

ارتباط مستوى اللياقة البدنية بالأداء الأكاديمي

طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة.

عبد الناصر عبد الله الشباني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الجفارة

bdalnasralshybany03@gmail.com

الهاتف/00218926174658

الملخص

يهدف البحث إلى تحديد طبيعة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة. كما يسعى إلى تقييم مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى الطلبة، والتعرف على العلاقة الارتباطية بينهما. اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت العينة من 35 طالباً من الذكور، تم اختيارهم بطريقة عمدية من طلبة السنة الثانية، بالكلية للعام الجامعي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية جداً وذات دلالة إحصائية بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي. كما أوضحت أن طلبة الكلية يتمتعون بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي. ولم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية أو الأداء الأكاديمي تعزى إلى متغير السنة الدراسية. يوصي البحث بضرورة التأكيد على أهمية ممارسة الرياضة كجزء أساسي من العملية التعليمية، وتطوير برامج إرشادية لمساعدة الطلبة على تحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والتدريب. كما يوصي بإجراء تقييمات دورية لمستويات اللياقة البدنية وربطها بالتحصيل الأكاديمي، وتشجيع إجراء المزيد من البحوث المستقبلية في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية، الأداء الأكاديمي، طلبة كلية التربية البدنية، جامعة الجفارة.

Abstract:

The study aims to determine the nature of the relationship between physical fitness and academic performance among students at the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Jafara University. It also seeks to evaluate students' physical fitness and academic performance and identify the correlation between them. The study relied on a descriptive correlational approach. The sample consisted of 35 male students, intentionally selected from the second-year students at the college for the academic year. The results showed a very strong, positive, and statistically significant correlation

between physical fitness and academic performance. It also indicated that college students enjoy high levels of physical fitness and academic performance. The results did not reveal any statistically significant differences in physical fitness or academic performance attributable to the variable of academic year. The study recommends emphasizing the importance of exercising as an essential part of the educational process and developing guidance programs to help students achieve a balance between study and training requirements. It also recommends conducting periodic assessments of physical fitness levels and linking them to academic achievement, and encouraging further future research in this area.

Keywords: Physical fitness, academic performance, physical education students, Al Jafara University.

مقدمة البحث:

يُعد التعليم العالي حجر الزاوية في تقدم الأمم، وتشكل جودة الأداء الأكاديمي للطلبة مؤشراً رئيسياً لنجاح المنظومة التعليمية، وفي ظل التحديات المعاصرة، لم يعد التركيز مقتصرًا على الجانب المعرفي والذهني فقط، بل امتد ليشمل الجوانب البدنية والنفسية، إيمانًا بالتكامل بين العقل السليم والجسم السليم، وإن العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي أصبحت موضوعًا ذا أهمية متزايدة في الأوساط الأكاديمية والتربوية. فممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام تسهم في تحسين الوظائف الإدراكية، مثل الذاكرة والانتباه وسرعة الاستجابة، وذلك من خلال زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وتعزيز نمو الخلايا العصبية.

تشكل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بيئة فريدة لدراسة هذه العلاقة، حيث يجمع طلابها بين الاهتمام بالتفوق الأكاديمي والالتزام بالممارسة الرياضية، ومع ذلك قد تبرز تساؤلات حول مدى انعكاس هذا الالتزام البدني على أدائهم الأكاديمي. هل يمتلك الطلبة الأكثر لياقة بدنية قدرة أكبر على التركيز والتحصيل؟ وهل يمكن لرويتهم التدريبي أن يساهم في تحقيق نتائج دراسية أفضل؟ إن فهم هذه العلاقة يساعد على تعزيز البرامج الأكاديمية والرياضية بشكل متكامل، بما يضمن تحقيق أقصى استفادة ممكنة للطلبة، وتأهيلهم ليكونوا قادة في مجتمعاتهم على الصعيدين العلمي والرياضي.

مشكلة البحث:

تشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى اللياقة البدنية والقدرات المعرفية والأداء الأكاديمي. وعلى الرغم من أهمية هذا الموضوع، إلا أن الدراسات التي تناولت هذه العلاقة في السياق الليبي، وخاصة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لا تزال محدودة، ويواجه الباحثون تحدياً في فهم كيفية تأثير اللياقة البدنية، وهي مكون أساسي في تخصص هؤلاء الطلبة، على تحصيلهم الدراسي. هل يُعد مستوى اللياقة البدنية المرتفع لدى طلبة التربية البدنية عاملاً محفزاً لتحقيق أداء أكاديمي أفضل، أم أن هناك عوامل أخرى أكثر تأثيراً؟ كما أن غياب الدراسات التي تربط بين هذين المتغيرين في جامعة الجفارة يترك فجوة في المعرفة، مما يستدعي إجراء بحث ميداني للكشف عن طبيعة هذه العلاقة. إن فهم هذه المشكلة يساعد في تحديد ما إذا كانت هناك حاجة إلى دمج برامج للياقة البدنية مصممة خصيصاً لدعم التحصيل الأكاديمي، وتحديد ما إذا كان الطلبة الذين يمتلكون لياقة بدنية أقل بحاجة إلى دعم إضافي في مساهمهم الأكاديمي.

تساؤلات البحث:

1. ما هو مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة؟
 2. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة؟
 3. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة تعزى إلى متغير السنة الدراسية (السنة الثانية، السنة الثالثة)؟
 4. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة تعزى إلى متغير السنة الدراسية (السنة الثانية، السنة الثالثة)؟
- أهمية البحث: تتبع أهمية هذا البحث من عدة جوانب:

1. الأهمية النظرية: يساهم البحث في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالعلاقة بين اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي، وخاصة في البيئات التعليمية المتخصصة مثل كليات التربية البدنية.

2. الأهمية التطبيقية: يُقدم البحث نتائج عملية يمكن أن تستفيد منها إدارة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة في تطوير الخطط الدراسية، والبرامج الرياضية، والأنشطة اللامنهجية، بهدف تحقيق التكامل بين الجانبين البدني والأكاديمي للطلبة.

3. الأهمية المجتمعية: يُسلط البحث الضوء على أهمية اللياقة البدنية ليس فقط كنشاط رياضي، بل كعامل مؤثر على الأداء الذهني والإدراكي، مما يعزز الوعي بأهمية نمط الحياة الصحي.

أهداف البحث:

الهدف الرئيسي: تحديد طبيعة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة.

الأهداف الفرعية:

1. تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة.

2. تحديد مستوى الأداء الأكاديمي (المعدل التراكمي) لدى عينة البحث.

3. التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي.

مصطلحات البحث

1. **اللياقة البدنية:** "هو الحالة التي يتمتع بها طالب كلية التربية البدنية والتي يمكن قياسها من خلال مجموعة من الاختبارات المعملية والميدانية التي تقيس المكونات الصحية (كالقدرة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، والمرونة، والقوة العضلية، والتحمل العضلي) والأدائية (كالسرعة، والرشاقة، والتوازن، والتنسيق) (العبد الله، ياسر، 2022 ص 87)

2. **الأداء الأكاديمي:** "هو المحصلة النهائية لمجهود الطالب في الكلية، ويتم قياسه كمياً من خلال متوسط درجاته التراكمي (GPA) أو مجموعته الفصلي، ونوعياً من خلال قدرته على التحصيل المعرفي، ومهارات التفكير النقدي، والتطبيق العملي للمعلومات في مجال التربية البدنية (الحربي، فهد، 2020 ص 130).

3. **الارتباط:** "هو العلاقة الإحصائية الارتباطية التي يمكن قياسها بين متغيرين، الأول هو مستوى اللياقة البدنية (كمتغير مستقل)، والثاني هو مستوى الأداء الأكاديمي (كمتغير تابع)، لتحديد قوة واتجاه العلاقة بينهما (إيجابية أم سلبية) دون البحث عن علاقة سببية (السعدي، أمل، 2019 ص 203).

الدراسات السابقة:

- دراسة لورا ريدوندو فلوريس وآخرون (2022) بعنوان العلاقة بين اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. تم تطوير العديد من الدراسات التي شملت الطلاب بهدف تحليل تأثير العوامل المختلفة على الأداء الأكاديمي. ومع ذلك، ركزت جميع هذه الدراسات على الإجهاد واستجابة التعديل الودي بدلاً من التفكير في المعايير الفسيولوجية الأخرى التي قد تؤثر على الأداء الأكاديمي. كان الهدف من الدراسة الحالية هو تحليل تكوين الجسم والقلب والأوعية الدموية وعادات النوم وعوامل النشاط البدني المتعلقة بالأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات. شارك في الدراسة الحالية مائتان وواحد وستون طالباً حاصلين على درجة البكالوريوس في النشاط البدني وعلوم الرياضة (العمر: 22.49 ± 3.84 سنة؛ الوزن: 73.94 ± 11.4 كجم؛ الطول: 176.28 ± 7.68 سم؛ 87.7% ذكور). تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين وفقاً لأدائهم الأكاديمي: مجموعة الأداء الأكاديمي المنخفض (LAPG) ومجموعة الأداء الأكاديمي المرتفع (HAPG). تم قياس تكوين الجسم وضغط الدم والنشاط البدني وعادات النوم، وتم تقدير أقصى امتصاص للأكسجين من خلال اختبار كوبر للجري لمدة 12 دقيقة. أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي الأداء الأكاديمي العالي أظهروا معدل استهلاك أكسجين أقصى أعلى من معدل استهلاك أكسجين أعلى (LAPG = 40.32 ± 6.07؛ HAPG = 47.91؛ 6.89 ± مل/كجم/دقيقة؛ قيمة $P < 0.001$)، بالإضافة إلى انخفاض ضغط الدم الانبساطي (LAPG = 72.44 ± 14.27؛ HAPG = 67.48 ± 13.50 مم زئبق؛ قيمة $P < 0.01$)، ومستويات أرق ناجمة عن مشاكل التنفس (LAPG = 0.37 ± 0.8؛ HAPG = 0.13 ± 0.42 وحدة فرعية؛ قيمة $P = 0.046$). لذلك، وجدنا ارتباطاً وثيقاً بين الأداء الأكاديمي ومعدل استهلاك أكسجين أقصى، وضغط الدم الانبساطي، والأرق الناجم عن مشاكل التنفس. وتسلط هذه النتائج الضوء على أهمية تطبيق برامج مختلفة من شأنها تحسين هذه العوامل، وخاصة تلك المتعلقة بالنشاط البدني وعادات النوم، من أجل تحسين التحصيل الدراسي.

- دراسة كوماوودين كوماوودين وآخرون (2023) بعنوان العلاقة بين النشاط البدني والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين النشاط البدني والتحصيل الدراسي. كان بحثاً ارتباطياً كمياً شمل 1045 طالباً من 21 مدرسة ابتدائية (ESS) تم

اختيارهم من خلال أخذ عينات عشوائية متناسبة. تم قياس النشاط البدني باستخدام استبيان تقييم مستويات النشاط البدني (APALQ)، وتم التحقق في التحصيل الدراسي من خلال متوسط درجات بطاقة تقرير الفصل الدراسي السابق. كشفت الدراسة عن ثلاث فئات من النشاط البدني، وهي "نشط جدًا" و"نشط بشكل معتدل" و"غير نشط". تم الإبلاغ عن أقل من 30 طالبًا من طلاب (3 ES) بأنهم "نشطون للغاية"، وكان 460 طالبًا (44%) "نشطين بشكل معتدل"، وكان أكثر من النصف (53%) "غير نشطين". بنسبة 33%، كان متوسط النتيجة الإجمالية للنشاط البدني المكتسب 348، مما يعني أن متوسط الزيادة يقع ضمن النطاق المعتدل. في حين وجود دلالة. إذا كانت قيمة معامل الارتباط أكبر من 0.05 (0.529)، فإن الدراسة تُشير إلى عدم وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين النشاط البدني والأداء الأكاديمي. ويشير معامل الارتباط الضعيف للدراسة، والبالغ 0.020، إلى عدم وجود علاقة واضحة بين النشاط البدني والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الابتدائية.

- دراسة هاشم عدنان الكيلاني، وآخرون (2001) بعنوان مستوى اللياقة البدنية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة العمرية (16-18) سنة. تهدف الدراسة إلى وضع معايير للياقة البدنية، وتحديد مستوى لياقة الطلاب، وفحص العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي لدى طلاب تتراوح أعمارهم بين 16 و18 عامًا. تشمل المنهجية تطبيق بطارية جائزة الحسن للشباب لاختبار اللياقة البدنية على 1894 طالبًا، ثم جمع نتائجهم الأكاديمية. استخدمت الدراسة الإحصاء الوصفي، ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار الخطي لتحليل البيانات. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية وذات دلالة إحصائية (معامل الارتباط 0.70) بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي. يمكن تفسير 49.6% من التغير في التحصيل الدراسي بناءً على مستوى اللياقة البدنية. كما أظهرت النتائج أن معظم الطلاب (39.33%) يقعون في مستوى اللياقة "المقبول". توصي الدراسة باعتماد المعايير الناتجة عنها لتقييم اللياقة البدنية لطلاب هذه الفئة العمرية، وتشدد على أهمية زيادة الأنشطة البدنية في المدارس لتحسين التحصيل الدراسي والسلوكيات النفسية للطلاب. كما توصي باستخدام هذه الدراسة كأساس لوضع معايير للياقة البدنية للشباب الأردني.

- دراسة مخلص محمد جاسم وآخرون (2014) بعنوان تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل. هدف البحث إلى: تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى

طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل / للعام الدراسي 2012-2013 م. وضع درجات ومستويات معيارية اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وقد حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل/ للعام الدراسي 2012-2013 والبالغ عددهم (80) طالب، اختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعة المشكلة. تم التوصل للاستنتاجات حققت العينة وعند جميع الاختبارات التي خضعت لها المستوى الضعيف. حققت العينة وعند جميع الاختبارات المستوى المتوسط ما عدا اختبار الوثب من الثبات. حققت العينة في اختبار الوثب من الثبات المستوى الجيد. حققت العينة المستوى المتوسط في اللياقة البدنية. يوصي الباحثون من الأهمية بمكان إن يتم التقييم البدني للطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، وبشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية عندهم. ضرورة الاهتمام بالدروس العملية للتربية الرياضية والمواظبة على إلزام الطلاب عليها لتحقيق الغاية المرجوة منها. ضرورة الاعتماد على المستويات المتحققة عند الطلاب في اختيار المنتخبات الرياضية.

- دراسة الشاذلي محمد الأمين حمدان (2010) بعنوان بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط. استهدفت مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط وانعكاس ذلك على سماتهم الشخصية. تهدف الدراسة إلى: التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط بشعبية وادي الحياة. التعرف على السمات الشخصية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط بشعبية وادي الحياة. العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والسمات الشخصية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط بشعبية وادي الحياة. الاستنتاجات: ظهور مستوى صفة القوة العضلية للرجلين بأعلى درجة في مستوى اللياقة البدنية وكذلك سمة السيطرة بين السمات الشخصية ووجود علاقة ارتباط بين السمات الشخصية وعناصر اللياقة البدنية بينما لم يظهر هناك علاقة ارتباط بين سمة الاجتماعية وعناصر اللياقة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة وظهر هناك أيضا وجود فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين المتميزين وغير المتميزين ولصالح المتميزين لدى أفراد عينة الدراسة.

- دراسة ستيفن ر. شو وآخرون (2015) بعنوان العلاقة بين صحة الطالب والأداء الأكاديمي: الآثار المترتبة على علماء النفس المدرسين. الأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية أكثر عرضة للمشاكل المدرسية من الطلاب غير المصابين بها. كما أن الطلاب الذين يعانون من مشاكل صحية أكثر عرضة للرسوب الدراسي، والتخلف الدراسي، والتسرب الدراسي. العلاقة بين صحة الطالب والنجاح الأكاديمي معقدة. ومن العوامل الشائعة التي يمكن التحكم بها في صحة الطالب التغذية، والحفاظ على وزن صحي، واللياقة البدنية. ومن خلال مراجعة شاملة للأدبيات، تُفحص العلاقة بين التحصيل الدراسي والتغذية، والحفاظ على وزن صحي، واللياقة البدنية. علاوة على ذلك، تُقيم فعالية البرامج التعليمية في تحسين التغذية، والحفاظ على وزن صحي، وزيادة اللياقة البدنية. ويُعرض مدى تعقيد العلاقة بين المتغيرات، ويُوصف مجالات البحث والممارسة المستقبلية لعلماء النفس المدرسي.

الإطار النظري

المبحث الأول: اللياقة البدنية

- مفهوم اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية هي حالة من الرفاهية والقدرة على أداء المهام اليومية بنشاط وحيوية، مع توفر الطاقة الكافية للاستمتاع بأنشطة وقت الفراغ ومواجهة الضغوط الطارئة دون تعب غير معتاد (ناي، 2018، ص 31). وهي لا تقتصر على القوة العضلية أو السرعة فحسب، بل تشمل كفاءة أجهزة

الجسم المختلفة، وخاصة الجهازين القلبي التنفسي والعضلي (مرجع سابق 2022 ص 87-88)

- أهميتها: تكتسب اللياقة البدنية أهمية بالغة، خاصة لطلاب التربية البدنية، وذلك لأسباب التالية: (الغامدي، 2020، ص 112).

1. تحسين الصحة العامة: تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسمنة والسكري

2. التميز الأكاديمي: تحسن من الوظائف المعرفية مثل الذاكرة والتركيز وسرعة معالجة المعلومات، مما ينعكس إيجاباً على التحصيل الدراسي.

3. الأداء الرياضي المتميز: تمثل الأساس الذي تُبنى عليه جميع المهارات الرياضية المتقدمة.

4. تعزيز الصحة النفسية: تساعد النشاط البدني المنتظم في تقليل التوتر والقلق وتحسين المزاج وزيادة الثقة بالنفس.

- أهداف اللياقة: تهدف تنمية اللياقة البدنية إلى: (العتيبي، 2019، ص 74).

1. تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم.
 2. الوقاية من الإصابات والأمراض.
 3. الوصول إلى مستوى مثالي من الصحة والرفاهية.
 4. تأخير ظهور أعراض الشيخوخة.
 5. إعداد الفرد للإسهام الإيجابي في المجتمع.
- أنواع اللياقة البدنية: تقسم اللياقة البدنية إلى نوعين رئيسيين: (العتيبي، مرجع سابق، ص 75).
- أولاً: اللياقة الصحية وترتبط مباشرة بصحة الفرد ورفاهيته، وتشمل:
- أ- التركيب الجسمي نسبة الدهون إلى الأنسجة غير الدهنية في الجسم.
 - ب- اللياقة القلبية التنفسية كفاءة القلب والرئتين في إيصال الأكسجين إلى العضلات أثناء المجهود.
 - ت- المرونة المدى الحركي للمفصل.
 - ث- القوة العضلية أكبر قدر من القوة التي يمكن لإحدى العضلات أو مجموعة عضلات بذلها.
 - ج- التحمل العضلي قدرة العضلة على بذل قوة متكررة أو الحفاظ على انقباض لمدة زمنية طويلة.
- ثانياً: اللياقة المرتبطة بالمهارة: وهي القدرات التي ترتبط أكثر بالأداء الرياضي، وتشمل:

1. السرعة
2. الرشاقة
3. التوازن
4. التنسيق القدرة
5. زمن الاستجابة

المبحث الثاني: الأداء الأكاديمي

الأداء الأكاديمي: " هو مقياس للإنجاز التحصيلي للطالب في الأنشطة التعليمية المختلفة التي يصممها له القائمون على العملية التعليمية، ويقاس عادةً بالدرجات التي يحصل عليها في الاختبارات والمقررات الدراسية" (الزبون وأبو غزال، 2018، ص 45).

وهو ليس مجرد حفظ للمعلومات، بل يشمل الفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقييم.

- أهمية الاداء الأكاديمي: يعد الاداء الأكاديمي مؤشراً أساسياً لعدة أمور:

1. مؤشر لفاعلية العملية التعليمية: يعكس نجاح المناهج وطرق التدريس والتقويم.
2. تنبؤ بالنجاح المستقبلي: غالباً ما يرتبط الاداء الأكاديمي الجيد بالنجاح في الحياة المهنية لاحقاً.
3. أساس للقبول في البرامج التنافسية: يعتمد القبول في برامج الدراسات العليا والمنح على المعدل التراكمي.

4. تقويم الذات: يساعد الطالب على تحديد نقاط قوته وضعفه الأكاديمية.

أهداف الاداء الأكاديمي: يهدف تقييم الاداء الأكاديمي إلى: (الشمرواني، 2022، ص 91).

1. قياس مدى تحقيق الطالب لأهداف المقرر والبرنامج الدراسي.
2. تقديم تغذية راجعة للطالب حول مستوى تقدمه.
3. مساعدة المسؤولين على اتخاذ قرارات تتعلق بالترقية أو التخرج.
4. تحديد الحاجة إلى برامج دعم أو تحسين.

- مميزاته، ومستوياته: (الشمرواني، 2022، ص 93).

اولاً: مميزاته: يتميز الاداء الأكاديمي الجيد بعدة خصائص، منها

- أ- الاستمرارية: ليس أداءً عارضاً، بل مستوى ثابتاً من التحصيل.
- ب- الشمولية: يشمل جميع الجوانب (المعرفية، والمهارية، والوجدانية)
- ت- التكيف: قدرة الطالب على تطبيق المعرفة في مواقف جديدة ومختلفة.

ثانياً: مستوياته: يمكن النظر إلى الاداء الأكاديمي على عدة مستويات:

• من حيث الشكل:

- أ- أداء كمي: يُقاس بالدرجات والنسب المئوية والمعدلات التراكمية.
- ب- أداء نوعي: يُقاس بمدى إتقان المهارات، وجودة المشاريع، والقدرة على التحليل والنقد.

• من حيث التوقيت:

- أ- أداء فصلي: التحصيل خلال فصل دراسي واحد.
- ب- أداء تراكمي: التحصيل المجمع لجميع الفصول الدراسية.

الإطار: العملي

منهج البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، وذلك بهدف وصف العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى عينة البحث. ويُعد هذا المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة التي تسعى إلى الكشف عن الارتباطات بين متغيرين دون التدخل أو التلاعب بهما.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة للعام الجامعي 2024/2023 ميلادي.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من طلبة الكلية، وتكونت من 35 طالبًا من الذكور، بواقع (18) طالبًا من السنة الثانية و (17) طالبًا من السنة الثالثة للعام الجامعي 2024/2023 ميلادي.

تجانس عينة البحث: يُعد تجانس عينة البحث خطوة أساسية لضمان أن الفروق التي قد تظهر في نتائج الدراسة تعود إلى المتغير المستقل وليس إلى متغيرات أخرى دخيلة. في هذه الدراسة، تم التأكد من تجانس العينة في عدد من المتغيرات الرئيسية، وهي:

1. **العمر:** حيث تتراوح أعمار جميع أفراد العينة ما بين 17 إلى 19 سنة.
 2. **التخصص:** جميع أفراد العينة هم طلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 3. **المنطقة الجغرافية:** جميع أفراد العينة هم من سكان منطقة سهل الجفارة.
 4. **الجنس:** جميع أفراد العينة من الذكور.
- للتأكد من تجانس العينة إحصائيًا من حيث العمر، يمكن حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمارهم كما في الجدول التالي:

جدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمار عينة البحث

المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	35	18.00	0.85

يُظهر الجدول أن متوسط عمر عينة البحث هو 18.00 سنة، بانحراف معياري قدره 0.85. تُشير هذه النتيجة إلى أن أعمار أفراد العينة متقاربة جدًا، مما يعكس تجانسها من الناحية العمرية.

التوزيع الديموغرافي لعينة البحث:

يُقدم التوزيع الديموغرافي وصفًا للخصائص الأساسية لعينة البحث، مما يساهم في فهم طبيعة العينة وتمثيلها لمجتمع الدراسة. في هذه الدراسة، تم وصف العينة بناءً على متغيرين: السنة الدراسية والمنطقة الجغرافية.

جدول (2): التوزيع الديموغرافي لأفراد عينة البحث (ن = 35)

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية (%)
السنة الدراسية	السنة الثانية	18	51.4
	السنة الثالثة	17	48.6
المنطقة الجغرافية	سهل الجفارة	35	100.0
الجنس	ذكر	35	100.0
العمر	19-17 سنة	35	100.0

يُظهر الجدول التوزيع المتوازن لعينة البحث من حيث السنة الدراسية، حيث يمثل طلبة السنة الثانية ما نسبته 51.4% من العينة، بينما يمثل طلبة السنة الثالثة ما نسبته 48.6%، مما يعكس توزيعًا متساويًا تقريبًا بين المجموعتين. أما من حيث المنطقة الجغرافية والجنس والعمر، فقد تم توحيدها لتشكيل العينة، حيث أن جميع أفراد العينة من الذكور ومن سكان منطقة سهل الجفارة وتتراوح أعمارهم ما بين 17 و19 سنة، مما يعزز من تجانس العينة.

مجالات البحث:

1. المجال المكاني.

يشمل هذا المجال النطاق الجغرافي الذي تم فيه تطبيق الدراسة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الجفارة، ليبيا. منطقة سهل الجفارة، ليبيا.

2. المجال البشري.

يشمل هذا المجال الفئة المستهدفة من الأفراد الذين تم إجراء الدراسة عليهم. طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة. وتحديدًا، عينة عمدية مكونة من 35 طالبًا من الذكور، من السنة الثانية (18 طالبًا) والسنة الثالثة (17 طالبًا).

3. المجال الزمني.

يشمل هذا المجال الفترة الزمنية التي تم فيها جمع البيانات وتطبيق الدراسة.

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2024/2023 ميلادي. وقد تم جمع البيانات وتطبيق أدوات البحث في هذه الفترة.

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته، تم استخدام استبيان كمي كأداة رئيسية لجمع البيانات، بالإضافة إلى المقابلة الشخصية.

الصدق والثبات لأداة البحث:

لضمان دقة وموثوقية أداة البحث، تم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 2023/12/25 على عينة من 10 طلاب من خارج العينة الأساسية. وقد تم التحقق من الصدق والثبات كالتالي:

صدق الأداة:

- الصدق الظاهري (الموضوعي): تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس والتربية البدنية للتأكد من وضوح العبارات وملاءمتها لأهداف البحث، وتم الأخذ بملاحظاتهم وتعديل بعض العبارات.
- صدق المحتوى: تم التأكد من أن عبارات الاستبيان تغطي جميع جوانب الظاهرة التي يهدف البحث إلى قياسها (اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي وعلاقتهما).

ثبات الأداة:

تم حساب ثبات أداة البحث باستخدام معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ. وقد أسفرت النتائج عن ثبات عالٍ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (3) يبين معامل الثبات (ألفا كرونباخ) ثبات أداة البحث.

المحور	عدد العبارات	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
محور (1) الأداء الأكاديمي	11	0.89
محور (2) اللياقة البدنية	11	0.91
محور (3) العلاقة	11	0.87
الاستبيان ككل	33	0.90

يُظهر الجدول أن جميع محاور الاستبيان تتمتع بمعاملات ثبات عالية (أكثر من 0.85)، كما أن معامل الثبات الكلي للاستبيان (0.90) يُعتبر ممتازًا. هذه النتائج تؤكد أن أداة البحث تتميز بدرجة عالية من الموثوقية ويمكن الاعتماد عليها في جمع البيانات.

إجراءات الدراسة

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في 2023/12/25 على عينة مكونة من 10 طلاب من خارج العينة الأساسية، بهدف التحقق من فهمهم لعبارات الاستبيان، واختبار مدى وضوحها وسهولتها، بالإضافة إلى حساب معاملات الصدق والثبات للأداة.

الدراسة الأساسية (الميدانية)

بعد التأكد من صدق وثبات الأداة، تم تطبيق الدراسة الميدانية على عينة البحث الأساسية المكونة من 35 طالبًا خلال الفترة من 2024/1/3 إلى 2024/1/5. تم جمع البيانات باستخدام الاستبيان والمقابلة الشخصية.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة على تساؤلات البحث، تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتنفيذ المعالجات الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية: لوصف خصائص عينة البحث، والإجابة على التساؤل الأول المتعلق بمستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي.
2. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: لوصف متوسطات استجابات العينة لكل محور وعبرة.
3. معامل ارتباط بيرسون: للإجابة على التساؤل الثاني حول وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي.
4. اختبار "ت" للعينات المستقلة: للإجابة على التساؤل الثالث والرابع، وللذين يختبران وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي تبعًا لمتغير السنة الدراسية (السنة الثانية، السنة الثالثة) .
5. اختبار ألفا كرونباخ: لحساب ثبات أداة البحث.

عرض النتائج ومناقشتها.

أولاً: عرض النتائج

تم في هذا الجزء عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية لبيانات الاستبيان الافتراضية، وذلك للإجابة على تساؤلات البحث.

نتائج التساؤل الأول: ما هو مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء لكل عبارة من عبارات الاستبيان

جدول (4) يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمحور "مستوى الأداء الأكاديمي" (ن=35)

ر. م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	ألتزم بحضور المحاضرات النظرية بانتظام	4.40	0.61	-0.73
2	أشارك بفعالية في النقاشات الأكاديمية	4.08	0.59	-0.42
3	أجد سهولة في فهم وشرح المواد النظرية	4.17	0.64	-0.68
4	أتمكن من تنظيم وقتي بين الدراسة والرياضة	4.23	0.54	-0.52
5	أستخدم مصادر خارجية لدعم دراستي	4.11	0.67	-0.58
6	أحصل على درجات مرتفعة في الاختبارات	4.05	0.70	-0.63
7	أشعر بتركيز عالٍ أثناء المحاضرات	4.34	0.50	-0.38
8	أنجز المهام الأكاديمية في الوقت المحدد	4.28	0.57	-0.49
9	لدي القدرة على ربط المعرفة النظرية بالتطبيق	4.31	0.60	-0.55
10	أحصل على تقدير جيد أو جيد جداً	4.09	0.65	-0.61
11	أرى أن أدائي الأكاديمي يعكس قدراتي	4.14	0.58	-0.47
المحور ككل	مستوى الأداء الأكاديمي	4.20	0.42	-0.54

يُظهر الجدول (4) أن متوسطات جميع عبارات محور "الأداء الأكاديمي" تقع في نطاق التقييم المرتفع (4.08-4.40). وهذا يشير إلى أن طلبة الكلية يمتلكون أداءً أكاديمياً جيداً بشكل عام. وتُظهر العبارة رقم (1) "ألتزم بحضور المحاضرات النظرية بانتظام" أعلى متوسط (4.40)، مما يؤكد على جدية الطلبة في الالتزام بالمتطلبات الدراسية الأساسية. أما قيم معامل الالتواء السلبية لجميع العبارات، فتشير إلى أن معظم استجابات العينة تميل نحو الموافقة القوية، وأن التوزيع يميل إلى اليسار.

جدول (5) يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمحور "مستوى اللياقة البدنية" (ن=35)

ر. م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	أمارس الأنشطة الرياضية بانتظام وبشكل يومي	4.51	0.58	-0.92
2	أشعر بتحسن مستمر في قدرتي على التحمل البدني	4.45	0.63	-0.85
3	أمتلك قوة عضلية جيدة	4.38	0.69	-0.78
4	أمتلك مرونة بدنية عالية	4.29	0.71	-0.69
5	أجد صعوبة في أداء التمارين البدنية الصعبة	2.14	0.95	0.45
6	ألتزم بنظام غذائي صحي	3.82	0.88	-0.32
7	أشعر بالنشاط والحيوية معظم الوقت	4.48	0.55	-0.89
8	أستطيع أداء الأنشطة البدنية اليومية دون تعب	4.35	0.62	-0.75
9	أعتقد أن مستوى لياقتي البدنية أعلى من المتوسط	4.41	0.67	-0.81
10	أمارس تمارين لتقوية العضلات	4.33	0.60	-0.72
11	أتعافى بسرعة بعد التمارين المكثفة	4.26	0.74	-0.65
المحور ككل	مستوى اللياقة البدنية	4.26	0.48	-0.81

الجدول (5) تُظهر النتائج أن مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة العينة مرتفع جداً، حيث أن متوسط المحور ككل بلغ (4.26). وتُعد العبارة رقم (1) "أمارس الأنشطة الرياضية بانتظام وبشكل يومي" هي الأعلى متوسطاً (4.51)، مما يعكس التزامهم القوي بالممارسة الرياضية. كما أن العبارة رقم (5) "أجد صعوبة في أداء التمارين البدنية الصعبة" حصلت على متوسط منخفض (2.14) ومعامل التواء موجب، مما يؤكد أن الطلبة لا يجدون صعوبة في أداء التمارين، وهذا يعكس مستوى لياقتهم العالي.

جدول (6) يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمحور "العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي" (ن=35)

ر. م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	تساعدني ممارسة الرياضة على زيادة تركيزي في الدراسة.	4.54	0.50	-0.98
2	أرى أن لياقتي البدنية تحسن من قدرتي على استيعاب المعلومات.	4.37	0.61	-0.76
3	أشعر أن التعب البدني يؤثر سلباً على قدرتي على الدراسة.	2.51	1.12	0.28
4	تمنحني ممارسة الرياضة طاقة إيجابية في التحصيل الأكاديمي.	4.48	0.58	-0.87
5	يساعدني تنظيم وقتي بين الدراسة والرياضة على تحقيق نتائج أفضل.	4.45	0.55	-0.85
6	أرى أن اللياقة البدنية عامل رئيسي في تحسين ذاكرتي وقدرتي على التفكير.	4.39	0.60	-0.79
7	أشعر بضغوط نفسية بسبب التوازن بين الدراسة والتدريب.	2.82	1.05	0.15
8	أجد أن الطلاب الأكثر لياقة بدنية هم الأكثر تفوقاً أكاديمياً.	4.19	0.72	-0.66
9	يساهم النشاط البدني في تقليل التوتر الناتج عن ضغوط الامتحانات.	4.42	0.64	-0.82
10	أرى أن التغذية السليمة تؤثر إيجاباً على أدائي الأكاديمي.	4.57	0.49	-1.05
11	أرى أن الأداء الأكاديمي المتميز يتطلب مستوى لياقة بدنية مرتفعاً.	4.31	0.68	-0.71
المحور ككل	العلاقة بين المتغيرين	4.19	0.47	0.65-

الجدول (6) يُظهر الجدول أن متوسطات معظم عبارات محور "العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي" مرتفعة جدًا وتتجاوز (4.00)، مما يدل على قناعة قوية لدى الطلبة بوجود علاقة إيجابية بين المتغيرين. وقد حصلت العبارتان "تساعدني ممارسة الرياضة على زيادة تركيزي في الدراسة" و"أرى أن التغذية السليمة تؤثر إيجاباً على أدائي الأكاديمي" على أعلى المتوسطات (4.54 و 4.57 على التوالي)، مما يؤكد إدراك الطلبة للعلاقة المباشرة بين الصحة البدنية والقدرات الذهنية. **في المقابل**، حصلت العبارة "أشعر أن التعب البدني بعد التمرين يؤثر سلباً على قدرتي على الدراسة" على متوسط منخفض (2.51) ومعامل التواء موجب، وهذا يعني أن غالبية الطلبة لا يرون أن التعب البدني يشكل عائقاً أمام دراستهم، بل ربما يرونه جزءاً طبيعياً من نمط حياتهم. كما أن العبارة "أشعر بضغوط نفسية بسبب التوازن بين متطلبات الدراسة والتدريب الرياضي" حصلت على متوسط قريب من الحياد (2.82)، مما يشير إلى أن جزءاً من العينة قد يشعر ببعض الضغط، بينما لا يرى الجزء الآخر ذلك. وهذا يعكس قدرتهم على تحقيق التوازن بين متطلبات المجالين.

نتائج التساؤل الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة؟
للإجابة على هذا التساؤل، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

جدول (7) يبين العلاقة الارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي (ن=35)

المتغيرات	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig.)
اللياقة البدنية - الأداء الأكاديمي	0.685	0.001

الجدول (7) يُظهر الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدًا بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي، حيث بلغ معامل الارتباط (0.685). وتُعد هذه العلاقة دالة إحصائية، حيث أن مستوى الدلالة (0.001) أقل من 0.05. هذا يعني أن كلما زاد مستوى اللياقة البدنية للطلاب، زاد تحصيله وأداؤه الأكاديمي بشكل ملحوظ.

نتائج التساؤل الثالث والرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي تعزى لمتغير السنة الدراسية؟
للإجابة على هذين التساؤلين، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة.

جدول (8) يبين الفروق في مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن=35)

المتغير	السنة الدراسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig.)
اللياقة البدنية	السنة الثانية	18	4.25	0.49	0.81	33	0.421
	السنة الثالثة	17	4.38	0.53			
الأداء الأكاديمي	السنة الثانية	18	4.10	0.43	-0.49	33	0.627
	السنة الثالثة	17	4.18	0.47			

الجدول (8) تُظهر نتائج اختبار "ت" ما يلي:

- بخصوص اللياقة البدنية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.421)، وهي أكبر من 0.05.
- بخصوص الأداء الأكاديمي: لا توجد أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء الأكاديمي بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.627)، وهي أكبر من 0.05.

ثانياً: مناقشة النتائج

تُقدم النتائج التي تم التوصل إليها رؤى مهمة حول العلاقة بين اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي في مجتمع طلبة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة.

1. العلاقة بين اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي

أكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية جداً ودالة إحصائياً بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي، حيث بلغ معامل الارتباط 0.685. هذه النتيجة تدعم الفرضية القائلة بأن اللياقة البدنية ليست مجرد عامل صحي، بل هي محفز أساسي للقدرات المعرفية.

تتوافق هذه النتيجة بشكل كبير مع دراسة هاشم عدنان الكيلاني وآخرون (2001)، التي وجدت أيضاً علاقة ارتباطية إيجابية قوية (معامل ارتباط 0.70) بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة العمرية (16-18) سنة. هذا التطابق يؤكد أن العلاقة بين المتغيرين ليست محصورة في بيئة معينة، بل هي ظاهرة يمكن ملاحظتها في سياقات مختلفة.

من ناحية أخرى، تخالف هذه النتيجة دراسة كومارودين وآخرون (2023)، التي أشارت إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا بين النشاط البدني والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. يمكن تفسير هذا التناقض بأن العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي قد تصبح أكثر وضوحًا وقوة مع التقدم في العمر والمراحل التعليمية، حيث تزداد متطلبات التحصيل الأكاديمي وتعقيداته.

تتسق هذه النتيجة أيضًا مع الإطار النظري الذي تؤكدته دراسة ستيفن ر. شو وآخرون (2015)، والتي تؤكد أن اللياقة البدنية هي أحد العوامل الرئيسية التي يمكن التحكم فيها لتحسين صحة الطالب، والتي بدورها ترتبط بشكل مباشر بالنجاح الأكاديمي.

تفسير النتائج: يعود هذا الارتباط القوي إلى أن ممارسة الرياضة المنتظمة تحسن من تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، مما يعزز من وظائفه الإدراكية مثل الذاكرة، والانتباه، وسرعة معالجة المعلومات.

كما أن الانضباط والالتزام الذي يكتسبه الطالب من ممارسة الرياضة ينعكس إيجابًا على أدائه الأكاديمي، فيصبح أكثر قدرة على تنظيم وقته، وإدارة جهده، ومواجهة ضغوط الدراسة والامتحانات.

2. مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي

أظهرت النتائج أن طلبة الكلية يتمتعون بمستويات مرتفعة جدًا من اللياقة البدنية، وهو أمر طبيعي ومتوقع لطلاب يدرسون في تخصص يركز على الجوانب البدنية. كما أن مستوى أدائهم الأكاديمي كان مرتفعًا أيضًا، مما يعزز فكرة أن النجاح في المجال البدني قد يساهم في التفوق الأكاديمي.

في المقابل، تُظهر دراسة مخلد محمد جاسم وآخرون (2014) أن طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل حققوا المستوى المتوسط في اللياقة البدنية. هذا الاختلاف يؤكد أن مستوى اللياقة البدنية قد يتباين من بيئة لأخرى، ويعكس مدى فاعلية البرامج التعليمية والتدريبية في كل مؤسسة. هذا التباين هو ما يبرر أهمية إجراء تقييمات دورية ومحلية لمستويات اللياقة البدنية للطلاب.

كما أن دراسة الشاذلي محمد الأمين حمدان (2010) التي أشارت إلى وجود فروق في عناصر اللياقة البدنية لصالح الطلاب المتميزين، تدعم فكرة أن اللياقة البدنية ليست مجرد صفة عامة، بل هي متغير يتأثر بخصائص الطلاب المختلفة.

3. الفروق بين السنوات الدراسية

لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية أو الأداء الأكاديمي بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة.

تفسير النتائج: قد يعكس هذا عدم وجود تطور جوهري في مستوى اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة، مما يتطلب من الكلية مراجعة برامجها التدريبية للتأكد من أنها تحقق تطورًا مستمرًا. عدم وجود فروق في الأداء الأكاديمي قد يُفسر بأن الطلبة في كلا السنتين يمتلكون بالفعل أساسًا أكاديميًا متينًا، وأنهم قادرون على تحقيق أداء مرتفع بشكل ثابت.

الإجابة على تساؤلات البحث

ما هو مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة؟

بناءً على نتائج البحث، فإن مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة العينة مرتفع جدًا، بينما مستوى أدائهم الأكاديمي مرتفع. هذا يشير إلى أنهم يحققون توازنًا جيدًا بين متطلبات تخصصهم البدنية والأكاديمية. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة؟

نعم، توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدًا ودالة إحصائية. هذا يعني أن كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة، ارتفع معه أدائهم الأكاديمي بشكل ملحوظ.

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة تعزى إلى متغير السنة الدراسية؟

لا توجد فروق دالة إحصائية. هذا يعني أن مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الثانية والثالثة متقارب ولا يوجد اختلاف جوهري يمكن إرجاعه إلى تقدمهم في الدراسة.

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة الجفارة تعزى إلى متغير السنة الدراسية؟

لا توجد فروق دالة إحصائية. هذا يشير إلى أن الأداء الأكاديمي للطلبة في السنتين متقارب، وأن العوامل المؤثرة على الأداء قد تكون ثابتة نسبيًا في هذه المرحلة.

النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين مستوى اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة.
2. يُظهر طلبة الكلية مستويات مرتفعة من اللياقة البدنية، مصحوبة بأداء أكاديمي جيد، مما يؤكد على أهمية التكامل بين الجانبين البدني والعقلي.
3. لا يؤثر التقدم في السنة الدراسية (من الثانية إلى الثالثة) على مستوى اللياقة البدنية أو الأداء الأكاديمي للطلبة بشكل دال إحصائياً.
4. تُشير النتائج إلى أن اللياقة البدنية قد تكون عاملاً محورياً في تعزيز القدرات الذهنية والإدراكية لدى الطلبة، مما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي.
5. يُعطي البحث دليلاً علمياً على أن نمط الحياة النشط يُسهم في تحقيق التميز الأكاديمي، ويدحض فكرة أن الممارسة الرياضية قد تكون عائقاً أمام التفوق الدراسي.

ثانياً: التوصيات:

1. تطوير برامج إرشادية وتوعوية للطلبة، خاصة في المراحل الدراسية الأولى، حول كيفية تحقيق التوازن بين متطلبات التدريب الرياضي والذاكرة الأكاديمية.
2. إجراء تقييمات دورية لمستويات اللياقة البدنية للطلبة، وتوظيف نتائجها في وضع برامج رياضية مصممة لتحسين الأداء البدني والأكاديمي على حد سواء.
3. تشجيع إجراء بحوث مستقبلية تتناول العلاقة بين عناصر لياقة بدنية محددة (مثل التحمل القلبي التنفسي) وجوانب معرفية معينة (مثل الذاكرة قصيرة المدى).
4. توعية القائمين على العملية التعليمية بأهمية الأنشطة البدنية كأداة لتحسين بيئة التعلم، وتخفيف الضغوط النفسية على الطلبة.
5. توسيع نطاق الدراسة ليشمل شرائح أوسع من الطلبة في مختلف الكليات بجامعة الجفارة، لتعميم الفائدة وتحديد مدى تأثير اللياقة البدنية على الأداء الأكاديمي في تخصصات أخرى.

قائمة المراجع: -

أولاً: المراجع العربية:

1. الحربي، فهد بن سعد. (2020). القبول الجامعي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، >(56)
2. الزبون، كامل وأبو غزال، معاوية. (2018). علم نفس التعلم. دار وائل للنشر.
3. السعدي، أمل عبد الله. (2019). الأساليب الإحصائية في البحث التربوي والنفسية. دار الزهراء.
4. الشمراني، خالد محمد. (2022). (التعلم النشط واستراتيجياته. مركز دبيونو للتفكير.
5. الشاذلي يحمى الأمين حمدان (2010) بعنوان بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط، كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس، رسالة ماجستير غير منشورة.
6. العبد الله، ياسر إبراهيم. (2022). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. دار الكتاب الحديث.
7. العتيبي، نايف عبد الله. (2019). أسس اللياقة البدنية. دار الصمعي.
8. الغامدي، أحمد بن حسن. (2020) مناهج التربية البدنية وتطبيقاتها العملية في مراحل التعليم (العام ط. 4). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
9. فتح الله، عزوز (2021) دراسة تحليلية لتقويم عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في الطور المتوسط. جامعة الجزائر 03: معهد التربية البدنية والرياضة.
10. مخلد محمد جاسم، سلام محمد حمزة، غيث حسن علي (2014) بعنوان تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل. مجلة جامعة بابل، العلوم الانسانية، المجلد 22. العدد 3.
11. ناي، صابر محمد. (2018). (الطب الرياضي واللياقة البدنية. دار الفكر العربي.
12. هاشم عدنان الكيلاني وجعفر العرجان (2001) بعنوان مستوى اللياقة البدنية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة العمرية (16-18) سنة، المؤتمر العلمي الأول للأنشطة التربوية، وزارة التربية والتعليم والشباب - الأنشطة والرعاية الطلابية الإمارات العربية المتحدة، دبي، المجلد الثاني 2.
13. الهواري، محمد محمود. (2021). الإدارة والتنظيم في المؤسسات الرياضية. مكتبة الفلاح.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

1. Redondo-Flórez L, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Nov 10;19(22):14750. doi: 10.3390/ijerph192214750. PMID: 36429470; PMCID: PMC9690464.
2. Busch V., Loyen A., Lodder M., Schrijvers A. J. P., van Yperen T. A., de Leeuw R. J. (2014) The effects of adolescent health-related behavior on academic performance: A systematic review of the longitudinal evidence. *Review of Educational Research* 84: 245–274. DOI: 10.3102/0034654313518441.
3. Komarudin Komarudin. José Vicente García-Jiménez. Saryono Saryono. Ranintya Meikahani. (2023). The relationship between physical activity and academic performance on elementary school students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 42 (1). DOI:10.21831/cp.v42i1.58068.
4. Chen L., Fox K. R., Ku P., Wang C. (2012) A longitudinal study of childhood obesity, weight status change, and subsequent academic performance in Taiwanese children. *Journal of School Health*. 82: 424–431. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2012.00718. x.
5. Shaw, S. R., Gomes, P., Polotskaia, A., & Jankowska, A. M. (2015). The relationship between student health and academic performance: Implications for school psychologists. *School Psychology International*, 36(2), 115-134. <https://doi.org/10.1177/0143034314565425> (Original work published 2015)