



جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية في تمييز طالبات التربية البدنية
وعلوم الرياضة وفقاً لمكونات البناء الجسمي

رسالة ماجستير

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

هيفاء هادي صالح الصميدعي

بإشراف

أ.د. غيداء سالم عزيز

ملخص الرسالة

فاعلية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية في تمييز طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً لمكونات البناء الجسمي

المشرفة
أ.د غيداء سالم عزيز
2022 م

الباحثة
هيفاء هادي صالح
1442 هـ

لقد سعت كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى وضع أهداف تؤدي إلى تطوير مكونات اللياقة البدنية لما لها من دور مهم في تعلم المهارات الأساسية المتنوعة للألعاب الرياضية المختلفة ، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في اللياقة البدنية وهي قياسات البناء الجسمي، إذ تلعب دوراً نسبياً في التمييز بين الطالبات .

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل حول مدى الدور الذي تلعبه المتغيرات الجسمية التي يمكن ان تميز الطالبات ذوات المستوى العالي وذوات المستوى الواطئ في اللياقة البدنية .
يهدف البحث الى :-

- تحديد قياسات البناء الجسمي المؤثرة في اللياقة البدنية للطالبات .
- وضع دالة تمييزية بقياسات البناء الجسمي في تصنيف الطالبات الى مجموعتين من ذوات اللياقة البدنية العالية واللياقة البدنية الواطئة .

وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على طالبات التربية البدنية في جامعتي الموصل والحمدانية المكون من (طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وطالبات أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليتي التربية للبنات والتربية الأساسية بجامعة الموصل وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الحمدانية) والبالغ عددهن 440 طالبة ، أما عينة البحث فقد تكونت من (153) طالبة موزعات على المراحل الدراسية الأربعة للعام الدراسي 2021-2022 م والمختارة بالطريقة العنقودية المتعددة .

وأستخدمت الباحثة الاختبارات الاتية : (أختبار عدو 20 متراً من البدء العالي ،واختبار الجلوس من الرقود مع وضع ثني الركبتين خلال (10ثانية)، واختبار ثلاث حجلات لأطول مسافة ممكنة ولكل رجل على حدا ، واختبار رمي الكرة الطبية وزن (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي من أمام الصدر، واختبار الطفر العريض من الثبات ، واختبار ركض-مشي (400 متر).

أما مكونات البناء الجسمي فتكونت من (نسبة الدهون في الجسم ، وكتلة العضلات ، والطول الكلي للجسم ، والوزن (الكتلة) ، وطول الجذع من الجلوس ، وطول الذراع ، وطول الساق ، وعرض الكتفين ، وعرض الصدر ، وعرض الوركين ، وعرض العضد ، وعرض الفخذ ، ومحيط الصدر ، ومحيط الخصر ، ومحيط الوركين ، ومحيط سمانة الساق ، ومحيط العضد ، وسمك التنية الجلدية خلف العضد ، وسمك التنية الجلدية لأسفل لوح الكتف ، وسمك التنية الجلدية لسمانة الساق) .

أما الوسائل الإحصائية فتم استخدام (الوسط الحسابي - والانحراف المعياري - والنسبة المئوية - الدرجة المعيارية المعدلة - ومعامل الارتباط (بيرسون) - والتحليل التمييزي) وباستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) .

أما أهم الاستنتاجات فهي :-

- أظهرت الدراسة أن متغيرات (سمك التنية لخلف العضد ، والطول الكلي للجسم ، والوزن ، وعرض الصدر) هي المتغيرات التي تؤثر في تمييز الطالبات في اللياقة البدنية الى المجموعة ذوات المستوى العالي أم ذوات المستوى الواطئ.

- تم التوصل الى دالة التمييزية المعيارية للياقة البدنية والتي يمكن من خلالها التنبؤ بانتماء الطالبات الى المجموعة ذوات المستوى العالي أم ذوات المستوى الواطئ.

- أظهرت دالة التمييز المستخلصة للياقة البدنية القدرة على التمييز الناجح بدرجة جيدة.

- على مستوى الفروق البسيطة بين الطالبات ذوات المستوى العالي والمستوى الواطئ تفوقت الطالبات ذوات المستوى العالي في (سمك التنية الجلدية لخلف العضد - والطول الكلي للجسم - والوزن).

- أمكن استخلاص معادلة التنبؤ المعيارية وغير المعيارية لتحديد موقع الطالبات ذوات المستوى العالي وذوات المستوى الواطئ من أمكانية التمايز تبعاً للمتغيرات المسببة بدرجة صدق (74%).

وقد أوصت الباحثة بعدد من التوصيات مفادها :-

- ضرورة الأخذ بنظر الاعتبار القياسات الجسمية التي أظهرت القدرة على تمييز اللياقة البدنية للطالبات ذوات المستوى العالي وذوات المستوى الواطئ وخاصة المتغيرات التي يمكن احداث تغيير فيها .

- ضرورة انتقاء الطالبات أثناء الانتماء الى كلية وأقسام التربية البدنية بالمتغيرين (طول الجسم وعرض الصدر) لما لهما من دور في اللياقة البدنية .

- اعتماد دالة التمييز غير المعيارية للياقة البدنية للتنبؤ بانتماء الطالبات الى المجموعة ذات المستوى العالي والمستوى الواطئ .

- ضرورة إجراء بحوث أخرى تتناول متغيرات يمكن أن تؤثر في التمييز للطالبات.

و

- مراعاة العوامل المميزة الآتية في اختيار الطالبات لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وأن نعمل على تعظيم تلك القيم كلما أمكن وهذه العوامل هي: (الطول - والوزن - وعرض الورك - وعرض الفخذ - ومحيط العضد - ومحيط الصدر - ومحيط الخصر - ومحيط الورك - ومحيط سمانة الساق).

Message Summary

The Effectiveness of Some Elements of Fitness in Distinguishing Female Students
from Physical Education and Sport Science According to The Components of
Physical Construction

The supervisor

researcher

Ghaidaa Salem Aziz

Haifa Hade Saleh AL-Somaedai

1443 A.H

2022 A.D

Faculties and sports sciences have sought to develop targets leading to the development of fitness components because of an important role in learning diverse basic skills for different sports, and there are many factors affecting fitness, physical construction measurements as they play a relatively role in distinction between students. Hence, the problem of research is highlighted about how the role played by physical variables that can distinguish the high-level female students and long-standing levels in fitness. The search for: - - Determination of physical construction measurements affecting the level of fitness for students. - Develop a discriminatory function in the classrooms of the fitness classification into two highly fitness and fitness groups.

Classifying the students and assigning them to one of the two groups.

The descriptive approach was used in the survey method for its suitability and the nature of the research. The research community included physical education students at the Universities of Mosul and Al-Hamdania, consisting of (the female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, and the students of the Department of Physical Education and Sports Sciences in the College of Education for Girls, Basic Education and Al-Hamdaniya), who numbered 440 students. The sample consisted of (153) female students distributed over the four academic stages for the academic year 2021-2022 AD, chosen by the multi-cluster method.

The researcher used the following tests, which are (the 20-meter sprint test from the flying start, the sitting test from lying down from the knees bent position during (10 seconds), the wide skipping test from stability, the test of three hops for the

longest distance possible for each man separately, the medical ball throwing test weighing (3 kg) From a sitting position on a chair in front of the chest, a run-walk test (400 meters) and the components of the body building consisted of (body fat percentage, muscle mass, total body length, weight (mass), torso length from sitting, arm length, leg length, shoulder width, humerus width, chest width, hip width, thigh width, humerus circumference, chest circumference, Waist circumference, hip circumference, calf circumference, posterior humeral skinfold thickness, lower scapula skinfold thickness, and calf skinfold thickness).

As for the statistical methods, (arithmetic mean - standard deviation - percentage - correlation coefficient (Pearson) - discriminant analysis) and using the statistical package (spss) were used.

The most important conclusions are: -

- The variables (posterior humeral fold thickness, height, weight, chest width) are the variables that affect the distinction of female students in physical fitness to the group with a high level or a low level.

- A standard discriminatory function of physical fitness has been reached, through which it is possible to predict the student's affiliation to the high- or low-level group.

- The discriminatory function extracted for physical fitness showed the ability to successfully discriminate with a good degree.

- On the level of minor differences between high-level and low-level female students, high-level female students excelled in (the thickness of the skin fold of the humerus - length - weight).

- It was possible to extract the standard and non-standard prediction equation to locate the high and low level students from the possibility of differentiation according to the causative variables with a degree of sincerity (74%).

The researcher recommended a number of recommendations, including:

- The need to take into account the physical measurements that showed the ability to distinguish the physical fitness of high- and low-level students, especially the variables in which a change can be made.

- The necessity of taking care during selection in order to belong to the college of the two variables of body length and chest width because of their role in physical fitness.

- Adopting the non-standard discrimination function for physical fitness to predict the development of female students to the high-level and low-level group.

The necessity of conducting other research that deals with variables that may affect the discrimination of female students.

- Taking into account the following distinctive factors in selecting students for colleges and departments of physical education and sports sciences and to work to maximize those values whenever possible and these factors (height - weight - hip width - thigh width - humerus circumference - chest circumference - waist circumference - hip circumference - calf circumference) .

University of Mosul
College of Education for Girls
Department of Physical Education and Sports Science



**The Effectiveness of Some Elements of Fitness in
Distinguishing Female Students from Physical
Education and Sport Science According to The
Components of Physical Construction**

Master Thesis

In Physical Education and Sports Science

Haifa Hadi Saleh Taha Al-Somaedai

Supervised by

Assistant Professor Dr. Ghaidaa Salem Aziz

1444 A.H.

2022 A.D.