

## اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك (دراسة مقارنة)

# Physical Fitness of Physical Education Mojars at An-Najah National University and Yarmok University (Comparative Study)

عماد عبد الحق

Imad Abdel-Haq

قسم التربية الرياضية، كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

تاريخ التسليم: (١٩٩٩/٢/٩)، تاريخ القبول: (٢٠٠٠/٣/٦)

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك والمقارنة بينهما .

شملت الدراسة عينة ٣٣ طالب و ١٨ طالبة من جامعة النجاح، و ٣٦ طالب و ١٥ طالبة من جامعة اليرموك، وقد تم إجراء إختبارات لبعض عناصر اللياقة البدنية قبل نهاية الفصل الثاني لعام ١٩٩٧-١٩٩٨م وهذه الإختبارات هي (عدو ٢٠م للطالبات، ٣٠م للطلاب، ثني ومد الذراعين ٣٠ث، الجلوس من الرقود ٣٠ث، وثب عمودي، التعلق مد الرجلين بزاوية ٩٠°). وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وكذلك إستخدم تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Multiviriate Analysis of Variance) منوفا (MANOVA) بإستخدام إحصائي ولكس لامبدا (Wilks Lambda) أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اللياقة البدنية عند طلبة جامعة 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.

## Abstract

The purpose of this study was to determine physical fitness for physical Education students at An-Najah and Yarmuk Universities.

To achieve that, the study was conducted on (33) male and (18) female students from An-Najah University, and on (36) male and (15) female students from Yarmuk University.

Male students participated in (30) meters sprint, (30) seconds sit-ups, vertical Jump and Angle support with  $90^\circ$ , while female students participated in 20 meters sprint, 30 seconds push-ups, 30 seconds sit-ups and Angle support  $90^\circ$ .

The results of (MANOVA) indicated that, there were no significant differences at ( $\alpha = .05$ ) between female students in both An-Najah and Yarmuk Universities, they also results indicated significant differences at ( $\alpha = .05$ ) in push-ups and 30 meters Tests between male student at An-najah and Yarmuk University in favour of Yarmuk University students.

## مقدمة الدراسة ومشكلاتها

تعتبر كليات التربية الرياضية من أهم المؤسسات التربوية التي تمد المجتمع بالمختصين في مجال التربية الرياضية الذي تقع على عاتقهم مسؤولية النهوض بهذا المجال الحيوي، وذلك من خلال إعدادهم في الجانبين النظري والتطبيقي .

وتتطلب طبيعة الدراسة بهذه الكليات التخصصية أن يتسم المتحقون بها ببعض الاستعدادات والقدرات الخاصة من الناحية البدنية لكي يستطيع الطلبة بعد التخرج أداء واجبهم على أكمل وجه وبطريقة فعالة من أجل تحقيق أغراض التربية الرياضية بوجه خاص وبالتالي أغراض التربية عامة لذا كان لا بد أن يتوفر لديهم قدر من الصفات البدنية (اللياقة البدنية) التي تؤهلهم للقيام بدورهم الحيوي في إعداد الناشئين وتربيتهم .

ويعتبر تحسين اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية الرياضية لما لها إرتباط إيجابي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الإجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية والإجتماعية وغيرها من المجالات .

ومن هذا المنطلق وضع كلارك Clark (1987) تقسيماً لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان ويحدد فيه أهم هذه الأبعاد وهو اللياقة البدنية (Physical Fitness) \* ويتفق هاج Haag (١٩٨١) الى حد كبير مع تقسم "كلارك" إذ يعتبر أن اللياقة البدنية مظهر من مظاهر اللياقة العامة التي تهتم بالقدرة العضلية والتحمل العام والخاص والسرعة والرشاقة والمرونة.

ويتفق العلماء الروس المختصون بهذا المجال أمثال ماتيفيف Matveev (1991) و بلاتونوف Blatonov (1984) مع العلماء الغربيين أمثال فوكس وآخريين (Fox & etal, 1989) بأن اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية تعتبر حجر الأساس لجميع ممارسي التربية الرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي أو للممارسة الصحية الشخصية، فيعرف ماتيفيف Matveev (1991) اللياقة البدنية (الإعداد البدني) بالنسبة للشخص الرياضي "تنمية الصفات البدنية الضرورية لدى الفرد الرياضي" مثل القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، أما اللياقة البدنية للإنسان العادي "مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب، مع بقاء بعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ".

ويشير علاوي (١٩٩٢) الى أن اللياقة البدنية (الإعداد البدني) يقسم الى قسمين: الإعداد البدني العام ويهدف الى إكساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة. والإعداد البدني الخاص ويهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الذي يتخصص به الفرد. وتتطلب العملية التعليمية تقيماً مستمراً ومتابعة مدى تنفيذ الأهداف الموضوعية، والتقويم عملية ضرورية للمعلم والمتعلم على حد سواء، ويتفق كل من جودك Godek (1988) الشرابيني وآخرون (١٩٩٤) على أن عملية التقويم قد تأخذ أحد الأسلوبين التاليين:

\* لا تجب الدول الشرقية مثل روسيا وبلغاريا وبولندا وتشيكوسلوفاكيا والمجر ورومانيا استخدام مصطلح "اللياقة البدنية" في عملية التدريب الرياضي وتفضل مصطلح الإعداد البدني بعكس الدول الغربية مثل الولايات المتحدة الأمريكية.

الأسلوب الأول التقويم الجمعي (Summative Evaluation) ويستخدم كأسلوب تقويم موجه نحو الحكم على مدى إبراز ناتج التعليم في صورة إختبار نهائي يتم في نهاية المرحلة التعليمية لنهاية العام الدراسي بهدف إتخاذ قرارات عملية قبل نقل المتعلم الى مستوى أعلى.

أما الأسلوب الثاني فهو التقويم التكويني (Formative Evaluation) ويستخدم كأسلوب يفيد في تصحيح عملية التعليم ويصحح مسارها خلال عملية التدريس وذلك بهدف مساعدة المتعلم على تحديد درجة إتقانه وإكتسابه للمهارات وفقاً للأهداف الموضوعية.

ورأى الباحث أن عملية تقييم طلبة التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك قد يعود بالفائدة لمعرفة مستواهم البدني ومستوى عناصر اللياقة عندهم ومقارنتهم بطلبة تخصص التربية الرياضية في دول عربية وأجنبية.

في ضوء ما سبق يرى الباحث أن مستوى اللياقة البدنية عامل مهم جداً في الحياة اليومية للطلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات، وبما أن تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح تخصص ناشئ وجديد رأى الباحث أهمية هذه الدراسة التي تهدف الى التعرف على مستوى اللياقة البدنية عند طلبة التخصص ومقارنتهم بطلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك، من أجل معرفة مستواهم البدني ووضع البرامج والمساقات التي ترفع من مستواهم البدني، وتعديل الخطة الموضوعية لطلبة التخصص.

## أهداف الدراسة

سعت الدراسة الى تحقيق الأهداف التالية:

١. التعرف الى مستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك.
٢. مقارنة مستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك.

## أسئلة الدراسة

سعت الدراسة الى الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما هو مستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك؟

## الدراسات السابقة والمشابهة

في ضوء اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت موضوع اللياقة البدنية، وجد الباحث أن هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بذلك سواء على المستوى العربي أو الأجنبي وانسجماً مع أهداف الدراسة يعرض الباحث أهم هذه الدراسات.

يشير حسانين (١٩٩٥) أنه ثبت بالبحث العلمي إرتباط القوة العضلية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان كالقوام والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية ومن هذه الدراسات دراسة جارمان (Jarman) على تلاميذ المدارس (١٥،١٢،٩ سنة) أثبتت بها إرتباط القوة العضلية بمعامل الذكاء .

وفي جامعة ستانفورد (Stanford) أجرى روجرز Rogres (1986) دراسة على مجموعتين متساويتين في الذكاء إحداها متميزة بمستوى اللياقة البدنية، فوجد أن المجموعة المتفوقة في اللياقة البدنية قد سجلت إنجازات مدرسية أعلى .

وفي معهد التربية البدنية في موسكو Moscow وجد جودك Godik (1992) أن مستوى اللياقة البدنية عند طلاب تخصص التربية الرياضية مستوى سنة ثانية أعلى بكثير من طلاب

المعاهد المتوسطة من نفس التخصص ويبين جودك أن السبب الرئيسي في الفرق في مستوى اللياقة البدنية لصالح طلاب معهد التربية الرياضية راجع الى المنهاج الذي يدرسه الطلاب في السنة الأولى من الدراسة.

وفي دراسة عادل وإبراهيم وشحاته (١٩٩٠) دراسة مقارنة للياقة البدنية بين المتفوقين وغير المتفوقين من طلاب السنة الأولى بكلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وكذلك التعرف على مستوى الطلاب المستجدين في إختبار القبول بالكلية، حيث استخدم الباحثون اختبارات تتشابه مع اختبارات الدراسة وتتشابه مع المنهجية المستخدمة وكذلك تتشابه مع العينة (سنة أولى)، أظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين في اختبار اللياقة البدنية، فيما عدا اختبار تحمل عضلات الرجلين واختبار السرعة ويعزو ذلك إلى عامل الصدفة .

وفي دراسة العبادي وبرهم (١٩٩٣) والتي تتعلق بمقارنة اللياقة البدنية بين تلاميذ الصف السابع في ثلاثة نظم تعليمية (الحكومي، الخاص، الوكالة) في الأردن والتي تهدف الى التعرف على نواحي القصور (الضعف) في نتائج إختبارات القدرات الحركية الأساسية في الثلاثة قطاعات للعمل على تلافيتها والسعي لتطويرها والتقدم بمستوياتها، والإستفادة من نتائج الدراسة عند إنتقاء الناشئين للبدء في مزاولة الأنشطة الرياضية، استخدم الباحثان اختبارات حركية تتشابه مع اختبارات الدراسة وتتشابه مع المنهجية ولكنها تختلف من حيث العينة. وقد أظهرت النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدارس الحكومية ومدارس الوكالة لصالح المدارس الحكومية .

وفي دراسة مخادمة وآخرون (١٩٩٣) لتأثير دراسة مساق اللياقة البدنية على تحسين بعض الصفات البدنية المختارة لطلبة قسم التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتبين هذه الدراسة محاولة التعرف على تأثير محتويات مساق التربية البدنية العملي (التطبيقي) على تحسين بعض الصفات البدنية لدى الطلبة الدارسين له، وأظهرت الدراسة من خلال النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الإختبارات المختارة.

وكذلك في دراسة سلوى عسل وآخرون (١٩٨٧) والتي تتعلق بتعدد مستويات معيارية لإختبار القدرات البدنية للطالبات المتدمات لكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق بهدف التعرف على مستويات معيارية للإختبارات الرياضية للطالبات (السرعة، قوة الذراعين، المرونة، الرشاقة، القدرة على الوثب والحمل) لتقييم الطالبات على أساسها عند الالتحاق بالكلية استخدم الباحثان اختبارات مشابهة لاختبارات الدراسة ولكنها تختلف لفي العينة المستخدمة حيث أن عينة هذه الدراسة (طالبات فقط) الدراسة الحالية (طالبات، طلاب). وقد توصل الباحثان إلى بناء مستويات معيارية لإختبارات القدرات الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق وتعتبر مقياساً صادقاً للعناصر المختارة .

وفي دراسة مصطفى وآخرون (١٩٨٦) والتي تتعلق بتحليل إختبارات القبول من سنة (١٩٧٣) وحتى سنة (١٩٨٦) وقد وضع نموذج بها.

كذلك دراسة عبد الحميد وآخرون (١٩٨٦) لتقييم إختبارات القبول بكليات التربية الرياضية، ودراسة محسن محمد حمص ومحمد عيفي (١٩٩٤) والتي تهدف إلى وضع مستوى معياري لكل إختبار من إختبارات القدرات الرياضية للطلاب المتقدمين للالتحاق بقسم التربية البدنية بكلية إعداد المعلمين بمنطقة جيفران بالمملكة العربية السعودية وقد تم وضع مستويات معيارية تتمثل في الدرجات النهائية للدرجات الخام .

وبتحليل هذه الدراسات يرى الباحث على أن جميع هذه الدراسات قد أكدت على وجود صفات (عناصر) بدنية هامة يجب أن تقيسها الإختبارات للتقويم بين طلبة التربية البدنية وهي القوة، السرعة، التحمل العضلي، المرونة والرشاقة.

## مجالات الدراسة

١. المجال المكاني: جامعة النجاح الوطنية/ نابلس - فلسطين. جامعة اليرموك / إربد - الأردن.
٢. المجال البشري: طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك سنة أولى.

٣. المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في نهاية الفصل الثاني لعام ١٩٩٧-١٩٩٨ ما بين ١٩٩٨/٥/٣٠ وحتى ١٩٩٨/٥/٣٠.

### منهج الدراسة

لقد استخدم المنهج الوصفي بأحد صوره وهي الدراسة المسحية نظراً لملائمتها لأغراض الدراسة.

### مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك والمسجلين للعام الدراسي (٩٧/٩٨) والبالغ عددهم (١٠٢) طالباً وطالبة، وعينة الدراسة ومجتمع الدراسة نفسه والجدول (١) يبين ذلك:

الجدول (١): خصائص مجتمع وعينة الدراسة

جامعة اليرموك		جامعة النجاح الوطنية				القياسات	
طلاب (ن = ٣٦)		طالبات (ن = ١٥)		طلاب (ن = ٣٣)		طالبات (ن = ١٨)	
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
٧٨ر	١٨٥٨ر	٦٣ر	١٨٦٠ر	٢٦ر	١٩٦٦ر	٩٩ر	١٩٠٩ر
٥٧ر	٧٥٩٧ر	٩٩ر	٥٩٩٣ر	٣٨ر	٧٤٦٩ر	٢٠ر	٥٦٨٨ر
٣٦ر	١٧٥٥ر	١٢ر	١٦٠٧٥ر	٢٥ر	١٧٤٨٦ر	١٧ر	١٥٩٨٣ر

### المعالجات الإحصائية

من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت المعالجات الإحصائية التالية:

١. استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.



٢. استخدم تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة منوفا (Manova) باستخدام إحصائي ولكس لامبدا (Wilks Lambda).

### الاختبارات المستعملة في الدراسة

لتوضيح الإختبارات المستخدمة في الدراسة تم وضع الجدول رقم (٢) ويبين الجدول نوع الإختبار، طريقة الأداء، وحدة القياس، وثبات صدق الإختبار وأسماء العلماء والمختصين الذين استخدموا هذا الإختبار.

الجدول (٢): وصف الاختبارات المستخدمة في الدراسة

الرقم	الاختبار والهدف منه	طريقة الأداء	ثبات الاختبار	الباحث
١.	ثني الذراعين من الإنبطاح (Push-Up) قياس تحمل عضلات الذراعين. التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة خلال ٣٠ث.	من وضع الإنبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين الى أن يلامس الأرض الصدر. ثم العودة مرة أخرى لوضع الإنبطاح المائل، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال ٣٠ث.	٠,٧٥ - ٠,٨٥	بانديريفسكي Bandarifsky, 1984 حسانين، ١٩٩٥ عبد الحق، ١٩٨٩
٢.	الوثب العمودي من الثبات (Vertical Jump) قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين . التسجيل: تعتبر المسافة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر.	يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عالياً بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عالياً على كامل إمتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع	٠,٩٠ - ٠,٨٥	فوكس (Fox, 89) حسانين 95.

... تابع جدول (٢)

الرقم	الاختبار والهدف منه	طريقة الأداء	ثبات الاختبار	الباحث
		الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل إمتدادها .		
٣.	إختبار المعدة ( Sit up ) قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ. التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال ٣٠ ث.	من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين بالتبادل، يكرر الأدار أكبر عدد ممكن من المرات خلال ٣٠ث.	٠,٩١	Filin,87 حسانين ، ٩٥
٤.	الجري 20M (طالبات) 30 M (طلاب) قياس عنصر السرعة. التسجيل: يسجل للمختبر زمن الجري بالساعة الآلية.	يقف المختبر عند خط الإنطلاق، وبعد سماع الإشارة يبدأ المختبر بالجري بالسرعة القصوى ويتم تسجيل زمن الجري عند خط النهاية بواسطة الساعة الآلية	٠,٨٠ - ٠,٩٠	فلين ( Filin,87 )
٥.	الإرتكاز بالزاوية ٩٠ على العقلة . قياس قوة عضلات الجذع والبطن . التسجيل: يسجل للمختبر أكثر فترة زمنية يستطيع أن يحافظ على هذه الوضعية ٩٠ .	من وضع التعلق الثابت على العقلة، يبدأ المختبر بالإحتفاظ بالزاوية ٩٠ في مفصل الفخذ لأقصى فترة زمنية ممكنة. يجب أن لا تنقل الزاوية عن ٨٥ ولا تزيد عن ٩٥ .	٠,٩٠ - ٠,٩٥	عبد الحق، ١٩٨٩ حسانين، ١٩٩٥م

## نتائج الدراسة ومناقشتها

## النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها

ما هو مستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك؟

من أجل الإجابة عن السؤال استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الجدولان (٣) (٤) تبيان ذلك.

## أ. الطلاب

الجدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية عند طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك.

جامعة اليرموك (ن=٣٦)		جامعة النجاح (ن=٣٣)		وحدة القياس	عناصر اللياقة البدنية	الرقم
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٦١٢	٢٥٠	٤٧٧	٢٢٢١	مرة	تحمل قوة عضلات الذراعين (Push-ups)	١.
٣٢	٤٨٢	٣٧	٥٠٤	ثانية	السرعة (٣٠م).	٢.
٢٥٥	١٥٩٤	٢٠٣	١٥٨٤	مرة	تحمل قوة لعضلات البطن (Sit ups)	٣.
٥٨٤	١٣٢٧	٨١٨	١٥٥١	ثانية	قوة عضلات البطن والجذع (تعلق زاوية ٩٠)	٤.
٨١٠	٦٥٠٥	٩١٩	٦١٤٥	سم	القدرة العضلية للرجلين (Virtual Jump)	٥.

يتضح من الجدول (٣) أن مستوى عناصر اللياقة البدنية عند طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك مختلف في بعض عناصر اللياقة البدنية فنلاحظ أن متوسط عدد مرات الضغط للذراعين يصل الى (٢٢ر٢١) مرة عند طلاب جامعة النجاح بينما وصل المتوسط الى (٢٥) مرة عند طلاب جامعة اليرموك، وفيما يتعلق بعنصر السرعة وصل المتوسط الحسابي لزمन العدو ٣٠م الى (٤,٨٢) ثانية عند طلاب جامعة اليرموك، بينما كان (٥,٠٤) ثانية عند طلبة جامعة النجاح الوطنية.

ونلاحظ كذلك أن طلبة جامعة اليرموك يتفوقون على زملائهم في جامعة النجاح في إختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي) حيث نجد أن المتوسط الحسابي لعنصر القدرة العضلية للرجلين وصل الى (٦١ر٤٥) سم عند طلبة جامعة النجاح بينما وصل الى (٦٥ر٠٥) سم عند طلبة جامعة اليرموك ومع هذا لم نعتبر هذا الإختبار مثل الإختبارين الأولين، إختبار الضغط وإختبار الجري لأن هذا الإختبار لم يكن دال إحصائياً وهذا ما سيتم مناقشته في السؤال الثالث .

أما إختبار تعلق الزاوية فقد أظهرت النتائج تفوق طلبة جامعة النجاح على طلبة جامعة اليرموك حيث وصل متوسط تعلق الزاوية (٩٠) الى (١٥,٥١) ن عند طلبة جامعة النجاح بينما كان (١٣,٢٧) عند طلبة جامعة اليرموك.

#### ب. الطالبات

الجدول (٤): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية عند طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	جامعة النجاح (ن=١٨)		جامعة اليرموك (ن=١٥)	
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
١.	تحمل قوة لعضلات الذراعين (Push-ups)	مرة	٣١٦	١٣٧٣	٢٧٣	١٣٧٣
٢.	السرعة (عدو ٢٠ متراً)	ثانية	٣٠	٤١٤	٦١	٤١٤

(٤) ... تابع جدول (٤)

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	جامعة النجاح (ن=١٨)		جامعة اليرموك (ن=١٥)	
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
٣.	تحمل قوة لعضلات البطن (Sit-ups)	مرة	١٢٣٨	٢٦٣	١٢٨٦	٢٧٤
٤.	قوة عضلات البطن والجدع تعلق زاوية ٩٠°	ثانية	٦٢٢	٢١٨	٨٤٦	٢٣٢
٥.	القدرة العضلية للرجلين (Vertical Jump)	سم	٣٤٣٣	٦٣٥	٣٦٢٠	٥٨٤

يتضح من الجدول (٤) أن مستوى عناصر اللياقة البدنية عند طالبات تخصص التربية في جامعتي النجاح واليرموك متشابه حيث نلاحظ أن متوسط عدد مرات الضغط للذراعين يصل الى (١٣٦٦) مرة عند طالبات جامعة النجاح وكذلك وصل متوسط نفس الإختبار الى (١٣٧٣) عند طالبات جامعة اليرموك، وفيما يتعلق بعنصر السرعة وصل المتوسط الحسابي لزمّن العدو ٢٠م الى (٤١٢) ثانية عند طالبات جامعة النجاح وكذلك وصل متوسط نفس الإختبار الى (٤١٤) ثانية عند طالبات جامعة اليرموك.

ونلاحظ من الجدول (٤) أن طالبات جامعة اليرموك تفوقن على زميلاتهن في جامعة النجاح في إختبار تعلق زاوية (٩٠°) حيث وصل متوسط تعلق الزاوية (٩٠°) الى (٦٢٢) ثانية عند طالبات جامعة النجاح بينما وصل متوسط نفس الإختبار الى (٨٤٦) ثانية عند طالبات جامعة اليرموك وكذلك في إختبار القدرة العضلية لعضلات الرجلين حيث وصل متوسط الفريق العالي عند طالبات جامعة اليرموك الى (٣٦,٢٠) سم بينما كان (٣٤,٣٣) سم عند طالبات جامعة اليرموك ولكن هذه الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية وهذا ما سيتم مناقشته في السؤال الثاني .

يتضح من الجدولين (٢) (٣) أن مستوى اللياقة البدنية عند طلبة جامعتي النجاح واليرموك كان متوسطاً إذا ما قورن بمستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في معاهد عربية أخرى وأجنبية وعلى سبيل المثال إذا ما قورن بمستوى اللياقة البدنية عند طلبة الأكاديمية الروسية للتربية البدنية حيث أوضح فيلين (Filin, 1987) في دراسة على طلبة الأكاديمية الروسية من مختلف التخصصات على اختبار العدو السريع (٣٠م) للطلاب و(٢٠م) للطالبات فقد وصل متوسط زمن العدو الى (٣,٥٥) ث للطلاب و(٢,٤٥) ث للطالبات بينما وصل متوسط الجري (٣٠م) لطلاب جامعة النجاح الى (٥,٠٤) ث أما عند طلبة جامعة اليرموك الى (٤,٨٢) ث أما الطالبات فقد وصل متوسط زمن العدو عند طالبات جامعة النجاح الى (٤,١٢) ث وعند طالبات جامعة اليرموك الى (٤,١٤) ث.

وإذا ما قارنا جميع عناصر اللياقة البدنية المختارة في هذه الدراسة سنجد أن مستوى اللياقة البدنية عند طلبة جامعتي النجاح واليرموك متوسطة جداً مقارنة بمستوى اللياقة البدنية الذي يتمتع به طلبة المعاهد الرياضية الأجنبية، كذلك إذا ما قارنا مستوى اللياقة البدنية عند طلبة جامعتي النجاح واليرموك بطلبة الدول العربية الأخرى فسنرى ان مستواهم أقل من مستوى زملائهم في مصر والعراق وهذا ما بينته دراسات كل من محسن وآخرون (١٩٩٤) ودراسة سامي متولي (١٩٩٤) وفي دراسة عبد ربه في مصر العربية ودراسة قيس وآخرون (١٩٨٥) في العراق، حيث وصل متوسط زمن العدو (٣٠م) الى (٤,٢٠) ث عند طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ووصل متوسط اختبار الضغط الى (٢٨) مرة واختبار المعدة الى (١٩) مرة. وفي كليتي التربية الرياضية في بغداد والبصرة وصل زمن العدو (٣٠م) الى (٤,١٥) ث واختبار الضغط الى (٢٧) مرة واختبار المعدة الى (١٨) مرة وجميع هذه النتائج أفضل من النتائج التي حصل عليها طلبة جامعتي النجاح واليرموك كما هو واضح من الجدول رقم (٣).

ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة الرياضة ومستواها بشكل عام في مجتمعنا الفلسطيني والأردني وكذلك نظرة المجتمع المتدنية للرياضة المدرسية وحصّة التربية الرياضية

وكذلك نظرة المجتمع المتدنية للتربية الرياضية وللطلبة الذين يدرسون في كليات التربية الرياضية وهذا ما أكدته دراسة عبد الحق وخضر (١٩٩٧).

### ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية عند طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك؟

من أجل الإجابة عن السؤال استخدم تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Multivariate Analysis of Variance) (MANOVA) باستخدام الإحصائي ولكس لامبدا (Wilk's Lambda) ونتائج الجدول الخامس تبين ذلك.

يتضح من الجدول (٥) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.025)$  في مستوى اللياقة البدنية بين طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك. ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة الفتاة العربية سواء في الأردن أو فلسطين، حيث أن معظم الطالبات يلتحقن بكليات التربية الرياضية دون استعداد بدني سابق، وهذا يرجع الجدول (٥): نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة لدلالة الفروق في عناصر اللياقة البدنية بين طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك

الإحصائي	قيمة Wilk's Lambda	قيمة "ف"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
Wilk's Lambda	٠٦٤	٢٣٥	٥	٠٠٦

دال عن مستوى  $(\alpha = 0.025)$

الى طبيعية الرياضة المدرسية والعادات والتقاليد من جهة أخرى، حيث أن حصة التربية الرياضية في المدرسة لا تكسب الطلبة أي استعداد بدني وخاصة في الصفوف الأخيرة حيث أنه لا يوجد حصة تربية رياضية، وبما أن المدرسة هي المكان الوحيد بالنسبة للفتاة العربية التي تمكنها من

الإشتراك في الأنشطة الرياضية فعندما تنهي المدرسة وتلتحق في الجامعة بمستوى بدني ضعيف جداً يمكنها فقط النجاح في امتحان القدرات للالتحاق بكلية التربية الرياضية. وللأسف في الجامعات الأردنية لا يوجد امتحان قدرات، وهذا أيضاً سبب من الأسباب التي تجعل مستوى اللياقة البدنية عند الطالبات ضعيفاً وتعتمد الطالبات على المسابقات العملية التي تطرحها الكلية في السنة الأولى وهذا ما أكدته دراسات كل من سلوى عسل (١٩٨٧) ودراسة مخادمة وآخرون (١٩٩٣) ودراسة كمال عبد الحميد وحسين (١٩٨٦).

### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك؟

ومن أجل الإجابة عن السؤال أيضاً استخدم تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) ونتائج الجدول (٦) تبين ذلك.

الجدول (٦): نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة لدلالة الفروق في مستوى اللياقة البدنية بين طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ف"	قيمة Wilk's Lambda	الإحصائي
٠.٠٢	٥	٢٨٧	٨١	Wilk's Lambda

\* دال عند مستوى  $(\alpha = 0.025)$

ويتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.025)$  في مستوى اللياقة البدنية بين طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك. من أجل تحديد على أي من عناصر اللياقة البدنية كانت الفروق أتبع تحليل التباين المتعدد المتغيرات التابع (MANOVA) بتحليل التباين الأحادي (One- Way Analysis of Variance) ونتائج الجدول (٧) تبين ذلك. ومن أجل ضبط قيمة (ف) المحسوبة استخدمت معادلة بنفوري لضبط



مستوى الدلالة الإحصائية حيث تم قسمة ( $\alpha = 0.05$ ) على عدد المتغيرات التابعة وبهذا يكون مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.025$ ).

الجدول (٧): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق لعناصر اللياقة البدنية بين طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك

عناصر اللياقة البدنية المختارة	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط الانحراف	قيمة "ف"
تحمل قوة عضلات الذراعين (Pus h-ups)	الجامعة	١	١٣٣ر٨١	١٣٣ر٨١	*٤ر٣٩
	الخطأ	٦٧	٢٠٤١ر٥١	٣٠ر٤٧	
	المجموع	٦٨	٢١٧٥ر٣٣		
السرعة عدو ٣٠ مترا	الجامعة	١	٨٥	٨٥	*٧ر-
	الخطأ	٦٧	٨ر٢٢	١٢	
	المجموع	٦٨	٩ر٠٨		
تحمل قوة لعضلات البطن (Sit - ups)	الجامعة	١	١٥ر٣٥	١٥ر٣٥	٢ر٨٦
	الخطأ	٦٧	٣٥٩ر٨٨	١٥ر٣٧	
	المجموع	٦٨	٣٧٥ر٢٤		
تعلق زاوية (٩٠) قوة عضلات الجذع والبطن	الجامعة	١	٨٦ر١٨	٨٦ر١٨	١ر٧٣
	الخطأ	٦٧	٣٣٣٩ر٤٦	٤٩ر٨٤	
	المجموع	٦٨	٣٤٢٥ر٦٥		
القدرة العضلية للرجلين (وثب عمودي)	الجامعة	١	٢٢٣ر٢٦	٢٢٣ر٢٦	٢ر٩٩
	الخطأ	٦٧	٥٠٠٢ر٠٧	٧٤ر٦٥	
	المجموع	٦٨	٥٢٢٥ر٣٣		

\* دال إحصائيا عند مستوى ( $\alpha = 0.025$ ) ف الجدولية (٤٠) بدرجات حرية (٦٧،١).

يتضح من الجدول (٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لعناصر تحمل القوة لعضلات البطن، تعلق الزاوية، والقدرة العضلية للرجلين بين طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لعنصري تحمل القوة لعضلات الذراعين والسرعة لصالح طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك، ويبدو ذلك بوضوح من جدول المتوسطات رقم (٣) حيث وصل متوسط عدد مرات الضغط للذراعين الى (٢٢٢١) مرة عند طلاب جامعة النجاح، بينما وصل المتوسط الى (٢٥) مرة عند طلاب جامعة اليرموك، وفيما يتعلق بعنصر السرعة وصل متوسط زمن عدو ٣٠ متراً الى (٥ر٠٤) ثانية عند طلاب التخصص في جامعة النجاح، بينما وصل الى (٤ر٨٢) ثانية عند طلاب التخصص في جامعة اليرموك.

ويرى الباحث أن السبب في تفوق طلبة جامعة اليرموك على طلاب جامعة النجاح في بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة مثل تحمل قوة عضلات الذراعين وفي اختبار العدو ٣٠م يرجع الى عدة أسباب أهمها:

١. أن تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تخصص ناشئ وجديد مقارنة مع تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
٢. نوعية المسابقات التي تدرس لطلاب السنة الأولى في جامعة اليرموك تختلف عن المسابقات التي تدرس في جامعة النجاح الوطنية خاصة المسابقات العملية.
٣. الإمكانيات والإمكانات الموجودة والمتوفرة لدى طلبة جامعة اليرموك تفوق الإمكانيات والإمكانات المتوفرة لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية.
٤. القاعات والصالات المغلقة الغير متوفرة لدى طلبة جامعة النجاح تمنعهم من التدريب في الظروف الجوية الغير عادية سواء صيفاً أو شتاءً.
٥. الوضع السياسي العام في فلسطين يؤثر سلبياً على طلاب جامعة النجاح من حيث عدم الالتزام والمواظبة على التدريب المستمر والمنتظم وهذا بالتالي يؤثر على لياقتهم البدنية.

## إستنتاجات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة وفي إطار المنهج العلمي المستخدم، ومن خلال الإختبارات المستخدمة وفي نطاق عينة الدراسة وعرض ومناقشة نتائج الدراسة توصل الباحث الى الإستنتاجات التالية:

١. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اللياقة البدنية عند طلبة جامعتي النجاح واليرموك أقل من مستوى اللياقة البدنية عند طلبة معاهد التربية الرياضية في دول عربية وأجنبية.
٢. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك.
٣. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك لصالح طلبة جامعة اليرموك.
٤. أظهرت كذلك نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين طلبة جامعتي النجاح واليرموك على عناصر تحمل القوة لعضلات البطن وتعلق الزاوية والقدرة العضلية للرجلين بينما كانت الفروق دالة إحصائياً لعنصري تحمل القوة لعضلات الذراعين والسرعة لصالح طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك.

## التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات التالية:
١. ضرورة الاهتمام بمستوى اللياقة البدنية عند طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح واليرموك من أجل رفع مستواها.
  ٢. ضرورة إعادة النظر وإجراء التعديل المناسب لتطوير خطة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية حتى تصبح أكثر فاعلية وإيجابية في تنمية عناصر اللياقة البدنية خاصة في السنة الأولى.

٣. الإهتمام بمادة الإعداد البدني (اللياقة البدنية) لطلبة تخصص التربية الرياضية التي تعتبر المادة العملية الأساسية متطلباً سابقاً لباقي المواد العملية الأخرى.
٤. التركيز على ضرورة امتحان القدرات من أجل الالتحاق بكلية التربية الرياضية سواء في جامعة النجاح أو اليرموك.
٥. إجراء بحوث ودراسات مماثلة في مجال تدريس المواد العملية الأخرى في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح واليرموك.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم عادل وهاشم إبراهيم وصباح نادوز ومحمد شحاته (١٩٩٠): دراسة مقارنة للياقة البدنية بين المتفوقين وغير المتفوقين من طلاب السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، جامعة الزقازيق المؤتمر العلمي الأول: "دور التربية الرياضية المعاصرة" المجلد الأول ٢١-٢٣/٣/١٩٩٠.
- حازم النهار البعادي، عبد المنعم برهم (١٩٩٣): دراسة مقارنة في اللياقة البدنية بين تلاميذ الصف السابع في ثلاث نظم تعليمية في الأردن. نظريات وتطبيقات، المؤتمر العلمي لقسم التمرينات والجمباز، ١٩٩٣.
- حسنين، محمد صبحي، (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- روجرز (١٩٨٦): إختبار روجرز لدراسة شخصية الأطفال الذكور، إعداد مصطفى فهمي، دار مصر للطباعة، القاهرة.
- سامي محمد الشربيني ومثولي مختار حسن بهائم (١٩٩٤): وضع مستويات معيارية لتقويم طرق السباحة لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية - دراسة تحليلية مقارنة، نظريات وتطبيقات، العدد التاسع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.

- سلوى عسل واکرام عبد الحفيظ وإخلاص عبد الحفيظ : تحديد مستويات معيارية لإختبار القدرات البدنية للطالبات المتقدّمات بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، بحوث المؤتمر الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة "التربية الرياضية والبطولة" المجلد السادس ٨-١١ يناير ١٩٨٧.
- عبد الحق، عماد (١٩٨٩): فاعلية تعليم حركات الجمباز بالإعتماد على الصفات البدنية للناشئين، رسالة دكتوراة غير منشورة، موسكو.
- عبد الحق عماد، خضر يحيى (١٩٩٧): اتجاهات تلاميذ المدارس الأساسية نحو رياضة الجمباز، بحث مقبول للنشر - مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد ١٣، العدد (٢)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- عبد الكريم مخادمة، وحسين أبو الرز (١٩٩٣): تأثير دراسة مساق اللياقة البدنية على تحسين بعض الصفات البدنية المختارة لطلبة قسم التربية الرياضية بجامعة اليرموك، نظريات وتطبيقات المؤتمر العلمي الأول، الجمباز والتمرينات واللياقة ابدنية للجميع "تأهيل وترويح" ٧-٩ يناير ١٩٩٣.
- علاوي محمد حسن (١٩٩٢): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثانية عشر - القاهرة.
- قيس ناجي وليسان خريط مروان عبد الحميد(١٩٨٥): إختبارات اللياقة البدنية للطلبة المقبولين في كليتي التربية الرياضية في بغداد والبصرة للعام الدراسي ٨٤-٨٥، المؤتمر العلمي الأول جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (١٩٨٦): تقويم إختبارات القبول لكليات التربية الرياضية بمصر، لجنة القطاع العام، المؤتمر العلمي الأول، ديسمبر.
- محمد محمود عباس (١٩٨٦): نموذج مقترح لإختبارات القبول بكليات التربية الرياضية للبنين والمجلس الأعلى للجامعات، لجنة قطاع التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الأول، ديسمبر.
- محسن محمد درويس حمص، محمد كامل عفيفي(١٩٩٤): وضع مستويات معيارية لإختبارات اللياقة للطلاب المتقدمين لقسم التربية البدنية بكلية إعداد المعلمين بحيزان، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية العدد الثاني عشر.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- Bandarefsky E.I: (1984): The Educational Basic of physical Fitness Evaluation For The High School Students, Abstract, P.Hb, Moscow.

- Clark, H.H. (1987): **Application of Measurement to Health and physical Education**. 5th ed Prentice - Hall. inc. New Jersey.
- Filin V.B. (1987): **Theory And Methods of Youth Sports**, Abooklet For Physical Education Institute, Physcoltora And Sport, Moscow.
- Fox, E: Bowers, R: Foss. M. (1989): **The physiological Basis of physical education and Athletics**, Wm publishers, IOWA.
- Godik M.A. (1992): **Sports Measurement**, Abook For Physical Education Institute. Physcoltora And Sports, Moscow.
- Heag H. Singer R. (1981): Development of a test to measure Motor Finess, **in sporeziehng and Evaluation**. Verlag Karl Hofmann Sctlor DNORE.
- Mateeev L.B. (1991): **Theory And Methods In Physical Education**, Abook For Physical Education institutes Students Physcoltora And Sport, Moscow.
- Platonov V.A. (1984): **Theory And Methods of Sports And Training**, High School, (Kiev).