

## عناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لانتقاء المشتركات في العروض الرياضية بكليات التربية الرياضية

أ.م.د/ منال طلعت محمد ايوب

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

جامعة المنصورة

أ.د/ دينا علي عبد الكريم

معلم تربية رياضية بالأزهر الشريف

أ.د/ محروس محمد قنديل

أستاذ الجيمباز المتفرغ

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

د/ حسانين عبد الهادي حسانين

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

جامعة المنصورة

### المخلص

هدف البحث الي التعرف علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لانتقاء الطالبات المشتركات في العروض الرياضية بكليات التربية الرياضية ، واستخدم المنهج الوصفي المسحي ، واختيرت العينة من طالبات الكلية المحققه للمركز الثاني بعدد (٢٤) طالبة ، وطالبات الكلية المحققة المركز الاخير بعدد (٢٠) طالبة في بطولة العروض الرياضية للكليات المتخصصة لعام ٢٠١٧ م .

وقد أسفرت نتائج المقارنة بين قياسات الكليتان عن تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة الواجب توافرها في المشاركات في العروض الرياضية بكليات التربية الرياضية وهي ( التوافق العضلي العصبي - المرونة- الرشاقة - التوازن - السرعة الانتقالية) .

## المقدمة :

البدنية في العروض الرياضية باختلاف مادة كل عرض ونوعه إلا أن أغلب عناصر اللياقة البدنية إن لم تكن كلها لا بد وأن تتوافر في العارضين الرياضيين سواء كانوا ذكور أو إناث، ويشير عادل عبد البصير (١٩٩٩م) الى ان الحركات الفنية تتطلب ان يصل الاداء فيها الى درجة عالية جدا من الاتقان و بمواصفات معينة واداء فنى دقيق مما يستلزم توافر متطلبات تدريبية خاصة وتنمية بدنية لازمه لهذا الاداء والذي ينعكس علي التوجيه المناسب والدقيق للقدرات البدنية المطلوبة في الحركات المؤداة ، وبذل الجهد المناسب للحركات حتى تكون فى صورة إنسيابية وذات شكل جمالي لا يفقدها اي جزء من النواحي الفنية . (٣:٥٤) .

وتتفق "عنايات محمد" (١٩٩٥) ، "إليلى عبد العزيز" (١٩٩٧) ، "عطيات خطاب" (٢٠٠٦) على أن هناك عناصر بدنية هامة وأساسية لا بد من توافرها في لاعب العروض الرياضية . هذه العناصر والقدرات لا يمكن الاستغناء عنها حيث أنها الداعم الأساسي لقوة وجمال وانسيابية الحركة ومرونتها ، تتمثل تلك العناصر والقدرات في القوة والتوافق العضلي العصبي والرشاقة والمرونة والتحمل العضلي والتوازن والقوة المميزة بالسرعة. (٥) ، (٨) ، (٤) .

وقد أشارت "عطيات خطاب" (٢٠٠٦م) إلى أن العروض الرياضية من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالشمول لعناصر الحركة الرئيسية المختلفة مثل المشي والجري والدوران والحجل وتتيح للمشاركين إظهار مدى توافقتهم في الحركة ومدى مرونتهم بجانب التوافق التام بين الحركة وعمل أعضاء الجسم الداخلية. (٤: ٢٧٦) .

تعد عناصر اللياقة البدنية الخاصة الحجر الأساسي لتحقيق اعلي المستويات الرياضية في النشاط الممارس كما و أن لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب فعناصر اللياقة البدنية هي التي تمكن قدرة الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي والوصول به إلى اعلي المستويات الرياضية.

وفى هذا الصدد يذكر كلاً من بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ومحمد حسنين (٢٠٠٠م) أن لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب ، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها وتعطى فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة ، وعلى ذلك فعند الانتقاء يجب أن يؤخذ في الاعتبار إجراء الاختبارات والقياسات للمتطلبات والعناصر البدنية الخاصة بالمهارة المختارة. (١: ٤٣٨)، (٣٨: ١٣) .

ويعتبر محمد لطفي (٢٠٠٢م) الانتقاء عملية لاختيار أفضل العناصر من بين الناشئين الرياضيين ، ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الممارس، أي اختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط كما انه عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين طبقاً لمحددات معينة قد تكون بدنية أو نفسية أو بيولوجية . (١١: ٢٤٧)

ويعد المحدد البدني أحد محددات الانتقاء وهو عامل هام وأساسي في العروض الرياضية بمختلف أنواعها بل وفى كافة الأنشطة الرياضية بشكل عام. ورغم تفاوت نسب أهمية ومساهمة عناصر اللياقة

**مشكلة البحث وأهميته :**

المناسبات اللاني يمكن اشتراكهن في العروض الرياضية بكليات التربية الرياضية .

**هدف البحث :**

يهدف البحث إلى التعرف على عناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لانتقاء الطالبات المشتركات في العروض الرياضية .

**تساؤلات البحث :**

- ما هي أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي يجب أن تتوافر في الطالبات المشاركات في العروض الرياضية لكليات التربية الرياضية لتحقيق أفضل النتائج ؟

**مصطلحات البحث :**

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعروض الرياضية : هي مجموعة العناصر والصفات التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة علي أداء مختلف المهارات الحركية في العروض الرياضية ، والوصول به إلي أعلى المستويات ، وهي عناصر وصفات ضرورية للأداء البدني والمهاري وتتضمن (التوافق - المرونة - الرشاقة - التوازن - السرعة الإنتقالية ) (تعريف إجرائي)

**الدراسات المرجعية :**

- دراسة محمد ابراهيم ( ١٩٩٩ م ) : بعنوان محددات انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز بهدف التعرف على أهم المحددات الجسمية والنفسية والقدرات العقلية المميزة لناشئ الجمباز والتي يمكن على أساسها انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز واستخدام المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبلغ عددها ( ٤٠ ناشئ ) وكانت أهم النتائج

لقد أصبحت العروض الرياضية من المقررات التعليمية التي تدرس في كليات التربية الرياضية ، وقد أصبحت ضمن النشاطات التنافسية بين قطاعات المدارس بجميع مراحلها ، وأيضاً بين كليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية وقد رصدت لها جوائز ومراكز بصورة تعكس مدى اهتمام المؤسسات التعليمية المختلفة بها وخاصة كليات التربية الرياضية في الإعداد والتحضير وتجهيز العارضين لهذه المسابقات ، وحيث أن العروض الرياضية من الأنشطة التي تعتمد في أدائها على القدرات (عناصر اللياقة البدنية) المختلفة مثل التوافق والرشاقة والمرونة والسرعة والقوة وغيرها من العناصر البدنية الأخرى والتي قد تختلف من نشاط لآخر، ومن شخص لآخر مما قد يؤثر على عمل الفريق ككل ، أو قد يأخذ وقتاً طويلاً في عمليات التدريب ، أو وضع المادة المطلوبة بما لا تتناسب وقدراتهم البدنية ، و مما يؤدي الي فشلهم في الحصول على مراكز متقدمة في هذه المنافسات هذا ما دعي الباحثين الي ضرورة الوقوف علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعروض الرياضية كمؤشر لعملية الانتقاء التي قد تساعد على الاقتصاد في الوقت والجهد والمال وتحقيق أفضل النتائج .

**أهمية البحث :**

- ١- محاولة علمية من الباحثين لتوفير بعض المعلومات والمعارف بعناصر اللياقة البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المحركي للعروض الرياضية .
- ٢- محاولة الوصول الي تحديد مجموعة من عناصر اللياقة البدنية التي يمكن من خلالها انتقاء الطالبات

رياضي ، بغرض التعرف على مدى مساهمتها في انتقاء أفضل اللاعبين في كل نشاط رياضي ، وأيضاً الوقوف على أفضل وأنسب الاختبارات المناسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس. كما تناولت بعض الدراسات القدرات البدنية وأهميتها في تحقيق المستوى المهاري والرقمي في كل نشاط رياضي حسب طبيعته واحتياجاته، كما أنها أوضحت علاقتها بكيفية اختيار الناشئين حسب طبيعة كل نشاط والاستفادة منها في الارتقاء بمستوى الأداء .

### إجراءات البحث :

#### ١- منهج البحث

استخدم المنهج الوصفي المسحي .

#### ٢- مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث على الطالبات المشتركات في مسابقة العروض الرياضية للكليات المتخصصة للعام الجامعي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م والبالغ عددهن (١٢٠) طالبة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لعدد (٤٤) طالبة يمثلون نسبة (٣٩٪) من مجتمع البحث الكلي البالغ (١٢٠) طالبة، وقسمن الي طالبات الكلية الحاصلة على المركز الثاني (طالبات كلية التربية الرياضية لجامعة المنصورة) وعددهن (٢٤) طالبة ، وطالبات الكلية الحاصلة علي المركز الأخير وهن ( طالبات كلية التربية الرياضية لجامعة بني سويف ) وعددهن (٢٠) طالبة. وتم اجراء القياسات بمعكسر أبو قير للشباب بالإسكندرية.

- ولم يتمكن الباحثين من اجراء قياسات البحث علي طالبات المركز الاول نظرا لرفض معظمهن الخضوع للقياسات . والجدول رقم ( ١ ) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث :

الوصول إلى نموذج انتقاء لمجموعة محددات واختباراتها يمكن على أساسها انتقاء ناشئ الجميز .  
(١٠)

- دراسة نهاد البطيخي (٢٠٠٩م) : بعنوان بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للانحة التفوق الرياضي بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية ، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبلغ عددهم (٥٣٠) منهم (٣٥٠) طالب متفوق رياضيا و (١٧٠) طالبة متفوقة رياضيا وكانت أهم النتائج أوصت الباحثة باعتماد الرتب المنينية التي تم التوصل إليها في عملية انتقاء الطلبة المتقدمين للانحة التفوق الرياضي . (١٤)

- دراسة رامي حلاوة و حسام بركات (٢٠٠٨م) : بعنوان بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى القدرات البدنية للطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية واستخدم المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من الطالبات الجدد المسجلات بالفرقة الأولى وبلغ حجم العينة (١١٣) طالبة المسجلات لميثاق الإعداد البدني للعام الجامعي ٢٠٠٦،٢٠٠٧ وأيضاً ٢٠٠٧،٢٠٠٨ وكانت أهم النتائج التوصل الي ضرورة استخدام المعايير التي تم التوصل إليها أساس لتقويم القدرات البدنية للطلاب المستجدين وكذلك استخدامها لمتابعة التحصيل لهم . (٢)

#### تحليل الدراسات المرجعية :

من خلال عرض الدراسات المرجعية يتضح أنها استهدفت التعرف على القدرات البدنية المميزة لكل نشاط

## جدول (١)

## تصنيف مجتمع وعينة البحث

المحتوى	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	
		كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بنى سويف (٢٠) طالبة	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة المنصورة (٢٤) طالبة
العدد	١٢٠	٤٤	
النسبة	%١٠٠	%٣٩	
المستبعدات	٧٦	%٦١	

التكافؤ بين مجموعتي البحث :

## جدول رقم (٢)

## التكافؤ بين المجموعتين عينة البحث في المتغيرات الأساسية

ن = ٢٤ - ٢٠ = ٤

المتغيرات	طالبات جامعة المنصورة الحاصلين على المركز الثاني ن=٢٤		طالبات جامعة بنى سويف الحاصلين على المركز الأخير ن=٢٠		م	ت
	ع	م	ع	م		
السن	٢١،٣٣	٩٦٣،	٢١،١٠٠	١،٠٠٢	٢٣٣٣،	٧٧٩،
الوزن	٦٠،١٨	٦،٧٣	٦٤،٤٤	٨،٨٢	٤،٢٥-	١،٨-
الطول	١٦١،١٠	٥،٢٩٩	١٦٣،٦٧	٦،١٦	٢،٥٧-	١،٥-

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ ودرجة حرية = ١,٦٧١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق

دالة إحصائية بين المجموعتين في جميع القياسات مما

يدل على تكافؤ المجموعتين في جميع المتغيرات

الأساسية .

## ٣- الأجهزة والأدوات

\* استخدم الباحثين الأدوات والأجهزة التالية :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم عناصر

اللياقة البدنية التي لا بد وأن تتوفر في الطالبات

المشتركات في العروض الرياضية وأهم

الاختبارات التي تقيسها. مرفق (١)

- المقابلة الشخصية للخبراء. مرفق (٢)

- استمارات تسجيل قياسات عناصر اللياقة البدنية.

## مرفق (٣)

- ساعات إيقاف لأقرب ١/١٠٠ ث.

- شريط قياس مدرج /سم .

- أطواق- أقماع- مقاعد سويدية بارتفاع ٤٠ سم-

عصى- طباشير.

- جهاز رستاميتير لقياس الطول /سم.

- وجود أي صعوبات في أداء الاختبارات وتسجيلها والتغلب عليها .

- اجراء المعاملات العلمية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية (الصدق والثبات ) جدول (٣) .

وقد تم التأكد من مناسبة الاختبارات وعدم وجود أي صعوبة في تطبيقها وتسجيلها، كما تم التأكد من معاملاتهما العلمية (الصدق- الثبات) .

#### المعاملات العلمية للاختبارات :

**صدق الاختبارات :** تم إيجاد الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، جدول رقم (٣) :

#### ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على طالبات العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية بفارق زمني قدرة أسبوع وبنفس ظروف التطبيق الأول ، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين جدول (٣) .

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

استطلاع رأي الخبراء حول أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمشاركات في العروض الرياضية ، وتحديد الاختبارات التي تقيسها. في الفترة من ٢٠١٧/١/١م وحتى ٢٠١٧/١/٣٠م وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي على تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وإختباراتها التي يمكن قياسها وهي(التوافق – المرونة – الرشاقة)(١٢ : ٢٧٠، ٢٨٠، ٣٢٩)،(التوازن – السرعة الإنتقالية ) (٩ : ٢٣٩، ٢٤١) ، والتي يمكن على أساسها انتقاء المشاركات في العروض الرياضية .

#### التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية في الفترة من ٢٠١٧ / ٢ / ٧م إلى ٢٠١٧ / ٢ / ١٥م وذلك للتعرف على :

- مدى مناسبة الاختبارات وصلاحيتها لعينة البحث .

## جدول رقم (٣)

## معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في قياسات عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

Sig	الدلالة	الصدق الذاتي	ر	القياس الثاني		القياس الأول		الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية
				ع	م	ع	م		
٠,٠٠١	دال	٠,٨٢	٠,٦٦٨	٠,٩١٧٦٦	١٢,٠٠٠٠	٠,٩٤٤٥١	١١,٩٥٠٠	الدوائر المرقمة	التوافق العضلي العصبي
٠,٠٠٠	دال	٠,٩٩	٠,٩٩٠	٣,١٠٣٠٥	١٢,٠٥٠٠	٣,١٧٠١٧	١١,٩٥٠٠	اللمس السفلي والجانبى	المرونة
٠,٠٠٠	دال	٠,٩٧	٠,٩٤٥	٤,٥٧٧٢	٤,٧٠٠٠	٠,٠٩٠٢	٤,٦٢٥٠	الجري الزجراجى	الرشاقة
٠,٠٠٠	دال	٠,٩٦	٠,٩٨٣	١,٢٣٤١١	٦,٣٧٥٠	١,٢٣٤١١	٦,٣٧٥٠	الوقوف على المشط	التوازن
٠,٠٠٠	دال	٠,٩٨٩	٠,٩٧٨	١,٠٧٢٤	٦,٧٧٠٥	١,٠٨١٢	٦,٧٦٥٥	العدو ٣٠م من البدء العالي	السرعة الانتقالية

## التجربة الأساسية :

ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

بعد أن تم تجميع وتفريغ استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات التي تقيسها لانتقاء الطالبات المشتركات في العروض الرياضية لكليات التربية الرياضية فقد ارتضى الباحثين بنسبة لا تقل عن ٨٠ % من آراء الخبراء لأهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحدد لانتقاء الطالبات المشتركات في العروض الرياضية لكليات المتخصصة وهى ( التوافق العضلي العصبي \_ المرونة \_ الرشاقة \_ التوازن - السرعة الانتقالية) وأيضا أهم الاختبارات لقياس هذه المحددات مرفق (١).

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قد انحصرت بين ( ٠,٦٦٨ ، ٠,٩٩٠ ) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات اختبارات قياسات عناصر اللياقة البدنية، وقد تم إيجاد الصدق الذاتي عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات..

## جدول (٤)

## النسبة المئوية لمفردات المحددات البدنية طبقاً لآراء الخبراء

م	مفردات المحددات البدنية	النسبة المئوية
١	الرشاقة	٩٤,٤٤%
٢	المرونة	٩٠,٥٦%
٣	التوازن ثابت	٨٥,٤١%
٤	التوافق	٨٧,٠٤%
٥	السرعة الانتقالية	٨٤,٣٣%
٦	القوة العضلية	٥٤,٣٣%
٧	القدرة العضلية	٤٩,٠٧%
٨	الدقة	٣٥,١٩%
٩	التحمل الدوري التنفسي	٣٢,٣٦%

كشوف التفريغ بصوره ليسهل معالجتها إحصائياً. مرفق  
(٣) .

## المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الحاسب الألى  
لبرنامج Microsoft Excel لايجاد :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- مستوى المعنوية Test .

يتضح من جدول (٤) لمفردات المحدد البدني والدرجة التي حصل عليها كل مفرد حيث ان كلامن الرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والسرعة الانتقالية قد حصلت جميعا على ٨٠٪ أو اكثر. وقد ارتضت الباحثة أن تكون هذه المتغيرات البدنية وتم استبعاد الباقي .

بعد التأكد من صدق وثبات هذه الاختبارات وإمكانية إجراء القياسات بالصورة السليمة تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٨/٣ - ٣٠/٣/٢٠١٧ م ، وبعد المراجعة النهائية من تأدية كل طالبة لجميع الاختبارات تم تسجيل البيانات في

عرض ومناقشه النتائج :

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية بين المجموعتين في المتغيرات الاساسية ن = ٢٤ = ٢٠ ن = ٢٠

	الاختبارات	قياسات الكلية الحاصلة على المركز الأول (المنصورة) ن(٢٤)		قياسات الكلية الحاصلة على المركز الأخير (بني سويف) ن(٢٠)		م ف	ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	٩٠.٩٠٠	٠.١١٦٥	١١.٣٣٣	٠.٨٦٨	٢.٢٤٣	١١.٤٤٩	٢٤,٦٤%
المرونة	اللمس السفلى و الجانبي	١٥.٩٥٨	١.٥٤٥	١١.١٥٠٠	١.٨٤٣	٤.٨٠٨	*٩.٤١٥	٣٠,١٤%
الرشاقة	الجري الزجاجي	٣.٥٩٠	٠.٥٤٢	٥.٠٠٠	٠.٣٩٠	١.٤١٠-	*١٠.٠٠٠	٢٨,٢٠%
التوازن	الوقوف على المشط	٩.٦٨٧	٣.١٤٧	٥.٢٠٣	٠.٤٥٧	٤.٤٨٤	*٦.٣٠٣	٤٦,٢٩%
السرعة الانتقالية	العدو ٣٠ م من البدء العالي	٦.٦٥٤	٠.٠٨١	٦.٧٨٧	٠.٠٧٨	٠.١٨٢-	*٥.٤٦٨	٢,١١%

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ ودرجة حرية ٤٢ = ١,٦٧١

طالبات الكلية الحاصلة على المركز الأخير إلى (١١,٣٣ ث) ، وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه كمال درويش (٢٠٠٢ م) ، ليلي السيد (٢٠٠٣ م) على أن اللاعبين الذين يتوافر لديهم مكون التوافق العضلي العصبي يكونوا أفضل من أقرانهم من حيث الأداء المثالي والإحساس بالحركة والقدرة على التعلم وإتقان الأداءات الحركية المركبة وعلى أهمية محدد التوافق للطالبات المشتركات في العروض الرياضية لكليات التربية الرياضية. (٦) (٧) .

وفي قياسات المرونة فقد بلغ متوسط قياسات طالبات الكلية الحاصلة على المركز الثاني (١٥,٩٥٨)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث بين الكليتين صاحبتا المركزين الثاني (المنصورة) ، والأخير(بني سويف) لصالح الكلية الحاصلة على المركز الثاني في جميع قياسات عناصر اللياقة البدنية كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢,١١% - ٣٠,١٤%) على النحو التالي :

وجود فروق دالة إحصائية لصالح الكلية الحاصلة على المركز الثاني في قياس التوافق العضلي العصبي حيث بلغ متوسط قياسات طالبات الكلية الحاصلة على المركز الثاني (٩,٠٩٠ ث) ، بينما بلغ متوسط قياس

وعلى ذلك يعزي الباحثين التباين في قياسات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث بدرجة افضل لصالح الكلية الحاصلة على المركز الثاني عن قياسات الكلية الحاصلة على المركز الأخير الى تأثير وفاعلية امتلاك طالبات الكلية صاحبة المركز الثاني لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للمشاركات بالعروض الرياضية ( التوافق العضلي العصبي \_ المرونة \_ الرشاقة \_ التوازن - السرعة الانتقالية ) ، والي ارتفاع مستوى ادائهن للأداء المهارى بالمنافسة ، ومما يشير الي إن اختيارهن قد تم بصورة قد تكون توافرت فيها تواجد هذه العناصر ، بينما طالبات الكلية الحاصلة على المركز الأخير قد يفتقرن الي حد ما الي تواجد عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث لديهن، وهذا ما اظهرته نتائج المقارنة بين قياسات الكلية صاحبة المركز المتقدم ، والكلية صاحبة المركز المتأخر والتي تتفق مع ما أشار إليه كل من عنيات محمد " (١٩٩٥) "إلى عبد العزيز" (١٩٩٧) عادل عبد البصير (١٩٩٩م) "كمال درويش" وآخرون (٢٠٠٢) ، "إلى السيد " (٢٠٠٣) ، عطيات خطاب" (٢٠٠٦) علي أهمية توافر عناصر اللياقة البدنية الأساسية المطلوبة في الحركات المؤداة للاعب العروض الرياضية حتى تكون في صورة انسيابية وذات شكل جمالي لا يفقدها أي جزء من النواحي الفنية . (٥) (٨) (٣) (٦) (٧) ، (٤) ، كما تتفق مع ما اشارت اليه نتائج دراسات كلا من شارماك k Sharma. (١٩٩٢م) ستانيسلاو، وهنرك Stanislaw, Henryk (٢٠٠١م) ، تيريزا، بيوتر، و بيتا, Beata, Piotr , Teresa (٢٠٠٥م) حيث اشاروا الي ان تنمية القدرات البدنية للاعب تؤدي الي الاحساس بجميع أجزاء الجسم وأوضاعه مما يحسن من مستوى الاداء الحركي بشكل عام . (١٥) (١٦) (١٧) .

مره) ، بينما بلغ متوسط قياسات طالبات الكلية الحاصلة على المركز الأخير (١١،١٥٠/مره) وذلك يوضح أهمية محدد المرونة على اكتساب وإتقان الأداء الحركي ، وفي قياس الرشاقة فقد بلغ متوسط أداء طالبات الكلية الحاصلة على المركز الثاني (٣،٥٩٠ ث) ، بينما بلغ متوسط قياسات طالبات الكلية الحاصلة على المركز الأخير (٥،٠٠٠ ث) ، وبذلك تعتبر الرشاقة من عناصر اللياقة البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة لكونها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني ( القوة العضلية - السرعة الانتقالية - التوافق العضلي العصبي- التوازن الحركي ) ، و كذلك فهي ترتبط بشكل وطبيعة الأداء الفني في معظم الأنشطة الرياضية ، وفي قياس التوازن فقد بلغ متوسط قياسات طالبات الكلية الحاصلة على المركز الثاني (٩،٦٨٧ ث) ، بينما بلغ متوسط قياسات طالبات الكلية الحاصلة على المركز الأخير (٥،٢٠٣ ث) ، و يتفق ذلك مع ما اشار اليه "كمال درويش" (٢٠٠٢) "إلى السيد " (٢٠٠٣) علي أهمية محدد التوازن للطالبات المشاركات في العروض الرياضية لكليات التربية الرياضية وعلى أن توافر مكون التوازن هام جداً للاعب حيث يسهم في قدرته على تحسين مستوى أدائه في كافة الحركات والأوضاع والمهارات في كافة الأنشطة الرياضية. (٦) (٧) ، وفي قياس قدرة السرعة الانتقالية فقد بلغ متوسط قياسات طالبات الكلية الحاصلة على المركز الثاني (٦،٦٥٤ ث) ، بينما بلغ متوسط قياسات طالبات الكلية الحاصلة على المركز الأخير إلى (٦،٧٨٧ ث) مما يلقي الضوء علي أهمية محدد السرعة الانتقالية للطالبات المشاركات في العروض الرياضية لكليات التربية الرياضية .

الرياضية ووضع البرامج التدريبية الخاصة لتنميتها  
والمحافظة عليها .

- العمل على اجراء دراسات و بحوث علمية مشابهة  
للرياضات الأخرى .

### قائمة المراجع

#### المراجع العربية

١- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات الحركة ، دار  
الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.

٢- رامى حلاوة ، حسام بركات: بناء مستويات معيارية  
مئنية لتقييم مستوى القدرات البدنية للطلاب  
المستجدين فى كلية التربية الرياضية بالجامعة  
الأردنية " المؤتمر العلمى الدولى الرياضى الأول .  
الجامعة الهاشمية ، كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة ٢٠٠٨ م .

٣- عادل عبد البصير: الاسس والنظريات العلمية  
فى تدريب الجمباز، دار الفكر العربى،  
١٩٩٩م.

٤- عطيات خطاب: أساسيات التمرينات والتمرينات  
الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٦م.

٥- عنايات محمد: التمرينات الإيقاعية والتنافسية  
والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى،  
القاهرة، ١٩٩٥م

٦- كمال درويش ، قدرى سيد ، عماد عباس : "القياس  
والتقويم وتحليل المباريات فى كرة اليد" ، نظريات  
وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.

وبذلك يكون قد تمت الاجابة على تساؤل  
البحث .

### الاستنتاجات :-

فى ضوء مناقشة النتائج أمكن التوصل إلى  
الاستنتاجات التالية :

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي يمكن على  
أساسها انتقاء الطالبات المشتركات فى العروض  
الرياضية لطالبات كليات التربية الرياضية هي  
( التوافق العضلي العصبي - المرونة - الرشاقة -  
التوازن - السرعة الانتقالية) .

- تميزت الطالبات أصحاب المركز الثانى (المتفوقات)  
بدرجة عالية فى مستوى عناصر اللياقة البدنية  
( التوافق العضلي العصبي - المرونة - الرشاقة -  
التوازن - السرعة الانتقالية ) عن طالبات الكلية  
صاحبة المركز الاخير .

- تفوق الكلية صاحبة المركز الثانى على الكلية صاحبه  
المركز الاخير فى الترتيب العام للمنافسة يرجع الى  
تميزهن بامتلاك عناصر اللياقة البدنية الخاصة  
بالعروض الرياضية .

### التوصيات :-

- العمل على الاستعانة بعناصر اللياقة البدنية  
الخاصة فى انتقاء الطالبات المشتركات فى العروض  
الرياضية للكليات المتخصصة توفيراً  
للوقت والجهد فى العملية التدريبية ، وتحقيقاً  
للتفوق .

- على القائمين بالعمل فى مجال العروض الرياضية  
الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعروض

١٤- نهاد البطيخي: بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كأحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين للاحقة التفوق الرياضي بالجامعة الاردنية، مكتبه التربية الرياضية، الجامعة الاردنية ، ٢٠٠٩ م .

#### المراجع الأجنبية :

15- Sharma , KD: Effects of Biological Age on Coordination Abilities Bidogy of Sports 1992.

16- Stanislaw Zak ,Henryk Duda: Effects of Diversified Motor Activity on the level of motor fitness in children and youth from Cracow Poland, journal of human kinetics, volume 6, 2001.

17- Teresa Z ,piotr L,Beata F :Motor co ordination Level of young play makers in Basketball.2005.

٧- ليلي السيد: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ، ٢٠٠٣ م .

٨- ليلي عبدالعزيز: التمرينات الايقاعية والتنافسية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٩- محمد السيد: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

١٠- محمد ابراهيم: محددات انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز ، رساله ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .

١١- محمد لطفي: الاسس النفسية لانتقاء الناشئين ، جامعه حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

١٢- محمد حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، جزء ١ ، ط٦ ، دار الفكر العربي للطبع والنشر القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

١٣- محمد حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

*Abstract*

**Special Physical fitness Elements as the determinate of the selection of participants in Sports Show Of the Colleges of Sports Education**

**Dina Ali Abd El Karim**

*Sports Education Teacher in El Azhar El Sharif*

**Dr. prof/Mahrouss .M.Kandil**

*Gymnastic and Exercise Empty  
professor.curricula&Teaching Methods for sports  
Education.Dep. Faculty of Sports  
Education.Mansoura University*

**Dr. Asist. prof/Manal .Talat**

*Asist. prof. Dep.curricula&Teaching Methods for  
sports Education. Faculty of Sports Education.  
Mansoura University*

**Dr./Hasanin Abd Elhadi Hasanin**

*Lecturer. Dep.curricula&Teaching Methods for  
sports Education. Faculty of Sports Education.  
Mansoura University.*

The aim of the Research is to identify the special physical fitness elements as the determinants of the selection of participants in competitions of sports show in colleges of sports education, The descriptive method was use, The sample of the students of the college studied the second place with (24) shared, and the college students investigation the final status of (20) shared in the championship sports show of specialized colleges.

The results of the most important elements physical fitness to participate in the sports show are (co –ordination – flexibility – agility – balance – the speed of transition).