

تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين
فرق المدارس الأساس لكرة القدم الخماسي للأعمار (١٠-١٢) في مدينة السليمانية
مقدم من قبل

م.د. مجيد خدا يخش اسد

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان الانسان ومنذ الخليقة كان يبحث عما هو جديد ليكتشف العالم الذي من حوله عن طريق البحث والتقصي ، ومنذ ذلك الحين بداء يتطور الى ان وصل الى عصر الثورة التكنولوجيا التي استخدم فيها كل الاساليب المتاحة والتي اعتمدت على الاسس العلمية وادت الى الاقتصاد بالجهد والوقت والمال في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي الذي اصبح مجالا حيويا موجودا في حياة الانسان ويبداء معه من مرحلة رياض الاطفال والدراسة الابتدائية الى المرحلة الجامعية ،ولكل مرحلة من هذه المراحل برامج ومناهج خاصة نابعة من فلسفة الدولة .

ولعبة كرة القدم الخماسي هي لعبة حديثة العهد بدأت تنتشر في قطرنا وخاصة في اقليم كردستان بشكل كبير وذلك لتوفر الساحات والقاعات وكل مستلزماتها الضرورية،ولقد اصبحت هذه اللعبة تمارس في المدارس الابتدائية وتقام لها بطولة المدارس وتشارك فيها اغلب المدارس الابتدائية في المحافظة .ومن اساسيات النجاح والتفوق في هذه اللعبة هي امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية التي تؤهله للعب والتفوق ،

وتعد الاختبارات والمقاييس الموضوعية في التربية الرياضية واحدة من نتاج التقدم العلمي والتي من خلالها نتمكن من معرفة وضع التلميذ نسبة لمجموعته من جميع النواحي سواء البدنية او المهارية .. وتعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الانسان اذ ان ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني، يرفعه من مرحلة الطفولة الوسطى الى مرحلة الحداثة.

وتكمن اهمية البحث في تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في لعبة كرة القدم الخماسي بأعمار (١٠-١٢) سنة لتمدنا بالمعلومات عن الوضع البدني للتلاميذ ليتسنى لنا من خلالها انتقاء اللاعبين و ايجاد برامج تتماشى مع احتياجاتهم لغرض تنميتها وتطويرها .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

١-٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم الخماسي من اللعاب التي أعتدت حديثاً وأصبحت لها بطولات سنوية تشترك فيها أغلب فرق المدارس الاساس في مدينة السليمانية ومن خلال زيارتي الميدانية لعدد كبير من هذه المدارس كوني مشرفاً على طلبة المرحلة الرابعة وجدت هناك نقصاً كبيراً في أختبارات هذه اللعبة وإعتمادهم على أختبارات كرة القدم او على خبرة معلم الرياضة في هذه المدارس وذلك لعدم وجود مستويات معيارية باللياقة البدنية للاعبي فرق المدارس الاساس في كرة القدم الخماسي بالاعمار (١٠-١٢) سنة في مدينة السليمانية. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وامكانية تحديد مستويات معيارية يمكن الاستفادة منها.

١-٣ اهداف البحث : يهدف البحث الى:

- ١- التعرف على مستويات اللياقة البدنية لدى لاعبي المدارس الاساس بكرة القدم الخماسي بالاعمار (١٠-١٢) سنة في مدينة السليمانية.
- ٢- وضع درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للاعبي المدارس الاساس بكرة القدم الخماسي بالاعمار (١٠-١٢) سنة في مدينة السليمانية .
- ٣- تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي المدارس الاساس بكرة القدم الخماسي بالاعمار (١٠-١٢) سنة في مدينة السليمانية .

١-٤ مجالات البحث :

- ١-٤-١ المجال البشري : عينة من لاعبي فرق المدارس الاساس بكرة القدم الخماسي بالاعمار (١٠-١٢) سنة في مدينة السليمانية المشاركين في بطولة دوري المدارس للموسم الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩.

١-٤-٢ المجال الزمني : من ١١/٤/٢٠٠٩ - ١/٧/٢٠٠٩

١-٤-٣ المجال المكاني : ساحات المدارس الاساس المشمولة بالبحث.

١-٥ تحديد المصطلحات :

- ١- كرة القدم الخماسي: هي لعبة كرة قدم مصغرة تلعب وفق قواعد وقوانين معتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم، وتتطلب من اللاعبين أن يتمتعوا بقدرات بدنية ومهارية خاصة تتماشى مع متطلبات اللعبة.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

اختار الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسات المعدلات المعيارية لملائمته طبيعة البحث، إذ أن "جمع البيانات والمعلومات بغرض بناء النماذج المعيارية عادة ما يتضمن وسائل قياسية جديدة أو معقولة (سلامة، ١٩٨٠، ٤٦).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث تكون من فرق كرة القدم الخماسي للمدارس الأساس المشاركين في بطولة الدوري للمدارس الأساس في مدينة السليمانية. وكان عدد الفرق المشاركة (٨٢) فريقا يمثلون مدارسهم. وبلغ عدد اللاعبين المشاركين (١٠٣٢) لاعبا. تم اختيار عينة البحث بواقع (٢٢٠) لاعبا أي بنسبة ٢١.٣٢% من مجتمع الاصل والذين يمثلون (٢٢) مدرسة موزعين جغرافيا في انحاء المدينة وقد تم اختيارهم عشوائيا بأسلوب القرعة بواقع (١٠) لاعبين من كل مدرسة ينظر الملحق (١).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

١- المصادر والمراجع العربية.

٢- الملاحظة العلمية

٣- استمارة استبيان

٤- شبكة المعلومات الدولية الانترنت

٣-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

١- ساعة توقيت إلكترونية من نوع كاسيو عدد (٤).

٢- شريط قياس بطول (٥٠) متر.

٣- صندوق خشبي بارتفاع (٥ سم).

٤- بورك.

٥- شواخص عدد ١٠



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

٦- صافرة

٧- ساحة كرة قدم خماسي (مضمار ساحة وميدان).

٣-٤ اختبار بطارية الاختبار:

اعتمد الباحث بطارية اختبارات مقننة (اسد، ٢٠٠٨) الخاصة بكرة القدم الخماسي للاعمار (١٠-١٢) سنة في مدينة السليمانية وهي البطارية الوحيدة التي قننت لهذه اللعبة ولهذه الفئة في مدينة السليمانية عن طريق التحليل العاملي، وقد تضمنت الاختبارات البدنية الاتية:

١- عدو (٢٠) م من الوقوف- لقياس السرعة الانتقالية.

٢- ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل- لقياس مرونة العمود الفقري.

٣- ركض ١٠×٤ م مكوكي من الوقوف- لقياس الرشاقة.

٤- الوثب العريض من الثبات- لقياس القوة الانفجارية للساقين.

٣-٤-١ المواصفات التفصيلية لوحدات بطارية اللياقة البدنية:

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: عدو (٢٠) م من الوقوف.

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

الإمكانات والأدوات: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس ومجال ركض مؤشر عليه خط بداية ونهاية.

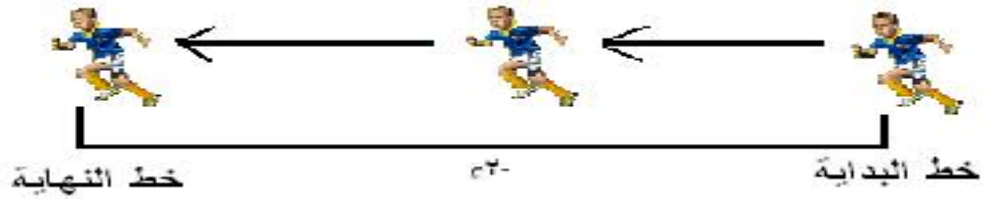
وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة حتى نهاية المسافة المحددة (٢٠) م (خط النهاية)، وكما موضح بالشكل (١) .

الشروط :

- يعطى المختبر محاولتين وتحتسب الأفضل.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ويقاس بالثواني ١٠/١ ثانية. (حسانين، ١٩٩٦، ١٦٧)



الشكل (١)

اختبار عدد ٢٠ من الوقوف

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل:

هدف الاختبار: قياس المرونة.

الإمكانات والأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٤٠) سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة (١٠٠) سم مثبتة أفقياً على المقعد على نحو يكون رقم (٥٠) موازياً إلى سطح المسطرة.

وصف الأداء: يجلس المختبر طولا والقدمان مضمومتان وموازيتان للمقعد مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ويقوم المختبر بثني جذعه للإمام ببطء والذراعان ممدودتان للإمام، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد.

شروط الاختبار: يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

• يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

• للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر " (حسانين، ٢٠٠٤، ٢٦٥) .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: ركض ١٠×٤ م مكوكي:

هدف الاختبار: قياس رشاقة.

الإمكانات والأدوات: ساعة توقيت و صافرة و شريط قياس و شواخص و مجال ركض.

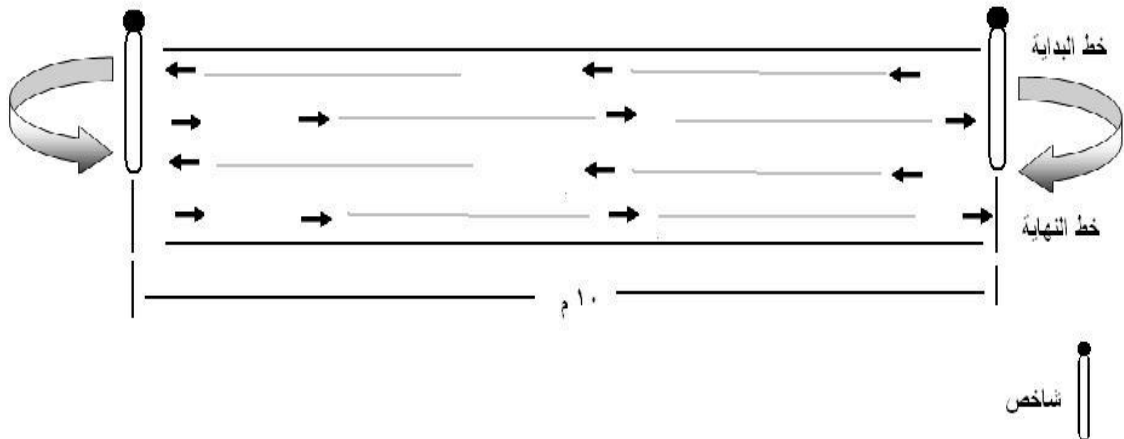
وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة من الوقوف حتى نهاية المسافة المحددة اذ يدور حول الشاخص ثم يعود إلى خط البداية ويدور حول شاخص وهكذا لبقية المسافة وكما موضح بالشكل (٢) .

شروط الاختبار:

• يجب أن يدور حول الشواخص التي تحدد المسافة المطلوبة.

• يعطى المختبر محاولة واحدة

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة المحددة للاختبار.



الشكل (٢)

اختبار ركض ١٠×٤ م مكوكي

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

الاختبار الرابع:

اسم الاختبار: "الوثب العريض من الثبات:

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للسائقين.

الإمكانات والأدوات: أرض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق وشريط قياس ويرسم على الأرض خط للبداية وخط على بعد متر يبدأ منه تدرج على شكل (١٠) سم لمسافة (٣) م.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً ابعده مسافة ممكنة كما موضحة بالشكل (٣) .

شروط الاختبار: • تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملازمة الكعبين للأرض.

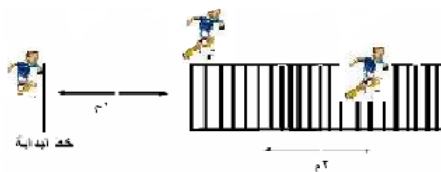
• في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

• يجب أن تكون القدمان ملامتين للأرض حتى لحظة الارتقاء

• تعطى للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

التسجيل: يكون القياس من خط البداية الى آخر اثر يتركه الجسم.

" (حسانين، ٢٠٠٤، ٣٠٧)



شكل (٣)

اختبار الوثب العريض من الثبات

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠٠٨/٤/١٣) على عينة من لاعبي فريق مدرسة وكان عددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع البحث وقام الباحث بتطبيق بطارية الاختبارات البدنية عليهم بمساعدة فريق العمل ينظر الملحق (٢)، وبعد التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة وعدم وجود صعوبات وتفهم العينة وتفاعلهم مع الاختبارات وكفاءة فريق العمل المساعد في طريقة تنفيذ خطوات الاختبارات وتفرغ النتائج بصورة صحيحة واصبحت جاهزة للتطبيق الرئيسي.

٣-٦ التجربة الرئيسية:

أجرى الباحث التجربة الرئيسية بمساعدة فريق العمل بتاريخ (٢٠٠٩/٤/١٥) ولغاية (٢٠٠٩/٥/٩)، تبدأ الاختبارات الساعة الثامنة صباحاً بأجراء عملية الاحماء ومن ثم تطبيق الاختبارات حسب التسلسل المذكور في المواصفات البطارية.

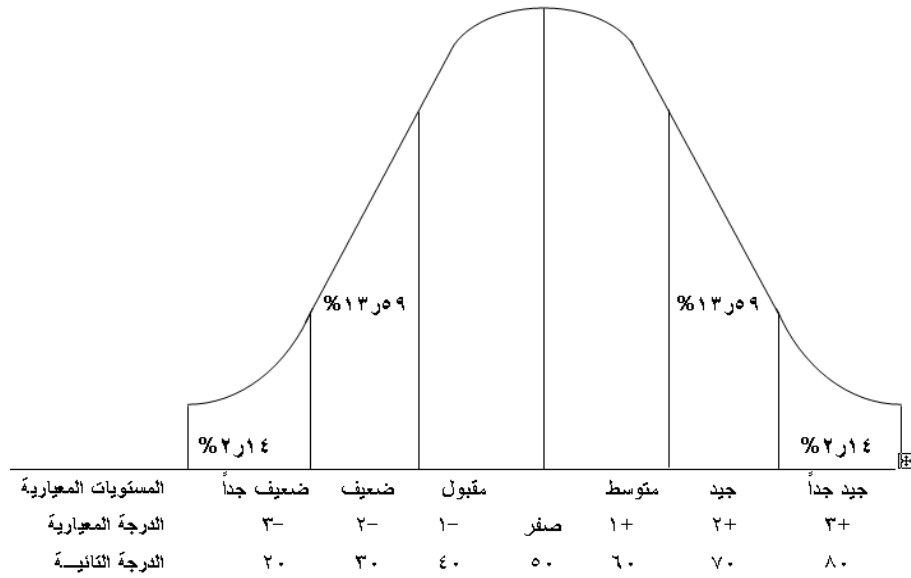
٣-٧ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحزم الاحصائية (SPSS) في التوصل الى النتائج والذي تم من خلاله أستخراج الاتي:

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الالتواء .
- ٤- النسبة المئوية .
- ٥- الدرجة المعيارية .
- ٦- الدرجة التائية .
- الوزن المئوي للدرجة التائية .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)



الشكل (١)

منحنى كاوس للتوزيع الطبيعي في تعيين المستويات المعيارية بعد أن تم تقسيم المدى الى ستة مستويات معيارية

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج العينة في الاختبارات المبحوثة ومناقشتها.

جدول (١)

القيم الاحصائية لأختبارات اللياقة البدنية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات المبحوثة	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
				س ⁻	ع [±]		
١	السرعة الانتقالية	عدو ٢٠ م من الوقوف	ثا	٣.٩٣	٠.٢٥	٣.٧٥	٠.٧٢
٢	المرونة	ثني الجذع للامام من الجلوس طولا	سم	٥٣.٢٣	٣.٣٨	٥٢	٠.٣٦
٣	الرشاقة	ركض ١٠×٤ م مكوكي من الوقوف	ثا	١٢.٧٥	٠.٤٦	١٢.٨٠	٠.١١
٤	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٣.٥٥	١٨.٢٣	١٥٠	٠.١٩

يبين الجدول (١) القيم الاحصائية لأختبارات اللياقة البدنية لدى عينة البحث أذ أن جميع قيم معاملات الالتواء كانت واقعة في حدود التوزيع الطبيعي وهذا يؤكد ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

جدول (٢)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ركض (٢٠) م من الوقوف

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة	
اختبار		جيد جداً		جيد		متوسط		مقبول		ضعيف		اختبار	
عدو (٢٠) م من الوقوف		3.3-3.2		3.4- 3.5		3-7-3.6		3.9-3.8		4.10-4.00		عدو (٢٠) م من الوقوف	
وحدة القياس	ثانية	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
حجم العينة	220	٢١	9.55	٤٦	٢٠.٩١	٧٠	٣١.٨١	45	٢٠.٤٥	17	٧.٧٣	21	٩.٥٥

يبين الجدول (٢) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ركض (٢٠) م من الوقوف، إذ بلغ عدد اللاعبين (٢١) تحت مستوى جيد جداً بنسبة بلغت (٩.٥٥)، في حين بلغ عدد اللاعبين تحت مستوى جيد (٤٦) بنسبة (٢٠.٩١)، أما في مستوى متوسط فقد بلغ عدد اللاعبين (٧٠) بنسبة (٣١.٨١)، في حين بلغ عدد اللاعبين تحت مستوى مقبول (٤٥) بنسبة بلغت (٢٠.٤٥)، أما في مستوى ضعيف فبلغ عدد اللاعبين (١٧) بنسبة (٧.٧٣)، وفي مستوى ضعيف فقد كان عدد اللاعبين (٢١) بنسبة (٩.٥٥)، من خلال التحليل يرى الباحث بأن أعلى مستوى حققته العينة كان تحت مستوى متوسط ومستوى جيد ويعزو الباحث السبب الى أن لعبة خماسي كرة القدم تعتمد على السرعة في اغلب الوقت وليس لدى اللاعبين صغراً كانوا ام كباراً مجالاً للتباطؤ، والسرعة الانتقالية هي نوع من انواع السرعة وهي من الضروريات التي تقتضيها خصائص هذه اللعبة اذ ان الصفة الغالبة عليها هي كثرة الانطلاقات السريعة للاعبين بالكرة او بدونها سواء اكان للفريق المهاجم في اثناء الهجمات المرتدة والفريق المدافع في اثناء الرجوع باقصى سرعة للدفاع، "إن السرعة في هذه المرحلة تتطور بصورة

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

سريعة..ونراها كالاركاخ السريعة في فعاليات مختلفة...وأن الاطفال المتدربين في هذه المرحلة تتطور سرعتهم ونراهم في المرحلة التالية على احسن وجه"(محجوب والبديري،٢٠٠٢،٢١٤)

جدول(٣)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة	
												اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل	
ضعيف جداً		ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً			
45.47- 43.09		48.58- 46.47		52.23- 49.58		55.61- 53.23		58.99- 56.61		63.33- 59.99			
%		%		%		%		%		%		وحدة القياس	سم
3.18		3.64		35.91		41.82		10.91		4.54		حجم العينة	220
7		8		79		92		24		10			

يبين الجدول(٣) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، فقد حصلت العينة على أفضل مستوى لها تحت مستوى متوسط أذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى(٩٢) لاعباً بنسبة(٤١.٨٢)، في حين عدد اللاعبين في مستوى مقبول (٧٩) وبنسبة (٣٥.٩١)، في حين حصل (٢٤) لاعباً على مستوى جيد وبنسبة بلغت(١٠.٩١)، وقد حصل (٨)لاعبين على مستوى ضعيف (٧) لاعبين على مستوى ضعيف،ومن خلال ماتقدم من عرض وتحليل للنتائج تبين لنا بأن مستوى العينة كان يتراوح بين المتوسط والمقبول وهذا طبيعي لان هذه المرحلة العمرية يكون مفاصل جسم اللاعبين مرناً، ويؤكد محجوب"ان المرونة تصل الى اعلى درجة من الكمال بالنسبة للاطفال المدربين وتكون

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

طبيعية بالنسبة لغير المدربين" (محجوب و بدري، ٢٠٠٢، ٢١٦)، ولعنصر المرونة "دورهام في اداء لاعب كرة القدم للمهارات الاساسية المختلفة اذ ان معظمها يحتاج الى مرونة المفاصل" (حمادة وأبو العينين، ٢٨، ١٩٩٥). وفي لعبة الخماسي " يحتاج اللاعب الى مرونة عالية جدا لانها عامل جوهري لاداء كافة الحركات السريعة وذات المستوى العالي... اذ تولد لديه الشجاعة والجرأة والقدرة على الانجاز الرياضى وهي مهمة للاعب، لأنها تقلل من نسبة الاصابات" (أحمد، ٦٠، ٢٠٠٥)

جدول (۴)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث

في اختبار ركض ٤*١٠ م مكوكي

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة	
ضعيف جداً		ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً		اختبار	
14.13- 13.68		13.67- 13.22		13.21- 1276		12.75- 12.28		12.29- 11.83		11.82- 11.37		ركض ١٠*٤ م مكوكي	
	العدد		العدد		العدد		العدد		العدد		العدد	ثانية	وحدة القياس
2.73	6	8.64	19	43.18	95	25.91	57	12.27	27	7.27	١٦	٢٢٠	حجم العينة

يبين الجدول(٤) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ركض ٤*١٠ م مكوكي ، أفضل مستوى للعينة كان في المستوى مقبول اذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى(٩٥) بنسبة(٤٣.١٨) والمستوى متوسط كان المستوى الثاني للعينة الذي برز فيه اذ بلغ عدد اللاعبين فيه(٥٧) بنسبة(٢٥.٩١)، والمستوى جيد كان عدد اللاعبين فيه(٢٧) بنسبة(١٢.٢٧)، ومستوى ضعيف بعدد اللاعبين(١٩) وبنسبة(٨.٦٤) في حين

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

جاء مستوى جيد جداً بعدد لاعبين (١٦) ونسبة (٧.٢٧)، والمستوى ضعيف جداً كانت اخر المستويات اللاعبين اذ بلغ عدد اللاعبين فيه (٦) ونسبة (٢.٧٣)، ويعزو الباحث السبب الى مستوى اللاعبين في هذا الاختبار والذي يقيس الرشاقة عند اللاعبين هو انهم في هذه المرحلة العمرية يمتلكون نسبة من الرشاقة مقبولة تحتاج الى التدريب والتطوير.

جدول (٥)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة	
اختبار		جيد جداً		جيد		متوسط		مقبول		ضعيف		ضعيف جداً	
الوثب العريض من الثبات		208- 192.01		191.01- 171.78		170.78- 153.52		151.52- 135.32		134.32- 117.09		116.09- 98.86	
وحدة القياس	سم	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
حجم العينة	٢٢٠	٢٢	١٠	28	12.73	98	44.55	٥٠	٢٢.٧٣	12	5.45	10	4.54

يبين الجدول (٥) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات، فقد بلغ عدد اللاعبين (٩٨) ونسبة (٤٤.٥٥)٪، في مستوى متوسط في حين بلغ عدد اللاعبين (٥٠) بنسبة بلغت (٢٢.٧٣)٪ في مستوى مقبول في حين ظهر مستوى العينة في مستوى جيد بعدد لاعبين بلغ (٢٨) بنسبة (١٢.٧٣)٪، وفي مستوى جيد جداً بلغ عدد اللاعبين (٢٢) لاعباً بنسبة (١٠)٪، في حين بلغ عدد اللاعبين في مستوى ضعيف (١٢) لاعباً بنسبة (٥.٤٥)٪، اما مستوى ضعيف جداً فقد كان عدد اللاعبين (١٠) بنسبة (٤.٥٤)٪، وهكذا يظهر لنا بأن أفضل مستوى للعينة كان في مستوى متوسط، ويعزو الباحث السبب الى القوة الانفجارية للساقين كانت موجودة عند اللاعبين لكونهم قد تدربوا على اللعب، ويؤكد

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

ومحجوب"إن القوة الانفجارية عند الاطفال المدربين تظهر بشكل واضح في حين لا تظهر عند الغير مدربين"١.

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ظهر لدينا بأن مستوى عينة البحث في المتغيرات المبحوثة كان عند مستوى (متوسط).
- تحديد مستويات معيارية لعينة البحث في الاختبارات المبحوثة.
- حققت العينة افضل مستوى لها في اختبار (عدو ٢٠ م من الوقوف) ضمن مستوى (متوسط).
- حققت العينة افضل مستوى لها في اختبار (ثني الجذع للامام من الجلوس طولا) ضمن مستوى (متوسط).
- حققت العينة افضل مستوى لها في اختبار (ركض ١٠×٤ م مكوكي) ضمن المستوى (مقبول).
- حققت العينة افضل مستوى لها في اختبار (الوثب العريض من الثبات) ضمن مستوى (متوسط).

٢-٥ التوصيات والمقترحات:

- ضرورة اعتماد المستويات المستخلصة من قبل مديرية النشاط الرياضي على المدارس الاساس في مدينة السليمانية عند تقويم مستويات لاعبي فرق خماسي كرة القدم.
- التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي فرق كرة القدم الخماسي للمدارس الاساس بأعمار (١٠-١٢) سنة في مدينة السليمانية.
- ضرورة اجراء دراسات اخرى على نفس الفئة في المتغيرات المهارية .
- ايجاد درجات ومستويات معيارية لنفس الفئة من البنات.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

المصادر

- ١- أحمد، عماد زبير (٢٠٠٥): التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم، ط١، شركة السندباد للطباعة، بغداد.
- ٢- أسد، مجيد خديخش (٢٠٠٨): بناء بطارية اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (١٠-١٢) سنة في مدينة السليمانية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة السليمانية
- ٣- حسانين، محمد صبحي (١٩٨٧): طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- حسانين، محمد صبحي (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- سلامة، إبراهيم أحمد (١٩٩٨): مناهج البحث في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.
- ٦- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٠): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- غيداء، سالم عزيز (٢٠٠٤): وضع درجات ومستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الطفولة المتأخرة بمركز محافظة الموصل، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد العاشر، العدد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٨- محجوب، وجيه (١٩٨٦): علم الحركة (التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة)، ج٢، مطبعة جامعة الموصل.
- ٩- محجوب، وجيه وبدرى احمد (٢٠٠٢): أصول التعلم الحركي، كتاب منهجي لكليات التربية الرياضية، الدار الجامعية للطباعة والنشر، الموصل.
- ١٠- محمود، علي مسعد وأحمد، عمرو حسن (٢٠٠٢): مدخل التربية البدنية والرياضية، ط٢، جامعة المنصورة، دار الاسلام للطباعة والنشر.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

ملحق (١)

المدارس ومناطقها وعدد أفراد العينة

ت	اسم المدرسة	المنطقة	عدد العينة
١	خالدي الاساس	سقر كاريز	١٠
٢	هتوري الاساس	هاورة تارة	١٠
٣	رفيق حلمي الاساس	صابون كاران	١٠
٤	ثمةحمد هتودي الاساس	رزكاري	١٠
٥	ضوار ثاخ الاساس	ضوار ثاخ	١٠
٦	ثمةمين زكي الاساس	مجيد بيك	١٠
٧	هونقر الاساس	كقريزكو وشك	١٠
٨	ثأسوى شهيدان الاساس	متموستاين	١٠
٩	خوشناو الاساس	ثأزادي	١٠
١٠	قازي محمد الاساس	سقرضنار	١٠
١١	تاظطة الاساس	سقرضنار	١٠
١٢	سقرضنار الاساس	سقرضنار	١٠
١٣	رزكاري الاساس	بة ختيا ر	١٠
١٤	علي بؤسكاني الاساس	بة ختيا ر	١٠
١٥	كوردستان الاساس	سقر شةستي	١٠
١٦	زقرطقة الاساس	زقرطقة	١٠
١٧	زقرطقة الاساس	زقرطقة	١٠
١٨	بقرانان الاساس	شيوخ محي الدين	١٠
١٩	نقرورؤز الاساس	شيوخ محي الدين	١٠
٢٠	دابان الاساس	طاريزة ووشك	١٠
٢١	كاني سثيكة الاساس	كاني سثيكة	١٠
٢٢	ثقرمقر الاساس	كاني سثيكة	١٠
المجموع			٢٢٠

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

ملحق (٢)

اسماء فريق العمل المساعد وتحصيلهم العلمي ومكان العمل

ت	الاسم الثلاثي	التحصيل العلمي	مكان العمل
١-	عبد الواحد حسين قادر	ماجستير تربية رياضية	كلية التربية الاساسية/جامعة السليمانية
٢-	أدریس احمد كريم	ماجستير تربية رياضية	كلية التربية الاساسية/جامعة السليمانية
٣-	بيباك محمد علي	طالب ماجستير تربية رياضية	كلية التربية الاساسية/جامعة السليمانية
٤-	كارزان عمر محمد	بكلوريوس تربية رياضية	مديرية تربية السليمانية

الملحق (٣)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية والتائية والوزن المئوي للدرجة التائية لاختبار ركض (٢٠م) مقاسا بالتائية

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الوزن المئوي للدرجة التائية
3.2	2.92	79.2	99
3.3	2.52	75.2	94
3.4	2.12	71.2	89
3.5	1.72	67.2	84
3.6	1.32	63.2	79
3.7	0.92	59.2	74

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

69	55.2	0.52	3.8
64	51.2	0.12	3.9
59	47.2	-0.28	4
54	43.2	-0.68	4.1
49	39.2	-1.08	4.2
44	35.2	-1.48	4.3
39	31.2	-1.88	4.4
34	27.2	-2.28	4.5
29	23.2	-2.68	4.6
24	19.2	-3.08	4.7
19	15.2	-3.48	4.8
14	11.2	-3.88	4.9
9	7.2	-4.28	5
4	3.2	-4.68	5.1

الوسط الحسابي = ٣.٩٣ الانحراف المعياري = ٠.٢٥

الملحق (٤)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية والتائية والوزن المئوي للدرجة التائية لاختبار ثني الجذع للامام من الجلوس طولاً مقاساً ب(سم)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الوزن المئوي للدرجة التائية
41	-3.61834	13.81657	17.27071
42	-3.32249	16.77515	20.96893
43	-3.02663	19.73373	24.66716



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

28.36538	22.69231	-2.73077	44
32.06361	25.65089	-2.43491	45
35.76183	28.60947	-2.13905	46
39.46006	31.56805	-1.8432	47
43.15828	34.52663	-1.54734	48
46.85651	37.48521	-1.25148	49
50.55473	40.44379	-0.95562	50
54.25296	43.40237	-0.65976	51
57.95118	46.36095	-0.36391	52
61.64941	49.31953	-0.06805	53
65.34763	52.27811	0.227811	54
69.04586	55.23669	0.523669	55
72.74408	58.19527	0.819527	56
76.44231	61.15385	1.115385	57
80.14053	64.11243	1.411243	58
83.83876	67.07101	1.707101	59
87.53698	70.02959	2.002959	60
91.23521	72.98817	2.298817	61
94.93343	75.94675	2.594675	62

الانحراف المعياري = ٣.٣

الوسط الحسابي = ٥٣.٢٣



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

الملحق (٥)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية والتائية والوزن المئوي للدرجة التائية لاختبار ركض ٤×١٠م مكوكي

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الوزن المئوي للدرجة التائية
11.2	2.978261	79.78261	99.72826
11.3	2.76087	77.6087	97.01087
11.4	2.543478	75.43478	94.29348
11.5	2.326087	73.26087	91.57609
11.6	2.108696	71.08696	88.8587
11.7	1.891304	68.91304	86.1413
11.8	1.673913	66.73913	83.42391
11.9	1.456522	64.56522	80.70652
12	1.23913	62.3913	77.98913
12.1	1.021739	60.21739	75.27174
12.2	0.804348	58.04348	72.55435
12.3	0.586957	55.86957	69.83696
12.4	0.369565	53.69565	67.11957
12.5	0.152174	51.52174	64.40217
12.6	-0.06522	49.34783	61.68478
12.7	-0.28261	47.17391	58.96739
12.8	-0.5	45	56.25
12.9	-0.71739	42.82609	53.53261
13	-0.93478	40.65217	50.81522
13.1	-1.15217	38.47826	48.09783
13.2	-1.36957	36.30435	45.38043



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

42.66304	34.13043	-1.58696	13.3
39.94565	31.95652	1.80435-	13.4

الانحراف المعياري = ٠.٤٦ الوسط الحسابي = ١٢.٧٥

الملحق (٦)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية والتائية والوزن المئوي للدرجة التائية الوثب العريض من الثبات مقاسا

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الوزن المئوي للدرجة التائية
120	1.84037-	31.59627	39.49534
125	1.5661-	34.339	42.92375
130	1.29183-	37.08173	46.35217
135	1.01755-	39.82447	49.78058
140	0.74328-	42.5672	53.209
145	0.46901-	45.30993	56.63741
150	0.19473-	48.05266	60.06583
155	0.079539	50.79539	63.49424
160	0.353812	53.53812	66.92265
165	0.628086	56.28086	70.35107
170	0.902359	59.02359	73.77948
175	1.176632	61.76632	77.2079
180	1.450905	64.50905	80.63631
185	1.725178	67.25178	84.06473
190	1.999451	69.99451	87.49314
195	2.273725	72.73725	90.92156
200	2.547998	75.47998	94.34997
205	2.822271	78.22271	97.77839
210	3.096544	80.96544	101.2068
215	3.370817	83.70817	104.6352

الانحراف المعياري = ١٨.٢ الوسط الحسابي = ١٥٣.٥٥