



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# **تأثير التمرينات الهوائية والتوازن (الثابت – المتحرك) بأسلوب التدريب الدائري في بعض مكونات اللياقة الصحية والحركية للطالبات**

رسالة تقدمت بها الطالبة  
رانية محمد احمد جاسم

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة  
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

بإشراف الاستاذ الدكتور  
غسان بحري شمخي

2022م

1444هـ



الآية (٢٢٥)

سورة البقرة

## إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

اشهد ان اعداد هذه الرسالة الموسومة بـ

(تأثير التمرينات الهوائية والتوازن (الثابت - المتحرك) بأسلوب التدريب الدائري في بعض مكونات اللياقة الصحية والحركية للطالبات) التي تقدمت بها طالبة الماجستير (رانيه محمد احمد) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المشرف

أ.د غسان بحري شمخي

2022/ /

بناء على التعليمات والتوصيات المقررة أرشح هذه الرسالة للمناقشة:

أ.د محمد وليد وشهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

2022/ /

## إقرار الخبير الإحصائي

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ

(تأثير التمرينات الهوائية والتوازن (الثابت - المتحرك)  
بأسلوب التدريب الدائري في بعض مكونات اللياقة الصحية  
والحركية للطالبات) التي قدمتها طالبة الماجستير (رانيه محمد  
احمد) قد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بأشرافي  
وأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خال من الأخطاء الإحصائية  
ولأجلة وقعت.

التوقيع:

الاسم الكامل: أ.د محمد وليد شهاب

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى

التاريخ: / / 2022

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ

(تأثير التمرينات الهوائية والتوازن (الثابت - المتحرك) بأسلوب التدريب الدائري في بعض مكونات اللياقة الصحية والحركية للطالبات) التي قدمتها طالبة الماجستير (رانيه محمد احمد) قد كتبت بأسلوب لغوي رصين محافظاً على سلامة اللغة العربية من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة وقد قومت لغويا ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم الكامل: باسم محمد إبراهيم

اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى

التاريخ: / / 2022

## إقرار المقوم العلمي (الأول)

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ

(تأثير التمرينات الهوائية والتوازن (الثابت - المتحرك)  
بأسلوب التدريب الدائري في بعض مكونات اللياقة الصحية  
والحركية للطالبات) المقدمة من قبل طالبة الماجستير (رانية محمد  
أحمد) قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بأشرافي بحيث  
أصبحت ذات أسلوب علمي سليم، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة  
ولأجله وقعت

### التوقيع

الاسم الكامل: سندس برهان ادهم

اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة المثنى

التاريخ: / / 2022

## إقرار المقوم العلمي (الثاني)

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ

(تأثير التمرينات الهوائية والتوازن (الثابت - المتحرك)  
بأسلوب التدريب الدائري في بعض مكونات اللياقة الصحية  
والحركية للطالبات) المقدمة من قبل طالبة الماجستير (رانية محمد  
احمد) قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بأشرافي بحيث  
أصبحت ذات أسلوب علمي سليم، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة  
ولأجله وقعت

### التوقيع

الاسم الكامل: بشار بنوان حسن

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: جامعة واسط

التاريخ: / / 2022

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، باننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ: (تأثير التمريبات الهوائية والتوازن (الثابت - المتحرك) بأسلوب التدريب الدائري في بعض مكونات اللياقة الصحية والحركية للطالبات) المقدمة من قبل طالبة الماجستير (رائيه محمد احمد)، وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقدر انها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة بتقدير ( ) .

التوقيع: التوقيع:

الاسم: أ.د انعام جليل ابراهيم الاسم: أ.د ماهر عبد اللطيف عارف  
(عضواً) (رئيساً)

التاريخ: 2022/ / التاريخ: 2022/ /

التوقيع: التوقيع:

الاسم: أ.د غسان بحري شمخي الاسم: أ.م.د احمد محمد فرحان  
(عضواً ومشرف) (عضواً)

التاريخ: 2022/ / التاريخ: 2022/ /

صدق من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى، في  
جلستها المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ: 2022/ /

أ.د ماجدة حميد كمبش  
عميد الكلية  
2022/ /



## الاهـــــداء

الى ... شفيح الامة ونبي الرحمة ....

نبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم

من رأيت النور وانا في احضانها طفلة، وغمرتني بالحب والحنان من جعل الله

الجنة تحت قدميها أمي الغالية الحنونة

الذي بذل جهد السنين سجياً وصاغ الأيام سلام العلم لأرتقي بها وجعل نفسه

شمعة تتير الدرب .... ابي الغالي

من احاطوني بحبهم وحنانهم.... أخوي واختي

من ساندني ..... زوجي الغالي

أعز ما املك في هذه الدنيا ..... ولدي رعد

أهدي ثمرة جهدي المتواضعة لكم .... والى بلدي العراق....

الباحث

## الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف

+++ الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى إله وصحبة اجمعين فإنني أشكر الله وافر الشكر ان وفقني واعانني على إتمام هذه الرسالة فيقتضي مني واجب الشكر والتقدير لكل من مد يد العون في هذا الجهد.

ثم أوجه آيات الشكر والعرفان بالجميل الاستاذ الدكتور (غسان بحري شمخي) المشرف على الرسالة وكان برحابة صدره وسمو خلقه واسلوبه المميز في متابعة الرسالة أكبر الأثر في المساعدة على اتمام هذا العمل، فجزاه الله خير الجزاء.

وانتقدم بالشكر والثناء مقروناً بالعرفان والامتنان الى الاستاذ الدكتور (محمد وليد شهاب) على تعاونه وتواصله والمشورة في عملي سواء كان في الجانب الميداني او الكتابة فجزاه الله خير الجزاء.

وأنتقدم بخالص شكري وتقديري الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وعلى رأسها عميد الكلية الاستاذ الدكتور (ماجدة حميد كمبش) وتدرسيها الذين منحوني فرصة اكمال دراستي العليا.

وأنتقدم بوافر الشكر والامتنان الى الاستاذ المساعد الدكتور (قحطان فاضل محمد) والمدرس الدكتور (محمد كاظم صالح) على تعاونهما واثابتهما لي الفرصة ومساعدتي في كل الظروف فجزاهما الله خيراً

وأنتقدم بالشكر والثناء مقروناً بالعرفان والمدرس الدكتور (عمر رشيد حسين) لما رفته الباحث من خبرة علمية ومتابعة صادقة اثناء مدة دراستي فجزاه الله خير الجزاء.

وانتقدم بالشكر والاحترام الى اللجنة العلمية لاقرار العنوان ولجنة السمنار، اعترافاً وامتناناً لما اتحفوني به من ملحوظات مهمة وتوجيهات ذات فائدة كبيرة لدعم الرسالة وترصينها وأرجو لهم التوفيق.

ويسعدني ان أسجل أخلص آيات الشكر والتقدير الى أعضاء لجنة المناقشة  
الافاضل لما قدموه من جهود وفيرة وملاحظات علمية سديدة اغنت هذه الرسالة علماً  
ورصانة فجزائهم الله خير الجزاء.

ويدعوني واجب الاعتراف بالجميل ان أقدم جل احترامي وفائق تقديري الى فريق  
العمل المساعد والى عينة البحث امتناناً للفضل الكبير والجهود الخيرة لما قدموه من  
تسهيلات وإجراءات البحث فجزاهم الله

الى من أشعل لي اول شمعة، الى عبق طفولتي، الى دفء حياتي، وأريج شبابي،  
الى ملجئي وملاذي، الى من تحمل كل لحظة ألم في حياتي وحولها الى لحظات  
فرح، الى من حماني من حر الصيف بورود من ازهار الربيع، الى حبيبي ومعلمي  
وقدوتي وروح قلبي أبي.

الى من ذرقت الدموع من أجلى، الى من سقتني الحب في صغري حتى أرتوت منه  
عروق جسدي، الى من ارتحلت لها روحي لتعانق روحها العذبة وتتصاغر امام  
صفاتها امي الغالية.

اخي الحبيب الطيب الذي استمد منه قوتي اشكرك من أعماق قلبي أجمل كلمات  
الشكر أسطرها الى أختي الحبيبية التي كانت بجانبني في وقت شدتي ورخائي فهنيئاً  
لي بك يا أغلى ما في الوجود.

والى من ساندني زوجي الذي شاركني فرحي وهمي وحزني...  
وفي الختام أقدم شكري وامتناني لكل من ساعدني ولو بحرف لإتمام هذا البحث ...  
جزاهم الله خير الجزاء.

واعتذر الى كل من فاتني ان اذكره بحسن نية، وآخر دعوانا ان الحمد لله رب  
العالمين.

**رانيه محمد**

مستخلص الرسالة باللغة العربية  
تأثير التمرينات الهوائية والتوازن (الثابت - المتحرك) بأسلوب التدريب  
الدائري في بعض مكونات اللياقة الصحية والحركية للطالبات

أشراف: أ.د. غسان بحري شمخي

الباحث: رانيه محمد احمد

1444 هـ

2022 م

ان اعداد الطلبة بشكل متكامل وشامل من الاهداف المهمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذا يسعى العاملون بجهد لتحقيق ذلك وفي جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وغيرها، ويتجه العمل الحديث الى تصميم برامج عالية الجودة وتنفيذها في مناهج التربية البدنية بوصفه مجالاً يمكن ان تتوافر فيه المعرفة المناسبة للمهارات والسلوكيات تنمية للياقة الصحية وتطويرها بجميع مكوناتها واللياقة الحركية بكافة محتوياتها التي تعد القاعدة الاساسية لأداء المهارات الاساسية في اغلب الانشطة الرياضية، لذا تعد اللياقة من اهم المحاضرات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بوصفها تعد الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها الجانب العملي الذي تحتاجه الطالبات للياقة لتعلم المهارات ومواصلة الاداء بكفاءة عالية، وكلما كان الاستعداد الوظيفي والجسمي للطالبات بشكل جيد كان مستوى الاداء افضل، والقدرات الوظيفية تتحسن نتيجة التدريب المتواصل وتكيف اجهزة الجسم المختلفة على الاستمرار بالأداء لاطول مدة ممكنه، وان استخدام التمرينات الهوائية والتوازن بنوعية الثابت والمتحرك للرفع من قابلية الطالبات العضلية من قوة وتوازن ومرونة وتحمل وتحسن عمل الاجهزة الوظيفية من جهاز دوري والتنفسي تسهم في زيادة اللياقة الصحية والحركية التي تنعكس على الاداء في الانشطة الرياضية المطلوبة. وتمحورت مشكلة البحث الى ان مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات يحتاج الى تحديث للتمرينات للوصول الى مستوى الطموح فسعى الباحث الى تقديم تمرينات هوائية

وتمرينات التوازن المنوع بالأسلوب الدائري تسهم في زيادة مستوى اللياقتين الصحية والحركية خدمة للكلية من الجانب الاكاديمي وللرياضة من الجانب الرياضي. **وهدفت** الدراسة الى اعداد وتطبيق التمرينات الهوائية والتوازن المنوع بالأسلوب الدائري ومعرفة مدى تأثيرها في بعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية للطالبات. وفرضت الدراسة الى هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية. تمثل مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى، للعام الدراسي (2021-2022)، والبالغ عددهم (180) طالبة بنسبة (100%)، وأما عينة البحث فكانت من طالبات المرحلة الاولى والبالغ عددهم (24) طالبة وبنسبة (13.33%) تم اختيارهم بطريقة العشوائية (القرعة)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (12) طالبات مجموعة ضابطة و(12) طالبات مجموعة تجريبية، واستعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم عرض النتائج وتحليلها اذ توصل اليها الباحث بوساطة الجداول والاشكال ومن ثم مناقشتها، **واستنتج الباحث** ان للتمرينات الهوائية وتمرينات التوازن المنوع اثرت بشكل ايجابي في مكونات اللياقتين الصحية والحركية وأوصى **الباحث** استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث والادوات في درس اللياقة للطالبات.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	ت
	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرف	3
4	إقرار الخبير الاحصائي	4
5	إقرار المقوم اللغوي	5
7_6	إقرار المقوم العلمي	6
8	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	7
9	الاهداء	8
11-10	الشكر والامتنان	9
13-12	مستخلص الرسالة باللغة العربية	10
20_14	ثبت المحتويات	11
22-20	ثبت الجداول	12
23-22	ثبت الاشكال	13
24_23	ثبت الملاحق	14
الباب الاول		

رقم الصفحة	العنوان	ت
26	التعريف بالبحث	-1
26	مقدمة البحث واهميته	1-1
28	مشكلة البحث	2-1
29	اهداف البحث	3-1
29	فروض البحث	4-1
29	مجالات البحث	5-1
29	المجال البشري	1-5-1
29	المجال الزماني	2-5-1
29	المجال المكاني	3-5-1
الباب الثاني		
31	الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة:	2
31	الدراسات النظرية:	1-2
31	التمرينات	1-1-2
32	التمرينات الهوائية	1-1-1-2
32	اغراض التمرينات الهوائية	1-1-1-1-2
33	فؤاد التمرينات الهوائية	2-1-1-1-2
34	تمرينات التوازن	2-1-1-2

رقم الصفحة	العنوان	ت
35	التدريب الدائري	3-1-1-2
35	ماهية التدريب الدائري	1-3-1-1-2
37	مميزات التدريب الدائري	2-3-1-1-2
38	استخدام التدريب الدائري مع الطرائق التدريبية	3-3-1-1-2
41	الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية للتدريب الدائري	4-3-1-1-2
42	اللياقة الصحية	4-1-1-2
42	مفهوم اللياقة الصحية	1-4-1-1-2
44	مكونات اللياقة الصحية	2-4-1-1-2
57	اللياقة الحركية	5-1-1-2
58	مكونات اللياقة الحركية	1-5-1-1-2
66	جهاز Fitmate Pro	6-1-1-2
73	اختبار بروس	7-1-1-2
74	الدراسات السابقة والمرتبطة	2-2
74	دراسة سهى طارق نعوش	1-2-2
75	دراسة طيبة هاشم ادهم	2-2-2



رقم الصفحة	العنوان	ت
76	مناقشة الدراسات السابقة والمرتبطة	3-2-2
78	جوانب الافادة من الدراسات السابقة والمرتبطة	4-2-2
الباب الثالث		
80	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
80	منهج البحث	1-3
81	المجتمع وعينة البحث	2-3
82	تجانس لعينة البحث	1-2-3
83	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	3-3
83	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
83	الاجهزة والادوات المستعملة	2-3-3
84	اجراءات البحث الميدانية	4-3
84	تحديد متغيرات البحث	1-4-3
85	تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث	2-4-3
87	الاختبارات المستخدمة في البحث	3-4-3
87	الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقتين الصحية والحركية	1-3-4-3

رقم الصفحة	العنوان	ت
96	التجارب الاستطلاعية	4-4-3
97	المعاملات العلمية للاختبارات	5-4-3
100	الاختبارات القبلية	6-4-3
100	التكافؤ لعينة البحث	7-4-3
102	التجربة الرئيسية	8-4-3
104	الاختبارات البعدية	9-4-3
104	الوسائل الاحصائية	5-3
<b>الباب الرابع</b>		
107	عرض النتائج وتحليل ومناقشة النتائج	-4
107	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	1-4
107	عرض نتائج القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبار اللياقة القلبية والتنفسية (اختبار بروس) في المؤشرات الوظيفية وتحليلها	1-1-4
109	عرض نتائج الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمؤشرات الوظيفية للمجموعة الضابطة	2-1-4
111	عرض نتائج القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	3-1-4

رقم الصفحة	العنوان	ت
	للاختبارات اللياقيتين الصحية والحركية وتحليلها	
113	عرض نتائج الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض مكونات اللياقيتين الصحية والحركية للمجموعة الضابطة	4-1-4
115	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية	2-4
115	عرض نتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لاختبار اللياقة القلبية والتنفسية (اختبار بروس) في المؤشرات الوظيفية وتحليلها	1-2-4
116	عرض نتائج الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمؤشرات الوظيفية للمجموعة التجريبية	2-2-4
118	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لاختبار اللياقيتين القلبية والتنفسية (اختبار بروس) للمؤشرات الوظيفية	3-2-4
120	عرض نتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للاختبارات اللياقيتين الصحية والحركية وتحليلها	4-2-4
122	عرض نتائج الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض مكونات اللياقيتين الصحية والحركية للمجموعة التجريبية	5-2-4
124	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة	6-2-4

رقم الصفحة	العنوان	ت
	التجريبية لبعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية	
127	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	3-4
127	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اللياقة القلبية والتنفسية (اختبار بروس) في المؤشرات الوظيفية وتحليلها	1-3-4
129	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اللياقة القلبية والتنفسية (اختبار بروس) في المؤشرات الوظيفية	2-3-4
132	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقتين الصحية واللياقة الحركية وتحليلها	3-3-4
136	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقتين الصحية واللياقة الحركية	4-3-4
<b>الباب الخامس</b>		
139	الاستنتاجات والتوصيات	-5
139	الاستنتاجات	1-5
139	التوصيات	2-5
141	المصادر العربية والأجنبية	

رقم الصفحة	العنوان	ت
152	الملاحق	
A-D	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

رقم الصفحة	ثبت الجداول	رقم الجدول
	العنوان	
77	يبين نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	1
81	يبين توصيف العينة	2
82	يبين التوزيع الطبيعي لمستوى لعينة البحث	3
85	يبين الاهمية النسبية لمكونات اللياقتين الصحية والحركية.	4
86	يبين نسبة اتفاق الخبراء حول اختبارات البحث	5
98	يبين معامل ثبات الاختبارات الخاصة وقيم الدلالة	6
99	يبين الموضوعية للاختبارات الخاصة وقيم الدلالة	7
101	يوضح التكافؤ للاختبارات المستخدمة	8
107	الايوساط الحسابية الانحرافات المعيارية والايخطاء المعيارية للاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة للمؤشرات الوظيفية.	9
109	يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمؤشرات الوظيفية	10

	للمجموعة الضابطة	
111	يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية والاطاء المعيارية للاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة لبعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية.	11
113	يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية للمجموعة الضابطة	12
115	يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية والاطاء المعيارية للاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية للمؤشرات الوظيفية	13
116	يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمؤشرات الوظيفية للمجموعة التجريبية	14
120	يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية والاطاء المعيارية للاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية لبعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية	15
122	يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية للمجموعة التجريبية	16
127	يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارات (البعدية - البعدية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المؤشرات الوظيفية	17
132	يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارات (البعدية - البعدية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المكونات اللياقتين الصحية والحركية	18

رقم الصفحة	ثبت الاشكال	رقم الشكل
	العنوان	
67	جهاز (Fitmate Pro)	1
68	الظروف البيئية لتشغيل الجهاز	2
70	الملحقات الخاصة بالجهاز	3
71	المؤشرات لاختبار بروس	4
72	المعطيات التي يمكن الحصول عليها من اختبار	5
80	تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي	6
88	يوضح الورقة الخاصة بالجهاز	7
89	يوضح اختبار ثني الجذع من الوقوف للمس اصابع القدم	8
91	يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	9
92	يوضح رمي واستقبال الكرات على الجدار	10
92	يوضح اختبار التوافق (العين مع الرجل)	11
93	يوضح اختبار الوقوف على مشط القدم	12
94	يوضح اختبار التوازن الحركي	13
95	يوضح اختبار الرشاقة	14

رقم الصفحة	قائمة الملاحق	رقم الملحق
	العنوان	
152	كتاب تسهيل مهمة	1
153	أسماء الخبراء والمختصين الذين تمت مقابلتهم	2
154	أسماء الخبراء لتحديد مكونات اللياقين الصحية والحركية واختباراتها	3
155	استبيان لتحديد مكونات اللياقة الصحية	4
157	استبيان لتحديد الاختبارات لمكونات اللياقة الصحية	5
159	استبيان لتحديد مكونات اللياقة الحركية	6
161	استبيان لتحديد الاختبارات لمكونات اللياقة الحركية	7
163	فريق العمل المساعد	8
164	استمارات تفرغ النتائج	9
165	الوحدات التدريبية	10
175	التمرينات الهوائية والتوازن المنوع	11



**1- التعريف بالبحث.****1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

ان التوجة الحديث في التربية البدنية وعلوم الرياضة يعمل بجهد لتحقيق النمو المتكامل والشامل للطلبة من جميع النواحي البدنية والحركية والصحية والجسمية والعقلية والانفعالية وغيرها، مراعيًا خصائص نمو ومتطلبات كل مرحلة من المراحل التي تمر بها الطالبات، وان الاهتمام والعناية بمظهر صحي للطالبات من الركائز المهمة التي نسعى الى تحقيقه فضلا عن بناء الشخصية والحفاظ على سلامة قوامه، وذلك من خلال مجال واسع منها تطوير القدرات البدنية والحركية والصحية التي تسهم في تنمية القدرات على وفق امكانيات التي تمتلكها الطالبات لتكون قادرة على اداء مامطلوب منها بشكل متميز.

وان تصميم برامج التدريبية واعداد تمرينات عالية الجودة تنفيذها في مناهج التربية البدنية وعلوم الرياضة مجالاً يمكن ان يوفر للطالبات مع المعرفة المناسبة للمهارات والسلوكيات قدرة على تنمية وتطوير اللياقة الصحية بجميع مكوناتها واللياقة الحركية بكافة محتوياتها التي تعد القاعدة الاساسية والضرورية لأداء المهارات الاساسية في اغلب الانشطة الرياضية، سواء أكانت الالعاب الفرعية من كرة قدم أو كرة طائرة أم الالعاب الفردية كالعاب القوة والجمناستك.

لذا تعد اللياقة من اهم المحاضرات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونها الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها الجانب العملي التي تحتاج الى امتلاك الطالبات اللياقة لتعلم المهارات ومواصلة الاداء بكفاءة عالية، وكلما كان الاستعداد الوظيفي والجسمي للطالبات بشكل جيد كان مستوى الاداء افضل، والقدرات الوظيفية تتحسن نتيجة التدريب المتواصل وتكيف اجهزة الجسم المختلفة على الاستمرار بالاداء لاطول مدة ممكنة.

وتعد التمرينات الهوائية القاعدة الأساسية في تحقيق التطور العلمي الملموس في التدريب الرياضي لمعظم الألعاب، ويتم ذلك بوساطة استخدام طرائق وأساليب التدريب الهوائي الذي يعمل على تطوير الإمكانيات الوظيفية والكيميائية والعضلية وبخاصة تلك الفعاليات التي تحتاج الى الأوكسجين بشكل مستمر، وهذا يعني أن نظام التدريب الهوائي يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة في أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة تصل إلى أقل من القصوى، مما يتطلب الاستمرار لمدة تتجاوز الدقيقتين<sup>(1)</sup>

ويعد التوازن بنوعيه الثابت والمتحرك مكون مهم تبرز أهميته في مختلف مجالات الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية خاصة بوصفها المكون الأساسي في اللياقتين الصحية والحركية، فضلا عن انه يعد مكوناً رئيسياً في معظم الأنشطة الرياضية، ويؤدي التوازن الثابت والمتحرك الاحتفاظ بوضع متزن للجسم عند تنفيذ العديد من الواجبات الحركية وأهمها الرشاقة والتوافق.

وان استخدام الاسلوب الدائري له تاثير فعال لتنمية القوة العضلية ومطاطية العضلات وتحسين المرونة وباقي مكونات اللياقتين الصحية والحركية بالاضافة الى استخدام الاسلوب الدائري له فاعلية في تحسين وتنمية التحمل الدوري والتنفسي وخصوصا عندما يكون محطات مستمرة وفترات راحة بين المحطات تكون قليلة.

وتكمن اهمية البحث باستخدام التمرينات الهوائية وتمرينات التوازن بنوعية الثابت والمتحرك وبالاسلوب الدائري لما لها من اثر ايجابي على اللياقتين الصحية والحركية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى.

1. أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (دار المعارف الإسكندرية، 1998)، ص 75 .

**2-1 مشكلة البحث:**

ان جميع التدريسيين في المجال الاكاديمي يسعون الى اىصال طلبتهم لاعلى مستوى من الاداء واللياقة الصحية والحركية وفي مختلف الالعاب الفرقيه او الفردية ويعتمد هذا على الكفاءة العضلية والوظيفية التي تعد القاعدة الاساسية للبناء السليم للطلبة.

من خلال متابعة الباحث وبعد اطلاعه على العديد من الدراسات والبحوث العلمية والمقابلات الشخصية وطرح الاسئلة على بعض الخبراء والمختصين وتدرسي الكلية كما في الملحق (2) توصل بالملاحظة الى ان مستوى اللياقة لدى طالبات المرحلة الاولى يحتاج الى تحديث للتمرينات للوصول الى مستوى يجعلهن قادرات على تحمل الجهود العضلي في اثناء الاداء العملي على مختلف الالعاب الفرقيه والفردية، ومن جانب اخر ان اغلب الطالبات المقبولات في المرحلة الاولى لايمارسن الرياضة بشكل مستمر ومنتظم في السنوات السابقة كون دروس التربية الرياضية في المدارس الثانوية غير كافية لتحسين اللياقتين الصحية والحركية، هذا ما دفع الباحث للطالبات القدرة على اداء الدروس العملية بكامل لياقتهن، لذا سعى الباحث الى تقديم تمرينات هوائية وتمرينات التوازن المنوع بالاسلوب الدائري وتطبيقها ومعرفة مدى تأثيرها على اللياقتين الصحية والحركية على الطالبات خدمة للكلية من جانب تطبيقي عملي تحديداً بوساطة تطوير مكونات اللياقتين الصحية والحركية للطالبات ومن جانب اكايمي بوساطة ماتضيفه الدراسة الحالية من أهمية نظرية تحتاجها المكتبة العلمية والعاملون في مجال اللياقة البدنية.

**3-1 أهداف البحث:**

يهدف البحث الى:

1. اعداد تمارينات الهوائية لبعض المكونات اللياقة الصحية للطلّبات.
2. اعداد تمارينات التوازن المنوع لبعض مكونات اللياقتين الصحية الحركية للطلّبات.
3. التعرف على تأثير التمارينات الهوائية في بعض مكونات اللياقة الصحية للطلّبات
4. التعرف على تأثير تمارينات التوازن المنوع في اللياقتين الصحية والحركية للطلّبات.

**4-1 فروض البحث:**

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية للطلّبات.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقتين الصحية والحركية للطلّبات.

**5-1 مجالات البحث:**

1-5-1 المجال البشري: طالّبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2021-2022.

1-5-2 المجال الزماني: 2021/9/24 الى 2022/8/15.

1-5-3 المجال المكاني: ساحات وقاعات ومختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.