effects of endurance training on Parameters of aerobic. Sport Medicine** , 29 , (6) 373-389.

- Lorentz , B, (1974). **Zun sprint training der manner** , Berlin.
- Matveev , L.B. (1996). **Concepts of Physical education in curriculum culture** , education , learning ,training , 19-22.
- Matveev L.P. (1998). **Oat theories sportivnoi trenirovkik obzsei theories Sports**. Theory and practical ‘Physical Culture publishers, V(5), N.(8), Moscow.
- Martha, T.& George,M.(2001). Emotional intelligence: the effect of gender,GPA,ethnicity. **Paper presented at the Annual Meeting of the Mid- South Educational research Association**. Mexico city, November 14-16.
- Miller, Michael G. & Housner, Lynn. (1998). **A survey of Health-Related physical fitness knowledge preservice and inservice physical Educators** V 55, N 4, p 176-186.
- Mathews , K.D.(1980). **Approach to measurement & measurement in Physical education , W , B , Saunders** , second edition.
- Miller , L , E , K. (1986). **physiology of exercise , five edition Saint Louis** , The C . V , Mosby Co.
- Parker, j.D.(2004). **Emotional intelligence and academi success, examining the transition from high school university**. Available on-line: ebsco host.htm.
- Platonov, V, A. (1994). A book for physical education institutes, physical and sport. Kier, **physical culture publishers**.
- Schmolinsky , G. (1985). **Leicht atletik sport** , Velag , Berlin.

- Shepherd, Y. (1999). Relationship between perception of physical activity and health related fitness. **Journal of sports Medicine and physical fitness**, 35(3), 149-158.
- Tomas W.H. NG, Kelly L. sorenen ·Lillan T. Eby. (2006) .locus of controlat work: a meta – analysis, Journal of organizational behavior /index.

الملاحق

ملحق رقم (1)

Palestinian National Authority

Ministry of Higher Education

/Palestine Technical Colleges- Ramallah
Girls



السلطة الوطنية الفلسطينية

وزارة التعليم العالي

كليات فلسطين التقنية - رام الله للبنات

31/3/2013

التاريخ:

أعداد الطلبة المتكلمون في الدراسة للعلم الدراسي 2012/2013

الفصل الثاني

الرقم	البرنامج الدراسي	التخصص	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة	غير المتكلمات	ملاحظات
42	التقني	معلومات تقنية إلكترونية	2	13	11	13	3	ملاك رمضان اوسمان سنة 2014 في تخصص
58		تأجير البرية التراثية	30	26			2	دعاء ريان منصور للمص
6		علوم تقنية موسيقية		6				
45		علوم الفنون الجميلة	23	21			1	أمل سماح
35	تقني	تأجير تصميم الجرافيك	17	18				
31		تأجير تصميم دكتور	18	11			2	زهراء حمدان الشرفية خاص
113	الإصطناعية والتربية والشعبة	معلومات تقنية	28	34	24	24	3	أية زكية اسراء الشافعي بالأم حدة
59		تأجير تصميم تقنية	31	26			2	خالد هبة
93		تأجير إدارة تقنية	39	32			2	تجويد بدر
63		تأجير إدارة وإدارة المصائب	30	32			1	سوسن قناينة
33	التصميم	تأجير المرسجات وفروع البركات	20	13				
0		تأجير تصميم صفحات الإنترنت	0	0				
10		تأجير تصميم صفحات الويب	0	10				
0		التخصص العام						
	المجموع		258	242	35	27	16	SRK

قسم القبول والتسجيل

ملحق رقم (2)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات البدنية

الاستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الاكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله/ للبنات" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية المقترحة، لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال، وبين يدك الاختبارات البدنية المقترحة، نرجو من حضرتكم التكرم بقراءة الاختبارات البدنية المقترحة بعناية وإبداء ملاحظاتكم حول الاختبارات المستخدمة، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على الاختبارات البدنية المقترحة، كما يرجى ابداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح اي تعديل على المحتوى .

مع كل الاحترام والتقدير

الباحثة

فاطمة عواد

اختبارات مكونات اللياقة البدنية المقترحة

درجة من (10)	الاختبارات	مكون اللياقة البدنية	#
	التعلق مع ثني الذراعين	القوة العضلية	1
	دفع كرة طبية وزن (2كغم)		
	الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)		
	اختبار الجلوس من الرقود	التحمل	2
	اختبار رفع الجذع من الانبطاح		
	اختبار الانبطاح المائل المعدل		
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة	3
	اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل		
	ثني الجذع خلفاً من الوقوف		
	اللمس السفلي والجانبى		
	الجري متعدد الجهات	الرشاقة	4
	جري الزجراج بين الحواجز		
	الجري المتعرج		
	الجري الارتدادي الجانبى		
	سرعة دوران الذراع حول السلة	السرعة	5
	العدو (30 متر)		
	العدو (50 متر)		

الاختبار الأول: دفع كرة طبية وزن (2كغم)

الهدف منه: قياس قوة الذراع والكتف.

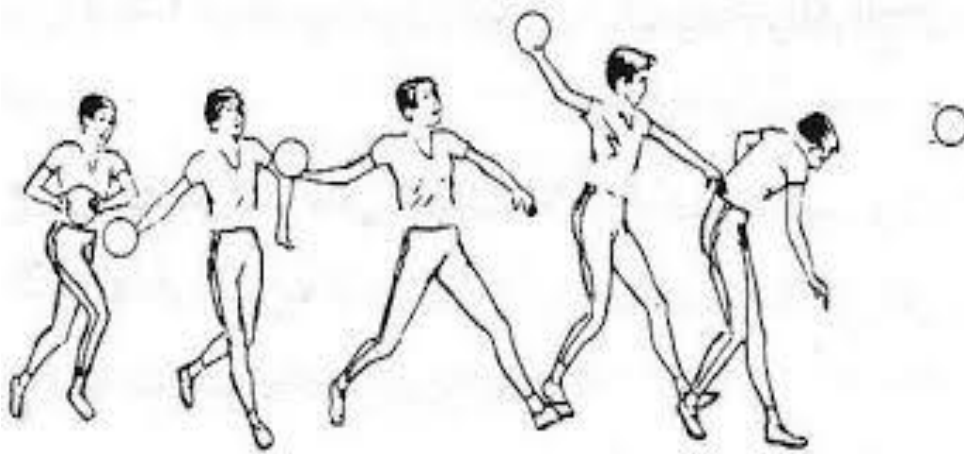
الادوت: كرة طبية وزن (2 كغم)، قطاع للرمي، كرر لقياس المسافة.

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط الرمي المرسوم على الارض، ويحمل المختبر الكرة على احدى اليدين كما هو موضح في الشكل رقم (1)، يتحرك المختبر لدفع الكرة على ان لا يتعدى خط الرمي، ويقوم بدفع الكرة لا يرميها كما هو الحال في دفع الجلة.

توجيهات:

- تتم عملية الدفع من المنطقة المحددة للدفع، على أن لا يتجاوز المختبر خط الرمي بأي جزء من جسمه.
- يجب دفع الكرة وليس رميها.
- للمختبر الحق في (3 محاولات) تسجل أفضلهم.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة من مكان سقوط الكرة حتى خط الرمي، (حسانين، 1996).



الشكل رقم (1)

الاختبار الثاني: اختبار الجلوس من الرقود خلال (30 ثانية)

الهدف منه: قياس تحمل قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

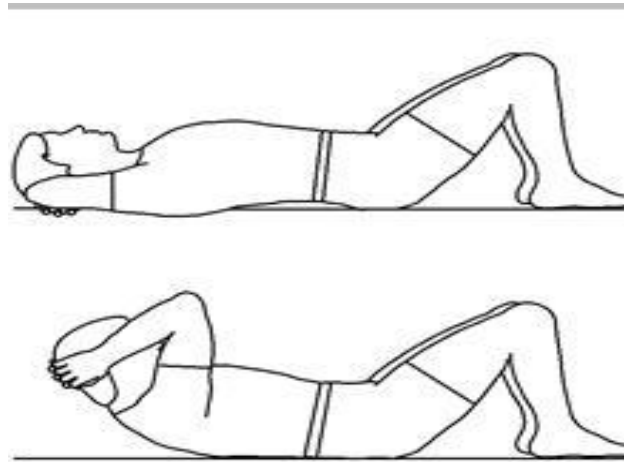
الادوات: ساعة توقيت، فرشاة

مواصفات الاداء: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم المختبر أماماً اسفل محاولاً لمس الركبتين بالتبادل، يكرر الاداء اكبر عدد ممكن من المرات خلال (30 ثانية)، على ان يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الارض مع عدم ثني الركبتين اثناء الاداء كما هو موضح في الشكل رقم (2).

توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين (او احدهما) نهائياً اثناء الاداء
- يجب عدم التوقف اثناء الاداء

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (30 ثانية)، (حسانين، 1996).



الشكل رقم (2)

الاختبار الثالث: ثني الجذع من الجلوس الطويل

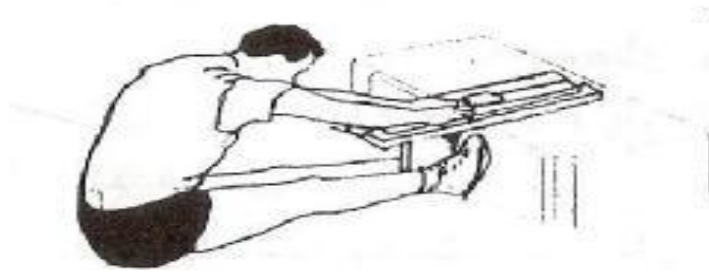
الهدف منه: قياس مرونة عضلات الظهر والفخذ الخلفية.

الادوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (40 سم)، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى (100 سم) مثبتة افقياً على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازياً لسطح المسطرة، ورقم (100) موازياً للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على المسطرة.

مواصفات الاداء: يجلس المختبر طويلاً امام المقعد والقدمان مضمومتان على حافة المقعد، مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، ثم يقوم المختبر بثني الجذع للامام حيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه الى ابعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند اخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين كما قي الشكل رقم (3).

توجيهات:

1. يجب عدم ثني الركبتين اثناء الاداء.
 2. للمختبر محاولتان تسجل أفضلهما.
 3. يجب ان يتم ثني الجذع ببطئ.
 4. يجب الثبات عند آخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين.
- التسجيل: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب المسافة الاكبر بالسنتيمتر (فرحات، 2007).



الشكل رقم (3)

الاختبار الرابع: جري الزجراج بين الحواجز

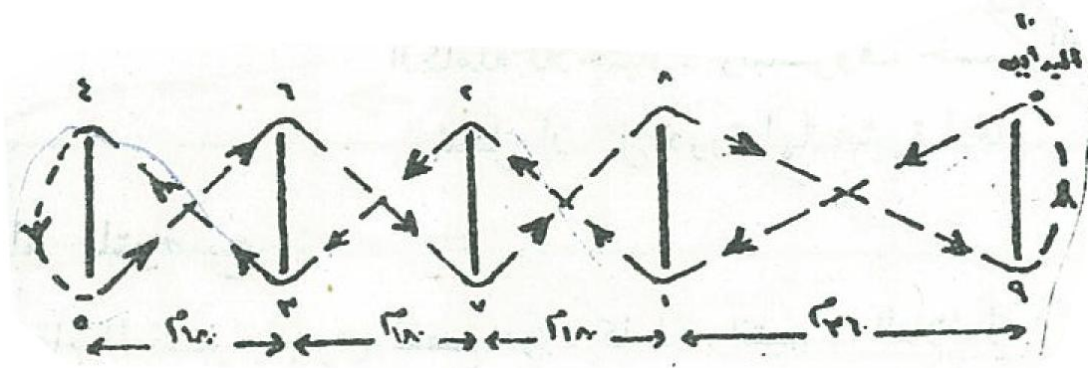
الهدف منه: قياس الرشاقة.

الادوات: أربع حواجز العاب قوى، ساعة ايقاف، صافرة.

مواصفات الاداء: توضع الحواجز الاربعة على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر (180 سم)، والمسافة بين الحاجز الاول وخط البداية (360 سم)، وهذا يلاحظ ان يكون خط البداية موازياً للحواجز وبطول (180 سم)، عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالجري من خط البداية حتى آخر حاجز موضوع على الارض، ومن ثم العودة الى خط البداية بنفس الطريقة كما هو موضح في الشكل رقم (4).

توجيهات:

1. يجب اتباع خط السير الموضح في الشكل.
 2. اذا اخطا المختبر في خط السير يجب وقف الاختبار واعادته، بعد ان يحصل على الراحة الكافية.
 3. يجب عد لمس الحواجز اثناء الجري.
 4. يعطى كل مختبر محاولتين، ويتم اختيار أفضلهم.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورة كاملة، (حسانين، 1995).



الشكل رقم (4)

الاختبار الخامس: اختبار عدو (30 متر) من البداية العالية

الهدف منه: قياس السرعة الانتقالية (القصوى).

الادوات: ساعت توقيت، صافرة.

مواصفات الاختبار: يقف المختبر على خط البداية الذي يتسع لاربعة افراد، ويكون الجري على اربع مسارات، بين كل واحد مسافة معينة وعند سماع صوت الصافرة ينطلق المختبرون من الوضع العالي ويبدأ التوقيت حتى وصول المختبر خط النهاية وتكون هناك امتار اضافية للامان، كما هو موضح في الشكل رقم (5).

التسجيل: يتم احتساب الزمن لاقرب جزء بالمائة من الثانية، (جواد، 2004).

ملحق رقم (3)

An-Najah
National University
Faculty of Physical Education

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة
النجاح الوطنية
كلية التربية الرياضية

2013/5/21



حضرة رئيس كلية فلسطين التقنية للبنات / رام الله

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة

توديعكم عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية أجمل تحياتها،
ونرجو من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة فاطمة رياض أحمد عواد في إجراء الاختبارات
لندية الخاصة برمالة الماجستير بعنوان "العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية
والنحصول الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله".
شاكرين لكم حسن تعاونكم.

مع وافر الاحترام والتقدير

عميد كلية التربية الرياضية
د. وليد حنظل

الآن تسحب الحضور
2013/5/21

القدس - ص.ب 707 - هاتف 09/2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - فاكس (970)09/2345982
lablus - P.O.Box 707 - Tel. [970]09/2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)09/2345982
Web Sit: www.najah.edu

ملحق رقم (4)

An-Najsh
National University
Faculty of Physical Education



جامعة
النجاح الوطنية
كلية التربية الرياضية

2013/5/21

Handwritten notes and signatures in Arabic, including dates like 2013/5/17 and 2013/5/21, and the number 2595.

حضرة رئيس كلية فلسطين التقنية للبنات / رام الله

تحية طيبة وبعد:

الموضوع: تسهيل مهمة

تهديكم عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية أجل تهيئتها، وترجو من حضرتكم تسهيل مهمة طالبة فاطمة رياض أحمد عواد في إجراء الاختبارات البدنية الخاصة ببرنامج الماجستير بعنوان "العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله".
شاكرين لكم حسن تعاونكم.

مع وافر الاحترام والتقدير

عميد كلية التربية الرياضية
د. وليد كسندر
2013

Handwritten signature and notes in Arabic, including the name "الأستاذة صباحة الضرم" and a date "2013/5/21".

فلسطين - ص.ب. 707 - هاتف: 2345113/2345116, 2345113/2345116, 2345113/2345116, 2345113/2345116
Jabfus - P.O.Box 707 - Tel. (970)(09)2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)(09)2345982
Web Sit: www.najoh.edu

ملحق رقم (5)

اسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم

#	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عبد الناصر القدومي	استاذ	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
2	د. وليد خنفر	استاذ مشارك	اساليب تدريس	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
3	د. جمال شاكر	استاذ مساعد	سباحة	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
4	د. محمود الاطرش	استاذ مساعد	كرة القدم	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
5	د. راغدة مفلح	استاذ مساعد	اساليب تدريس	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
6	د. قيس نعيرات	استاذ مساعد	علاج طبيعي	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
7	د. بهجت ابو طامع	استاذ مشارك	تعلم حركي	جامعة فلسطين التقنية- طولكرم
8	د جمال ابو بشارة	استاذ مساعد	تدريب كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية- طولكرم
10	د. ثابت اشتيوي	استاذ مساعد	لياقة بدنية	جامعة فلسطين التقنية- طولكرم
11	د. عبد السلام حمارشة	استاذ مساعد	علاج طبيعي	جامعة القدس- أبوديس
12	د. بشار عبد الجواد	استاذ مساعد	فسيولوجيا الرياضة	جامعة القدس- أبوديس

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**Fitness level and their relationship to academic achievement
in Physical Education students at the Faculty of Palestine
cannula – Ramallah.**

By

Fatema Reyad Ahmad Awwad

Supervised

Prof. Imad Abdel Haq

Dr. Bader Dwaikat

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An – Najah National University, Nablus, Palestine.**

2013

**Fitness level and their relationship to academic achievement in
Physical Education Female students at the Faculty of Palestine
cannula – Ramallah.**

By

Fatema Reyad Ahmad Awwad

Supervised

Prof. Imad Abdel Haq

Dr. Bader Dwaikat

Abstract

The aim of this study was to recognise the relationship between the level of physical fitness and academic achievement for the students of Palestine Technical College in Ramallah, In addition to defining the role of each of the variables. these variables are: place of residence, academic level and the specialisation of the student. The researcher used the the Relational descriptive approach for it's suitability for the nature and the aims of the study. the study sample consisted of students of Palestine Technical College in Ramallah. their number was (128) students. a rate (22%) of the study, community , these students were selected intentionally.

The researcher depended on physical tests, such as : "muscle strength, speed, muscular endurance, agility, and flexibility", to measure the level of fitness, and she was using a test of pushing a medical ball with a weight of (2 kg) to measure the muscle strength of the arms and the test of sitting lie down for (30 seconds) to measure the bearing of the abdominal muscles, and the trunk flexion test from long sitting to measure the flexibility of the back muscles, test of the run between hurdels to measure fitness, test the 30m run from a high start to measure the speed of transition. the measurements of the anthropometric have been selected which are: age,

height, and weight. It was the use of statistical software packages for the Social Sciences. (SPSS) to analyze the results.

-The results of the study showed a positive correlation between fitness tests and academic achievement tests (endurance, flexibility, and agility), while the relationship is not statistically significant on physical fitness tests (muscle strength, and speed.

- The results also showed statistically significant differences at the level of ($\alpha \leq 0.05$) in the fitness tests (endurance, flexibility, agility, speed, muscle strength) among the students of Palestine Technical College in Ramallah / Girls attributable to variable area of study for the benefit of specialization Physical Education .
- The results showed statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the physical tests (speed, agility) THE STUDENTS Palestine Technical College in Ramallah / Girls attributable to variable Study level and in favor of the second year .
- The results showed statistically significant differences at the level of ($\alpha \leq 0.05$) in the test muscular endurance among THE STUDENTS of Palestine Technical College in Ramallah / Girls attributable to variable Study level and for the first year, while the results showed no statistically significant differences at the level of ($\alpha \leq 0.05$) in tests (muscle strength, and flexibility) due to the variable level course.

- The results showed that there were no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the physical tests (speed, agility, muscular strength, endurance, and flexibility) among THE STUDENTS of Palestine Technical College in Ramallah / for girls due to the variable place of residence.

Keywords: fitness, academic achievement

