

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

# تصميم وتقنين اختبار للرشاقة العامة

بحث وصفي

مقدم من لدن

أ.م. هادي جبار هبوش

أ.م. عامر موسى عباس

٢٠١٣م

١٤٣٥هـ

## المخلص باللغة العربية تصميم وتقنين اختبار لصفة الرشاقة العامة

أ.م. علاء جبار عبود

أ.م. عامر موسى عباس

أن عنصر الرشاقة يسعى كل رياضي الى التحلي بها حيث تعبر هذه الصفة عن قدرة الرياضي في التحكم من خلال أدائه ببعض العناصر الأخرى من عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والاقتصاد في الجهد من خلال توظيف العضلات الخاصة في الأداء فقط ، لذا وجب على المهتمين بالشأن الرياضي أو المدربين من تطوير وسائل قياسهم بما ينسجم مع التطور في المناهج التدريبية التي أثرت وبشكل كبير على تطوير قدرات الأفراد ، لذا تجلت أهمية البحث لتضع بين يدي المهتمين أو المدربين وسيلة من وسائل القياس الموائمة للتطور و لمعرفة الأفضل من بين الذين يجيدون هذه الصفة وهي الرشاقة من خلال هذا الاختبار (الجديد) الذي يساعد في الاقتصاد بالجهد والزمن للحصول على أدق البيانات الخاصة ولجميع الفعاليات ، وبعد إطلاع الباحثان على العديد من الاختبارات في المصادر العلمية التي تهتم بالاختبارات خصوصا اختبارات عناصر اللياقة البدنية وبالذات صفة الرشاقة لاحظا وجود اختبارات كثيرة لهذه الصفة ( الرشاقة ) وعند دراسة هذه الاختبارات دراسة مستفيضة وتمعنة في إجراءاتها وجدا أن هذه الاختبارات فاقدة للأسس العلمية ( الصدق والموضوعية ) بسبب تطور الأداء لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال تصميم وتقنين اختبار لصفة الرشاقة للحصول على نتائج دقيقة و تحقيق ما يراد تحقيقه من هذا الاختبار، وهدف البحث الى تعديل وتقنين اختبار جديد للرشاقة يراعى فيه المستويات الحالية من الحالة البدنية من خلال قدرته التمييزية وصعوبة الأداء ومقارنة النتائج بين أحد الاختبارات الموجودة والاختبار الجديد بغية ملاحظة الفرق بين الادائين لنفس الأفراد ، وافترض الباحثان ان للاختبار الجديد المقدر على التمييز بين المختبرين ويتمتع الاختبار الجديد بمعامل صعوبة أفضل من الاختبار القديم ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القديم والجديد ، واشتمل البحث على الدراسات النظرية التي تخدم البحث وتناول أيضاً فيه الإجراءات الميدانية والوسائل الإحصائية بعد الحصول على البيانات الخاصة بالاختبارين القديم والجديد ، قام الباحثان بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، ومن ثم وضع الاستنتاجات على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ووصى الباحثان بعض التوصيات التي من خلالها توجيه العاملين في المجال التدريب والعلوم الرياضية نحو الاختبار الأصح من حيث تحصيل أدق النتائج.

### Abstract

#### Design and test rationing recipe for fitness

Ass. prof. Amer Musa Abbas

Ass. Prof. Alaa Jabbar Abboud

That the element of agility that every athlete to show them where express this trait as the ability of sports in control through the performance of some of the other elements of the elements of fitness like strong flexibility, speed and economy of effort by employing muscle performance only, so shall those concerned with sports or trainers from developing means measure them in line with the development in the training curriculum that influenced greatly on the development of the capacities of individuals, so manifested the importance of research to put in the hands of interested or trainers and a means of measuring coinciding with the evolution and to see the best among those who are proficient in this capacity, a fitness through This test (new), which helps the economy effort and time to get the most accurate data and all the events, and then inform the researchers on many of the tests in the scientific sources that are interested tests, especially tests of elements of fitness and self-prescription agility noticed the presence of many tests for this trait (fitness) and when Study of these tests a thorough study and a careful in their actions and very that these tests are lacking in scientific basis (honesty and objectivity) because of the evolution of performance so felt researchers delve into this problem by designing and rationing test recipe agility to get accurate results and achieve what is intended to achieve from this test, and the goal Search to modify and codify a new test of agility takes into account the current levels of physical condition through its discriminatory and the difficulty of the performance and to compare the results between a testing existing and new test in order to note the difference between Aladaúan for the same individuals, and I suppose the researchers to test the new ability to distinguish between testers and enjoy the new test labs difficulty better than the old test and the presence of statistically significant differences between the two tests old and the new in favor of the new, and included research on theoretical studies that serve the research and also dealt with the operational procedures and statistical methods after obtaining data Balachtbarren old and the new, the researchers presented the results analyzed and discussed, and then develop conclusions in the light of the results that have been reached and the guardian of the researchers some recommendations through which guide the workers in the field of training and sports science about testing the fittest in terms of the collection of more accurate results.

## ١- التعريف بالبحث

### ١.١ - المقدمة وأهمية البحث :

إن التقدم العلمي الذي شمل مختلف مجالات المعرفة الانسانية شمل أيضا المجال الرياضي حيث حظيت الفعاليات الرياضية بنصيب كبير من التقدم والتطور ، مما جعل العاملين في هذا المجال يتطلعون الى مستقبل مشرق من خلال ايجاد الحلول الناجحة للمشكلات الرياضية عن طريق الوسائل العلمية .

وتعد عناصر اللياقة البدنية من الحالات التي شملها هذا التطور حيث أصبح الرياضيون في الوقت الحاضر يتمتعون بقدرات بدنية فائق نتيجة تطور المناهج التدريبية والوسائل الحديثة المتبعة في تطوير كفاءة الافراد المزاولين للنشاط الرياضي بصورة عامة وتطور تدريب عناصر اللياقة البدنية بصورة خاصة ومن هذه العناصر هي عنصر الرشاقة التي يسعى كل رياضي الى التحلي بها حيث تعبر هذه الصفة عن قدرة الرياضي في التحكم من خلال أدائه ببعض العناصر الاخرى من عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والاقتصاد في الجهد من خلال توظيف العضلات الخاصة في الاداء فقط .

ولكن يبقى التقييم من خلال القياس بواسطة الاختبارات هو الحالة التي تدل على بلوغ المستوى المطلوب والأداء المميز من اجل فرز الرياضيين وإعطاء وصفا دقيقا بعيداً عن الحكم الذاتي لمستوى إتقان الرياضي لهذه الصفة أو تلك ، ولتحديد القدرات والكفاءات التي يتمتع بها الفرد في مجال الرياضي استخدمت الاختبارات لقياس ما انجزه الرياضي وما حققته المناهج المستخدمة من تقدم، ولان هذه القدرات تتطور بتطور العلوم المكتشفة من خلال المناهج التدريبية والوسائل الحديثة المتبعة في تطوير كفاءة الرياضيين تجعل من الاختبارات التي عدت سابقا غير موافقة أو غير مراعية لمستوى الاداء الحالي فتعطي نتائج لا تنسجم مع الواقع الفعلي ، لذا وجب على المهتمين بالشأن الرياضي أو المدربين من تطوير وسائل قياسهم بما ينسجم مع التطور في المناهج التدريبية التي أثرت وبشكل كبير على تطوير قدرات الافراد وتتجلى أهمية هذا البحث لتضع بين يدي المهتمين أو المدربين وسيلة من وسائل القياس المواكبة للتطور و لمعرفة الأفضل من بين الذين يجيدون هذه الصفة وهي الرشاقة من خلال هذا الاختبار (الجديد) الذي يساعد في الاقتصاد بالجهد والزمّن للحصول على أدق البيانات الخاصة ولجميع الفعاليات.

### ١.٢ - مشكلة البحث :

بعد إطلاع الباحثان على العديد من الاختبارات في المصادر العلمية التي تهتم بالاختبارات خصوصا اختبارات عناصر اللياقة البدنية وبالذات صفة الرشاقة وهي ((الجري المتعرج بين الحواجز على شكل ٨) <sup>(١)</sup>، (الجري المكوي ٤ × ١٠، الجري المتعرج ذهاباً واياباً ٧ متر)) <sup>(٢)</sup> ، لاحظنا وجود اختبارات كثيرة لهذه الصفة ( الرشاقة ) وعند دراسة هذه الاختبارات دراسة مستفيضة وتمعننا في إجراءاتها وجد الباحثان جملة من الامور :

- أ- ضياع في الزمن من خلال استخدام المؤقتات التي تعمل باليد.
- ب- ضعف في مراعات تطبيق التعريف النظري لصفة الرشاقة في الاختبار وهو " مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم ، والاستجابة المركبة من الاستجابات السائدة في كثير من الأنشطة الرياضية ، واللاعب الناجح هو الذي يتمكن من سرعة القيام بالاستجابة الحركية الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير" <sup>٣</sup>.
- ت- ضعف في القدرة التميزية لهذه الاختبارات بين المختبرين وضعف الصعوبة فيها مما لا يعطي النتيجة الحقيقية لهذه الاختبارات .

١ - زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص١٣٩ .

٢ - محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية الرياضية ، ج ١ ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص٢٨٢ - ٣٥١ .

٣ - محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب ، ط١ ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ ، ص٤٠١ .

وبالنتيجة أصبحت هذه الاختبارات فاقدة للأسس العلمية (الصدق والموضوعية) بسبب تطور الاداء لذا أرتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال تصميم وتقنين اختبار لصفة الرشاقة يتم من خلاله مراعات النقاط أعلاه للحصول على نتائج دقيقة و تحقيق ما يراد حقيقة من هذا الاختبار.

### ١ - ٣ - أهداف البحث :

- يهدف البحث الى تعديل وتقنين اختبار جديد للرشاقة يراعى فيه المستويات الحالية من الحالة البدنية من خلال قدرته التمييزية وصعوبة الأداء .  
- مقارنة النتائج بين أحد الاختبارات الموجودة والاختبار الجديد بغية ملاحظة الفرق بين الادائين لنفس الافراد .

### ١ - ٤ - فروض البحث :

- ان للاختبار الجديد المقدره على التمييز بين المختبرين .  
- يتمتع الاختبار الجديد بمعامل صعوبة أفضل من الاختبار القديم .  
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القديم والجديد ولصالح الجديد.

### ١-٥ - مجالات البحث :

١-٥-١- المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣ .  
١-٥-٢- المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .  
١-٥-٣- المجال الزمني : ٢٠١٣/٢/١٧ - ٢٠١٣/٤/٣٠ .

### ٢- الدراسات النظرية والسابقة :

#### ١-٢- الدراسات النظرية :

#### ١-١-٢- الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات الحركية البدنية المركبة، وتعد من سمات التمايز بين اللاعبين أو الافراد في الاداء الحركي، إذ أن أتصاف الاداء بالرشاقة يميزه عن الاداء غير الرشيق، فنلاحظ جمالية الاداء وتناسق الاعضاء المشتركة في الاداء وانسيابية حركاته مما يعطي صورة في أحيانا كثيرة تخالف أحكامنا الذاتية الظاهرية المبنية على المعطيات الظاهرية والمادية (من المادة وليس الاموال)، ولهذا لا بد لنا من معرفة معنى الرشاقة أولا ومن ثم تفصل القول فيه .

وعند مطالعتنا لمصادر اللغة نجد إن معنى كلمة الرشاقة في أصلها هو: ( رشق ) الرشق الرمي وقد رَشَقَهُم بالسهم والنَّبَل يرشُقهم رَشَقاً رَمَاهم وإذا رَمَى أَهْلُ النَّضَال ما معهم من السَّهَام كلها ثم عادوا فكلُّ شَوْط من ذلك رِشْقٌ إذا رَمَوْا بأجمعهم وجهاً بجمع سِهامهم في جهة واحدة قالوا رَمَيْنَا رِشْقاً واحداً ويجوز أن يكون ههنا بالكسر وهو الوجه من الرمي والرَّشْقُ أيضاً أن يرمي الرامي بالسَّهَام كلها ويُجمع على أرشاق ومنه حديث فضالة أنه كان يخرج فيرمي الأرشاق ويقال للقوس ما أرشَقها أي ما أخفها وأسرع سهمها ورشَقهم بنظرة رَمَاهم والأرشاق إحداد النظر، والمُرَشِقُ والرَّشِيقُ من الغلمان والجواري الخفيف الحسُّ القَدُّ اللطيفة وقد رَشِقَ بالضم رشاقة التهذيب يقال للغلام والجارية إذا كانا في اعتدال رَشِيقٌ ورَشِيقَةٌ وقد رَشَقَا رشاقة وناقة رَشِيقَةٌ خفيفة سريعة (١) . كما يذكر في تاج العروس أن الرَّشِقُ: مصدر رشقتُ بالنَّبَل رَشَقاً، بفتح الراء. والرَّشِقُ، بكسر الراء: السهام بعينها التي يُرَشِقُ بها. وغلَام رَشِيقٌ: خفيف الجسم لَبِيقٌ، والمصدر الرَّشَاقَةُ. ورشَقَه بالكلام، كأنه رماه به كالرمي بالنَّبَل. (٢) وهذا المعنى يطابق ما ذهب إليه الباحثون عند تعريفهم للرشاقة كونها :

(١)- محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري: لسان العرب، ج ٤، ط ١، دار صادر، بيروت، ١٩٥٦، ص ٢٨٧.  
(٢)- محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني: تاج العروس من جواهر القاموس، ج ٣، ط ٣، الاعلمي، بيروت، ١٩٧٥، ص ١٥٤.

تعني " القدرة على تغيير اوضاع الجسم او السرعة او الاتجاهات على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح " (١)

وهي تعني أيضا " استعداد جسمي وحركي لنقل العمل الحركي المتنوع والمعقد او هي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع اجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء او ذلك " (٢)

ويعرفها مفتي ابراهيم بانها " القدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " (٣)

ويذكر ( طه اسماعيل وآخرون ) نقلاً عن ( هيرتز ) أن الرشاقة تتضمن " القدرة على أتقان التوافقات الحركية المعقدة و سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب ومتطلبات لمواقف المتغيرة ، ويشمل ذلك رد الفعل ، والتوجيه ، و التناسق ، والتوازن ، و الربط ، والاستعداد للأداء الحركي " . (٤)

حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الاخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي ، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الاوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الاداء الجيد المطلوب ، وتظهر الرشاقة في اشكال الأداء الحركي التي تتطلب سرعة تغيير اوضاع أو اتجاه الجسم أو التوقف ثم العدو والمراوغة بالجسم والتوافق في سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة ، إذ تعرف الرشاقة بانها سرعة تغيير اوضاع الجسم أو السرعة في تغيير الاتجاه وتعرف بانها القدرة على سرعة التحكم في اداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي ولهذا فان درجة التحكم في الأداء الحركي هو المحك الاول لقياس الرشاقة اذن الرشاقة هي القدرة على (٥) :

١. التحكم في التوافق الحركي المركب وباقتصادية .

٢. سرعة تعلم ودقة الانجاز الحركي للنشاط الرياضي .

٣. سرعة التصرف المناسب مع المتطلبات التي تضعها الظروف المتغيرة .

وتتضمن الرشاقة العديد من المكونات وان من العلامات المميزة لها انها تعبر عن مدى الكفاءة في القدرات الاتية (٦) :

١. المروك الجيد خلال موانع في حيز ضيق محدود .

٢. الاحتفاظ بتوازن القوى الداخلية والخارجية للجسم في الأداء الحركي المركب .

٣. التوافق الحركي عند اتقان بعض الحركات وربطها ببعضها .

٤. الدقة في الحركات الجسمانية الدقيقة وادائها بإتقان .

٥. التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنة .

٦. التحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة وفي الدورانات .

٧. ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف .

٨. رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة لمواقف متغيرة .

(١) - محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب ، ط١ ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ ، ص٤٠١ .

(٢) - وجيه محجوب : علم الحركة ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٩ ، ص٨٨ .

(٣) - حلمي حسين : اللياقة البدنية مكوناتها ، العوامل المؤثرة عليها ، اختباراتهما ، قطر ، دار المتنبى ، ١٩٨٥ ، ص١٠٧ .

(٤) - طه اسماعيل وآخرون : ١٩٨٩ ، ص١٥٨

(٥) - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط٩ ، الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ ، ص١٦٣ .

(٦) - عصام عبد الخالق : المصدر نفسه ، ١٩٩٩ ، ص١٦٥ .

## ٢-١-٢ الاختبارات في التربية الرياضية :

تؤثر الاختبارات في عمليات القياس مباشرة على فلسفة اللياقة البدنية وأهدافها حيث أصبح لها دور في متابعة التقدم ووضع الدرجات المعيارية والمعايير والمستويات والتنبؤ والتدريب والتوجيه والبحث العلمي ، لذا فإن دراسة اختبارات اللياقة البدنية شأنها شأن الاختبارات التي تستخدم في العلوم الأخرى مثل علم النفس الرياضي ، وتعتمد أسبقيتها على فهم أساسيات الإحصاء حتى يتمكن المدرب والمدرس من اختيار الاختبارات والقياسات الأكثر تلاءماً في استخدام مجالات القياس المختلفة في التربية البدنية والرياضية ، لذا عُرف الاختبار بأنه " طريقة منظمة لمقارنة سلوك فردين أو أكثر وأنه قياس موضوعي مقنن لعينة من سلوك " (١)، والاختبار اعم واشمل من المقياس حيث ان الاختبار يستلزم التفاعل بين المختبر والاختبار أما المقياس فلا يستوجب ذلك لذلك يمكن إطلاق كلمة المقياس على الاختبار ولا يمكن إطلاق كلمة الاختبار على المقياس .

ويعرف القياس (Measurement) فلسفياً على أنه نوع من أنواع الاستدلال وهو تركيب مؤلف من قضايا (أكثر من قضية واحدة) متى سلّمت (أي على تقدير أن يسلم القائس بتلك المقدمات) لزم عنها لذاتها قضية أخرى بالضرورة (لزمه التسليم بالنتيجة). (٢)

ويجب أن ننطلق من مقدمة مفادها ثبوت حكم على موضوع كلي جامع بين الأفراد (أداة القياس) ثم تطبيق هذا الحكم على الفرد المعلوم (الشيء المراد قياسه) اندراجه تحت ذلك الموضوع الكلي ، وهذه الطريقة النزولية من الكلي الى ما يقع تحته من جزئيات تسمى بالقياس .

أما اصطلاحاً فيعرف القياس بأنه : " هو مقارنة شيء بوحدات او كمية قياسية او بمقدار مقنن من نفس الشيء او الخاصية " (٣)

ويرى الباحثان بأن القياس هو : هي العملية التي بموجبها يتم تقدير الأشياء (المادية أو المعنوية) وفق أداة معيارية محددة تتناسب مع خاصية الشيء المقدر تقديراً كمياً وقد يكون هذا التقدير عددياً أو لفظياً .  
ولنقف قليلاً عند مفردات هذا التعريف لنستجلي ما هو المراد منها :

- العملية : ونعني بها الفعل الذي يحصل بوجود شخص ما ، يتم من خلاله تحديد أو تخصيص قيمة ما للشيء.
- الأشياء (المادية أو المعنوية): المادية هي الملموسة التي تأخذ حيزاً من الوجود ولها وزن أو حجم أو مادة، أما المعنوية هي المحسوسة ولكن غير ملموسة مثل (الحالة النفسية، المهارات الحركية ، اللياقة البدنية ، المعرفية ، القوة العضلية ، السمة، أو القدرة... الخ).
- وفق أداة معيارية محددة تتناسب مع خاصية الشيء المقدر: ونعني بها المقياس (Measure) أو الاختبار (Test) أو استمارة ملاحظة .

تقديراً عددياً أو لفظياً : ونعني بالتقدير هو تعيين أو تخصيص قيم ، ونعني بالعددي هو استخدام الأرقام مثل (٥٠ كغم ، ٨٠ سم ، ٣٠ ثانية .. الخ) أما اللفظي فنعني (كثير ، طويل ، جيد ، نحيف، سريع ، عالي... الخ).

وبذلك يمكن أن نوضح عملية القياس وفق الآتي :

- القائس + أداة قياس (مقياس أو اختبار) + مقيس (شيء يفاص) = عملية القياس (عملية استدلال)  
القياس ————— ينتج ← حكم أولي (التقييم)

(١)- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١ ، ١٩٩٨ ، ص٦٣٥ .  
(٢)- فلاح العابدي ، سعد الموسوي : ميزان الفكر ، سلسلة إصدارات أكاديمية الحكمة العقلية (١) ، ط١ ، قم ، ٢٠١١ م - ١٤٣٢ هـ ، ص٦٤ .  
(٣)- صفوت فرج : القياس النفسي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ ، ص٤٩ .

ولذلك يمكن أن يُعرف الباحثان القياس بأنه : هو العملية الاستدلالية المؤلفة من القائس والمقيس وأداة معيارية ، هدفها تقييم ما يوجد من الخاصية في الشيء المقاس .

أذ أن عملية القياس لا تزودنا بأكثر من درجة التي يحصل عليها الشيء المقاس ولا تعد هذه الدرجة دليلاً على المستوى إلا إذا قرنت بمقياس معياري مقبول كمتوسط الدرجات التي ينتمي إليها الشيء المقاس أو المجموع الكلي للاختبار بأكمله.

أما التقويم وعند مطالعتنا لمصادر اللغة نجد إن معنى كلمة التقويم هي مصدر مشتق من الفعل " قوم " أي عدل ، ويقال قوم فلان الشيء أزال اعوجاجه ، ويقال قوم المعوج أي عدله وأزال اعوجاجه ، ويذكر القرطبي أن التقويم هو اعتدال الشيء واستواء شأنه لأن الله تعالى قال : ((لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ {التين/٤})) هذا من ناحية اللغة. أما من جهة الاصطلاح فالتقويم هو العملية التي بموجبها يتم إصلاح الخطأ وتعديله في الشيء ومحاولة الوصل به الى درجة الكمال وتتضمن وجود أعمال وحلول وطرق للمعالجة ذلك الخطأ . وعليه يرى الباحثان أن عملية التقويم يمكن أن نوضحها وفق ما تتضمنه وكما يأتي:

- الموجه(المقوم) + شيء مقوم (أولي) + البرنامج المعالج (أعمال وحلول وطرق) + عملية القياس = عملية التقويم
- التقويم — ينتج —> حكم نهائي (التقييم) بحسب الشيء المقوم

والتقويم عملية مستمرة أعم واشمل تهدف الى الارتقاء والتقدم بالفرد والجماعة وهي عملية واسعة أكثر شمولاً من القياس والاختبار لذلك كان لا بد من استخدام الاختبارات في مجال انتقاء وتوجيه الأشخاص الذين يتوقع لهم تحقيق النتائج الرياضية في المستقبل .

## ٢-١-٣ الاعتبارات الواجب مراعاتها عند تطبيق الاختبار (١) :

- ١- اعتبارات الظروف المكانية والزمانية والمناخية والنفسية .
- ٢- اعتبارات المستوى والجنس والعمر .
- ٣- اعتبارات الاقتصاد عند وضع الاختبار .
- ٤- اعتبارات التشويق والإثارة عند أداء الاختبار .
- ٥- اعتبارات سهولة ووضوح الاختبار .
- ٦- اعتبارات وأسس تحديد الكوادر المساعدة .

## ٢-١-٤ الموصفات والأسس العلمية للاختبار الجيد (٢) :

- ١- الصدق : يكون الاختبار صادقاً اذا قاس الصفة التي وضع من اجلها .
- ٢- الثبات : يتصف الاختبار بالثبات اذا أعيد أجرأوه على نفس الطلاب وفي نفس الظروف وأعطى النتائج نفسها او نتائج قريبة من نتائج التطبيق الأول .
- ٣- الموضوعية : يكون الاختبار موضوعياً اذا كانت علامة المفحوص مستقلة عن شخصية المفحوص أي لا يتأثر بجمال الخط او الترتيب او التسلسل المنطقي لعرض الأفكار .

١- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٩٣-١٠٣ .  
٢- زيد الهويدي : أساسيات التقويم التربوي ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٩ .

٤- **الشمولية** : الاختبار الشامل هو الاختبار الذي يحتوي على عينة من الأسئلة بحيث تغطي معظم الأهداف السلوكية والمهارات التي يرغب في تحقيقها عند التلاميذ أي يقيس السلوكيات التي يجب ان يتصف بها التلميذ .

٥- **التمييز** : الاختبار الجيد هو الاختبار الذي يحتوي على اسئلة ذات مستويات متنوعة من السهولة والصعوبة وذلك كي يكون الاختبار متميزاً .

٦- **التقنين** : تقنين الاختبار يعني وضع شروط صحيحة و موحدة لتطبيق الاختبار .

٧- **إمكانية الاستخدام**(١):

من العوامل المحددة للاختبار الجيد إمكانية الاستخدام عند الأداء مثال على ذلك الكلفة المادية ويمكن القول ان إمكانية الاستخدام للاختبار يمكن ان تتضمن العناصر الآتية :

- سهولة الإعداد .

- سهولة التطبيق .

- سهولة التصحيح .

- الاقتصاد في الكلفة .

لقد ثبت علمياً ان الاختبارات تعد من أكثر أدوات التقويم استخداماً لان الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية أدت الى تحقيق تطور كبير في مجال انتقاء اللاعبين والتعرف على المستوى الحالي وهي أدوات يمكن من خلالها التعرف على القدرات الفردية لديهم ومدى التطور الحاصل لهم نتيجة للبرامج التدريبية فلا يمكن الاستغناء عنها خصوصاً في مجال الانتقاء والتوجيه ، والاختبارات والمقاييس تقسيمات متعددة طبقاً للشكل او الغرض او المحتوى .

١- قياسات جسمية ( انثروبومترية ) لتحديد العلاقة بين تحقيق المستويات الرياضية العالية ونوع او تركيب الجسم .

٢- اختبارات لتحديد الناحية الوظيفية للجهازين الدوري و التنفسي ( قياسات القلب والأوعية الدموية و التنفس )

٣- اختبارات لتحديد العناصر البدنية العامة والخاصة ( القوة ، والسرعة ، والتحمل ، والمرونة ، والجلد ، والرشاقة ) .

٤- اختبارات لتحديد المهارات الحركية والخطية ( الأداء الفني والخطي ) .

٥- اختبارات لتحديد القدرات النفسية والإرادية والناحية الاجتماعية .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة عادل تركي حسن وآخرون ٢٠٠٨ م (٢):

تناول الباحثون الدراسة الموسومة (( اثر جهاز الكتروني مبتكر في اختبارات سرعة الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه )) حيث برزت مشكلة البحث في الاقتصاد في الكلفة والجهد والزمن في أعداد الاختبارات (الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه ) إذ هدف البحث الى تصميم وبناء وتقنين جهاز الكتروني مبتكر لقياس اختبارات (الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه ) والتعرف على اثره في قياس اختبارات (الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه ) وكانت عينة البحث متمثلة في طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ . واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في معالجة مشكلة البحث وكانت من أبرز الاستنتاجات هي أن للجهاز الالكتروني المبتكر اثر في قياس اختبارات (سرعة الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه) و بالإمكان استخدام أي من الاختبارات للحصول على النتائج لعدم وجود فروق بينها .

١- زيد الهويدي : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٩ .

٢- عادل تركي حسن : اثر جهاز الكتروني مبتكر في اختبارات (سرعة الاستجابة ، التوافق ، تركيز لانتباه)، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ٨ ، العدد ٢ ، ص ١٣٣ الى ص ١٤٨ .



## ٢-٣ مناقشة الدراسة السابقة :

هناك بعض الأمور التي اختلفت وتشابهت بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة .

### أوجه التشابه هي :

- ١- استخدام المنهج الوصفي .
- ٢- تصميم جهاز جديد للدراسة السابقة واختبار جديد للدراسة الحالية .
- ٣-استخدام بعض الوسائل الإحصائية .
- ٤-عينة الدراستين طلاب المرحلة الثالثة .

### أوجه الاختلاف هي :

- ١- الدراسة السابقة ثلاثة اختبارات في جهاز واحد ، أما الدراسة الحالية اختبار واحد وفق تقنية إلكترونية .
- ٢- نوعية الاختبارات التي تم قياسها .
- ٣- عدد العينة في الدراسة السابقة لا يتجاوز الـ(٣٠) طالب وفي الدراسة الحالية (١٥٧).

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### ٣-١ منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد دراستها .

#### ٣-٢ عينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ وعددهم (٧٤٦) طالب وطالبة ، حيث تم اختبار عينة البحث وهم طلاب المرحلة الثالثة من خلال إجراء القرعة العشوائية البسيطة ) وعددهم (٢١٨) طالب وطالبة يمثلون نسبة مئوية من المجتمع الكلي (٢٩,٢٢٣%) وأن الطلاب الذين تم إجراء الاختبار عليهم فعلياً بلغ عددهم (١٥٧) لعدم حضور الطلاب الآخرين لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى حيث يمثلون نسبة مئوية (١٨,٧٢%) من المرحلة ، و(٤٦,٢١%) من المجتمع الكلي .

#### ٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية .
- استمارة جمع وتفريغ البيانات .
- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين \* .
- ساعة توقيت الكترونية ٢/ .
- الجهاز المصمم للاختبار الجديد ( اسلاك وحساسات وموقت ) .
- شريط قياس و مستطيل أرضي بأبعاد (٩ متر × ٤ متر) .
- شواخص عدد (٥) بارتفاع (٣٠) سم .
- حاجز ركض خشبي بارتفاع (١٠٧) سم عدد (٢) .
- حاجز قفز حديدي بارتفاع (٥٠) سم عدد (٢) .

\*ينظر ملحق (١)

\*\* م.م نبيل حسين طالب دكتوراه كلية العلوم – جامعة القادسية .  
الطالب احمد عباس شاكر منسي كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .  
الطالب احمد كنعان طالب عبيد كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .  
الطالب مرتضى نور نومان هاشم كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .



## جدول (١) يبين زمن الاختبار ودرجة المُختبر في اختبار الرشاقة المصمم

الدرجة المعيارية	الفئة الوقت الخام	ت
٠	صفر - دون (١٦,١) ثا	-١
١	١٦,١ ثا - فما دون ١٥,٧ ثا	-٢
٢	١٥,٧ ثا - فما دون ١٥,٣ ثا	-٣
٣	١٥,٣ ثا - فما دون ١٤,٩ ثا	-٤
٤	١٤,٩ ثا - فما دون ١٤,٥ ثا	-٥
٥	١٤,٥ ثا - فما دون ١٤,١ ثا	-٦
٦	١٤,١ ثا - فما دون ١٣,٧ ثا	-٧
٧	١٣,٧ ثا - فما دون ١٣,٣ ثا	-٨
٨	١٣,٣ ثا - فما دون ١٢,٩ ثا	-٩
٩	١٢,٩ ثا - فما دون ١٢,٥ ثا	-١٠
١٠	١٢,٥ ثا - فما فوق	-١١

## ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة (٥) طلاب وهم من ضمن مجتمع البحث وقد تم استبعادهم خارج التجربة الرئيسية ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

- معرفة الايجابيات والسلبيات للاختبار المصمم وما هي المعوقات التي قد تحدث .
- الوقت اللازم لأداء الاختبار والوقت لتكرار الاختبار عن الاختبار السابق .
- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستثمارات الخاصة بتسجيل الوقت .
- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث في للاختبار المصمم وما هي إمكانية تلف هذه المواد التي تم ربطها في الاختبار المصمم والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك .

## ٣-٦ الأسس العلمية للاختبار المصمم ( الرشاقة ) :

## ٣-٦-١ صدق الاختبار :

وهو دراسة محتوى الاختبار وتفحص أجزائه المختلفة للتأكد مما اذا كان الاختبار ممثل لمحتوى الموضوع (الصفة أو القدرة ) المراد قياسه (١) إذ تم اعتماد صدق المحتوى من خلال عرض الاختبار على الخبراء \* في مجال القياس والتقويم لإبداء آراءهم حول الاختبار المصمم مع تضمنه من شرح وافي له وفيما يتعلق بصلاحية المواد المستعملة في تهيئة الاختبار ، وللاخذ بملاحظتهم العلمية حول الاختبار المصمم وكذلك دقته في القياس كانت إجابة المختصين في صلاحية هذا الاختبار المصمم من خلال نسبة أتفاقهم إذ تم استخراج قيمة (كأ<sup>٢</sup>) المحسوبة لآراء الخبراء البالغ عددهم (١٠) أذ بلغت قيمتها (١٠) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١).

## ٣-٦-٢ ثبات الاختبار :

قام الباحثان باستخراج معامل الثبات بطريقة ( إعادة الاختبار ) حيث تم تطبيق الاختبار من قبل (٣٠) طالب من المجتمع ، وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار لمعرفة مدى ثباته، وبعد ان فرغت البيانات الخاصة بالثبات قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً ، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الاختبارين للاختبار ( الرشاقة ) ،

١ - ابو حطب واخرون : التقويم النفسي، ط٣ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٧ : ١٣٤ .

\* - ينظر ملحق (١)

والتي بلغت ( ٠,٩٧ ) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٣٦١) عند درجة حرية ( ٢٨ ) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين الاختبارين ويدل ذلك على ثبات فاعلية الاختبار المصمم للرشاقة .

### ٣-٦-٣ موضوعية الاختبار :

للموضوعية مفهوم له عدة معان وموضوعية الاختبار ترجع في أصلها إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار ، وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به وقد تعني موضوعية الاختبار ، ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على ذلك الاختبار، إذ ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكّمين ، اذ ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم<sup>(١)</sup>، حيث قام الباحثان باستخراج موضوعية الاختبار المصمم للرشاقة على ( ٣٠ ) طالب من خارج عينة البحث وقيمت من قبل حكمين \*\* ، بعد ان فُرغت البيانات الخاصة بموضوعية الاختبار قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً ، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الحكمين ، التي بلغت (١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( ٠,٣٦١ ) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي وتام بين تقويم الحكمين ، ويدل ذلك على موضوعية الاختبار المصمم وعدم خضوعه للعوامل الذاتية للحكمين كون التسجيل للزمن كان إلكترونياً .

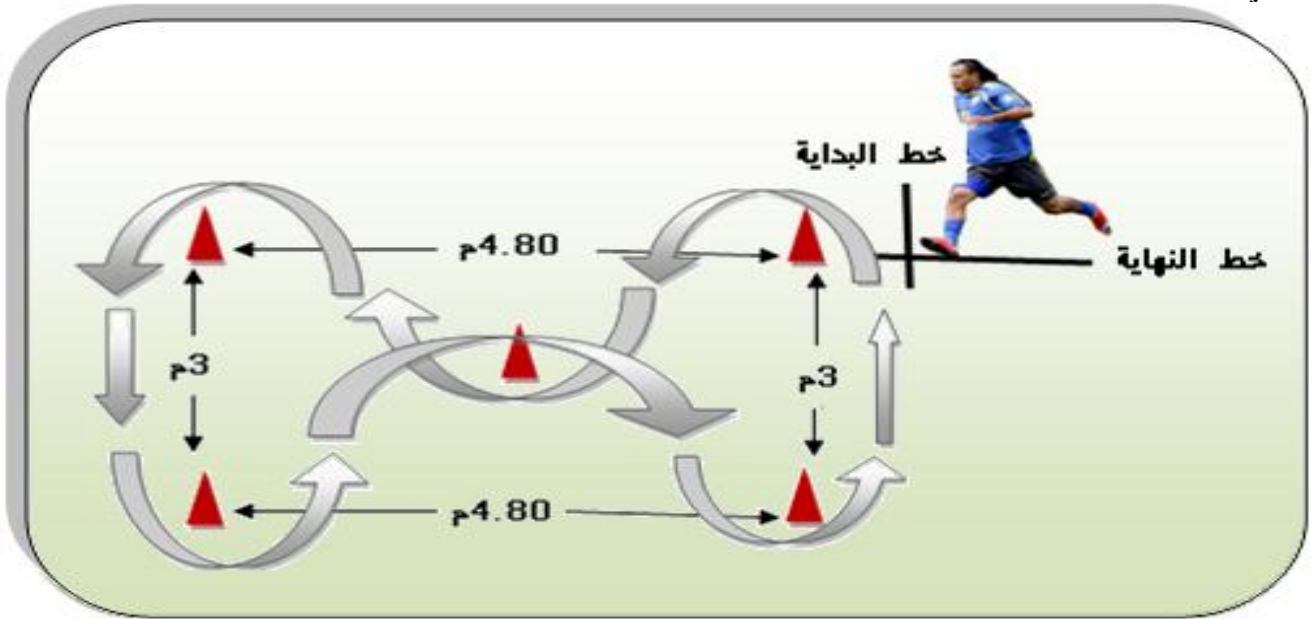
### ٦-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :

#### ١-٦-٣ الجري المتعرج على شكل ( ٨ ) (٢) :

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة العامة .

- الأدوات : ساعة إيقاف ، خمس شواخص ، يرسم مستطيل على ارض الملعب بقياسات ( ٤,٨٠ × ٣ م ) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس .

- وصف الأداء : عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل ( ٨ ) ، ويحسب الزمن من خلال التوقيت اليدوي .



شكل (٢) اختبار الجري المتعرج على شكل ٨

٢- محمد جاسم الياسري: الأسس العلمية لاختبارات التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة /النجف الاشرف ، ط١ ، ٢٠١٠ ، ص٧٧  
 \*\* - م.د عمار مثني جميل كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

- م. محمد حاتم عبد الزهرة كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

٢- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص١٣٩ .

- **التسجيل** : يقوم المُختَبَرُ بأداء محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن لها حيث كلما كان زمن الاختبار أقل كلما كانت درجة المُختَبَر هي الأفضل والعكس بالعكس وفيما يلي جدول يبين معيار وقت الاداء .

**جدول (٢) يبين زمن الاختبار ودرجة المُختَبَر \* في الاختبار القديم**

ت	الفئة الوقت الخام	الدرجة المعيارية
١-	صفر – دون (١٠,٦) ثا	٠
٢-	١٠,٦ ثا – فما دون ١٠,٢ ثا	١
٣-	١٠,٢ ثا – فما دون ٩,٨ ثا	٢
٤-	٩,٨ ثا – فما دون ٩,٤ ثا	٣
٥-	٩,٤ ثا – فما دون ٩ ثا	٤
٦-	٩ ثا – فما دون ٨,٦ ثا	٥
٧-	٨,٦ ثا – فما دون ٨,٢ ثا	٦
٨-	٨,٢ ثا – فما دون ٧,٨ ثا	٧
٩-	٧,٨ ثا – فما دون ٧,٤ ثا	٨
١٠-	٧,٤ ثا – فما دون ٧ ثا	٩
١١-	٧ ثا – فما فوق	١٠

٣-٧ القدرة التمييزية :

قام الباحثان بترتيب النتائج لـ(١٥٧) طالب التي حصلوا عليها بصورة تصاعديّة ثم حددا قيم المجموعتين ، التي تشكلان نسبة (٢٧%) من الأعلى والاسفل وبلغ عدد الطلاب لكل مجموعة (٤٢) طالباً ، ثم تم استخراج قيمة (ت) المحسوبة بين القيم العليا والسفلى للعينات المستقلة غير المترابطة والبالغة (٢٢,٥١١) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٦٧١) عند درجة حرية (٨٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، نجد ان هذا الاختبار له القدرة على التميز بين المختبرين بصورة كبيرة .

**٣-٨- درجة صعوبة الاختبار:**

ان معامل الصعوبة ضرورة دائمة في جميع اختبارات التحصيل – يجمع فيها الدرجة - التي تعتمد على الاداء الامثل كونه يعطينا مؤشرا على مدى تحقق الاختبار ومستوى أداء عينة البحث عليه من خلال النسبة التي يظهرها بعد معالجة البيانات الخام ، وأستخرج الباحثان معامل الصعوبة للاختبارين وكما موضح نتائجهما في محور عرض وتحليل النتائج .

**٣-٩- التجربة الرئيسية :**

وبعد أن تم عرض استمارة استبيان على الخبراء والمختصين\*\* واختيارهم لأحد الاختبارات الخاصة بالرشاقة وبعد إجماعهم عليه وبنسبة (١٠٠%) وهو اختبار الجري المتعرج على شكل (٨) ، قام الباحثان في يوم الأحد المصادف ٢٠١٣ /٢/١٧ بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية ، حيث بلغ عددهم (١٥٧) طالب تم إجراء الاختبار المذكور أعلاه للتعرف على الرشاقة لدى الطلاب ، واستمرت الاختبارات الى نهاية الأسبوع ( وذلك لأن هذه المرحلة تتكون من (٧) شعب من الطلاب فقط ، لذا أجرى الباحثان عملية تحصيل البيانات ضمن المحاضرات بحيث لا يؤثر على مجرياتها ) وتم تطبيق الاختبار الجديد مباشرة بعد الانتهاء من الاختبار القديم بعد اخذ كل مختبر الوقت اللازم للاستشفاء من جراء أداء الاختبار القديم .

\* تم إعداد جدول معيار الزمن للاختبار القديم من قبل الباحثان عند تطبيقه على عينة البحث .  
\*\* ينظر ملحق (١) .

وتم تحضير الاختبار المصمم بعد الاستفادة من التجربة الاستطلاعية ومعرفة المعوقات الخاصة بالاختبار من حيث كيفية الأداء عليه .

### ٣-٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب ( SPSS ) ، حيث تم استخدام القوانين الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل اختبار ( t ) للعينات المستقلة .
- الارتباط البسيط ( بيرسون ) .
- المدى للفئات .
- مربع كا<sup>٢</sup> .

### ٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن عرض النتائج من خلال مقارنة القدرة التمييزية للاختبار المصمم والقديم لعينة البحث ومن ثم مقارنة معامل الصعوبة بين للاختبار الجديد والقديم لنتائج العينة بين الاختبارين وبعدها مقارنة قيمة (ت) بين الاختبار الجديد والقديم ( للرشاقة ) في جداول توضيحية ، مع عرض نتائج الارتباط لعينة البحث بين الاختبارين لمعرفة ثبات نتائج المختبر ، وفيما يلي تفصيل النتائج .

### ٤-١ عرض نتائج القدرة التمييزية للاختبار السابق والاختبار الجديد (للمرشاقة) وتحليلها :

يبين الجدول (٣) القدرة التمييزية من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الدنيا والعليا للاختبار القديم والجديد (للمرشاقة)، أظهرت النتائج للاختبارات السابقة والجديدة أوساطاً حسابية لنتائج المجموعة الدنيا (٨،٣٥٧ ، ٠،٦٩٢) على التوالي ، وبانحراف معياري قدره (١٠،٦٨ ، ٠،٦٩٢) بحسب الترتيب ، أما المجموعة العليا فكانت نتائجها (٩،٠٢٤ ، ٧،٤٧٦) على التوالي ،

### الجدول (٣) يبين القدرة التمييزية للاختبار القديم والجديد (للمرشاقة).

ت	المتغيرات	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
١	الرشاقة القديم	٨،٣٥٧	٠،٦٩٢	٩،٠٢٤	٠،١٥٤	٦،٠٩٢	معنوي
٢	الرشاقة الجديد	٢،٠٧١	١،٠٦٨	٧،٤٧٦	١،١٣١	٢٢،٥١١	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠،٠٥ ) ودرجة حرية (٨٢) تساوي (١،٦٧١).

وبانحراف معياري قدره ( ١٠،٦٨ ، ٠،٦٩٢ ) بحسب الترتيب ، وبلغت قيمتي (ت) المحسوبة للاختبارين القديم والجديد تساوي ( ٦،٠٩٢ ، ٢٢،٥١١ ) بحسب الترتيب ، وعند مقارنتهما مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة ( ١،٦٧١ ) عند مستوى دلالة ( ٠،٠٥ ) وبدرجة حرية (٨٢) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق للاختبارين بين المجموعتين الدنيا والعليا ولصالح المجموعة العليا ، مما يدل ذلك على صلاحية الاختبار الجديد وقدرته على التمييز بين المختبرين ، وهنا ثبت الفرض الأول وبهذا تحقق الهدف الأول من البحث .

### ٤-٢-٤ عرض وتحليل نتائج معامل الصعوبة لمستوى العينة بين الاختبارين القديم والجديد للمرشاقة :

يبين الجدول (٤) قيمتي معامل الصعوبة للاختبار القديم والجديد ودلالاتهما حيث أظهر النتائج بان الاختبار القديم يتمتع بمعامل صعوبة قدرة (٨٨،٣٤٣) وهو معامل صعوبة سهل جداً ، وذلك لان قيمته أكبر من القيمة المقبولة التي تجعل مجتمع البحث معتدلاً في توزيعه على الظاهرة المبحوثة وهذا يدل على سهولة الاداء الذي يخلو من مقومات

## جدول (٤) يبين قيمة معامل الصعوبة للاختبارين القديم والجديد

المتغير	الاختبار	عينة البحث	درجة تقييم الاختبار الكلية	درجة تحصيل العينة المثالية	درجة تحصيل العينة الكلية	قيمة معامل الصعوبة	الدلالة المعامل *
معامل	الرشاقة القديم	١٥٧	١٠	١٥٧٠	١٣٨٧	٨٨,٣٤٣	سهل جدا
الصعوبة	الرشاقة الجديد	١٥٧	١٠	١٥٧٠	٧٥١	٤٧,٨٣٤	متوسط الصعوبة

\* تنحصر مقبولية معامل الصعوبة بين (فوق ٢٠) - وأقل من (٨٠)

الرشاقة التي نصت عليها الدراسات النظرية من خلال تعاريف العلماء لمفهوم الرشاقة ، بينما أظهرت النتائج في الاختبار الجديد بأنه يتمتع بمعامل صعوبة قدره (٤٧,٨٣٤) وهو معامل متوسط الصعوبة ، وذلك لان قيمته محصورة بين قيمتي الرضا (أقل من ٢٠) - وأكثر من (٨٠)) وهذا يدل على تلبية الاختبار الى كل المقومات النظرية التي اكد عليها العلماء في تعريفهم لمفهوم الرشاقة التي تتجسد في التحكم بالهواء بأجزاء الجسم ، والمرونة ، والمروق ، والسرعة ، والتوافق العضلي العصبي التي تم تجسيدها في محطات الاختبار الجديد ، وهنا ثبت الفرض الثاني وبه تحقق الهدف الأول من البحث .

## ٤-٣- عرض وتحليل نتائج مستوى العينة بين الاختبارين القديم والجديد للرشاقة :

يبين الجدول (٥) قيمة (ت) المحسوبة من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارين القديم والجديد ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٦٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣١٢) التي كانت قيمتها المحسوبة (٢٢,٥٢٢) والناجمة من الأوساط الحسابية للاختبارين القديم والجديد (٨,٨٣٤ ، ٤,٧٨٣) بحسب الترتيب ، وبانحرافات معيارية قدرها (٢,٢٠٥ ، ٠,٤٦٥) على التوالي ، حيث ظهرت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة مستوى عينة البحث في الاختبارين ، وعند ملاحظة الأوساط الحسابية لعينة البحث في الاختبارين نجد ان العينة قد حصلت على تقييم في مستوى الاختبار الاول

## جدول (٥) يبين قيمة (ت) المحسوبة لمجموعي الاختبار القديم والجديد (للمرشاقة).

ت	المتغيرات	القديم		الجديد		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
		ع ±	س	ع ±	س		
١	الرشاقة	٨,٨٣٤	٠,٤٦٥	٤,٧٨٣	٢,٢٠٥	٢٢,٥٢٢	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣١٢) تساوي (١,٦٤٥).

اعلى من مستوى تقييم الاختبار الجديد وهذا يعكس سهولة الاداء في الاختبار القديم المتجسد في سرعة الركض التي تمثل جانبا من جوانب قدرة الرشاقة وليس جميع جوانبها ، في حين كان مستوى تقييم العينة في الاختبار الجديد منخفضا ويعزو الباحثان ذلك الانخفاض الى ان الاختبار الجديد قد راعى أغلب جوانب قدرة الرشاقة المتمثلة بالتحكم بالهواء بأجزاء الجسم ، والمرونة ، والمروق ، والسرعة ، والتوافق العضلي العصبي التي تم تجسيدها في محطات الاختبار الجديد ، كما ثبت في معامل الصعوبة في الجدول (٤) ، وهنا ثبت الفرض الثالث وبه تحقق الهدف الثاني من البحث .

## ٤-٤- عرض نتائج معاملات الارتباط بين الاختبار القديم والجديد (للمرشاقة) وتحليلها :

يبين الجدول (٦) قيمة معامل الارتباط لعينة البحث بين نتائج الاختبار القديم والجديد ، التي ظهرت قيمتها المحسوبة والبالغة (٠,١٥٢) وهي أقل من القيمة الجدولية والبالغة (٠,١٥٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) يبين قيمة معاملات الارتباط (ر) المحسوبة للاختبار السابق والاختبار الجديد (للمرشاقة) .

ت	المتغيرات	الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية*	دلالة الارتباط
١	الرشاقة	الاختبار السابق	٠,١٥٢	٠,١٥٩	عشوائي ضعيف
		الاختبار الجديد			

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥٥) .

(١٥٥) ، وكانت دلالة الارتباط عشوائي ضعيف ، ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى التمايز الكبير بين الاختبارين حيث القديم يعكس جانباً واحداً من قدرة الرشاقة بينما الاختبار الجديد يعكس اغلب جوانب قدرة الرشاقة ، وهذا اثر بشكل كبير في عدم ثبات قدرة الفرد في الحصول على النتيجة ذاتها في الاختبارين ، فضلاً عن الاختبار الذي يضم أكثر من متغير لعكس القدرة التي يقيسها يستطيع ان يحصل على تمايز في الافراد المختبرين عليه أكثر من الاختبار الذي يضم متغيراً واحداً لقياس القدرة نفسها ، مما يدل على ضعف الارتباط بين هذه الاختبارات للرشاقة ، وبهذا ثبت الفرض الثالث وبه يتحقق الهدف الثاني من البحث .

#### ٤-٥- مناقشة نتائج الاختبار القديم والجديد (للرشاقة) إجمالاً :

من خلال عرض وتحليل الجداول (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) أظهرت النتائج أفضلية الاختبار الجديد (للرشاقة) على الاختبار القديم ، ويعزو الباحثان ذلك الى الاختبار المصمم قد راعى جوانب عدة في كيفية أعداد الاختبار الموضوعي الذي يقيس الحالة المراد قياسها بصورة دقيقة فضلاً عن استخدام التوقيت الالكتروني في إنهاء زمن الاختبار بدل التوقيت اليدوي الذي يتم في الاختبار القديم حيث يشوبه بعض الذاتية حيث يأخذ أو يعطي في وقت المختبر مما يسمح بالخطأ ، كما أستطاع الاختبار الجديد أن يوجد تمايزاً أفضل من الاختبار القديم في مستوى تقييم الفروق بين أفراد عينة البحث الناتج عن التنوع والتغيير المستمر في أداء الاختبار اثر وبشكل ايجابي على النتائج الرقمية من حيث الزمن ، بإعطاء الوقت الحقيقي ضمن التغييرات المستمرة وبذلك تحقق مبدأ العدالة والمساواة والإثارة والتشويق ، فضلاً عن أن عدم ثبات نتائج المختبرين الذي ظهر من خلال معامل الارتباط في الجدول (٦) يبين ضعف الارتباط بينهما ، أي ان عشوائية الارتباط تدل على ان الاختبارين (القديم والجديد) يوجد فرق بينهما في قياس الرشاقة ولصالح الاختبار الجديد كونه راعى أغلب مكونات قدرة الرشاقة ، وهذا ما توكده المصادر العلمية في أن " التوافق الحركي للقوانين والنظم الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي والعمل سوية في توجيه النشاط الحركي وتنظيمه وتحديد شكله " (١) ، فضلاً عن ما أكده (grosser ١٩٩٥) بقوله " ان العمل المشترك بين الجهازين العصبي والعضلي وفق نطاق الحركة الإرادية وتشارك مختلف مجالات الأعصاب المركزية والبدنية فضلاً عن تطوير الصفات النفسية العقلية وكلاهما يعدان من مستلزمات إتقان فن الأداء الحركي " (٢).

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ٥-١ الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية :

- ١- للاختبار المصمم في قياس قدرة الرشاقة الأثر الكبير في التمييز بين المختبرين .
- ٢- تمتع الاختبار الجديد بمعامل صعوبة أفضل من القديم ويواكب التطور الكبير في الجانب البدني في عصرنا الحالي
- ٣- ان للتقنية الالكترونية في احتساب الزمن في الاختبار الجديد له الدور الكبير في تسجيل البيانات بموضوعية في متغير وقت الاختبار أفضل من الاختبار القديم .

##### ٥-٢ التوصيات :

بعد عرض الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي :

- ١- استخدام الاختبار ( الجديد ) لغرض قياس الرشاقة .
- ٢- إجراء اختبارات دورية للرشاقة لأهميتها البالغة في جميع الألعاب .

١- عبد الله حويل فرحان : تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و الأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، ٢٠٠٨ ، ص ٨٢

٢- Crosser, m; Diezweekgy mn astik ١.a, schorndorf . ١٩٩٥ , p١٢٠ .



٣- إجراء بحوث مماثلة لتحديث الاختبارات المعدة سابقاً للقدرات البدنية والمهارية بما ينسجم التطور الحاصل في كافة مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي للوصول الى أفضل النتائج وأدقها .  
المصادر العربية والأجنبية

- ١- ابو حطب واخرون : التقويم النفسي، ط٣ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٧ : ١٣٤ .
  - ٢- حلمي حسين : اللياقة البدنية مكوناتها ، العوامل المؤثرة عليها ، اختباراتهما ، قطر ، دار المتنبي ، ١٩٨٥ .
  - ٣- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
  - ٤- زيد الهويدي : اساسيات التقويم التربوي ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، ٢٠٠٤ .
  - ٥- صفوت فرج : القياس النفسي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
  - ٦- طه أسماعيل وآخرون : ١٩٨٩ .
  - ٧- عادل تركي حسن : اثر جهاز الكتروني مبتكر في اختبارات (سرعة الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه)، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ٨ ، العدد ٢ ، ٢٠٠٧ م .
  - ٨- عبد الله حويل فرحان: تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و الأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية ، ٢٠٠٨ م.
  - ٩- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي نظريات –تطبيقات ، ط٩، الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
  - ١٠- فلاح العابدي ، سعد الموسوي : ميزان الفكر ، سلسلة إصدارات أكاديمية الحكمة العقلية (١) ، ط١ ، قم ، ٢٠١١ م – ١٤٣٢ هـ .
  - ١١- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١ ، ١٩٩٨ م .
  - ١٢- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨ م.
  - ١٣- محمد بن محمد بن عبد الرزاق: تاج العروس من جواهر القاموس، ج ٣، ط ٣ ، الاعلمي ، بيروت، ١٩٧٥ .
  - ١٤- محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري: لسان العرب، ج ٤، ط ١ ، دار صادر ، بيروت، ١٩٥٦ .
  - ١٥- محمد جاسم الياسري: الأسس العلمية لاختبارات التربية الرياضية، دار الضياء /النجف الاشرف ، ط١ ، ٢٠١٠ م .
  - ١٦- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج ١، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
  - ١٧- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب ، ط١ ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ .
  - ١٨- وجيه محجوب : علم الحركة ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٩ .
- ١٩ - Crosser, m; Diezweekgy mn astik ١.a, schorndorf . ١٩٩٥

## ملحق (١)

يبين اسماء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
١-	د. عبد الله حسين اللامي	تدريب - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٢-	د. عامر سعيد الخيكاني	علم نفس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
٣-	د. عقيل مسلم عبد الحسين	فلسفة التدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى
٤-	م.د. سلام جبار صاحب	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٥-	م.د. حازم موسى عبد	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٦-	م.د. أياد عبد الرحمن	أختبارات بايو كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى
٧-	م.د. علي حسين هاشم	علم النفس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٨-	م.د. عبد الله حويل فرحان	تدريب - كرة قدم	كلية الهندسة - جامعة القادسية
٩-	م.د. رأفت عبد الهادي كاظم	اختبارات - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
١٠-	م. حيدر كريم سعيد	علم النفس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

## ملحق (٢)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بالرشاقة

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة . . .

يروم الباحثان إجراء بالبحث الموسوم (( تعديل وتقنين اختبار لصفة الرشاقة )) ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام ، فقد حرص الباحثان على استشارتكم في ذلك ، يرجى التفضل بوضع علامة (✓) أمام الاختبار التي ترونه مناسباً لمفهوم تعريف الرشاقة ادناه ، وإضافة أي اختبار ترونه ضرورياً وهاماً .

- والرشاقة : هي مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو على الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

مع فائق الشكر والتقدير

اسم المختص:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ :

التوقيع :

العلامة	الاختبارات	الصفة
	الجري المتعرج بين الحواجز على شكل ٨	الرشاقة
	الجري المكوكي ٤ × ١٠	
	الجري المتعرج ذهاباً وإياباً ٧ متر	

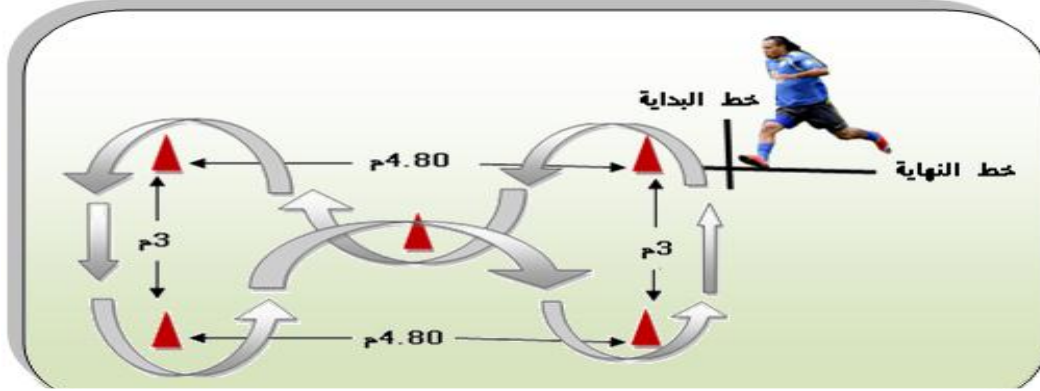
الباحثان

أ.م. علاء جبار عبود

أ.م. عامر موسى عباس

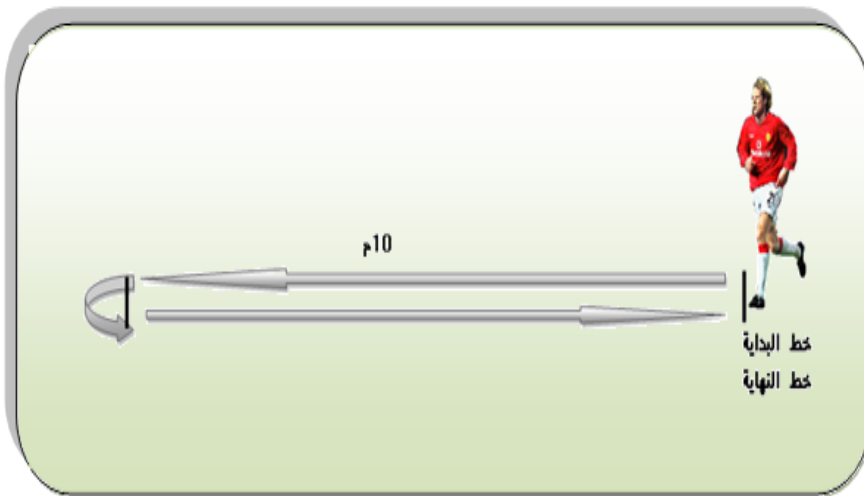
## ١- الجري المتعرج على شكل ( ٨ ) (١) :

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة العامة .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، خمس شواخص ، يرسم مستطيل على ارض الملعب بقياسات ( ٣ × ٤,٨٠ م ) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس .
- وصف الأداء : عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل ( ٨ ) ، ويحسب الزمن من خلال التوقيت اليدوي .



شكل (٣) اختبار الجري المتعرج على شكل ٨

- التسجيل : يقوم المختبر باداء محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن .
- ٢- الجري المكوكي ١٠ × ٤ : (٢)
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠) امتار .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزه بكلا قدميه ثم يستدير ليعود مرة اخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ، ثم يكرر هذا العمل مرة اخرى ، أي ان المختبر يقطع مسافة (٤٠) متراً ذهاباً وعودة .
- توجيهات :
- يجب ان يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلا القدمين .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة ( ١٠ × ٤ م ) من لحظة اشارة البدء حتى تجاوزه الخط بعد ان يكون قطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وإياباً .



شكل (٤) يوضح اختبار الجري المكوكي ١٠ × ٤ م

