

The difference in the level of practical performance of students inside the halls and its relationship to some body measurements and elements of physical fitnesso

Ruqayyah Abu al-Qasim Ahmad al-Harari

Nawal Abdullah Ahmad Ahmad

Abdul Salam Al-Sharif Al-Nami

Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Zawia

Zawia – Libya

EMAIL: r.ahmed@zu.edu.ly

Received 27/08/2025/Accepted 13/09/2025/Available online: 30/09/2025/DOI: 10.26629/UZJWSES.2025. 10:25

ABSTRACT:

This study aimed to identify the difference in the level of practical performance of students in gymnastics and exercises halls and to identify their relationship with some body measurements and physical fitness elements to the level of performance. The researchers in this study used the descriptive approach . The study sample included fourth-year students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawiya, with (47) students. (7) students were excluded for not completing the tests. The results of the study showed the presence of statistically significant differences in performance inside the halls in the choices of exercises and gymnastics. There was a significant correlation between some body measurements (weight, body mass index) and the level of performance in gymnastics. There was no significant relationship between some body measurements and the level of performance in exercises. There was a significant correlation between muscular strength and speed of the leg muscles and the level of performance in gymnastics. There was no significant relationship between other elements of physical fitness and the level of performance in exercises..

Keywords: ractical performance level, Body measurements, Physical fitness components.

الفرق في مستوى الأداء العملي للطلاب داخل الصالات وعلاقتها ببعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية

رقية أبو القاسم أحمد الحراري
نوال عبدالله أحمد أحمد
عبد السلام الشارف ميلاد النعمي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الزاوية
ليبيا - الزاوية
EMAIL: r.ahmed@zu.edu.ly

تاريخ النشر: 2025/09/30م

تاريخ القبول: 2025/09/13م

تاريخ الاستلام: 2025/08/27م

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفرق في مستوى الأداء العملي للطلاب داخل الصالات (التمرينات - والجمباز) والتعرف على علاقتها ببعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية بمستوى الأداء ، وقد استخدم الباحثين في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، وشملت عينة الدراسة على طلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية وذلك بواقع (47) طالباً وتم استبعاد (7) طلاب لعدم استكمالهم الاختبارات ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء داخل الصالات في اختبارات التمرينات والجمباز ، وجود ارتباط معنوي بين بعض القياسات الجسمية (الوزن مؤشر كتلة الجسم) بمستوى الأداء في الجمباز عدم ، وجود علاقة معنوية بين بعض القياسات الجسمية ومستوى الأداء في التمرينات ، وجود ارتباط معنوي بين القوة العضلية والسرعة لعضلات الرجلين ومستوى الأداء في الجمباز ، عدم وجود علاقة معنوية بين عناصر اللياقة البدنية الأخرى ومستوى الأداء في التمرينات .

الكلمات المفتاحية: مستوى الأداء العملي ، القياسات الجسمية، عناصر اللياقة البدنية .

مقدمة الدراسة:

يعتمد الأداء المهاري وحسن الممارسة الرياضية على مقومات أساسية من أبرزها توفر بعض القياسات الجسمية، وعناصر اللياقة البدنية، ولتعلم رياضة الجمباز والتمرينات هناك متطلبات بدنية ومهارية يجب توفرها في كل لاعب يمارس هذا النوع من الرياضة.

وتجمع نتائج الدراسات والبحوث وتتفق آراء الخبراء المتخصصين في أن لاعبي الرياضات المختلفة يتميزون بخصائص جسمية وصفات بدنية تميزهم عن غيرهم من الممارسين للنشاط الرياضي بأن التميز قائم بين لاعبي الأنشطة الرياضية أنفسهم وفقاً لنوع طبيعة الرياضة والنشاط (سليمان، 2014، صفحة 87).

ولقد أصبح من الأهمية معرفة المواصفات البدنية والجسمية كأساس الدعامات الأساسية الواجب توفرها للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن ، ومن ناحية أخرى فإن التركيب الهيكلي للجسم يلعب دوراً كبيراً وأساسياً في الأداء الرياضي وتبدو أهمية القياسات الجسمية في أنها غالباً ما تستخدم كأساس للنجاح والفشل في النشاط المعين وهذا ما أكدت عليه دراسات كل من كولر وآخرون (Kolar & et al., 1997) بوشارد وآخرون (Bouchard & et. al., 1993) نيكتيوك (Nikiuk , 1989) حيث يؤثر طولها وقصرها في المواصفات الميكانيكية للأداء المهاري، ويعنى ذلك أن الاختلاف في أطوال العظام سوف يؤثر في الأداء المهاري للأفراد، سواء بصورة إيجابية أو سلبية ورغم هذا فإنهم يستطيعون تحسين أدائهم عند ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية في العملية التعليمية أو التدريبية على السواء، وهذه الفروق الفردية وبصفة خاصة يمكن تحديدها عن طريق القياسات الانثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية (Morphology, 1989).

ويشير بوشارد وآخرون (Beuchad & et. al., 1993) إلى أن القياسات الجسمية ذات أهمية خاصة، حيث أن توفرها يعد فرصة أكبر لاستيعاب الأداء الحركي السليم، لذا احتلت القياسات الجسمية مكاناً هاماً في المجالات الرياضية المختلفة (Titovy, 1999, pp. 133-147).

وبين نيكتيوك (Nikiuk, 1989) أهمية معرفة القياسات البدنية والجسمية ودراساتها لدى اللاعبين، ذلك أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة به ، تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توفرها فيمن يمارس هذا النشاط. (عبدالحق ، 2007 ، صفحة 4) وتشير ناديجدا جاستر جمبسكاسا (Nadeide Jastrjemskaia، 1999) أن التفوق الرياضي والوصول للمستويات الرياضية يعتمد على توفر مجموعة من العناصر البدنية والنفسية والحركية من ناحية والقدرة على تطوير واستمرار فاعلية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة من ناحية أخرى (Kolar, 1997, p. 1).

ويضيف شحاته (1992) أن رياضة الجمناز تحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة حيث أن شكل الجسم وتكوينه يمثل حجر الزاوية في الوصول بهذه الرياضة إلى مستوى متقدم كما تتطلب صفات بدنية متعددة (شحاته، 1992، صفحة 23).

كما قامت عبد العال (1999) بدراسة بعنوان "متغيرات التركيب البنائي المساهمة في مستوى أداء لاعبات الجمناز الإيقاعي كمحدد للانتقاء"، وكانت النتائج هي أن لكل أداة من أدوات الجمناز الإيقاعي قياسات جسمية ومكونات خاصة بها وتختلف من مرحلة سنوية إلى مرحلة أخرى.

كما أسفرت الدراسة التي قام بها نيكولاس وآخرون (Neoklis and other, 2002) بعنوان "معدل النمو للاعبات الجمناز للأنسات مقارنة بلاعبات الجمناز الإيقاعي".

وكانت خلاصة البحث كما استخلصها الباحثون أن لاعبات الجمناز الإيقاعي كان معدل النمو لديهم طبيعي بينما لاعبات الجمناز الفني لم يصل للمعدل (Neoklis, 2002).

ومن خلال الدراسات السابقة يتضح أهمية القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى الأداء في التمرينات والجمباز داخل الصالات.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية القياسات البدنية والجسمية في المجال الرياضي لما لها من دور مهم للنجاح في الأداء المهاري في مختلف الألعاب والفاعليات الرياضية والانتقاء الرياضي، والتأثير على مستوى الأداء المهاري للاعبين (عبدالحق ، 1999 ، صفحة 61).

وعن سمليتسكي (Smalensky, 1996) يشير عبدالحق الى أن لكل رياضة متطلبات وصفات خاصة بها، وخصوصاً رياضة الجمباز والتمرينات، فإنها تتطلب قياسات بدنية وجسمية دقيقة، وإن معرفة هذه القياسات بالصورة الصحيحة ينعكس على الأداء المهاري للاعب (عبدالحق ، 1999 ، صفحة 8).

ولقد اثبت العديد من العلماء والباحثين في المجال الرياضي أن هناك علاقة ارتباطية طردية وثيقة بين المقاييس الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والأدوات والأجهزة وكذلك مستوى الأداء، فلكل نشاط رياضي متطلباته البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي تختلف باختلاف النشاط من حيث مهاراته، أدواته، وأجهزته وكذلك شكل الأداء لهذا النشاط، وأيضاً قوانينه ويتضح هذا جلياً في رياضة الجمباز حيث أن لكل نوع من أنواع الجمباز متطلباته وقوانينه وشكل الأداء الخاصة به على الرغم من أن جميع أنواع الجمباز المسجلين بالاتحاد الدولي (FIV) يندرجون تحت نفس المسمى، بل أن المتطلبات الخاصة بكل نوع تختلف حسب نوع الجمباز نفسه طبقاً لطبيعة الأدوات والأجهزة المستخدمة فالجمباز الفني يختلف عن الجمباز الإيقاعي بأدواته ، ونتيجة لهذا الاختلاف في الأجهزة والأدوات تختلف طبيعة الأداء على كل جهاز من حيث المهارات المؤداة على الجهاز والمتطلبات البدنية لهذه المهارات ولهذا الجهاز وأيضاً المقاييس الجسمية والبدنية (خاطر ، و زغلول ، 2002 ، صفحة 11).

ولقد أثبتت سرور (1996) أن هناك اختلافات بين لاعبات البالية ولاعبات التمرينات الفنية الإيقاعية من حيث الصفات البدنية والقياسات الجسمية (سرور، 1996).

ويرى الوديان، أبو الكشك (2000) نقلاً عن ريان ، برهام أن القياسات الجسمية للرياضي تعتبر من العوامل العامة والمؤثرة في كفاءة الأداء الرياضي لما لها من تأثيرات مختلفة ترتبط بالنواحي البدنية والمهارية والميكانيكية ولذلك فقد أصبح لكل نشاط متطلباته الخاصة به، وأن التفوق الرياضي في أي رياضة يعتمد إلى حد كبير على وجود مواصفات جسمية وبدنية خاصة تلائم نوع النشاط الرياضي (الوديان ، وأبو الكشك ، صفحة 191).

كما يشير عباس (1999) نقلاً عن ماس (Mass) وأرند (Arnd) وسيلر (Siler) إلى أن القياسات الجسمية لها أهمية كبيرة في إمداد المتخصصين في مجال التربية الرياضية بالأسس والمفاهيم التي تستخدم لمقارنة الأداء الرياضي للأفراد (عباس، 1999، صفحة 13).

ويشير كل من حسين ، حيدر (1993) إلى أن نوعية الصفات البدنية والجسمية وخصائص اللاعبين في مرحلة التفوق الرياضي واستخدام هذه البيانات في تحديد نماذج للاختبار والتوجيه يعد أحد المشكلات البارزة في اختيار الموهوبين في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة الجمناز بصفة خاصة (حيدر، 1993، صفحة 419).

ومن خلال إطلاع الدارسين على البحوث والمصادر العلمية فضلاً عن مناقشة العديد من المدربين ومن خلال مشاهدتهم للطلاب داخل الصالات الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية والاطلاع على درجات الامتحان العملي لأحظ الدارسين اختلاف في مستوى الأداء العملي داخل الصالات ومن هنا برزت مشكلة البحث التي تدور حول تساؤل أساسي وهو : ما الفرق في مستوى الأداء العملي داخل الصالات وعلاقته الارتباطية بالقياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية؟.

ومن خلال ما تم عرضه من دراسات والتي أوضحت اختلاف الأداء داخل الصالات من لعبة إلى أخرى فقد اتفق الدارسين على أهمية دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية والفرق في مستوى الأداء العملي داخل الصالات.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على:

- 1- الفرق في مستوى الأداء العملي للطلاب داخل الصالات (التمرينات - الجمناز).
- 2- علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم) بمستوى الأداء العملي للطلاب داخل الصالات (التمرينات - والجمناز).
- 3- علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين) بمستوى الأداء العملي للطلاب داخل الصالات (التمرينات - والجمناز).

تساؤلات الدراسة:

- 1- هل هناك فرق في مستوى الأداء العملي للطلاب داخل الصالات (التمرينات - والجمناز)؟
- 2- هل هناك علاقة بين بعض القياسات الجسمية (الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم) بمستوى الأداء العملي للطلاب داخل الصالات التمرينات - والجمناز ؟
- 3- هل هناك علاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين) بمستوى الأداء العملي للطلاب داخل الصالات (التمرينات - والجمناز)؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

القياسات الجسمية : يعرف رضوان (1997) القياسات الجسمية بأنها علم يهتم بمقاييس جسم الانسان من وزن وحجم وأطوال ومحيطات للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة .

الدراسات المشابهة:

من خلال اطلاع الدارسين على الدراسات المشابهة والمهتمة بالقياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية تم التوصل الى عدد منها والمشابهة لموضوع الدراسة الحالية والتي تتمثل في : -

الدراسة الأولى : دراسة (برغش . 2008) بعنوان (القياسات الانتروبومترية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية كمؤشر للأداء المهاري للاعبي كرة السلة لفئة الآمال (13 - 16) سنة بمنطقة طرابلس).
اهداف الدراسة:

- العلاقة بين بعض القياسات الانتروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة لفئة الآمال بمنطقة طرابلس.
- العلاقة بين بعض القياسات الانتروبومترية وبعض عناصر الأداء المهاري للاعبي كرة السلة لفئة الآمال بمنطقة طرابلس.

المنهج :

استخدم الباحث المنهج الوصفي واختار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت العينة على (24) لاعبا من لاعبي نادي (المدينة ، الأهلي ط) ، وهم يمثلون الترتيب الأول والترتيب الأخير في ترتيب الأندية المشاركة في دوري أندية طرابلس ، التي أقامها الاتحاد الفرعي لكرة السلة الموسم الرياضي (2007 - 2008) بمنطقة طرابلس ، ويمثلون نسبة مئوية (57 . 28 %) من المجتمع الكلي للبحث .

اهم النتائج:

- ظهرت علاقة إيجابية دالة احصائياً بين اطوال الطرف العلوي وطول الساعد والكتف وبين سرعة المحاور ، وكذلك بين طول الذراع والعضد والساعد ، وبين التمرير على الحائط والمحاور والتصويب ، كما ظهرت علاقة معنوية ايضاً بين الطرف العلوي والمحاور والتصويب فقط .
- ظهرت علاقة الارتباط المعنوية بين كل من الطرف السفلي وطول الساق ومحيط الفخذ والساق وبين سرعة المحاور ، وبين الطرف السفلي وطول القدم والمحاور والتصويب .

الدراسة الثانية : دراسة (الحموري ، الحايك ، 2006) بعنوان (التنبؤ بمساهمة القياسات الجسمية والبدنية في الإنجاز الرقمي لدفع الجلة والقرص) .

أجريت الدراسة على عينة قوامها (64) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وتم اجراء قياسات الاطوال والمحيطات والقوة الانفجارية والقوة الثابتة والسرعة والمرونة ، إضافة الى المستوى الرقمي لدفع الجلة وقذف القرص

اظهرت النتائج:

- تنبؤ كل من (الطول الكلي ، محيط العضد من الانقباض ، سماكة الساق ، محيط الوسط) ومن القياسات البدنية (الوثب من الثبات ، قوة القبضة ، المرونة) في الإنجاز الرقمي لقذف القرص.

- ان القياسات الجسمية والصفات البدنية التي تساهم في التنبؤ بمسافة دفع الجلة هي الطول (الكلي، محيط العضد من الانقباض ، طول الساعد) ومن القياسات البدنية (الوثب من الثبات وقوة القبضة).

التعليق على الدراسات المشابهة:

- من خلال اطلاع الدارسين على عدد من الدراسات المشابهة لهذه الدراسة:
- لاحظ الدارسين تعدد الدراسات التي تبحث في موضوع القياسات الجسمية والبدنية مع اختلاف مجتمع البحث.
- استفاد الدارسين من هذه الدراسات في تحديد الاطار العام للدراسة الحالية والتعرف على الإجراءات المثلى في التطبيق ، من حيث اختيار العينة ، والمدة الزمنية اللازمة ، واختيار الأسلوب الاحصائي المناسب.
- أوجه التشابه مع هذه الدراسات ، تتفق هذه الدراسة مع تلك الدراسات بالمنهج ، فكل الدراسات استخدمت المنهج الوصفي ، اما بخصوص العينات فقد تباينت من عينة الى أخرى ، كما اختلفت في المراحل العمرية.
- تتفق هذه الدراسة مع هذه الدراسات في أهمية عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية في الأداء.
- اهم ما يميز الدراسة الحالية عن هذه الدراسات في انها تناولت الفرق في مستوى الأداء العملي لطلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة داخل الصالات وعلاقتها ببعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية .

اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الدارسين المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة الدراسة الحالية وتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة:

طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وهم طلاب السنة الرابعة بكلية التربية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية للعام الجامعي (2022-2023) والبالغ عددهم (47) طالب تم استبعاد (7) طلاب لعدم استكمال القياسات الخاصة بالبحث والجدول التالي يوضح مواصفات العينة .

جدول (1) أقل قيمة وأكبر قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة الدراسة

ر.م	المتغيرات	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	21	30	24.45	1.974	0.805
2	الطول	1.40	1.90	1.7225	0.09912	-0.840
3	الوزن	50	105	72.28	12.486	0.678

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- 1- ميزان طبي لقياس الوزن
- 2- مقعد سويدي.
- 3- مسطرة مدرجة.
- 4- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- 5- صافرة .
- 6- جبر .

القياسات المستخدمة في الدراسة:

- الطول :

تم قياس طول القامة بالسنتيمتر .

- قياس الوزن:

تم قياس وزن الجسم بالكيلوجرام.

مؤشر كتلة الجسم:

تم قياس مؤشر كتلة الجسم باستخدام المعادلة الآتية:

الوزن كجم ÷ (الطول م²) (سلامة، 2000، صفحة 188)

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

1- اختبار المرونة :

- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم) .

- الهدف : قياس مرونة العمود الفقري (عبيدة، 2008، صفحة 269).

2- اختبار السرعة:

- اختبار الجري 30 متر من البداية المتحركة.

- الهدف : قياس السرعة القصوى الانتقالية (عبيدة، 2008، صفحة 151).

3- اختبار القوة المميزة بالسرعة:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات.

الهدف من الاختبار قياس القوة العضلية للرجلين من الوثب العمودي لأعلى.

- مستوى الأداء في التمرينات والجمباز:

تم قياس مستوى الأداء في التمرينات والجمباز من خلال درجات الامتحان العملي النصفى والنهائي

والدرجة الكلية للطالب، حيث تم تقييم الأداء من (20) درجة في النصفى و (45) درجة في الامتحان

النهائي وبدأ تقييم الطالب من (65) درجة والتي تمثل درجة العملي الكلية.

التجربة الأساسية:

تم إجراء القياسات الجسمية والبدنية ومستوى الأداء في الفترة من 30 / 4 / 2023 - 4 / 5 / 2023 وهي فترة إجراء الامتحان العملي النهائي بالكلية وتم قياس مستوى الأداء في التمرينات يوم 6 / 5 / 2023.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (ت) الفروق T.test

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة ن = 40

ر.م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	العمر	24.45	1.97
1	الطول	1.72	0.99
2	الوزن	72.28	12.48
3	مؤشر كتلة الجسم	24.36	3.73
4	المرونة (الذراع)	6.33	2.258
5	القوة المميزة للسرعة للرجلين	2.60	0.149
6	عدو 30 متر من بداية متحركة	4.20	0.34
7	درجات الامتحان النصفى لمادة التمرينات	11.58	3.856
8	درجة الامتحان النهائي لمادة التمرينات	29.10	4.651
9	الدرجة الكلية لعملية مادة التمرينات	40.42	7.729
10	درجات الامتحان النصفى جمباز	14.73	2.511
11	درجة الامتحان النهائي لمادة الجمباز	29.82	5.942
12	الدرجة الكلية لعملية مادة الجمباز	44.58	7.932

يوضح الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات عينة الدراسة للمتغيرات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء للتمرينات والجمباز .

جدول (3) المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الطلاب عينة الدراسة

الامتحان	المواد	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	T	مستوى الدالة	الدلالة
نصفى	تمرينات	40	11.58	3.856	-3.15	-4.330	0.000	دال
	جمباز	40	14.73	2.511				
نهائي	تمرينات	40	29.10	4.651	-0.750	-0.629	0.531	غير دال
	جمباز	40	29.85	5.942				
كلية	تمرينات	40	40.42	7.729	-4.150	-2.370	0.200	دال
	جمباز	40	44.58	7.932				

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات العمل لمادتي التمرينات والجمباز ولصالح الجمباز في الامتحان النصفى والدرجة الكلية.

أولاً- بالنسبة للقياسات الجسمية:

- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الوزن ومؤشر كتلة الجسم بمستوى الأداء الجمناس داخل الصالات.
 - عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الطول ومستوى الأداء داخل الصالات.
- وهذا يتفق مع دراسة عيسى (2003) والتي ظهرت نتائجها، وجود علاقة دالة إحصائية بين السرعة والانتقالية، ومتغيرات العمر والوزن وطول الجذع مع الرأس، وطول الذراع، وطول الطرف السفلي لدى لاعبي أندية الكرة القدم في شمال فلسطين. (Butchered G, 1993, p. 129)

ثانياً - بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية :

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ومستوى الأداء في الجمناس وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية مع باقي العناصر قيد الدراسة.
- وهذا يتفق مع دراسة سعاد زبون (2013) هدفت إلى التعرف على علاقة بعض الصفات البدنية ومستوى الذكاء بمعدل التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضية والتي أظهرت نتائجها وجود ارتباط معنوي بين الصفات البدنية المتمثلة في (قوة عضلات البطن) والمرونة (لعمود الفقري) والكتفين) والتوافق الكلي للجسم والدقة ومعدل التحصيل لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بالزاوية. (زبون، 2013، صفحة 74)

الاستنتاجات :

- 1- وجود فروق دالة إحصائية في الأداء داخل الصالات في درجة الامتحان النصفى والدرجة الكلية لما في التمرينات والجمناس ولصالح الجمناس.
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية متمثلة (الوزن ومؤشر كتلة الجسم) ومستوى الأداء في الجمناس.
- 3- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين القياسات الجسمية قيد الدراسة ومستوى الأداء في التمرينات.
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ومستوى الأداء في الجمناس وعدم وجود علاقة مع باقي العناصر قيد الدراسة.
- 5- عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ومستوى الأداء في التمرينات.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة :

- 1- إجراء مثل هذه الدراسة على المجتمع الكلي أي جميع طلاب الكلية حتى يتم متابعة التحصيل الدراسي لطلاب الكلية.
- 2- البحث في الجوانب المؤثرة في التحصيل الدراسي والتي لم يتناولها الدارسين في هذه الدراسة مثل الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية .
- 3- تطبيق أكبر عدد من الاختبارات البدنية والمهارية التي تساعد على إظهار النتائج بطريقة أفضل.

- 4- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء داخل الصالات.
- 5- استخدام أجهزة حديثة في تطوير عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر على الأداء داخل الصالات .
- 6- إعادة مثل هذه الدراسة على النتائج النهائية للطلاب.

المراجع

- أبو عبيدة ، حسين السيد (2008) الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- الحموري ، وليد والحايك ، صادق (2006) التنبؤ بمساهمة القياسات الجسمية والبدنية في الإنجاز الرقمي لدفع الجلة والقرص . المؤتمر العلمي الخامس ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- الوديان حسن ، أبو الكشك محمد علي (2000)، الأهمية النسبية لبعض القياسات البدنية والجسمية (الانثروبومترية) لسباحين (الصدر، الظهر، الزحف)، نظريات وتطبيقات العدد الثامن والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.
- برغش ، فؤاد احمد سعيد (2008) القياسات الانثروبومترية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية كمؤشر للأداء المهاري للاعبين كرة السلة لفئة الآمال (13 - 16) سنة بمنطقة طرابلس . رسالة ماجستير غير منشورة ، ليبيا ، جامعة الفاتح ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- حسين ، حسن سيد ، حيدر ، عادل عبدالحليم (1993) : تحليل تمارين لاعبات الجمباز الفني عند لاعبات الجمباز الإيقاعي في القياسات الجسمية والصفات البدنية في مرحلة البطولة، نظريات وتطبيقات المؤتمر العلمي الأول لقسم التمرينات والجمباز، كلية التربية الرياضية بأبي قير، جامعة الاسكندرية.
- خاطر ، سعيد عبدالرشيد ، محمد ، إبراهيم سعد زغلول (2002) :دراسة بعض المتغيرات الانثروبومترية والقدرات البدنية كمؤشر لمستوى الأداء في الجمباز الفني للرجال، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- رضوان ، محمد نصرالدين (1997) . المرجع في القياسات الجسمية . ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- زبون ، سعاد علي محمد (2013) : علاقة بعض الصفات البدنية ومستوى الذكاء بمعدل التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية ومجلة العلوم الرياضية والمرتبطة العدد التاسع عشر، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس.
- سرور ، أمل صلاح (1996) دراسة لبعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية لممارسات الباليه والتمرينات الفنية الإيقاعية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
- سليمان ، سميرة جعفر حميد (2014) القياسات الجسمية وعلاقتها بتعلم بعض مهارات الجمباز ، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

- سلامة ، إبراهيم أحمد (2000) المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- عباس ، عماد الدين (1999): استخدام انثروبومترية اليد لتحديد مواصفات الكرة للاعبين الناشئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
- عبد الحق ، عماد صالح (1999): الطريقة العلمية الحديثة في انتقاء ناشئي الجمباز ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (أ) ، للعلوم الإنسانية، المجلد 13 ، العدد - محمد إبراهيم شحاته : (1992): التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، الإسكندرية.
- عبد الحق ، عماد صالح (2007) مساهمة بعض القياسات البدنية والانثروبومترية في مستوى أداء مهارة القفز فتحاً وضماً لدى ناشئي الجيمناستيك، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية.
- عبد العال ، منى السيد (1999): متغيرات التركيب البنائي المساهمة في مستوى أداء لاعبات الجمباز الإيقاعي المحددات للانتقاء، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
- عيسى ، صبحي نمر (2000) العلاقة بين القياسات الانثروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية عند لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم في شمال فلسطين مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات (3).

ثانيا - المراجع الأجنبية:

- Butchered G, Depress Jp. Tremblay A -, Exercise and obesity Research (1993).
- Jastr Jembskia N & Titovy Bhythmic Gymnastics Human kineticsl. U.S.A (1999).
- Kolar, Jc and salter, EM, Craniofacial Anthropometry practicel measurement of the head and face for Clinical, Surgical and research use, Charles C Thomas: spring freid (1997).
- Milki tuk B.A. Anatomy and sport Morphology, Published by "Physical Education and culture" Moscow, (1989).
- Neoklis and other! - Growth Retardaion in Artistic compared with rhythmic elite female gymnasts, the Journal of Clinical endocrinology and metab dism Vol.87, No. 73169-3173, 2002.