



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المنى

كلية التربية الرياضية

# دراسة مقارنة لبعض عناصر القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المنى

بمبحث وصفي

على لاعبات كلية التربية الرياضية / جامعة المنى

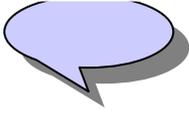
تقدم به

م. م. دنيا صباح علي

م. م. افراح رحمان كاظم

٢٠١٣ م

١٤٣٤ هـ



## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١- المقدمة وأهمية البحث

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب و ظواهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الانجاز البدني والانتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية" كالإرادة والانفعال "كما تستخدم أحيانا بمعنى كلمة الشغل المنجز جميع القابليات التي تتكون من عدة عناصر مرتبط بعضها بالآخر<sup>(١)</sup>

ونتيجة الوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفا لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحتة عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية أما المفهوم من الوجهة العلمية فهي عبارة عن مقدار استعداد هذا الفرد للعمل والمقصود هنا بالاستعداد الوظيفي والجسمي فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الأجهزة المختلفة على المطاولة والاستمرار بالعمل فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الحصول على الكفاءة البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز العالي كما إن الرياضي الذي يمتلك لياقة بدنية جيدة تكون قدرته على تعلم المهارات الجديدة بصورة أفضل

ومن خلال التمارين البدنية تتحقق معظم الحاجات النفسية والاجتماعية ولكن بشكل متفاوت وممارسة اللعب يعود على الفرد والمجتمع بالمتعة والراحة والفائدة<sup>(٢)</sup> ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة مقارنة لبعض عناصر القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية في

جامعة المثنى.

<sup>١</sup> - قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر، عمان، ط١، ١٩٩٨، ص ١١.  
<sup>٢</sup> - قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، ١٩٨٨، ص ٧-٤٣.



## ١-٢- مشكلة البحث:

إن لكل قدرة بدنية أسلوب خاص للتنمية وان كل قدرة بدنية تكون معزولة عن القدرات الأخرى أما القدرات الحركية فأنها مرتبطة ببعضها لأن لها منبع واحد مسيطر وهو الجهاز العصبي لذلك فأن العلاقة قوية بين هذه القدرات وبسبب إغفال العديد من مدرسي ومدربي اللياقة البدنية في تطوير وتنمية اللياقة الحركية لذا ارتأت الباحثة في دراسة هذه المشكلة إيماناً منها بأهمية نتائجه في خدمة طالبات كلية التربية الرياضية.

## ١-٣- هدف البحث:

يهدف إلى المقارنة بين مستويات القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثني

## ١-٤ فرض البحث:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية في مستويات القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية.

## ١-٥- مجالات البحث:

١-٥-١- المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية -جامعة المثني

١-٥-٢- المجال الزمني: للفترة من ١٩-١-٢٠١٣ إلى ١-٢-٢٠١٣

١-٥-٣- المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية -جامعة المثني



## الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والسابقة

٢-١ - الدراسات النظرية

٢-١-١ - ماهية اللياقة البدنية

اللياقة الشاملة هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متوازنة وهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان سواء أكانت نفسية أو عقلية أو اجتماعية أو بدنية فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله ويؤثر ويتأثر بالآخرين وهذا يتطلب أن يكون مؤهل جسمياً ونفسياً وعقلياً وتعد اللياقة احد أوجه اللياقات الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية وتعرف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج AAHPER \* لياقة الشخص بأنها مقدرته على العمل وهذا يعني انه يملك أعلى درجة من الصحة العضوية يمكنه بلوغها وقدراً كافياً من التوافق والقوة والحيوية لمقابلة مطالب الحياة اليومية واتزاناً انفعالياً لمقابلة ضغط الحياة الحديثة ووعياً اجتماعياً ومعرفة وبصيرة للقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة

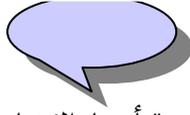
٢-١-٢ - مفهوم وتعريف اللياقة البدنية

إن كثيراً من الخبراء يرى أن اللياقة البدنية كثير ما يكون مرادفاً لمفهوم اللياقة الشاملة أو ينبغي أن يكون كذلك لأنه يتم التعامل مع الإنسان ككائن متكامل حيث لا يمكن عزل وظائفه البدنية عن وظائفه العقلية أو الوجدانية<sup>(٣)</sup> وقد كتب شيفرز عن مفهوم اللياقة البدنية أنها حالة مركبة للكائن البشري تمكنه من أداء وظائفه في أقصى حد لها كما اعتبر مكونات اللياقة البدنية تتمثل بتركيب الجسم والكفاءة والتحمل والمهارة<sup>(٤)</sup>

لقد حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعاريف والتي

<sup>3</sup> - (1) Vander Zwaag, H.J: Toward Philosophy of Sport Addison Wesley co, Massachusetts,1972

<sup>4</sup>-2-Chaffers, J.& Evaul, T:Introduction to Physical Education cobcepts of human movement,prentice hall ,N.J.1978



كان التركيز فيها على الجانب الفسيولوجي حيث عرفها فوكس وآخرون "بأنها الكفاءة الفسيولوجية والوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة"<sup>(٥)</sup> ويستطرد البعض الآخر في تفصيل الجانب الفسيولوجي للياقة البدنية حيث يعرفها زاكستون "بأنها مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الدوري التنفسي والعضلي والهيكلية على العمل عند المستوى المثالي"<sup>(٦)</sup>

### ٢-١-٣- مكونات اللياقة البدنية

أن اللياقة البدنية تتكون من عدد من القدرات او الصفات البدنية والوظيفية والحيوية وتشكل مجملها مفهوم اللياقة البدنية والتي يفترض وجود هذه الصفات ممثلة بقدر كبير من الشمول والاتزان<sup>(٧)</sup>

أن من أهم قواعد اللياقة البدنية هو وجود المتطلبات الأساسية الثلاثة وهي القوة والسرعة الانتقالية والمطاولة فضلا عن التراكيب المترابطة وهي الرشاقة والتوازن والتوافق<sup>(٨)</sup>

وقد اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية حيث هناك وجهات نظر لبعض العلماء من الشرق والغرب في هذا المجال لكن المكونات التالية هي التي اجمع عليها معظم العلماء مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها:

#### ١- القوة :

وقد عرف عبد الله حسين القوة نقلا عن زاتوفيسكي هي القدرة في التغلب على مقاومة خارجية بواسطة قوة العضلات<sup>(٩)</sup>

كذلك عرفها مكولي قوة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وان الأفراد الذين تنقص أو تضعف لديهم القوة يؤدي إلى ضعف قوة المفاصل وتزايد احتمال

<sup>5</sup> -Fox E.L .Kirby I.E **FOX A. K ases of fitness**, New York, Macmilan Publishing company,1988

( \*)American Association for Health physical Education & recreation

<sup>6</sup> -4-Taxton N. A **poth ways to fitness Harber& Row Phpulish** , NewYork,1988

<sup>٧</sup> -أمين أنور الخولي :اصول التربية البدنية والرياضية ،دار الفكر العربي ،ط١، ١٩٩٦، ص١٤٠

<sup>٨</sup> -منذر هاشم الخطيب ،علي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم،الناهج للطباعة ط١ ،٢٠٠٠، ص١٣

<sup>٩</sup> -عبد الله حسين اللامي :الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ،٢٠٠٤، ص٦٨



الإصابة فضلاً عن انخفاض الروح المعنوية والحيوية للفرد<sup>(١٠)</sup>  
ويعرفها نولان تاكسون بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى  
قوة ممكنة ضد مقاومة<sup>(١١)</sup>

ويرى شاركي حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها بأنها  
أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد ويؤكد لامب على أن القوة  
العضلية هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد<sup>(١٢)</sup>

## ٢- التحمل

تعد المطاولة أو التحمل من الصفات البدنية الأساسية وهي قدرة الفرد على الاستمرار  
لفترة طويلة في أداء نشاط بدني<sup>(١٣)</sup>

وقد عرفها عبد الله حسين اللامي نقلاً عن هاره على أنها القدرة على مقاومة التعب  
في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن<sup>(١٤)</sup> أما من الناحية الفسيولوجية فيعرف  
بأنه التكيف العضوي لأداء حركي في أكمل صورة له<sup>(١٥)</sup>

## ٣- السرعة الانتقالية :

تعرف السرعة الانتقالية أنها من القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد وإنها من  
الصفات البدنية الأساسية وتعتبر العوامل المورفولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في  
تطويرها<sup>(١٦)</sup> وقد عرفت السرعة الانتقالية "بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء  
الحركات البدنية في أقل زمن ممكن<sup>(١٧)</sup>

<sup>١٠</sup> -أبو العلا احمد عبد الفتاح: احمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي  
ط١، ١٩٩٣، ص٢٧

<sup>١١</sup> --Weust. D.A. &Bucker, C.A :foundation, of Physical Education sport,ed,11. St Louis Mosby .yere  
,Book,1991

<sup>١٢</sup> - coaches Guide to sport Physiology. Illinois ,Human kinetic .Publishers, INC,(N.D).1984 Sharkey . B.J:

<sup>١٣</sup> -هاره، ترجمة عبد علي نصيف: اصول التدريب، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠، ص٥٩

<sup>١٤</sup> -عبد الله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٤، ص٩١

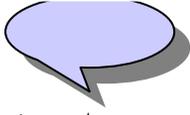
<sup>١٥</sup> -محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر

العربي، ط١، القاهرة، ١٩٨٢، ص١٤١

<sup>١٦</sup> -مروان عبد المجيد: تصميم وبناء اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، عمان، مؤسسة الوراق، ط١،

٢٠٠١، ص١١٤

<sup>١٧</sup> -محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، ط١، الكويت، ١٩٨٧، ص٥٠



وعرفت أيضا "بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات المتتابعة من نوع واحد في اقصر مدة<sup>(١٨)</sup> وعرفت السرعة الانتقالية "المقدرة على أداء الحركات المعينة في اقل زمن ممكن"<sup>(١٩)</sup>

أما من وجهة نظر ميكانيكية تعني "معدل التغير في المسافات بالنسبة للزمن"<sup>(٢٠)</sup> وفي المجال الرياضي تعرف بأنها "تلك المكونات الوضعية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن و ترتبط السرعة الانتقالية بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية<sup>(٢١)</sup> وتعرف أيضا "بأنها قابلية الفرد على انجاز الفعالية الحركية بأقل زمن ممكن"<sup>٢٢</sup>

#### ٤- المرونة

تتخذ تعريفات المرونة في مجال النشاط الرياضي اتجاهات متعددة والاتجاه الأول يفضل تعريف المرونة بارتباطها بمفاصل الجسم المختلفة وأصحاب هذا الاتجاه يرون أن المعنى العلمي للمرونة في مجال النشاط الرياضي يختص بتحريك أجزاء الجسم المفصلية بحيث يمكن استخدام ذلك في وصف الحركة من وضع البسط إلى وضع القبض أو العكس وهناك اتجاه آخر لدى بعض الباحثين يفضل تعريف المرونة بأنها القدرة على ثني الأجسام المفصلية وغير المفصلية وبنحو الاتجاه الثالث نحو إطلاق تعبير المرونة على الحركة وليس على مرونة المفصل وفي ضوء ذلك يعرفون المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع أو بأنها إمكانية تحريك الجسم أو احد أجزائه للمدى الكامل للحركة<sup>(٢٣)</sup>

<sup>١٨</sup> - ساري احمد حمدان، نورمان عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للنشر، ط١، عمان، ٢٠٠١، ص٤٥

<sup>١٩</sup> -مغني ابراهيم: التدريب الرياضي تخطيط تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٨، ص١٦١

<sup>٢٠</sup> -قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة ، ط١، عمان، ١٩٩٨، ص٣٠

<sup>٢١</sup> -ابو العلا احمد: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٧، ص١٨٧

<sup>٢٢</sup> - بسمة توفيق: انواع السرعة الانتقالية بوصفها مؤشراً لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الأرضية بالجمناستيك، رسالة ماجستير، ٢٠٠٦، ص١٠

<sup>٢٣</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١، ص٢٦٩



## ٢-١-٤- القدرات الحركية :

أن القدرات الحركية هي القدرات التي تعتمد على استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم لقد وضع Gallahue تحت صنف القدرات الحركية بعض القدرات مثل التوازن والتوافق والرشاقة الحركية والدقة الحركية وفيما يلي بعض هذه القدرات: (٢٤)

### ١-التوازن:

المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس والتمرينات الفنية والباليه كما إن الثبات (أو بمعنى آخر ثبات التوازن) يعتبر من الأهمية بمكان في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وكرة القدم والرجبي وعندما يكون اللاعب في وضع بعيداً عن التوازن أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع "لاتوازن" فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة في ضوء استجابات منافسه كم إن هذا الوضع "وضع اللاتوازن" لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أي اتجاه سوى اتجاه واحد فقط ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع فأكثر استقراراً وتوازناً من ذي قبل وخاصة إذا قام بخفض مركز ثقله

ويعتمد التوازن على العلاقة بين مركز الثقل وقاعدة الاستناد عند الثبات وعند الحركة أن هذه العلاقة ناتجة من قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على التحكم في كمية الاستنارات الموجهة إلى مختلف المجاميع العضلية للوصول إلى حالة التوازن

### ٢-الرشاقة :

يعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة المركبة لهذه الصفة



وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى ويشير جونسون ونيلسون إلى انه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق ويشير هرتز إلى إن الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة كما يرى كلارك إن الرشاقة تتطلب سرعة تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه أما بارو فيعرفها قدرة الجسم (أو أجزاء منه) على تغيير اتجاهه بسرعة ودقة في حين يرى كيرتون أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة بحيث لا تطلب ذلك استخدام القوة العظمى ويشير بوتشر ويتفق معه لارسون إلى إن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء ٠٠ كما انها تتضمن تغيير الاتجاه أيضا إما مائل فيعرف الرشاقة على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه (كاليدين أو القدم أو الرأس) ويشير بعض الباحثين إلى إن الرشاقة تظهر بصورة واضحة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب المراوغة بالجسم أو الجري المتعرج (الزجاج) أو لتوافق ثم البدء وتغيير أوضاع الجسم بسرعة في حين يشير بعض الباحثين إلى إن السرعة في الانتقال في خط مستقيم ليست لها أهمية بالنسبة للرشاقة لأن هذه السرعة بدون القدرة على تغيير الاتجاه وتغيير أوضاع الجسم ليست ذات قيمة فمتسابق العدو مثلاً يتميز بالقدرة على سرعة الانتقال بصورة واضحة ولكنه مع ذلك قد لا يكون متفوقاً في الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة الرشاقة لان سرعته تكون خاصة بالانتقال في خط مستقيم (٢٥)

### ٣ - الدقة

كلمة دقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين



العضلي والعصبي فالدقة تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان موجه للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف والدقة تعد احد المكونات الرئيسية في بعض

الأنشطة الرياضية مثل المبارزة والرماية و الملاكمة كما إنها عامل مهم في العديد من الأنشطة

الأخرى مثل كرة القدم والسلة واليد والطائرة إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ويجب أن تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقاً لطبيعة اللعبة فمثلاً في كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين او بيد واحدة وفي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم ويعرف لارسون ويوكم الدقة بكونها (هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين) ويعرفها آخرون بكونها ( التحكم في الجهاز الحركي باتجاه هدف معين) (٢٦)

وتعتمد الدقة الحركية على ثلاثة عوامل أولهما هو عدد الوحدات الحركية المستثارة (الوحدة الحركية =العصب الحركي +الألياف العضلية المرتبطة به ) وثانيهما هو درجة الاستثارة هل هي استثارة عالية أم واطئة وثالثهما هو زمن الاستثارة و يجدر بالذكر بأن هذه العوامل يجب أن تتناغم فيما بينها للوصول إلى الهدف فمثلاً إذا أردنا إن نشرب قدحاً من الماء أن نحدد عدد الوحدات الحركية التي تكفي لرفع القدر والشدة المطلوبة في هذه الوحدات فضلاً عن الزمن بين رفع القدر وتقريبه من الفم وهنا تجدر الملاحظة ان هذه العوامل تتغير خلال الأداء وحسب متطلبات الواجب ونظرة واحدة إلى طفل يشرب الماء تظهر لنا مدى صعوبة ذلك .



## ٢-١-٥- دلالات وبراھین أثبات التصنيف بين القدرات الحركية والبدنية:

أولاً: إن القدرات الحركية تعتمد على سلامة الجهازين العصبيين المركزي والمحيطي في حين أن القدرات البدنية لا تعتمد على هذين الجهازين بشكل أساسي دائماً وإنما تعتمد على الأجهزة البدنية والوظيفية للجسم ونظرة واجدة إلى المتخلفين عقلياً ويطئ التعلم نجد انه بالإمكان تطويرهم بالقدرات البدنية (السرعة ، المرونة ، التحمل، القوة) لأن هذه القدرات لا تستخدم العقل بشكل فاعل و من جانب آخر لو لاحظنا المتخلفين عقلياً نجد ان من الصعوبة تعليمهم مهارات تتطلب رشاقة ودقة وتوازن وهناك علاقة قوية بين الذكاء وبين المهارة وهنا يجدر الملاحظة بأن المتخلفين عقلياً يمكن ان تطور عندهم المهارات ولكنها تأخذ وقتاً طويلاً في حين إن قدرتهم البدنية تتطور بنفس فترة تطور الأسوياء و أكدت الأبحاث الأخيرة هذا المفهوم<sup>(٢٧)</sup>

ثانياً: في الحالات الطارئة مثل القلق والخوف والغضب فإن أكثر ما يتأثر هو القدرات الحركية

إذ تضعف كفاءة هذه القدرات (قد نفقد الدقة والشاقة في التحرك عند الشعور بالخوف والغضب) ان هذا دليل على ارتباط هذه القدرات بالجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي في الوقت نفسه فإن الحالات الطارئة لا تؤثر على القدرات البدنية مثل السرعة والقوة

والتحمل بل على العكس يمكن أن تزداد بتأثير استثارة هرمون الادرنيالين.

ثالثاً: غالباً ماتعطى القدرات البدنية في فترة الإعداد العام في حين إن القدرات الحركية (الرشاقة والدقة والتوازن) تعطى في فترة الأعداد الخاص لأنها عبارة عن خطوة متقدمة نحو الإعداد المهاري .

رابعاً: إن لكل قدرة بدنية جهازاً خاصاً يتحكم بها كما ورد سابقاً في حين أن كافة القدرات الحركية تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي وبكلمات أخرى فإن لكل قدرة بدنية مظلة خاصة في حين إن القدرات الحركية تتجمع تحت مظلة واحدة فقط



**خامساً:** إن لكل قدرة بدنية اختبارها الخاص وإن كل قدرة بدنية تكون معزولة نوعاً ما عن القدرات الأخرى وهذا يعني أن الارتباط بين القدرات البدنية ضعيف فمثلاً سرعة الحركة لا يعني أنه يتمتع بمرونة عالية كما أن الفرد القوي لا يعني أنه يتمتع بقدرة على التحمل أما القدرات الحركية فإنه مرتبطة ببعضها لأن لها منبع واحد مسيطر وهو الجهاز العصبي لذلك فإن العلاقة قوية بين هذه القدرات وإن اللاعب رشيق الحركة يكون بلا شك دقيق في التحرك وتوازنه عال وانسيابيته واضحة ومن هذا اكتفى خبراء الاختبارات بأختبار الرشاقة للتعبير عن القدرات الحركية الأخرى في حين أنهم وضعوا لكل قدرة بدنية اختبارها الخاص (٢٨)

٢-٢- الدراسات السابقة:

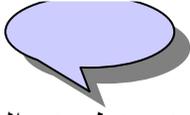
٢-٢-١- دراسة حيدر فليح حسن سعيد (علاقة القدرات الإدراكية - الحركية - بأهم

الصفات البدنية لمبتدئي العاب الساحة والميدان بعمر (١٢) سنة) ٢٠٠٦م

هدفت هذه الدراسة الى:

- ١- معرفة واقع القدرات الإدراكية - الحركية لدى مبتدئي العاب الساحة والميدان بعمر ١٢ سنة .
- ٢- معرفة واقع الصفات البدنية التي يتمتع بها افراد عينة البحث .
- ٣- معرفة علاقة القدرات الإدراكية - الحركية بأهم الصفات البدنية لدى مبتدئي العاب الساحة والميدان بعمر ١٢ سنة.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لدراسة ماهية العلاقة بين القدرات الإدراكية - الحركية والصفات البدنية لدى مبتدئي العاب الساحة والميدان ممن هم في المدارس الابتدائية للمرحلتين الدراسيتين الخامس والسادس للفئة العمرية (١٢) سنة ، كما أجرى اختباره على عينة قوامها (١٤٠) تلميذاً في مركز محافظة بابل ، ومن اجل تحقيق أهداف البحث تم استخدام أداتين إحداهما مقياس ( بيردو المسحي ) لقياس القدرات الإدراكية - الحركية وهو الأول في استخدامه في مجالنا الرياضي والآخر مجموعة من الاختبارات الخاصة بقياس الصفات البدنية التي قام



الباحث بوضعها وإيجاد معامل صدق وثبات وموضوعية لها ، وبعدها تم تطبيق المقياس والاختبارات البدنية على العينة المقصودة لمبتدئي العاب الساحة والميدان.<sup>٢٩</sup>

## ٢-٢-١ مناقشة الدراسة السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسة المشابهة وتحديد ما تناولته هذه الدراسة تمكنت الباحثة من التوصل إلى أوجه التشابه والاختلاف فيما بينهما من جهة الدراسة الحالية إذ اتفقت الدراسة المشابهة والدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي لملائمته لمثل هذا النوع من الدراسة ومن أوجه التشابه الأخرى أكدت الدراستين على القدرات الحركية بصورة عامة وما يميز هذه الدراسة على الدراسة المشابهة إنها أجريت على طالبات كلية التربية الرياضية

---

<sup>٢٩</sup> - حيدر فليح حسن سعيد) علاقة القدرات الإدراكية - الحركية- بأهم الصفات البدنية لمبتدئي العاب الساحة والميدان بعمر (١٢) سنة) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل، ٢٠٠٦



### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

##### ١-٣ منهج البحث

يعد استخدام المنهج الملائم لبحث المشكلة العلمية وتحقيق الهدف منها من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث وإخفاقه فالمنهج " هو الطريقة المؤدية إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط الغير مرئي الذي يثير الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى النتيجة"<sup>(٣٠)</sup>

وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بطريقة المسح المتلائمة لمشكلة البحث.

##### ٢-٣-١ مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع الدراسة طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى والبالغ عددهن ١٣٦ طالبة.

##### ٢-٣-٢ عينة البحث

إن اختيار عينة البحث يعد من الخطوات المهمة والرئيسية لنجاح البحث لذا قامت الباحثتان باختيار العينة المناسبة والتي تمثل جزءاً من المجتمع الأصلي للبحث إذ أكدت على ذلك جميع المصادر والبحوث إذ وصفت اختيار العينة من المجتمع "بأنها نموذجاً يمثل جانباً أو جزءاً من المجتمع"<sup>(٣١)</sup>

وتم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن ١١٦ طالبة وهي تمثل نسبة مئوية قدرها ٨٥,٢٩ % من مجتمع الأصل والجدول (١) يبين ذلك

#### جدول (١)

النسبة المئوية	عدد المختبرين	العدد الكلي	المراحل الدراسية
٨٨%	٢٢	٢٥	الأولى
٩٣%	٤٠	٤٣	الثانية
٩٥,٥٦%	٤٤	٤٦	الثالثة
٩١,٣٠%	٢١	٢٣	الرابعة
٨٥,٢٩%	١١٦	١٣٦	المجموع

<sup>30</sup> - America heart committee. Physical Exerices. U.S.A. ٢٠٠١ PP ٣٦٨،

<sup>٣١</sup> - عامر ابراهيم الفندلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار البازوري، عمان، ١٩٩٩، ص ١٣٧،



- ٣-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث .  
"الأدوات :- هي الوسيلة والطريقة التي يستطيع بها الباحث من حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات أو الأجهزة"<sup>٣٢</sup>  
- شواخص عدد(١٠)  
- ساعة توقيت عدد(٢)  
- صافرة عدد(٢)  
- استمارة تفريغ وتسجيل المعلومات والاختبارات

### ٣-٣-١ الاختبارات البدنية<sup>٣٣</sup>

#### ١- اختبار جري الزجراج

- غرض الاختبار :  
قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري  
الأدوات اللازمة :  
شريط قياس ، ساعة إيقاف ، كراسي عدد ٤ او حواجز لألعاب القوى  
وصف الأداء:  
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ)  
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي او الحواجز على شكل ٨ ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب)  
حساب الدرجات :  
- درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار من لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١٠ /  
ثانية

#### ٢- اختبار الوقوف على مشط القدم

- غرض الاختبار :  
قياس التوازن وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم (٣٤)  
الأدوات اللازمة :  
ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني  
وصف الأداء :  
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل إن تكون قدم رجل الارتقاء ثم

<sup>٣٢</sup> قاسم المندلوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٩، ص ١٨٧.

<sup>٣٣</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره، ص ٢٤٤-٢٤٦.

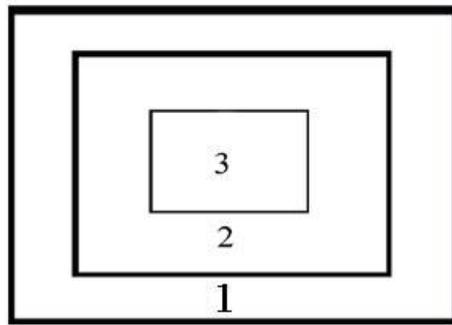
يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرى) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط  
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض  
حساب الدرجات :  
يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن<sup>(٣٥)</sup>

### اختبار الدقة<sup>(٣٦)</sup>

التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة  
غرض الاختبار:

قياس مدى دقة الذراع  
الأدوات خمس كرات تنس ،حائط أمامه ارض ممهدة يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ١٨٠ سم ويرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار ٥ أمتار  
التسجيل :

- ١- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) يحسب للمختبر ثلاثة درجات
- ٢- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) يحسب للمختبر درجتان
- ٣- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) يحسب للمختبر درجة واحدة



شكل يوضح اختبار دقة التصويب

<sup>٣٥</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره، ص ٢٤٧.

<sup>٣٦</sup> - علي سلوم جواد الحكيم: مصدر سبق ذكره، ص ١٥١-١٥٤.



### ٣-٣-٤ التجربة الرئيسية:

أجريت الباحثان الاختبارات البدنية على عينة البحث يوم ١٩-١-٢٠١٣ ولغاية ١-٢-٢٠١٣

بمساعدة فريق العمل المساعد\* حيث قامت الباحثة بعرض وتطبيق كل اختبار من الاختبارات البدنية أمام الطالبات وتم تطبيق الاختبارات من قبل أفراد العينة إذ تم إجراء هذه الاختبارات في ملعب كلية التربية الرياضية جامعة المثنى.

### ٣-٣-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- النسبة المئوية
- ٤- تحليل التباين (f)
- ٥- اقل فرق معنوي LSD



## الباب الرابع

### ٤- عرض النتائج

#### ٤-١- عرض نتائج تحليل التباين لاختبارات عناصر اللياقة الحركية

#### جدول (٢)

يبين قيمة (f) المحسوبة لبعض عناصر اللياقة الحركية لعينة البحث للمراحل الدراسية الأربعة

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f) المحسوبة	الدلالة
الدقة	بين المجموعات	٢٤,٤٨١	٣	٨,١٦٠	١٥,١٣٨	معنوي
	داخل المجموعات	٧٣,٣١٢	١٣٦	٥٣٩		
الرشاقة	بين المجموعات	١,٧٥٠	٣	٥٨٣	٨,٦٠٤	معنوي
	داخل المجموعات	٩,٢٢٠	١٣٦	٠,٠٦٨		
التوازن	بين المجموعات	٢٥,٧٠٣	٣	٨٣,٩٠١	٩,٠٩٢	معنوي
	داخل المجموعات	١,٢٥٤,٩٤٧	١٣٦	٩,٢٢٨		

قيمة (f) الجدولية (٣,٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ٣-١٣٦

يبين الجدول (٣) قيمة (F) المحسوبة لاختبار الدقة إذ بلغت (١٥,١٣٨) والقيمة الجدولية (٣,٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣-١٣٦) وبما أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية ولاختبار الرشاقة إذ بلغت (٨,٦٠٤) والقيمة الجدولية (٣,٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣-١٣٦) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية

ولاختبار التوازن إذ بلغت (٩,٠٩٢) والقيمة الجدولية (٣,٩١) عند مستوى دلالة



( ٠,٠٥ ) وبدرجة حرية (٣-١٣٦ ) وبما أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية

٤-١-٢ عرض نتائج (LSD) لأختبار الدقة للمراحل الدراسية الأربعة:

جدول (٣)

يبين اقل فرق معنوي (LSD) للمراحل الدراسية الأربعة في اختبار الدقة

المراحل الدراسية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	النتيجة
٢م-١م	١,٥٦-١,٥٢	٠,٣٨	٠,٨٣	عشوائي
٣م-١م	٢,١٠-١,٥٦	٠,٥٤-	٠,٠٣	معنوي
٤م-١م	٢,٣٤-١,٥٦	١,٠٩-	٠,٠٠	معنوي
٣م-٢م	٢,١٠-١,٥٢	٠,٥٨-	٠,٠٠	معنوي
٤م-٢م	٢,٣٤-١,٥٢	٠,١٣-	٠,٠٠	معنوي
٤م-٣م	٢,٣٤-٢,١٠	٠,٥٤-	٠,٠٤	معنوي

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثانية كذلك يبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثالثة وبمقدار (٠,٥٤-) ولصالح المرحلة الأولى ويبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (١,٠٩-) ولصالح المرحلة الدراسية الأولى وكذلك يبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الثالثة بمقدار (٠,٥٨-) ولصالح المرحلة الدراسية



الثانية وبيين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الرابعة وبمقدار (-،١٣،٠) ولصالح المرحلة الدراسية الثانية وبيين الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثالثة والمرحلة الدراسية الرابعة وبمقدار (-،٥٤،٠) ولصالح المرحلة الدراسية الرابعة حيث يقصد:

(م١) المرحلة الدراسية الأولى

(م٢) المرحلة الدراسية الثانية

(م٣) المرحلة الدراسية الثالثة

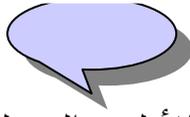
(م٤) المرحلة الدراسية الرابعة

٤-١-٣ عرض نتائج (LSD) للمراحل الدراسية الأربعة في اختبار الرشاقة

جدول (٤)

يبين اقل فرق معنوي (LSD) للمراحل الدراسية الأربعة في اختبار الرشاقة

المرحلة الدراسية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	الدلالة	النتيجة
م١-م٢	١،٦٩-١،٨	٠،١٠	٠،١١	عشوائي
م١-م٣	١،٨٨-١،٨	٠،١٣-	٠،٠٤	معنوي
م١-م٤	١،٩٠-١،٨	٠،١٦-	٠،٠٢	معنوي
م٢-م٣	١،٨٨-١،٦٩	٠،٢٣-	٠،٠٠	معنوي
م٢-م٤	١،٩٠-١،٦٩	٠،٢٧-	٠،٠٠	معنوي
م٣-م٤	١،٩٠-١،٨٨	٠،٠٣-	٠،٥٧	عشوائي



يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثانية ويبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثالثة بمقدار

(-٠,١٣) ولصالح المرحلة الدراسية الثالثة ويبين الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (-٠,١٦) ولصالح المرحلة الدراسية الأولى وكذلك يبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الثالثة وبمقدار

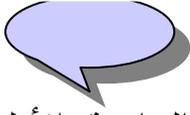
(-٠,٢٣) ولصالح المرحلة الدراسية الثانية ويبين الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الرابعة وبمقدار (-٠,٢٧) ولصالح المرحلة الدراسية الثانية وكذلك يبين الجدول عدم وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثالثة والرابعة .

#### ٤-١-٤ عرض نتائج اختبار (L S D) لاختبار التوازن:

#### جدول (٥)

يبين أقل فرق معنوي (L S D) للمراحل الدراسية الأربعة في اختبار التوازن

المراحل الدراسية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	الدلالة	النتيجة
٢م - ١م	٢٧,٥٤-٢٨,٢٤	١,٠١-	٠,١٨	عشوائي
٣م - ١م	٢٨,٩٧-٢٨,٢٤	٢,٨١-	٠,٠٠	معنوي
٤م - ١م	٣٠-٢٨,٢٤	٣,٨٤-	٠,٠٠	معنوي
٣م - ٢م	٢٨,٩٧-٢٧,٥٤	١,٨٠-	٠,٠٥	معنوي
٤م - ٢م	٣٠-٢٧,٥٤	٢,٨٢-	٠,٠٠	معنوي
٤م - ٢م	٣٠-٢٨,٩٧	١,٠٢-	٠,١٩	عشوائي



يتبين من خلال الجدول (٤) عدم وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثانية و يبين الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثالثة بمقدار (-٢,٨١) ولصالح المرحلة الدراسية الثالثة وبيّن الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (-٣,٨٤) ولصالح المرحلة الدراسية الرابعة وكذلك يبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الثانية والمرحلة الدراسية الثالثة وبيّن الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (-١,٨٠) ولصالح المرحلة الدراسية الثالثة وبيّن الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (-٢,٨٢) ولصالح المرحلة الدراسية الرابعة وبيّن الجدول عدم وجود فرق معنوي بين المرحلتين الثالثة والرابعة .

#### ٤-٢ - مناقشة نتائج اختبار عناصر اللياقة الحركية للمراحل الأربعة :

بعد إطلاع الباحثان على نتائج الاختبار للمراحل الدراسية الأربعة حيث وجدت إن هنالك فروق معنوية دالة إحصائياً لعناصر اللياقة الحركية للمراحل الدراسية الأربعة حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية وتعزو الباحثة ذلك إلى الدروس العملية في المحاضرات حيث أن تم الاعتماد على تطوير الصفات البدنية دون الصفات الحركية. ولمعرفة معنوية الفروق استخدمت الباحثان اختبار أقل فرق معنوي L.S.D للمقارنة بين المراحل الأربعة حيث بين الجدول (٣) (٤) (٥) تفوقت المرحلة الرابعة على كافة المراحل وتعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة الدروس العملية التي يتمتع بها طالبات المرحلة الرابعة من جهة والى تأخر التحاق طلبة المرحلة الأولى فضلاً عن عدم توفر مقومات وأركان نجاح الدرس من ساعات ووسائل تدريبية لباقي المراحل الدراسية حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن ممارسة التمرينات البدنية والحركية لها فائدة كبيرة في تنمية الصفات البدنية مجتمعة .<sup>٣٧</sup>



## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥-١- الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج الدراسة وفي حدود عينة الدراسة وطبيعتها والمعالجات الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج يمكن للباحثة أن نستخلص من مناقشة النتائج الاستنتاجات الآتية:

- ١- ظهر أن هنالك نسبة عالية من الطالبات يتميزن بقدرات حركية جيدة.
- ٢- تفوق طالبات المرحلة الدراسية الرابعة عن باقي المراحل في القدرات الحركية (دقة، رشاقة، توازن)
- ٣- ظهرت فروق معنوية في متغيرات الدراسة للمراحل الدراسية الأربعة.
- ٤- عدم تفوق الطالبات المرحلة الدراسية الأولى في متغيرات الدراسة.

#### ٥-٢- التوصيات:

- ١- ضرورة زيادة التمارين البدنية التي تعمل على رفع مستوى القدرات الحركية لدى الطلاب.
- ٢- توفير الإمكانيات والمستلزمات الخاصة بإنجاح الدروس العملية لما تشكله من أهمية في إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية.
- ٣- خلق أجواء التنافس بين الطلبة ليعمل على تحسين وتطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية والمهارية في الألعاب الفردية والجماعية.
- ٤- ضرورة الاهتمام بمستوى اللياقة البدنية والقدرات الحركية خاصة لما تشكله من أهمية في إنجاح أداء المهارات وتحمل أعباء الدروس العملية.

### المصادر العربية والأجنبية

- ١- قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر، عمان، ط١، ١٩٩٨.
- ٢- قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، ١٩٨٨.
- ٣- أمين أنور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٦.
- ٤- منذر هاشم الخطيب، علي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، الناهج للطباعة ط١، ٢٠٠٠.



- ٥- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤.
- ٦- أبو العلا احمد عبد الفتاح: احمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ط١، ١٩٩٣.
- ٧- هاره ، ترجمة عبد علي نصيف: اصول التدريب، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠، ص٥٩
- ٨- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٨٢، ص١٤١
- ٩- مروان عبد المجيد: تصميم وبناء اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي ، عمان، مؤسسة الوراق، ط١، ٢٠٠١.
- ١٠- محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، ط١، الكويت، ١٩٨٧.
- ١١- ساري احمد حمدان، نورمان عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للنشر، ط١، عمان، ٢٠٠١.
- ١٢- مغني ابراهيم: التدريب الرياضي تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٨.
- ١٣- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة ، ط١، عمان، ١٩٩٨.
- ١٤- ابو العلا احمد: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ط١، القاهرة، ١٩٩٧.
- ١٥- بسمة توفيق :انواع السرعة الانتقالية بوصفها مؤشراً لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الأرضية بالجمناستك، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٦.
- ١٦- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- ١٧- يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط١، ٢٠١٠.
- ١٨- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ٢٠٠٤.
- ١٩- عامر ابراهيم الفندلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار البازوري، عمان، ١٩٩٩.
- ٢٠- قاسم المندلوي وآخرون :الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٩.



٢١- قنديل، محروس وآخرون: أساسيات التمرينات البدنية  
، الأسكندرية، المعارف للطباعة للنشر، ٢٠٠٠

22- (1) Vander Zwaag, H.J: **Toward Philosophy of Sport**  
**Addison Wesley co**, Massachusetts,1972

23- Chaffers, J.& Evaul, T:**Introduction to Physical Education**  
**cobcepts of human movement**, prentice hall ,N.J.1978 .

24- 4-Taxton N. A **poth ways to fitness Harber& Row Phpulish** ,  
NewYork,1988

( \*)American Association for Health physical Education &  
recreation

25- Fox E.L .Kirby I.E **FOX A. K ases of fitness**, New York,  
Macmilan Publishing company,1988

26-Weust. D.A. &Bucker, C.A :foundation, of Physical Education  
sport,ed,11. St Louis Mosby .yere ,Book,1991

27- coaches Guide to sport Physiology. Illinois ,Human kinetic  
.Publishers, INC,(N.D).1984 Sharkey . B.J:

28-America heart committee.Physical  
Exercies.U.S.A.2001،PP368.