

تأثير البرنامج الدراسي لكلية علوم الرياضة والنشاط البدني على مؤشر كتلة الجسم وبعض القدرات الادائية وعناصر اللياقة البدنية

د. علي بن محمد جباري

agbbari@ksu.edu.sa

استاذ فسيولوجيا الجهد البدني المشارك كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود،
المملكة العربية السعودية

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود على مؤشر كتلة الجسم وبعض اختبارات القدرات الادائية (التعلم الحركي) وعناصر اللياقة البدنية . تكونت عينة الدراسة من (٥٥) طالباً يمثلون (٤٥٪) من المجتمع الكلي والذين انهموا السنة التحضيرية والتحقوا ببرنامج الكلية عام ١٤٣٤/١٤٣٥هـ.

اشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود تأثير ذو دلالة معنوية للبرنامج الدراسي بين القياس القبلي والبعدي على الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، واختبار الأداء الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماما، والوثب ضما مع رفع الذراعين جانبا (توافق)، واختبار العدو (٥٠م)، والسحب على العقلة، كما تشير النتائج الى وجود تأثير لبرنامج الكلية ذو دلالة احصائية على الاختبار الادائي (نصف وقوف، ثني ركبة الرجل غير المرتكزة خلفا) الوثب عاليا مع نصف لفة لليسار (توازن). واختبار الوثب الطويل من الثبات، ورمي الكرة الطبية بالذراعين، واختبار الجري المتعرج. وقد كانت نسب التغير في اختبارات القدرات الادائية أعلى من اختبارات اللياقة البدنية وجميع قيم التغير كانت في الاتجاه الإيجابي ماعدا اختباري الجري المتعرج والعدو (٥٠م) كان التغير بالاتجاه السلبي.

أوصى الباحث بالمراجعة الدورية الشاملة والمستمرة لمستويات اللياقة البدنية للاستفادة من النتائج في تعديل وتطوير برنامج الكلية من خلال الإهتمام بالقدرات البدنية والحركية في المقررات العملية، وتقييم مخرجات البرنامج. وكذلك الاستفادة من نتائج الدراسة في مراحل التقييم الذاتي للإعتماد الاكاديمي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الدراسي. مؤشر كتلة الجسم. القدرات الادائية (الحركية). عناصر اللياقة البدنية.

تأثير البرنامج الدراسي لكلية علوم الرياضة والنشاط البدني على مؤشر كتلة الجسم وبعض القدرات الادائية وعناصر اللياقة البدنية د. علي بن محمد جباري

المقدمة ومشكلة البحث:

إن نجاح العملية التربوية وتحقيق أهدافها من أهم المحاور الاساسية في بناء النظام التربوي، لذلك فإن إعداد طلاب علوم الرياضة والنشاط البدني اصبح من صميم اهتمامات الدول، وتلعب اللياقة البدنية والحركية واختباراتها دور مهم في عملية الأعداد الصحيح لطلبة كليات التربية البدنية والرياضة بسبب ما تقدمه عناصر اللياقة البدنية والحركية من بناء وظيفي وتشريحي صحيح وسليم للطلاب للوصول إلى مستوى مقبول للياقة البدنية والتي من خلالها يمكن تطوير المهارات الرياضية لان اللياقة البدنية تعد الأساس الذي من خلاله يمكن بناء المهارات المطلوب تعلمها بالعديد من الفعاليات الرياضية ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية الرياضية (جاسم وآخرون، ٢٠١٤).

حيث يشير (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠، ١٠٨) إلى أن اللياقة البدنية والقدرات الحركية وطرق تدميتها كانت ومازالت إحدى الأهداف الهامة للتربية البدنية، كما أن قياسها وطرق تدميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة.

ويذكر (سلامة، ٢٣، ٧، ٢٠٠٠) أن تقييم اللياقة البدنية يجب أن ينظر إليه كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من أجل صحة أفضل وليس كغاية في حد ذاتها. ويرى ان الحاجة أصبحت ماسة إلى قياسات اللياقة البدنية من أجل الارتفاع بالمستوى البدني والمهاري واستخدام القياس والتقييم كأسلوب للنهوض بالعملية التعليمية وتخطيط افضل للتربية البدنية ومناهجها وان الوسيلة لذلك هو البحث العلمي الهادف ووضع نتائج موضع التنفيذ.

إن إجراء القياسات للحصول على بيانات عن الطالب يشكل حجر الزاوية في عملية التقييم وان عملية تقييم الطلاب هي حجر الزاوية في البناء المتكامل للعملية التعليمية، ويمكن القول أن نواتج عملية القياس والتقييم هي الموجة لكل من له علاقة بعملية التعلم وتساهم في اتخاذ قرارات مناسبة في عملية التعليم، كأن يكون القرار استمرارية برنامج تربوي معين أو إعادة النظر فيه أو استبداله بناء على مدى فاعليته في عملية تسهيل التعلم أو احداث تقدم عند المتعلم (عودة، ١٩٩٨، ٦٥).

وقد سعت العديد من الهيئات العالمية إلى قياس اللياقة البدنية علي أساس صحة الأفراد كالجمعية الأمريكية للصحة المدرسية والكلية الأمريكية للطب الرياضي من أجل تحسين أسلوب الحياة والارتفاع بالحالة الصحية للطلاب علي وجه الخصوص (الرحاحله والعرجان، ٢٠٠٤)، ويؤكد كل من (Armor & Jackson, 2002; Van et al., 2011; Eveland et al., 2009; Castelli et al., 2007) أن إجراء اختبارات القدرات البدنية والحركية في برنامج تطبيق التربية البدنية يعمل على توفير معلومات كافية تسهم في تفسير وتوضيح النتائج وبالتالي اتخاذ القرارات المناسبة. كما يشير انه ليس هناك هدف أكثر أهمية في

مجال علوم الرياضة والنشاط البدني من اكتساب اللياقة البدنية.

لذا فان الاهتمام بإعداد طلاب كليات التربية البدنية والرياضة وتطوير مستوى اللياقة البدنية لهم اضافة إلى بناء المستوى المهاري والمستوى العلمي في سنوات دراستهم لا يمكن إن يتم إلا من خلال الاهتمام بالمنهج الدراسية الموضوعية والعلمية بشكل دقيق وفق صيغ ووسائل متنوعة تعمل على إيجاد صيغة ارتباط بين الصفات البدنية ومفردات مناهج كليات التربية البدنية والرياضة لضمان رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب والمحافظة عليها خلال سنوات الدراسة ضمن منهاج الكلية (Lemoyne et al., 2010; Mary & Tom, 2007; Sandmark, 2000; Agha & Al-Dabbagh, 2007; العرجان، ٢٠١٣؛ جاسم وآخرون، ٢٠١٤؛ المصيقر وآخرون، ٢٠٠٣).

وبفحص الدراسات المتعلقة بموضوع اللياقة البدنية والحركية، نجد أن هناك تباين واختلاف في أهداف ونتائج هذه الدراسات بعضها ركزت على وضع مستويات معيارية خاصة بقبول الطلبة في كليات التربية البدنية مثل دراسة (سلامة والخصاونة، ٢٠٠٤، المغربي، ٢٠٠٤، شبر وآخرون، ٢٠٠٥، رحاحلة، ٢٠٠٦)، ودراسات حاولت بناء معايير خاصة للذكور كدراسة (عبد السلام والجفري، ٢٠٠٨، الحليق و ابو زمع، ٢٠١١)، في حين هدفت دراسات أخرى إلى تقويم التحصيل البدني والمهاري لاختبارات القبول (العنزي، ٢٠١٢) أو مقارنة مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية (العبيدي، ٢٠١١) أو تقويم مستوى اللياقة البدنية على طلاب مرحلة معينة (جاسم وآخرون، ٢٠١٤؛ العرجان والكيلاني، ٢٠٠٦)، أو تقويم مستوى الكفاءة الفسيولوجية للطلاب (الجفري وآخرون، ٢٠٠٨، الخولاني، ٢٠٠٩، Roudsepp & Liblikr, 2002)، أو مدى الارتباط بين درجات اختبارات القدرات البدنية ومستوى التحصيل الاكاديمي (زايد، ٢٠٠٤)، أو القدرات التنبؤية لاختبارات القبول (عبدالله، ٢٠٠١، الغامدي، ٢٠١٥)، كما قامت دراسات اخرى بدراسة أثر البرنامج الدراسي على بعض المتغيرات الجسمية أو البدنية أو الوظيفية كدراسات (سلامه، ١٩٩٥؛ جمعه، ١٩٩٥؛ القدومي وعيسى، ٢٠٠٧)، أو تحديد مستويات معيارية مثل دراسة (Kempfer, et al. 2001)، الخصاونة وآخرون، ٢٠٠٩، شوقي والمليجي، ٢٠٠٩)، ونلاحظ ان هذه الدراسات بتووعها اجريت على بيئات مختلفة وبفترات زمنية متباينة، ولم تركز الدراسات الحديثة منها في المجتمع السعودي على تأثير البرامج الاكاديمية على بعض القدرات البدنية والحركية والجسمية معا. لذلك لا بد من معرفة مستوى اللياقة البدنية للطلاب وتقويمها لبيان مدى تطورها ومدى تأثير مفردات مناهج الكلية على تطويرها والمحافظة عليها خلال فترة دراستهم بالكلية، بالإضافة إلى إن تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب بشكل متكامل ومتربط سيجعلهم اكثر تأهيلا لتحمل عبء الأنشطة لرياضية وتحقيق افضل النتائج (جاسم وآخرون، ٢٠١٤)

من هنا نلاحظ مدى الارتباط بين امتلاك طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني للياقة البدنية والحركية وبين تطبيق مناهج التربية البدنية بشكل علمي وعملي صحيح، لأنه لا يمكن تطبيق المهارات والفعاليات الرياضية بشكل صحيح إذا لم يمتلك خريجي هذه الكلية مستويات جيدة و متميزة

في اللياقة البدنية تكون نموذج يقتدى به من قبل الآخرين في حياته المهنية.

إن مرحلة دراسة البكالوريوس في كليات التربية البدنية من المراحل المهمة في تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب الكلية من خلال المناهج الدراسية وخاصة الدروس العملية، وان بناء عناصر اللياقة البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه المواد الدراسية التي يدرسها الطالب، وان الغرض الاساسي من تنمية اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة البدنية للطالب كقاعدة اساسية للبناء السليم، كون اللياقة البدنية تلعب دور كبير في تطوير مستوى الاداء المهاري للكثير من الفعاليات الرياضية. ويرى إن التقويم في التربية البدنية، عملية لا بد منها إذا ما أردنا التعرف على مدى فائدة وفعالية البرنامج التعليمي أو التدريبي، فهو السبيل الموصل إلى تحقيق الأهداف وبدونه لا يمكن إن نعرف مدى التقدم الذي احرزه البرنامج فنحن بحاجة إلى استقصاء التغيرات التي تحدث في سلوك الطلاب على فترات متباينة، لرصد النقاط السلبية وتلافيها وتعزيز الجوانب الايجابية والاستفادة منها استفادة فورية إثناء ممارسة عملية التعلم والتدريب أو مؤجلة عند اعادة التخطيط للبرنامج. (جاسم وآخرون، ٢٠١٤)

ويشير (العبيدي، ٢٠١١) إلى أن متابعة الدراسات والبحوث حول القدرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية أظهرت أن هناك تباين في مستوى الطلاب خلال فترة الدراسة الأولية في القدرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى قلة الدراسات المسحية التي يجب العمل بها لقياس مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية من مرحلة لأخرى لغرض متابعة التغيرات وتقويم نقاط الضعف والقوة في القدرات البدنية والمهارية لدى طلاب كلية التربية البدنية أثناء الدراسة الأولية.

وتعد كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود إحدى المؤسسات النوعية الحديثة والوحيدة في هذا المجال على المستوى الوطني والخليجي، ولها نظام تربوي شامل يقود للحصول على درجات علمية في تخصصات مختلفة، وبالرغم من حداثة الا ان لها امتداد علمي وتاريخي لكلية التربية البدنية والرياضة وقسم التربية البدنية بكلية التربية سابقا، وما دعا الى إنشائها التغيرات الكبيرة بالسنوات الاخيرة في أنماط الحياة وانخفاض متطلبات العمل المهني وانتشار أمراض نقص الحركة، بالإضافة إلى أن تطوير الرياضة الوطنية أصبح أمراً ملحاً لتحقيق الإنجازات في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني إقليمياً ودولياً، لذلك عمل المسؤولين بالكلية لتحقيق هذا التميز الى تصميم برامج الكلية على أسس علمية تتوافق مع المعايير العلمية الدولية وتم تحكيم برنامجها من قبل أساتذة مختصين بجامعات عريقة لتحل مكان البرامج السابقة، ولتساهم في تحقيق رؤية ورسالة الجامعة، وحتى تصبح الكلية ضمن مصاف الكليات المتميزة داخلياً وخارجياً لا بد من الحصول على الاعتماد الاكاديمي لبرامجها، وهذا يتطلب التقويم المستمر لمخرجات وبرامج الكلية والتعرف على مدى انعكاس هذه البرامج بشقيها العملي والنظري على مستوى أداء طلابها وقدراتهم الأكاديمية والبدنية والصحية والنفسية والاجتماعية للعمل في هذه المهنة، ومما دعا الباحث أيضاً لإجراء هذه الدراسة حداثة البرنامج حيث ولم يسبق أن اجريت عليه دراسات توضح تأثيره على مؤشر كتلة الجسم ومستوى بعض القدرات الادائي واللياقة البدنية.

أهمية الدراسة :

تبرز أهمية الدراسة في النقاط والمسوغات التالية:

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية للطلاب يساعد على تحديد مستوياتهم ويسهل مقارنتهم بأنفسهم وبأقرانهم، حيث تمثل النتائج المستخلصة الواقع الحالي الملموس للطلاب والذي يمكن الاستفادة منه في تطوير مستوى اللياقة البدنية والحركية للطلاب.
- قد تساعد نتائج هذه الدراسة على القيام بعملية التقويم اللازمة لاكتشاف نواحي الضعف لعلاجها ونقاط القوة لتعزيزها بهدف تحسين الاداء والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والحركية للطلاب.
- قد يكون لهذه النتائج المردود العلمي الجيد في مراجعة وتطوير البرنامج الدراسي للطلاب بالكلية، وإعادة النظر في متطلبات اختبارات القبول الموحد لأكثر من تخصص بالكلية.
- قد تظهر نتائج الدراسة مدى انعكاس تدريس مفردات مناهج الدراسة العملية على مستوى اللياقة البدنية على مدار الاربع سنوات التي قضاها الطالب في الكلية وقدرته واستعداده لخوض تجربة التدريب الميداني من خلال تعليم دروس التربية البدنية في المدارس.
- التأسيس لدراسات علمية يمكن الاستفادة من نتائجها في مراحل التقويم الذاتي وبما يحقق متطلبات تخصصات الكلية للحصول على الاعتماد الاكاديمي لبرامجها.

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود على مؤشر كتلة الجسم وبعض اختبارات القدرات الادائي (التعلم الحركي) وعناصر اللياقة البدنية للطلاب.

تساؤلات الدراسة :

- ما هو تأثير برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود على وزن ومؤشر كتلة الجسم واختبارات القدرات الادائي للطلاب؟
- ما هو تأثير برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود على بعض عناصر اللياقة البدنية؟

اجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لأهداف البحث وتساؤلاته.

مجتمع الدراسة :

طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني الذين التحقوا بالكلية بعد ان اكمالهم لبرنامج السنة التحضيرية للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ وعددهم (١٢٠) طالبا.

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بطريقة عمدية من مجتمع الدراسة الكلي (١٢٠)، بعد استبعاد الطلاب لاعبي الأندية والمنتخبات، والطلاب المعتذرين والمنسحبين والمنقطعين عن الدراسة، وكذلك الطلاب غير الخريجين (لديهم مقررات قبل التدريب الميداني). وبذلك يصبح عدد الدراسة النهائي (٥٥) طالباً يمثلون (٤٥٪) من افراد مجتمع الدراسة، حيث تم تطبيق الاختبارات في المرة الاولى بعد انتهاء متطلبات السنة التحضيرية وتخصيصهم بالكلية، والمرة الثانية في نهاية المستوى السابع قبل الخروج للتدريب الميداني.

مجالات الدراسة :

- المجال البشري: طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
- المجال الزمني : من العام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥، إلى ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ
- المجال المكاني : المملكة العربية السعودية - جامعة الملك سعود .

أدوات جمع البيانات

- مساعدين لإجراء القياسات
- جهاز قياس الطول والوزن من نوع سيكا.
- أدوات لتطبيق اختبارات قياس اللياقة البدنية. (شريط قياس - ساعة إيقاف - صالة رياضية - جهاز العقلة- كرات طبية- اقماع).

الاختبارات المستخدمة :

أ- اختبارات القدرات الادائية (التعلم الحركي):

- (نصف وقوف، ثني ركبة إحدى الرجلين خلفاً) الوثب عالياً مع نصف لفة لليسار (توازن).
- الوثب فتحة مع رفع الذراعين أماماً، والوثب ضمناً مع رفع الذراعين جانباً (توافق)، وتم تقييم هذه الاختبارات بالدرجة من عدد المحاولات، بحيث يحصل الطالب على (٥) درجات من الأداء الأول الصحيح، و(٢،٥) درجة من الأداء الثاني الصحيح في حال فشل في المحاولة الأولى، ودرجة (صفر) لم يؤدي بعد المحاولة الثانية غير الصحيحة.

ب- اختبارات القدرات البدنية :

- الوثب الطويل من الثبات (بالمتر/ واجزائه).
- رمي الكرة الطبية بالذراعين لأبعد مسافة ممكنة (بالمسافة/متر واجزائه).
- الجري المتعرج بين الاقماع (بالزمن /ث).
- عدو ٥٠ م (بالزمن /ث).
- السحب على العقلة (عدد المرات) .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

صدق الاختبارات :

قام الباحث بحساب صدق المقياس بالطرق التالية :

أ - صدق المحكمين.

تم عرض الاختبارات على عدد (٦) من السادة المحكمين وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي جدول (١).

جدول (١)

أراء الخبراء في مدى كفاية الاختبار

م	موافق تماما (٥)	إلى حد ما (٣)	غير موافق(١)
٦	٦	صفر	صفر
المجموع	٣٠	صفر	صفر

يتضح من جدول(١) إن نسبه موافقة الخبراء علي صدق الاختبار لما وضع من اجله (١٠٠٪).

ب - الصدق الذاتي :

تم حساب الصدق الذاتي باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات جدول (٢) ، وقد تراوح الصدق الذاتي لوحدات الاختبار والدرجة الكلية ما بين (٠,٧٠-٠,٨٩) وهي درجة داله عند مستوي دلالة (٠,٠١) ، وكان معامل الصدق الذاتي (٩٠) مما يشير إلى قبول الصدق الذاتي للاختبارات.

ثبات الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (٤) أيام علي عينه قدرها (١٥) طالباً كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

ثبات اختبارات القدرات الادائي واللياقة البدنية بطريقه اعاده الاختبار

م	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
١	(نصف وقوف، ثني ركبة احدى الرجلين خلفا) الوثب عاليا مع نصف لفة لليسار (توازن)	٠,٦٥	٠,٨٠
٢	الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماما، والوثب ضمنا مع رفع الذراعين جانبا (توافق)	٠,٧١	٠,٨٤
٣	الوثب الطويل (م)	٠,٥٥	٠,٧٤
٤	رمي الكرة الطبية بالذراعين (م)	٠,٨٠	٠,٨٩
٥	الجري المتعرج (ث)	٠,٦٨	٠,٨٢
٦	عدو ٥٠ م (ث)	٠,٧٤	٠,٨٦
٧	السحب على العقلة (مرة)	٠,٤٩	٠,٧٠

❖ ❖ ر الجدولية عند ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ ❖ ❖ ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(٢) أن هناك علاقة إيجابية داله بين التطبيق الأول والثاني حيث تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة ما بين (٠,٤٩-٠,٨٠) وهي اعلي من قيمتها الجدولية (٠,٤٤) وكلها داله عند مستوي ثقة (٠,٠٥)، وبلغت نسبه الثبات (٨٢٪) مما يشير إلى أن معاملات ثبات الاختبار جيدة.

المعاملات الاحصائية :

استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والنسبة لمئوية للتغير من خلال طرح المتوسط الأكبر من المتوسط الأصغر مقسوم على المتوسط الأصغر مضروب في (١٠٠)، واختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples Statistics) ومعامل الارتباط (Pearson Correlation).

عرض ومناقشة النتائج:

تعمل الكلية منذ تأسيسها على اعتماد الأسس العلمية في عملية انتقاء طلابها وتقويم التعلم والبرامج الدراسية، ويعد التقويم المستمر للبرنامج الدراسي ومحاولة التعديل والتطوير عليه من خلال تطبيق الاختبارات عامل هام وحاسم للتحقق من قدرة الطلاب على التقدم في التحصيل الاكاديمي والتطور في مستوى الاداء البدني والمهاري.

وللإجابة عن تساؤل الدراسة الاول : ما هو تأثير برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود على مؤشر كتلة الجسم واختبارات القدرات الادائي للطلاب.

جدول (٣) نتائج اختبار (ت) للمجموعات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للوزن ومؤشر كتلة الجسم وعناصر القدرات الادائية (ن = ٥٥)

المتغيرات	القبلي			البعدي			الفرق	التغير %	قيمة (ت) ودلالاتها
	متوسط \pm انحراف			متوسط \pm انحراف					
الوزن (كجم)	٩,٤٥ \pm ٦٨,٤٠			٩,١٦ \pm ٦٨,١٨			- ٠,٢٢	- ٠,٣٢	٠,٧٨٨ NS ٠,٤٣٣
مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ^٢)	٢,٩٣ \pm ٢٣,٣١			٢,٧٦ \pm ٢٣,١٥			- ٠,١٦	- ٠,٦٩	١,٥٣ NS ٠,١٣٠
(نصف وقوف، ثني ركبة احدي الرجلين خلفا)	٢,٠٥ \pm ٣,١٣			١,١٨ \pm ٤,١٨			١,٠٥	٢٢,٥٥	٠,٢٤٣ ٠,٠٠٢ ❖❖
الوثب عاليا مع نصف لفة لليسار (درجة)	أول محاولة ت، (%)	ثاني محاولة ت، (%)	لم يؤدي ت، (%)	أول محاولة ت، (%)	ثاني محاولة ت، (%)	لم يؤدي ت، (%)	-	-	-
	٤٩,١٢,٢٧	١٥,٢٧,٣	١٣,٢٣,٦	٦٧,٣,٣٧	٣٢,٧,١٨	-	-	-	-
الوثب فتحا مع رفع الذراعين	١,٧٨ \pm ٣,٨٦			١,١٤ \pm ٤,٣٠			٠,٤٤	١١,٤٠	٠,١٧٥٢ NS ٠,٠٨٥
أماما، والوثب ضما مع رفع الذراعين جانبا (درجة)	أول محاولة ت، (%)	ثاني محاولة ت، (%)	لم يؤدي ت، (%)	أول محاولة ت، (%)	ثاني محاولة ت، (%)	لم يؤدي ت، (%)	-	-	-
	٦٧,٣,٣٧	١١,٢٠,٠	١٢,٧,٧	٧٢,٧,٤٠	٢٥,٥,١٤	١,٨,١	-	-	-

❖❖ = دالة عند مستوى (0.01). NS = لا يوجد فروق احصائية

يتضح من الجدول (٣) أن هناك فروق احصائية دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي على متغير التوازن، حيث كانت نسبة التحسن ما بين القياسين بنسبة (٥٥,٣٣%)، وهذا التحسن هو في الاتجاه الإيجابي، حيث أزداد متوسط زمن أداء اختبار التوازن في القياس البعدي إلى (١٨، ٤)، قياساً إلى متوسط القياس القبلي والذي بلغ (٣، ١٣)، كما تشير نتائج نسب محاولات الأداء في اختبار (نصف وقوف، ثني ركبة إحدى الرجلين خلفا) الوثب عاليا مع نصف لفة لليسار (التوازن) أجاد فيها أفراد العينة بنسب أعلى في الاختبار البعدي في نهاية الدراسة بالبرنامج مقارنة بالاختبار القبلي في بداية الدراسة بالبرنامج (١، ٤٩، ٢٧، ٦٧%) على التوالي في المحاولة الاولى. وزادت هذه النسبة في المحاولة الثانية ولصالح الاختبار البعدي (٢٧، ١٥، ٢٢، ٧%) على التوالي، ولم يحصل أي طالب على درجة (صفر) في اختبارات نهاية البرنامج مقارنة بالاختبار القبلي في بداية البرنامج، وأن جميع الطلاب

في الاختبار البعدي استجابوا للأداء إيجابيا من المحاولة الاولى أو الثانية. وتشير نتائج نسب محاولات الأداء الصحيح من المحاولة الاولى في اختبار الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماما، والوثب ضما مع رفع الذراعين جانبا (التوافق) إلى تحسن في نسب الأداء ولصالح الاختبار البعدي في نهاية الدراسة بالبرنامج (٣، ٦٧، ٧، ٧٢٪) على التوالي، وزادت نسب الأداء الصحيح في المحاولة الثانية لتصل إلى (٢٥٪) بعد نهاية البرنامج مقارنة (٢٠٪) عند اختبارهم في بداية البرنامج، وانخفضت محاولات لم يؤدي (صفر) من (٧، ١٢٪) من بداية الدراسة بالبرنامج إلى (٨، ١٪) في نهاية الدراسة بالبرنامج، مما يدل دلالة واضحة إلى استجابة الطلاب إيجابيا لعملية التعلم من خلال البرنامج الدراسي للكلية حتى في عدم وجود دلالة إحصائية، ومما يؤكد ذلك نسب التغير الإيجابية لهذين الاختبارين (٥٥، ٣٣، ٤٠، ١١٪) على التوالي. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (الجفري وآخرون، ٢٠٠٨).

كما تشير النتائج إلى عدم وجود فروق إحصائية دالة بين القياسين القبلي والبعدي على متغيرات التوازن، والوزن، ومؤشر كتلة الجسم، ويعزو الباحث ذلك إلى ما ذكره (Esmat et al. 2015)، حيث أشار إلى أن عدم تغيير وزن الجسم لا يعني أن الدهون لم يعاد توزيعها في الجسم، لذلك يجب الاستمرار في التدريبات الرياضية من خلال عادات حياتية نشطة أو برنامج بدني حتى يصبح ذو أثر إيجابي على مؤشر كتلة الدهون في الجسم، وتشير السباعي (٢٠٠٧) أن البرنامج الرياضي يؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية وتغيير توزيع الدهون بالجسم الأمر الذي قد لا يظهره مؤشر كتلة الجسم، خاصة إذا عرفنا أن مؤشر كتلة الجسم يأخذ في الاعتبار وزن الجسم مطلق بدون النظر إلى نسبة الشحوم والعضلات بالجسم، بالإضافة إلى ما سبق يذكر حجر (١٩٨٧) أن هناك تأثير للعادات السلوكية والثقافة الغذائية أيضا على مؤشر كتلة الجسم. وهذا يختلف مع نتائج دراسات (جباري، ٢٠٠٨)، وتتفق مع دراسة (سلامه، ١٩٩٥).

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني: ما هو تأثير برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود على بعض عناصر اللياقة البدنية؟

جدول (٤)

نتائج اختبار (ت) للمجموعات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي (ن = ٥٥)

المتغيرات	القبلي		البعدي		الفرق	التغير %	قيمة (ت) ودالتها ❖
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
الوثب الطويل (م)	٢,٠٢	٠,١٩	٢,١٢	٠,٢٤	٠,١٠	٤,٩٥	❖❖ ٤,٠٠,٠,٠٠
رمي الكرة الطبية بالذراعين (م)	٧,٨٨	١,١	٨,٨٤	١,٣٧	٠,٩٦	١٢,١٨	❖❖ ٠,٠٠,٤,٢٨
الجرى المتعرج (ث)	٧,٥٤	٠,٤٧	٨,١٣	٠,٧٥	- ٠,٥٩	٧,٨٢	❖❖ ٠,٠٠,٥,٧٥
العدو ٥٠ (ث)	٧,٠٦	٠,٤٩	٧,١٩	٠,٥٣	- ٠,١٣	١,٨٤	٠,٠٥٢NS, ١,٩٩
السحب على العجلة (مرة)	٤,٤١	٢,٦٨	٥,٠١	٢,٩٧	- ٠,٦٠	٣,٦١	٠,٠٥٢NS, ٢,٠٠٧

❖❖ = دالة عند مستوى (٠,٠١)، NS = لا يوجد فروق إحصائية

يتضح من الجدول (٤) أن هناك فروق إحصائية دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي ووجود تحسن إيجابي على متغير الوثب الطويل بنسبة وصلت إلى (٩٥, ٤٪)، حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٢, ٠٢) متر، وفي القياس البعدي وصل إلى (٢, ١٢) متر. كما أن متغير رمي الكرة الطبية قد حصل فيه فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي، حيث كان المتوسط (٧, ٨٨) متر، وفي القياس البعدي إلى (٨, ٨٤) متر، وبنسبة تغير في الاتجاه الإيجابي بلغت (١٨, ١٢٪)، كما تشير النتائج المتعلقة بمتغير السرعة العدو (٥٠م) الرشاقة لاختبار الجري المتعرج أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بمتوسط (٧, ٥٤, ٠٦) متر، وبنسبة تغير في التوالي في القياس القبلي مع بداية الدراسة بالبرنامج ليصل متوسط القياس البعدي في نهاية الدراسة بالبرنامج إلى (٧, ١٩, ٨, ١٣) على التوالي، وبنسبة تغير (٨٢, ٧, ٨٤, ١٪)، وهذا يدل على وجود تغير سلبي في هذين العنصرين ولصالح القياس القبلي، مما يشير أن البرنامج العملي الخاص بالكلية قد لا يساهم في إحداث تغير إيجابي على هذين المتغيرين. لذلك يرى الباحث إجراء المزيد من الدراسات وعلى جميع المستويات لإثبات التغير السلبي في هذه العناصر قبل الحكم بشكل قطعي على هذه النتائج إذا ما عرفنا إن عدد عينة الدراسة لا يتجاوز (٤٥٪) من حجم المجتمع الكلي، وبالتالي إجراء بعض التعديلات على برنامج الكلية بما يدعم تنمية وتطوير هذه العناصر الهامة في البرنامج العملي للكلية.

ويرى الباحث إن وجود فروق إحصائية دالة بين القياس القبلي والبعدي لمستوى اللياقة البدنية لطلاب الكلية في بعض المتغيرات يرجع إلى التأثير الإيجابي لبرنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بما يتضمنه من مقررات عملية ساهمت في تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب الكلية خاصة ما يتعلق منها بالاختبارات التي تجمع بين القوة العضلية والتحمل العضلي كما في اختبارات الوثب الطويل من الثبات، ورمي الكرة الطبية، والسحب على العقلة، بخلاف الاختبارات ذات طابع السرعة كما في اختبار العدو (٥٠م) والجري المتعرج. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة جاسم (٢٠١٤) والتي أظهرت أن درجات طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بابل مقبولة ضمن المستوى المعياري (جيد) في اختبارات (الركض المكوكي، الوقوف على قدم واحدة، الوثب من الثبات)، كما تتفق مع نتائج دراسة عبد السلام والجفري (٢٠٠٨)، حيث أشارت نتائجها إلى أن المتوسط العام لاختبارات اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية بالرياض متوسط، دراسة الحليق وأبو زرع (٢٠١١) التي أشارت إلى غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية، دراسة العبيدي (٢٠١١) والتي أظهرت نتائجها أن هناك فروق معنوية في بعض اختبارات القدرات البدنية (القفز العريض من الثبات، العقلة) بينما توجد فروق بسيطة في اختبارات العدو، كذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الجفري وآخرون (٢٠٠٨) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات لصالح القياس البعدي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالرياض، ودراسة زكي (١٩٩٩) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في التطبيق القبلي ومتوسطات درجاتهن في التطبيق البعدي فيما يختص بالاختبارات لصالح التطبيق البعدي وبنسبة تحسن تقارب (٣٠٪).

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج الدراسة أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
١. لا يساهم برنامج كلية علوم الرياضة في وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيري الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، واختبار القدرات الادائي (الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً، والوثب ضمناً مع رفع الذراعين جانباً) وكذلك العدو ٥٠م، والسحب على العقلة.
 ٢. يساهم برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني في وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات (الوثب الطويل، ورمي الكرة الطبية بالذراعين، والجري المتعرج) لصالح القياس البعدي.
 ٣. يساهم برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني في التغيير الايجابي لاختبار القدرات الادائي (التعلم الحركي)، وبنسب أعلى من مؤشر كتلة الجسم، وعناصر اللياقة البدنية.

التوصيات:

- في ضوء إستنتاجات الدراسة أمكن للباحث التوصية بما يلي:
١. العمل على تطوير برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني لزيادة مستوى اللياقة البدنية للطلاب.
 ٢. الاهتمام بزيادة المقررات العملية في جميع مستويات برنامج كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
 ٣. تكرار إجراء اختبارات في عناصر اللياقة البدنية بين كل فترة وأخرى للوقوف على مدى التقدم الحاصل بين الطلبة في السنوات الأربعة.
 ٤. المراجعة الدورية الشاملة والمستمرة لمستويات اللياقة البدنية والحركية للاستفادة من نتائجها في تعديل وتطوير برنامج الكلية وتقييم مخرجاته، وإعادة النظر باختبار القبول الموحد لمجموعة من التخصصات ذات طبيعة عمل وقدرات مختلفة.
 ٥. الاستفادة من نتائج الدراسة في مراحل التقييم الذاتي للاعتماد الاكاديمي لبرامج الكلية.
 ٦. اجراء دراسات للتعرف على العلاقة الارتباطية بين نتائج الدراسة الحالية في البرنامج العملي وارتباطها بتحصيلهم الاكاديمي الدراسي وعلى فترات منتظمة.
 ٧. الاهتمام بإجراء القياسات البدنية والحركية بشكل مستمر وربطها بمؤشرات الصحة البدنية والوظيفية للطلاب. والاهتمام بعملية الاشراف والمتابعة المستمرة لتجويد برامج وخطط كلية علوم الرياضة والنشاط البدني.

المراجع:

- أرمورو، جيمس، واين، جاكسون. (٢٠٠٢). القياس والتقييم في الاداء الإنساني: ترجمة سعيد الرفاعي. ط٢، مكتبة الملك فهد الوطنية.
- جاسم، مخلد محمد، حمزة، سلام محمد، علي، غيث حسن. (٢٠١٤). تقييم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد ٢٢، العدد ٣، العراق، ص ٧١٦.
- جباري، علي محمد. (٢٠٠٨). الخصائص البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- الجفري، علي بن عبد الله ومحروس، ياسر مصطفى ومناور، سمير محمد. (٢٠٠٨). فاعلية مفردات المقررات العملية على تطور بعض القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة - بالرياض، دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٣٥، العدد ٢، الرياض. ص ٣٢١-٣٣٣.
- جمعة، غازي السيد يوسف. (١٩٩٥). أثر البرنامج العملي لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الزقازيق على تحسين اللياقة البدنية. رسالة ماجستير غير منشورة، الزقازيق.
- حجر، سليمان احمد. (١٩٨٧). الثقافة الغذائية وعلاقتها ببعض دلالات التكوين البنائي للجسم لطلاب الجامعة، مجلة التربية الشاملة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، مصر.
- الحليق، محمود علي حسين وأبوزم، علي شحادة. (٢٠١١). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، دراسات، العلوم التربوية، المجلد (٣٨)، ملحق (٢)، الأردن. ص ٦٨٢-٦٩٧.
- الخصاونة، أمان وشوكة، نارت وغصاب، اسماعيل وعبدالحفيظ، عبدالباسط. (٢٠٠٩). تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة دراسات، الجامعة الاردنية. ص ٢٢٧-٢٥٠.
- الخولاني، محمد على ابراهيم. (٢٠٠٩). «تقييم مستوى الكفاءة الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء» رسالة ماجستير، غير منشورة، قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- رحاحلة، وليد. (٢٠٠٦). بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية. مؤتة للبحوث والدراسات، ٢١، (٤)، ١٨٩-٢١٠.
- الرحاحلة، وليد، العرجان، جعفر. (٢٠٠٤). دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (١٤ - ١٥) سنة، دراسات العلوم التربوية، ٣١، (٢)، ٣٦٥ - ٣٤٨.
- زايد، كاشف. (٢٠٠٤). مدى الارتباط بين درجات القدرات البدنية ومستوى التحصيل الأكاديمي لطلاب تخصص التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس. مجلة نظريات وتطبيقات، جامعة الاسكندرية، العدد (٥٣). ص ٢٢٦.
- زكي، منال محمد. (١٩٩٩). تطوير منهج الإيقاع الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، مصر.
- السباعي، ليلى عبد المنعم. (٢٠٠٧). السمنة وطرق الرجيم، منشأة المعارف، الاسكندرية، القاهرة.

- سلامة، إبراهيم. (٢٠٠٠). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الاسكندرية، منشأة المعارف، مصر.
- سلامة، بهاء الدين. (١٩٩٥). تأثير دراسة المقررات العملية على وزن الجسم وكثافته ونسبة الشحوم وقوة القبضة لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس (عمان). المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي الدولي للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة (١)، ٢٧-٢٩ ديسمبر، ص ١٢١-١٤٤.
- سلامة، إبراهيم والخصاونة، أمان. (٢٠٠٤). تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المستجدين من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. مؤتمة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ١٩ (٧). ص ٢٥١-٢٢٩.
- شبر، محمود، الطالب، نزار، محمد، سامي. (٢٠٠٥). وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية. مجلة التربية الرياضية، المجلد ١٤، العدد (١). ص ١-٢٤.
- شوقي، مجدي، المليجي، محمد. (٢٠٠٩). تحديد درجات معيارية لاختبارات القدرات الرياضية بجامعة صحار بسلطنة عمان. مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، ٤٣ (٨٠). ص ١٢٥-١٦١.
- عبد السلام، أحمد، الجفري، علي. (٢٠٠٨). المستويات المعيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالملكة العربية السعودية. دراسات العلوم التربوية، ٣٥ (١)، ص ١٢٨-١٤٢.
- عبدالله، عصام الدين متولي. (٢٠٠١). القيمة التنبؤية لاختبارات القبول للطلاب المعلمين المتقدمين لقسم التربية البدنية بكلية المعلمين بالأحساء بالملكة العربية السعودية. دراسات ومقاييس في مجال التربية البدنية، مكتبة اليمنى، الطبعة الاولى. ص ٢٠٤-٢٢٠.
- العبيدي، محمد حاتم عبد الزهرة. (٢٠١١). دراسة مقارنة مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية للأعوام ٢٠٠٥-٢٠٠٩ لدى طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، العراق. ص ٩٢-١٤٨.
- العرجان، جعفر والكيلاني، غازي (٢٠٠٦). مؤشرات النمو الهيكلي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيين من عمر (٧-١٥) سنة، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الخامس، (علوم الرياضة في عالم متغير)، ١٠-١١ أيار، المجلد الأول، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية، عمان، الأردن، ص ١٢١-١٥٧.
- العرجان، جعفر (٢٠١٣) البدانة، الممارسة الرياضية من اجل الصحة، التدخين، الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة والعادات الغذائية لدى معلمي التربية الرياضية في الاردن، مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية، نابلس، فلسطين، المجلد (٢٧)، ٨، ص. ١٦٦١-١٧٠٤.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين. (٢٠٠٠). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين. (١٩٨٨). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- العنزى، احمد مؤيد. (٢٠١٢). تقويم التحصيل البدني والمهاري لاختبارات القبول في قسم التربية الرياضية للأعوام ٢٠٠٨-٢٠١٢. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٣، المجلد (٥). ص ٣٤٦-٣٦٢.
- عودة، أحمد. (١٩٩٨). القياس والتقييم في العملية التدريسية، ط٢، دار الأمل، الأردن.
- الغامدي، علي سعد. (٢٠١٥). دراسة تتبعه القدرات التنبؤية لاختبارات القبول لقسم التربية البدنية : جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١٦، العدد (١)، مارس. ص ١٧٧-١٩٦.

- القدومي، عبدالناصر، عيسى، صبحي. (٢٠٠٧). مساهمة بعض القياسات الأنتروبومترية للنتبؤ بقياس نسبة الشحوم بالطريقة الكهروحيوية للطلاب الذكور في تخصص التربية الرياضية. المؤتمر الدولي الثاني «المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة» كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الاردن، ٩-١٠ أيار. ص ٣٩٣-٤٠٧.
- المصيفر، عبد الرحمن عبيد، الحبيب، شيخه والمرزوق، غازي. (٢٠٠٣). «الإصابة بالسمنة وممارسة النشاط البدني عند مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مملكة البحرين»، المجلة العربية للغذاء والتغذية، ٨، ١٨٤-١٨٧.
- المغربي، عربي حمودة. (٢٠٠٤). بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين للأئحة التفوق الرياضي بالجامعة الاردنية. مجلة دراسات، مؤتمر التربية الرياضية «الرياضة نموذج للحياة المعاصرة» عدد خاص، ص ١٧-٢٤.
- Agha S.Y & Al-Dabbagh S.A.(2010). «Level of physical activity among teaching and support staff in the education sector in Dohuk, Iraq» EMHJ. 16.(12): 1278-1284.
- Castelli. D., Hillman. C., Buck. S and Erwin. H (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. J Sport Exerc Psychol, 29 (2), 239–252.
- Esmat S, et al. (2015). Low-density lipoprotein receptor genetic polymorphism in chronic hepatitis C virus Egyptian patients affects treatment response, World J Gastroenterol. 21;21(39).
- Eveland. B., Farley. R., Fuller. D., Morgan. D and Caputo. J (2009). Physical fitness and academic achievement in elementary school children. J Phys Act Health, 6(1), 99–104.
- Kemper, H.C. De Vent, W, And Van, M. (2001). Adolescent motor skill and performance physical activity in adolescence related to adult physical fitness, journal of Human Biolog, 13(2), 180.
- Lemoyne, J., L. Laurencelle, M. Lirette and F. Trudeau. (2007). «Occupational health problems and injuries among quebec’s physical educators» Applied Ergon.38: 625-634.
- Mary Maguire and Tom O’Connell.(2007). «Ill-health retirement of school teachers in the Republic of Ireland» Occupational Medicine ;57:191–193
- Roudsepp L & Liblikr .(2002). level of perceived and fitness in youth, university of Tortu, jun.
- Sandmark H, Wiktorin C, Hogstedt C, Klenell-Hatschek EK, Vingard E.(1999) «Physical work load in physical education teachers». Appl Ergon,30.(5):435-442.
- Van. D., Kelder. S., Kohl. H and Ranjit. N (2011).Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. J Sch Health, 81 (12), 733–740.

Effect of the Academic program of the College of Sport Sciences and Physical Activity on Body Mass Index, and some of performance abilities and components of physical fitness

Ali Mohamed jabbari., Ph.D

Associate professor of Exercise Physiology, College of Sport Sciences & Physical Activity, King Saud University

Abstract

The purpose of the study was to identify the effect of the program of the College of Sport Sciences and Physical Activity at king Saud University on Body Mass Index, and some of performance abilities and components of physical fitness. The study consisted of 55 undergraduate students which represent (45%) of the whole population of the students who have completed the preparatory year and started the college' program in the 1434/1435 academic year.

The results of the current study did not find any significant effect of the academic program between the pre and post measurement on weigh, BMI, jumping test with rising hands forward, jumping with rising hand aside (coordination), running 50 meter, and drafting on horizontal bar. The results indicated that there were significant effect of the academic program on the performance abilities test (half stand, bend the none based knee), vertical jumping with half turn to left side (balance), standing Long jump, throwing the medical ball, and tortuous running test. The percentage change in the performance abilities tests were higher than the physical fitness tests and all the changes in all values have been in the positive direction except tortuous running and running 50 meter were in the negative direction.

The researcher suggested a comprehensive and ongoing review for the level of physical fitness to benefit of the results in the modification and development of the college program through attention to the physical and motor abilities in practical courses and get the benefit of the results in the stage of self-repot study in the academic accreditation.

Key Words: Academic program, Body Mass Index, performance abilities and components, physical fitness.