

دراسة مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية

بأعمار (١٠-١٢) سنة

م. د. م. بسام علي محمد

م. احمد رمضان سبع

م. م. عمر هاني مصطفى

وزارة التربية العراقية/ مديرية تربية نينوى جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠١٩/١٠/٦ ، قبل للنشر في ٢٠١٩/١٢/١)

ملخص البحث: هدف البحث إلى:

- الكشف عن الفروق بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية في بعض عناصر اللياقة البدنية بعمر ١٠-١٢ سنة.
 - الكشف عن الفروق بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية في بعض القدرات الحركية بعمر ١٠-١٢ سنة. ولتحقق من اهداف البحث وضع الباحثون الفروض الاتية:
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية في بعض عناصر اللياقة البدنية بعمر ١٠-١٢ سنة.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية في بعض والقدرات الحركية بعمر ١٠-١٢ سنة.
- تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية بأعمار (١٠-١٢) سنة للصفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائي في مدينة الموصل في محافظة نينوى للسنة الدراسية ٢٠١٨-٢٠١٩ ، وتكونت عينة البحث من (٦٠٠) تلميذ، وزعت العينة الى (٣٠٠) تلميذ من المدارس الحكومية و (٣٠٠) تلميذ من المدارس الاهلية ، وتم اختيار المدارس بالطريقة العشوائية وتم استخدام الباحثون الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (T) للعينات المستقلة) .

A comparative study of some physical fitness and Kinetic abilities elements between public and private schools students of 10-12 years

Abstract: The research aims to detecting differences between students of government and private schools in some elements of physical fitness aged 10-12 years.

- Detecting differences between students of government and private schools in some kinetics abilities aged 10-12 years. Verification of Research Objectives The researchers set the following assumptions:
- There is statistically significant difference between the students of government and private schools in some elements of physical fitness in the age of 10-12 years.
- There are statistically significant differences between students in public and private schools in some kinetic abilities aged 10-12 years. The research community was chosen deliberately from the public and private school pupils aged 10-12 years for the fourth, fifth and sixth primary years in the city center of Mosul, Ninavah governmate for the academic year 2018-2019. The sample consisted of (600) students. The sample was distributed to (300) students and students from public schools, (300) students and students from private schools, The schools were randomly selected. The statistical analysis was perfdormed using (Arithmetic mean, standard deviation, Independent student t-test).

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

"تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل وعلى كافة المستويات المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية والوجدانية، كما أنها تؤثر على سلوكه وشخصيته بكل إبعادها، إلا أن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملًا من مرحلة الابتدائية حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والمهارية والوجدانية والبدنية" (عبد الرزاق، ٢٠٠٩، ١٦٧).

وأن التربية الرياضية والحركية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن (اجتماعيا، وعقليا، ونفسيا، وبدنيا) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية، وكان لابد من الاهتمام بالمناهج التعليمية التي تساهم إسهاما فاعلا

في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية بشكل خاص، وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات وفي الآونة الأخيرة ازدادت وبشكل ملحوظ العديد من المدارس الأهلية بالإضافة إلى الحكومية وإن ازدياد هذه المدارس استدعى من إداراتها تقديم أفضل الأساليب التربوية والتعليمية والاهتمام بالتلاميذ نفسيا وبدنيا وعقليا وعلميا لكسب انتساب التلاميذ إليها، ومن خلال ملاحظة الباحثون كون أحد الباحثون معلما لدرس التربية الرياضية والآخر مشرف على طلاب المرحلة الرابعة لمادة التطبيق ولسنوات كثيرة، ونظرا للخصوصية المعروفة لهذه الفئة العمرية للتلاميذ وما يرافق العملية التعليمية في درس التربية الرياضية والنشاطات الإضافية المقترحة من قبل المدرسة إضافة إلى ضعف الاهتمام بهذه الجوانب في مدارس أخرى، ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات والبحوث وجدوا بأنه هناك قصورا في تناول درس التربية الرياضية بين تلاميذ المدارس الحكومية والأهلية وخاصة على المستوى المحلي، لذا يرى الباحثون من الأهمية أن يكون هناك مقارنة بين المدارس الحكومية والأهلية في بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية لما لهذه الصفات

تدريس التربية الرياضية حيث ان العديد من المدارس سواء كانت الحكومية والاهلية لم تستثمر درس التربية الرياضية بالشكل الصحيح حيث يتم استغلاله بمحخص اخرى ومن هنا تجلت مشكلة البحث في اجراء مقارنة بين تلاميذ المدارس الاهلية والحكومية من اجل التعرف على الفروق بين المدارس الحكومية والاهلية في بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية لما لها اهمية كبيرة في مساعدة التلميذ على النمو بشكل صحيح حيث ان النمو البدني مهم جدا والتغيرات الحاصلة في هذا العمر كبيرة وعلى هذا الأساس والمسؤولية الواقعة على عاتقنا من الواجب علينا اجراء هذه المقارنة والتعرف على نقاط الفروق ونقاط الضعف الموجودة في المدارس الحكومية والاهلية وتقديمها على شكل دراسة للاستفادة منها وإيجاد الحلول المناسبة ومن هنا تكمن مشكلة البحث.

١-٣ اهداف البحث:

- * الكشف عن الفروق بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية في بعض عناصر اللياقة البدنية بعمر ١٠-١٢ سنة.
- * الكشف عن الفروق بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية في بعض القدرات الحركية بعمر ١٠-١٢ سنة.

والقدرات من أهمية كبيرة في إعداد التلاميذ كما تعد الأفكار والنظريات التربوية التي جاء بها العديد من الخبراء والعلماء خير دليل على أهمية القدرات البدنية والحركية وعلاقتها بالأداء الحركي للإنسان ودورها في تنمية المستوى العقلي والنفسي والمهاري والبدني للطفل، وهذا ما اشار اليه (الدراغمة) بأن اللياقة البدنية تعد احد المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه نظرا لارتباطها بالصحة والشخصية والقوام (الدراغمة، ٢٠٠٣، ٣). لذا فان أهمية البحث الحالي تكمن في دراسة التعرف على الفروق بين التلاميذ في المرحلة الابتدائية للتلاميذ بأعمار (١٠-١٢) سنة في عدد من عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية ومقارنة تلك النتائج بين المدارس الحكومية والاهلية من اجل الوقوف على مستوى التطور البدني والحركي للتلاميذ للاستفادة من نتائجها في إيجاد الحلول المناسبة للارتقاء بالعملية التربوية ومن هنا تكمن أهمية البحث.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الشخصية التي يمتلكها الباحثون ومن خلال الزيارات الميدانية التي قاموا بها للعديد من المدارس الحكومية والاهلية لاحظ الباحثون بأن هناك فروقا في توفر الامكانيات من حيث التجهيزات والساحات الرياضية والاهتمام بأساليب وطرائق

٤-١ فروض البحث:

* وجود فروق بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية في بعض عناصر اللياقة البدنية بعمر ١٠-١٢ سنة.

* وجود فروق بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية في بعض القدرات الحركية بعمر ١٠-١٢ سنة.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: تلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار ١٠-١٢ سنة في مدينة الموصل.

٢-٥-١ المجال المكاني: عدد من المدارس الحكومية والاهلية في مدينة الموصل.

٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٤/٢/٢٠١٩ ولغاية ١/٤/٢٠١٩.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ الصفات البدنية والقدرات الحركية:

"تعد القدرات الحركية والبدنية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي حيث كانت ومازالت لحد الان محور نقاش وجدل حول تحديد مكوناتها وكيفية التمييز بينها، فلو أمعنا النظر في القدرات الحركية والبدنية لوجدنا أن بعضها مرتبط بالحالة الفسلجية والبدنية بشكل كبير والبعض الآخر يعتمد على الجهاز العصبي

المركزي والمحيطي من اجل التحكم بالحركة، وعلى هذا الأساس وضع العالم (كلاهو) القدرات التي تعتمد على الكفاية الفسيولوجية بالقدرات البدنية وتشمل (القوة، السرعة، والتحمل، المرونة) أما القدرات التي لا تخضع إلى التغير في الحالة الفسلجية وإنما في قدرة التحكم في الحركة وهذه القدرة تعتمد على استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من اجل التحكم في القدرات الحركية وهي (التوازن، التوافق، الدقة الحركية، الرشاقة، المرونة الحركية)". (عبد الرزاق، ٢٠٠٩، ١٧٠)

"والقدرات الحركية هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به، أو قد تكون موجودة بشكل فطري، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيسي، وأن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي، على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لهدف انجاز الواجب الحركي وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية، كالجري والوثب والتسلق والرمي حيث يؤكد هذا المفهوم (سكوت وفرنش) عندما أشار إلى إن القدرة الحركية تشير إلى التحصيل في المهارات الحركية الأساسية كالجري والرمي والوثب وغيرها" (جواد، ٢٠٠٤، ١٧١).

٢-١-٢ المرحلة العمرية من (١٠-١٢) سنة:

"تعد هذه المرحلة مرحلة استقرار جسمي واستعداداً
للمرحلة المراهقة التي تليها، ويذكر (شاكر) أنها "تسمى بمرحلة
(الطفولة المتأخرة) وتعد المرحلة الأساس في البناء الحركي ومن
أحسن مراحل التعلم الحركي وبصورة خاصة قابلية التصرف
الحركي والفعالية الحركية الهادفة وسيطرة التلميذ الحركية في حل
الواجبات" (شاكر، ٢٠٠٥، ٥١)، وأهم مميزات هذه المرحلة والتي
حددها (بسطويسى والسامرائي) هي:

١. المميزات الجسمية:

- زيادة ملحوظة في وزن الجسم بالنسبة للطول وان كان معدل النمو منخفضاً.
- زيادة سرعة نمو البنات عند مقارنتها بنمو الأولاد.
- في هذه المرحلة تظهر فروق واضحة بين بعض البنات وبعض وكذلك بين بعض الأولاد وبعض وذلك في القدرات البدنية والمهارية.
- إمكانية عالية للتلاميذ في هذه المرحلة لأداء مهارات رياضية دقيقة.

٢. الخصائص السايكولوجية:

- وجود فروق فردية واضحة بين أفراد الجنس الواحد بدنياً ومهارياً، ونجد أيضاً وجود هذه الفروق في الاتجاهات والميول والرغبات.
- يبدأ عند الطفل في أواخر هذه المرحلة "تقليد الأبطال"، فالطفل مغرم بشخصية بطل ما.
- يمتاز تفكير الطفل في هذه المرحلة بالواقعية.
- يمتاز الاطفال في هذه المرحلة باعتمادهم على النفس وعدم تقبل نصح الآخرين وميلهم للاستقلال.

٣. النشاط البدني والمهاري:

- أن الطفل في هذه المرحلة يمتاز الى حد ما باستقرار جسمي وتحسن ملحوظ في صحته فعلى ذلك يمكن رفع الحمل المعطى له تدريجياً عن المرحلة السابقة مع عدم المغالاة في شدته ما أمكن ذلك.
- التأكيد على تنمية المهارات الأساسية كالجري والوثب والرمي والتزلج والتسلق . . . وذلك في شكل منافسات فردية وجماعية.
- تعليم الألعاب الجماعية الفرقية ككرة القدم والسلة والطائرة مع شرح بعض جوانبها النظرية وقوانينها.

- التأكيد على تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة وذلك في كل درس من الدروس ويمكن ممارسة ذلك على شكل منافسات فردية وجماعية" (بسطويسى والسامرائي، ١٩٨٤، ١٠٦-١٠٧).
- ٢-٢ الدراسات المشابهة:
- ٢-٢-١ دراسة شلش وعبد الله (٢٠٠٧) بعنوان:

- "الصفات البدنية لتلامذة المدارس الحكومية والأهلية ممن هم بعمر (١٠-١٢) سنة في مدينة المكلا اليمنية"
- يهدف البحث التعرف على:
- الفروق في الصفات البدنية والحركية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية والأهلية حسب الاعمار (١٠-١٢) سنة.
- الفروق الاحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية والأهلية حسب الجنس (١٠-١٢) سنة.
- اجري البحث على عينة طبقية عشوائية قوامها (١٠٠٠) تلميذ وتلميذة من المدارس الحكومية والأهلية للصفوف من الرابع الى السادس الابتدائي في مدينة المكلا في محافظة حضرموت باليمن وكان عدد التلاميذ (٥٠٠) تلميذ، وعدد التلميذات (٥٠٠) تلميذة وبواقع (٢٥٠) تلميذ المدارس الحكومية و (٢٥٠) تلميذة لنفس المدارس وكذلك الحل بالنسبة للمدارس الاهلية ، وبعد
٤. النمو العقلي: يستمر الذكاء في نموه بحيث في منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات نمو ذكائه في المستقبل، و يلاحظ التفوق عند بعض الأطفال حيث يستطيع الطفل في هذه المرحلة التفسير بدرجة أفضل من ذي قبل، كذلك يستطيع ملاحظة الفروق الفردية، وتزداد القدرة على تعلم و نمو يتعلم الطفل المعايير والقيم الخلقية والخير والشر، بغض النظر عن المواقف أو الظروف التي تحدث فيها، وتقرب هذه المفاهيم، و يزداد تعقدها و تمايزها وموضوعيتها وتجربدها وعموميتها وثباتها، اذ المعايير وتلك القيم من معايير وقيم الكبار ويزداد لديه حب الاستطلاع، ويتحمس الطفل لمعرفة الكثير من البيئة المباشرة عن بلده، عن البلاد الأخرى وعن العالم من حوله، والبحث عن الخبرات الجديدة وفحص واستكشاف المثيرات لمعرفة المزيد عنها، وعليه فإن إشراك الطفل في هذه المرحلة

٢-٣ مجتمع البحث وعينه

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية بأعمار (١٠- ١٢) سنة والبالغ عددهم (٦٥٠) تلميذ للصفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائي في مدينة الموصل محافظة نينوى للسنة الدراسية ٢٠١٨ - ٢٠١٩، وتكونت عينة البحث من (٦٠٠) تلميذ، وزعت الى (٣٠٠) تلميذ من المدارس الحكومية و(٣٠٠) تلميذ من المدارس الاهلية وحسب الموقع الجغرافي من مركز الموصل وبذلك تشكل (٩٢.٣%) من مجتمع البحث الكلي وتم استبعاد نتائج عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) تلميذ، واستبعاد التلاميذ الذين تتجاوز اعمارهم (١٢) سنة والتلاميذ المصابين بالسمنة المفرطة، والجدول (١) يبين ذلك .

الانتهاء من الاختبارات تم استعمال المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية

- وجود فروق معنوية في جميع الصفات البدنية بين تلاميذ المدارس الحكومية والاهلية ولصالح المدارس الحكومية.
- وجود فروق معنوية في أكثر الصفات البدنية بين تلميذات المدارس الحكومية والاهلية ولصالح المدارس الحكومية.
- وجود فروق معنوية في أكثر الصفات البدنية بين التلاميذ والتلميذات ولصالح التلاميذ .

١-٣ منهج البحث

استخدام الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن

لملائمته وطبيعة البحث.

جدول (١) يبين أعداد التلاميذ في المدارس الحكومية والأهلية والتلاميذ المستبعدين

النسبة المئوية	العدد	مجتمع البحث
٩٢,٣%	٦٠٠	عينة البحث الرئيسية
١,٥%	١٠	عينة التجربة الاستطلاعية
٣,٦%	٢٤	التلاميذ الراشدين
٢,٤%	١٦	التلاميذ المستبعدين بالسمنة المفرطة
١٠٠%	٦٥٠	مجتمع البحث الكلي

م.م. عمر هاني مصطفى وآخرون: دراسة مقارنة في . . .

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث:

الطريقة للمدارس الحكومية وبذلك كافاً الباحثون العينة بالعمر
اضافة الى ذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين
المجموعتين في الكتلة والطول، مما يؤكد التكافؤ بينهما، كما موضح في
الجدول (٢) .

بعد إيجاد الأسس العلمية للاختبارات، تم تقسيم العينة
المختارة إلى مجموعتين، مجموعة تألفت من المدارس الحكومية
(٣٠٠) تلميذ، (١٠٠) تلميذ بعمر (١٠) سنوات و(١٠٠) تلميذ
بعمر (١١) سنة و(١٠٠) تلميذ بعمر (١٢) سنة، ومجموعة تألفت
من المدارس الاهلية (٣٠٠) تلميذاً وقسمت العينة بالعمر بنفس

الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المدارس الحكومية		المدارس الاهلية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى المعنوية
		س-	ع±	س-	ع±		
الكتلة	كغم	٣٦,٢٢	٧,١٧	٣٨,٤٣	٩,٦٣	٣,١٨	٠,٠٥١
الطول	سم	١٣٧,٩٥	٦,٦٠	١٤٠,٦٤	٨,٨٣	٤,٢١	٠,٠٥٨

٣-٥ وسائل جمع المعلومات والبيانات .

(تحليل المحتوى، استمارة استبيان، الاختبارات والمقاييس، المقابلة الشخصية)

٣-٦ استمارات الاستبيان

٣-٦-١ الصفات البدنية

قام الباحثون بإعداد استمارة استبيان خاصة بالصفات

البدنية الملائمة لعينة البحث والتي تلائم طبيعة الدراسة في التربية

يتبين من للجدول (٢) أن قيم المعنوية جميعها أكبر من

قيمة (٠.٠٥) عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ مما يدل على عدم

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ المدارس الحكومية

والأهلية في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر) .

٣-٤ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

(ميزان طبي - ساعة إيقاف - شريط قياس - شواخص - كرات

طبية - شريط لاصق)

الرياضية، وتم عرضها على ذوي الاختصاص في هذا المجال (ملحق
(١) وبعد تفريغ البيانات من استمارات الاستبيان وقد اعتمد
الباحثون الصفات البدنية التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من
(٥٠%) (الطفيلي، ٢٠٠٥، ٢٩) (صاحب، ٢٠٠٦، ٧٠) وكما
يبين الجدول (٣) .

جدول (٣) الأهمية النسبية لأراء المختصين

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	عدد الخبراء	نسب الاتفاق
١	السرعة الانتقالية	٩	% ١٠٠
٢	القوة الانفجارية للرجلين		% ١٠٠
٣	القوة الانفجارية للذراعين		% ١٠٠
٤	المرونة		% ٨٩
٥	الرشاقة		% ٧٨
٦	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		% ٦٧
٧	التوافق		% ٥٥.٥٥
٨	التوازن		% ٥٥.٥٥

٢-٦-٣ الاختبارات البدنية :

هذا المجال (ملحق ١) لتحديد الاختبار الأنسب، وبعد تفريغ
البيانات من استمارات الاستبيان، اعتمد الباحثون الاختبارات
البدنية التي حصلت على نسبة اتفاق (٥٠%) فأكثر (ملحق ٢)
والجدول (٤) يبين ذلك .

بعد أن قام الباحثون باعتماد جميع الصفات البدنية الملائمة
لعينة البحث، تم إعداد استمارة استبيان خاصة لتحديد
الاختبارات البدنية الملائمة وعرضها على مجموعة من المختصين في

م.م. عمر هاني مصطفى وآخرون: دراسة مقارنة في . . .

جدول (٤) النسبة المئوية حسب آراء المختصين

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	الاختبار الأنسب	نسب الاتفاق
١	السرعة الانتقالية	اختبار ركض (٢٠) متر من البداية المتحركة	%١٠٠
٢	القوة الانفجارية للرجلين	اختبار الوثب الطويل من الثبات	%١٠٠
٣	القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية زنة (١) كغم	%١٠٠
٤	المرونة	اختبار ثني الجذع للأمام والاسفل من الوقوف	%٨٩
٥	الرشاقة	اختبار الركض المتعرج بطريقة (بارو)	%٨٩
٦	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	(١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	%٧٨
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	%٧٨
٨	التوازن	اختبار الوقوف على قدم واحدة (القلق)	%٧٨

٧-٣ مواصفات اختبارات قياس طول وكتلة الجسم والصفات

٢-٧-٣ قياس كتلة الجسم:

البدنية والحركية.

تم استخدام ميزان اليكتروني لقياس كتلة الجسم

للتلاميذ .

١-٧-٣ قياس طول الجسم .

تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، "وعند

٣-٧-٣ مواصفات اختبارات عناصر اللياقة البدنية والقدرات

الحركية.

القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصقا للجدار على ان

- اختبار ركض (٢٠) متر من البداية متحركة لقياس السرعة

تلامس مؤخرتي القدمين والوركين ولوحي الكتف والنظر متجها الى

الانتقالية (الزهيري، ٢٠٠٩، ٨٨) .

الامام . ويتم قياس طول الجسم من الارض ولأعلى نقطة من

- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية

الجمجمة" (الطالب والسامرائي، ١٩٨١، ١٥٢) .

لعضلات الرجلين (الحياي، ٢٠٠٧، ٢١٥) .

- اختبار (١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الزهيري، ٢٠٠٩، ١٦١).
- اختبار رمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين . (حمودات وجاسم، ١٩٨٧، ١٧٩)
- اختبار الوقوف على قدم واحدة (القلق) لقياس التوازن.
- اختبار الركض المتعرج بطريقة (بارو) لقياس الرشاقة (حسانين، ٢٠٠٤، ٢٨٣).
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق (حسانين، ١٩٩٥، ٣١٥).
- اختبار ثني الجذع للأمام والاسفل من الوقوف (الخيوط والحياي، ٢٠٠١، ٤٧٧-٤٧٨).
- ٨-٣ التجربة الاستطلاعية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٠١٩/٢/٢٤) على (١٠) تلاميذ من المدارس الحكومية والاهلية بأعمار (١٠-١٢) سنة من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل^(١) وكان الغرض من التجربة ما يأتي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه في تنفيذ الاختبارات البدنية والحركية
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الاختبارات.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في الاختبارات.
- التعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها.
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات البدنية والحركية.
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- تهيئة استمارات تدوين النتائج الخاصة بالاختبارات.
- وقد خلص الباحثون من خلال هذه التجربة إلى ما يأتي:

عمر علاء الدين . مدرس / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

^(١) فريق العمل المساعد

م.م. عمر هاني مصطفى وآخرون: دراسة مقارنة في . . .

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات والقياسات.
- مراعاة جميع الظروف أثناء اجراء الاختبارات على مجموعتي البحث وبنفس ترتيب الصفات البدنية والحركية على كلا المجموعتين.
- الوقوف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- كفاءة فريق العمل في تنفيذ الاختبارات وقياس نتائجها.
- ضرورة إجراء الاختبارات لأكثر من يوم، وذلك لصعوبة إجرائها في يوم واحد للمدرسة.
- ٩-٣ إجراءات البحث الميدانية:
- استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والطلاب المرضى والغياب والتلاميذ الراسبين التي تتجاوز اعمارهم (١٢) سنة واسباب اخرى.

٣-١٠ عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية واختباراتها

- تم اجراء اختبارات عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية للفترة من ٢٤/٢/٢٠١٩ ولغاية ١/٤/٢٠١٩ وبمساعدة فريق العمل المساعد .

٣-١١ الوسائل الاحصائية

- وقد استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(T) للعينات المستقلة. (الكريتي والبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٢٧٩)

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

- بعد إجراء الاختبارات قام الباحثون باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجدول إحصائية من اجل التحقق من أهداف بحثه واختبار فروضه وعلى النحو الآتي:

لغرض تحديد اهداف البحث قام الباحثون باتباع

الخطوات التالية:

- تحديد متغيرات البحث وذلك بالاعتماد على تحليل محتوى المصادر العلمية اضافة الى السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب وطرائق التدريس والقياس والتقويم فضلا عن خبرة الباحثون في هذا المجال.
- تحديد اهم الاختبارات لمتغيرات البحث تم تصميم استمارة استبيان وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب والقياس والتقويم وطرائق التدريس لاختيار أهم الاختبارات لمتغيرات البحث.

١-١-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية بين (٥) يبين ذلك.

تلاميذ المدارس الحكومية وتلاميذ المدارس الاهلية والجدول

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

المعلم الإحصائية	وحدة القياس	المدارس الحكومية		المدارس الاهلية		قيمة (ت)	مستوى المعنوية
		+	-	+	-	المحسوبة	
السرعة الانتقالية	ثانية	٣,٩٩٠	٠,٣٤٦	٤,١٢٩	٠,٣٢٩	*٥,٠١٥	٠,٠١
القوة الانفجارية للرجلين	متر	١,٢٧٨	٠,١٦٠	١,٢١٢	٠,١٦٨	*٤,٨٤٣	٠,٠٠٥
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	١٣,٦٨٤	١,٦٦٣	١٣,٢٢٢	١,٣٨٧	*٣,٦٩٢	٠,٠٤
القوة الانفجارية للذراعين	متر	٢,٨٤٩	٠,٦٧٣	٢,٦٠٦	٠,٦١٩	*٤,٥٩٣	٠,٠٢

*معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$

المدارس الحكومية وتلاميذ المدارس الاهلية بهذه الصفات لصالح

تلاميذ المدارس الحكومية.

١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية بين تلاميذ

المدارس الحكومية وتلاميذ المدارس الاهلية والجدول (٦) يبين

ذلك.

يتبين من الجدول (٥) أن قيم المعنوية للصفات (السرعة

الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة، القوة

الانفجارية للذراعين) اصغر من قيمة (0.05) عند نسبة خطأ $>$

(0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

مستوى المعنوية	قيمة (ت) المحسوبة	المدارس الاهلية		المدارس الحكومية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		±ع	-س	±ع	-س		الصفات البدنية
٠,٠١	*٣,٣١	٢,٦٦١	٥,٧٩١	٢,٥٦٣	٦,٤٩٨	ثانية	التوازن
٠,٠٤	*١,٩٢	٠,٥٩٣	٧,٤٩١	٠,٨٣٤	٦,٣٧٧	ثانية	الرشاقة
٠,٠٠٩	*٢,٦٢	١,٢٦٨	٨,٤٠٢	١,٤٤٩	٨,١١١	ثانية	التوافق
٠,٠٠٣	*٧,١٥	١,١٠٦	٣,٠٦٣	١,١٦٤	٣,٧٢٦	سم	المرونة

*معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$

السبب الأول: المدارس الحكومية نموذجية من حيث البناء والمساحة الكبيرة ومن ضمنها الساحات والملاعب وقد تكون أكثر من ساحة في مدرسة مقارنة بالمدارس الاهلية الغير نموذجية من حيث البناء والمساحة الصغيرة حيث تعتبر مساحة المدارس والساحات والملاعب من ابرز نقاط الضعف في المدارس الاهلية حيث تكون مساحتها من (٢٠٠ م) الى (٨٠٠ م) كحد اقصى وهذه المساحة غير كافية لإنشاء ملعب او ساحة رياضية لممارسة الرياضة وهذا ما نشاهده من عدم وجود ساحات رياضية واقتصار درس التربية الرياضية في احدى الصفوف أو على سطح المدرسة كون المدرسة عبارة عن بيوت سكنية مؤجرة والتي لا تسمح للتلاميذ بالحركة بعكس المدارس الحكومية التي تسمح

يتبين من للجدول (٦) أن قيم المعنوية للقدرات الحركية (التوازن، الرشاقة، التوافق، والمرونة) اصغر من قيمة (٠.٠٥) عند نسبة خطأ $(0.05) >$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ المدارس الحكومية وتلاميذ المدارس الاهلية بهاذه القدرات الحركية لصالح تلاميذ المدارس الحكومية.

من خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدولين (٥-٦) للاختبارات بين مجموعتي البحث، ظهرت هناك فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية ولصالح تلاميذ المدارس الحكومية ويعزو الباحثون تفوق تلاميذ المدارس الحكومية على تلاميذ المدارس الاهلية لعدة اسباب اهمها:

للتلاميذ بالحركة كالركض والقفز اضافة الى درس التربية الرياضية وهذا ما تبين من خلال نتائج البحث في الجدولين (٥-٦) والتي أظهرت ان هناك فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوافق) والتي تتميز بطابع الحركة والمنافسة، وهذا ما أشار اليه (شلش وعبد الله) "ان انخفاض المستوى البدني لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الاهلية مقارنة بتلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية فهو عدم توفر الساحات والملاعب في المدارس الاهلية لعدم إعارة الادارة المدرسية الاهمية الكبيرة لدرس التربية الرياضية إذ يستثمر في مواد علمية اخرى ويبقى التلاميذ بدون حركة، بينما تذكر المصادر العلمية ان هذه المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة فترة الاساس في البناء الحركي، فقد اشار (علاوي) الى ان المرحلة العمرية المذكورة تعد مرحلة النشاط الحركي، اذ يشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل هنا لا يستطيع ان يبقى ساكنا بلا حركة مستمرة" (شلش وعبد الله، ٢٠٠٧، ٥٢) .

السبب الثاني: البيئة التي يعيش فيها التلاميذ حيث يتميز تلاميذ المدارس الحكومية بان لديهم مستوى بدني وحركي اثناء تنفيذ التمارين والالعاب الرياضية في درس التربية الرياضية كون هؤلاء التلاميذ من بيئة تجعلهم يمارسون ألعابهم الرياضية بين الازقة

والشوارع والساحات الشعبية والقاعات المغلقة ولهذا السبب يكون مستواهم البدني جيد اما بالنسبة لتلاميذ المدارس الاهلية ليس لديهم مستوى بدني وحركي اثناء تنفيذ التمارين والالعاب الرياضية في درس التربية الرياضية كون هؤلاء التلاميذ من بيئة لا تسمح لهم ان يمارسون ألعابهم الرياضية بين الازقة والشوارع والساحات الشعبية ويمارسونها بالقاعات المغلقة وبشكل قليل ولهذا السبب يكون مستواهم البدني ضعيف، حيث اشار (عمر شيت)^(*) "ان تلاميذ المدارس الحكومية لديهم طاقة حركية كون هؤلاء التلاميذ يمارسون الرياضة بين الازقة والشوارع ولهذا السبب يكون مستواهم جيد اما تلاميذ المدارس الاهلية لبس لديهم طاقة حركية كون هؤلاء التلاميذ من بيئة لا تسمح لهم ان يمارسون الرياضة بين الازقة والشوارع ولهذا السبب يكون مستواهم البدني ضعيف" و اشار (مصطفى) "ان تلاميذ المدارس الحكومية لديهم السرعة والرشاقة الكافية لكي يتفوقون على نظائرهم في المدارس الاهلية وكذلك البيئة التي يتواجدون فيها مثل المدرسة والبيت كان له الاثر الكبير على ذلك وان البيئة التي يعيش تلاميذ المدارس الحكومية تختلف

^(*) عمر شيت ياسين / مدير مدرسة المهج الابتدائية/ مقابلة شخصية بتاريخ

عن البيئة التي يعيش تلاميذ المدارس الاهلية" (مصطفى، ٢٠١٥، ٣٨٣).

السبب الثالث: الحالة المادية لذوي تلاميذ المدارس الحكومية تكون ذات دخل محدود او متوسط والتي لا تسمح لهم ممارسة الالعاب الالكترونية الى القليل منهم مما يجعلهم يتجهون الى ممارسة الالعاب الرياضية اضافة الى التنقل بين المدرسة والبيت حيث ينتقل غالبية تلاميذ المدارس الحكومية مشيا على الاقدام وقد تكون لمسافات طويلة اما بالنسبة لذوي تلاميذ المدارس الاهلية تكون ذات دخل جيد مما يجعلهم يتجهون الى ممارسة الالعاب الالكترونية اضافة الى التنقل بين المدرسة والبيت حيث ينتقل تلاميذ الاهلية بالسيارات الخاصة او الاجرة مما يقلل حركة التلاميذ وهذا اشار اليه (شلش وعبد الله) " إن تفوق تلاميذ المدارس الحكومية على تلاميذ المدارس الاهلية للفئة العمرية (١٠ - ١٢) سنة في جميع الصفات البدنية يعزيه الباحثون الى عوامل عدة أولها ارتفاع مستوى الدخل الشهري والمستوى المعاشي لذوي تلاميذ المدارس الاهلية الذي ينعكس على طبيعة معيشة هؤلاء التلاميذ الذين ينشغلون كثيرا بممارسة العابا تقتصر الى الحركات البدنية مثل ممارسة العاب على اجهزة الحاسوب والالعاب الالكترونية التي لا تجدي نفعا على مستواهم البدني او قوامهم الجسمي، مما يؤثر على عملية نموهم

بشكل سلبي اما بالنسبة الى تلاميذ المدارس الحكومية والذين يتميز ذويهم بالدخل المحدود فان إمكانياتهم المادية لا تسمح لهم بممارسة الالعاب على الاجهزة المذكورة انفا لذلك فهم يتجهون الى ممارسة الالعاب الشعبية التي تتطلب الحركات البدنية المستمرة او ممارسة لعبة كرة القدم وبخاصة في المناطق الشعبية.(شلش وعبد الله، ٢٠٠٧، ٥٢)، وهناك اسباب اخرى منها ان اولياء امور تلاميذ المدارس الاهلية لا يحاسب المدرسة على عدم وجود درس التربية البدنية او اي نشاط رياضي بل يعمل على رفع المستوى العلمي للتلاميذ، اما المدارس الحكومية فهي ملتزمة بالتعليمات التي تصدر من قبل مديرية النشاط من حيث توفير الساحات وتخطيطها وان يكون معلم التربية البدنية من اختصاص الرياضة حصرا والتي لديهم خطط يومية وشهرية وسنوية ينفذونها على مدار السنة بعكس المدارس الاهلية التي لا تتوفر فيها هذه الامور اضافة الى ذلك يرى الباحثون ان تلاميذ المدارس الحكومية يتميزون بوزن معتدل مما يساعدهم على مواولة الانشطة الرياضية بينما يكون أغلبية تلاميذ المدارس الاهلية ذات اوزان بدنية مما يؤثر عليهم اثناء مواولة

الانشطة الرياضية وهذا ما اكده الكثير من مدراء المدارس (*)

٥-٢ التوصيات

- إلزام المدارس الأهلية بتوفير ملاعب وساحات رياضية ومعلم

عندما اجري مقابلة شخصية معهم .

اختصاص لمادة التربية الرياضية .

٥-الاستنتاجات والتوصيات

- الاهتمام بالمواهب الرياضية وتطويرها من قبل معلم التربية

٥-١ الاستنتاجات

الرياضية.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ المدارس الحكومية

- من الضروري إعادة النظر في درس التربية الرياضية في

وتلاميذ المدارس الاهلية بجميع عناصر اللياقة البدنية ولصالح

المدارس الأهلية لكي تساهم بشكل كبير في تطوير الصفات

تلاميذ المدارس الحكومية

البدنية والحركية للتلاميذ .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ المدارس الحكومية

- إجراء بحوث مشابهة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية والحركية

وتلاميذ المدارس الاهلية بجميع القدرات الحركية و لصالح

لتلاميذ المدارس الحكومية وتلاميذ المدارس الاهلية ولكافة

تلاميذ المدارس الحكومية.

المراحل في مدينة الموصل.

- ان الانشطة الرياضية للتلاميذ بصورة عامة لها الاثر الايجابي

على عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية.

(*) - كمال احمد / مدير مدرسة المروج الابتدائية/ مقابلة شخصية بتاريخ

٢٠١٩/٣/٥ .

- احمد رجب يونس / مدير مدرسة زيد بن ثابت الابتدائية للبنين/ مقابلة

شخصية بتاريخ ٢٠١٩/٣/٦ .

- طارق العزي / مدير مدرسة الرواد الابتدائية الاهلية/ مقابلة شخصية

بتاريخ ٢٠١٩/٣/٧ .

المصادر العربية :

٧. حسنين، محمد صبحي (٢٠٠٤): القياس والتقويم في

التربية الرياضية، ط٦، القاهرة.

٨. الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس

والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، العراق.

٩. حمودات، فائز بشير وجاسم، مؤيد عبدالله (١٩٨٧): كرة

السلة، مديرية دائرة الكتب للطباعة والنشر، الموصل.

١٠. الخشاب، زهير قاسم وذنون، معزز يونس (٢٠٠٥): كرة

القدم، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

١١. الخياط، ضياء والحياي، نوفل (٢٠٠١): كرة اليد، مديرية

دائرة الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

١٢. الدراغمة، اياد عبد يوسف (٢٠٠٣): تأثير ممارسة

النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية لطلبة المعاقين

سمعيًا والاسوءاء في ضوء اختبارات جائزة ملك عبدالله

الثاني للياقة البدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية

التربية الرياضية، جامعة الاردنية، عمان، الاردن.

١٣. الزهيري، ربيع خلف جميل (٢٠٠٩): تصميم وبناء

اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين

خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية

التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١. ابو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس

العلمية لبناء وإعداد الفرق في الالعاب الجماعية، ط ١،

منشأة المعارف الإسكندرية.

٢. بسطويس، احمد والسامرائي، احمد صالح (١٩٨٤):

طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، وزارة التعليم

العالي، بغداد، العراق.

٣. بشناق، رأفت محمد (٢٠١٠): سيكولوجيا الأطفال

دراسة في سلوك الأطفال واضطراباتهم النفسية، دار

النفائس، الطبعة الثانية، لبنان، بيروت.

٤. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد

عبد (١٩٩٩): التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب

في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة

والنشر، الموصل.

٥. جواد، علي سلوم (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس

والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، العراق.

٦. حسنين، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في

التربية الرياضية، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٤ . شاكر، نبيل محمود (٢٠٠٥): علم الحركة (التطور والتعلم الحركي) حقائق مفاهيم، مطبعة التعليم العالي، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.
- ١٥ . شلش، فلاح جعاز وعبدالله، اباد محمد (٢٠٠٧): الصفات البدنية بين تلامذة المدارس الحكومية والأهلية ممن هم بعمر (١٠-١٢) سنة في مدينة المكللا اليمنية، المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، بابل.
- ١٦ . صاحب، سلام جبار(٢٠٠٦): القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانتقاء ناشئي كرة القدم، اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
- ١٧ . الطالب، نزار والسامرائي، محمود (١٩٨١): مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٨ . الطفيلي، زهير صالح مجهول(٢٠٠٦): نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في إنجاز ركض ١١٠م
- حواجز بعزل تأثير الأداء المهاري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية .
- ١٩ . عبد الرزاق، أسعد حسين (٢٠٠٩): تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات "مجلة علوم التربية الرياضية"، العدد الثاني، المجلد الثاني، جامعة بابل.
- ٢٠ . علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٠): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١ . مجمع اللغة العربية (١٩٨٤): معجم علم النفس والتربية، ج، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، القاهرة.
- ٢٢ . مصطفى، محمد حسن (٢٠١٥): مقارنة بالذكاء والاداء الحركي ولكلا الجنسين بين المدارس الحكومية والاهلية من عمر (٨-٩) سنوات في مركز محافظة دهوك، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية، العدد ١٧، العراق.

م.م. عمر هاني مصطفى وآخرون: دراسة مقارنة في . . .

الملحق (١) السادة الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١.	أ.د عناد جرجيس	استاذ	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
٢.	أ.د قصي حازم محمد	استاذ	طرائق تدريس	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٣.	أ.د ايثار عبد الكريم غزال	استاذ	قياس وتقييم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
٤.	أ.د سعد فاضل عبد القادر	استاذ	قياس وتقييم	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٥.	أ.د نشوان محمود داؤاد	استاذ	طرائق تدريس	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٦.	أ.م.د احمد مؤيد حسين	استاذ مساعد	قياس وتقييم	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٧.	أ.م.د احمد هشام احمد	استاذ مساعد	قياس وتقييم	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٨.	م.د علي ضياء الطالب	مدرس	تدريب رياضي	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٩.	م.د عمار مؤيد عمر	مدرس	تدريب رياضي	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل

الملحق (٢) عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية واختباراتها

الاختبار الأنسب	الاختبارات المرشحة	عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية
	الركض (١٠ ثا) من البداية العالية	السرعة الانتقالية
	الركض ٣٠ م من البداية العالية	
	الركض ٢٠ م من البداية العالية	
	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
	القفز العالي من الثبات	
	القفز العالي من الحركة	
	الحجل يمين ويسار لمدة ١٠ / ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	الوثب الطويل للأمام ١٠ / ثا	
	١٠ قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	
	رمي كرة طبية وزن ١ كجم	القوة الانفجارية للذراعين
	رمي كرة طبية وزن ٢ كجم	
	رمي كرة التنس لأبعد مسافة	
	ثني الجذع للأمام والاسفل من الوقوف	المرونة
	ثني الجذع جانبا من الوقوف	
	ثني الجذع خلفا من الوقوف	
	الركض الارتدادي الجانبي	الرشاقة
	اختبار بارو	
	الركض المتعرج بين الحواجز	

م.م. عمر هاني مصطفى وآخرون: دراسة مقارنة في . . .

	رمي واستقبال الكرات	التوافق
	الدوائر المرقمة	
	الركض على عارضة التوازن	التوازن
	الوقوف بمشط القدم على مكعب	
	الوقوف على قدم واحدة (اللقطة)	