

دراسة مقارنة مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية للأعوام 2005 - 2009 لدى طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

م.م محمد حاتم عبد الزهرة العبيدي

ملخص البحث

المقدمة وأهمية البحث :

التربية الرياضية إحدى أكثر الوسائل أتساعاً في عصرنا لهذا نجد أن الاهتمام بها من كافة العلوم حيث أخذ حجماً كبيراً في عملية البحث والدراسة وفي كافة المجالات جهوداً متميزة وإسهامات مهمة في تأكيد الوظائف الحقيقية للرياضة والمجتمعات الحديثة وأن الهدف من استخدام وسائل الاختبار يعد من الدعائم التي تركز عليها التربية الرياضية ، حيث أنها عاملاً مساعداً في توجيه الأفراد على اكتساب القوة ومعالجة نقاط الضعف للمهارات البدنية المطلوبة ، لذا تجلت أهمية البحث في معرفة نسبة التطور للقدرات البدنية والمهارية واكتشاف نقاط الضعف لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية .

مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للدراسات والبحوث حول القدرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وجد أن هناك تباين في مستوى الطلاب خلال فترة الدراسة الأولية في القدرات البدنية والمهارية وقلة الدراسات المسحية التي يجب العمل بها لقياس مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية من مرحلة لأخرى لغرض متابعة التغيرات وتقويم نقاط الضعف والقوة في القدرات البدنية والمهارية لدى طلاب كلية التربية الرياضية أثناء الدراسة الأولية .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على ما يأتي:

1-نسبة التطور في كل اختبار من اختبارات القبول في كلية التربية الرياضية بين المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب .

2-الفروق بين نتائج القبول بين طلاب المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب .

فروض البحث : يفترض الباحث بأن :

1- هناك نسبة تطور عالية في كل اختبار من اختبارات القبول في كلية التربية الرياضية بين المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب .

2- هناك فروق معنوية في نتائج اختبارات القبول في كلية التربية الرياضية بين المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب .

مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية من العام الدراسي 2005-2009 م . 1-5-2 المجال

الزمني : من 2009 / 5 / 1 إلى 2009 / 5 / 15 .

1-5-3 المجال المكاني : الملعب والقاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية .

Abstract in English

Title:

(A study comparing the level of development in the physical abilities and skill for the years 2005 to 2009 among students in the Faculty of Physical Education - University of Qadisiyah)

Provided and the importance of research:

Physical Education One of the most means widening our time to this we find that the attention of all the sciences where he took a large volume in the process of research and study in all areas efforts distinct and important contributions to confirm the functions of truth for sport and modern societies and that the goal of using the means test is one of the pillars that underpin the Physical Education, where it is helpful in guiding individuals to gain strength and address the weaknesses of the physical skills required, therefore, reflected the importance of research to know the percentage of capacity development for the physical and skill and the discovery of weaknesses in students of the Faculty of Physical Education at the University of Qadisiyah.

Research problem:

Through follow-up to the researcher for studies and research on physical abilities and skills for students of the Faculty of Physical Education found that there is variation in the level of students during the study period, the initial physical abilities and skills and the lack of surveys that should be pursued to measure the level of development in the physical abilities and skill from the stage to another for the purpose of the follow-up changes and evaluate the the strengths and weaknesses in the physical abilities and skills of students in the Faculty of Physical Education during the preliminary

Research Objectives:

The research aims to identify the following:

1 - the proportion of development in each test of the acceptance tests at the Faculty of Physical Education between the first and the fourth for the same students.

2 - Differences between the results of acceptance among first-year students and fourth for the same students.

Research hypothesis: assumes that the researcher:

1 - There is a high rate of development in each test of the acceptance tests at the Faculty of Physical Education between the first and the fourth for the same students.

2 - There are significant differences in the results of acceptance tests at the Faculty of Physical Education between the first and the fourth for the same students.

Research fields:

1.5.1.b human domain: students of the Faculty of Physical Education from the years 2005 - 2009. 1.5.2.a temporal area: from 05.01.2009 to 15.05.2009.

1-5-3 spatial domain: the stadium and the hall closed in the Faculty of Physical Education at the University of Qadisiyah.

1-1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

التربية الرياضية إحدى أكثر الوسائل أتساعاً في عصرنا لهذا نجد أن الاهتمام بها من كافة العلوم حيث أخذ حجماً كبيراً في عملية البحث والدراسة وفي كافة المجالات جهوداً متميزة وإسهامات مهمة في تأكيد الوظائف الحقيقية للرياضة والمجتمعات الحديثة .

وأن الجوانب التي تدور الرياضة في فضاءها في مختلف جوانبها البدنية وخصائصها الاجتماعية والنفسية والترويحية أنها وسيلة فعالة في البناء التربوي للفرد بناءً متكاملاً يمكنه احتلال موقعه الصحيح في المجتمع وتساؤه على تأدية مهامه اليومية بشكل فعال وإيجابي .

والاختبارات والمقاييس تعد واحدة من الوسائل التقييمية التي تعني بالتشخيص والتوجيه وكذلك من المؤشرات العلمية للبرامج والمناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ، وللدور الفاعل والبارز لها في التشخيص والتصنيف ومتابعة التقدم ووضع الدرجات والمعايير والمستويات والتنبؤ ، والهدف من استخدام وسائل الاختبار يعد من الدعائم التي تركز عليها التربية الرياضية ، حيث أنها عاملاً مساعداً في توجيه الأفراد على اكتساب القوة ومعالجة نقاط الضعف للمهارات البدنية المطلوبة ، لذا تجلت أهمية البحث في معرفة نسبة التطور للقدرات البدنية والمهارية واكتشاف نقاط الضعف لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية .

## 1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للدراسات والبحوث حول القدرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وجد أن هناك تباين في مستوى الطلاب خلال فترة الدراسة الأولية في القدرات البدنية والمهارية وقلة الدراسات المسحية التي يجب العمل بها لقياس مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية من مرحلة لأخرى لغرض متابعة التغيرات وتقويم نقاط الضعف والقوة في القدرات البدنية والمهارية لدى طلاب كلية التربية الرياضية أثناء الدراسة الأولية .

## 1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على ما يأتي:

1- نسبة التطور في كل اختبار من اختبارات القبول في كلية التربية الرياضية بين المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب .

2- الفروق بين نتائج القبول بين طلاب المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب .

1-4 فروض البحث : يفترض الباحث بأن :

1- هناك نسبة تطور عالية في كل اختبار من اختبارات القبول في كلية التربية الرياضية بين المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب .

2- هناك فروق معنوية في نتائج اختبارات القبول في كلية التربية الرياضية بين المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية من العام الدراسي 2005-2009 م.

1-5-2 المجال أزماني : من 2009 / 5 / 1 إلى 2009 / 5 / 15.

1-5-3 المجال المكاني : الملعب والقاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية

2- الدراسات النظرية:

2-1 الاختبارات :

تعد الاختبارات أداة هامة من أدوات البحث العلمي جنباً إلى جنب مع (الاستفتاء والمقابلة والملاحظة .....الخ) من أدوات البحث ، و لا يتوقف استخدامها في مجال البحوث التربوية فقط بل يتعدى في استخدامها في كثير من مجالات الحياة الأخرى كالمجال الطبي والصناعي والزراعي والتجاري .....الخ.

وتستهدف الاختبارات بصورة كبيرة قياس العديد من القدرات البدنية و المهارية والعقلية والاجتماعية .....الخ وتوضع الاختبارات الخاصة لكل مكون من مكونات هذه القدرات ،ويعد الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية والتي تعتمد على التجريب .

ويرى روث أبرناتي (Roth Ibrnat) إن الاختبار عبارة عن قياس نوعي وخاص تقع مسؤوليته على الشخص المقاس .

ويعرفه كرونباك (Gronbach) بأنه (أية طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر).

1. 2-1-2 القياس : (Measurement) (علي سلوم ، 2004 ، ص6).

مفهوم القياس : يفهم القياس إحصائياً بأنه (تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة)، وذلك اعتماداً على فكرة ثورندايك (كل ما يوجد بمقدار وكل ما يوجد بمقدار يمكن قياسه).

ويتأثر القياس ببعض العوامل وهي:

2. الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها.
3. أهداف القياس .
4. نوع القياس ،وحدة القياس المستخدمة.
5. طرق القياس وتدريب الشخص الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.
6. عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقياس من جهة أخرى وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة .

1-2-3 أنواع القياس : (علي سلوم ، 2004، ص 6).

ينقسم القياس إلى نوعين :

- 1- القياس المباشر : ويقصد بها تلك القياسات التي تحدد فيها الكمية المقاسة بمقارنتها مباشرة بوحدة القياس كقياس طول اللاعب مثلاً باستخدام وحدات (سم أو البوصة) وقياس السعة الحيوية باستخدام جهاز (الاسبيروميتر) المائي عن طريق القراءات المسجلة على الاسطوانات الداخلية للجهاز .
- 2- القياس غير المباشر : كما يحدث عند قياس تحصيل اللاعبين في خبرة معينة أو عند قياس ذكاء اللاعبين وتصرفهم الخططي وذلك عن طريق الاستجابة لمواقف تتطلب نوعاً من السلوك الذكي.

1-2-4 الإغراض العامة من إعطاء الاختبارات الرياضية (نزار ومحمود ، 1981 ، ص 120-121)

1- التصنيف: تستخدم الاختبارات الرياضية لتصنيف الطلبة حسب قابليتهم الرياضية ووضعهم في مجموعات على هذا الأساس .

2- التشخيص: أن تشخيص نقاط الضعف هو ضرورة من ضروريات إعداد البرنامج الرياضي الصحيح .

3- تقييم عملية التعليم: إذا لم تحقق لفاعلية التعلم أي تحسن في مستوى الفرد أو تغيير في سلوكه فإنها عملية لم تحقق أهدافها .

4- التنبؤ: تستخدم القياسات و الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد في المستقبل

5- تقييم البرامج: يمكن الاستفادة من النقاط أعلاه في عملية التقييم داخل المدرسة ،ولكن هناك ضرورة لمقارنة

مدرسة معينة أو ناد أو مركز شباب مع المستوى العام في البلد أو الدولة وفي هذه الحالة يجب أن يكون لدينا جداول قطرية أو عربية لهذا الغرض

6- التحفيز: يمكن أن تعتبر الاختبارات الرياضية حافزا لتقدم الرياضي وفي كافة المستويات .

2-1-5 أنواع الاختبارات: (محمد صبحي حسانين، 2001، ص42).

هناك تقسيمات متعددة للاختبارات ،وهي مختلفة طبقا للشكل أو الغرض أو المحتوى يقسمها كرونباخ (Cronbach) إلى :

1- اختبارات الأداء الأقصى :وهي الاختبارات التي تستخدم لتحديد أي حد يستطيع المختبر إن يقوم بأداء ما إلى أقصى قدرته.

2- اختبارات تحديد الأداء المميز :وهي اختبارات تقيس ما يتحمله إن يفعل المختبر في موقف معين أو نوع معين من المواقف.

وكما يمكن تقسيم الاختبارات إلى:

1- اختبارات موضوعية :وهي التي تعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية على الأفراد أو الأحداث أو الموضوعات.

2- اختبارات اعتيادية :وهي اختبارات تعتمد على التقدير الذاتي أو الاعتيادي في تقويم الأداء والبعض يقسم الاختبارات إلى:

1. اختبارات الأداء .

2. اختبارات الورقة والتعلم.

2-1-6 أهمية الاختبارات والمقاييس بصورة عامة : (قيس ناجي وبسطويسي ، 1989 ،ص35)

الاختبارات والقياس احد وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه وتعتبر احد معالم العمل العلمي الجيد المبني على أسس سليمة فهي وسيلة التقويم في البرامج والمناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل السنية.

حيث حدد العالم مكروي: أهمية الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية في:

1. تحقيق زيادة الإدراك والمعرفة .

2. الحماس والتشويق.

3. التقدم.

ويؤكد العالمان باور ومجي بان استخدام الاختبارات في التربية البدنية (للطلبة) يعد مؤشرا للتعرف على التقدم والانجاز في إطار خمسة مجالات هامة هي:

1. وضع الدرجات.

2. التقييم.

3. التوجيه.

4. الدافعية.

5. البحث.

كما حددا دورها في مجال البرامج بكونها تساهم في تقويم واختبار

1. البرنامج.

2. الطرائق.

3. المدارس.

7-1-2 الشروط العلمية للاختبارات والمقاييس : (محمد صبحي ، 2001 : 137-153)

" ليس من الصحيح اعتبار بان أي موقف أو سؤال أو تمرين يصلح كاختبار فالأمر يتطلب شروطا ومواصفات محددة ينبغي توافرها حتى يحق لنا القول إن هذا اختبار أو قياس فمثلا على مستوى اختبار الأداء في التربية البدنية والرياضية لا يصح القول إن أي تمرين يصلح كاختبار بينما العكس صحيح تماما " .

فالاختبار عبارة عن تمرين مقنن والتقنين هنا يعني شروطا ومواصفات معينة.

فالشروط العلمية للاختبارات الجيدة هي :

#### 1- الصدق (Validity):

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ،فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله ويشير تيلر (Taylr) إن الصدق يعتبرهم اعتبار يجب توافره في الاختبار ويشير بارو (Baro)ومك جي (Mc cee)إلى إن الصدق يعني يعني(المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله ،حيث يختلف الصدق وفقا للإغراض التي يراد قياسها،والاختبار الذي يجري لإثباتها.

وتشير رمزية الغريب إلى إن صدق الاختبار في قياس ما وضع من اجله يكون لناحيتين هما:

1. قياس السمة المراد دراستها أو الوظيفة التي يقيسها.

2. طبيعة العينة أو المجتمع المراد دراسة السمة كعينة مميزة لإفراده.

أنواع الصدق:

1. الصدق الظاهري

2. الصدق المنطقي

3. الصدق التنبؤي

4. الصدق التلازمي

5. الصدق التجريبي

6. الصدق العاملي

7. الصدق الذاتي

8. الصدق المفهوم

9. الصدق عن طريق الاتساق داخل وحدة الاختيار

## 2 - الثبات: (Reliability)

ويعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإلتقان و الاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه.

ويشير رايستون (Wrightstone) وجاستمان (Gustman) وروبينز (Robbinse) إلى إن ثبات الاختبار

يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما عيد على نفس الأفراد في نفس الظروف.

أنواع الثبات: فيشير فان دالين (Vandalin) أنها:

1. الثبات بطريقة إعادة الاختبار يعني الاختبار بنفس المفحوصين مرتين ثم يحسب معامل الارتباط بين التطبيقين.
2. الثبات بطريقة الصور المتكافئة: بعد صورتين متكافئتين ويطبقتان على المفحوصين، ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج الصورتين.
3. الثبات بطريقة التجزئة النصفية: يطبق الاختبار مرة واحدة فقط ولكن تقسم بنوده عشوائياً إلى نصفين ويحسب الارتباط بين درجات النصفين.

## 2- الموضوعية (Objectivity)

تعني عدم تأثر الاختبار بتغير المحكمين أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير فان دالين إلى إن الاختبار يعتبر موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عنها وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم أي إن كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية ويعرف بارو ومك جي الموضوعية بكونها (درجة الاتساق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط.

ويشير الخبراء إلى إن الموضوعية تتضمن اتجاهين أساسيين هما :

1. ثبات المصحح أو الحكم وهو ثبات يعبر عن تباين الخطأ الذي يمكن إرجاعه إلى الفروق الفردية بين المصححين الممتحنين أو المحكمين ولنفس الاختبار وبنفس الوقت. ويتم الحصول على هذا النوع من الثبات عن طريق معامل الارتباط بين محكمين أو أكثر يقومون بالتحكيم لنفس الأفراد ولنفس الوقت.
2. ثبات المفحوص نفسه وهذا يمكن الحصول عليه بالمعامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار مع ثبات المصححين في مرتي التطبيق .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية , إذ إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث , لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأسلوب المقارنات لملائمته لأهداف البحث وفرضياته .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

أن عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسة لجمع البيانات والمعلومات وكثيراً ما يلجأ الباحث إلى تحديد مجتمع بحثه بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارها أي " أن يختار الباحث عينة يرى فيها أنها تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً " (محمد ، 2000 ، ص222 ) .

وكان المجتمع يتكون من (114) طالب وتم استبعاد الطلاب الذين يمارسون الألعاب من لاعبي أندية ومنتخبات وكذلك تم استبعاد (76) طالب لفقدان استمارة الاختبار الخاصة بهم ولذلك كان عدد أفراد عينة البحث بواقع (41 طالباً) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية بسبب توفر استمارات القبول الخاصة بهم وعدم توفرها للآخرين وهم يشكلون 34% من مجتمع البحث وكذلك تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث التي تمثل مجتمع البحث الكلي الذي يمثل طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية من العام الدراسي

2005 – 2009 م وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	$\pm$ ع	المنوال	معامل الالتواء*
1	الطول	سنتيمتر	174.902	7.137	170	0.380
2	الوزن	كيلو غرام	65.414	11.110	65	0.611
3	العمر البايولوجي	سنة	18.80	19	0.781	0.694
4	القدرات البدنية	60م عدو	8.905	0.407	9	0.708
5		540م ركض	1.916	0.366	2.55	0.382-
6		قفز عريض من الثبات	2.050	0.126	2.10	0.321
7		تمرين بطن	35.414	6.062	38	0.095
8		عقلة	2.731	0,53	0	0.698
9		كرة سلة	6.122	1.503	6	0.107
10		الكرة الطائرة	6.097	1.067	6	0.445
11	المهارات	كرة قدم	6.658	1.542	6	0.249-
12		يد	5.146	1.085	5	0.929
13		جمناستك	5.890	1.547	6	0.060-

3-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

(\* )يبين من الجدول ( 1 ) إن جميع قيم معاملات الالتواء واقعة ضمن حدود التوزيع الطبيعي بين (  $\pm 1$  ) مما يؤكد مواصفات عينة البحث موزعة بصورة معتدلة ( غير ملتوية ) وهنا يتحقق عنصر التجانس بين أفراد عينة البحث .

3-3-1 اختبارات القدرات البدنية :

3-3-1-1 اختبار 60م عدو من الوقوف: (محمد صبحي ، 1987،ص226) .

❖ غرض من الاختبار :

قياس السرعة القصوى في الجري .

❖ الأدوات والأجهزة :

ساعة إيقاف - طريق مستقيم ممهد ( الجري في خط مستقيم ) .

❖ مواصفات الأداء :

تستخدم طريقة البدء في ألعاب القوى ، يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء ، عند سماع كلمة (أنطلق ) ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بمقدار 60م.

❖ التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي فيه المسافة المحددة .

3-3-1-2 اختبار 540م ركض ( بنين ) : (محمد حسن ، 02000، ص177) .

❖ غرض الاختبار :

قياس التحمل الدوري التنفسي .

❖ مستوى السن والجنس :

من سن 6 سنوات إلى مرحلة الدراسة الجامعية ويصلح للبنين والبنات.

❖ الأدوات اللازمة :

- ساعات إيقاف .

- مضمار لألعاب القوى 400م .

❖ وصف الأداء :

- يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي .

- عند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى لمسافة 540 م

كل في الحارة المخصصة له .

- في حالة استخدام المربع يجري كل اثنين من المختبرين معا لمنع حدوث أي تزامم ولضمان عامل

المنافسة .

❖ تعليمات الاختبار :

- يؤدي كل أربعة مختبرين أو كل اثنين الاختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة.

- يجب أن يجري كل مختبر في الحارة المخصصة له .

- يمكن استخدام أكثر من مضمار واحد لألعاب القوى على مجموعات مختلفة من الأفراد في نفس

الوقت .

- يجب أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي .

- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى المختبرون الأمر التالي ( أستعد - أبدأ ) .

- للمختبر الحق في المشي Walk حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية إلى ذلك ، وفي هذه الحالة يحث على مواصلة الجري .

- يخصص ميفاتي لكل مختبر لزيادة الدقة في القياس .

- يجب على الميفاتين اتخاذ أماكنهم عند خط النهاية وأن ينصتوا جيداً لإشارة البدء .

- على الميفاتي أن يصحب المختبر - بعد انتهاء الاختبار - إلى المسجل وإعلان الزمن الذي سجله في أداء الاختبار ، وعليه أن يتأكد أن المسجل قام بتسجيل الرقم .

❖ إدارة الاختبار :

- ميفاتي لكل مختبر : ويقوم بحساب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر .

- أذن البدء : ويقوم بإعطاء إشارة البدء وترتيب دخول المختبرين إلى خط البداية .

- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن .

❖ حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثواني

لأقرب  $\frac{1}{10}$  ثانية .

❖ الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

❖ الأدوات :

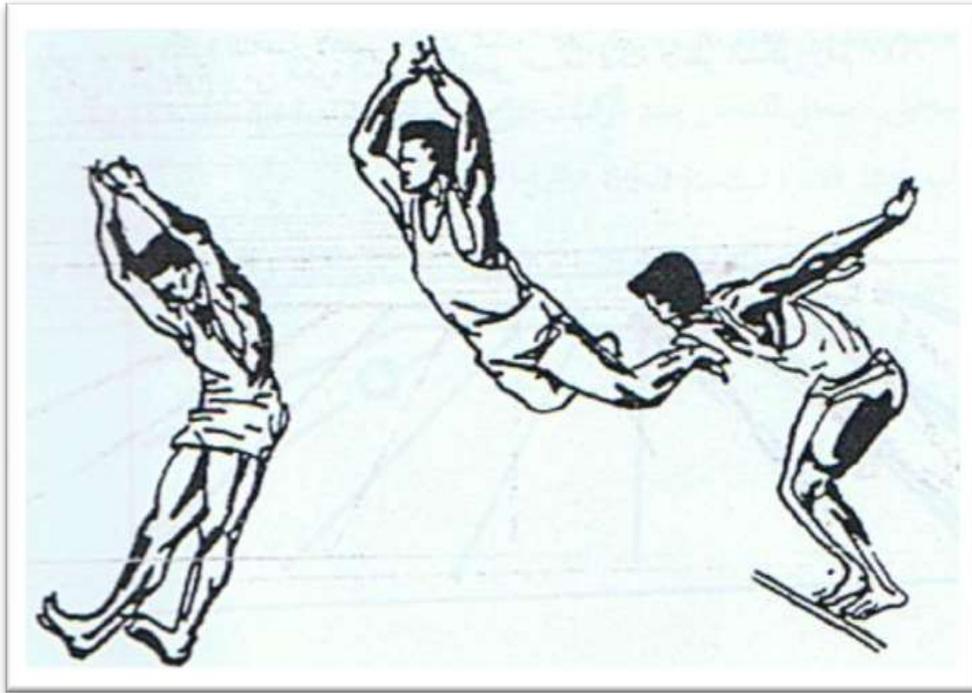
أرض مستوية لتعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط للبداية .

❖ مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً

مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين

بقوة من محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة . ( أنظر الشكل 1 )



شكل ( 1 )

يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات

❖ توجيهات :

أ- تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من

خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

ب- في حالة ما إذا أختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية

ويجب إعادتها .

ج- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

د- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

3-3-1-4 تمارين البطن 1 دقيقة: (محمد صبحي ، 1987 ، ص222) .

❖ الغرض من الاختبار :

قياس جلد عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .

❖ مواصفات الأداء :

من وضع رقود القرفصاء ، والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني

الذراع إلى أن يلمس المختبر الركبتين بالجهة .أنظر الشكل (2).



شكل (2)

يوضح تمارين بطن 1دقيقة

3-3-1-5 التعلق على العقلة (بنين) Pull-Ups : (محمد صبحي ، 1987 ، ص210)

❖ الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية .

❖ الأدوات : جهاز عقلة بحيث يكون سمك العارضة (البار) 1,5 بوصة.

❖ مواصفات الأداء: من وضع التعلق ( المسك من أعلى) يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أقصى

عدد ممكن .

يراعى وصول الذقن فوق البار في كل محاولة ، ويجب عدم التوقف أثناء الأداء .

❖ التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يقوم بها .

3-3-2 اختبارات المهارات الحركية :

3-3-2-1 اختبارات كرة السلة :

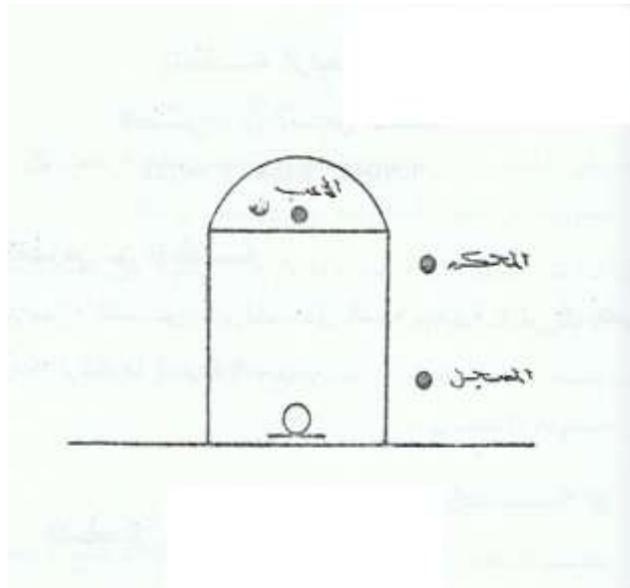
3-3-2-1-1 الرمية الحرة Foul Shot : (محمد محمود ، 1984، ص166)

❖ الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من خلف خط الرمية الحرة .

❖ الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة السلة .

❖ مواصفات الأداء :

يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر عشرون محاولة أنظر الشكل (4) ، وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب ، على أن يؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات ، على أن يكون ذلك في شكل دائرة ، أو أن يدع مختبراً آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له ، وهكذا . هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب .



شكل (4)

يوضح اختبار الرمية الحرة

❖ التسجيل :

تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة ( دخول الكرة في السلة ) يقوم بها المختبر، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة . ويحسب « صفر » إذا لم يتحقق ذلك .

وحيث أن لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية ، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة .

3-3-2-1-2 اختبار التهديد السلمي من الحركة : (فائز، 1987، ص234)

❖ الهدف من الاختبار :

يهدف الاختبار إلى تقويم دقة التهديد .

❖ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

كرة سلة ، هدف سلة .

❖ طريقة أداء الاختبار :

يقوم الطالب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء

الثلاثية ثم التهديد .

❖ الاختبار :

1- يمنح المختبر (10) محاولات مقسمة إلى قسمين كل قسم خمس محاولات يشترط أداء الثلاثة أداء قانونياً .

2- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني في أداء الثلاثة تحسب من الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة .

❖ ملاحظة :

1- يحتسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة .

2- أعلى نقطة يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط .

3-2-2-3 اختبارات كرة الطائرة :

3-2-2-3-1 اختبار تكرار التمرير على الحائط : ( محمد وحلمي ، 1997، ص227)

❖ الغرض من الاختبار :

قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أعلى بالأصابع ، ويعتبر هذا الاختبار من أنسب الاختبارات المتداولة للمبتدئين والناشئين .

❖ الأدوات :

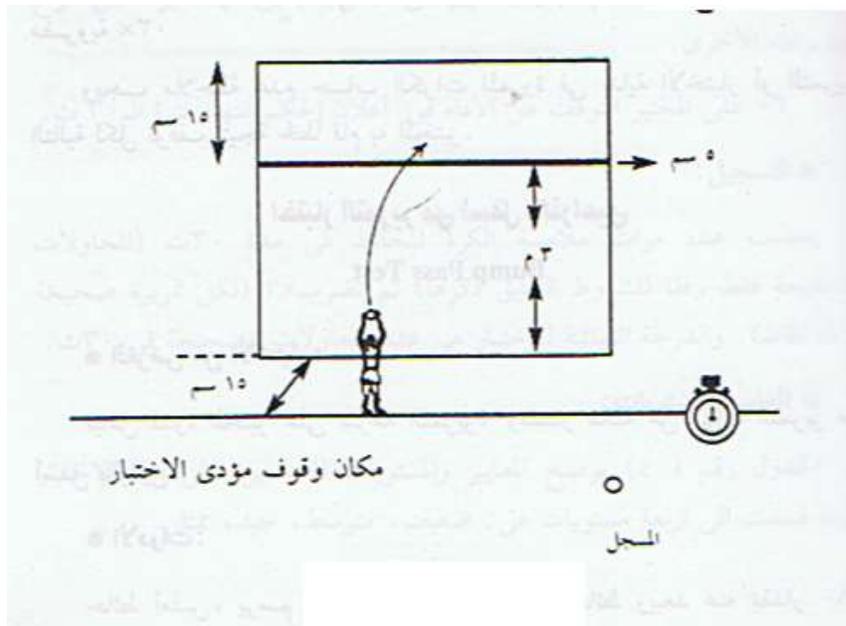
حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع 3م من سطح الأرض ، يرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنها بمقدار 180سم ، كرة طائرة ، ساعة إيقاف .

❖ مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار 180سم (خط التمير) على أن يمسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بالتمير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليها على أن ترتد الكرة لتصل إليه مرة أخرى خلف خط التمير لمتابعة التمير من أعلى بأصابع اليدين .يستمر المختبر بأداء هذا العمل لمدة نصف دقيقة (30ث) ... أنظر الشكل (5)

❖ الشروط :

- 1- يتم التمير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمير .
- 2- يجب أن يكون التمير أعلى الخط المرسوم على الحائط .
- 3- يبدأ حساب الزمن بداية من التميرة الأولى ولمدة 30 ث .
- 4- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم أداء التمير بالأصابع



شكل (5)

يوضح اختبار التمير على الحائط

5- إذا خرجت الكرة عن الحائط ، أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم على الحائط ، وارتدت

بطريقة جعلت المختبر يتابع التمرير من أمام خط التمرير.في جميع هذه الحالات على المختبر

أمسك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار المتفق عليها .

6- يجب استخدام مهارة التمرير من أعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى .

7- على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ 30 ثانية المقررة .

❖ التسجيل :

يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ 30 ثانية المقررة للاختبار ، ولا تحتسب أي محاولة

تخالف الشروط السابق ذكرها .

وتعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الـ 30 ثانية مضروبة  $\times 3$ .

ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة

لخطأ قام به المختبر .

3-3-2-2-2 اختبار التمير من أسفل بالذراعين : ( محمد وحمدى، 1997، ص230)

❖ الغرض من الاختبار :

قياس قدرة المختبر على سرعة التمير ومقدار تمكنه من مهارة التمير

من أسفل باليدين .

❖ الأدوات :

حائط أملس ، يرسم على الأرض خط مواز للحائط ويبعد عنه بمقدار 180سم ( خط التمير )  
ومواجهاً للحائط ، على أن يمسك الكرة باليدين ليقذفها إلى الحائط ثم يستقبلها بالتمير باليدين من  
أسفل إلى الحائط لترتد إليه مرة أخرى خلف خط التمير ليتابع عملية التمير مرة أخرى ... وهكذا  
يستمر الأداء لمدة 30 ث ، يستخدم نفس الشكل رقم (5) فيما عدا الخط المرسوم على الحائط .

❖ الشروط :

- 1- يتم التمير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمير .
- 2- يبدأ حساب الزمن بداية من التميرة الأولى ولمدة 30 ث .
- 3- إذا سقطت الكرة بعد ارتدادها من الحائط قبل خط التمير ، على المختبر إمساك الكرة وبيدأ التمير من خلف خط التمير كما هو الحال في بداية الاختبار .
- 4- إذا خطا اللاعب أثناء الأداء فوق خط التمير لاحتسب التميرة .
- 5- يجب استخدام مهارة التمير من أسفل باليدين دون غيرها من أنواع التميرات الأخرى .
- 6- على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ 30 ث

❖ التسجيل :

يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط في مدة 30 ث ( المحاولات الصحيحة فقط وفقاً للشروط السابق ذكرها ) ثم تضرب  $\times 3$  ( لكل تمريره صحيحة ثلاث نقاط ) . والدرجة النهائية للاختبار هي عدد المحاولات الصحيحة في 30 ث .

❖ المعايير والمستويات :

الجدول رقم (1) يوضح المستويات للجنسين على هذا الاختبار حيث قسمت إلى أربعة مستويات هي : ضعيف ، متوسط ، جيد ، ممتاز .

### جدول (1)

يبين مستويات اختبار التمرير من أسفل بالذراعين

	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
سيدات	اقل من 17	18-27	28-34	35 فأكثر
رجال	اقل من 21	22-31	32-39	40 فأكثر

3-3-2-3 اختبارات كرة القدم :

1-3-2-3-3 التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة : (محمد صبحي ، 1987،ص359) .

❖ الغرض من الاختبار : قياس دقة الرجل .

❖ الأدوات : خمس كرات قدم ، حائط أمامه أرض ممهدة ، يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات

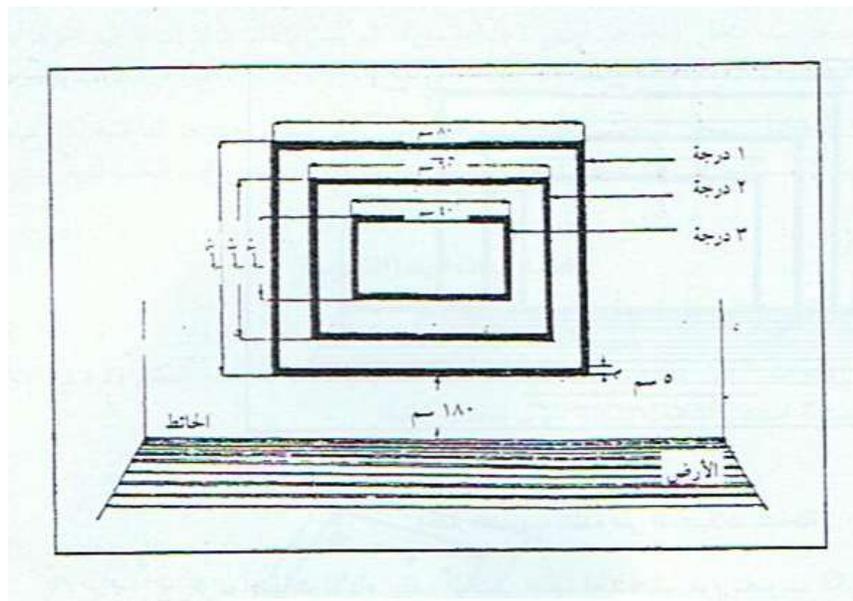
متداخلة أبعادها كما يلي :

أ- المستطيل الكبير بطول 140 سم وبعرض 100سم .

ب- المستطيل الوسط بطول 100سم وبعرض 80سم .

ج- المستطيل الصغير بطول 80سم وبعرض 60سم .

الأرض تمثل الحافة السفلى للمستطيل الكبير. يرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار (6) أمتار. أنظر الشكل (6).



شكل ( 6 )

يوضح التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة

❖ مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية ) على المستطيلات المتداخلة محاولاً إصابة المستطيل الصغير ، للمختبر الحق في استخدام أي من القدمين .

❖ التسجيل :

أ- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير ( داخل المستطيل أوعلي الخطوط المحددة له ) يحسب للمختبر ثلاث درجات .

ب- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط ( داخل المستطيل أوعلي الخطوط المحددة له ) يحسب للمختبر درجتان درجات .

ت- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير ( داخل المستطيل أوعلي الخطوط المحددة له ) يحسب للمختبر درجة واحدة .

ث- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر .

3-3-2-3-2-3-3 الجري بالكرة : ( ثامر ويوسف وياسين ، 1991 ، ص 160 )

❖ الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التقدم في الملعب وأثناء المراوغة مع الخصم

❖ مواصفات الأداء :

يرسم خطين متوازيين على أرض الملعب ، والمسافة بينهما (50) ياردة ، تثبت الشواخص الثلاثة بين الخطين ، بحيث يكون الشاخص الأول على بعد (9) ياردات عن خط البداية ، وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (8) ياردات وبذلك تكون المسافة بين القائم الأخير وخط البداية (25) ياردة .

توضع الكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء للاعب ، يقوم بالجري بالكرة من على يمين القائم الأول ، ثم من على اليسار القائم الثاني ، ثم الدوران حول القائم الثالث والعودة بالعكس وبأقصى سرعة ممكنة ، ويعطى للاعب ثلاث محاولات متتالية ، يحتسب له أقل زمن يسجله .

واللاعب الذي يحصل على أقل زمن من بقية زملائه يعطى درجة  $\frac{10}{10}$  .

3-3-2-3-3 اختبار السيطرة على الكرة : ( ثامر ويوسف وياسين ، 1991 ، ص 168 )

عند الإيعاز يقوم اللاعب المختبر برمي الكرة بيده ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة بالقدم ، بحيث أن الكرة لا تسقط وتمس الأرض ، ويحسب عدد مرات ضرب الكرة في (30) ثانية ، ويفقد اللاعب نقطة واحدة لكل لمسة للكرة الأرض .

التقويم

- 1 لكل (10 - 12) ضربة صحيحة .
- 2 لكل (13 - 14) ضربة صحيحة .
- 3 لكل (15 - 16) ضربة صحيحة .
- 4 لكل (17 - 18) ضربة صحيحة .
- 5 لكل (19 - 20) ضربة صحيحة .
- 6 لكل (21 - 22) ضربة صحيحة .
- 7 لكل (23 - 24) ضربة صحيحة .
- 8 لكل (25 - 26) ضربة صحيحة .
- 9 لكل (27 - 28) ضربة صحيحة .
- 10 لكل (28) فما فوق ضربة صحيحة .

4-2-3-3 اختبارات كرة اليد :

3-3-2-3-1 التنطيط 22م في خط مستقيم : ( كمال و قدري و عماد، 2002 ، ص117)

❖ الغرض من الاختبار :

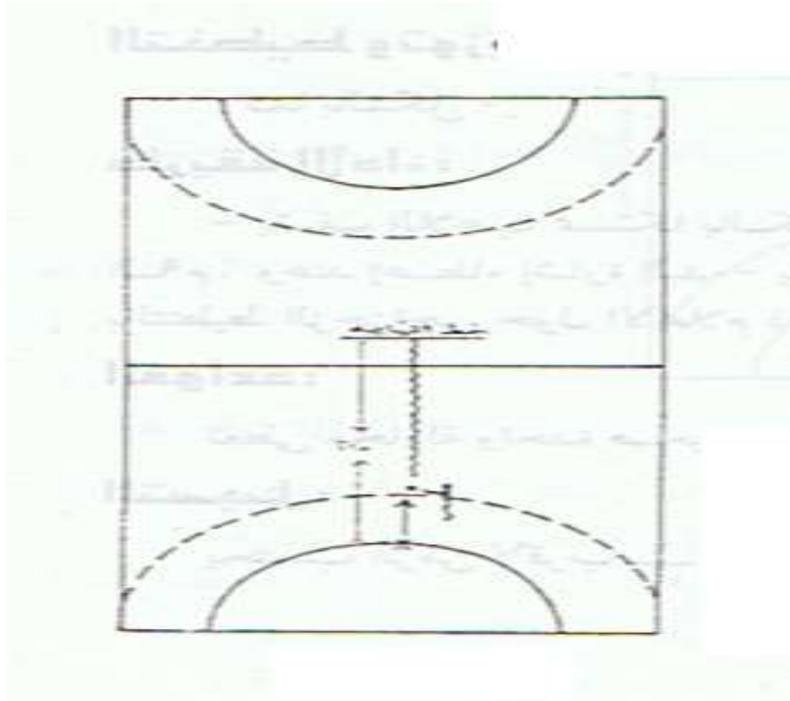
قياس سرعة التنطيط - توافق .

❖ الأدوات :

كرة يد .

❖ التخطيط وتوزيع الأدوات :

كما في الشكل (7).



شكل (7)

يوضح التنطيط 22 م في خط مستقيم

❖ السواعد :

ساعد واحد ممسكاً بالكرة .

❖ طريقة الأداء :

يقف اللاعب على خط الـ 6 م كما في الشكل خلف الساعد وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب

ليلتقط الكرة من يد الساعد ثم يقوم بالتنطيط حتى يصل إلى خط النهاية .

❖ القواعد : تعاد المحاولة عند أي خطأ قانوني .

❖ التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب  $\frac{1}{10}$  ثانية .

3-3-2-4-2 التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار (كمال و قدري و عماد، 2002 ، ص120)

❖ الغرض من الاختبار :

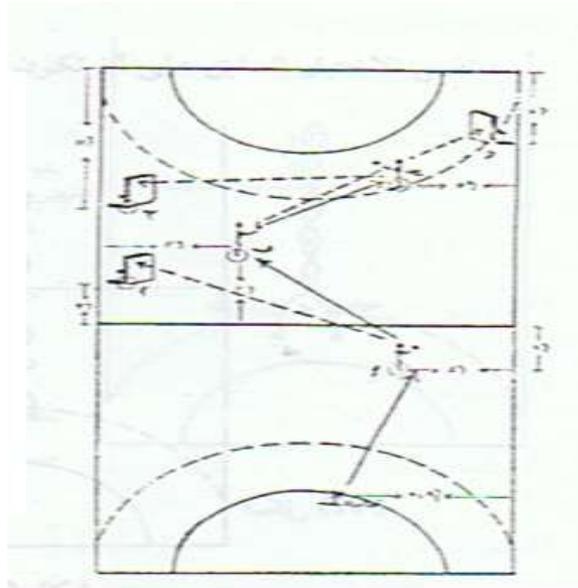
قياس دقة التمرير من الجري - سرعة العدو - توافق - دقة .

❖ الأدوات :

3 شواخص للتمرير + 3 كرات يد + ساعة إيقاف .

❖ التخطيط وتوزيع الأدوات :

كما في الشكل (8).



شكل (8)

يوضح التمير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار

❖ السواعد :

3 سواعد كل منهم معه كرة ويقف داخل أحد الدوائر ( أ،ب،ج).

❖ طريقة الأداء :

يقف اللاعب عند خط البداية - وعند سماع إشارة البدء يجري اللاعب بسرعة في اتجاه الساعد

الأول (أ) ليلتقط الكرة من يده ويقوم بتمريرها إلى الشاخص (1) ثم يجري في اتجاه الساعد (ب)

ليلتقط الكرة ويقوم بتمريرها إلى الشاخص (2) ثم يجري في اتجاه الساعد (ج) ويلتقط الكرة ويقوم

بتمريرها إلى الشاخص (3) ويستمر بالجري حتى خط النهاية .

❖ القواعد :

عدم تنطيط الكرة .

❖ التسجيل :

- 1- يحتسب الزمن لأقرب  $\frac{1}{10}$  ثانية .
- 2- تعطي درجة التمرير تبعاً لمناطق وصول الكرة .
- 3- تعطي درجة التمرير تبعاً لمناطق وصول الكرة .
- 4- إذا لمست الكرة الخط الفاصل بين أي قسمين يعطى الدرجة الأكبر
- 5- إذا لمست الكرة الحدود الخارجية للشاخص يراعى ما يلي :
  - أ- إذا خرجت الكرة لاتجاه خارج الملعب تعطى درجة واحدة .
  - ب- إذا ارتدت الكرة في اتجاه الملعب تعطى درجة القسم القريب .
- 6- تلغى الدرجة إذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية (3خطوات - 3 ثوان).

ملحوظة :

تترجم كل من الزمن الذي سجله ودرجة التمرير إلى درجات معيارية وتجمع الدرجتان ويكون المجموع هو درجة اللاعب في الاختبار .

3-3-2-4-3 التصويب من الثبات (10كرات) من خط ال 9م : ( كمال و قدرى و عماد، 2002 ، ص125)

❖ الغرض من الاختبار :

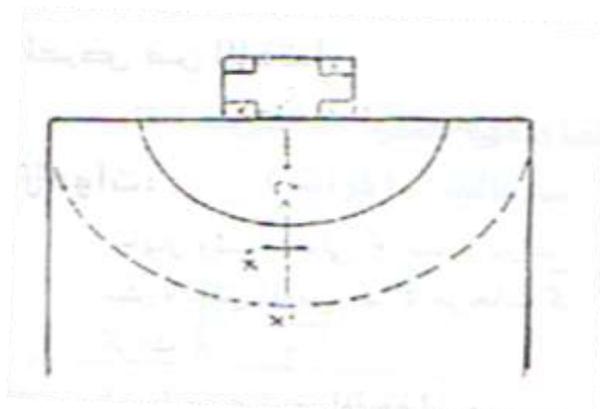
دقة التصويب من الثبات .

❖ الأدوات :

- 10 كرات يد + ستارة لغلغ المرمى بها أربعة مربعات تمثل الزوايا العليا للمرمى (40X40 سم).

❖ التخطيط وتوزيع الأدوات :

- كما في الشكل (9).



شكل (9)

يوضح التصويب من الثبات (10) كرات من خط ال9م

❖ طريقة الأداء :

- يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما أحدهما علوي والآخر سفلي وعلى قطر واحد .

- يقف اللاعب خلف خط ال 9م ممسكا بالكرة ، وعند إعطاء الإشارة (صفارة) يقوم اللاعب

بالتصويب على أحد المربعين ، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على المربع الآخر بعد سماع

الصفارة ، ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمس على كل مربع).

❖ القواعد :

- ضرورة ثبات أحد القدمين .

- يصوب اللاعب خلال 3 ثوان من الصفارة .

❖ التسجيل:

- يعطى نقطة لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد .

- تلغى التميرة إذا تحركت القدم الملامسة للأرض (الثانية) ، وكذا عند عدم التصويب خلال 3 ثوان .

3-3-2-4-4-4 التصويب بالوثب عالياً (10كرات) ( كمال و قدري و عماد، 2002 ، ص127)

❖ الغرض من الاختبار :

- دقة التصويب من الوثب عالياً .

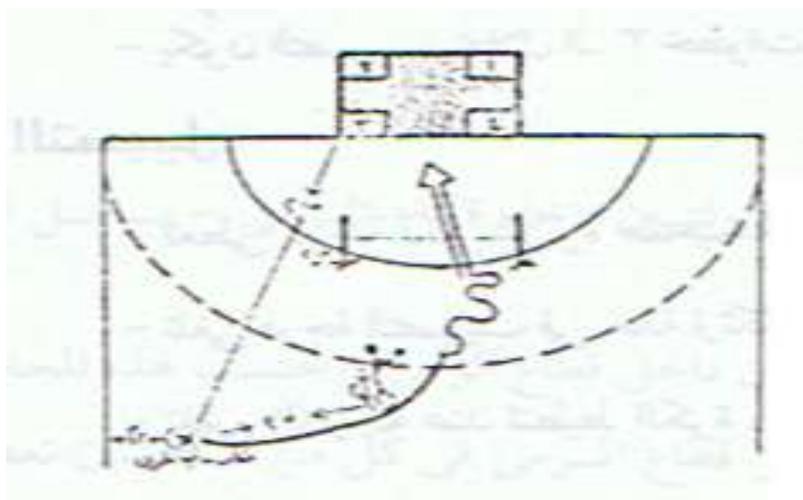
❖ الأدوات :

- جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب مع رفع ذراعين عالياً+ستارة توضع

على جهاز الوثب + ستارة لغلاق المرمى بها مربعان كل منهما (40×40سم) يمثلان الزوايا العليا

للمرمى + 4كرات.

❖ التخطيط وتوزيع الأدوات: كما في الشكل (10).



شكل (10)

يوضح التصويب بالوثب عالياً

❖ السواعد:

- 3 سواعد يوزعون كالأتي : ساعد يقف داخل الدائرة (ب)ومعه الكرة على كف يده وبجواره 3 كرات أخرى ، 2 ساعد كل منهم خلف مربع من المربعات الموجودة في المرمى .

❖ طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند خط البداية - تكون زوايا المرمى مغلقة ، يجري اللاعب اتجاه الساعد الموجود بالدائرة (أ) ليلتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك " في حدود ثلاث خطوات " ثم يقوم بالوثب عالياً للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح " يراعى أن يفتح أي المربعين عند بدء اللاعب في التحرك " .
- يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات الأربع .

❖ القواعد :

- يكون التصويب خلال الـ 3 خطوات المسموح بها قانونياً من لحظة استلام الكرة.

❖ التسجيل:

- تعطى درجة لكل تمريره صحيحة داخل المربع المفتوح .
- تلغى درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية "3خطوات- 3ث" .
- تلغى الدرجة عند تطيط الكرة .

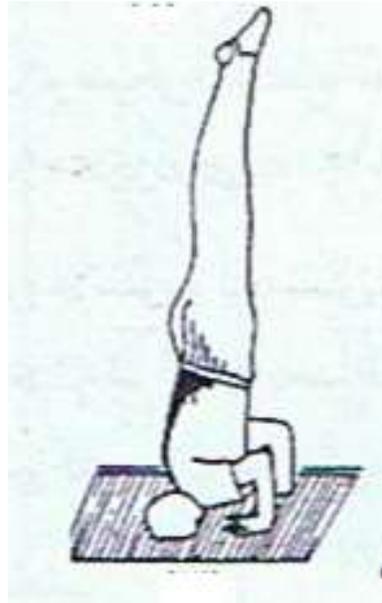
5-2-3-3 اختبارات الجمناستيك :

3-3-2-3-3 توازن الرأس مع الساعدين Head and Forearm Balance : (محمد صبحي ،  
1987، ص349) .

❖ الغرض من الاختبار : قياس قدرة الفرد على التوازن في وضع مقلوب .

❖ الأدوات : ساعة إيقاف ، مرتبة .

❖ مواصفات الأداء : يتم الوقوف على الرأس والساعدين بحيث تستقر الجبهة على المرتبة ويصبح  
المختبر متزناً على الرأس والساعدين ، يحاول المختبر الاتزان في هذا الوضع أكبر وقت ممكن بعد  
أقصى (5) ثوان . أنظر الشكل (11) .



شكل (11)

يوضح توازن الرأس مع الساعدين

3-3-2-5-2 الدرجة الأمامية : ( يوركن ، 1978 ، ص219)

❖ الأدوات : مرتبة .

❖ مواصفات الأداء :

تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع ( أسهل وضع للحركة) ويضع الطالب اليدين على الأرض وقريبة من وضع القدمين . ثم يميل بالجسم إلى الأمام مع ثني الذراعين ليتدحرج على محوره العرضي الوهمي . مع سحب الرأس نحو الصدر ( ضم الحنك للصدر ) ليسبب انحناء كبيراً في العمود الفقري بالاشتراك مع سحب وثني الركبتين على الصدر ، والقدمين قرب الورك أثناء سير الحركة ودوران الجسم حول محوره العرضي الوهمي تأخذ أجزاء جسمه بلامسة الأرض تباعاً وبحركة انسيابية مبتدئة من خلف الرقبة والكتفين والجذع والورك إلى أن يعود مركز ثقل الجسم مرة ثانية على القدمين ويصبح الطالب في وضع يسمح له بالوقوف على القدمين أو أداء حركة أخرى .

❖ الأخطاء :

- وضع اليدين على الأرض لمسافة بعيدة عن وضع القدمين .
- عدم سحب الرأس على الصدر ( سحب الحنك للصدر ) .
- عدم ثني الجذع كثيراً أو فتح الجسم مبكراً أثناء الحركة .

3-3-2-5-3 الدرجة الخلفية Back ward roll : ( يوركن ، 1978 ، ص224)

❖ الأدوات : مرتبة .

❖ مواصفات الأداء : الدرجة الخلفية تكون أصعب من الدرجة الأمامية للأسباب الآتية (1) سير الجسم للخلف (2) الرأس يكون عائقاً للحركة (3) درجة الجسم على اليدين (1) والتغلب على هذه الصعوبة يتم بثني الرأس على الصدر ، ووضع اليدين على البساط قرب الرأس ، واتجاه المرفقين والأصابع للأمام ، وعند سير الحركة يدفع البساط باليدين لتحرير الرأس ولدرجة الجسم إلى الخلف .

❖ الأخطاء :

- عدم ثني الجسم (تكوره) .

- عدم وضع اليدين قرب الرأس ، والمرفقين في وضع خاطئ.

3-3-2-4 العجلة البشرية Cart wheel : ( يوركن ، 1978،ص228)

❖ الأدوات : مرتبة .

❖ مواصفات الأداء :

العجلة البشرية من الحركات التي لا يخلو منها أي تمرين من حركات المتسابق الأرضية . ويمكن أداء الحركة من الوقوف الجانبي ومن المشي والركض . وأبسط وضع ابتدائي للحركة هو من الوقوف الجانبي فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً (بانحراف) . ومن هذا الوضع تبدأ الحركة من رفع رجل اليسار ووضعها جانباً مرة أخرى لينتقل مركز ثقل الجسم عليها ، وينثني الجذع يساراً بمرجحة خفيفة مع وضع اليد اليسرى على الأرض والتي يجب أن تكون ممدودة بمسافة 50-60سم عن رجل اليسار وفي هذا الوقت تترك الرجل اليمنى الأرض بمرجحة كبيرة ويرفع الرأس إلى الخلف قليلاً وبدفعة قوية من رجل اليسار يمرجح الجسم بانسياب برجلين مفتوحتين ماراً بالوقوف على اليدين لكي يكون مركز الثقل الجسم في الوسط تماماً ، ومن اندفاع الجسم بقوة المرجحة إلى

الجانب الآخر تدفع الأرض باليد اليسرى لينتقل مركز ثقل الجسم على اليد اليمنى ، مع وضع رجل اليمنى على الأرض ( المسافة بينها وبين ذراع اليمنى 50-60سم ) . ويرفع الجسم إلى الأعلى للوصول إلى الوضع الابتدائي بع دفع الأرض باليد اليمنى . ويجب أن تتم الحركة بحيث لا يخرج الجسم عن الخط المستقيم الذي يتجه إليه الجسم ، مع بقاء الرجلين مفتوحتين أثناء مرور الجسم بالوقوف على اليدين ، وامتداد الرجلين والذراعين والجذع .

### 4-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

#### 3-4-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
- استمارة تفرغ البيانات.
- الاختبارات والقياس .

#### 3-4-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ساعات إيقاف .
- شواخص .
- ستارة .
- مرمى كرة يد .
- شريط قياس .
- هدف كرة السلة.
- أبسطة وأجهزة عقلة .
- مرتبة .
- كرسي بدون مسند .
- جهاز وثب عالي .
- كرات ( سلة ، طائرة ، قدم ، يد ) .

3-5 الإجراءات المستخدمة .

كان من متطلبات البحث الحصول على استمارات القبول الخاصة بعينة البحث لعام 2005 حيث تم الاستعانة بشعبة التسجيل الموجودة في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية بعد الحصول على الموافقات الإدارية وتم أدرج بيانات استمارات\* الاختبارات الخاصة بعينة البحث ومن ثم قام الباحث بأجراء اختبارات لنفس عينة البحث في المرحلة الرابعة عام 2009 .

- ❖ بعد الحصول على نتائج الاختبارات الخاصة بالقبول استعان الباحث بالاختبارات نفسها على نفس العينة لمعرفة مستوى التطور الحاصل لدى طلبة كلية التربية الرياضية خلال فترة الدراسة الأولية
- ❖ قد راعى الباحث إجراء الاختبارات تحت نفس الشروط وفي أجواء مشابهة للاختبارات السابقة .
- ❖ وقد راعى الباحث عدم وجود أي التزام للطلبة في أيام الاختبارات ( المحاضرات أو التطبيق أو مشاركات خارجية ) .
- ❖ تم الاستعانة بفريق عمل ( تحكيمي و مساعد ) \*\* خبير في تسجيل وتقييم نتائج الاختبارات .

3-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة.

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار (12) وأستخرج منها الآتي :-

- 1- الوسط الحسابي 0
- 2- الانحراف المعياري 0
- 3- المنوال .
- 4- معامل الالتواء
- 5- T-tees للعينات المتناظرة 0
- 6- نسبة التطور =  $\frac{\text{الوسط الحسابي الأكبر} - \text{الوسط الحسابي الأقل} \times 100}{\text{الوسط الحسابي الأقل}}$

\* \* أنظر الملحق رقم (1) .

\*\* أنظر الملحق رقم (2) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية وتحليلها :

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لاختبارات القدرات البدنية

الدالة	قيمة *(T) المحسوبة	الاختبارات النهائية		الاختبارات الأولية		وحدات القياس	المتغيرات	ت
		±ع	س	±ع	س			
عشوائي	0.551	1.130	8.798	0.407	8.905	ثانية	60م عدو	1
عشوائي	1.366	0.378	1.799	0.366	1.916	دقيقة	540م ركض	2
معنوي	1.859	0.242	2.119	0.126	2.050	متر	قفز عريض من الثبات	3
معنوي	2.277	7.393	38.878	6.062	35.414	عدد	تمرين بطن	4
معنوي	3.935	4.347	5.561	2.53	2.731	عدد	عقلة	5

\* قيمة (T) الجدولية (1.684) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (40) .

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج لاختبارات القدرات البدنية لأفراد العينة في الاختبارات الأولية

( اختبارات القبول ) أوساطاً حسابية على التوالي ( 8,905 ، 1,916 ، 2,050 ، 35,414 ، 2,731 ) و

بانحراف معياري قدره ( 0,407 ، 0,366 ، 0,126 ، 6,062 ، 2,53 ) على التوالي بينما كانت الأوساط

الحسابية لاختبارات النهائية ( 8,798 ، 1,799 ، 2,119 ، 5,561 ، 38,878 ) على التوالي وبانحرافات

معيارية ( 1,130 ، 0,378 ، 0,242 ، 7,393 ، 4,347 ) على التوالي وكانت قيمة ( T ) المحسوبة وعلى

التوالي (0.551، 1.366 ، 1.859 ، 2.277 ، 3.935 ) اكبر في بعض الاختبارات وهي ( القفز العريض من الثبات ، تمرين البطن ، العقلة ) إذ ظهرت المعنوية لصالح الاختبارات النهائية ، وكانت اقل في الاختبارات الأخرى ( 60م عدو ، 540م ركض) لكونها تعتمد على الزمن حيث هناك فروق بسيطة من خلال الأوساط الحسابية وهذا يحقق الهدف والفرض الأول .

2-4 عرض نتائج اختبارات القدرات المهارية وتحليلها :

### الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لاختبارات القدرات المهارية

الدالة	قيمة T المحسوبة	الأختبارات النهائية		الاختبارات الأولية		وحدات القياس	القدرات البدنية	ت
		±ع	س	±ع	س			
معنوي	2.547	1.202	6.829	1.503	6.122	درجة	كرة سلة	1
معنوي	3.056	0.946	6.829	1.067	6.097	درجة	الكرة الطائرة	2
عشوائي	1.414	0.916	7.097	1.542	6.658	درجة	كرة قدم	3
معنوي	9.070	0.969	7.097	1.085	5.146	درجة	يد	4
معنوي	3.309	0.833	6.829	1.547	5.890	درجة	جمناستك	5

• قيمة (T) الجدولية (1.684) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (40).

يبين الجدول الأوساط الحسابية لاختبارات المهارات الحركية لاختبارات الأولية (كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة القدم ، كرة اليد ، كرة اليد ) وقدرها على التوالي (6.122 ، 6.097 ، 6.658 ، 5.146 ، 5.890 ) وانحرافات معيارية قدرها ( 1.503 ، 1.067 ، 1.542 ، 1.085 ، 1.547 ) على التوالي ، بينما أظهرت الاختبارات النهائية أوساطاً حسابية قدرها ( 6.829 ، 6.829 ، 7.097 ، 7.097 ، 6.829 ) على التوالي وانحرافاً معيارياً ( 1.202 ، 0.946 ، 0.916 ، 0.969 ، 3.309 ) على التوالي وكانت قيمة ( T ) المحتسبة وعلى التوالي ( 2.547 ، 3.056 ، 1.414 ، 9.070 ، 3.309 ) وهي أكبر في بعض الاختبارات للقدرات المهارية كما في ( كرة السلة ، والكرة الطائرة ، وكرة اليد ، والجمناستك ) وذلك لصالح الاختبارات النهائية ، وقل في اختبار مهارة ( كرة القدم ) وبدرجة طفيفة لصالح الاختبار النهائي وهذا يحقق الهدف والفرض الأول.

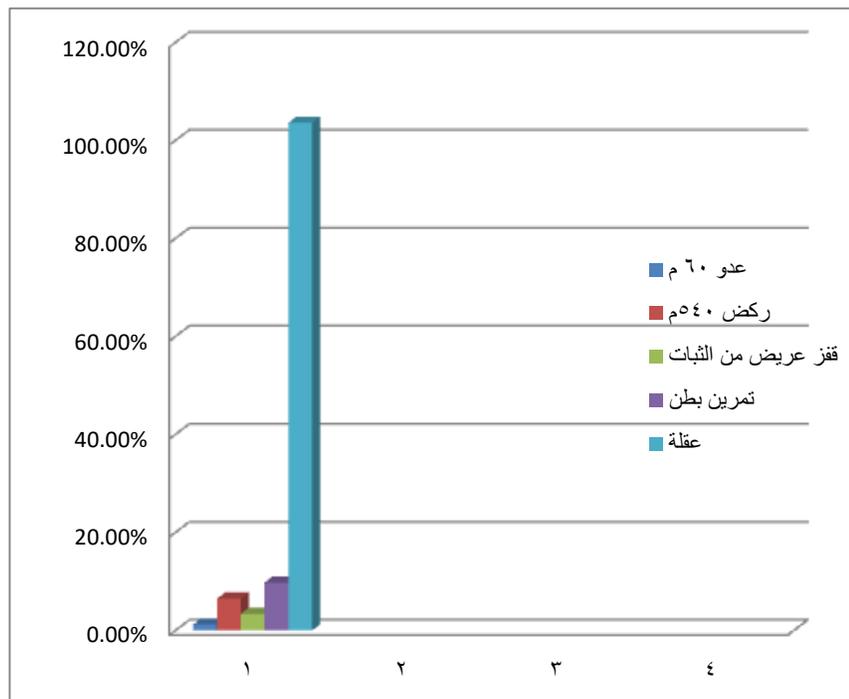
3-4 عرض نتائج نسبة التطور للقدرات البدنية لأفراد العينة .

#### الجدول (4)

يبين نسبة التطور في القدرات البدنية لأفراد العينة

ت	القدرات البدنية	نسبة التطور
1	60م عدو	1.216%
2	540م ركض	6.503%
3	قفز عريض من الثبات	3.365%
4	تمرين بطن	9.781%
5	عقلة	103.625%

أظهر الجدول (4) نسبة التطور للعبة الاختصاص لأفراد العينة إذ كانت نسبة التطور للقدرات البدنية على التوالي (1.216% ، 6.503% ، 3.365% ، 9.781% ، 103.625%) وهي تختلف فيما بينها حيث يوجد تباين ملموس في التطور وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني من البحث وكما موضح في الشكل (12).



شكل (12)

يوضح نسبة التطور للقدرات البدنية

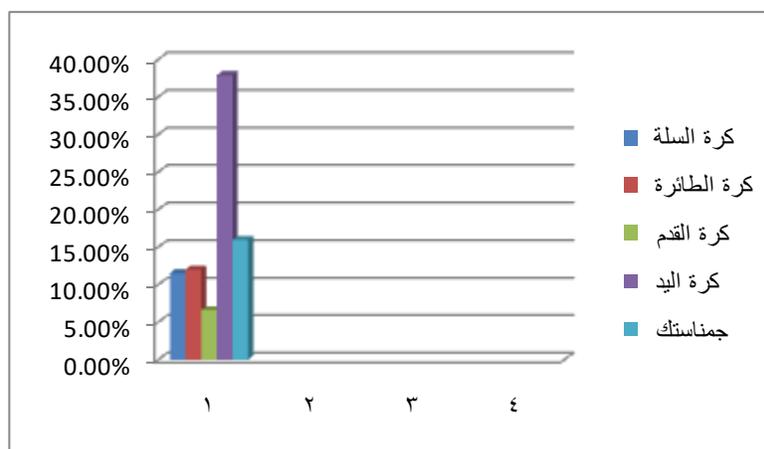
4-4 عرض نتائج نسبة التطور للقدرات المهارية لأفراد العينة .

الجدول (5)

يبين نسبة التطور في القدرات المهارية لأفراد العينة

ت	القدرات المهارية	نسبة التطور
1	كرة سلة	%11.548
2	الكرة الطائرة	%12.005
3	كرة قدم	%6.593
4	يد	%37.912
5	جمناستك	%15.942

اظهر الجدول (5) نسبة التطور للقدرات المهارية لأفراد العينة إذ كانت نسبة التطور للقدرات المهارية على التوالي (%11.548 ، %12.005 ، %6.593 ، %37.912 ، %15.942 ) وهي تختلف فيما بينها في التطور وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني من البحث وكما موضح في الشكل (13) .



شكل (13)

يوضح نسبة التطور للقدرات المهارية

4-5 عرض نتائج نسبة التطور للعبة الاختصاص لأفراد العينة .

جدول (6)

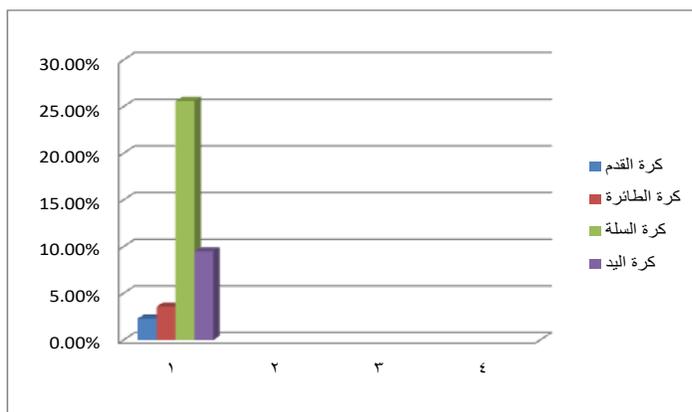
يبين نسبة التطور في اللعبة الاختصاص لأفراد العينة

ت	اللعبة الاختصاص	نسبة التطور
1	كرة القدم	2,3%
2	كرة الطائرة	3,57%
3	كرة السلة	6,25%
4	كرة اليد	9,5%

اظهر الجدول (4) نسبة التطور للعبة الاختصاص لأفراد العينة إذ كانت نسبة التطور لهذه الفعاليات على التوالي (2,3% ، 3,57%

، 6,25% ، 9,5% ) وهي تختلف فيما بينها في التطور وهذا يحقق الهدف والفرض الثالث من البحث . وكما موضح في

الشكل (14) .



الشكل (14)

يوضح نسبة التطور للعبة الاختصاص

4-4 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية ونسبة التطور لعينة البحث .

من خلال عرض وتحليل الجداول (2,3,4,5,6) أظهرت النتائج أن هناك تبايناً في نسبة التطور بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية لأفراد العينة إذ يبين الجدول (2) للقدرات البدنية إن هناك فروق معنوية في بعض الاختبارات ( القفز العريض من الثبات , تمرين بطن , العقلة ) في حين كانت عشوائية في الاختبارات ( 60م عدو , 540م ركض ) بوجود فروق بسيطة لصالح الاختبارات النهائية , ويعزو الباحث ذلك التحسن نتيجة الممارسة المستمرة في المحاضرات للجانب العملي وما تتطلبه من قدرات بدنية للاستمرار في أداء الواجبات المناط بالطالب , أما الجدول (4) الذي يمثل نسبة التطور لهذه القدرات كان هناك نسبة تطور في المسافات القصيرة ( 60م ) وهذا يعود إلى التطور بصفة السرعة لدى أفراد العينة إذ أن جميع الفعاليات ولأربع سنوات تعتمد في أغلب ممارستها على عنصر السرعة بينما اختبار ( 540 م ) الذي يقيس مطاولة السرعة لم يكن هناك نسبة تطور وإنما كانت هذه النسبة (25,6 % ) سلبية وليست ايجابية , إذ كان للمرحلة الرابعة تأثير سلبي على هذا العنصر لاعتماد أغلب المواد الدراسية في هذه المرحلة على الجانب النظري فضلاً عن فترة التطبيق بالرغم من أداء بعض الفعاليات والتمارين ولكنها لا تعتمد على هذا العنصر , بينما كان هناك تطور في ( القفز العريض من الثبات , تمارين بطن 1 دقيقة , التعلق على العقلة ) وذلك لأن أغلب المواد الدراسية في المراحل السابقة تحتوي على فعاليات تتم فيها ممارسة مثل هذه التمارين باستمرار حيث أن لكل فعالية لها التمارين الخاصة ( للذراعين أو الظهر أو البطن أو الأرجل ) وهذه بدورها تنمي هذه الأجزاء وتحسن مستواها .

وقد اظهر الجدول (3) الخاص بالقدرات المهارية لعينة البحث أظهرت معنوية الفروق في الاختبارات الخاصة بالقدرات المهارية ( كرة السلة , وكرة اليد , والكرة الطائرة , والجمناستك ) وعشوائية الفروق لاختبار ( كرة القدم ) ولكن بفروق بسيطة ولصالح الاختبارات النهائية , ويعزو الباحث ذلك لتحسن الأداء للفعاليات التي تتم ممارستها بالذراعين لقلة ممارستها سابقاً عن فعالية كرة القدم فضلاً عن التركيز على هذه الفعاليات في سنوات . والجدول (5) يمثل نسب التطور لهذه الفعاليات الدراسة إذ كان هناك تطور للقدرات المهارية الخاصة بهذه الفعاليات وهذا التطور ناتج كون أفراد العينة في بداية المرحلة الدراسية الأولى كانت مهاراتهم الحركية عشوائية وخلال فترة الدراسة تم تطويرها من خلال أداء التمارين الخاصة بكل فعالية من هذه الفعاليات إذ أن كل فعالية من هذه الفعاليات تدرس من سنتين إلى ثلاث سنوات ، فضلاً عن ممارستهم الدائمة لهذه الفعاليات في الأنشطة اللاصفية .

في حين إن الجدول (6) أظهر نسب التطور في اللعبة الاختصاص ، حيث كان هناك تطور كبير للاختصاصات ولكن النسبة الكبر لكرة اليد ومن ثم كرة السلة والطائرة وكرة القدم .

وأن التطور الحاصل لأفراد العينة في لعبة الاختصاص كان نتيجة لمشاركتهم في منتخب الكلية والجامعة في هذه الاختصاصات فضلاً عن ممارستها في المحاضرات الاعتيادية .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي :

- هناك تطور في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية .
- تباين نسب التطور في القدرات البدنية والمهارية ومستوى التطور الأفضل للقدرات المهارية .
- نسب التطور للعبة الاختصاص تباينت فيما بينها وحسب اللعبة .
- عدم التركيز على عنصر مطاولة السرعة عند إعطاء تمارين اللياقة البدنية .

2-5 التوصيات :

يوصي الباحث بما يلي :

- أن تكون هناك دراسة تتبعية عند قبول الطلاب لكل مرحلة دراسية من حيث القدرات البدنية والمهارات الحركية .
- التركيز على الفعاليات ذات جانب المطاولة وخصوصاً في المرحلة الرابعة .
- أن يكون هناك إعادة توزيع للفعاليات على المراحل بالشكل الذي يضمن الحفاظ على اللياقة البدنية والمهارات الحركية للطلاب .

1. ثامر محسن إسماعيل ، يوسف عبد الأمير ، ياسين خضير عباس ، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، **1991**.
2. صفاء طارق حبيب : بناء مقياس مقنن لذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد ، **1994** .
3. علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، الطيف للطباعة ، **2004** .
4. فائز بشير موات، مؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة، جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، **1987** .
5. قيس ناجي و بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، **1989** .
6. كمال الدين عبد الرحمن ، قدرى سيد مرسي ، عماد الدين عباس أبو زيد ، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، **2002** .
7. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين، القياس في كرة السلة ، ط1، دار الفكر العربي ، **1984**.
8. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، عمان ، **2000** .

9. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي

، 2001 .

10. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، ج 1 ، ط 4 ، القاهرة ، دار الكر

العربي ، 2001 .

11. محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، القاهرة ، دار الفكر

العربي ، 1987 .

12. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، مركز

الكتاب للنشر ، ط 1 ، مصر ، 1997 .

13. نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة ،

الموصل ، 1981 .

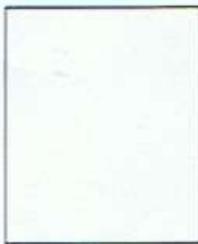
14. يوركن لايرش ، عبدا لسلام عبد الرزاق ، صائب العبيدي ، الأسس النظرية في الجمناستيك ، مكتب

الوطن ، بغداد ، 1978 ص 219 .

الملاحق

ملحق (1)

استمارة الاختبارات العملية والنظرية والمقابلة الشخصية للطلاب



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

شعبة التسجيل

الدور /

المحافظة /

المجموع التنافسي /

استمارة الاختبارات العملية والنظرية والمقابلة الشخصية  
للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠

رقم الاستمارة

--	--	--	--	--

اسم الطالب الرباعي واللقب		نتيجة الفحص الطبي :	
الطول		توقيع رئيس اللجنة الطبية :	
الوزن			
أولاً	اختبارات اللياقة البدنية	الزمن المسافة	الدرجة رقماً
١.	٦٠ متر عدو من الوقوف		
٢.	٥٤٠ متر ركض		
٣.	الفقر العريض من الثبات		
٤.	تمارين البطن ١ دقيقة		
٥.	التعلق على العقلة		
	المجموع (( ٤٠ )) درجة		$\times 0,8 =$

ثانياً	اختبارات المهارات الحركية	الدرجة رقماً	الدرجة كتابة	اسم المدرس وبوقية	الملاحظات
١.	كرة الملة				
٢.	كرة الطائرة				
٣.	كرة القدم				
٤.	كرة اليد				
٥.	الجمناستيك				
	المجموع (( ٢٠ )) درجة				$\times 0,5 =$

ثالثاً	اختبارات اللعبة الاختصاص (( ١٠ )) درجات
رابعاً	الاختبار النظري (( ٢٠ )) درجات
خامساً	المقابلة الشخصية (( ١٠ )) درجات
	مجموع الدرجات العامة (( ١٠٠ )) درجة

ملحق (2)

أسماء المحكمين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	م . د قاسم محمد عباس	بايوميكانيك - كرة السلة	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
2	م . د أثير عبد الله اللامي	تدريب - كرة اليد	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
3	م . د علي مهدي	فلسجة - كرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
4	م . حامد نوري	تعلم - جمناستك	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
5	م . أكرم عبد الحسين	اختبارات - ساحة	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
6	م . رأفت عبد الهادي	اختبارات - كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

أسماء كادر العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي
1	سنان عبد الحسين	مدرب ألعاب
2	علي غانم	مدرب ألعاب
3	مرتضى جحيل	مدرب ألعاب