

كلية علوم الرياضة للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

" بناء بطارية اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية (دراسة ميدانية)"

رسالة علمية مقدمة

(ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية)

مقدمة من

الباحث / زين العابدين حيدر علي عفريت

- بكالوريوس التربية البدنية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار (٢٠٢٠)

- الماجستير في التربية البدنية - كلية علوم الرياضة - الجامعة الأنطونية (٢٠٢٢)

كلية علوم الرياضة للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
لجنة المناقشة والحكم وإجازة الرسالة

" بناء بطارية اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية (دراسة ميدانية)"

رسالة مقدمة من

الباحث / زين العابدين حيدر علي عفريت

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

التوقيع

لجنة المناقشة والحكم

أ.د/ هالة يوسف أحمد محمد مندور

أستاذ الاختبارات والمقاييس المتفرغ
بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية علوم الرياضة للبنات – جامعة الإسكندرية

(مشرفاً)

أ.د/ آمال أحمد حسن الحلبي

أستاذ القياس والتقويم المتفرغ
بقسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية
كلية علوم الرياضة للبنات – جامعة الإسكندرية

(مناقشاً)

أ.د/ هاني محمد زكريا عزب دسوقي

أستاذ القياس والتقويم الرياضي
بقسم العلوم التربوية والنفسية
ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
كلية علوم الرياضة - جامعة بنها

(مناقشاً)

تاريخ مناقشة الرسالة: ٥ / ٥ / ٢٠٢٦ م

كلية علوم الرياضة للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
لجنة الإشراف

عنوان الرسالة :

" بناء بطارية اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية (دراسة ميدانية)"

الباحث : زين العابدين حيدر علي عفريت

اسم الدرجة : دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

التوقيع

لجنة الإشراف

أ.د/ هالة يوسف أحمد محمد مندور

أستاذ الاختبارات والمقاييس المتفرغ – بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية علوم الرياضة للبنات – جامعة الإسكندرية

(مشرفاً)

م.د/ سارة محمد بسيوني مصطفى

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية – كلية علوم الرياضة للبنات
جامعة الإسكندرية

(مشرفاً)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَلْيُحْلِلْ لَنَا مَالَنَا وَنَحْنُ نَحْنُ
بِئْسَ الْوَعْدُ لِلْعَامِلِينَ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة المجادلة (الاية ١١)

إقرار

أقر أنه لا يوجد أي جزء من هذه الرسالة قد سبق تقديمه لنيل درجة أخرى في هذه الجامعة أو أية جامعة أو مؤسسة تعليمية أخرى بمصر أو بالخارج، وأنها تتوافق مع الميثاق الأخلاقي للبحث العلمي بجامعة الإسكندرية وعلي الأخص الأمانة العلمية .

إسم الطالب : زين العابدين حيدر علي عفريت

التوقيع :

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

أحمد المولى عز وجل على ما أمدنى به من عزم ومثابرة وقوة لإتمام هذه الدراسة بالصورة الحالية، وأسأله تعالى أن تكون هذه الدراسة قد حققت الهدف المرجو منها فإن لله عبادة أختصهم بقضاء حوائج الناس في الخير وحبب الخير إليهم، وحببهم في الخير ألا أنهم الآمنون من عذاب يوم القيامة ، ومن هذا المقام كان لزاما علي أن أعطى كل ذي حق حقه، ومهما أعطيته فلن أوفى الحق صاحبه ولا يسعني الا أن أتقدم بأعظم آيات الشكر والتقدير وأصدق معاني العرفان إلى: **الأستاذ الدكتور/ هالة يوسف أحمد محمد مندور** أستاذ الإختبارات والمقاييس المتفرغ - بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة للبنات - جامعة الاسكندرية . وذلك لتفضل سيادتها بالإشراف على هذه الدراسة، والتي كان لفكرها وتوجيهاتها السديدة الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل المتواضع، فقد أولتني من رعايتها ووقتها وجهدها الكثير، فقد تعلمت منها الكثير في العلم والأخلاق والعمل - وأسأل الله تعالى - أن يمنحها دوام الصحة والعافية حتى يستفيد منها ناهلوا العلم وطلابها وأن يجزل لها العطاء، وجزاها الله عني كل خير وتصديقا لما جاء في الحديث القدسي "عبدى لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه "

كما يسعدني أن أتقدم من صميم القلب المعترف بالجميل والشكر وعميق الامتنان إلى **الدكتورة / سارة محمد بسيوني** المدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية - كلية علوم الرياضة للبنات - جامعة الاسكندرية . بما قدمته من توجيهاتها العلمية البناءة على هذه الدراسة مما كان لها الأثر الكبير في إتمامها فلها كل التقدير والاحترام، ويزيد الباحث فخراً بحضور أستاذين جليين لتفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة والحكم عليها.

الأستاذ الدكتور/ آمال أحمد حسن الحلبي أستاذ القياس والتقويم المتفرغ - بقسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية كلية علوم الرياضة للبنات - جامعة الإسكندرية أتقدم إليه بخالص الشكر والامتنان والتقدير لتقبله مناقشة هذا العمل المتواضع.

و **الأستاذ الدكتور/ هانى محمد زكريا عزب دسوقي** أستاذ القياس والتقويم الرياضي - بقسم العلوم التربوية والنفسية ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها اتوجه بكل الحب والشكر والتقدير لتقبله مناقشة هذا العمل المتواضع.

وكلمة شكر وباقة حب ورسالة مودة إلى من كان عطائهم من القلب **ابي وأمي وإخوتي** بارك الله في عمرهم لما منحوني من بركة دعائهم ورضاهم لما يسر الله به عملي و تحملهم ، وأدعو الله أن يكونوا على خير ما يحب ويرضى . كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير والامتنان إلى **زوجتي الحبيبة** التي كانت وراء إكمال هذا البحث بصبرها وتقانيها ومتابعتها المستمرة أدامها الله لي وجعل فيها الخير كله.

واخيرا الشكر لكل من قدم لي يد المساعدة من زملائي في الدراسة، بارك الله لكم جميعا علي ما ساعدتموني فيه. وفي النهاية لا أدعي أنني قد بلغت الغاية، فإن كنت قد وفقت بففضل من الله سبحانه وتعالى، ثم إلي الاساتذة المشرفين على الدراسة، وإن أخفقت فمن الباحث وحسبي أنني اجتهدت فالكمال لله وحده.

قال تعالى (ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم). صدق الله العظيم

(سورة الجمعة الآية ٤)

الباحث

مستخلص البحث

"بناء بطارية اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية (دراسة ميدانية)"

الباحث : زين العابدين حيدر علي عفريت

يهدف البحث الحالي إلي وضع معايير بدنية علمية يخضع لها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين وذلك من خلال بناء بطارية إختبارات موحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية ، وضع مستويات معيارية للبطارية المستخلصة إختبارات موحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية .

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث .

اشتمل مجتمع البحث علي : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٣٠٠) بالعراق .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث حيث بلغ حجم العينة (١٢٠) طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد إستعان الباحث بعدد (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية .

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى الأولى في الفترة من ٢٠٢٤/٥/٥ م إلى ٢٠٢٥/٥/٩ م علي عينة حجمها (١٠) من طلاب كلية علوم الرياضة ، من خارج عينة الدراسة الأساسية ، حيث قام الباحث بترتيب (القدرات البدنية) بعد تحديدها بناء علي آراء الخبراء

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٥/٥/١٠ م إلى ٢٠٢٥/٥/١٦ م بهدف التأكد من صلاحية الإختبارات للتطبيق علي العينة الأساسية.

توصل التحليل العاملي الذي أجرى علي(٣٣) إختبار يقيس عناصر اللياقة البدنية للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية التي تم الاتفاق عليها بناء علي آراء الخبراء .

ويوصي الباحث بضرورة توجيه إهتمام أعضاء هيئة التدريس بالعوامل المستخلصة من بطاريات الإختبار(البدنية) عند إختيار الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية.

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الإقرار	أ
الشكر والتقدير	ب
مستخلص البحث باللغة العربية	ج
قائمة المحتويات	د - ز
قائمة الجداول	ح - ط
قائمة الأشكال	ي
قائمة المرفقات	ك
الفصل الأول ٠/١ الإطار العام للبحث (١ - ٩)	
١/١ مقدمة وأهمية البحث	٢
٢/١ مشكلة البحث	٦
٣/١ هدف البحث	٧
٤/١ تساؤلات البحث .	٨
٥/١ المصطلحات العلمية والتعريفات الإجرائية	٨
الفصل الثاني ٠ /٢ الإطار النظري والدراسات المرجعية (١٠ - ٥٥)	
١/٢ الإطار النظري.	١١
١/١/٢ القياس والتقويم في التربية البدنية	١١
٢/١/٢ الاختبارات	١٢
١/٢/١/٢ مفهوم الاختبار	١٢
٢/٢/١/٢ وظيفة الاختبارات	١٤
٣/٢/١/٢ خصائص الاختبار الجيد	١٤
٤/٢/١/٢ الشروط العامة للاختبار الجيد	١٦
٥/٢/١/٢ أنواع الاختبارات	١٦
٦/٢/١/٢ الأسس التربوية للاختبارات	١٧

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
تابع : الفصل الثاني ٢ / ٠ الإطار النظري والدراسات المرجعية	
٣/١/٢ بطارية الاختبارات	١٧
١/٣/١/٢ الهدف من بناء بطاريات الاختبارات	١٧
٢/٣/١/٢ فوائد البطارية	١٨
٣/٣/١/٢ الأسس العلمية لبناء البطاريات	١٨
٤/٣/١/٢ التحليل العاملي ودوره في بناء البطاريات	١٩
٥/٣/١/٢ الاتجاهات الحديثة في تصميم البطاريات	١٩
٦/٣/١/٢ التقنين والمعايير في البطاريات	٢٠
٧/٣/١/٢ خصائص البطارية	٢٠
٨/٣/١/٢ خطوات بناء بطارية الاختبار في المجال الرياضي	٢٠
٤/١/٢ القدرات البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٤
١/٤/١/٢ القوة العضلية (Muscular Strength)	٢٤
٢/٤/١/٢ السرعة (Speed)	٢٦
٣/٤/١/٢ الرشاقة (Agility)	٢٨
٤/٤/١/٢ المرونة (Flexibility)	٣٠
٥/٤/١/٢ التحمل (Endurance)	٣٣
٦/٤/١/٢ التوازن (Balance)	٣٦
٥/١/٢ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية	٣٩
٢/٢ الدراسات المرجعية .	٤٥
٣/٢/٢ التعلق على الدراسات المرجعية ومدى الاستفادة منها .	٥٤

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثالث ٠/٣ اجراءات البحث (٥٦ - ٦٩)	
١/٣ منهج البحث	٥٧
٢/٣ مجالات البحث	٥٧
٣/٣ مجتمع وعينة البحث	٥٧
٤/٣ وسائل جمع البيانات	٥٩
٥/٣ خطوات سير البحث	٥٩
٦/٣ الدراسة الإستطلاعية	٦١
٧/٣ أدوات واجهزة جمع البيانات	٦٤
٨/٣ اختيار المساعدين	٦٥
٩/٣ تحليل البيانات الأولية لمتغيرات البحث للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .	٦٥
١٠/٣ الدراسة الأساسية	٦٨
١١/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة	٦٩
الفصل الرابع ٠/٤ عرض ومناقشة النتائج (٧٠ - ٩٠)	
١/٤ عرض ومناقشة نتائج التحليل العاملي الإستكشافي للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .	٧١
الفصل الخامس ٠/٥ الإستخلاصات والتوصيات (٩١ - ٩٣)	
١/٥ الإستخلاصات	٩٢
٢/٥ التوصيات	٩٣

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قائمة المراجع (٩٤ - ١٠٣)	
أولاً : المراجع باللغة العربية	٩٥
ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية	١٠١
ثالثاً : شبكة المعومات الدولية (الإنترنت)	١٠٣
ملخصات ومستخلص البحث	
ملخص البحث باللغة العربية	
ملخص البحث باللغة الإنجليزية	
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٨	توزيع أفراد عينة البحث .	١/٣
٥٨	توصيف عينة البحث ككل في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) .	٢/٣
٦٠	التكرارات والأهمية النسبية ومعامل صدق القدرات البدنية والاختبارات المناسبة لها	٣/٣
٦٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ألفا كرونباخ للثبات بين التطبيق الأول والثاني لإختبارات القدرات البدنية .	٤/٣
٦٥	مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي - الوسيط - المنوال) والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع وإختبار الإعتدالية لإختبارات (القوة العضلية ، إختبارات السرعة الإنتقالية) .	٥/٣
٦٦	مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي - الوسيط - المنوال) والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع وإختبار الإعتدالية لإختبارات (إختبارات التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي) .	٦/٣
٦٧	مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي - الوسيط - المنوال) والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع وإختبار الإعتدالية لإختبارات (الرشاقة ، التوافق) .	٧/٣
٦٧	مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي - الوسيط - المنوال) والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع وإختبار الإعتدالية لإختبارات (الدقة ، المرونة) .	٨/٣
٧٣	إختبار كايزر ماير لكفاءة القياسات (KMO and Bartlett's Test) للتأكد من صلاحية التحليل العاملي للإختبارات البدنية .	١/٤
٧٥	مصفوفة العوامل وقيم التشبع قبل التدوير للإختبارات البدنية قيد البحث والتي لا تقل عن $0,3 \pm$.	٢/٤
٧٨	مصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير للإختبارات البدنية قيد البحث والتي لا تقل عن $0,3 \pm$.	٣/٤
٨١	مصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير للإختبارات البدنية بعد حذف العوامل التي تقل عن متغيرين فقط .	٤/٤
٨٣	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الأول	٥/٤
٨٤	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الثاني	٦/٤

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٤	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الثالث	٧/٤
٨٥	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الرابع	٨/٤
٨٥	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الخامس	٩/٤
٨٦	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل السادس	١٠/٤
٨٧	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل السابع	١١/٤
٨٧	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الثامن	١٢/٤
٨٨	الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل التاسع	١٣/٤
٨٨	البطارية المستخلصة للعوامل الخاصة للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .	١٤/٤
٩٠	الترتيب المئني للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية	١٥/٤

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٧٣	قيم الجذور الكامنة لكل عامل على المحور الصادي ورقم المكون على المحور السيني	١/٤

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١.	خطاب تسهيل المهمة .
٢.	بيان باسماء السادة الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم .
٣.	إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء في القدرات البدنية لبناء بطارية إختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .
٤.	استمارات تسجيل بيانات الناشئين .
٥.	إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية وأهم الإختبارات التى تقيسها .
٦.	مصفوفة الارتباط البدنية .
٧.	الدليل الاسترشادي لبطارية الاختبارات الموحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .
٨.	بعض الصور من تنفيذ البرنامج التدريبي .

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة وأهمية البحث

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ هدف البحث

٤/١ تساؤلات البحث

٥/١ المصطلحات العلمية والتعريفات الإجرائية

الفصل الأول

٠/١ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة وأهمية البحث:

مع دخول الألفية الثالثة شهد العالم تطوراً كبيراً في الإنجازات الرياضية وذلك نتيجة الجهد المبذول في المجال الرياضي. كما زاد الإهتمام بالاختبارات والمقاييس كونها إحدى الوسائل الفعالة والهامة التي تهدف إلى ترسيخ مبادئ التخطيط العلمي السليم القائم على النظريات العلمية الحديثة للوصول للمستويات الرياضية العليا في أي لعبة أو مباراه، أو فعالية رياضية، وألنهوض بمستوى مؤسسة رياضية.

تعتبر التربية البدنية نظام تربوي يندمج في النظام العام للتربية فهي عنصر فعال ومهما في حياة الأفراد نظراً للفوائد التي تجنيها من ممارستها سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو العقلية أو الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصية قوية للتكيف والاندماج مع المجتمع. فهي تهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد في جميع النواحي لمواجهه الصعوبات والعراقيل .

(صلاح علام ٢٠٠٠ : ١٠). (سعد عبدالرجمن، ٢٠٠٨ : ٢) (طارق بدر الدين، ٢٠١٤ : ٤٥)

كما تعمل التربية البدنية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة والحرية وروح المسؤولية والمعرفة، ومقاومة التعب مما يساعد في الرفع من مردود العمل الفردي والجماعي، وحسب آراء علماء الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية لا تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في جزء من التربية العامة. فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري فممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية تتضمن المحافظة على الحالة الصحية للطلبة وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية. (ليلي فرحات ٢٠٠٦ : ٧)

كما تعتبر عملية الإنتقاء للأفراد الذين يتصفون بصفات بدنية لممارسة النشاط الرياضي، والتحاقهم بكليات التربية الرياضية مطلب أساسي ويتم ذلك عن طريق إختبارات ومقاييس ذات صدق وثبات وموضوعية لكي يمكن من خلالها إصدار أحكام لإتخاذ القرار المناسب للقبول أو الإستبعاد.

ذكر وليمر "Wilmore" (٢٠١٤) أن عملية الانتقاء في المجال الرياضي أصبحت تخضع لمعايير ومقاييس لضمان حسن الانتقاء، فتعددت الآراء واختلفت حول كيفية الانتقاء ومعاييرها والتنبؤ بما يمكن أن يحققه من نتائج، فهي عملية وضع معايير ومحددات للانتقاء الناشئين منذ بداية الممارسة للنشاط الرياضي المختلفة ويمكن عن طريقها التنبؤ بمدى التطور والتحسين في القدرات لدى اللاعبين ومستوى تحقيق الإنجاز الرياضي؛ إذ يؤدي ذلك إلى توفير الكثير من الوقت والجهد والمال، فرعاية الناشئين واجبه باعتبار أنهم ثروة قومية يجب الحفاظ عليهم فهم نواه للفرق القومية في المستقبل.

(وليمر "Wilmore"، ٢٠١٤: ٨)

وأشار عماد الدين عباس (٢٠٠٥) أن عملية الانتقاء للناشئين ترتبط ارتباطاً وثيقاً بظاهرة الفروق الفردية، وتقوم أساساً على تحديد الفروق الفردية بين الناشئين في الاستعدادات والقدرات المختلفة الخاصة بالناشئين، ويعتبر المجال الرياضي بأنشطته المختلفة من أكثر الميادين تأثراً بظاهرة الفروق الفردية خاصة في مجال المنافسات الرياضية، وعند إعداد برامج التدريب ومناهجه. ومنذ بداية القرن الحالي والمحولات مستمرة للتعرف على أفضل الأساليب والطرق والمعايير لإجراء عملية التصنيف.

(عماد الدين عباس، ٢٠٠٥: ٥٢)

أشار أيمن طه (٢٠٠٧) أن القياس في المجال الرياضي وخاصة ألعاب الكرة يعمل على تحسين الطالب الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستواه للمهارات المؤداة. (أيمن طه، ٢٠٠٧: ٤٥)

أضافت **إيمان حسين الطائي (٢٠٠٩)** إلى أن القياس هو مجموعة من المثيرات التي أعدت لتقيس الكمية، والكيفية، ويتأثر القياس بطبيعة العملية أو السمة المقاسة. وتنقسم إلى قسمين هما القياس المباشر كالطول، الوزن، والقياس الغير مباشر مثل التحصيل، والذكاء، والحالة النفسية.

(إيمان الطائي، ٢٠٠٩: ٦٧)

فتحقيق المستويات العالية في مجال الرياضة يتطلب التركيز على عناصر كثيرة من الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية لتأثيرها الكبير على مستوى الأداء المهارى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، وكما أشار **"مفتي حماد" (٢٠٠٠)** إلى أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة في مراحل ما قبل البلوغ من خلال أسس تدريبية علمية تؤدي إلى رفع اللياقة البدنية العضلية والحركية بصورة خاصة كما يساعد على الوقاية من الإصابات. (مفتي حماد، ٢٠١٠: ٦٧)

ذكر عربي المغربي (٢٠٠٤) أن المقاييس والاختبارات هي وسائل موضوعة يعتمد عليها في تقييم أداء الطلبة، والتي يمكن من خلالها المقارنة والتفسير والتحليل للنتائج التي يحصل عليها من خلال تطبيقها. (عربي المغربي، ٢٠٠٤: ٢٤)

وان عملية إكتشاف الموهوبين تخضع لأساليب مختلفة. وأكد على صعوبة عملية الإنتقاء للممارسين للنشاط الرياضي حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة ينفرد بها عن باقي الأنشطة الأخرى، كما أن لكل فرد قدرات وإستعدادات خاصة إذا توفرت للفرد القدرات والإستعدادات التي تتفق مع متطلبات النشاط الرياضي. (عصام عبد الخالق، ٢٠١٠: ٢٤)

لذلك نتجه الأبحاث إلي وضع إختبارات خاصة لقياس القدرات و الإستعدادات البدنية والحركية التي لا بد من إجتيازها، وتشمل مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري. ومن خلال هذه الإختبارات يمكن التنبؤ بإمكانية ممارسة البرامج التدريبية الموضوعة. (محمد رضوان، ٢٠١١: ٣٦)

ولكل نشاط رياضي متطلبات أداء حركي تؤدي بطريقة سليمة وناجحة، وهذه المتطلبات تشمل علي شقين هما:

- متطلبات بدنية: ويقصد بها الصفات البدنية اللازمة لأداء المهارات الرياضية.
 - متطلبات حركية: والمقصود بها الخصائص الحركية الرياضية. (أبو العلا عبد الفتاح، ٢٠١٣: ٧)
- فيذكر " محمد صبحي حسانين" (٢٠٠١) أن اللياقة البدنية هي الأساس في اللياقة الشاملة فهي تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والأعضاء الداخلية كما تتطلب قوياً جيداً ومقاييس جسمية متناسقة وخلو من الامراض، كما أن القدرات البدنية تعتبر إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم المهاري وهي الوسيلة الأولى والفعالة التي كلما ارتفع مستوى الفرد الرياضي بدنياً كلما أمكن الوصول لمستوى أعلى في أدائه المهاري المنشود، كما أن أي مهارة حركية سواء كانت بسيطة أو مركبة تحتاج إلى قدر معين من هذه القدرات. (محمد حسانين، ٢٠٠١: ١٩٥)

كما يذكر "Sngiyama" (٢٠٠٢) أن جميع الحركات الرياضية تتطلب توافر قدرات خاصة يجب تطويرها. وأنه كلما تم تطوير هذه القدرات كلما ساعد ذلك في زيادة إمكانية الأداء الحركي والمهاري، بالإضافة الى أن أداء اللاعبين للحركات المهارية يركز على السرعة في المهارات السريعة، كما يعتمد على التركيز وعدم التسرع بصورة أكبر في المهارات البطيئة، وهو ما يساعد اللاعبين على إظهار الجمال الحركي المهارات. (Sngiyama، ٢٠٠٢: ٤٥)

ويعتبر التدريب البدني أساساً لتغيير دور الأداء نتيجة للمستوى البدنية للاعب حيث يعمل على تحسين مكونات اللياقة البدنية مشتملة على القوة العضلية القصوى القدرة العضلية ، تحمل القوة، المرونة، التحمل الدوري التنفسي، وأن القدرات البدنية يمكن أن تؤثر في مستوى الأداء الحركي الرياضي.

(محمد حسانين، ٢٠٠١: ٢٥)

ويري "محمد إبراهيم شحاته" (٢٠١٦) من خلال التنمية الشاملة للمتغيرات البدنية يمكن اكتساب واستخدام المهارات الفنية التي جانب التطبيق الناجح والفعال لخصوصية وفردية التدريب فضلاً عن تهذيب السلوك والخلق وترقية السمات الإرادية . (محمد شحاته، ٢٠١٦: ١١)

وقد عرف " نورما سليم وسري حمدان" (٢٠٠١) القدرات البدنية بأنها "عبارة عن مقدرة الجسم على الاحتفاظ بمستوى ثابت في استمرار الأداء وتحمل العبء الواقع على الوظائف الحيوية كالدورة الدموية والتنفس الهوائي في مواجهة التغيرات الداخلية التي تظهر نتيجة العمل البدني.

(نورما سليم ،سري حمدان، ٢٠٠١: ٢٣)

أن امتلاك اللاعب لقدرات بدنية معينة كالقوة العضلية والقدرة والسرعة والتحمل بالإضافة إلى مدى الحركة في المفاصل يعتبر من العوامل الأساسية في زيادة فاعلية مستوى الأداء ونتائج المسابقات وتحديد عدداً من القدرات الأساسية التي تؤثر في الأداء . (لؤي الصميدعي ،٢٠١٠ ، ٧٦)

فبطارية الاختبار مجموعة من الاختبارات التي تطبق على عينة من الأفراد لقياس أحد القدرات البدنية أو الحركية أو المهارية أو العقلية أو النفسية بحيث تشتق معايير البطارية من التنظيم الهرمي للياقة (البدنية، المهارية، الحركية). ويحدد المجتمع المستفيد من البطارية أولاً قبل الشروع في بنائها بدقة شديدة.

(عبد الحكيم رزق ،أحمد ،٢٠١٥: ١٢٦)

٢/١ مشكلة البحث :

تُعد إختبارات القبول في المعاهد وكليات التربية البدنية من الأساسيات التي لا يمكن الإستغناء عنها، لأنها تمثل أحد الضوابط الأساسية التي تحكم التحاق الطالب بهذه الكليات والمعاهد، خاصة مؤخراً بعد الإقبال الكبير والمتزايد للطلبة الحاصلين على البكالوريا بالعراق.

ذكرت **هدي محمد الخضيرى (٢٠٠٤)** أن البحث العلمي يمثل أهمية قصوي بالنسبة للبشرية، حيث أن التقدم في هذا المجال حافل بالإضافة العلمية الجديدة التي تعد مصدراً يكشف لنا كثيراً من الحلول لمشكلات الحياة، وهذا يفسر الميزانيات الضخمة التي تخصصها الدول المتقدمة لخدمة هذا المجال. وعلم النفس الرياضي كأحد المجالات الرياضية وأهمها والذي استفادت بقوة من هذا التطور والذي تم توظيفه للإرتقاء بمستوي الأداء الرياضى. (**هدي الخضيرى، ٢٠٠٤: ٤٥**)

وأضاف **سعد عبدالرحمن (٢٠٠٨)** أن مجال التربية الرياضية أصبح يعتمد علي العديد من العلوم الطبيعية والهندسية والتطبيقية والاجتماعية والنفسية والإنسانية في حاجة ماسة إلي الاستفادة من هذه العلوم باستخدام المنهج العلمى فى حل المشكلات التي تواجه الرياضيين للوصول بهم إلي المستويات الرياضية العليا، كما تدفع الشخصية الرياضية الباحثين إلي إجراء الدراسات العلمية للتعرف علي ما تتمتع به من سمات وقدرات والعمل علي تطويرها للمساعدة في تحقيق الرياضيين للإنجازات الرياضية المتوقعة في النشاط الرياضي الذي يمارسونه. (**سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ٢**)

ومن خلال عمل الباحث تدريسي بجامعة العين العراقية وجد أن هناك مشكلة كبيرة تواجههم كتدريسيين أن العمل مع طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي أن هؤلاء الطلبة لا يخضعون لإختبارات بدنية للقبول بالكلية وذلك لعدم وجود أي معايير بدنية يخضعون لها ويكون المعيار الوحيد لدخولهم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هو النسبة المئوية التي يحصلون عليها في المرحلة التعليمية التي تسبق المرحلة الجامعية .

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية مثل غازي السيد يوسف (٢٠١٦)، مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠)، محمد حسن علاوى محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٦)، ليلي فرحات (٢٠٠٥)، محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)، مروان عبد المجيد، ومحمد نصر (٢٠٠٤) ، محمد أحمد الشاذلي (٢٠٠٠).

ومن خلال الدراسات السابقة كدراسة ليلي السيد فرحات أحمد وآخرون (٢٠٢٢)(٤١)، أشرف إبراهيم عبد القادر، محمد عبد الحميد طه، أحمد عز الدين أحمد (٢٠٢١)(٥)، شرابشة رفيقة (٢٠١٨)(٢٠)، عامر مشعل فيحان (٢٠١٧)(٢٥)، يزيد عمورة (٢٠١٧)(٧٠)، بوهيرين محمد أمين، مقدم سيف الدين (٢٠١٥)(٩) حسام الدين غيلان سيف عون (٢٠١٧)(١١)، عبد المنعم جاسم، هاشم أحمد سليمان (٢٠٠٩)(٢٩)، عباس علي عذاب (٢٠٠٧)(٢٦) .

لاحظ الباحث ندرة الأبحاث التي تناولت بناء بطاريه اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية. لتكون وسيلة علمية مقننة وأداة قياس موضوعية يمكن للمتخصصين داخل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق - جامعة العين الاعتماد عليها في إنتقاء الطلبة الجدد للقبول بالكلية .

- قام الباحث بدراسة إستطلاعية من خلال المقابلة الشخصية بمجموعة من التدريسيين بالجامعة بلغ عددهم (٣٦) تدريسي ، وطرح سؤال مفتوح عليهم عن طرق إختيار وإنتقاء المتقدمين الجدد للإلتحاق بالكلية ، وجد أن اتفاق نسبة (١٠٠ ٪) من عينة الدراسة الإستطلاعية حول عملية الانتقاء والاختيار للطلبة الجدد يتم عن طريق النسبة المئوية فقط . ،وان اعتماد هذه الاساليب لا ترتقى الي الأسس العلمية لتطبيقها . لذلك قام الباحث بمحاولة إيجاد وسيلة قياس وتقويم لمستوى القدرات للطلبة الجدد للإلتحاق بجامعة التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية وذلك من خلال " بناء بطاريه اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .

٣/١ هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي وضع معايير بدنية علمية يخضع لها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين وذلك من خلال:

- بناء بطارية إختبارات موحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية .
- وضع مستويات معيارية للبطارية المستخلصة إختبارات موحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية .

٤/١ تساؤلات البحث:

١. ماهي اهم الاختبارات المستخلصة في بناء بطارية لإختبار طلبة السنة الأولي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية؟
٢. ما هي المستويات المعيارية للبطارية المستخلصة لبناء بطارية لإختبار طلبة السنة الأولي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية؟

٥/١ المصطلحات العلمية والتعريفات الإجرائية:

البطارية:

عرفها محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) هي مجموعة من الإختبارات المقننة والمطبقة على نفس الأشخاص ومعاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة، قد تقصد بالبطارية أحياناً إختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت أم لم تقنن. (محمد حسنين، ٢٠٠٤ : ٤١)

الإختبار:

عرفة محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) هو ملاحظة إستجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منتظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصه تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً. (محمد صبحي حسنين، ٢٠٠٤ : ٥٦)

كما عرفته ليلى السيد فرحات (٢٠٠٥) هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو للفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ظروف معيار أو مستوى أو محك. (ليلى فرحات، ٢٠٠٥ : ٣٦)

بطارية الاختبار :

هي مجموعة من الاختبارات تطبيق على التوالي على الفرد أو مجموعة الأفراد ،وتوضع هذه الإختبارات لتحقيق مجموعة مترابطة من الأغراض والأهداف. (ثابت إشتيوي، ٢٠٠٢ : ١٩)

القدرات البدنية:

هي كافة القدرات التي لها علاقة بنوع الألياف العضلية ،والجهاز الدوري التنفسي، وعدد الوحدات الحركية المستثارة ،والمقطع العرضي للعضلة، ومطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي. وتشمل القوة ،التحمل، السرعة، المرونة. وكل قدرة بدنية لها خصوصياتها وإستقلالها عن القدرات البدنية الأخرى، حيث لكل قدرة جهاز أو أجهزة مرتبطة لذا لا يمكن التعميم. (إجرائي)

القياس:

هو عبارة عن جمع معلومات وملاحظات كمية عن موضوع القياس، ويستخدم القياس لتقدير القدرات البدنية المختلفة لقياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية. (إجرائي)

الإختبارات البدنية:

هي مجموعة من الإختبارات التي تقيس مستوى القدرات البدنية لدى الطلبة وتختلف باختلاف الكلية ، ويتم إجراء هذه الإختبارات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية. (إجرائي)

التربية البدنية والرياضية:

هو ذلك الجزء من العملية التربوية الذي يساهم في تنمية التربية البدنية ، الإنفعالية، الإجتماعية، العقلية لكل فرد من خلال وسط الأنشطة البدنية .

الفصل الثانى

٠/٢ الاطار النظرى والدراسات المرجعية

١/٢ الاطار النظرى

١/١/٢ القياس والتقويم في التربية البدنية

٢/١/٢ الاختبارات

١/٢/١/٢ مفهوم الإختبار

٢/٢/١/٢ وظيفة الإختبارات:

٣/٢/١/٢ خصائص الاختبار الجيد

٤/٢/١/٢ الشروط العامة للاختبار الجيد

٥/٢/١/٢ أنواع الإختبارات

٦/٢/١/٢ الأسس التربوية للاختبارات

٣/١/٢ بطارية الاختبارات:

١/٣/١/٢ الهدف من بناء بطاريات الاختبارات

٢/٣/١/٢ فوائد البطارية

٣/٣/١/٢ الأسس العلمية لبناء البطاريات

٤/٣/١/٢ التحليل العاملي ودوره في بناء البطاريات

٥/٣/١/٢ الاتجاهات الحديثة في تصميم البطاريات

٦/٣/١/٢ التقنين والمعايير في البطاريات

٧/٣/١/٢ خصائص البطارية

٨/٣/١/٢ خطوات بناء بطارية الأختبار في المجال الرياضى

٤/١/٢ القدرات البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١/٤/١/٢ القوة العضلية (Muscular Strength)

٢/٤/١/٢ السرعة (Speed)

٣/٤/١/٢ الرشاقة (Agility)

٤/٤/١/٢ المرونة (Flexibility)

٥/٤/١/٢ التحمل (Endurance)

٦/٤/١/٢ التوازن (Balance)

٥/١/٢ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية

٢/٢ الدراسات المرجعية

١/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية ومدى الإستفادة منها

الفصل الثانى

٠/٢ الاطار النظرى والدراسات المرجعية

١/٢ الاطار النظرى

١/١/٢ القياس والتقويم في التربية البدنية

يُعدّ القياس أحد أهم أسس العملية العلمية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ يمكّن الباحث أو المدرب من التعبير عن الظواهر والأداءات الرياضية في صورة رقمية موضوعية تساعد على المقارنة والتحليل ، فالقياس في معناه العام هو تحديد كمية الشيء أو مقداره باستخدام وحدة معيارية محددة، بحيث يتم تحويل الظواهر البدنية أو النفسية إلى أرقام قابلة للتفسير ، وفي المجال الرياضي، يُستخدم القياس لتقدير مستويات اللياقة البدنية، والمهارات الحركية، والقدرات الفسيولوجية للرياضيين.(عبد الحميد، ٢٠٢٠: ٤١)

أما التقويم فيُشير إلى عملية إصدار حكم على مستوى الأداء أو السلوك في ضوء معايير محددة، بغرض تحسينه أو تعديله. ويعد التقويم أوسع من القياس، إذ يتضمن جمع البيانات من خلال القياس، ثم تحليلها وتفسيرها لاتخاذ قرارات تربوية مناسبة ، في المجال الرياضي، يهدف التقويم إلى تحديد مدى تحقيق الأهداف التدريبية والتعليمية، ومعرفة نقاط القوة والضعف لدى الطلاب أو الرياضيين.(عبد العزيز ، ٢٠١٨: ٣٩)

ويشير **عبد الله حسين (٢٠١٩)** أن تتداخل مفاهيم القياس والتقويم بشكل وثيق؛ فالقياس يُعد خطوة أساسية ضمن عملية التقويم، إذ يزود المقوم بالبيانات الكمية اللازمة للحكم على مدى التقدم أو القصور ، فالقياس يعطي الأرقام، بينما يفسرها التقويم في ضوء الأهداف والمعايير الموضوعية مسبقاً، وبدون القياس لا يمكن أن يكون هناك تقويم علمي دقيق، كما أن القياس بدون تقويم يفقد معناه التطبيقي.(حسين، ٢٠١٩: ٥١)

وذكر **خالد جابر (٢٠٢١)** أنه تهدف عمليات القياس والتقويم في التربية البدنية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، أهمها:

- تحديد مستوى اللياقة البدنية العامة للطلاب.
- اختيار الأفراد الأنسب لممارسة نشاط رياضي معين.

- متابعة تطور الأداء البدني مع مرور الوقت.
- تقييم البرامج التدريبية والتعليمية وتعديلها وفقاً للنتائج.
- المساعدة في وضع معايير محلية أو قومية لمستويات الأداء الرياضي.

وتُعد هذه الأهداف حجر الأساس عند بناء بطارية اختبارات للقدرات البدنية، لأنها تحدد ماهية القدرات المطلوب قياسها وكيفية تطبيقها وتفسير نتائجها. (جابر، ٢٠٢١: ١٩)

وأوضح محمد صالح، علي حسين (٢٠١٩) أنه تكمن أهمية القياس والتقويم في كونهما أداة موضوعية للتشخيص والتوجيه، إذ يُسهمان في تحسين عملية التعليم والتدريب الرياضي، وتحديد القدرات الفعلية للأفراد بعيداً عن التقدير الشخصي أو الانطباعات العامة، كما يسهمان في وضع معايير قبول دقيقة في كليات التربية البدنية، بحيث يتم اختيار الطلاب القادرين بدنياً ونفسياً على تحمّل متطلبات الدراسة. (صالح، حسين، ٢٠١٩: ١٠٢)

ويرى الباحث أن القياس يُعتبر أساساً علمياً لعمليات الانتقاء في كليات التربية البدنية، حيث يتم الاعتماد على اختبارات بدنية ومهارية لتحديد مدى استعداد الطالب وقدرته على التكيف مع طبيعة الدراسة البدنية، وتُظهر الدراسات أن استخدام بطاريات اختبارات مقننة يُسهم في تحسين جودة القبول، ويحدّ من الفروق الكبيرة بين الطلبة المقبولين من حيث الأداء البدني والقدرات الحركية، لذلك يُعد بناء بطارية اختبارات مبنية على أسس علمية خطوة ضرورية نحو تطوير نظام القبول في الكليات الرياضية.

٢/١/٢ الاختبارات:

١/٢/١/٢ مفهوم الاختبار

بدأ الاهتمام بالاختبارات منذ سنين طويلة ففي عام (١٨٨١) يعتبر ديفيد David Brace أول من حاول إعداد إختبارات للتعرف على القدرات الأساسية في كرة السلة وكرة القدم في جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية، وتواصلت الدراسات حول إعداد مجموعة من الاختبارات لقياس القدرة الرياضية و اللياقة البدنية وفي عام (١٨١١) وضعت بطاريات اختبارات اعتمدت على أسس علمية وتم نشرها . وزاد الاهتمام أكثر بالاختبارات التي تعتبر أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية النمطية أي سماته معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قد ا رت الفرد أو خصائصه السلوكية النمطية أي سماته ونقصد بالوصف هذا الوصف العلمي وذلك عن طريق ترجمتها إلى أرقام أو

رموز . فالاختبار حسب فؤاد أبو حطب " هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو في عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك . تعد الاختبارات احدي وسائل البحث العلمي المهمة جدا والتي يستخدمها المدرب الرياضي من أجل تقييم أداء اللاعبين والتعرف علي مستوياتهم وذلك من اجل الحصول علي نتائج دقيقة تعبر عن مدي تحقيق التدريب لأهدافه ، والاختبارات تستهدف بصورة كبيرة العديد من القدرات البدنية والمهارية والعضلية والاجتماعية ، وعليه يعد الاختبار طريقة من طرق القياس التقييمية والتي تعتمد علي التجريب .

والاختبارات الدورية التي يقوم بها المدرب الرياضي خلال مراحل الإعداد المختلفة تعتبر المصباح الذي ينير له الطريق لكي يسلك السبل المختلفة التي تجعله يتوصل إلي الحلول الصحيحة دائما خلال العملية التدريبية والاختبارات الشيء الأساسي الذي يميز المدرب الدارس الواعي عن المدرب الارتجالي.(خاطر، البيك ، ٢٠٠٨ : ٩٢-٩٣)

ويعرف **محمد صبحي حسنين (١٩٩٧)** الاختبار بأنه : ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيما مقصودا ، وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الاستجابات تسجيلا دقيقا .(حسنين، ١٩٩٧ : ٤٤)

كما يعرف **حنفي محمود (٢٠٠٧)** الاختبار في كرة القدم بأنه : الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب أداؤها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف علي مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة القدم .(محمود ، ٢٠٠٧ : ١٠٢)

يُعرّف **هوفمان Hoffman (٢٠١٤)** الاختبار في المجال البدني بأنه أداة قياس محددة تهدف إلى تقدير مستوى الفرد في جانب بدني أو مهاري أو معرفي معين، وذلك من خلال أداء محدد يُقاس بنتيجة رقمية أو وصفية، ويُعد الاختبار وسيلة ضرورية لتقويم مستوى الطالب أو الرياضي، إذ يوفر بيانات دقيقة وموضوعية يمكن الاعتماد عليها في اتخاذ القرارات التربوية أو التدريبية ، فالاختبار هو تجسيد عملي للقياس داخل الميدان، يعكس مدى امتلاك الفرد لقدراته البدنية ويتيح المقارنة بينه وبين الآخرين.

(Hoffman ، ٢٠١٤ : ١٣٢)

٢/٢/١/٢ وظيفة الإختبارات:

ذكر مصطفى باهى، صبرى عمران (٢٠١٠) أنه تقوم الإختبارات بقياس أشياء معينة في الأفراد ، ومن أهم ما يتم قياسها مايلي :

- قدرات الشخص ومن أهمها الذكاء والقدرات الميكانيكية والحواس والقدرات الحركية .
- المعرفة بجوانب علمية أو عملية أو وظيفية ويطلق عليها أحيانا التحصيل العلمي أو المعارف
- الاستعدادات الكامنة و التي لم تأخذ فرصتها بعد لكي تظهر بشكل كامل في العمل .
- الميولات الشخصية والمهنية ، القيم او المثاليات، الاتجاهات النفسية.
- الصفات الشخصية لدى الفرد مثل درجة التوتر والانفعال، الثقة بالنفس، الرغبة في الإنجاز.
- اللياقة الطبية ، كفاءة الأداء في الوظيفة الحالية .(باهى ، عمران ، ٢٠١٠ : ٢٨)

٣/٢/١/٢ خصائص الاختبار الجيد

أشار خالد جابر (٢٠٢١) عبد الله حسين (٢٠١٩) لكي يكون الاختبار وسيلة علمية دقيقة في القياس، يجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص الأساسية التي تضمن دقته وعدالته، ومن أبرزها :الصدق، الثبات، الموضوعية، والمعايير ، وتُعد هذه الخصائص الركائز التي يُبنى عليها أي اختبار بدني أو مهاري ناجح، سواء في القبول الجامعي أو في تقييم الأداء الرياضي أو الأكاديمي.

١ - الصدق (Validity)

يُعد الصدق أهم خصائص الاختبار الجيد، لأنه يعكس مدى قدرة الاختبار على قياس ما وُضع لقياسه فعلاً، فإذا كان الهدف من الاختبار هو قياس السرعة الحركية، فيجب أن تكون بنود الاختبار مرتبطة ارتباطاً جوهرياً بمفهوم السرعة وليست بقوة العضلات أو التحمل ، وتوجد عدة أنواع من الصدق، منها:

- **صدق المحتوى** : مدى شمول الاختبار لجميع الجوانب المرتبطة بالمجال الذي يُقاس.
- **الصدق الظاهري** : وهو الانطباع الأولي بأن الاختبار يبدو أنه يقيس فعلاً ما يجب قياسه.
- **صدق المحك** : ويُقاس بمقارنة نتائج الاختبار بنتائج معيار خارجي موثوق.
- **صدق البناء** : وهو درجة تمثيل الاختبار للمفهوم أو البنية النظرية الكامنة وراء الظاهرة.

الصدق ضروري لأن نتائجه تؤثر في القرارات التربوية مثل القبول أو الاستبعاد، وبالتالي فإن أي نقص في الصدق يؤدي إلى قرارات خاطئة وغير عادلة.

٢ - الثبات (Reliability)

يعني الثبات أن يعطي الاختبار نتائج متقاربة عند تطبيقه أكثر من مرة في نفس الظروف على نفس الأفراد، فكلما زاد ثبات الاختبار، زادت موثوقيته وإمكانية الاعتماد على نتائجه، يُحسب الثبات بطرق متعددة، منها:

- إعادة الاختبار (Test-retest) : بتطبيق الاختبار مرتين على نفس العينة بفواصل زمني مناسب.
- التجزئة النصفية (Split-half) : بتقسيم بنود الاختبار إلى نصفين ومقارنة النتائج.
- الاتساق الداخلي : باستخدام معاملات إحصائية مثل ألفا كرونباخ.

في المجال البدني، تتأثر درجة الثبات بعوامل مثل التعب، والتحفيز، وظروف البيئة المحيطة، لذلك ينبغي ضبط هذه العوامل أثناء إجراء القياس للحصول على نتائج دقيقة.

٣ - الموضوعية (Objectivity)

الموضوعية تعني أن تكون نتائج الاختبار غير متأثرة بعوامل شخصية مثل آراء المقيم أو تحيزه، وأن تكون التعليمات وطريقة التصحيح واضحة بحيث يحصل الأفراد ذوو الأداء المتساوي على نفس التقدير. وتُعد الموضوعية من السمات المهمة في الاختبارات البدنية لأنها غالبًا تعتمد على الملاحظة أو التقدير المباشر، مما يجعلها عرضة لتأثير الذاتية إن لم يتم ضبطها بإجراءات واضحة، ويُعزز استخدام الأجهزة الرقمية والتقنيات الحديثة من مستوى الموضوعية في القياس الرياضي.

٤ - المعايير (Norms)

المعيار هو إطار مرجعي يتيح تفسير الدرجة الخام التي يحصل عليها الفرد، من خلال مقارنتها بدرجات مجموعة مماثلة، وتُستخدم المعايير لتحديد مستويات الأداء (مرتفع - متوسط - منخفض). (تُبنى المعايير عادةً بعد تطبيق الاختبار على عينة كبيرة ممثلة للمجتمع المستهدف، ومن ثم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لتحديد الدرجات المئينية أو التائية، وفي كليات التربية البدنية، تُستخدم المعايير لتحديد الحد الأدنى المطلوب للقبول، وبالتالي فهي عنصر جوهري في بناء البطاريات البدنية الخاصة بالقبول الجامعي). (جابر، ٢٠٢١، ٣٦-٣٨) (حسين، ٢٠١٩، ٦٣-٦٦)

٢/١/٢ الشروط العامة للاختبار الجيد

ذكر فؤاد سليمان (٢٠٢٠) أنه لضمان دقة وفاعلية الاختبار البدني، يجب مراعاة مجموعة من الشروط الأساسية عند تصميمه وتطبيقه، من أبرزها:

- ◆ **السهولة والبساطة** : يجب أن يكون الاختبار مفهوماً ويمكن تطبيقه بسهولة دون تعقيد.
- ◆ **الأمان** : ينبغي ألا يعرض المشارك لأي خطر بدني أثناء الأداء.
- ◆ **التدرج في الصعوبة** : بحيث يميز بين المستويات المختلفة للقدرات.
- ◆ **الزمن المناسب** : ألا يكون طويلاً بشكل يسبب التعب أو قصيراً لدرجة يفقد دقته.
- ◆ **التوحيد في التطبيق** : نفس الشروط، نفس الأجهزة، ونفس التعليمات لكل الأفراد.
- ◆ **الارتباط بالأهداف** : أن يقيس القدرات المطلوبة فعلاً في البرنامج أو المجال الدراسي. (سليمان ،٢٠٢٠ : ١٢)

٢/١/٢ أنواع الاختبارات:

يتفق كل من يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١) ، مصطفى باهي ، صبرى عمران (٢٠١٠) أن الاختبارات تنقسم لعدة أنواع وهي :

- **إختبارات الورقة والقلم** : وتكون في شكل قوائم من بنود تتطلب الإجابة عليها باستخدام القلم ومن مميزات أنها واضحة و يمكن استخدامها جماعيا و لا تصلح إلا مع الراشدين و لا يمكن استخدامها مع الأميين الذين لا يقرؤون ولا يكتبون .
- **أجهزة الاختبار** : تستخدم هذه الأجهزة في التجارب والبحوث العلمية أو عمليات الفحص والتشخيص .
- **الإختبارات الغير لفظية** : وهي الاختبارات التي تستخدم مع الأفراد الذين لا يستطيعون فهم اللغة كما أنها تتناسب مع الأطفال وبعض فئات المعاقين إلى غير ذلك.
- **الإختبارات الأدائية** : تستخدم في مجال قياس القدرات، حيث تعد الدرجة التي تعبر عن قدرة أو استعداد المفحوص في مجال معين، ومثال عن القدرات هي القدرات البدنية والحركية.(كماش ، بشير،٢٠١١ : ٢٧٨)(باهى ، عمران،٢٠١٠ : ٣٩)

٦/٢/١/٢ الأسس التربوية للاختبارات:

- أن يراعى الاختبار عينة الأفراد الذين وضع من أجلهم.
- أن يكون الاختبار ذو هدف واضح ومحدد ومرتبطة بالأهداف العامة لعملية التقويم.
- قلة تكاليف الاختبار وسهولة تنفيذه.
- أن تكون خطوات تنفيذه محددة بوضوح ووافية الشرح . (مجيد ، ١٩٩١ : ١٧)

٣/١/٢ بطارية الاختبارات:

هي مجموعة من الاختبارات البدنية التي تمثل عن قرب المتطلبات الفسيولوجية للعبة التي تمارس حيث يمكن معرفة متطلبات اللعبة أو النشاط من خلال تحليل اللعبة نفسها لمركباتها البدنية ففي فعالية ١٠٠ متر سريع أو في ركض المارثون يكون الأداء باتجاه الامام دائما بينما في الألعاب الجماعية ككرة القدم والسلة يكون هنالك بعض التعقيد كما هو الحال بكرة القدم فهو تفاعل بين الحالة الهوائية و اللا هوائية بين القوة والقدرة وبين السرعة والرشاقة مما يتوجب علي بطارية الاختبار قياس كل وحدة من تلك المركبات ويكون كل اختبار مرة للطاقة المطلوبة واشكال الحركات المنفذة خلال الأداء الحقيقي فلا جدوى من استخدام اختبار المشي لميل واحد في كرة القدم مقارنة باختبار الركض المكوكي لمسافة ٢٠ متر القريب من شكل الركض بكرة القدم وحال ما يتم فهم متطلبات الطاقة واشكال الحركات عندها يمكن اختيار الاختبارات الاحسن والانسب .(محمود ، ٢٠١١ : ٩)

وعرف ريسان خريط مجيد(١٩٩٩) البطارية بأنها مجموعة من الاختبارات المتنوعة التي تُستخدم بشكل متكامل لقياس مجموعة من الصفات أو القدرات المرتبطة ببعضها. وتُستخدم البطاريات في المجال الرياضي لتقدير مستوى الأداء البدني أو المهاري من خلال مجموعة اختبارات تمثل مكونات اللياقة أو المهارات الأساسية.(مجيد ، ١٩٩٩ : ١٣)

١/٣/١/٢ الهدف من بناء بطاريات الاختبارات

أشارت فائزة عبدالجبار ، احمد غادة محمود جاسم (٢٠١٩) أن أهداف بناء بطاريات الاختبارات تتمثل في :

- تُبنى البطاريات بغرض تحقيق أهداف متعددة، من أهمها:
- التقويم الشامل: لتقييم جميع أبعاد اللياقة أو الأداء بدلاً من الاعتماد على اختبار واحد.

- التنبؤ بالمستوى المستقبلي: إذ تساعد نتائج البطارية على التنبؤ بمدى نجاح الطالب في الدراسة العملية داخل الكلية.
- الانتقاء الموضوعي: لتحديد الطلاب الأكفأ بدنياً بطريقة علمية خالية من التحيز.
- التقنين والمعايير: لتوفير جداول معيارية يمكن الرجوع إليها في عمليات القبول أو التقويم الدوري. (احمد ، جاسم، ٢٠١٩ : ٨٢)

٢/٣/١/٢ فوائد البطارية:

هنالك العديد من الاستخدامات التي يمكن الاستفادة منها في البطاريات المختلفة علي الرغم من انه يجب ملاحظة أن جميعها مرتبطة بعامل العمل، وتستخدم عادة لتوجيه المراهقين لانه لا يعرف ماذا يستمر في الدراسة او ماذا يفعل، فهذه الأداة هي دليل علي المكان الذي يمكنهم فيه تكريس انفسهم، يمكن استخدام كفاءة الذكاء العام باعتبارها مؤشر على قدرة الشخص على التعلم بغض النظر عن السياق والمحتوى، لتحديد ما اذا كان يجب على المراهق الاستمرار في الدراسة في نهاية المدرسة او اختيار التدريب علي الوظائف التي تتطلب قدرا اقل ، يمكن استخدام هذه الاختبارات لمساعدته في اختيار مجال او مهنة معينة، يتم فهمه من خلال الذكاء العام القدرة علي تعلم أي شيء في أي سياق أي القدرة علي استيعاب او فهم التعليمات والمبادئ الأساسية ضمن هذه القدرة ستكون القدرة على التفكير وإصدار الاحكام عليها بصورة سريعة. (R.Taelman,2014: 69)

٣/٣/١/٢ الأسس العلمية لبناء البطاريات

اشار هوفمان Hoffman (٢٠١٤) أن بناء البطاريات يُعد من العمليات العلمية الدقيقة التي تتطلب المرور بعدة مراحل منهجية لضمان صدق النتائج وثباتها. وتشمل هذه الأسس:

- تحديد الأهداف بدقة: أي تحديد القدرات المطلوب قياسها بناءً على طبيعة الدراسة الأكاديمية.
 - اختيار الاختبارات المناسبة: يجب أن تغطي الاختبارات جميع الأبعاد البدنية المراد قياسها.
 - تجريب الاختبارات: للتأكد من ملاءمتها للفئة المستهدفة (العمر، الجنس، المستوى البدني)
 - التحليل الإحصائي: لتقدير معاملات الصدق والثبات والموضوعية.
 - التحليل العاملي (Factor Analysis): لتحديد عدد العوامل الممثلة للقدرات البدنية الحقيقية.
 - إعداد المعايير: لتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية تتيح المقارنة.
- (Hoffman, ٢٠١٤: ٤٧)

٢/١/٣: التحليل العاملي ودوره في بناء البطاريات

أشار **Tabachnick (٢٠١٩)** أن التحليل العاملي يُعد من أهم الأساليب الإحصائية الحديثة المستخدمة في بناء البطاريات ، ويهدف هذا التحليل إلى تحديد العوامل الكامنة التي تفسر العلاقات بين مجموعة من الاختبارات، ومن ثم اختيار الاختبارات الأكثر تمثيلاً لكل عامل ،على سبيل المثال، إذا أظهرت النتائج أن اختبار الوثب العمودي واختبار دفع الكرة الطبية يرتبطان ارتباطاً عالياً، فإن كلاهما يقيس عامل “القوة الانفجارية”، وبالتالي يمكن اختيار أحدهما لتمثيل هذا العامل في البطارية ، ويُستخدم التحليل العاملي أيضاً لتقليل عدد الاختبارات دون فقدان المعلومات المهمة، مما يجعل البطارية أكثر اقتصادية وسهلة التطبيق. (Tabachnick، ٢٠١٩: ٢١)

٢/١/٥: الاتجاهات الحديثة في تصميم البطاريات

ذكر **بيرو Pueo (٢٠١٦)** أنه تطورت عملية تصميم البطاريات البدنية في السنوات الأخيرة لتشمل أدوات وتقنيات حديثة، من أبرزها:

- **الاعتماد على القياس الرقم: (Digital Measurement)** : حيث تُستخدم أجهزة استشعار الحركة وأنظمة التوقيت الإلكتروني للحصول على نتائج دقيقة تقلل من الخطأ البشري.
- **الاختبارات القائمة على الأداء الوظيفي: (Functional Tests)** : وهي اختبارات تقيس القدرات التي تُستخدم فعلياً في الأنشطة اليومية أو الأكاديمية بدلاً من القياسات التقليدية.
- **التحليل الحركي باستخدام الفيديو: (Motion Analysis)** : يُستخدم لتقييم جودة الأداء وليس النتيجة فقط، مما يضيف بعداً نوعياً لتقويم القدرات البدنية.
- **الاختبارات الموحدة إلكترونياً:** حيث تُجمع البيانات تلقائياً وتُحلل عبر برامج تحليل الأداء، مما يُسهل التقنين والمقارنة بين المجموعات.
- **الاعتماد على التعلم الآلي: (Machine Learning)** : بعض الدراسات الحديثة بدأت تستخدم خوارزميات الذكاء الاصطناعي لتوقع الأداء البدني وتحديد القدرات المؤثرة في النجاح الأكاديمي في كليات التربية البدنية. (Pueo، ٢٠١٦: ٩٦)

٦/٣/١/٢ التقنين والمعايير في البطاريات

أوضح **Safrit (٢٠١١)** أن التقنين (Standardization) يُعتبر أحد أهم مراحل بناء البطاريات، إذ يُقصد به وضع إجراءات موحدة لتطبيق الاختبارات وتفسير النتائج ، ويشمل التقنين الخطوات التالية:

- تحديد الظروف البيئية والمكانية لتطبيق البطارية.
- توحيد زمن الإحماء والتعليمات لجميع المفحوصين.
- تحديد المعايير المئينية أو التائية للدرجات.
- إعداد جداول توضح مستوى الأداء (ممتاز - جيد - متوسط - ضعيف)

يُسهم التقنين في ضمان العدالة بين المفحوصين، ويُتيح مقارنة نتائج الطلاب من مختلف السنوات أو الجامعات وفق معيار موحد. (Safrit، ٢٠١١: ١٦)

٧/٣/١/٢ خصائص البطارية:

أشار **ريسان خريبط مجيد (١٩٩١)** أن من أهم خصائص البطارية:

- تصنيف الافراد او المجموعات حسب قدراتهم وامكاناتهم الجسمية والبدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية.
- تختصر كثير من الجهد والإمكانات في عملية ترتيب الافراد وتحديد المستويات المطلوبة.
- وضع الأسس والمعايير التي يمكن تفيد في المستقبل في عمليات تدريب الناشئين حسب قدراتهم البدنية والنفسية والمهارية.
- التنبؤ بما يحدث في المستقبل لهؤلاء الافراد او الجماعات من خلال الترتيب او تحديد المستوي الذي وصل اليه الفرد. (مجيد، ١٩٩١: ٩٧)

٨/٣/١/٢ خطوات بناء بطارية الاختبار في المجال الرياضى :

تتضمن الطرق لا سيما ببناء الاختبارات ناحيتين رئيسيتين هما :

- الخطوات التى يجب إتباعها عند بناء الاختبار .
- كيفية الربط بين وحدات الاختبار المختلفة فى هيئة بطارية اختبار .

وتتضمن خطوات بناء بطارية الاختبار ما يلي .

١ - تحديد الغرض من الاختبار

تقوم هذه الخطوة بدور الموجه التى بعين مصمم الاختبار خلال الخطوات ، حيث يقوم الباحث بتحديد الغرض من الاختبار أو المقياس تحديدا واضحا ، ومن الطبيعى أن اختبارا واحدا قد يفى بعدة أغراض ، الا أنه ينبغى مراعاة أن هذه الاغراض المختلفة لا تقاس بكفاءة واحدة ، إذ أن المهم أن يعرف الباحث الاستخدام الرئيسى لنتائج الاختبار.

وقد تكون تلك الاهداف عامة كالتعرف على درجة امتلاك الافراد لخاصية ما ، أو خاصة كاستخدام بغرض الانتقاء ، التوجيه ، التشخيص وغيرها ، وتحديد الهدف من الاختبار يجب أن يوضح للباحث ثم للعينة مثل (تقويم اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية) أو (تقويم المهارات الاساسية فى التنس الارضى). (علاوى ، رضوان، ٢٠٠٨: ٣٢٠)

٢ - تحديد الظاهرة المقيسة (المطلوب قياسها)

بعد تحديد الخاصية أو الظاهرة المطلوب قياسها تحديدا واضحا ودقيقا وهل أن الظاهرة موجودة ويمكن قياسها مثلا تحديد القوو العضلية كظاهرة مطلوب قياسها ومعرفة ما هى أنواع ومكونات القوة وأن يكون مفهومها وحدودها واضحة تماما.

٣ - تحليل الظاهرة واعداد جدول المواصفات

أى بعد الخطوتين السابقتين يجب تحليل الظاهرة الى مكوناتها الاساسية او العوامل أو المهارات لاسيما التى تتضمنها الظاهرة المطلوب قياسها ، ويتم التحليل عن طريق استطلاع الخبراء فى المجال المعين بعد تحديد معايير وشروط لاسيما لاختيار هؤلاء الخبراء ، ويجب تحديد قائمة للمكونات الاساسية للظاهرة المطلوب قياسها ، ويجب حساب الاهمية النسبية للمكونات لتحديد مفردات الاختبار المعرفية والنفسية .

٤ - تحديد وحدات الاختبار.

بعد تحديد المكونات الاساسية وأهميتها النسبية تحديدا علميا دقيقا يقوم الباحث الرياضى بتحديد وحدات الاختبار ، التى تقيس كل مكون على حدة مع ملاحظة أن تقيس الوحدات الخاصة بكل مكون فى مجموعها جميع الصفات النوعية الخاصة بالمكون والمطلوب اختيارها.

وتدور حول جوانب حركية أو معرفية أو اجتماعية أو نفسية ، وتعتبر عملية جمع الاختبارات من أكثر الخطوات أهمية بالنسبة لاجراءات بناء الاختبار فى المجال التربوى الرياضى ،تحديد أكثر من وحدة اختبار واحدة تقيس المكون الواحد ، وذلك كخطوة أولى ، مع ملاحظة مبدا مهم أن تغطى الوحدات المختارة جميع المظاهر السلوكية أو الادائية الخاصة بالمكون الواحد ، فالوقت اللازم للتنفيذ، والامكانيات المطلوبة ، وتكاليف الاجهزة وصعوبة حساب الدرجات وتسجيلها ، وعدد المساعدين .

٥ - الاختبار النهائى لوحدات الاختبار.

يمكن بعد ذلك تحديد صدق وثبات وموضوعية كل وحدة من الاختبارات المختارة كتابته وذلك عن طريق الرجوع الى البحوث السابقة أو الكتب أو المراجع العلمية المتخصصة ، مع ملاحظة أن تكون مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية والمعايير قد تم بناؤها على عينات مماثلة للعينة التى ستطبق عليها الوحدات المختارة.

تسجيل مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية فى شكل مقادير رقمية لا تقبل الجدل أو فى هيئة عبارات تقديرية تشير الى صلاحية الوحدات ، ويفضل أيضا ذكر المصادر التى اخذت منها هذه المؤشرات ، وطرق حسابها، وإعداد الافراد التى قننت عليها تلك الوحدات ، ويمكن اختيار الوحدات النهائية التى سيتم استخدامها بعد استبعاد الوحدات الغير صادقة وغير الثابتة وتستبعد الوحدات المكرره. (الطرفى، ٢٠١٣: ٤٢-٤٤)

٦ - إعداد شروط وتعليمات تطبيق الاختبار .

بعد الاختيار النهائى لوحدات الاختبار ينبغى إعداد الاجراءات الفعلية الدقيقة الخاصة بتطبيق كل وحدة من وحدات الاختبار التى تم تحديدها ، وتتضمن هذه الاجراءات شروط تطبيق الوحدات ، وطرق حساب الدرجات والادوات المستخدمة وعدد المحاولات ، وترتيب تنفيذ الوحدات ، وغيرها من الشروط ، وتتم هذه الخطوة كتابة مع الملاحظة أن تتسم تعليمات وشروط تنفيذ الاختبار بالسهولة والوضوح والموضوعية حتى يمكن الالتزام بها دون حدوث اختلاف يمكن أن يؤثر على النتائج ، ومن المعروف أن بساطة ووضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار لها تأثير مباشر على ثبات وموضوعية نتائج الاختبار .

٧- حساب المعاملات العلمية للاختبار .

حساب ثبات كل وحدة من وحدات الاختبار المقترحة عمليا وذلك عن طريق حساب معامل الثبات وذلك باستخدام احدى طرق حساب الثبات ، وبالنسبة لحساب الثبات يجب مراعاة الشروط التالية:

- أن تكون عينة الافراد التي يتم حساب الثبات عليها ممثلة للمجتمع الاصلى الذي ستطبق عليه الوحدات فيما بعد تمثيلا صحيحا.
- ان تكون العينة للافراد كافية من حيث العدد وان الاختيار بطريقة عشوائية.
- يجب توحيد جميع التوجيهات والشروط وجميع المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على ثبات النتائج بالنسبة لجميع الافراد.
- يجب ان تكون القيمة العددية لمعامل الارتباط المحسوب قيمة مقبولة، الا يقل معامل الثبات عن (٠.٧٠) ، وكلما زادت القيمة يدل على ثبات النتائج ويرى خبراء آخرون الا يقل معامل الثبات عن (٠.٨٥)
- يجب ان يقوم بتطبيق وحدات الاختبار محكمين مدربين تدريباً جيداً لان ثبات الاختبار يتأثر بمستوى مهارة هؤلاء المحكمين في حساب وتسجيل الدرجات.
- يفضل ان يحسب الثبات عن طريق حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات المتجمعة. (علاوى ، رضوان، ٢٠٠٨: ٣٣٠)

٨- إعداد الشروط والتعليمات النهائية للاختبار .

بعد تحديد الوحدات بشكل نهائى ، يتم مراجعة الاجراءات العملية المكتوبة الخاصة بتطبيق كل وحدة من الوحدات السابق تحديدها يتم ذلك فى ضوء نتائج الوحدات الاستطلاعية ، وعلى ذلك يمكن إعداد الوحدات للتطبيق النهائى أو وضع الاختبارات فى صورتها النهائية ، ويتطلب ذلك وضع خطة زمنية ونظام خاص يسير تطبيق الوحدات وإعداد الادوات والملاعب اللازمة للتنفيذ النهائى .

٩- تطبيق الاختبار وإعداد المعايير .

يتم إعداد معايير وحدات الاختبارات المختلفة ، ويتم إعداد معايير للوحدات التى تتضمنها بطارية الاختبار التى يكشف عنها التحليل الاحصائى ، ومن أهم الشروط الواجب مراعاتها فى البطارية ما يلى:

- أن تتضمن أقل عدد ممكن من الوحدات ويفضل أن يتراوح هذا العدد من (٣-٥) وحدات فقط.
- أن تكون معاملات الارتباط الداخلية Inter correlation بين هذه الوحدات أقل من معاملات الارتباط المحسوبة بين الوحدات التجريبية المختلفة.
- أن تكون كل وحدة من وحداتها لها أعلى معامل ارتباط مع المحك.
- يفضل أن تقيس كل وحدة من وحدات البطارية مكونا واحدا مستقلا من المكونات الأساسية الداخلة في التحليل الإحصائي.
- يفضل استخدام معادلة الانحدار Regression Equations للحكم على قدرة البطارية في التنبؤ بالأداء الكلي بالنسبة للظاهرة المقيسة التي صممت البطارية لاختبارها. (الطرفي، ٢٠١٣: ٤٢-٤٤)

٤/١/٢ القدرات البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تُعد القدرات البدنية الأساس الذي يُبنى عليه الأداء الحركي والرياضي في جميع الأنشطة البدنية، وهي تمثل الجانب الفسيولوجي والميكانيكي من الكفاءة الرياضية. ويمتلك طالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مجموعة من المتطلبات البدنية الخاصة التي تؤهله لممارسة النشاطات التعليمية والتدريبية والميدانية داخل الكلية وخارجها ، وتشكل هذه القدرات معياراً حاسماً في عملية القبول، إذ إن ضعفها يؤدي إلى صعوبة في متابعة المقررات العملية التي تعتمد على الأداء البدني المباشر.

تختلف القدرات البدنية في طبيعتها وتأثيرها من نشاط إلى آخر، إلا أن معظم الباحثين يتفقون على أن القدرات الأساسية تشمل: القوة العضلية، السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل، والتوازن، وتكامل هذه القدرات يعكس مدى جاهزية الطالب البدنية للدراسة والممارسة الرياضية (عبدالحاميد، ٢٠٢٠: ٤٩).

١/٤/١/٢ القوة العضلية (Muscular Strength)

١- مفهوم القوة العضلية

ذكر محمد عبد العزيز (٢٠١٨) أن القوة العضلية هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها باستخدام العضلات الإرادية ، وتمثل هذه القدرة حجر الأساس لجميع الأنشطة البدنية، إذ لا يمكن تحقيق السرعة أو التحمل أو الرشاقة دون وجود مستوى مناسب من القوة. فهي تمكّن الطالب من أداء المهارات البدنية المطلوبة في الدروس العملية كالجري، القفز، الرمي، والرفع. (عبدالعزیز، ٢٠١٨: ١٩)

٢ - أنواع القوة العضلية

تتعدد أشكال القوة وفقاً لطبيعة المقاومة وطبيعة الانقباض العضلي، ومن أبرز أنواعها:

- **القوة العظمى (Maximum Strength)** وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أن تولدها في انقباض واحد.
- **القوة المميزة بالسرعة (Power)** وهي ناتج تفاعل القوة مع السرعة، وتُعد من أهم القدرات للأنشطة التي تتطلب انطلاقاً أو قفزاً.
- **قوة التحمل العضلي (Muscular Endurance)** وهي قدرة العضلة على مقاومة التعب أثناء الأداء المتكرر.
- **القوة الانفجارية (Explosive Strength)** وهي القدرة على إنتاج أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (حسين، ٢٠١٩: ٥٧)

٣ - العوامل المؤثرة في القوة العضلية

أشار **Fox (٢٠١٣)** أنه تتأثر القوة بعدة عوامل فسيولوجية وميكانيكية، منها:

- مساحة المقطع العرضي للعضلة.
- نوع الألياف العضلية (سريعة أو بطيئة الانقباض)
- الزاوية المفصليّة أثناء الانقباض.
- التنسيق العصبي العضلي.
- الحالة النفسية والتحفيزية أثناء الأداء .

تؤدي هذه العوامل مجتمعة إلى تحديد المستوى الفعلي لقوة الطالب، لذا فإن تطويرها يتم عبر برامج تدريبية موجهة تراعي هذه الجوانب. (Fox، ٢٠١٣: ١٤٢)

٤ - أهمية القوة العضلية في أداء طلاب كلية التربية البدنية

القوة العضلية تُعد من أهم القدرات المطلوبة لدى طلاب كلية التربية البدنية لأنها تدخل في تنفيذ كل الأنشطة العملية، فالدروس تشمل مهارات كرفع الزميل، أداء الوثبات، التسلق، والجري السريع وتتطلب قوة عضلية مناسبة ، كما ترتبط القوة ارتباطاً إيجابياً بالأداء الأكاديمي في المواد العملية التي تعتمد على القدرة على الأداء الجسدي المستمر دون تعب. (سيف عون، ٢٠١٧: ٢٣)

٥ - اختبارات قياس القوة العضلية

ذكر **Safrit (٢٠١٥)** أنه توجد عدة اختبارات تستخدم لتقدير القوة العضلية لدى الطلاب، منها:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات (لقياس القوة الانفجارية للرجلين)
- اختبار الجلوس من الرقود المعدل خلال ٣٠ ثانية (لقياس قوة عضلات البطن)
- اختبار دفع الكرة الطبية (لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين)
- اختبار قبضة اليد الدينامومترية (لقياس القوة الثابتة)

هذه الاختبارات تساعد على تحديد مستوى القوة العضلية الكلية، وبالتالي يمكن الاعتماد عليها ضمن بطارية القبول. (Safrit، ٢٠١٥: ١٤)

٢/٤/٢ السرعة (Speed)

١ - مفهوم السرعة

السرعة هي القدرة على إنجاز حركة معينة في أقل زمن ممكن، وتمثل أحد المؤشرات الأساسية على الكفاءة البدنية العامة ، وتُعد من القدرات الضرورية لطلاب التربية البدنية، إذ يعتمد عليها الأداء في الجري، المناولات، وتغير الاتجاهات أثناء النشاطات التعليمية. (عبدالعزیز، ٢٠١٨: ٢١)

٢ - أنواع السرعة

- سرعة الاستجابة :سرعة البدء في تنفيذ الحركة بعد ظهور المثير .
- السرعة الحركية :سرعة أداء جزء من الحركة مثل رمية أو ضربة.
- السرعة الانتقالية :سرعة انتقال الجسم من مكان لآخر كما في الجري.
- السرعة القصوى :أقصى سرعة يمكن للفرد بلوغها في فترة قصيرة.

(Baechle، ٢٠٠٨ : ٢٤)

٣- العوامل المؤثرة في السرعة

ذكر بومبا (Bompa ٢٠١٩) أنه تتأثر السرعة بعدة متغيرات مثل:

- نوع الألياف العضلية (خاصة السريعة الانقباض)
- قوة العضلات العاملة.
- مستوى التنسيق العصبي العضلي.
- سرعة انتقال النبضات العصبية.
- المرونة المفصليّة.

وتُعتبر السرعة نتاجًا تفاعليًا بين القدرات العصبية والعضلية معًا، ما يجعل تدريبها يعتمد على التكامل بين الجهازين العصبي والعضلي. (Bompa، ٢٠١٩، ٢٩ : ٢٩)

٤- أهمية السرعة لطلاب كلية التربية البدنية

أوضح حيدر الشمري (٢٠٢٢) أن السرعة تُعد مؤشرًا على مستوى الاستعداد البدني العام، وهي مهمة في الاختبارات التي تتطلب الجري السريع، أو الأداء ضمن زمن محدد، في الكلية يحتاج الطالب إلى سرعة استجابة في المواقف العملية أثناء التدريس أو التدريب، وسرعة انتقال أثناء أداء الأنشطة البدنية، كما أن مستوى السرعة يعكس درجة اللياقة العصبية العضلية للطلاب، مما يجعلها معيارًا أساسيًا في اختبارات القبول. (الشمري، ٢٠٢٢: ٩٣)

٥- اختبارات قياس السرعة

تُستخدم مجموعة من الاختبارات لقياس السرعة لدى المتقدمين، منها:

- اختبار الجري ٣٠ متر من البدء العالي: لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار العدو ٥٠ متر: لتقدير السرعة القصوى.
- اختبار زمن الاستجابة باستخدام أجهزة إلكترونية.
- اختبار الجري المتكرر (٤ × ١٠ متر): لتقدير سرعة التغيير في الاتجاه وتُعد هذه الاختبارات بسيطة وسهلة التطبيق داخل الميدان الجامعي. (Safrit، ٢٠١١: ٨٢)

١ - مفهوم الرشاقة

تُعد الرشاقة من القدرات البدنية المركبة التي تجمع بين السرعة، التوازن، التوافق، ودقة الحركة. وتعرف بأنها "القدرة على تغيير وضع الجسم واتجاهه بسرعة ودقة مع المحافظة على الاتزان أثناء الحركة". (علاوي، رضوان، ٢٠٠٨: ٣٩)

والطالب في كلية التربية البدنية يحتاج إلى مستوى مرتفع من الرشاقة لأداء مختلف الأنشطة الحركية في الدروس التطبيقية، مثل الجري المتعرج، المناورات، القفزات الجانبية، أو الانتقال السريع من حركة لأخرى.

٢ - الطبيعة الفسيولوجية للرشاقة

تتكون الرشاقة من تفاعل الجهاز العصبي والعضلي، وهي تعتمد على قدرة الجهاز العصبي على إصدار الأوامر السريعة للعضلات، وعلى قدرة العضلات على تنفيذ تلك الأوامر بكفاءة، ويظهر الطالب الرشيق قدرة عالية على التبديل بين الحركات دون فقدان الاتزان، نتيجة لتكامل عمل الجهازين العصبي والعضلي، ومن منظور فسيولوجي، تتأثر الرشاقة بسرعة انتقال الإشارات العصبية، وسرعة انقباض الألياف العضلية، ودرجة التوافق بين المجموعات العضلية العاملة والمقابلة، مما يجعلها قدرة مركبة تحتاج إلى تدريب نوعي مستمر. (Fox، ٢٠١٣: ٥٩)

٣ - أنواع الرشاقة

يرى فؤاد سليمان (٢٠٢٠) أن هناك نوعين أساسيين من الرشاقة تبعاً لطبيعة الأداء الحركي:

- **الرشاقة العامة:** وتشمل القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة في مختلف الأنشطة، مثل الجري المتعرج أو تغيير الوضع أثناء اللعب.
- **الرشاقة الخاصة:** وترتبط بنوع النشاط البدني، مثل رشاقة لاعب كرة القدم أثناء المراوغة، أو رشاقة لاعب الجمباز أثناء الانتقال بين الأجهزة. (سليمان، ٢٠٢٠: ٦٣)

ويرى الباحث أن في كليات التربية البدنية، تُعتبر الرشاقة العامة أكثر شمولاً وأهمية في مرحلة القبول، لأنها تعكس مدى السيطرة العامة على الجسم والقدرة على أداء مختلف الأنشطة البدنية الأكاديمية.

٤ - أهمية الرشاقة لطلاب كلية التربية البدنية

تُعد الرشاقة من القدرات الحاسمة في تحديد كفاءة الطالب البدنية، إذ تُمكنه من أداء مختلف المهارات بسهولة وسرعة. في المقررات العملية مثل ألعاب القوى، كرة السلة، أو الجمباز، يحتاج الطالب إلى تغيير الاتجاه بسرعة دون فقدان التوازن أو الدقة، كما أن الرشاقة تساعد في تجنب الإصابات أثناء الأداء، لأنها تُظهر قدرة الجهاز العصبي العضلي على التحكم في الجسم أثناء الحركات المفاجئة أو التوقف السريع. (الشمري، ٢٠٢٢: ٨٦)

ويرى الباحث أن الرشاقة تُعد أحد المؤشرات التنبؤية المهمة لنجاح الطالب في كلية التربية البدنية، حيث تُظهر معامل ارتباط مرتفع مع الأداء العملي العام في السنوات الأولى للدراسة.

٥ - العوامل المؤثرة في الرشاقة

تتأثر الرشاقة بعدة عوامل فسيولوجية وبدنية ونفسية، من أبرزها:

- **مستوى القوة العضلية:** فكلما زادت قوة العضلات، كان التغيير في الاتجاه أسهل وأسرع.
- **المرونة المفصالية:** تتيح حرية الحركة وتقلل من زمن التبديل بين الاتجاهات.
- **السرعة الحركية:** عنصر جوهري في الانتقال السريع.
- **التوافق العصبي العضلي:** يحقق انسجاماً بين عمل العضلات المختلفة.
- **القدرة على الاتزان:** تمنع السقوط أو فقدان السيطرة أثناء التبديل السريع.
- **العامل النفسي:** مثل التركيز والانتباه وسرعة الاستجابة للمثيرات.

هذه العوامل تؤكد أن الرشاقة ليست قدرة أحادية، بل هي ناتج تفاعل منظومة متكاملة من القدرات البدنية والذهنية. (Baechle، ٢٠٠٨: ٥٢)

٦ - أساليب تطوير الرشاقة

يمكن تطوير الرشاقة لدى الطلاب باستخدام مجموعة من الأساليب التدريبية، أهمها:

- **تدريبات تغيير الاتجاه:** مثل الجري المتعرج، والركض الزجراجي.
- **تدريبات الرشاقة المركبة:** الجمع بين القفز والدوران وتغيير الاتجاه.
- **تدريبات رد الفعل:** تعتمد على الاستجابة للمؤثرات البصرية أو السمعية.
- **تدريبات السلالم (Agility Ladder):** لتحسين سرعة القدمين والتوافق.
- **تدريبات البلايومترك:** لتطوير القدرة العضلية والانفجارية.

ينبغي أن تكون هذه التدريبات متدرجة في الصعوبة، ومصممة بما يتناسب مع الحالة البدنية للطلاب الجدد في الكلية. (Bompa، ٢٠١٩: ١٥)

٧- اختبارات قياس الرشاقة

ذكر **Safrit (٢٠١٥)** أنه تُستخدم عدة اختبارات لقياس الرشاقة في المجال البدني، من أبرزها:

- اختبار الجري المتعرج: (**Illinois Agility Test**) يقيس سرعة التبدل في الاتجاهات والقدرة على التحكم في الحركة.
- اختبار بارو للرشاقة: (**Barrow Zigzag Test**) يستخدم في قياس الرشاقة العامة للطلاب.
- اختبار ١٠×٤ متر: يُقيس سرعة الحركة مع التبدل السريع في الاتجاه.
- اختبار **T-Test**: يقيس القدرة على الجري في مسار يشبه شكل حرف (T) ، ويتطلب تغيير الاتجاهات بمرونة وسرعة (Safrit، ٢٠١٥: ٤٩)

٨- الرشاقة كمؤشر للياقة العصبية العضلية

أوضح **Gabbett (٢٠٠٨)** أن الرشاقة تُعتبر من أبرز المؤشرات على كفاءة الجهاز العصبي العضلي، لأنها تعتمد على دقة توقيت الاستجابة بين العضلات العاملة والمقابلة. الطالب ذو الرشاقة العالية يتمتع بقدرة على ضبط الحركة بدقة وسرعة، ما يعكس مستوى متقدماً من اللياقة العصبية العضلية ، ولهذا السبب، تُستخدم اختبارات الرشاقة في كليات التربية البدنية كمقياس شامل للقدرة البدنية العامة، وليست كقدرة فرعية فقط، إذ تجمع بين عناصر متعددة مثل السرعة والقوة والتوازن. (Gabbett، ٢٠٠٨: ٤١)

٢/١/٤ المرونة (Flexibility)

١- مفهوم المرونة

المرونة هي القدرة على أداء حركات واسعة في المفاصل ضمن المدى التشريحي الطبيعي لها من دون مقاومة زائدة أو شعور بالألم. وهي من القدرات البدنية الأساسية التي تُكسب الجسم حرية في الحركة وسلاسة في الأداء، وتُعد شرطاً أساسياً لإتقان المهارات الرياضية المختلفة، سواء في الأنشطة الفردية أو الجماعية ، وتُعرف المرونة أيضاً بأنها "قابلية المفصل أو مجموعة المفاصل على الحركة بأكبر مدى ممكن، وبصورة منسقة خالية من المقاومة الزائدة". (عبدالعزیز، ٢٠١٨: ٧٣)

٢ - الأهمية الفسيولوجية للمرونة

من الناحية الفسيولوجية أشار فوكس Fox (٢٠١٣) أنه تعتمد المرونة على الخصائص المرنة للأنسجة العضلية والأربطة والأوتار المحيطة بالمفاصل. فعندما تكون هذه الأنسجة مرنة، فإنها تسمح بمدّ المفصل لأقصى مدى دون أن تتعرض للتمزق أو الإجهاد ، كما تسهم المرونة في تحسين كفاءة الدورة الدموية أثناء الحركة، وتقلل من مقاومة العضلات المقابلة، مما يجعل الحركة أكثر انسيابية، وتساعد المرونة الجيدة على تحسين الاقتصاد الحركي، أي أن يؤدي الطالب نفس العمل بجهد عضلي أقل، وهو ما يُعدّ ضروريًا في الأنشطة البدنية داخل الكلية. (Fox ، ٢٠١٣ : ٨٣)

٣ - أنواع المرونة

تُقسم المرونة عادة إلى نوعين أساسيين، هما:

- **المرونة العامة:** وهي المدى الحركي في جميع مفاصل الجسم بصورة شاملة. وهي مهمة للطلاب لأنها تعكس مستوى اللياقة الحركية العامة وتساعدهم على أداء مختلف الأنشطة الأكاديمية.
- **المرونة الخاصة:** وهي المدى الحركي لمفصل محدد أو مجموعة مفاصل تُستخدم في نشاط معين، مثل مرونة مفصل الكتف في الجيمباز أو السباحة، ومرونة مفصل الفخذ في ألعاب القوى. (باهي ، عمران، ٢٠١٠ : ٥٢)

٤ - العوامل المؤثرة في المرونة

تتأثر المرونة بعدة عوامل فسيولوجية وميكانيكية وعمرية، منها:

- **العمر:** تقل المرونة تدريجيًا مع التقدم في العمر بسبب تصلب الأنسجة وانخفاض نشاط الألياف المرنة.
- **الجنس:** الإناث غالبًا يمتلكن مرونة أعلى بسبب طبيعة الأنسجة العضلية والمفصلية.
- **درجة حرارة العضلات:** ارتفاع الحرارة يزيد من قدرة الأنسجة على التمدد.
- **نمط التدريب:** الممارسة المنتظمة لتمارين الإطالة تزيد من مرونة المفاصل.
- **العوامل الوراثية:** بعض الأفراد يتمتعون بمدى حركي أكبر نتيجة طبيعة مفاصلهم الوراثية.
- **الحالة النفسية:** التوتر والانقباض العصبي يقللان من المدى الحركي للمفصل.

توضح هذه العوامل أن المرونة يمكن تطويرها إلى حد كبير بالتدريب المناسب، رغم وجود فروق فردية طبيعية (Baechle ، ٢٠٠٨ : ٤٦)

٥ - أهمية المرونة في كلية التربية البدنية

تكتسب المرونة أهمية خاصة لطلاب كلية التربية البدنية لأنها ترتبط ارتباطاً مباشراً بالسلامة البدنية والأداء الفني للحركات. فهي تساعد في:

- تجنب الإصابات العضلية والمفصالية الناتجة عن الشد الزائد أو المقاومة المفاجئة.
- تحسين جودة الأداء الفني في المهارات التي تتطلب مدى حركياً كبيراً، مثل الحركات الأرضية والجمباز والتمارين السويدية.
- زيادة القدرة على التعلم الحركي، لأن المفصل المرن يسمح بأداء المهارات الجديدة بسهولة أكبر.
- تحسين المظهر البدني العام من خلال تناسق العضلات وانسيابية الحركة.

وقد أثبتت دراسات حديثة أن طلاب كليات التربية البدنية الذين يمتلكون مرونة عالية يحققون درجات أفضل في المقررات العملية التي تعتمد على الأداء البدني، كما تقل لديهم معدلات الإصابات بنسبة تتجاوز ٣٠%. (سيف عون، ٢٠١٧ : ٢٩)

٦ - أساليب تطوير المرونة

ذكر **Alter (٢٠١٤)** أن المرونة تُطوّرت عبر مجموعة من الأساليب التدريبية، أهمها:

- تمارين الإطالة الثابتة: (**Static Stretching**) حيث يُثبت المفصل في أقصى مدى حركي لفترة تتراوح بين ١٠-٣٠ ثانية.
- تمارين الإطالة الديناميكية: (**Dynamic Stretching**) تعتمد على حركة مستمرة تتضمن اندفاعاً خفيفاً داخل المدى الحركي الطبيعي.
- طريقة التمدد بالتوتر والإرخاء: (**PNF**) وهي طريقة تعتمد على تناوب الانقباض والإرخاء للعضلات المستهدفة.
- اليوغا والبيلاتس: أثبتت فعالية عالية في تحسين مرونة الجسم الكلية.

يُنصح بتطبيق تمارين المرونة بعد الإحماء مباشرة أو بعد انتهاء التمرين، عندما تكون العضلات دافئة وقابلة للتمدد بشكل آمن. (Alter، ٢٠١٤ : ١٥)

٧- اختبارات قياس المرونة

تُستخدم عدة اختبارات معيارية لقياس المرونة في المجال التربوي والرياضي، أهمها:

- اختبار الجلوس واللمس للأمام: (Sit and Reach Test) لقياس مرونة عضلات أسفل الظهر والوركين.
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف: لقياس مرونة العمود الفقري.
- اختبار ثني الذراع خلف الرأس: لقياس مرونة مفصل الكتف.
- اختبار فتح الرجلين للأمام أو الجانب: (Splits) لقياس مرونة مفصل الفخذ.

(Safrit، ٢٠١٥: ٤١)

٨- علاقة المرونة ببقية القدرات البدنية

المرونة ليست قدرة مستقلة بذاتها، بل تتكامل مع باقي القدرات مثل القوة، السرعة، والرشاقة. فالطالب المرن يستطيع أداء الحركات بسرعة أكبر لأن مقاومة المفاصل للحركة تكون أقل، كما أن المرونة ترفع من كفاءة التحمل لأنها تقلل من إجهاد العضلات أثناء التكرار، وتُعَدّ المرونة عاملاً مساعداً في تطوير التوافق العصبي العضلي، لأنها تُحسن من السيطرة على المدى الحركي أثناء تنفيذ المهارات المعقدة. (Bompa، ٢٠١٩: ٣٥)

٢/١/٤ التحمل (Endurance)

١- مفهوم التحمل

التحمل هو القدرة على أداء مجهود بدني لفترة طويلة من الزمن دون الشعور بالتعب السريع، أو هو مقاومة التعب أثناء أداء العمل البدني والمحافظة على كفاءة الأداء لأطول مدة ممكنة، ويُعد التحمل أحد أهم مكونات اللياقة البدنية التي تحدد قدرة الفرد على أداء الأنشطة المستمرة مثل الجري الطويل أو الأنشطة التعليمية التي تتطلب جهداً بدنياً متواصلاً داخل الكلية، وفي كليات التربية البدنية، يُمثل التحمل الأساس الذي تُبنى عليه جميع الأنشطة العملية، لأنه يمكّن الطالب من الاستمرار في الأداء خلال الحصص الميدانية والاختبارات دون انخفاض ملحوظ في الكفاءة. (عبدالحميد، ٢٠٢٠: ٨٦)

٢ - الطبيعة الفسيولوجية للتحمل

من الناحية الفسيولوجية، يرتبط التحمل ارتباطاً وثيقاً بكفاءة الجهازين القلبي التنفسي والعضلي. فكلما كانت عضلة القلب قادرة على ضخ كمية أكبر من الدم المحمل بالأكسجين إلى العضلات العاملة، وكلما كانت الرئتان قادرتين على تبادل الغازات بكفاءة، زادت قدرة الفرد على التحمل، كما يعتمد التحمل على قدرة العضلات على استخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة من خلال عملية الأيض الهوائي (Aerobic Metabolism). ويُعتبر مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ($VO_2 \text{ Max}$) من أفضل المؤشرات العلمية لقياس التحمل العام للفرد. (Fox، ٢٠١٣: ٢١)

٣ - أنواع التحمل

يقسم التحمل إلى نوعين رئيسيين، هما:

١. **التحمل العام: (General Endurance)** : وهو قدرة الفرد على مقاومة التعب أثناء الأنشطة البدنية الشاملة التي تتطلب عمل عدد كبير من المجموعات العضلية، يُقاس عادة من خلال اختبارات الجري الطويل أو المشي السريع، وهو الأساس في بناء اللياقة القاعدية لجميع طلاب التربية البدنية.

٢. **التحمل الخاص: (Specific Endurance)** : ويشير إلى قدرة الفرد على مقاومة التعب في نشاط محدد أو مهارة معينة، مثل التحمل الخاص بعدائي المسافات المتوسطة أو التحمل العضلي لعضلات معينة كالבطن والذراعين. (Schnabel، ٢٠٠٨: ٩٥)

ويرى الباحث أنه في كليات التربية البدنية، يُستخدم التحمل الخاص لقياس قدرة الطالب على أداء تمارين متكررة في مادة معينة كألعاب القوى أو الجمباز.

٤ - العوامل المؤثرة في التحمل

يتأثر التحمل بمجموعة من العوامل الفسيولوجية والميكانيكية والنفسية، من أبرزها:

- السعة الهوائية القصوى ($VO_2 \text{ Max}$) كلما ارتفعت زادت قدرة الفرد على التحمل.

- نسبة الألياف العضلية البطيئة الانقباض (**Slow-twitch fibers**) وهي الألياف الأكثر كفاءة في العمل المستمر.
 - قدرة القلب على التكيف (**Cardiac Adaptation**) القلب المدرب ينبض بعدد أقل ويدفع كمية دم أكبر في كل انقباض.
 - قدرة العضلات على التخلص من حمض اللاكتيك :انخفاض تراكمه يؤخر الشعور بالتعب.
 - الحالة النفسية والتحفيز الذاتي :التركيز والإصرار يرفعان من مستوى التحمل بشكل واضح.
- تؤكد هذه العوامل أن التحمل لا يُعدّ قدرة عضلية فقط، بل هو مزيج من عناصر عصبية، فسيولوجية، ونفسية.(Kenney، ٢٠١٥: ٣٨)

٥- أهمية التحمل لطلاب كلية التربية البدنية

يُعتبر التحمل من القدرات الأساسية في عملية القبول الجامعي في كليات التربية البدنية، لأنه يعكس قدرة الطالب على مواكبة المتطلبات البدنية للدراسة، خصوصاً أثناء الدروس العملية أو الأنشطة الميدانية الطويلة ، ففي أنشطة مثل كرة القدم، السباحة، الجُمباز، أو تدريبات اللياقة، يحتاج الطالب إلى التحمل العضلي والقلبي التنفسي حتى يتمكن من أداء التمارين لفترات طويلة دون تعب ، كما أن التحمل يساعد على تحسين سرعة الاستشفاء بعد المجهود، ويُعزز من قدرة الطالب على التركيز والتعلم العملي.(الشمرى، ٢٠٢٢: ٢٧)

٦- أساليب تطوير التحمل

تُستخدم عدة طرق تدريبية لزيادة قدرة الطالب على التحمل، من أبرزها:

١. الطريقة المستمرة: (**Continuous Method**) : تعتمد على أداء نشاط بدني متوسط الشدة لفترة زمنية طويلة (مثل الجري لمسافة ١٥٠٠-٣٠٠٠ متر)
٢. الطريقة الفترية: (**Interval Method**) : تعتمد على تكرار فترات من الجهد العالي تليها فترات راحة جزئية، وتُستخدم لتطوير التحملين الهوائي واللاهوائي.
٣. طريقة الفارتلك (**Fartlek Training**) : تمزج بين الجري السريع والبطيء في مسافات متفاوتة داخل بيئة مفتوحة.
٤. طريقة الدورات التدريبية: (**Circuit Training**) : تشمل محطات من التمارين المختلفة تؤدي بشكل متتابع لتطوير التحمل العضلي العام.(Bompa، ٢٠١٩: ٧٧)

٧- اختبارات قياس التحمل

من أكثر الاختبارات شيوعاً في تقييم التحمل لدى طلاب التربية البدنية ما يلي:

- اختبار الجري ١٥٠٠ متر :لتقدير التحمل الهوائي العام.
- اختبار كوبر (Cooper 12-Minute Run Test) يُقاس فيه عدد الأمتار التي يمكن قطعها خلال ١٢ دقيقة.
- اختبار الجري المتدرج (Beep Test) يقيس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- اختبار الجلوس من الرقود المتكرر :لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن.
- اختبار الضغط المتكرر :لتقدير تحمل عضلات الذراعين والصدر. (Safrit، ٢٠١٥: ١٠٨)

٦/٤/١/٢ التوازن (Balance)

١- مفهوم التوازن

يُعرّف التوازن بأنه القدرة على الحفاظ على وضع ثابت للجسم أو استعادته أثناء الحركة .ويشير إلى قدرة الفرد على التحكم في مركز ثقله بالنسبة لقاعدته الارتكازية.(Base of Support) فإذا كان مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز ، فإن الجسم يكون في حالة اتزان، بينما إذا خرج عنها فإن الجسم يفقد توازنه ، ويُعد التوازن من القدرات الأساسية في معظم الأنشطة البدنية، لأنه يُمثل حجر الزاوية في الأداء الحركي المنسق، ويُسهّم في تجنب الإصابات الناتجة عن السقوط أو فقد السيطرة أثناء الحركة. (حسانين ، ٢٠٠١: ٥٢)

٢- الأنواع الأساسية للتوازن

يقسّم التوازن إلى نوعين رئيسيين، هما:

- التوازن الثابت: (Static Balance) : وهو قدرة الفرد على الحفاظ على وضع ثابت للجسم أثناء السكون، مثل الوقوف على قدم واحدة أو أداء وضع الجملاز الثابت.
- التوازن الديناميكي: (Dynamic Balance) : وهو القدرة على الحفاظ على وضع الجسم أثناء الحركة أو الانتقال من وضع لآخر، مثل الجري، القفز، أو الدوران.

ويُعدّ التوازن الديناميكي أكثر أهمية لطلاب كلية التربية البدنية، لأنه يعكس قدرتهم على التحكم بالجسم أثناء التغيرات السريعة في الاتجاه والوضع، وهي سمة أساسية في الأنشطة الأكاديمية والرياضية على حد سواء. (Sands، ٢٠١٠: ١٩)

٣- الأسس الفسيولوجية للتوازن

يتحقق التوازن نتيجة تعاون ثلاث نظم فسيولوجية رئيسية داخل الجسم:

- **الجهاز الدهليزي: (Vestibular System)** : الموجود في الأذن الداخلية، ويعمل على الإحساس بحركة الرأس واتجاهها بالنسبة للجاذبية الأرضية.
- **الجهاز البصري: (Visual System)** : الذي يزود الدماغ بمعلومات عن وضع الجسم بالنسبة للبيئة المحيطة.
- **الجهاز الحسي العميق: (Proprioceptive System)** : الذي يرسل إشارات إلى الدماغ عن وضع العضلات والمفاصل أثناء الحركة.

يتكامل عمل هذه الأجهزة لتوليد استجابات عضلية سريعة تعمل على استعادة الاتزان كلما اختل، مما يجعل التوازن قدرة عصبية عضلية في المقام الأول. (Winter، ٢٠٠٩: ١٥٢)

٤- العوامل المؤثرة في التوازن

يتأثر التوازن بمجموعة من العوامل البيوميكانيكية والفسيولوجية، أبرزها:

- **اتساع قاعدة الارتكاز** : كلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز زاد ثبات الجسم.
- **ارتفاع مركز الثقل** : كلما ارتفع مركز الثقل قلّ الاستقرار، والعكس صحيح.
- **وزن الجسم وتوزيعه** : التوزيع المتناسق للكتلة يساعد في تحقيق التوازن.
- **قوة العضلات المحورية: (Core Muscles)** تلعب دوراً مهماً في تثبيت الجذع.
- **سلامة الجهاز العصبي** : التنسيق العصبي هو العامل الحاسم في استقرار الجسم.
- **العوامل النفسية** : كالتركيز والانتباه، فالتشتت الذهني يؤدي إلى ضعف الاتزان.

هذه العوامل تؤكد أن التوازن ليس قدرة بدنية بسيطة، بل هو ناتج لتفاعل أنظمة جسمية متعددة (Hall، ٢٠١٨: ١٦٣)

٥ - أهمية التوازن لطلاب كلية التربية البدنية

يُعد التوازن مكونًا جوهريًا من متطلبات القبول في كليات التربية البدنية، لأن العديد من المواد الأكاديمية مثل الجُمباز، الباليه الرياضي، ألعاب القوى، والتمارين السويدية، تعتمد على القدرة على الحفاظ على ثبات الجسم أثناء الحركة، كما يُساهم التوازن في تحسين الأداء التعليمي أثناء شرح المهارات العملية، لأن المدرّس الرياضي يستخدم جسده كنموذج توضيحي للطلاب، إضافةً إلى ذلك، فإن تطوير التوازن يساهم في تقليل خطر الإصابات الناتجة عن السقوط أو الأخطاء أثناء الأداء العملي داخل الكلية. (الشمري، ٢٠٢٢: ٢٣)

٦ - أساليب تطوير التوازن

هناك العديد من الأساليب التدريبية التي تساهم في تحسين التوازن، منها:

- **تدريبات الاستقرار الثابت:** كالوقوف على قدم واحدة، أو أداء تمارين اليوغا الثابتة.
- **تدريبات الاستقرار الديناميكي:** مثل المشي على عارضة، أو استخدام الكرات المطاطية (Swiss Ball).
- **التدريب الحسي العصبي:** باستخدام أدوات عدم الاستقرار. (Balance Board – Bosu).
- **تمارين العضلات المحورية:** (Core Training) لتقوية عضلات الجذع التي تثبت الجسم أثناء الحركة.
- **تدريبات الرؤية المحدودة:** كإغلاق العينين أثناء التوازن لتقوية الجهاز الدهليزي (Behm, 2006: 112)

٧ - اختبارات قياس التوازن

تتعدد الاختبارات التي تقيس مستوى التوازن في المجال البدني، ومن أهمها:

- **اختبار الوقوف على قدم واحدة:** (Stork Balance Test) يقيس التوازن الثابت.
- **اختبار التوازن الديناميكي:** (Y-Balance Test) يُستخدم لقياس قدرة الفرد على الحفاظ على التوازن أثناء الحركة في اتجاهات متعددة.
- **اختبار الوقوف على العارضة:** لقياس التوازن الحركي والدقة في التحكم.
- **اختبار جهاز التوازن الإلكتروني:** (Biodex Balance System) يُعطي قياسات دقيقة لدرجة التذبذب واتزان مركز الثقل.

هذه الاختبارات تختلف في بساطتها وتعقيدها، إلا أن جميعها تهدف إلى تحديد كفاءة الجهاز العصبي العضلي في السيطرة على الجسم أثناء الأداء. (Safrit، ٢٠١٥: ٢١)

٨- العلاقة بين التوازن وبقية القدرات البدنية

يتكامل التوازن مع باقي القدرات البدنية كالقوة والرشاقة والمرونة. فالتوازن الجيد يعتمد على قوة عضلات الجذع، والمرونة المفصلية، وسرعة الاستجابة العصبية. كما أن الرشاقة لا يمكن تحقيقها دون توازن مستقر أثناء التبدل في الاتجاهات، لذلك يُعتبر التوازن محوراً أساسياً في الأداء البدني العام، ويسهم بشكل مباشر في تطوير الأداء المهاري، خصوصاً في الألعاب الجماعية والأنشطة التي تتطلب التفاعل الحركي المستمر. (Baechle، ٢٠٠٨: ٣٦)

٥/١/٢ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة العين العراقية إحدى الكليات العلمية التي تواصل مسيرتها العلمية والبحثية بخطى حثيثة نحو النجاح وتسعى الكلية بجهود الاساتذة المختصين في مجالات العلوم الرياضية المختلفة الى تحقيق اهدافها واهداف الجامعة من خلال النهوض بالمستوى العلمي لخريجها واعدادهم وفق المعطيات المحدودة لنا من قبل الهيئة القطاعية لكليات التربية البدنية والعلوم الرياضية في العراق تسعى كليتنا لرفد سوق العمل بالكوادر المتعلمة وفق برامج علمية وتربوية سواء كان في الجامعات العراقية والمؤسسات الرياضية الاخرى كذلك القطاع الخاص للكلية مجموعة من المختبرات التي تزيد من الرصانة العلمية لخريجها اثناء التطبيق العلمي في الدروس التخصصية وفي الفلسفة الرياضية والتشريح والطب الرياضي وتتبع كليتنا النظام السنوي لنواكب الكليات المتناظرة في العراق وتهتم كليتنا بالبحث العلمي للأساتذة وتقويمهم سنوياً وتطويرهم من خلال الدورات التطويرية لهم وتطوير امكانياتهم الالكترونية في استخدام الانظمة الالكترونية .

رؤية الكلية

■ تتبنى كليتنا اعداد كوادر تخصصية تربوية متقدمة يمتلكون المهارة العلمية والمهارة التربوية للارتقاء بخدمة المجتمع والمؤسسات التعليمية والتربوية والبحثية .

اهداف الكلية

■ تنمية وتطوير العملية التعليمية وتوفير البيئة المثالية للممارسات الفعلية للتعليم والتعلم بما يواكب التطورات العلمية الحديثة

- تحديث نظم وتكنولوجيا المعلومات لتطوير البنية التحتية بالكامل .
- تطوير كفاءة اعضاء هيئة التدريس في ادارة ومتابعة عمليات التعليم والبحث العلمي سواء في الدراسات الاولية او العليا .
- تنمية الانشطة الطلابية وتفعيل روابط وثيقة بين الكلية والمخرجات ومؤسسات المجتمع ذات العلاقة .
- تطوير نظم التقويم للفاعلية التعليمية وتقييم نواتج التعليم لكل برنامج وتحديث المناهج اساليب التقييم والامتحانات
- التوصيف الوظيفي ومجال العمل لخريجي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة : اعداد كوادر تربوية علمية تعمل في مؤسسات الدولة .
- الشهادة التي تمنحها الكلية : بكالوريوس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

رسالة الكلية

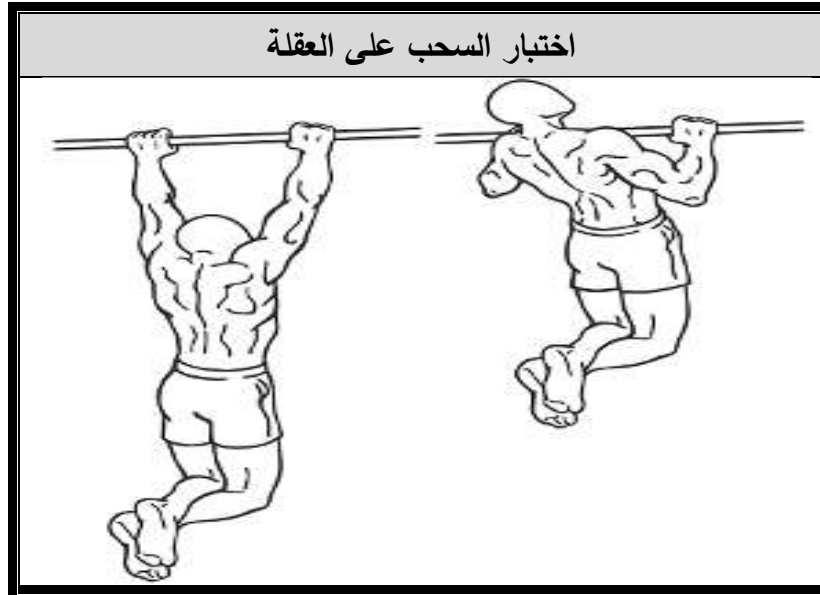
- تقدم كليتنا البرامج والمقررات العلمية لاعداد الكوادر العلمية المؤهلة , الغرض منها احتياجات المجتمع المحلي والاقليمي والمستجدات العلمية في المجالات التربوية والرياضية المختلفة .

<https://physedu.alayen.edu.iq/>

اختبارات القدرات البدنية (بنين - بنات)

١ - الاختبار الاول

اسم الاختبار	السحب على العقلة
الغرض من الاختبار	قياس قوة الذراعين والتحمل
شرح أداء الاختبار	يقف الطالب أسفل جهاز العقلة وعند سماع الإشارة يقفز للتعلق بالجهاز ويبدأ السحب والمد بالطريقة الصحيحة
احتساب درجة الاختبار	يحصل الطالب على درجة كاملة إذ أدى ١٦ تكرار



بالنسبة لاختبار العقلة الخاص بالطالبات فيكون الاعتماد على الزمن ويقاس بأكثر فترة تبقى الطالبة متعلقة بجهاز العقلة من القبضة المقلوبة بالعقلة.

٢ - الاختبار الثاني

اسم الاختبار	اختبار القفز من الثبات
الغرض من الاختبار	قياس قوة الرجلين
شرح أداء الاختبار	يقف الطالب أسفل عند خط البداية وعند سماع الإيعاز يقوم بثني الرجلين ومرجحة الذراعين للخلف ثم القفز للامام
احتساب درجة الاختبار	يتم احتساب الدرجة لابتعد مسافة يصل لها الطالب



٣- الاختبار الثالث

اسم الاختبار	اختبار شناو بطن
الغرض من الاختبار	قياس قوة عضلات البطن والتحمل
شرح أداء الاختبار	يجلس الطالب بوضع القرفصاء ويثبتة زميلة من الساقين وعند سماع الإشارة يؤدي الطالب الاختبار بأقصى سرعة
احتساب درجة الاختبار	يعتمد الاختبار على أكثر تكرارات خلال زمن دقيقة واحدة



٤ - الاختبار الرابع

اسم الاختبار	اختبار ركض ٦٠ متر
الغرض من الاختبار	قياس أقصى سرعة للمختبر
شرح أداء الاختبار	يقف الطالب عند خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة الى خط النهاية ولمسافة ٦٠ متر
احتساب درجة الاختبار	تحتسب الدرجة بالزمن الذى يستغرقه الطالب فى قطع المسافة بالثانية



٥ - الاختبار الخامس

اسم الاختبار	اختبار ركض ٥٤٠ متر
الغرض من الاختبار	قياس مطاولة الطالب
شرح أداء الاختبار	يقف الطالب عند خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة الى خط النهاية ولمسافة ٥٤٠ متر
احتساب درجة الاختبار	تحتسب الدرجة بالزمن الذى يستغرقه الطالب فى قطع المسافة بالثانية

اختبار ركض ٥٤٠ متر



٢/٢ الدراسات المرجعية :

١-دراسة: وليد فلماز ساروخان (٢٠٢٣)(٦٩): بعنوان " المستويات والدرجات المعيارية لاختبارات

قبول طلاب الكليات العسكرية في العراق باستخدام الأجهزة الإلكترونية "

– أهداف البحث: هدفت الدراسة إلى إيجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات القبول البدنية للطلاب المتقدمين إلى الكلية العسكرية، وبناء درجات ومستويات معيارية لهذه الاختبارات

– المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

– عينة البحث: تكون مجتمع البحث من طلاب الدورة (٨٤) في الكلية العسكرية/ زاخو والبالغ

عددهم (٢٥٥) طالبا واختار الباحثان هذا المجتمع كونهم أحدث دورة في الكلية، وتم إجراء

التجربة الرئيسة على عينة تطبيق البحث في الكلية العسكرية الثانية/ زاخو والبالغ عددهم (١٧٥)

طالبا مثلوا ستة فصائل

– أهم النتائج: ملائمة اختبارات القبول للطلاب المتقدمين للقبول في الكليات العسكرية في العراق.

– التوصل جداول معيارية ودرجات مئوية للقائمين على الإشراف على اختبارات قبول طلاب

الكليات العسكرية فضلا عن ضباط التدريب البدني في الجيش العراقي، استنادا إلى الاستنتاجات

أوصى بما يأتي: استخدام الجداول المعيارية والدرجات المئوية من قبل القائمين بالإشراف على

قبول طلاب الكليات العسكرية وجميع ضباط التدريب البدني في الجيش العراقي

٢-دراسة: عدى عادل دراغمة (٢٠٢٣)(٣٠): بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات

اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في

الجامعات الفلسطينية"

– أهداف البحث: التعرف على امكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية للطلبة

المتقدمين لاختبار القبول في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية

– المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

– عينة البحث: عينة عمدية قدرها (١٩٠) طالبات ، و(١٧٤) طالبة من الطلبة المقبولين من طلبة

سنة اولى ممن خضعوا الى اختبار القدرات في جامتهم

– أهم النتائج: أن مستوى الطلبة في الاختبارات المستخدمة البدنية كانت متوسطا، وتم بناء

مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلبة والطالبات ، ويوصى بضرورة اعتماد المستويات

المعيارية التي توصلت اليها الدراسة في عملية اختيار وقبول الطلبة الجدد في الجامعات الفلسطينية في اقسام وكليات التربية الرياضية .

٣-دراسة: على عبدالواحد الهيمص (٢٠٢٢)(٣٤) بعنوان " تأثير جهاز مبتكر لأجراء اختبار

الجلوس من الرقود للطلبة المتقدمين لقبول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة "

– أهداف البحث: تصميم جهاز مبتكر ومعرفة أثره في إجراء اختبار الجلوس من الرقود وافترض أن للجهاز المبتكر تأثير في إجراء وتحقيق اختبار الجلوس من الرقود مراعيًا توفير الجهد والوقت والدقة في الأداء.

– المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

– عينة البحث: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الثالثة) إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية. تم تقسيم العينة على مجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة المجموعة الأولى (التجريبية) (١٠) طالب تخضع لتطبيق الجهاز الذي أعده الباحث ،أما المجموعة الثانية الضابطة (١٠) طالب).

– أهم النتائج: يحتوي الجهاز على عارضتين تستخدم الأولى لتثبيت القدمين على الأرض وتستخدم الثانية لغرض انثناء الركبتين بشكل انسيابي يحقق شروط الاختبار واحتوى على عارضة خفيفة (مسطره) من الألمنيوم مغلقة وموصولة بحساس والذي بدوره يتصل بسلك كهربائي لغرض قراءة العداد بصورة مباشرة أثناء الأداء حيث تم صنع الجهاز لعدد يتسع لأثنين من المختبرين وبالإمكان عمل أي عدد ممكن بعد نجاح الجهاز للغرض الذي وضع من أجله والجهاز بصورة عامة يمكن تثبيته بطريقتين الأولى بالأرض والثانية على الحائط. حيث يتم حساب عدد المحاولات التي يقوم بها المختبر بصورة آلية. ملاحظة: يعمل الجهاز بطريقتين (الكهرباء - نضيدة خارجية). يقوم العداد بالاحتفاظ بعدد المحاولات حتى بعد أن يتم قطع التيار الكهربائي. وقد استنتج الباحثان أن للجهاز المصنع تأثير في الطريقة المتبعة لاحتساب عدد المحاولات الناجحة في اختبار الجلوس من الرقود بما فيها من مواصفات الاختبار الجيد من حيث توفير الوقت والجهد والتكلفة. ونقصد بذلك المجموعة التجريبية

٤- دراسة: السيد عبد الهادي كامل حسين (٢٠٢٢)(١٩): بعنوان " بناء بطارية اختبارات بدنية لاختبارات القبول بالمدارس الرياضية"

— **أهداف البحث:** يهدف البحث الى بناء بطارية اختبارات بدنية لاختبارات القبول بالمدارس الرياضية

— **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي

— **عينة البحث:** عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب المتقدمين للمدرسة الرياضية بينها ، واشتملت العينة الأساسية (٢٠٠) طالب تم تطبيق الدراسة الأساسية عليهم بالإضافة إلى عدد (٢٠) طالب كعينة استطلاعية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

— **أهم النتائج:** تم التوصل الى بطارية الاختبار المستخلصة وتسميتها ببطارية(القدرات البدنية لاختبارات القبول للمدارس الرياضية ، استخدام معايير البطارية المستخلصة في وضع درجات للقدرات الحركية لمجتمع البحث ، أثبتت مجموعة الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي لقياس القدرات الحركية الخاصة بالطلاب القبول بالمدارس الرياضية صلاحيتها من حيث البناء العلمي المناسب لتوافر معامل (الثبات والصدق) لتقنين الاختبار، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، حيث يقترب معامل الالتواء لكل منها من الصفر ، وهذا يؤكد ملائمة الاختبارات لعينة البحث، الاهتمام بعناصر القدرة الحركية المستخلصة عند وضع البرامج للأنشطة الرياضية، واختيار التلاميذ في جميع المهارات الرياضية ، ضرورة اعتماد البطارية المستخلصة من قبل المدارس الرياضية عند التقديم لأغراض القبول فيها.

٥- دراسة: محمد نبيل عوض(٢٠٢١)(٥٥): بعنوان " نموذج مقترح لتقييم اختبارات القبول الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الأزهر "

— **أهداف البحث:** هدف البحث إلى الوقوف على تحديد وصفي علمي وموضوعي دقيق للحالة البدنية للطلاب الثانوية الأزهرية المتقدمين لاختبارات الالتحاق بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الأزهر باستخدام نموذج جانجستيد وبيفريدج للتحليل الكيفي الحركي

— **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي

— **عينة البحث:** اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من أعضاء هيئة التدريس والطلاب بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة الأزهر وكان عددهم (٣٠) عضو

– **أهم النتائج:** أن استخدام نموذج جانجستيد وبيفريدج للتحليل الكيفي أعطى تفاصيل دقيقة لوصف النواحي الفنية للاختبارات قيد البحث وساعد في استخراج أهم الأخطاء الشائعة بسهولة ووضوح. واختتم البحث بتقديم مجموعة من التوصيات أهمها ضرورة استخدام نموذج جانجستيد وبيفريدج للتحليل الكيفي عند توصيف النواحي الفنية للمهارات واستخراج أهم الأخطاء الشائعة لها

٦-دراسة: محمد عبداللاه فهمى (٢٠٢٠)(٥٤): بعنوان " تقويم الاختبار المعرفى للطلاب المتقدمين للالتحاق بكليات التربية الرياضية"

– **أهداف البحث:** يهدف البحث الى تقويم الاختبار المعرفى (السمات والذكاء والمعلومات العامة الرياضية) لدى الطلاب المتقدمين للالتحاق بكليات التربية الرياضية

– **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفى

– **عينة البحث:** عينة قوامها ١١٥ من طلاب الجامعة

– **أهم النتائج:** إعتقاد واضعى نماذج أسئلة الإختبار المعرفى إلى إكتساب التلاميذ لتلك النواحي المعرفية من خلال حصة التربية الرياضية بالمدرسة، إخفاق بعض الطلاب المتميزين رياضياً مما يدل على ضعف صدق الإختبار لما وضع من أجله، ويوصى بضرورة أدماج خبراء من جميع كليات التربية الرياضية وخاصة خبراء القياس والتقويم الرياضى لوضع نماذج أسئلة الإختبار المعرفى .

٧-دراسة: هانى عبدالعزيز ابراهيم(٢٠١٩)(٦٦): بعنوان "استخدام مؤشر الطاقة البيوميكانيكية والسرعات الحرارية كمحددات لاجتياز اختبارات القبول بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم"

– **أهداف البحث:** كشف البحث عن استخدام مؤشر الطاقة البيوميكانيكية والسرعات الحرارية كمحددات لاجتياز اختبارات القبول بقسم التربية وعلوم الحركة بجامعة القصيم.

– **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفى

– **عينة البحث:** عينة من المتقدمين للقبول بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني للعام الجامعي ١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ الموافق ٢٠١٨ / ٢٠١٩، والبالغ عددهم (١٠٠) متقدم.

– **أهم النتائج:** أن إجمالي المستهلك من السرعات الحرارية في الاختبارات البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم حوالي (٧٤٠ كالوري) وإجمالي الشغل المبذول والطاقة المبذولة في الاختبارات

البدنية القبول بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم حوالي (١٠٨٢٦,٧٦ جول)، وأوصي البحث بضرورة إجراء دراسات للمقارنة بين اختبارات القبول بين كليات وأقسام التربية البدنية بالمملكة ، وإجراء دراسات على اختبارات القبول بين الكليات العالمية وفق تصنيف شانجهاي والمقارنة بينها وبين الجامعات العربية.

٨-دراسة: شرابشة رفيقة (٢٠١٨)(٢٠): بعنوان " بناء وتقنين بطارية إختبار للقدرات البدنية

والحركية موحدته لقبول الطلبة بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر " - أهداف البحث: بناء بطارية إختبار للقدرات البدنية والحركية لقبول الطالبات (الإناث) بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر

- المنهج المستخدم: الوصفي بالأسلوب المسحي

- عينة البحث: (١٩٠) طالبة، منهم (٦٠) طالبة، (١٣٠) طالب

- أهم النتائج: تضمنت بطارية الإختبار على ثلاث إختبارات هي(الجري المكوكي، ٤×١٠م لقياس الرشاقة، إختبار الجري ٨٠٠م لقياس التحمل الدورى التنفسي، إختبار الشد لأعلي على العقلة لقياس القوة العضلية، بناء مستويات معيارية للإختبارات المكونة لهذه البطارية حيث تم تقسيمها إلي ثلاث مستويات(ضعيف، متوسط، جيد) .

٩-دراسة: حسام الدين غيلان سيف عون (٢٠١٧)(١١): بعنوان " تحديد مستويات معيارية

لبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارة للطالب المتقدمين للإلتحاق لكليات التربية الرياضية في الجامعات اليمنية "

- أهداف البحث: التعرف وتحديد مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارة للطلاب المتقدمين للإلتحاق لكليات التربية الرياضية في الجامعات اليمنية

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

- عينة البحث: مجموعة من السادة الخبراء بمجال التربية البدنية والرياضية ،مجموعة من طلبة السنة الأولى

- أهم النتائج: تحديد المستويات المعيارية لإختبارات المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارة.التوصل إلى وضع درجات معيارية وحدودها بإستخدام الدرجة المعيارية المعدلة بالنتائج لإختبارات المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارة لطلاب السنه الأولى ،إعتماد المعايير

والمستويات للمتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية لقبول الطلاب المتقدمين للإلتحاق بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضية.

١٠-دراسة: بدرية حلاوة و ذياب بركات (٢٠١١)(٨): بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية لتقييم الطالبات المستجدات فى كلية التربية الرياضية فى الجامعة الاردنية "

- أهداف البحث: التعرف على مستوى اللياقة البدنية وبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية لتقييم الطالبات المستجدات فى كلية التربية الرياضية فى الجامعة الاردنية
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفى
- عينة البحث: عينة قدرها (١٢١) طالبة من طلبة كلية التربية الرياضية مستوى السنة الاولى
- أهم النتائج: بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية وأوصت الدراسة باستخدام هذه المعايير كأساس لتقويم القدرات البدنية للطالبات المستجدات فى كلية التربية الرياضية فى الجامعة الاردنية ، وكذلك استخامها من أجل متابعة عمليات التحصيل لديهم وكذلك الارشاد والتنبؤ.

١١-دراسة: طارق محمد عبدالروؤف (٢٠١١)(٢٤) بعنوان " وضع مستويات معيارية لقبول الطلاب بقسم التربية البدنية - جامعة الملك فيصل "

- أهداف البحث: بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في اختبارات (الجلوس من رقود القرفصاء ٦٠ ثانية، والوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة، و الانبطاح مد الزراعين لقياس قوة عضلات الحزام الصدري، واختبار عدو ٥٠م لقياس السرعة، واختبار ثني الجذع أماما اسفل الوقوف لقياس المرونة، وجري ٥٥٠م لقياس التحمل) للطلاب المتقدمين لاختبارات القبول بقسم التربية البدنية بجامعة الملك فيصل
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفى
- عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة من طلاب العام الدراسي الاول الراغبين بالالتحاق بقسم التربية البدنية للعام الدراسي ١٠١٠ - ٢٠١١ واجريت وعددهم ١٢٦ طالبا
- أهم النتائج: أن الدرجة الخام ٤٤ تكرر يقابلها الدرجة المئوية ١٠٠٪ وهي تمثل أعلى مستوى في اختبار الجلوس من رقود القرفصاء، والدرجة الخام ٢٥٥م يقابلها الدرجة المئوية ١٠٠٪ وهي

تمثل أعلى مستوى لاختبار الوثب الطويل من الثبات. والدرجة الخام ٩٠ تكرار يقابلها الدرجة المئوية ١٠٠٪ وهي تمثل أعلى مستوى لاختبار الانبطاح مد الذراعين لقياس قوة عضلات الحزام الصدري والدرجة الخام ٦.٦٧ يقابلها الدرجة المئوية ١٠٠٪ وهي تمثل أعلى مستوى لاختبار عدو ٥٠م. والدرجة الخام ٣٦ سم يقابلها الدرجة المئوية ١٠٠٪ وهي تمثل أعلى مستوى لاختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف لقياس المرونة، والدرجة الخام ١٠٤ ثانية يقابلها الدرجة المئوية ١٠٠٪ وهي تمثل أعلى مستوى لاختبار جري ٥٥٠م. وأوصى الباحث باستخدام المستويات المعيارية في تقييم مستوى القياسات البدنية للطلاب بكلية التربية بالاحساء والمداومة علي تحديد المستويات المعيارية علي فترات زمنية غير متباعدة.

١٢- دراسة: وائل سلامة المصري، اسعد يوسف المجدلاوي (٢٠٠٩) (٦٨) بعنوان " بناء بطارية

اختبارات بدنية لقبول طالبات الجدد بكلية التربية البدنية والرياضية جامعه الاقصي "

— أهداف البحث: بناء بطارية اختبارات بدنية لقبول الطالبات الجدد بكلية التربية الرياضية جامعه الاقصي "

— المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

— عينة البحث: عينة عشوائية من الطالبات المرشحات للقبول بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الانصى وعددهم (٣٠) طالبة

— أهم النتائج: أظهر التحليل العاملي ثلاثة عوامل شكلت بطارية اختبارات بدنية لقبول الطالبات الجدد بكلية التربية البدنية والرياضية ، العامل الاول القدرة البدنية ، العامل الثاني السرعة الحركية ، العامل الثالث السرعة الانتقالية

١٣- دراسة: عباس علي عذاب (٢٠٠٧) (٢٦) بعنوان " بناء وتقنين بطارية إختبار بدنية للقبول في

الكليات العسكرية "

— أهداف البحث: بناء بطارية إختبار بدنية للقبول في الكليات العسكرية ووضع درجات معيارية لها.

— المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

— عينة البحث: بلغت (٥٠٠) طالب تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٠) سنة من المتقدمين للكلية العسكرية الأولى في الرستمية بغداد

– **أهم النتائج:** توصل الباحث إلى أربعة عوامل مستقلة وهى (التحمل، السرعة، الرشاقة، تحمل القوة) وتم إستخلاص (إختبار ركض ٢٤٠٠م، إختبار ٤٠م من الوضع الطائر، إختبار الركض المرتد (٤ × ١٠م)، إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الإستناد الأمامي حتى مفاذ الجهد، كما تم بناء معايير لوحداث البطارية البدنية، وأوصي الباحث بضرورة إعتماد المعايير التي تم إستخلاصها لقياس اللياقة البدنية.

١٤- دراسة: محمود شبر وآخرون (٢٠٠٥) (٥٧) بعنوان " وضع درجات معيارية لاختبارات القبول للطالبات فى قسم التربية الرياضية جامعة البحرين "

– **أهداف البحث:** هدفت الى وضع درجات معيارية لاختبارات القبول للطالبات فى قسم التربية الرياضية جامعة البحرين.

– **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفى

– **عينة البحث:** عينة قدرها (٢٠١) طالبة من الطالبات المرشحات للقبول فى قسم التربية الرياضية

– **أهم النتائج:** تم تثبيت الدرجات المعيارية للاختبارات التالية (اختبار عدو ٥٠م ، اختبار الجلوس من الرقود ، المشى على عارضة التوازن، ثنى الجذع أمام أسفل ، اختبار الشد لاعلى على العقلة، الوثب الطويل من الثبات ، الركض المتعرج، جرى ٨٠٠م

١٥- دراسة عمار عطية (٢٠٠١) (٣٦) بعنوان " تصميم بطارية اختبار لقياس مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لكليات التربية الرياضية فى العراق "

– **أهداف البحث:** هدفت الى تصميم بطارية اختبار لقياس مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لكليات التربية الرياضية فى العراق.

– **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفى

– **عينة البحث:** عينة من طلاب المرحلتين الاولى والثانية

– **أهم النتائج:** حققت عينة الدراسة للمرحلتين الاولى والثانية فى الكليات مستويات أقل من النسبة المقررة فى المستويات جميعها.

١٦- دراسة: مى عزيز (٢٠٠١) (٦٤) بعنوان " بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية "

— أهداف البحث: هدفت الى بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

— المنهج المستخدم: المنهج الوصفى

— عينة البحث: عينة قدرها (١٣٦) طالبا

— أهم النتائج: كانت جميع العوامل المستخلصة والممثلة لبطارية الاختبار مستقلة فى قياسها لعناصر اللياقة البدنية مما يؤشر وجود عدة اختبارات تمثل قياس عناصر اللياقة البدنية وأن كل هذه الاختبارات يمثل عاملا من العوامل المستخلصة.

١٧- دراسة احمد محمد روزى (٢٠٠١) (٣) بعنوان " بناء بطارية اختبار لقياس القدرات البدنية للطلاب المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية الرياضية بجامعة المملكة العربية السعودية "

— أهداف البحث: بناء بطارية اختبار لقياس القدرات البدنية للطلاب المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية الرياضية بجامعة المملكة العربية السعودية.

— المنهج المستخدم: المنهج الوصفى

— عينة البحث: تم اختيار عين الدراسة بالطريقة العمرية من الطلاب المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية الرياضية بجامعة المملكة العربية السعودية وكان العدد الاجمالى للطلاب الذين تم اختيارهم ٤٠ طالب.

— أهم النتائج: كشفت نتائج التحليل العاملى من الدرجة الاولى عن احد عشر عاملا تفسرها القدرات البدنية ومنها (قوة الذراعين ، المرونة الحركية ، قوة القبضة) وبذلك تتكون بطارية الاختبار التى تصلح لقياس القدرات البدنية لطلاب اقسام التربية الرياضية بجامعة المملكة العربية السعودية من الاختبارات التالية (رفع الكتفين ، جرى الزجراج ، الانبطاح المائل وثنى الذراعين).

١/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية ومدى الاستفادة منها

قام الباحث بتحليل الدراسات المرجعية من حيث أهداف هذه الدراسات، والمنهج المستخدم، والعينة، وأهم نتائج هذه الدراسات بهدف عرض أوجه الاستفادة منها في الدراسة الحالية، فقد استخدم الباحث عدد (١٧) دراسة سابقة تراوحت بين سنة (٢٠٠١) وسنة (٢٠٢٣)

■ من حيث الهدف:

تتنوع أهداف كل بحث وفقاً لطبيعة ومجال كل بحث

■ المنهج المستخدم:

إتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج الوصفي

■ من حيث أهم النتائج :

- التوصل جداول معيارية ودرجات مئوية للقائمين على الإشراف على اختبارات قبول طلاب الكليات العسكرية فضلاً عن ضباط التدريب البدني في الجيش العراقي
- تم التوصل الى بطارية الاختبار المستخلصة وتسميتها ببطارية (القدرات البدنية لاختبارات القبول للمدارس الرياضية ، استخدام معايير البطارية المستخلصة في وضع درجات للقدرات الحركية لمجتمع البحث
- تضمنت بطارية الإختبار على ثلاث إختبارات هي(الجري المكوكي، ٤×١٠م لقياس الرشاقة، إختبار الجري ٨٠٠م لقياس التحمل الدوري التنفسي، إختبار الشد لأعلي على العقلة لقياس القوة العضلية،، بناء مستويات معيارية للإختبارات المكونة لهذه البطارية حيث تم تقسيمها إلى ثلاث مستويات(ضعيف،متوسط،جيد)
- بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية وأوصت الدراسة باستخدام هذه المعايير كأساس لتقويم القدرات البدنية للطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، وكذلك استخامها من أجل متابعة عمليات التحصيل لديهم وكذلك الارشاد والتنبؤ.
- أظهر التحليل العاملي ثلاثة عوامل شكلت بطارية اختبارات بدنية لقبول الطالبات الجدد بكلية التربية البدنية والرياضية ، العامل الاول القدرة البدنية ، العامل الثاني السرعة الحركية ، العامل الثالث السرعة الانتقالية

- توصل الباحث إلى أربعة عوامل مستقلة وهى (التحمل، السرعة، الرشاقة، تحمل القوة) وتم إستخلاص (إختبار ركض ٢٤٠٠م، إختبار ٤٠م من الوضع الطائر، إختبار الركض المرتد (٤ × ١٠م)، إختبار ثنى ومد الذراعين من وضع الإستناد الأمامي حتى مفاذ الجهد، كما تم بناء معايير لوحداث البطارية البدنية
- تم تثبيت الدرجات المعيارية للاختبارات التالية (إختبار عدو ٥٠م ، إختبار الجلوس من الرقود، المشى على عارضة التوازن، ثنى الجذع أمام أسفل ، إختبار الشد لاعلى على العقلة ، الوثب الطويل من الثبات ، الركض المتعرج، جرى ٨٠٠م
- كشفت نتائج التحليل العاملى من الدرجة الاولى عن احد عشر عاملا تفسرها القدرات البدنية ومنها (قوة الذراعين ، المرونة الحركية ، قوة القبضة) وبذلك تتكون بطارية الاختبار التى تصلح لقياس القدرات البدنية لطلاب اقسام التربية الرياضية بجامعةات المملكة العربية السعودية من الاختبارات التالية (رفع الكتفين ، جرى الزجراج ، الانبطاح المائل وثنى الذراعين).

مدى الإستفادة من الدراسات المرجعية

توضح الدراسات المرجعية ومن خلال الموضوعات التي تطرقت اليها من مفهوم القياس والتقييم وخطوات بناء بطارية الاختبار والقدرات البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن خلال الإطلاع على تلك الدراسات، تتحدد أوجه الإستفادة من قدرة الباحث للتعرف على المناهج المتبعة، وأدوات جمع البيانات والمعلومات وطرق إختيار العينات، والمعالجات الإحصائية الأمر الذي يتضح معه مدى الإستفادة من هذه الدراسات بصفة عامة.

- استفاد الباحث منها فى تحديد وصياغة مشكلة البحث فى الفصل الاول.
- الإستقرار على إجراءات الدراسة خاصة من حيث إختيار المنهج المتبع وطرق وأدوات جمع البيانات وطريقة إختيار مجتمع وعينة البحث.
- إختيار الوسائل المناسبة لجمع البيانات الخاصة بالبحث
- إختيار أنسب وسيلة للتحليل.
- كما أن الباحث سوف يستفيد من الدراسات المرجعية بمقارنه نتائجها من حيث أوجه الإتفاق والإختلاف فيما بينها وبين ما توصلت إليه نتائج البحث الحالى وذلك فى مناقشة النتائج فى الفصل الرابع ، حيث يبدأ الباحث من حيث أنتهى اليه الآخرون.

الفصل الثالث

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ مجالات البحث

٣/٣ مجتمع وعينة البحث

٤/٣ وسائل جمع البيانات

٥/٣ خطوات سير البحث

٦/٣ الدراسة الإستطلاعية

٧/٣ أدوات واجهزة جمع البيانات

٨/٣ اختيار المساعدين

٩/٣ تحليل البيانات الأولية لمتغيرات البحث للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .

١٠/٣ الدراسة الأساسية

١١/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة

الفصل الثالث

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث .

٢/٣ مجالات البحث:

- المجال البشري:

- طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية في العراق.

- المجال الزمني:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٥/٥/١ م إلى ٢٠٢٥/٥/١٥ م،
وقام بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٥/ ٥/١٦ م إلى ٢٠٢٥/٨ /١٦ م.

- المجال الجغرافي (المكاني):

تم تطبيق الاختبارات البدنية على عينة البحث الأساسية و الاستطلاعية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية.

٣/٣ مجتمع وعينة البحث:

١/٣/٣ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٣٠٠) بالعراق .

٢/٣/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث حيث بلغ حجم العينة (١٢٠) طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد إستعان الباحث بعدد (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية .

جدول (١/٣)
توزيع أفراد عينة البحث

العينة	طلاب كلية علوم الرياضة	النسب المئوية
الدراسة الإستطلاعية	١٠	٣,٣٣ %
الدراسة الأساسية	١٢٠	٤٠,٠٠ %

يتضح من جدول (١/٣) عدد طلاب الدراسة الإستطلاعية ، و عدد طلاب الدراسة الأساسية ، والنسب المئوية لكل منهم .

اسباب اختيار عينة البحث :

- أن يكونوا من الطلاب المنتظمين في الدراسة .
 - إستبعاد الطلاب غير المنتظمين في الدراسة .
 - إستبعاد الطلاب التي لديها أجازة مرضية أو إصابة في الدراسة أثناء تطبيق الإختبارات .
- والجدول (٢/٣) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الوزن والطول والسن والعمر التدريبي لعينة البحث .

جدول (٢/٣)

توصيف عينة البحث ككل في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) (ن = ١٣٠)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الوزن	٦٢.٥٠	٧.٢٢	-٠.٥٦	٢.١٨
الطول	١٦٣.٥٠	٥.٣٥	٠.٠٣	١٥٣.
السن	١٩.٠٠	٠.٦٨	-٠.٥٢	٢.٦٠

يتضح من الجدول (٢/٣) أنه بلغ الوسط الحسابي لمتغير الوزن (٦٢.٥٠) بإنحراف معياري (٧.٢٢) ، وبلغ الوسط الحسابي لمتغير الطول (١٦٣.٥٠) بإنحراف معياري (٥.٣٥) وبلغ الوسط الحسابي للسن (١٩.٠٠) ، بإنحراف معياري (٠.٦٨) لإجمالي عينة البحث ، مما يدل علي عدم تشتت أفراد العينة قيد الدراسة في المتغيرات الأولية ، ويؤكد تجانس العينة ودقة الأسلوب الذي أختيرت به من مجتمعتها الأصلي .

٤/٣ وسائل جمع البيانات:

إستخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات البحث :

- إستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية ، والإختبارات المناسبة لقياسها . ملحق (٢ ، ٤)
- استمارات تسجيل القدرات البدنية ونتائج اختبارات لها للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية . ملحق (٣)
- استمارة تفريغ البيانات الأساسية (الاسم - تاريخ الميلاد- الوزن- الطول - العمر التدريبي) ملحق (٣) .

٥/٣ خطوات سير البحث :

قام الباحث بمسح المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإختبارات والمقاييس في كرة القدم والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث:-

أ- المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية في مجال الإختبارات والمقاييس وكرة القدم .:

محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤)(٥٣). ثابت عارف (٢٠٠٢)(١٠) ، يزيد عمورة (٢٠١٧)(٧٠)، محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٨)(٤٨) ، ليلي السيد فرحات (٢٠٠٥)(٤٢) ، عباس علي عذاب (٢٠٠٧)(٢٦)، محمد صالح علي (٢٠١٩)(٥٠).

تكمن أهمية الدراسة المسحية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية والمرتبطة بموضوع البحث في .:

■ تحديد القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية والإختبارات التي تقيسها المناسبة لقياسها

من خلال المسح المرجعي قام الباحث بحصر القدرات البدنية والاختبارات المناسبة لقياسها ، وعلى ضوءها تم تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في مدي مناسبة الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية والجدول (٣/٣) توضح الأهمية النسبية لأراء الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية المرشحة للبحث ، من خلال العرض علي السادة الخبراء ملحق (١)

وقد إشتراط الباحث في اختيار الخبير ما يلي :

- أن يكون حاصل علي درجة الدكتوراه في مجال الإختبارات والمقاييس بخبرة لا تقل عن ١٠ سنوات.

١/٥/٣ تحليل إستثمارات إستطلاع رأي الخبراء :-

قام الباحث بتحليل إستثمارات إستطلاع رأي الخبراء وقد توصل إلي النتائج التالية :

أ. تحديد القدرات البدنية والاختبارات المناسبة لها :

جدول (٣/٣)

التكرارات والأهمية النسبية ومعامل صدق القدرات البدنية والاختبارات المناسبة لها (ن = ١٠)

م	القدرات البدنية	الاختبار	التكرار	النسبة المئوية	معامل لوش لصدق المحتوى
١	القوة العضلية	إختبار قوة القبضة	٨	٪٨٠	*٠,٦
٢		إختبار رفع الصدر من الإنبطاح والثبت	١٠	٪٨٠	*١,٠٠
٣		الوثب العمودي من الثبات	٩	٪٩٠	*٠,٨
٤		الوثب العريض من الثبات	١٠	٪١٠٠	*١,٠٠
		إختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة	٤	٪٤٠	٠,٠٢-
٥	الإنعطفية	عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض	٨	٪٨٠	*٠,٦
٦		عدو ٣٠ متر من البدء العالي	٨	٪٨٠	*٠,٦
٧		عدو ٢٠ متر من البدء العالي	٨	٪٨٠	*٠,٦
٨		عدو ١٠ ثواني من البدء العالي	١٠	٪١٠٠	*١,٠٠
٩	إختبارات التحمل العضلي	إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات	٨	٪٨٠	*٠,٦
١٠		رفع الرجلين عاليا من الوضع الرقود	٩	٪٩٠	*٠,٨
١١		الجلوس من الرقود من الوضع ثني الركبتين	١٠	٪١٠٠	*١,٠٠
١٢		إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين	٨	٪٨٠	*٠,٦
١٣	التحمل الدوري التنفسي	الجري لمسافة (٤٠٠) متر	٨	٪٨٠	*٠,٦
١٤		الجري والمشي لمدة (٦) دقيقة	١٠	٪١٠٠	*١,٠٠
١٥		الجري والمشي ٢٠٠ متر	٨	٪٨٠	*٠,٦
١٦		الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	٨	٪٨٠	*٠,٦
١٧	إختبارات الرشاقة	الجري المكوكي (١٠×٤)	١٠	٪١٠٠	*١,٠٠
١٨		الخطوة الجانبية (١٠) ثانيه	٨	٪٨٠	*٠,٦
١٩		الجري الزجراجي بطريقة بارو	٨	٪٨٠	*٠,٦
٢٠		الجري حول الدائرة	٨	٪٨٠	*٠,٦
٢١	إختبارات التوافق	(الدوائر المرقمة)	٩	٪٩٠	*٠,٨
٢٢		الوثبات الرباعية خلال ١٥ ثانيه	١٠	٪١٠٠	*١,٠٠
٢٣		النط من فوق الحبل	٨	٪٨٠	*٠,٦
٢٤		رمي الكرات على الحائط	٨	٪٨٠	*٠,٦
٢٥	الدقة	إختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة	٨	٪٨٠	*٠,٦
٢٦		إختبار التصويب علي زوايا المرمي المرسوم علي الحائط	٩	٪٩٠	*٠,٨
٢٧		إختبار التصويب علي المربعات المتداخلة	٨	٪٨٠	*٠,٦
٢٨		إختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	٩	٪٩٠	*٠,٨
٢٩	المرونة	إختبار الكوبري (القبه)	١٠	٪١٠٠	*١,٠٠
٣٠		إختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٨	٪٨٠	*٠,٦
		مرونة الكتف	٦	٪٦٠	٠,٠٢
٣١		إختبار المشي علي العارضة (ثواني)	٨	٪٨٠	*٠,٦
٣٢	التوازن	إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)	٨	٪٨٠	*٠,٦
٣٣		إختبار التوازن الثابت (ثانية)	٨	٪٨٠	*٠,٦

الحد الأدنى القبول لمعامل لوش عند (ن = ١٠ خبراء) = ٠,٨٠٠

يتضح من جدول (٣/٣) القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠٪) فأكثر من متوسط آراء الخبراء لقبول معامل لوش للقدرات البدنية ، كما تم إستبعاد إختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة ، وإختبار مرونة الكتف ، حيث أنهم لم يحققوا الحد الأدنى المقبول لمعامل لوش .

٦/٣ الدراسات الإستطلاعية :

١/٦/٣ الدراسة الإستطلاعية الأولى :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/٥/٥ م إلى ٢٠٢٥/٥/٩ م علي عينة حجمها (١٠) من طلاب كلية علوم الرياضة ، من خارج عينة الدراسة الأساسية ، حيث قام الباحث بترتيب (القدرات البدنية) بعد تحديدها بناء علي آراء الخبراء (١)

هدفت الدراسة إلي :-

- التعرف علي مدي تفهم عينة البحث لمفردات الإختبارات وكيفية تطبيقها .
- تحديد الزمن اللازم لإجراء كل إختبار والتوزيع الأمثل لترتيب الإختبارات بالاندية عينة البحث .
- التأكد من مدي صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- توجيه المساعدين علي كيفية تنفيذ الإختبارات وتسجيل نتائجها .
- التعرف علي أهم الصعوبات والاختفاء المحتمل ظهورها اثناء التطبيق للعمل علي تلاشيها في الدراسة الاساسية .

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- تم التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ الإختبارات وتعزيز النتائج بصورة سليمة
- تم التعرف علي الوقت اللازم لإجراء كل إختبار .
- تم التأكد من ملاءمة و صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- تقادي كافة الصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الإختبارات.

٢/٦/٣ الدراسة الإستطلاعية الثانية :-

تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٥/٥/١٠ م إلى ٢٠٢٥/٥/١٦ م بهدف التأكد من صلاحية الإختبارات للتطبيق علي العينة الأساسية.

٣/٦/٣ صدق الإختبارات :-

أ. **الصدق المنطقي** : وهو ما يطلق عليه أيضاً بصدق المضمون أو المحتوي وقد تم حسابه طبقاً لأسلوب التفكير المنطقي عن طريق إستمارات إستطلاع رأي الخبراء ويتضح ذلك من جدول (٣/٣)

ب. **الصدق العاملي** :: من خلال التحليل العاملي والتعرف علي درجة تشبع الإختبارات علي العوامل وهو مايعبر عنه بالصدق العاملي ويتضح ذلك من جدول (١٤/٤) .

٤/٦/٣ ثبات الإختبارات :-

وللتأكد من ثبات الإختبارات تم إستخدام طريقة الإختبار وإعادة تطبيقه فى الفترة من ٢٠٢٥/٥/٩ م إلى ٢٠٢٥/٥/١٥ م حيث تشير ليلي السيد فرحات (٢٠٠١)(٤١) إن طريقة إعادة الإختبار تعد من أكثر الطرق الإحصائية إستخداماً في حساب معامل الثبات وعلي الخصوص في مجال التربية الرياضية . فهي عبارة عن تطبيق الإختبار علي مجموعة من الأفراد . ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالإختبار نفسه وبظروف الإختبار الأول ويجب أن لا تقل المدة بين الإختبار نفسه وبظروف الإختبار الأول ويجب أن لا تقل المدة بين الإختبارين عن أسبوع (ليلي فرحات , ٢٠٠١, ص ١٢٣) ، وتم حساب معامل الثبات (ألفا كرونباخ) بين درجات التطبيق الأول والثاني علي عينة قوامها (١٠) من شباب كرة القدم ؛ ومن خارج عينة البحث الأساسية . ومن خلالها تم حساب معامل الثبات ويوضح ذلك في جدولي (٤/٣ ، ٥/٣) .

جدول (٤/٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ألفا كرونباخ للثبات بين التطبيق الأول والثاني
لإختبارات القدرات البدنية

(ن=١٠)

مكونات القدرات البدنية	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ألفا للثبات
		ع	س	ع	س	
القوة العضلية	إختبار قوة القبضة	٢١,٩٣	٨,٩٠	٢٢,١٧	٩,٠٤	*٠,٨٦٦
	إختبار رفع الصدر من الإنبطاح والثبات	١٢٢,٨٠	٥٦,٢٠	١٢٣,٣٥	٥٦,٤٩	*٠,٨٨٠
	الوثب العمودي من الثبات	٢٥,٩٦	٥,٤٣	٢٦,١٢	٥,٤٥	*٠,٩٦٣
	الوثب العريض من الثبات	١,٠٠	٢٢,١٣	١٥٥,٢٢	٢٢,٤٢	*٠,٨٥٣
إختبارات السرعة الإنتقالية	عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض	٩,٩٨	١,١٢	١٠,٠٥	١,٠٨	*٠,٨٠٤
	عدو ٣٠ متر من البدء العالي	٥,٦٩	٠,٧٣	٥,٧٩	٠,٧٤	*٠,٩١٠
	عدو ٢٠ متر من البدء العالي	٤,١٤	٠,٤٥	٤,٢٠	٠,٤٧	*٠,٨٤١
	عدو ١٠ ثواني من البدء العالي	٥٥,٦٤	٤,٩٤	٥٦,١٦	٥,١٥	*٠,٩٨٧
إختبارات التحمل العضلي	إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات	١١,٥٠	٣,٤٥	١١,٨٦	٣,٣٧	*٠,٩٦٤
التحمل الدوري التنفسي	رفع الرجلين عاليا من الوضع الرقود	٤٤,٥٩	٩,٧٢	٤٤,٧٩	٩,٧٠	*٠,٨٩٢
	الجلوس من الرقود من الوضع ثني الركبتين	٣٢,٠٤	١١,٩١	٣٢,٦٠	١١,٨٩	*٠,٩٤٢
	إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين	١٩,٧٢	٦,٣٦	٢٠,٢٦	٦,٣٢	*٠,٨٩٥
	الجري لمسافة (٤٠٠) متر	١١٠,٨٦	٢٠,٨٤	١١١,٠٣	٢٠,٧٧	*٠,٧٧٦
	الجري والمشي لمدة (٦) دقيقة	٩٥٦,٥٠	١٦٧,١٢	٩٨٠,٥٠	١٥٩,٠٢	*٠,٩٤٢
	الجري والمشي ٢٠٠ متر	٤٤,٦١	٤,٩٥	٤٤,٠٩	٧,٤٩	*٠,٩٦٦
إختبارات الرشاقة	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	٥٧,٧٨	٥,٨٥	٥٨,١٢	٥,٧٤	*٠,٨١٧
	الجري المكوكي (١٠×٤)	١٠,٩٥	١,٤٦	١١,١٦	١,٧٥	*٠,٨٤٦
	الخطوة الجانبية (١٠) ثانيه	١٤,٣٤	٣,٨٥	١٤,٦٨	٣,٦٥	*٠,٨٩٨
	الجري الزجراجي بطريقة بارو	٩,٨٤	٠,٨٩	١٠,٠١	٠,٩٣	*٠,٩٨٣
	الجري حول الدائرة	٥,١٤	٠,٦٦	٥,٣٣	٠,٧٥	*٠,٩٥٤

تابع جدول (٤/٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ألفا كرونباخ للثبات بين التطبيق الأول والثاني
لإختبارات القدرات البدنية (ن=١٠)

مكونات القدرات البدنية	المتغيرات س	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ألفا للتثبات
		س	ع	س	ع	
إختبارات التوافق	(الدوائر المرقمة)	٦,٩٦	٠,٩٣	٧,١٧	٠,٩٥	*٠,٨٩٢
	الوثبات الرباعية خلال ١٥ ثانية	٣١,٣٤	٦,٥٨	٣١,٧٦	٦,٦٤	*٠,٩٦٢
	النط من فوق الحبل	٣,٤٠	١,٢٦	٣,٨٦	١,١١	*٠,٨٩٥
	رمي الكرات على الحائط	١٣,٤٠	٣,١٩	١٣,٨٦	٢,٩٠	*٠,٧٧٦
الدقة	اختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة	١٦,٥٠	٤,٤٢	١٧,٠٨	٤,٣١	*٠,٩١٢
	اختبار التصويب علي زوايا المرمي المرسوم علي الحائط	١٨,٤٦	٢,٤٣	١٩,٠٤	٢,٠٧	٠,٩٠٣
	اختبار التصويب علي المربعات المتداخلة	١٢,٢٦	٤,٥٨	١٣,١٢	٣,٩٨	*٠,٨٨٩
المرونة	اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	٣٧,٤٠	٩,٢١	٣٧,٦٨	٨,٩٤	*٠,٨٧١
	اختبار الكوبري (القبه)	١٢٤,٢٠	١٨,٩١	١٢٥,٣٠	١٧,٧٢	*٠,٨٧١
	اختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٤٢,٩٤	٨,٦٨	٤٣,٣٠	٨,٤١	*٠,٨٢٣
التوازن	إختبار المشي علي العارضة (ثواني)	٤,٩٦	٠,٩٢	٥,١٧	٠,٩٣	*٠,٨٩٣
	إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)	٢,١٠	١,٠٦	٢,٨٦	١,١٠	*٠,٨٩٠
	إختبار التوازن الثابت (ثانية)	٢,٣٠	٢,١٩	١٣,٨٦	٢,٩٠	*٠,٨٧٦

قيمة (ر) عند مستوي(٠,٥) = ٠,٦٠٢ . عند مستوي(٠,١) = ٠,٧٣٥

يوضح جدول (٤/٣) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين التطبيق الأول والثاني لجميع الإختبارات بحيث تراوحت معاملات الثبات بألفا كرونباخ ما بين (٠,٧٧٦ : ٠,٩٨٧) ، ويشير هذا أن قيم الثبات مُرتفعة وبذلك يكون قد تحقق للإختبارات القدرات البدنية التي تؤهلها كأداة موثوق بها للتطبيق في عينة البحث الأساسية .

٧/٣ أدوات واجهزة جمع البيانات:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- ملعب كرة قدم.
- عدد ٢٠ كرة قدم.
- شريط قياس.
- مكعبات مضيئة.
- مسطرة مرقمة.
- صندوق خشبي.
- مقاعد سويدية.

٨/٣ اختيار المساعدين:

استعان الباحث بالمساعدين من بعض أعضاء هيئة التدريس من جامعة بالعراق في تطبيق الاختبارات البدنية لعينة البحث ملحق (٤)

٩/٣ تحليل البيانات الأولية لمتغيرات القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية :

١/٩/٣ تحليل البيانات الأولية ومقاييس النزعة المركزية للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .

جدول (٥/٣)

مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي - الوسيط - المنوال) والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع وإختبار الإعتداليه لإختبارات (القوة العضلية ، إختبارات السرعة الإنتقالية)

مكونات الصفات البدنية	م	المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	شكل التوزيع		إختبار الاعتداليه
				الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال		التواء	التفطح	
القوة العضلية	١	إختبار قوة القبضة	ت	٢٢,١٦	٢٠,٥٠	٢٠,٥٠	١١,٠٠	٠,٨٥	٠,٠٦	٠,٩٥
	٢	إختبار رفع الصدر من الإنبطاح والثبات	ثانية	٩٧,٨٩	٩٤,٢٠	٣٩,٥٥a	٣٨,٦٥	-٠,٠٤	-٠,٩٢	٠,٩٤
	٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٤,٦٧	٢٤,٠٠	٢٢,٠٠	٤,٨٢	٠,٢٣	-٠,٣٨	٠,٩٣
	٤	الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٨,٢٠	١٥٧,٥٠	١٤٥,٠٠a	٢٠,٥٢	-٠,٣٢	٠,١٣	٠,٩٥
إختبارات السرعة الإنتقالية	٥	عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض	ثانية	٩,٩١	٩,٩٩	٩,١٤	١,٠٤	٠,١٣	-٠,٦٢	٠,٩٠
	٦	عدو ٣٠ متر من البدء العالي	ثانية	٥,٧٣	٥,٦٨	٦,٦٠	٠,٧٧	-٠,٣٣	-٠,٧٣	٠,٨٥
	٧	عدو ٢٠ متر من البدء العالي	ثانية	٤,١٨	٤,١٢	٣,٨٠	٠,٥١	٠,٣٣	-٠,٥٤	٠,٩٠
	٨	عدو ١٠ ثواني من البدء العالي	ثانية	٥٥,٩٦	٥٦,٠٠	٥٦,٠٠	٥,١٦	-٠,٤٥	-٠,٤٤	٠,٩٣

جدول (٦/٣)

مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي - الوسيط - المنوال) والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع واختبار الإعتدالية لاختبارات (إختبارات التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي)

اختبار الاعتدالية	شكل التوزيع		الانحراف المعياري	مقاييس النزعة المركزية			وحدة القياس	المتغيرات	م	مكونات الصفات البدنية
	التقلطح	الالتواء		المنوال	الوسيط	الوسط الحسابي				
٠,٩٠	١,٧٩	١,٣٧	٥,٠٠	١١,٠٠	١٢,٠٠	١٣,١٧	ت	إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات	١	إختبارات التحمل العضلي
٠,٩١	-٠,٥١	-٠,١٠	١٠,٨٧	٣٨,٤٧	٤١,٤٤	٤٣,٢٩	ثانية	رفع الرجلين عاليا من الوضع الرقود	٢	
٠,٩٢	٠,٧١	٠,٥٦	٩,٧٨	٢٥,٠٠	٣٢,٥٠	٣٣,١٥	ت	الجلوس من الرقود من الوضع ثني الركبتين	٣	
٠,٩٣	٧,٩٢	٢,١٧	٤,٢٩	١٢,٠٠	١٢,٠٠	١٢,٠٦	ت	إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين	٤	
٠,٩١	-١,١٩	-٠,٥٤	٢١,٨٣	١٢١,٢٠	١٢١,٥٠	١١٢,٣٣	ثانية	الجري لمسافة (٤٠٠) متر	٥	
٠,٨٩	-٠,٣٦	-٠,٠٩	١٧٥,١٨	١١٠٠,٠٠	٩٠٠,٠٠	٩٤٤,٥٣	متر	الجري والمشي لمدة (٦) دقيقة	٦	التحمل الدوري التنفسي
٠,٩٠	-٠,٦٧	٠,١٥	٥,٥٨	٤٤,٣١a	٤٦,٧٨	٤٧,٤١	ثانية	الجري والمشي ٢٠٠ متر	٧	
٠,٩٢	-٠,٩٥	-٠,١٤	٤,٨٤	٥١,٧٠a	٥٩,٤٨	٥٨,٩٨	ثانية	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	٨	

جدول (٧/٣)

مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي - الوسيط - المنوال) والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع وإختبار الإعتداليه لإختبارات (الرشاقة ، التوافق)

مكونات اللياقة البدنية	م	المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	شكل التوزيع		إختبار الإعتداليه
				الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال		الالتواء	التفلطح	
إختبارات الرشاقة	١	الجري المكوكي (١٠×٤)	ثانية	١٣,٤١	١٣,٣٠	١٢,٤٢	٠,٨٧	٠,٣٢	-١,٣٦	٠,٩٣
	٢	الخطوة الجانبية (١٠) ثانيه	درجة	١٣,٠٣	١٣,٠٠	١٢,٠٠a	٣,٨٢	-٠,١٣	-٠,٩٥	٠,٩١
	٣	الجري الزجراجي بطريقة بارو	ثانية	٩,٨١	٩,٨٠	٩,٣٤	٠,٨١	-٠,٠٣	-١,٢٨	٠,٩٢
	٤	الجري حول الدائرة	ثانية	٥,٢٠	٥,٠٨	٤,٣٣a	٠,٧٢	٠,٨٤	٠,١٢	٠,٩٤
إختبارات التوافق	٥	(الدوائر المرقمة)	ثانية	٧,٢٤	٧,٢٤	٦,٥٠a	٠,٨١	-٠,٢٣	-٠,٣١	٠,٩١
	٦	الوثبات الرباعية خلال ١٥ ثانية	ت	٢٩,٩٤	٢٩,٠٠	٢٦,٠٠	٤,٧٤	٠,٣٥	-١,١٧	٠,٨٩
	٧	النط من فوق الحبل	ت	٣,١٥	٣,٠٠	٣,٠٠	١,٠٧	-٠,٣٠	-٠,٠١	٠,٩٠
	٨	رمي الكرات على الحائط	درجة	١٢,٧١	١٣,٠٠	١٢,٠٠a	٣,٤٠	-٠,٣٥	-٠,٤٦	٠,٩٣

جدول (٨/٣)

مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي - الوسيط - المنوال) والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع وإختبار الإعتداليه لإختبارات (الدقة ، المرونة)

مكونات اللياقة البدنية	م	المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	شكل التوزيع		إختبار الإعتداليه
				الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال		الالتواء	التفلطح	
الدقة	١	إختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة	درجة	١٨,٢١	١٨,٠٠	١٦,٠٠	٣,٩١	-٠,٠٨	-٠,٩٨	٠,٨٩
	٢	إختبار التصويب علي زوايا المرمى المرسوم علي الحائط	درجة	١٨,٥١	١٨,٠٠	٢٢,٠٠	٢,٤٣	٠,٠٥	-١,٣٥	٠,٩٨
	٣	إختبار التصويب علي المربعات المتداخلة	درجة	١٣,٤٤	١٣,٠٠	١٣,٠٠	٣,٩١	-٠,٣٤	-٠,٢٣	٠,٩٥
المرونة	٤	إختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	سم	٢٢,٧٤	٢١,٠٠	٢١,٠٠	٨,٦٦	٠,٩٣	١,٢٧	٠,٩٤
	٥	إختبار الكويري (القبه)	سم	١١٧,٦٦	١١١,٠٠	٨٢,٠٠	٢١,٧٩	٠,٢٤	-٠,٩٣	٠,٩٣
	٧	إختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح	سم	٤٢,٦٥	٤٤,٠٠	٤٤,٠٠	١٠,٠٧	-٠,٣٧	-٠,٥٥	٠,٩٤
التوازن	٨	إختبار المشي علي العارضة (ثواني)	ث	٤,٩١	٤,٠٠	٤,٠٠	٠,٩٠	١,٤٧	٠,١٠	٠,٨٨
	٩	إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)	ث	٢,٠٩	٣,٠٠	٣,٠٠	١,٠٦	٠,٨	٠,١١	٠,٨٩
	١٠	إختبار التوازن الثابت (ثانية)	ث	٢,٠٢	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,١٩	٠,٢٠	٠,١٣	٠,٩٤

يتضح من الجداول السابقة (٥/٣) (٦/٣) (٧/٣) (٨/٣) والخاص بالتوصيف الإحصائي للقياسات والاختبارات البدنية فيما (القوة العضلية ، السرعة الإنتقالية) ؛ ان قيم معامل الإلتواء تراوحت بين (-٠,٤٥ : ٠,٨٥) ، وفيما يَخُص عنصر (التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي) ؛ أن قيم معامل الإلتواء تراوحت بين (-٠,٥٤ : ٢,١٧) ، وأن قيم معامل الإلتواء لعنصري (الرشاقة ، التوافق) ؛ تراوحت بين (-٠,٣٥ : ٠,٨٤) ، وبالنسبة لعنصري (الدقة ، المرونة) تراوحت معامل الإلتواء ما بين (-٠,٣٧ : ٠,٩٣) ، وبالنسبة لعنصر (التوازن) ؛ أن قيم معامل الإلتواء (٠,٠٥ : ١,٤٧) وجميع معاملات الإلتواء جاءت قريبة من الصفر وتقع في المنحني الإعتدالي ، مما يعطينا دلالة مباشرة علي خلو العينة (عينة البحث) جميعها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وإعتدالية القيم لتلك الاختبارات (القياسات) ، مما يؤكد تجانس العينة ودقة الأسلوب الذي أُختيرت به من مجتمعها الأصلي وأن البيانات التي تناولتها الباحثة تتصف بالإعتدالية كما يتضح في مقاييس شكل التوزيع وإختبار الإعتدالية (كولومجروف سيمنروف **K-S test**) الذي يتناسب مع العينات الكبيرة ؛ والذي يمكن إستخدامه لمقارنة أي توزيع نظري مع التوزيع الطبيعي ؛ بما يَسْمَح بإستخدام التحليل العاملي الإستكشافي.

١٠/٣ الدراسة الأساسية :

هدفت الى تطبيق اختبارات القدرات البدنية للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية عينة البحث .

تنفيذ الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية علي عينة البحث في الفترة من ٢٠/٥ / ٢٠٢٥ م إلى ٢٠/٨ / ٢٠٢٥ م.

١١/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- يستخدم الباحث التحليل العاملي الإستكشافي بطريقة المكونات الأساسية Principle Components لهارولد هوتلنج H. Hoteling وقد تم إختيار هذه الطريقة لتمييزها عن غيرها من طرق التحليل العاملي لأنها تستخلص أقصى تباين للمصفوفة الارتباطية كما أوضحها صفوت فرج (١٩٨٠) حيث يستخدم محك كايزر Kaiser الذي اقترحه جوتمان Gtuman لتحديد العوامل المقبولة وهذا المحك يقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وهي الطريقة الأكثر شيوعاً للوصول إلي البنية العاملية الأولية باستخدام برنامج spss .
- التوصيف الإحصائي باستخدام برنامج (spss version) .
- التحليل العاملي الإستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Components لهارولد هوتلنج H. Hoteling
- المتوسط الحسابي (mean) .
- الوسيط (median) .
- المنوال (mode) .
- الانحراف المعياري (stander devition) .
- معامل الالتواء (skwenses) .
- معامل التفلطح (kurtosis) .
- معامل الارتباط لبيرسون person
- إختبار الإعتدالية (كولومجروف سيمنروف K-S test) .
- معامل لوش (Lawshe) .

الفصل الرابع

٤ / ٠ عرض ومناقشة النتائج

٤ / ١ عرض ومناقشة نتائج التحليل العاملي الإستكشافي للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .

الفصل الرابع

٤ / ٠ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض ومناقشة نتائج التحليل العاملي الإستكشافي للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .

عرض النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة والتي تمثلت في:

تعتبر أول خطوات التحليل العاملي هو إستخراج مصفوفة معاملات الارتباطات البينية لثلاثة وثلاثون متغيراً تشتمل على أربعة إختبارات لكل قدرة من القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية ، حيث أن التحليل العاملي يبدأ بالمصفوفة الارتباطية الشاملة لإختبارات البحث وينتهي إلى تلخيصها في مصفوفة معاملات الارتباط ، و(ملحق ٥) يوضح مصفوفة معاملات الارتباطات البينية للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .

- مصفوفة الارتباط بين جميع المفردات:

يتضح من مصفوفة الارتباط بين الإختبارات البدنية قيد البحث جدول (٤ / ٣) والتي تتكون من (٣٣) متغير وبدراسة مصفوفة الارتباط تبين أنها تتضمن (٥٦١) معامل ارتباط .

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين متغيرات البحث البدنية والتي تتكون من (٣٣) متغير ووضعها في المصفوفة الارتباطية Correlation Matrix وقد إستخدم لحساب هذه الارتباطات معامل بيرسون Pearson للدرجات الخام Rae Scores ويتضح أن هناك تجمعات ذات إرتباطات بينية تدل على عدد من العوامل المستقلة وحيث أن الحصول على الارتباطات بين المتغيرات يمثل دلالة ذات أهمية في التحليل الإحصائي العاملي ، وهذا ما يؤكده محمد صبحي حسانين (١٩٩٦) أن أهمية الارتباطات بين المتغيرات تتمثل في كونها خطوة تمهيدية لإمكان الوصول إلى صورة ملخصة لمجموعة الارتباطات . لذلك رؤي الإنتقال مباشرة إلى الخطوة التالية من التحليل ألا وهو التحليل العاملي لمكونات البناء البسيط. (محمد صبحي حسانين ، ١٩٩٦ : ٢٣)

وهذا ما يؤكد **محمد حسانين (١٩٩٦)** أن أهمية الارتباطات بين المتغيرات تتمثل في كونها خطوة تمهيدية لإمكان الوصول إلى صورة ملخصة لمجموعة الارتباطات. لذلك رؤي الانتقال مباشرة إلى الخطوة التالية من التحليل ألا وهو التحليل العاملي لمكونات البناء البسيط. (**محمد صبحي حسانين، ١٩٩٦، ص ٣٩**)

- مصفوفة العوامل قبل التدوير:

إستخدم الباحث مصفوفة الارتباطات البينية لإختبارات الدراسة للتوصل إلي المصفوفة العاملية التي تصنف الإختبارات إلي فئات أو تجمعات متجانسة بحيث تقيس كل فئة عاملاً من تلك العوامل . وقد تم تحليل مصفوفة معاملات الارتباط السابقة تحليلاً عاملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Components لهارولد هوتلنج H. Hotelling وقد تم إختيار هذه الطريقة لتمييزها عن غيرها من طرق التحليل العاملي لأنها تستخلص أقصى تباين للمصفوفة الارتباطية كما أوضحها صفوت فرج (١٩٨٠) حيث استخدم محك كايزر Kaiser الذي اقترحه جوتمان Gtuman لتحديد العوامل المقبولة وهذا المحك يقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح. (صفوت فرج ، ١٩٨٠ : ٩٩)

أولاً : صلاحية البيانات للتحليل العاملي :

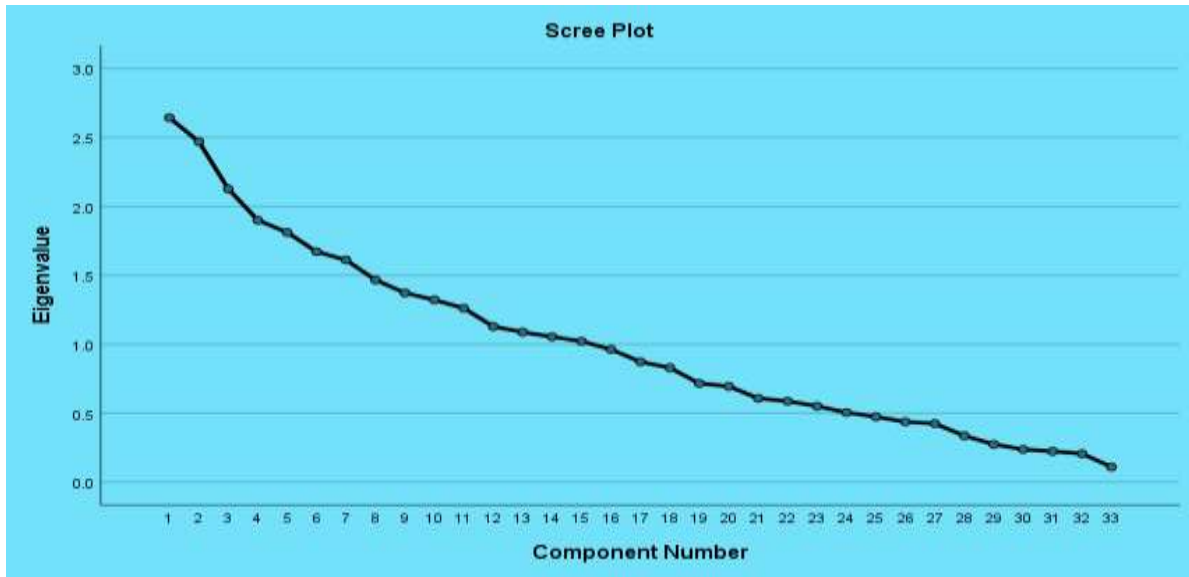
حساب قيمة KMO للتأكد من صلاحية التحليل العاملي للقدرات البدنية .

جدول (١/٤)

اختبار كايزر ماير لكفاءة القياسات (KMO and Bartlett's Test) للتأكد من صلاحية التحليل العاملي للإختبارات البدنية

إختبار كايزر ماير لكفاءة القياسات Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		
٠,٦٢	مربع كاي	إختبار بارتليت Bartlett's Test
٧٠٣,٢٨	درجات الحرية	
٥٢٨,٠٠	مستوي المعنوية	

يتضح من الجدول (١/٤) الخاص للتأكد من صلاحية التحليل العاملي لبيانات مجموعة البحث عن طريق اختبار كايزر ماير لكفاءة القياسات (KMO) للتأكد من صلاحية وجودة التحليل العاملي. أن قيمة اختبار كايزر ماير (KMO) بلغت (٠,٦٢) وهي أكبر من (٠,٥). وبلغت قيمة مربع كاي (٧٠٣,٢٨) وهي معنوية عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد أن بيانات عينة البحث في الإختبارات البدنية الخاصة تصلح للتحليل العاملي وأنها سوف تعطي نموذج جيد للبنية العاملية ويمكن استخلاص عوامل جيدة البنية واستخلاص بطارية الإختبارات البدنية من تلك العوامل. وشكل (١/٤)



شكل (١/٤)

قيم الجذور الكامنة لكل عامل على المحور الصادي ورقم المكون على المحور السيني

يوضح الرسم البياني لقيم الجذور الكامنة لكل عامل على المحور الصادي ورقم المكون على المحور السيني، حيث يتضح من الرسم أن (١٥) عوامل أكبر من الواحد الصحيح وبقية العوامل أقل من الواحد الصحيح.

١- العوامل قبل التدوير :

يتضح من جدول (١/٤) تشبعات العوامل قبل التدوير وتدل قيمة الاشتراكيات على مجموع مربعات تشبعات كل اختبار من اختبارات القدرات البدنية بالعوامل المستخلصة وقد لوحظ أن هذه القيم ثابتة قبل التدوير.

٢- التدوير المتعامد:

تؤدي عملية تدوير المحاور إلى الوصول إلى شكل أكثر بساطة وسهولة وانتظاماً للعوامل المستخلصة للقدرات البدنية وهو يسهل عملية تفسير العوامل طبقاً للإطار المرجعي المناسب للحصول على أقرب الحلول للبناء العاملي البسيط Simple Structure ثم تدوير العوامل المستخلصة تدويراً متعامداً مستخدماً في ذلك طريقة تدوير الفاريمكس Varimax .

جدول (٢/٤)

مصفوفة العوامل وقيم التشبع قبل التدوير للإختبارات البدنية قيد البحث والتي لا تقل عن $\pm 0,3$

(ن = ١٢٠)

م	الإختبارات البدنية	العوامل															الإشتراكيات (الشيو ع)
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادى عشر	الثاني عشر	الثالث عشر	الرابع عشر	الخامس عشر	
١	إختبار قوة القبضة (ت)	٠,٣٧															٠,٦٦
٢	إختبار رفع الصدر من الإنبطاح (ثانيه)		٠,٥٥			٠,٣٣											٠,٧٥
٣	الوثب العمودي من الثبات (سم)	٠,٥٠											-٠,٣٢				٠,٦٥
٤	الوثب العريض من الثبات (سم)		-٠,٥٦			٠,٣٥		٠,٤١									٠,٨١
٥	عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض (ث)						٠,٥٢			-٠,٤٣							٠,٧٧
٦	عدو ٣٠ متر من البدء العالي (ث)														٠,٣٤		٠,٦١
7	عدو ٢٠ متر من البدء العالي (ث)				-٠,٣٥		٠,٤٣				-٠,٣٢						٠,٧٨
٨	عدو ١٠ ث من البدء العالي (متر)			-٠,٣٧							٠,٣٣	-٠,٣٠					٠,٦٢
٩	إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (تكرار)			-٠,٤٦		-٠,٣٦	٠,٣٢					-٠,٣٢					٠,٧٣
١٠	رفع الرجلين عاليا من وضع الرقود (ثانية)		-٠,٥٣	٠,٣٦													٠,٧٠
١١	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (تكرار)			٠,٤٨			-٠,٣٩										٠,٦٨
١٢	إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين (تكرار)	٠,٣٧	٠,٣٥					-٠,٤٦									٠,٧٥
١٣	إختبار الجري لمسافة ٤٠٠متر(ثانية)			٠,٣٧				٠,٤٥		٠,٤٠			٠,٣٤				٠,٨٢
١٤	إختبار الجري والمشي لمدة (٦) دقائق (متر)	٠,٣٤											-٠,٣٥				٠,٥٩

الاشتراكيات (الشبوع)	العوامل															الإختبارات البدنية	م
	الخامس عشر	الرابع عشر	الثالث عشر	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
٠,٨٣													-٠,٣٨		٠,٦٦	١٥	إختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر (ثانية)
٠,٨٠													-٠,٣٤		٠,٧٢	١٦	إختبار الجري المكوكي ٥٥*٥ متر (ثواني)
٠,٧١					٠,٣٩					-٠,٣٩						١٧	إختبار الجري المكوكي ١٠*٤ (ثواني)
٠,٧٧	٠,٥٣										٠,٤٩					١٨	إختبار الخطوة الجانبية (١٠ ث) (درجة)
٠,٦٩										٠,٣٨	٠,٤٤					١٩	إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو (ثواني)
٠,٦٩											-٠,٣٥		-٠,٣٦		-٠,٣٩	٢٠	إختبار الجري حول الدائرة (ثواني)
٠,٧٢	-٠,٤٢													-٠,٣١		٢١	إختبار الدوائر المرقمه (ثواني)
٠,٧٦			٠,٣٢			٠,٣١					-٠,٣٩				٠,٣١	٢٢	إختبار الوثبات الرباعية خلال (١٥ ث) (تكرار)
٠,٧٠			-٠,٣١							٠,٥٠						٢٣	إختبار النط من فوق الحبل (نكرار)
٠,٧٣				-٠,٣٤			-٠,٣٧			٠,٣٣	-٠,٣١					٢٤	إختبار رمي الكرات علي الحائط (درجة)
٠,٦٨															٠,٥٤	٢٥	إختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة (درجة)
٠,٧٩			٠,٥٤				٠,٤٧									٢٦	إختبار التصويب علي زوايا المرمي المرسومة علي الحائط (درجة)
٠,٧٩												٠,٦٤				٢٧	إختبار التصويب علي المربعات المتداخلة (درجة)
٠,٧٣														٠,٤٢	-٠,٤٣	٢٨	إختبار ثني الجذع من الأمام للوقوف (سم)
٠,٧٣								-٠,٣٦	٠,٦٤							٢٩	إختبار الكويري (سم)
٠,٧٦	٠,٣٨						٠,٣٣		٠,٤٣						٠,٠٠	٣٠	إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح (سم)

الاشتراكيات (الشيوخ)	العوامل															الإختبارات البدنية	م
	الخامس عشر	الرابع عشر	الثالث عشر	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
٠,٧٨			٠,٣١								٠,٣٧		٠,٣٦			إختبار المشي علي العارضة (ثواني)	٣١
٠,٧٩													-٠,٣٨	٠,٦٥		إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)	٣٢
٠,٥٨												٠,٣٨	٠,٣٧			إختبار التوازن الثابت (ثانية)	٣٣
٢٣,٩٥	١,٠٢	١,٠٥	١,٠٩	١,١٣	١,٢٦	١,٣٢	١,٣٧	١,٤٧	١,٦١	١,٦٧	١,٨١	١,٩٠	٢,١٣	٢,٤٧	٢,٦٤	(الجذر الكامنTotal)	
٧٢,٥٨	٣,١٠	٣,١٩	٣,٣٠	٣,٤٢	٣,٨٢	٤,٠١	٤,١٦	٤,٤٤	٤,٨٨	٥,٠٦	٥,٤٩	٥,٧٦	٦,٤٤	٧,٤٩	٨,٠١	(نسبة التباينVariance)	
٦٧٣,٦٨	٧٢,٥٨	٦٩,٤٨	٦٦,٢٩	٦٢,٩٩	٥٩,٥٧	٥٥,٧٥	٥١,٧٤	٤٧,٥٨	٤٣,١٤	٣٨,٢٥	٣٣,١٩	٢٧,٧٠	٢١,٩٤	١٥,٥٠	٨,٠١	(التجميعيCumulative %)	

يتضح من جدول (٤ / ٢) أن التحليل العامل قبل التدوير لمصفوفة الإختبارات البدنية قيد البحث أسفر عن إستخلاص خمسة عشر عامل وتم الإعتماد على جميع العوامل والتي يوجد بها أكبر من ثلاثة متغيرات يزيد عن ثلاث قيم والتي وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول ٨,٠١% والعامل الثاني ٧,٤٩% والعامل الثالث ٦,٤٤% والعامل الرابع ٥,٧٦% والعامل الخامس ٥,٤٩% والعامل السادس ٥,٠٦% والعامل السابع ٤,٨٨% والعامل الثامن ٤,٤٤% والعامل التاسع ٤,١٦% والعامل العاشر ٤,٠١% والعامل الحادي عشر ٣,٨٢% والعامل الثاني عشر ٣,٤٢% والعامل الثالث عشر ٣,٣٠% والعامل الرابع عشر ٣,١٩% والعامل الخامس عشر ٣,١٠% .
Method: Principal Component Analysis Extraction

جدول (٣ / ٤)

مصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير للإختبارات البدنية قيد البحث والتي لا تقل عن $\pm 0,3$ (ن = ١٢٠)

م	الإختبارات البدنية	العوامل														الاشتراكيات (الشيوخ)	
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادى عشر	الثاني عشر	الثالث عشر	الرابع عشر		الخامس عشر
١	إختبار قوة القبضة (ت)									٠,٧٢							٠,٦٦
٢	إختبار رفع الصدر من الإنبطاح (ثانيه)		٠,٥٧			٠,٤٩											٠,٧٥
٣	الوثب العمودي من الثبات (سم)			٠,٦٦													٠,٦٥
٤	الوثب العريض من الثبات (سم)				٠,٨٠												٠,٨١
٥	عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض (ث)													-٠,٤١			٠,٧٧
٦	عدو ٣٠ متر من البدء العالي (ث)						٠,٦٩										٠,٦١
7	عدو ٢٠ متر من البدء العالي (ث)						٠,٨٣										٠,٧٨
٨	عدو ١٠ ث من البدء العالي (متر)							-٠,٦٤									٠,٦٢
٩	إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (تكرار)									-٠,٨٣							٠,٧٣
١٠	رفع الرجلين عاليا من وضع الرقود (ثانية)		٠,٦٧-														٠,٧٠
١١	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (تكرار)							-٠,٥٣									٠,٦٨
١٢	إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين (تكرار)		٠,٣١			-٠,٣٠									٠,٦٣		٠,٧٥
١٣	إختبار الجري لمسافة ٤٠٠متر(ثانية)													٠,٨٦			٠,٨٢

م	الإختبارات البدنية	العوامل														الاشتراكيات (الشيو ع)
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادى عشر	الثاني عشر	الثالث عشر	الرابع عشر	
١٤	إختبار الجري والمشي لمدة (٦) دقائق (متر)			٠,٤٧				٠,٣٥								٠,٥٩
١٥	إختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر (ثانية)	٠,٨٩														٠,٨٣
١٦	إختبار الجري المكوكي ٥٥*٥ متر (ثواني)	٠,٨٧														٠,٨٠
١٧	إختبار الجري المكوكي ١٠*٤) ثواني (								-٠,٦٩							٠,٧١
١٨	إختبار الخطوة الجانبية (١٠) (ث) درجة)													٠,٨١		٠,٧٧
١٩	إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو (ثواني)								٠,٧١							٠,٦٩
٢٠	إختبار الجري حول الدائرة (ثواني)		٠,٣٤							-٠,٤٩						٠,٦٩
٢١	إختبار الدوائر المرفقه (ثواني)		-٠,٣٤					٠,٣٠					٠,٣١	-٠,٤١		٠,٧٢
٢٢	إختبار الوثبات الرباعية خلال (١٥) (تكرار)				-٠,٣٣	٠,٣٤	-٠,٤٣						-٠,٣٢			٠,٧٦
٢٣	إختبار النط من فوق الحبل (تكرار)												٠,٧٤			٠,٧٠
٢٤	إختبار رمي الكرات علي الحائط (درجة)												-٠,٨٣			٠,٧٣
٢٥	إختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة (درجة)	٠,٤٥						٠,٣٠					٠,٤٤			٠,٦٨
٢٦	إختبار التصويب علي زوايا المرمي														٠,٨٥	٠,٧٩

م	الإختبارات البدنية	العوامل														الإشتراكيات (الشيوع)
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الثالث عشر	الرابع عشر	الخامس عشر
	المرسومة علي الحائط (درجة)															
٢٧	إختبار التصويب علي المربعات المتداخلة (درجة)			٠,٨٢-												٠,٧٩
٢٨	إختبار ثني الجذع من الأمام للوقوف (سم)	٠,٣٥-	٠,٣٤								٠,٥٨					٠,٧٣
٢٩	إختبار الكويري (سم)								٠,٨٤							٠,٧٣
٣٠	إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح (سم)				٠,٦١				٠,٤٣							٠,٧٦
٣١	إختبار المشي علي العارضة (ثواني)					٠,٣٤				٠,٣١						٠,٧٨
٣٢	إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)		٠,٨٥													٠,٧٩
٣٣	إختبار التوازن الثابت (ثانية)															٠,٥٨
	(الجذر الكامن Total)	٢,٣١	٢,٢١	١,٨٥	١,٦٦	١,٦٤	١,٥٧	١,٥٥	١,٥٣	١,٥٢	١,٤٢	١,٣٨	١,٣٧	١,٣٦	١,٣٢	١,٢٤
	(نسبة التباين Variance)	٧,٠١	٦,٧١	٥,٦٢	٥,٠٢	٤,٩٦	٤,٧٦	٤,٧٠	٤,٦٥	٤,٦٠	٤,٣١	٤,١٧	٤,١٦	٤,١٢	٤,٠١	٣,٧٧
	(التجمعي Cumulative %)	٧,٠١	١٣,٧٢	١٩,٣٤	٢٤,٣٦	٢٩,٣٢	٣٤,٠٨	٣٨,٧٨	٤٣,٤٣	٤٨,٠٣	٥٢,٣٤	٥٦,٥١	٦٠,٦٧	٦٤,٧٩	٦٨,٨٠	٧٢,٥٨

يتضح من جدول (٣ / ٤) أن التحليل العاملى بعد التدوير لمصفوفة الإختبارات البدنية قيد البحث أسفر عن إستخلاص تسعة عامل وتم الإعتماد على جميع العوامل والتي يوجد بها أكبر من ثلاثة متغيرات يزيد عن ثلاث قيم والتي وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول ٧,٠١٪ والعامل الثانى ٦,٧١٪ والعامل الثالث ٥,٦٢٪ والعامل الرابع ٥,٠٢٪ والعامل الخامس ٤,٩٦٪ والعامل السادس ٤,٧٦٪ والعامل السابع ٤,٧٠٪ والعامل الثامن ٤,٦٥٪ والعامل

التاسع ٤,٦٠% والعامل العاشر ٤,٣١% والعامل الحادي عشر ٤,١٧% والعامل الثاني عشر ٤,١٦% والعامل الثالث عشر ٤,١٢% والعامل الرابع عشر ٤,٠١% والعامل الخامس عشر ٣,٧٧% . Method: Principal Component Analysis Extraction

جدول (٤ / ٤)

مصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير للاختبارات البدنية بعد حذف العوامل التي تقل

عن متغيرين فقط (ن = ١٢٠)

م	الاختبارات البدنية	العوامل								الاشتراكيات (الشيوخ)
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع
١	إختبار قوة القبضة (ت)							٠,٧٢		٠,٦٦
٢	إختبار رفع الصدر من الإنبطاح (ثانيه)		٠,٥٧			٠,٤٩				٠,٧٥
٣	الوثب العمودي من الثبات (سم)			٠,٦٦						٠,٦٥
٤	الوثب العريض من الثبات (سم)				٠,٨٠					٠,٨١
٥	عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض (ث)									٠,٧٧
٦	عدو ٣٠ متر من البدء العالي (ث)									٠,٦١
٧	عدو ٢٠ متر من البدء العالي (ث)								٠,٨٣	٠,٧٨
٨	عدو ١٠ ث من البدء العالي (متر)							-٠,٦٤		٠,٦٢
٩	إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (تكرار)					-٠,٨٣				٠,٧٣
١٠	رفع الرجلين عاليا من وضع الرقود (ثانية)		-٠,٦٧							٠,٧٠
١١	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (تكرار)								-٠,٥٣	٠,٦٨
١٢	إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين (تكرار)		٠,٣١		-٠,٣٠					٠,٧٥
١٣	إختبار الجري لمسافة ٤٠٠ متر (ثانية)									٠,٨٢
١٤	إختبار الجري والمشي لمدة (٦) دقائق (متر)			٠,٤٧				٠,٣٥		٠,٥٩
١٥	إختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر (ثانية)									٠,٨٣
١٦	إختبار الجري المكوكي ٥٥*٥ متر (ثواني)									٠,٨٠
١٧	إختبار الجري المكوكي ١٠*٤ (ثواني)						-٠,٦٩			٠,٧١
١٨	إختبار الخطوة الجانبية (١٠) (درجة)									٠,٧٧
١٩	إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو (ثواني)						٠,٧١			٠,٦٩
٢٠	إختبار الجري حول الدائرة (ثواني)		٠,٣٤			-٠,٤٩				٠,٦٩
٢١	إختبار الدوائر المرقمة (ثواني)		-٠,٣٤						٠,٣٠	٠,٣١
٢٢	إختبار الوثبات الرباعية خلال (١٥) ث (تكرار)				-٠,٣٣	٠,٣٤	-٠,٤٣			٠,٧٦

تابع جدول (٤ / ٤)

مصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير للاختبارات البدنية بعد حذف العوامل التي تقل
عن متغيرين فقط (ن = ١٢٠)

م	الاختبارات البدنية	العوامل								الاشتراكيات (الشيوخ)
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع
٢٣	إختبار النط من فوق الحبل (تكرار)									٠,٧٠
٢٤	إختبار رمي الكرات علي الحائط (درجة)									٠,٧٣
٢٥	إختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة (درجة)	٠,٤٥						٠,٣٠		٠,٦٨
٢٦	إختبار التصويب علي زوايا المرمي المرسومة علي الحائط (درجة)									٠,٧٩
٢٧	إختبار التصويب علي المربعات المتداخلة (درجة)			-٠,٨٢						٠,٧٩
٢٨	إختبار ثني الجذع من الأمام للوقوف (سم)	-٠,٣٥	٠,٣٤							٠,٧٣
٢٩	إختبار الكوبري (سم)									٠,٧٣
٣٠	إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح (سم)				٠,٦١					٠,٧٦
٣١	إختبار المشي علي العارضة (ثواني)			-٠,٣٤			٠,٣٤		٠,٣١	٠,٧٨
٣٢	إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)		٠,٨٥							٠,٧٩
٣٣	إختبار التوازن الثابت (ثانية)									٠,٥٨
(الجذر الكامنTotal)		٢,٣١	٢,٢١	١,٨٥	١,٦٦	١,٦٤	١,٥٧	١,٥٥	١,٥٢	١,٣٧
(نسبة التباين (Variance)		٧,٠١	٦,٧١	٥,٦٢	٥,٠٢	٤,٩٦	٤,٧٦	٤,٧٠	٤,٦٠	٤,١٦
(التجميعي) Cumulative %		٧,٠١	١٣,٧٢	١٩,٣٤	٢٤,٣٦	٢٩,٣٢	٣٤,٠٨	٣٨,٧٨	٤٨,٠٣	٦٠,٦٧

يتضح من جدول (٤ / ٤) أن التحليل العاملي بعد التدوير لمصفوفة الاختبارات البدنية قيد البحث أسفر عن إستخلاص تسعة عامل وتم الإعتماد على جميع العوامل والتي يوجد بها أكبر من ثلاثة متغيرات يزيد عن ثلاث قيم والتي وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول ٧,٠١% والعامل الثاني ٦,٧١% والعامل الثالث ٥,٦٢% والعامل الرابع ٥,٠٢% والعامل الخامس ٤,٩٦% والعامل السادس ٤,٧٦% والعامل السابع ٤,٧٠% والعامل الثامن ٤,٦٠% والعامل التاسع ٤,١٦% Extraction Method: Principal Component Analysis . وتم حذف العامل الثامن والتاسع لتشبعهم علي متغيرين فقط .

النتائج العملية بعد التدوير :

يهدف هذا الجزء إلى تدوير العوامل المستخلصة من المصفوفة الارتباطية البدنية تدويراً متعامداً لكي يكشف هذا التدوير عن إحدي الصور المناسبة والتي تصلح لتفسير تلك العوامل في إطار من القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية.

جدول (٥/٤)

الترتيب التنازلي لتشعبات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الأول

م	إسم الإختبار	التشعب
١	إختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر (ثانية)	٠,٨٩
٢	إختبار الجري المكوكي ٥٥*٥ متر (ثواني)	٠,٨٧
٣	إختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة (درجة)	٠,٤٥
٤	إختبار ثني الجذع من الأمام للوقوف (سم)	٠,٣٥

يوضح جدول (٥/٤) الترتيب التنازلي لتشعبات الإختبارات الدالة علي العامل الأول بإستخدام التدوير المتعامد، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشعبت علي العامل الأول بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٣) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشعباتها علي العامل مابين (٠,٣٥ : ٠,٨٩) كما يتضح من الجدول أن أعلي التشعبات كانت لإختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل التحمل الدوري التنفسي ، حيث يُعتبر التحمل من القدرات الأساسية في عملية القبول الجامعي في كليات التربية البدنية، لأنه يعكس قدرة الطالب على مواكبة المتطلبات البدنية للدراسة، خصوصاً أثناء الدروس العملية أو الأنشطة الميدانية الطويلة ، ففي أنشطة مثل كرة القدم، السباحة، الجمباز، أو تدريبات اللياقة (الشمري، ٢٠٢٢: ٢٧)

جدول (٦ / ٤)

الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الثاني

م	إسم الإختبار	التشبع
١	إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)	٠,٨٥
٢	رفع الرجلين عاليا من وضع الرقود (ثانية)	٠,٦٧
٣	إختبار رفع الصدر من الإنبطاح (ثانيه)	٠,٥٧
٤	إختبار الجري حول الدائرة (ثواني)	٠,٣٤
٥	إختبار ثني الجذع من الأمام للوقوف (سم)	٠,٣٤
٦	إختبار الدوائر المرقمه (ثواني)	٠,٣٤
٧	إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين (تكرار)	٠,٣١

يوضح جدول (٦/٤) الترتيب التنازلي لتشبعات الإختبارات الدالة علي العامل الثاني بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشبعت علي العامل الثاني بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٧) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين (٠,٣١ : ٠,٨٥) كما يتضح من الجدول أن أعلي التشبعات كانت لإختبار الوقوف علي مشط القدم وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل التوازن.

حيث يشير أحمد سيد الأهل (٢٠١٥) إلى أنه لا يمكن أن يؤدي الطالب أو اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم تتصف خلال أدائها التوازن، وإن الحفاظ على التوازن يساهم في الوقاية من الإصابات، ولكي يحدث التوازن في أي وضع يجب أن يبقى مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز وإذا تحرك مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز فإنه يجب أن يحدث تنظيم سريع لكي يسترد التوازن ويكون ذلك بتحريك قاعدة الارتكاز، وإن انخفاض مركز ثقل الجسم يصنع أداء أكثر استقراراً ويكون هناك قابلية أقل لفقد التوازن. (أحمد محمد سيد الأهل، ٢٠١٥، ص٣٠٥)

جدول (٧/٤)

الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الثالث

م	إسم الإختبار	التشبع
١	إختبار التصويب علي المربعات المتداخلة (درجة)	٠,٨٢
٢	الوثب العمودي من الثبات (سم)	٠,٦٦
٣	إختبار الجري والمشي لمدة (٦) دقائق (متر)	٠,٤٧

يوضح جدول (٧/٤) الترتيب التنازلي لتشبعات الإختبارات الدالة علي العامل الثالث بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشبعت علي العامل الثالث بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٣) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين (٠,٤٧ : ٠,٨٢) كما يتضح من الجدول أن أعلي التشبعات كانت لإختبار التصويب علي المربعات المتداخلة وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل الدقة .

جدول (٨/٤)

الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الرابع

م	إسم الإختبار	التشبع
١	الوثب العريض من الثبات (سم)	٠,٨٠
٢	إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح (سم)	٠,٦١
٣	إختبار المشي علي العارضة (ثواني)	٠,٣٤
٤	إختبار الوثبات الرباعية خلال (١٥ ث) (تكرار)	٠,٣٣
٥	إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين (تكرار)	٠,٣٠

يوضح جدول (٨/٤) الترتيب التنازلي لتشبعات الإختبارات الدالة علي العامل الرابع بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشبعت علي العامل الرابع بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٥) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين (٠,٣٠ : ٠,٨٠) كما يتضح من الجدول أن أعلي التشبعات كانت لإختبار الوثب العريض من الثبات وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل القدرة العضلية حيث تُعد من أهم القدرات المطلوبة لدى طلاب كلية التربية البدنية لأنها تدخل في تنفيذ كل الأنشطة العملية، فالدروس تشمل مهارات كرفع الزميل، أداء الوثبات، التسلق، والجري السريع وتتطلب قوة عضلية مناسبة ، كما ترتبط القوة ارتباطاً إيجابياً بالأداء الأكاديمي في المواد العملية التي تعتمد على القدرة على الأداء الجسدي المستمر دون تعب.(سيف عون، ٢٠١٧: ٢٣)

جدول (٩/٤)

الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الخامس

م	إسم الإختبار	التشبع
١	إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (تكرار)	٠,٨٣
٢	إختبار رفع الصدر من الإنبطاح (ثانيه)	٠,٤٩
٣	إختبار الجري حول الدائرة (ثواني)	-٠,٤٩
٤	إختبار الوثبات الرباعية خلال (١٥ ث) (تكرار)	٠,٣٤

يوضح جدول (٩/٤) الترتيب التنازلي لتشبعات الإختبارات الدالة علي العامل الخامس بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشبعت علي العامل الخامس بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٤) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين (٠,٣٤ : ٠,٨٣) كما يتضح من الجدول أن أعلي التشبعات كانت لإختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل التحمل العضلي . وهذه النتيجة تتفق مع آراء الخبراء حيث أنها حصلت علي ٨٠٪ من موافقة آراء الخبراء .

جدول (١٠/٤)

الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل السادس

م	إسم الإختبار	التشبع
١	إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو (ثواني)	٠,٧١
٢	إختبار الجري المكوكي ١٠*٤ (ثواني)	-٠,٦٩
٣	إختبار الوثبات الرباعية خلال (١٥ ث) (تكرار)	-٠,٤٣
٤	إختبار المشي علي العارضة (ثواني)	٠,٣٤

يوضح جدول (١٠/٤) الترتيب التنازلي لتشبعات الإختبارات الدالة علي العامل السادس بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشبعت علي العامل السادس بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٤) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين (٠,٣٤ : ٠,٧١) كما يتضح من الجدول أن أعلي التشبعات كانت الجري الزجراجي بطريقة بارو وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل الرشاقة ، أوضح Gabbett (٢٠٠٨) أن الرشاقة تُعتبر من أبرز المؤشرات على كفاءة الجهاز العصبي العضلي، لأنها تعتمد على دقة توقيت الاستجابة بين العضلات العاملة والمقابلة. الطالب ذو الرشاقة العالية يتمتع بقدرة على ضبط الحركة بدقة وسرعة.

جدول (١١/٤)

الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل السابع

م	إسم الإختبار	التشبع
١	إختبار قوة القبضة (ت)	٠,٧٢
٢	عدو ١٠ ث من البدء العالي (متر)	-٠,٦٤
٣	إختبار الجري والمشي لمدة (٦) دقائق (متر)	٠,٣٥
٤	إختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة (درجة)	٠,٣٠

يوضح جدول (١١/٤) الترتيب التنازلي لتشبعات الإختبارات الدالة علي العامل السابع بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشبعت علي العامل السابع بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٤) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين (٠,٧٢ : ٠,٣٠) كما يتضح من الجدول أن أعلى التشبعات كانت لإختبار قوة القبضة وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل القوة العضلية . حيث يعد هذا الإختبار من الإختبارات الهامة لأنها تُعد مؤشر عام للصحة واللياقة للفرد .

جدول (١٢/٤)

الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل الثامن

م	إسم الإختبار	التشبع
١	عدو ٢٠ متر من البدء العالي (ث)	٠,٨٣
٢	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (تكرار)	-٠,٥٣
٣	إختبار المشي علي العارضة (ثواني)	٠,٣١
٤	إختبار الدوائر المرقمة (ثواني)	٠,٣٠

يوضح جدول (١٢/٤) الترتيب التنازلي لتشبعات الإختبارات الدالة علي العامل الثامن بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشبعت علي العامل الثامن بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٤) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين (٠,٨٣ : ٠,٣٠) كما يتضح من الجدول أن أعلى التشبعات كانت لإختبار عدو ٢٠ متر من البدء العالي وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل السرعة الإنتقالية . أوضح حيدر الشمري (٢٠٢٢) أن السرعة تُعد مؤشراً علي مستوى الاستعداد البدني العام، وهي مهمة في الاختبارات التي تتطلب الجري السريع، أو الأداء ضمن زمن محدد، في الكلية يحتاج الطالب إلى سرعة استجابة في المواقف العملية أثناء التدريس أو التدريب، وسرعة انتقال أثناء أداء الأنشطة البدنية، كما أن مستوى السرعة يعكس درجة اللياقة العصبية العضلية للطالب، مما يجعلها معياراً أساسياً في اختبارات القبول. (الشمري، ٢٠٢٢: ٩٣)

جدول (١٣/٤)

الترتيب التنازلي لتشبعات إختبارات القدرات البدنية بالعامل التاسع

م	إسم الإختبار	التشبع
١	إختبار رمي الكرات علي الحائط (درجة)	-٠,٨٣
٢	إختبار الوثبات الرباعية خلال (١٥ ث) (تكرار)	-٠,٣٢
٣	إختبار الدوائر المرقمة (ثواني)	٠,٣١

يوضح جدول (١٣/٤) الترتيب التنازلي لتشبعات الإختبارات الدالة علي العامل التاسع بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن الإختبارات التي تشبعت علي العامل التاسع بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (٣) إختبارات من مجموع الإختبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٣٣) إختبار بدني حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين (٠,٣١ : ٠,٨٣) كما يتضح من الجدول أن أعلى التشبعات كانت لإختبار رمي الكرات علي الحائط وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل التوافق .

جدول (١٤/٤)

البطارية المستخلصة للعوامل الخاصة للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .

عدد العوامل	اسم المتغير	اسم الاختبار	معامل الصدق
الأول	التحمل الدوري التنفسي	إختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر (ثانية)	٠,٨٩
الثاني	التوازن	إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)	٠,٨٥
الثالث	الدقة	إختبار التصويب علي المربعات المتداخلة (درجة)	٠,٨٢
الرابع	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات (سم)	٠,٨٠
الخامس	التحمل العضلي	إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (تكرار)	٠,٨٣
السادس	الرشاقة	إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو (ثواني)	٠,٧١
السابع	القوة العضلية	إختبار قوة القبضة (ت)	٠,٧٢
الثامن	السرعة الإنتقالية	عدو ٢٠ متر من البدء العالي (ث)	٠,٨٣
التاسع	التوافق	إختبار رمي الكرات علي الحائط (درجة)	-٠,٨٣

يتضح من جدول (١٤/٤) البطارية البدنية النهائية المستخلصة للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية . تشير الأدلة العلمية إلى أن العوامل التسعة المذكورة تمثل ركائز متعددة للياقة البدنية ، وأن قياسها يُعد مهماً لانتقاء الطلاب وتطوير أدائهم الأكاديمي والرياضي ، كما أن تطوير هذه القدرات يرفع من مستوى الكفاءة البدنية، ويعزز التعلم الحركي، ويدعم الصحة العامة لطلاب كلية علوم الرياضة. وتتفق هذه النتيجة مع كل من

(Wang, X., Soh, K. G., Samsudin, S., Deng, N., Liu, X., Zhao, Y., & Akbar, S. (2023)(89), Kljajevi, V., Stankovi, M., orevi, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršoli, M., uri, M., & Sporiš, G. (2022)(81), Wang, X., Soh, K. G., Zhang, L., Liu, X., Ma, S., Zhao, Y., & Sun, C. (2025)(90), Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021)(93), Yin, H., Zhang, J., Lian, M., & Zhang, Y. (2025)(95), Xiao, Y., Deng, Z., Sun, W., Li, J., & Gao, W. (2025)(94).

جدول (١٥/٤)

الترتيب المئني للمقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة العين العراقية (ن = ١٢٠)

المئينيات									الإختبارات البدنية	م
٩٠	٨٠	٧٠	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٢٠	١٠		
٤٠,٦٣	٤٢,٠٠	٤٤,٢٧	٤٥,٣٦	٤٦,٧٨	٤٨,٠٦	٥١,١٣	٥٣,٢٦	٥٥,١٨	إختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر (ثانية)	١
٤٣,٥٩	٤٥,٣٨	٤٨,٣٩	٥٣,٨٨	٥٩,٩٢	٦٧,١٥	٧٩,١٤	٩٠,٠٠	١٢٧,٠٢	إختبار الوقوف علي مشط القدم (ثواني)	٢
١٩,٠٠	١٧,٠٠	١٦,٠٠	١٤,٠٠	١٣,٠٠	١٢,٨٠	١١,١٠	١٠,٤٠	٨,٠٠	إختبار التصويب علي المربعات المتداخلة (درجة)	٣
١٨٣,٦٠	١٧٦,٦٠	١٦٨,٠٠	١٦٤,٠٠	١٥٧,٥٠	١٥٤,٠٠	١٤٦,١٠	١٤٠,٨٠	١٣٢,٨٠	الوثب العريض من الثبات (سم)	٤
٢١,٠٠	١٦,٠٠	١٤,٠٠	١٢,٠٠	١٢,٠٠	١١,٠٠	١٠,٠٠	٩,٤٠	٨,٧٠	إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (تكرار)	٥
١٠,٨١	١٠,٥٥	١٠,٤٧	١٠,١٤	٩,٨٠	٩,٤٧	٩,١٧	٨,٩٤	٨,٧٢	إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو (ثواني)	٦
٣٩,١٥	٣٣,٠٠	٢٤,٤٥	٢١,٥٠	٢٠,٥٠	١٧,٩٠	١٦,٠٠	١٢,٠٠	٩,٥٠	إختبار قوة القبضة (ت)	٧
٣,٥٩	٣,٧٦	٣,٨٠	٤,٠٠	٤,١٢	٤,٢٨	٤,٣٣	٤,٦٨	٤,٩٣	عدو ٢٠ متر من البعد العالي (ث)	٨
١٧,٠٠	١٦,٠٠	١٥,٠٠	١٤,٠٠	١٣,٠٠	١٢,٠٠	١١,٠٠	١٠,٠٠	٨,٠٠	إختبار رمي الكرات علي الحائط (درجة)	٩

يتضح من جدول (١٥/٤) المستويات المعيارية لإختبارات البطارية البدنية المستخلصة النهائية من التحليل العاملي الاستكشافي .

الفصل الخامس

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

٥/٢ التوصيات

الفصل الخامس

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وتساولات البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها ونتائج المعالجات الإحصائية التي أجريت و بعد عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

٥/١/١ إستخلاصات تتعلق بالتحليل العاملي للقدرات البدنية :

- توصل التحليل العاملي الذي أجرى على (٣٣) إختبار يقيس عناصر اللياقة البدنية للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية التي تم الاتفاق عليها بناء علي آراء الخبراء ، تم التأكد منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العوامل التي تم الحصول علي (٩) عوامل فقط .
- العوامل التي إستخلصت من خلال التحليل العاملي الإستكشافي للقدرات البدنية المرشحة ، والتي تم قبولها وتم تسميتها بالأسماء التالية :
- العامل الأول (التحمل الدوري التنفسي) .
- العامل الثاني (التوازن) .
- العامل الثالث (الدقة) .
- العامل الرابع (القوة العضلية) .
- العامل الخامس (التحمل العضلي) .
- العامل السادس (الرشاقة) .
- العامل السابع (القوة العضلية) .
- العامل الثامن (السرعة الإنتقالية) .
- العامل التاسع (التوافق) .

وهذه الإختبارات تمثل البنية الأولية لقياس القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .

٢/٥ التوصيات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

- توجيه إهتمام أعضاء هيئة التدريس بالعوامل المستخلصة من بطاريات الإختبار (البدنية) عند إختيار الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية.
- تطبيق الإختبارات المستخلصة من البطارية للتعرف على المستوي البدني لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .
- ضرورة الإعتماد علي المعايير المستخلصة من بطارية الاختبار كأداة للتقييم والتصنيف والتوجيه والإختبار .
- الإسترشاد بالإختبارات والقياسات المستخدمة والمستويات المعيارية في البحث من أعضاء هيئة التدريس كأساس لعملية الإختبار والبرامج التدريبية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الاجنبية

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلا عبد الفتاح.(٢٠١٢)، التدريب الرياضي المعاصر الأسس الفسيولوجية -الخطط التدريبية- تدريب الناشئين - التدريب طويل المدي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أحمد عبد الحميد (٢٠٢٠): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة
٣. احمد محمد روزى (٢٠٠١) بعنوان " بناء بطارية اختبار لقياس القدرات البدنية للطلاب المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية الرياضية بجامعة المملكة العربية السعودية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
٤. أحمد محمد سيد الأهل (٢٠١٥): التدريب الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقية . القاهرة: دار الفكر العربي.
٥. أشرف إبراهيم عبد القادر، محمد عبد الحميد طه، أحمد عز الدين أحمد (٢٠٢١): بناء بطارية إختبارات بدنية للمباحين، بحث منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.العدد الأول، المجلد، (٢٦)، ص ١٥٨.
٦. إيمان حسين الطائي.(٢٠٠٩): القياس والتقويم في درس التربية الرياضية ،بحث منشور، المجلة الألكترونية العراقية، جامعة بغداد.
٧. أيمن طه (٢٠٠٧): بناء إختبار معرفي تقني في قانون الكرة الطائرة مبرمج على الحاسب الآلي، المؤتمر العلمي الثاني ،المستجدات العلمية في التربية الرياضية ، بحث منشور،مجلة بحوث جامعة اليرموك،أريد، الأردن.
٨. بدرية حلاوة ، ذياب بركات (٢٠١١): بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية لتقييم الطالبات المستجديات فى كلية التربية الرياضية فى الجامعة الاردنية"، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية.
٩. بوهيرين محمد أمين ، مقدم سيف الدين.(٢٠١٥): واقع التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ظل معايير إدارة الجودة الشاملة

١٠. ثابت عارف اشتيوي.(٢٠٠٢)،بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية، رسالة ماجستير،الجامعة الأردنية،الأردن.
١١. حسام الدين غيلان سيف عون (٢٠١٧): تحديد مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارة للطلاب المتقدمين للالتحاق لكليات التربية الرياضية في الجامعات اليمنية، رسالة دكتوراه ،كلية التربية البدنية والرياضية،جامعة صنعاء، اليمن.
١٢. حنفى محمود مختار(٢٠٠٧): الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٣. حيدر الشمري (٢٠٢٢): التقويم العلمي للقدرات البدنية في كليات التربية الرياضية العراقية .مجلة دراسات التربية البدنية، ٢٨(٤)، ٩١-١١٠.
١٤. حيدر صبحى ابراهيم (١٩٩٨): دليل اختبارات قبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .
١٥. خالد جابر (٢٠٢١): أساسيات البحث والقياس في التربية البدنية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
١٦. ريسان خريط مجيد(١٩٩١): موسوعة القياسات والاختبارات فى التربية البدنية والرياضية، ط١، دار الكتاب للطباعة والنشر ،العراق.
١٧. ريسان خريط مجيد(١٩٩٩): طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس فى التربية الرياضية ،دار الحكمة للنشر .
١٨. سعد عبد الرحمن (٢٠٠٨). القياس النفسى، النظرية والتطبيق، ط٥. الجيزة: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع
١٩. السيد عبد الهادي.(٢٠٢٢)، بناء بطارية إختبارات بدنية لإختبارات القبول بالمدارس الرياضية ،بحث منشور،مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة بنها،مجلد (٢٨)، العدد (٥٩).

٢٠. شرايشة رفيقة (٢٠١٨): بناء وتقنين بطارية إختبار للقدرات البدنية والحركية موحد لقبول الطلبة بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر، رسالة دكتوراة، غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بومضياف، المسيلة.
٢١. صفوت فرج (١٩٨٠): القياس النفسي . القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
٢٢. صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٦): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسيات وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي القاهرة.
٢٣. طارق محمد بدر الدين (٢٠١٤). الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.
٢٤. طارق محمد عبدالروؤف (٢٠١١) : وضع مستويات معيارية لقبول الطلاب بقسم التربية البدنية - جامعة الملك فيصل " ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
٢٥. عامر مشعل فيحان (٢٠١٧) بناء وتقنين بطارية إختبارات بدنية حركية للاعبين الكرة الطائرة للشباب في إقليم كردستان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨٠)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٢٦. عباس علي عذاب (٢٠٠٧): بناء وتقنين بطارية إختبار بدنية لقبول في الكليات العسكرية، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية أكاديمية التربية الرياضية ، جامعة بابل، المجلد الأول، العدد الثامن. العراق.
٢٧. عبد الحكيم رزق، أحمد عبده حسن. (٢٠١٥)، المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء للنشر
٢٨. عبد الله حسين (٢٠١٩): القياس والتقويم في التربية الرياضية الحديثة، الجامعة المستنصرية، بغداد
٢٩. عبد المنعم جاسم، هاشم أحمد سليمان (٢٠٠٩)، بناء بطارية إختبارات مهارية لانتقاء لاعبي كرة القدم بأعمار (١٠-١٢) سنة، بحث منشور، مجلة الراغبين للعلوم الرياضية، المجلد (١٤)، العدد (٥٠).
٣٠. عدى عادل دراغمة (٢٠٢٣) : " بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية"

مجلة جامعة المستنصرية لعلوم الرياضة ، العدد الخاص بوقائع المؤتمر الدولي الرابع
المقام في الفترة من ٢٤-٢٦/١/٢٠٢٣.

٣١. عربي حمودة المغربي (٢٠٠٤): بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية، بحث منشور، مجلة الدراسات، مؤتمر التربية الرياضية، عمان، الأردن.

٣٢. عصام عبد الخالق (٢٠١٠): التدريب الرياضي -نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية

٣٣. على سلمان الطرقي (٢٠١٣): الاختبارات التطبيقية في التربية لرياضية ، مكتب النور، بغداد.

٣٤. على عبد الواحد الهيمص (٢٠٢٢) : " تأثير جهاز مبتكر لأجراء اختبار الجلوس من الرقود للطلبة المتقدمين لقبول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة " ، بحث منشور، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة

٣٥. عماد الدين عباس (٢٠٠٥)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، القاهرة.

٣٦. عمار عطية (٢٠٠١) : " تصميم بطارية اختبار لقياس مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لكليات التربية الرياضية في العراق " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

٣٧. غازي السيد يوسف.(٢٠١٦)، قياس الأداء البدني والمهاري في المجال الرياضي ،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق.

٣٨. فائزة عبد الجبار احمد غادة محمود جاسم (٢٠١٩) : الاسس العلمية للاختبار والقياس والتقويم ، مكتب النور، بغداد.

٣٩. فؤاد سليمان (٢٠٢٠) :القياس في الأداء الحركي والبدني ، دار النهضة العربية، بيروت

٤٠. لؤي غانم الصميديعي (٢٠١٠)، الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، مطبعة نوا، أربيل

٤١. ليلي السيد أحمد، هند سليمان علي حسن، حمدي فايد عبدالعزيز فايد، و حمدي حسن عبدالفتاح (٢٠٠١) "البنية العاملية لبطارية اختبارات بدنية لمنقذي السباحة."المجلة العلمية للتربية

البدنية وعلوم الرياضة ع ٩٥ ج (٤٠-٥).

٤٢. ليلي السيد فرحات (٢٠٠٥): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

٤٣. محمد عبد العزيز (٢٠١٨) : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤٤. محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٦) : دليل اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية

٤٥. محمد أحمد الشاذلي.(٢٠٠٠)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٦. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): فسيولوجيا التدريب الرياضى، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٤٧. محمد حسن علاوى محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٦): القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٤٨. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠٨) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٩. محمد رضوان (٢٠١١): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٥٠. محمد صالح، علي حسين (٢٠١٩): بناء وتقنين بطارية اختبارات بدنية لطلاب كليات التربية الرياضية في العراق، مجلة العلوم التربوية، ١٥(٣)، ٤٥-٦٢.
٥١. محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي، القاهرة
٥٢. محمد صبحى حنين (١٩٩٧): الاختبارات النفسية والمهارية ، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥٣. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة
٥٤. محمد عبداللاه فهمى (٢٠٢٠) : تقويم الاختبار المعرفى للطلاب المتقدمين للالتحاق بكليات التربية الرياضية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.
٥٥. محمد نبيل عوض (٢٠٢١) : نموذج مقترح لتقييم اختبارات القبول الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الأزهر ، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
٥٦. محمد نصر الدين رضوان.(٢٠١١)، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر.
٥٧. محمود شبر وآخرون (٢٠٠٥) : " وضع درجات معيارية لاختبارات القبول للطلّبات فى قسم التربية الرياضية جامعة البحرين

٥٨. محمود عبد العزيز (٢٠١٨): أسس القياس والتقويم في المجال الرياضي، دار الوفاء للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
٥٩. مروان عبد المجيد، ومحمد نصر (٢٠٠٤): التقويم في التربية الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة.
٦٠. مصطفى باهى، صبرى عمران (٢٠١٠): الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية، ط٢، مطبعة الانجلو المصرية ، القاهرة.
٦١. مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٠): أسس تنمية القوى العضلية بالمقومات للأطفال فى المرحلة الابتدائية والاعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٦٢. مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠)، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
٦٣. موفق اسعد محمود (٢٠١١): الاختبارات والتكتيك فى كرة القدم ،دار دجلة، عمان.
٦٤. مى عزيز (٢٠٠١) : " بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية.
٦٥. نورما سليم وسرى حمدان (٢٠٠١) : اللياقة البدنية والصحية .عمان ، دار وائل ، الأردن

٦٦. هانى عبدالعزيز ابراهيم (٢٠١٩) : "استخدام مؤشر الطاقة البيوميكانيكية والسرعات الحرارية كمحددات لاجتياز اختبارات القبول بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم" ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
٦٧. هدي محمد الخضيرى (٢٠٠٤):
٦٨. وائل سلامة المصرى، اسعد يوسف المجدلاوى (٢٠٠٩) : " بناء بطارية اختبارات بدنية لقبول طالبات الجدد بكلية التربية البدنية والرياضية جامعه الاقصي، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٦٩. وليد فلماز ساروخان (٢٠٢٣) : المستويات والدرجات المعيارية لاختبارات قبول طلاب الكليات العسكرية في العراق باستخدام الأجهزة الإلكترونية ، بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
٧٠. يزيد عمورة (٢٠١٧): بطارية إختبارات وتحديد مستويات معيارية لتقييم الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر ٣.
٧١. يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١) : المبادئ الاساسية لتدريب كرة القدم، ط١، دار زهران للنشر، الاردن.

ثانيا: المراجع الاجنبية

72. Alter, M. J. (2014). Science of flexibility (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
73. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of strength training and conditioning (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
74. Behm, D. G., & Anderson, K. (2006). The role of instability with resistance training. Journal of Strength and Conditioning Research, 20(3), 716–722.
75. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
76. Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (2013). The physiological basis for exercise and sport. Dubuque, IA: WCB Brown & Benchmark.

77. Gabbett, T. J., & Benton, D. (2009). Reactive agility: A review of the literature. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(1), 97–105.
78. Hall, S. J. (2018). *Basic biomechanics* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
79. Hoffman, J. (2014). *Physiological testing for elite athletes* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
80. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
81. Kljajevi, V., Stankovi, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršoli, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2022). Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158.
82. Pueo, B. (2016). High speed cameras for motion analysis in sports science. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(1), 53–73.
83. R.Taelman(2014): *Football, Nouvelles techniques d'entraînement*, Paris,
84. Safrit, M. J., & Wood, T. M. (2011). *Introduction to measurement in physical education and exercise science*. St. Louis: Mosby.
85. Safrit, M. J., & Wood, T. M. (2015). *Introduction to measurement in physical education and exercise science*. St. Louis: Mosby.
86. Sands, W. A., & McNeal, J. R. (2010). Biomechanics of balance and stability. *Sports Biomechanics Journal*, 9(1), 1–23.
87. Sngiyama, S.& His Students(2002) :25 Shoto-kan kata, J.Toguri Mercantile co., Chicago,U.S.A.
88. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Boston: Pearson Education.

89. Wang, X., Soh, K. G., Samsudin, S., Deng, N., Liu, X., Zhao, Y., & Akbar, S. (2023), Effects of high-intensity functional training on physical fitness and sport-specific performance among athletes: A systematic review with meta-analysis. PLOS ONE, 18(12), e0295531.
90. Wang, X., Soh, K. G., Zhang, L., Liu, X., Ma, S., Zhao, Y., & Sun, C. (2025). Effects of high-intensity functional training on physical fitness in healthy individuals: A systematic review with meta-analysis. BMC Public Health, 25, Article 528.
91. Wilmore And Costill (2014): Advances In Body Composition Assessment. Champaign, IL: Human Kinetics, (Monograph No. 3, Curr. Iss. Exerc. Sci. Ser.),
92. Winter, D. A. (2009). Biomechanics and motor control of human movement (4th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
93. Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021). Effect of functional training on physical fitness among athletes: A systematic review. Frontiers in Physiology, 12, 738878.
94. Xiao, Y., Deng, Z., Sun, W., Li, J., & Gao, W. (2025). Effects of protein supplementation on body composition, physiological adaptations, and performance during endurance training: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Nutrition, 12, 1663860.
95. Yin, H., Zhang, J., Lian, M., & Zhang, Y. (2025). A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of high-intensity interval training for physical fitness in university students. BMC Public Health, 25, Article 1601.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

96. <https://physedu.alayen.edu.iq/>

قائمة المرفقات

- مرفق (١) بيان بأسماء السادة الخبراء .
- مرفق (٢) إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء في القدرات البدنية لبناء بطارية إختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .
- مرفق (٣) استمارات تسجيل بيانات الطلاب .
- مرفق (٤) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية وأهم الإختبارات التي تقيسها .
- مرفق (٥) مصفوفة الإرتباط البدنية .
- مرفق (٦) الدليل الاسترشادي لبطارية الاختبارات الموحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية
- مرفق (٧) بعض الصور من تنفيذ الإختبارات .

مرفق (١)

بيان بأسماء السادة الخبراء فى مجال الإختبارات والمقاييس

أسماء السادة الخبراء

م	الدرجة	الاسم	الوظيفة	الجامعة
١	أستاذ دكتور	احمد مرتضى عبد الحسين	أستاذ تدريب كرة القدم - كلية التربية الرياضية.	جامعة كربلاء
٢	أستاذ دكتور	آمال أحمد حسن الحلبي	استاذ القياس والتقويم كلية علوم الرياضة	الإسكندرية
٣	أستاذ دكتور	صبري احمد علي العدوي	أستاذ متفرغ تدريب كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين سابقاً.	حلوان
٤	أستاذ دكتور	عادل عبد الحميد الفاضى	استاذ كرة القدم - كلية التربية الرياضية	الاسكندرية
٥	استاذ دكتور	عزيز كريم وناس	أستاذ الإختبار والقياس كلية التربية الرياضية	كربلاء
٦	استاذ دكتور	صالح راضي اميش	أستاذ الإختبار والقياس كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد
٧	أستاذ دكتور	حسن علي حسين	استاذ الإختبار والقياس كلية التربية الرياضية	كربلاء
٨	أستاذ دكتور	خالد محمد رضا	أستاذ تدريب كرة القدم كلية التربية الرياضية	كربلاء
٩	أستاذ دكتور	نبيل كاظم هريبد	استاذ الإختبار والقياس كلية التربية الرياضية	القاسم
١٠	أستاذ دكتور	هشام حمدون	استاذ كرة القدم - كلية التربية الرياضية	الاسكندرية

*ملحوظة تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً ابجدياً

مرفق (٢)

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء
في القدرات البدنية لبناء بطارية إختبارات للقدرات البدنية
لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة العين العراقية



كلية علوم الرياضة للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث / زين العابدين حيدر علي عفريت

بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

وعنوانه :

" بناء بطاريه اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية (دراسة ميدانية)"

وهذه الإستشارة لتحديد أنسب القدرات البدنية اللازمة والتي على ضوءها سيتم تحديد الإختبارات البدنية اللازمة لبناء بطاريه اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية.

لذا لجأ الباحث إلى الإسترشاد برأيكم العلمي لتحديد أنسب القدرات البدنية اللازمة لذلك .

"شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا"

الباحث
زين العابدين حيدر

بيانات خاصة:

- الإسم ثلاثي:
- اللقب العلمي/ الوظيفة:
- الجامعة:
- عدد سنوات الخبرة:
- التخصص:

إستمارة إستطلاع

يرجى وضع علامة () أمام القدرة البدنية الهامة من وجهة نظر سيادتكم

م	الصفات البدنية		رأى الخبير			
			موافق	%	غير موافق	%
١	القوة	١	القوى القصوي		✓	
		٢	القوة المميزة بالسرعة	✓		
		٣	القوة الانفجارية	✓		
٢	السرعة	١	السرعة الإنتقالية		✓	
		٢	السرعة الحركية		✓	
		٣	سرعة رد الفعل		✓	
٣	التحمل	١	تحمل السرعة		✓	
		٢	تحمل الدورى التنفسي	✓		
		٣	تحمل العضلي الديناميكي		✓	
		٤	تحمل العضلي الثابت		✓	
		٥	تحمل الأداء		✓	
٤	القدرة العضلية					
٥	المرونة				✓	
٦	الرشاقة				✓	
٧	التوازن				✓	
٨	التوافق				✓	
٩	الدقة				✓	

يُرجى إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من قدرات بدنية أخرى.

القدرة العضلية كثير من المراجع تعتبر ما يمثلها كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

ملحق (٣)

استمارات تسجيل بيانات الطلاب

استمارة تسجيل بيانات الطلاب الأساسية

الرقم	الاسم	العمر	الوزن	الطول	العمر التدريبي
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					

ملحق (٤)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية لقبول الطلاب
في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية
وأهم الإختبارات التى تقيسها.

كلية التربية الرياضية للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

استمارة إستطلاع رأي

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث / زين العابدين حيدر علي عفریت بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وعنوانها :-

(بناء بطاريه اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة العين العراقية)

و نظرا لما تتميزون به سيادتكم من الخبرة العلمية و العملية في هذا المجال الامر الذي دعا الباحث الي الاسترشاد برأي سيادتكم البناء في إختيار إختبارات للقدرات البدنية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.

لذا نأمل من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي وذلك بوضع علامة أمام إختياركم لكل من:-

١. أهم مكونات عناصر القدرات البدنية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢. أهم الإختبارات التي تقيس عناصر القدرات البدنية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة..

كما نرجو الباحثة من سيادتكم إضافة أي تعديلات جديدة ترون إضافتها .

وليسعنا سوي تقديم الشكر مقدماً للمساهمة الإيجابية ورأيكم البناء الذي يفيدنا في الوصول إلي افضل النتائج .

..... :

الإسم

..... :

المؤهل العلمي

..... :

الوظيفة:

..... :

القسم التابع له

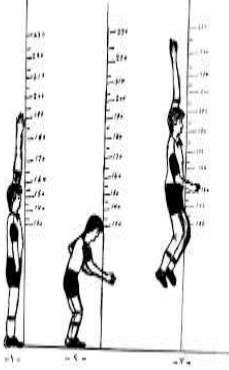
..... :

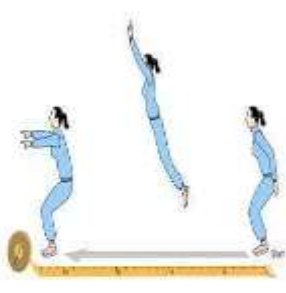
مدة الخبرة في المجال

"مكونات عناصر اللياقة البدنية"

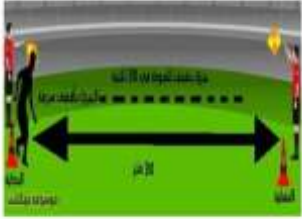
م	مكونات عناصر اللياقة البدنية	رأي الخبير		الملاحظات
		موافق	غير موافق	
١	القوة العضلية			
٢	السرعة الإنتقالية			
٣	التحمل العضلي			
٤	التحمل الدوري التنفسي			
٥	الرشاقة			
٦	التوافق			
٧	الدقة			
٨	المرونة			
٩	التوازن			
	أي صفات بدنية أخرى ترون إضافتها			

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				اولا :. اختبارات القوة العضلية
				- الإختبار الأول :. إختبار قوة القبضة
				<u>غرض الإختبار</u> : قياس قوة عضلات القبضة اليمني أو اليسري .
				- <u>الأدوات</u> :. جهاز ديناموميتر اليد (، hand dynamometer
				به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن
				<u>وصف الأداء</u> :.
				- تمسك المختبره الديناموميتر بقبضة واحدة .
				- تقوم بالضغط بقبضة اليد علي الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة .
				- يؤدي الإختبار مرة باليد اليمني ومرة أخرى باليد اليسري
				<u>الشروط</u> :.
				- يعطي لكل مختبرة محاولتين وتحسب أفضلهما يجب علي المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو شئ خارجي أثناء الأداء .
				- يجب أن يكون إخراج القوة دفعة واحدة فقط ، أي يجب تجنب الضغوط المتتالية .
				- يجب ملاحظة أن المسك الخاطئ للجهاز يؤثر تأثيراً ملحوظاً علي نتائج القياس .
				<u>التسجيل</u> : يعطي لكل مختبر محاولتان متتاليتان لكل قبضة، تحسب له متوسط نتائج أفضلهما لكلا اليدين مقربه إلي أقرب نصف كيلو جرام
				<u>الإختبار الثاني :-</u> اختبار رفع الصدر من الإنبطاح والثبات
				<u>الغرض من الإختبار</u> :. قياس قوة عضلات الظهر والرقبة علي مقاومة وزن الطرف العلوي للجسم .
				- <u>الأدوات</u> :. يستخدم الزميل كأداة .
				<u>وصف الأداء</u> :.
				- يتخذ المختبر وضع الإنبطاح مع تشبيك الذراعين خلف الرأس مع رفع الكوعين بشكل أفقي مع الجسم .
				- يقوم الزميل بسند رجلي المختبر .
				- نتيجة لإنقباض عضلات الظهر والرقبة يرفع الصدر عن الأرض .
				<u>الشروط</u> :. الثبات في الوضع لأطول فترة زمنية ممكنة .
				<u>التسجيل</u> :. تسجيل أطول فترة زمنية لأقرب عشر من الثانية.
				أي صفات بدنية أخرى ترون إضافتها.....
				

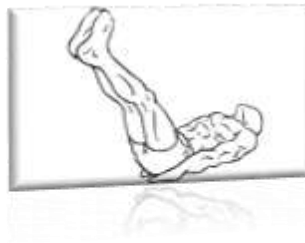
ملاحظات	الشكل التوضيحي	راي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- الإختبار الثالث :- الوثب العمودي من الثبات - <u>غرض الإختبار</u>: قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين. - <u>الأدوات اللازمة</u>: شريط قياس ، حائط أملس يارتفاع مناسب قطع طباشير أو مسحوق جبر قطعة من القماش لمسح علامات الجبر بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر. - <u>وصف الأداء</u>: - يمسك المختبر قطعة من الطباشير باليد الراحية . ثم يقف مواجهة للحائط ، ويمد الذراع عاليا لأقصى إرتفاع ويحدد علامة الطباشير أو مسحوق المانيزيا مع ملاحظة ملاسة العقبين للأرض - يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلي الخلف مع ثنى - الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة - يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى إرتفاع ممكن ، حيث يقوم وضع علامة بالطباشير على الحائط فى أعلى نقطة يصل إليها ، ثم يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بأطراف اصابع اليد المجاورة للحائط . <u>الشروط :-</u> - يجب ان يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات. - قبل القيام بالوثب لأعلى ,يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ,وذلك للوصول إلى أقصى إرتفاع ممكن . - يعطى المختبر من ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب لة نتيجة أفضل محاولة . - تؤخذ القياسات لأقرب ١ سم. - الوثب لأعلى يكون بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الإرتقاء . - عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج. - يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة المحاولات المختلفة بوضوح. <u>التسجيل :-</u> - درجة المختبر هي : عدد السنتيمترات بين الخط الذى يصل من وضع الوقوف والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربه لأقرب ١ سم (المسافة بين العلامتين تعبر عن القدرة العضلية للرجلين) .
	 			

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- الإختبار الرابع : الوثب العريض من الثبات - <u>غرض الإختبار :-</u> - قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب . - <u>الأدوات اللازمة :-</u> - مكان مناسب للوثب. ويراعى أن يكون المكان مستوياً وخالياً من العوائق وغير أملس . - شريط قياس ، وقطعة ملونة من الطباشير ، خط للإرتقاء . - <u>وصف الأداء :-</u> - يقف المختبر خلف خط البداية والقدمين متباعدتين قليلاً ومتوازيتين ، وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج . - يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام. - <u>الشروط :-</u> - يقام الإختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب - يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة . - يسمح بالإحماء قبل أداء الإختبار . - يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان . - لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحسب له درجة أحسن المحاولات . - المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع. - يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحداء الكوتش أو عاري القدمين - <u>طريقة التسجيل :-</u> - يكون القياس من الحافة الداخلية لخط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط (أقرب أثر للقدم) - تقاس كل محاولة لأقرب سم . - تحسب للمختبر درجات أحسن محاولة . - أي إختبارات أخرى ترون إضافتها :
	 			

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- رابعاً: (اختبارات السرعة الإنتقالية)
				- الاختبار الأول :- عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض
				- الغرض من الإختبار :- قياس السرعة الإنتقالية. - الأدوات :- ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما ٥٠ متراً ، أحدهما للبدائية والآخر للنهاية. - مواصفات الأداء :- - يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء المنخفض خلف خط البداية. - يجب أن يكون العدو في خط مستقيم. - يفضل تخصيص حارة للجري ، بحيث لا يخرج عنها المختبر أثناء الجري. - لتوفير عنصر التنافس يفضل أداء الإختبار لكل إثنين أو أكثر معاً. - لكل مختبر محاولة واحدة فقط. - التسجيل :- يسجل الزمن الذي نجح فيه المختبر في قطع المسافة المحددة لأقرب 10/1 من الثانية
				- الاختبار الثاني :- عدو ٣٠ متر من البدء العالي
				- الغرض من الإختبار :- قياس السرعة الإنتقالية. - الأدوات :- ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما ٥٠ متراً ، أحدهما للبدائية والآخر للنهاية. - مواصفات الأداء :- - يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء المنخفض خلف خط البداية. - يجب أن يكون العدو في خط مستقيم. - يفضل تخصيص حارة للجري ، بحيث لا يخرج عنها المختبر أثناء الجري. - لتوفير عنصر التنافس يفضل أداء الإختبار لكل إثنين أو أكثر معاً. - لكل مختبر محاولة واحدة فقط. - التسجيل :- يسجل الزمن الذي نجح فيه المختبر في قطع المسافة المحددة لأقرب 10/1 من الثانية
				- الاختبار الثالث :- عدو ٢٠ متر من البدء العالي
				- الغرض من الإختبار :- قياس السرعة الإنتقالية. - الأدوات :- ارض مستوية ساعه ايقاف خط البدايه وخط النهايه المسافه بينهما ٢٠ متر. - مواصفات الأداء :- - يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدايه. عند اعطاء اشارة البدء يجري المختبر باقصى سرعه ممكنه حتى يصل لخط النهايه يعطي للمختبر

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				محاوله واحده فقط ويمكن ان يقوم بالاختبار اثنان او ثلاثه مع لضمان توفر عامل المنافسه - <u>التسجيل</u> :- يحتسب الزمن منذ اعطاء اشاره البدء وحتى الوصول الى خط النهايه لاقرب عشره من الثانيه .
				- الإختبار الرابع :- عدو ١٠ ثواني من البدء العالي
				- <u>غرض الاختبار</u> :- قياس السرعه القصوى في الجري . - الادوات :- مضمار العاب القوى مقسم الي حارات ساعه ايقاف او ساعه يد بها عقرب الثواني وصفارة. - مواصفات الأداء :- - يقف المختبر بكتلا القدمين خلف خط البدايه في الحاره المخصصه لها في وضع البدء العالي - عند سماع الاشاره خذ مكانك استعداد اجري عندما يسمع المختبر الامر بالجري ينطلق باقصى سرعته في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تنطلق سفاره اخرى معلنه انتهاء الزمن المقرر وهو ١٠ ثواني يكون هدف المختبر هو قطع اطول مسافه ممكنه خلال زمن الاختبار - <u>الشروط</u> :- - لا بد ان يكون العدو بسرعه باقصى سرعه ممكن عندما يعطي اشاره البدء . - التسجيل :- يحتسب المسافه التي استطاع المختبر أن يحدوها في الزمن المقرر (١٠ ث) .
				- أي إختبارات أخرى ترون إضافتها :
				- خامساً :- إختبارات التحمل العضلي
				- الإختبار الأول : إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات
				- <u>الغرض من الاختبار</u> :- قياس التحمل العضلي لعضلات منطقة الذراعين والكتفين . - <u>الادوات</u> :- لايحتاج الإختبار إلي أدوات فهو يؤدي علي أرض مستوية . - مواصفات الأداء :- - تتخذ المختبره وضع الإرتكاز علي اليدين والركبتين ، بحيث تكون الركبتان مثنيتين في وضع زاوية قائمه ، والكفان علي الأرض أسفل الكتفين مباشرة . - تقوم المختبره بثني الذراعين والهبوط بالجسم حتي يلمس

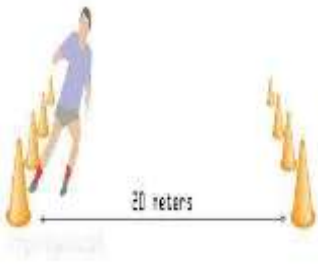
ملاحظات	الشكل التوضيحي	راي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				الصدر الأرض ، ثم تقوم المختبرة بفرد الذراعين للرجوع إلي وضع البدء . - تستمر المختبرة في تكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف حتي التعب . - تعطي كل مختبرة محاولة واحدة فقط . - <u>الشروط</u> : تستمر المختبرة في ثني ومد الذراعين ، دون الركون إلي الراحة أو التوقف لتسجيل أكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين حتي التعب . - التسجيل :: تحتسب عدة واحدة عن كل مرة تقوم فيها المختبرة بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة . - ينتهي العدد بالنسبة للمختبرة عندما تتوقف أثناء الأداء للراحة. - لا تحتسب الأداء صحيحاً في الحالات الآتية :: ١ . عند سحب المقعدة لأعلي . ٢ . في حالة عدم فرد اتلذراعين كاملاً في نهاية الدفع . ٣ . في حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني الذراعين. ٤ . درجات المختبرة هي عدد المرات الصحيحة التي تقوم فيها بثني ومد الذراعين . ٥ . لا تحتسب أنصاف المحاولات .
				- الإختبار الثاني :- رفع الرجلين عاليا من الوضع الرقود - <u>الغرض من الإختبار</u> : قياس التحمل العضلي الثابت للعضلات القابضة والمثنية للذراع - الادوات : بساط رقيق او مرتبة او قد يؤدي الاختبار على ارض رملية . ساعة ايقاف - <u>طريقة الاداء</u> " : يقوم المختبر باتخاذ وضع الرقود على الظهر معا على امتدادهما ويقوم المختبر برفع الرجلين معا عاليا ٥٠ درجة فوق سطح الارض والثبات في هذا الوضع لاطول فترة ممكنة - <u>التسجيل</u> : - يبدأ حساب الزمن بمجرد أن يتخذ المختبر وضع الثبات "رفع الرجلين عاليا" - يتوقف حساب الزمن عند ابتعاد القدمين عن بعضهما او الهبوط بالرجلين اسفل او الارتفاع بهما عاليا - لكل مختبر محاولة واحدة - درجة المختبر هي عدد الثواني التي يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الاداء الصحيح .

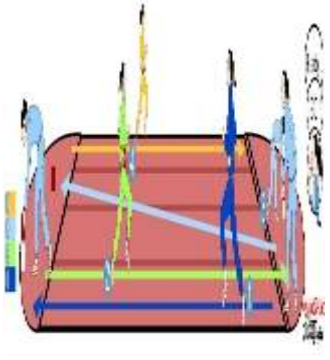


ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- الإختبار الثالث :- الجلوس من الرقود من الوضع ثني الركبتين
	 			- <u>الغرض من الاختبار</u> : قياس التحمل العضلي لعضلات البطن - <u>الادوات</u> : - بساط او ارض خضراء - مسطرة مدرجة من الخشب بطول متر وعرض ٥ سم - <u>طريقة الاداء</u> : - يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ثم يقوم بثني الركبتين على المسطرة بحيث يقوم بسحب الكعبين ناحية المقعد المسافة بينهما اقل مايمكن - يظل المختبر محتفظا بالمسطرة أسفل الركبتين طول فترة الاختبار - يقوم المختبر بتشبيك اصابع اليدين خلف الرقبة. ويقوم أحد الزملاء بالتثبيت عقبي القدمين للمختبر اثناء اداء الاختبار - عند اعطاء المختبر اشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الايسر والعكس - يستمر المختبر بالأداء اكبر عدد من المرات حتى التعب - يجب ان تظل القدمان على البساط طول فترة اداء الاختبار. ومتباعدتين قليلا - في كل مرة يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب ان يلمس الارض بظهر اليدين قبل ان يقوم بالجلوس مرة اخرى - يعطى المختبر محاولة واحدة . - <u>التسجيل</u> : - الدرجة هي عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها المختبر . لا تحتسب عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة في الحالات التالية (فك اصابع اليدين خلف الرقبة - عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس - عند دفع الارض بالكوع اثناء الجلوس - سقوط المسطرة من اسفل الركبتين

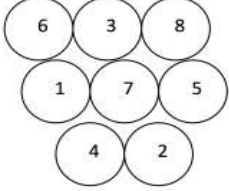
ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				الإختبار الرابع :- إختبار الإنبطاح المائل مع ثني الذراعين .
				- الغرض من الإختبار : قياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين . - الأدوات : أرض مستوية - طريقة الأداء : - يتخذ المختبر وضع الإنبطاح المائل علي الأرض . بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلي . - يقوم المحكم بوضع كف يده علي الأرض . ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء فيقوم المختبر بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع يستمر المختبر في تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتي التعب . - يجب أن يلمس المختبر يد المحكم في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين . - يجب علي المختبر عند مد الذراعين أن يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلي . - عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف ألي الأمام وألي الأعلي . بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم وحدة واحدة من أسفل إلي أعلي . - يجب أن لايتخلل الأداء أي توقف . - يعطي لكل مختبر محاولة واحدة فقط . - التسجيل : - يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين دون التوقف للراحة . وتسجيل أكبر عدد من ثني ومد الذراعين حتي التعب . - تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة . - لايتحسب الأداء صحيحاً في الحالات التالية : - عند سحب المقعدة لأعلي . - في حالة عدم فرد الذراعين كاملاً في نهاية الدفع . - في حالة عدم لمس يد المحكم بالصدر عند ثني الذراعين . - درحات المختبر هي عدد المرات الصحيحة التي يقوم فيها بثني ومد الذراعين .
				- أي إختبارات أخرى ترون إضافتها :

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- سادساً :- إختبارات :التحمل الدوري التنفسي
				- الاختبار الاول :الجري لمسافة (٤٠٠) متر
				- <u>الغرض من الاختبار</u> : قياس التحمل الدوري التنفسي
				- <u>الادوات</u> :ساعة ايقاف ،منطقة فضاء او مضمار لالعاب قوي (٤٠٠)م ، عدد ٤ اعلام
				- <u>طريقة الاداء</u> :
				- يتخذ كل اربع مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية
				- في وضع البدء العالي
				- عند اعطاء الحكم اشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة
				- ممكنة ليقطعوا ٤٠ متر كلا في حارثة
				- التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر عند اعطائه اشارة البدء حتي يلمس خط النهاية بالثواني
				- لا قرب ١/١٠ ثانية.
				- الاختبار الثاني :الجري والمشي لمدة (٦) دقيقة
				- <u>الغرض من الاختبار</u> : قياس التحمل الدوري التنفسي
				- <u>الادوات</u> : منطقة فضاء او مضمار لالعاب قوي- ساعة ايقاف - شريط قياس
				- <u>مواصفات الاداء</u> : يقسم المختبرين الي مجموعات ويتخذ المختبرين وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ،وعند اعطاء الحكم اشارة البدء يقومون بالجري
				- او المشي اكبر عدد من اللفات حول المضمار ،وذلك لمدة ٦دقيقة متصلة ،وحتى يعلن الميقاتي بصافرة انتهاء الزمن المحدد ،وهنا يقوم الحكم باعلان انتهاء الزمن للمختبرون، ثم يقوم بتسجيل عدد لفات واجزاء اللفة الواحدة
				- <u>شروط الاداء</u> :
				- يجب ان يحث المختبر عبي مواصلة الجري
				- <u>التسجيل</u> : يقوم المحكم بحساب عدد اللفات واجزاء اللفة الواحدة ،ثم يقوم بضرب عدد اللفات الصحيحة في طول اللفة ثم يجمع النتائج مع اجزاء اللفة الواحدة بالامtar فتكون الدرجة الكلية هي درجة التلميذ محسوبة بالامtar الصحيحة.
				- <u>ملاحظة</u> : لكل مختبر يعين محكم لحساب عدد اللفات وأجزاء اللفة التي قطعها المختبر خلال (٦) دقيقة
				- الاختبار الثالث :الجري والمشي ٢٠٠ متر
				- <u>الغرض من الاختبار</u> : قياس التحمل الدوري والتنفسي
				- <u>الادوات</u> : منطقة فضاء او مضمار لالعاب قوي-

ملاحظات	الشكل التوضيحي	راي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				ساعة ايقاف - شريط قياس - <u>مواصفات الاداء</u> - ويتخذ المختبرين وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ،وعند اعطاء الحكم اشارة البدء يقومون بالجري او المشي ليقطعوا المسافة المحددة - <u>شروط الاداء</u> - يجب ان يحث المختبر علي مواصلة الجري - <u>التسجيل</u> - يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ اعطائه اشارة البدء حتي وصوله خط النهاية لاقرب ١٠/١ ثانية .
				الاختبار الرابع الجري المكوكي ٥٥×٥ متر ١
				- <u>الغرض من الاختبار</u> : قياس التحمل الدوري التنفسي - <u>شروط الاداء</u> : يجب ان يحث المختبر علي مواصلة الجري - <u>الادوات</u> : ارض مستوية يرسم خطان طول كل خط ٢ متر والمسافة بينهما ٥ متر - ساعة ايقاف - توضع راية في منتصف كل خط علي ارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم - <u>مواصفات الاداء</u> : ويتخذ المختبرين وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية . - وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالجري في اتجاه الراية الاخرى والدوران حولها ، والعودة الي خط البداية والدوران حول الراية الاولى ، وهكذا يستمر المختبر في قطع المسافة ذهابا وايابا بين الخطين خمس مرات بحيث ينتهي المرة الاخيرة عند خط البداية - <u>الشروط</u> : لكل تلميذ محاولة واحدة فقط . - <u>التسجيل</u> : يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة بين الخطين ذهابا وايابا خمس مرات لاقرب ١٠/١ ثانية .
				- أي إختبارات أخرى ترون إضافتها :

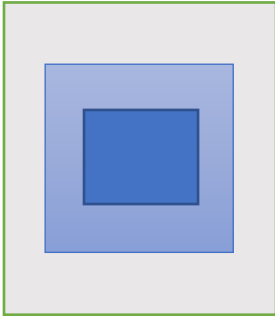
ملاحظات	الشكل التوضيحي	راي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- سابعاً: إختبارات الرشاقة
				- الاختبار الاول : الاختبار الاول الجري المكوكي (١٠×٤)
				- <u>الغرض من الاختبار</u> : قياس الرشاقة - <u>الادوات</u> : خطان طول الخط ٢ متر والمسافة بينهما (١٠متر) - ساعة إيقاف - <u>طريقة الاداء</u> : ويتخذ المختبرين وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ،وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالجري باقصي سرعة الي الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة اخري ليتخطي خط البداية بنفس الاسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة اخري ، اي ان المختبر يقطع مسافة ٤٠ متر - <u>الشروط</u> : يجب ان يتخطي المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين - <u>التسجيل</u> : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة المحددة (١٠×٤) متر من لحظة اشارة البدء حتي خط النهاية .
				- الاختبار الثاني : الخطوة الجانبية (١٠) ثانيه
				- <u>الغرض من الاختبار</u> : قياس الرشاقة - <u>الادوات</u> : - شريط قياس ، ساعة إيقاف ،منطقة فضاء ،اتساع لا يقل عن (٢×٤) متر - ترسم خمسة خطوط متوازية ، المسافة بين كل خط واخر ٩٠ سم . - <u>مواصفات الاداء</u> :- - يقف المختبر (القدمين فتحاً) علي خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين - عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر باخذ خطوات جانبية ناحية اليمين حتي يلمس بالقدم اليميني خط الجانب ، يعود باخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتي يلمس بقدمه الشمال خط الجانب الاخر - يقوم المختبر باداء الحركات السابقة علي الجانب باقصي سرعة ممكنة خلال زمن (١٠ث) - <u>التسجيل</u> :- - تنوع درجات الاختبار بين خط المنصف والخطوط الاربعة الجانبية التي تقع علي بعد مسافات متساوية من هذا الخط - تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع او يلمس احد الخطوط الجانبية وذلك علي النحو التالي : - اذا تحرك المختبر الناحية اليميني فانه يقطع الخط الاول فياخذ درجة ، ثم يلمس خط الجانب بالقدم الاول بالقدم اليميني فتصبح درجة ٢ وعند عودته الي ناحية اليسار يقطع خط الجانب الايمن فتصبح درجته ٣ ثم يقطع خط

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				المنتصف فتصبح درجة ٤ ثم يقطع الخط الاول من ناحية اليسار فتصبح درجة ٥ ثم يلمس خط الجانب فتصبح درجة ٦ وهكذا حتي يسمع المختبر اشارة التوقف بعد انتهاء زمن ال ١٠ ثواني - * لا تحتسب درجة واحدة عن كل خطأ من الاخطاء التالية - عند تقاطع القدمين اثناء التحرك للجانب - عدم لمس او قطع خط الجانب بالقدم
				- الاختبار الثالث : الجري الزجراجي بطريقة بارو
				- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة - الادوات : (ميدان للجري مستطيل الشكل يقام علي ارض صلبة طولها ٤,٧٥ متر وعرضها ٣ متر) ، ساعة ايقاف ، عدد خمس قوائم او كراسي مع ملاحظة ان لا يقل طول القوائم او الكرسي عن ٣٠ سم كما بالشكل - مواصفات الاداء - يتخذ المختبرين وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية - عند اشارة البدء يقوم المختبر بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية ٩ من خط البداية حتي خط النهاية - يجب عدم شد او دفع او نزع القوائم او الكرسي او نقلها من اماكنها وانما المطلوب هو الدوران حولها - عند فشل في الاداء الاختبار او عند حدوث خطأ في شروط الاداء يعاد الاختبار مرة اخري - يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط . - يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق - التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل لا قرب ١/١٠ من الثانية .
				- الاختبار الرابع : الجري حول الدائرة
				- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة - الادوات : دائرة مرسومة علي الارض قطرها اثنا عشر (١٢) قدما ، ساعة ايقاف - مواصفات الاداء : - من نقطه معينه علي محيط الدائرة يقوم المختبر بالجري عند سماع اشارة البدء ليقوم بعمل دورة كاملة حول الدائرة - التسجيل : يسجل للمختبر الزمن قطعة في الجري حول الدائرة .
				- أي إختبارات أخرى ترون إضافتها :

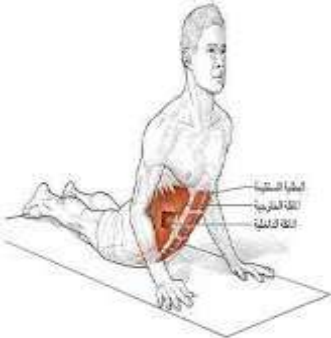
ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- ثامنا: إختبارات التوافق
				- الاختبار الاول (الدوائر المرقمة)
				- الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين - الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سم - مواصفات الأداء: - يقف المختبر داخل الدائرة (١) عند سماع اشاره البدء يقوم بالوثب داخل دائرة (٢) ثم الى دائرة (٣) وهكذا حتى يصل الى الدائرة (٨) - التسجيل: - يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الثماني دوائر لاقرب ١٠/١ ثانيه .
				- الإختبار الثاني : الوثبات الرباعية خلال ١٥ ثانية
				- الغرض من الاختبار: قياس التوافق العضلي العصبي بين العين والرجلين - الأدوات: منطقة فضاء مربعة الشكل ٢x٢ م ، يرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بين ٩٠ هما وطول كل منهما ٩٠ سم . تقسم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام (١، ٢، ٣، ٤) بشكل قطري كما هو موضح بالشكل بألوان واضحة وثابتة لاتسهل إزالتها . يحدد خط للبدء (الخط الأزرق) كما بالشكل. - ساعة إيقاف. - شريط قياس - طريقة الأداء يقف المختبر بالقدمين معا خلف خط البداية المحدد، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالتنقل بين الأرقام الأربعة كما في الشكل عن طريق الوثب السريع بكلتا القدمين، حتى يصدر إليه الأمر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار وهو (١٥ ثانية) . - التسجيل: هي عدد المرات التي تلمس فيها القدمان معاً المناطق الصحيحة - المحددة بالشكل خلال زمن (١٥ ثانية)، تحسب نتائج أحسن محاولة .
				- الإختبار الثالث : النط من فوق الحبل
				- الغرض من الاختبار: قياس التوافق الكلي للجسم - الأدوات: - حبل طوله (٦٠) سم بحيث يعقد من طرفيه علي أن تكون المسافه بين العقدتين (٤٠) سم تترك مسافه (١٠) خارج كل عقده لاستخدامها في مسك الحبل مواصفات الأداء يمسك المختبر الحبل من مكانين محددين ثم يقوم بالوثب من فوق الحبل

ملاحظات	الشكل التوضيحي	راي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				بحيث يمر الحبل من أمام واسفل القدمين يكرر هذا العمل خمس مرات . <u>الشروط :</u> - يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين - بعد الوثب يتم النزول علي القدمين معا - يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط - عدم حدوث خلل في الاتزان أثناء الوثب أو الهبوط - أي مخالفة للشروط تلغي المحاولة <u>التسجيل</u> - تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من المحاولات الخمس التي قام بها المختبر
				- الاختبار الرابع (رمي الكرات على الحائط)
				- <u>الغرض من الاختبار :</u> قياس التوافق بين الذراعين والعينين <u>الادوات</u> - حائط له ارتداد ٢٠، كرة تنس ،خط للرمي يبعد ٣ متر عن الحائط <u>مواصفات الاداء</u> - يقف المختبر خلف خط الرمي ومواجهها للحائط يقوم برمي الكرات واستقبالها تبعا للاستلوب التالي - رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد - رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد - رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى - رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى <u>الشروط :-</u> - يجب رمي الكرة الي الحائط مباشرة واستقبالها قبل ان تسقط على الارض - يجب اتباع الشروط المحددة من حيث اليد الرامية واليد المستقبلة <u>التسجيل</u> - يحسب درجة لكل محاوله صحيحة من العشرين رمية وبذلك تكون الدرجة النهائية ٢٠ درجة
				- أي إختبارات أخرى ترون إضافتها : - - -

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- تاسعا :- إختبارات الدقة
				- الاختبار الاول : التصويب علي الدوائر المتداخلة
				- <u>الغرض من الإختبار :-</u> قياس الدقة. - <u>الأدوات :-</u> حائط له إرتداد ، عشرة كرات يد قانونية للمبتدئين ، خط للرمي يبعد ٥ متر عن الحائط ، ثلاث دوائر متداخلة أبعاد قطرها (١٠٠ سم ، ٨٠ سم ، ٦٠ سم) مواصفات الأداء : - من خلف خط الرمي يقوم المختبر بتصويب الكرة محاولا إصابة الدائرة الصغرى وذلك في ضوي المواصفات التالية: - خمس تصويبات باليد اليميني. - خمس تصويبات باليد اليسري. - <u>الشروط :-</u> - التصويب من خلف خط الرمي. - غير مسموح بأن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد المختبر وقبل الوصول الي الحائط. - تراعي المواصفات الواردة في طريقة الأداء . - <u>التسجيل :-</u> - تقوم التصويبات العشر تبعا للشروط التالية :- - إذا أصابت الكرة الدائرة الداخلية يحتسب للمختبر ثلاث درجات. - إذا أصابت الكرة الدائرة الوسطي يحتسب للمختبر درجتان. - إذا أثابت الكرة الدائرة الخارجية يحتسب للمختبر درجة واحدة. - إذا أصابت الكرة خارج الدوائر الثلاث يحتسب للمختبر صفر. - الدرجة الكلية للإختبار هي ٣٠ درجة .
				- الاختبار الثاني : التصويب علي زوايا المرمي المرسومة علي الحائط
				- <u>الغرض من الإختبار :-</u> قياس الدقة. - <u>الأدوات :-</u> حائط له ارتداد ، ٨ كرات يد قانونية للمبتدئين ، خط للرمي تبعد ٥,٥ عن الحائط ، يرسم مرمي لكرة اليد علي الحائط مقسم آلي (٤) مستطيل من المستطيلات الأربعة التي في زوايا المرمي. - يتم ترتيب الأرقام في إتجاه عقارب الساعة. - مواصفات الأداء :- من خلف خط الرمي يقوم المختبر بتصويب الكرة علي مستطيلات الأربعة علي التوالي بواقع - التسجيل :-

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				- إذا أصابت الكرة المستطيل تحتسب ثلاث درجات . - إذا أصابت الكرة الاضلع الداخلية للمستطيل تحت الاضلع الداخلية للمستطيل تحتسب درجتان , - إذا أصابت الكرة الاضلع الخارجية للمستطيل تحتسب درجة واحدة. - إذا أصابت الكرة خارج المستطيلات المحددة للتصويب تحسب ضفر - الدرجة الكلية للاختبار هي ٢٤ درجة
				- الاختبار الثالث : التصويب علي المربعات المتداخلة
				<u>الغرض من الاختبار</u> : قياس الدقة. <u>الأدوات</u> : - حائط له ارتداد ، عشرة كرات يد قانونية للمبتدئين ، خط للرمي يبعد ٥ متر عن الحائط ، ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها (٨٠ سم * 60 سم) ، (٦٠ سم * ٤٠ سم) ، (٤٠ سم * ٢٠ سم) ، عرض الخطوط ٥ سم ، والخطوط داخل مقياس المستطيل الكبير ترتفع عن الأرض بمقدار ١٤٠ سم <u>مواصفات الأداء</u> : - من خلف خط الرمي يقوم المختبر بتصويب الكرة محاولا اصابة المستطيل الأصغر وذلك في ضوء المواصفات التالية: - خمس تصويبات باليد اليمني . - خمس تصويبات باليد اليسري . <u>الشروط :-</u> - غير مسموح بأن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد المختبر وقبل وصولها إلي الحائط. - تراعي المواصفات الواردة في طريقة الأداء . <u>التسجيل :-</u> - إذا أصابت الكرة المستطيل الداخلي يحسب للمختبر ثلاث درجات. - إذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط يحسب للمختبر درجتان. - إذا أصابت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر درجتك واحدة. - الدرجة الكلية للاختبار هي ٣٠ درجة .
				- أي إختبارات أخرى ترون إضافتها : -

ملاحظات	الشكل التوضيحي	راي الخبير		الاختبارات
		موافق	غير موافق	
				- عاشرًا :- إختبارات المرونة
				- الاختبار الاول (ثني الجذع من الامام للوقوف)
				<u>الغرض من الاختبار : قياس المرونة</u> <u>الأدوات:</u> - جهاز قياس المرونة ، مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم ، مسطره غير مرنة (مقسمه من صفر الى ١٠٠ سم) مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم ٥٠ موازيا لسطح المقعد والرقم ١٠٠ موازيا للحافه السفلي للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة . <u>مواصفات الاداء :</u> - يقف المختبر فوق المقعد بالقدمان مضمومتان مع ملاحظه ملاسه اصابع القدمان لحافه المقعد . - من هذا الوضع يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف إصبعه لأبعد مسافه ممكنه لأسفل . <u>الشروط :-</u> - يجب عدم ثني الركبتين أثناء ثني الجذع - يجب ان يتم ثني الجذع ببطء . - يجب الثبات عند اعماق مسافه يصل إليها المختبر لمدة ثانييتين . - لكل مختبر محاولتين تسجل له افضلها . <u>التسجيل</u> - يسجل المختبر المسافه التي استطاع الوصول اليها لأقرب سم
				
				- الاختبار الثاني : إختبار الكوبري

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				الغرض من الاختبار: قياس المرونة مواصفات الأداء : - يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم بتحريك باليدين والرجلين لكي يقترب لأقل مسافه ممكنه . - مسجل . يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج . - مساعد يقوم بقياس المسافة ما بين أطراف الاصابع وعقب القدمين . التسجيل - تقاس المسافة ما بين أطراف الاصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الارقام لثلاث محاولات متتاليه بين كل منها فترة دقيقه للراحة .
				- الاختبار الثالث : مرونة الكتف
				- الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكتف لقياس قدرة المفاصل والعضلات للوصول إلي أقصى مدي تشريحي. - الأدوات : مسطرة مدرجة بالسنتيمتر أو شريط قياس . مواصفات الأداء: - يقوم المختبر بعمل دوران الذراع للداخل وتبعيدها وثني الذراع الأخرى ودورانها للخارج التسجيل : يسجل للمختبر المسافة بين قبضتي الذراعين لأقرب سم. • يحصل المختبر علي ٣ نقاط إذا كانت المسافة بين القبضتين تساوي عرض الكف . • يحصل المختبر علي نقطتين إذا كانت المسافة بين القبضتين تساوي كف ونصف . • يحصل المختبر علي نقطة واحدة إذا كانت المسافة بين القبضتين أكبر من كف ونصف . • يحصل المختبر علي صفر إذا شعر بالألم أثناء أداء الاختبار
				- الاختبار الرابع : ثني الجذع خلفا من الانبطاح
				الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري الأدوات: مسطرة مدرجه من ١٠:٠ سم يجري على حامل قابل للحركة في الاتجاهين مواصفات الأداء :- - من وضع الانبطاح والكفان متشابكان خلف الرأس مع تثبيت الطرف السفلي بواسطة الزميل يقوم المختبر بثني الجذع للخلف ببطء الى اقصى مدى يستطيعه والثبات ثانيتين تقاس المسافة من اسفل الذقن حتى مستوى الارض بواسطة المسطرة الموضوعة في وضع عمودي على الارض و امام رأس المختبر بحيث يكون الصفر

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				ملامسا للأرض يتم تحريك الحامل على المسطرة حتى يلامس أسفل الذقن <u>الشروط:-</u> - لكل مختبر محاولتين تسجل أفضلهما - يجب رفع الجذع بهدوء وببطء للوصول الي أقصى مسافه ممكن والثبات لمدة ثانيتين - اي مخالفه للشروط تلغي المحاولة <u>التسجيل</u> - يسجل للمختبر الرقم الدال على المسافه من الأرض حتى أسفل الذقن
				- اختبارات عنصر التوازن
				الإختبار الأول :: اختبار المشي على العارضة
				- <u>الغرض من الاختبار:</u> قياس التوازن من خلال الحركة - <u>الأدوات:</u> عارضة توازن بعرض (١٠)سم وطول (٤) م وسمك (٣-٥) سم ، أرض مستوية ، ساعة توقيت. - مواصفات الاختبار: عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة. - <u>التسجيل:</u> - يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى اقل ١٠/١ ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.
				- الاختبار الثاني : اختبار الوقوف على مشط القد
				- <u>الغرض من الاختبار:</u> قياس التوازن الثابت , وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف علي الأرض علي مشط القدم. - <u>الأدوات:</u> ساعة إيقاف , أو ساعة يد بها عقرب للثواني. - <u>مواصفات الاختبار:</u> يتخذ المختبر وضع الوقوف علي أحدي القدمين , ويفضل أن تكون قدم رجل الارتفاع , ثم يقوم بوضع باطن قدم الرجل الأخرى (الحرة) علي الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط . وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه الأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض. - <u>التسجيل:</u> يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن .

ملاحظات	الشكل التوضيحي	رأي الخبير		الاختبارات
		غير موافق	موافق	
				الاختبار الثالث: اختبار التوازن المتحرك
				- الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة - الأدوات: ارض مستوية ، مقعد خشبي. - مواصفات الاختبار: - يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدان جانباً ويعطى المختبر ثلاث محاولات - التسجيل: تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط.
				الاختبار الرابع : اختبار التوازن الثابت
				- الغرض منه قياس التوازن من خلال الثبات في الوضع - مواصفات الاختبار:- - يقوم المختبر بالوقوف علي قدم واحدة و فرد القدم الاخرى خلفاً و ميل الجذع اماما و الذاعين جانبا - التسجيل:- تحتسب المحاولة صحيحة عند الثبات في الوضع لوقت محدد

مرفق (٥)

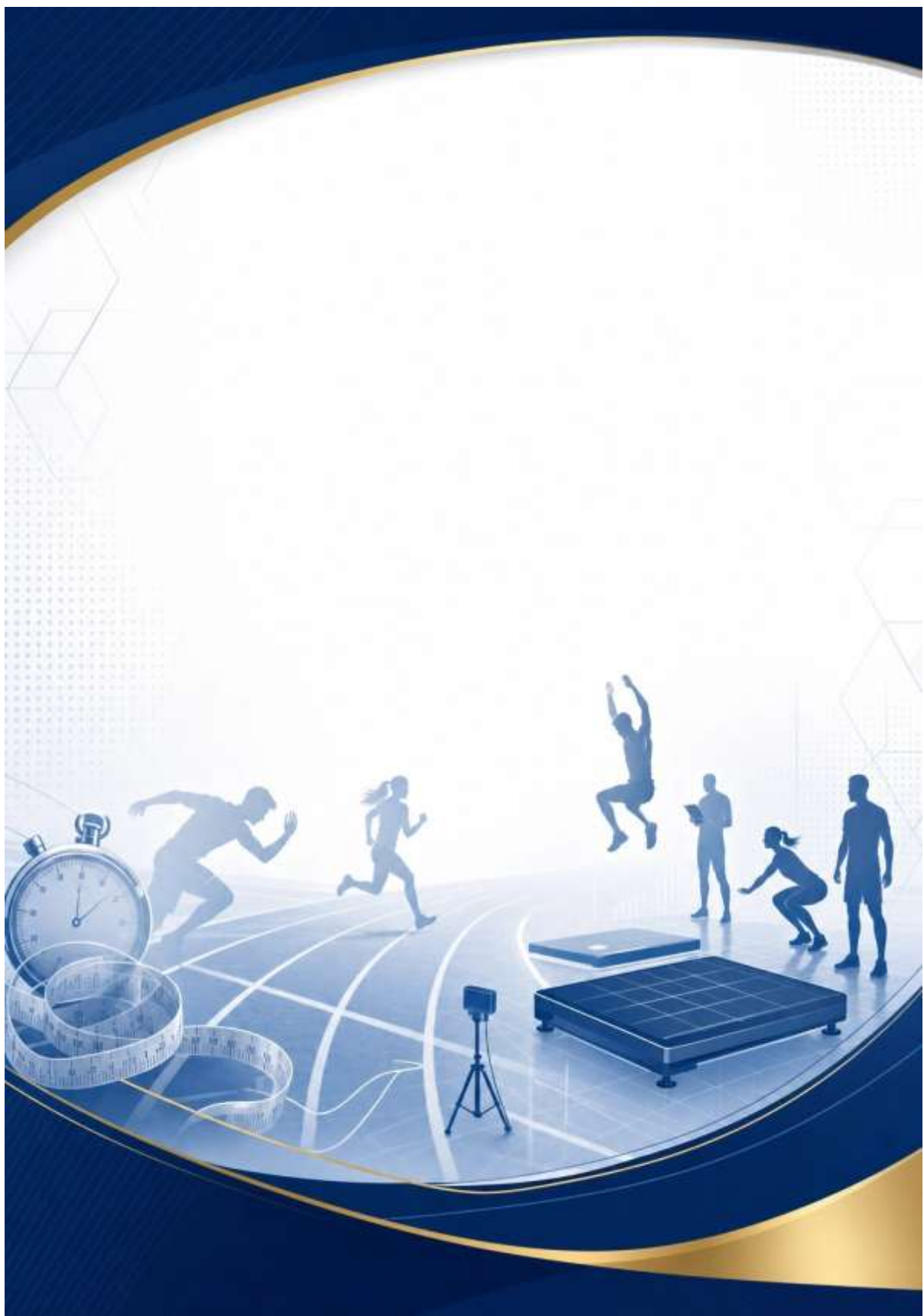
مصفوفة الارتباط البدنية

	تأثير قوة الحقلية (أ) 1.00	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح) 0.07	تأثير راجع (تأثير من الإنباح
--	----------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

مرفق (٦)

الدليل الاسترشادي لبطارية الاختبارات الموحدة للقدرات البدنية لقبول
الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة العين العراقية





الدليل الاسترشادي لبطارية الاختبارات الموحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة العين العراقية

تنبيه منهجي مهم حول الجداول المعيارية

تقدم هذه النسخة جداول معيارية تشغيلية أولية مبنية إحصائياً وفق نموذج التوزيع الطبيعي والتحويلات المعيارية Z-scores و T-scores والرتب المئينية، وذلك لأن ملف بيانات خام لدفعات المتقدمين في جامعة العين العراقية لم يكن مرفقاً مع التكليف. ولذلك فإن هذه الجداول صالحة بوصفها إطاراً معيارياً أولياً للتطبيق التجريبي، ويجب تحديثها بعد جمع بيانات محلية فعلية من عينة ممثلة لا تقل عن ١٠٠-٢٠٠ طالب وطالبة لكل فئة يراد معيارها. ويعد هذا الإجراء متسقاً مع مبادئ التقنين في القياس الرياضي، إذ إن المعيار لا يكتسب صفته النهائية إلا عندما يبنى على بيانات المجتمع أو العينة المرجعية نفسها. ٢١

أولاً: الإطار العام للدليل

١. المقدمة العلمية

يمثل القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة منظومة علمية لاتخاذ القرار، وليس مجرد جمع أرقام عن أداء الطالب. فالاختبار البدني الجيد يجب أن يقيس قدرة محددة، في ظروف موحدة، وبأدوات مناسبة، وبطريقة تسجيل واضحة تسمح بالمقارنة العادلة بين المتقدمين. وتؤكد الأدبيات الحديثة أن اختبارات اللياقة البدنية تستخدم في المؤسسات الرياضية والتعليمية لتحديد مستوى الاستعداد البدني، متابعة التطور، كشف نقاط القوة والضعف، وتوجيه قرارات الانتقاء والقبول عندما تكون إجراءاتها صادقة وثابتة وموضوعية. ٣١

وفي سياق القبول بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تتزايد أهمية القياس الموضوعي لأن الطالب المقبول لا يحتاج فقط إلى تحصيل معرفي، بل يحتاج أيضاً إلى حد أدنى من القدرات البدنية والحركية التي تمكنه من اجتياز المقررات العملية بأمان وكفاءة. ومن ثم فإن اعتماد بطارية موحدة يحد من الاجتهادات الفردية، ويزيد شفافية القرار، ويربط القبول بمؤشرات قابلة للقياس والمراجعة والتحسين. ٤

تعريف إجرائي: بطارية الاختبارات البدنية هي مجموعة منظمة من الاختبارات الميدانية المختارة لقياس أبعاد متعددة من القدرة البدنية والحركية، بحيث تعطي نتائجها صورة كلية عن استعداد الطالب للمتطلبات العملية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢. أهداف الدليل

يهدف هذا الدليل إلى توفير وثيقة إجرائية موحدة لتطبيق بطارية اختبارات القبول البدني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة العين العراقية. كما يهدف إلى شرح كل اختبار خطوة بخطوة، وتحديد الأدوات ومكان الأداء والتعليمات وطريقة التسجيل وشروط السلامة، وبناء إطار معياري واضح لتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية يمكن استخدامها في اتخاذ قرارات قبول عادلة. ويسعى الدليل كذلك إلى تعزيز الموضوعية بين لجان الاختبار من خلال توحيد التعليمات، تقليل أخطاء القياس، وتوفير نماذج تفسير للنتائج يمكن تحديثها دورياً.

٣. مبررات اختيار البطارية

اختيرت البطارية لأنها تغطي مكونات بدنية وحركية ضرورية لطلاب التربية البدنية، وهي التحمل الدوري التنفسي، التوازن، الدقة، القدرة العضلية، التحمل العضلي، الرشاقة، القوة العضلية، السرعة الانتقالية، والتوافق. وتتميز هذه الاختبارات بأنها ميدانية، قليلة التكلفة، قابلة للتطبيق على أعداد كبيرة خلال يوم قبول واحد، ولا تتطلب أجهزة معقدة باستثناء ديناموميتر القبضة. كما أن معاملات الثبات المرفقة تشير عموماً إلى مستويات مقبولة إلى مرتفعة، مع ضرورة زيادة ضبط اختبار الرشاقة وقوة القبضة بسبب انخفاض معامليهما نسبياً مقارنة ببقية الاختبارات. ١

٤. الأسس العلمية لبناء الاختبارات

يقوم بناء الاختبارات البدنية على أربعة أسس مركزية هي الصدق، الثبات، الموضوعية، والمعايير. ويعني الصدق أن يقيس الاختبار القدرة المراد قياسها فعلاً، فلا يصح استخدام اختبار يتأثر بعوامل لا تمثل القدرة المستهدفة بدرجة كبيرة. أما الثبات فيعني اتساق النتائج عند إعادة التطبيق في ظروف متشابهة، ويعد شرطاً أساسياً للعدالة، لأن القرار المبني على اختبار متذبذب لا يكون قراراً مستقراً. وتشير الدراسات الميدانية إلى أن تدريب المقيمين وتوحيد ظروف التطبيق يساعدان في تحسين الثبات وتقليل أثر اختلاف القائمين على القياس. ١ ٥

أما الموضوعية فتشير إلى استقلال الدرجة عن الشخص الذي يسجلها، ويتحقق ذلك من خلال تعليمات واضحة، أدوات معيارية، نماذج تسجيل موحدة، وتحديد أخطاء الأداء مسبقاً. أما المعايير فهي الإطار الذي يعطي للدرجة الخام معنى؛ فالزمن أو المسافة لا تكفي وحدها للحكم على الطالب ما لم تقارن بمرجع معياري مناسب. ولهذا يعتمد الدليل تحويلات Z و T والرتب المئينية لتوحيد الدرجات المختلفة في مقياس مشترك. ٢ ٦

ثانياً: وصف بطارية الاختبارات البدنية المعتمدة

ت	القدرة البدنية	الاختبار المعتمد	وحدة القياس	معامل الثبات	دلالة الثبات
١	التحمل الدوري التنفسي	اختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر	ثانية	٠,٨٩	مرتفع
٢	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٠,٨٥	مرتفع
٣	الدقة	اختبار التصويب على المربعات المتداخلة	درجة	٠,٨٢	مرتفع
٤	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	سم	٠,٨٠	مرتفع
٥	التحمل العضلي	ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل	تكرار	٠,٨٣	مرتفع
٦	الرشاقة	الجري الزجراجي بطريقة بارو	ثانية	٠,٧١	مقبول يحتاج ضبطاً إجرائياً
٧	القوة العضلية	قوة القبضة	كجم أو نيوتن	٠,٧٢	مقبول يحتاج ضبطاً إجرائياً
٨	السرعة الانتقالية	عدو ٢٠ متر من البدء العالي	ثانية	٠,٨٣	مرتفع
٩	التوافق	رمي الكرات على الحائط	درجة	٠,٨٣	مرتفع

ثالثاً: الوصف التفصيلي لكل اختبار ١. اختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر



الشكل ١. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار اختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر.

الهدف من الاختبار. قياس قدرة الطالب على الاستمرار في أداء جهد حركي قصير نسبياً يجمع بين السرعة والتحمل الدوري التنفسي، ويصلح كمؤشر عملي على كفاءة الجهازين القلبي والتنفسي في سياق القبول.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. مضمار أو مسار مستوي بطول ٢٠٠ متر أو مسار محدد بالأقماع، ساعة إيقاف، صافرة، بطاقات تسجيل، وأقماع بداية ونهاية.

مواصفات مكان الأداء. يحدد مسار آمن غير زلق، بعرض يسمح بتقليل التداخل بين الطلبة، ويفضل استخدام مضمار ألعاب قوى أو ساحة خارجية مستوية.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يقف الطالب خلف خط البداية بوضع مريح دون تجاوز الخط. (٢) يعطى الطالب إشارة البدء بالصوت أو الصافرة. (٣) ينطلق الطالب لإكمال مسافة ٢٠٠ متر بأسرع زمن ممكن مع السماح بالمشي عند الحاجة. (٤) يقف المقيم عند خط النهاية أو يستخدم مقيمان للبداية والنهاية. (٥) توقف الساعة عند عبور الجذع خط النهاية.

التعليمات التي تعطى للطلاب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بالألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة ثانية وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحتسب الأفضل، بينما يكفي بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. الانطلاق قبل الإشارة، قطع المسار، إبطاء السرعة قبل خط النهاية، أو التداخل مع طالب آخر.

اختبار الوقوف على مشط القدم



الشكل ٢. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار اختبار الوقوف على مشط القدم.

الهدف من الاختبار. قياس قدرة الطالب على الاحتفاظ بالاتزان الثابت والتحكم الوضعي أثناء الوقوف على مشط القدم.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. ساعة إيقاف، أرضية مستوية غير زلقة، بساط أمان، وبطاقة تسجيل.

مواصفات مكان الأداء. قاعة داخلية هادئة ذات أرضية مستوية، مع ترك مسافة أمان حول الطالب.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يقف الطالب حافياً أو بحذاء رياضي مناسب على أرضية مستوية. (٢) يرفع الكعب بحيث يكون الارتكاز على مشط القدم المحدد. (٣) تبدأ الساعة عندما يثبت الطالب في الوضع الصحيح. (٤) ينتهي الاختبار عند ملامسة الكعب الأرض أو تحريك القدم أو فقدان الاتزان. (٥) تسجل أفضل محاولة بالثواني.

التعليمات التي تعطى للطالب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بالألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة ثنائية وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحتسب الأفضل، بينما يكفي بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. ثني الجذع مبالغاً فيه، تحريك القدم، استخدام الذراعين للاتكاء، أو بدء التوقيت قبل الثبات.

٢. اختبار التصويب على المربعات المتداخلة



الشكل ٣. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار اختبار التصويب على المربعات المتداخلة.

الهدف من الاختبار. قياس دقة التصويب والتحكم البصري الحركي عند توجيه أداة صغيرة نحو هدف محدد.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. هدف مربعات متداخلة مثبت على حائط، كرات صغيرة، خط رمي، شريط قياس، وبطاقة تسجيل.

مواصفات مكان الأداء. حائط أملس ثابت وساحة أمامية خالية من العوائق، مع تحديد خط رمي واضح.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يقف الطالب خلف خط الرمي المحدد. (٢) يمسك الكرة باليد المفضلة ويواجه الهدف. (٣) يرمي الطالب الكرات تباعاً نحو المربعات المتداخلة. (٤) تحسب الدرجة وفق المنطقة التي تصيبها الكرة. (٥) تجمع درجات المحاولات الصحيحة فقط.

التعليمات التي تعطى للطالب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة درجة وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحتسب الأفضل، بينما يكتفى بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. تجاوز خط الرمي، استخدام رمية غير منتظمة، احتساب إصابات بعد ارتداد غير مباشر، أو تثبيت الهدف بارتفاع غير موحد.

٣. الوثب العريض من الثبات

الشكل ٤. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

الهدف من الاختبار. قياس القدرة الانفجارية لعضلات الطرفين السفليين من خلال مسافة الوثب الأفقي من الثبات.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. بساط قياس أو أرضية غير زلقة، شريط قياس، طباشير أو شريط لاصق لتحديد خط البداية، وبطاقة تسجيل.

مواصفات مكان الأداء. سطح مستو غير زلق يسمح بالهبوط الآمن وقراءة المسافة بدقة.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يقف الطالب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان باتساع الحوض تقريباً. (٢) يثني الركبتين ويمرّج الذراعين للخلف استعداداً للوثب. (٣) يدفع الأرض بالقدمين معاً ويثب للأمام بأقصى مسافة ممكنة. (٤) يهبط على القدمين مع ثني الركبتين دون السقوط للخلف. (٥) تقاس المسافة من خط البداية إلى أقرب أثر خلفي للقدمين.

التعليمات التي تعطى للطالب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بالألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة سم وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحتسب الأفضل، بينما يكتفى بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. ملامسة الخط قبل الوثب، الهبوط على قدم واحدة، السقوط للخلف، أو قياس المسافة من أثر أمامي بدلاً من أقرب أثر خلفي.

٤. ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل



الشكل ٥. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل.

الهدف من الاختبار. قياس التحمل العضلي لمعضلات الذراعين وحزام الكتف والجذع باستخدام وضع معدل يقلل خطر الإجهاد غير المناسب.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. مقعد ثابت أو عارضة منخفضة، بساط أمان، عداد تكرارات أو مقيم مباشر، وبطاقة تسجيل.

مواصفات مكان الأداء. قاعة داخلية ذات أرضية مستوية وأداة ثابتة لا تتحرك أثناء الأداء.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يتخذ الطالب وضع الانبطاح المائل بوضع اليدين على المقعد الثابت. (٢) يحافظ على استقامة الجسم من الرأس إلى القدمين. (٣) يثني الذراعين حتى يقترب الصدر من الحافة المحددة دون انهيار الجذع. (٤) يمد الذراعين للعودة إلى الوضع الابتدائي. (٥) تحسب التكرارات الصحيحة خلال الزمن أو حتى العجز الفني حسب تعليمات اللجنة.

التعليمات التي تعطى للطالب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بالألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة تكرار وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحسب الأفضل، بينما يكتفى بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. انثناء الجذع، عدم مد الذراعين كاملاً، لمس الصدر للأداة بقوة، أو عد تكرارات غير مكتملة.

٥. الجري الزجراجي بطريقة بارو

الشكل ٦. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس



وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار الجري الزجاجة بطريقة بارو.

الهدف من الاختبار. قياس الرشاقة باعتبارها القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة مع المحافظة على التحكم الحركي والتوازن الديناميكي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. أقماع، شريط قياس، ساعة إيقاف، صافرة، وبطاقة تسجيل.

مواصفات مكان الأداء. منطقة مستوية غير زلقة توضع فيها الأقماع وفق شكل زجاجة ثابت، مع مسافة أمان حول المسار.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يقف الطالب خلف خط البداية في مواجهة مسار الأقماع. (٢) ينطلق عند الإشارة ويجري بين الأقماع وفق المسار المحدد دون إسقاطها. (٣) يغير الاتجاه بسرعة مع خفض مركز الثقل عند الدوران. (٤) يعبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة. (٥) يعاد الاختبار إذا حدث عائق خارجي مؤثر.

التعليمات التي تعطى للطالب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بالألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة ثانية وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحتسب الأفضل، بينما يكتفى بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. إسقاط الأقماع، اختصار المسار، فقدان التحكم عند الدوران، أو بدء التوقيت قبل الإشارة.

٧. قوة القبضة



الشكل ٧. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار قوة القبضة.

الهدف من الاختبار. قياس القوة العضلية القصوى لقبضة اليد بوصفها مؤشراً عملياً على القوة العامة للطرف العلوي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. ديناموميتر قبضة معايير، بطاقة تسجيل، ومناديل تنظيف للجهاز بين الطلبة.

مواصفات مكان الأداء. محطة هادئة داخل القاعة تسمح بالوقوف المستقيم دون عوائق.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يضبط الديناموميتر على مقياس يد الطالب. (٢) يقف الطالب مستقيماً والذراع إلى جانب الجسم دون ملامسة الذراع. (٣) يضغط الطالب على الجهاز بأقصى قوة لمدة قصيرة دون حبس نفس مبالغ فيه. (٤) تقرأ الدرجة مباشرة من الجهاز. (٥) تسجل أفضل قراءة بعد المحاولات المقررة.

التعليمات التي تعطى للطالب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بالألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة كجم أو نيوتن وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحتسب الأفضل، بينما يكتفى بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. ثني المرفق، ملامسة الجهاز للجسم، استخدام مرجحة الذراع، أو عدم معايرة الجهاز.

٨. عدو ٢٠ متر من البدء العالي

الشكل ٨. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار عدو ٢٠ متر من البدء العالي.

الهدف من الاختبار. قياس السرعة الانتقالية القصيرة من وضع البدء العالي خلال مسافة ٢٠ متراً.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. مسار مستقيم ٢٠ متراً، أقماع بداية ونهاية، ساعة إيقاف أو بوابات توقيت إن وجدت، وبطاقة تسجيل.

مواصفات مكان الأداء. مسار مستوٍ غير زلق، داخلي أو خارجي، خالٍ من العوائق ومحدد بوضوح.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يقف الطالب خلف خط البداية بوضع البدء العالي. (٢) يعطى أمر الاستعداد ثم إشارة الانطلاق. (٣) يجري الطالب مسافة ٢٠ متراً بأقصى سرعة دون إبطاء قبل خط النهاية. (٤) توقف الساعة عند عبور الجذع خط النهاية. (٥) تسجل أفضل محاولة زمنية.

التعليمات التي تعطى للطالب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بالألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة ثانية وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحتسب الأفضل، بينما يكتفى بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. البدء قبل الإشارة، تغيير الحارة، التباطؤ قبل النهاية، أو توقيت حركة القدم بدلاً من عبور الجذع.

٩. رمي الكرات على الحائط

الشكل ٩. صورة توضيحية مولدة بالذكاء الاصطناعي لأغراض الإرشاد الفني، وتبين الوضع العام ومحطة القياس وملاحظات السلامة الأساسية في اختبار رمي الكرات على الحائط.

الهدف من الاختبار. قياس التوافق البصري الحركي وسرعة الربط بين الرمي والاستقبال في موقف متكرر.

الأدوات والأجهزة المستخدمة. حائط أملس، كرات صغيرة، خط وقوف، ساعة توقيت، وبطاقة تسجيل.

مواصفات مكان الأداء. مساحة أمام حائط ثابت وخالية من عوائق الارتداد، مع تحديد خط الوقوف بمسافة ثابتة.

خطوات الأداء بالتسلسل. ينفذ الاختبار وفق تسلسل إجرائي موحد كما يأتي: (١) يقف الطالب خلف الخط المحدد مواجهاً الحائط. (٢) يرمي الكرة نحو الحائط ويلتقطها بعد الارتداد وفق الزمن المحدد. (٣) يكرر الأداء مع المحافظة على الوقوف خلف الخط. (٤) تحسب الرميات أو الالتقاطات الصحيحة فقط. (٥) تسجل الدرجة النهائية بعد انتهاء الزمن.

التعليمات التي تعطى للطالب. يطلب من الطالب الإصغاء للتعليمات، أداء محاولة تجريبية عند الحاجة، عدم بدء الأداء قبل الإشارة، الالتزام بخطوط الأداء، وإبلاغ اللجنة فوراً عند الشعور بالألم أو دوار أو ضيق تنفس غير طبيعي.

طريقة التسجيل واحتساب الدرجة. تسجل الدرجة بوحدة درجة وفق قواعد الاختبار. في اختبارات الزمن يكون الزمن الأقل أفضل، أما في اختبارات المسافة والتكرار والدرجة والقوة فتكون الدرجة الأعلى أفضل. تحول الدرجة الخام لاحقاً إلى Z-score ثم T-score لضمان المقارنة العادلة بين الاختبارات.

عدد المحاولات. يمنح الطالب محاولتين رسميتين في معظم الاختبارات، وتحتسب الأفضل، بينما يكتفى بمحاولة واحدة في اختبارات الجهد التي قد تسبب تعباً واضحاً مثل الجري والمشي ٢٠٠ متر إذا رأت اللجنة ذلك مناسباً.

شروط السلامة. يجب إجراء فحص ظاهري للحالة الصحية، توفير إسعاف أولي، منع الأداء عند وجود إصابة ظاهرة، التأكد من ثبات الأدوات وخلو المسار من العوائق، وإيقاف الاختبار فور ظهور علامات خطر.

الأخطاء الشائعة. تجاوز خط الوقوف، إسقاط الكرة واحتسابها، الرمي خارج منطقة الارتداد، أو استخدام أكثر من كرة بطريقة غير مقرر.

رابعاً: المستويات المعيارية للبطارية

١. منهج بناء المعايير

تستند الجداول المعيارية إلى تحويل الدرجة الخام إلى درجة معيارية وفق المعادلة الآتية: $Z = (X - M) / SD$ في الاختبارات التي تكون الدرجة الأعلى فيها أفضل، بينما تعكس المعادلة في اختبارات الزمن لتصبح $Z = (M - X) / SD$ حتى تبقى الدلالة موحدة، أي إن الدرجة المعيارية الأعلى تعني دائماً أداءً أفضل. وبعد ذلك تحول Z إلى T-score وفق المعادلة $T = 50 + 10Z$ ، ثم تفسر الدرجة وفق الرتب المئينية التقريبية.

نوع الدرجة	المعادلة أو الدلالة	الغرض من الاستخدام
الدرجة الخام	زمن، مسافة، تكرار، درجة، أو قوة	تمثل نتيجة الطالب المباشرة في الاختبار
Z-score	الفرق عن المتوسط بوحدات الانحراف المعياري	توحيد الدرجات بين اختبارات مختلفة الوحدات
T-score	$50 + 10Z$	تسهيل التفسير وتجنب القيم السالبة
Percentile	موقع الطالب مقارنة بالمجموعة المرجعية	دعم قرارات القبول والترتيب التنافسي

٢. مستويات الأداء المعتمدة

المستوى	T- مجال score	الدلالة التفسيرية العامة	الاستخدام في القبول
ضعيف	أقل من ٤٠	أقل من المتوسط بأكثر من انحراف معياري واحد	لا يوصى بالقبول إلا إذا عوضت الدرجة المركبة ذلك وفق سياسة الكلية
مقبول	40-49	قريب من الحد الأدنى المقبول	قبول مشروط أو تنافسي حسب المقاعد
جيد	50-59	حول المتوسط وفوقه بدرجة مناسبة	مؤهل للقبول عند سلامة بقية الشروط
جيد جداً	60-69	أعلى من المتوسط بوضوح	أولوية قبول
ممتاز	٧٠ فأكثر	تفوق بدني واضح	أولوية قبول عالية

جدول المعايير: اختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار اختبار الجري والمشي ٢٠٠ متر وفق متوسط تشغيلي مقداره ٤٨,٠ ثانية وانحراف معياري مقداره ٧,٠ ثانية. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمناً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئيني التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أكثر من ٥٥,٠٠ ثانية	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	٤٨,٠٠ – ٥٥,٠٠ ثانية	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	٤١,٠٠ – ٤٨,٠٠ ثانية	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	٣٤,٠٠ – ٤١,٠٠ ثانية	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	٣٤,٠٠ فأقل ثانية	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

جدول المعايير: اختبار الوقوف على مشط القدم

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار اختبار الوقوف على مشط القدم وفق متوسط تشغيلي مقداره ١٨,٠ ثانية وانحراف معياري مقداره ٦,٠ ثانية. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمناً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئيني التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أقل من ١٢,٠٠ ثانية	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	١٢,٠٠ – ١٨,٠٠ ثانية	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	١٨,٠٠ – ٢٤,٠٠ ثانية	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	٢٤,٠٠ – ٣٠,٠٠ ثانية	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	٣٠,٠٠ فأكثر ثانية	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

جدول المعايير: اختبار التصويب على المربعات المتداخلة

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار اختبار التصويب على المربعات المتداخلة وفق متوسط تشغيلي مقداره ١٦,٠ درجة وانحراف معياري مقداره ٥,٠ درجة. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمناً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئوي التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أقل من ١١ درجة	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	١١ - ١٦ درجة	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	١٦ - ٢١ درجة	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	٢١ - ٢٦ درجة	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	٢٦ فأكثر درجة	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

جدول المعايير: الوثب العريض من الثبات

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار الوثب العريض من الثبات وفق متوسط تشغيلي مقداره ١٧٥,٠ سم وانحراف معياري مقداره ٢٨,٠ سم. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمناً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئوي التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أقل من ١٤٧ سم	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	١٤٧ - ١٧٥ سم	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	١٧٥ - ٢٠٣ سم	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	٢٠٣ - ٢٣١ سم	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	٢٣١ فأكثر سم	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

جدول المعايير: ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل وفق متوسط تشغيلي مقداره ١٨,٠ تكرار وانحراف معياري مقداره ٧,٠ تكرار. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمناً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئيني التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أقل من ١١ تكرار	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	١١ - ١٨ تكرار	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	١٨ - ٢٥ تكرار	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	٢٥ - ٣٢ تكرار	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	٣٢ فأكثر تكرار	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

جدول المعايير: الجري الزجراجي بطريقة بارو

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو وفق متوسط تشغيلي مقداره ٢٣,٠ ثانية وانحراف معياري مقداره ٣,٥ ثانية. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمناً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئيني التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أكثر من ٢٦,٥٠ ثانية	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	٢٦,٥٠ - ٢٣,٠٠ ثانية	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	٢٣,٠٠ - ١٩,٥٠ ثانية	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	١٩,٥٠ - ١٦,٠٠ ثانية	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	١٦,٠٠ فأقل ثانية	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

جدول المعايير: قوة القبضة

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار قوة القبضة وفق متوسط تشغيلي مقداره ٣٨,٠ كجم أو نيوتن وانحراف معياري مقداره ٩,٠ كجم أو نيوتن. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمنياً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئيني التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أقل من ٢٩,٠ كجم أو نيوتن	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	٢٩,٠ - ٣٨,٠ كجم أو نيوتن	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	٣٨,٠ - ٤٧,٠ كجم أو نيوتن	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	٤٧,٠ - ٥٦,٠ كجم أو نيوتن	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	٥٦,٠ فأكثر كجم أو نيوتن	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

جدول المعايير: عدو ٢٠ متر من البدء العالي

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار عدو ٢٠ متر من البدء العالي وفق متوسط تشغيلي مقداره ٤,١ ثانية وانحراف معياري مقداره ٠,٤٥ ثانية. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمنياً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئيني التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أكثر من ٤,٥٥ ثانية	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	٤,٥٥ - ٤,١٠ ثانية	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	٤,١٠ - ٣,٦٥ ثانية	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	٣,٦٥ - ٣,٢٠ ثانية	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	٣,٢٠ فأقل ثانية	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

جدول المعايير: رمي الكرات على الحائط

يفسر هذا الجدول الدرجة الخام في اختبار رمي الكرات على الحائط وفق متوسط تشغيلي مقداره ٢٠,٠ درجة وانحراف معياري مقداره ٦,٠ درجة. وقد عولج اتجاه الأداء بحيث تعني الدرجة المعيارية الأعلى أداءً أفضل، سواء كان القياس زمناً أو مسافة أو عدداً أو درجة.

المستوى	مجال T-score	المجال المئوي التقريبي	مجال الدرجة الخام	قرار القبول المقترح
ضعيف	< 40	< 16%	أقل من ١٤ درجة	لا يؤهل منفرداً، ويحال الطالب للمراجعة وفق الدرجة المركبة.
مقبول	40-49	16-49%	١٤ - ٢٠ درجة	يقبل مشروطاً إذا دعمت بقية الاختبارات الدرجة الكلية.
جيد	50-59	50-83%	٢٠ - ٢٦ درجة	مؤهل للقبول إذا حقق الحد الأدنى في السلامة الطبية.
جيد جداً	60-69	84-97%	٢٦ - ٣٢ درجة	أولوية قبول ضمن المقاعد التنافسية.
ممتاز	≥ 70	≥ 98%	٣٢ فأكثر درجة	أولوية قبول عالية وتميز بدني واضح.

٣. الدرجة المركبة وربط النتائج بقرار القبول

لضمان العدالة بين الاختبارات المختلفة، يحسب لكل اختبار T-score، ثم تجمع الدرجات التسع وتقسم على عدد الاختبارات للحصول على المتوسط المركب للبطارية. ويمكن للكلية اعتماد وزن متساوٍ لكل اختبار في المرحلة الأولى، أو اعتماد أوزان تفاضلية لاحقاً بعد دراسة الصدق التنبؤي لعلاقة كل اختبار بنجاح الطلبة في المقررات العملية.

القرار المقترح	المتوسط المركب للبطارية	التفسير
عدم قبول أو إحالة لمراجعة لجنة عليا عند وجود مبررات خاصة	أقل من ٤٠	مستوى عام ضعيف
قبول مشروط بالمقاعد وبسلامة الفحص الطبي	٤٠-٤٩	مستوى مقبول حدّي
قبول تنافسي عادي	٥٠-٥٩	مستوى جيد
أولوية قبول	٦٠-٦٩	مستوى جيد جداً
أولوية قبول عالية	٧٠ فأكثر	مستوى ممتاز

خامساً: آلية تطبيق البطارية في القبول

تبدأ آلية التطبيق بإعلان رسمي يوضح الاختبارات، شروط الاشتراك، الملابس المناسبة، المواعيد، الوثائق المطلوبة، وآلية الاعتراض. وفي يوم الاختبار يمر الطالب بمحطة تسجيل أولية للتحقق من الهوية والفحص الظاهري والسلامة العامة، ثم يوزع على مجموعات صغيرة تتحرك بين محطات الاختبار وفق جدول زمني محدد. وينبغي أن تكون كل محطة مجهزة قبل بدء الاختبارات، وأن يوقع المقيمون على محضر جاهزية الأدوات.

المرحلة	الإجراء	المسؤول	النتائج المتوقعة
التسجيل	التحقق من الهوية والوثائق والفحص الظاهري	لجنة الاستقبال	بطاقة اختبار مرقمة
الإحماء	إحماء عام ومحدد لمدة ١٠-١٥ دقيقة	لجنة الإحماء والسلامة	تقليل خطر الإصابة
التطبيق	أداء الاختبارات وفق الترتيب المحدد	لجان المحطات	درجات خام موثقة
المراجعة	تدقيق الدرجات والتوقعات	لجنة التدقيق	كشف نتائج أولي
التحويل المعياري	تحويل الدرجات إلى T-score ورتب مئوية	لجنة القياس والإحصاء	درجة مركبة قابلة للمقارنة
إعلان النتائج	نشر النتائج وآلية الاعتراض	لجنة القبول	قرار قبول شفاف

تنظيم لجان الاختبار

ينبغي تشكيل لجنة عليا للقبول البدني تشرف على التخطيط العام، ولجنة فنية للقياس تتولى تدريب المقيمين وضبط الإجراءات، ولجنة سلامة وإسعاف أولي، ولجان فرعية لكل اختبار. ويستحسن أن تضم كل محطة مقيمين على الأقل: أحدهما لإدارة الأداء والتوقيت أو القياس، والآخر للتسجيل والملاحظة. ويجب منع تضارب المصالح، وتوثيق أي حالة استثنائية بمحضر رسمي.

توزيع الزمن:

يمكن تطبيق البطارية على مجموعات من ١٠-١٥ طالباً، بحيث يستغرق الطالب الواحد في كل محطة بين ٣ و ٧ دقائق بحسب طبيعة الاختبار. ولتقليل أثر التعب، يفضل ترتيب الاختبارات بحيث لا تتوالى اختبارات السرعة والتحمل والرجلين دون فواصل راحة. كما يراعى وضع اختبار ٢٠٠ متر في نهاية البطارية أو قبل نهاية التطبيق بسبب أثره التعبوي.

المحطة	الاختبار	الزمن التقريبي لكل مجموعة	ملاحظات تنظيمية
١	التسجيل والفحص الظاهري	١٠ دقائق	قبل الدخول للمحطات
٢	الإحماء العام	١٠-١٥ دقيقة	بإشراف مختص
٣	التوازن	٥ دقائق	قليل الإجهاد
٤	الدقة والتوافق	١٠ دقائق	يمكن دمجها مكانياً
٥	قوة القبضة	٥ دقائق	يتطلب معايرة الجهاز
٦	الوثب والتحمل العضلي	١٢ دقيقة	يحتاج فواصل قصيرة
٧	الرشاقة والسرعة	١٢ دقيقة	مسارات منفصلة إن أمكن
٨	الجري والمشي ٢٠٠ متر	٨-١٠ دقائق	يفضل في النهاية

ضمان الموضوعية والعدالة

تتحقق الموضوعية من خلال استخدام استمارات موحدة، تدريب المقيمين قبل الاختبار، إجراء تجربة تشغيلية قصيرة، توحيد التعليمات اللفظية، معايرة الأجهزة، وإخفاء الدرجة المركبة عن المقيمين أثناء الاختبار قدر الإمكان. كما يجب توثيق ظروف الطقس أو الأرضية في الاختبارات الخارجية، لأن هذه العوامل قد تؤثر في نتائج الزمن والتحمل.

سادساً: الجوانب التنظيمية والإدارية

تعليمات القبول وشروط الاشتراك

يشترط لاشتراك الطالب في الاختبارات إكمال الوثائق الرسمية، تقديم ما يثبت اللياقة الصحية العامة وفق تعليمات الجامعة، ارتداء ملابس وأحذية رياضية مناسبة، الحضور في الوقت المحدد، والالتزام بتعليمات اللجان. ويمنع الطالب من أداء الاختبارات إذا ظهرت عليه علامات إصابة حادة أو دوار أو ضيق تنفس شديد أو إذا قررت لجنة السلامة أن المشاركة قد تعرضه للخطر.

آلية الاعتراض وإعادة الاختبار

يقدم الاعتراض خلال مدة زمنية محددة تعلن مسبقاً، ولا يقبل الاعتراض الشفهي غير الموثق. وتراجع لجنة القياس استمارة الطالب ومحضر المحطة، وقد تسمح بإعادة الاختبار إذا ثبت وجود خطأ إجرائي مثل خلل في التوقيت، تعطل جهاز، تدخل خارجي، أو خطأ واضح في تسجيل الدرجة. ولا تعاد الاختبارات بسبب ضعف الأداء أو التعب الشخصي ما لم يرتبط ذلك بخلل تنظيمي مثبت.

سبب الاعتراض	قرار اللجنة المقترح	الوثيقة المطلوبة
خطأ في تسجيل الدرجة	تصحيح الدرجة بعد مراجعة الاستمارة الأصلية	استمارة الطالب وتوقيع المقيم
خلل في جهاز القياس	إعادة الاختبار أو اعتماد محاولة سليمة	محضر عطل الجهاز
تدخل خارجي في المسار	إعادة المحاولة	شهادة مقيم المحطة
اعتراض على التقدير الشخصي	لا يقبل إلا بوجود دليل إجرائي	طلب خطي موثق

سابعاً: الإخراج الفني للدليل

يعتمد الإخراج الفني المقترح للدليل على تنسيق أكاديمي موحد بعناوين مرقمة، جداول واضحة، صور توضيحية مدمجة أسفل كل اختبار، وهوية بصرية تجمع بين الأزرق الداكن والأبيض والذهبي الخفيف. ويتضمن الغلاف شعار جامعة العين العراقية المتاح من المصدر الرسمي، إضافة إلى ختم بصري مفاهيمي للكلية مولد لأغراض التصميم، مع ضرورة استبداله بالشعار الرسمي للكلية إذا توفر ملف معتمد من الجامعة.

ثامناً: نماذج استمارات تطبيق مختصرة

استمارة تسجيل الدرجات الخام

رقم الطالب	الاسم	م/ث	التوازن/ث	الدقة/درجة	التوثيق/سم	التراخيص/تقني	بارواث	القبضة	م/ث	الحالة/درجة	توقيع المدقق
------------	-------	-----	-----------	------------	------------	---------------	--------	--------	-----	-------------	--------------

استمارة تحويل الدرجات

رقم الطالب	مجموع T-scores	متوسط البطارية	المستوى العام	قرار اللجنة	ملاحظات
------------	----------------	----------------	---------------	-------------	---------

1. Burnstein, B. D., Steele, R. J., & Shrier, I. (2011). Reliability of fitness tests using methods and time periods common in sport and occupational management. *Journal of Athletic Training*, 46(5), 505–513. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-46.5.505> ← ←2 ←3 ←4
2. Hoffman, J. (2006). Norms for fitness, performance, and health. *Human Kinetics*. ← ←2
3. American College of Sports Medicine. (2025). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (12th ed.). Wolters Kluwer. <https://acsm.org/education-resources/books/guidelines-exercise-testing-prescription/> ←
4. American College of Sports Medicine. (2025). ACSM's fitness assessment manual (6th ed.). Wolters Kluwer. <https://acsm.org/education-resources/books/fitness-assessment-manual/> ←
5. Cuenca-García, M., Marín-Jiménez, N., Pérez-Bey, A., et al. (2022). Reliability of field-based fitness tests in adults: A systematic review. *Sports Medicine*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-021-01635-2> ←
6. Mahar, M. T., & Rowe, D. A. (2008). Practical guidelines for valid and reliable youth fitness testing. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10913670802216106> ←

مرفق (٧)

بعض الصور من تنفيذ الإختبارات







ملخصات ومستخلص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.

ملخص البحث باللغة العربية

" بناء بطارية اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة العين العراقية (دراسة ميدانية) "

الباحث : زين العابدين حيدر علي عفريت

مقدمة وأهمية البحث:

مع دخول الألفية الثالثة شهد العالم تطوراً كبيراً في الإنجازات الرياضية وذلك نتيجة الجهد المبذول في المجال الرياضي. كما زاد الاهتمام بالاختبارات والمقاييس كونها إحدى الوسائل الفعالة والهامة التي تهدف إلى ترسيخ مبادئ التخطيط العلمي السليم القائم على النظريات العلمية الحديثة للوصول للمستويات الرياضية العليا في أي لعبة أو مباراه، أو فعالية رياضية، وألنهوض بمستوى مؤسسة رياضية.

تعتبر التربية البدنية نظام تربوي يندمج في النظام العام للتربية فهي عنصر فعال ومهما في حياة الأفراد نظراً للفوائد التي تجنيها من ممارستها سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو العقلية أو الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصية قوية للتكيف والاندماج مع المجتمع. فهي تهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد في جميع النواحي لمواجهة الصعوبات والعراقيل .

وأشار عماد الدين عباس (٢٠٠٥) أن عملية الانتقاء للناشئين ترتبط ارتباطاً وثيقاً بظاهرة الفروق الفردية، وتقوم أساساً على تحديد الفروق الفردية بين الناشئين في الاستعدادات والقدرات المختلفة الخاصة بالناشئين ، ويعتبر المجال الرياضي بأنشطته المختلفة من أكثر الميادين تأثراً بظاهرة الفروق الفردية خاصة في مجال المنافسات الرياضية، وعند إعداد برامج التدريب ومناهجه. ومنذ بداية القرن الحالي والمحولات مستمرة للتعرف على أفضل الأساليب والطرق والمعايير لإجراء عملية التصنيف .

وان عملية إكتشاف الموهوبين تخضع لأساليب مختلفة.وأكد على صعوبة عملية الإنتقاء للممارسين للنشاط الرياضي حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة ينفرد بها عن باقي الأنشطة الأخرى ،كما أن لكل فرد قدرات وإستعدادات خاصة إذا توفرت للفرد القدرات والإستعدادات التي تتفق مع متطلبات النشاط الرياضي .(عصام عبد الخالق، ٢٠١٠ : ٢٤)

لذلك تتجه الأبحاث إلي وضع إختبارات خاصة لقياس القدرات و الإستعدادات البدنية والحركية التي لا بد من إجتيازها ،وتشمل مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري. ومن خلال هذه الإختبارات يمكن التنبؤ بإمكانية ممارسة البرامج التدريبية الموضوعة .(محمد رضوان، ٢٠١١: ٣٦)

كما يذكر "Sngiyama" (٢٠٠٢) أن جميع الحركات الرياضية تتطلب توافر قدرات خاصة يجب تطويرها. وأنه كلما تم تطوير هذه القدرات كلما ساعد ذلك في زيادة إمكانية الأداء الحركي والمهاري ،بالإضافة الى أن أداء اللاعبين للحركات المهارية يرتكز على السرعة فى المهارات السريعة ، كما يعتمد على التركيز وعدم التسرع بصورة أكبر فى المهارات البطيئة، وهو ما يساعد اللاعبين على إظهار الجمال الحركي للمهارات.

ويعتبر التدريب البدني أساسا لتغيير دور الاداء نتيجة للمستوي البدنية للاعب حيث يعمل على تحسين مكونات اللياقة البدنية مشتملة على القوة العضلية القصوى القدرة العضلية ، تحمل القوة، المرونة، التحمل الدوري التنفسي، وان القدرات البدنية يمكن أن تؤثر في مستوى الأداء الحركي الرياضي. (محمد حسانين، ٢٠٠١: ٢٥)

مشكلة البحث :

تُعد إختبارات القبول في المعاهد وكليات التربية البدنية من الأساسيات التي لا يمكن الإستغناء عنها، لأنها تمثل أحد الضوابط الأساسية التي تحكم التحاق الطالب بمثل هذه الكليات والمعاهد، خاصة مؤخراً بعد الإقبال الكبير والمتزايد للطلبة الحاصلين على البكالوريا بالعراق.

ذكرت هدي محمد الخضيرى(٢٠٠٤) أن البحث العلمي يمثل أهمية قصوى بالنسبة للبشرية، حيث أن التقدم في هذا المجال حافل بالإضافات العلمية الجديدة التي تعد مصدراً يكشف لنا كثيراً من الحلول لمشكلات الحياة، وهذا يفسر الميزانيات الضخمة التي تخصصها الدول المتقدمة لخدمة هذا المجال. وعلم النفس الرياضي كأحد المجالات الرياضية وأهمها والذي استفادت بقوة من هذا التطور والذي تم توظيفه للإرتقاء بمستوي الأداء الرياضى. (هدي الخضيرى، ٢٠٠٤: ٤٥)

وأضاف سعد عبدالرحمن (٢٠٠٨) أن مجال التربية الرياضية أصبح يعتمد علي العديد من العلوم الطبيعية والهندسية والتطبيقية والاجتماعية والنفسية والإنسانية في حاجة ماسة إلي الاستفادة من هذه العلوم باستخدام المنهج العلمى فى حل المشكلات التي تواجه الرياضيين للوصول بهم إلي المستويات

الرياضية العليا، كما تدفع الشخصية الرياضية الباحثين إلى إجراء الدراسات العلمية للتعرف على ما تتمتع به من سمات وقدرات والعمل على تطويرها للمساعدة في تحقيق الرياضيين للإنجازات الرياضية المتوقعة في النشاط الرياضي الذي يمارسونه. (سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ٢)

ومن خلال عمل الباحث تدريسي بجامعة العين العراقية وجد أن هناك مشكلة كبيرة تواجههم كتدريسيين أن العمل مع طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي أن هؤلاء الطلبة لا يخضعون لإختبارات بدنية للقبول بالكلية وذلك لعدم وجود أي معايير بدنية يخضعون لها ويكون المعيار الوحيد لدخولهم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هو النسبة المئوية التي يحصلون عليها في المرحلة التعليمية التي تسبق المرحلة الجامعية .

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية مثل غازي السيد يوسف (٢٠١٦)، مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠)، محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٦)، ليلي فرحات (٢٠٠٥)، محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)، مروان عبد المجيد، ومحمد نصر (٢٠٠٤) ، محمد أحمد الشاذلي (٢٠٠٠).

لاحظ الباحث ندرة الأبحاث التي تناولت بناء بطاريه اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية. لتكون وسيلة علمية مقننة وأداة قياس موضوعية يمكن للمتخصصين داخل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق - جامعة العين الاعتماد عليها في إنتقاء الطلبة الجدد للقبول بالكلية .

- قام الباحث بدراسة إستطلاعية من خلال المقابلة الشخصية بمجموعة من التدريسيين بالجامعة بلغ عددهم (٣٦) تدريسي ، وطرح سؤال مفتوح عليهم عن طرق إختيار وإنتقاء المتقدمين الجدد للإلتحاق بالكلية ، وجد أن اتفاق نسبة (١٠٠٪) من عينة الدراسة الإستطلاعية حول عملية الانتقاء والاختيار للطلبة الجدد يتم عن طريق النسبة المئوية فقط . ،وان اعتماد هذه الاساليب لا ترتقى الي الأسس العلمية لتطبيقها .لذلك قام الباحث بمحاولة إيجاد وسيلة قياس وتقويم لمستوى القدرات للطلبة الجدد للإلتحاق بجامعة التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية وذلك من خلال " بناء بطاريه اختبارات للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي وضع معايير بدنية علمية يخضع لها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين وذلك من خلال:

- بناء بطارية إختبارات موحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية .
- وضع مستويات معيارية للبطارية المستخلصة إختبارات موحدة للقدرات البدنية لقبول الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية .

تساولات البحث:

١. ماهي اهم الاختبارات المستخلصة في بناء بطارية لإختيار طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية؟
٢. ما هي المستويات المعيارية للبطارية المستخلصة لبناء بطارية لإختيار طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية؟

المصطلحات العلمية والتعريفات الإجرائية:

البطارية:

عرفها محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) هي مجموعة من الإختبارات المقننة والمطبقة على نفس الأشخاص ومعاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة،قد تقصد بالبطارية أحياناً إختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت أم لم تقنن.

الإختبار:

عرفة محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) هو ملاحظة إستجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منتظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصه تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً.

كما عرفته ليلى السيد فرحات (٢٠٠٥) هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو للفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ظروف معيار أو مستوى أو محك.

بطارية الاختبار :

هي مجموعة من الاختبارات تطبيق على التوالي على الفرد أو مجموعة الأفراد ،وتوضع هذه الاختبارات لتحقيق مجموعة مترابطة من الأغراض والأهداف.(ثابت إشتيوي، ٢٠٠٢ : ١٩)

القدرات البدنية:

هي كافة القدرات التي لها علاقة بنوع الألياف العضلية ،والجهاز الدوري التنفسي، وعدد الوحدات الحركية المستثارة ،والمقطع العرضي للعضلة، ومطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدي الحركي. وتشمل القوة ،التحمل،السرعة،المرونة. وكل قدرة بدنية لها خصوصياتها وإستقلالها عن القدرات البدنية الأخرى، حيث لكل قدرة جهاز أو أجهزة مرتبطة لذا لا يمكن التعميم. (إجرائي)

القياس:

هو عبارة عن جمع معلومات وملاحظات كمية عن موضوع القياس،ويستخدم القياس لتقدير القدرات البدنية المختلفة لقياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية.(إجرائي)

الإختبارات البدنية:

هي مجموعة من الإختبارات التي تقيس مستوى القدرات البدنية لدي الطلبة وتختلف بإختلاف الكلية ، ويتم إجراء هذه الإختبارات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية.(إجرائي)

التربية البدنية والرياضية:

هو ذلك الجزء من العملية التربوية الذي يساهم في تنمية التربية البدنية ، الإنفعالية، الإجتماعية، العقلية لكل فرد من خلال وسط الأنشطة البدنية .

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث .

اشتمل مجتمع البحث علي : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم

(٣٠٠) بالعراق .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث حيث بلغ حجم العينة (١٢٠) طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد إستعان الباحث بعدد (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية .

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٢٤/٥/٥ م إلى ٢٠٢٥/٥/٩ م علي عينة حجمها (١٠) من طلاب كلية علوم الرياضة ، من خارج عينة الدراسة الأساسية ، حيث قام الباحث بترتيب (القدرات البدنية) بعد تحديدها بناء علي آراء الخبراء (٢)

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- تم التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ الإختبارات وتعزيز النتائج بصورة سليمة
- تم التعرف علي الوقت اللازم لإجراء كل إختبار .
- تم التأكد من ملائمة و صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- تقادي كافة الصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الإختبارات.

الدراسة الإستطلاعية الثانية .:

تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٥/٥/١٠ م إلى ٢٠٢٥/٥/١٦ م بهدف التأكد من صلاحية الإختبارات للتطبيق علي العينة الأساسية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- إستخدم الباحث التحليل العاملي الإستكشافي بطريقة المكونات الأساسية Principle Components لهارولد هوتلنج H. Hotelling وقد تم إختيار هذه الطريقة لتميزها عن غيرها من طرق التحليل العاملي لأنها تستخلص أقصى تباين للمصفوفة الارتباطية كما أوضحها صفوت فرج (١٩٨٠) حيث إستخدم محك كايزر Kaiser الذي اقترحه جوتمان Gtuman لتحديد العوامل المقبولة وهذا المحك يقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وهي الطريقة الأكثر شيوعاً للوصول إلي البنية العاملية الأولية باستخدام برنامج spss .

- التوصيف الإحصائي باستخدام برنامج (spss version) .
- التحليل العاملي الإستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Components
- لهارولد هوتلنج H. Hoteling
- المتوسط الحسابي (mean) .
- الوسيط (median) .
- المنوال (mode) .
- الإنحراف المعياري (stander devition) .
- معامل الالتواء (skwenses) .
- معامل التفلطح (kurtosis) .
- معامل الارتباط لبيرسون person
- إختبار الإعتدالية (كولومجروف سيمنروف K-S test) .
- معامل لوش (Lawshe) .

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها ونتائج المعالجات الإحصائية التي أجريت و بعد عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

إستخلاصات تتعلق بالتحليل العاملي للقدرات البدنية :

- توصل التحليل العاملي الذي أجرى على (٣٣) إختبار يقيس عناصر اللياقة البدنية للقدرات البدنية لقبول الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية التي تم الاتفاق عليها بناء علي آراء الخبراء، تم التأكد منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العوامل التي تم الحصول علي (٩) عوامل فقط .
- العوامل التي إستخلصت من خلال التحليل العاملي الإستكشافي للقدرات البدنية المرشحة ، والتي تم قبولها وتم تسميتها بالأسماء التالية :
- العامل الأول (التحمل الدوري التنفسي) .
- العامل الثاني (التوازن) .
- العامل الثالث (الدقة) .

- العامل الرابع (القوة العضلية) .
- العامل الخامس (التحمل العضلي) .
- العامل السادس (الرشاقة) .
- العامل السابع (القوة العضلية) .
- العامل الثامن (السرعة الإنتقالية) .
- العامل التاسع (التوافق) .

وهذه الإختبارات تمثل البنية الأولية لقياس القدرات البدنية للاعبي كرة القدم المصغرة.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

- توجيه إهتمام أعضاء هيئة التدريس بالعوامل المستخلصة من بطاريات الإختبار (البدنية) عند إختيار الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية.
- تطبيق الإختبارات المستخلصة من البطارية للتعرف على المستوي البدني لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية .
- ضرورة الإعتماد علي المعايير المستخلصة من بطارية الاختبار كأداة للتقييم والتصنيف والتوجيه والإختبار .
- الإسترشاد بالإختبارات والقياسات المستخدمة والمستويات المعيارية في البحث من أعضاء هيئة التدريس كأساس لعملية الإختبار والبرامج التدريبية .

Abstract

" Building a battery of tests for physical abilities to accept students into the College of Physical Education and Sport Sciences, Al-Ain University, Iraq (Field study)"

Researcher: ZAINULABDEEN HAYDER ALI

The present study aims to establish scientifically grounded physical standards for students of the College of Physical Education and Sport Sciences at Al-Ain University. This is achieved through the development of a standardized battery of physical ability tests for the admission of students to the College of Physical Education and Sport Sciences at Al-Ain University in Iraq, as well as the establishment of normative levels for the derived test battery.

The researcher employed the descriptive method using a survey approach, as it is appropriate to the nature and objectives of the study. The research population consisted of 300 students from the College of Physical Education and Sport Sciences in Iraq.

The research sample was selected using simple random sampling from the study population, with a total of 120 students from the College of Physical Education and Sport Sciences. Additionally, the researcher used 10 students from the same population, but outside the main sample, to conduct pilot studies.

The researcher conducted the first pilot study during the period from 5/5/2024 to 9/5/2025 on a sample of 10 students from the College of Sport Sciences, outside the main study sample. During this phase, the researcher organized and ranked the physical abilities after identifying them based on expert opinions.

The researcher also established the scientific parameters (validity and reliability) of the tests under investigation during the period from 10/5/2025 to 16/5/2025, in order to ensure the suitability of the tests for application to the main sample.

Factor analysis was conducted on 33 tests measuring the components of physical fitness related to physical abilities for student admission to the College of Physical Education and Sport Sciences at Al-Ain University in Iraq, as determined through expert consensus.

The researcher recommends that faculty members give due attention to the factors derived from the physical test batteries when selecting students for admission to the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Ain University in Iraq.



Faculty of Sports Sciences for Girls

Sports Training & Movement Sciences Department

Supervisory Committee

Title:

" Building a battery of tests for physical abilities to accept students into the College of Physical Education and Sport Sciences, Al-Ain University, Iraq (Field study)"

Researcher: ZAINULABDEEN HAYDER ALI

Degree Title: PhD in Physical Education

Supervisory Committee

Signature

Prof. Dr. Hala Youssef Ahmed Mohamed Mandour

Professor of Testing and Measurement Emeritus -Department of Sports Training and Movement Sciences -Faculty of Sports Sciences for Girls - Alexandria University

(Supervisor)

Dr. Sarah Mohamed Bassiouni

Lecturer, Department of Curriculum and Methods of Teaching Physical Education – Faculty of Sports Sciences for Girls, Alexandria University

(Supervisor)



Faculty of Sports Sciences for Girls

Sports Training & Movement Sciences Department

Discussion Judgment and Approval Committee

" Building a battery of tests for physical abilities to accept students into the College of Physical Education and Sport Sciences, Al-Ain University, Iraq (Field study)"

Submitted by

Researcher: ZAINULABDEEN HAYDER ALI

(Within the requirements for obtaining the Doctorate Degree in Physical Education)

Members of the Judging and Discussion Committee

Signature

Prof. Dr. Hala Youssef Ahmed Mohamed Mandour

Professor of Testing and Measurement Emeritus
Department of Sports Training and Movement Sciences
Faculty of Sports Sciences for Girls - Alexandria University

(Supervisor)

Prof. Dr. Amal Ahmed Hassan El-Halaby

Professor of Measurement and Evaluation
Department of Curriculum and Instruction of Physical Education
Faculty of Sports Sciences for Girls - Alexandria University

(Discussing)

Prof. Dr. Hany Mohamed Zakaria Azab Desouki

Professor of Sports Measurement and Evaluation
Department of Educational and Psychological Sciences
Vice Dean for Community Service and Environmental Development
Faculty of Sports Sciences - Benha University

(Discussing)

Date of thesis defense: 5 / 5 /2026



Faculty of Sports Sciences for Girls

Sports Training & Movement Sciences Department

" Building a battery of tests for physical abilities to accept students into the College of Physical Education and Sport Sciences, Al-Ain University, Iraq (Field study)"

Submitted Thesis

(Within the requirements for obtaining the Doctorate Degree in Physical Education)

Submitted by

Researcher: ZAINULABDEEN HAYDER ALI

**-Bachelor's Degree in Physical Education and Sport Sciences
Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Thi-Qar (2020)**

**-Master's Degree in Sports Sciences, Faculty of Sport Sciences,
Antonine University (2022)**

1447 - 2026