

مستخلص البحث

أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد عينة البحث .
2. التعرف على السرعة الانتقالية لدى افراد عينة البحث .
3. مقارنة المتغيرات قيد الدراسة بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم .

فروض البحث :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لعضلات الرجلين بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم .

قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث (منتخب تربية الرصافة الاولى بالكرة الطائرة وكرة القدم) من خلال اجراء الاختبارات لعينة البحث . خلال بطولة تربيات بغداد للفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠١١ ولغاية ٢٠ / ٢ / ٢٠١١ وبعد ذلك تم معالجة المتغيرات التي تم الحصول عليها احصائيا من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة وبعدها استنتج الباحثون ماياتي :

1. توجد هناك فروق في اختبارات القوة الانفجارية بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم

ولمصلحة لاعبي الكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث .

2. توجد هناك فروق في اختبارات السرعة الانتقالية بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم

ولمصلحة لاعبي كرة القدم لدى افراد عينة البحث .

وبعدها اوصى الباحثون ما ياتي :

1. التأكيد على تطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم ولحاجتهم الماسة قياسا للاعبي

الكرة الطائرة .

2. القيام بدراسة مشابهة للألعاب الأخرى .

3. القيام بدراسة مشابهة لصفات بدنية أخرى .

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن التطور الحاصل في مجالات الحياة جعل للألعاب والفعاليات والأنشطة الرياضية مكانة بارزة وهامة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور حصيلة ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الأخرى كعلم البايوميكانيك والفلسفة وعلم النفس والتعلم الحركي والتدريب الرياضي . كل ذلك جعل للرياضة اثر كبير في حياة المجتمعات البشرية . ولعبة كرة الطائرة شأنها شأن أي نشاط رياضي آخر تحتاج إلى القياس والتقويم في مهارات مختلفة . والمهتمون في هذه اللعبة بحاجة إلى الكثير من الاختبارات ذات النوع العلمي المستند إلى الأساليب الإحصائية التي تؤكد ثباتها وتعزز من صلاحياتها في قياس الأداء . وكذلك لعبة كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع التخطيط السليم واستخدام طرق التدريب الحديثة وفق الأسلوب العلمي المدروس والصحيح بغية الحصول على أفضل النتائج ، وانطلاقاً من ضرورة تمتع لاعبي كرة الطائرة وكرة القدم بعنصري السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية من عناصر اللياقة البدنية . وبغية توضيحها لأهمية التأثير المشترك لهذين العنصرين على مستوى أدائها وخاصة في مهارات التهديد والتمرير نجد أن عنصر القوة يعتبر عنصراً أساسياً ينبغي على اللاعب أن يتمتع بها ومن هنا تبرز أهميته للصفين البدنيتين (قيد الدراسة) في كرة القدم والكرة الطائرة لما لهما من حاجة ماسة لكل اللاعبين .

٢-١ مشكلة البحث :

أراد الباحث من خلال مشاهدته الكثير من البطولات الخاصة بالكرة الطائرة وكرة ضمن بطولات تربية بغداد حيث وجد أن هناك ضعف في صفتي السرعة والقوة مالهما اثر فعال في تحقيق الانجاز من خلال حركة اللاعبين والقفز المستمر لذلك ارتأى الباحث دراسته هذه المشكله منة أجل ايجاد الحلول المناسبه لها والمساهمه في دفع عجله التقدم والتطوير نحو الامام في المجال الرياضي .

٣-١ أهداف البحث:

١. التعرف على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد عينة البحث .
٢. التعرف على السرعة الانتقالية لدى افراد عينة البحث .
٣. مقارنة المتغيرات قيد الدراسة بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم .

٤-١ فروض البحث :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لعضلات الرجلين بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم .

٥-١ مجالات البحث :

١. ٥ المجال البشري .منتخب تربيته الرصافه الاولى للكرة الطائرة وكرة القدم

١. ٥ المجال الزمني . ٢٠١٠/١١/٢٠ - ٢٠ / ٤ / ٢٠١١

١. ٥ المجال المكاني . قاعة نادي الصليخ الرياضي / ملعب كره القدم لنادي الصليخ الرياضي

٢-الدراسات النظرية :

٢-١ مفهوم وتعريف اللياقة البدنية :

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية ، وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية ، غير أن الملاحظ في جميع هذه التعاريف إنها ليس متناقضة بقدرما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوم متكامل للياقة البدنية وسوف نستعرض فيما يلي بعض ما تلك التعاريف .

اللياقة البدنية : هي المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي ويتجه بعض العلماء لتعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف (فوكس) وآخرون foxetal ١٩٨٧

اللياقة البدنية : هي الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة ويستطرد البعض الآخر الجانب الفسيولوجي للياقة البدنية .

كما يعرفها زاكستون thbxto : بأنها المقدرة أجهزة الجسم وخاصة الأجهزة الدوري التنفسي والعقلي والهيكلية على العمل عند المستوى المثالي ويبرز تركيز بعض التعاريف على الربط بين اللياقة البدنية . كما يعرفها لامب ١٩٧٤ lamb هي القدرة على مواجهة التمرينات البدنية الفادية للحياة والتمرينات البدنية (١) .

٢-٢ مكونات اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية بمجموعة من القرارات والفيولوجية التي تواجه مقابلة لها من المتطلبات الحركية . يمكن تناولها بشكل أنماط وخصائص الأداء البدني فالعدو بسرعة جزء من اللياقة البدنية ومقاومة ثقل معين يعتبر جزء آخر والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالث وغير ذلك من القرارات التي تشكل من مجموعها اللياقة البدنية . حيث قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكونات اللياقة البدنية هي خمسة مكونات أساسية هي :

١. القوة ٢. السرعة ٣. الرشاقة ٤. المرونة ٥. المطاولة

٢-٣-١ القوة الانفجارية في كرة القدم :

إن عنصر القوة واحد من العناصر الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للرياضي . والقوة هي الأساس لجميع القدرات الحركية للاعب وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في تغير سرعة الحركة وتؤثر كذلك في نشاطه الحركي وهي مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة . وتعرف القوة بأنها (قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات الخارجية . العمل المضاد لها وذلك عن طريق القدرات العضلية) (٢) . ويعرفها سليمان علي حسين (بأنها استخدام القوة في اقل زمن لانتاج الحركة) (٣) .

(١) أبو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ؛ فيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠٣،

(٢) زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر الحياتي ؛ كرة القدم ، ط ١ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ، ص ٢٨ .

(٣) سليمان علي حسن . المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل . مطابع جامعه الموصل ، ١٩٨٣، ص ٢٠٠ .

وفي كرة القدم تلعب القوة دوراً كبيراً وأساسياً في تقوية أعضاء الجسم وتنمية المجاميع العضلية التي يكون لها دور أساسي في سرعة اللاعب وكذلك تمكنه من التغلب على المقاومات المحيطة به .

٢-٣-٢ القوة الانفجارية في الكرة الطائرة :

تعتبر القوة من أهم العناصر البدنية التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة إذ يذكر حسانين (١) (إن القوة سواء كانت للوثب أو للضرب من القدرات البدنية العامة في كرة الطائرة وقد تكون العامل

الحاسم للفوز بالمباراة) . وهي القيام بحركه تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لانتاج الحركة . إن القوة كانت إحدى العقبات أمام الفريق الياباني وان تدريبها والارتقاء بها كان له الأثر الكبير في انتصارات الفريق في دورة ميونخ الاولمبية عام ١٩٧٢ م . والقوة الانفجارية ((عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة وفي المزج يشترط توافر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة(٢) ((

٢-٤-١ السرعة الانتقالية في كرة القدم :

يعد عنصر السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة والصعبة التطوير قياسا ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما انه يثير الارتباك في صفوف دفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجرين ألف حساب بالإضافة إلى انه يبعث الاطمئنان في خط الدفاع لقدرته على التغطية المستمرة لزملائه .وتعرف السرعة (بأنها قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية في ظروف معينة)(٣) . كما تعرف في كرة القدم (بقدرة اللاعب على القيام بالحركات الرياضية مع الكرة أو بدونها في مدة زمنية قصيرة)(٤). إن صفة السرعة من الصفات الوراثية ولكن التدريب الحديث يلعب دورا

(١) قاسم حسن حسين ومنصور جميل ؛اللياقة البدنيه وطرق تحقيقها_بغداد،مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص ١١٢

(٢) سعد محمد ولؤي غانم ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق : (الموصل ، مطبعة بسام ١٩٨٨) ص ٣٩ .

(٣) زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر الحياني ؛ كرة القدم ، الموصل ، ١٤ ، الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٦٦ .

(٤) زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر ؛ المصدر السابق ، ص ٦٧

مهما في تحسين الأداء والاستفادة من هذه الصفة الوراثية إلى أعلى درجة ممكنة وفي حالة عدم وجود هذه الصفة الوراثية من الصعب جدا تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط . إن صفة السرعة من الصفات الوراثية ولكن التدريب الحديث يلعب دورا مهما في تحسين الأداء والاستفادة من هذه الصفة الوراثية إلى أعلى درجة ممكنة وفي حالة عدم وجود هذه الصفة الوراثية من الصعب جدا تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط .

٢-٤-٢ السرعة الانتقالية في الكرة الطائرة :

تعتبر السرعة إحدى المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية وقد عرفت بأنها (قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة) (١). كما عرفت بأنها قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت صرف زمني معين في أقصر مدة ويمكن تقسيم السرعة إلى أنواعها الرئيسية (٢).

١. السرعة الانتقالية

٢. السرعة الحركية

٣. سرعة الاستجابة

وتظهر أهمية السرعة في كرة الطائرة بوضوح في الحركات السريعة والخاطفة التي يقوم بها لاعب كرة الطائرة ، وان اللاعب الذي تنقصه السرعة لا يمكنه الوصول إلى الكرة في الوقت المناسب فضلا على أن لمس الكرة لفترة زمنية وفقا لمتطلبات اللعبة يتطلب رد فعل حركي فائق السرعة .

(١) سعد محمد ولؤي غانم ، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، الموصل ، مطبعة بسام ، ١٩٨٨ ، ص ٤٥ .

(٢) سعد محمد ولؤي غانم ؛ المصدر السابق ، ص ٤٦ .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣- ١ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي كونه انسب طريقة لطبيعة البحث (١) .

٣- ٢ عينة البحث

تتكون عينة البحث من لاعبي فريقي منتخب تربية بغداد / الرصافة الاولى لكرة الطائرة والذين بلغ عددهم (٦) لاعبين ولاعبي فريق كرة القدم والذين بلغ عددهم (١١) لاعبا . والذين تم اختبارهم بالطريقة العمدية .

٣-٣ وسائل جمع البيانات (الادوات المستخدمة) .

- المصادر العربية
- شبكة المعلومات(الانترنت) - الاختبارات*
- فريق العمل المساعد** - شريط قياس
- ساعات توقيت
- كرات طائرة
- كرات قدم

٣-٤ الاختبارات المستخدمة***

٣-٤-١ القوة الانفجارية لعضلات الرجلين :

اختبار الوثب العريض من الثبات .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للإمام .

الأدوات اللازمة : مكان مناسب للوثب بطول (٣،٥) وشريط قياس.

وصف الأداء اللازمة : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطي القدمين خط البداية من الخارج . ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف

(١) محمد صبحي حسنين ؛ الاختبارات والقياس في التريبيه البدنيه : ج٢ ، ط١ ، ٢٠٠٤ ، ص ٩١ .

* أنظر الملحق رقم (١) .

** أنظر الملحق رقم (٢) .

*** أنظر الملحق رقم (٣) .

مع ثني الركبتين للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

حساب الدرجات : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .

٣ - ٤ - ٢ اختبار السرعة الانتقالية (١):

اختبارات السرعة (٣٠) م

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة : ساحة بعرض (٤) م وطول (٤٠) م وساعة توقيت

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف خط العشرة أمتار لغرض التعجيل وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو لأقصى سرعة ممكنة عند نهاية (٣٠) م .

١٠ أمتار للتعجل	٣٠ م	النهاية
بداية الزمن		نهاية الزمن

حساب الدرجات : يحسب الزمن الذي يسجله اللاعب في قطع مسافة (٣٠) م

٣ - ٥ التجربة الرئيسية :

قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث (منتخب تربية الرصافة الاولى بالكرة الطائرة وكرة القدم) من خلال اجراء الاختبارات لعينة البحث . خلال بطولة تربيات بغداد للفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠١١ ولغاية ٢٠ / ٢ / ٢٠١١ وبعد ذلك تم معالجة المتغيرات التي تم الحصول عليها احصائيا من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة .

(١) محمد صبحي حسنين ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : المصدر سبق ذكره ، ص ٨٦ .

٣ - ٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي الجاهز SPSS مستخدما القوانين الآتية :

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- قانون t.test للعينات المستقلة .

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤- ١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

٤- ١- ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للاعبين كرة الطائرة وكرة القدم .

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في اختبار

الوثب العريض من الثبات للاعبين كرة الطائرة وكرة القدم .

الإحصائيات الفرق	س	+ - ع	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
لاعبو كرة الطائرة	٢،٤٨	٠،٩٨	٨١،٣٤	٢،١٣
لاعبو كرة القدم	٢،٣٧	٠،٠٧		

من خلال الجدول (١) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في اختبار الوثب العريض من الثبات للاعبين كرة الطائرة وكرة القدم إذ نجد أن الوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات للاعبين كرة الطائرة قد بلغ (٢،٤٨) وبانحراف معياري مقداره (٠،٩٨) أما الوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات للاعبين كرة القدم فقد بلغ (٢،٣٧) وبانحراف معياري مقداره (٠،٠٧) ولقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٤،٨١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،١٣) مما يدل على فروق في اختبار الوثب العريض من الثبات ولصالح لاعبي كرة الطائرة ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن لاعبي كرة الطائرة لديهم قوة انفجارية بسبب التدريب المتواصل على عضلات الرجلين وذلك من اجل أن تكون قوة القفز لديهم عالية . ان لعنصري القوة والسرعة تاثير فعال في كل نوع من انواع الفعاليات والالعاب الرياضية ولان هذين العنصرين من العناصر الرئيسية وهما يتطوران معا وفي ان واحد اذ ما دربه عليها (١) . وفي بحث قام به شوى (Shoy) وجد ان القوة والسرعة تزداد بنفس المعدل اذ ما دريتا معا (٢)

٤ - ١ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية للاعبين كرة الطائرة وكرة القدم .

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في اختبار الوثب العريض من الثبات للاعبين كرة الطائرة وكرة القدم .

الاحصائيات الفرق	س	+ - ع	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
لاعبو كرة الطائرة	٤،٤٥	٠،٢٢	٣٠،٢٨	٢،١٣
لاعبو كرة القدم	٤،١٨	١،٨٣		

من خلال الجدول رقم (٢) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في اختبار السرعة (٣٠) م للاعبين كرة الطائرة وكرة القدم إذ نجد أن الوسط الحسابي لاختبار السرعة (٣٠) م للاعبين كرة الطائرة قد بلغ (٤،٤٥) وبانحراف معياري مقداره (٠،٢٢) أما الوسط الحسابي لاختبار السرعة (٣٠) م للاعبين كرة القدم فقط بلغ (٤،١٨) وبانحراف معياري مقداره (١،٨٣) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٠،٢٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،١٣) مما يدل على فروق في اختبار السرعة (٣٠) م ولصالح لاعبي كرة القدم ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن لاعبي كرة القدم لديهم سرعة عالية بسبب التدريب المتواصل على عضلات الرجلين ذلك لتكون لديهم السرعة العالية جدا .

(١) صريح عبدالكريم ؛ مدى تأثير القوة المميزة للسرعة في مستوى أي انجاز بالوثبة الثلاثية (رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ١٩٨٦) ص ٢٢

(٢) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي للصفوف الرابعة، ط٢: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٧)، ص ٤٤

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

١. توجد هناك فروق في اختبارات القوة الانفجارية بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم ولمصلحة لاعبي الكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث .

٢. توجد هناك فروق في اختبارات السرعة الانتقالية بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم ولمصلحة لاعبي كرة القدم لدى افراد عينة البحث .

٥ - ٢ التوصيات

١. التأكيد على تطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم ولحاجتهم الماسة قياسا للاعبي الكرة الطائرة .

٢. القيام بدراسة مشابهة للألعاب الأخرى .

٣. القيام بدراسة مشابهة لصفات بدنية أخرى .

المصادر والمراجع

القرآن الكريم ، سورة التوبة الآية (١٠٥)

١. ابو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) .

٢. زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر الحياني ؛ كرة القدم : (الموصل ، ط ١ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) .

٣. سعد محمد ولؤي غانم ؛ كرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، (الموصل ، مطبعة بسام ، ١٩٨٨) .

٤. صريح عبد الكريم ؛ مدى تأثير القوة المميزة للسرعة في مستوى أي انجاز بالوثبة الثلاثية (رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ١٩٨٦).

٥. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي للصفوف الرابعة ، ط ٢ : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٧) .

ملحق رقم (١)

يبين اسماء فريق العمل المساعد

د أقبال عمار لفته	الكلية التربويه المفتوحة
د نجاح سلمان حميد	الجامعة التكنولوجيه
ضياء عباس كاظم	مدرب منتخب تربية بغداد الرصافة الاولى لكرة الطائرة
علي جاسم كاظم	مدرب منتخب تربية بغداد الرصافة الاولى لكرة القدم
احمد محمد عبد الله	مساعد المدرب

ملحق رقم (٢)

يبين استمارة الاستبيان المستخدمة لاختيار الاختبارات الخاصة بموضوع البحث

تحية طيبة

في النيه اجراء البحث (دراسه مقارنة للقوة الانفجارية والسرعه الانتقالية لعظلات الرجلين بين لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم)

وبما انكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يرجى بيان رأيكم في أي الاختبارات أنسب لموضوع البحث من خلال وضع اشارة (√) أمام الاختبار الانسب .

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

الاختبارات	الصفة البدنية
١-أختبار الوثب العريض من لثبات ٢ - أختبار القفز برجل واحدة ٣- القفز العمودي من الثبات	١- القوة الانفجارية
١ - أختبار السرعه ٣٠ م ٢ - أختبار السرعه المكوكي ٢٥ م ٣ - أختبار السرعه ٦٠ م	٢-السرعة الانتقالية

ملحق رقم (٣)

يبين اسماء الساده الخبراء الذين عرضت عليهم أستماره الاستبيان الخاصه باختيار الاختبارات
المناسبه لموضوع البحث

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.د صريح عبد الكريم	تدريب رياضي	جامعه بغداد كلية التربيه الرياضيه
أ.د طارق حسن	تدريب-كرة طائرة	
أ.م.د حسين سبهان	تعلم حركي -كرة طائرة	
أ.م.د صباح قاسم	كرة قدم	
أ.م.د محمد عبد الحسين	تعلم حركي-كرة قدم	