

تقييم تتبعي لصفة الرشاقة للاعبين المركز الوطني لرعاية  
الموهبة الرياضية لكرة القدم في بغداد (14 – 16) سنة

محمد عبد اللطيف حسين

أ.د. عمار عباس عطية

2017م

1438 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تعد كرة القدم واحدة من الالعاب التي تمتلك السرعة والرشاقة في الاداء وقد هدفت الدراسة الحالية الى اختيار اختبار بدني على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بأعمار (14-16) سنة وذلك لتقويم المنهاج التدريبي الموضوع ومدى ملائمته للعينة المستهدفة في تطوير تلك الصفة وقد تم تطبيق التجارب على العينة الرئيسية التي تكونت من (20) لاعب على (3) تجارب لمدة (4) اشهر، بعد ذلك استخدمت الوسائل الأحصائية التي تناسب هذا البحث ثم عرض ومناقشة النتائج وبالتالي اعطى الباحث اهم الاستنتاجات والتوصيات التي تناسب هذه الدراسة ومن خلال استنتاجات البحث تبين ان المنهاج التدريبي الموضوع ملائم جدا لتطوير صفة الرشاقة من خلال نتائج التجارب الثلاث.

**Abstract.**

**Evaluation Of Agility Of National Center for Gifted In Soccer Players  
Aged 14 – 16 Years**

Soccer is considered one of the sports that require speed and agility during performance. The aim of this study to select physical tests for soccer players of the national center for gifted in soccer aged 14 – 16 years to evaluate the training program. The main subjects were (20) soccer players divided into three groups for four months each test is separated from the other test 35 day. The data was collected and treated using proper statistical operations.

The results were displayed, analyzed then discussed to come up with the conclusions and recommendations. The researcher concluded that the training program developed agility and translational speed in players in the three test experiments.

**Keywords:** agility, soccer, transitional speed.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### 1-1 مقدمة واهمية البحث:

تعد كرة القدم احدى اهم الالعاب التي اجريت عليها الكثير من الدراسات بوصفها اللعبة الاكثر شعبية في العالم، كما انها اللعبة الشعبية الاولى في العراق حيث تمتلك جمهورا كبيرا مقارنة بالرياضات الاخرى ، وعلى وفق ذلك اهتم العاملون عليها على الى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وكذلك تطوير خطط واساليب اللعب سواء كانت هجومية ام دفاعية ، وكذلك العمل على الحفاظ على الصفات البدنية والمهارية وتطويرها من خلال الاساليب المختلفة.

وتعد الاختبارات والمقاييس من الوسائل العلمية الاساسية والمهمة لما لها من دور كبير في عملية التخطيط السليم واستمرار التقدم فالأختبار الموضوعي والقياس العلمي الدقيق لها دور كبير في اعطاء المؤشر الحقيقي والتي يجب على المدربين استخدامها لأختيار اللاعبين الذين لديهم الامكانيات لممارسة هذه اللعبة سواء في عملية التدريب قبل بداية الموسم الرياضي او قبل المباريات الرسمية للكشف عن الجاهزية البدنية والمهارية للاعبين، وللقيام بهذه العملية يجب تقويم وقياس القدرات المهارية والبدنية وخضوعهم لأختبارات تكون مدروسة مسبقاً وموضوعة من قبل المدرب كونه هو المسؤول عن العملية التدريبية في مختلف الفئات العمرية، وتعتبر هذه وسيلة من الوسائل العلمية التي تساعد المدربين على ضبط تصور التقويم، الا ان معظم المدربين يعتمدون اثناء تقويم اللاعبين عن طريق المنافسة.

حيث تعد هذه الاعمار (14-16) سنة هي من المراحل المهمة التي يجب الاهتمام بها وتطويرها ومعرفة قابلياتها البدنية التي يعتمد عليها مستقبلا من اجل الارتقاء بالمستوى الذي يساعد اللاعب في التأهل الى مرحلة المتقدمين.

وتكمن اهمية هذا البحث بأنه سيساعد على تبين مدى التطور الحاصل للعينة من خلال القياسات الثلاث لصفة الرشاقة التي تعتبر عنصر مهما في تحديد مستويات اللاعبين وكذلك تقويم المنهاج التدريبي ومدى ملائمتة للعينة المستهدفة لتطوير تلك الصفة والاعتماد على الاختبارات كأساس علمي في عملية العملية التدريبية.

## 2-1 مشكلة البحث:

أن حادثة تجارب مشاريع المدارس التخصصية أو الموهبة الرياضية بكرة القدم تتطلب تظافر الجهود للإسهام علمياً في تحقيق أهدافها من جهة والتقدم بها من جهة أخرى، كما أن لاعبي هذه المدارس يتميزون بخصوصية تمتعهم بالقدرات البدنية والمهارية التي تفوقوا على أقرانهم من أعمارهم ليتم قبولهم في هذه المدارس، مما يدعو إلى الاهتمام بمجال اختباراتهم بما يتناسب مع قدراتهم المميزة، والاهتمام بتقويم المناهج التدريبية في ضوء خصوصية اللاعبين ومستوى تقدمهم تبعياً.

ومن ملاحظة الباحث لإستمارة الاختبارات للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم في بغداد، لاحظ أنهم يختبرون بأختبارات بدنية ولكنها لاتتلائم مع طبيعة الصفة (الرشاقة) وخصوصيتها في لعبة كرة القدم، مما دعا بالباحث الى القيام بأجراء اختبار باستخدام ادوات تتلائم مع طبيعة اللعبة لان لعبة كرة القدم تلعب مع الاداة بعدها قام بتطبيق الاختبار بصورة تتبعية لصفة الرشاقة لمعرفة مدى التطور الحاصل لدى اللاعبين في هذه الصفة التي تعتبر من اهم الصفات البدنية التي يجب ان يتمتع بها لاعبي كرة القدم في هذه الفئة ومن ثم الإرتقاء بها لتحقيق الأهداف المنشودة، من خلال أنتهاج الأسلوب الأكاديمي العلمي على وفق خطوات منهجية لقبول أداة القياس في هذا المجال.

## 3-1 هدف البحث:

يهدف الباحث الى ما يأتي:

- تقويم صفة الرشاقة للاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لأعمار (14-16) سنة على وفق نتائج الاختبارات البدنية التتبعية للاعبين.

## 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بأعمار (14-16) سنة.

2-4-1 المجال الزمني: المدة من (2017/4/5) لغاية (2017/7/28).

3-4-1 المجال المكاني: ملعب المركز الوطني للموهبة الرياضية بكرة القدم - بغداد/ ملعب الشعب.

## 5-1 تحديد المصطلحات:

- الدراسات التتبعية: "وهي احد الدراسات المسحية التي تتم بإختيار مجموعة من الأفراد وقياس المتغير موضوع الدراسة لمرات متتابة في فترات زمنية محددة" (9:78)
- السلاسل الزمنية: "يعد أسلوب تحليل السلاسل الزمنية Time Series Analysis من الأساليب الإحصائية الجديرة بالاهتمام، والتي تطورت كثيراً، وأصبح بالإمكان استخدامها لغرض التوقع لمستقبل العرض والطلب على خدمة أو سلعة ما. ويعتمد أسلوب تحليل السلاسل الزمنية على تتبع الظاهرة (أو المتغير) على مدى زمني معين

(عدة سنوات مثلاً)، ثم يتوقع للمستقبل بناءً على القيم المختلفة التي ظهرت في السلسلة الزمنية وعلى نمط النمو في القيم؛ وبهذا فهو يتفوق على الأسلوب التقليدي، إذ إن الأسلوب التقليدي يحسب فرق القيمة بين زمنين اثنين فقط من السلسلة الزمنية ويبني التوقع المستقبلي على أساسهما، بدون مراعاة للنمط العام للسلسلة أو للارتفاع والانخفاض الذي يحدث لقيم السلسلة الزمنية المتصلة". (1: 116)

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

### 1-2 الاختبارات والقياس في كرة القدم:

كرة القدم واحدة من الرياضات التي يكون التقدم فيها على التحديد قابليات اللاعبين المختلفة بصورة مستمرة من اجل معرفة مواطن الضعف عند اللاعبين وتقويتها ومواطن القوة لديهم وتعزيزها وتطويرها ، وكل هذا لا يمكن التعرف عليه من دون استخدام افضل الوسائل في العملية التدريبية والتي تعد اهمها هي استخدام عمليتي "الاختبار والقياس كونه الوسيله العلميه والموضوعية التي تساعدنا في تحديد مدى الجاهزية البدنية، والمهارية ، النفسيه والوظيفيه التي يتمتع بها اللاعبين". (3: 19) ولكي يتعرف المدرب على مدى جاهزية واستعداد اللاعبين بشكل جماعي ام بشكل منفرد وايضا معرفته في عملية انتقاء اللاعبين ، عليه اجراء قياسات واختبارات للتعرف على جاهزية اللاعبين. كما وتمتد فائدة الاختبار والقياس الى وضع البرامج التدريبية الحديثه التي تستمد من الاختبار بوصفه المؤشر الحقيقي لحالة التدريب في مفردة او عدة مفردات في كرة القدم. إن لعبة كرة القدم من الرياضات المهمة التي تحتاج إلى جاهزية بدنية خاصة ويجب علينا معرفة الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم.

### 2-2 أهم القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم:

تتطلب لعبة كرة القدم مستوى كبير من الاستعداد البدني لان اللاعب يحتاج الى القيام بحركات كثيرة وسريعة ومختلفة وتبادل المراكز بين اللاعبين في عملية الدفاع والهجوم، وان غالبية الفعاليات التي يقوم بها اللاعب ذات طابع مفاجئ وسريع وتتطلب سرعة عالية وكذلك القتال من اجل امتلاك الكرة وذلك لا يتحقق كله مالم يمتلك اللاعب العناصر البدنية العالية التي تمكنه من اداء المباريات على اكمل وجه" (1: 11).

### 1-2-2 الرشاقة:

تعد الرشاقة احد العناصر البدنية التي لا يمكن فصلها عن بقية العناصر البدنية الاخرى حيث يرى بعض خبراء كرة القدم بأن الرشاقة تحتل مكانا حيويًا بين الصفات البدنية التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم اضافة الى القوة والسرعة والتحمل وبقية العناصر وتعتبر الرشاقة من العناصر المهمة في المباراة واثناء التدريب حيث يتطلب الاداء الحركي للاعب كرة القدم قدرة اللاعب على تغيير اتجاه جسمه بأحكام وتوازن بالكرة او غيرها.

وتعرف الرشاقة بأنها " القدرة على تغيير وضع الجسم او تغيير اتجاهه بدقة وسرعة وتوقيت سليم ، سواء كان بجميع اجزاء الجسم او بجزء معين اذا كان في الهواء او على الارض" (10:277).

اما الباحث فيعرفها على انها قدرة مركبة تعطي للرياضي القابلية على تغيير البرنامج الحركي له في اي وضع كان وخلال مدة زمنية قصيرة.

### 3- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

#### 3-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم، لذا اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب التنبهي وذلك لملاءمة طبيعة المشكلة واهداف البحث ،فالمنهج الوصفي "يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة ولا تقتصر هذه الدراسات الوصفية على معرفة خصائص الظاهرة بل تتجاوز ذلك الى معرفة المتغيرات والعوامل المسببة في هذه الظاهرة" (33:27)

#### 3-2 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والذي اشتمل على (26) لاعب من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم في بغداد بأعمار (14-16) سنة وهم مجتمع الاصل بالكامل وتم استبعاد (2) لاعبين لعدم اكمالهم الاختبارات بسبب التغيب او الاصابة وقسمت العينة كالتالي: (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و(20) لاعب عينة التجربة الرئيسية كما موضح في الجدول التالي.

اعداد توزيع العينة واماكنها قيد الدراسة

ت	اسم المدرسة	العدد الكلي	التجربة الاستطلاعية	التجربة الرئيسية	اللاعبون المستبعدون
1	المركز الوطني/الشعب	26	4	20	2

#### 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

##### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية مع الخبراء وذوي الاختصاص (1) (\*)
- الاختبارات والقياس.

(\*) ينظر للملحق رقم (1) ص(17)

- استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول اهم الاختبارات المرشحة لصفة الرشاقة (\*\*). (2)
- فريق العمل المساعد.

### 2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية عدد (1).
- كاميرا فيديو دقة (8 ميغا بيكسل).

### 3-3-3 الأدوات المستخدمة بالبحث:

- صافرة.
- ملعب كرة قدم.
- شواخص مخروطية عدد (10).
- شريط قياس بطول (30م).
- اعلام عدد (2).

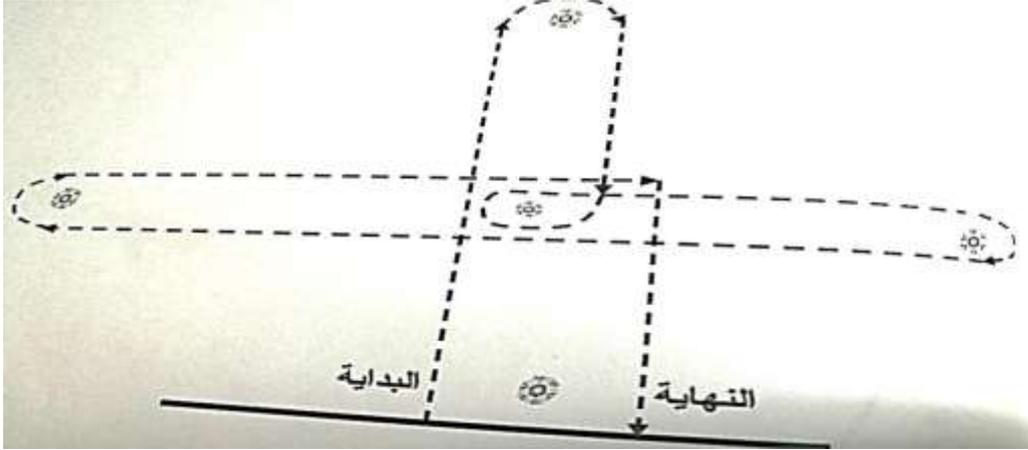
### 4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

#### اولا: اختبار الركض المتعدد الجهات (33:37)

- هدف الاختبار: قياس الرشاقة
- الادوات المستخدمة: شواخص عدد 5، ساعة توقيت، صافرة.
- طريقة اجراء الاختبار:
  - ✓ يتم وضع الشواخص بشكل دقيق (4 في الجانب و 1 في المنتصف).
  - ✓ المسافة بين كل شاخص من الطرف الى الشاخص في المركز (4.5م) والمسافة بين اول شاخص وخط البداية (1م)
  - ✓ وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالجري من عند نقطة البداية حتى تجاوزه خط النهاية حسب الشكل التالي.
- شروط الاداء:
  - ✓ يجب عدم لمس الشواخص اثناء الجري.
  - ✓ يجب اتباع خط السير اثناء الجري.
  - ✓ يتم التقييم الكلي من 6 درجات حيث تعطى درجتين لكل محاولة ناجحة وتسجيل افضل قوة مناسبة للركلة

(\*\*) ينظر للملحق رقم (2) ص(17).

• التسجيل: يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء اشارة المحكم حتى خط النهاية



### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد له يوم 2017/3/25 في الساعة الرابعة عصرا على (4) لاعبين من غير عينة البحث وذلك لمعرفة جاهزية الفريق المساعد والادوات المستخدمة وملائمة الاختبارات للعينة المستهدفة وقد اظهرت نقص في المستلزمات المطلوبة لإجراءات البحث.

### 3-6 اجراءات البحث الميدانية:

#### 3-6-1 التجارب الرئيسية:

بعد الانتهاء من عملية اختيار الاختبارات والتأكد من صحتها قام الباحث وبمساعدة السيد المشرف القيام بالتجارب الرئيسية للفترة من (2017/4/5 الى غاية 2017/7/28) على شكل (3) تجارب حيث يفصل بين كل تجربة واخرى مدة زمنية لا تقل عن (35) يوم وذلك لمعرفة مدى التطور الحاصل على العينة المستهدفة.

### 3-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في استخراج النتائج وتحليلها وتم اليا حساب كل من قيم:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (levne) لتجانس التباين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي للقياسات المتكررة (F) للعينة الواحدة.
- اختبار (Sidak) للمقارنة بين الاوساط المتكررة للعينة الواحدة.

#### 4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد أن عمد الباحث إلى إجراء القياسات التتبعية الثلاثة لصفة الرشاقة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية/ملعب الشعب، تمت معالجة نتائجها إحصائياً للتوصل إلى تحقيق أهداف البحث وللتحقق من الفروض المصاغة فيه، وفيما يلي عرض وتحليل النتائج والجدول، ومن ثم مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة فيها وتفسيرها من ثم دعمها بالمصادر العلمية.

#### 1-4 عرض نتائج اختبار صفة الرشاقة التتبعي الثلاثة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية (ملعب الشعب) وتحليلها ومناقشتها:

يعرض الباحث المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية الثلاثة لقيم نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية المبحوثة، وكما مبين في الجدول التالي رقم (1) ومن ثم تحليلها ومناقشتها:

##### جدول رقم (1)

يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية الثلاثة في نتائج اختبار صفة الرشاقة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية (ملعب الشعب)

دلالة التجانس	درجة (Sig)	تجانس التباين	القياس الثالث		القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	صفة الرشاقة
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
غير دال ومتجانس	0.555	1.395	0.146	12.573	0.3	13.305	0.082	14.129	ثانية	الرشاقة

ن = 20 مستوى الدلالة (0.05) درجتي الحرية (2-57)

وبغية التعرف على الفروق بالقياسات التتبعية الثلاثة لكل من اختبارات القدرات البدنية والمهارية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية (ملعب الشعب) قيد البحث، تمت معالجة نتائجها باختبار (F) للقياسات المتكررة للمقارنات (Orthogonal Comparisons) وكما مبين في الجدول (2) ومن ثم تحليلها:-

##### جدول (2)

يبين نتائج تحليل التباين بين القياسات التتبعية الثلاثة لاختبار صفة الرشاقة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية (ملعب الشعب)

دلالة	درجة (Sig)	قيمة (F) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	ن	صفة الرشاقة
دال	0.000	307.897	12.12	2	24.24	بين القياسات	20	الرشاقة
			0.039	57	2.244	داخل القياس الواحد		

عدد القياسات لكل اختبار (3) مستوى الدلالة (0.05) قيمة (F) المحسوبة دالة إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$

ولغرض اختبار معنوية دلالة هذه الفروق تمت معالجة النتائج باختبار (Sidak) للمقارنة بين الأوساط الحسابية في نتائج كل قياس لاختبارات كل من القدرات البدنية والمهارية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية (ملعب الشعب) والجدول (3) يبين ذلك:

### جدول (3)

يبين نتائج اختبار (Sidak) لمعنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية للقياسات التتبعية الثلاثة في نتائج اختبار الرشاقة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية (ملعب الشعب)

معنوية الفرق	درجة (Sig)	نتائج فروق الأوساط	صفة الرشاقة والفرق بين القياسات
معنوي لصالح القياس الثاني	0.000	0.824*	2 – 1
معنوي لصالح القياس الثالث	0.000	1.556*	3 – 1
معنوي لصالح القياس الثالث	0.000	0.732*	3 – 2

\* الفرق دال عند مستوى دلالة (0.05) ن = (20)

### 2-4 تحليل النتائج ومناقشتها:

من خلال عرض النتائج يتضح من الجدول رقم (3) ان تم استخدام اختبار (Sidek) وذلك لمعرفة معنوية الفروق بين التجارب الثلاثة للاختبارات وتبين ان هناك فرق معنوي للتجارب (3) و(2) بالنسبة لصفة الرشاقة ولصالح القياس الثالث ويعزوه الباحث على فعالية التمرينات المستخدمة من قبل مدربي تلك المدرسة في تطوير صفة الرشاقة ، حيث يحتاج لاعب كرة القدم الى الرشاقة كمهارة لها تأثيرها على وفق كثرة المواقف المتغيرة كما في سرعة تغيير الاداء وكذلك دمج اكثر من مهارة مع بعضها البعض كالتصويب بعد عملية المراوغة حيث ان الرشاقة تعد "من اكثر المكونات البدنية اهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات وأوضاع الجسم في الهواء حيث تكمل اهميتها في لعبة كرة القدم في عمليات الانطلاق السريع ثم التوقف المبالغت ودمج عدة مهارات مع بعضها البعض في اطار واحد وكذلك في الاداء الذي يتسم بالتعقيد والتغيير والقدر الكبير من السرعة والدقة والتوافق" (158:30)

## 5- المبحث الخامس الاستنتاجات والتوصيات.

### 1-5 الاستنتاجات:

1. تطبيق الاختبارات التتبعية يكشف عن وجود تطور في مستوى صفة الرشاقة لدى اللاعبين.
2. البرنامج المستخدم ساهم في تطوير صفة الرشاقة لدى اللاعبين

### 2-5 التوصيات:

1. ضرورة اجراء اختبارات تتبعية لدى لاعبي كرة القدم لتلك الاعمار.
2. تطبيق المنهج المستخدم من قبل المدرب.

## المصادر.

- احمد السيد كردي ؛ الاحصاء الرياضي، ط2: (عمان ، دار المسيرة ، 2005)، ص116.
- زهير قاسم الخشاب؛ كرة القدم،(الموصل، مطبعة جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998)، ص29.
- صالح راضي اميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990)، ص37.
- طه اسماعيل واخرون؛ الرياضة والصحة، (القاهرة، مطبعة الوادي ، 1996) ، ص112.
- عبد الله حويل فرحان؛ تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الاداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم ، (كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2012)، ص42.
- عماد زبير احمد؛ التكنيك والتكتيك في كرة القدم، ط1: (بغداد، مطبعة السندباد، 2005)، ص11
- فوزي غرابية واخرون؛ اساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية، ط4: (عمان، دار وائل للنشر، 2008)، ص33.
- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، (عمان، دائرة المطبوعات ، 2004)، ص60.
- محمد خليل عباس وآخرون؛ مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 3: (عمان، دار المسيرة، 2011)، ص78.
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في الرياضة ، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)، ص277.
- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي التربوي، (القاهرة، مؤسسة المختار للنشر، 2002)، ص173.

ملحق (1)

أسماء الأساتذة الخبراء والمختصين الذين تم اجراء المقابلات معهم

اللقب العلمي	الخبير	الاختصاص	مكان العمل
أ.د.	أيمن حسين	تقويم وقياس/يد	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
أ.د.	صالح راضي	اختبارات وقياس/قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
أ.د.	ساطع اسماعيل	فسلجة تدريب	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

ملحق رقم (2)

استمارة اراء الخبراء والمختصين حول اهم الاختبارات المرشحة لصفة الرشاقة

ت	القدرة البدنية	الاختبارات	الاشارة
1	الرشاقة	1. الركض المتعدد الجهات	
		2. الركض بين الشواخص (3*5)م	
		3. الركض بين الشواخص (20)م	