

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم

م.م ربيع خلف جميل<sup>٢</sup>

أ. د مكي محمود حسين الراوي<sup>١</sup>

(الاستلام ١٣ تموز ٢٠١٠ ..... القبول ٢٦ تموز ٢٠١٠)

### المخلص

تحددت مشكلة البحث في عدم توفر اختبارات لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم. وهدف البحث إلى:-

١. تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم.
  ٢. وضع مستويات معيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم.
- واشتمل مجتمع البحث على لاعبي خماسي كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة في المنطقة الشمالية لدوري القطر، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على أندية: (نينوى، الفتوة، الثورة، حميرين، أزمير، سيروان، السليمانية)، إذ بلغت عدد عينة البناء (٣٥) لاعباً في حين بلغت عدد عينة التطبيق (١٠٤) لاعباً من أصل (١٣٨) لاعباً ويمثل هذا العدد نسبة (٧٥%) من مجتمع البحث.
- وللوصول إلى المعلومات المطلوبة في البحث فقد استخدم الباحثان الاستبيان والمقابلة الشخصية والملاحظة العلمية والاختبار كوسائل لجمع المعلومات، وتم إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية، فضلاً عن استخدام المعاملات العلمية الآتية: الثبات بطريقة إعادة الاختبار، الصدق الظاهري، الصدق الذاتي، الصدق التمييزي للمجموعتين العليا والدنيا، الصدق التمييزي للمجموعات المتضادة، الموضوعية.
- وقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:
- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون)، اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية العدد، قانون النسبة المئوية، المنوال، معامل الالتواء، اختبار مربع كاي، الدرجة المعيارية المعدلة (٥-٦).
- ومن أبرز النتائج التي تم التوصل إليها ما يأتي:
- ١- نتيجة لإتباع الوسائل العلمية الخاصة ببناء الاختبارات تم الحصول على عدد من الاختبارات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم تتمتع بأسس علمية جيدة من ثبات وصدق وموضوعية وتوزيع طبيعي مناسب وهي:
    - أ- تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي.
    - ب- الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص.
    - ج- الركض عكس الإشارة الحركية
    - د- إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم.
    - هـ- الجري إلى الجانب والأمام والخلف إلى الاتجاهات الأربعة
    - ز- الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص.
  - ٢- تم رفض عدد من الاختبارات
  - ٣- تم التوصل إلى جداول خاصة بالمستويات المعيارية للاختبارات التي قبلت.
  - ٤- الاختبارات المعتمدة توزعت توزيعاً طبيعياً.
- وكانت أهم التوصيات:
- ١- اعتماد الاختبارات التي حققت الأسس العلمية من ثبات وصدق وموضوعية وتوزيع طبيعي في تقييم وتقويم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم.
  - ٢- الاعتماد على المستويات المعيارية التي أظهرها البحث في تقييم وتقويم مستوى اللاعبين.
  - ٣- الاستفادة من هذه الاختبارات عند وضع البرامج التدريبية أو انتقاء اللاعبين خدمة لهذه اللعبة.

<sup>١</sup> فرع الألعاب الفرعية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

<sup>٢</sup> مديرية التربية الرياضية والفنية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

*Designing and Constructing tests for measuring certain elements of physical fitness for Futsal players*

Prof.Dr.Makki.M.Hussein

Assist. Lecturer Rabea'.K.sJameel

**Abstract**

The problem of the research was identified for the non-availability of special tests to measure the level of special physical fitness elements for Futsal players.

The research has aimed at:

- 1- Designing and constructing tests to measure physical fitness elements for Futsal players.
- 2- Establishing standard levels for some tests of special physical fitness elements for Futsal players.

Research population included Futsal players of class A sport clubs in the northern region of the Iraqi tournament. Research sample was chosen intentionally. The sample included sport clubs of Ninevah, Al-Fotowwa, Al-Thawrah, Himreen, Azmar, Serwan and Al-Suleimanya. The actual number of the sample was (104) players out of (138) players. This number represents (75%) of the research population.

To attain the required information for the research; the two researchers have applied the questionnaire, interview, scientific observation and test as tools for collecting information. A number of explanatory experiments were conducted, as well as the following scientific coefficients:

Reliability by means of re-testing, face validity, subjective veracity, index of reliability, contrast validity and objectivity.

The following statistical tools were used:

- Arithmetic mean, Standard deviation, Person's simple correlation coefficient, t-Test for independent and equal number of samples, Percentage law, Modified standard degree (6 sigma), Mode , coefficient of skwens and chi-square test.

The most important findings that was reached are:

- 1- As a result of following the scientific tools of test construction, a number of physical test for Futsal players were obtained, which were characterized by good scientific bases such as; validity , reliability, objectivity and normal distribution, as follows:
  - Rotating the legs around Futsal ball.
  - Running in different directions around (5) stakes.
  - Running against the kinetic signal.
  - Letting the feet inside the ladder respectively.
  - Running forward, backward and to the sides into the four directions.
  - Running forward around (8) stakes.
- 2- A number of tests were excluded.
- 3- Particular tables of standard levels of the accepted test were obtained.
- 4- The adopted tests are normally distributed.

The most important recommendations are:

- 1- Adopting the tests that have met scientific bases including validity, reliability, objectivity and normal distribution in evaluating the special physical fitness elements of Futsal players.
- 2- Employing standard tables shown by the researcher in evaluating and assessment players' level.
- 3- Making use of these tests in other fields when establishing training program of selecting players for this game.

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لعبة خماسي كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم كونها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم، ويرغب في ممارستها ومشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين، وبالنظر لصغر مساحة لعبها وقلة عدد لاعبيها هذا ما أدى إلى ممارستها من قبل عدد غير قليل من اللاعبين. تتطلب لعبة خماسي كرة القدم أن يمتلك اللاعب مستوى عالٍ جداً من عناصر اللياقة البدنية لإمكانية استخدامها في مختلف ظروف المباراة، لذا يتطلب ذلك من المدربين الاهتمام باللياقة البدنية من خلال اختيار الاختبارات الخاصة باللعبة والتي تعد الأساس في معرفة مدى تقدم اللاعب في عناصر اللياقة البدنية وكذلك في المنهج التدريبي الذي وضعه المدرب فضلاً عن المستوى المهاري والخططي بشكل أفضل "الصفات البدنية الخاصة مطلب أساس لكل لعبة من الألعاب الجماعية، ولكنها تختلف من لعبة لأخرى، وفقاً لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توافرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية". (أبو زيد ، ٢٠٠٥ ، ٢٤٩).

" إن لاعب كرة القدم الخماسي لا بد أن يجيد اللعب في كافة مناطق الملعب وبما أن وقت المباراة (٤٠) دقيقة تقسم إلى شوطين والتي تتطلب من اللاعب بذل حركات سريعة وانطلاقات متعددة من (٥-١٠) أمتار (أو أكثر) في أوقات متكررة كل ذلك لا يتحقق ما لم يمتلك اللاعب العناصر البدنية العالية والتي تمكنه من أداء المباراة على أكمل وجه" (احمد ، ٢٠٠٥ ، ٢٥).

ونظراً لأهمية الاختبارات والمقاييس في جميع الفعاليات الرياضية ولكونها إحدى أدوات التقييم والتقويم الأساسية الرئيسة التي زاد الاهتمام بها، لذا وجد الباحثان انه من الضروري بناء اختبارات لعدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة خماسي كرة القدم، وان البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدام الاختبارات الموضوعية دقيقة وحاسمة وتمنح القدرة لتحديد الكثير من أغراض القياس الأساسية ومنها التشخيص والتصنيف والتنبؤ والتوجيه والتدريب والاختيار والاكتشاف والإرشاد والبحث العلمي والتي تخدم العاملين في المجال الرياضي، وان وجود الاختبارات البدنية في البحث ممكن أن يساعد مدربي خماسي كرة القدم على معرفة وتحديد مستويات واستعدادات اللاعبين البدنية والعمل على تطويرها.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إيجاد عدد من الاختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم محاولة من الباحثان تقديم وسائل تقييم وتقويم تخدم المدربين واللاعبين.

### ١ - ٢ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان للدراسات والأدبيات التي كتبت عن هذه اللعبة وعلى حد علم الباحثان لا توجد اختبارات لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لهذه اللعبة ولاختلافها عن لعبة كرة القدم (Soccer) في مساحة اللعب ووقت المباراة فضلاً عن سرعة الحركة فيها حتم على الباحثين إيجاد اختبارات خاصة لهذه اللعبة . ومن هنا برزت مشكلة البحث في عدم توافر اختبارات لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم.

### ١-٣ هدفاً للبحث:

١-٣-١ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم.

١-٣-٢ وضع مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم.

١-٤ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: لاعبو أندية الدرجة الممتازة بخماسي كرة القدم في المنطقة الشمالية من القطر العراقي وهذه الأندية هي (نينوى، الفتوة، الثورة حميرين أزمير، سيروان، السليمانية).

١-٤-٢ المجال المكاني: قاعة الألعاب الفرقة في كلية التربية الرياضية وقاعة كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل وقاعات أندية عينة البحث

١-٤-٣ المجال الزمني: ابتداء من ٤ / ١١ / ٢٠٠٧ ولغاية ٦ / ٦ / ٢٠٠٨.

٢-الإطار النظري والبحث المشابهة:

٢-١ الإطار النظري:

٢-١-١ الحالات التي تستدعي بناء الاختبارات:

هناك بعض الحالات التي تستدعي بناء اختبارات جديدة لاستخدامها في قياس عناصر اللياقة البدنية في أهمها ما يأتي:

- عندما يتبين أن الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للأغراض العامة لبرنامج القياس من حيث الوقت الذي تستغرقه في التنفيذ ومساحات الأرض والفضاء وغيرها.

- عندما يظهر أن الاختبارات المنشورة غير متاحة في البيئة المحلية لأنها تتطلب استخدام بعض الأجهزة والأدوات الخاصة المكلفة الثمن.

- في الحالات التي لا تذكر فيها المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه وطريقة الأداء وتعليمات الاختبار وطرق حساب الدرجات.

- عندما يفقد الاختبار ما يشير إحصائياً إلى صدقه وثباته.

- الحاجة إلى تقنين بعض وسائل القياس الموضوعية للإفادة منها في تقييم الأداء في بعض الأنشطة الرياضية.

- التعديلات التي قد تطرأ على قوانين وقواعد بعض الألعاب، والتطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليب التدريب، وما يستجد من فعاليات رياضية جديدة، كذلك يستلزم العمل على تطوير وسائل القياس المتاحة والعمل على ابتكار وسائل وأدوات جديدة. (علاوي ورضوان، ١٩٨٧، ١٦٧-١٦٨).

ومن خلال النقاط التي ذكرت يتضح وفي حدود لعبة خماسي كرة القدم إن النقطة الأخيرة تنطبق مع مشكلة البحث.

٢-١-٢ اللياقة البدنية الخاصة:

اللياقة البدنية الخاصة Special Physical Fitness مطلب أساسي لكل نشاط رياضي ولكنها تختلف من

نشاط إلى آخر وذلك وفقاً لطبيعة هذا النشاط ومتطلباته، وهذه المتطلبات يلزم توافرها في ممارسي هذا النشاط حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات العليا، وهذا يعني أن اللياقة البدنية الخاصة تعني التقدم في التدريب لعدد معين من مكونات اللياقة البدنية التي يتطلبها النشاط الممارس، فمثلاً القوة العضلية تعدّ المطلب الرئيس للرباع (حمل الأثقال) في حين تأتي القوة العضلية في مرتبة متأخرة بالنسبة للاعب الماراثون (جري ١٩٥، ٤٢كم) حيث يكون لمكون الجلد الدوري والتنفسي مكان الصدارة. (حسانين، ١٩٨٥، ٧٩).

يرى (حسانين) "أن اللياقة البدنية الخاصة في المجال الرياضي تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات اللعبة المعينة التي تخصص فيها الفرد وتهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى تنمية مكونات معينة تتطلبها اللعبة المعينة التي يمارسها الفرد، فكل نشاط من أنشطة التربية البدنية يتطلب نوعاً معيناً من اللياقة البدنية يختلف في طبيعته وتركيب مكوناته عن النشاط الآخر". (حسانين، ١٩٨٧، ١٦٧).

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى.....

ويرى كل من (التكريتي ومحمد علي) "إن اللياقة البدنية الخاصة تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس كما أنها تجيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما تجد إن أهميتها تتضاءل فيما يخص نوع النشاط الذي يمارسه الفرد" (التكريتي ومحمد علي، ١٩٨٦، ٤٥)، فيما يرى (إبراهيم) بأنها "مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة" (إبراهيم، ٢٠٠٤، ٢٩) كما يرى كل من (حنتوش وسعودي) " أن اللياقة البدنية الخاصة تعد من الجوانب المهمة التي تمكن اللاعب من الأداء الأمثل وتهدف إلى إبراز عناصر بدنية معينة وتفضيلها على عناصر أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة المهارة أو الفعالية" (حنتوش وسعودي ١٩٨٨، ٥٣) فيما يرى (تومسن) "بأنها إمكانية الرياضي للتكيف والقدرة على مواجهة المتطلبات الخاصة بأداء المسابقة التي اختارها " (تومسن، ١٩٩٦، ٧٥) بينما يرى (كماش) "إلى اللياقة البدنية الخاصة هي كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية في مواجهة ما تتطلبه طبيعة كرة القدم، والتي تشكل أساساً للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخطية والذهنية والنفسية والإرادية للاعب، فالقدرات البدنية تعد من العوامل الأساسية في تنمية وتطوير مستوى اللاعبين، فالسرعة والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة هي من الأساسيات المهمة لإمكانية اللاعب في تنفيذ خطط اللعب". (كماش، ٢٠٠٢، ٢٥). "ولكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي وبالتالي فإن لها مكونات (عناصر) للياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة إذن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة".

(حماد، ١٩٩٨، ١٠٣)

كما يرى (المولى) "أن اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم هي مدى توافر عناصر البدنية الأساسية التي ترفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عالٍ من الكفاءة". (المولى، ١٩٩٩، ٨٩).

و لعبة خماسي كرة القدم (Futsal) التي تتميز بالسرعة طوال وقت المباراة وتحت مختلف الظروف والتي تتطلب من اللاعب المقدرة العالية في الاحتفاظ بفاعلية الأداء على مدار زمن المباراة، إذ يجب ذلك على مدربي خماسي كرة القدم الاهتمام باللياقة البدنية الخاصة للاعبين إيماناً منهم من الوصول إلى أفضل النتائج الرياضية، فضلاً عن الاهتمام بالجانب المهاري والخطي والنفسية.

### ٢-١-٢ عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى خماسي كرة القدم:

أن لاعب خماسي كرة القدم يحتاج إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية الخاصة وذلك من أجل تنفيذ المهارات الأساسية وخطط اللعب الكثيرة وذلك لما تملكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ داخل مساحة صغيرة فضلاً عن أن عدد اللاعبين القليل يجعل المباراة دائمة الحركة لان واجبات اللاعبين تكون هجومية ودفاعية في ذات الوقت وذلك من أجل الوصول إلى الفوز في المباراة وكذلك تحقيق أفضل الانجازات الرياضية بلعبة خماسي كرة القدم.

### ٢-١-٢-١ السرعة:

تعد السرعة من المكونات الأساسية لأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة الرياضية، وقد أشارت الدراسات إلى أن السرعة تظهر في أغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية، والسرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والارتخاء العضلي". (حمدان وسليم، ٢٠٠١، ٤٥).

ونظراً للمساحة الصغيرة التي حددتها مساحة الملعب في لعبة الخماسي فان ل سرعة اللاعب الأثر الكبير والمهم في الفوز، وان قابلية سرعة اللاعب تحدها سرعة الحركة المستمرة في الملعب، وكذلك سرعة التفكير والعمل

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى.....

مع الكرة، وسرعة الحركة تعتمد على قابلية البدء وسرعة الركض بعد البداية والحصول على السرعة القصوى وبقدرة القيام بالحركات المبالغتها التي تتطلبها لعبة الخماسي والتوقف المفاجئ وقدرة اللاعب على الانتقال والتبديل من حركة إلى أخرى ومن اتجاه إلى آخر فضلا عن سرعة التفكير الخططي (التكتيكي) وسرعة رد الفعل على الكرة وسرعة التقدير لحركة الخصم القريب والضغوط في هذه المسافة الصغيرة وموقع الزميل وسرعة أداء مهارات اللعب والتهديف السريع الخاطف. (احمد، ٢٠٠٥، ٤٥)

وتتفق المصادر العلمية على أن للسرعة ثلاثة أشكال وهي:

\* السرعة الانتقالية. \* السرعة الحركية. \* سرعة الاستجابة.

وفيما يأتي تعريف هذه الأشكال مفصلا

### ٢-١-١-١-١ السرعة الانتقالية:

يعرفها (هارة) "بأنها القدرة على الانتقال من مكان لأخر في اقل زمن ممكن" (هارة، ١٩٧٥، ٢١٤). فيما تعرفها (شعبة كرة القدم) "الانتقال من مكان لأخر بأقصى سرعة متاحة". (شعبة كرة القدم، ب.ت، ١٣١) وقد عرفها (الحيالي) "بأنها قدرة اللاعب على العدو للانتقال من مكان إلى آخر بأقصى ما يمتلكه من سرعة وبأقل زمن ممكن" (الحيالي، ٢٠٠١، ١٣) ويعرفها (الخشاب وآخران) "بأنها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة". (الخشاب وآخران، ١٩٨٨، ٧٣)

ويرى الباحثان أن عنصر السرعة الانتقالية من العناصر ذات الأهمية الكبيرة للاعبى خماسي كرة القدم إذ ان جميع أفعال اللعب من هجوم ودفاع تتم من جراء استخدام السرعة الانتقالية، وكذلك يعدّها صفة مميزة في اللعبة كونها تمكن اللاعب من التغلب على المنافس في كثير من مواقف اللعب.

٢-١-٢-١-٢ السرعة الحركية: يعرفها كل من (حمدان وسليم) "بأنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركة الوحيدة أو المركبة" (حمدان وسليم، ٢٠٠١، ٤٥) فيما يعرفها (بسطويسي) "بأنها القدرة على الأداء السريع لحركات متتالية في مدة زمنية قصيرة وباتجاه واحد". (بسطويسي، ١٩٩٩، ٤٠). في حين يعرفها (الحكيم) "بأنها أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتال من المرات في اقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة أو محددة". (الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٠). و لصفة السرعة الحركية أهمية كبيرة في أداء المهارات ومن الضروري جداً أن يتميز لاعب خماسي كرة القدم بالسرعة الحركية وخاصة للرجلين وذلك للقيام بحركات خداع وتمويه للمنافس.

### ٢-١-٢-١-٢ سرعة الاستجابة:

عرفها كل من (علاوي ورضوان) "بأنها السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي". (علاوي ورضوان، ١٩٨٩، ٢٣٤) ويعرفها (الريضي) "بأنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقل زمن ممكن" (الريضي، ٢٠٠٤، ٦٠) كما يعرفها (أبو زيد) "بأنها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة" (أبو زيد، ٢٠٠٥، ٢٦٤). فيما يعرفها (مختار) "بأنها قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة، أو المنافس، أو الزميل ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم" (مختار، ب.ت، ٥٨).

و أن سرعة الاستجابة واحدة من الصفات الأساسية للاعب خماسي كرة القدم كون هذه اللعبة تتميز بالحركة الكثيرة والظروف والمواقف المتغيرة فاللاعب يحتاج إلى سرعة الاستجابة لمنع الخصم من التسديد على المرمى أو

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى.....

لقطع تمرير المنافس الكرة لزميله ويحتاجها لاستلام كرة من زميل والتسديد على مرمى المنافس، أي أن هناك مثيرات عديدة في لعبة خماسي كرة القدم يجب أن يستجيب لها اللاعب مثل الزميل والكرة والمنافس.

٢-١-٢-١-٢-٢ الرشاقة:

أن الرشاقة تعد من القدرات المهمة وذلك لارتباطها بالعديد من القدرات الأخرى، وتظهر هذه القدرة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ أو تغيير أوضاع الجسم أو المراوغة وتكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوقف والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات (إبراهيم، ١١٠، ١٩٩٩) ويرى كل من (Fox and Mathews) "بأنها القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن". (Fox and Mathews 1981، 118)، فيما يعرفها (حسانين) "بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة وبدقة وتوقيت سليم، وسواء كان هذا بكل الجسم أو بجزء منه، على الأرض أو في الهواء". (حسانين، ٣٦١، ١٩٩٥). وتعرفها (شعبة كرة القدم) "بأنها مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهاته سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم" (شعبة كرة القدم، ب.ت، ١٣١). ويرى (Vanier) "بأنها القابلية على سرعة التحرك والتوقف وتغيير الاتجاه" (Vanier ' 1994 ' 225) فيما يرى (الخشاب وآخرون) "بأنها القدرة على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة صغيرة كانت أو كبيرة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو أية أداة تدريبية أو بدون كرة". (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩، ١١٨)

وتقسم الرشاقة إلى نوع رئيسين هما:

- **الرشاقة العامة:** ويقصد بها مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهاته بدقة وانسيابية وتوقيت سليم في أداء الحركات الرياضية بشكل عام.

- **الرشاقة الخاصة:** ويقصد بها مقدرة لاعب كرة القدم على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهاته بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال تنفيذ المهام البدنية والمهارية والخطبية في المباراة أو التدريب" (شعبة كرة القدم، ب.ت، ١٣٢)

و لاعب خماسي كرة القدم يحتاج إلى عنصر الرشاقة الخاصة وذلك كون هذه اللعبة تتطلب السرعة في تغيير اتجاه الجسم عند مواجهته للمنافس، وكذلك عند أداء الخداع والتهديف أو للتخلص من المنافس ومن ثم الوصول إلى المكان المناسب لتمرير الكرة إلى الزميل، وكذلك تكرار تحركاته داخل الملعب في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم أو بالعكس بسرعة تغير اتجاه مسار اللعب.

### ٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١-٢-٢ دراسة (الجبوري، ٢٠٠٨)

### (تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبى خماسي كرة القدم)

هدف البحث إلى:

- تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبى خماسي كرة القدم .
  - وضع درجات ومستويات معيارية للاختبارات المهارية الهجومية في لعبة خماسي كرة القدم.
- وتكونت عينة البحث من (١١٦) لاعب من لاعبي خماسي كرة القدم للدرجة الممتازة في المنطقة الشمالية في القطر وقد اشتملت على الأندية الآتية (نينوى، الفتوة، الثورة، حميرين السليمانية، أزمير، سيروان) واستخدم الباحث الملاحظة العلمية والمقابلة الشخصية والاستبيان والاختبار كوسائل لجمع المعلومات.
- وتوصل الباحث إلى :

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

- تم الحصول على مجموعة اختبارات مهارية للاعبين خماسي كرة القدم تتمتع بمعاملات علمية جيدة من صدق وثبات وموضوعية وتوزيع طبيعي.
- تم التوصل إلى الجداول الخاصة بالمستويات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة للاختبارات التي قبلت، وأوصى الباحث بما يأتي:
- اعتماد الاختبارات التي حققت الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية وتوزيع طبيعي في تقويم المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم.
- الاعتماد على الجداول المعيارية التي أظهرتها الدراسة في تقويم مستوى اللاعبين.

### ٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي خماسي كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة في المنطقة الشمالية لدوري القطر، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك لأنهم يمثلون أعلى مستوى في اللعبة فضلا عن استمرارهم في التدريب والتي اشتملت على أندية (نينوى، الفتوة، الثورة، حميرين، أزمر، سيروان، السليمانية) إذ بلغت عدد عينة البناء (٣٥) لاعباً في حين بلغت عدد عينة التطبيق (١٠٤) لاعباً من أصل (١٣٨) لاعباً، ويمثل هذا العدد نسبة (٧٥%) من مجتمع البحث، حيث تم استبعاد بقية اللاعبين لأسباب (عدم الحضور، الإصابة، حراس المرمى، العمر)، والجدول (١) يبين توزيع عينة البحث على الأندية المذكورة.

الجدول رقم (١) توزيع عينة البحث على الأندية

ت	النادي	العدد الكلي	عدد المستبعدين	أسباب الاستبعاد			النسبة المئوية %
				عدم الحضور	الإصابة	حراس المرمى	
١	نينوى	٢٢	٤	١	١	٢	١٧,٣١%
٢	الفتوة	٢٣	٦	٢	١	٢	١٦,٣٥%
٣	الثورة	٢٠	٥	١	٢	٢	١٤,٤٢%
٤	حميرين	١٨	٥	١	٢	٢	١٢,٥٠%
٥	أزمر	١٧	٣	صفر	١	٢	١٣,٤٦%
٦	سيروان	٢٢	٧	٣	١	٢	١٤,٤٢%
٧	السليمانية	١٦	٤	١	صفر	٢	١١,٥٤%
	المجموع	١٣٨	٣٤	٩	٨	١٤	١٠٠%

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

إن طبيعة مشكلة البحث تفرض على الباحث استخدام عدد من وسائل جمع المعلومات للوصول إلى النتائج المرجوة ولهذا استخدم الباحثان الوسائل الآتية:

### ٣-٣-١ الملاحظة العلمية:

استخدم الباحثان الملاحظة العلمية في تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم وذلك من خلال قيام الخبراء المختصين بتحليل مباراة نهائي خماسي كرة القدم لدوري القطر للدرجة الممتازة للمنطقة الشمالية وملاحظة هذه المباراة المسجلة على قرص مضغوط ومن خلال هذه الملاحظة تم تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة وقام الباحثان باختيار عناصر (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة الاستجابة، الرشاقة)

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

٣-٣-٢ المقابلات الشخصية:

قام الباحثان بإجراء عدد من المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمختصين\* في مجال القياس والتقييم وكان الهدف من المقابلة حول نوعية الاختبارات وعدد المحاولات في بعض من الاختبارات .

٣-٣-٣ الاختبارات:

تعد الاختبارات إحدى الوسائل المهمة في جمع البيانات، إذ قام الباحثان ببناء مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، وسيتم لاحقاً شرح هذه الاختبارات وطريقة إجرائها بالتفصيل.

٣-٣-٤ خطوات بناء الاختبارات:

٣-٤-١ بناء الاختبارات:

بعد أن حدد الباحثان عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم قاما ببناء عدد من الاختبارات والجدول (٢) يبين أسماء الاختبارات المقترحة.

الجدول رقم (٢) أسماء الاختبارات المقترحة لكل عنصر

ت	العناصر	اسم الاختبار
١	السرعة الانتقالية	١- عدو (١٠) أمتار من بداية متحركة
		٢- عدو (١٥) متر من البدء العالي من الرجوع إلى الخلف
		٣- عدو (٢٠) متر من البدء العالي مع الاستدارة إلى الأمام
٢	الرشاقة	١- الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص
		٢- الجري إلى الأمام - والجانب - والخلف حول (٤) شواخص
		٣- الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص
		٤- الجري إلى الجانب - والأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة
		٥- الجري بخطوات جانبية حول (٥) شواخص ذهاباً وإياباً
٣	السرعة الحركية للرجلين	١- تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي
		٢- بالتبادل إدخال القدمين داخل مربعين باتجاهين مختلفين
		٣- إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم
٤	سرعة الاستجابة	١- القفز فوق ثلاث موانع ثم الركض في عكس الإشارة
		٢- الركض عكس الإشارة الحركية

٣-٤-٢ تحديد صلاحية الاختبارات:

بعد أكمال بناء الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة التي حصلت على نسب اتفاق الخبراء اعد استمارة استبيان وتم توزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والقياس والتقييم وعلم التدريب الرياضي والفلسفة وعلم الحركة أنظر الملحق (١) لمعرفة مدى ملائمة وصلاحية الاختبارات المقترحة والحصول على نسب اتفاق الخبراء حول الاختبارات ، الجدول (٣) يبين نسب اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين على صلاحية الاختبارات المقترحة.

\* أسماء الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقييم

أ.د. هاشم أحمد سليمان / قياس وتقييم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

أ.د. ثيلام يونس علاوي / قياس وتقييم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

أ.م.د. أيثار عبد الكريم / قياس وتقييم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

أ.م.د. ضرغام جاسم / قياس وتقييم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

أ.م.د. سبهان محمود / قياس وتقييم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

الجدول رقم(٣) نسب اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين حول الاختبارات المقترحة

ت	اسم الاختبار	وحدة قياس الاختبار	نسبة الاتفاق %
١	الجري إلى الجانب - والأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة	ثانية	٩٥%
٢	الركض عكس الإشارة الحركية	ثانية	٨٩%
٣	الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص	ثانية	٨٩%
٤	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	ثانية	٨٤%
٥	ركض (١٥) متر من البدء العالي من الرجوع إلى الخلف	ثانية	٧٩%
٦	الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص	ثانية	٧٩%
٧	تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي	ثانية	٧٩%
٨	القفز فوق ثلاث موانع ثم الركض عكس الإشارة	ثانية	٧٩%
٩	الجري بخطوات جانبية حول (٥) شواخص ذهاباً وإياباً	ثانية	٧٤%
١٠	ركض (١٠) أمتار من بداية متحركة	ثانية	٦٣%
١١	الجري إلى الأمام - والجانب - والخلف حول (٤) شواخص	ثانية	٦٣%
١٢	ركض (٢٠) متر من البدء العالي مع الاستدارة إلى الأمام	ثانية	٦٣%
١٣	بالتبادل إدخال القدمين داخل مربعين باتجاهين مختلفين	ثانية	٥٨%

ويبين من الجدول (٣) انه تم قبول الاختبارات من تسلسل (١-٩) وذلك لحصولها على نسب اتفاق أعلى من (٧٥%) كما يشير (بلوم وآخرون) انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر لقبول الظاهرة (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦) وتستبعد الاختبارات من تسلسل (١٠-١٣) وذلك لعدم حصولها على نسب اتفاق مقبولة .

٣-٤-٣ التجارب الاستطلاعية:

٣-٤-٣-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبارات المقترحة، طبقت الاختبارات تطبيقاً ميدانياً بتاريخ ١٦-١٧-٢٠٠٨/٣/١٨ على عينة من لاعبي نادي نينوى الرياضي ونادي الفتوة الرياضي والبالغ عددهم (٦) لاعبين في قاعة الألعاب الفرعية في كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل وذلك من أجل التعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات ومعرفة زمن كل اختبار .

ومن خلال التجربة الاستطلاعية الأولى تم تعديل بعض الاختبارات منها اختبار الجري إلى الجانب والأمام والخلف إلى الاتجاهات الأربعة حيث تم تقليل مسافة الجري إلى الجانب من (٣) أمتار إلى (٢) متر وكذلك تم زيادة مساحة المربع من (٥٠×٥٠) سم إلى (١×١) متر وبدل أن يلمس اللاعب الخطوط الموضوعة فقد وضع الباحث شاخص ليستدير اللاعب من حوله، أما بالنسبة لاختبار الركض عكس الإشارة الحركية فقد تم تعديل الاختبار بوضع شريط لاصق قبل الشاخص بمسافة (١,٥) متر وتم التأكد من صلاحية جميع الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكذلك تم التعرف على زمن كل اختبار من الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر قيد البحث.

٣-٤-٣-١-١ تسلسل تطبيق الاختبارات:

بعد تحديد زمن كل اختبار قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على مدار يومين، والجدول (٤) يبين تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها

الجدول رقم (٤) تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها على مدار يومين

اليوم الأول		
ت	اسم الاختبار	زمن الاختبار
١	القفز فوق ثلاث موانع ثم الركض عكس الإشارة	٣،٨٧ ثانية
٢	تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي	٧،٨٥ ثانية
٣	الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص	١٠،٤٠ ثانية
٤	الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص	٨،٥ ثانية
اليوم الثاني		
ت	اسم الاختبار	زمن الاختبار
١	الركض عكس الإشارة الحركية	٤،١٥ ثانية
٢	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	٣،٩٢ ثانية
٣	الجري إلى الجانب- والأمام- والخلف إلى الاتجاهات الرابعة	١٢،١٧ ثانية
٤	ركض (١٥) متر من البدء العالي من الرجوع إلى الخلف	٤،١٦ ثانية

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٣٠-٣١/٣، ١/٤/٢٠٠٨ في قاعة الألعاب الفرقة في كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل على عينة مكونة من (٥) لاعبين من لاعبي كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل، وكان الهدف من هذه التجربة تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق وتسجيل الاختبارات، وقد سبق هذه التجربة اجتماع لفريق العمل المساعد في يوم الخميس الموافق ٢٧/٣/٢٠٠٨ في قاعة الدراسة النظرية في ملعب جامعة الموصل وذلك من اجل شرح الاختبارات وطريقة تنفيذها ومن خلال هذه التجربة تم توجيه عدد من أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق وتسجيل عدد من الاختبارات.

٣-٤-٥ المواصفات (المعاملات) العلمية للاختبارات:

٣-٤-٥-١ ثبات الاختبارات: تم إيجاد الثبات عن طريق الاختبار وإعادة تطبيقه "اذ يعد أسلوب الثبات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار (Test-retest reliability) أكثر طرق إيجاد عامل الثبات صلاحية فيما يخص اختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية، وأكثرها شيوعاً واستخداماً أيضاً، حيث تعتمد على فكرة إعادة تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم وفي نفس الظروف مرة أخرى بعد انقضاء فترة زمنية، إذ يعبر معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) عن معامل الثبات أو معامل الاستقرار Coefficient of Stability كما يطلق عليه البعض". (حسانين، ٢٠٠٤، ١٤٩)

حيث تم إجراء التطبيق الأول والثاني للاختبارات على لاعبي نادي نينوى الرياضي و نادي الفتوة الرياضي ، وقد راعى الباحثان إعطاء مدة (٦) أيام بين كل تطبيق وآخر لكل نادي، حيث يرى (حسانين) "أن فترة أسبوع كفاصل بين التطبيقين في حال اختبارات الأداء Performance test في التربية البدنية تعتبر إجراء مناسب للحصول على معامل الثبات بهذا الأسلوب" (حسانين، ٢٠٠٤، ١٤٩)، وقد تم إيجاد الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني للاختبارات. وقد اعتمد على معامل ثبات لا يقل عن (٠,٨٠) مما يجعلها اختبارات مقبولة، حيث يشير كل من (عبد المجيد والياسري) " في تحديد درجات الصدق والثبات والموضوعية في اختبارات اللياقة البدنية أن تحدد بدرجة (٠,٨٠) فأكثر كي يعد اختباراً مقبولاً" (عبد المجيد والياسري، ٢٠٠٣، ١١٣) والجدول (٥) يبين ذلك.

تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

الجدول رقم (٥) معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
١	تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي	ثانية	٠,٩٠	٠,٩٥
٢	الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص	ثانية	٠,٨٦	٠,٩٣
٣	الركض عكس الإشارة الحركية	ثانية	٠,٨٥	٠,٩٢
٤	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	ثانية	٠,٨٧	٠,٩٣
٥	الجري إلى الجانب والأمام والخلف إلى الاتجاهات الأربعة	ثانية	٠,٨٥	٠,٩٢
٦	الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص	ثانية	٠,٨٤	٠,٩٢
٧	القفز فوق ثلاث مواقع ثم الركض عكس الإشارة	ثانية	٠,٥٠	٠,٧١
٨	ركض (١٥) متر من البدء العالي من الرجوع إلى الخلف	ثانية	٠,٦١	٠,٧٨

من الجدول (٥) يتبين أن الاختبارات من تسلسل (٦-١) قد حصلت على معامل ثبات عالي، فيما لم تحصل الاختبارات (٧ - ٨) على معامل ثبات عالي لذا تم استبعاد هذين الاختبارين وبذلك تصبح عدد الاختبارات (٦) اختبارات.

٣-٤-٥-٢ صدق الاختبارات: تتحدد قيمة أدوات التقويم في ضوء مدى صلاحيتها لقياس الجانب الذي وضعت من أجله قياساً فعلياً ودقيقاً دون أن تعطي أي مؤشر لقياس جوانب أخرى" (باهي، ١٩٩٩، ٢٣).

٣-٤-٥-٢-١ الصدق الظاهري: تم الحصول على الصدق الظاهري من خلال استطلاع آراء الخبراء حول مدى صلاحية الاختبارات وصدقها في قياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي بنيت للاختبارات من أجلها وقد سبق شرح هذا الإجراء في الجدول (٣)

٣-٤-٥-٢-٢ الصدق التمييزي:

- الصدق التمييزي للمجموعتين العليا والدنيا: من سمات المقياس (الاختبار) الجيد قدرته على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية وبين الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة في المقياس (الاختبار) أي استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس (الاختبار). (جابر وكاظم، ١٩٧٣، ٢٧٢)، وقد أستخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية العدد لإيجاد قوة أو قدرة الاختبار على التمييز، إذ أجرى هذا النوع من الصدق على (٣٥) لاعباً وحذفت الدرجة الوسطى ليصبح عدد المجموعة العليا (١٧) لاعباً وعدد المجموعة الدنيا (١٧) لاعباً، إذ تم ترتيب الدرجات من الأعلى إلى الأدنى وأخذ النصف الأعلى كمجموعة ذات درجات مرتفعة والنصف الأدنى كمجموعة ذات درجات منخفضة، ومن أجل إضفاء الصيغة الإحصائية المناسبة لهذه الطريقة فقد أشار (الزويبي وآخرون) إلى أنه "بإمكان الباحث في مثل هذه الحالة (عندما يكون عدد أفراد العينة اقل من ١٠٠) يمكن اخذ (٥٠% من أفراد العينة كمجموعة عليا و (٥٠%) من أفراد العينة كمجموعة دنيا" (الزويبي وآخرون، ١٩٨١، ٧٥)، وقد اعتمدت قيمة اختبار (t) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول رقم (٦) قيم (t) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
١	تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي	ثانية	٧,١٨	٠,٣٩	٨,٢٨	٠,٤٥	*٧,٤٦
٢	الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص	ثانية	٩,٤٤	٠,٦٧	١٠,٧٨	٠,٥٨	*٦,١٥
٣	الركض عكس الإشارة الحركية	ثانية	٣,٨٨	٠,١٣	٤,٤٤	٠,٢٤	*٨,٣٧
٤	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	ثانية	٢,٩٥	٠,١٧	٣,٦٦	٠,٢٦	*٩,٢١
٥	الجري إلى الجانب - والأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة	ثانية	١١,٣٨	٠,٨٠	١٢,٨٧	٠,٣٠	*٧,١٥
٦	الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص	ثانية	٧,٢٩	٠,٣٨	٨,٠١	٠,٢٨	*٦,٢٩

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

• معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  ودرجة حرية (32) وقيمة (t) الجدولية (2,04)

ومن الجدول أعلاه تبين أنّ قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية تدل على قدرة الاختبارات على التمييز ما بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لعينة البحث - الصدق التمييزي للمجموعتين المتضادتين: استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة المتساوية العدد لإيجاد قوة أو قدرة الاختبار على التمييز حيث اختير (10) لاعبين من عينة البحث وعدّها المجموعة العليا و (10) طلاب من السنة الدراسية الأولى من كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية جامعة الموصل وعدّها المجموعة الدنيا والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول رقم (7) قيمة (t) المحسوبة للمجموعتين المتضادتين

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المتميزة (لاعبين)		المجموعة غير المتميزة (طلاب)		قيمة (t) المحسوبة
			ع±	س	ع±	س	
1	تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي	ثانية	0,93	7,90	0,23	9,07	*3,84
2	الجري باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص	ثانية	1,05	10,50	0,46	11,56	*2,71
3	الركض عكس الإشارة الحركية	ثانية	0,20	4,01	0,34	4,67	*5,19
4	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	ثانية	0,43	3,29	0,46	3,89	*2,99
5	الجري إلى الجانب - والأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة	ثانية	1,02	11,72	0,57	12,66	*2,52
6	الجري إلى الأمام حول (8) شواخص	ثانية	0,51	7,75	0,75	8,69	*3,24

• معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  ودرجة حرية (18) وقيمة (t) الجدولية (2,10).

ومن الجدول (7) تبين بان قيمة (t) المحسوبة هي اكبر من قيمة (t) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية تدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين ومن خلال ملاحظة أوساط الاختبارات المقبولة يتبين الفرق كان لمصلحة المجموعة العليا (اللاعبين) وهذا مايشير إلى قوة وقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المجموعتين.

### 3-4-5-2-3 الصدق الذاتي:

"من اجل الدعم العلمي للاختبارات المقبولة قام الباحث باستخدام أكثر من نوع من أنواع الصدق وذلك زيادة في رصانة الاختبارات المقبولة فتم استخدام الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار" (رضوان، 2006، 216).

### 3-4-5-3 موضوعية الاختبارات:

"يعد الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصححه ودون تدخل أحكامه الذاتية" (عاقل، 1979، 233).

وللتأكد من موضوعية الاختبارات فقد خصص لكل اختبار حكمان (\*) يقفان متباعدين ليعطي كل منهما النتيجة الخاصة به للاختبار وبعد ذلك تم إيجاد معامل الارتباط بين تقدير الحكم الأول وتقدير الحكم الثاني، إذ أن "معامل الارتباط بين تقدير المحكم الأول وتقدير المحكم الثاني هو معامل الموضوعية". (خاطر وألييك، 2014، 1984) وقد اعتمد على معامل موضوعية لا يقل عن (0,80) مما يجعلها اختبارات مقبولة والجدول رقم (8) يبين ذلك.

(\*) - عمر سمير ذنون/ مدرس مساعد/ كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

- عمار شهاب أحمد/ مدرس مساعد/ كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

الجدول رقم (٨) معاملات الموضوعية للاختبارات

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الموضوعية
١	تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي	ثانية	٠,٩٧
٢	الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص	ثانية	٠,٩٥
٣	الركض عكس الإشارة الحركية	ثانية	٠,٨٩
٤	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	ثانية	٠,٩٦
٥	الجري إلى الجانب- والأمام- والخلف إلى الاتجاهات الأربعة	ثانية	٠,٩٣
٦	الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص	ثانية	٠,٩٤

من الجدول (٨) يتبين أن جميع الاختبارات قد حصلت على معامل موضوعية عالية.

٣-٤-٥-٤ اعتدالية التوزيع الطبيعي:

قد يحدث في بعض الأحيان أن يحصل الاختبار على معاملات علمية جيدة ولكن قد لا يتمتع بخاصة التوزيع الطبيعي مما يجعله اختباراً غير صالح للتطبيق وتشير العديد من المصادر العلمية انه يمكن التأكد من اعتدالية التوزيع الطبيعي من خلال وسائل إحصائية وان أدق هذه الوسائل هو مربع كاي (كا) <sup>٢</sup>، وقد استخدمت هذه الوسيلة للتأكد من التوزيع الطبيعي للاختبارات حيث "يستخدم اختبار مربع كاي للتحقق مما إذا كانت التكرارات المشاهدة (التجريبية) المتمثلة في البيانات المتجمعة عن الظاهرة المقاسة تتطابق مع بعض التوزيعات النظرية للبيانات أم لا؟ والاختبار عبارة عن مجموعة من الإجراءات الإحصائية التي تجيز لنا تقويم مدى التطابق بين التكرارات المشاهدة (التجريبية) والتكرارات المتوقعة في كل فئة من فئات التصنيف" (رضوان، ٢٠٠٣، ١٨٥)، والجدول (٩) يبين قيم اختبار مربع كاي لجميع الاختبارات المقبولة.

الجدول رقم (٩) قيمة اختبار مربع كاي لجميع الاختبارات التي قبلت

ت	اسم الاختبار	كا <sup>٢</sup>
١	تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي	٧,٠٩
٢	الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص	١٠,١٣
٣	الركض عكس الإشارة الحركية	٢,١٢
٤	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	٧,٥٠
٥	الجري إلى الجانب- والأمام- والخلف- إلى الاتجاهات الأربعة	٣,٢٤
٦	الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص	٩,٧٨

من الجدول (٩) نلاحظ أن جميع قيم (كا) <sup>٢</sup> المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية (١١,٠٧) عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (٥) (رضوان، ٢٠٠٣، ٣٧٨) مما يدل على انه لا توجد فروق معنوية بين القيم المتوقعة والقيم المشاهدة مما يشير إلى توزيع العينة بشكل طبيعي مما يتيح إمكانية تعميم النتائج واعتماد الاختبارات. ٣

٣-٥ التطبيق النهائي للاختبارات:

- بعد التأكد من صلاحية الاختبارات من خلال إيجاد المعاملات العلمية وملائمة الاختبارات لعينة البحث تم إجراء التجربة الرئيسة للفترة من ٢٣/٥/٢٠٠٨ ولغاية ٦/٦/٢٠٠٨.

الجدول رقم (١٠) تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها على مدار يومين

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

اختبارات اليوم الأول		
ت	اسم الاختبار	زمن الاختبار
١	تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي	٧,٧١ ثانية
٢	الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص	١٠,١٨ ثانية
٣	الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص	٧,٧٨ ثانية
اختبارات اليوم الثاني		
ت	اسم الاختبار	زمن الاختبار
١	الركض عكس الإشارة الحركية	٤,١٢ ثانية
٢	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	٣,٣١ ثانية
٣	الجري إلى الجانب - والأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة	١٢,١٥ ثانية

### ٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

جهاز لتعليق كرة قدم خماسي - جهاز لتثبيت كرة طبية زنة (١,٥) كغم، كرة قدم خماسي، كرة طبية زنة (١,٥) كغم، شواخص، ساعات توقيت، أشرطة قياس، صافرات، أشرطة لاصقة ملونة، سلم مصنوع من شريط بعرض (٥) سم.

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون)
- اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية العدد - قانون النسبة المئوية، المنوال
- معامل الالتواء (التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٢٠٩)
- اختبار مربع كاي (رضوان، ٢٠٠٣، ١٨٦)
- الدرجة المعيارية المعدلة (6-)

(Kirkendall DR, et al, 1987, 29)

### ٤- عرض النتائج:

في هذا الباب سيتم وصف كل اختبار من الاختبارات التي طبقت على عينة البحث فضلاً عن ذكر لمستويات المعيارية لكل اختبار وكالاتي:

### ٤-١ الاختبار الأول

- اسم الاختبار: تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي.
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، كرة قدم خماسي، ملعب خماسي كرة القدم.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف الكرة، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتدوير الرجلين بالتعاقب من حول الكرة، ليعمل (١٠) تكرارات بالرجلين بأقل زمن ممكن، وكما هو موضح في الشكل أدناه



الشكل رقم (١) تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي

### - شروط الأداء:

- \* أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف خلف الكرة الثابتة على الأرض.
- \* يبدأ اللاعب بالاختبار عند سماع إشارة البدء.
- \* للاعب الحرية في البدء بالاختبار بأي من

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

الرجلين.  
- التسجيل:  
\* إذا لمس اللاعب الكرة تعاد المحاولة.

\* كل تدوير للرجلين (يمين - ويسار أو بالعكس) يحتسب تكرار واحد.  
\* يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار ولأقرب ١/١٠ ثانية.  
- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

الوصف الإحصائي لاختبار: تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي

الجدول رقم (١١) الوصف الإحصائي لاختبار تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي

وحدة القياس	س	ع+	المتوال	الالتواء	٢٤
ثانية	٧,٧١	٠,٧٢	٨,٢٠	٠,٦٨-	٧,٠٩

من خلال الجدول (١١) يستدل الباحثان: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقترب من التوزيع الطبيعي بدلالة معامل الالتواء، حيث يعدّ معامل الالتواء مقبولاً إذا ما تراوح بين (+١) مما يجعل الاختبار يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج. (التكريتي والعبدي، ١٩٩٩، ١٧٩).

من خلال الجدول يستدل الباحثان إن قيمة (كا<sup>٢</sup>) هي أقل من قيمته الجدولية والبالغة (١١,٠٧) مما يدل على انه لا توجد فروق معنوية بين القيم المتوقعة والقيم المشاهدة مما يشير إلى توزيع العينة بشكل طبيعي مما يتيح إمكانية تعميم النتائج واعتماد الاختبارات. (رضوان، ٢٠٠٣، ٣٧٨).

الجدول رقم (١٢) المستويات المعيارية لاختبار تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي

المستوى	القيم	الدرجة المعيارية (٥-٦)	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	٦,٢٧ فما دون	١٠٠,٠١ - ٨٣,٣٤	٣	٢,٨٨%
جيد	٦,٢٨ - ٦,٩٩	٨٣,٣٥ - ٦٦,٦٧	١٠	٩,٦١%
متوسط	٧,٠٠ - ٧,٧١	٦٦,٦٨ - ٥٠,٠٠	٣٦	٣٤,٦١%
مقبول	٧,٧٢ - ٨,٤٣	٥٠,٠١ - ٣٣,٣٣	٤٣	٤١,٣٥%
ضعيف	٨,٤٤ - ٩,١٥	٣٣,٣٤ - ١٦,٦٦	٨	٧,٦٩%
ضعيف جداً	٩,١٦ فما فوق	١٦,٦٧ - (٠,٠١)	٤	٣,٨٥%

### ٤-٢ الاختبار الثاني

- اسم الاختبار: الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص.  
- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.  
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب خماسي كرة القدم، شريط لاصق، (٥) شواخص بارتفاع (٥٠) سم، صافرة.

- طريقة الأداء: يرسم على الأرض مستطيل أبعاده (٤×٢) متر، وتوضع على أركانه (٤) شواخص، ويوضع شاخص في مركز المستطيل، وكما هو موضح في الشكل أدناه، يقف اللاعب عند خط البداية (الشاخص ١)، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل خطوات جانبية ووجهه مواجه للداخل من خط البداية إلى الشاخص (٢) ليستدير من حوله ويقوم بالجري إلى الأمام إلى الشاخص (٣) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الخلف إلى الشاخص (١) ليستدير من حوله والجري إلى الأمام إلى الشاخص (٤) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الخلف إلى الشاخص

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى.....

(٣) ليستدير من حوله والجري إلى الأمام إلى الشاخص (٥) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الخلف إلى الشاخص (٢) خط النهاية.

- شروط الأداء:

\* أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي.

\* يبدأ اللاعب بالجري عند سماع إشارة البدء.

\* على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.

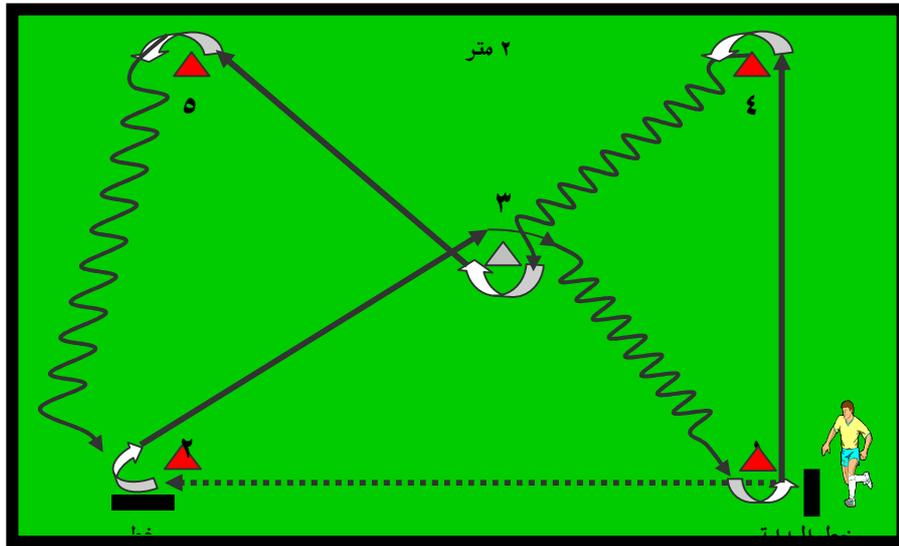
\* على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

- التسجيل:

\* يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة

من خط البداية إلى خط النهاية ولأقرب ١٠/١ ثانية.

- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.



الشكل رقم (٢) الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص.

الوصف الإحصائي لاختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص

الجدول رقم (١٣) الوصف الإحصائي لاختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص

وحدة القياس	س	ع+	المنوال	الالتواء	كا
ثانية	١٠,١٨	٠,٨٦	٩,٩١	٠,٣١	١٠,١٣

من خلال الجدول (١٣) يستدل الباحثان: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقترب من التوزيع الطبيعي مما

يجعله اختباراً يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج.

الجدول رقم (١٤) المستويات المعيارية لاختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص

المستوى	القيم	الدرجة المعيارية 6-8	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	٨,٤٦ فما دون	٨٣,٣٤ - ١٠٠,٠١	٢	%١,٩٢
جيد	٩,٣٢ - ٨,٤٧	٦٦,٦٧ - ٨٣,٣٥	١٨	%١٧,٣١
متوسط	١٠,١٨ - ٩,٣٣	٥٠,٠٠ - ٦٦,٦٨	٣٠	%٢٨,٨٥

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى.....

مقبول	١٠,١٩ - ١١,٠٤	٣٣,٣٣ - ٥٠,٠١	٤٢	%٤٠,٣٨
ضعيف	١١,٠٥ - ١١,٩٠	١٦,٦٦ - ٣٣,٣٤	٧	%٦,٧٣
ضعيف جداً	١١,٩١ فما فوق	١٦,٦٧ - (٠,٠١-)	٥	%٤,٨١

### ٤-٣ الاختبار الثالث:

- اسم الاختبار: الركض عكس الإشارة الحركية.

- الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة.

- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب خماسي كرة القدم، شريط لاصق، شاخص ارتفاعه (٥٠)سم.

- طريقة الأداء: يرسم خط طوله (١٠) أمتار، يقف اللاعب في منتصف الخط (نقطة البداية)، يوضع شريط لاصق أمام اللاعب على بعد (٣,٥) متر ويوضع شاخص على بعد (١,٥) متر من الشريط لاصق، وكما هو موضح في الشكل أدناه، يقوم مسجل الاختبار بإعطاء إشارة البدء بالاختبار ليقوم اللاعب بالركض إلى الأمام، وعند وصول اللاعب إلى الشريط اللاصق يقوم المسجل بتحريك يده إلى احد الاتجاهين (يمين أو يسار) ليستمر اللاعب بالركض ويستدر من حول الشاخص ثم يقوم بالركض إلى الاتجاه المعاكس إلى خط النهاية من الجهة المطلوبة.

- شروط الأداء:

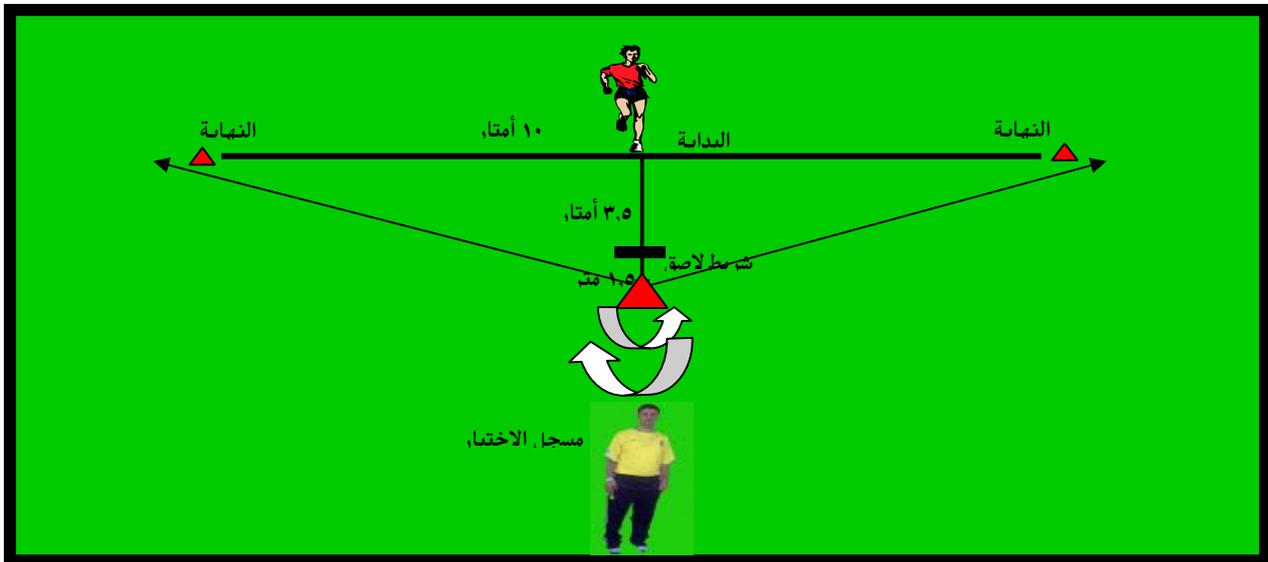
\* أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي. \* على اللاعب البدء بالاختبار عند سماع إشارة البدء.

\* على اللاعب تصحيح مساره إذا أخطأ في تحديد الاتجاه المطلوب منه.

- التسجيل: \* يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء

الاختبار ولأقرب ١٠/١ ثانية.

- عدد المحاولات: للاعب (٤) محاولات تحتسب أفضل محاولتين ويأخذ الوسط.



الشكل رقم (٣) الركض عكس الإشارة الحركية

الوصف الإحصائي لاختبار: الركض عكس الإشارة الحركية

الجدول رقم (١٧) الوصف الإحصائي لاختبار الركض عكس الإشارة الحركية

وحدة القياس	س	ع+	المنوال	الالتواء	كا
ثانية	٤,١٢	٠,٣٥	٣,٩٣	٠,٥٤	٢,١٢

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

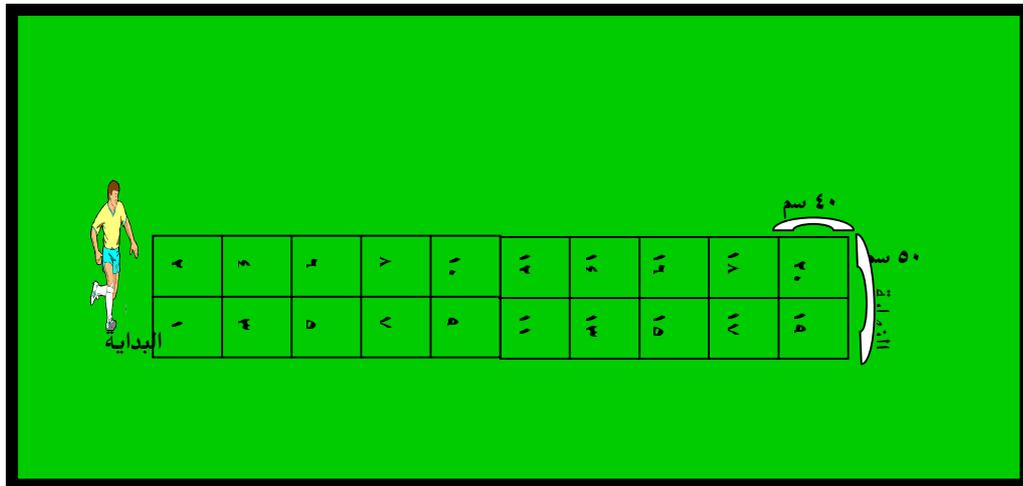
من خلال الجدول (١٧) يستدل الباحثان: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقترب من التوزيع الطبيعي مما يجعله اختباراً يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج.

الجدول رقم (١٨) المستويات المعيارية لاختبار الركض عكس الإشارة الحركية

النسبة المئوية	التكرارات	الدرجة المعيارية 6-8	القيم	المستوى
١,٩٢%	٢	٨٣,٣٤ - ١٠٠,٠١	٣,٤٢ فما دون	جيد جداً
١٦,٣٥%	١٧	٦٦,٦٧ - ٨٣,٣٥	٣,٧٧ - ٣,٤٣	جيد
٢٨,٨٥%	٣٠	٥٠,٠٠ - ٦٦,٦٨	٤,١٢ - ٣,٧٨	متوسط
٣٨,٤٦%	٤٠	٣٣,٣٣ - ٥٠,٠١	٤,٤٧ - ٤,١٣	مقبول
١٢,٥٠%	١٣	١٦,٦٦ - ٣٣,٣٤	٤,٨٢ - ٧,٤٨	ضعيف
١,٩٢%	٢	(٠,٠١) - ١٦,٦٧	٤,٨٣ فما فوق	ضعيف جداً

### ٤-٤ الاختبار الرابع:

- اسم الاختبار: إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم.
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب خماسي كرة القدم، سلم بطول (٤)م ويعرض (٥٠)سم مقسم إلى (٢٠) مستطيل أبعاد كل مستطيل ٤٠سم×٢٥سم.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف السلم، عند سماع إشارة البدء يقوم بإدخال القدمين بالتعاقب داخل تقسيمات السلم وحسب الترتيب (يمين - يسار أو بالعكس) إلى نهاية السلم، وكما هو موضح في الشكل أدناه
- شروط الأداء:
- \* أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف خلف السلم.
- \* يبدأ اللاعب بالاختبار عند سماع إشارة البدء.
- \* على اللاعب نقل القدمين بالتعاقب.
- \* للاعب الحرية في البدء بالاختبار بأي من الرجلين.
- \* إذا خرج اللاعب من السلم تعاد المحاولة.
- التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار ولأقرب ١/١٠ ثانية بعد خروج القدمين.
- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.



## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

الوصف الإحصائي لاختبار: إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم

الجدول رقم (١٩) الوصف الإحصائي لاختبار إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم

وحدة القياس	س	ع+	المنوال	الالتواء	كا <sup>٢</sup>
ثانية	٣,٣١	٠,٤٠	٣,٠٩	٠,٥٥	٧,٥٠

من خلال الجدول (١٩) يستدل الباحثان: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقترب من التوزيع الطبيعي مما يجعله اختباراً يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج.

الجدول رقم (٢٠) المستويات المعيارية لاختبار إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم

المستوى	القيم	الدرجة المعيارية 6-δ	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	٢,٥١ فما دون	١٠٠,٠١ - ٨٣,٣٤	٤	٣,٨٥%
جيد	٢,٥٢ - ٢,٩١	٨٣,٣٥ - ٦٦,٦٧	١٣	١٢,٥٠%
متوسط	٢,٩٢ - ٣,٣١	٦٦,٦٨ - ٥٠,٠٠	٢٩	٢٧,٨٨%
مقبول	٢,٣٢ - ٣,٧١	٥٠,٠١ - ٣٣,٣٣	٣٨	٣٦,٥٤%
ضعيف	٣,٧٢ - ٤,١١	٣٣,٣٤ - ١٦,٦٦	٢٠	١٩,٢٣%
ضعيف جداً	٤,١٢ فما فوق	١٦,٦٧ - (٠,٠١)	صفر	صفر%

٤-٥ الاختبار الخامس:

- اسم الاختبار: الجري إلى الجانب - والأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة.

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب خماسي كرة القدم، شريط لاصق (٤) شواخص بارتفاع (٥٠) سم و (٤) شواخص واطئة، صافرة.

- طريقة الأداء: يرسم على الأرض مربع أبعاده (١ × ١) متر وتوضع على أركانه (٤) شواخص واطئة، ويرسم أمامه وخلفه خطان يبعد كل منهما عن مركز المربع (٥) أمتار وتوضع في نهايتي الخطان شاخص ارتفاعه (٥٠) سم، ويرسم على جانبي المربع خطان يبعد كل منهما عنه (٢) متر عن مركز المربع وتوضع في نهايتي الخطان شاخص ارتفاعه (٥٠) سم، وكما هو موضح في الشكل أدناه، يقف اللاعب داخل المربع، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل خطوات جانبية إلى جهة اليمين ليستدير من حول الشاخص، ثم الرجوع بخطوات جانبية إلى داخل المربع، ثم يقوم بالجري إلى الأمام ليستدير من حول الشاخص، ثم الرجوع إلى الخلف إلى داخل المربع، ثم يقوم بعمل خطوات جانبية إلى جهة اليسار ليستدير من حول الشاخص، ثم الرجوع بخطوات جانبية إلى داخل المربع، ثم يقوم بالرجوع إلى الخلف ليستدير من حول الشاخص، ثم الجري إلى الأمام إلى داخل المربع لينتهي الاختبار.

- شروط الأداء:

- \* أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي.
- \* يبدأ اللاعب بالجري عند سماع إشارة البدء.
- \* على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.
- \* على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

الاختبار .

- التسجيل:

يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البداية إلى خط النهاية ولأقرب ١٠/١ ثانية.

عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

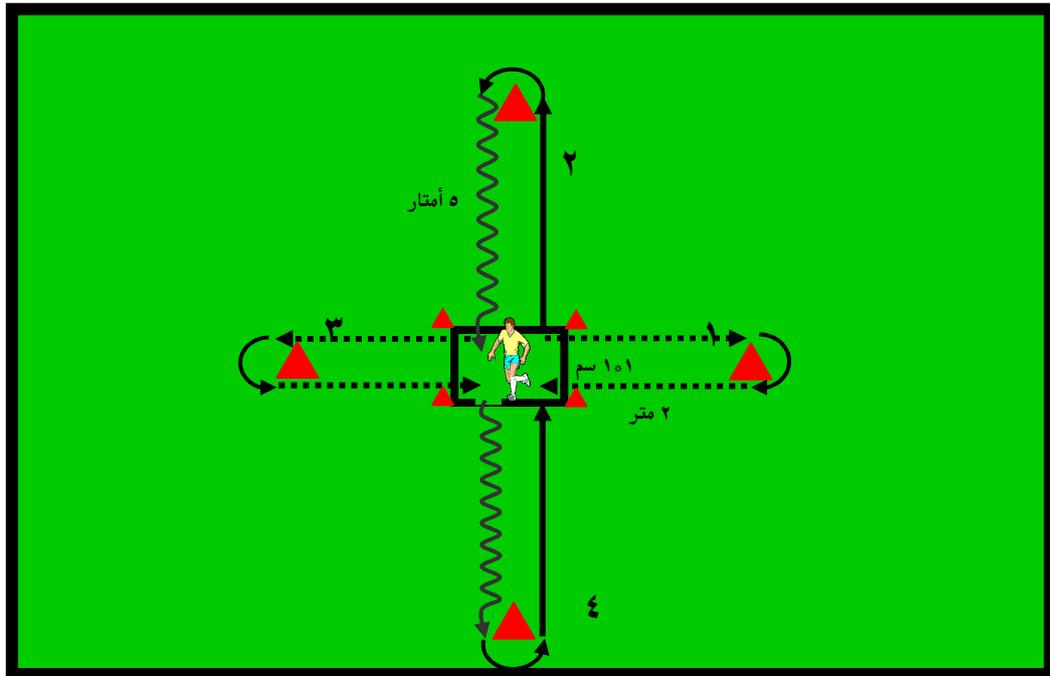
الوصف الإحصائي للاختبار: الجري إلى الجانب-والأمام-والخلف إلى الاتجاهات الأربعة

الجدول رقم(٢١) الوصف الإحصائي للاختبار الجري إلى الجانب-والأمام-والخلف إلى الاتجاهات الأربعة

وحدة القياس	س	ع+	المنوال	الالتواء	كا <sup>٢</sup>
ثانية	١٢,١٥	٠,٩١	١٢,٨١	٠,٧٢-	٣,٢٤

من خلال الجدول (٢١) يستدل الباحثان: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقترب من التوزيع الطبيعي مما

يجعله اختباراً يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج.



الشكل رقم(٥) الجري إلى الجانب - والأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة

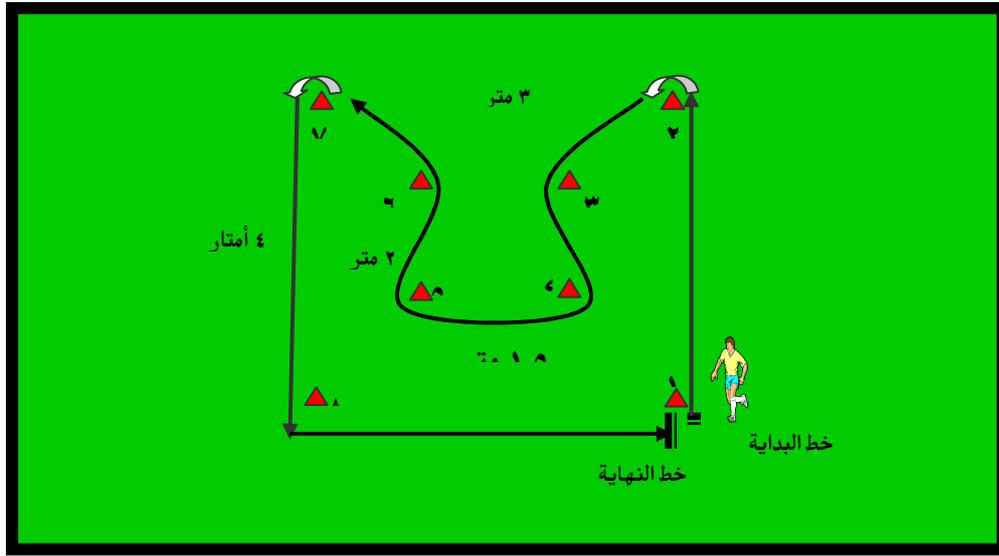
الجدول رقم (٢٢) المستويات المعيارية للاختبار الجري إلى الجانب-والأمام-والخلف إلى الاتجاهات الأربعة

المستوى	القيم	الدرجة المعيارية 6-δ	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	١٠,٣٣ فما دون	٨٣,٣٤ - ١٠٠,٠١	صفر	صفر%
جيد	١١,٢٤ - ١٠,٣٤	٦٦,٦٧ - ٨٣,٣٥	١٦	١٥,٣٨%
متوسط	١٢,١٥ - ١١,٢٥	٥٠,٠٠ - ٦٦,٦٨	٣٨	٣٦,٥٤%
مقبول	١٣,٠٦ - ١٢,١٦	٣٣,٣٣ - ٥٠,٠١	٣٢	٣٠,٧٧%
ضعيف	١٣,٩٧ - ١٣,٠٧	١٦,٦٦ - ٣٣,٣٤	١٦	١٥,٣٨%
ضعيف جداً	١٣,٩٨ فما فوق	(٠,٠١-) - ١٦,٦٧	٢	١,٩٢%

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

### ٤-٦ الاختبار ألسادس:

- اسم الاختبار: الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص.
- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب خماسي كرة القدم، (٨) شواخص بارتفاع (٥٠)سم، صافرة.
- طريقة الأداء: يرسم على الأرض مستطيل أبعاده (٣×٤)متر، ويرسم مستطيل آخر أصغر منه في مركزه بأبعاد (١,٥×٢)متر، وكما هو موضح في الشكل أدناه، يقف اللاعب عند خط البداية (الشخص ١)، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري إلى الأمام إلى الشخص (٢) ليستدير من حوله ثم إلى الشخص (٣) ليستدير من حوله ثم إلى الشخص (٤) ليستدير من حوله ثم إلى الشخص (٥) ليستدير من حوله ثم إلى الشخص (٦) ليستدير من حوله ثم إلى الشخص (٧) ليستدير من حوله ثم إلى الشخص (٨) ليستدير من حوله ثم إلى الشخص (١) (خط النهاية).



الشكل رقم (٦) الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص

### - شروط الأداء:

- \* أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي.
  - \* يبدأ اللاعب بالجري عند سماع إشارة البدء.
  - \* على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.
  - \* على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.
- التسجيل:
- \* يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البداية إلى خط النهاية ولأقرب ١٠/١ ثانية.
  - عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.
- الوصف الإحصائي لاختبار: الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص

الجدول رقم (٢٣) الوصف الإحصائي لاختبار الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص

وحدة القياس	س	ع+	المنوال	الالتواء	كا
ثانية	٧,٧٨	٠,٤٦	٧,٥٦	٠,٤٧	٩,٧٨

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

من خلال الجدول (٢٣) يستدل الباحثان: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقترب من التوزيع الطبيعي مما يجعله اختباراً يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج.

الجدول رقم (٢٤) المستويات المعيارية لاختبار الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص

النسبة المئوية	التكرارات	الدرجة المعيارية 6-δ	القيم	المستوى
١,٩٢%	٢	٨٣,٣٤ - ١٠٠,٠١	٦,٨٦ فما دون	جيد جداً
١٩,٢٣%	٢٠	٦٦,٦٧ - ٨٣,٣٥	٧,٣٢ - ٦,٨٧	جيد
٢٣,٠٨%	٢٤	٥٠,٠٠ - ٦٦,٦٨	٧,٧٨ - ٧,٣٣	متوسط
٤٣,٢٧%	٤٥	٣٣,٣٣ - ٥٠,٠١	٨,٢٤ - ٧,٧٩	مقبول
١١,٥٤%	١٢	١٦,٦٦ - ٣٣,٣٤	٨,٧٠ - ٨,٢٥	ضعيف
٠,٩٦%	١	(٠,٠١-) - ١٦,٦٧	٨,٧١ فما فوق	ضعيف جداً

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- نتيجة لإتباع الوسائل العلمية الخاصة ببناء الاختبارات تم الحصول على عدد من الاختبارات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم تتمتع بأسس علمية جيدة من صدق وثبات وموضوعية وتوزيع طبيعي مناسب وهي:
  - تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي.
  - الجري إلى الأمام حول (٨) شواخص
  - الركض عكس الإشارة الحركية.
  - إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم.
  - الجري إلى الجانب - والأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة.
  - الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص.
- تم رفض مجموعة من الاختبارات لعدم حصولها على نسبة اتفاق (٧٥%) من آراء السادة الخبراء والمختصين وهي:
  - الجري بخطوات جانبية حول (٥) شواخص ذهاباً وإياباً.
  - عدو (١٠) أمتار من بداية متحركة.
  - الجري إلى الأمام - والجانب - والخلف حول (٤) شواخص.
  - بالتبادل إدخال القدمين داخل مربعين باتجاهين مختلفين.
  - عدو (٢٠) متر من البدء العالي مع الاستدارة إلى الأمام.
- تم رفض اختباران وذلك لعدم حصولها على معامل ثبات مقبولة للاختبارات البدنية وهي:
  - أ- القفز فوق ثلاث موانع ثم الركض عكس الإشارة.
  - ب- ركض (١٥) متر من البدء العالي من الرجوع إلى الخلف.
- تم التوصل إلى جداول خاصة بالمستويات المعيارية للاختبارات التي قبلت.
- الاختبارات المعتمدة توزعت توزيعاً طبيعياً.

٥-٢ التوصيات والمقترحات:

**٥-٢-١ التوصيات:**

- في حدود عينة البحث يوصي الباحثان بما يأتي:
- اعتماد الاختبارات التي حققت الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية وتوزيع طبيعي في تقييم وتقويم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم.
- الاعتماد على الجداول المعيارية التي أظهرها البحث في تقييم وتقويم مستوى اللاعبين.
- الاستفادة من هذه الاختبارات عند وضع البرامج التدريبية أو انتقاء اللاعبين.
- تعميم نتائج الاختبارات على الأندية المستفيدة من البحث.

**٥-٢-٢ المقترحات**

- بناء اختبارات غير الاختبارات التي حققت الأسس العلمية في البحث.
- إجراء بحوث مشابهة على مستويات أخرى.
- إجراء بحوث مشابهة على مناطق جغرافية أخرى.
- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى.

**المصادر العربية والاجنبية**

- إبراهيم، مروان عبد المجيد (١٩٩٩): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- إبراهيم، مفتي (٢٠٠٤): اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط١.
- أبو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط١ أحمد، عماد زبير (٢٠٠٥): التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط١، شركة السندباد للطباعة.
- باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩): المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- بسطويس، أحمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعلم الطالب الجامعي والتكويني، ترجمة : محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة .
- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه (١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- تومسن، بيتر ج ل (١٩٩٦): مدخل إلى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية بالقاهرة، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، القاهرة.
- جابر، عبد الحميد وكاظم، احمد خيري (١٩٧٣): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، مصر .
- الجبوري، عمار شهاب أحمد (٢٠٠٨): "تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- حسانين، محمد صبحي (١٩٨٥): نموذج الكفاية البدنية، ط١، دار عطوه للطباعة القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (١٩٨٧) : التقويم والقياس في التربية البدنية، ج ١، ط ٢ دار الفكر العربي، القاهرة .

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج ١، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة لطيف، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية.
- حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ١، دار الفكر العربي.
- حمدان، ساري أحمد وسليم، نورما عبد الرزاق (٢٠٠١): اللياقة البدنية والصحية، ط ١، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن
- حنتوش، معيوف ذنون وسعودي، عامر محمد (١٩٨٨): المدخل إلى الحركات الأساسية للجمباز للرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الحياي، معن عبدالكريم جاسم (٢٠٠١): "أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والإنجاز في عدو ١٠٠ متر" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- خاطر، أحمد محمد وأبيك، علي فهمي (١٩٨٤): القياس في المجال الرياضي، ط ٣، دار المعارف، مصر.
- الخشاب، زهير قاسم وآخرون (١٩٨٨): كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الخشاب، زهير قاسم وآخرون (١٩٩٩): كرة القدم، ط ٢ محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الرضي، كمال جميل (٢٠٠٤): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط ٢، دار وائل للنشر، عمان.
- رضوان، محمد نصرالدين (٢٠٠٣): الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- رضوان، محمد نصرالدين (٢٠٠٦): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم، وآخرون (١٩٨١): الإختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- شعبة كرة القدم، (ب. ت): كرة القدم مبادئ أساسية.
- عاقل، فاخر (١٩٧٩): أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، ط ١، دار العلم للملايين، بيروت.
- عبد المجيد، مروان والياسري، محمد جاسم (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية
- البدنية والرياضية، ط ١، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٨٧) الاختبارات لمهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصرالدين (١٩٨٩): إختبارات الأداء الحركي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصرالدين (٢٠٠٨): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة.
- كماش، يوسف لازم (٢٠٠٢): اللياقة البدنية في كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان الأردن. بالقاهرة، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، القاهرة

## تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....

- مختار،حنفي محمود (ب. ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- المولى، موفق مجيد (١٩٩٩): الأساليب الخطئية لكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- هاره (١٩٧٥): أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد.
- Fox EL & Mathews DK (1981): The Physiological Basis of Physical Education & Athletics, Sounder College Publishing Philadelphia..
- Kirkendll DR, Gruber JJ & Johnson RE (1987): Measurement & evaluation for physical educators 2ed cdil, Human kinetics publishers, Inc.
- 71.Vanier, M. (1994): Teaching Physical Education in Elementary School, 6th ed., Saunder.

### الملحق رقم (١) أسماء السادة الخبراء والمختصين

الكلية والجامعة	اللقب العلمي	الاختصاص	أسماء السادة الخبراء والمختصين
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ	علم الحركة	أ.د. وديع ياسين التكريتي
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ	بايوميكانيك	أ.د.لوي غانم الصميدعي
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ	فسلجة تدريب	أ.د.ياسين طه محمد علي
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ	علم التدريب الرياضي	أ.د.زهير قاسم الخشاب
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ	تعلم حركي	أ.د.محمد خضر اسمر
التربية الرياضية/ جامعة دهوك	أستاذ	قياس وتقويم	أ.د.اويد عوديشو أسي
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم	أ.د.ثيلايم يونس علاوي
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم	أ.د.هاشم احمد سليمان
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	أ.م.د.عبد الكريم قاسم غزال
التربية الأساسية/ جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	أ.م.دمعتز يونس ذنون
التربية الأساسية/ جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	أ.م.د.سعد فاضل عبد القادر
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	أ.م.د.إيثار عبد الكريم قاسم
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	أ.م.د.ضرغام جاسم الأنعيمي
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	أ.م.د.سبهان محمود الزهيري
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	أ.م.د.غيداء سالم عزيز

**تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين.....**

التربية الرياضية/ جامعة سليمانية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	أ.م.دهه فال خورشيد الزهاوي
التربية الرياضية/ جامعة الموصل	مدرس	تعلم حركي	م.م نوفل فاضل رشيد
التربية الرياضية/ جامعةصلاح الدين	مدرس	علم التدريب الرياضي	م.م عبد الصاحب أسد
التربية الرياضية/ جامعةصلاح الدين	مدرس	قياس وتقويم	م.م ثائر عبد الأحد