جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل

أنفال راكان محمود داود العنزي

رسالة ماجستير علوم
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ
الدكتورة غيداء سالم عزيز

١٤٤٤هـ ٢٠٢٢م

جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل

رسالة تقدمت بها

أنفال راكان محمود داود العنزي

إلى

مجلس كلية التربية للبنات في جامعة الموصل

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير علوم في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستـــاذ

الدكتورة غيداء سالم عزيز

١٤٤٤هـ ٢٠٢٢م

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ هُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ ٱلشَّمۡسَ ضِيَآءً وَٱلۡقَمَرَ نُورًا وَقَدَّرَهُۥ
مَنَازِلَ لِتَعۡلَمُواْ عَدَدَ ٱلسِّنِينَ وَٱلۡحِسَابَۚ مَا خَلَقَ ٱللَّهُ
ذَٰلِكَ إِلَّا بِٱلۡحَقِّۚ يُفَصِّلُ ٱلۡأٓيَٰتِ لِقَوۡمٍ يَعۡلَمُونَ ٥ ﴾

سورة يونس، الآية:5

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ **(نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل)** قد جرى بإشرافي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات في جامعة الموصل، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير علوم في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:
الاسم: أ.د. غيداء سالم عزيز
التأريخ: / / 2022 م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ **(نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل)** قد راجعتها وصحّحت ما فيها من أخطاء لغوية، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة بقدر تعلق الأمر بالسلامة اللغوية.

التوقيع:
الاسم: أ.د. محمد اسماعيل محمد المشهداني
التأريخ: / / 2022 م

إقرار رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
رئيس لجنة الدراسات العليا

بناء على التوصيات المقدمة من المشرف والمقوم اللغوي ورئيس لجنة الدراسات العليا، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:
الاسم: أ.م.د ثابت إحسان أحمد حمودات
التأريخ: / / 2022 م

قرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة التقويم والمناقشة قد أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ((**نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل**))، وناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما لها علاقة بها بتاريخ (/ / 2022) ونشهد بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع : **التوقيع :**
الاسم : أ.د. ثيلام يونس علاوي **الاسم : أ.د. كوران معروف قادر**
التاريخ: / / 2022 **التاريخ: / / 2022**
رئيس لجنة المناقشة **عضو لجنة المناقشة**

التوقيع : **التوقيع :**
الاسم : أ.د. نبراس يونس محمد **الاسم : أ.د. غيداء يونس عزيز**
التاريخ: / / 2022 **التاريخ: / / 2022**
عضو لجنة المناقشة **عضو لجنة المناقشة (ومشرفاً)**

قرار مجلس الكلية

أجتمع مجلس كلية التربية للبنات بجلسته والمنعقدة بتاريخ (/ / 2022) وقررت التوصية بمنحها شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مقرر مجلس الكلية **عميد كلية التربية للبنات**
أ.م.د. داود حبو محمد **أ.د. ضمياء علي عبدالله**
التاريخ: / /2022 **التاريخ: / /2022**

شكـر وعرفـــان

﴿ فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿١٩﴾ ﴾ (سورة النمل)

صدق الله العظيم، الرحمن الرحيم، الواهب الكريم، الحليم العليم، والحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، ومن اهتدى بهديه إلى يوم الدين، وبعد...

أسجد لله حمدا وشكرا وتعظيما للذي هداني، ويسر لي أمري، ومنحني العزم والصبر، وحبّب إليّ البحث العلمي، وأعانني على إنجاز هذا العمل العلمي المتواضع، وما توفيقي إلا بالله الذي علَّم الانسان ما لم يعلم.

ثم إنه لا يسعني إلا أن أشيد بالفضل، وأقرّ بالمعروف، لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث، كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية للبنات متمثلة بالأستاذة الدكتورة (ضمياء علي عبد الله) عميد الكلية ومعاون العميد للشؤون العلمية الدكتور (داود حبو محمد)، ورئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الأستاذ المساعد الدكتور (ثابت إحسان أحمد حمودات) على ما قدموه لي من تسهيلات في مسيرتي العلمية..

كما أقدم بالشكر والتقدير للدكتورة الفاضلة (غيداء سالم عزيز)، حفظها الله وطال في عمرها، لتفضلها الكريم بالإشراف على هذه الرسالة، وتكرمها بنصحي وتوجيهي حتى إتمام هذه الرسالة..

وإلى رئيس لجنة المناقشة، والسادة أعضاء لجنة المناقشة الكرام لتفضلهم بقراءة ومناقشة هذه الرسالة.

وكما أقدم شكري الى الدكتور القدير (ثيلام يونس علاوي) على ما خصني به من التوجيه والتصويب.

وأقدم شكري إلى كل من وقف معي من أجل الوصول إلى ما أنا عليه الآن من زوجي وبناتي وأهلي وصديقاتي وأساتذتي الكرام من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات، فلهم كل الشكر والامتنان.

وأيضا إلى روح أبي الذي كان معي منذ مسيرتي الدراسية، كنت أتمنى أن يكون معي في مثل هذا اليوم الذي يشهد به على إنجازات ابنته، ولكن شاءت الاقدار ورحل عنا، وأدعو الله أن أكون قد وفقت للعمل بوصيتك يا أبي الغالي، رحمك الله وأسكنك فسيح جناته.

الباحثة

ملخص الرسالة

نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل

الباحثة	الأستاذ
أنفال راكان محمود	الدكتورة غيداء سالم عزيز
1444هـ	2022م

تعد الرشاقة إحدى عناصر اللياقة البدنية والحركية، كما تعدّ أهم الصفات البدنية لحركة الانسان بشكل عام، والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص، وهي من الصفات البدنية المركبة؛ لأنها تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي.

ولقد اهتم العلماء بالرشاقة من حيث الاختبار، فظهرت اختبارات عديدة للرشاقة، منها ما يؤدّى من خلال الركض المرتد، أو بين الشواخص، وحتى الشواخص توضع بأشكال خاصة، كالخطوة الجانبية، والوثبة الرباعية، والجري حول دائرة، واختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف، والجري المتعدد الجهات، وكل هذه الاختبارات تتطلب سلوكيات حركية وفق طبيعة وشكل الاختبار.

وقد هدف البحث إلى:

-التعرف على نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل.

-التعرف على اهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في اختبارات الرشاقة ذات السلوكيات الحركية المتنوعة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل.

أما الإطار النظري فقد تضمن:

الرشاقة، والرشاقة بوصفها كصفة مركبة، واشكال المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة، والدراسات المرتبطة.

اما إجراءات البحث فقد استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي، فيما تكونت العينة من(417) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وطالبات قسمي التربية البدنية في كلية التربية للبنات وكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل وللمراحل الدراسية الأربعة، وقد اختبرن بالطريقة العشوائية، أما أدوات البحث فقد تضمنت مجموعة من اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة، بعد ان اتُبعت الخطوات العلمية في تحديدها لأجل استخراج نسبة مساهمتها.

بلغ عدد الاختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية (7) اختبارات مثلت (السرعة الانتقالية، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، والمرونة، والتوازن، والتوافق، وسرعة الاستجابة).

اما المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة فقد بلغ عددها (10) اختبارات مثلت (الجري المكوكي4×9م ، والجري المكوكي4×10م ، الوثبة الرباعية، والجري حول دائرة، والجري متعدد الجهات، والجري المتعرج (لبارو)، والجري المتعرج (الزجزاج) بين الشواخص (بالأرقام) ، والجري المتعرج بين (6شواخص)، والانبطاح المائل ثم الوقوف، والخطوة الجانبية).

واستُخدِمَتْ الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، والخطأ المعياري، وأعلى قيمة ، وأقل قيمة، ومعامل الارتباط البسيط (لبيرسون)، وتحليل الانحدار بطريقة كل الانحدارات (Enter)، والانحدار الانتقائي (step wise) .

وأظهرت نتائج البحث ما يأتي:-

- ساهمت عناصر اللياقة البدنية (بشكل مجتمع) بصورة معنوية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة الانحدارات كلها، وهي (الجري المكوكي 4× أمتار، والجري المكوكي 4× أمتار، والخطوة الجانبية(10 ثوانٍ)، والانبطاح المائل ثم الوقوف(10ثوانٍ)، والجري حول الدائرة، والجري المتعدد الجهات) وبنسبة متباينة من موقف سلوكي إلى آخر.

- لم تساهم عناصر اللياقة البدنية (بشكل مجتمع) بصورة معنوية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة الانحدارات كلها وهي: الوثبة الرباعية(10ثوانٍ)، الركض المتعرج (بارو)، والجري المتعرج بين الحواج، والجري المتعرج بين 6 شواخص.

- إن التوافق وسرعة الاستجابة والمرونة أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة (4× 9) أمتار.

- إن سرعة الاستجابة أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالجري المكوكي (4×10) أمتار.

- إن سرعة الاستجابة أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالخطوة الجانبية(10) ثا.

- إن المرونة هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالوثبة الرباعية (10) ثا.

- إن سرعة الاستجابة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالانبطاح المائل من الوقوف.

– إن التوافق هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالجري المتعرج بين الحواجز (بالأرقام).

– إن التوافق هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالجري المتعرج بين(6) شواخص.

– إن القوة المميزة بالسرعة والتوافق وسرعة الاستجابة هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالجري حول الدائرة.

– إن القوة المميزة بالسرعة والتوافق هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالجري المتعدد الجهات.

– إن أكثر عناصر اللياقة البدنية تأثيرا بالرشاقة هو التوافق وسرعة الاستجابة بالمركز الأول ، يليه المرونة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين .

– أكثر المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة تأثراً بعناصر اللياقة البدنية هو اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف خلال (10ثوانٍ).

– لم تظهر أي مساهمة معنوية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي الخاص باختبار بارو للرشاقة.

– انخفاض مستوى مساهمة عناصر اللياقة البدنية بشكل عام في اختبارات الرشاقة التي تمثل مواقف سلوكية مختلفة لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

– اختلا ف عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تبعا لاختلاف المواقف السلوكي لاختبارات الرشاقة

– اتضح بدرجة كبيرة ان سرعة الاستجابة الحركية مثل اكثر عناصر اللياقة البدنية ظهورا (المساهمة) في اختبارات الرشاقة على اختلاف مواقفها السلوكية ، تلاه عنصر التوافق العضلي العصبي ومن ثم المرونة ، فالقوة الانفجارية للرجلين.

– هناك نوع من الاختلاف النسبي في مساهمة عناصر اللياقة البدنية وكذلك اهم العناصر المساهمة قياسا باختلاف الموقف السلوكي للرشاقة.

ثبت المحتويات

الموضوع	الصفحة
الآية القرآنية	أ
إقرار المشرف	ب
قرار لجنة المناقشة	ج
شكر وعرفان	د
ملخص البحث	هـ-ز
ثبت المحتويات	4-1
ثبت الجداول	6-4
ثبت الأشكال	7-6
ثبت الملاحق	8
1 – التعريف بالبحث	**12-9**
1 – 1 المقدمة وأهمية البحث	11-10
1 – 2 مشكلة البحث	11
1 – 3 أهداف البحث	12
1 – 4 مجالات البحث	12
1 – 5 تحديد المصطلحات	12
2 – الإطار النظري والدراسات المرتبطة	**24-13**
2-1 الإطار النظري	14
2-1-1 الرشاقة	14
2-1-1-1الرشاقة يوصفها صفة مركبة	15
2-1-1-2 أشكال المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة	20-16
2-2 الدراسات المرتبطة	20
2-2-1 دراسة(حسين،2022)	21-20
2-2-2دراسة العنزي وآخران (2012)	22-21
2-2-3 دراسة شهاب وإبراهيم (2011)	22
2-2-4دراسة عزيز(2009)	23
2-2-5 دراسة الظاهر(2004)	24-23
2-3 التحليل والإفادة من الدراسات المرتبطة	24

الموضوع	الصفحة
3 – إجراءات البحث	**52-25**
3 – 1 منهج البحث	26
3 – 2 مجتمع البحث وعينته	26
3- 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة	27-26
3- 4 أدوات البحث	27
3-5 الإجراءات الإدارية	27
3-6 تحديد متغيرات الدراسة	27
3-6-1تحديد عناصر اللياقة البدنية واختبارات الرشاقة لطالبات التربية البدنية	27
3-6-1-1 تحديد عناصر اللياقة البدنية	27
3-6-1-2 ترشيح أهم الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية	28
3-6-1-3 تحديد اختبارات الرشاقة	30
3-7 الإجراءات الميدانية	30
3-7-1التجربة الاستطلاعية الأولى لاختبارات اللياقة البدنية	31-30
3-7-2التجربة الاستطلاعية الثانية لاختبارات الرشاقة	31
3-7-3 تسلسل الاختبارات في التجربة النهائية	31
3-8 المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة البدنية	32
3-8-1 الثبات	33-32
3-8-2 الصدق	34
3-8-2-1 صدق المحتوى لمكونات الرشاقة	34
3-8-2-2الصدق الظاهري	35
3-8-1-3 الصدق الذاتي	35
3-9 الاختبارات البدنية	35
3-9-1اختبار العدو (20)م من الوضع الطائر	35
3-9 -2 اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين(ثوانٍ)	36-35
3-9-3اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة	36
3-9 -4 اختبار الدوائر المرقمة	37
3-9-5 اختبار الوقوف بالقدم (طوليا) على العارضة	38-37
3-9-6 اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	39-38

الموضوع	الصفحة
3-9-7 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	40-39
3-اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المتنوعة	41
3-10-1 اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف	42-41
3-10-2اختبار الخطوة الجانبية(ثوانٍ)	43-42
3-10-3 اختبار الجري المتعرج (الزجزاج) بين الحواجز(بالأرقام)	45-44
3-10-4اختبار الوثبة الرباعية(10ثوان)	47-45
3-10-5اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات4×9م	48-47
3-10-6 اختبار الركض المتعرج (لبارو)	49-48
3-10-7اختبار الجري المتعدد الجهات	50-49
3-10-8 اختبار الجري المكوكي4×10م	51-50
3-10-9 اختبار الجري حول الدائرة	51
3-10-10اختبار الجري المتعرج بين(6شواخص)	52
3- 11التطبيق النهائي لاختبارات البحث	52
3-12الوسائل الإحصائية	52
4 – عرض النتائج ومناقشتها	**78-53**
4-1 عرض النتائج وتحليلها	54
4-1-1عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×9م للرشاقة	58
4-1-2عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×10م للرشاقة	60
4-1-3عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ) للرشاقة	62-61
4-1-4عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ) للرشاقة	63
4-1-5عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الركض المتعرج (بارو) للرشاقة	65-64
4-1-6عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10 ثوانٍ) للرشاقة	66-65
4-1-7عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزجزاج) بين الحواجز(بالأرقام)	68-67

الموضوع	الصفحة
4-1-8عرض نتائج الموقف السلوكي للجري المتعرج (الزجزاج) بين (6 شواخص) للرشاقة	69
4-1-9عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري حول الدائرة	71-70
4-1-10عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات للرشاقة	72
4-2 مناقشة النتائج	78-74
5-الاستنتاجات والتوصيات	**81-79**
5-1 الاستنتاجات	81-80
5-2التوصيات	81
ثبت المصادر العربية والأجنبية	86-82
المخلص باللغة الإنكليزية	A-D

ثبت الجداول

الجدول	اسم الجدول	الصفحة
1	مكونات عناصر اللياقة البدنية الداخلة بالرشاقة	15
2	مجتمع البحث وعينته	26
3	النسبة المئوية لاتفاق المتخصصين لعناصر اللياقة البدنية	28
4	النسبة المئوية لاتفاق المختصين لترشيح اختبارات اللياقة البدنية	29
5	نسبة اتفاق الخبراء حول المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة	30
6	اختبارات عناصر اللياقة البدنية والرشاقة على مدار خمسة أيام	32-31
7	معامل الثبات والصدق الذاتي بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات اللياقة البدنية	33
8	معامل الثبات والصدق الذاتي بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات الرشاقة	34
9	الوصف الإحصائي لاختبارات عناصر اللياقة البدنية	54
10	الوصف الإحصائي لاختبارات الرشاقة	54
11	معاملات الارتباط بين اختبارات الرشاقة ذات الموقف السلوكي المختلفة واختبارات عناصر اللياقة البدنية	58-55

الجدول	اسم الجدول	الصفحة
12	نسب المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري4×9م	58
13	نسب مساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري 4×9م	59
14	نسب المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي4×10م	60
15	نسب مساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي4×10م	61
16	نسب مساهمة اختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية(10 ثوانٍ) للرشاقة	62-61
17	نسب مساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية(10 ثوانٍ) للرشاقة	62
18	نسب مساهمة اختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ) للرشاقة	63
19	نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في المواقف السلوكية لاختبار الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ) للرشاقة	64
20	نسب المساهمة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الركض المتعرج (بارو) للرشاقة	65-64
21	نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف(10 ثوانٍ) للرشاقة	66-65
22	نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف(10 ثوانٍ) للرشاقة	67-66
23	نسب المساهمة الكلية للاختبارات في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج بين الحواجز (بالأرقام)	68-67

الجدول	اسم الجدول	الصفحة
24	نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزجزاج) بين الحواجز (بالأرقام)	68
25	نسب المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (6شواخص) للرشاقة	69
26	نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزجزاج) بين(6شواخص)	70
27	نسب المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة للرشاقة	71-70
28	نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة للرشاقة	72-71
29	نسب المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات للرشاقة	72
30	نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات للرشاقة	73
31	المعادلات التنبؤية المساهمة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة	74

ثبت الأشكال

رقم الشكل	اسم الشكل	الصفحة
1	الجري المكوكي(4×9م)(4×10م)	17
2	الانبطاح المائل ثم الوقوف	17
3	الخطوة الجانبية (10ثوانٍ)	17
4	الجري حول الدائرة	18
5	الوثبة الرباعية (10ثوانٍ)	18
6	الجري المتعرج بين الحواجز (بالأرقام)	19

رقم الشكل	اسم الشكل	الصفحة
7	الجري المتعرج بين(6 شواخص)	19
8	الجري المتعرج (بارو)	19
9	الجري المتعدد الجهات	19
10	اختبار العدو (20)م من الوضع الطائر	35
11	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين (10ثوانٍ)	36
12	اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة	36
13	اختبار الدوائر المرقمة	37
14	اختبار الوقوف بشكل طولي على العارضة	38
15	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	39
16	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	40
17	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10ثوانٍ)	42
18	اختبار الخطوة الجانبية(10ثوانٍ)	43
19	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز (بالأرقام)	45
20	اختبار الوثبة الرباعية(10ثوانٍ)	47
21	اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات4×9م	48
22	اختبار الركض المتعرج بطريقة (بارو)	49
23	اختبار الجري المتعدد الجهات	50
24	اختبار الجري المكوكي4×10م	51
25	اختبار الجري حول الدائرة	51
26	اختبار الجري المتعرج بين(6 شواخص)	52

ثبت الملاحق

رقم الملحق	اسم الملحق	الصفحة
1	كتاب تسهيل المهمة	88
2	استطلاع آراء الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية	90-89
3	استطلاع آراء الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات البدنية	92-91
4	استطلاع آراء الخبراء حول تحديد اختبارات الرشاقة	94-93
5	أسماء السادة الخبراء في تحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة	95
6	استبيان تطبيق الاختبارات البدنية على مدار يومين	97-96
7	استبيان تسلسل اختبارات الرشاقة وتطبيقها على مدار ثلاثة أيام	99-98

1- التعريف بالبحث

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد اللياقة البدنية واحدة من أهم المتطلبات التي حظيت بالدراسة للوصول إلى الحقائق العلمية التي تساهم في تطور الرياضة وبمختلف المجالات، وفي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، تعد اللياقة البدنية عاملا مهما في بناء مستوى الطلبة وتقدمهم فيما ينعكس على مستوى أدائهم المهارى.

وتعد الرشاقة إحدى عناصر البدنية الضرورية للطالبات- كما هي للطلاب-ليتمكن من أداء المهارات الحركية بإتقان، ولأن الرشاقة مهمة في ربط المهارات الرياضية بشكل متسلسل مثل الجمل الحركية في الجمباز، أو في أداء الحركات الرياضية بظروف طارئة مثل الألعاب الجماعية.

تعد الرشاقة إحدى عناصر اللياقة البدنية والحركية، كما تعدّ من أهم عناصر البدنية اللازمة لحركة الإنسان بشكل عام، والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص، وهي من الصفات البدنية المركبة لأنها تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوزان والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي(بسطويسي،1999،254)، كل هذه الصفات متجمعة في تداخل منسجم تجعل الفرد قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل، أو الأجزاء المختلفة منه، حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، وتدخل الرشاقة في الفعاليات الرياضية بشكل نسبي وفق خصوصية الفعالية، إذ إن الرشاقة لها أهمية نسبية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاه الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة.(علاوي ورضوان،2001،236).

فقد تظهر الرشاقة بشكل واضح في الألعاب الفرقية التي تتطلب المراوغة بالجسم أو الجري أو التوقف، ثم البدء أو تغيير الاتجاه في مختلف المواقف مع وجود منافس، وكذلك تظهر في الألعاب الفردية التي تتطلب الحركة بالركض المرتد أو المتعرج أو إلى إحدى الجانبين، والرشاقة تتطلب تغيير الاتجاه مع سرعة الأداء وهذا يتطلب وجود قوة بدنية لأجل الأداء السريع، إذ إن غياب السرعة في الأداء ينعكس سلبياً على الأداء، إضافة إلى أن الرشاقة ترتبط بصفة السرعة، لأن زمن أداء الحركة الرشيقة هي إحدى مؤشرات الرشاقة، ولأن الرشاقة تعدّ صفة حاسمة وعلامة مميزة في الأداء، والتي بدونها لا ينجح الأداء الرياضي، وإن تحسين هذه الصفة لا يتم إلا بتحسين الصفات البدنية الأخرى، فكلما تحسنت القوة والسرعة والمرونة تحسن مستوى أداء اللاعب المهاري (المندلاوي وآخرون،1979،203)، كما تعدُّ الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث تتلازم القدرة مع التوافق، بالإضافة إلى أن السرعة والمرونة مع الرشاقة تساعد

على التوافق الجيد بين المهارات الحركية، مما يستدعي الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية، إذ تعدّ عناصر التوافق والقدرة والتحمل من مستلزمات الرشاقة، كما أنها تعد من مركبات التوافق الجيد وتختص بالحركات الدقيقة.(الشيخ،1984،85)

وقد اهتم العلماء بالرشاقة من حيث الاختبار، فظهرت اختبارات عديدة للرشاقة ذات سلوكيات حركية مختلفة، منها ما يؤدى من خلال الركض المرتد أو ما يؤدى بين الشواخص، وحتى الشواخص توضع بأشكال مختلفة، وهناك بعض اختبارات الرشاقة التي أخذت أشكالاً خاصة مثل (اختبار الخطوة الجانبية، واختبار الوثبة الرباعية، واختبار الجري حول الدائرة، واختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف، واختبار الجري المتعدد الجهات) وغيرها من اختبارات الرشاقة، وهذه الاختبارات تتطلب سلوكيات حركية وفق طبيعة شكل الاختبار.

والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء، أو على الأرض، أو البدء والتوقف بسرعة، أو محاولة إدماج عدد من المهارات حركية في إطار واحد، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة. (علاوي ورضوان،2001،236).

ولقد تناولت العديد من الدراسات الرشاقة كمتغير ضمن المتغيرات، فمنها ما استُخدمَ ضمن دراسات تحليل العاملي (مشتت،2012) (الوزان،2006) (أبو بكر، 2019)، ومنها ما استُخدِمَ في إيجاد تأثير القياسات في الرشاقة (أيوب،2014) (الخليفة،2018) (عذاب وعلي،2004)، وتأتي أهمية الرشاقة من خلال الحاجة إليها في مختلف الأداءات، سواء كان في الرياضة أو غير الرياضة، ومن هنا قررت الباحثة تناول الرشاقة بدراسة مستقلة على طالبات التربية البدنية، لأهمية هذه الصفة للأداء المتنوع في الدروس العملية، وبذلك يمكن أن تحقق الفائدة لكليات وأقسام التربية البدنية وطالباتها.

1-2 مشكلة البحث:

الرشاقة صفة مركبة من عناصر بدنية عديدة، وإن اختبارات الرشاقة تتنوع في سلوكياتها الحركية، وهذه السلوكيات تفرض تصرفا حركيا معيناً وفق الأداء الأسرع للحصول على زمن أقل ما بين تحرك بين الشواخص، أو الركض المرتد، أو الجري حول الدائرة، أو الجري بطريقة الشواخص المترامية على شكل مربع، أو أشكال مختلفة، لذلك يبرز التساؤل: ما هو تأثير ومساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات متنوعة للرشاقة وفق سلوكياتها المتنوعة؟ وهل إذا اختلف شكل السلوك الحركي للاختبار تختلف مساهمة العناصر البدنيّة؟ من خلال هذه التساؤلات برزت مشكلة البحث.

1-3 هدفا البحث:

- التعرف على نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل.

-التعرف على اهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في اختبارات الرشاقة ذات السلوكيات الحركية المتنوعة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طالبات وكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-4-2 المجال الزماني: المدّة من 2021/11/23 ولغاية 2022/1/26م.

1-4-3 المجال المكاني: قاعات كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-5 تحديد المصطلحات:

-نسبة المساهمة: مقياس إحصائي يوضح مقدار ما يفسره المتغير المستقل أو مجموعة المتغيرات المستقلة (Yn---------- y1،Y2) من تذبذب أو اختلاف في المتغير التابع (جورج وسلووسكي،1990،64-66)

وتعرفها الباحثة إجرائيا بمقدار ما تفسره عناصر اللياقة البدنية كمتغيرات مستقلة من تذبذب أو اختلاف في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة.

-الموقف: جملة منبهات أو مثيرات متشابكة تحيط بالفرد من ظرف معين، وتحتاج منه إلى القيام بسلوك محدد يتواقف به مع هذا الموقف، كموقف المنافسة بالنسبة للرياضي.

(راتب،2000،440)

- السلوك: أي نشاط يصدر من الإنسان سواء كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها، كالنشاطات الفسيولوجية والحركية، أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكير والوساوس وغيرها.(عبد العظيم،2013،21)

-الاختبار: "هو موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد"(حسانين،2001،41)

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة أنشطة حركية منوعة، أو نشاط حركي وفق مخطط معين، ويفترض في اتجاه الجسم، ويعكس صفة الرشاقة. وتتفق الباحثة مع هذا التعريف.

-الرشاقة: هي " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح" (الحسن،2010،131)

2- الإطار النظري والدراسات المرتبطة

2-1 الإطار النظري:

2-1-1 الرشاقة:

الرشاقة تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية، وترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى، وتولد مع الإنسان، ولكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب، لذلك تعدّ الرشاقة من الصفات البدنية المركبة؛ لأنها تحتوي على العديد من الصفات البدنية مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل الفرد قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، كما تعدّ من القدرات الحركية التي يكتسبها الإنسان من المحيط، أو تكون موجودة، مثل المرونة والرشاقة والتوازن، ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية (محجوب وآخرون،57،2000)، وهناك اعتبارات خاصة بالرشاقة، إذ يرى بعض علماء النفس أن صفة الرشاقة ذات علاقة بدرجة التقبل والتكيف مع البيئة المحيطة بالفرد، وكذلك بسرعة ودقة رد الفعل، فضلا عن سلامة الأجهزة الحسية العصبية، ومدى سلامة الجهاز العصبي المركزي (الهرهوري،303،1993)

2-1-1- 1 الرشاقة بوصفها صفة مركبة

يذكر العديد من الخبراء أن الرشاقة صفة مركبة من العديد من عناصر اللياقة البدنية، وقد وثقت الباحثة ذلك بجدول وكما يلي:

الجدول (1)

مكونات عناصر اللياقة البدنية الداخلة بالرشاقة

المصدر	العناصر الداخلة بالرشاقة							
	سرعة رد الفعل	القوة	السرعة	القدرة العضلية	الدقة	التوازن	المرونة	التوافق
علاوي ورضوان 1979	*	*	*	*	*			*
مختار 1988		*	*			*	*	
البيك 1992		*	*		*			*
عبد الخالق وبريقع 1997		*	*	*				*
بسطويسي 1999		*	*				*	*
مراد2014		*			*			*
الزبيدي 2019		*	*			*	*	

(بسطويسي،1999،254) (علاوي ورضوان،1979،90) (عبدالخالق وبريقع،1997،130) (البيك،1992،129) (الزبيدي،2019،44) (مراد،2014،54) (مختار،1988،127)

2-1-1-2 أشكال المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة:

ان الموقف سلوكي لقياس الرشاقة في أنشطة التربية البدنية والرياضة يختلف عن الموقف الآخر، فبعض المواقف السلوكية تؤدى بالجري المكوكي، وآخر بالجري المتعرج (الزكزاك)، والبعض الآخر يؤدي بالتحرك نحو الجانبين يميناً ويساراً، وبعضها بالجري حول دائرة، وبعضها يؤدى بالجري المتعدد الجهات، وآخر يؤدى بالوثبة الرباعية، لذلك رصدت الباحثة العديد من الاختبارات لقياس صفة الرشاقة، وقد حاولت قدر الإمكان حصر العديد منها، وهي على النحو الآتي:

- اختبارT، اختبار الشكل السداسي، اختبار proyayagilty (جعفر،2011،26)

-اختبار سيمو للرشاقة، اختبار الجري بالمراوغة، اختبار الينوى (التكريتي، والحجار،2017،270-275)

-اختبار ادجرين الجري المتعرج، اختبار الرشاقة بالذهاب والإياب،اختبار505،اختبار معزز الرشاقة، تدريب 3 أقماع، اختبار نبراسكا لجري الرشاقة، اختبار الجري المكوكي 4 زوايا، اختبار بالسوم للرشاقة، اختبار الانتصاب والانطلاق(إسماعيل،2016،297-332).

-اختبار الجري اللولبي، اختبار الجري المتعرج لفليشمان، اختبار الجري المتعرج بين الحواجز(بالزمن)، (حسانين،2001،282-288)

-اختبار الانبطاح المائل من الوقوف، اختبار الخطوة الجانبية،اختبار الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ)، اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4×9م (علاوي ورضوان، 2001 ،237-252)

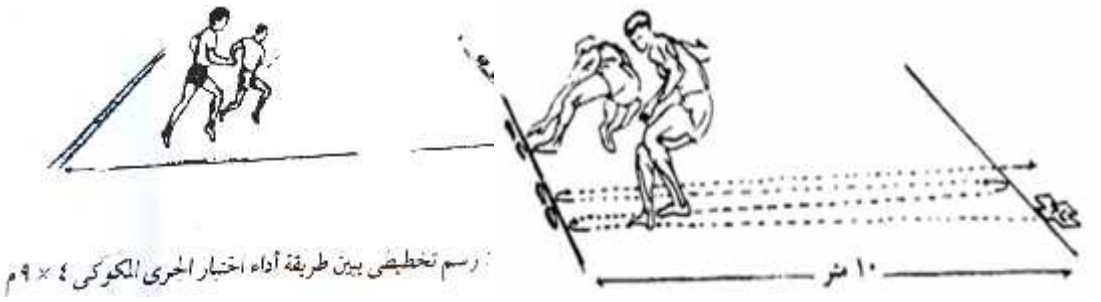
- اختبار الجري المتعرج بين الحواجز(بالأرقام)، الركض المتعرج بطريقة بارو،اختبار الجري متعدد الجهات(حسانين،2004،280-283)

-اختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين الشواخص(الهيتي،2007،34)

- اختبار الجري حول الدائرة (الفرطوسي وآخرون،2015،295)

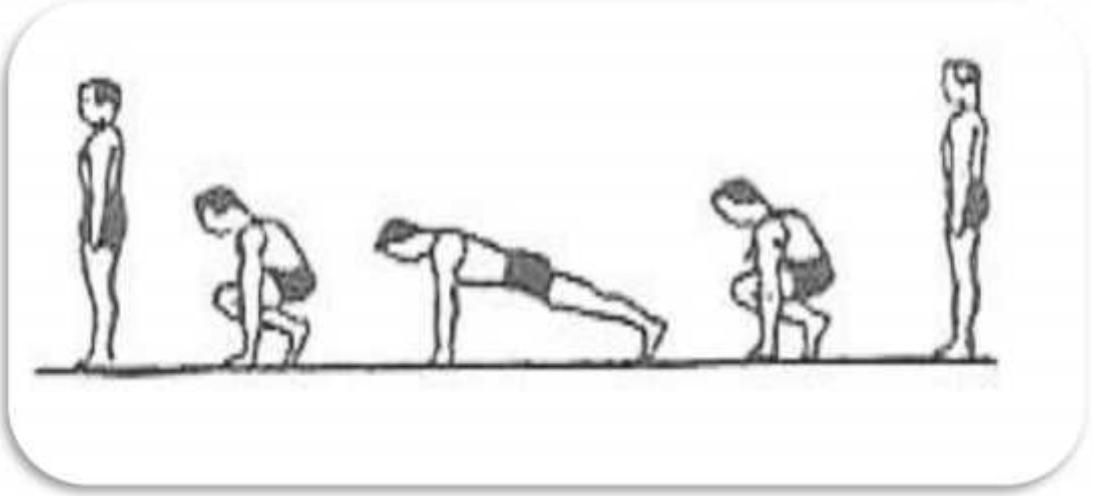
ومن خلال تحليل هذه الاختبارات يتبين أن كل اختبار من هذه الاختبارات يتميز بموقف وسلوك حركي يختلف عن اختبار الآخر وهي على النحو الآتي:

من خلال تحليل السلوك الحركي لاختباري الجري المكوكي (4×9)م و (4×10) م تبين أنهما يؤديان بالذهاب والإياب لمسافة محددة، وتؤدى بأقصى زمن ممكن، على النحو الموضح في الشكل(1).



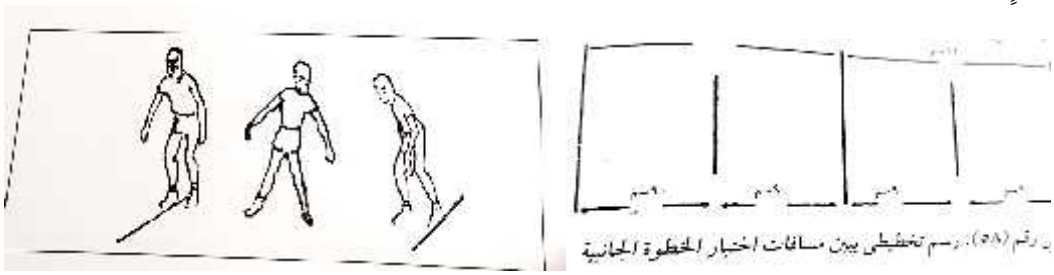
الشكل(1) الجري المكوكي (4×9م) و(4×10م)

–وينفرد الموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف بكونه يؤدى بدون ركض، وهذا ما يميزه عن بقية اختبارات الرشاقة، إذ يؤدي السلوك الحركي لهذا الاختبار بالوقوف ثم البروك ثم الاستلقاء ثم الوقوف مرة أخرى، وتحتسَب عدد المرات التي يقوم بها المختبر خلال(10 ثوانٍ)، ولكل وضع يتخذه المختبر يأخذ درجة عليه. كما في الشكل (3).



الشكل(2) الانبطاح المائل ثم الوقوف

–ويتميز الموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية بأنه يؤدى بأخذ خطوات للجانبين يميناً ويساراً لكي تتعدى الخطوط الموجودة في كلا الجانبين وكلما تتعدى خطاً تأخذ درجة وخلال مدة (10 ثوانٍ) كما في الشكل (3).

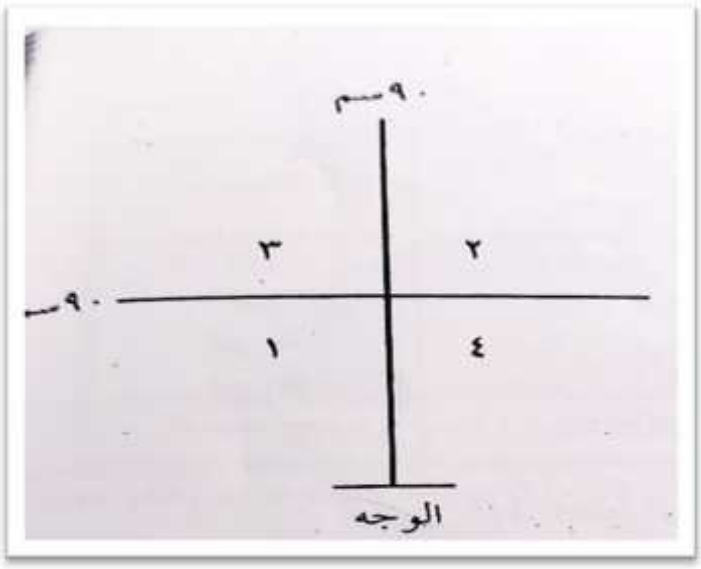


الشكل(3) الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ)

–وينفرد الموقف السلوكي لاختبار الجري حول الدائرة لهذا الاختبار بأنه يؤدّى بالركض حول الدائرة بأقصى سرعة. كما في الشكل (4)

الشكل(4) الجري حول دائرة

- أما الموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية فيؤدّى بالقفز باتجاهات متعددة على الأرقام الموضوعة على الأرض، وبالتسلسل (1–2–3–4)، وتأخذ لكل قفزة درجة واحدة وخلال (10 ثوانٍ) الرشاقة. كما في الشكل (5).

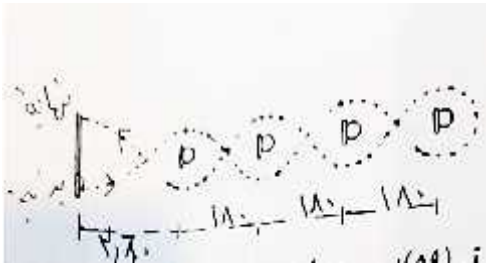


الشكل(5) الوثبة الرباعية

– أما ما يميز الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزجزاج) بين الشواخص (بالأرقام) لهذا الاختبار فيكون بالجري بين الشواخص، ويمر المختبر بالجري بين الشواخص خلال مدة (30 ثانية)، وعند انتهاء الوقت يتوقف المختبر، ويسجل المكان الذي توقف فيه بوجود الأرقام المثبتة على جانبي الشواخص التي يقف عندها. كما في الشكل(6).

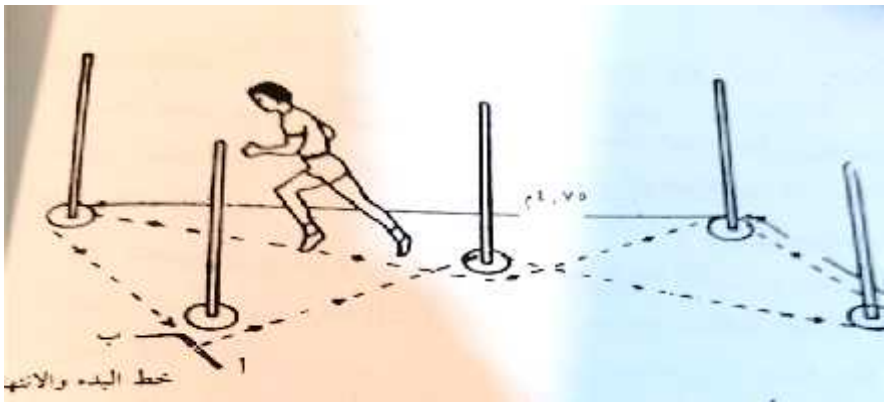
– ما يميز هذا الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج بين (6 شواخص) أن المختبر يجري جرياً متعرجاً بين الشواخص وبأقصى سرعة، وما يميز هذا الاختبار عن الاختبار السابق أنه يؤدّى بالذهاب والإياب، ولكن بين 6 شواخص والآخر بين 4 شواخص، فضلاً عن أن هذا

الاختبار يحسب الزمن الذي قطعه المختبر والآخر يحسب عدد الدورات التي قطعها خلال مدّة (30ثانية). كما في الشكل (7).



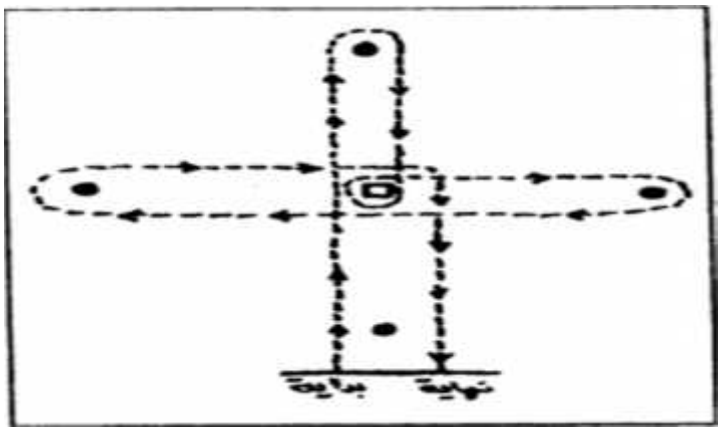
الشكل(6) الجري المتعرج (الزاجزج) بين الحواجز(بالأرقام) الشكل(7) الجري المتعرج بين(6شواخص)

- أما بالنسبة للموقف السلوكي لاختبار الركض المتعرج(بارو) فإن المختبر يجري بين الشواخص على شكل(8) وبأقصى سرعة. كما في الشكل(8).



الشكل(8) الجري المتعرج (بارو)

- إن ما يميز الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات أن المختبر يجري بين الشواخص ويلتف حول كل شاخص من جهة اليمين وينتقل إلى الشاخص الآخر، وإذا أخطأ المختبر وجرى من جهة اليسار يُعاد الاختبار كما في الشكل (9).



الشكل(9) الجري المتعدد الجهات

ومن خلال ما تقدم استنتجت الباحثة ما يأتي:

– إن أغلب الاختبارات صُمِّمت بمواقف سلوكية تتطلب تغيير الاتجاه.

– إن أغلب الاختبارات صُمِّمت لقياس زمن المواقف السلوكية على اختلاف أشكالها.

– هناك تفرد لبعض اختبارات الرشاقة بمواقف سلوكية خاصة تتطلب عدّ الحركات التي يمكن أن تؤدّى في زمن معين.

2–2 الدراسات المرتبطة:

2–2–1 دراسة (حسين ،2022)

(مساهمة بعض القياسات البدنية والجسمية والادراكية بالأداء المهارى في كرة الطائرة لدى تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية)

يهدف البحث الى:

–أكثر القياسات البدنية مساهمة بالأداء المهارى في كرة الطائرة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

–أكثر القياسات الجسمية مساهمة بالأداء المهارى في كرة الطائرة لدى طالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

–أكثر القياسات الادراكية الحس حركية مساهمة بالأداء المهارى في كرة الطائرة لدى تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لقياسات المختلفة ولذلك لملائمته لأهداف الدراسة وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهن (22) طالبة، اما القياسات البدنية المستخدمة فهي (القوة العضلية للذراعين–القوة العضلية للرجلين–المرونة–الرشاقة–السرعة)، اما القياسات الجسمية فهي (طول القامة–كتلة الجسم–طول العضد–طول الكف–طول الرجل–عرض الكتفين–محيط الخصر)

اما المعالجات الإحصائية المستخدمة (الوسط الحسابي–الانحراف المعياري–معامل الارتباط بيرسون–تحليل الانحدار الخطي المتددرج

اما اهم الاستنتاجات فهي:

–ان القياسات البدنية تساهم في الأداء المهارى في الكرة الطائرة هي القوة العضلية للذراعين والرجلين أكثر مساهمة في الأداء المهارى

–ان القياسات الجسمية تساهم في التأثير في الأداء المهارى في الكرة الطائرة وخاصة طول الكف

–ان الادراك الحس –حركي يساهم في التأثير في الأداء المهارى في الكرة الطائرة، وخاصة الإحساس بالمكان والاحساس بالزمن.

2-2-2 دراسة (العنزي واخران ،2012)

(نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الإنجاز بمسابقتي الوثب العريض والثلاثية لدى طلاب قسم التربية الرياضية)

يهدف البحث إلى:

–تحديد نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الإنجاز في مسابقة الوثب العريض.

–تحديد نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الإنجاز في مسابقة الوثبة الثلاثية.

وافترض الباحثون ما يأتي:

–تختلف نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الإنجاز في مسابقة الوثب العريض.

–تختلف نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الإنجاز في مسابقة الوثبة الثلاثية.

واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (2011–2012) حيث وقع الاختيار بالأسلوب العشوائي على (34) طالباً، استُبعِدَ منهم(3) طلاب يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية و(6) طلاب لم يكملوا الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث، بهذا أصبح العدد الكلي لعينة البحث (25) طالباً، وهم يمثلون نسبة (66%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (38) طالباً.

واستخدم الباحثون الاختبارات الآتية:

–اختبار عدو(50)م من الوضع الطائر، لقياس السرعة الانتقالية.

–اختبار ثلاث حجلات بالقدمين معا لأبعد مسافة، لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معادل الانحدار المتعدد، النسبة المئوية.

واستنتج الباحثون ما يأتي:-

- في الوثب العريض حصلت السرعة الانتقالية على أعلى نسبة مساهمة بلغت (0.616).
- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بنسبة مساهمة بلغت (0.562).
- أضعف نسبة مساهمة كانت للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وبنسبة مساهمة بلغت(0.258).

2-2- 3 دراسة(شهاب وإبراهيم ،2011)

(نسب مساهمة بعض القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية في عدد من المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب معهد التربية الرياضية في عقرة).

هدف البحث إلى العلاقة بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب معهد التربية الرياضية في عقرة، فضلاً عن العلاقة بين المكونات البدنية وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب معهد التربية الرياضية في عقرة.

كما سعى البحث إلى الكشف عن نسبة مساهمة كل من القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية مجتمعين في بعض المهارات الهجومية بكرة اليد من خلال إيجاد معادلات التنبؤ ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد بالاستناد إلى القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط لملاءمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من(67) طالبا في معهد التربية الرياضية/ عقرة.

واستعان الباحثان بالاختبارات الآتية (الوثب الطويل من الثبات، ورمي الكرة الطبية زنة(3)وركض (30)م، وثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف، والمناولة بدقة وسرعة، والجري المتعرج، ودقة التصويب البعيد من خط التسعة أمتار، والطبطبة المتعرجة، ودقة المناولة الطويلة(25)م، والطبطبة المستقيمة، وقوة التصويب القريب من الحركة) فضلاً عن القياسات الجسمية.

واستخدمت الوسائل الإحصائية، من خلال الحقيقة الإحصائية (spps) (وتم التوصل إلى الاستنتاجات التي من أهمها:

-وجود ارتباط معنوي عكسي بين مهارتي (المناولة، والطبطبة المستقيمة) ووزن الجسم ومحيط البطن.

-وجود ارتباط معنوي طردي بين(المناولة المتعرجة، ودقة المناولة الطويلة، والطبطبة المستقيمة) بوصفها مهارات، والسرعة الانتقالية والمرونة والرشاقة.

كما أظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي بين (المناولة المتعرجة، ودقة المناولة الطويلة، والطبطبة المستقيمة) بوصفها مهارات، والسرعة الانتقالية والمرونة والرشاقة.

كما ان مساهمة القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية بشكل مجتمع في المهارات الهجومية بكرة اليد كانت غير معنوية.

2-2-4 دراسة (عزيز،2009)

(نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية)

هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية -جامعة القادسية.

واستُخدمَ المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية، فيما تكونت العينة من (20) طالبة، من طالبات الصف الثاني للعام الدراسي 2008-2009 في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية.

وتكونت وسائل جمع البيانات من ستة مكونات أساسية وهي (المرونة، تركيب الجسم، التحمل العضلي، القدرات اللاهوائية، القوة العضلية، القدرات الهوائية) فيما تضمنت الوسائل الإحصائية من (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية مربع كاي، معامل الارتباط البسيط، اختبار (t) لمعنوية الارتباط، نسبة المساهمة (R2)، قانون(ف) لمعنوية نسبة المساهمة.

وقد توصلت الدراسة إلى ما يأتي:

-عدم وجود نسبة مساهمة لعناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء مهارة التمرير.

-هناك نسبة مساهمة في القدرات اللاهوائية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين بأداء مهارة الاستلام.

-ظهرت نسبة مساهمة في القدرات اللاهوائية والهوائية بأداء مهارة الطبطبة.

-ساهمت مرونة الجذع والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين بأداء مهارة التصويب.

2-2-5 دراسة الظاهر (2004)

(كفاءة بعض مؤشرات البناء الجسمي في التنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية للأعمار (12-15) سنة في مدنية الموصل)

يهدف البحث الى:

-التعرف على مدى الكفاءة لمؤشرات حجم الجسم المباشرة (الطول، الوزن) والعمر الزمني في التنبؤ بعناصر اللياقة البدنية.

-التعرف على مدى الكفاءة للتكوين الجسمي (وزن الدهون والوزن الخالي من الدهون) كقياس غير مباشر، والعمر الزمني في التنبؤ بعناصر اللياقة البدنية.

-التعرف على مدى الكفاءة لمؤشر التصنيف كقياس غير مباشر في التنبؤ بعناصر اللياقة البدنية.

-التعرف على ترتيب كفاءة الاتجاهات الثلاث المستخدمة في البحث من خلال المساهمة في عناصر اللياقة البدنية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته لطبيعة الدراسة.
فيما تكونت عينة البحث من(180) تلميذا من تلاميذ المتوسطة بواقع (60) تلميذاً لكل مرحلة، وبذلك يكون الباحث قد حدد عينته بالعينة الطبقية ذات التوزيع المتساوي، بعد ذلك اختار الباحث العينة وفقا للموقع الجغرافي(العينة المساحية)، اذ اختيرت (6) مدارس من المدارس المتوسطة في مدنية الموصل بواقع ثلاث مدارس من كل ساحل لتشمل ثلاث مناطق مترامية من الساحل تمثل وسطه واطرافه، علما ان الباحث قد راعى النواحي الاجتماعية والاقتصادية للعينة. وشملت المدارس (متوسطة المارد العربي، وثانوية اليرموك، والمتوسطة المركزية) في الساحل الأيمن و(متوسطة فتح الفتوح، ومتوسطة الكفاح، وثانوية الأقصى) في الساحل الايسر بواقع (30) تلميذاً من كل مدرسة، فضلاً عن أن الباحث قد راعى عند سحب العينة أن يكون الطالب من ضمن الأعمار التي تتناسب والمرحلة الدراسية أي لا يوجد لدية سنة رسوب في أي مرحلة من مراحل الدراسة السابقة.
واستنتج الباحث ما يأتي:
–فيما يخص التنبؤ بمؤشرات حجم الجسم والعمر الزمني تم الحصول على (20) معادلة
–فيما يخص التنبؤ بمؤشرات التكوين الجسمي والعمر الزمني بعناصر اللياقة البدنية تم الحصول على (16) معادلة.
–فيما يخص التنبؤ بمؤشر التصنيف بعناصر اللياقة البدنية تم الحصول على (3) معادلات.
–أظهرت القياسات المباشرة (قياسات حجم الجسم والعمر) نسب مساهمة أكبر في عناصر اللياقة البدنية من قياسات التكوين الجسمي والتصنيف، وأظهرت القياسات المباشرة وغير المباشرة انخفاضا في إمكانية التنبؤ بشكل دقيق بعناصر اللياقة البدنية بصورة عامة.

2-3 التحليل والإفادة من الدراسات المرتبطة:

–أن جميع الدراسات تناولت نسب مساهمة متغيرات معينة كعناصر اللياقة البدنية أو القياسات الجسمية في الإنجاز أو المهارات الأساسية، أو مساهمة القياسات الجسمية في عناصر اللياقة البدنية، وفي هذا البحث تتناول الباحثة عناصر اللياقة البدنية كمتغيرات مستقلة ومساهمتها في عدد من اختبارات الرشاقة كمتغير تابع من خلال سلوكيات حركية مختلفة لكل اختبار.
– وقد أفادت الباحثة من هذه الدراسات في عملية وضع الأهداف وفرض الفروض، واختيار أدوات البحث وكيفية المعالجة الإحصائية، فضلاً عن تعزيز النتائج.

3-إجراءات البحث

3-إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي،" الذي يتم بواسطته استجواب أو اختبار جميع أفراد مجتمع البحث أو عينة كبيرة منهم، وبهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها فقط " (العساف،2006،191)، وكذلك الأسلوب الارتباطي وهو" ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن معرفة ما إذا كان هناك ثمن علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة.....على أن هذا لا يعني أنه لا يمكن الاستفادة من البحث الارتباطي للتنبؤ بالسبب دون الجزم به. فالتنبؤ يعد أحد أغراض البحث الارتباطي" (العساف،1989، 261-262)

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حُدّدَ مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وأقسامها في كليتي التربية للبنات والتربية الأساسية في جامعة الموصل، والبالغ عددهن (445) طالبة، أما عينة البحث فقد بلغت (417) طالبة للعام الدراسي 2021 -2022 م، وبذلك أصبحت نسبة العينة إلى المجتمع (93.70%) موزعين على السنوات الدراسية الاربعة، وقد اختيروا بالطريقة العشوائية واستُبعدت المصابات اللواتي لم يكملن الاختبارات والبالغ عددهن (28) طالبة، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) مجتمع البحث وعينته

العينة / المجتمع	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المؤدين	المستبعدين	النسبة المئوية
التربية البدنية	29	65	68	48	199	11	%47.72
التربية للبنات	21	60	56	41	165	13	%39.57
التربية الاساسية	10	6	26	15	53	4	%12.71
المجموع	60	131	150	104	417	28	%93.70
مجتمع البحث	445				عينة البحث 417		

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- شريط قياس عدد (1).
- ساعة توقيت عدد (2).
- شريط لاصق.
- طباشير.
- مسطرة مدرجة.

- شواخص عدد (9).
- كراسي عدد (10).

3-4 أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الوسائل الآتية للوصول إلى البيانات المطلوبة:

- الاختبار.
- الاستبيان.

والتي يمكن من خلالها جمع البيانات المطلوبة لحل المشكلة وتحقيق أهداف البحث؛ لأنها "الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات أو العينات والأجهزة (محجوب،1993،179).

3-5 الإجراءات الإدارية:

قبل البدء بالتجربة ومن اجل تسهيل مهمة البحث حصلت الباحثة على كتاب تسهيل مهمة من كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى كل من:

- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
- كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- يطلب فيه تسهيل مهمة الباحثة في إجراءاتها الميدانية في الملحق (1).

3 – 6 تحديد متغيرات الدراسة:

حَدَّدت الباحثة عناصر اللياقة البدنية والمواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بوصفها مكونات للدراسة، ومن ثم حُدّدت المتغيرات بشكل مفصل وكما يأتي:

3 – 6 – 1 تحديد عناصر اللياقة البدنية واختبارات الرشاقة لطالبات التربية البدنية:

من أجل تحديد عناصر اللياقة البدنية والمواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة لطالبات التربية البدنية، اطلعت الباحثة على المصادر والمراجع العلمية للحصول على عناصر اللياقة البدنية والمواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة، وبناء على مبدأ اختيار أهم المكونات، أعدّت الباحثة باعداد استمارة استبيان لتحديد صلاحية أهم المتغيرات لطالبات التربية البدنية كما في الملحقين (2 و3)، ووُزِّعَت على مجموعة من المتخصصين كما في الملحق (5).

3 – 6- 1 – 1 تحديد عناصر اللياقة البدنية:

بعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات من استمارات الاستبيان، اعتمدت الباحثة على (7) عناصر للياقة البدنية لحصولها على نسبة اتفاق (25 %) فأكثر، واستبعدت (3) عناصر بدنية لعدم حصولها على نسبة اتفاق (25%) فأكثر (علاوي ورضوان ،262,2000) والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول(3)

النسبة اتفاق المتخصصين لعناصر اللياقة البدنية

ت	عناصر اللياقة البدنية	عدد الخبراء	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	21	20	%95.23
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		19	%90.47
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		17	%80.95
4	المرونة		16	%76.19
5	التوازن		18	%85.71
6	الدقة		5	%23.80
7	التوافق		17	%80.95
8	الاستجابة الحركية		19	%90.47
9	المطاولة العامة		5	%23.80
10	القوة الانفجارية للذراعين		4	%19.04

3 –6 –1– 2 ترشيح اهم الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية:

اعتمُدَت استمارة الاستبيان الخاصة لاستطلاع آراء المتخصصين حول ترشيح أهم الاختبارات التي تقيس اللياقة البدنية لطالبات التربية البدنية (الملحق 5)، ووزعت الاستمارة على مجموعة من المتخصصين (الملحق 4)، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات، اعتمدت الباحثة على الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة اتفاق من قبل المتخصصين والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول(4) النسبة المئوية لاتفاق المختصين لترشيح اختبارات اللياقة البدنية

ت	العناصر البدنية	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتخصصين الموافقين	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	1-عدو (20) متراً من الوضع الطائر. 2-عدو (50) متراً 3-عدو (30) متراً من الوضع الطائر	21	16 4 1	76.19% 19.04% 4.76%
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	1-الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين(10ث). 2-الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين (10ث) 3-رفع الرجلين عاليا من وضع الاستلقاء (10ث)	21	19 1 1	90.47% 4.76% 4.76%
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	1-الوثب للامام لأبعد مسافة في (5) ثوانٍ 2-أداء 3حجلات بالقدم اليمنى ثم اليسرى 3-الوثب بكلتا القدمين لأبعد مسافة لثلاث وثبات	21	2 2 17	9.52% 9.52% 80.95%
4	التوافق	1-الوثب داخل الدوائر المرقمة 2-الجري على شكل حرف 8 3-رمي الكرات واستقبالها	21	16 3 2	%76.19 %14.28 9.25%
5	التوازن	1-الوقوف على مشط القدم 2-اختبار المشي قدماً خلف الأخرى 3-الوقوف على العارضة بشكل طولي	21	2 1 18	%9.52 % 4.76 85.71
6	المرونة	1-ثني الجذع من الوقوف 2-ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل 3-التقوس للخلف من وضع الانبطاح	21	4 17 –	%19.4 80.9% %50
7	الاستجابة الحركية	1-اختبار نيلسون للاستجابة الحركية 2-اختبار نيلسون 3-اختبار نيلسون	21	19 1 1	%90.47 % 4.76 %4.76

3-6-1-3 تحديد اختبارات الرشاقة:

اعتمدت الباحثة على (10) اختبارات للرشاقة لحصولها على نسبة اتفاق (25%) فأكثر، واستبعدت (5) أخرى لعدم حصولها على نسبة اتفاق (25%) فأكثر والجدول (5) يبين ذلك

الجدول(5)

نسب اتفاق المختصين حول المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة

ت	اختبارات الرشاقة	العدد الكلي للخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	اختبار الجري المكوكي 4×9م	21	20	%95.23
2	اختبار الخطوة الجانبية		21	%100
3	اختبار الينوى للرشاقة		5	%23.80
4	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف		20	%95.23
5	اختبار الجري حول الدائرة		21	%100
6	اختبار سيمو للرشاقة		4	%19,04
7	اختبار الجري المتعدد الجهات		19	%90.47
8	اختبار الجري المتعرج بين 6شواخص		16	%76.19
9	اختبار الوثبة الرباعية		17	%80.95
10	اختبار الجري بين الحواجز (بالأرقام)		17	%80.95
11	اختبار الجري المكوكي 4×10م		18	%85.71
12	اختبار الشكل السداسي		4	%19,04
13	اختبار الرشاقة 505		5	%23,80
14	اختبار ادجرين للجري المتعرج		5	%23,80
15	اختبار "ت" للجري على شكل حرفT		4	%19.04
16	اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو		18	%85.71

3 – 7 الإجراءات الميدانية:

3 – 7 – 1 التجربة الاستطلاعية الاولى لاختبارات اللياقة البدنية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (10) طالبات في يوم الأحد بتأريخ 2021/11/14، إذ تم اختيارهنّ بالطريقة العشوائية، وهنّ طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكان هدف التجربة التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء أو تنفيذ الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث.

-الوقت الكافي للاختبارات المستخدمة.

-معرفة مدى كفاءة فريق العمل.

-معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

- معرفة السلبيات التي قد تظهر في أثناء إجراء الاختبارات النهاية.

-معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات وتنظيم الأجهزة وتهيئتها بحسب تدرجها في الاختبار.

3 – 7 -2 التجربة الاستطلاعية الثانية لاختبارات الرشاقة:

أجرت الباحثة مع فريق العمل المساعد[1] بأجراء تجربة استطلاعية للمواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة المرشحة على عينة من (10) طالبات من طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في يوم الأحد 2021/11/21 في الساعة التاسعة والنصف صباحاً، وكان الهدف من هذه التجربة هو تدريب فريق العمل المساعد على التعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق.

3 – 7 – 3 تسلسل الاختبارات في التجربة النهائية:

لأجل تطبيق التجربة النهائية أجرت الباحثة مقابلة شخصية مع متخصصين[2] في مجال علم التدريب الرياضي من أجل تسلسل تطبيق الاختبارات البدنية واختبارات الرشاقة على مدار خمسة أيام، والجدول (6) يبين تطبيق الاختبارات على مدار خمسة أيام.

الجدول(6)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية والرشاقة على مدار خمسة أيام

اليوم الأول		
ت	المتغيرات	الاختبارات
1	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة
2	السرعة الانتقالية	اختبار عدو 20متراً من الوضع الطائر
3	القوة المميزة بالسرعة للبطن	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (10 ثوانٍ)
4	المرونة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل

(1) **السيدة هيفاء هادي طالبة ماجستير كلية التربية للبنات / جامعة الموصل**

السيدة شهد صبحي ماجستير كلية التربية للبنات / جامعة الموصل

(2)**أسماء السادة المختصين:**

أ. د. إياد محمد عبد الله / علم التدريب الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل

أ. م. د معن عبد الكريم / علم التدريب الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل

أ. م. د محمود حمدون / علم التدريب الرياضي /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل

اليوم الثاني		
ت	المتغيرات	الاختبارات
1	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
2	التوازن	اختبار الوقوف بالقدم طوليا على العارضة
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة

اليوم الثالث		
ت	المتغيرات	الاختبارات
1	الموقف السلوكي	الجري المتعرج (لبارو)
2	الموقف السلوكي	الركض المكوكي4 × 9 م
3	الموقف السلوكي	الجري حول دائرة
4	الموقف السلوكي	الركض المكوكي 4 ×10 م

اليوم الرابع		
ت	المتغيرات	الاختبارات
1	الموقف السلوكي	الانبطاح المائل ثم الوقوف
2	الموقف السلوكي	الوثبة الرباعية
3	الموقف السلوكي	الجري المتعدد الجهات

اليوم الخامس		
ت	المتغيرات	الاختبارات
1	الموقف السلوكي	الجري بين الحواجز (بالأرقام)
2	الموقف السلوكي	الخطوة الجانبية
3	الموقف السلوكي	الجري المتعرج بين 4 شواخص

3-8 المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة البدنية:

3 – 8 – 1 الثبات:

من أجل الحصول على ثبات الاختبار ومدى قدرته على إعطاء النتيجة نفسها أو تكون نتائجه متقاربة، فيجب بهذه الحالة إعادة تطبيق الاختبار، وقد استخدمت الباحثة أفضل طرق في إيجاد الثبات، ألا وهي طريقة إعادة تطبيق الاختبار، حيث كان التطبيق الأول بتأريخ (14 /2021/11) وقد أُعيد تطبيق الاختبار على العينة نفسها بتاريخ (2021/11/21) وبنفس الظروف، وقد تكونت عينة الثبات من(30) طالبة موزعة من المراحل الاربعة وقد استخرجت

الباحثة معامل الثبات من خلال معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني كما في الجدول (7) و(8) .

الجدول(7)

معامل الثبات والصدق الذاتي بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات اللياقة البدنية

ت	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
			س±	± ع	± س	± ع		
1	السرعة الانتقالية (عدو 20م من الوضع الطائر	ثانية	±س 4.1500	±ع 0.421	±س 3.9990	±ع 0.2952	0.85	0.92
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين)	متر	4.7080	0.6964	4.8980	0.6632	0.98	0.98
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين 10 ثوانٍ)	تكرار	7.9000	1.7919	8.7000	1.2516	0.87	0.93
4	اختبار المرونة(ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل)	سم	10.2000	5.2238	10.700	5.0563	0.98	0.98
5	التوافق(اختبار الدوائر المرقمة)	ثانية	8.520	1.6875	6.9680	1.4249	0.74	0.86
6	التوازن(الوقوف بالقدم طوليا على العارضة)	ثانية	8.9730	2.5163	14.508	5.8937	0.76	0.87
7	سرعة الاستجابة (اختبار نيلسون للاستجابة الحركية)	ثانية	2.8590	0.1895	2.7010	0.4146	0.99	0.99

الجدول(8)

معامل الثبات والصدق الذاتي بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات الرشاقة

ت	اختبارات الرشاقة	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
			±س	±ع	±س	±ع		
1	الجري المكوكي 4×9م	ثانية	11.09	0.54	11.21	0.63	0.87	0.93
2	الجري المكوكي4×10م	ثانية	12.07	0.77	12.12	0.78	0.81	0.90
3	الخطوة الجانبية(10 ثوانٍ)	درجة	26.58	1.34	26.54	1.23	0.78	0.88
4	الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ)	درجة	23.13	2.01	23.22	2.21	0.80	0.89
5	الركض المتعرج (بارو)	ثانية	9.11	0.82	9.23	0.73	0.82	0.90
6	الانبطاح المائل ثم الوقوف(10 ثوانٍ)	عدد	25.94	2.42	25.54	2.31	0.90	0.95
7	الجري المتعرج (الزجزاج) بين الحواجز (بالأرقام)	ثانية	24.65	3.05	24.73	2.89	0.81	0.90
8	الجري المتعرج (الزكزاك) بين (6 شواخص)	ثانية	10.51	0.74	10.43	0.63	0.78	0.88
9	الجري حول دائرة	ثانية	8.21	0.78	8.34	0.92	0.79	0.88
10	الجري المتعدد الجهات	ثانية	17.32	1.36	17.11	1.63	0.83	0.91

3-8- 2الصدق:

يُعدّ الصدق من شروط الاختبار الجيد، إذ ذكر كل من (بارو، ومك جي) أن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضعه لأجله، إذ يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها"، ويثبت صدق الاختبار بعد أن اتفق الخبراء على أنه يحقق الغرض الذي وضع لأجله.(علاوي ورضوان،2000،259).

استخدمت الباحثة أكثر من نوع لإيجاد الصدق وكما يأتي:

3-8-2-1صدق المحتوى لمكونات الرشاقة

قامت الباحثة بإيجاد صدق المحتوى للصفة الرشاقة من خلال عرض المكونات استنادا الى ما جاء في الاطار النظري وكما مر سابقا في جدول (3)

3-8-2-2 الصدق الظاهري

حُصِل على هذا النوع من الصدق من خلال اطلاع السادة المتخصصين كما في ملحق (2) على الاختبارات لإكسابها الصدق الظاهري لصحة هذه الاختبارات الخاصة بمكونات الرشاقة، إذ

يطلب من المتخصص إبداء رأيه في الاختبار، ويعتمد ذلك على التفكير الناقد والخبرة الذاتية (رضوان ،221,2006) ولقد تم ذلك للباحثة عندما عرضت الاختبارات على المتخصصين.

3 – 8 – 2 – 3 الصدق الذاتي:

من أجل التأكد استخدمت الباحثة إيجاد الصدق الذاتي، حيث يُعدّ مؤشرا للصدق التجريبي الذي هوه عبارة عن جذر معامل الثبات (فرحات،2001 ، 123). والجدول (7) يوضح ذلك.

الصدق الذاتي= $\sqrt{\text{الثبات}}$

3–9 الاختبارات البدنية:

3–9–1اختبار عدو (20) م من الوضع الطائر:

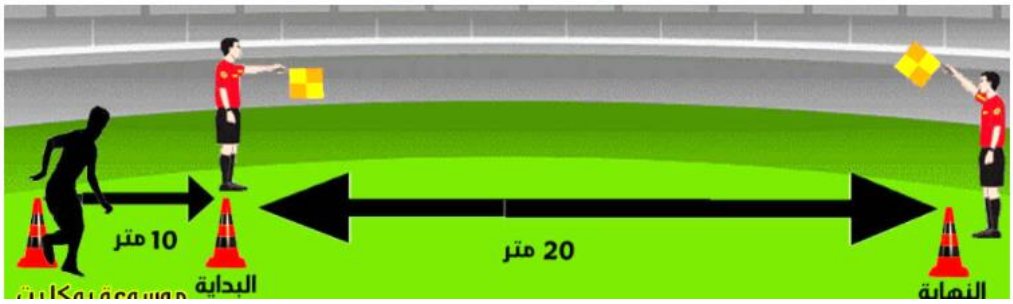
الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، صافرة، شريط قياس.

وصف الاختبار: ترسم ثلاثة خطوط متوازية على الأرض، المسافة بين الأول والثاني (10) م، وبين الخط الثاني والثالث (20)م، تقف اللاعبة خلف خط البداية الأول زمن البدء العالي، وعند الإشارة تركض اللاعبة بسرعة تزايدية تصل أقصاها عند خط البدء الثاني وتنتهي عند نهاية الخط الثالث.

الشروط: يسمح للمختبرة أداء محاولتين بعد إعطائها مدة راحة بينية مناسبة على ان تسجل لها أفضلهما، ويؤدى الاختبار بصورة تنافسية.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن المستغرق من بداية الخط الثاني وحتى لحظة اجتيازه خط النهاية بالثانية وأجزائها. (ناجي واحمد،1987،367)



الشكل (10) اختبار العدو (20) م من الوضع الطائر

3–9–2 اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين (10 ثوانٍ):

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الأدوات: ساعة إيقاف

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الجلوس من الرقود، وعند سماعه إشارة البدء يقوم المختبر من وضع ثني الركبتين بثني الجذع ومدّه.

.التسجيل: يعطي للمختبر وقت (10 ثوانٍ) لأداء الاختبار، ويسجل أقصى عدد يؤديه المختبر (علاوي ورضوان،1982، 48)

الشكل(11) اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين (10 ثوانٍ)

3-9-3 اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات: أرض منبسطة مخططة، ساعة توقيت، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف المختبر على خط البدء، وعند إعطائه الإذن يقفز للأمام بكلتا قدميه لثلاث وثبات متتالية محاولا قطع أطول مسافة للأمام.

الشروط: عدم القفز بقدم واحدة مع السماح بمرجحة الذراعين عند البدء.

التسجيل: تسجل المسافة المقطوعة بالمتر وأجزائه وتسجل المسافة لأقرب أثر لخط البدء. (ناجي واحمد،30،1987)

الشكل (12) اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة

3-9-4اختبار الدوائر المرقمة:

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة إيقاف –يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون كل قطر منها(60) سم وترقم الدوائر من (1-8).

وصف الاختبار:

يقف المختبر داخل رقم (1)، وعند سماع إشارة البدء يثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2)، ثم إلى الدائرة رقم (3)، ثم إلى الدائرة رقم (4)، وهكذا حتى الدائرة رقم (8).

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثمانية دوائر. (حسانين،2004، 329)

الشكل(13) اختبار الدوائر المرقمة

3-9-5 اختبار الوقوف بالقدم (طوليا) على العارضة:

الهدف من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الأدوات: ساعة إيقاف، الجهاز الموضح بالشكل، هو عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصف عارضة ارتفاعها عشرون (20) سم، وطولها ستون (60) سم، وسمكها ثلاثة (3) سم.

وصف الاختبار: يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين، على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة كما هو موضح في الشكل (14)، ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض، عند سماع إشارة البدء يرفع المختبر الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز بالقدم على العارضة. ويستمر الاتزان فوق العارضة اكبر وقت ممكن. ويؤدى نفس العمل بالقدم الأخرى.

تعليمات:

1- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء.
2- تكون اليدان ثابتتين بالوسط أثناء تأدية الاختبار.

3- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم (حسانين،2001،344)

الشكل (14) الوقوف بشكل طولي على العارضة

3-9-6 اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل:

- الهدف من الاختبار: قياس مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل

الأدوات اللازمة:

- يؤدي المختبر الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض.
- يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة.

وصف الاختبار:

- يجلس المختبر طولا مع استقامة الظهر واليدان على الجانب ملامستين للأرض.
- يحاول المختبر مد الذراعين اماما على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبْعد مدى ممكن.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه. وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية (علاوي ورضوان،2001، 289-296)

الشكل (15) اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل

3-9-7 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

الهدف من الاختبار: قياس سرعة القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة وفقا لاختبار المثير.

أدوات الاختبار:

- ملعب كرة اليد، منطقة خالية من العوائق بطول 20متراً وعرض مترين.
- تخطط بداخلها 3خطوط، المسافة بين كل خط وآخر 6.40 أمتار وطول الخط (1 متر)

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتسجيل زمن الأداء.
- مؤقت: إعطاء إشارة البدء مع التوقيت.

وصف الاختبار:

يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط، ويتخذ وضع الاستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين، وينحني بجسمه تقريبا، يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى، ثم يحرك بسرعة ذراعيه ناحية اليمين أو اليسار، وفي الوقت نفسه يشغل الساعة، وعند استجابة اللاعب لإشارة البدء يحاول الركض إلى الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 سم وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يوقف الحكم الساعة.

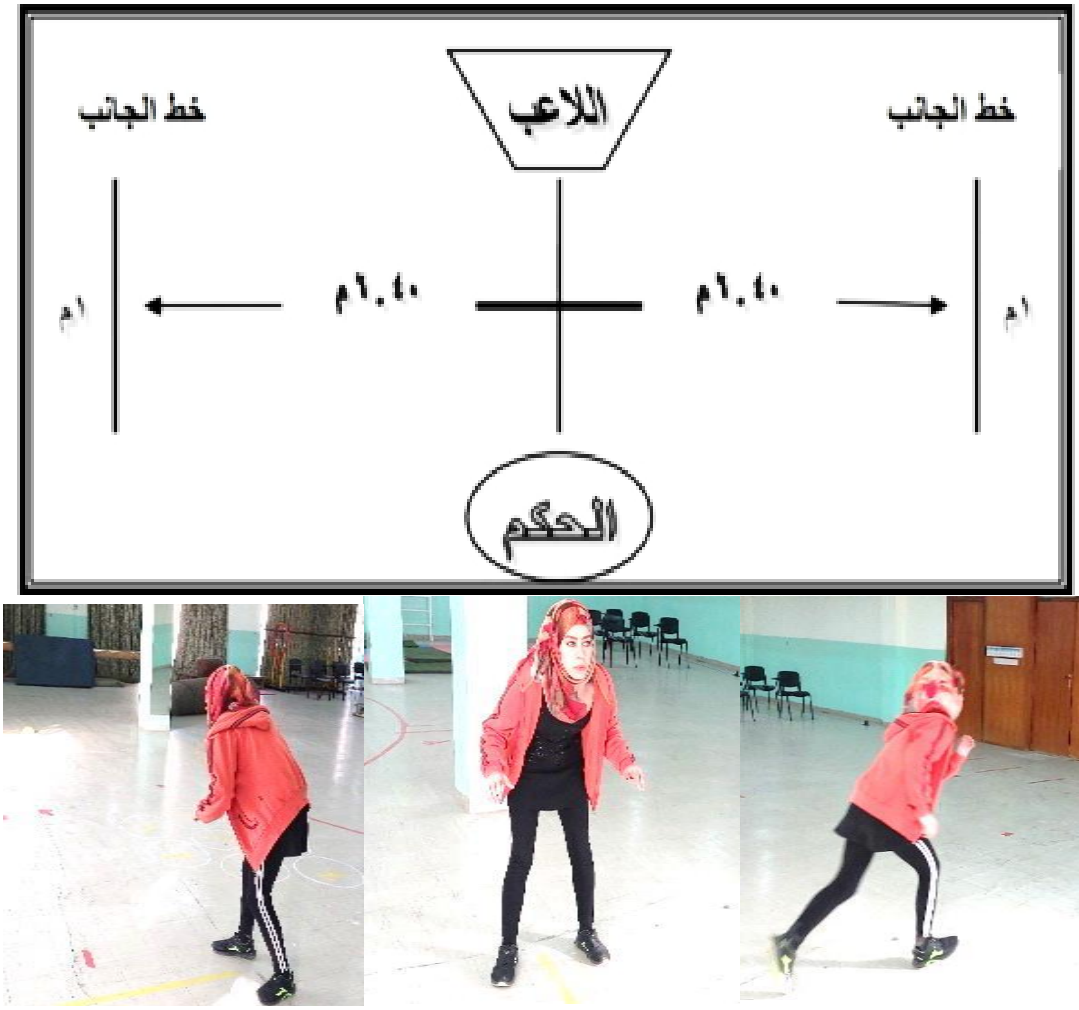
تعليمات الاختبار:

- واذا بدأ اللاعب بالاتجاه الخاطئ فإن المؤقت يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر إلى خط الجانب الصحيح.
- يعطي اللاعب 6 محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20ثانية) راحة.بواقع 3 محاولات في كل جانب.
- يجب على المؤقت التدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء الإشارة بالذراع، وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.
- يجب عدم معرفة اللاعب بعدد المحاولات المطلوبة منه لأدائها وذلك للحد من توقع اللاعب

طريقة التسجيل:

يحتسب الوقت اللازم بكل محاولة لأقرب (100/1)، ثانية درجة المختبر هو متوسط المحاولات الستة أي:

(الدرجة الكلية =مجموع المحاولات /6 =0.00ثا (خريبط،1998، 99-100)



الشكل (16) اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

3-10 اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المتنوعة:

3-10-1 اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10ث):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه، ويمتاز هذا الاختبار مقياساً للرشاقة بأنّه يخلو من السرعة الانتقالية.

الأدوات المطلوبة:

- بساط رقيق من اللباد، أو أرض ناعمة ومستوية.
- ساعة إيقاف أو ساعة يد فيها عقرب للثواني.

وصف الاختبار:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على أرض صلبة وملساء (وضع البدء).
- وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتان بين الذراعين.
- قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح المائل.
- مدّ الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الوقوف.
- يكرر المختبر الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوانٍ، وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد إعطائه إشارة البدء، وتكراره أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر (10ث)
- لا بد من شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين.
- يفضل القيام بالتمرين على الاختبار قبل تطبيقه.
- يؤدى الاختبار بأقصى سرعة ممكنة وبدون توقف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: يحسب الزمن ويعطي إشارة التوقف.
- محكم: يعطي إشارة البدء ويراقب الأداء والعد.
- مسجل: يحسب الأخطاء ويسجل النتائج النهائية.

حساب الدرجات:

- تحسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي: ثني الركبتين كاملا، قذف الرجلين خلفا، قذف الرجلين أماما، الوقوف.

– عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (10ث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر، تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربع السابقة، فمثلا عندما ينتهي الزمن والمختبر في وضع الانبطاح المائل يحتسب له درجتان عن هذا الوضع وهكذا.

الأخطاء:

لا تحتسب درجة واحدة عن كل خطأ من الأخطاء الآتية:

– عند قذف الرجلين قبل أن تلمس الكفين الأرض.

– عندما يقوم المختبر بمرجحة الجذع أو رفع المقعدة لأعلى عند الرجوع للوضع.

– عندما تترك اليدان الأرض قبل سحب الرجلين في الوضع.

– إذا لم يتخذ المختبر وضع الوقوف الصحيح بحيث يكون الجذع منتصبا والرأس لأعلى.

(علاوي ورضوان، 2001، 237–239)

الشكل(17) اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف(10 ثوانٍ)

3–10–2 اختبار الخطوة الجانبية (10ث):

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الفرد في التحرك حركة جانبية وتغيير اتجاه التحرك في الناحية العكسية.

الأدوات اللازمة: شريط قياس وساعة إيقاف أو ساعة يد فيها عقرب للثواني.

الإجراءات:

– منطقة فضاء يفضل أن تكون أرضيتها مغطاة بالخشب أو البلاط الأملس، وتكون باتساع لا يقل عن 4×2 م.

– يخطط مكان بألوان ثابتة على الأرض بأربعة خطوط متوازية المسافة، بين كل خط والآخر 90سم.

وصف الاختبار:

– يقف المختبر فتحا على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين.

– وعند إعطائه إشارة البدء يأخذ المختبر خطوات جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمنى خط الجانب.

– ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الآخر.

– يؤدي المختبر الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال زمن (10ث).

– يعطي المختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

– ميقاتي: ويحسب الزمن ويعطي إشارة التوقف.

– محكم: ويعطي إشارة البدء ويراقب الأداء والعد.

– مسجل: ويحسب الأخطاء ويسجل النتائج النهائية.

حساب الدرجات:

– تتوزع درجات الاختبار بين خط المنتصف والخطوط الأربعة الجانبية التي تقع على بعد مسافات متساوية من هذا الخط.

– تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس إحدى الخطوط الجانبية، وذلك على النحو الآتي:

إذا تحرك المختبر إلى الناحية اليمنى فإنه يقطع الخط الأول فيأخذ درجة، ثم يلمس خط الجانب بالقدم اليمنى فتصبح الدرجة درجتين، وعند عودته إلى الناحية اليسرى يقطع خط الجانب الأيسر فتصبح درجته3، ثم يقطع خط المنتصف فتصبح درجته4، فيقطع خط الأول في الناحية اليسرى فتصبح درجته5، ثم يلمس خط المنتصف فتصبح درجته6، حتى إعطاء المختبر إشارة التوقف بعد انتهاء زمن (10ث).

الأخطاء:

لا تحسب درجة واحدة عن كل خطأ من الأخطاء الآتية:

– عندما تتقاطع القدمان أثناء التحرك للجانب (كما في المشي).

– عدم لمس أو قطع خط الجانب بالقدم. (علاوي ورضوان،2001، 241–242)

الشكل(18) اختبار الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ)

3-10-3 اختبار الجري المتعرج (الزاكزاك) بين الحواجز (بالأرقام):

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات اللازمة: أربع حواجز ألعاب قوى، ساعة إيقاف.

وصف الاختبار: توضع الحواجز الأربعة على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر180سم، والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية 360 سم، ويلاحظ ان يكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول 180 سم على الأرض بجانب أرقام الحواجز الموضحة بالشكل (19)

يقف المختبر عند نقطة البداية، ثم يجري فور سماع إشارة البدء مستخدما خط السير الموضح بالشكل (19)، على ان يستمر في الجري بهذا الأسلوب لمدة (30) ثانية متواصلة، وعند انتهاء الـ(30) ثانية يسجل للمختبر رقم المكان الذي انتهى الوقت عنده، مع حساب عدد الدورات الكاملة للاختبار. والمعروف حسب الترقيم الموضح بالشكل أن كل دورة لها عشرة أرقام.

أمثلة للتوضيح:

1-جرى المختبر فقطع دورة كاملة وانتهت الثلاثون (30) ثانية وهو عند الرقم (3) فالنتيجة التي تسجل له (10+3) = 13.

2-جرى المختبر وانتهت الثلاثون (30) ثانية وهو عند الرقم (10) فالنتيجة التي تسجل له هي (10).

3- جرى المختبر فقطع دورتين وانتهت الثلاثون (30) ثانية وهو عند الرقم (1) فالنتيجة التي تسجل له (10 + 10 + 1) = 21 وهكذا.

تعليمات:

1- يجب اتباع خط السير الموضح بالشكل.

2- إذا أخطأ المختبر في خط السير يجب وقف الاختبار وإعادته بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

3-إذا انتهت الثلاثون (30) ثانية واللاعب بين رقمي (5،6) مثلا يحسب له الرقم الأقل، أي الرقم (5).

4-يجب عدم لمس الحواجز أثناء الجري.

التسجيل: يسجل للمختبر الرقم الذى يصل إليه (المرسوم على الأرض) عند انتهاء الثلاثين (30) ثانية بعد إضافة الدورات التي قطعها. (حسانين،2004،280)

الشكل (19) اختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين الحواجز (بالأرقام)

3-10-4 اختبار الوثبة الرباعية(10ث)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب.

الأدوات:

شريط قياس، ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

الإجراءات:

-منطقة فضاء مربعة الشكل 2×2م.

-يرسم عليها خطان متقاطعان، الزاوية بينهما90 كل منهما90سم.

-تقسم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام 2،3،4،1 في اتجاه حركة عقرب الساعة وبألوان واضحة وثابتة لا تسهل إزلتها.

-يحدد خط للبدء كما وضح بالشكل.

وصف الاختبار:

يقف المختبر خلف خط البداية المحدد بالشكل السابق. حتى يصدر إليه الأمر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار وهو (10ث).

تعليمات الاختبار:

-عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى منطقة رقم: 1، ثم إلى المناطق: 2،3،4 بالترتيب، ثم يعود إلى المنطقة رقم 1 ليكرر الأداء وفقا للترتيب السابق، ويستمر في الأداء بهذه الصورة.

-يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن 90سم.

-المختبر الذي يتوقف أثناء الأداء يعيد الاختبار من جديد.

-يجب ترقيم مناطق الوثب بأرقام كبيرة بألوان بيضاء وثابتة، ويجب أن تكون الأرقام على بعد مسافات متساوية من نقطة تقاطع المستقيمين.

-يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما مدّة زمنية مناسبة للراحة.

إدارة الاختبار:

-ميقاتي: يحسب الزمن ويعطي إشارة التوقف.

-مراقب: يعطي إشارة البدء ويحسب الدرجات.

-مسجل: يعد الأخطاء ويسجل النتائج النهائية.

حساب الدرجات:

-درجة كل مختبر هي: عدد المرات التي تلمس فيها القدمان معا المناطق الصحيحة المحددة بالشكل في خلال زمن (10ث)

-تحسب للمختبر نتائج أحسن محاولة

الأخطاء:

تحتسب ½ درجة فقط في الحالات الآتية:

-الهبوط بالقدمين في منطقة غير المناطق المقررة وفقا للترتيب السابق.

-عندما تلمس القدمان أي خط من خطوط المناطق الأربع المقررة لأداء الاختبار.(علاوي ورضوان، 2001، 247-249) .

الشكل(20) اختبار الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ)

3-10-5 اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4×9م

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية وسرعة الاتجاه.

الأدوات اللازمة:

-منطقة فضاء مساحتها 10×10م .

- عدد 4 مكعبات من الخشب أطوال كل منها 5 ×5×10سم.

- عدد ساعتين إيقاف لحساب الزمن.

الإجراءات:

-يرسم خطان متوازيان على الأرض طول كل منهما 9م، والمسافة بينهما 9م أيضاً.

-توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية (الخط المقابل لخط البداية).

وصف الاختبار:

-يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف)، وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط أحد المكعبات، ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية، ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.

-يؤدي الاختبار بالحذاء الكاوتش.

تعليمات الاختبار:

-يجب ألا تزيد المسافة الكلية التي يقطعها المختبر في الأشواط الأربع عن 36م.

-يؤدى كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً، وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.

-يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما مدة زمنية كافية للراحة.

-يحسب الزمن لأقرب 10/1 من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع المختبر خط البداية ومعه المكعب الثاني.

-غير مصرح برمي أو إسقاط المكعب الأول خلف خط البداية، وإنما يوضع باليد.

إدارة الاختبار:

-مسجل: ينادي على المختبرين، ويعطي إشارة البدء، ويسجل النتائج في بطاقات التسجيل.

-ميقاتيان: يلاحظ كل واحد منهما الأداء وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر الواحد فقط.

حساب الدرجات:

-تسجيل نتائج كل محاولة لأقرب 10/1 من الثانية.

تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة (علاوي ورضوان،2001، 251-252)

الشكل(21) اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4×9م

3- 10-6الركض المتعرج بطريقة(بارو)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة: مجال للركض، وساعة توقيت،و(5) شواخص، وطباشير.

طريقة الأداء: يرسم على الأرض مستطيل أبعاده (2×3) أمتار، وتوضع على أركانه (4) شواخص، وفي مركزه شاخص واحد، يقف المختبر عند خط البداية للشاخص (1)، وعند سماع إشارة البدء يركض إلى الأمام نحو الشاخص (2) ليستدير من حوله، ويستمر بالركض إلى الشاخص (3) ليستدير من حوله، ويستمر بالركض إلى الشاخص (4) ليستدير من حوله، ويستمر بالركض إلى الشاخص (2) ليستدير من حوله، ويستمر بالركض إلى الشاخص (5) ليستدير من حوله، ويستمر بالركض إلى الشاخص (1) (خط النهاية) كما في الشكل (22)

وصف الاختبار:

- أن يبدأ المختبر الاختبار من وضع البدء العالي.
- يبدأ المختبر بالركض عند سماع إشارة البدء.
- على المختبر أن يستدير من حول الشواخص.

-على المختبر اتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار ولأقرب (10/1) ثانية.

عدد المحاولات: يعطى للمختبر محاولتان وتحسب الأفضل (حسانين،2004،283)

الشكل(22) اختبار الركض المتعرج بطريقة(بارو)

3-10-7 اختبار الجري متعدد الجهات.

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: أربع كرات طبية، كرسي بدون ظهر، ساعة إيقاف.

وصف الاختبار: توضع الكرات الطبية كما موضح بالشكل (23)، والمسافة بين الكرات الأربعة التي في الأطراف والكرسي الذي في المنتصف 4.5 أمتار، والمسافة بين خط البداية وأول كرة طبية متر واحد.

عند سماع إشارة البدء يجري المختبر من نقطة البداية متبعا خط السير الموضح بالشكل المرقم (23)، حتى يتجاوز خط النهاية من عند نقطة النهاية. ويحسب له الزمن الذي استغرقه في قطع هذه المسافة طبقاً للمواصفات المطلوبة.

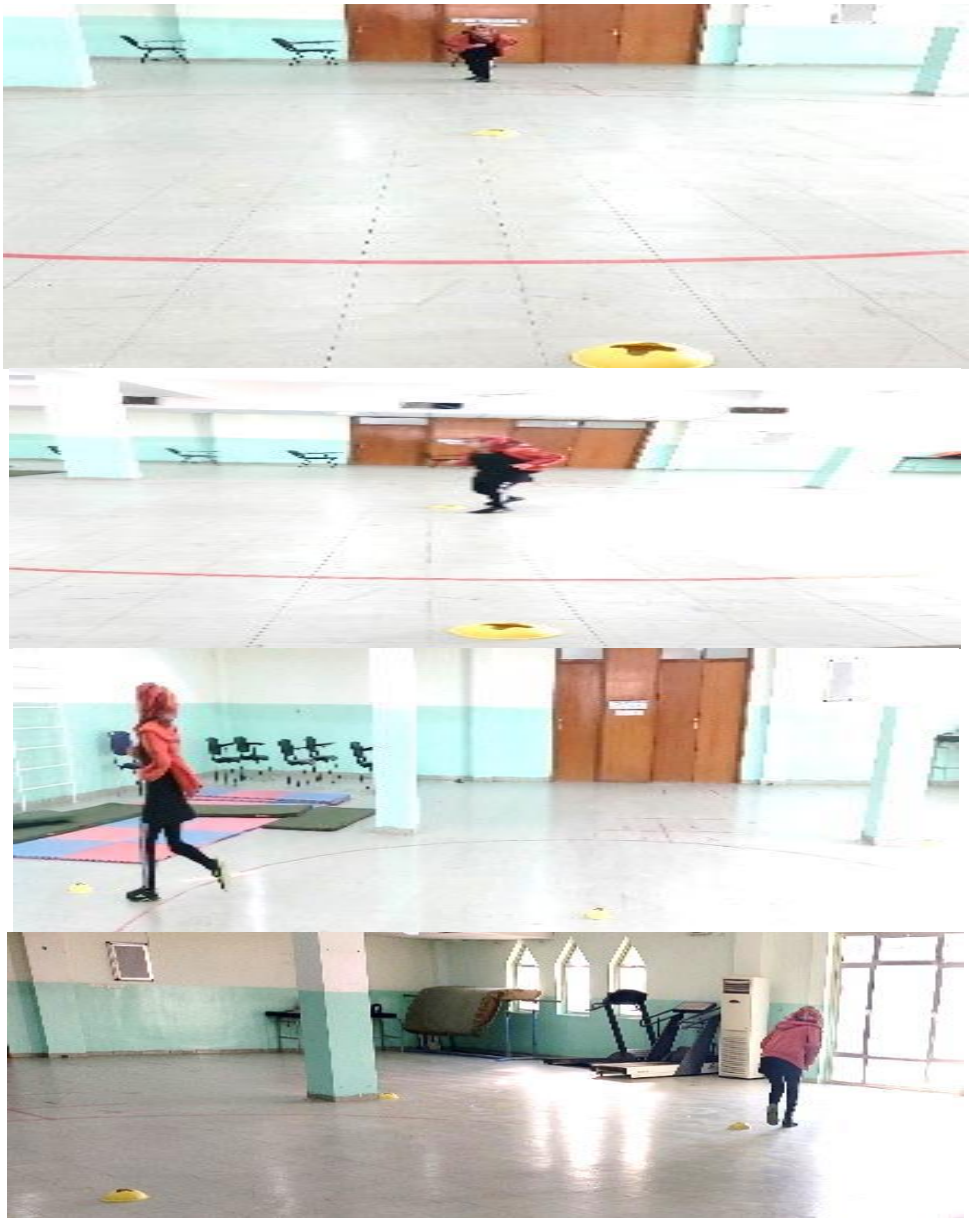
تعليمات:

1-يجب اتباع خط السير أثناء الجري.

2- أي مخالفة لخط السير المحدد يوقف الاختبار ويعاد مرة أخرى على المختبر بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

3-يجب عدم لمس الكرات الطبية أثناء الجري.

التسجيل: يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء إشارة المحكم حتى تخطيه لخط النهاية على أن يكون قد اتبع السير المحدد في مواصفات الأداء. (حسانين،280،2004-297)



الشكل (23) اختبار الجري متعدد الجهات

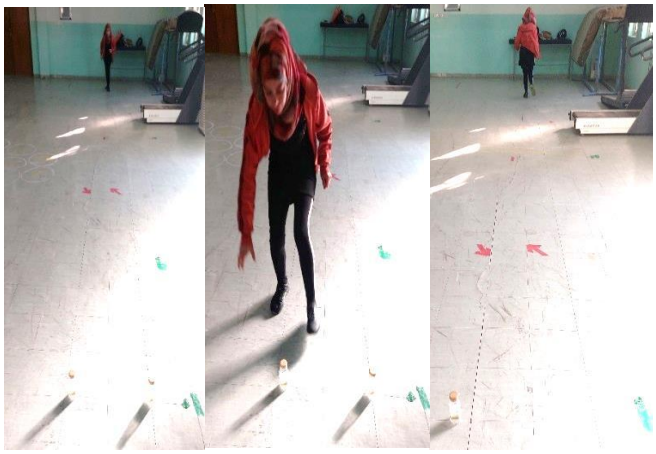
3-10-8 اختبار الجري المكوكي 4×10م

الأدوات: ساعة توقيت، خطان متوازيان المسافة بينهما (10) أمتار.

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يركض بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه، ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ثم يكرر هذا العمل مره أخرى، أي أن المختبر يقطع مسافة (40) متراً ذهاباً وعودة .

التسجيل: يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا قدميه .

يسجل المختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4×10) أمتار من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يقطع مسافة (40) مترا ذهابا وعودة (حسانين، 2000، 228-229)



الشكل (24) اختبار الجري المكوكي 4×10 م

3- 10-9اختبار الجري حول دائرة

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.

الأدوات: ساعة توقيت – دائرة مرسومة على الأرض قطرها (12) قدما

وصف الاختبار: من نقطة معينه على محيط الدائرة، يجري المختبر عند سماع إشارة البدء ليدور دورة كاملة حول الدائرة.

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي قطعه في الجري حول الدائرة (دورة واحدة) (حسانين،2001، 278)

الشكل (25) اختبار الجري حول الدائرة

3-10-10 اختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين(6 شواخص):

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، (6) شواخص، شريط قياس.

وصف االاختبار:

يقف المختبر عند خط البداية والذي يبعد (2م) عن الشاخص الأول، وعند إعطاء إشارة البدء يركض المختبر ذهاباً وإياباً بين الشواخص الستة والمسافة بين شاخص وآخر (1م).

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 10/1 من الثانية الذي يستغرقه المختبر ذهابا وإيابا.(الهيتي،2007،34)

الشكل(26) اختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين (6 شواخص)

3-11 التطبيق النهائي لاختبارات البحث:

طُبِّقت الإختبارات النهائية للبحث للمدّة من (2021/11/23) ولغاية (2021/1/26)، ما بين الساعة (9) صباحا وحتى الساعة (11) صباحا، وفقا لتسلسل الاختبارات، وفقاً لما ذُكِر.

3 – 12 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الخطأ المعياري
- النسبة المئوية
- أعلى قيمة
- أقل قيمة
- معامل الارتباط البسيط
- تحليل الانحدار بطريقتي كل الانحدارات، والانحدار الانتقائي
- وعولجت البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

2-عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج:

الجدول (9) الوصف الإحصائي لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

ت	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
1	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	5.577	6.758	0.331	24	22-
2	الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين (10 ثوانٍ)	7.330	1.320	0.065	10	1
3	عدو 20م من الوضع الطائر	4.049	0.723	0.035	8.31	2.14
4	الدوائر المرقمة	8.164	1.206	0.059	9.98	2.17
5	الوقوف بالقدم طوليا على العارضة	4.848	3.048	0.149	30.34	1.20
6	الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة	4.074	0.771	0.038	9.65	2.25
7	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	2.653	0.257	0.013	3.53	1.67

الجدول (10) الوصف الإحصائي لاختبارات الرشاقة

ت	اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المتنوعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى قيمة	أقل قيمة
1	الجري المكوكي (الزكزاك) 4×9م	11.07	0.66	0.03	12.92	9.18
2	الجري المكوكي (الزكزاك) 4×10م	12.00	0.84	0.04	13.89	2.35
3	الخطوة الجانبية(10 ثوانٍ)	26.77	1.51	0.07	30	21
4	الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ)	23.17	2.11	0.10	28	15
5	الركض المتعرج بطريقة(بارو)	9.05	0.73	0.04	10.89	6.45
6	الانبطاح المائل من الوقوف(10ثوانٍ)	26.28	2.11	0.10	30	19
7	الجري المتعرج (الزكزاك) 4شواخص	24.95	3.57	0.17	31	21
8	الجري المتعرج (الزكزاك) 6شواخص	10.44	0.46	0.02	11.78	5.85
9	الجري حول الدائرة	8.04	0.86	0.04	10.25	5.95
10	الجري متعدد الجهات	17.10	1.51	0.07	19.32	5.66

الجدول (11) معاملات الارتباط بين اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة واختبارات عناصر اللياقة البدنية

ت	عناصر اللياقة البدنية / المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة	السرعة الانتقالية عدو(20)م من الوضع الطائر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن(الجلوس من الرقود من وضع الجلوس الطويل	اختبار المرونة(ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	التوافق (اختبار الدوائر المرقمة)	التوازن (الوقوف بالقدم طوليا على العارضة)	سرعة الاستجابة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
1 احتمال	الجري المتعرج (الزكزاك) 4×9	0.133– 0.007	0.05– 0.303	0.039– 0.426	0.185 5	0.077 0.118	0.114– 0.02	0.151 0.002
2 احتمال	الجري المتعرج (الزكزاك) 4×10	0.024– 0.626	0.078– 0.112	0.031 0.526	0.078 0.113	0.091 0.063	0.059– 0.226	0.1 0.041
3 احتمال	الخطوة الجانبية	0.119 0.015	0.018 0.718	0.069 0.161	0.117– 0.017	0.003– 0.954	0.149 0.002	0.153– 0.02
4 احتمال	الوثبة الرباعية	0.108 0.028	0.027 0.588	0.009– 0.847	0.096– 0.051	0.01– 0.837	0.104 0.034	0.076– 0.119
5 احتمال	الجري المتعرج بطريقة(بارو)	0.004 0.928	0.032– 0.518	0.033– 0.497	0.025 0.613	0.055– 0.265	0.07– 0.153	0.022 0.656
6 احتمال	الانبطاح المائل ثم الوقوف	0.207 5	0.01– 0.833	0.046 0.353	0.124– 0.011	0.048– 0.327	0.139 0.004	0.212– 5
7 احتمال	الجري المتعرج 4شواخص (بالأرقام)	0.053 0.281	0.053 0.28	0.01– 0.846	0.136– 0.005	0.024 0.631	0.063 0.197	0.089– 0.069

ت	عناصر اللياقة البدنية / المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة	السرعة الانتقالية عدو(20)م من الوضع الطائر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن(الجلوس من الرقود من وضع الجلوس الطويل	اختبار المرونة(ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	التوافق (اختبار الدوائر المرقمة)	التوازن (الوقوف بالقدم طوليا على العارضة)	سرعة الاستجابة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
8	الجري المتعرج بين(6شواخص)	0.086− 0.078	0.002 0.964	0.001 0.99	0.118 0.015	0.002− 0.973	0.053− 0.28	0.007 0.89
9	الجري حول الدائرة	0.001 0.991	0.042 0.397	0.042 0.387	0.164 0.001	0.077− 0.116	0.195− 5	0.072− 0.143
10	الجري المتعدد الجهات	0.118− 0.016	0.091− 0.062	0.029 0.557	0.201 5	0.078− 0.11	0.204− 5	0.034 0.49

من الجدول (11) نلاحظ ما يأتي:

إن قيم الاحتمال أظهرت الارتباطات الآتية:

–وجود ارتباط معنوي موجب بين عناصر اللياقة البدنية (سرعة الاستجابة) والموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×9 أمتار. إذا بلغت قيم الاحتمال (0.002) وهي أصغر من قيمة الاحتمال (0.05) أي أنّ الإرتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي سالب بين عناصر اللياقة البدنية (المرونة، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) والموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×9 أمتار. إذ بلغت قيم الاحتمال (0.007–0.02) وهي أصغر من قيم احتمال (0.05) أي أن الارتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي موجب بين عناصر اللياقة البدنية (التوازن، وسرعة الاستجابة) والموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×10 أمتار، إذ بلغت قيم الاحتمال (0.063–0.041) وهي أصغر من قيم احتمال (0.05) أي أن الارتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي موجب بين عناصر اللياقة البدنية (المرونة، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) والموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ)، إذ بلغت قيمة الاحتمال (0.015–0.002) وهي أصغر من قيم الاحتمال (0.05) أي أن الارتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي سالب بين عناصر اللياقة البدنية (التوافق، وسرعة الاستجابة) والموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية، إذ بلغت قيمة الاحتمال (0.017–0.02) وهي أصغر قيمة احتمال (0.05) أي ان الارتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي موجب بين عناصر اللياقة البدنية (المرونة، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) والموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ)، إذ بلغت قيم الاحتمال (0.028–0.034) وهي أصغر قيم الاحتمال (0.05) أي أن الارتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي موجب بين عناصر اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) والموقف السلوكي باختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10 ثوانٍ)، إذ بلغت قيم الاحتمال (0.004) وهي أصغر من قيم الاحتمال (0.05) أي أن الارتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي سالب بين عناصر اللياقة البدنية (التوافق) والموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف، إذ بلغت قيم الاحتمال (0.011) وهي أصغر من قيم احتمال (0.05) أي ان الارتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي سالب بين عناصر اللياقة البدنية (التوافق) والموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين الحواجز، إذ بلغت قيم الاحتمال (0.005) وهي أصغر من قيم احتمال (0.05) أي أن الارتباط معنوي.

–وجود ارتباط معنوي موجب بين عناصر اللياقة البدنية (التوافق) والموقف السلوكي لاختبار الجري حول الدائرة، إذ بلغت قيم الاحتمال (0.001) وهي أصغر من قيم احتمال (0.05) أي أن الارتباط معنوي.

4–1–1 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×9 م للرشاقة

الجدول (12) نسب المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×9 م للرشاقة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة الاستجابة	9.936	0.009–	5.164	0.000	410–7	0.285	0.08
	سرعة الانتقالية		0.015–					
	المرونة		0.043–					
	التوازن		0.09					
	التوافق		0.018					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.061–					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		0.337					

من الجدول (12) وعند استخدام طريقة كل الانحدارات(Enter)، دلت النتائج على ما يأتي:

بلغ معامل الارتباط المتعدد(0.285)، ب مساهمة (0.08)،عند نسبة خطأ (0.05) لعناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×9م للرشاقة، وهذا النسبة تدل على معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف) المحسوبة أقل من(0.05)

المعادلة الطويلة لاختبار الجري المكوكي4 × أمتار = 9.936+ (–0.009×سرعة الاستجابة) +(–0.015 × السرعة الانتقالية) +(–0.043×المرونة) +(–0.061× القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن) × (0.337×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

الجدول (13) نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة (4×9) أمتار

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
الأولى	التوافق	10.245	0.100	14.672	0.000	1−416	0.185	0.034
الثانية	التوافق سرعة الاستجابة	9.282	0.098 0.371	12.109	0.000	2−415	0.235	0.055
الثالثة	التوافق سرعة الاستجابة المرونة	9.282	0.092 0.359 – 0.011	9.88	0.000	3−414	0.258	0.067

من الجدول (13)الذي يمثل أهم الاختبارات البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبارات الرشاقة (4×9 م) بطريقة الانحدار الانتقائي على خطوات لعينة الطالبات نلاحظ أن اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق مثل افضل مساهم، إذ بلغت نسبة المساهمة (0.034)، وعند دخول اختبار سرعة الاستجابة ارتفعت نسبة المساهمة إلى (0.055)، فيما ارتفعت نسبة المساهمة مع اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل خلال (10 ثوانٍ) لقياس القوة المميزة لعضلات البطن إلى (0.067)، وجميع هذه القيم مثلت نسبة مساهمة معنوية، لكون قيم الاحتمال لنسبة الخطأ أقل من (≥0.05)، فيما توقف التحليل عند هذا الحد لكون بقية الاختبارات تتجاوز النسبة المقررة لاحتمال الخطأ.

المعادلة (1)القصيرة للموقف السلوكي لاختبار (4×9) م= 10.245+(0.100×التوافق)

المعادلة(2) القصيرة للموقف السلوكي للاختبار4 × أمتار = 9.282+0.098×التوافق +0.371×سرعة الاستجابة.

المعادلة (3)القصيرة للموقف السلوكي لاختبار 4× أمتار=9.282+0.092×التوافق +0.359×سرعة الاستجابة+(−0.11×المرونة).

4-1-2 نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي4×10 م

الجدول (14) نسب المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×10 أمتار

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	المرونة		0.001					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.051-					
	سرعة الانتقالية	11.069	0.031	1.986	0.05	7-410	0.181	0.03
	التوافق		0.048					
	التوازن		0.027					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		0.04-					
	سرعة الاستجابة		0.309					

من الجدول (14) وعند استخدام طريقة كل الانحدارات (Enter)، دلت النتائج على ما يأتي: بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.181)، بنسبة مساهمة (0.03)، عند خطأ (0.05) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار 4×10 أمتار للرشاقة، وهذه النسبة تدل عل معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف)المحسوبة أقل من (0.05).

المعادلة الطويلة للموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4 ×10 أمتار= 11.069+0.001×المرونة+(-0.051×القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن) +0.031× سرعة انتقالية+0.048×التوافق+0.027×التوازن+ (-0.04× القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) +0.309×سرعة الاستجابة

الجدول (15) نسب مساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4×10 أمتار

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
الأولى	سرعة الاستجابة	11.134	0.326	4.187	0.041	417−1	0.10	0.01

من الجدول (15)، وعند استخدام طريقة الانحدار الانتقائي (step wise) لإيجاد أفضل المتغيرات المؤثرة في الموقف السلوكي دلت النتائج على ما يأتي:

كان أفضل مساهم وهو سرعة الاستجابة، بمعامل ارتباط (0.10)، ونسبة مساهمة (0.01)، فكانت قيمة (ف المحتسبة) معنوية، لأنها أقل من (0.05)، أي المساهمة معنوية.

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4× 10 أمتار = 11.134+0.326×سرعة الاستجابة.

4−1−3 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ) للرشاقة

الجدول (16) نسب المساهمة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ) للرشاقة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة الاستجابة	27.964	0.021					
	سرعة الانتقالية		0.002					
	المرونة		0.168	4.099	0.000	410−7	0.256	0.065
	التوازن		0.109−					
	التوافق		0.000					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.238					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		0.785−					

من الجدول (16) وعند استخدام طريقة كل الانحدارات(Enter)، دلت النتائج على ما يأتي:

بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.256)، وبنسبة مساهمة (0.065)، عند نسبة خطأ (0.000) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية للرشاقة، وهذه

النسبة تدل على معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف)المحسوبة أقل من (0.05) أي أن المساهمة معنوية.

المعادلة الطويلة للموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ) =

27.964+0.021×سرعة الاستجابة+0.002×0.002×سرعة انتقالية

+0.168× المرونة+(−0.109×التوازن) +(صفر× التوافق) +0.238×القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن +(−0.785×القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

الجدول (17) نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي الخطوة الجانبية (10ثوانٍ) للرشاقة

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
الأولى	سرعة الاستجابة	29.164	0.902−	10.036	0.002	1−416	0.153	0.024

من الجدول (17) وعند استخدام طريقة الانحدار الانتقائي (step wise) لإيجاد أفضل المتغيرات المؤثرة في الموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية للرشاقة، دلت النتائج على ما يأتي:

كان أفضل مساهم سرعة الاستجابة، بمعامل ارتباط (0.153) ونسبة مساهمة (0.024).

أي أن قيم (ف)المحسوبة أقل من (0.05) % أي أن المساهمة معنوية.

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ) = 29.164+ (−0.902× سرعة الاستجابة.

4-1-4 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ) للرشاقة

الجدول (18) نسبة المساهمة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ) للرشاقة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة استجابة	24.485	0.028	1.80	0.086	7-410	0.173	0.030
	سرعة انتقالية		0.012					
	المرونة		0.004-					
	التوازن		0.127-					
	التوافق		0.008-					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.217					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		0.507-					

من الجدول (18)، وعند استخدام طريقة كل الانحدارات (Enter)، دلت النتائج على ما يأتي:

بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.173)، بنسبة مساهمة (0.030)، عند نسبة خطأ (0.086)، لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية للرشاقة، وهذه النسبة تدل على عدم معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (0.05)، أي أن المساهمة غير معنوية.

المعادلة الطويلة لاختبار الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ) =24.485+0.028×سرعة الاستجابة+0.012×سرعة انتقالية+(-0.004×المرونة) +(-0.127×التوازن)+(-0.008×التوافق) +0.217×القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن+(-0.507×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

الجدول (19) نسب المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ) للرشاقة.

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
الأولى	المرونة	22.98	0.034	4.871	0.028	1-416	0.108	0.012

من الجدول (19) وعند استخدام طريقة الانحدارات الانتقائي (step wise) لإيجاد أفضل المتغيرات المؤثرة في الموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ) للرشاقة، دلت النتائج على ما يأتي:

كان أفضل مساهم لاختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل لقياس مرونة الجذع، بمعامل ارتباط (0.108)، ونسبة مساهمة (0.012).

إذ إن قيم (ف) المحسوبة أقل من (0.05) % أي أن المساهمة معنوية

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ) = 22.98+0.034×المرونة.

4-1-5 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الركض المتعرج(بارو) للرشاقة

الجدول (20) نسبة مساهمة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الركض المتعرج (بارو) للرشاقة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة الاستجابة	9.50	0.002	0.655	0.710	7-410	0.105	0.011
	سرعة انتقالية		0.018-					
	المرونة		0.043-					
	التوازن		0.005					
	التوافق		0.013-					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.068-					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		0.054					

من الجدول (20)، وعند استخدام طريقة كل الانحدارات (Enter)، دلت النتائج على ما يأتي:

بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.105)، بنسبة مساهمة (0.011)، عند نسبة خطأ (0.710) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الركض المتعرج (بارو) للرشاقة،

وهذه النسبة تدل على عدم وجود معنوية نسبة مساهمة، وإذ إن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (0.05) أي أن المساهمة غير معنوية.

المعادلة الطويلة للموقف السلوكي لاختبار الركض المتعرج(لبارو)= 9.50+0.002×سرعة الاستجابة+(−0.018×سرعة انتقالية)+(−0.043×المرونة)+0.054×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

4-1-6 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10 ثوانٍ) للرشاقة

الجدول (21) نسبة المساهمة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختيار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10 ثوانٍ) للرشاقة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة الاستجابة	30.23	0.058	7.061	0.000	−7 410	0.328	0.108
	سرعة انتقالية		−0.061					
	المرونة		0.151					
	التوازن		−0.163					
	التوافق		−0.028					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.264					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		−1.524					

من الجدول(21)، وعند استخدام طريقة كل الانحدارات (Enter)، دلت النتائج على ما يأتي: بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.328)، بنسبة مساهمة (0.108)، عند نسبة خطأ (0.000) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10 ثوانٍ) للرشاقة، وهذه النسبة تدل على معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف) المحسوبة أقل من (0.05) أي أن المساهمة معنوية.

المعادلة الطويلة للموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف(1. ثوانٍ)=30.23+0.058×سرعة الاستجابة+(−0.061×سرعة الاستجابة+(−0.061× سرعة

انتقاليـة)+0.151×المرونـة+(−0.163× التـوازن)+(−0.028×التوافـق)+0.264×القـوة المميـزة بالسرعة لعضلات البطن +(1.524×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)

الجدول (22) نسبة المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10 ثوانٍ) للرشاقة

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
الأولى	سرعة الاستجابة	30.347	1.736−	19.504	0.000	416−1	0.212	0.045
الثانية	سرعة استجابة المرونة	30.347	1.661− 0.062	18.972	0.000	415−2	0.289	0.084
الثالثة	سرعة استجابة المرونة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	28.971	1.576− 0.059 0.285	14.403	0.000	414−3	0.307	0.095

من الجدول (22)، وعند استخدام طريقة الانحدارات الانتقائي (step wise)لإيجاد أفضل المتغيرات المؤثرة في الموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (10 ثوانٍ) للرشاقة، دلت النتائج على ما يأتي:

في الخطوة الأولى كان أفضل مساهم اختبار سرعة الاستجابة، بمعامل ارتباط (0.212) ونسبة مساهمة (0.045)، ثم دخل اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل (لقياس المرونة) كأفضل ثاني مساهم، بمعامل ارتباط (0.289)، وقد ارتفعت نسبة المساهمة إلى (0.084) وجاء المتغير لاختبار القوة المميزة لعضلات الرجلين (الوثب بكلتا القدمين لأبعد مسافة) كثالث مساهم، بمعامل ارتباط (0.307) وقد ارتفعت نسبة المساهمة إلى (0.095)، إذ إن جميع قيم (ف) المحسوبة أقل من (0.05) أي ان المساهمة معنوية، وعند ذلك توقف استخلاص أهم المتغيرات المساهمة.

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف=30.347+(−1.736× سرعة الاستجابة)

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف=30.347+(−1.661× سرعة الاستجابة)+0.062×ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف= 28.971+(−1.576× سرعة الاستجابة) +0.059×المرونة+ 0.285×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

4-1-7 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزجزاج) بين الحواجز (بالأرقام)

الجدول (23) نسب المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين الحواجز (بالأرقام)

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة الاستجابة	29.346	0.015	1.797	0.086	410-7	0.173	0.03
	سرعة انتقالية		0.108					
	المرونة		0.007-					
	التوازن		0.354-					
	التوافق		0.018					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.156					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		1.158-					

من الجدول (23)، وعند استخدام طريقة كل الانحدارات (Enter)، دلت النتائج على ما يأتي: بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.173)، بنسبة مساهمة (0.03) عند نسبة خطأ (0.086) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج بين الحواجز (بالأرقام) للرشاقة، وهذه النسبة تدل على عدم معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (0.05) أي أن المساهمة غير معنوية.

المعادلة الطويلة للموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج بين الحواجز بالأرقام=29.346+0.015×سرعة الاستجابة + 0.108× سرعة الاستجابة + 0.108× سرعة انتقالية+ (−0.007 × المرونة)+(− 0.354×التوازن)+0.018×التوافق +0.156×القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن+(−1.158×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

الجدول(24) نسبة المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين الحواجز (بالأرقام)

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
الأولى	التوافق	28.23	0.402−	7.812	0.005	1−416	13.6	0.016

من الجدول (24)، وعند استخدام طريقة الانحدار الانتقائي(step wise)لإيجاد أفضل المتغيرات المؤثرة في الموقف السلوكي، دلت النتائج على ما يأتي:

في الخطوة الأولى كان أفضل مساهم هو اختبار الدوائر المرقمة (للتوافق)، بمعامل ارتباط (13.6) ونسبة مساهمة (0.016).

إذا إن قيم(ف) المحسوبة أقل من (0.05) %أي أن المساهمة معنوية.

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج بين الحواجز(بالأرقام) =28.23+(−0.402× التوافق).

4-1-8 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزكزاك) (6شواخص) للرشاقة

الجدول (25) نسبة المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزكزاك) (6 شواخص) للرشاقة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة الاستجابة	10.169	0.005-	1.272	0.263	7.410	0.146	0.021
	سرعة انتقالية		0.009					
	المرونة		0.003-					
	التوازن		0.042					
	التوافق		0.001					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.019-					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		0.01-					

من الجدول (25)، وعند استخدام طريقة كل الانحدارات(Enter)،دلت النتائج على ما يأتي:

بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.146)، بنسبة مساهمة (0.021)، عند نسبة خطأ (0.263)، لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج بين(6شواخص) للرشاقة، وهذه النسبة تدل على عدم معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (0.05) أي أن المساهمة غير معنوية.

المعادلة الطويلة للموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج 6شواخص=10.169+(-0.005× سرعة الاستجابة) +0.009×سرعة انتقالية+(-0.003×المرونة)+0.042×التوازن +0.001×التوافق+ (-0.019×القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن)+(-0.01×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)

الجدول(26) نسبة المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين (6شواخص) للرشاقة

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
الأولى	التوافق	10.068	0.046	5.92	0.015	1-416	0.118	0.014

من الجدول (26) وعند استخدام طريقة الانحدار الانتقائي(step wise)لإيجاد أفضل المتغيرات المؤثرة في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج بين 6شواخص للرشاقة دلت النتائج على ما يأتي:

كان أفضل مساهم اختبار الدوائر المرقمة، بمعامل ارتباط (0.118)،ونسبة مساهمة (0.014).

إذا إن قيم (ف) المحسوبة أقل من(0.05)% أي أن المساهمة معنوية

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الجري المتعرج بين (6شواخص)= 10.068+0.046×التوافق.

4-1-9 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة

الجدول(27)نسبة المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة للرشاقة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة الاستجابة	8.564	0.002	4.697	0.000	7-410	0.272	0.074
	سرعة انتقالية		0.042					
	المرونة		0.025					
	التوازن		0.101					
	التوافق		0.017-					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.204-					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		0.321-					

من الجدول (27)، وعند استخدام طريقة كل الانحدارات(Enter)، دلت النتائج على ما يأتي:

بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.272)،بنسبة مساهمة (0.074)، عند نسبة خطأ (0.000) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة للرشاقة، وهذه

النسبة تدل على معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف)المحسوبة أقل من (0.05) أي أن المساهمة معنوية.

المعادلة الطويلة للموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة = 8.564+0.002×سرعة الاستجابة+0.042×سرعة انتقالية +0.025×المرونة +0.101×التوازن +(−0.0127×االتوافق)+(−0.204×القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن)+(−0.321×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)

الجدول(28) نسبة المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة للرشاقة

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
الأولى	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	8.924	0.217−	16.418	0.000	1−416	0.195	0.038
الثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين التوافق	8.028	0.194− 0.098	12.462	0.000	2−415	0.238	0.057
الثالثة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين التوافق سرعة الاستجابة	8.908	0.204− 0.1 0.319−	9.7	0.000	3−414	0.256	0.066

من الجدول (28)، وعند استخدام طريقة الانحدار الانتقائي(step wise)لإيجاد أفضل المتغيرات المؤثرة في الموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة للرشاقة، دلت النتائج على ما يأتي:

في الخطوة الأولى كان أفضل مساهم هو اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة، بمعامل ارتباط (0.195)، ونسبة مساهمة (0.038)،ثم دخل اختبار الدوائر المرقمة كأفضل ثاني مساهم، بمعامل ارتباط (0.238)، وقد ارتفعت نسبة المساهمة إلى(0.057)، وجاء متغير سرعة الاستجابة ثالث مساهم، بمعامل ارتباط (0.256)، وقد ارتفعت نسبة المساهمة إلى (0.066)، إذ ان جميع قيم (ف)المحسوبة أقل من (0.05) أي أن المساهمة معنوية، وعند ذلك توقف استخلاص أهم المتغيرات المساهمة.

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة = 8.924+(−0.217×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة = 8.028+(−0.194×االقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين +0.098×التوافق.

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الجري حول دائرة= 8.908+(−0.204×االقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين +0.1×التوافق+(−0.319×سرعة الاستجابة)

4-1-10 عرض نتائج الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات للرشاقة

الجدول(29) نسبة المساهمة الكلية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات للرشاقة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	سرعة الاستجابة	17.362	0.018−	5.53	0.000	7− 410	0.294	0.086
	سرعة انتقالية		0.067−					
	المرونة		0.012					
	التوازن		0.194					
	التوافق		0.032−					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		0.335−					
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		0.08					

من الجدول (29)، وعند استخدام طريقة كل الانحدارات (Enter)، دلت النتائج على ما يأتي:

بلغ معامل الارتباط المتعدد (0.294)بنسبة مساهمة (0.086)عند نسبة خطأ (0.000) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات للرشاقة، وهذه النسبة تدل على معنوية نسبة المساهمة، إذ إن قيمة (ف) المحسوبة أقل من (0.05)، أي أن المساهمة معنوية.

المعادلة الطويلة للموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات = 17.362+(−0.018×سرعة الاستجابة)+(−0.067×سرعة انتقالية)+0.012×المرونة+0.194×التوازن +(−0.032×التوافق)+(−335×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين+0.08×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)

الجدول(30) نسبة المساهمة الانتقائية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات للرشاقة

الخطوة	الاختبار	المقدار الثابت	المعامل	ف المحتسبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
الأولى	القوة المميزة بالسرعة لعضلا الرجلين	18.728	0.399−	17.994	0.000	416−1	0.204	0.041
الثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين التوافق	16.737	0.348− 0.218	15.894	0.000	415−2	0.267	0.071

من الجدول (30)، وعند استخدام طريقة الانحدار الانتقائي (step wise)لإيجاد أفضل المتغيرات المؤثرة في الموقف السلوكي لاختبار الجري متعدد الجهات للرشاقة، دلت النتائج على ما يأتي:

في الخطوة الأولى كان أفضل مساهم الوثب بكلتا القدمين لأبعد مسافة، بمعامل ارتباط (0.204)، ونسبة مساهمته (0.041)، ثم دخل اختبار الدوائر المرقمة كأفضل ثاني مساهم، بمعامل ارتباط (0.267)، وقد ارتفعت نسبة المساهمة إلى (0.071)، إذ ان جميع قيم (ف)المحسوبة معنوية، لأنها أقل من (0.05)، أي أن المساهمة معنوية، وعند ذلك توقف استخلاص أهم متغيرات المساهمة.

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات= 18.728+(−0.399×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)

المعادلة القصيرة للموقف السلوكي لاختبار الجري المتعدد الجهات= 16.737+(−0.348× القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين+0.218× التوافق)

الجدول(31) المعادلات التنبؤية لمساهمة اختبارات عناصر اللياقة البدنية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة

ت	المعادلة	نسبة المساهمة
1	اختبار(4×9)م=10.245+0.100×التوافق	0.034
2	اختبار(4×9)م=9.282+0.098×التوافق+0.371×سرعة الاستجابة	0.055
3	اختبار(4×9)م=9.282+0.092×التوافق+0.359×سرعة الاستجابة+(−0.011×المرونة)	0.067
4	اختبار(4×10)م=11.134+0.326×سرعة الاستجابة	0.01
5	اختبار الخطوة الجانبية(10 ثوانٍ)=29.164+(−0.902×سرعة الاستجابة)	0.024
6	اختبار الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ)=22.98+0.034×المرونة	0.012
7	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف=30.347+(−1.736×سرعة الاستجابة)	0.045
8	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف=30.347+(−1.661×سرعة الاستجابة)+0.062×المرونة	0.084
9	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف=28.971+(−1.576×سرعة الاستجابة +0.059×المرونة+0.285×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	0.095
10	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز(بالأرقام)=28.23+(−0.402×التوافق)	0.016
11	اختبار الجري المتعرج بين(6شواخص)=10.086+0.046×التوافق	0.014
12	اختبار الجري حول دائرة=8.924+(−0.217×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	0.038
13	اختبار الجري حول دائرة=8.028+(−0.194×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين +0.098×التوافق	0.057
14	اختبار الجري حول دائرة=8.908+(−0.204×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين +0.1×التوافق+(−319×سرعة الاستجابة)	0.066
15	اختبار الجري المتعدد الجهات=18.728+(−0.399×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	0.041
16	اختبار الجري المتعدد الجهات=16.737+(−0.348×القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين +0.218×التوافق	0.071

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تقدم حصلت الباحثة على (9) معادلات قصيرة و(10) معادلات طويلة.

مما تقدم نجد أن بعض عناصر اللياقة البدنية قد ساهمت بشكل معنوي في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة، وهي بطريقة كل الانحدارات (Enter) (اختبار الجري المكوكي

4×9 أمتار، واختبار الجري المكوكي 4×10 أمتار، واختبار الخطوة الجانبية (10 ثوانٍ)، واختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف(10 ثوانٍ)، واختبار الجري حول الدائرة، واختبار الجري المتعرج الجهات.

وهناك بعض عناصر اللياقة البدنية التي ساهمت بشكل غير معنوي في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة كل الانحدارات (Enter) وهي في (اختبار الوثبة الرباعية (10 ثوانٍ)، واختبار الركض المتعرج (بارو)، واختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين الحواجز، واختبار الجري المتعرج بين (6)شواخص.

ومن خلال ما تقدم نجد ان مساهمة عناصر اللياقة البدنية بشكل كلي قد ساهم بصورة معنوية في (6) اختبارات للرشاقة والتي تمثل مواقف سلوكية مختلفة، في حين انها لم تساهم بشكل معنوي في (4) مواقف أخرى.

وهذا وإن دل على أهمية عناصر اللياقة البدنية بشكل عام من جانب، فانه يدل على ضعفها من الجانب الاخر –بالنسبة للعينة – ، إذ تشير الادبيات الى مدى أهمية ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية لاي نشاط بدني ، وتعزو الباحثة عدم ظهور المساهمة المعنوية لـ(4) مواقف سلوكية الى ضعف عام في اللياقة البدنية لدى الطالبات ، إذ بالرغم من المساهمة المعنوية لـ (6) مواقف سلوكية ، إلا ان هذه القيمة الكمية لهذه المساهمة ضعيفة جدا الى درجة انها لم تتعدى (10%) لأعلى اختبار للرشاقة والذي يمثل واحدا من المواقف السلوكية.

وقد ساهمت عناصر اللياقة البدنية بشكل معنوي في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة الانحدار الانتقائي (Step wise) في اختبارات (اختبار4×9 أمتار، واختبار4×10 أمتار، واختبار الخطوة الجانبية(10 ثوانٍ)، اختبار الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ)، واختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف(10 ثوانٍ)، واختبار الجري المتعرج (الزكزاك) بين الحواجز، واختبار الجري المتعرج بين 6شواخص ، واختبار الجري حول الدائرة ، واختبار الجري المتعرج المتعدد الجهات (ماعدا اختبار بارو لم يظهر مساهمة).

ويمثل تفاعل سرعة الاستجابة أكثر الدلائل مساهمة في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة ماعدا الموقف السلوكي لاختبار الجري المكوكي 4 ×10 أمتار فكان عنصر المرونة المساهم الأول، وسرعة الاستجابة كان المساهم الأخير.

وتعدّ الاستجابة الحركية إحدى المتطلبات الضرورية في مختلف الألعاب الفردية والجماعية، وسرعة الاستجابة مهمّة لطالبات التربية البدنية، إذ كلما قصر زمن سرعة الاستجابة استطاعت الطالبة أن تقوم بالتصرف السليم، وبالوقت المناسب، ولا سيما في حركات الخداع التي تقوم بها اثناء المنافسة، ومتابعة الحركات، والمفاجآت السريعة في الرد، والهجوم المضاد.

ومما لا شك فيه فإن تطوير سرعة الاستجابة تؤدي إلى الاستعداد الكبير والمطاولة مما يؤدي إلى ((زيادة درجة السرعة وتطورها تبعا لقابلية السرعة))(الكاتب،1980،185).

ويقول (خيون ،2002)" إن زمن الحركة هو الزمن المستغرق لإنهاء الحركة من لحظة بدئها. وإن هذا الزمن يستبعد زمن رد الفعل، أي عدم حساب الزمن من لحظة دخول المثير وإنما لحظة أول حركة تظهر على أجزاء الجسم، أما زمن الاستجابة فإنه الزمن المستغرق بين دخول المثير حتى انتهاء الحركة ، ولذلك فإن زمن الاستجابة يحوي كلا من زمن رد الفعل وزمن الحركة " (خيون ، 2002 ،32) فسرعة الاستجابة الحركية هي المدّة الزمنية اللازمة للأداء من لحظة وصول المثير حتى لحظة الاستجابة الحركية العضلية(صبري والكاتب،1980،27).

وتكون الاستجابة الحركية من الصفات البدنية المهمة التي تلعب دوراً مهمّاً في المظاهر الحركية مثل (النقل والوزن والاستيعاب الحركي)ومن المكونات الأساسية للتوافق العضلي العصبي.

وترى الباحثة أن سرعة الاستجابة الحركية من القدرات البدنية الضرورية والمهمّة للطالبة في التربية البدنية؛ لأنها تتعرض خلال الدروس العملية إلى ظروف ومواقف صعبة في اللعب، ولها تأثير كبير على أداء الطالبة، ويستوجب على الطالبة امتلاك سرعة الاستجابة بشكل صحيح، واستخدامها في الوقت المناسب بسبب التصرف السريع للكرة، ولا سيما في ألعاب الخداع (الألعاب الفرقية).

أما المساهم الثاني من عناصر اللياقة البدنية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة كل الانحدارات فهو اختبار العدو 20 متراً من الوضع الطائر لقياس (السرعة الانتقالية) "وهي القدرة على التحرك والانتقال من مكان إلى آخر وفي أقصر زمن ممكن، وتشمل فعاليات الركض وركوب الدراجات " (الدليمي ،2008 ،71)

فالرشاقة ترتبط بالسرعة، ونتمكن من قياس الرشاقة عندما نربط هذا القياس بالعمل السليم الذي تؤديه الطالبة، اضافة إلى الزمن الذي تؤدى فيه المهارات في جميع الألعاب. لأن الرشاقة تعني مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت.

أما المساهم الثالث من عناصر اللياقة البدنية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة فهو اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس مرونة الجذع، وكما هو معروف فإن المرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح بها المفاصل، وتعدّ المرونة من مكونات اللياقة الأساسية وتقاس بالسنتيمتر، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية، أي البنائية والوظيفية فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظ الزلالية

المحيطة بها، وترتبط المرونة أيضاً بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة، هذا فضلا عن ارتباطها وأهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة.

أما بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية فانه لا تخلو أية لعبة أو فعالية رياضية من أحد عناصر اللياقة البدنية، وخاصة الرشاقة التي تشكل عنصراً أساسياً أو مساعداً في زيادة الإنجاز الرياضي. إذ يشير (حلمي وبرتقع،1997) إلى أن الخصائص البدنية ذات أهمية قصوى للتفوق في أداء النشاط التخصصي، كما أن هدف الخصائص تسهم بشكل فعال في تطوير الأداء(حلمي وبريقع،1997، 341).

أما المساهم الرابع من عناصر اللياقة البدنية بالمواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة كل الانحدارات فهو اختبار (الوقوف بالقدم طوليا على العارضة) لقياس التوازن الثابت؛ لأن التوازن صفة بدنية ترتبط بباقي عناصر اللياقة البدنية على أشكال مختلفة ، وهو متطلب من متطلبات الألعاب التي تتميز بوجود تماس بين لاعبي الفريقين، لأن الحفاظ على التوازن هو نقل سريع لمركز ثقل الجسم إلى القاعدة الضيقة.

فالتوازن الثابت هو الحفاظ على وضع الجسم في حالة ثبات كالوقوف على قدم واحدة (محجوب ، 1985 ، 127)

ويعرفه (كيورتن) بـ "إمكانية الفرد للتحكم في المقدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان، سواء باستخدام البصر أو بدونه، وذلك عضليا وعصبيا" (حسانين ،1987 ،417)

أما المساهم الخامس من عناصر اللياقة البدنية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة فهو اختبار الدوائر المرقمة لقياس (التوافق) ، فالتوافق من القدرات البدنية المركبة، والذي يرتبط بالقوة والسرعة والمرونة والمطاولة، ولها صفة المداومة أو ما يسمى بالتوافق العصبي العضلي ، وعرفه (فليشمان) " بأنه قدرة الفرد للسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في أداء واجب حركي معين، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية، ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي".

ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية، ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستجدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة؛ لأنه يمثّل "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في أداء حركي معين، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية الانسيابية ذات جهد فعال لأخذ ذلك الواجب الحركي".

ويقصد بالتوافق الحركي هو قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد (عبد الفتاح ،1997 ،205).

أما المساهم السادس من عناصر اللياقة البدنية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة فهو اختبار(الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين) يليه اختبار (الوثب بالقدمين معا لأبعد مسافة) وكلاهما لقياس (القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والرجلين)، وتعدّ القوة المميزة بالسرعة من أوجه القوة العضلية، وهي من الصفات المركبة بين صفتين أساسيتين، هما القوة والسرعة، وتلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً مهماً ومميزاً في حسم كثير من نتائج الفعاليات الرياضية، ويمكن القول إنه لا توجد فعالية رياضية لا تدخل القوة المميزة بالسرعة في حسم نتائجها (موسى ،2009، 130)

وتعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة أكبر سرعة تقلص.

ويذكر عبد الخالق" بأنها مركبة من القوة العضلية والسرعة (السرعة × القوة) وهي كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن (عبد الخالق،1994،107).

ومن الجدول(6 و 10 و12و 14 و 15 و17و 19و 21 و 23) تبرز سرعة الاستجابة بوصفها متغيراً مساهماً يتفاعل مع المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة، يليه المتغيرات الأخرى، وهي: – اختبار الدوائر المرقمة لقياس(التوافق)، واختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس(المرونة)، واختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة لقياس (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)، وأهم عناصر اللياقة البدنية التي ساهمت في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة الانحدار الانتقائي، ويتضح من ذلك أن طالبات التربية البدنية يمتلكن مستوى عالياً من سرعة الاستجابة.

ويعرفها (أبو زيد) بأنها سرعة التحرك لأداء نتيجة لظهور موقف من خلال المهارات (أبو زيد،2005،264)

فالسرعة ترتبط بالرشاقة بشكل كبير إذ تُقاس أي مهارة لأداء اللاعبة بالعمل السليم الذي تؤديه الطالبة إضافة إلى المدّة الزمنية التي تؤدى بها المهارة.

وتتميز المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بتغير الاتجاه والسرعة، ويؤكد (مختار،1988) (كلما قل زمن الأداء في اختبار الجري المكوكي أدى إلى تحسين أداء المهارات للاعبين عند أدائها). (مختار،1988،16)

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- ساهمت عناصر اللياقة البدنية (بشكل مجتمع) بصورة معنويه في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة كل الانحدارات وهي (الجري المكوكي 4×9 أمتار، والجري المكوكي 4×10 أمتار، والخطوة الجانبية(10 ثوانٍ)- والانبطاح المائل ثم الوقوف(10 ثوانٍ)، والجري حول الدائرة، والجري المتعدد الجهات، وبنسبة متباينة من موقف سلوكي الى اخر.
- لم تساهم عناصر اللياقة البدنية (بشكل مجتمع) بصورة معنوية في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة بطريقة كل الانحدارات وهي(الوثبة الرباعية(10 ثوانٍ)، والركض المتعرج (بارو)، والجري المتعرج (الزكزاك) بين الحواجز، والجري المتعرج بين 6 شواخص.
- إن التوافق وسرعة الاستجابة والمرونة أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة (4× 9) أمتار.
- إن سرعة الاستجابة اكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة الجري المكوكي الرشاقة (4× 10) أمتار.
- إن سرعة الاستجابة أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالخطوة الجانبية (10) ثا.
- إن المرونة هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالوثب الرباعي (10) ثا.
- إن سرعة الاستجابة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالانبطاح المائل من الوقوف.
- إن التوافق هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة الجري المتعرج (الزكزاك) بين الحواجز.
- ان التوافق هي اكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالجري المتعرج (الزكزاك) بين(6) شواخص.
- إن القوة المميزة بالسرعة والتوافق وسرعة الاستجابة هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالجري حول الدائرة.
- إن القوة المميزة بالسرعة والتوافق هي أكثر عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الموقف السلوكي لاختبار الرشاقة بالجري المتعدد الجهات.
- إن أكثر عناصر اللياقة البدنية تأثيراً بالرشاقة هو التوافق وسرعة الاستجابة، إذ جاء بالمركز الأول، يليه المرونة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين .

– أكثر المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة تأثراً بعناصر اللياقة البدنية هو اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف خلال (10 ثوانٍ).

–لم تظهر أي مساهمة معنوية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية في الموقف السلوكي الخاص باختبار بارو للرشاقة. –

– انخفاض مستوى مساهمة عناصر اللياقة البدنية بشكل عام في اختبارات الرشاقة التي تمثل مواقف سلوكية مختلفة لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

– اختلا ف عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تبعا لاختلاف المواقف السلوكي لاختبارات الرشاقة.

– اتضح بدرجة كبيرة ان سرعة الاستجابة الحركية مثل اكثر عناصر اللياقة البدنية ظهورا (المساهمة) في اختبارات الرشاقة على اختلاف مواقفها السلوكية ، تلاه عنصر التوافق العضلي العصبي ومن ثم المرونة ، فالقوة الانفجارية للرجلين.

–هناك نوع من الاختلاف النسبي في مساهمة عناصر اللياقة البدنية وكذلك اهم العناصر المساهمة قياسا باختلاف الموقف السلوكي للرشاقة.

5-2 التوصيات:

- ضرورة انتقاء اختبار الرشاقة المناسب للفعالية أو النشاط الرياضي الممارس بما ينسجم والموقف السلوكي لذلك الاختبار.

- العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام، والعناصر التي أظهرت مساهمة معنوية بشكل خاص في المواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة، لما لها من مردود إيجابي على تطوير صفة الرشاقة.

- الاسترشاد بنتائج المعادلات التنبؤية للمواقف السلوكية لاختبارات الرشاقة المساهمة في عناصر اللياقة البدنية لطالبات التربية البدنية.

- العمل على إعادة إجراءات هذا البحث على عينات تمثل الطلاب ورياضيي المستويات العالية لاختبار الفروض الخاصة بهذا البحث.

–ضرورة اختيار اكثر من اختبار للرشاقة قياسا باختلاف المواقف السلوكية

– العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام لما اظهرته من نتائج ضعيفة من خلال مساهمتها في اختبارات الرشاقة.

ثبت المصادر العربية والأجنبية

ثبت المصادر العربية والأجنبية

أولاً: المصادر العربية

1. أبو بكر، بختاوي (2019): "التحليل العاملي الاستكشافي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلميذات المرحلة المتوسطة غرب الجزائر"، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشطات البدنية والرياضية، مجلد 16، العدد3، الجزائر.
2. أبو زيد، عماد الدين عباس(2005): "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية"، ط1.
3. أيوب، رنا أحمد (2014): "عناصر اللياقة البدنية أساسية وعلاقتها ببعض القياسات الجسمية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين.
4. إسماعيل،كمال عبد الحميد(2016): اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، مركز الكتاب للنشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر.
5. بسطويسي، أحمد(1999): "أسس نظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، نصر، القاهرة.
6. البيك، على فهمي(1992): "أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية" ،مطبعة التونى، الإسكندرية.
7. التكريتي، وديع ياسين والحجار، ياسين طه(2017): "الموسوعة الكاملة في الإعداء البدني للنساء"، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية.
8. جعفر،حسين (2011): اختبارات اللياقة البدنية
9. جورج، وسلووسكي (1990): "الانحدار المتعدد وتحليل التباين (ترجمة) شلال حبيب الجبوري"، مطابع التعليم العالي، جامعة المستنصرية.
10. حسانين ، محمد صبحي (1987) : "التقويم والقياس في التربية البدنية" ،ج 2 ،ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
11. حسانين، محمد صبحي(2000):القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضه،ط4،دار الفكر العربي، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان.
12. حسانين، محمد صبحي(2001): "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، ج1، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. حسانين، محمد صبحي(2004): "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، ج1، ط6،دار الفكر العربي، القاهرة.

14. الحسن، محمد عبد (2010):"علم التدريب الرياضي،ط1،بغداد،مكتب الابتكار للطباعة والنشر والاستنتاج.
15. حسين،عائدة بلال عبدالله(2022): مساهمة بعض القياسات البدنية والجسمية والادراكية الحس حركية بالاداء المهارى في كرة الطائرة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غيرمنشورة،جامعة النجاح الوطنية،فلسطين.
16. حلمي، عصام وبريقع، محمد(1997): "التدريب الرياضي أسس– مفاهيم– اتجاهات"، دار المعارف، الإسكندرية.
17. الخليفة، بسام محمد عائد (2018): "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى لاعبي الجري مسافات قصيرة"، مجلة اتحاد الجامعات العربية 40(1) لسنة 2020.
18. خريبط ،مجيد ريسان(1998): موسوعة القياسات والاختبارات التربية البدنية والرياضية، مطابع التعليم العالي،ج1،البصرة.
19. خيون ، يعرب (2002) :" التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق "،مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد .
20. الدليمي، ناهدة عبد زيد (2008) : "أساسيات في التعلم الحركي" ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف .
21. راتب، أسامة كامل(2000): "علم النفس الرياضي (المفاهيم–التطبيقات)"، ط3،دار الفكر العربي، نصر القاهرة، كلية التربية، جامعة حلوان .
22. رضوان، محمد نصر وعلاوي محمد حسن(1982):اختبارات الأداء الحركي ،ط6،دار الفكر العربي، القاهرة
23. رضوان، محمد نصر الدين(2006): "المدخل الى القياس في التربية البدنية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
24. الزبيدي، إياد محمد عبدالله(2019):" الأسس العلمية في التدريب الرياضي"، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع.
25. شهاب، أحمد حسن، إبراهيم، ضياء زكي (2011)م :"نسب مساهمة بعض القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية في عدد من المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب معهد التربية الرياضية في عقرة"، مجلد الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد18، العدد59، لسنة 2012.
26. الشيخ، يوسف(1984): "التعلم الحركي"، دار المعارف، الإسكندرية.

27. صبري، أثير والكاتب، عقيل(1980):" التدريب الدائري الحديث– أهدافه وتنظيمه وطرق بنائه"، بغداد، مطبعة علاء.
28. الظاهر، شهاب أحمد حسن(2004)م "كفاءة بعض مؤشرات البناء الجسمي في التنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية للأعمار(12–15) سنة في مدنية الموصل"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
29. عبد الخالق، عصام وبريقع، محمد جابر(1997): "التدريب الرياضي، أسس مفاهيم – اتجاهات "،الإسكندرية ، منشأ المعارف.
30. عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد (1997) :" التدريب الرياضي –الأسس الفسيولوجية"، ط 1 ،دار الفكر العربي ، القاهرة .
31. عبدالعظيم، حمدي عبدالله(2013): "برامج تعديل السلوك وطرق تصميمها"،ط1،مكتبة أولاد الشيخ للتراث، دار الكتب والوثائق القومية.
32. عذاب، علي عباس وعلي، عكله سلمان(2004): "علاقة بين القياسات الجسمية بعض الصفات البدنية"، مجلة العلوم الرياضة،العدد1،ايار2007 .
33. عزيز، مي علي(2009):" نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية"، جامعة القادسية ،مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع، المجلد الثاني.
34. العساف، صالح بن محمد(1989):" المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية"، مكتبة العبيكان، الرياض، المملكة العربية السعودية.
35. العساف، صالح بن محمد(2006):"المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية"، ط4،مكتبة العبيكان ، الرياض، المملكة العربية السعودية.
36. علاوي، محمد حسن وراضون، محمد نصر الدين(2001):" اختبارات الأداء الحركي"،ط2 ،دار الفكر العربي، القاهرة.
37. علاوي، محمد حسن وراضون، نصرالدين(1979):" القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، القاهرة، مؤسسة روز اليوسف.
38. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين(2000): الثياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي،ط2،دار الفكر العربي، القاهرة.
39. العنزي، أحمد مؤيد حسين، وآخران (2012)م : "نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الإنجاز بمسابقتي الوثب العريض والثلاثية لدى طلاب قسم التربية الرياضية"، مجلة جامعة كركوك، المجلد7 ، العدد 3.

40. فرحات، ليلى السيد(2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية ،ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
41. الفرطوسي واخرون(2014): القياس والاختبار في المجال الرياضي، مكتب دار الكتب، بغداد.
42. ناجي قيس، وبسطويسي احمد(1987): "الاختبارات ومبادى الإحصاء في المجال الرياضي"، بغداد ،مطبعة التعليم العالي.
43. الكاتب، عقيل عبدالله(1980): "الكرة الطائرة، التدريب الخطط الجماعية واللياقة البدنية"، ج1، بغداد، مطبعة التعليم العالي.
44. محجوب ، وجيه (1985) : "علم الحركة التعلم الحركي "، ج 1 ، مديرية مطبعة جامعة الموصل
45. محجوب، وجيه وآخرون(2000): "نظريات التعلم والتطور الحركي"،ط2، بغداد، مطبعة التعليم العالي
46. مختار، حنفي محمود (1988):" أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي"، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
47. مراد، محمود طه نبيه(2014): "دليل مقترح لمعلمي المرحلة الإعدادية في مناهج كرة اليد المطور"، ط1،دار الوفاء، مصر
48. مشتت، رائد محمد(2012):" تصميم وتقنين اختبارات لقياس الرشاقة التحليل العاملي"، وقائع المؤتمر العلمي الدوري الثامن عشر لكيات وأقسام التربية البدنية في العراق، المجلد2، العدد3، 191.
49. المندلاوي، قاسم حسن وآخرون(1979): "تدريب الرياضيات بين النظرية والتطبيق"، بغداد ، مطبعة علاء، 203
50. موسى ، ماجد علي (2009) :" التدريب الرياضي الحديث "، مطبعة نخيل ،البصرة .
51. الهرهوري، علي بن صالح(1993): "علم التدريب الرياضي"، دار الكتب الوطنية ،بنغاري.
52. الهيتي، موفق أسعد(2007): "الاختبارات والتكتيك بكرة القدم"، ط1، دار دجلة عمان.
53. الوزان، سعد باسم جميل(2006)م: "الاتساق لعوامل بطارية اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد"، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

الملاحـــــــــق

الملحق(1)

تسهيل المهمة

(إن هذا القرآن يهدي للتي هي أقوم)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـــامعة الموصل
كلية التربية للبنات
الدراسات العليا

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University Mosul
Education College for Girls

العدد : ٤٩٣٧/٣
التاريخ : ٢٠٢١/١١/٢

الى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

/ كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

م / تسهيل مهمة

تحية طيبة .....

يرجى التفضل بالموافقة على تسهيل مهمة طالبة الدراسات العليا (أنفال راكان محمود) من كليتنا / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لإكمال متطلبات البحث لرسالة الماجستير من خلال اجراء اختبارات.

" مع الشكر والتقـــدير "

أ.م.د. داود حبو محمد
معاون العميد للشؤون العلمية
٢٠٢١/١١/٢

جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
الصادرة

✓ دراسات العليا ....
✓ ملفة الكتب الصادرة

e-mail : ecg_mosul@uomosul.edu.iq
الهاتف : ٨١٠٩٥٨

الملحق(2)

استطلاع اراء الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية

جامعة الموصل

كلية التربية للبنات / الدراسات العليا

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الفاضل / ----------المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة القيام بالبحث المرسومة بـ((نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل)) وهو جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية ، ولغرض إتمام إجراءات الدراسة تروم الباحثة تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقامت الباحثة بالاطلاع على الادبيات والمراجع الخاصة بهذا الموضوع وتحليل الدراسات السابقة ثم تحديد اهم العناصر الملائمة لهذه المرحلة الجامعية ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وموضوعية يرجى تفضلكم باختيار العناصر خدمة للبحث العلمي .

مع فائق الشكر والتقدير

المشرفة	طالبة الماجستير
أ.د. غيداء سالم	أنفال راكان الرحو

اسم الخبير:

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

مكان العمل

التوقيع:

التاريخ:

ت	عناصر اللياقة البدنية	تصلح	لا تصلح
1	السرعة الانتقالية		
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		
3	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين		
4	التوافق		
5	التوازن		
6	المرونة		
7	الاستجابة الحركية		
8	المطاولة العامة		
9	الدقة		
10	القوة الانفجارية للذراعين		

الملحق (3)

استطلاع اراء الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات البدنية

جامعة الموصل

كلية التربية للبنات / الدراسات العليا

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الفاضل / ----------المحترم

في النية اجراء البحث المرسومة بـ((نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل)) للحصول على شهادة الماجستير، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال، لذا يرجى التفضل باختيار اهم الاختبارات الملائمة لطالبات التربية البدنية.

مع فائق الشكر والتقدير

المشرفة	طالبة الماجستير
أ.د. غيداء سالم	أنفال راكان الرحو

اسم الخبير:

الدرجة العلمية:

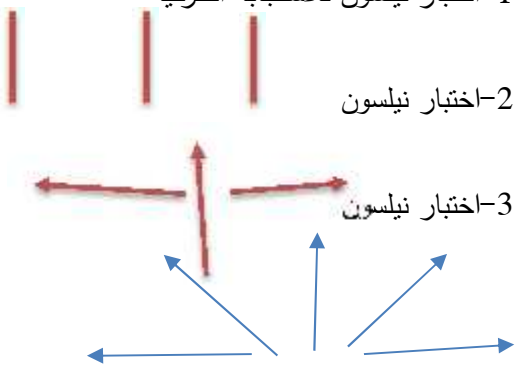
الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

ترشيح اهم الاختبارات البدنية

ت	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات	تصلح	لا تصلح
1	السرعة الانتقالية	1-اختبار عدو 20مترمن البدء الطائر 2-اختبار عدو 50 متر 3-اختبار عدو 30مترمن البدء الطائر		
2	القوة المميزة بالسرعة للبطن	1-الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين (10ثانية) 2-الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين (10ثانية) 3-رفع الرجلين عاليا من وضع الاستلقاء (10ثانية)		
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1-الوثب للامام لابعد مسافة خلال (5)ثواني 2-أداء 3حجلات بالقدم اليمنى ثم اليسرى 3-الوثب بكلتا القدمين لابعد مسافة لثلاث وثبات		
4	التوافق	1-الوثب داخل الدوائر المرقمة 2-الجري على شكل حرف8 3- رمي الكرات واستقبالها		
5	التوازن	1-الوقوف على مشط القدم 2-اختبار مشي قدم خلف الأخرى 3-الوقوف على العارضة بشكل طولي		
6	المرونة	1-ثني الجذع من الوقوف 2-ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل 3-التقوس للخلف من وضع الانبطاح		
7	الاستجابة الحركية	1-اختبار نيلسون للاستجابة الحركية  2-اختبار نيلسون 3-اختبار نيلسون		

الملحق(4)

استطلاع اراء الخبراء حول تحديد اختبارات الرشاقة

جامعة الموصل

كلية التربية للبنات / الدراسات العليا

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الفاضل /ة----------المحترم /ة

تحية طيبة

تروم الباحثة القيام بالبحث المرسومة بـ((نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل)) وهو جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية ، ولغرض إتمام إجراءات الدراسة تروم الباحثة تحديد اهم اختبارات الرشاقة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقامت الباحثة بالاطلاع على الادبيات والمراجع الخاصة بهذا الموضوع وتحليل الدراسات السابقة ثم تحديد اهم الاختبارات الملائمة لهذه المرحلة الجامعية ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وموضوعية يرجى تفضلكم باختيار الاختبار الملائم خدمة للبحث العلمي .

مع فائق الشكر والتقدير

المشرفة	طالبة الماجستير
أ.د. غيداء سالم	أنفال راكان الرحو

اسم الخبير:

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ :

ت	اختبارات الرشاقة	يصلح	لا يصلح
1	اختبار الجري المكوكي 4×9م		
2	اختبار الخطوة الجانبية		
3	اختبار الينوى للرشاقة		
4	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف		
5	اختبار الجري حول الدائرة		
6	اختبار سيمو للرشاقة		
7	اختبار الجري المتعدد الجهات		
8	اختبار الجري المتعرج الزاجزك بين 6شواخص		
9	اختبار الوثبة الرباعية		
10	اختبار الجري بين الحواجز (بالأرقام)		
11	اختبار الجري المكوكي 4×10م		
12	اختبار الشكل السداسي		
13	اختبار الرشاقة 505		
14	اختبار ادجرين الجري المتعرج		
15	اختبار "ت" الجري على شكل حرفT		

الملحق(5)

أسماء السادة الخبراء في تحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة

ت	الاسم واللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	ا. د عناد جرجيس عبد الباقي	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	ا. د هاشم احمد سليمان	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3	ا. د ثيلام يونس علاوي	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
4	ا. د اياد محمد عبدالله	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
5	ا. د مكي محمود حسين	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
6	ا.د ايثار عبد الكريم	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
7	ا. د وليد خالد رجب	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
8	ا. د نوفل محمد محمود	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
9	ا. د عبد الجبار عبد الرزاق	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
10	ا. د سبهان محمود الزهيري	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
11	ا .د سعد باسم	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
12	ا. د ياسر منير	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
13	ا. د محمود شكر	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
14	ا. د عثمان عدنان	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
15	ا. م. د نبيل محمد عبدالله	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
16	ا. م. د معن عبد الكريم	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
17	ا. م. د فراس محمود علي	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
18	ا. م. دعلي حسين طبيل	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
19	ا. م .د محمود حمدون	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
20	ا.م.د هادي احمد	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
21	ا.م.د عمر سمير	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

الملحق (6)

استبيان تطبيق الاختبارات البدنية على مدار يومين

جامعة الموصل

كلية التربية للبنات

قسم تربية البدنية وعلوم الرياضية

الدراسات العليا/الماجستير

م /استبيان تسلسل الاختبارات البدنية وتطبيقها على مدار يومين

الأستاذ الفاضل .....المحترم

في النية اجراء البحث المرسومة بـ((نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل)) ولغرض اجراء الاختبارات بشكل صحيح، اعرض على حضراتكم الاختبارات الخاصة لقياس عناصر اللياقة البدنية ، وبصفتكم من ذوي الخبرة والتخصص في مجال التدريب الرياضي ، يرجى بيان رايكم في ترتيب تسلسل الاختبارات لتطبيقها على مدار يومين .

مع جزيل الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم:

الدرجة العلمية والتخصص:

تاريخ الحصول على اللقب:

الجامعة والكلية

التاريخ:

طالبة الماجستير

أنفال راكان الرحو

تسلسل تطبيق الاختبارات على مدار يومين

اليوم الأول		
ت	المتغيرات	الاختبارات
1	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة
2	السرعة الانتقالية	اختبار عدو 20متر من الوضع الطائر
3	القوة المميزة بالسرعة للبطن	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (10ثانية)
4	المرونة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل

اليوم الثاني		
ت	المتغيرات	الاختبارات
1	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
2	التوازن	اختبار الوقوف بالقدم طوليا على العارضة
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار الوثب الثلاثي بكلتا القدمين لأبعد مسافة

الملحق (7)

م /استبيان تسلسل الاختبارات الرشاقة وتطبيقها على مدار ثلاث أيام

الأستاذ الفاضل .....المحترم

في النية اجراء البحث المرسومة بـ((نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الرشاقة ذات المواقف السلوكية المختلفة لطالبات التربية البدنية في جامعة الموصل)) ولغرض اجراء الاختبارات بشكل صحيح، اعرض على حضراتكم الاختبارات الرشاقة، وبصفتكم من ذوي الخبرة والتخصص في مجال التدريب الرياضي، يرجى بيان رأيكم في ترتيب تسلسل الاختبارات لتطبيقها على مدار ثلاث أيام.

مع جزيل الشكر والتقدير

الاسم:

الدرجة العلمية والتخصص:

تاريخ الحصول على اللقب:

التاريخ

طالبة الماجستير

أنفال راكان الرحو

تقسيم الاختبارات الرشاقة على مدار ثلاث أيام

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
1-بارو	1-الانبطاح المائل ثم الوقوف	1-اختبارالجري بين الحواجز بالأرقام
2-4×9	2-الوثبة الرباعية	2-خطوة الجانبية
3-جري حول الدائرة	3-الجري المتعدد الجهات	3-اختبار الجري المتعرج الز كزاج بين الشواخص
4- 4×10		

Abstract

The percentages some of the contribution of physical fitness components in agility tests with different behavioral attitudes for female students of physical education at the University of Mosul

Researcher

Anfal Rakan Mahmoud

Dr.Ghaida Salem Aziz

Professor

1444 A.D. 2022.A.D.

Agility is one of the elements of physical and kinetic fitness. It is also the most important physical attributes of human movement in general, and success in the sports field in particular. It is one of the complex physical attributes; Because it includes many other physical attributes such as balance, accuracy, speed, strength and coordination.

Scientists have been interested in agility in terms of testing, so many agility tests have emerged, including what is performed through rebound running, or between the poles, and even the poles are placed in special shapes, such as the side step, the quadruple jump, running around a circle, the diagonal prone test and then standing, and multi-directional running And all of these tests require motor behaviors according to the nature and form of the test.

The research aimed to:

-Identifying the percentage of the contribution of physical fitness components in agility tests with different behavioral attitudes for female physical education students at the University of Mosul.

- Identifying the most important elements of physical fitness affecting agility tests with diverse kinetic behaviors of physical education students at the University of Mosul.

The theoretical framework included:

Agility, agility as a complex trait, behavioral forms of agility tests, and related studies.

The use of the descriptive approach using the survey and correlational method, while the sample consisted of (417) female students from the College of Physical Education and the students of the two departments of Physical Education in the College of Education for Girls and the College of Basic Education at the University of Mosul and for the four academic stages. Tests of physical fitness items and behavioral attitudes for agility tests, after scientific steps were followed in determining them in order to extract their contribution rate.

The number of tests to measure some elements of physical fitness was (7) tests represented (transitional speed, speed characteristic of abdominal muscles, speed characteristic of legs muscles, flexibility, balance, coordination, and speed of response).

As for the behavioral situations for agility tests, there were (10) tests represented (shuttle running 4 x 9m, shuttle running 4 x 10m, quad jump, running around a circle, running multi-directional, zigzag running (Barro), and zigzag running (zigzag) between the signs (in numbers).), zigzag running between (6 bars), leaning prone and then standing, and side step).

The following statistical methods were used:

Arithmetic mean, standard deviation, percentage, standard error, highest value, lowest value, simple correlation coefficient (Pearson), regression analysis by all regression method (Enter), selective regression (step wise).

The search results showed the following:-

- The elements of physical fitness (combinedly) contributed significantly to the behavioral situations of the agility tests by the way of all slopes, which are (shuttle running 4 x meters, shuttle running 4 x meters, side

step (10 seconds), leaning down and then standing (10 seconds), and running around the circle, and running in multiple directions) and in a varying proportion from one behavioral situation to another.

- The components of physical fitness (combinedly) did not contribute significantly to the behavioral attitudes of the agility tests in the all-downhill manner, which are: the quadruple jump (10 seconds), zigzag running (barrow), zigzag running between the hills, and zigzag running between 6 bars.
- Compatibility, speed of response and flexibility are the most contributing elements of fitness in the behavioral stance of the agility test (4 x 9 meters).
- The response speed is the most important component of fitness that contributes to the behavioral attitude of the shuttle run agility test (4 x 10) meters.
- The speed of response is the most important component of fitness that contributes to the behavioral attitude of the lateral step (10) s agility test.

Flexibility is the most important component of fitness that contributes to the behavioral attitude of the quadruple jump (10) s agility test.

- The speed of response, flexibility, and strength characteristic of the speed of the legs are the most contributing elements of fitness in the behavioral situation of the agility test by lying down inclined from standing.
- Compatibility is the most important component of fitness that contributes to the behavioral attitude of the agility test by zigzagging between the hurdles (in numbers).
- Compatibility is the most important component of fitness that contributes to the behavioral attitude of agility test by zigzag running between (6) characters.

- Strength characterized by speed, compatibility and speed of response are the most important components of fitness contributing to the behavioral attitude of running around the circuit.
- Strength characterized by speed and coordination is the most important component of fitness contributing to the behavioral attitude of the multi-directional running agility test.
- The most influential elements of fitness in agility are compatibility and speed of response in the first place, followed by flexibility and strength characterized by speed for the legs.
- The most behavioral situations of agility tests affected by the elements of physical fitness is the test of leaning down and then standing during (10 seconds).
- There was no significant contribution of tests of physical fitness items to the behavioral attitude of Barrow's test of agility.
- Low level of contribution of physical fitness components in general in agility tests that represent different behavioral attitudes among female students of physical education and sports sciences at the University of Mosul.
- The difference in the elements of physical fitness that affect me according to the different behavioral attitudes of the agility tests.
- It became clear to a large extent that the speed of the motor response is like the most conspicuous elements of physical fitness (contribution) in the agility tests in different behavioral situations, followed by the component of neuromuscular compatibility and then flexibility, the explosive power of.

University of Mosul
College of Education for Girls
Department of Physical Education and Sports Sciences

The Percentages of the Contribution of Physical Fitness Components in agility tests with Different Behavioral Attitudes for female students of Physical Education at the University of Mosul

Anfal Rakan Mahmood Daood Al-Anzi

Master Thesis Science
in physical Education and Sports Sciences

Supervised by
professor
Dr. Ghaida Salim Aziz

1444 A.H. **2022A.D.**

University of Mosul
College of Education for Girls
Department of Physical Education and Sports Sciences

The Percentages of the Contribution of Physical Fitness Components in agility tests with Different Behavioral Attitudes for female students of Physical Education at the University of Mosul

Thesis submitted

Anfal Rakan Mahmood Daood Al-Anzi

To

The Council of the College of Education for Girls at the University of Mosul

It is part of the Requirements for obtaining a master's degree in physical Education and sports sciences

Supervised by

professor

Dr. Ghaida Salim Aziz

1444 A.H. **2022A.D.**