MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091

تحديد مستويات معيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة للناشئين باعمار دون (16) سنة

ليث محمد عبد الرزاق

كلية التربية للعلوم الصرفة- ابن الهيثم/ جامعة بغداد

الملخص :

ان تحمل القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة في مجال الرياضات التنافسية و التي توثر في نجاح عملية التدريب الرياضي و هي تساعد اللاعبين على الاستمرار في الأداء المهاري والبدني والخططي لأطول مدة ممكنة ، وتختلف صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة تبعا لاختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جدا وبمستوى عال من الشدة مثل الجمباز وحركات المصارعة و قد تكون طويلة و بمستوى متوسط الشدة كما في كرة السلة و كرة القدم و غيرها من الالعاب.

تمثل مجتمع البحث عينة من لاعبي بغداد لكرة السلة وللموسم الرياضي (2017-2018م) للأعمار دون (16) سنة والبالغ عددهم (110) لاعباً، وكان اختيارهما عمدياً كون جميع اللاعبين من مدينة بغداد ، ومن ثم تم توليد البيانات لـ (110) لاعب، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائيا توصل الباحث إلى عدة استنتاجات هي: 1. تم تقنين إجراءات اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة لفئة الناشئين بأعمار دون(16) سنة. 2. تحديد مستويات معيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة للناشئين.

الكلمات المفتاحية : معيارية الاختبار تحمل القوة-القوة المميزة بالسرعة- للاعبي كرة السلة للناشئين باعمار دون (16) سنة

Determining standard levels to test the strength endurance characteristic of speed for basketball players for juniors aged under (16) years

Laith Mohamed Abdel Razzaq

College of Education for Pure Sciences - Ibn Al-Haytham/ University of Baghdad

Abstract

Carrying the distinctive force with speed is one of the important physical abilities in the field of competitive sports, which affects the success of the sports training process, and it helps the players to continue the skillful, physical and tactical performance for the longest possible period. Sometimes very short and with a high level of intensity, such as gymnastics and wrestling movements, and it may be long and at a medium intensity level, as in basketball, .football and other games

The research community represents a sample of Baghdad basketball players and for the sports season (2017-2018 AD) for ages under (16) years, and their number is (110) players. After obtaining the results and treating them statistically, the researcher reached several conclusions: 1. The procedures for the speed-distinguishing strength endurance test were

MODERN SPORT JOURNAL | مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference | عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
Vol.18 Issue 2 Year/2019 | المجلد 18 العدد 2 للعام /2019
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091

codified for the junior category under (16) years old. 2. Determining standard levels to test .the endurance of the strength characteristic of speed for basketball players for young people

Keywords: Normative test endurance strength - strength characteristic of speed - for junior basketball players aged under (16) years

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

خلال السنوات الاخيرة شهدت لعبة كرة السلة تطورات كثيرة و كبيرة انعكست على مستويات اللاعبين العالية و التي جعلت اللعبة اكثر اثارة و متعة مما زاد من انتشار اللعبة على مستوى العالم و بشكل غير مسبوق . و لعل احدى اهم اسباب هذه التطورات هي المستويات البدنية العالية التي يتمتع بها اللاعبون و التي جعلت من اللاعبين يستطيعون تحمل الاداء لفترات طويلة بل الوصول الى نهاية المباراة و هم في نفس مستوى بداية المباراة .و يعد علم الاختبارات الى جانب بقية العلوم من الضرورات الرئيسية التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند استخدام الوسائل التي من شانها الارتقاء بالمستوى الى اعلى ما يمكن وقد برزت أهمية هذا العلم من خلال إمكانية التقويم الموضوعي لكل من الهواحي البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية والتربوية كمؤشرات للحالة الراهنة، وما يرتبط بها من واجبات . ان طبيعة اللعبة تتطلب من اللاعب الاداء باقوى ما يمكن و باسرع ما يمكن و هذا يجعلنا نبحث في كيفية الوصول باللاعبين الى هذا المستوى ، هنا تبرز لدينا قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة احدى اهم القدرات التي تجعل من اللاعبين يكونوا على هذا المستوى العالي من الاداء. وتتجلى اهمية البحث في تحديد المعايير و بصورة دورية لمستويات اللاعبين من اجل الارتقاء بالمستوى التدريبي للاعبين الى اعلى ما يمكن، و بالتالي رفع مستوى كرة السلة العراقية .
بالرغم من التطور الحاصل في مستويات اللاعبين من كافة النواحي و بالرغم من كل البحوث و الدراسات التي تناولت كيفية الوصول بمستوى اللاعبين الى اعلى مستوى ممكن لكن يبقى (الإعداد البدني) دائما يحتاج الى تطوير مستمر لمواكبة هذه التطورات الحاصلة كونه الاساس الذي يبنى عليه بقية الامور الاخرى من جوانب (مهارية و خططية و نفسية).و يعد علم الاختبارات و القياس واحدا من اهم العلوم التي يتم عن طريقها انتقاء افضل اللاعبين و كذلك تعطينا مؤشر واضح وحقيقي عن مستوى حالة التدريب للفريق أو اللاعب في مراحله سواء أكان ذلك إيجابياً أم سلبياً وإظهار الخلل إن وجد ، ثم العمل على إجراء التصحيح للمراحل اللاحقة و من اجل ما تقدم انصب البحث في معالجة المشاكل الناتجة عن عدم وجود المعايير ذات العلاقة باختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة مما نتج عن ذلك ضعف واضح في وضع المناهج التدريبية الملائمة لمختلف المراحل العمرية و خاصة مرحلة الناشئين و التي تتناسب مع متطلبات اللعبة، و فضلا عن ذلك تقويم مستوى اللاعبين بصورة مستمرة وفق اساليب علمية.

2-1 هدف البحث:

- تقنين إجراءات اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للناشئين.
- تحديد مستويات معيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة للناشئين.

3-1 مجالات البحث:

1-3-1 المجال البشري: عينة من لاعبي اندية بغداد لكرة السلة وللموسم الرياضي (2017-2018م) باعمار دون (16) سنة.

2-3-1 المجال الزماني: المدة من 2017/11/15م إلى 2018/02/11م.

1-3-3المجال المكاني: القاعات المغلقة والملاعب الرياضية للأندية المشتملة بالبحث.

MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: إن طبيعة المشكلة وهدفا البحث يحددان منهج البحث الملائم، وعليه فقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

2-2 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي بغداد و الفرات الاوسط و المنطقة الجنوبية لكرة السلة وللموسم الرياضي (2017-2018م) للأعمار (16) سنة فما دون والبالغ عددهم (110) لاعباً من اصل (122)، من اصل (11) فريق و هذا ما يمثل نسبة (90%) من المجتمع الاصلي و الجدول (1) يوضح وصف لعينة البحث

الجدول (1) حجم العينة طبقاً للأندية التي ينتمون إليها

ت	اسم النادي	المحافظة و المنطقة	عدد اللاعبين (*)	النسبة المئوية
1	المدرسة التخصصية	بغداد	12	%9.83
2	النفط	بغداد	10	%8.19
3	الخطوط	بغداد	12	%9.83
4	الصليخ	بغداد	12	%9.83
5	اتحاد بغداد	بغداد	11	%9.01
6	تربية بغداد/ الرصافة	بغداد	10	%8.19
7	الحلة	بابل (الفرات الاوسط)	11	%9.01
8	التضامن النجفي	النجف (الفرات الاوسط)	11	%9.01
9	الحي	الكوت (المنطقة الجنوبية)	11	%9.01
10	نفط الجنوب	البصرة (الجنوبية)	10	%8.19
المجموع الكلي			110	%90

(*) هذا العدد يمثل فئة االناشئين ممن هم باعمار 16 سنة فما دون.

MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091

الجدول (2)

المعالم الإحصائية للعمر الزمني والطول الكلي للجسم والوزن

المتغيرات	حجم العينة	الوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (±ع)
العمر الزمني (شهور)	110	189.25	2.54
الطول الكلي للجسم (سم)	110	176.4	5.82
الوزن (كغم)	110	70.74	5.57

3-2 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

- المصادر العربية .
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياسات.
- استمارة تسجيل متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي فضلاً عن استمارة تسجيل وتفريغ نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث (**).
- كاميرا عدد (2) نوع (sony).
- ساعة عدد (4) نوع (casio).
- ملعب كرة سلة.
- صافرة عدد (1).
- شريط قياس متري طوله (30م).
- ميزان طبي.
- حاسبة شخصية نوع (dell).

4-2 اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة:

عنوان الاختبار : اختبار الـ (12) شاخص .
الغرض من الاختبار : قياس زمن تحمل القدرة .
الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ,(12) شاخص ,وشريط لاصق ,وساعة توقيت الكترونية , وصافرة.
الإجراءات : تقسم الساحة الخلفية للملعب إلى أربعة أجزاء بواسطة خطوط يفصل كل خط عن الخط الذي قبله مسافة (3,5م) .

1. **يحدد الشاخص رقم (1) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة في الساحة الخلفية للملعب و من جهة اليسار.**

(**) انظر الملحقين (1، 2).

MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091

2. يحدد الشاخص رقم (2) على بعد (2م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (3,5م) عن خط القاعدة .
3. يحدد الشاخص رقم (3) على بعد (3م) عن الخط الجانبي وعلى خط القاعدة.
4. يحدد الشاخص رقم (4) على بعد (4م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (7م) عن خط القاعدة .
5. يحدد الشاخص رقم (5) على بعد (5م) عن الخط الجانبي و(3,5م) عن خط القاعدة.
6. يحدد الشاخص رقم (6) على بعد (6م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (10,5م) عن خط القاعدة .
7. يحدد الشاخص رقم (7) على بعد (7م) عن الخط الجانبي و(7م) عن خط القاعدة.
8. يحدد الشاخص رقم (8) على بعد (8م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و على خط المنتصف .
9. يحدد الشاخص رقم (9) على خط المنتصف عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب.
10. يحدد الشاخص رقم (10) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليمين للملعب وفي الساحة الامامية.
11. يحدد الشاخص رقم (11) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب وفي الساحة الأمامية.
12. يحدد الشاخص رقم (12) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط المنتصف ومن جهة اليمين للملعب.

وصف الأداء :

* يقف اللاعب عند نقطة البداية وعلى جهة اليسار للملعب وفي الساحة الخلفية للملعب
* عند أشارة البدء بواسطة الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق مباشرة نحو النقطة رقم (1) ثم إلى الشاخص رقم (2) ثم إلى الشاخص رقم (3) ثم إلى الشاخص رقم (4) ثم إلى الشاخص رقم (5) ثم إلى الشاخص رقم (6) ثم إلى الشاخص رقم (7) ثم يذهب الى الشاخص رقم (8) ليقوم بأداء (5) دفعات من الشناو ثم يذهب إلى الشاخص رقم (9) ليقوم بالانطلاق نحو الشاخص رقم (10) لأداء الحجل على رجل اليمين ثم إلى الشاخص رقم (11) لأداء الحجل على رجل اليسار ثم إلى الشاخص رقم (11) ليقوم بالمناولات بالكرة الطبية (5) مناولات مع الزميل ثم الى الشاخص رقم (12) لأداء تردد الخطوة لمدة (3) ثواني و هو نقطة النهاية.

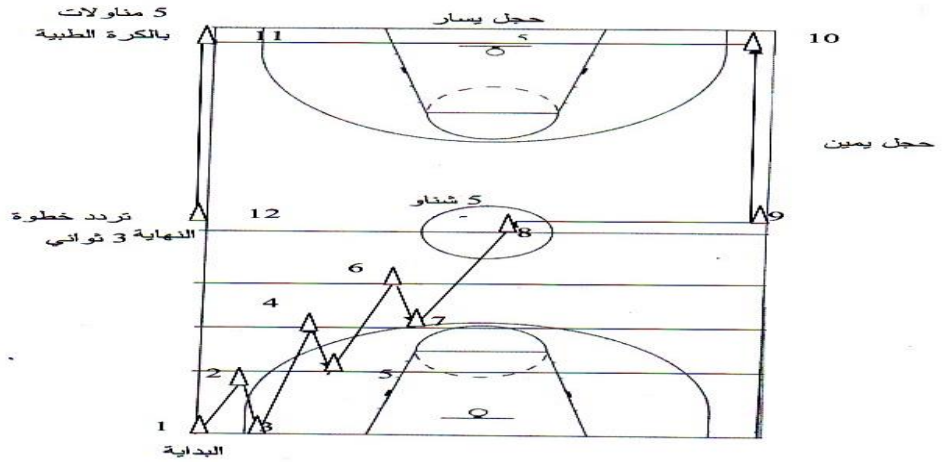
تعليمات الاختبار :

*** يكون أداء الاختبار بأسرع ما يمكن .**
*** يقف المؤقت عند نقطة النهاية .**
*** يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .**

إدارة الاختبار :

*** مناد : ينادي على المختبرين فضلا عن أعطاء إشارة البدء.**
* **مؤقت** : يقوم بحساب الوقت المستغرق.
* **حساب الدرجة** : يحسب الزمن من لحظة البدء حتى عبور خط النهاية .

MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019



5-2 المعاملات العلمية (خصائص الاختبار):

اعتمدت نتائج المعاملات العلمية لعينة الناشئين و البالغ عددهم (10)لاعبين لكونها تمثل البيئة العراقية نفسها و كانت النتائج كالاتي:

الجدول (3)

المعاملات العلمية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة

معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الموضوعية
0.83	0.87	0.93

6-2 الاجراءات التنظيمية:

قام الباحث بعدة اجراءات لاكمال الاختبار منها:

- تهيئة استمارة التسجيل للاختبار.
- تهيئة فريق العمل المساعد و اطلاعهم على طريقة ادارة الاختبار.
- تهيئة الادوات الخاصة بالبحث.

7-2 التجربة الرئيسية:

بعد التاكد من سلامة و صحة جميع الاجراءات المنفذة و بما فيها المعاملات العلمية للاختبار تم التطبيق الميداني على لاعبي العينة التي اختيرت من لاعبي فرق الناشئين و تم توليد البيانات الخاصة بالعينة .

MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019

2-8 الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الدرجة المعيارية.
- الدرجة المعيارية المعدلة (التائية).

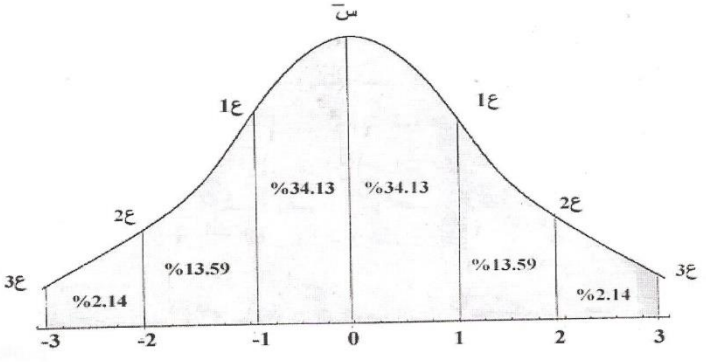
3- عرض نتائج المعايير الخاصة باختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة:

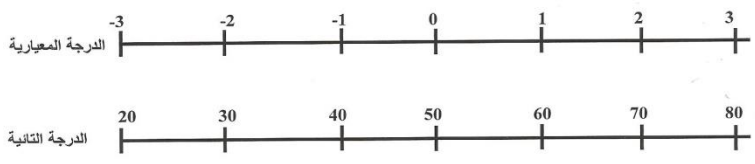
بعد تطبيق اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة على عينة البحث تم الحصول على النتائج الخام و تحويلها الى درجات معيارية حيث ان الباحث يحتاج لكي يصف موقع و اهمية درجة معينة بالنسبة الى مجموعة من الدرجات في نفس التوزيع او لمقارنتها مع درجة اخرى في توزيع اخر الى تفسير هذه الدرجات واعطائها معنى ودلالة ، بالاضافة الى إن الدرجات التي يحصل عليها القائم بالاختبار من تطبيقه لقياساته واختباراته ليس لها معنى أو دلالة الا لذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات، ومن خلالها يمكن إن نتعرف على مركز اللاعب أو الشخص بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها، وللحصول على المعايير يجب تحويل الدرجات الخام (ذات الوحدات القياسية المختلفة)الى درجات معيارية (ذات وحدات قياس موحدة) اذ تعد هذه الطريقة وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام ومن ثم تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها .

وللتخلص من الدرجات المعيارية السالبة والكسور قام الباحث باستخراج الدرجات المعيارية المعدلة (التائية) وهي درجة متوسطها (50) وانحرافها المعياري (10).

وتتراوح قيم هذه الدرجة عادة من (20-80) درجة،وتجدر الاشارة الى ان الدرجة التائية للدرجات الخام ترتفع كلما ارتفع مستوى هذه الدرجات عن المتوسط الحسابي لكن في الاختبارات التي يتم القياس فيها (بالثانية وأجزائها) يكون العكس من ذلك اي ان الدرجة التائية ترتفع كلما قل مستوى هذه الدرجات عن الوسط الحسابي .

ولتحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على المستويات المعيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة، اعتمد الباحث طريقة توزيع كاوس (التوزيع الطبيعي) والذي يعد من اكثر التوزيعات شيوعاً في ميدان التربية الرياضية لأن كثيراً من السمات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي (الاعتدالي)، ويفترض منحنى التوزيع الاعتدالي بأن حوالي (99.73%) من الحالات تقع ضمن ثلاثة انحرافات معيارية عن يمين ويسار الوسط الحسابي، وتشمل على مدى كلي يساوي (6) وحدات معيارية ويقسمه المدى على (6) مستويات معيارية. اختارها الباحث بحيث يكون لكل مستوى معياري مدى (1) من الدرجات المعيارية والتي تقابل (10) درجات في التقييم المئوي للدرجات المعدلة ،كما في الشكل (1) وقد تم استخراج قيمة الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات عينة البحث وكما مبين في الجدول (5) والذي يبين قيم معامل الالتواء لجميع الاختبارات محصورة بين (± 3) وضمن توزيع المنحنى الطبيعي وفيما يأتي عرض للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث:





MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091

جيد جداً	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً
71-80	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30

المستويات المعيارية

الشكل (1) منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وحدودها

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة

وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
ثانية	28.782	1.383	0.019

3-2 عرض نتائج اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة و تحليلها و مناقشتها:

الجدول (5)

المستويات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة

اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة	وحدة القياس	المستويات المعيارية			التكرار	النسبة المئوية
		الدرجة الخام	درجة المستوى	تقدير المستوى		
	ثانية	26.11	30-21	جيد جداً	20	%20
		27.19	40-31	جيد	16	%16
		28.31	50-41	متوسط	29	%29
		29.37	60-51	مقبول	22	%22
		30.33	70-61	ضعيف	12	%12
		31.38	80-71	ضعيف جداً	1	%1
المجموع					100	%100

يبين الجدول (5) نتائج اختبار ركض تحمل القوة المميزة بالسرعة . ونلاحظ ان المستوى جيد جداً حصل على نسبة (20%) بينما حصل المستوى جيد على نسبة (16%) والمستوى متوسط على نسبة (29%) بينما حصل المستوى مقبول على نسبة (22%) اما المستوى ضعيف فحصل على نسبة (12%) واخيراً حصل المستوى ضعيف جداً على نسبة (1%).و مما تقدم يظهر لنا المستوى (متوسط) حصل على اكبر نسبة تبعه المستوى (جيد جدا) ثم المستوى (مقبول) ثم المستوى (جيد) و يعزو الباحث هذه النتائج الى ان بعض المدربين كانوا يستخدمون تمارين لتطوير هذه القدرة المهمة لذلك ظهرت النتائج ايجابية في اختبارات لاعبيهم على العكس من لاعبين الاندية الاخرى التي لم يولي مدربيهم اهمية لهذه القدرة في تدريباتهم ، ومن الادبيات التدريبية المتعارف عليها ان تكرار أي تمرين يؤدي الى حدوث تكيف للاجهزة الوظيفة لجسم اللاعب، وانطلاقاً من هذا المبدأ تتطلب صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة (تمرينات مركبة ومعقدة تعطى بجرعات تدريبية محسوبة ومنتظمة ومقننة بعيدة عن الاجهاد وقريبة الى حالة التعب المؤثر للاعب كرة سلة، فالتدريب على هذه الصفة طبيعياً يرافقه نوع من التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية

MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091

لاجهزة واعضاء جسم اللاعب، وباستخدام مبدأ التدرج في زيادة الاعباء التدريبية لغرض تطابقها مع مقدرة اللاعب الحيوية خلال التدريب نتمكن تدريجياً من تطوير تلك الصفة البدنية الخاصة والمهمة في كرة السلة الحديثة).

4- الخاتمة :

4-1 استنتج الباحث :

- تم تقنين إجراءات اختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.
- تم التوصل الى تحديد المستويات المعيارية (الدرجة المعيارية التائية) لنتائج اختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

4-2 اوصى الباحث :

- اعتماد الاختبارات المستخدمة في البحث.
- استخدام المعايير المعنية بالبحث في عملية التقويم المستمرة.
- اعتماد النتائج التي توصل اليها الباحث من قبل مدربي الاندية بغية استخدامها في عملية اختيار اللاعبين المؤهلين بدنيا.
- التاكيد على استخدام تمرينات لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة.
- اجراء البحوث و الدراسات المشابهة على الفئات العمرية المختلفة الاخرى.

المصادر:

1- زيد شاكر محمود؛ وضع اختبارات مركبة (بدنية- مهارية) و مصممة على وفق انظمة الطاقة للاعبي كرة السلة للشباب، اطروحة دكتوراه، (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة،2009).

2- علي سلوم جواد الحكيم، الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطابع التعليم العالي، 2004.

3- عمار دروش امين؛ تاثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة بغداد،2003).

4- محمد جاسم الياسري ؛الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ،ط2 :(النجف ،دار الضياء للطباعة وللتصميم 2010).

5- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر ، 2008).

الملاحق:

الملحق (1) يبين استمارة تسجيل و تفريغ البيانات لنتائج اختبارات القوة القصوى الخاصة بفئة الشباب

	اسم النادي						
ت	اسم الاختبار						
	الاسم	محاولة (1)	محاولة (2)	محاولة (3)	الطول	الوزن	المواليد
1							
2							

MODERN SPORT JOURNAL
مجلة الرياضة المعاصرة
special issue of first international scientific conference
عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
Vol.18 Issue 2 Year/2019
المجلد 18 العدد 2 للعام /2019
E-ISSN: 2708-3454
P-ISSN: 1992-0091

3							
4							
5							
6							

الملحق (2) يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	د.عمر محمد مجيد	مدرب نادي الدفاع المدني
2	د. اثير خليل ابراهيم	وزارة التربية
3	محمد سعد	بكالوريوس- كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
4	مصطفى حاتم عبد الرحمن	لاعب نادي الصليخ للمتقدمين

1995 م 1416 هـ
وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women