

## دراسة مقارنة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية بين طلاب مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل

م. د. انمار عبد المنعم يونس

المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على الفروق لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية بين طلاب مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث, تم تحديد مجتمع البحث بطلاب الصف الخامس الاعدادي في مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في محافظة نينوى للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (137) طالبا, أما عينة البحث فتكونت من طلاب الصف الخامس الاعدادي في ثانوية نينوى للمتميزين شعبة (أ) والبالغ عددهم (35) طالبا ومن طلاب الصف الخامس الاعدادي في ثانوية نينوى للمتفوقين شعبة (أ) والبالغ عددهم (37) طالبا, وبذلك اصبح عدد عينة البحث للمدرستين (72) طالبا وبنسبة مئوية بلغت (52,55%). وقد تمت معالجة البيانات باستخدام الحزم الاحصائية (SPSS). واستنتج الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في اختبار (الركض 20م من الوقوف).

### Abstract

**A comparative study of the level of some elements of physical fitness among students of nineveh secondary school for distinct students and nineveh secondary school for outstanding students in the city of Mosul**

By

**Dr. Anmar Abdel Moneim Younis**

Education General Directorate of in Nineveh Governorate

The research aimed to identify differences in the level of some elements of physical fitness among students of nineveh secondary school for distinct students and nineveh secondary school for outstanding students in the city of Mosul. The experimental approach was used for its suitability and the nature of the research. The research population was determined by fifth grade middle school students in Nineveh Secondary School for distinct Students and Nineveh Secondary School for Outstanding Students in Nineveh Governorate for the academic year 2022-2023, who numbered (137) students. The research sample consisted of fifth grade middle school students in Secondary School. Nineveh for the distinct students, Division (A), numbering

(35) students, and among the students of the fifth year of middle school in Nineveh High School for the outstanding students, Division (A), numbering (37) students. Thus, the number of the research sample for the two schools became (72) students, with a percentage amounting to (52.55%). The data was processed using statistical packages (SPSS). The researcher concluded that there were no significant differences among Nineveh Secondary School for distinct students and Nineveh Secondary School for outstanding students in the test (running 20 meters from standing).

#### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

اولت وزارة التربية اهتماما بمناهج التربية البدنية للمرحل المتوسطة والاعدادية، باعتبار أن هذه المرحل من أهم مراحل التعليم وأخطرها، فالطلبة في هذه المرحلة يتميزون بخصائص نمو جسمية كزيادة الوزن والطول ونمو العضلات، وكذلك بخصائص عقلية كنضج في القدرات العقلية كالذكر والانتباه والذكاء والميول والتفكير، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بخصائص اجتماعية وانفعالية كالرغبة في اكتساب عدد من الأصدقاء وكذلك الشعور بالفوز والهزيمة (المصطفى، 2000، 70).

وتعد دروس التربية البدنية أحد أهم الوسائل التعليمية والتربوية التي تسهم في مجال بناء وتنشئة الطلبة، فهي تسهم في نموهم نموا شاملا في مختلف الجوانب الجسمية والصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية والانفعالية، وقد يكون ذلك واضحا من خلال تطبيق منهج التربية البدنية وأنشطته المتنوعة باعتبارها خبرات تربوية و مادة علمية متشعبة المجالات ترتبط بالكثير من العلوم الانسانية والطبيعية، التي تستمد وجودها من احتياجات الكائن الحي للحركة، كما ترجع أهمية منهج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة والاعدادية إلى أنه النشاط الحركي المنظم الذي يشترك فيه جميع الطلبة وممارسة الأنشطة البدنية المختلفة والتمسك بآدابها، و اكتساب الخبرات و المهارات وتثبيتها (المصطفى، 2000، 78).

أن دروس التربية البدنية تسعى كمادة تعليمية في المرحلة المتوسطة والاعدادية إلى تأكيد العديد من المكتسبات البدنية والحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم ، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة ترمي إلى بلورة شخصية الطالب وصلها من حيث الناحية البدنية في تطوير وتحسين الصفات البدنية المرتبطة باللياقة البدنية للطلبة (وزارة التربية الوطنية، 2005).

"وتعد اللياقة البدنية احد مكونات اللياقة البدنية الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية" (الحيالي، 1989، 20).

وكما هو معلوم أن السرعة والتحمل والقوة، ، والمرونة والرشاقة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذلك من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من طالب لآخر ومن منطقة إلى أخرى وذلك راجع إلى عوامل داخلية وخارجية كالوراثة والرغبة والبيئة ، وعلى الرغم من أنهم يطبقون نفس البرامج.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية بين طلاب مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل.

#### 1-2 مشكلة البحث :

ان لدرس التربية البدنية الدور الفعال في المؤسسات التعليمية والتربوية والتي بدورها تساهم في رفع المستوى البدني للطلبة في التعلم والتطور الحركي والمعرفي، والطلبة في هذه المرحلة يكونوا في حالة حركة دائمة ومفعمين بالطاقة والنشاط وهذا يؤدي الى ان الطلبة يرغبون في اثبات قدراتهم البدنية والحركية ، لذا يحتاج كل طالب الى ممارسة أي نوع

من النشاط البدني الى قدرات معينة او استعدادات خاصة تسهم بدرجة عالية في امكانية وصول الطالب الى اعلى مستوى ممكن

ومن هنا تبرز مشكلة البحث بالتساؤل الاتي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (، القوة السرعة، الرشاقة، المرونة) لدى طلاب مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل؟

3-1 هدف البحث

التعرف على الفروق لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية بين طلاب مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل.

4-1 فرض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (، القوة السرعة، الرشاقة، المرونة) لدى طلاب مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل.

4-1 مجالات البحث

- المجال البشري: طلاب الصف الخامس الاعدادي في مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل.

- المجال الزمني: للفترة من 22 /11/ 2022 ولغاية 5/3 /2023.

- المجال المكاني: ساحة مدرسة ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل.

5-1 تحديد المصطلحات

• اللياقة البدنية: "هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على استعادة حالتها الطبيعية بعد اداء عمل معين"(طلحة،حسام الدين وعبد الرشيد ،ب.ت, 56).

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب الصف الخامس الاعدادي في مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في محافظة نينوى للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (137) طالبا، أما عينة البحث فتكونت من طلاب الصف الخامس الاعدادي في ثانوية نينوى للمتميزين (أ) والبالغ عددهم (35) طالبا ومن طلاب الصف الخامس الاعدادي في ثانوية نينوى للمتفوقين (أ) والبالغ عددهم (37) طالبا، وبذلك اصبح عدد عينة البحث للمدرستين (72) طالبا وبنسبة مئوية بلغت (52,55%)، الجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

اعداد مجتمع البحث وعينته

اسم المدرسة	العدد الكلي	عينة الثبات	عينة التجربة الاستطلاعية	المشاركون	النسبة المئوية
ثانوية نينوى للمتميزين	67	10	10	35	52,23%
ثانوية نينوى للمتفوقين	70	10	-	37	52,85%

المجموع	137	20	10	72	52,55%
---------	-----	----	----	----	--------

## 3-3 وسائل جمع البيانات:

- تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة .

## 3-4 اجراءات البحث الميدانية

## 3-4-1 تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبحث

بعد الاطلاع على محتوى المصادر العلمية المختلفة في هذا المجال تم تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وهي (القوة , السرعة , الرشاقة , المرونة , المطاولة).

## 3-4-2 تحديد اهم الاختبارات البدنية الخاصة بالعناصر البدنية قيد الدراسة

بعد الاطلاع على محتوى المصادر العلمية المختلفة في هذا المجال تم تحديد اهم الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة- ملحق (1) - وتم عرضها على الخبراء عن طريق مقابلة اجراها الباحث مع الخبراء<sup>(٤)</sup>, والجدول (2) بين الاختبارات البدنية المرشحة.

## جدول(2)

## الاختبارات البدنية المرشحة

ت	العناصر البدنية	الاختبارات البدنية المرشحة	المصدر
1	السرعة	اختبار عدو (20) متراً من الوقوف	(حسانيين، 1996، 167)
2	القوة	القفز العريض من الثبات	(حسانين، 2004، 307)
3	الرشاقة	اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو	(حسانيين، 2004، 283)
4	المرونة	اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف	(جواد، 2004، 130-131)

## 3-5 المعاملات العلمية للاختبارات البدنية

## 3-5-1 الصدق الظاهري

على الباحث إطلاع المتخصصين على الاختبارات من أجل إكسابها الصدق الظاهري من خلال اقرار المتخصصين لصحة هذه الاختبارات، وقد تم للباحث ذلك عندما عرض الاختبارات على المتخصصين عن طريق مقابلة اجراها معهم.

## 3-5-2 الصدق الذاتي

زيادة في الدعم العلمي للاختبارات قام الباحث باستخراج اكثر من نوع من أنواع الصدق، إذ تم استخراج معامل الصدق الذاتي لمعامل الثبات عن طريق المعادلة الآتية:

(٤) أ.م.د. ادهام صالح محمود/ تدريب رياضي/كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
أ.م.د. محمود حمدون يونس/تدريب رياضي/كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
م.د. علي انور محمد/تدريب رياضي/الكلية التربوية المفتوحة/ مديرية تربية محافظة نينوى

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات (فرحات، 2001، 123)، والجدول (3) يوضح ذلك.

### 3-5-3 الثبات

قام الباحث بإيجاد الثبات عن طريق الاختبار واعداده تطبيقه، إذ تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات على (20) طالبا من مدرستي المميزين والمتفوقين وبواقع (10) طلاب من طلاب الصف الخامس شعبة (ب) من مدرسة المتميزين و(10) طلاب من طلاب الصف الخامس شعبة(ب) من مدرسة المتفوقين يوم الاربعاء (2022/12/14)، اما التطبيق الثاني للاختبارات فكان يوم الاربعاء (2022/12/21)، وقد تم إيجاد معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط البسيط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني وكما مبين في الجدول (3).

### 3-5-4 الموضوعية

قام الباحث بإجراء موضوعية الاختبارات من خلال قيام محكمين<sup>(\*)</sup>. اثنين بإعطاء درجات للعينة، فقد قام المحكمين بوضع درجات للاختبارات بصورة مستقلة، تلا ذلك قيام الباحث باحتساب الموضوعية من خلال استخدام معامل الموضوعية (معامل الارتباط البسيط) وكما مبين في الجدول (3).

### الجدول (3)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المختارة

معامل الموضوعية	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	وحدة القياس	المعامل الاحصائية الاختبارات البدنية	ت
0,872	0.893	0.799	ثانية	عدو (20) متراً من الوقوف	1
1	0.937	0.878	سم	القفز العريض من الثبات	2
0,894	0,869	0,756	ثانية	الركض المتعرج بطريقة بارو	3
1	0,902	0,815	سم	ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف	4

### 3-6 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت
- صافرة
- شريط قياس.
- شواخص
- طباشير

### 3-7 التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية

(\*) المحكمين:

يعمر محمد صالح / مدرس التربية الرياضية في ثانوية المتميزين الاولى  
يوسف ناظم خالد / مدرس التربية الرياضية في ثانوية المتميزين الاولى

قام الباحث مع فريق العمل المساعد - ملحق (2) - بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية المرشحة على عينة مؤلفة من (10) طلاب من طلاب الخامس شعبة (ب) في ثانوية نينوى للمتميزين، يوم الثلاثاء (2013/1/3) في ساحة مدرسة ثانوية نينوى للمتميزين ، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق.
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق وتسجيل الاختبارات.

3-8 التطبيق النهائي للاختبارات البدنية

قام الباحث وفريق العمل المساعد ملحق (2) بتطبيق الاختبارات البدنية على عينة البحث بتاريخ 21-

2023/1/22.

3-9 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) .
- وقد تمت معالجة البيانات باستخدام الحزم الإحصائية (SPSS).

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج المتعلقة بفرضية البحث

4-1-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة السرعة، الرشاقة، المرونة) لدى طلاب مدرستي ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في مدينة الموصل

الجدول (4)

المعالم الإحصائية لاختبار العدو (20) متراً من الوقوف

اسم المدرسة	س	ع±	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
ثانوية المتميزين	3.614	0.535	1.777	2
ثانوية المتفوقين	3.883	0.485		

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  أمام درجة حرية (70) وقيمة (ت) الجدولية (2)

يتبين من الجدول (4) ما يأتي

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الطلاب في ثانوية المتميزين وثانوية المتفوقين في اختبار (العدو (20)م من الوقوف) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه الاختبار (1.777) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية عن نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (70) وباللغة (2)، مما يجعلنا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

الجدول (5)

المعالم الإحصائية لاختبار القفز العريض من الثبات

اسم المدرسة	س	ع±	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
ثانوية المتميزين	2.048	0.229	1.890	2
ثانوية المتفوقين	1.959	0.155		

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  أمام درجة حرية (70) وقيمة (ت) الجدولية (2)

يتبين من الجدول (5) ما يأتي

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الطلاب في ثانوية المتميزين و ثانوية المتفوقين في اختبار (القفز العريض من الثبات) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه الاختبار (1.890) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (70) والبالغة (2)، مما يجعلنا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

#### الجدول (6)

المعالم الاحصائية لاختبار الركض المتعرج بطريقة بارو

اسم المدرسة	س	ع±	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
ثانوية المتميزين	5.524	0.629	1.003	2
ثانوية المتفوقين	5.366	0.703		

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  أمام درجة حرية (70) وقيمة (ت) الجدولية (2)

يتبين من الجدول (6) ما يأتي

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الطلاب في ثانوية المتميزين و ثانوية المتفوقين في اختبار (الركض المتعرج بطريقة بارو) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه الاختبار (1.003) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (70) والبالغة (2)، مما يجعلنا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

#### الجدول (7)

المعالم الاحصائية لاختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف

اسم المدرسة	س	ع±	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
ثانوية المتميزين	7.971	6.021	1.737	2
ثانوية المتفوقين	5.714	4.780		

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  أمام درجة حرية (70) وقيمة (ت) الجدولية (2)

يتبين من الجدول (7) ما يأتي

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الطلاب في ثانوية المتميزين و ثانوية المتفوقين في اختبار (ثني الجذع امام اسفل من الوقوف) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه الاختبار (1.737) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (70) والبالغة (2)، مما يجعلنا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

2-4 مناقشة نتائج البحث

من خلال النتائج التي ظهرت، يعزو الباحث سبب عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في (اختبار العدو 20) م من الوقوف واختبار القفز العريض من الثبات واختبار الركض المتعرج بطريقة بارو واختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف) الى تكافؤ الطلاب في ثانوية المتميزين وثانوية المتفوقين في هذه الصفات البدنية بسبب تشابه البيئة باعتبار ان المدرستين تقع داخل مدينة الموصل وتشابه المناهج الدراسية من حيث الخطط وتنوعها وتساوي عدد حصص التربية الرياضية في كلا المدرستين واستغلالهم بالشكل الامثل من قبل مدرس التربية الرياضية بالإضافة الى كفاءة التدريس في هاتين المدرستين باعتبارهم من المدارس النموذجية في مدينة الموصل.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في اختبار (العدو 20م من الوقوف).
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في اختبار (القفز العريض من الثبات).
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في اختبار (الركض المتعرج بطريقة بارو).
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين في اختبار (ثني الجذع امام اسفل من الوقوف).

5-2 التوصيات :

- وضع درجات معيارية لنتائج الاختبارات البدنية التي اجريت على ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين.
- اجراء بحوث اخرى لمقارنة الصفات البدنية بين مدرسين احدهما داخل مدينة الموصل والاخرى خارج مدينة الموصل.
- اجراء بحوث اخرى لمقارنة الصفات البدنية بين ثانوية نينوى للمتميزين وثانوية نينوى للمتفوقين.

المصادر العربية والاجنبية

1. جواد، علي سلوم (2004): الاختبارات والقياس والاحصاء الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية.
2. حسانين، محمد صبحي (1995): القياس والتقويم في التربية الرياضية والرياضة، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. حسانين، محمد صبحي (1996): التحليل العملي للقدرة البدنية في مجالات التربية الرياضية الخاصة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. حسانين، محمد صبحي (2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط6، دار الفكر العربي لطبع والنشر، القاهرة.
5. الحيايلى، نوفل محمد محمود (1989) : مستويات معيارية لاهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الدرجة الاولى بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
6. طلحة، حسام الدين وعبد الرشيد، سعيد(د.ت): الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة.
7. فرحات، ليلي السيد (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



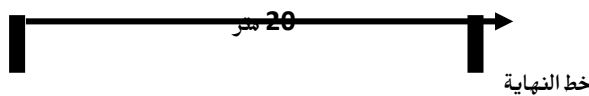
8. المصطفى، عبد العزيز عبد الكريم، (2000): دراسة مقارنة للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل.
9. وزارة التربية الوطنية (2005): منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي الجزائري، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.

### ملحق (1)

#### عناصر اللياقة البدنية المرشحة

##### الاختبار الاول

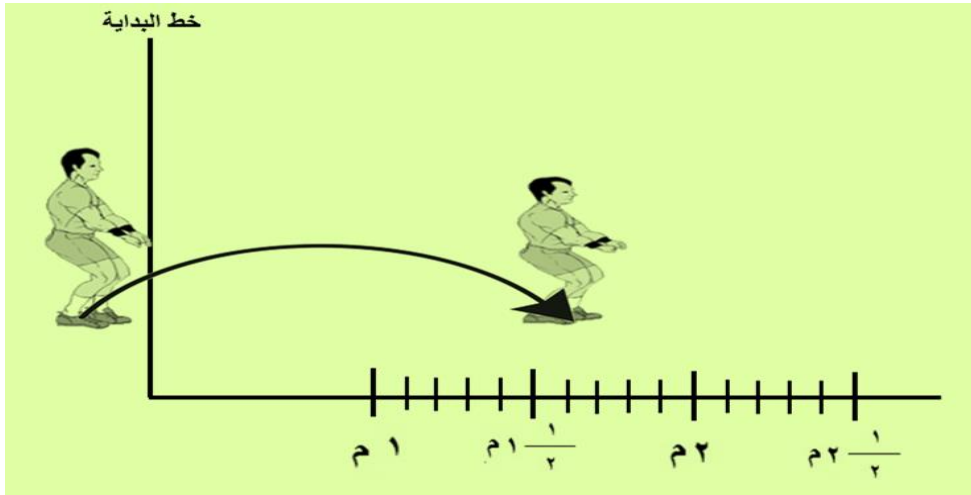
- اسم الاختبار: عدو (20) متر من الوقوف .
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الادوات المستخدمة: مجال ركض مؤشر عليه خط بداية ونهاية، (2) ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، طباشير .
- طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية المحدد وعند سماع الاشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة حتى نهاية المسافة المحددة (20) متر (خط النهاية).
- شروط الأداء :
- أن يبدأ المختبر الاختبار من وضع البدء العالي.
  - يبدأ المختبر بالركض عند سماع إشارة البدء .
  - ينطلق مختبرين معا لغرض المنافسة .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة المطلوبة ويقاس بالثواني والاقرب 10/1 ثانية .
- عدد المحاولات : يعطى للمختبر محاولتين وتحسب الأفضل (حسانين،1996،167).



##### الاختبار الثاني

- اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الادوات المستخدمة: أرض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق، وشريط قياس، ويرسم على الأرض خط للبداية.
- طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية المحدد والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً، وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.
- شروط الأداء :

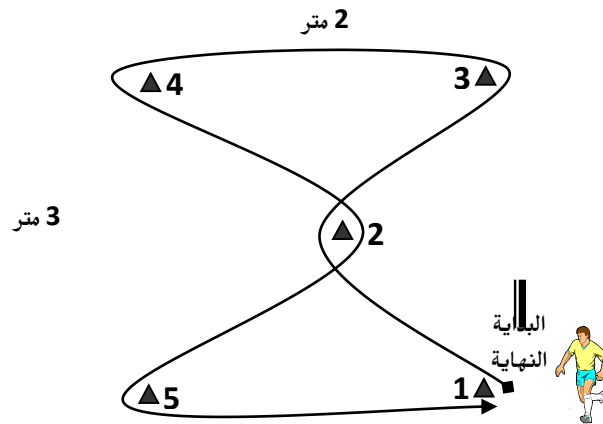
- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر قربه تركه المختبر من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها.
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- التسجيل: يكون القياس من خط البداية إلى آخر أثر يتركه الجسم ولأقرب سنتيمتر.
- عدد المحاولات: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب الأفضل (حسانين، 2004، 307).



اختبار الوثب العريض من الثبات

## الاختبار الثالث

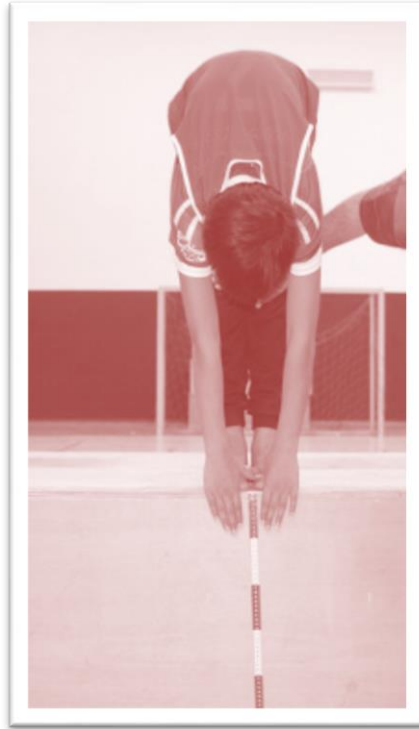
- اسم الاختبار: الركض المتعرج بطريقة بارو.
- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات المستخدمة: مجال للركض، ساعة توقيت ، (5) شواخص ،طباشير .
- طريقة الأداء: يرسم على الأرض مستطيل أبعاده (3×2)متر، وتوضع على أركانه (4) شواخص وفي مركزه شاخص واحد، يقف المختبر عند خط البداية (الشاخص 1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالركض إلى الأمام إلى الشاخص (2) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (3) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (4) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (2) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (5) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (1) (خط النهاية) .
- شروط الأداء:
  - \* أن يبدأ المختبر الاختبار من وضع البدء العالي.
  - \* يبدأ المختبر بالركض عند سماع إشارة البدء.
  - \* على المختبر أن يستدير من حول الشواخص.
  - \* على المختبر إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار ولأقرب 10/1 ثانية.
- عدد المحاولات: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب الأفضل (حسانيين ،1995،283).



اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو

## الاختبار الرابع

- اسم الاختبار : ثني الجذع امام اسفل من الوقوف .
- الهدف من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للامام من وضع الوقوف.
- الأدوات المستخدمة : صندوق، مسطرة أو شريط قياس.
- طريقة الاداء : يقف المختبر على الصندوق بحيث تكون القدمان متلاصقتين وأصابع القدمين على حافة الصندوق والركبتين ممدودتين، ويجب أن يكون ثني الجذع ببطء وكذلك عدم ثني الركبتين في أثناء الأداء .
- شروط الاداء
- يجب أن يسبق الاختبار مدة للإحماء .
- التسجيل: تقاس المسافة من نهاية الأصابع على التدرج الموجود على سطح الصندوق، وتسجل المسافة بالموجب إذا كانت اسفل سطح الصندوق وبالسالب إذا كانت أعلى الصندوق.
- عدد المحاولات: يعطى للمختبر محاولتين وتحتسب الافضل (جواد، 2004، 130-131).



اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف

## ملحق (2)

## فريق العمل المساعد

مكان العمل	العنوان الوظيفي	الاسم	ت
مدرسة الزبير الابتدائية	معلم	ثائر احمد شهاب	1
مدرسة الفتوة الابتدائية	معلم	عدي معيوف خليل	2
مدرسة قباء الابتدائية	معلم	علاء ابراهيم محمود	3