

وضع معايير ومستويات لبعض القدرات البدنية للاعبين المركز التدريبي بكرة القدم في تربية
نينوى

***Setting Standards and Levels for The physical capabilities of Football
Training Center Players at the Directorate of Education
in Nineveh***

م.م محمد زكي يونس السبعاني

المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى

قسم النشاط الرياضي والمدرسي مشرف فني ١

T . A Mohammed zaki younus AL- Sabaawi

Directorate General of Education in Nineveh Governorate

technical supervisor \ Department of sports and school activity

Mohammed_77@nan.epedu.gov.iq

الكلمات المفتاحية : القدرات البدنية ، كرة القدم.

Keywords: physical capabilities – football.

ملخص البحث:

هدف البحث الى :

وضع معايير ومستويات لبعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبين المركز التدريبي بكرة القدم التابع الى قسم النشاط الرياضي والمدرسي في تربية نينوى . تم استخدام المنهج الوصفي ، واشتملت العينة على لاعبي المركز التدريبي بكرة القدم التابع الى قسم النشاط الرياضي والمدرسي في تربية نينوى والبالغ عددهم (20) لاعباً ، وفي جمع البيانات استخدم الباحث الاختبارات التي تم تحليل محتويات المصادر العلمية لها وهي (علاوي ورضوان ، 1989) (عبد الجبار وبسطويس ، 1987) (جاد ومحمد ، 1988) (مجيد ، 1989 ج 2) ، وقد تم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم حيث تم حذف عدد من الاختبارات وتعديل وازافة عدد اخر منها ، بعدها تم التحقق من صدقه وثباته ، وتمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، والدرجة المعيارية ، والمنوال . استنتج الباحث : . ان المستويات المعيارية لبعض القدرات البدنية للاعبين المركز التدريبي بكرة القدم ان جاءت بمستويات مختلفة تتراوح ما بين (ضعيف جداً – جيد جداً)

وعليه يوصي الباحث ما يأتي :

- استخدام المعايير والمستويات عند التقويم واختبار لاعبي كرة القدم في المراكز التدريبية .
- اجراء دراسة مشابهة في بقية الالعاب المنظمة (كرة يد ، كرة سلة ، كرة طائرة)

Abstract :

The Present research aims at :. Setting some Standards and levels of some kinetic Capabilities of football training center players at the directorate of

Education in Nineveh .The descriptive methodology was used in the research and the sample involved (20 players) of Football players at the training center at the directorate of Education in Nineveh . For data collection ، the researcher used the tests to which the sources analysis was conducted and these tests were (Allawi and Radhwan ، 1989) ، (Abduljabbar and Bastaweesi ، 1987) ، (Jad and Mohammed ، 1988) ، (Majeed ، 1989 ، Vol . 2)And (Hasanein ، 1996 ، vol .2) . they were presented to the specialized and experts in football and some of them were neglected ، while others were modified and added after verification of the validity was conducted . After that ، the data was statistically processed using the arithmetic mean ، standard deviation، percentage and the standard degree .

The researcher concluded the following :

. The standard Levels of some Kinetic capabilities of the football players at the training center were various in terms of the levels and ranged between (very poor – very good).It is necessary to use the standards and Levels when conducting the evaluation and selecting the football players at the training centers .Conduiting similar studies for the rest of the organized games (volleyball ، handbaal ، basketball)

1 - المقدمة :

اصبح تحقيق المستويات الرياضية العالية من اهم مظاهر التقدم الحضاري للدول ودليلاً على رقيها الاجتماعي والاقتصادي ، ولقد انتهى وقت المستويات وليدة الصدفة او المعتمدة فقط على موهبة الرياضي وقدراته الطبيعية واصبح التدريب بوصفه وسيلة لتطوير شخصية اللاعبين لاسيما الناشئون والشباب ، هذا وتعد هذه الاختبارات والمقاييس في المراكز التدريبية احدى الوسائل الضرورية والمهمة لتعرف مستوى القدرات الحركية ، لهذا شهدت المراكز التدريبية تطوراً كبيراً في عملية ابتكار وسائل حديثة ومتطورة للقياس من اجل تحديد القدرات الحركية ، ومما للقدرات البدنية اهمية كبيرة في الوقوف على المستوى البدني للاعب المراكز التدريبية والعمل على تطويرها التي تعمل على رفع مستوى اللاعبين وتطوير مستواهم ومن ثم وضع البرامج التدريبية المناسبة لتنميتها ، فكل نشاط او لعبة عناصر ومستويات خاصة من القدرات الحركية تختلف في تركيبها وترتيبها عن الالعاب الرياضية الاخرى . (يعقوب ، 1989 ، 18 - 19) . وان استخدام الاختبارات التي تعطينا النتائج الدقيقة تكون في كثير من الاحيان قاصرة وذلك لعدم معرفتنا لمستوى اللاعب الحقيقي قياساً بزملائه او عند مقارنته مع مجموعة اخرى او ان القيمة الحقيقية لمستواه في اختبار معين على الرغم من قلتها تكون افضل من قيمة اكبر في اختبار اخر عند مقارنته بمعدل انجاز العينة في هذين الاختبارين .وعليه لجأ العلماء الى استخدام طرائق عديدة تضمن تعرف المستوى الحقيقي من هذه الطرائق استخراج الدرجات المعيارية والمستويات التي تنتج

من معالجة الدرجات المعيارية والمستويات التي تنتج من معالجة الدرجات الخام للعينات ، اذ ان الدرجات الخام تكون فائدتها محدودة دون تحويلها الى درجات معيارية تحدد عن طريقها المستويات (حسانين، 1979، 109)

وتعد كرة القدم من الانشطة الرياضية التي تتطلب ممارستها اداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج الى امكانيات حركية ومتطلبات خاصة لادائها ، لذا زاد اهتمام الباحثين والمهتمين بلعبة كرة القدم ببحث العوامل التي تؤدي الى سرعة اكتساب اللاعبين للمهارات المختلفة ، ودارسة الطرائق والاساليب العلمية التي توصل اللاعب الى الاداء الامثل ، وتبرز اهمية الدراسة في تحديد نقاط القوة والضعف للاعبين المركز التدريبي بكرة القدم التابع لقسم النشاط الرياضي والمدرسي في تربية نينوى والسعي لتطويرها . مشكلة البحث : نظرا لاهمية القدرات البدنية ودورها في الاداء المهاري

، ولما كانت الاختبارات والمقاييس احدى الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقويم العلمي كان لا بد من الاستفادة منها في المراكز التدريبية بكرة القدم ارتأى الباحث الى ايجاد مستويات معيارية لتقويم مستوى القدرات الحركية لدى اللاعبين . ايجاد معايير ومستويات لبعض القدرات الحركية الخاصة بلاعبين المركز التدريبي بكرة القدم التابع الى قسم النشاط الرياضي والمدرسي في تربية نينوى . هدف البحث :

ايجاد معايير ومستويات لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التدريبي بكرة القدم التابع الى قسم النشاط الرياضي والمدرسي في تربية نينوى في حين كانت مجالات البحث : المجال البشري . لاعبو المركز التدريبي بكرة القدم في تربية نينوى (فئة الشباب) . والمجال المكاني ملعب منتدى شباب ورياضة الكرامة التابع للمركز التدريبي بكرة القدم لتربية نينوى . وكان المجال الزمني من 10 - 17 \ 2 \ 2022

2 - أجرات البحث

2 - 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) لملائمته وطبيعة البحث .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على لاعبي المركز التدريبي بكرة القدم التابع لتربية نينوى والبالغ عددهم (20) لاعبا .

2 - 3 وسائل جمع البيانات :

2 - 3 - 1 استمارة استبيان (ملحق 1) وقد تم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص

(ملحق 2) لغرض تحديد القدرات الحركية والاختبارات التي تلائم كل قدرة حركية وقد حصل

الباحث على خمسة قدرات حركية وهي (القوة الانفجارية للرجلين ، والقوة الانفجارية للذراعين ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية)

2 - 3 - 2 الاختبارات

من اجل الحصول على بيانات البحث التي تحقق الهدف احتاج الباحث الى عدد من اختبارات القدرات الحركية وكما يأتي :

2 - 4 - 4 اختبارات القدرات الحركية

لغرض الحصول على الاختبارات الملائمة تم تحليل محتوى المصادر العلمية وهي (علاوي ورضوان 1989) (عبدالجبار وبسيوطي 1987) (جاء ومحمد 1988) (مجيد 1989 ج2) (حسانين 1996 ج2) وقد استخلص الباحث عدد من الاختبارات الملائمة للقدرات الحركية مراعيًا في ذلك النقاط التالية :

1. ان تكون الاختبارات واضحة ومفهومة ومناسبة لمستوى اللاعبين .
2. ان تكون اقتصادية بالوقت والجهد والامكانيات .
3. ان يتوفر في الاختبار عامل الامان .
4. ان تتميز الاختبارات بالتشويق والاثارة .

2 - 4 - 1 تحديد القدرات البدنية

تم تثبيت الاختبارات الملائمة للقدرات البدنية وتم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم (ملحق 2) حيث تم حذف عدد من الاختبارات وتعديل وازافة عدد اخر منها حسب نسبة اتفاق السادة الخبراء وعليه تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) .

2 - 4 - 2 اختبارات القدرات البدنية

1. اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين .
(حمودات وجاسم ، 1987 ، 167) .
2. اختبار رمي كرة طبية زنة 3 كغم من وضع الجلوس على كرسي لقياس القوة الانفجارية للذراعين .(عثمان ، 1990 ، 163) .
3. اختبار بارو لقياس الرشاقة (حسانين ، 1995 ، 368) .
4. اختبار ثني الجذع الى الامام الاسفل من الوقوف على صندوق مدرج لقياس مرونة العمود الفقري وعضلات الفخذ الخلفية (عبدالجبار وبسيوطي 1987,398) .
5. اختبار ركض (30م) من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية (حسانين ، 1995 ، 381) .

2 - 4 - 3 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (5) لاعبين يمثلون المركز التدريبي بكرة القدم في تربية نينوى
تم استبعادهم من العينة الرئيسية وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

1. معرفة المعوقات التي تواجه الباحث .

2. التدريب على طريقة اداء وقياس الاختبارات .

3. مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .

2 - 4 - 4 الاسس العلمية للاختبارات

1 - صدق المحتوى

يقصد بصدق الاختبار " ان تكون وسيلة القياس صادقة ، اذا كانت تقيس ما تدعي قياسه والحاجة
الى هذه الصفة واضحة " (فان دالين ، 1984 ، 448) .

2 - الثبات

" يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار " (السيد ، 1979 ، 653) .
يعد الثبات من اهم الصفات التي يتصف بها الاختبار الجيد ، ويقصد به " اعطاء النتائج نفسها اذا
ما اعيد تطبيق الاختبار على نفس العينة في فترتين مختلفين وفي ظروف مشابهة " . (الغريب ،
1985 ، 653) .

ومن اجل حساب معامل الثبات اختار الباحث طريقة اعادة الاختبار ، وقد تم اجراء الاختبار الاول
من 10 - 15 \ 12 \ 2021 واعد تطبيق الاختبار بالأسلوب نفسه على عينة مكونة من (5)
لاعبين من مجتمع البحث نفسه ومن غير المشتركين في التجربة الاساسية للمدة من 23 - 28 \
12 \ 2022 ، وبعد ذلك تم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين .

3 - الموضوعية

يعد " الاختبار موضوعيا اذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصححه
ودون تدخل احكامه الذاتية " . (عاقل ، 1979 ، 333) .

والجدول (1) يوضح درجات المعاملات العلمية للاختبارات .

ت	اسم الاختبار	القدرة المراد قياسها	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي	درجة الموضوعية
1	القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم	0,95	0,97	0,98
2	رمي الكرة الطبية 3كم	القوة الانفجارية للذراعين	متر	0,89	0,94	0,97
3	باور	الرشاقة	ثانية	0,88	0,94	0,96
4	ثني الجذع للأسفل من الوقوف	المرونة	سم	0,92	0,96	0,98
5	ركض (30) م	السرعة الانتقالية	ثانية	0,87	0,93	0,94

2 - 4 - 5 التجربة الرئيسة

قام الباحث بأجراء الاختبارات في يومين متتاليين وبتاريخ 16 - 17 \ 2 \ 2022

وكانت وفق الترتيب التالي :

اولا : اختبارات اليوم واشتملت على :

1 . اختبار القفز العمودي

2 . اختبار الدقة

3 . اختبار المرونة

ثانية : اختبارات اليوم الثاني واشتملت على :

1 . اختبار قوة الذراعين

2 . اختبار السرعة الانتقالية

2 - 5 الوسائل الاحصائية المستخدمة

استخدم الباحث الحزمة الاحصائية SPSS

3 - عرض النتائج وتحليلها :

3 - 1 عرض نتائج هدف البحث

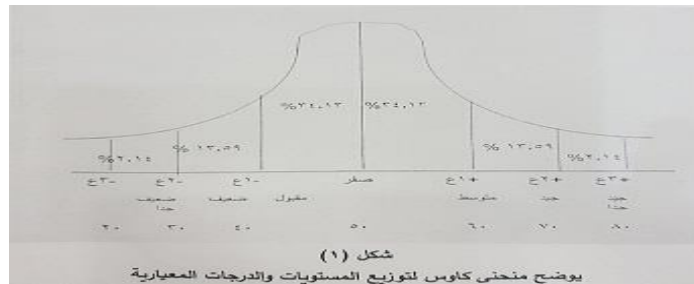
جدول (2)

يوضح الاوساط الحسابية والمنوال والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية لعينة البحث

الانحراف المعياري	المنوال	الوسط الحسابي س-	المعالم الاحصائية القدرات الحركية
9,21799	45	45,6000	القوة الانفجارية للرجلين
0,22517	4	4,1136	القوة الانفجارية للذراعين
3,97971	12	14,5333	المرونة
0,29536	4	4,2267	السرعة الانتقالية
0,54674	6,90	7,5927	الرشاقة

منحنى كاوس : استخدام طريقة توزيع كاوس الطبيعية في تعيين المستويات المعيارية بعد ان تم

تقسيم المدى الى ستة مستويات معيارية . (جرادات ، ب ، ت ، 300 - 301)



جدول (3)

يوضح الدارات الخام لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث

ت	القوة الانفجارية للرجلين	القوة الانفجارية للذراعين	المرونة	السرعة الانتقالية	الرشاقة
1	30 سم	3,70 م	10 سم	3,90 ثا	6,90 ثا
2	33 سم	3,80 م	10 سم	3,9 ثا	6,90 ثا
3	35 سم	3,90 م	11 سم	4 ثا	6,93 ثا
4	40 سم	4 م	12 سم	4 ثا	6,95 ثا
5	40 سم	4 م	12 سم	4,5 ثا	7,10 ثا
6	45 سم	4 م	12 سم	4,5 ثا	7,20 ثا
7	45 سم	4,10 م	13 سم	4,10 ثا	7,48 ثا
8	45 سم	4,10 م	14 سم	4,10 ثا	7,82 ثا
9	45 سم	4,10 م	14 سم	4,13 ثا	7,84 ثا
10	46 سم	4,20 م	15 سم	4,20 ثا	7,85 ثا
11	50 سم	4,20 م	15 سم	4,34 ثا	8,10 ثا
12	55 سم	4,35 م	16 سم	4,64 ثا	8,10 ثا
13	55 سم	4,35 م	20 سم	4,52 ثا	8,15 ثا
14	60 سم	4,40 م	21 سم	4,70 ثا	8,27 ثا
15	60 سم	4,50 م	23 سم	4,90 ثا	8,30 ثا

3 - 1 - 1 عرض الدرجات والمستويات المعيارية لقدرة القوة الانفجارية للرجلين وتحليلها

جدول (4)

يوضح الدرجات الخام والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية لقدرة

القوة الانفجارية للرجلين

الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	المستويات المعيارية	العدد	النسبة المئوية %
27,164 فما فوق	2- فما فوق	ضعيف جدا	صفر	
36,382-27,165	(1,99 -) - (1 -)	ضعيف	1	6,67
45,6 - 36,383	(0,99 -) - (0 -)	مقبول	4	26,67
54,818 - 45,61	(0,01 -) - (1 -)	متوسط	6	40
64,036 - 54,819	(0,01 -) - (2 -)	جيد	2	13,3
64,037 - فاكث	(0,01 -) فما فوق	جيد جدا	2	13,3

3 - 1 - 2 عرض الدرجات والمستويات المعيارية لقدرة القوة الانفجارية للذراعين وتحليلها

جدول (5)

يوضح الدرجات الخام والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية لقدرة القوة الانفجارية للذراعين

الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	العدد	النسبة المئوية %
3,44 فما فوق	2- فما فوق	ضعيف جدا	صفر	
3,66 - 3,89	(1,99 -) - (1 -)	ضعيف	2	13,3
3,891 - 4,1136	(0,99 -) - (صفر)	مقبول	4	26,67
4,1137 - 4,339	(0,01 -) - (1 -)	متوسط	5	33,3
4,34 - 4,564	(0,01 -) - (2 -)	جيد	4	26,67
4,565 - فاكث	(2,01) فما فوق	جيد جدا	صفر	

3 - 1 - 3 عرض الدرجات والمستويات المعيارية لقدرة المرونة وتحليلها

جدول (6)

يوضح الدرجات الخام والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين والنسبة المئوية لقدرة المرونة

الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	العدد	النسبة المئوية
2,95 فما فوق	2- فما فوق	ضعيف جدا	صفر	
6,57 - 10,54	(1,99 -) - (1 -)	ضعيف	2	13,3
10,55 - 14,53	(0,99 -) - (صفر)	مقبول	7	46,6
14,54 - 18,513	(0,01 -) - (1)	متوسط	3	20
18,514 - 22,493	(0,01 -) - (2)	جيد	2	13,3
22,494 فاكث	(2,01) فما فوق	جيد جدا	1	6,66

3 - 1 - 4 عرض الدرجات والمستويات المعيارية لقدرة السرعة الانتقالية وتحليلها

جدول (7)

يوضح الدرجات الخام والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين والنسبة المئوية لقدرة السرعة الانتقالية

الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	المستويات المعيارية	العدد	النسبة المئوية %
5,11 فما فوق	2- فما فوق	ضعيف جدا	صفر	
5,10 - 4,82	(1,99 -) - (1 -)	ضعيف	1	6,66
4,81 - 4,52	(0,99 -) - (صفر)	مقبول	1	6,66
4,51 - 4,23	(0,01 -) - (1)	متوسط	2	13,3
4,22 - 3,93	(0,01 -) - (2)	جيد	8	53,3

3,92 - فأقل (2,01) فما فوق جيد جدا 3 20

3 - 1 - 5 عرض الدرجات والمستويات المعيارية لقدرة الرشاقة وتحليلها

جدول (8)

يوضح الدرجات الخام والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين والنسبة المئوية لقدرة الرشاقة

الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	المستويات المعيارية	العدد	النسبة المئوية %
9,23 فما فوق	2- فما فوق	ضعيف جدا	صفر	
8,69 - 9,22	(1,99 -) - (1 -)	ضعيف	صفر	
8,14 - 8,68	(0,99 -) - (صفر)	مقبول	3	20
7,593 - 8,13	(1) - (0,01)	متوسط	5	33,3
7,05 - 7,594	(2) - (0,01)	جيد	3	20
7,06 فما فوق	(2,01) فما فوق	جيد جدا	4	26,67

3 - 1 - 6 مناقشة النتائج

يتضح لنا في الجدول رقم (4) في اختبارات القوة الانفجارية للرجلين انه في المستوى (ضعيف ، مقبول ، متوسط) كان لدينا (11) لاعباً بينما في المستوى (جيد ، جيد جدا) كان هناك اربعة لاعبين فقط . وكما يتضح لنا في الجدول رقم (5) في اختبارات القوة الانفجارية للذراعين انه في المستوى (ضعيف ، مقبول ، متوسط) كان لدينا (11) لاعباً بينما في المستوى (جيد ،) كان هناك (4) لاعبين وفي المستوى (جيد جدا) كانت النتيجة صفر لاعب . يتضح لنا في الجدول رقم (6) في اختبارات المرونة انه في المستوى (ضعيف ، مقبول ، متوسط) كان لدينا (12) لاعباً بينما في المستوى (جيد ، جيد جدا) كان هناك (3) لاعبين فقط . يتضح لنا في الجدول رقم (7) في اختبارات السرعة الانتقالية انه في المستوى (ضعيف ، مقبول ، متوسط) كان لدينا (4) لاعبين بينما في المستوى (جيد) كان لدينا (8) لاعبين وفي المستوى (جيد جدا) كان هناك (3) لاعبين . يتضح لنا في الجدول رقم (7) في اختبارات الرشاقة انه في المستوى (مقبول ، متوسط) كان لدينا (8) لاعبين بينما في المستوى (جيد ، جيد جدا) كان هناك (7) لاعبين . ومما يتضح من خلال النسب الموجودة بالنسبة ل (ضعيف ، مقبول ، متوسط) كانت النسبة الاكبر من اللاعبين في اختبارات (القوة الانفجارية للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين والمرونة) كانت نسبة اللاعبين في هذه المستويات كبيرا حيث كان عدد اللاعبين في هذه المستويات مابين 11 - 12 لاعباً من اصل 15 لاعباً وهذه نسبة كبيرة بينما كان في

اختبارات السرعة الانتقالية كانت نسبة اللاعبين في المستوى (جيد وجيد جدا) كان (11) لاعبا وهذه نسبة جيدة مقارنة بالاختبارات الاخرى وكان عدد اللاعبين في المستوى (جيد وجيد جدا) في اختبارات الرشاقة (7) لاعبين وتبين لنا هذه النسب واعداد اللاعبين في المستوى (ضعيف ، مقبول ، متوسط) كبير باستثناء اختبارات السرعة الانتقالية ومن هذه النتائج يتبين لنا ان هناك قصوراً في التدريبات والمناهج التدريبية الموضوعة للمركز التدريبي ويجب الاهتمام بالقدرات البدنية بشكل عام وعدم الاهتمام بصفات بدنية واعطائها الاهمية واهمال الصفات الاخرى ويجب توزيع المنهج التدريبي على حد سواء لكل الصفات البدنية بشكل علمي مدروس .

4 - الخاتمة

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج المستويات المعيارية لبعض القدرات الحركية للاعبي المركز التدريبي بكرة القدم التابع الى المديرية العامة لتربية نينوى ، حيث تبين ان المستويات المعيارية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين وقدرة القوة الانفجارية للذراعين وقدرة المرونة وقدرة السرعة الانتقالية كانت ما بين (ضعيف - جيد جدا) . ويوصي الباحث باستخدام المعايير والمستويات التي اسفر عنها البحث عند التقويم واختبار لاعبي كرة القدم . اجراء دراسة مشابهة في بقية الالعاب المنظمة (كرة سلة ، كرة قدم ، كرة طائرة) و اضافة قدرات اخرى لم يتناولها الباحث وايجاد المستويات المعيارية .

المصادر :

- التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد عبد (1996) : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- حسانين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة وج1 ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حسانين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة وج2 ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حسانين ، محمد صبحي ، (1979) : القياس والتقويم في التربية البدنية ، مطبعة الرجوي ، مصر .
- السيد ، فواد البهي (1979) : علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري و ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حمودات . فائز بشير ، وجاسم ، مؤيد عبدالله (1987) : كرة سلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .

- عاقل ، فاخر (1979) : اسس البحث العلمي في العلوم السلوكية ، ط1 ، دار العلم للملايين ، بيروت
- عبد الجبار ، قيس ناجي ، وبسطويسي ، وبسطويسي احمد (1987) : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي . مطابع التعليم العالي ، بغداد .
- علاوي ، محمد حسن ، ورضوان ، محمد نصر الدين (1989) : اختبارات الاداء الحركي في التربية الرياضية ، ج1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

ملحق (1)

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

في النية القيام بالبحث الموسوم " وضع معايير ومستويات لبعض القدرات الحركية للاعبين المركز التدريبي بكرة القدم في تربية نينوى ، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى اختيار اهم الاختبارات لقياس القدرات الحركية او اي اختبار ترونه مناسباً .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

ملاحظة : يرجى وضع اشارة () أمام اهم القدرات وامام الاختبار الذي يلائم كل قدرة حركية

الباحث

م . م محمد زكي يونس

ت	القدرات الحركية	الاختبارات	الاختبار الملائم	التعديل والاضافة
1	قدرة الرجلين	1 - الوثب الطويل من الثبات 2 - القفز العامودي من الثبات 3 - الوثبات المتعددة 4 - اي اختبار اخر يلائم		
2	قدرة الذراعين	1 - رمي كرة طبية (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي مع تثبيت الجذع 2 - رمي كرة يد من وضع الجلوس الطويل الى الامام 3 - رمي كرة تنس الى ابعد مسافة 4 - اي اختبار اخر يلائم		
3	قدرة المرونة	1 - ثني الجذع الى الامام اسفل من الوقوف 2 - ثني الجذع من الجلوس طولا 3 - اختبار مرونة المنكبين		

		4 - اختبار مرونة الظهر 5 - اي اختبار اخر يلائم	
4	قدرة السرعة الانتقالية	1 - ركض 20 م من البدء العالي 2 - ركض 30 م من البدء العالي 3 - ركض 40 م من البدء العالي 4 - اي اختبار اخر يلائم	
5	الرشاقة	1 - اختبار بارو للرشاقة 2 - جري 30 م متعرج 3 - الركض المرتد 4 x 9 م 4 - الجري المكوكي 5 - اي اختبار اخر يلائم	

ملحق (2)

السادة ذوي الخبرة والاختصاص

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ . د هاشم احمد سليمان	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١ جامعة الموصل
2	أ . د أيثار عبد الكريم غزال	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١ جامعة الموصل
3	أ . د رياض احمد اسماعيل	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١ جامعة الموصل
4	أ . د عصام محمد عبد الرضا	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١ جامعة الموصل
5	أ . د سبهان محمود الزهيري	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١ جامعة الموصل
6	أ . د مؤيد عبد الرزاق الحسو	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١ جامعة الموصل
7	أ . م . د نبيل محمد عبد الله	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١ جامعة الموصل

ملحق (3)

مواصفات الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية

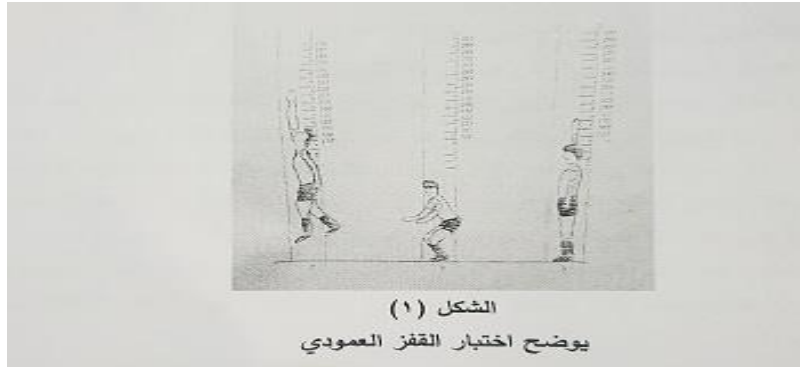
1 - اختبار القفز العمودي من الثبات

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الادوات : جدار ارتفاعه 3,5 م ، شريط لاصق ، سبورة مثبتة على الحائط عرضها 0,5 سم وطولها 1,5 م ترسم عليها خطوط باللون الابيض وتكون المسافة بين خط وآخر 2سم ، قطعة من الطباشير ، ماسحة سبورة ، تثبيت السبورة على الحائط بارتفاع عن الارض 1,5 م من حافتها السفلية .

مواصفات الاداء : يمسك المختبر قطعة الطباشير ويقف مواجهاً للسبورة ويقوم بمد ذراعه الماسكة للطباشير الى الاعلى بكامل امتدادها لعمل علامة على السبورة ويتم تسجيل الرقم الذي تم وضع العلامة عليه من قبل المسجل ، يقوم المختبر بعدها بمرجحة الذراعين الى الاسفل والى الخلف مع ثني الجذع الى الامام والى الاسفل وثني الركبتين ، وبعدها يقوم بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب الى الاعلى مع مرجحة الذراعين بقوة الى الامام والاعلى والوصول بها الى أقصى ارتفاع ممكن حيث يؤثر بقطعة الطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

التسجيل : يتم تسجيل النتائج بعدد السنتمترات التي حصل عليها المختبر ما بين علامة وضع الوقوف وعلامة وضع الوثب لاقرب سنتمتر واحد ، تعبر المسافة بين العلامتين عن مقدار القوة الانفجارية للرجلين (حمودات ، وجاسم ، 1987 ، 167)



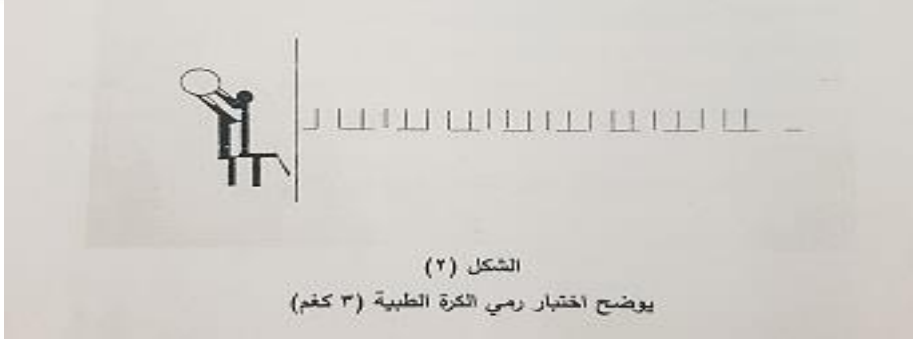
2 - اختبار رمي الكرة الطبية (3 كغم) .

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الادوات : كرة طبية زنة (3 كغم) ، شريط قياس ، حزام تثبيت اللاعب على الكرسي .

مواصفات الاداء : يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام من وسط الجسم لكي يمنع حركة الجذع والظهر واشتراكهما في الاداء ، من وضع الجلوس يقوم المختبر باداء ثلاث محاولات لرمي الكرة الى ابعد مسافة ممكنة .

التسجيل : تحتسب افضل المحاولات الثلاث ويكون القياس بالمتر واجزائه .

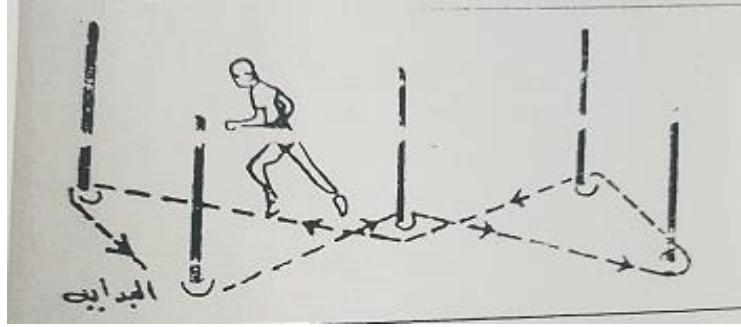


3 - اختبار باور

الهدف من الاختبار : وضع باور هذا الاختبار ضمن بطاريته المعروفة لقياس القدرة الحركية وهو اختبار صالح لقياس الرشاقة للمرحلة الثانوية والسرعة للمرحلة الابتدائية ، واطلق باور على هذا الاختبار جري الزكراك .

الادوات : خمس قوائم وثب عالٍ او خمس كرات طائرة كما يمكن استخدام خمسة كراس بدلا من القوائم ، ساعة ايقاف ، مستطيل طوله (19 x 16 قدم) تثبت اربع قوائم عموديا على الارض في الاركان الاربعة للمستطيل ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل .

مواصفات الاداء : من مكان البداية بجانب احد القوائم الاربعة المستطيل يجري المختبر جري الزكراك على شكل رقم 8 باللغة الانكليزية ، يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات (الشكل 3) التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر في ثلاث دورات .



شكل (3) يوضح اختبار باور

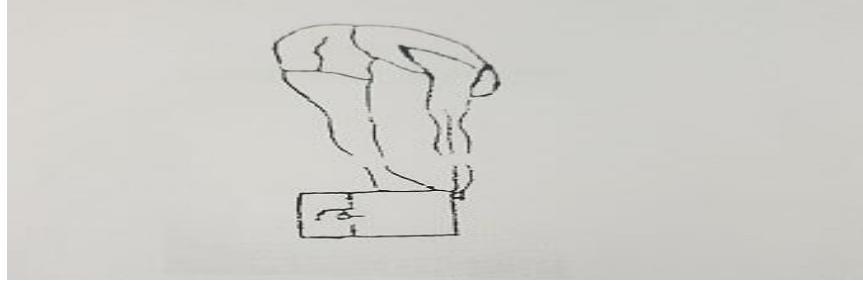
4 - اختبار ثني الجذع الى الامام الاسفل من الوقوف على الصندوق

الهدف من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري وعضلات الفخذ الخلفية .

الادوات : مسطرة ، صندوق مثبت على الارض

مواصفات الاداء : يقف المختبر على صندوق مرتفع مع ضم الساقين ومد الرجلين كاملا ويثنى الجذع الى الامام الاسفل محاولا تمرير اطراف اصابع اليدين في مستوى اقل من سطح المقعد والثبات في هذا الوضع ، تحتسب القراءة بالسنتيمتر اما السالب او الموجب وذلك عند مستوى سطح الصندوق .

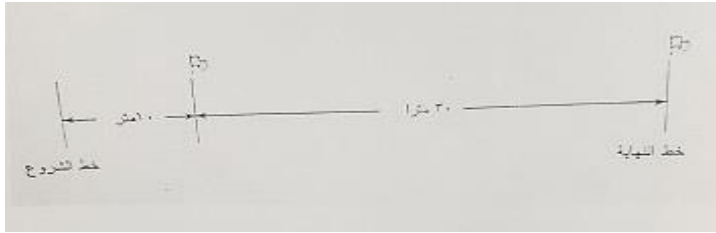
التسجيل : اذا لم تصل اطراف الاصابع الى مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب وبالسنتيمتر ، واذا تخطى مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالموجب بالسنتيمتر ،
شروط الاختبار : يجب عدم ثني الركبتين والبقاء في وضع الثني لمدة (2 - 3 ثا) .
(عبد الجبار ، وبسطويسي ، 1987 ، 398)



شكل (4)

يوضح اختبار المرونة

5 - اختبار (30 م) من بداية متحركة .
الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .
الادوات : ساعة ايقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الارض والمسافة بين الخط الاول والثاني (10 م) وبين الخط الثاني والثالث (30 م)
مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول وعند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث .التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة (30م) من الخط الثاني الى الخط الثالث (حسانين ، 1995 ، 381)



شكل (5) يوضح اختبار السرعة الانتقالية