

## تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للأختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقبول طلاب كلية

### التربية الرياضية

( بحث وصفي )

(على الطلبة المتقدمين للقبول في قسم التربية الرياضية / كلية التربية جامعة واسط للعام الدراسي

٢٠٠٧-٢٠٠٨)

د.مازن حسن جاسم

أ.د.علي سلوم جواد

المعهد التقني / واسط

جامعة واسط/كلية التربية

### ملخص البحث

( تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقبول طلاب كلية التربية الرياضية )، يهدف البحث الى وضع معيار شامل لتقويم الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث، وقد اجريت الدراسة على ( ١٠٦ ) طالبا اجري عليهم الاختبار فعلا، حيث كانت اهم النتائج متلخصة في الحصول على الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية، ومن خلال تلك النتائج اوصى الباحثان في اعتماد تلك الدرجات والمستويات في انتقاء الافضل من الطلبة لغرض حجز مقاعد الدراسة في كليات التربية الرياضية .

### الباب الاول

#### ١ - التعريف بالبحث

#### ١ - ١ المقدمة واهمية البحث

ان الكثير من التطبيقات والنظريات الخاصة بالتربية الرياضية تكون عديمة الفائدة دون الاعتماد على التقويم وادواته المتمثلة بالاختبارات والقياس، وتعد هذه العملية من الاولويات الاساسية التي ساهمت وبشكل واضح في الوصول للانجازات العليا التي تتسجم مع التطور التكنولوجي الذي رافق عهدنا الحالي، كما ان التقويم عملية ضرورية لايمكن الاستغناء عنها ليس في المجال الرياضي فقط بل في مجالات الحياة كافة، ان مجال التربية الرياضية هو احد هذه المجالات المهمة التي لايمكن اغفالها حيث تعد مجالا مكتملا ومهما في ارساء قواعد الدور التربوي والتعليمي في المجتمعات المتحضرة، لذلك يجب ان تخضع هذه العملية للتقويم العلمي الدقيق المتمثل في اختيار الاختبارات والاساليب التقويمية المناسبة لاختيار افضل المتقدمين للقبول في كليات التربية الرياضية، والغرض من ذلك اعداد مدرسين اكفاء مستعدين لحمل اعباء مهنة تدريس التربية الرياضية ، لذلك يجب ان تتوفر فيهم الشروط الاساسية لتلك المهنة ، فضلا عن امكانية خلق مدرسين قادرين على انتقاء الموهوبين والمبدعين، حيث نجد كثير من الطلبة تم اكتشافهم او صقل مواهبهم وتطويرها ورفد المنتخبات الوطنية بتلك الطاقات من خلال تلك المدارس، الابتدائية او المتوسطة او الاعدادية ، ان اللياقة البدنية والقابليات المهارية هي اساس وهدف التربية الرياضية، والتي يجب على المتقدم اجتياز تلك الاختبارات من اجل القبول في كليات التربية الرياضية، كما تكمن اهمية البحث في ايجاد وتحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات المتبعة وباستخدام الوسائل العلمية الحديثة .

## ١ - ٢ مشكلة البحث

نشاهد سنويا اعداد كبيرة من الطلبة المتقدمين للقبول في كليات التربية الرياضية، وكثيرا منهم ليس لديه الرغبة في ممارسة هذه المهنة، والسبب ان غالبية الطلبة المتقدمين تكون معدلاتهم في الامتحانات الوزارية ضعيفة، مما يوفر لهم هذا القبول الدراسة الجامعية، وتأمين التخرج بمؤهل اعلى ، وعلى ذلك يجب ان يجتاز الطلبة الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالقبول، وانتقاء الافضل منهم والاجدر لحجز مقاعد الدراسة، هنا برزت مشكلة البحث حيث لاحظ الباحثان ومن خلال اشرافه على الاختبارات لسنوات عدة، صعوبة اختيار الافضل من الطلبة فضلا عن بذل الجهود الكبيرة وهدر الوقت، وسبب ذلك هو عدم وجود معيار شامل يجمع تحديد وبناء المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية، ممثلة بدرجة واحدة ذات دلالة واضحة، وليس درجات معيارية لكل اختبار على حده، وحسب ما متعارف عليه الان في الاختبارات الخاصة بالقبول.

## ١ - ٣ هدف البحث

يهدف البحث الى وضع معيار شامل لتقويم نتائج الاختبارات البدنية والمهارية من خلال:-

- ١- التعرف على الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة للاختبارات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين للقبول في قسم التربية الرياضية في كلية التربية جامعة واسط.
- ٢- بناء وتحديد المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث.
- ٣- سهولة انتقاء افضل الطلبة من خلال تطبيق نتائج الاختبارات على المستويات المعيارية التي تم ايجادها.

## ١ - ٤ مجالات البحث

### ١ - ٤ - ١ المجال البشري

شملت المجال البشري عينة متكونة من ( ١٠٦ ) طالبا تقدموا لأداء الاختبارات الخاصة للقبول في قسم التربية الرياضية في كلية التربية جامعة واسط للعام الدراسي ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨.

### ١ - ٤ - ٢ المجال المكاني

- ١- ملعب الادارة المحلية في الكوت.
- ٢- قاعة الشهيد ميثم حبيب المغلقة للاعبين الرياضية في الكوت.

### ١ - ٤ - ٣ المجال الزمني

للفترة من ٣ / ٩ / ٢٠٠٧ ولغاية ٥ / ٩ / ٢٠٠٧ .

### ١ - ٥ تعريف المصطلحات

#### اولا :- المعايير

هي اساس الحكم من داخل الظاهرة مضوع التقويم، وتاخذ الصيغة الكمية في اغلب الاحوال، وتحدد في ضوء الخصائص الحقيقية للظاهرة ( ٣ : ٢ ).

#### ثانيا :- المستويات

هي عبارة عن مستوى مطلق يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الاداء ، وكذلك في تقويم المستوى من خلال المقارنة بمحك ( ٣ : ٣ ).

ثالثا :- المحك: هو معيار او ميزان نحكم به على الاختبار او نقومه، وقد يكون مجموعة من الدرجات او المقياس او التقديرات صمم الاختبار للتنبؤ بها او الارتباط معها كمقياس لصدقها ( ١ : ١ ).

## رابعاً :- التقنين

يتضمن تحديد شروط تطبيق الاختبار تطبيقاً دقيقاً تبعاً لمبدء مراعات ضبط جميع العوامل التي تؤثر في الظاهرة التي تبحث ( ١ : ٢ ) .

### الباب الثاني

#### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ٢-١ الدراسات النظرية

#### ٢-١-١ التقويم ( ٨ : ٦-٩ )

التقويم هو عملية من شأنها اصدار احكام وفق تحديد قيمة وقدر للمعلومات المتجمعة والمفردات الخاصة عن طريق القياس والاختبار واستنادا الى معايير مقننة.

ان التقدم الحضاري في مجالات الحياة استدعى استخدام الوسائل الموضوعية في جمع المعلومات وتقويمها وتعد الاختبارات والقياس اداة مهمة من ادوات جمع المعلومات للوقوف على حقيقة المستوى البدني والمهاري في مختلف الانشطة ( ٤ : ١١١ )، كما ان القياس هو عملية تحديد درجة او قيمة للمتغير المراد قياسه، اما الاختبار فهو عملية التعرف على استعدادات وقدرات الفرد والجماعات وفق قياس موضوعي مقنن يهدف الى تسجيل وقياس الاستجابات بدرجة عالية من الدقة.

#### ٢-١-٢ انواع الاختبارات

يشمل الاختبار انواع عدة نذكر منها:- ( ١ : ٢ ) ( ٣ : ٩ ) .

#### اولاً :- اختبار الاداء الاقصى

يستعمل لتحديد اقصى اداء لقدرة المختبرين ( مثل التحصيل ، الاستعداد وغيرها ) ويمكن تلخيص ذلك من خلال اختبارات اللياقة البدنية، التي اعتمدها كليات التربية الرياضية في عموم القطر .

١- اختبار العدو ( ٦٠ متر ) لقياس السرعة القصوى.

٢- اختبار الجري لمسافة ( ٥٤٠ متر ) لقياس مطاولة السرعة.

٣- اختبار القفز من الثبات لقياس قوة الساقين.

٤- اختبار تمرين البطن لمدة دقيقة واحدة لقياس قوة عضلات البطن .

٥- اختبار السحب على العقلة ( التعلق ) لقياس قوة الذراعين.

#### ثانياً :- اختبار الاداء المميز

يستعمل لقياس ما يحتمل ان يفعله المختبر في موقف معين وفي نوع معين من المواقف ( مثل المهارة )، والمهارة هي قدرة الفرد على ترجمة معلوماته المهارية الى واقع عملي، عن طريق توجيه بعض المجموعات العضلية للقيام بحركات او مجموعة من الحركات في اتجاه معين، لغرض تحقيق انجاز او هدف بدقة واقتصاد بالجهد، ينسجم مع طبيعة النشاط الممارس ( ١٠ : ٢٣ )، حيث يمكن تلخيص ذلك من خلال الاختبارات المهارية المعتمدة في كليات التربية الرياضية في عموم القطر لغرض القبول وتشمل:-

١- الاختبارات المهارية بكرة القدم.

٢- الاختبارات المهارية بكرة السلة.

٣- الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة.

٤- الاختبارات المهارية بكرة اليد.

الاختبارات المهارية للعبة الجمناستيك.

ثالثا :- الاختبارات الموضوعية ( ١ : ٣ - ٩ ) .

وهي الاختبارات التي تعتمد على المعايير والمستويات المعيارية والمحكات لغرض اصدار الاحكام الموضوعية واستنادا على هذه المقاييس، فضلا عن الاختبارات الاعتبارية التي تستند على التقرير الذاتي او الشخصي او الاعتباري في تقويم الاداء المطلوب، كما هنالك نوعين من الاختبارات المهمة التي يمكن استعمالها في التربية الرياضية وهي:-

#### ١- الاختبارات المقننة:

وهي الاختبارات التي يضعها خبراء القياس وهي اختبارات تتوافر فيها التعليمات المحددة للاداء، من خلال التوقيت المحدد وتوفر الشروط العلمية، والتي طبقت على مجموعات معيارية لغرض تفسير النتائج في ضوء هذه المعايير.

#### ٢- الاختبارات التي يضعها الباحث او المدرس او المدرب:

يحتاج العاملون في المجال الرياضي لاختبارات جديدة تستعمل في معرفة وقياس الصفات والمهارات في الكثير من الحالات والمستجدات التي تواجههم .

#### ٢-٢ الدراسات المشابهة

#### ٢-٢-١ دراسة محمود ابراهيم شبر وآخرون ( ١١ )

عنوان الدراسة ( وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين )

يهدف البحث الى وضع مستويات معيارية لاختبارات القبول للطالبات في قسم التربية الرياضية - جامعة البحرين. اما عينة البحث فشملت ( ٢٠١ ) طالبة من الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين. كما توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات وهي تثبيت الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية وكذلك تثبيت الدرجات المؤننية المقابلة للدرجات الخام ، اما اهم التوصيات فكانت اعتماد الدرجات المعيارية التي توصلت اليه الدراسة على الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين، وكذلك اجراء دراسة مشابهة على الطلبة من الذكور ويجاد درجات معيارية تستعمل لاغراض الانتقاء.

#### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

#### ٣-١ منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته وطبيعته واهداف البحث .

#### ٣-٢ عينة البحث

اعتمد الباحثان في اختيار عينته على الطلبة المتقدمين للقبول في قسم التربية الرياضية في كلية التربية جامعة واسط والذي بلغ عددهم ( ١٠٦ ) طالبا شاركوا فعلا في الاختبارات البدنية والمهارية .

#### ٣-٣ الاجهزة والادوات المستعملة

٣-٣-١ ادوات البحث :-

تم استخدام الادوات التالية في انجاز هذا البحث:-

- ١- المصادر العربية.
- ٢- استمارة تسجيل الاختبارات المهارية والبدنية ( ملحق ١ ).
- ٣- المقابلات الشخصية.
- ٤- الملاحظة.
- ٥- فريق العمل المساعد \*.
- ٣- ٣- ١ اجهزة البحث
- ١- جهاز حاسوب الكتروني.
- ٢- طابعة ليزيرية يابانية الصنع ( canon 810 ).
- ٣- شريط قياس.
- ٤- ساعة توقيت نوع ( samsung ).
- ٥- كرات متنوعة (للسلة والطائرة والقدم واليد ).
- ٦- صافرات عدد ( ٥ ).
- ٧- اجهزة لالعاب الجمناستك.
- ٨- حاسبة يدوية نوع ( sharp ).
- ٣- ٤ الوسائل الاحصائية

من اجل معالجة البيانات وفق مايخدم البحث والاجراءات التي سارت عليها خطوات البحث فقد استخدم الباحثان برنامج spss لمعالجة البيانات واستعمال التطبيقات الاحصائية التي يوفرها البرنامج وتلخصت في :-  
اولا :-

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الالتواء .
- ٤- الدرجات المعيارية ( z- scores ) من خلال الابعاز  
( save standardized values as variables ) الخاص باستخراج الدرجات الزائفة .
- ٤- الدرجات التائفة ( T. scores ) المعيارية المعدلة من خلال الدوال الخطية التي توفرها بيئة spss .

\* فريق العمل المساعد تكون من السادة :-

- ١- السيد بهاء محمد تقي / ماجستير تربية رياضية كلية التربية /جامعة واسط.
- ٢- السيد وسام زكي / بكالوريوس تربية رياضية كلية التربية /جامعة واسط.
- ٣- السيد زيد عبد الجبار / بكالوريوس تربية رياضية كلية التربية /جامعة واسط.
- ٤- السيد مهدي لفته / بكالوريوس تربية رياضية كلية التربية /جامعة واسط.

ثانياً :-

لتحديد وبناء المستويات المعيارية استعمل الباحثان التوزيع الطبيعي ( كوس ) .

#### الباب الرابع

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

٤ - ١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث ومناقشتها :

من اجل تحليل النتائج ومناقشتها قام الباحث بجدولة البيانات والمعلومات التي حصل عليها ، وفي ضوء

المعالجات والاجراءات الاحصائية المتبعة جاءت النتائج بالشكل الاتي :-

#### جدول ( ١ )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث كافة

نوع الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاختبارات المهارية	٦,٦٥	١,٠١٥	-٠,٢٥٤
	٦,٨٣	١,٦١٢	-١,٣٠٣
	٧,١٨	١,٣٩٢	-٠,١٩٨
	٦,٩٠	١,٥٥٥	٠,٠٩٩
	٦,٥٢	١,٦٨٠	-٠,٠٥٢
الاختبارات البدنية	٨,٨١٢٩	١,٦٩٩٨٨	٠,٧٣٢
	١,٤٩٥٦	٠,٢٩١٧٦	٢,٠٤٣
	٩,١٨٠	٤,٧١٢	-٠,٦٨٨
	٢,٢١٥٩	٠,٤٨٨٧٩	-٠,٣٧٨
	٥٠,٩٠	١٤,٤١٢	-١,٩١٣

- يبين الجدول ( ١ ) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث كافة والمنظمة على الاختبارات المهارية ، وتشمل اختبار كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والجمناستك ، اما الاختبارات البدنية فكانت اختبار العدو ( ٦٠ متر ) واختبار الجري ( ٥٤٠ متر ) واختبارات البطن والعقلة وكذلك القفز من الثبات ، حيث يلاحظ ان جميع قيم الاوساط الحسابية اكبر من الانحرافات المعيارية كما نجد ان جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ( ٣+ الى ٣- ) ، مما يدل على ان قيم افراد عينة البحث كافة تتوزع طبيعياً .

#### ٤ - ٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها

ان اجراء الاختبارات المهارية والبدنية تمخض عنه الحصول على نتائج تلك الاختبارات والمتلخصة بالدرجات الخام لمتغيرات البحث كافة ، كما ان هذه الدرجات هي ( درجات ليس لها مدلول او دلالة ، وهي تعبر عن النتيجة الاولى للاختبار ) ( ٥ : ١٠٧ ) ، والتي يتم التعبير عنها في شكل وحدات مختلفة ، حيث يمكن تحويل تلك البيانات ( الدرجات ) الى درجات معيارية او درجات مشتقة ، والتي يكون الوسط الحسابي والانحراف المعياري لها ثابت ، ومعنى ذلك ان الدرجة المعيارية تعد وحدة قياس معيارية قانونية تتأسس على الوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الخام التي تم الحصول عليها نتيجة تطبيق الاختبار على العينة او

المجتمع الاصلي ( ٦ : ٢٢٣ )، حيث قام الباحثان باستعمال نظام الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية المعروف بـ نظام spss لغرض معالجة البيانات من خلال الحصول على الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، كما موضحة في الجدول ( ١ )، فضلا عن استعمال الابعاز ( save standardized values as variables ) لاستخراج قيمة الدرجات المعيارية او الزائنية ( z- scores ) وتعني انحراف القيم عن وسطها الحسابي، وهذه العلاقة تعني ايضا انحراف القيم عن الوسط الحسابي قد اصبحت مقاسة بوحدات القيم الاصلية ( ١٢ : ١٨٩ )، كما ان انحراف الدرجات عن الوسط الحسابي يوضح مستوياتها المختلفة، كذلك ان زيادة الدرجة المعيارية دليل التفوق بالنسبة للآخرين في هذ الاختبار، كما ان الدرجة المعيارية الموجبة تعني ان القيمة اعلى من الوسط الحسابي، اما اذا كانت الدرجة المعيارية سالبة فانها دليل على ان القيمة اقل من الوسط الحسابي، فضلا عن ان الدرجات المعيارية تكون محددة بين ( ٣+ الى - ٣ ) .

بعد الحصول على الدرجات المعيارية تبين ان تلك الدرجات متكونة من وحدات قياس مختلفة، فضلا عن الاشارات السالبة والكسور، هنا ظهرت الحاجة الى استعمال الدرجة المعيارية المعدلة ( T.scores ) او الدرجة التائنية لغرض توحيد وحدات القياس والتخلص من الكسور والاشارات السالبة، تقوم الدرجة المعيارية بضرب القيم في ( ١٠ ) واطافة ( ٥٠ ) الى الناتج، من خلال ذلك تم الحصول على الدرجة التائنية التي تكون محصورة بين ( ٢٠- ٨٠ ) درجة وبوسط حسابي يساوي ( ٥٠ ) متمثلة بثلاثة انحرافات الى اليمين وثلاث انحرافات الى اليسار وبانحراف معياري يساوي ( ١٠ ) درجات، تقابل انحراف معياري واحد بالنسبة للدرجات المعيارية المحددة بستة انحرافات ايضا، ثلاث منها الى اليمين من الوسط الحسابي والتي تحمل الاشارة الموجبة وبوسط حسابي يساوي صفر وثلاث انحرافات الى اليسار تكون اشارتها سالبة، والجدول ( ٢ ) يبين الدرجة المعيارية المعدلة لمتغيرات البحث كافة ( الاختبارات المهارية والبدنية )، ومن خلال ذلك تم تحقيق الهدف الاول من البحث المتلخص في التعرف على الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة للاختبارات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين للقبول في قسم التربية الرياضية في كلية التربية جامعة واسط.

## جدول ( ٢ )

يبين الدرجات التائنية والدرجات الخام لعينة البحث وللمتغيرات كافة ( الاختبارات المهارية والبدنية )

الدرجة التائنية	جري ٥٤٠ متر	عدو ٦٠ متر	تمرين البطن	قفز من الثبات	السحب على العقلة	لعبة الجمناستيك	كرة اليد	كرة طائرة	كرة السلة	كرة القدم	الدرجة التائنية
٢٠	٣,٦١	١,٩٩	٣,٠٠	٢,٢٤	١,٤٨	٤,٩٦-	٧٥.	٧,٦٦	١٣,٩١	٢,٣٧	٢٠
٢١	٣,٧١	٢,١٦	٣,١٤	٢,٣٩	١,٦٥	٤,٤٨-	٨٠.	٩,١١	١٣,٧٤	٢,٣٤	٢١
٢٢	٣,٨١	٢,٣٢	٣,٢٨	٢,٥٥	١,٨٢	٤,٠١-	٨٥.	١٠,٥٥	١٣,٥٧	٢,٣١	٢٢
٢٣	٣,٩١	٢,٤٨	٣,٤٢	٢,٧٠	١,٩٨	٣,٥٤-	٩٠.	١١,٩٩	١٣,٤٠	٢,٢٨	٢٣
٢٤	٤,٠١	٢,٦٤	٣,٥٦	٢,٨٦	٢,١٥	٣,٠٧-	٩٥.	١٣,٤٣	١٣,٢٣	٢,٢٥	٢٤
٢٥	٤,١١	٢,٨٠	٣,٧٠	٣,٠١	٢,٣٢	٢,٦٠-	٩٩.	١٤,٨٧	١٣,٠٦	٢,٢٣	٢٥
٢٦	٤,٢١	٢,٩٦	٣,٨٤	٣,١٧	٢,٤٩	٢,١٣-	١,٠٤	١٦,٣١	١٢,٨٩	٢,٢٠	٢٦
٢٧	٤,٣٢	٣,١٢	٣,٩٨	٣,٣٢	٢,٦٦	١,٦٦-	١,٠٩	١٧,٧٥	١٢,٧٢	٢,١٧	٢٧
٢٨	٤,٤٢	٣,٢٨	٤,١٢	٣,٤٨	٢,٨٢	١,١٩-	١,١٤	١٩,١٩	١٢,٥٥	٢,١٤	٢٨
٢٩	٤,٥٢	٣,٤٤	٤,٢٦	٣,٦٣	٢,٩٩	٧٢.-	١,١٩	٢٠,٦٣	١٢,٣٨	٢,١١	٢٩

30	2,08	12,21	22,08	1,24	24.-	3,16	3,79	4,40	3,71	4,72	30
31	2,00	12,04	23,02	1,29	23.	3,33	3,90	4,04	3,77	4,72	31
32	2,02	11,87	24,96	1,34	20.	3,00	4,10	4,77	3,93	4,82	32
33	1,99	11,70	26,40	1,38	1,17	3,77	4,26	4,81	4,09	4,92	33
34	1,96	11,03	27,84	1,43	1,74	3,83	4,41	4,90	4,20	5,03	34
35	1,93	11,36	29,28	1,48	2,11	4,00	4,07	5,09	4,41	5,13	35
36	1,90	11,19	30,72	1,53	2,08	4,17	4,72	5,23	4,07	5,23	36
37	1,87	11,02	32,16	1,58	3,00	4,34	4,88	5,37	4,73	5,33	37
38	1,80	10,80	33,60	1,63	3,03	4,50	5,03	5,01	4,90	5,43	38
39	1,82	10,78	35,00	1,68	4,00	4,77	5,19	5,70	5,07	5,53	39
40	1,79	10,61	36,44	1,73	4,47	4,84	5,30	5,79	5,22	5,64	40
41	1,76	10,44	37,88	1,78	4,94	5,01	5,00	5,93	5,38	5,74	41
42	1,73	10,27	39,32	1,83	5,41	5,18	5,77	6,07	5,04	5,84	42
43	1,70	10,10	40,76	1,88	5,88	5,34	5,81	6,21	5,70	5,94	43
44	1,67	9,93	42,20	1,93	6,30	5,51	5,97	6,34	5,87	6,04	44
45	1,64	9,76	43,64	1,98	6,82	5,68	6,12	6,48	6,02	6,14	45
46	1,61	9,59	45,08	2,03	7,30	5,80	6,28	6,72	6,19	6,24	46
47	1,58	9,42	46,52	2,08	7,77	6,02	6,43	6,76	6,30	6,30	47
48	1,50	9,20	48,00	2,13	8,24	6,18	6,09	6,90	6,01	6,40	48
49	1,52	8,98	49,48	2,18	8,71	6,30	6,74	7,04	6,77	6,50	49
50	1,50	8,81	50,90	2,23	9,18	6,52	6,90	7,18	6,83	6,60	50
51	1,47	8,64	52,34	2,28	9,60	6,79	7,07	7,32	6,99	6,70	51
52	1,44	8,47	53,78	2,33	10,12	6,87	7,21	7,46	7,10	6,80	52
53	1,41	8,30	55,22	2,38	10,59	7,02	7,37	7,70	7,31	6,90	53
54	1,38	8,13	56,66	2,43	11,07	7,19	7,52	7,74	7,47	7,07	54
55	1,30	7,96	58,10	2,48	11,54	7,37	7,68	7,88	7,74	7,17	55
56	1,32	7,79	59,54	2,53	12,01	7,53	7,83	8,02	7,80	7,27	56
57	1,29	7,62	60,98	2,58	12,48	7,70	7,99	8,10	7,97	7,37	57
58	1,26	7,40	62,42	2,63	12,90	7,87	8,14	8,29	8,12	7,47	58
59	1,23	7,28	63,86	2,68	13,42	8,03	8,30	8,43	8,28	7,57	59
60	1,20	7,11	65,30	2,73	13,89	8,20	8,46	8,57	8,44	7,67	60
61	1,17	6,94	66,74	2,78	14,37	8,37	8,61	8,71	8,70	7,77	61
62	1,10	6,77	68,18	2,83	14,83	8,54	8,77	8,80	8,77	7,87	62
63	1,12	6,60	69,62	2,88	15,31	8,70	8,92	8,99	8,93	7,97	63
64	1,09	6,43	71,06	2,93	15,78	8,87	9,08	9,13	9,09	8,07	64
65	1,07	6,26	72,50	2,98	16,20	9,04	9,23	9,27	9,20	8,17	65
66	1,03	6,09	73,94	3,03	16,72	9,21	9,39	9,41	9,41	8,27	66
67	1,00	5,92	75,38	3,08	17,19	9,38	9,54	9,50	9,57	8,38	67
68	97.	5,70	76,82	3,10	17,77	9,54	9,70	9,79	9,73	8,48	68
69	94.	5,58	78,26	3,14	18,13	9,71	9,80	9,82	9,89	8,58	69
70	91.	5,41	79,70	3,19	18,70	9,88	10,01	9,97	10,00	8,68	70



٧١	٨٨.	٥,٢٤	٨١,١٤	٣,٢٤	١٩,٠٨	١٠,٠٥	١٠,١٧	١٠,١٠	١٠,٢٢	٨,٧٨	٧١
٧٢	٨٥.	٥,٠٧	٨٢,٥٨	٣,٢٩	١٩,٥٥	١٠,٢٢	١٠,٣٢	١٠,٢٤	١٠,٣٨	٨,٨٨	٧٢
٧٣	٨٢.	٤,٩٠	٨٤,٠٢	٣,٣٤	٢٠,٠٢	١٠,٣٨	١٠,٤٨	١٠,٣٨	١٠,٥٤	٨,٩٨	٧٣
٧٤	٨٠.	٤,٧٣	٨٥,٤٦	٣,٣٩	٢٠,٤٩	١٠,٥٥	١٠,٦٣	١٠,٥٢	١٠,٧٠	٩,٠٩	٧٤
٧٥	٧٧.	٤,٥٦	٨٦,٩٠	٣,٤٤	٢٠,٩٦	١٠,٧٢	١٠,٧٩	١٠,٦٦	١٠,٨٦	٩,١٩	٧٥
٧٦	٧٤.	٤,٣٩	٨٨,٣٤	٣,٤٩	٢١,٤٣	١٠,٨٩	١٠,٩٤	١٠,٨٠	١١,٠٢	٩,٢٩	٧٦
٧٧	٧١.	٤,٢٢	٨٩,٧٨	٣,٥٤	٢١,٩٠	١١,٠٦	١١,١٠	١٠,٩٤	١١,١٨	٩,٣٩	٧٧
٧٨	٦٨.	٤,٠٥	٩١,٢٢	٣,٥٨	٢٢,٣٧	١١,٢٢	١١,٢٥	١١,٠٨	١١,٣٤	٩,٤٩	٧٨
٧٩	٦٥.	٣,٨٨	٩٢,٦٦	٣,٦٣	٢٢,٨٤	١١,٣٩	١١,٤١	١١,٢٢	١١,٥٠	٩,٥٩	٧٩
٨٠	٦٢.	٣,٧١	٩٤,١٠	٣,٦٨	٢٣,٣٢	١١,٥٦	١١,٥٧	١١,٣٦	١١,٦٧	٩,٧٠	٨٠

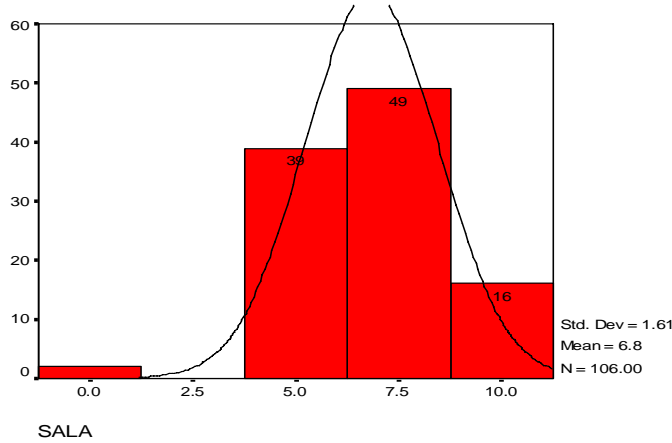
#### ٤ - ٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والبدنية ومناقشتها

يسعى الباحث الى تحليل ومناقشة النتائج للاختبارات كافة من خلال التوزيع الطبيعي المتمثل بالالتواء والتفطح، والتي تبين قيم التوزيع التي تعطي فكرة عن تمركز قيم المتغير.

#### ٤ - ٣ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية ومناقشتها:

#### ٤ - ٣ - ١ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في كرة السلة ومناقشتها:

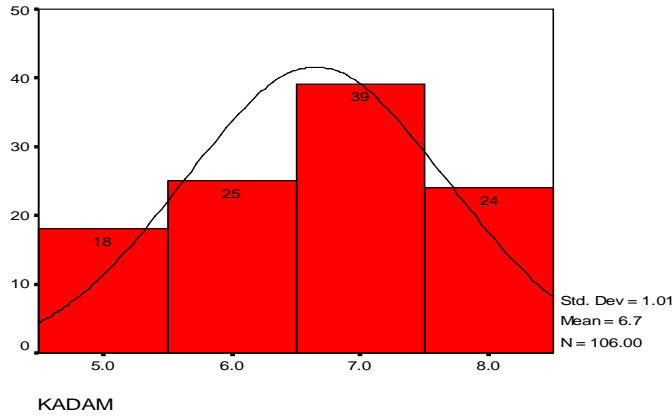
يوضح الشكل ( ١ ) الرسم البياني للمدرج التكراري ( Histogram ) لمهارة كرة السلة الذي يبين شكل التوزيع ( الالتواء او التفطح ) من خلال توزيع قيم الطلبة (عينة البحث ) ، نجد ان الوسط الحسابي لمهارة كرة السلة كان ( ٦,٨ ) وبانحراف معياري بلغ ( ١,٦١ )، كما حقق اكبر عدد من افراد العينة مستوا مقاربا للوسط الحسابي للعينة، وبذلك نلاحظ ان التوزيع هنا هو توزيعا مدببا، ومعنى ذلك ان قيمة التفطح صغيرة مما نتج عن ذلك قمة عالية للتوزيع المدببة او قليلة التفطح .



شكل ( ١ )

#### ٤ - ٣ - ١ - ٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في كرة القدم ومناقشتها:

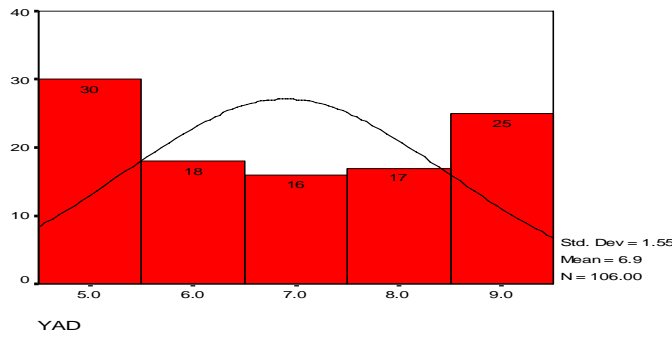
يوضح الشكل ( ٢ ) الرسم البياني للمدرج التكراري لمهارة كرة القدم، والذي يبين ان قيمة الوسط الحسابي بلغت ( ٦,٧ ) والانحراف المعياري بلغ ( ١,٠١ )، كذلك نجد ان التوزيع ملتوا قليلا الى اليمين، مما يدل على ان القيم المتطرفة نحو اليمين تؤثر على الوسط الحسابي بسحبه نحو اليمين، وبذلك يكون الوسط الحسابي اكبر من الوسيط وبدرجة قليلة.



شكل ( ٢ )

٤ - ٣ - ١ - ٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في كرة اليد ومناقشتها:

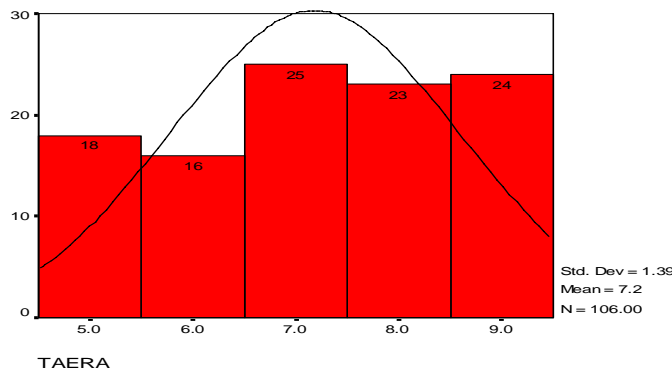
يوضح الشكل ( ٣ ) الرسم البياني للمدرج التكراري لمهارة كرة اليد ، حيث كانت قيمة الوسط الحسابي ( ٦,٩ ) والانحراف المعياري بلغ ( ١,٥٥ ) ، كما نجد ان قمة شكل التفاضل متوسطة، لذلك يسمى هذا التوزيع متوسط التفاضل.



شكل ( ٣ )

٤ - ٣ - ١ - ٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة ومناقشتها:

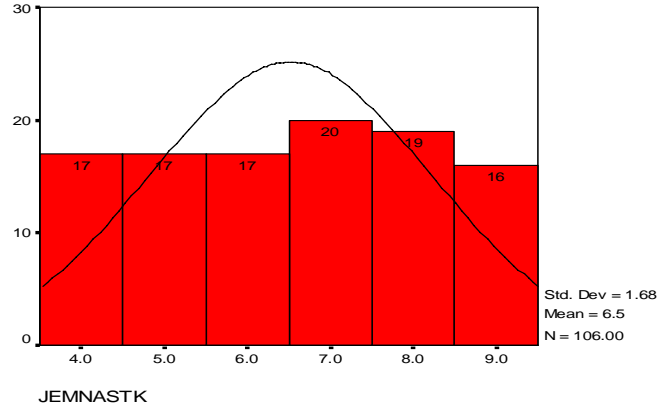
يوضح الشكل ( ٤ ) الرسم البياني للمدرج التكراري لمهارة الكرة الطائرة، حيث نجد ان الوسط الحسابي لهذه المهارة بلغ ( ٧,٢ ) وبانحراف معياري بلغ ( ١,٣٩ ) ، كما نرى ان التوزيع ملتوا قليلا الى اليمين، مما يدل على ان القيم المتطرفة نحو اليمين تؤثر على الوسط الحسابي بسحبه نحو اليمين، وبذلك يكون الوسط الحسابي اكبر من الوسيط ، وبدرجة قليلة جدا.



شكل ( ٤ )

٤-٣-١-٥ عرض وتحليل نتائج الاختبار المهارية في لعبة الجمناستيك ومناقشتها:

وضح الشكل (٥) الرسم البياني للمدرج التكراري لمهارة لعبة الجمناستيك ، والذي يظهر من خلاله ان الوسط الحسابي يساوي (٦,٥) وبانحراف معياري بلغ (١,٦٨) ، كما نجد ان التوزيع لافراد عينة البحث كان معتدلا، وهذا يدل على ان الوسط الحسابي مساوا للوسط تقريبا، مما يعطي صفة الاعتدال على توزيع مهارة لعبة الجمناستيك .

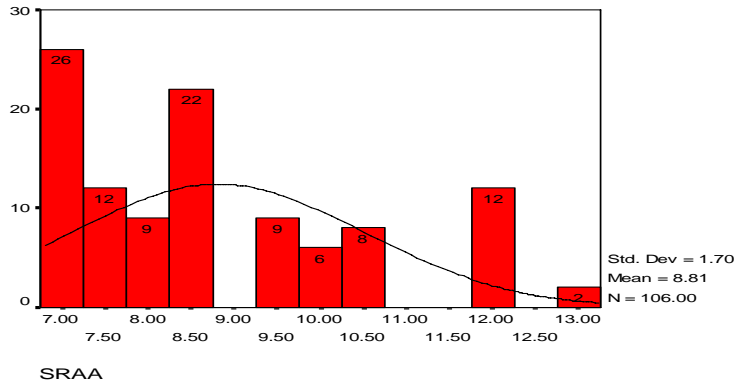


شكل (٥)

٤-٣-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية ومناقشتها:

٤-٣-٢-١ عرض وتحليل نتائج اختبار عدو (٦٠ متر) ومناقشتها:

يوضح الشكل (٦) الرسم البياني للمدرج التكراري لاختبار العدو (٦٠ متر)، اذ نجد ان الوسط الحسابي للعينة في هذه المهارة بلغ (٨,٨١) والانحراف المعياري بلغ (١,٧٠) ، كذلك نلاحظ ان التوزيع ظهر مفلطحا وملتويا الى اليسار، اي الالتواء سالب، مما يدل على ان القيم المتطرفة الصغيرة تسحب الى اليسار، وبذلك يكون الوسط الحسابي اصغر من الوسيط، كما يرى الباحث ان هذه القاعدة مخالفة للنتائج المتحققة في اختبار العدو (٦٠ متر)، ويعزو الباحث ذلك الى ان اختبارات السرعة او الاختبارات المقاسة بالزمن تحتاج الى المفاضلة بها من خلال الاوقات القليلة المتحققة في الانجاز الاسرع.

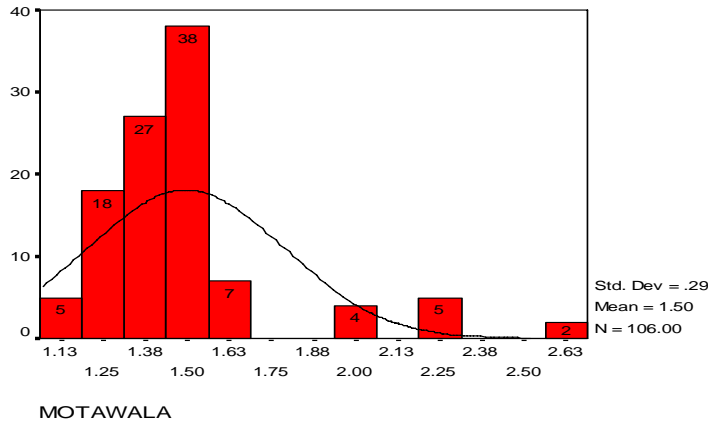


شكل (٦)

٤-٣-٢-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار الجري لمسافة (٥٤٠ متر) ومناقشتها:

يوضح الشكل (٧) الرسم البياني للمدرج التكراري لاختبار الجري (٥٤٠ متر)، حققت عينة البحث وسطا حسابيا بلغ (١,٥) وبانحراف معياري بلغ (٠,٢٩) ، كما نجد ان شكل التوزيع ملتوا الى اليسار، مما يدل على

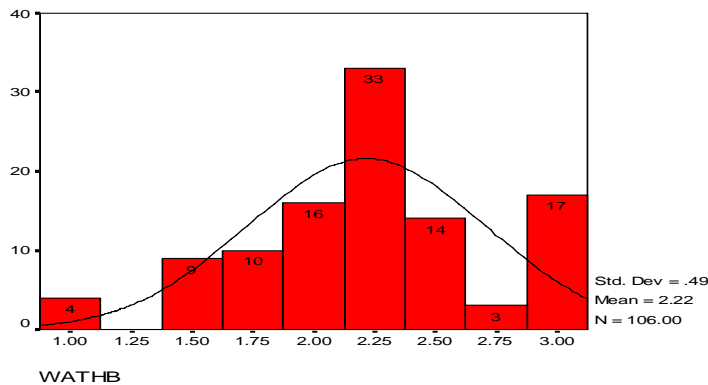
ان اختبارات الزمن تحتاج الى ان يكون الوسط الحسابي اكبر من الوسيط ، نلاحظ ذلك من خلال تجمع قيم الاختبار لافراد العينة بجهة يسار التوزيع .



شكل ( ٧ )

٤ - ٣ - ٢ - ٣ عرض وتحليل نتائج اختبار القفز من الثبات ومناقشتها:

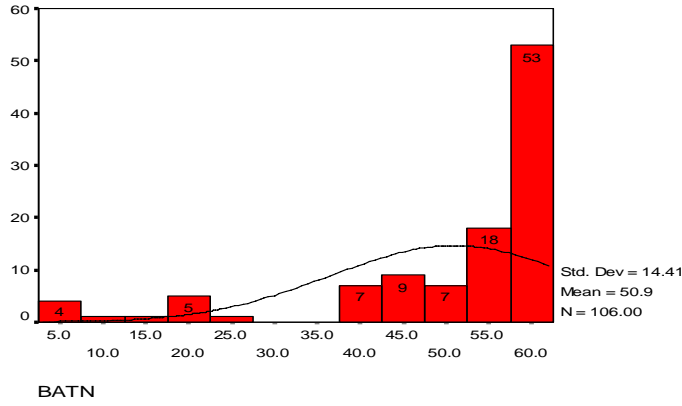
يوضح الشكل ( ٨ ) الرسم البياني للمدرج التكراري لاختبار القفز من الثبات، اذ حقق افراد العينة وسطا حسابيا بلغ ( ٢,٢٢ ) وبانحراف معياري بلغ ( ٠,٤٩ )، كذلك نلاحظ ان التوزيع ملتوا قليلا الى اليمين مما يدل على ان القيم المتطرفة نحو اليمين تؤثر على الوسط الحسابي وبذلك يكون الوسط الحسابي اعلى من الوسيط بدرجة قليلة، مما يفسر لنا ذلك الالتواء الموجب.



شكل ( ٨ )

٤ - ٣ - ٢ - ٤ عرض وتحليل نتائج اختبار تمرين البطن ومناقشتها:

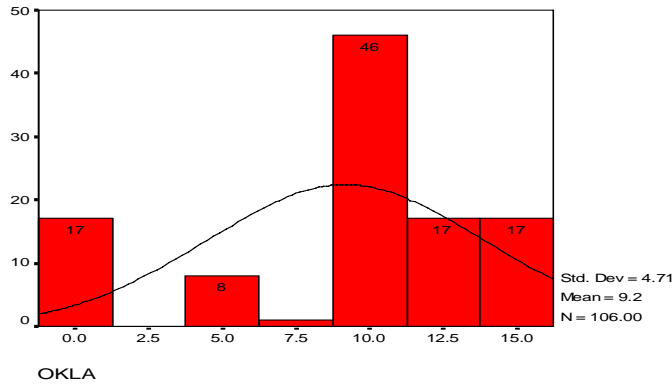
يوضح الشكل ( ٩ ) الرسم البياني للمدرج التكراري لاختبار تمرين البطن ، اذ حققت افراد عينة البحث وسطا حسابيا بلغ ( ٥٠,٩٠ ) وبانحراف معياري بلغ ( ١٤,٤١ ) ومن خلاله نلاحظ ان قيمة التفلطح كبيرة ، مما يدل على ان قمة التوزيع منخفضة وبذلك يسمى التوزيع كبير التفلطح ، كما نجد التوزيع ملتوا الى اليمين، مما يدل ايضا على ان قيمة الوسط الحسابي اعلى من الوسيط لافراد عينة البحث، ويعزو الباحثان كثير من افراد العينة حققت نسبا عالية وقريبة من بعضها البعض في هذا الاختبار .



شكل ( ٩ )

٤ - ٣ - ٢ - ٥ عرض وتحليل نتائج اختبار السحب على العقلة ومناقشتها:

يوضح الشكل ( ١٠ ) الرسم البياني للمدرج التكراري لاختبار السحب على العقلة ( التعلق ) نجد ان الوسط الحسابي بلغ ( ٩,٢ ) وبانحراف معياري بلغ ( ٤,٧١ )، كذلك نلاحظ من خلال هذا التوزيع لافراد العينة انه ملتوا نحو اليمين ومعنى ذلك ان القيم في هذا الاختبار تتمركز باتجاه القيم الكبيرة المتحققة، مما يدل على ان الالتواء موجب، والوسط الحسابي اكبر من الوسيط.



شكل ( ١٠ )

بناء على ما تقدم تم الحصول على الاوساط الحسابية للمتغيرات المبحوثة وكذلك الانحرافات المعيارية لها، فضلا عن الدرجات المعيارية والدرجات التائية لعينة البحث، ولغرض تحقيق الهدف الثاني للبحث المتلخص في بناء وتحديد المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث، لابد لنا من التعرف على المستويات المعيارية ( وهي عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف او الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لاي صفة او خاصية، اي هي معلومات تدلنا على ما يجب ان يؤديه الفرد ) ( ٢ : ٩٧ )، ومن خلاله ظهرت الحاجة الى التوزيع الطبيعي في سبيل الحصول على المستويات المعيارية وتحديدتها باستعمال معادلة رياضية خاصة تعتمد على القيم العددية للوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات المتجمعة، ومنحنى التوزيع الاعتدالي او الامثل يظهر على هيئة شكل بياني متناسق يتركز حول نقطة وهذه النقطة هي التقاء مقياس النزعة المركزية ( الوسط الحسابي والوسيط والمنوال ) وغالبا ما يظهر هذا المنحنى على شكل جرس مقلوب ويسمى منحنى كاوس، ويتوقف الحصول على منحنى التوزيع الاعتدالي للبيانات على طبيعة العينة وعددها ومدى مناسبة الاختبارات لهذه العينة ( ١٢ : ١٦٥ )، علما ان الوسط الحسابي للمنحنى هو صفر والحد الاعلى ثلاث انحرافات معيارية

الى اليمين وادنى درجة هي ثلاث انحرافات سالبة الى اليسار تقابل وسطا حسابيا للدرجة التائية بلغ ( ٥٠ ) درجة، اضافة الى ذلك ثلاث انحرافات لليمين ايضا، كل انحراف يبلغ ( ١٠ ) درجات معيارية حيث ان اعلى درجة تبلغ ( ٨٠ )، وثلاث انحرافات الى اليسار حيث تسجل اقل درجة تساوي ( ٢٠ ) وبنفس الانحرافات، من خلال هذه الانحرافات يمكن تحديد المستويات المعيارية، فالانحراف الاول وقيمتة عشرة درجات معيارية تائية يقابل المستوى الاول المحدد بـ ( ٢٠ - ٣٠ ) ويسمى المستوى ( ضعيف جدا )، اما الانحراف الثاني فهو محدد بالدرجة ( ٣٠ - ٤٠ ) يقابل المستوى الثاني ويسمى المستوى ( ضعيف )، كذلك فان المستوى الثالث يحدد بـ ( ٤٠ - ٥٠ ) درجة تائية ويسمى المستوى ( مقبول )، الحد الاعلى منه يساوي الوسط الحسابي لاي اختبار يقع ضمن التوزيع، اما المستوى الرابع فيحدد بالدرجة ( ٥٠ - ٦٠ ) من الدرجات التائية ويسمى المستوى ( متوسط ) وهي القيمة الموجبة الاولى، اما بالنسبة للمستوى الخامس فيحدد بالدرجات المعيارية التائية البالغة ( ٦٠ - ٧٠ ) ويسمى المستوى ( جيد )، فضلا عن المستوى السادس والاخير هو المستوى المسمى ( جيد جدا ) والذي يقابل الدرجة التائية البالغة ( ٧٠ - ٨٠ )، وهي اعلى درجات المقياس او المستويات المحددة من ( ٢٠ - ٨٠ )، الواقعة مقابل المستويات المعيارية المحددة، والشكل ( ١١ ) يوضح التوزيع الطبيعي وانحرافاته المعيارية الستة، وكذلك الدرجة المعيارية المعدلة وانحرافاتها الستة ايضا، وكذلك كافة الاختبارات البدنية والمهارية المبحوثة، والدرجات المسجلة واوساطها الحسابية، فضلا عن انحرافاتها المعيارية ومقابلتها للمستويات المعيارية التي تحدد درجة الفرد واين تقع، من خلال التوزيع الطبيعي المقابل للدرجات المعيارية والمقابلة للمستويات المعيارية، من خلال ذلك تتحقق السهولة في عملية انتقاء افضل الطلبة لحجز مقاعد الدراسة في كليات التربية الرياضية، وبذلك حقق الباحث اهداف البحث من خلال التحليل والمناقشة.

المستوى الاول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع	المستوى الخامس	المستوى السادس
------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

انحرافات

٢ع-	٢ع-	١ع-	الوسط الحسابي	١ع+	٢ع+	٣ع+
٣-	٢-	١-	صفر	١	٢	٣
٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠ T.scores

شكل ( ١١ )

يوضح مراحل الحصول على المستويات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة المقابلة لها، فضلا عن قيم كافة المتغيرات المبحوثة ( عينة البحث ) التي تقع ضمن هذا التوزيع

المستويات المعيارية	جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا
------------------------	---------	-----	-------	-------	------	----------

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥- ١ الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:-
- ١- تم التوصل الى الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة المقابلة للدرجات الخام للاختبارات المهارية والبدنية لافراد عينة البحث.
  - ٢- تم التوصل الى بناء وتحديد المستويات المعيارية للاختبارات المهارية والبدنية لعينة البحث.
  - ٣- تم التوصل الى عملية انتقاء الافضل من الطلبة المختبرين ، من خلال مقارنة درجات الاختبارات المهارية والبدنية مع المستويات المعيارية المتحققة.

#### ٥- ٢ التوصيات

- على ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان واهداف البحث يضعون التوصيات التالية:-
- ١- اعتماد الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة، وكذلك المستويات المعيارية المتحققة في انتقاء الافضل من الطلبة لغرض حجز المقاعد الدراسية المخصصة.
  - ٢- ضرورة ادخال الاختبارات الخاصة بالرشاقة والمرونة والتوافق مع الاختبارات المهارية والبدنية لاهمية ذلك في التعرف على المستوى الحقيقي للطلبة وفق هذه المتغيرات المهمة ايضا.
  - ٣- ضرورة اجراء الدراسات والبحوث المشابهة للتعرف على مستويات الطالبات المتقدمات للقبول في كليات التربية الرياضية.

## المصادر

- ١- ايمان حسين الطائي: محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية، محاضرات منشورة على الانترنت، اذار، ٢٠٠٥.
- ٢- سراب اكرم: اختيار وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية بالكرة الطائرة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧.
- ٣- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة القادسية، العراق، ٢٠٠٤.
- ٤- قاسم المندلوي واخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٩.
- ٥- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤.
- ٦- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس، دارالفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٧- مازن حسن جاسم: التقويم الموضوعي لفاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥.
- ٨- مازن حسن جاسم: تقويم فاعلية الاداء المهاري. للاعبين و فرق كرة السلة وعلاقتها بنتائج الاختبارات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- ٩- محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة: النظام الاحصائي spss، دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠٣.
- ١٠- محمد صالح محمد: منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩.
- ١١- محمود ابراهيم شبرواخرون: وضع مستويات معيارية للاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد المجلد الرابع عشر، العدد الاول، بغداد، ٢٠٠٥.

١٢- وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٦ .

#### Abstract

Defining & constructing normal scores and standards for physical & skillful tests related admittance of students of college of physical education .

The present study aims at building a comprehensive standard to evaluate physical & skillful tests for the sample of the study . The study comprises (106) .

Students involved in the test . The results reached at showed the achievement of ( z- scores ) , ( T- scores ) , and normal standards . In view of these results , the researchers recommends the reliance upon these scores and standards in selecting the best from these students who apply to study in the college of physical education.

ملحق ( ١ )

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية والبدنية

الاسم الثلاثي :

نوع الاختبار	الزمن او المسافة	الدرجة رقما	الدرجة كتابة	اسم المختبر	التوقيع	الملاحظات
الاختبارات المهارية	اختبار كرة القدم					
	اختبار كرة السلة					
	اختبار الكرة الطائرة					
	اختبار كرة اليد					
	اختبار لعبة الجمناستيك					
الاختبارات البدنية	اختبار عدو (٦٠) متر					
	اختبار جري ( ٥٤٠ ) متر					
	اختبار السحب على العقلة					
	اختبار القفز من الثبات					
	اختبار تمرين البطن					