

وصف الحالة البدنية وعلاقتها بأداء بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية للطلاب

أ.م.د. رواء علاوي كاظم

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.rawa74@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

يعد مفهوم الذات والذي يعني فكرة الفرد عن ذاته ، أو إدراك الفرد لقدراته ومكانته وأدواره في المجتمع من أبرز المفاهيم التي تبين شخصية الفرد وحجر الزاوية لها ، أي انها تمثل مفهومه لنوع الشخص الذي يعتقد أنه عليه ، فقد يكون لديه وصف وصورة عن ذاته كشخص له كيان مستقل ذو قدرات بدنية وحركية وعقلية مميزة أي انه شخص كفوء قادر على التعلم والنجاح ، وخلاف ذلك قد يكون لديه وصف وصورة سلبية عن أدائه في الحياة وبأنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة ، فالكيفية التي يدرك ويصف بها الفرد ذاته تلعب دوراً كبيراً في توجيه سلوكه وأدائه وتحديدهما .

وبالنظر إلى أهمية الصفات والقدرات البدنية والحركية وأثارها الواضحة في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والحركي والمهاري للأفراد وبخاصة الرياضيين منهم فقد أصبح يقيناً أنها تمثل مجالاً واسعاً - أمام العلماء والباحثين - للدراسة والبحث سواء احلاً كان ذلك لمشكلاتها أم تطويراً لمستوياتها فهي من اوجه اللياقة الشاملة التي تؤهل الرياضي للقيام بدورة على احسن صورة وخاصة عند ممارسته للانشطة الرياضية المتنوعة ، فقد لاحظت الباحثة - كونها تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - أن هنالك اهتماماً قليلاً بمعرفة كيف يصف الرياضي حالته البدنية (والتي تعكس جزءاً من مفهومه لذاته) من قبل الوسط الذي ينتمي إليه ، وعلاقة وصفه لها بنتائج أدائه البدني والحركي لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذا البحث لإظهار أهمية وصف الذات في ميدان التربية البدنية والصحة النفسية .

وهدف البحث إلى :

1- التعرف إلى وصف الحالة البدنية لدى عينة البحث من الطلاب .

2- التعرف إلى نتائج اداء الطلاب لاختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث .

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والدراسات الارتباطية لملائمتها طبيعة المشكلة ، وتحدد مجتمع

البحث بطلاب السنة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم

(115) طالباً ، في حين بلغ حجم العينة (50) طالباً ، تم اختيارهم عشوائياً وبالقرعة وبنسبة (43.48%) .

ولتحقيق أهداف البحث استعملت الباحثة مقياس وصف الحالة البدنية الذي صممه محمد حسن علاوي وتكون من (30) فقرة ، واختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث .

واستنتجت الباحثة الآتي :

- أن هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين وصف الحالة البدنية والأداء البدني والحركي لعينة البحث من الطلاب .

الكلمات المفتاحية : وصف ، الحالة ، الأداء ، البدني ، الحركي .

Abstract

Describe the physical condition and its relation to the performance of some physical and motor attributes and abilities of students

By
Rawaa Allawi Kadhum, PhD, Ass. Prof.

College of Physical Education and Sports Science Babylon university

In view of the importance of physical and motor attributes and abilities and their obvious effects in improving the physical, motor and athletic performance of individuals, especially athletes, it has certainly become a wide area for specialists and researchers to study and research, whether for problems or development. As a teacher in the college of physical education and sports sciences, the researcher noticed that there is little interest in knowing how the athlete describes his / her physical condition (which reflects part of his / her own concept) by the medium he belongs to, and the relationship he described to him with his physical and motor performance. This research shows the importance of self-description in the field of physical education and mental health. Therefore, the current research aimed to: Identifying the physical condition of the research sample, and identify the results of the performance of some physical and motor attributes and abilities of students.

The researcher used the descriptive method (survey and correlative studies) to suit the nature of the problem. The research population was fourth year students in the faculty of physical education and sports sciences at Babylon university for the 2015-2016 academic year (115) students, while the sample size was (50) Randomly and by lot (43.48%). However, the researcher concluded that: There was a significant correlation of the physical and motor attributes and abilities of students.

1- التعريف بالبحث :

1-2 مقدمة البحث وأهميته :

يعد مفهوم الذات والذي يعني فكرة الفرد عن ذاته ، أو إدراك الفرد لقدراته ومكانته وأدواره في المجتمع من ابرز المفاهيم التي تبين شخصية الفرد وحجر الزاوية لها ، أي انها تمثل مفهومه لنوع الشخص الذي يعتقد أنه عليه ، فقد يكون لديه وصف وصورة عن ذاته كشخص له كيان مستقل ذو قدرات بدنية وحركية وعقلية مميزة أي انه شخص كفوء قادر على التعلم والنجاح ، وخلاف ذلك قد يكون لديه وصف وصورة سلبية عن أدائه في الحياة وبأنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة ، فالكيفية التي يدرك ويصف بها الفرد ذاته تلعب دوراً كبيراً في توجيه سلوكه وأدائه وتحديدهما .

ولضمان إعداد الرياضي (الطالب هنا) بدنياً وحركياً ومهارياً للقيام بممارسة الأنشطة والفعاليات المتنوعة وإجادتها كان من الضرورة الاهتمام بدراسة الصفات والقدرات البدنية والحركية لتنميتها وتطويرها وتوظيفها لتناسب طبيعة النشاط الممارس لما لها من أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى الأداء - باتفاق آراء معظم العلماء - إذ يجب إن تتوافر عند المتعلم حتى يستطيع القيام بأداء المهارات على أحسن صورة ويأقل جهد ممكن لما لهذه الصفات والقدرات من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الأداء المهاري ، فهي ترتبط الواحدة بالأخرى بعلاقات قوية إذ تعمل الواحدة منها مع بقية الصفات والقدرات الأخرى على نحو يكسب (يعطي) الحركة أو المهارة نوعاً من التكامل والانسائية والجمالية في الأداء .

ومن كل ما تقدم جاء اهتمام الباحثة بالتعرف إلى وصف الحالة البدنية لشريحة مهمة تتمثل بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 والتعرف إلى علاقة ذلك الوصف بنتائج أدائهم لبعض الصفات والقدرات البدنية والحركية .

1-2 مشكلة البحث :

يتأثر مفهوم الفرد لذاته بعوامل عدة منها حالته الجسمية ومظهره الشخصي وقدراته البدنية والحركية والعقلية وبسماته الاجتماعية والانفعالية والوجدانية . كما يحدد مفهومه هذا كيفية تصرفه ازاء الاحداث والمواقف والافراد ... الخ ، فتصور الفرد لنفسه أي فكرته عن نفسه أو ذاته هي النواة الاساس التي تبنى عليها شخصيته ومعتقداته ومشاعره وسلوكياته ومستويات ادائه وطموحه ، وبالنظر الى اهمية الصفات والقدرات البدنية والحركية وأثارها الواضحة في الارتقاء بمستوى الاداء البدني والحركي والمهاري للأفراد وبخاصة الرياضيين منهم فقد اصبح يقينا انها تمثل مجالاً واسعاً - امام العلماء والباحثين - للدراسة والبحث سواء احلاً كان ذلك لمشكلاتها ام تطويراً لمستوياتها ، فهي من أوجه اللياقة الشاملة التي تؤهل الرياضي للقيام بدوره على احسن حال .

هذا وقد لاحظت الباحثة - كونها تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - أن هنالك اهتماماً قليلاً بمعرفة كيف يصف الرياضي (الطالب) حالته البدنية (والتي تعكس جزءاً من مفهومه لذاته) من قبل الوسط الذي ينتمي اليه ، وعلاقة وصفه لها بنتائج أدائه البدني والحركي لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذا البحث لاظهار اهمية وصف الذات في ميدان التربية البدنية .

1-3 اهداف البحث :-يهدف البحث الى:

1- التعرف الى وصف الحالة البدنية لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 .

2- التعرف الى نتائج الاداء البدني والحركي لدى عينة البحث من الطلاب في اختبارات بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية.

3- التعرف الى العلاقة بين وصف الحالة البدنية واداء بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016.

1-4 فروض البحث: افترضت الباحثة الآتي :

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين كل من وصف الحالة البدنية واداء بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 .

1-5-2 المجال الزمني :- المدة من 2015/11/1 ولغاية 2016/4/1

1-5-3 المجال المكاني: - القاعة الرياضية المغلقة واحدى القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل .

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 وصف الحالة البدنية : فكرة الفرد عن ذاته أي نظرة الفرد الى ذاته من حيث قدراته البدنية والحركية⁽¹⁾.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

(1) غازي صالح محمود وشيما عبد مطر : مفهوم الذات ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص13 .

2-1 منهج البحث :

ان جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها الى اختيار منهج يتلائم وطبيعة المشكلة ، اعتماداً على ان المنهج طريقة يصل بها الانسان الى حقيقة . عليه فقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والدراسات الارتباطية ، لانها من افضل المناهج وايسرها للوصول الى تحقيق اهداف البحث. فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التعليل والتفسير واتخاذ القرارات ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة (1) .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

يُعد اختيار الباحثة للعينة من الخطوات والمراحل الهامة في البحث ، والعينة الجيدة لا بد لها ان تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها(2) . وبما ان مجتمع البحث كان قد تحدد بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 البالغ عددهم (115) طالباً ، فقد بلغ مجموع عينته (50) طالباً تم اختيارهم عشوائياً وبأسلوب القرعة بنسبة مئوية مقدارها (43.48) بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (10) طلاب وشعبة الطالبات والطلاب المؤجلين والراسبين ولاعبي الاندية والمنتخبات الرياضية .

2-3 ادوات البحث: استعانت الباحثة بالادوات البحثية الاتية:

1. المصادر والمراجع العربية.
2. الملاحظة .
3. المقابلات الشخصية ينظر ملحق (1) .
4. مجموعة من استمارات الاستبانة واستمارات تسجيل البيانات والمعلومات .
5. ساعة توقيت الكترونية.
6. اقلام رصاص.
7. شواخص بارتفاع (1.50 م) .
8. صافرة .
9. كرة طبية بكتلة (2) كغم .
10. شريط قياس .
11. طباشير .
12. حاسبة يدوية نوع (Casio) .
13. حاسوب Lap top نوع (acer)

2-4 اجراءات البحث :

2-4-1 تحديد بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية واختيار الاختبارات الخاصة بها :

بعد الاستعانة بالمصادر العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمشابهة التي اجريت على عينات مماثلة لعينة البحث ، قامت الباحثة بتحديد بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية واختيار الاختبارات الخاصة بها وعرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين البالغ عددهم خمسة - ينظر الملحق (1)- الذين اتفقوا على انها صالحة لقياس ما صممت له .

(2) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 83 .

(3) ريسان خريبط مجيد : المصدر نفسه ، ص 41-43 .

2-4-2 اجراء التجربة الاستطلاعية للبحث : بغية وصول الباحثة الى نتائج موضوعية، بات من الواجب عليها اجراء تجربة تمهيدية تستطلع بها عدة مؤشرات تخدمها في تحقيق اهداف بحثها، على اساس ان التجربة الاستطلاعية "دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته"⁽¹⁾ . لذلك فقد قامت الباحثة في الساعة التاسعة صباحاً باجراء تجربتها الاستطلاعية بتاريخ 2015/12/2 على عينة مكونة من (10) طلاب من المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 تم اختيارهم عشوائياً وبأسلوب القرعة وفي القاعة الرياضية المغلقة واحدى القاعات الدراسية للكلية نفسها ، اذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند إجراء الاختبارات ومعرفة الطريقة المثلى للعمل.
2. معرفة قدرة فريق العمل^(*) على تنفيذ مهامه على نحو دقيق.
3. كيفية ملء استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل فريق العمل المساعد.
4. التعرف على مدى مناسبة الادوات المستعملة لاسلوب العمل وتنفيذه.
5. التعرف على الاسس العلمية (الصدق ، والثبات ، والموضوعية) لكل من المقياس والاختبارات التي شملها البحث وقد جاءت نتائج التجربة جيدة جداً بسبب جدية العينة الاستطلاعية من الطلاب في اجراء اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث والاجابة عن فقرات مقياس وصف الحالة البدنية ، ودقة فريق العمل المساعد في تسجيل نتائج الاختبارات .

2-4-3: مقياس وصف الحالة البدنية: (1)

• الوصف:

اعتمدت الباحثة مقياس وصف الحالة البدنية الذي صممه محمد حسن علاوي كمقياس متعدد الابعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية والحركية التي يمكن ان تشكل في مجموعها اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية. والابعاد التي يقيسها المقياس هي :

- القوة العضلية:

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي، والعضلات الواضحة في الجسم.

- المطاولة (التحمل) :

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى عدم التعب عقب بذل جهد بدني لمدة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب اداء مجهود بدني عنيف.

- السرعة:

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى التميز بالسرعة في الجري (العدو) وإجادة الحركات او الانشطة الرياضية التي تتطلب عامل السرعة.

- المرونة:

(1) مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 ، ص79 .

(*) تكون فريق العمل من :

محمد معاذ	ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
رشاد عباس	ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

(1) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص120-125 .

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى القدرة على اداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم والشعور بالرضا من ناحية مرونة الجسم.

- الرشاقة:

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى اإجادة الحركات التي تتطلب الرشاقة بدرجة كبيرة وسهولة تغيير اوضاع الجسم عند اداء بعض المهارات الحركية.

ويتكون المقياس من (30) عبارة أو فقرة وكل بعد من الابعاد الخمسة تقيسه (6) عبارات نصفها في اتجاه البعد والنصف الأخر في عكس اتجاه البعد. ويقوم المختبر (المفحوص) بالاجابة عن عبارات المقياس باستعمال مقياس خماسي التدرج (تنطبق عليّ : بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) ويصلح المقياس للاجراء على الطلبة ابتداء من نهاية المرحلة الاعدادية حتى نهاية المرحلة الجامعية.

التصحيح:

- عبارات بُعد القدرة (القوة) العضلية ارقامها كما يأتي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها : 26/16/6

- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 21/11/1

- عبارات بُعد المطاولة (التحمل) ارقامها كما يأتي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 22/12/2

- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها : 27/17/7

- عبارات بُعد السرعة ارقامها كما يأتي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 28/18/8

- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها 23/13/3

- عبارات بُعد المرونة وارقامها كما يأتي :

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها : 24/14/4 .

- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها : 29/9/9 .

- عبارات بعد الرشاقة ارقامها كما يأتي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 30/20/10

- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 25/15/5

وعند تصحيح المقياس يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في اتجاه البعد، اما بالنسبة للعبارات التي هي عكس اتجاه البعد فيتم عكس الدرجات على النحو الآتي:

5 تصبح 1 و 4 = 2 و 3 = 3 كما هي 2 = 4 و 1 = 5

ويمكن جمع درجات كل بعد على حدة وبالتالي يمكن مقارنة الابعاد بعضها ببعض الاخر كما يمكن جمع درجات جميع ابعاد المقياس للحصول على الدرجة الكلية لوصف الحالة البدنية (او اللياقة البدنية والحركية) للفرد.

ملاحظة : ذُكرت التعليمات الخاصة بالمقياس في الملحق (3) .

2-4-4 وصف اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث:

الاختبار الاول: اختبار دفع الكرة الطبية بكتلة (2) كغم⁽¹⁾

(1) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط1 ، اربيل ، من دون مطبعة ، 2010 ، ص268 .

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين.
الادوات المستعملة: مساحة من الارض، شريط قياس، كرة طيبة بكتلة (2) كغم.
وصف الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول، يقوم بدفع الكرة الطيبة للامام باقصى قوة وبسرعة (حركة انفجارية) يعطى لكل مختبر محاولتان تسجل افضلهما.

التوجيه والتسجيل: تسجل مسافة الدفع وتحسب المسافة بالامتار وتسجل افضل محاولة للمختبر .

الاختبار الثاني: الوثب (القفز) الطويل من الثبات (2)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة (القوة) الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى.

الادوات المستعملة: شريط قياس، قطع طباشير لرسم خط الارتقاء او عند نقطة ملامسة الكعبين للارض في حالة كونهما اخر اثر للمختبر قريب من خط الارتقاء
وصف الاداء:

- يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.
- تمرجح الذراعان اماماً اسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للامام.
- من هذا الوضع تمرجع الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماماً ابعد مسافة ممكنة.

التعليمات:

- تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء، حتى اخر اثر تركه المختبر القريب من خط الارتقاء.
- يتم الارتقاء بالقدمين معاً.. كما يتم الهبوط عليهما معاً ايضاً.
- لكل مختبر ثلاث (3) محاولات تسجل له افضلها.

التسجيل:

- تسجل للمختبر المسافة التي وثبها ابتداءً من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى اخر اثر للمختبر قريب من خط الارتقاء على ان يتم القياس عمودياً على خط الارتقاء.

الاختبار الثالث : اختبار الدفع الى الاعلى (الاستناد الامامي) خلال (10) ثواني (1)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الادوات المستعملة : مساحة من الارض ، زميل للعد ، ساعة توقيت .

وصف الاداء : من وضع الاستناد الامامي والجسم مستقيم ، يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى اكبر عدد ممكن من المرات خلال (10) ثواني .

(2) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2 ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص199 .

(1) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر السابق ، ص431 .

- غير مسموح بالتوقف في اثناء الاداء .
 - يلاحظ استقامة الجسم في اثناء الاداء .
 - ضرورة ملاسة الصدر للارض عند ثني المرفقين ومدّ الذراعين كاملاً عند الصعود .
- التوجيه والتسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (10) ثواني ، وعند استعمال هذا الاختبار للنبات يفضل الارتكاز على الركبتين لا المشطين ، وفيما عدا ذلك تطبق نفس شروط اختبار الدفع الى اعلى .
- الاختبار الرابع : اختبار الجلوس من الاستلقاء (الانطراح) على الظهر مع ثني الركبتين خلال (10) ثواني⁽¹⁾
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن الظهر .
- وصف الأداء : من وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وتشابك الكفين فوق الرأس ، رفع الجذع إلى الأعلى للمس الركبتين بالتبادل مع تكرار العمل لمدة (10) ثواني وتثبيت الركبتين بوساطة زميل .
- التوجيه والتسجيل : عدم ثني الركبتين وعدم التوقف ويسجل عدد مرات تكرار الحركة أو العمل خلال (10) ثواني .
- الاختبار الخامس: اختبار الوثبات الثلاث المتتالية للقوة المميزة بالسرعة⁽²⁾:
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- وصف الاداء: من وضع الاستعداد للوثب يقوم المختبر باداء ثلاث وثبات متتالية على ان يكون الوثب بالقدمين معاً وباستمرار دون اي توقف وتحسب المسافة.
- الاختبار السادس : اختبار الدفع إلى الأعلى (الاستناد الأمامي) خلال (30) ثانية⁽³⁾ :
- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الذراعين والمنكبين.
- الادوات المستعملة: مساحة من الارض ، زميل للعد ، ساعة توقيت الكترونية .
- وصف الأداء: من وضع الاستناد الأمامي والجسم مستقيم يقوم المختبر بثني ومدّ الذراعين الى اقصى عدد ممكن من المرات .
- غير مسموح التوقف اثناء الاداء.
 - يلاحظ استقامة الجسم اثناء الاداء.
 - ضرورة ملاسة الصدر للارض عند ثني المرفقين ومدّ الذراعين كاملاً عند الصعود.
- التوجيه والتسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال مدة (30) ثانية وعند استخدام هذا الاختبار للنبات يفضل الارتكاز على الركبتين لا المشطين، وفيما عدا ذلك تطبق نفس شروط اختبار الدفع الى الاعلى.
- الاختبار السابع: اختبار الجلوس من الاستلقاء على الظهر خلال (30) ثانية⁽¹⁾:
- الهدف من الاختبار : قياس مطاولة القوة لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصلي الفخذين .
- الادوات المستعملة : مساحة من الارض أو مرتبة أي بساط ، زميل للعد ، ساعة توقيت .
- وصف الاداء : يستلقي المختبر على ظهره فوق الارض أو البساط بحيث تتشابك الكفان أمام الصدر ويقوم زميل بتثبيت الرجلين وبعد الإشارة يقوم المختبر برفع الجذع للوصول الى وضع الجلوس طويلاً ويكرر الاداء أكبر قدر ممكن من المرات خلال زمن (30) ثانية .
- التوجيه والتسجيل : تسجل عدد مرات الاداء بزمن ثلاثين ثانية .

(1) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر السابق ، ص 431 .

(2) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر نفسه ، ص 382 .

(3) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر السابق ، ص 361 .

(1) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر نفسه ، ص 265 .

الاختبار الثامن : اختبار الجري مسافة (400) م حول الدائرة⁽¹⁾ :
الهدف من الاختبار : قياس المطاولة للجهاز الدوري - التنفسي .
الادوات المستعملة : ساعة إيقاف (توقيت) ، مساحة من الارض ، صافرة .
وصف الاداء : تحدد دائرة نصف قطرها (31.82) م بحيث يصبح المحيط (200) م ، ويحدد على الدائرة البداية والنهاية ، يقف المختبر من مكان البدء ومن وضع الوقوف ، وبعد الاشارة يجري حول الدائرة دورتين متتاليتين لقطع مسافة (400) م عكس عقارب الساعة .
التوجيه والتسجيل : يسجل افضل زمن يسجله المختبر في قطع المسافة المحددة بالدقيقة والثانية .
الاختبار التاسع: اختبار العدو لمسافة (20 م)⁽²⁾:
الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية لمسافة (20) م .
الادوات المستعملة: مساحة من الارض ممهدة طولها (30) م يرسم خطان المسافة بينهما (20) م احدهما للبداية والآخر للنهاية يترك خلف خط النهاية (10) م فراغ، وساعة إيقاف أي توقيت .
وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وبعد الاشارة يجري من الوضع العالي في خط مستقيم الى ان يتجاوز خط النهاية مسافة (20) م:

1. العدو في خط مستقيم
 2. غير مسموح باستخدام البدء المنخفض او أذية الجري ذات المسامير.
 3. يسمح بالأداء للمختبرين معاً لتوافر عنصر المنافسة .
 4. لكل مختبر ثلاث محاولات يحسب له أفضلها.
- التوجيه والتسجيل: يسجل للمختبر أفضل زمن حققه في محاولاته الثلاث المسموح بها وذلك الى اقرب (10/1 ث) .
الاختبار العاشر: اختبار تقويم مرونة عضلات الظهر المادة⁽¹⁾ :
الهدف من الاختبار : قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية أي الظهر، والورك، والرجلين.
الادوات المستعملة : مساحة من الارض مستوية، مساعد.
وصف الاداء: يؤدي هذا الاختبار لقياس مرونة عضلات القسم العلوي للجسم (الظهر، والورك) والقسم السفلي (الرجلين من وضع الوقوف) وهو من اسهل القياسات وتحسب الدرجات حسب التقويم بالجدول (1)

الجدول (1)

يبين تقويم درجة مرونة عضلات الجسم الخلفية

التسلسل	وضعية الجسم	شكل الكفين	التقويم (نقاط)
1	باطن الكف يلمس الارض	أ	7
2	عظام المشط تلمس الارض	ب	6
3	بداية السلاميات تلمس الارض	ب	5

(1) لوي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر السابق، ص 270 .

(2) لوي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر نفسه ، ص 363 .

(1) لوي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر السابق ، ص 407-408 .

4	ج	اصابع اليد تلمس الارض	4
3	ج	اصابع اليد تلمس اصابع القدم	5
2	ج	اصابع اليد تلمس أي جزء من القدم	6
1	د	اصابع اليد تلمس الكاحل	7

الاختبار الحادي عشر : اختبار الرشاقة الجري الزكزاكي لمسافة (20) م⁽²⁾ :

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستعملة : اربعة شواخص بارتفاع (1.50) م، والمسافة بين الشواخص (2) م ، والمسافة بين الشاخص الاول وخط البداية (4) م .

وصف الاداء: يؤدي اللاعب (المختبر) الاختبار جرياً ذهاباً واياباً باقصى سرعة ويسجل الزمن.

2-4-5 الأسس العلمية لاختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية :

2-4-5-1 الصدق:

يعني صدق الاختبار او المقياس قدرته على قياس ما وضع (صُمم) من اجله⁽¹⁾ والاختبار او المقياس الصادق اذن هو ذلك القادر على قياس الظاهرة التي صمم لقياسها بدقة كافية ولا يقيس ظواهر او سمات او ... الخ بدلاً منها او بالاضافة اليها⁽²⁾. وتم التحقق من صدق الاختبارات من خلال ايجاد صدق المحتوى او المضمون ، وذلك بعرضها (أي الاختبارات) على مجموعة من الخبراء والمختصين بلغ عددهم خمسة - ينظر الملحق (1) - الذين اتفقوا على انها صالحة لقياس ما وضعت من اجله لكون قيم (كا²) المحسوبة وبالغة (5) اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) تحت درجة حرية (1) وعند مستوى دلالة (0.05) .

2-4-5-2 الثبات:

يعني ثبات الاختبار: ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذ ما اعيد على المجموعة نفسها في الظروف نفسها، وبمعنى اخر لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لظهرت درجته شيئاً من الاتساق، اي ان درجته لا تتغير جوهرياً بتكرار اجراء الاختبار⁽³⁾. وهناك طرائق متعددة لحساب معامل ثبات الاختبار منها طريقة الاختبار واعادة الاختبار (التي اعتمدها الباحثة هنا) اذ تتطلب هذه الطريقة اعادة اجراء (تطبيق) الاختبار مرة اخرى على افراد المجموعة نفسها بعد مدة زمنية ملائمة مع ضمان توافر ظروف مشابهة للاجراء الاول، كما ان تحديد المدة الزمنية يرتبط بطبيعة الظاهرة المدروسة والعينة المبحوثة.

عليه فقد أجرت الباحثة اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المختارة يوم الاربعاء 2015/12/2 على عينة عشوائية عددها (10) طلاب ومن خارج عينة التجربة الرئيسة وكما جاء في اجراء التجربة الاستطلاعية للبحث ، وبعد سبعة أيام على الاجراء الاول أي في يوم الاربعاء 2015/12/9 ، أُعيد اجراء الاختبارات المختارة على الطلاب أنفسهم للمرة الثانية .

(2) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) : المصدر نفسه ، ص 362 .

(1) عبد الجليل الزوبعي (واخرون) : علم النفس التربوي ، ط4 ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1987 ، ص178.

(2) صباح حسين العجيلي (واخرون) : مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001 ، ص78 .

(3) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ،

ويعد جمع البيانات وتفريغها تم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاجراءين الاول والثاني (والذي يمثل معامل الثبات) واستعملت في عملية الحساب تلك معامل الارتباط البسيط لبيرسون الذي اظهر مغنوية نتائج الاختبارات لكون قيم (ر) المحسوية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يعني ثبات تلك الاختبارات وكما موضح في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين معاملات الثبات (ر) ومعاملات الموضوعية (ر) لكل من اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث

اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية	معامل الثبات (ر)	معامل الموضوعية (ر)
اولاً : 1- القدرة الانفجارية وتشمل :		
أ عضلات الذراعين	0.82	0.94
ب عضلات الرجلين	0.85	0.92
2- القوة المميزة بالسرعة وتشمل :		
أ عضلات الذراعين	0.81	0.93
ب عضلات البطن	0.82	0.90
ج عضلات الرجلين	0.84	0.92
3- مطاولة القوة وتشمل :		
أ عضلات الذراعين	0.83	0.91
ب عضلات البطن	0.82	0.90
ثانياً : المطاولة	0.85	0.94
ثالثاً : السرعة	0.83	0.91
رابعاً : المرونة	0.82	0.93
خامساً : الرشاقة	0.81	0.90

2-4-5-3 الموضوعية:

هي عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح⁽¹⁾ وترجع في الاصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة باجراء (تطبيق) الاختبار، وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به⁽²⁾.

(1) صباح حسين العجيلي (وآخرون): المصدر السابق، ص 83.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: المصدر السابق، ص 299.

وعليه فقد قامت الباحثة بحساب موضوعية الاختبارات المختارة عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج المحكمين^(*) اللذين قاما بعملية التقويم في الوقت نفسه على عينة البحث الاستطلاعية من الطلاب ، إذ أظهرت المعاملات معنوية النتائج لكون قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهكذا دلت معاملات الارتباط المستخرجة على تمتع جميع الاختبارات المختارة بموضوعية عالية ، وكما موضح في الجدول (2) .

2-4-6 الأسس العلمية لمقياس وصف الحالة البدنية:

2-4-6-1 الصدق:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض مقياس وصف الحالة البدنية لقياس الصفات والقدرات البدنية والحركية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب الرياضي) لإقرار صلاحية فقراته ومدى قدرة تلك الفقرات في قياس مفهوم الصفات والقدرات البدنية والحركية التي نقيسها وقد كان عددهم (5) خبراء ينظر الملحق (1) وقد اجمع الخبراء في ارائهم على صلاحية كل فقراته لكون قيم (كا²) المحسوبة والبالغة (5) اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) .

2-4-6-2 الثبات طريقة الاتساق الداخلي (الفكرونباخ) :

تعد من اكثر مقاييس الثبات شيوعاً واكثرها ملاءمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج اذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها داخل المقياس وكذلك اختبار كل فقرة من المقياس ككل. اذ ان معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل (الفا)⁽¹⁾ وقد طبقت المعادلة على نتائج افراد الدراسة الاستطلاعية البالغين (10) طلاب باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وظهر ان قيمة معامل الثبات أي معامل (الفا) لمقياس وصف الحالة البدنية تساوي (0.85) وهذه القيمة تعطي مؤشراً عالياً على ثبات المقياس لكونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على امكانية الوثوق به.

2-4-6-3 الموضوعية:

يعد مقياس وصف الحالة البدنية من المقاييس الموضوعية لانه يعتمد بدائل الاجابة (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً) اي ان لكل اجابة درجة محددة لا تتسبب بالالتباس ولا يختلف عليها الخبراء في اثناء تصحيحهم اجابات المختبرين عن المقياس.

2-4-7 التجربة الرئيسية للبحث:

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بأجراء الاختبارات المحددة (التجربة الرئيسية) على عينة البحث البالغة (50) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل وفي القاعة الرياضية المغلقة ، واحدى القاعات الدراسية في الكلية نفسها، بعد مدة أسبوعين من التجربة الاستطلاعية أي بتاريخ (2015/12/16) وفي الساعة التاسعة صباحاً مراعية فيها نفس الاساليب والطرائق المقننة التي استخلصتها من الدراسة التجريبية الأولية

(*) المحكمان :

1- أ.م.د. علياء حسين علم التدريب الرياضي - العاب القوى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

2- أ.م.د. امته فاضل القياس والتقويم - العاب القوى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

(1) مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1999، ص18 .

(الاستطلاعية) ومنفذة بمعية أعضاء فريق العمل المساعد وبعد جمع النتائج وتفريغها في جداول محددة، تبقى غير ذات معنى الا من خلال إتباع المنهج الإحصائي الصحيح لتفسير الدرجات الخام بالشكل الذي يعطي معنى دالاً عليها. وهنا حاولت الباحثة تحليل النتائج التي حصلت عليها ومناقشتها طبقاً لنوع الهدف المحدد لذلك العمل.

2-4-8 الوسائل الإحصائية:

استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الآتي :

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
4. قانون النسبة المئوية.
5. قانون مربع كاي (كا²) .
6. معامل ألفا كرونباخ .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تحقيقاً لاهداف البحث وفرضه ستقوم الباحثة بعرض النتائج التي توصلت اليها وتحليلها ومناقشتها وكما يأتي:

3-1 التعرف الى وصف الحالة البدنية والاداء البدني والحركي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل.

للتعرف الى نتائج وصف الطلاب لحالتهم البدنية ونتائج ادائهم البدني والحركي في اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية قامت الباحثة باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكما يبينه الجدول (3) ، وكانت النتائج جيدة على نحو كبير .

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية ومقياس وصف الحالة البدنية لدى

عينة البحث من الطلاب

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات والمقاييس	الوسط الحسابي (س- (الانحراف المعياري (ع)
1	القدرة الانفجارية :		
	القدرة الانفجارية للذراعين دفع الكرة الطبية بكتلة (2 كغم)	7.0 م	1.82
2	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين الوثب الطويل من الثبات	2.8 سم	1.35
	القوة المميزة بالسرعة :		
	لعضلات الذراعين استناد امامي (10 ثا)	10 مرة	1.98
3	لعضلات الرجلين (ثلاث وثبات متتالية)	6.50 م	1.33
	لعضلات البطن الجلوس من الاستلقاء على الظهر من وضع ثني الركبتين خلال (10 ثا)	11 مرة	1.24
3	مطاولة (تحمل) القوة :		
	لعضلات البطن (الجلوس من الاستلقاء على الظهر خلال (30	28 مرة	1.07

رقم	وصف الحالة البدنية	مقياس	النتيجة
			(ثا)
	عضلات الذراعين (استناد امامي خلال 30 ثا)	15 مرة	1.95
4	اختبار المطاولة الجري 400 م حول الدائرة	60.0 ثا	1.67
5	اختبار العدو (20) م لقياس السرعة	3 ثا	1.22
6	قياس مرونة عضلات الظهر بالدرجة	6 درجة	1.42
7	الجري الزكزاكي مسافة (20 م) لقياس الرشاقة	4.5 ثا	1.20
8	وصف الحالة البدنية	91 درجة	6.96

2-3 التعرف إلى العلاقة بين وصف الحالة البدنية والأداء البدني والحركي لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية:

من خلال المعالجات الإحصائية التي أجرتها الباحثة على نتائج أفراد عينة البحث من الطلاب في كل من مقياس وصف الحالة البدنية وعلاقته بالأداء البدني والحركي الذي ظهر من خلال نتائج اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية وجدت الباحثة ان هناك علاقة ارتباط عالية ومعنوية بين كل من المعالم الإحصائية سابقة الذكر وكما بينه الجدول (4) .

الجدول (4)

يوضح علاقة الارتباط بين كل من وصف الحالة البدنية والأداء البدني والحركي لإفراد عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

نوع الدلالة	وصف الحالة البدنية معامل الارتباط (ر)	الصفات والقدرات البدنية والحركية
		القدرة الانفجارية :
معنوي	0.82	عضلات الذراعين
معنوي	0.85	عضلات الرجلين
		القوة المميزة بالسرعة :
معنوي	0.80	عضلات الذراعين
معنوي	0.86	عضلات البطن
معنوي	0.81	عضلات الرجلين
		تحمل القوة :
معنوي	0.84	عضلات الذراعين
معنوي	0.82	عضلات البطن
		المطاولة (التحمل) :
معنوي	0.83	السرعة
معنوي	0.81	المرونة
معنوي	0.82	

معنوي	0.82	الرشاقة	5
-------	------	---------	---

من ملاحظة الجدول (4) يتضح ان هناك علاقة ارتباط (ر) ذات دلالة معنوية بين كل من وصف الحالة البدنية لافراد العينة من الطلاب وادائهم البدني والحركي في اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية لان قيم (ر) المحسوبة كانت اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.288) تحت درجة الحرية (48) وعند مستوى الدلالة (0.05) .

وتعزو الباحثة هذه النتائج الى ان الكيان النفسي الذي يمتلكه الطالب (والذي يمثل مفهوم الذات احد مكوناته المهمة) يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكيانه الجسمي ، وعندما ينمو هذا الكيان ويتطور على نحو سوي وفاعل سوف يساهم في بناء شخصيته ويسمح لامكاناته وقدراته ان تتجلى وتظهر بصورة واضحة ، فنجد ان مفهوم الطالب وفكرته عن ذاته من ابرز العوامل التي تحدد نجاحه في الاداء وان تصورات الطالب عن قدراته وصفاته البدنية والحركية تكون بمثابة الدليل على تطور ادائه الرياضي وكمعيار داخلي لتحسينه وغالباً ما يتم تحويل التصورات الاولية لما هو عليه من حالة بدنية وحركية الى اداء كفوء خال من الاخطاء ، فالاحساس القوي بالكفاءة يرتبط طردياً مع جودة الاداء ويرفع من مستوى الانجاز .

ويذهب روجرز (Rogers) الى ان الفكرة التي يحملها الفرد عن ذاته من حيث سلوكه وادائه وصفاته وقدراته وجسمه وقيمه كفرد وغير ذلك هي التي تحدد نوع شخصيته وهي التي تحدد كيفية ادراكه لمحيطه او بيئته وكيفية تعامله معها ، وان معظم اساليب سلوكه وادائه تكون متسقة مع فكرته او مفهومه عن الذات والذي يعكس في اثناء وصفه لحالته البدنية او الحركية وسواها⁽¹⁾ .

فالاداء إذن لا يمكن فصله بأي حال من الأحوال عن الكيفية التي يرى أو يصف بها الطالب نفسه او حالته البدنية والحركية وغيرها ، إذ ان من أهم وظائف مفهوم الذات والذي يُعد جوهر الشخصية انه يعمل كقوة دافعة وموجهة للسلوك والاداء فهو يسعى الى التكامل واكتشاف مواهب الفرد وتنمية وتطوير صفاته وقدراته البدنية والحركية وامكاناته الشخصية ومهاراته فضلا عن ذلك فهو يخطط ما يتصوره للمستقبل ويمارس السيطرة على افعال الفرد وينظم سلوكه واختياراته الى أبعد حد ممكن .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات: استنتجت الباحثة الآتي:

هناك علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين وصف الحالة البدنية والاداء البدني والحركي لافراد عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل .

4-2 التوصيات: توصي الباحثة بالآتي:

- 1- التأكيد على الاهتمام بمعرفة وصف الطلاب لحالتهم البدنية من قبل المدرسين في مجال التربية البدنية والرياضية لما له من اهمية في الارتقاء بمستوى الاداء البدني والحركي والمهاري لهم .
- 2- التأكيد على استعمال الاختبارات والمقاييس بين الوحدات التعليمية بوصفها وسيلة تقييمية مهمة يمكن من خلالها الوقوف على المستويات الفعلية للطلاب في أي من الصفات والقدرات البدنية والحركية لتنميتها وتطويرها ان لزم الامر .
- 3- اجراء دراسات مماثلة تشمل فئات عمرية اخرى او اعمار تدريبية متنوعة.

(1) غازي صالح محمود وشيما عبد مطر : المصدر السابق ، ص 193 .

المصادر

- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- صباح حسين العجيلي (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001 .
- عبد الجليل الزويبي (وآخرون) : علم النفس التربوي ، ط4 ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1987 .
- غازي صالح محمود وشيماء عبد مطر : مفهوم الذات ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 .
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط1 ، اربيل ، من دون مطبعة ، 2010 .
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2 ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- مصطفى باهي . المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .

الملحق (1) ببيان أسماء الخبراء والمختصين وألقابهم العلمية واختصاصاتهم ومكان عملهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. سهيل جاسم	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
2	د. احمد عبد الأمير	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
3	د. علياء حسين	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
4	د. نصر حسين	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل

الملحق (2)

يبين التعليمات الخاصة بمقياس الحالة البدنية والحركية

التعليمات:

- فيما يلي بعض العبارات (الفقرات) التي يمكن لكل فرد إن يصف بها حالته البدنية والحركية أو لياقته البدنية والحركية .
- اقرأ كل عبارة بعناية تامة وارسم دائرة حول الدرجة التي ترى انك تستحقها بالنسبة لكل عبارة في ضوء وصفك لنفسك ومعرفتك بحالتك البدنية والحركية أو لياقتك البدنية والحركية.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، ارسم دائرة حول الرقم (5).
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة، فارسم دائرة حول الرقم (4).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول الرقم (3).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة فارسم دائرة حول الرقم (2).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً فارسم دائرة حول الرقم (1).
- وتذكر انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل فرد يختلف عن الآخر في لياقته أو حالته البدنية والحركية .
- ارسم دائرة واحدة أمام كل عبارة وحاول أن تصف حالتك أو لياقتك البدنية والحركية كما أنت في الوقت الحالي وليس كما تتمنى أن تكون.

مقياس وصف الحالة البدنية والحركية لـ محمد حسن علاوي (1998)

تنطبق علي : بدرجة كبيرة جداً = 5 بدرجة كبيرة = 4 بدرجة متوسطة = 3 بدرجة قليلة = 2 بدرجة قليلة جداً = 1						
الدرجات	العبارات (الفقرات)					ت
5	4	3	2	1	اشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي	1
5	4	3	2	1	استطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف	2
5	4	3	2	1	معظم زملائي أسرع مني في الجري	3
5	4	3	2	1	استطيع جيداً أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	4
5	4	3	2	1	لا استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	5
5	4	3	2	1	استطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	6
5	4	3	2	1	اتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لمدة طويلة	7
5	4	3	2	1	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	8
5	4	3	2	1	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة	9
5	4	3	2	1	استطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	10

5	4	3	2	1	جسمي ليس قوياً بدرجة كافية	11
5	4	3	2	1	استطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لالتقط أنفاسي	12
5	4	3	2	1	احتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	13
5	4	3	2	1	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة	14
5	4	3	2	1	إننا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	15
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بديناً	16
5	4	3	2	1	لا استطيع تحمل الأداء البدني والحركي المتواصل من دون راحة ولمدة طويلة	17
5	4	3	2	1	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	18
5	4	3	2	1	اشعر بأن جسمي ليس مرناً بدرجة كافية	19
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة	20
5	4	3	2	1	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	21
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني لا اتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	22
5	4	3	2	1	لا استطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	23
5	4	3	2	1	اشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي	24
5	4	3	2	1	لا استطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	25
5	4	3	2	1	اشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	26
5	4	3	2	1	احتاج لوقت طويل حتى استرد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	27
5	4	3	2	1	إننا أسرع من معظم زملائي في الجري	28
5	4	3	2	1	لا استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	29
5	4	3	2	1	استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	30