



## تصميم اختبارات لبعض القدرات الحركية والتنبؤ بمستوى الأداء المهاري للاعبين المدارس

### الأكاديمية بكرة القدم بأعمار (13-14) سنة

سهراز برايم خدر<sup>1</sup> - نه وزاد حسين ده رويش<sup>2</sup>

nawzad.husein@koyauniversity.org- Sarbazbraim555@gmail.com

<sup>1,2</sup>فاكلتي التربية الرياضية جامعة كوية، كوية-اربيل-اقليم كردستان، العراق.

#### الملخص

يهدف البحث إلى تصميم الاختبارات لقياس بعض القدرات الحركية لدى عينة البحث، إيجاد الدرجات المعيارية والمستويات لبعض الاختبارات القدرات الحركية لدى عينة البحث، إعداد معادلات التنبؤ بمستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم بدلالة الاختبارات الحركية لدى عينة البحث، اتبع الباحث المنهج الوصفي، وقد حُدد مجتمع البحث من لاعبي أكاديميات إدارة رابرين بكرة القدم بأعمار (13-14) سنة، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والذي اشتمل على (260) لاعب، للحصول على البيانات المتعلقة بالبحث، وقد استعمل الباحث الوسائل الآتية: لتحليل المصادر والاختبارات والاستبيان، من أجل الوصول إلى النتائج فقد استخدم الباحث مجموعة من البرامج والمعاملات الإحصائية. تم التوصل إلى إيجاد وتحديد الدرجات والمستويات المعيارية معدلة لعينة البحث في الاختبارات الحركية قيد البحث، تحديد معادلة للتنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة القدرات الحركية. أما التوصيات يمكن اعتماد معادلة التنبؤ كمؤشرات يتم من خلالها تحديد مكونات القدرات الحركية وإمكانية الارتقاء له وفقاً للفترة الزمنية لمرحلة الإعداد وصولاً إلى مستوى المنافسة.

**الكلمات المفتاحية:** الاختبارات، القدرات الحركية، الأداء المهاري، المدارس الأكاديمية.

#### 1-1 المقدمة

تشهد الحركة الرياضية في إقليم كردستان العراق نهضة شاملة، ساعدت على ذلك النهضة في جميع الأصعدة الاقتصادية والرياضية والاجتماعية والبشرية، خاصة في المجال الرياضي لذا زاد الاهتمام بالأكاديميات الكروية الخاصة لكرة القدم على وجه الخصوص في إدارة (راپهرين) التي وجدت فرصتها للبروز وازدادت بأعداد كبيرة، واستقطاب عدد كبير من اللاعبين وتسعى إلى تكوينهم في فضاءات رياضية ملائمة ومساعدتهم على تطوير مهاراتهم وصقلها وقد بدا واضحاً إن هذه النهضة ذو خطوات علمية مدروسة تتسم بالطابع الأكاديمي والبحث العلمي. وتعد القدرات الحركية من أساسيات ممارسة لعبة كرة القدم نظراً لخصوصية الأداء المهاري والفني، والجانب الخططي للفريق، فضلاً عن المهارات الفردية التي يجب أن يتحلى بها لاعبو الفريق بغض النظر عن المراكز للعب التي يلعبون فيها، إذاً فالغرض الأساس من الحركات كافة هو الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود والوقت، حيث يتميز لاعبو كرة القدم الجيدين بالقدرات الحركية الجيدة يجب أن يمتلك قادراً من المرونة والرشاقة والتوازن في أداء الحركات المتنوعة مع الكرة أو

بدونها، إذ يتم التعامل مع الكثير من الحالات والحركات المتعددة، من أجل تحقيق الأهداف المهارية لكل المهارات التي يستخدمها لاعبو كرة القدم. وان التقويم لكافة متطلبات هذه اللعبة خصوصاً لهذه الفئة العمرية، والذي يحتاج إلى وسائل عديدة للوصول إلى ذلك، وأهم وسيلة يمكن أن تبرز بهذا الخصوص هي الاختبارات والقياسات العملية التي يمكن أن تساعد المدرب في الوقوف على المستوى الفني والبدني للاعب، ومن هذا المنطلق وجد الباحث ضرورة الاهتمام بعملية القياسات والاختبارات التي تقيس القدرات الحركية بكرة القدم التي هي محور اهتمامه، وإذا ما حدث ذلك بشكله الصحيح فإننا يمكن أن نتخلص من الممارسات العشوائية كافة التي تطال عملية اختيار اللاعبين وتدريبهم وإصالحهم بالشكل الصحيح إلى المستوى المطلوب. وأن الاهتمام بأعمار (13-14) سنة لكونهم القاعدة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد هذه المرحلة مرحلة التعلم والتثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية، إذ تشير النتائج إلى أن القدرات الحركية في هذه المرحلة العمرية تقترب إلى أكبر معدل نمو للقوة (حسين ويوسف، 1999، 104) و قدرة السرعة التي تنهي مع العمر تصل أقصاها في عمر (13-14 سنة) (حسين، 1998، 55). كما أن توافر منهاج التدريب الجيد القائمة على أسس علمية حديثة وأماكن التدريب ملائم والأجهزة والأدوات الرياضية الجيدة والتخطيط الصحيح في أداء العملية التعليمية والتدريبية وبذل الجهد تعد من العوامل الأساسية لتطوير إمكانات اللاعب والوصول به إلى أعلى المستويات التي يمكنه بلوغها في النشاط الذي يمارسه. لذا أصبح موضوع التنبؤ في المجال الرياضي أحد الموضوعات الأساسية والمهمة لأنه يعين صورة مستقبل اللاعب وتطوير الإنجاز المنتظر، إذ يعد التنبؤ مهما جداً في عملية اختيار وانتقاء اللاعبين من خلال استخدام الوسائل العلمية التي بدورها تساهم في اختيار أفضل الرياضيين وهذا بدوره ينعكس بشكل إيجابي على العملية التدريبية من ناحية الاختصار وتقليل الوقت (درويش، 2019، 183). وتكمن أهمية البحث في تصميم اختبارات القدرات الحركية والتنبؤ بمستوى الأداء المهاري للاعبين المدارس الأكاديمية بأعمار (13-14) سنة، ومما يزيد أهمية هذه الدراسة كونها لا تقتصر على بناء الاختبارات الموضوعية لقياس القدرات الحركية، بل تتعدى ذلك لإيجاد الدرجات والمستويات المعيارية لكل اختبار الذي يتم تصميمها، إذ سوف يعكس الواقع الفعلي لقدرات اللاعبين في المجال الحركي والمهاري ومن خلالها تسهل عملية اختيار وتمكننا من الاستفادة منها كمؤشر لقدرة اللاعبين، وقد تفيد هذه الدراسة المدربين في استخدام اختبارات المصممة للقدرات الحركية للناشئين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات، كما تفيد الباحثين في تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات، لما لها من أهمية في الكشف عن مواطن الضعف والقوة في رياضة كرة القدم لهذه الفئة العمرية، كما تبرز الدراسة أهمية دور المدرب في اختيار اختبارات المصممة والاعتماد عليها في تحسين القدرات الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين ويأمل الباحث أن يقدم خدمة بسيطة للعبة كرة القدم في إقليم كردستان من خلال توفير وسيلة قياس تساعد في التقويم الجسمي والحركي ومستوى الأداء المهاري للاعبين المراكز التدريبية والأكاديمية.

## 2-1- مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والأبحاث التي أجريت في مجال لعبة كرة القدم ومسح المراكز التدريبية والأكاديميات في إقليم كردستان – العراق ونتيجة لعمل الباحث وخبرته في مجال اللعبة والقياس والتقويم تبين أن أكاديميات كرة القدم تفتقر إلى الاختبارات التي تقيس بعض القدرات الحركية بشكل مستخلص، وفي نفس الوقت إن الاختبارات الموجودة لا تفي بالغرض المطلوب لهذه الفئة العمرية، فضلاً عن ذلك فإن كثيراً من المدربين قد دربوا وبذلوا كثيراً من الجهد والوقت ولكن جهودهم ذهبت سدى بسبب عدم توافر الاستعداد الحركي والجسمي والمهاري... الخ، التي تتلاءم مع هذه الفئة العمرية بسبب عدم وجود الدراسة حول التنبؤ بما سيحصل لمستوى لاعبيهم في المستقبل، وهذه مشكلة أخرى يحاول الباحث الإجابة عليها، إضافة إلى ذلك فإن الاختبارات المتداولة ليست هي الاصلح في جميع الاحوال، وأن معايير ومستويات الاختبارات تحتاج إلى تعديل مستمر حتى يتناسب مع أختلاف قدرات الحركية للأفراد على مر السنين. مما دفع الباحث إلى تصميم بعض الاختبارات الحركية الجديدة أكثر ملاءمة لهذه الفئة العمرية ومعرفة نسبة المساهمة وإمكانية التنبؤ بمستوى الأداء المهاري لهم في المستقبل، إذ هي عملية ستضع إجابات لكل التساؤلات التي أثرت في مشكلة

البحث وستوفر الكثير من الوقت والجهد، كذلك يمكن الاعتماد على المعادلة التنبؤية كوسيلة علمية والموضوعية للارتقاء بمستوى اللعبة نحو الأداء الأفضل.

### 3-1 أهداف البحث

- 1- تصميم بعض الاختبارات لقياس القدرات الحركية لدى عينة البحث.
- 2- إيجاد الدرجات المعيارية والمستويات لبعض اختبارات القدرات الحركية لدى عينة البحث.
- 3- إعداد معادلات التنبؤ بمستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم بدلالة الاختبارات الحركية لعينة البحث.

### 4-1 مجالات البحث

- 1-4 المجال البشري: لاعبي مدارس أكاديميات كرة القدم لأعمار (13-14) سنة
- 2-4 المجال الزمني: للفترة من 2022/5/5 ولغاية 2023/1/22
- 3-4 المجال المكاني: ملاعب الأكاديميات بكره القدم.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة.

#### 2-3 مجتمع البحث وعيناته

قام الباحث على ضوء ذلك بتحديد اختيارمجتمع البحث من لاعبي مدارس الأكاديميات في إدارة رايه رين بكره القدم لأعمار(13-14) سنة موزعين على مدارس الأكاديميات البالغ عددها (5) أكاديميات متمثلة بـ (مدرسة أكاديمية رانيه - مدرسة أكاديمية سه نكه سهر - مدرسة أكاديمية قه لادزئ - مدرسة أكاديمية جوارقورنه - مدرسة أكاديمية حاجياوا)، أما اختيار عينة البحث فجاءت بالطريقة العمدية والذي اشتمل على (260) لاعبا بأعمار (13-14) سنة من لاعبي كرة القدم في المدارس الأكاديمية، وتم استبعاد (10) لاعبين بسبب اشتراكهم بالتجارب الاستطلاعية ثم استبعاد (30) لاعبا لإجراءات الثبات، وبذلك بلغ حجم العينة النهائية (220) لاعبا بنسبة (84.61%) من مجتمع البحث الأصلي،

والجدول رقم (1) يبين توزيع المجتمع وعينة البحث والنسب المئوية.

| ت | اسم المدارس الأكاديمية    | العدد الكلي | عينة التجارب الإستطلاعية | عينة الثبات | عينة التجربة الرئيسية | النسبة المئوية |
|---|---------------------------|-------------|--------------------------|-------------|-----------------------|----------------|
| 1 | مدرسة أكاديمية رانيه      | 60          | 10                       | 10          | 40                    | 15.38%         |
| 2 | مدرسة أكاديمية سه نكه سهر | 53          | -                        | 10          | 43                    | 15.53%         |
| 3 | مدرسة أكاديمية قه لادزئ   | 57          | -                        | 10          | 47                    | 18.07%         |
| 4 | مدرسة أكاديمية جوارقورنه  | 48          | -                        | -           | 48                    | 18.46%         |
| 5 | مدرسة أكاديمية حاجياوا    | 42          | -                        | -           | 42                    | 16.15%         |
|   | المجموع                   | 260         | 10                       | 30          | 220                   | 84.61%         |

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات

(المصادر، الملاحظة، الاختبارات، الاستبيان، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم القدرات الحركية، استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم المهارات الأساسية، استمارة استطلاع آراء الخبراء

والمختصين لترشيح أهم المهارات الأساسية، استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات القدرات الحركية، استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات القدرات الحركية المهارية

### 2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث

(ساعة توقيت الكترونية(100/1) من الثانية نوع recall(pc2208) عدد (3)، جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (Dell) صيني الصنع، حاسبه من نوع kenko 107A ، كامرة فيديو نوع (Sony-Digital) يابانية الصنع عدد (1)، جهاز جينومتر لقياس المرونة.

### 3-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث

(ملعب كرة القدم، شواخص بلاستيكية متنوعة عدد(12) صافرة عدد(2) شريط قياس معدني بطول (30م)، أقلام ماجك، قلم رصاص وقلم جاف، أشرطة لاصقة ملونة لتخطيط الملعب، حبال. أوراق

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية

### 1-4-3 تحديد مكونات القدرات الحركية

قام الباحث بمسح وتحليل المصادر والمراجع والبحوث العلمية بالقدرات الحركية واخذ آراء الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس وكرة القدم، لبيان مدى الصلاحية الأولية لهذه الاختبارات، والتي أجمعت أن مكونات القدرات الحركية (3) والتي تم تحديدها لغرض تصميم اختبارات، وتم اختيار جميع المكونات، لأنها حصلت على نسبة اتفاق (75%) من آراء المختصين.

الجدول (2) يبين النسبة المئوية المختصين لتحديد مكونات القدرات الحركية

| ت | مكونات القدرات الحركية                       | عدد المختصين | آراء المختصين |        | النسبة المئوية |
|---|--|--------------|---------------|--------|----------------|
|   |  |              | يصلح          | لايصلح |                |
| 1 | الرشاقة (اختبار M) الركض المتعرج بين الشواخص | 21           | 20            | 1      | 95.23%         |
| 2 | المرونة (مرونة مفصل الساق)                   | 21           | 18            | 3      | 85.71%         |
| 3 | التوازن (الوقوف على رجل واحدة كاملة)         | 21           | 17            | 4      | 80.95%         |

### 2-4-3 تحديد أهم مكونات المهارات الأساسية

قام الباحث بالمسح لعدد من المصادر والبحوث والدراسات السابقة، من أجل الاطلاع على الاختبارات المناسبة لفئة البحث، فقد اختار الباحث مجموعة الاختبارات الخاصة لكل مكون من المهارات الأساسية، وعرضها في استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين في كرة القدم، والقياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية، علماً بأن المختصين كان عددهم (21) مختصاً وخبيراً، وبعد تفرغ بيانات الاستبيان اعتمد الباحث على الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) والتي تم تحديدها، لغرض تحديد أهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم بأعمار (13-14) سنة، وهي تصلح وتناسب مستوى وأعمار عينة البحث.

الجدول (3) يبين النسبة المئوية المختصين لتحديد أهم مكونات المهارات الأساسية

| ت | المهارات الأساسية | عدد المختصين | آراء المختصين |        | النسبة المئوية |
|---|-------------------|--------------|---------------|--------|----------------|
|   |                   |              | يصلح          | لايصلح |                |

|   |        |    |    |    |                          |   |
|---|--------|----|----|----|--------------------------|---|
| √ | 85.71% | 3  | 18 | 21 | السيطرة بالكرة (التنطيط) | 1 |
| √ | 80.95% | 4  | 17 | 21 | (الدرجة) الجري بالكرة    | 2 |
| √ | %100   | -  | 21 | 21 | التهديف                  | 3 |
| √ | %95.23 | 1  | 20 | 21 | المناوله                 | 4 |
| √ | %80.95 | 4  | 17 | 21 | الإخماد                  | 5 |
| × | %52.38 | 10 | 11 | 21 | المراوغة                 | 6 |
| × | %38.09 | 13 | 8  | 21 | ضرب الكرة بالرأس         | 7 |
| × | %23.80 | 16 | 5  | 21 | المهاجمة على الكرة       | 8 |

### 3-4-3 اختبارات المهارات الأساسية المرشحة

بعد تحديد أهم المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم من قبل الخبراء، قام الباحث بترشيح عدد من الاختبارات المهارية المرشحة ولكل مهارة، ووضعت في استمارة خاصة واعتمد في الترشيح على بعض الاختبارات المقننة أو المعدلة لتناسب هذه الفئة وتناسب خصوصية اللعبة، وللتعرف على مدى تمثيل وقياس هذه الاختبارات المهارية المختارة وتم عرض استمارة الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين، لبيان آرائهم حول تحديد الاختبارات الممثلة للمهارات الأساسية والأخذ بملاحظاتهم وتعديلاتهم وكذلك التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات لعينة البحث.

الجدول (4) يبين النسبة المئوية للخبراء والمختصين حول صلاحية الاختبارات المقترحة الخاصة بالمهارات الأساسية

| ت | المهارات الأساسية | الاختبارات   | وحدة القياس | تكرار | النسبة المئوية |
|---|-------------------|--|-------------|-------|----------------|
| 1 | السيطرة على الكرة | 1- السيطرة على الكرة لأكبر عدد   | عدد         | 2     | 9.52%          |
|   |                   | 2- السيطرة بسقوط الكرة (30) ثانية  | عدد         | 18    | 85.71%         |
|   |                   | 3- السيطرة داخل الدائرة (2) م  | ثانية       | 1     | 4.76%          |
| 2 | الدرجة            | 1- الدرجة بين (5) الشواخص  | ثانية       | 19    | %90.47         |
|   |                   | 2- الدرجة حول دائرة الملعب   | ثانية       | 1     | 4.76%          |
|   |                   | 3- الدرجة بين الشواخص مختلفة المسافات  | ثانية       | 1     | 4.76%          |
| 3 | التهديف           | 1- التهديف الكرة من نقطة (12) م ، (12) كرات  | درجة        | 2     | 9.52%          |
|   |                   | 2- التهديف من (20) م نحو هدف كرة اليد  | درجة        | 1     | 4.76%          |
|   |                   | 3- التهديف الكرة من مسافة (13) م على ثلاثة اماكن   | درجة        | 1     | 4.76%          |
|   |                   | 4- التهديف على هدف مقسم على مربعات.  | درجة        | 17    | 80.95%         |
| 4 | المناوله          | 1- مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الارض  | درجة        | 1     | 4.76%          |
|   |                   | 2- المناولة على ثلاثة اماكن (10) مرات  | درجة        | 1     | 4.76%          |
|   |                   | 3- مناولة الكرة نحو ثلاث دوائر متحدة المركز مرسومة على الأرض، أقطارها (1م و3م و5م) على التوالي من مسافة (15) م | درجة        | 19    | %90.47         |
| 5 | الاخماد           | 1- التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل مربع 2×2 م من الحركة  | ثانية       | 18    | 85.71%         |
|   |                   | 2- التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل الدائرتين   | ثانية       | 2     | 9.52%          |

|       |   |       |                                      |  |  |
|-------|---|-------|--------------------------------------|--|--|
| 4.76% | 1 | ثانية | 3- اخماد الكرة داخل مربع (3)م بالصدر |  |  |
|-------|---|-------|--------------------------------------|--|--|

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

#### 3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولية بتطبيق الاختبارات الحركية والمهارية (8) اختباراً وبواقع (3) اختبار حركي و(5) اختبار مهاري بتاريخ (2022/6/7-5) على عينة من مجتمع البحث مكونة من (10) لاعبين من أكاديمية رانية بأعمار (13-14) سنة لكرة القدم في ملعب نادي رانية وبمساعدة فريق العمل المساعد. وكان الهدف من إجراء التجربة الإستطلاعية الأولى ما يأتي:- (التحقق من دقة الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها، مدى ملاءمة الاختبارات الحركية والمهارية للعينة قيد الدراسة والتعرف على الصعوبات التي تواجه العينة والباحث في أثناء التطبيق، التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات في اليوم الواحد، لغرض تنظيم الاختبارات وإدارتها بصورة تتناسب والوقت المتاح لإجراء الاختبارات، كفاءة وتنظيم عمل فريق العمل المساعد، التعرف على استجابة عينة البحث في أداء الاختبارات. ومن النتائج التي تم التوصل إليها في هذه التجربة ما يلي (صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة، تعديل بعض المسافات للاختبارات المقترحة، أفرزت التجربة الاستطلاعية الأولى أن النتيجة جيدة ومقبولة ومناسبة لأعمار الناشئين للاختبارات المقترحة، قدرة المساعدين على إجراء الاختبارات، ضرورة زيادة وقت تنفيذ الاختبارات من خمسة أيام إلى ستة أيام، ضرورة التغيير في تسلسل بعض الاختبارات، الأدوات تفي بالغرض التي وضعت لأجله، أجريت تعديلات على بعض الاختبارات على وفق نتائج التجربة الإستطلاعية الأولى حتى تتلاءم مع الفئة قيد الدراسة ومع خصوصية اللعبة .

#### 3-5-2 المعاملات العلمية للاختبارات المصممة والمرشحة لتطبيق الاختبارات

لغرض استخراج المعايير الإحصائية العلمية للاختبارات (الصدق والثبات) قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية بتاريخ (2022/6/11-9) على عينة عشوائية من (30) لاعب بأعمار (13-14) سنة من أكاديمية رانية.

#### 3-5-3 الصدق التمييزية

بعد تطبيق الاختبارات على عينة البحث والبالغة عددها (220) قام الباحث بعد ذلك بترتيب النتائج التي حصل عليها بصورة تصاعدياً وأخذ قيم لمجموعتين، المجموعة الأولى تشكل نسبة (27%) من القيم من الأعلى والمجموعة الثانية تشكل نسبة (27%) من القيم من الأسفل.

جدول (5) الصدق التمييزية للاختبارات القدرات الحركية المرشحة في البحث

| ت | الاختبارات | قيمة t | sig   | معنوي |
|---|------------|--------|-------|-------|
| 1 | الرشاقة    | 30.611 | 0.000 | معنوي |
| 2 | المرونة    | 28.876 | 0.000 | معنوي |
| 3 | التوازن    | 28.640 | 0.000 | معنوي |

#### 3-5-4 التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الثبات وبتاريخ (2022/6/18-16) وتم إعادة الاختبار مرة ثانية على العينة نفسها، إذ إن "مدة الأسبوع كافية كفواصل بين التطبيق الأول والثاني في حال اختبارات الأداء". (حسانين، 2004، 86)،

#### 3-5-5 الثبات

يعد الثبات أحد المقومات العلمية في عملية بناء الاختبارات، ويعدّ من أهم معايير جودة الاختبارات ويعني "درجة التجانس أو الاتساق بين نتائج مقياسين في تقدير صفة أو سلوك ما أو قدرة الاختبار على إعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الإختلاف إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم" (النهبان:2004،229)، ولغرض استخراج المعايير الإحصائية العلمية للاختبارات (الصدق والثبات).

الجدول (6) معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البحث

| ت | الاختبارات | وحدة القياس | القياس الأول |        | القياس الثاني |        | معامل الثبات الذاتي | الصدق الذاتي |
|---|------------|-------------|--------------|--------|---------------|--------|---------------------|--------------|
|   |            |             | س            | ع±     | س             | ع±     |                     |              |
| 1 | الرشاقة    | ثانية       | 9.931        | 0.763  | 9.824         | 0.750  | 0.990               | 0.994        |
| 2 | المرونة    | سم          | 6.500        | 3.370  | 7.033         | 3.274  | 0.979               | 0.989        |
| 3 | التوازن    | ثانية       | 57.477       | 13.920 | 58.644        | 14.437 | 0.996               | 0.997        |
| 4 | التنظيظ    | عدد         | 27.461       | 19.958 | 29.933        | 20.401 | 0.995               | 0.997        |
| 5 | الدحرجة    | ثانية       | 12.681       | 1.131  | 12.456        | 1.194  | 0.964               | 0.981        |
| 6 | المناولة   | درجة        | 9.000        | 2.319  | 9.766         | 2.062  | 0.959               | 0.979        |
| 7 | التهديف    | درجة        | 6.366        | 2.470  | 7.233         | 2.035  | 0.951               | 0.975        |
| 8 | الاحماد    | درجة        | 6.555        | 1.722  | 7.735         | 1.412  | 0.936               | 0.967        |

### 3-6 مواصفات مفردات الاختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية المستعملة

1- اسم الاختبار: اختبار (M) الركض المتعرج بين الشواخص .

(الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة، الأدوات: (ملعب كرة القدم، شواخص عدد (12)، صافرة، ساعة توقيت، شريط قياس)، طريقة الأداء: يبدأ الاختبار بوقوف اللاعب على خط البداية والواقع على خط منتصف ملعب كرة القدم وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب بالركض السريع بين الشواخص، مواصفات الأداء: المسافة بين الخط البداية والشاخص الاول (6،25) م والمسافة بين الشواخص (1،25) سم وارتفاع الشواخص (30) سم أما المسافة الواقعة بين خط البداية ونقطة النهاية (25)م، التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولاقرب 1/100 من الثانية الذي استغرقه اللاعب (المختبر).



شكل (1) اختبار (M) الركض المتعرج بين الشواخص

2- اسم الاختبار: مرونة مفصل الورك .



(الهدف من الاختبار: قياس المرونة لمفصل الورك، الأدوات المستخدمة: (جهاز جينومتر، مسطرة لاستلقاء المختبر عليها، مسطرة طولها حوالي  $\pm 50$ ) سم لقياس مدى مرونة الساق من مفصل الورك، وذلك برسم أو بتثبيت مسطرة على المسطرة بشكل أفقي وارتفاع (90) سم موضحاً عليها السنتمترات لغرض قراءة مدى مرونة ساق المختبر، طريقة الأداء: يستلقي المختبر (اللاعب) على ظهره بغرض أداء الاختبار وذلك برفع الساق من المسطرة ومدّها للأعلى لأقصى مدى ممكن، مع الاحتفاظ باستقامة الساق الأخرى بصورة ممدودة على الأرض دون أي أثناء، التسجيل: تحتسب للمختبر الدرجة التي يحصل عليها من خلال قراءة مدى وصول نهاية الساق المرفوعة بالسنتمتر .



شكل (2) اختبار مرونة مفصل الورك

3- اسم الاختبار: الوقوف على رجل واحدة كاملة .

(الهدف من الاختبار: قياس القدرة على التوازن، طريقة الأداء: يبدأ المختبر (اللاعب) بتطبيق الاختبار بحركة مشابهة للحظة الأخيرة لحركة ضرب الكرة، بحيث يركز الجسم على كامل القدم المتصلة بالأرض والقدم الأخرى ممرجة للخلف والذراعان مفتوحتان بشكلها الطبيعي للجانب للحفاظ على التوازن، التسجيل: يتم تسجيل زمن الاختبار باحتساب عدد الثواني التي يحصل عليها المختبر من لحظة رفع الرجل الممرجة للخلف ولأطول فترة ممكنة إلى لحظة ملامسة أي جزء بالأرض.



شكل (3) اختبار الوقوف على رجل واحدة كاملة

4- اختبار السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية

(اسم الاختبار: السيطرة على الكرة لأكثر عدد، الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحكم في تنطيط الكرة، الأدوات المستعملة: كرة قدم قانونية واحدة - الدرجة التقويمية: أداء/ عدد، وصف الأداء - يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض، وتنطيطها في الهواء باستخدام أجزاء الجسم المختلفة عدا الذراعين والإحتفاظ بها لأقصى عددٍ من التكرارات - يعطى للاعب محاولتين،



التسجيل: يحسب للاعب عدد مرات تنطيط الكرة و تنتهي عندما تلمس الكرة الأرض ، و تحسب للاعب المحاولة الأفضل.  
(البياتي،2021، 126)



شكل (4) اختبار تنطيط الكرة في الهواء

5- اختبار مهارة الدحرجة بكرة القدم

(اسم الاختبار: الدحرجة بين خمسة شواخص..- الهدف من الاختبار: قياس سرعة الدحرجة، الأدوات المستعملة: كرة قدم قانونية وصافرة وساعة توقيت الكترونية وشواخص عدد (5) وبورك للتخطيط. - الدرجة التقويمية: أداء/ ثانية، وصف الأداء: تخطيط منطقة الاختبار بوضع خمسة شواخص بخط مستقيم يبعد الشاخص الاول على بعد (2.70)م أحدهم عن الآخر بمسافة متساوية قدرها (9) أقدام، ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية(9) أقدام أيضاً، يقف اللاعب ومعه كرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً بأسرع ما يمكن ويعود إلى خط البدء، كما في الشكل رقم(2)، التسجيل: يعطى لكل طالب محاولتان ويحتسب أفضل زمن من بينهما(الخشاب، 2005، 43)



شكل (5) اختبار مهارة الدحرجة بكرة القدم

6- اختبار التهديف بكرة القدم

(اسم الاختبار: التهديف على هدف مقسم على مربعات، الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف، الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية وهدف كرة القدم وشيش رفيع لتقسيم الهدف وشريط قياس وبورك للتخطيط وصافرة، وصف الأداء: توضع خمس كرات على خط يبعد (15) متراً عن هدف مقسم على مربعات مرسوم على الهدف. ويبدأ الاختبار بإعطاء الإشارة للمختبر الذي يقوم بالتهديف

نحو الهدف المرسوم بالكرات الخمس، التسجيل: تعطى لكل مختبر محاولتين وتحسب أفضل محاولة، إذ يتم حساب عدد الإصابات في المربعات وكما يأتي، (3) درجات عند التهديف في المنطقة رقم (3)، (2) درجتان عند التهديف في المنطقة رقم (2)، (1) درجة واحدة عند التهديف في المنطقة رقم (1)، لا تعطى أية درجة إذا لم يُصَب الهدف أو إذا كانت الإصابة في المنطقة غير المحددة. (الخشاب، 2005، 37)



شكل (6) اختبار التهديف بكرة القدم

#### 7- اختبار المناولة بكرة القدم

(اسم الاختبار: مناولة الكرة نحو ثلاث دوائر متحدة المركز مرسومة على الأرض، أقطارها (1م و3م و5م) على التوالي من مسافة 15 متراً، الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة بكرة القدم، الأدوات المستعملة: كرات قانونية عددها (5) صافرات، الدرجة التقويمية: 15-0 درجة، وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف خط البدء الذي يبعد عن مركز الدوائر (15م) وبعد إعطاء الإشارة يقوم المختبر بمناولة الكرات الخمس نحو الدوائر، التسجيل: تعطى لكل مختبر محاولتين ولكل محاولة خمس كرات متتالية تلعب الكرات بالهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة الوسطية، إذ تعطى ثلاث درجات للدائرة الصغيرة ودرجتان للدائرة الوسطى ودرجة واحدة للدائرة الكبيرة والدرجة الكلية التي يحصل عليها مجموع الكرات الخمس. وتحسب أفضل محاولة من محاولتين. (محسن، 2001، 159)



شكل (7) اختبار المناولة بكرة القدم

#### 8- اختبار الإخماد بكرة القدم

(اسم الاختبار: إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة) داخل مربع 2×2 م من الحركة، الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الإخماد بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين، الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية عدد (5)، صافرات، وصف الأداء: يقف المدرب خلف خط بطول (3م) ومعه خمس كرات أما المختبر فيقف في (أ) التي تبعد بمسافة (1م) عن منطقة الاختبار (ب) التي تكون بمساحة (2 × 2م) والتي تبعد عن المكان الذي يقف به المدرب (6م) يقوم المدرب برمي الكرة عالياً إلى منطقة (ب) وعلى اللاعب أن يقف في منطقة (أ) قبل

الرمي وعند الرمي يتحرك اللاعب إلى منطقة (ب) ليستقبل الكرة ويخمدتها بأي جزء من جسمه عدا الذراعين ثم العودة إلى منطقة (أ) وهكذا، التسجيل: تعطى لكل المختبر محاولتين، وكل محاولة يخمد فيها خمس كرات وتحتسب المحاولة الأفضل، إذ تعطى درجتين إذا أخمد الكرة بلمسة واحدة داخل المربع وتعطى درجة واحدة إذا أخمد الكرة بلمستين داخل المربع ولا يعطى أي درجة إذا أخمد الكرة بأكثر من لمستين أو إذا خرجت الكرة خارج المربع. (محمود، 2009، 56)



شكل (8) اختبار الإخماد بكرة القدم

### 8-3 التجربة الرئيسية (التنفيذ النهائي لاختبارات البحث)

بعد أن أكدت نتائج التجارب الإستطلاعية وتأكد الباحث من كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات الخاصة بعينة البحث، وسلامة الإجراءات المنفذة وصحتها وتضمنها الشروط والمواصفات العلمية للاختبارات فضلاً عن ملاءمتها عينة البحث، تم تطبيق الاختبارات الحركية والمهارية المرشحة على عينة التطبيق وقوامها (220) لاعباً من ناشئي كرة القدم في (5) أكاديميات ولكل منتدى بصورة منفصلة، وذلك للمدة من 2022/6/20 لغاية 2022/7/28. بواقع ثلاثة أيام لكل أكاديمية كما يأتي وتم توزيع مجموعة الاختبارات على وفق نوع الاختبار وشدة الحمل إلى ثلاثة أيام لضمان عدم وصول اللاعبين إلى حالة الإجهاد

### 9-3 الوسائل الإحصائية

وقد قام الباحث بإجراء العمليات الإحصائية باستخدام برنامج احصائي جاهز (spss)(version 26) قانون النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري، الوسيط، المنوال - معامل الالتواء- الارتباط البسيط بيرسون اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة المستقلة - الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع- معامل الانحدار

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال العامة لعينه البحث في المتغيرات

القدرات الحركية والمهارية لدي عينة وتحليلها

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال للمتغيرات القدرات الحركية والمهارية لدي عينة البحث

| ت | اسم المتغير              | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المنوال |
|---|--------------------------|-------------|---------------|-------------------|---------|
| 1 | الرشاقة                  | ثانية       | 10.16         | 0.724             | 11.03   |
| 2 | المرونة                  | سم          | 7.0136        | 2.657             | 5       |
| 3 | التوازن                  | ثانية       | 59.831        | 18.445            | 69.87   |
| 4 | السيطرة بالكرة (التنطيط) | عدد         | 31.804        | 14.788            | 29      |
| 5 | (الدحرجة) الجري بالكرة   | ثانية       | 13.190        | 1.483             | 11.82   |
| 6 | التهديف                  | درجة        | 6.118         | 2.276             | 6       |
| 7 | المناوله                 | درجة        | 9.627         | 2.046             | 9       |
| 8 | الإخماد                  | درجة        | 6.918         | 1.823             | 8       |

2-4 عرض نتائج نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات القدرات الحركية المفسرة للمتغير التابع الا وهو مستوى

الأداء المهاري لدي عينة البحث وتحليلها

جدول رقم (8) نتائج الانحدار المتعدد للمتغيرات الحركية

| متغير تابع     | متغيرات مستقلة | R     | R <sup>2</sup> | Constant | F     | Sig   | B       | sig  | معامل تضخم التباين |
|----------------|----------------|-------|----------------|----------|-------|-------|---------|------|--------------------|
| الأداء المهاري | الرشاقة        | 0.248 | 0.061          | 60.112   | 4.705 | 0.003 | - 1.692 | 0.00 | 1.015              |
|                | المرونة        |       |                |          |       |       | 0.462   |      |                    |
| التوازن        |                |       |                |          |       |       | 0.064   |      | 1.015              |

3-4 تحليل الانحدار للمتغيرات الحركية

من الجدول (8) الذي يبين نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات الحركية المفسرة للمتغير التابع الذي يمثل مستوى الأداء المهاري

نلاحظ ما يأتي:

تم استخدام طريقة (Enter) وذلك للتعرف على حجم اسهام كل متغير من المتغيرات الحركية المفسرة للمتغير التابع وقد اظهرت نتائج الانحدار ان الانحدار معنوي وذلك من خلال النظر إلى قيمة (F) البالغة (4.705) وبمستوى معنوية (sig) (0.003) وهو اصغر من مستوى المعنوية (0.05) وهو ما يتيح لنا قبول التحليل واعتماد المعادلة الناتجة منه، كما تفسر النتائج ان المتغيرات الحركية تفسر ما مقداره (R<sup>2</sup>) (معامل التحديد) (0.061) من التباين الحاصل في مستوى الأداء المهاري.

ونلاحظ من الجدول ان نتائج اختبار التعددية الخطية (تعظيم التباين) فيما كانت القيم على التوالي (1.015، 1.005، 1.015)

وهي قيم اقل من (3) مما يشير إلى عدم وجود مشكلة تعددية خطية بين متغيرات النموذج



بالرجوع إلى قيمة (B) التي توضح العلاقة بين مستوى الأداء المهاري ومتغير الرشاقة نجد ان القيمة بلغت (-1.692) ومعني ذلك انه كلما تحسن عنصر الرشاقة بمقدار وحدة واحدة تحسن مستوى الأداء المهاري بمقدار (-1.692) وكذلك الحال لمتغير المرونة إذ بلغت القيمة (0.462) وهو ما معناه انه كلما تحسن عنصر المرونة بمقدار وحدة واحدة كلما تحسن الأداء المهاري بمقدار (0.462) وبالنظر إلى متغير التوازن نجد ان القيمة بلغت (0.064) وهو ما يدل على تحسن للمستوى المهاري بهذا المقدار لمجرد التحسن بمتغير التوازن بوحدة واحدة .

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3$$

$$Y = (60.112) + (-1.692) x (\text{الرشاقة}) + (0.462) x (\text{المرونة}) + (0.064) x (\text{التوازن})$$

ويعزى الباحث أن المساهمات القدرات الحركية المذكورة تلعب دوراً هاماً في مستوى أداء المهارات الأساسية، وأن هذه القدرات متمثلة بـ (الرشاقة، والمرونة والتوازن) تعمل بشكل متداخل ومترايط ومكملة لبعضها البعض، وهي قد تضم تفاصيل لقدرات الحركية لا يمكن عزلها أو فصلها عن الأداء الفني للاعب كرة القدم. كما أن مهارات لاعبي كرة القدم كلها تتطلب القدرات الحركية خصوصاً (الرشاقة)، ويرى الباحث أن الرشاقة لها ودور محدد عند إنتاج استلام الكرة والسرعة المناسبين (كالدحرجة والاختامد)، كما أن لها أثر متزايد على مستوى الأداء المهاري إذ تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين، إضافة إلى ذلك فإن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب أداء مختلف المهارات بالدحرجة والسرعة المناسبة، ويحتاج اللاعب إليها أيضاً فيما تتطلبه المباراة من السيطرة الكرة.

بالنسبة اختبار الرشاقة ويرى الباحث ذلك منطقياً لأن أداءها يشتمل على حركات متتابعة لقطع مسافة محددة بأقصر زمن ممكن. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حسانين 2001) إلى أن السرعة ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ومنها الرشاقة لأنها تتطلب أن يكون الفرد قادراً على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه بسرعة عالية (حسانين، 2001، 292). ويرى (الحيالي، 2020) إذ يحتاج اللاعب كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه وبذلك يكون الأداء جميلاً ومتناسقاً والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب. (الحيالي، 2020، 142) كما أكد (Sheppard, Jim and Young, W.B. 2006) فأنها "كثيراً ما نشاهد الرشاقة في حركات ضرب الكرة بالرأس وتنطيط الكرة بالقدم والتهديف وهي ترتبط ارتباطاً كبيراً بعامل السرعة مع دقة الأداء وسلامته. (Sheppard، 2006، 32). ويرى (جريج جاتز، 2009) أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الاتجاهات بدون فقدان في السرعة والتوازن والتحكم في الجسم، وكذلك هي القدرة على الدمج بين القوة العضلية وبداية إنتاج القوة والاتزان والتسارع التزايدى والتناقصى، كل ذلك يحدد معنى الرشاقة. (جاتز، 2009، 7). ويذكر (صبر وجبار، 2004) وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها "مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى قدرة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه". (صبر وجبار، 2004، 46). كما يرى (احمد، 2013) إن الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح وباستخدام أساليب الأداء العكسي للتمرين والتغير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغير حدود الملعب وتغير أسلوب أداء التمرين وأداء حركات مركبة وخلق مفاجأة بالنسبة لأداء التمرين؟ (احمد، 2013، 90).

تعد الرشاقة بوجه خاص ذات أهمية كبيرة في كرة القدم. (الرملى و شحاتة، 2007، 29). ويضيف (أبو يوسف، 2005) ومن الصفات البدنية الرئيسية والهامة للاعب كرة القدم، والذي تتغير أوضاعهم وحركاتهم تبعاً لظروف اللعب، والرشاقة الخاصة مطلوبة لكل الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة، وأن تحركات مثل تغيير اتجاه الجري بسرعة والجري في المنحنى ولق جسم حول محاور دوران مختلفة وتأدية ضربة الرأس من الارتقاء والتنسيق بين حركة خداع وبين الحركة المقصودة ما هي الا عبارة عن الرشاقة الخاصة بكرة القدم. (أبو يوسف، 2005، 38)

كما يؤكد (الدليهي والربيعي، 2016) ويحتاج اللاعب للرشاقة لمحاولة النجاح في دمج المهارات مركبة متعددة باطار واحد أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة متبادلة وبقدر كبير من الدقة وكذلك لمحاولة التغير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة أو لمحاولة تغيير اللاعب لانتجاهه بسرعة. (الدليهي والربيعي، 2016، 53). وتمكن أهمية الرشاقة في كرة القدم " بأن اللاعب يحتاج إلى الرشاقة لأداء الفعاليات المتنوعة كافة في الملعب وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو بدونها. (احمد، 2005، 62). أما بالنسبة المرنة ويرى الباحث ان المرنة الحركية تعد احد المكونات الاساسية للقدرة الحركية بكرة القدم والتي يتوقف عليها العديد من القدرات الحركية الاخرى بالإضافة إلى مستوى الأداء المهاري بكرة القدم، ومن الضروري التأكيد على تنمية مرونة مفاصل الجسم وما تتبعها من مطاطية للعضلات، وخاصة عند لاعبي المراحل العمرية المبكرة وذلك لكي تساعدهم هذه القدرة على الاسراع في تعلم واتقان المهارات والاقبال من حدوث الاصابات لديهم. وتعرف (Barry، 1997) قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزاء جسمه ضمن مدى واسع من الحركة دون شد مجهد، أو حدوث اصابة في العضلة أو المفصل (Barry، 1997، 31) ويشير (علي البيك، 2008) إلى أن لكل مرحلة عمرية ما يناسبها من عناصر اللياقة الحركية أي لكل مرحلة مشتملات تدريب خاصة بها يجب التأكيد عليها عند تدريب الناشئين إضافة إلى الجانب المهاري من أجل ضمان تطور مستوى اللاعبين البدني والمهاري. (البيك، 2008، 26). يرى (إبراهيم رحمة ومراد إبراهيم، 2009) أن تمارين المرونة تؤدي بصورة فعالة ومؤثرة مع المجموعات العضلية المدربة التي تتميز باستقرار وثبات في عملها مقارنة مع العضلات غير المدربة ولذلك من الضروري عند القيام بأي برنامج تدريبي البدء بالمجموعات العضلية المدربة كوسيلة للإحماء وتهيئته للواجب الأساسي من التدريب. (رحمة وإبراهيم، 2009، 13). ويشير (قاسم لزام صبر، 2010) وعند محاولة تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين يجب التركيز على الألعاب الصغيرة داخل المناطق المحددة لرفع اللياقة البدنية إلى جانب تنمية المهارات الأساسية، إذ تتميز التدريبات في هذه المناطق بكثرة الحركة الانتقالية المرونة مع مطاولة القوة عند استمرار التدريبات لفترة طويلة وتكرارات أكثر تشديداً من الأخطاء، وعلى المدرب أن ينظم التدريبات بصورة بسيطة ومفهومة للاعبين. (صبر، 2010، 137). وأشار (مفتي إبراهيم حماد) تعد " المرونة الحركية ضرورة اساسية لإتقان الأداء البدني الحركي والاقتصاد في الطاقة بدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة. (حماد، 2001، 194). يعد مدى الحركة في المفاصل أحد عناصر الإعداد البدني والوصول إلى المستويات العليا عند مزاولة الألعاب. فالوصول إلى درجة مثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل في فعالية رياضية معينة يساعد على استخدام السرعة والقوة بقدرة عالية واقتصاد في مستوى فن الأداء الحركي، بينما يؤدي ضعف المرونة إلى هبوط المستوى الرياضي، إذ تعتمد الألعاب الفرقية على السرعة وفن الأداء الحركي وارتباطها بالمرونة فضرب الكرة أو رميها أو ضربها بالرأس يتطلب توافر مستلزمات مرونة العمود الفقري والكتفين والوركين بصورة خاصة كذلك يحتاج حامي هدف كرة القدم إلى صفة المرونة نظراً لطبيعة الأداء الوظيفي له يتميز بضرورة مد أجزاء من الجسم بسرعة وتوقيت سليم ومدى الحركي واسع في المفاصل المختلفة أثناء أداء الحركات السريعة والمفاجئة (حسين، 1998، 294-295). ويرى الباحث أن التوازن قدرة مهمة في مجال التربية البدنية والرياضية خاصتها لدى اللاعب كرة القدم، فهي قدرة ضرورية أثناء أداء المهارات الحركية كالوقوف والمشي و الضرب الكرة بالرجل أو أثناء القفز في أي موقف من المواقف التي تحدث أثناء المبارات سواء كانت في الهواء أو في الحركة... إلخ، كما أنها متكونة في معظم الأنشطة الرياضية والخاصة بالأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة في حيز ضيق كاجري والدحرجة والزكراك بالكرة، والاحتفاظ بجسمه بين لاعبين دون سقوط أو اهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة كالتهديف نحو هدف معين، كما أن كرة القدم يحتاج إلى هذه الصفة بسبب المتغيرات الكثيرة في هذه الفعالية ومنها تغيير الاتجاه واجتياز الخصم وكذلك التهديف بانواعه المختلفة من وضع الطيران أو على الأرض. كما أن كرة القدم هي رياضة تتطلب أن يتقن اللاعب المهارات الأساسية فضلاً عن توازن ثابت وشبه ديناميكي وديناميكي (أثناء الوقوف أو التحرك)، يتم أداء معظم هذه المهارات، مثل التميرير أو السيطرة على الكرة في الهواء أو المراوغة أو استقبال الكرة، من خلال الوقوف على ساق واحدة يلعب التوازن دوراً محورياً في الظروف الحرجة، مثل دفع المنافس، والعشب الزلق، والتغيرات في مدار الكرة، والتحرك،



ومواجهه لاعبي كرة القدم أثناء مباراة كرة القدم. (Evangelos B, Georgios - 2012, 81-89). إذ يرى (البشتاوي، 2010) "هو عنصر من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تدريب أي مهارة حركية كونه الأساس الذي تقوم عليه المهارة". (البشتاوي، 2010، 365) كما يشير (عامر وآخرون، 2017) أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبياً أو ذهبياً وعضلياً وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على إتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي والركض والتصويب وجري ووثب... إلخ. (عامر وآخرون، 2017، 11)

ويعتبر التوازن إحدى الصفات الحركية الأساسية حيث أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية أنه لا يمكن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذ لم ترتبط خلال أداؤها بصفة التوازن. (عراي، 2014، 38) مما سبق يتضح مدى ارتباط التوافق العضلي العصبي كما أن التوازن الحركي مرتبط أيضاً بالرشاقة ويشير جونسون و"نيلسون" أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية، كما يشير أيضاً أن التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد في الاحتفاظ بتوازنه كما أن القوة العضلية عامل مؤثر في القدرة على الاتزان. (حسنين، 1995، 429).

الجدول (9) المستويات المعيارية لاختبار الرشاقة

| ت | المستوى   | المديات         | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|-----------|-----------------|-----------|----------------|
| 1 | جيد جداً  | 8.69 – فما دون  | 0         | 0%             |
| 2 | جيد       | 70.8- 42.9      | 36        | 16.63%         |
| 3 | متوسط     | 43 - 9.15.10    | 96        | 43.63%         |
| 4 | مقبول     | 16.10 - 10.88   | 44        | 20%            |
| 5 | ضعيف      | 10.89-11.61     | 35        | 15.90%         |
| 6 | ضعيف جداً | 11.62 – فما فوق | 9         | 4.09%          |

يتبين من الجدول (9) في اختبار الرشاقة أن مستوى (جيد جداً) يتحدد بالدرجات الخام (8.69 – فما دون) حيث أن عدد اللاعبين (0) لاعباً قد حققوا نسبة مئوية مقدارها (0%)، أما المستوى (جيد) يتحدد بالدرجات الخام (8.70 – 9.42) حيث أن عدد اللاعبين (36) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (16.63%)، أما المستوى (متوسط) يتحدد بالدرجات الخام (9.43 – 10.15) حيث أن عدد اللاعبين (96) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (43.63%)، أما المستوى (مقبول) يتحدد بالدرجات الخام (10.16 – 10.88) حيث أن عدد اللاعبين (44) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (20%)، أما المستوى (ضعيف) يتحدد بالدرجات الخام (10.89 – 11.61) حيث أن عدد اللاعبين (35) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (15.90%)، أما المستوى (ضعيف جداً) يتحدد بالدرجات الخام (11.62 – فما فوق) حيث أن عدد اللاعبين (9) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (4.09%).

جدول (10) الدرجات الخام والدرجة المعيارية لاختبار الرشاقة

| ت | د. خام | مستوى | د. معياري | ت  | د. خام | مستوى | د. معياري | ت   | د. خام | مستوى | د. معياري | ت   | د. خام | مستوى | د. معياري |
|---|--------|-------|-----------|----|--------|-------|-----------|-----|--------|-------|-----------|-----|--------|-------|-----------|
| 1 | 8.79   | جيد   | 81.531    | 56 | 9.68   | متوسط | 61.047    | 111 | 10.03  | متوسط | 52.992    | 166 | 10.63  | مقبول | 39.182    |
| 2 | 8.89   | جيد   | 79.230    | 57 | 9.68   | متوسط | 61.047    | 112 | 10.03  | متوسط | 52.992    | 167 | 10.65  | مقبول | 38.722    |
| 3 | 8.92   | جيد   | 78.539    | 58 | 9.71   | متوسط | 60.357    | 113 | 10.04  | متوسط | 52.761    | 168 | 10.65  | مقبول | 38.722    |
| 4 | 8.94   | جيد   | 78.079    | 59 | 9.72   | متوسط | 60.126    | 114 | 10.05  | متوسط | 52.531    | 169 | 10.68  | مقبول | 38.031    |
| 5 | 8.95   | جيد   | 77.849    | 60 | 9.72   | متوسط | 60.126    | 115 | 10.05  | متوسط | 52.531    | 170 | 10.71  | مقبول | 37.341    |
| 6 | 8.98   | جيد   | 77.158    | 61 | 9.72   | متوسط | 60.126    | 116 | 10.05  | متوسط | 52.531    | 171 | 10.72  | مقبول | 37.111    |

|        |        |       |     |        |       |       |     |        |       |       |     |        |       |      |    |
|--------|--------|-------|-----|--------|-------|-------|-----|--------|-------|-------|-----|--------|-------|------|----|
| 36.880 | مقبول  | 10.73 | 172 | 52.531 | متوسط | 10.05 | 117 | 59.896 | متوسط | 9.73  | 62  | 76.238 | جيد   | 9.02 | 7  |
| 35.039 | مقبول  | 10.81 | 173 | 52.301 | متوسط | 10.06 | 118 | 59.666 | متوسط | 9.74  | 63  | 75.777 | جيد   | 9.04 | 8  |
| 34.119 | مقبول  | 10.85 | 174 | 52.301 | متوسط | 10.06 | 119 | 59.206 | متوسط | 9.76  | 64  | 75.547 | جيد   | 9.05 | 9  |
| 34.119 | مقبول  | 10.85 | 175 | 52.071 | متوسط | 10.07 | 120 | 58.976 | متوسط | 9.77  | 65  | 75.547 | جيد   | 9.05 | 10 |
| 34.119 | مقبول  | 10.85 | 176 | 52.071 | متوسط | 10.07 | 121 | 58.746 | متوسط | 9.78  | 66  | 75.547 | جيد   | 9.05 | 11 |
| 32.277 | ضعيف   | 10.93 | 177 | 51.841 | متوسط | 10.08 | 122 | 58.515 | متوسط | 9.79  | 67  | 75.547 | جيد   | 9.05 | 12 |
| 31.817 | ضعيف   | 10.95 | 178 | 51.841 | متوسط | 10.08 | 123 | 58.515 | متوسط | 9.79  | 68  | 75.317 | جيد   | 9.06 | 13 |
| 31.817 | ضعيف   | 10.95 | 179 | 51.841 | متوسط | 10.08 | 124 | 58.515 | متوسط | 9.79  | 69  | 74.857 | جيد   | 9.08 | 14 |
| 31.817 | ضعيف   | 10.95 | 180 | 51.611 | متوسط | 10.09 | 125 | 57.595 | متوسط | 9.83  | 70  | 74.166 | جيد   | 9.11 | 15 |
| 31.587 | ضعيف   | 10.96 | 181 | 51.150 | متوسط | 10.11 | 126 | 57.365 | متوسط | 9.84  | 71  | 73.936 | جيد   | 9.12 | 16 |
| 31.357 | ضعيف   | 10.97 | 182 | 50.920 | متوسط | 10.12 | 127 | 57.134 | متوسط | 9.85  | 72  | 73.706 | جيد   | 9.13 | 17 |
| 30.896 | ضعيف   | 10.99 | 183 | 50.920 | متوسط | 10.12 | 128 | 56.904 | متوسط | 9.86  | 73  | 73.476 | جيد   | 9.14 | 18 |
| 30.896 | ضعيف   | 10.99 | 184 | 50.920 | متوسط | 10.12 | 129 | 56.674 | متوسط | 9.87  | 74  | 73.245 | جيد   | 9.15 | 19 |
| 30.206 | ضعيف   | 11.02 | 185 | 50.230 | متوسط | 10.15 | 130 | 56.674 | متوسط | 9.87  | 75  | 71.404 | جيد   | 9.23 | 20 |
| 30.206 | ضعيف   | 11.02 | 186 | 50.230 | متوسط | 10.15 | 131 | 56.444 | متوسط | 9.88  | 76  | 71.404 | جيد   | 9.23 | 21 |
| 29.976 | ضعيف   | 11.03 | 187 | 50.230 | متوسط | 10.15 | 132 | 56.444 | متوسط | 9.88  | 77  | 70.484 | جيد   | 9.27 | 22 |
| 29.976 | ضعيف   | 11.03 | 188 | 48.849 | مقبول | 10.21 | 133 | 56.214 | متوسط | 9.89  | 78  | 70.253 | جيد   | 9.28 | 23 |
| 29.976 | ضعيف   | 11.03 | 189 | 48.849 | مقبول | 10.21 | 134 | 56.214 | متوسط | 9.89  | 79  | 70.253 | جيد   | 9.28 | 24 |
| 29.976 | ضعيف   | 11.03 | 190 | 48.388 | مقبول | 10.23 | 135 | 56.214 | متوسط | 9.89  | 80  | 69.563 | جيد   | 9.31 | 25 |
| 29.976 | ضعيف   | 11.03 | 191 | 47.928 | مقبول | 10.25 | 136 | 56.214 | متوسط | 9.89  | 81  | 69.333 | جيد   | 9.32 | 26 |
| 29.976 | ضعيف   | 11.03 | 192 | 47.468 | مقبول | 10.27 | 137 | 56.214 | متوسط | 9.89  | 82  | 68.642 | جيد   | 9.35 | 27 |
| 29.746 | ضعيف   | 11.04 | 193 | 47.238 | مقبول | 10.28 | 138 | 55.523 | متوسط | 9.92  | 83  | 68.642 | جيد   | 9.35 | 28 |
| 29.746 | ضعيف   | 11.04 | 194 | 46.087 | مقبول | 10.33 | 139 | 55.523 | متوسط | 9.92  | 84  | 68.642 | جيد   | 9.35 | 29 |
| 29.515 | ضعيف   | 11.05 | 195 | 45.857 | مقبول | 10.34 | 140 | 55.523 | متوسط | 9.92  | 85  | 68.412 | جيد   | 9.36 | 30 |
| 29.285 | ضعيف   | 11.06 | 196 | 45.857 | مقبول | 10.34 | 141 | 55.523 | متوسط | 9.92  | 86  | 68.412 | جيد   | 9.36 | 31 |
| 29.285 | ضعيف   | 11.06 | 197 | 45.626 | مقبول | 10.35 | 142 | 55.523 | متوسط | 9.92  | 87  | 67.952 | جيد   | 9.38 | 32 |
| 29.055 | ضعيف   | 11.07 | 198 | 45.396 | مقبول | 10.36 | 143 | 55.293 | متوسط | 9.93  | 88  | 67.722 | جيد   | 9.39 | 33 |
| 29.055 | ضعيف   | 11.07 | 199 | 45.396 | مقبول | 10.36 | 144 | 55.293 | متوسط | 9.93  | 89  | 67.261 | جيد   | 9.41 | 34 |
| 26.293 | ضعيف   | 11.19 | 200 | 44.936 | مقبول | 10.38 | 145 | 55.063 | متوسط | 9.94  | 90  | 67.031 | جيد   | 9.42 | 35 |
| 25.373 | ضعيف   | 11.23 | 201 | 44.936 | مقبول | 10.38 | 146 | 55.063 | متوسط | 9.94  | 91  | 67.031 | جيد   | 9.42 | 36 |
| 23.992 | ضعيف   | 11.29 | 202 | 44.246 | مقبول | 10.41 | 147 | 55.063 | متوسط | 9.94  | 92  | 66.341 | متوسط | 9.45 | 37 |
| 23.531 | ضعيف   | 11.31 | 203 | 44.015 | مقبول | 10.42 | 148 | 55.063 | متوسط | 9.94  | 93  | 65.880 | متوسط | 9.47 | 38 |
| 23.531 | ضعيف   | 11.31 | 204 | 44.015 | مقبول | 10.42 | 149 | 55.063 | متوسط | 9.94  | 94  | 65.650 | متوسط | 9.48 | 39 |
| 22.841 | ضعيف   | 11.34 | 205 | 44.015 | مقبول | 10.42 | 150 | 54.833 | متوسط | 9.95  | 95  | 64.960 | متوسط | 9.51 | 40 |
| 22.150 | ضعيف   | 11.37 | 206 | 43.785 | مقبول | 10.43 | 151 | 54.833 | متوسط | 9.95  | 96  | 64.960 | متوسط | 9.51 | 41 |
| 21.000 | ضعيف   | 11.42 | 207 | 43.785 | مقبول | 10.43 | 152 | 54.833 | متوسط | 9.95  | 97  | 64.730 | متوسط | 9.52 | 42 |
| 21.000 | ضعيف   | 11.42 | 208 | 43.785 | مقبول | 10.43 | 153 | 54.833 | متوسط | 9.95  | 98  | 64.730 | متوسط | 9.52 | 43 |
| 20.309 | ضعيف   | 11.45 | 209 | 43.325 | مقبول | 10.45 | 154 | 54.833 | متوسط | 9.95  | 99  | 64.269 | متوسط | 9.54 | 44 |
| 20.309 | ضعيف   | 11.45 | 210 | 43.325 | مقبول | 10.45 | 155 | 54.603 | متوسط | 9.96  | 100 | 64.039 | متوسط | 9.55 | 45 |
| 20.079 | ضعيف   | 11.46 | 211 | 43.095 | مقبول | 10.46 | 156 | 54.603 | متوسط | 9.96  | 101 | 63.579 | متوسط | 9.57 | 46 |
| 16.166 | ض جداً | 11.63 | 212 | 42.865 | مقبول | 10.47 | 157 | 54.603 | متوسط | 9.96  | 102 | 63.349 | متوسط | 9.58 | 47 |
| 15.476 | ض جداً | 11.66 | 213 | 42.634 | مقبول | 10.48 | 158 | 54.373 | متوسط | 9.97  | 103 | 63.119 | متوسط | 9.59 | 48 |
| 14.095 | ض جداً | 11.72 | 214 | 41.944 | مقبول | 10.51 | 159 | 54.373 | متوسط | 9.97  | 104 | 62.428 | متوسط | 9.62 | 49 |
| 14.095 | ض جداً | 11.72 | 215 | 41.714 | مقبول | 10.52 | 160 | 54.373 | متوسط | 9.97  | 105 | 62.198 | متوسط | 9.63 | 50 |
| 12.254 | ض جداً | 11.8  | 216 | 41.484 | مقبول | 10.53 | 161 | 54.373 | متوسط | 9.97  | 106 | 62.198 | متوسط | 9.63 | 51 |
| 10.182 | ض جداً | 11.89 | 217 | 40.793 | مقبول | 10.56 | 162 | 54.373 | متوسط | 9.97  | 107 | 62.198 | متوسط | 9.63 | 52 |
| 9.492  | ض جداً | 11.92 | 218 | 40.563 | مقبول | 10.57 | 163 | 54.142 | متوسط | 9.98  | 108 | 61.507 | متوسط | 9.66 | 53 |
| 5.119  | ض جداً | 12.11 | 219 | 40.103 | مقبول | 10.59 | 164 | 53.222 | متوسط | 10.02 | 109 | 61.277 | متوسط | 9.67 | 54 |
| 2.587  | ض جداً | 12.22 | 220 | 40.103 | مقبول | 10.59 | 165 | 52.992 | متوسط | 10.03 | 110 | 61.047 | متوسط | 9.68 | 55 |

الجدول (11) المستويات المعيارية لاختبار المرونة

| ت | المستوى  | المديات         | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|----------|-----------------|-----------|----------------|
| 1 | جيد جداً | 12.34 – فما فوق | 8         | 3.63 %         |

|         |    |                |           |   |
|---------|----|----------------|-----------|---|
| 24.09 % | 53 | 68.9- 33.12    | جيد       | 2 |
| 20%     | 44 | 02.7 - 679.    | متوسط     | 3 |
| 37.72 % | 83 | 01.7 -4.36     | مقبول     | 4 |
| 14.54 % | 32 | 4.35-1.70      | ضعيف      | 5 |
| 0 %     | 0  | 1.69 – فما دون | ضعيف جداً | 6 |

يتبين من جدول (11) في اختبار المرونة أن مستوى (جيد جداً) يتحدد بالدرجات الخام (12.34 – فما فوق) حيث أن عدد اللاعبين (8) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (3.63 %)، أما المستوى (جيد) يتحدد بالدرجات الخام (9.68 – 12.33) حيث أن عدد اللاعبين (53) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (24.09 %)، أما المستوى (متوسط) يتحدد بالدرجات الخام (7.02 – 9.67) حيث أن عدد اللاعبين (44) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (20%)، أما المستوى (مقبول) يتحدد بالدرجات الخام (7.01 – 4.36) حيث أن عدد اللاعبين (83) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (37.72%)، أما المستوى (ضعيف) يتحدد بالدرجات الخام (4.35 – 1.70) حيث أن عدد اللاعبين (32) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (14.54%)، أما المستوى (ضعيف جداً) يتحدد بالدرجات الخام (1.69 – فما دون) حيث أن عدد اللاعبين (0) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (0%).

جدول (12) الدرجات الخام والدرجة المعيارية لاختبار المرونة

| ت  | د. خام | مستوى    | د. معياري | ت  | د. خام | مستوى | د. معياري | ت   | د. خام | مستوى | د. معياري |
|----|--------|----------|-----------|----|--------|-------|-----------|-----|--------|-------|-----------|
| 1  | 15     | جيد جداً | 100.091   | 56 | 9      | جيد   | 62.458    | 111 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 2  | 14     | جيد جداً | 93.819    | 57 | 9      | جيد   | 62.458    | 112 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 3  | 14     | جيد جداً | 93.819    | 58 | 9      | جيد   | 62.458    | 113 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 4  | 13     | جيد جداً | 87.547    | 59 | 9      | جيد   | 62.458    | 114 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 5  | 13     | جيد جداً | 87.547    | 60 | 9      | جيد   | 62.458    | 115 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 6  | 13     | جيد جداً | 87.547    | 61 | 9      | جيد   | 62.458    | 116 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 7  | 12     | جيد جداً | 81.275    | 62 | 8      | متوسط | 56.186    | 117 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 8  | 12     | جيد جداً | 81.275    | 63 | 8      | متوسط | 56.186    | 118 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 9  | 11     | جيد      | 75.003    | 64 | 8      | متوسط | 56.186    | 119 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 10 | 11     | جيد      | 75.003    | 65 | 8      | متوسط | 56.186    | 120 | 7      | مقبول | 49.914    |
| 11 | 10     | جيد      | 68.730    | 66 | 8      | متوسط | 56.186    | 121 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 12 | 10     | جيد      | 68.730    | 67 | 8      | متوسط | 56.186    | 122 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 13 | 10     | جيد      | 68.730    | 68 | 8      | متوسط | 56.186    | 123 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 14 | 10     | جيد      | 68.730    | 69 | 8      | متوسط | 56.186    | 124 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 15 | 10     | جيد      | 68.730    | 70 | 8      | متوسط | 56.186    | 125 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 16 | 10     | جيد      | 68.730    | 71 | 8      | متوسط | 56.186    | 126 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 17 | 10     | جيد      | 68.730    | 72 | 8      | متوسط | 56.186    | 127 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 18 | 10     | جيد      | 68.730    | 73 | 8      | متوسط | 56.186    | 128 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 19 | 10     | جيد      | 68.730    | 74 | 8      | متوسط | 56.186    | 129 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 20 | 10     | جيد      | 68.730    | 75 | 8      | متوسط | 56.186    | 130 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 21 | 10     | جيد      | 68.730    | 76 | 8      | متوسط | 56.186    | 131 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 22 | 10     | جيد      | 68.730    | 77 | 8      | متوسط | 56.186    | 132 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 23 | 10     | جيد      | 68.730    | 78 | 8      | متوسط | 56.186    | 133 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 24 | 10     | جيد      | 68.730    | 79 | 8      | متوسط | 56.186    | 134 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 25 | 10     | جيد      | 68.730    | 80 | 8      | متوسط | 56.186    | 135 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 26 | 10     | جيد      | 68.730    | 81 | 8      | متوسط | 56.186    | 136 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 27 | 10     | جيد      | 68.730    | 82 | 8      | متوسط | 56.186    | 137 | 6      | مقبول | 43.642    |
| 28 | 10     | جيد      | 68.730    | 83 | 8      | متوسط | 56.186    | 138 | 6      | مقبول | 43.642    |

|        |      |   |     |        |       |   |     |        |       |   |     |        |     |    |    |
|--------|------|---|-----|--------|-------|---|-----|--------|-------|---|-----|--------|-----|----|----|
| 31.097 | ضعيف | 4 | 194 | 43.642 | مقبول | 6 | 139 | 56.186 | متوسط | 8 | 84  | 68.730 | جيد | 10 | 29 |
| 31.097 | ضعيف | 4 | 195 | 43.642 | مقبول | 6 | 140 | 56.186 | متوسط | 8 | 85  | 68.730 | جيد | 10 | 30 |
| 31.097 | ضعيف | 4 | 196 | 43.642 | مقبول | 6 | 141 | 56.186 | متوسط | 8 | 86  | 68.730 | جيد | 10 | 31 |
| 31.097 | ضعيف | 4 | 197 | 43.642 | مقبول | 6 | 142 | 56.186 | متوسط | 8 | 87  | 68.730 | جيد | 10 | 32 |
| 31.097 | ضعيف | 4 | 198 | 37.370 | مقبول | 5 | 143 | 56.186 | متوسط | 8 | 88  | 68.730 | جيد | 10 | 33 |
| 31.097 | ضعيف | 4 | 199 | 37.370 | مقبول | 5 | 144 | 56.186 | متوسط | 8 | 89  | 68.730 | جيد | 10 | 34 |
| 31.097 | ضعيف | 4 | 200 | 37.370 | مقبول | 5 | 145 | 56.186 | متوسط | 8 | 90  | 68.730 | جيد | 10 | 35 |
| 24.825 | ضعيف | 3 | 201 | 37.370 | مقبول | 5 | 146 | 56.186 | متوسط | 8 | 91  | 68.730 | جيد | 10 | 36 |
| 24.825 | ضعيف | 3 | 202 | 37.370 | مقبول | 5 | 147 | 56.186 | متوسط | 8 | 92  | 68.730 | جيد | 10 | 37 |
| 24.825 | ضعيف | 3 | 203 | 37.370 | مقبول | 5 | 148 | 56.186 | متوسط | 8 | 93  | 68.730 | جيد | 10 | 38 |
| 24.825 | ضعيف | 3 | 204 | 37.370 | مقبول | 5 | 149 | 56.186 | متوسط | 8 | 94  | 68.730 | جيد | 10 | 39 |
| 24.825 | ضعيف | 3 | 205 | 37.370 | مقبول | 5 | 150 | 56.186 | متوسط | 8 | 95  | 68.730 | جيد | 10 | 40 |
| 24.825 | ضعيف | 3 | 206 | 37.370 | مقبول | 5 | 151 | 56.186 | متوسط | 8 | 96  | 68.730 | جيد | 10 | 41 |
| 24.825 | ضعيف | 3 | 207 | 37.370 | مقبول | 5 | 152 | 56.186 | متوسط | 8 | 97  | 68.730 | جيد | 10 | 42 |
| 24.825 | ضعيف | 3 | 208 | 37.370 | مقبول | 5 | 153 | 56.186 | متوسط | 8 | 98  | 68.730 | جيد | 10 | 43 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 209 | 37.370 | مقبول | 5 | 154 | 56.186 | متوسط | 8 | 99  | 68.730 | جيد | 10 | 44 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 210 | 37.370 | مقبول | 5 | 155 | 56.186 | متوسط | 8 | 100 | 68.730 | جيد | 10 | 45 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 211 | 37.370 | مقبول | 5 | 156 | 56.186 | متوسط | 8 | 101 | 68.730 | جيد | 10 | 46 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 212 | 37.370 | مقبول | 5 | 157 | 56.186 | متوسط | 8 | 102 | 68.730 | جيد | 10 | 47 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 213 | 37.370 | مقبول | 5 | 158 | 56.186 | متوسط | 8 | 103 | 68.730 | جيد | 10 | 48 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 214 | 37.370 | مقبول | 5 | 159 | 56.186 | متوسط | 8 | 104 | 68.730 | جيد | 10 | 49 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 215 | 37.370 | مقبول | 5 | 160 | 56.186 | متوسط | 8 | 105 | 68.730 | جيد | 10 | 50 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 216 | 37.370 | مقبول | 5 | 161 | 49.914 | مقبول | 7 | 106 | 68.730 | جيد | 10 | 51 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 217 | 37.370 | مقبول | 5 | 162 | 49.914 | مقبول | 7 | 107 | 62.458 | جيد | 9  | 52 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 218 | 37.370 | مقبول | 5 | 163 | 49.914 | مقبول | 7 | 108 | 62.458 | جيد | 9  | 53 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 219 | 37.370 | مقبول | 5 | 164 | 49.914 | مقبول | 7 | 109 | 62.458 | جيد | 9  | 54 |
| 18.553 | ضعيف | 2 | 220 | 37.370 | مقبول | 5 | 165 | 49.914 | مقبول | 7 | 110 | 62.458 | جيد | 9  | 55 |

الجدول (13) المستويات المعيارية لاختبار التوازن

| ت | المستوى   | المديات         | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|-----------|-----------------|-----------|----------------|
| 1 | جيد جداً  | 96.74 – فما فوق | 9         | 4.09 %         |
| 2 | جيد       | 29.78- 73.96    | 32        | 14.54 %        |
| 3 | متوسط     | 84.59 - 28.78   | 61        | 27.72 %        |
| 4 | مقبول     | 83.59 -41.39    | 87        | 39.54 %        |
| 5 | ضعيف      | 41.38-22.94     | 31        | 14.09 %        |
| 6 | ضعيف جداً | 22.93 – فما دون | 0         | 0 %            |

يتبين من جدول (13) في اختبار التوازن ان مستوى (جيد جداً) يتحدد بالدرجات الخام (96.74 – فما فوق) حيث أن عدد اللاعبين (9) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (4.09%)، أما المستوى (جيد) يتحدد بالدرجات الخام (96.73 – 78.29) حيث أن عدد اللاعبين (32) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (14.54%)، أما المستوى (متوسط) يتحدد بالدرجات الخام (78.28 – 59.84) حيث أن عدد اللاعبين (61) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (27.72%)، أما المستوى (مقبول) يتحدد بالدرجات الخام (41.39 – 59.83) حيث أن عدد اللاعبين (87) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (39.54%)، أما المستوى (ضعيف) يتحدد بالدرجات الخام (41.38 – 22.94) حيث أن عدد اللاعبين (31) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (14.09%)، أما المستوى (ضعيف جداً) يتحدد بالدرجات الخام (22.93 – فما دون) حيث أن عدد اللاعبين (0) لاعباً حققوا نسبة مئوية مقدارها (0%).

## جدول (14) الدرجات الخام والدرجة المعيارية لاختبار التوازن

| ت  | د. خام | مستوى    | د. معياري | ت  | د. خام | مستوى | د. معياري | ت   | د. خام | مستوى | د. معياري | ت   | د. خام | مستوى |        |
|----|--------|----------|-----------|----|--------|-------|-----------|-----|--------|-------|-----------|-----|--------|-------|--------|
| 1  | 113.53 | جيد جداً | 98.528    | 56 | 70.04  | متوسط | 59.225    | 111 | 58.14  | مقبول | 48.471    | 166 | 45.22  | مقبول | 36.794 |
| 2  | 113.22 | جيد جداً | 98.248    | 57 | 69.87  | متوسط | 59.071    | 112 | 57.97  | مقبول | 48.317    | 167 | 45.19  | مقبول | 36.767 |
| 3  | 110.32 | جيد جداً | 95.627    | 58 | 69.87  | متوسط | 59.071    | 113 | 57.87  | مقبول | 48.227    | 168 | 45.16  | مقبول | 36.740 |
| 4  | 105.43 | جيد جداً | 91.208    | 59 | 69.87  | متوسط | 59.071    | 114 | 56.45  | مقبول | 46.943    | 169 | 45.12  | مقبول | 36.704 |
| 5  | 104.12 | جيد جداً | 90.024    | 60 | 69.62  | متوسط | 58.845    | 115 | 56.38  | مقبول | 46.880    | 170 | 44.87  | مقبول | 36.478 |
| 6  | 102.95 | جيد جداً | 88.967    | 61 | 69.44  | متوسط | 58.683    | 116 | 56.37  | مقبول | 46.871    | 171 | 44.82  | مقبول | 36.433 |
| 7  | 102.65 | جيد جداً | 88.696    | 62 | 69.44  | متوسط | 58.683    | 117 | 55.87  | مقبول | 46.419    | 172 | 44.72  | مقبول | 36.343 |
| 8  | 102.12 | جيد جداً | 88.217    | 63 | 68.42  | متوسط | 57.761    | 118 | 55.82  | مقبول | 46.374    | 173 | 44.65  | مقبول | 36.279 |
| 9  | 98.22  | جيد جداً | 84.692    | 64 | 68.42  | متوسط | 57.761    | 119 | 55.82  | مقبول | 46.374    | 174 | 44.08  | مقبول | 35.764 |
| 10 | 95.42  | جيد      | 82.162    | 65 | 68.34  | متوسط | 57.689    | 120 | 55.68  | مقبول | 46.247    | 175 | 43.89  | مقبول | 35.592 |
| 11 | 94.58  | جيد      | 81.403    | 66 | 68.33  | متوسط | 57.680    | 121 | 55.37  | مقبول | 45.967    | 176 | 42.97  | مقبول | 34.761 |
| 12 | 94.58  | جيد      | 81.403    | 67 | 68.32  | متوسط | 57.671    | 122 | 55.29  | مقبول | 45.895    | 177 | 42.86  | مقبول | 34.662 |
| 13 | 92.25  | جيد      | 79.297    | 68 | 68.32  | متوسط | 57.671    | 123 | 54.83  | مقبول | 45.479    | 178 | 42.76  | مقبول | 34.571 |
| 14 | 92.25  | جيد      | 79.297    | 69 | 67.84  | متوسط | 57.237    | 124 | 54.63  | مقبول | 45.299    | 179 | 42.58  | مقبول | 34.409 |
| 15 | 91.32  | جيد      | 78.456    | 70 | 67.82  | متوسط | 57.219    | 125 | 54.63  | مقبول | 45.299    | 180 | 42.48  | مقبول | 34.318 |
| 16 | 91.16  | جيد      | 78.312    | 71 | 67.44  | متوسط | 56.875    | 126 | 53.91  | مقبول | 44.648    | 181 | 42.35  | مقبول | 34.201 |
| 17 | 90.34  | جيد      | 77.571    | 72 | 67.42  | متوسط | 56.857    | 127 | 53.42  | مقبول | 44.205    | 182 | 42.16  | مقبول | 34.029 |
| 18 | 85.62  | جيد      | 73.305    | 73 | 66.84  | متوسط | 56.333    | 128 | 52.98  | مقبول | 43.807    | 183 | 41.96  | مقبول | 33.848 |
| 19 | 84.97  | جيد      | 72.718    | 74 | 66.52  | متوسط | 56.044    | 129 | 52.97  | مقبول | 43.798    | 184 | 41.95  | مقبول | 33.839 |
| 20 | 83.52  | جيد      | 71.407    | 75 | 66.44  | متوسط | 55.972    | 130 | 52.39  | مقبول | 43.274    | 185 | 41.65  | مقبول | 33.568 |
| 21 | 83.19  | جيد      | 71.109    | 76 | 66.09  | متوسط | 55.655    | 131 | 52.39  | مقبول | 43.274    | 186 | 41.65  | مقبول | 33.568 |
| 22 | 83.14  | جيد      | 71.064    | 77 | 66.05  | متوسط | 55.619    | 132 | 52.37  | مقبول | 43.256    | 187 | 41.15  | مقبول | 33.116 |
| 23 | 82.75  | جيد      | 70.711    | 78 | 65.98  | متوسط | 55.556    | 133 | 52.37  | مقبول | 43.256    | 188 | 40.87  | مقبول | 32.863 |
| 24 | 82.63  | جيد      | 70.603    | 79 | 65.92  | متوسط | 55.502    | 134 | 52.34  | مقبول | 43.229    | 189 | 40.71  | مقبول | 32.719 |
| 25 | 82.43  | جيد      | 70.422    | 80 | 65.92  | متوسط | 55.502    | 135 | 51.89  | مقبول | 42.822    | 190 | 40.14  | ضعيف  | 32.204 |
| 26 | 82.34  | جيد      | 70.341    | 81 | 65.86  | متوسط | 55.447    | 136 | 51.55  | مقبول | 42.515    | 191 | 40.13  | ضعيف  | 32.194 |
| 27 | 82.34  | جيد      | 70.341    | 82 | 65.36  | متوسط | 54.996    | 137 | 51.46  | مقبول | 42.434    | 192 | 39.64  | ضعيف  | 31.752 |
| 28 | 80.73  | جيد      | 68.886    | 83 | 64.27  | متوسط | 54.011    | 138 | 51.34  | مقبول | 42.325    | 193 | 39.61  | ضعيف  | 31.725 |
| 29 | 80.23  | جيد      | 68.434    | 84 | 63.94  | متوسط | 53.712    | 139 | 50.84  | مقبول | 41.873    | 194 | 39.42  | ضعيف  | 31.553 |
| 30 | 80.04  | جيد      | 68.262    | 85 | 63.75  | متوسط | 53.541    | 140 | 50.43  | مقبول | 41.503    | 195 | 39.16  | ضعيف  | 31.318 |
| 31 | 79.68  | جيد      | 67.937    | 86 | 63.03  | متوسط | 52.890    | 141 | 50.43  | مقبول | 41.503    | 196 | 39.15  | ضعيف  | 31.309 |
| 32 | 79.12  | جيد      | 67.431    | 87 | 62.89  | متوسط | 52.763    | 142 | 49.95  | مقبول | 41.069    | 197 | 38.92  | ضعيف  | 31.101 |
| 33 | 79.12  | جيد      | 67.431    | 88 | 62.73  | متوسط | 52.619    | 143 | 49.87  | مقبول | 40.997    | 198 | 38.24  | ضعيف  | 30.486 |
| 34 | 78.96  | جيد      | 67.286    | 89 | 62.73  | متوسط | 52.619    | 144 | 49.82  | مقبول | 40.952    | 199 | 37.75  | ضعيف  | 30.044 |
| 35 | 78.93  | جيد      | 67.259    | 90 | 62.64  | متوسط | 52.537    | 145 | 49.64  | مقبول | 40.789    | 200 | 37.66  | ضعيف  | 29.962 |
| 36 | 78.64  | جيد      | 66.997    | 91 | 61.83  | متوسط | 51.805    | 146 | 49.52  | مقبول | 40.680    | 201 | 37.55  | ضعيف  | 29.863 |
| 37 | 78.64  | جيد      | 66.997    | 92 | 61.83  | متوسط | 51.805    | 147 | 49.32  | مقبول | 40.500    | 202 | 37.42  | ضعيف  | 29.745 |
| 38 | 78.64  | جيد      | 66.997    | 93 | 61.68  | متوسط | 51.670    | 148 | 49.31  | مقبول | 40.491    | 203 | 35.76  | ضعيف  | 28.245 |
| 39 | 78.55  | جيد      | 66.916    | 94 | 61.42  | متوسط | 51.435    | 149 | 49.25  | مقبول | 40.436    | 204 | 35.76  | ضعيف  | 28.245 |
| 40 | 78.46  | جيد      | 66.834    | 95 | 60.86  | متوسط | 50.929    | 150 | 48.92  | مقبول | 40.138    | 205 | 34.06  | ضعيف  | 26.709 |
| 41 | 78.32  | جيد      | 66.708    | 96 | 60.75  | متوسط | 50.829    | 151 | 48.75  | مقبول | 39.985    | 206 | 33.87  | ضعيف  | 26.537 |
| 42 | 77.48  | متوسط    | 65.949    | 97 | 60.75  | متوسط | 50.829    | 152 | 48.38  | مقبول | 39.650    | 207 | 33.87  | ضعيف  | 26.537 |

|        |      |       |     |        |       |       |     |        |       |       |     |        |       |       |    |
|--------|------|-------|-----|--------|-------|-------|-----|--------|-------|-------|-----|--------|-------|-------|----|
| 26.537 | ضعيف | 33.87 | 208 | 39.650 | مقبول | 48.38 | 153 | 50.802 | متوسط | 60.72 | 98  | 65.949 | متوسط | 77.48 | 43 |
| 26.365 | ضعيف | 33.68 | 209 | 39.632 | مقبول | 48.36 | 154 | 50.432 | متوسط | 60.31 | 99  | 65.117 | متوسط | 76.56 | 44 |
| 26.275 | ضعيف | 33.58 | 210 | 39.551 | مقبول | 48.27 | 155 | 50.206 | متوسط | 60.06 | 100 | 64.900 | متوسط | 76.32 | 45 |
| 25.525 | ضعيف | 32.75 | 211 | 39.424 | مقبول | 48.13 | 156 | 50.088 | متوسط | 59.93 | 101 | 64.331 | متوسط | 75.69 | 46 |
| 25.489 | ضعيف | 32.71 | 212 | 38.991 | مقبول | 47.65 | 157 | 49.935 | متوسط | 59.76 | 102 | 64.051 | متوسط | 75.38 | 47 |
| 24.829 | ضعيف | 31.98 | 213 | 38.249 | مقبول | 46.83 | 158 | 49.645 | مقبول | 59.44 | 103 | 63.012 | متوسط | 74.23 | 48 |
| 24.440 | ضعيف | 31.55 | 214 | 38.105 | مقبول | 46.67 | 159 | 49.591 | مقبول | 59.38 | 104 | 63.012 | متوسط | 74.23 | 49 |
| 23.338 | ضعيف | 30.33 | 215 | 38.096 | مقبول | 46.66 | 160 | 49.546 | مقبول | 59.33 | 105 | 62.460 | متوسط | 73.62 | 50 |
| 23.175 | ضعيف | 30.15 | 216 | 37.789 | مقبول | 46.32 | 161 | 49.528 | مقبول | 59.31 | 106 | 61.774 | متوسط | 72.86 | 51 |
| 22.967 | ضعيف | 29.92 | 217 | 37.635 | مقبول | 46.15 | 162 | 49.365 | مقبول | 59.13 | 107 | 61.620 | متوسط | 72.69 | 52 |
| 22.299 | ضعيف | 29.18 | 218 | 37.517 | مقبول | 46.02 | 163 | 48.950 | مقبول | 58.67 | 108 | 61.575 | متوسط | 72.64 | 53 |
| 21.883 | ضعيف | 28.72 | 219 | 37.337 | مقبول | 45.82 | 164 | 48.597 | مقبول | 58.28 | 109 | 61.511 | متوسط | 72.57 | 54 |
| 21.133 | ضعيف | 27.89 | 220 | 37.337 | مقبول | 45.82 | 165 | 48.561 | مقبول | 58.24 | 110 | 59.252 | متوسط | 70.07 | 55 |

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- إن الاختبارات الذي تم تصميمه وتقينته من قبل الباحث يقيس القدرات الحركية والمهارية للاعب كرة القدم لمن هم في أعمار (13-14) سنة والاختبارات المتمثلة لها تتمثل في اختبارات محددات قيد الدراسة.
- 2- تم التوصل إلى إيجاد وتحديد الدرجات والمستويات المعيارية معدلة لعينة البحث في الاختبارات الحركية.
- 3- يمكن اعتماد هذا الاختبارات كوسيلة ومؤشر تقييم للدلالة على حالة اللاعب الحركية والمهارية.
- 4- تحديد معادلة للتنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة القدرات الحركية.

### 2-5 التوصيات

- 1- ضرورة اعتماد هذا الاختبار الذي تم تصميمه وتقينته وإيجاد المعايير كمؤشرات لتقييم مستوى التدريب وفقا للأداء الحركي والمهاري.
- 2- يمكن اعتماد معادلة التنبؤ كمؤشرات يتم من خلالها تحديد مكونات القدرات الحركية وإمكانية الارتقاء له وفقا للفترة الزمنية لمرحلة الإعداد وصولا إلى مستوى المنافسة.
- 3- يمكن اعتماد هذا الاختبار كمؤشر منطقي لعمليات الانتقاء لفرق الأندية والمنتخبات الوطنية.



## Designing tests for some motor abilities and predicting the level of performance skill for academic school football players aged (13-14) years

Sarbaz braim khdir<sup>2</sup> - Nawzad husrn darwesh<sup>1</sup>

<sup>1+2</sup>Faculty physical education, Koya University, Koya, Kurdistan Region, Iraq.

### Abstract

The study aims to design tests to measure some motor abilities in the study sample, to find standard grades and levels for some tests of motor abilities in the study sample, preparing equations to predict the level of performance skill of soccer players in terms of mobility tests in the research sample. The researcher used the descriptive approach, and the research community was selected from football academy players aged (13-14) years in Raparin. The research sample was selected intentionally, which included (260) players. So as to reach the results, the researcher used a set of statistical programs by using SPSS. It was concluded to find and determine the grades and standard levels modified for the research sample in the motor tests, determining an equation to predict the level of performance skill in terms of motor abilities. It is recommended that the prediction equation can be adopted as indicators through which the components of motor abilities are determined and the possibility of upgrading it according to the time period of the preparation stage to reach the level of competition.

**Keywords:** Tests, Motor Abilities, Performance Skill, Academy Schools.

### المصادر

- أبو يوسف، محمد حازم محمد (2005)؛ أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط1: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- أحمد، صدام محمد (2013)؛ تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات، رسالة ماجستير: (كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- احمد، عماد زبير (2010)؛ التكنيك والتكتيك في كرة القدم، ط1: (بغداد، شركة السندباد، 2005) - البشتاوي، مهند حسين؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط1: (عمان، الأردن، دار الوائل للنشر والتوزيع.
- البياتي، حسين احمد حمزة (2021)؛ تأثير تمارينات الاستحواذ على الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية و التفكير الخططي للاعبين نادي المستقبل المشرق بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- البيك، علي فهى (2008)؛ أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية: (الإسكندرية، منشأة المعارف.
- الحيايى، معن عبد الكريم (2020)؛ التحكم بمكونات الحمل التدريبي، ط1: (مصر، الاسكندرية، عالم الرياضة للنشر.
- الخشاب، زهير قاسم و ژنون، و معتز يونس (2005)؛ كرة القدم - مهارات - الاختبارات - قانون: (الموصل، دار ابن الاثير للطباعة والنشر.
- الدليهي والربيبي، ناهدة عبد زيد، عايد حسين عبد الامير (2016)؛ السمعة واللياقة البدنية، ط1: (عمان، الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الرملى و شحاتة، عباس عبد الفتاح و محمد ابراهيم (2007)؛ اللياقة والصحة، بدون طبعة: (القاهرة، دار الفكر العربي.
- الزيود، هشام احمد وعليان، ونادرمحمد (2008)؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية، ط2: (عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

- النهنان، موسي احمد(2004): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- حسانين، محمد صبيحي(2001): التحليل العاملي للقدرات البدنية، ط1: (الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، دار فوزي للطباعة.
- حسانين، محمد صبيحي(2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط6: (القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسين، محمد صبيحي(1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسين، قاسم حسن و يوسف، فتحي المهبش(1999): الموهوب الرياضي- سماته وخصائصه في مجال التدريب، ط1: (عمان، دار الفكر.
- حسين، قاسم حسن(1998): علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1: (الأردن، دار الفكر العربي.
- حماد، مفتي ابراهيم(2001): تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- درويش، نوزاد حسين(2019): التنبؤ بدقة أداء مهارة التصويب بدلالة بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية لدى الناشئين بكرة السلة لبعض مراكز شباب اقليم كردستان: (مجلة جامعة كوية للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد3، العدد2.
- رحمة وإبراهيم، إبراهيم ومراد(2009): أسرار طرق تدريب المرونة، ط1: (الإسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر.
- صبرو جبار، قاسم لزام وفرات احمد(2004): كرة القدم: (جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية.
- عامر (وأخرون)، غزال محمد(2017): تأثير التوازن على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم الفئة العمرية(13-15) سنة:(رسالة ماجستير، جامعة زيان عاشور الجلفة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- عراي، سعيد احمد(2014): أسس التدريب الرياضي، ط1: (عمان، الأؤدن، دار أمجد للنشر والتوزيع.
- قاسم لزام صبر(2010): جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1: (بغداد، المكتبة، الرياضية.
- محسن، ثامر وأخرون(2001): الاختبارات والتحليل الحركي بكرة القدم:(الموصل، مطبعة جامعة الموصل.
- محمود، موفق أسعد(2009): الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2: (عمان، دار دجلة،

Evangelos B, Georgios K, Konstantinos A, Gissis I , Papadopoulos C, Aristomenis S (2012), 27-

Proprioception and balance training can improve amateur soccer players technical skills. J Phys Educ Sport .

29-Jreg gatz: complete conditioning for soccer, human kinetics,200930-

- Sheppard, Jim and Young, W.B.( 2006) A gility literature review: Clussifications, Training and 30 testing, J. Sports SCI

Jachk. Nelson ,Barry: Measurement of physical performance , Resource Guide Laboratory 31- experiments ,Burgess publishing company.1997

### أسماء السادة الخبراء والمختصين

| ت | اللقب العلمي والاسم      | التخصص                     | المكان العمل   |
|---|--------------------------|----------------------------|--|
| 1 | أ.د فالح جعاز شلش القيسي | قياس و تقويم - كرة اليد    | كلية التربية الرياضية - جامعة سوران                  |
| 2 | أ.د رائد محمد مشنت       | الاختبارات وقياس كرة القدم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة البصرة     |
| 3 | أ.د كوران معروف قادر     | قياس و تقويم - كرة القدم   | فاكاتي التربية الرياضية - جامعة كوبة                 |
| 4 | أ.د مجيد خدا يخش اسد     | قياس وتقويم - كرة القدم    | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة السليمانية |
| 5 | أ.د وليد خالد رجب        | قياس و تقويم - كرة القدم   | كلية التربية الرياضية جامعة الموصل                   |
| 6 | أ.د هه فال خورشيد رفيق   | التدريب الرياضي كرة القدم  | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة السليمانية |
| 7 | أ.د شريف قادر حسين       | فلسفة - تدريب              | كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين               |

|   |                              |                             |    |
|---|------------------------------|-----------------------------|----|
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية | البايوميكانيك - كرة القدم    | أ.د. ناظم جبار جلال         | 8  |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت      | القياس والتقويم - كرة القدم  | أ.د. عبد المنعم الجنابي     | 9  |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت      | التدريب الرياضي كرة القدم    | أ.د. حازم موسي عبدالعامري   | 10 |
| فاكاتي التربية الرياضية - جامعة كوية                | قياس و تقويم - كرة القدم     | أ.م.د. عيماد صدرالدين حميد  | 11 |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية | قياس و تقويم ساحة والميدان   | أ.م.د. حسين شفيق شواني      | 12 |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية | قياس و تقويم - كرة القدم     | أ.م.د. دنيا نجات رشيد       | 13 |
| فاكاتي التربية الرياضية - جامعة كوية                | تدريب رياضي ساحة الميدان     | أ.م.د. رزكار مجيد خوشتاو    | 14 |
| فاكاتي التربية الرياضية - جامعة كوية                | الإدارة والتنظيم - كرة القدم | أ.م.د. هونه ر صابر محمود    | 15 |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية | التدريب الرياضي كرة القدم    | أ.م.د. ياسين عبدالمناف قادر | 16 |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية | فلسجة تدريب - كرة القدم      | أ.م.د. هاوکار سالار احمد    | 17 |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت      | التدريب الرياضي كرة القدم    | أ.م.د. محمد شاكر احمد       | 18 |
| جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة     | فلسجة تدريب                  | أ.د. جمال صبري فرج          | 19 |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة موصل     | قياس و تقويم - كرة القدم     | أ.م.د. عمر سمير ذنون        | 20 |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة أنبار    | فلسجة الرياضي - كرة القدم    | أ.م.د. مكرم عطية محمد       | 21 |