



## البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ وطلبة المدارس العراقية

م.م مريم سالم نجف الياس

م.د سالم نجف الياس الطائي

مديرة العامة لتربية بغداد الرصافة /الثالثة

### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1المقدمة وأهمية البحث:

تعد الاختبارات البدنية والحركية من اهمال مؤشرات للقدرات البدنية والحركية لتلاميذ وطلبة المدارس العراقية، وأن التقدم العلمي في المجال البدني والحركي قد شهد تطوراً كبيراً وفق الأسس العلمية، لذلك فإن الاختبارات البدنية والحركية يجب ان تعد جزء أساسيا من سلوك التلاميذ والطلبة اليومي لأنها جزء مهما من الصحة العامة لتلاميذ وطلبة المدارس. فدرس التربية الرياضية في المدرسة العراقية يجب ان ينظم وفق مفردات يعمل على رفع اللياقة البدنية والحركية على مستوى الرياضة المدرسية، من هنا أصبحت اللياقة البدنية والحركية جديرة بالاهتمام والمتابعة من قبل معلمي ومدرسي التربية الرياضية على حد سواء، لذلك يستلزم معرفة حقيقية ما يمتلكه التلميذ والطالب على حد سواء من إمكانيات وقدرات بدنية وحركية من خلال إجراءات تنظيمية موحدة تشمل بطاقة رياضية مدرسية للاختبارات البدنية والحركية وتقاس هذه الاختبارات وفق عمليتي القياس والتقويم. "القياس هو العملية التي بواسطتها نحصل على صورة كمية لمقدار ما يوجد في الظاهرة عند الفرد، من سمة معينة"<sup>(1)</sup>. إذا فإن تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية ماهية الاعملية تنظيمية موحدة لتلاميذ وطلبة المدرسة العراقية لذا فإن أهمية البحث تكمن في تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة أي نظام موحد لاختبارات اللياقة البدنية والحركية والتي تعد مؤشراً للقدرات البدنية والحركية ولكل المرحلة الدراسية.

#### 1-2مشكلة البحث:

تعد اختبارات اللياقة البدنية والحركية مكون هام للصحة والتربية البدنية التي يحتاجها تلاميذ وطلبة المدارس. لذا صار لزاماً ان تنظم هذه الاختبارات وفق بطاقة رياضية مدرسية موحدة للاختبارات ولجميع تلاميذ وطلبة المدرسة العراقية، وبما ان الباحث عرف هذه المشكلة من خلال عمله في المديرية العامة للتربية الرياضية والمدرسية كونه مشرفاً فنياً، ومن متابعته للمدارس العراقية تأكد من عدم وجود بطاقة رياضية مدرسية موحدة لاختبارات اللياقة البدنية لتلاميذ وطلبة المدارس، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة وتشمل سبعة اختبارات مقننة للياقة البدنية والحركية.

#### 1-3اهداف البحث:

يهدف الباحث إلى:

1-تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية لاختبارات اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ وطلبة المدارس العراقية تبدأ من الأول الابتدائي وتنتهي عند التخرج من السادس الثانوي

(1) زكريا محمد الظاهر، جاكلين تمرجيان: مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، عمان، مكتبة دار الثقافة، 1991، ص 11.



#### 4-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: تلاميذ وطلبة المدارس الابتدائية والمتوسطة والإعدادية للبنين والبنات وبعمر من (6-18 سنة) في العراق للسنة الدراسية 2017 – 2018
- المجال الزمني: بدأ إجراءات البحث من تاريخ 2017/10/27 ولغاية 2018/2/5
- المجال المكاني: ساحات وقاعات المدارس الابتدائية والمتوسطة والإعدادية للبنين والبنات في بعض محافظات العراق .

#### 5-1 المصطلحات:

**5-1-1 البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة:** عرفها الباحث اجرائيا " هو نظام بدني وحركي مدرسي عراقي موحد لتلاميذ وطلبة المدرسة العراقية يبدأ من الاول ابتدائي وينتهي عند السادس الثانوي يوفر بيانات ومعلومات دقيقة عن القدرات البدنية والحركية من خلال الاختبارات التي تجريها المدرسة العراقية سنويا للحصول على درجات معيارية تتابعيه ويعطي بذلك مصداقية لحالة الأجهزة الوظيفية وعلاقتها مع الصحة العامة وتفرغ هذه الدرجات في البطاقة الرياضية المدرسية الخاصة بكل تلميذ وطالب وبالتالي سيسمح بتنمية واستثمار القدرات البدنية والحركية وهذا ما تعمل بها الدول الاوربية والمنطوية لمنطقة اليورو في اختبارات موحدة سميت باليورو فيت للياقة البدنية والحركية .

**3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**3-1 منهج البحث:** طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم "مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه"<sup>(1)</sup>، لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لتحقيق أهداف البحث. "علما ان الأسلوب المسحي واحد من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية"<sup>(2)</sup>. لملاءمته طبيعة المشكلة ولكونه من الوسائل الجيدة للوصول الى النتائج موثوق بها .

**3-2مجتمع البحث وعينته:** حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثلة بتلاميذ وطلبة المدارس العراقية للمراحل الدراسية (الابتدائية والمتوسطة والاعدادية) ولكلا الجنسين لأعمار من (6-18سنة) للسنة الدراسية (2017-2018)، علما تم استبعاد التلاميذ والطلبة الذين يعانون من الامراض الخطيرة والتي تؤثر عليهم الاختبارات سلبا، وتم استبعاد الطلبة الراسيين والذين تفوق اعمارهم عن 18 سنة، وكذلك ابعاد الطلبة الممتنعين عن أداء الاختبارات. وتم استثناء المناطق غير المستقرة أمنيا.

**3-3الوسائل والأدوات المساعدة:**

**3-3-1وسائل جمع المعلومات:** استخدم الباحث بعض الوسائل المساعدة لا تمام البحث والاختبارات بشكل ايجابي:

- 1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2-ندوات واجتماعات مع المشرفين والمشرفات الفنيين وبعض المدرسين والمدرسات والمعلمين والمعلمات للتربية الرياضية بتاريخ 2013/10/27 لشرح طبيعة الاختبارات.
- 3-بطاقة رياضية مدرسية موحدة لكل تلميذ وطالب (لكلا الجنسين) تثبت بها اختباراته الخاصة وتدرج معه من السنة الأولى ولحين تخرجه من الدراسة الإعدادية، ويكون اختبار في الفصل الأول واختبار

(1) حسن احمد وسوزان علي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1999، ص47.

(2) احمد حسين الرفاعي: مناهج البحث العلمي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 1998، ص 124 .



في الفصل الثاني في السنة الدراسية ليتم معرفة فرق التطور أو التراجع في اللياقة البدنية والحركية ملحق (1).

### 3-3-2 الأدوات المساعدة والأجهزة المستخدمة:

- 1- كرات طبية وزن (1, 2, 3, 4).
- 2- ساعة توقيت الكترونية.
- 3- شواخص عدد (8).
- 4- صندوق خشبي مدرج لقياس مرونة الجذع.
- 5- اصباغ الوان بوية.
- 6- صافرة وطباشير وشريط قياس (فيتة).
- 7- كاميرة تصوير فيديو, نوع سوني استخدمها الباحث عند اجراء الاختبارات بنفسه.
- 8- جهاز حاسوب الكتروني (لابتوب) نوع (DELL).

**3-4 تحديد بطارية الاختبارات البدنية والحركية بالبحث:** قام الباحث باستخدام سبعة اختبارات مقننة بعد اطلاعه على المصادر والبحوث العلمية التي تختص في الاختبارات البدنية والحركية وكذلك حدد الخبراء هذه الاختبارات باعتبارها مؤشرا للقدرات البدنية والحركية, ايضا عرضت هذه الاختبارات على بعض المدرسين والمدرسات الذين لديهم خبرة طويلة في مجال الرياضة المدرسية وأدناه جدول (2) والذي يتضمن عدد التكرارات للخبراء في اختيار القدرات لكل مرحلة دراسية وكذلك النسبة المئوية للاختبارات على ان تكون الاختبارات تقيس عناصر اللياقة البدنية والحركية وأنها ملائمة لعينة البحث من حيث الجنس والعمر وسلامة تسلسلها وسهولة أدائها.

### الجدول (2)

يوضح النسبة المئوية وتكرار الاختبارات لخبراء المراحل الدراسية (ابتدائي, متوسط, اعدادي) للقدرات البدنية والحركية

ت	القدرات البدنية والحركية	عدد الخبراء	وحدة القياس	الابتدائية		المتوسطة		الاعدادية	
				تكرار	نسبة%	تكرار	نسبة%	تكرار	نسبة%
1	السرعة الانتقالية	25	10م	15	60	-	-	-	-
			20م	15	60	-	-	-	
			30م	-	-	14	56	9	36
			40م	-	-	-	-	14	56
2	الوثب من الثبات	25		25	100	25	100		
3	القوة الانفجارية للذراعين	25	1كغم	15	60	-	-	-	
			2كغم	10	40	-	-	-	
			3كغم	-	-	20	80	-	-
			4كغم	-	-	-	-	18	72
4	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	25	30 ثانية	20	80	18	72		
			60 ثانية	5	20	7	18		
5	الرشاقة	25	10 م	20	80	18	72		
			16 م	5	20	7	18		
6	التوازن الثابت	25	بقدم واحدة	18	72	20	80		



7	المرونة	25	من وضع الجلوس	20	80	18	72	20	80	صح
---	---------	----	---------------	----	----	----	----	----	----	----

### 3-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

#### 3-4-1-1 اختبارات المرحلة الابتدائية والمتوسطة والاعدادية:

الاختبار الأول: (السرعة الانتقالية) الركض من البداية المتحركة (1):

الاختبار الثاني: الوثب من وضع الثبات (2):

الاختبار الثالث: رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين (3):

الاختبار الرابع: الجلوس من الرقود (شناو بطن) من وضع مد الرجلين (4):

الاختبار الخامس: (الرشاقة) الركض الزكزاك (5):

الاختبار السادس: التوازن من وضع الميزان (6):

الاختبار السابع: المرونة من وضع الجلوس (7)

### 4- عرض النتائج ومناقشتها:

#### 4-1-1 تحليل ومناقشة البطاقة المدرسية الرياضية الموحدة:

تطبيق الاختبارات المقننة على المدارس, يتم بأجراء الاختبارات وقياس كل اختبار وفق صور توضيحية لكل اختبار لكل من يريد اجراء الاختبار اتو يتم الحصول على الدرجات الخام لنتائج الاختبارات, لكن هذه الدرجات يكون من الصعب الحكم عليها لذلك يتم تحويل هذه الدرجات الى درجات معيارية ومعيارية معدلة ومعيارية تتابعية ذات وحدات مناسبة موحدة " إذ ان الدرجات الأولية [الدرجات الخام] لا تكون ذات فائدة ما لم تكون هناك طريقة لمقارنتها بدرجة أخرى" (3), وعليه تم استخدام (معايير قياسية) التي يمكن من خلالها أعمام النتائج للفئة المبحوث

بقصد التقويم إذ لجأ الباحث الى استخراج الدرجة المعيارية بطريقة التتابع التي هي:

الدرجة المعيارية = الوسط الحسابي + الرقم الثابت (بالتتابع)

$$5 \times \text{ع}$$

$$\frac{\text{الرقم الثابت}}{50} = 1410$$

إذ يتم تتابع جمع الرقم الثابت تصاعدياً من الوسط الحسابي الى الرقم (50) وطرحه تنازلياً الى الدرجة (صفر). وفي الاختبارات التي يكون القياس فيها وحدة الزمن فإن تتابع جمع الرقم الثابت يكون تنازلياً وطرحه تصاعدياً لان الطالب يحصل على درجة معيارية عالية كلما قلت الدرجة الخام في الوسط الحسابي وكذلك العمل على تحويل الدرجة المعيارية الى درجة معيارية معدلة . من خلال الاعتماد على منحني التوزيع الطبيعي والذي قسم على (5) مستويات بمعدل مستوى (20 درجة) وتبدأ من:

(1) prasala j and Hoyle j; Volleyball for every body:(part 1, Ford publishing co,Halifax,N.s.canada,1982,p84-87.

(2) وجيه محجوب واخرون: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية. بغداد, مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي, 1988, ص191 .

(3) قاسم حسن المنذلاوي: اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي. بغداد, مطبعة باسم للطباعة, 1982, ص13 .

(4) مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد: الاختبار الاوربي لللياقة البدنية (يوروفيت). مصر, مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية-المطابع-المعمورة البلديجرى, 2000, ص79 .

(5) فاتن غانم خليل الكدادي: تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1999, ص50 .

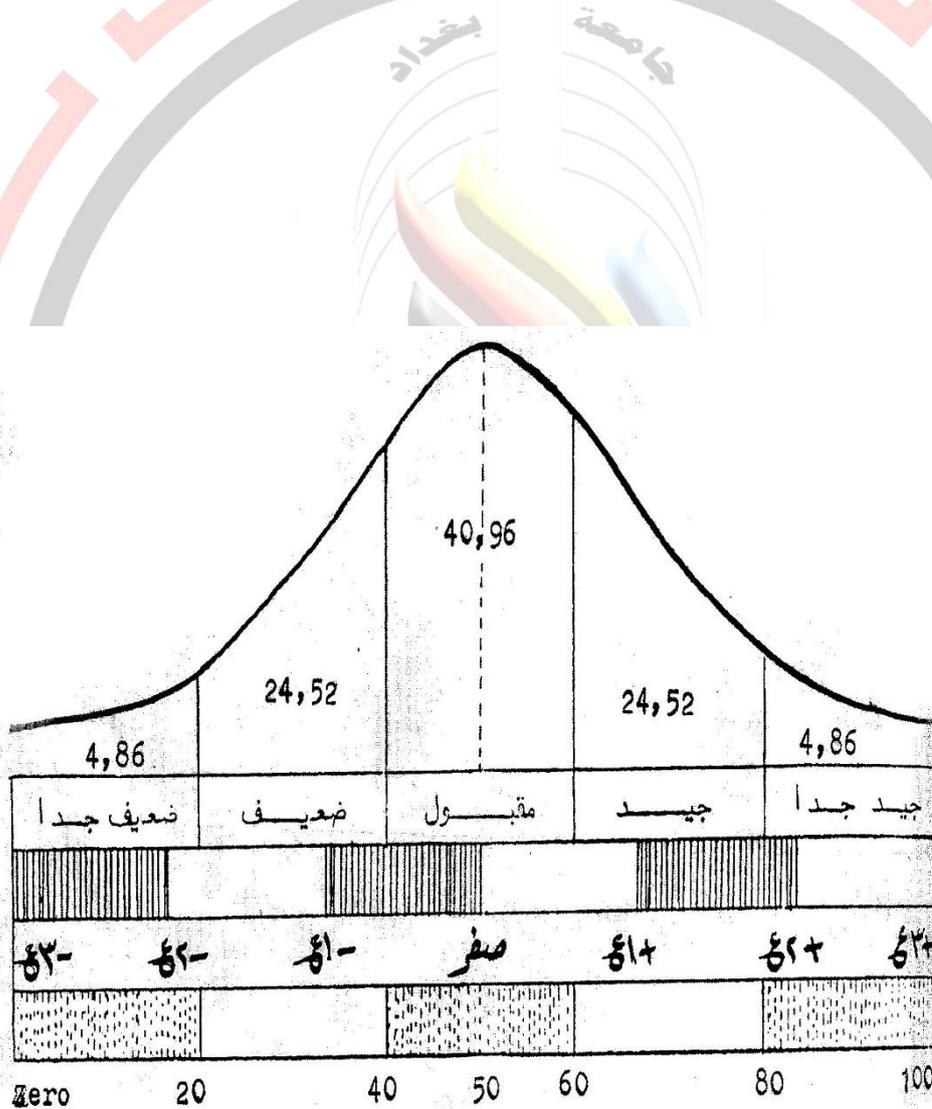
(6) فاتن غانم خليل الكدادي: المصدر السابق ص71

(7) ودبع ياسين التكريتي, فؤاد ابراهيم السراج: المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد. جامعة الموصل, مطابع دار الكتب, 1983, ص367 .

(3) علي سموم الفرطوسي: مبادئ الطرق الاحصائية في التربية الرياضية, بغداد, مطبعة المهيمن, 2007, ص94.



- 1- الدرجة من (0-20) مستوى التقييم (ضعيف جدا) .
  - 2- الدرجة من (21-40) مستوى التقييم (ضعيف) .
  - 3- الدرجة من (41-60) مستوى التقييم (مقبول) .
  - 4- الدرجة من (61-80) مستوى التقييم (جيد)
  - 5- الدرجة من (81-100) مستوى التقييم (جيد جدا) .
- الشكل (8) يوضح منحنى التوزيع الطبيعي ويتم تحديد المستوى وفق المستويات الطبيعية وتحديدها بخمسة مستويات اولا تقيم بمستوى (ضعيف جدا) الدرجة من بين (0-20) ثانيا التقييم بمستوى (ضعيف) الدرجة ما بين (21-40) وثالثا تقييم (مقبول) الدرجة ما بين (41-60) رابعا تقييم (جيد) الدرجة ما بين (61-80) ويكون المستوى (جيد جدا) الدرجة ما بين (81-100) انظر شكل (8) .



الشكل (8)

منحنى التوزيع الطبيعي لمستويات التلاميذ والطلبة للاختبارات البدنية والحركية



تبلورت الخطوط الرئيسية في تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية ترافق التلميذ والطالب (كلا الجنسين) من دخوله المدرسة لحين تخرجه من الدراسة الثانوية وبأعمار من (6-18). لو نظرنا الى ملحق (1) والذي يمثل الشكل التوضيحي للبطاقة الرياضية المدرسية، حيث تشمل واجهة البطاقة اسم المديرية العامة للتربية في بغداد او المحافظات واسم المدرسة وكذلك اسم الطالب وهي معلومات أساسية للتعرف على الطالب من كافة الجهات ذات العلاقة، تأتي بعدها رسوم توضيحية دالة على أهمية اللياقة البدنية والحركية لطلبة المدارس وبألوان بسيطة لجلب الانتباه وكتب في وسط الواجهة (البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة للياقة البدنية والحركية). ومحتويات البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة.

وهي (الاول والثاني والثالث) الابتدائي وكل مرحلة دراسية مقسمة الى فصلين دراسيين، تجرى في كل فصل سبعة اختبارات بدنية وحركية وهي حسب التسلسل اختبار (1) السرعة الانتقالية لمسافة 10م، اختبار (2) الوثب العريض من الثبات، اختبار (3) رمي كرة طبية وزن (1كغم)، اختبار (4) شناو تمرين بطن 30 ثانية، اختبار (5) الرشاقة زكزاك 5 شواخص بارتفاع 50سم، اختبار (6) التوازن بقدم واحدة على الارض، اختبار (7) مرونة الجذع من وضع الجلوس يتم وضع درجات الخام للطالب في استمارة رئيسية ملحق (7) وبعدها يتم مقارنة درجات الطالب مع الدرجات المعيارية والمعدلة المعيارية التتابعية ملحق (13) وأرسالها الى المديرية العامة للنشاط الرياضي والكشفي وبعد تجميعها يتم معاملتها إحصائيا للحصول على درجات معيارية ومعدلة حديثة ومتجددة لكل سنة دراسية، ويتم مقارنة مستوى الطالب ما بين الفصل الدراسي الاول والفصل الدراسي الثاني ومعرفة مستوى التطور او التراجع في اللياقة البدنية والحركية. ولو نظرنا الى ملحق (1) مراحل دراسية وهي (رابع، خامس، سادس) ابتدائي بنين، تجرى في كل فصل سبعة اختبارات بدنية وحركية وهي حسب التسلسل اختبار (1) السرعة الانتقالية لمسافة 20م، اختبار (2) الوثب العريض من الثبات، اختبار (3) رمي كرة طبية بوزن (2كغم)، اختبار (4) تمرين بطن 30 ثانية، اختبار (5) الرشاقة (زكزاك 5 شواخص بارتفاع 50سم)، اختبار (6) التوازن بقدم واحدة على الارض، اختبار (7) مرونة الجذع من وضع الجلوس. ولو نظرنا الى ملحق (1) ويتضمن ثلاثة مراحل دراسية وهي (الاول والثاني والثالث) متوسط.

سبعة اختبارات بدنية وحركية وهي حسب التسلسل اختبار (1) السرعة الانتقالية لمسافة 30م، اختبار (2) الوثب العريض من الثبات، اختبار (3) رمي كرة طبية بوزن (3كغم)، اختبار (4) شناو تمرين بطن 60 ثانية، اختبار (5) الرشاقة زكزاك 8 شواخص بارتفاع 50سم، اختبار (6) التوازن بقدم واحدة على الارض، اختبار (7) مرونة الجذع من وضع الجلوس.

ولو نظرنا الى ملحق (1) والذي يشمل ثلاثة مراحل دراسية وهي (رابع، خامس، سادس) الاعدادي، تجرى سبعة اختبارات بدنية وحركية وهي (اختبار (1) السرعة الانتقالية لمسافة 40م، اختبار (2) الوثب العريض من الثبات، اختبار (3) رمي كرة طبية بوزن (4كغم)، اختبار (4) شناو بطن 60 ثانية، اختبار (5) الرشاقة زكزاك 8 شواخص بارتفاع 50سم، اختبار (6) التوازن بقدم واحدة على الارض، اختبار (7) مرونة الجذع من وضع الجلوس يتم ارسال الدرجات الخام لكل المراحل الدراسية وأرسالها الى المديرية العامة للنشاط الرياضي والكشفي وبعد تجميعها يتم معاملتها إحصائيا للحصول على درجات معيارية ومعدلة تتابعية حديثة ومتجددة لكل سنة دراسية، ويتم مقارنة مستوى الطالب ما بين الفصل الدراسي الاول والفصل الدراسي الثاني ومعرفة مستوى التطور او التراجع في اللياقة البدنية والحركية، يتم وضع اسم وتوقيع مدير المدرسة وكذلك اسم وتوقيع معلم/مدرس الرياضة او من يقوم



بمهام درس الرياضة وتسلم البطاقة الرياضية المدرسية الى الطالب بعد التخرج وتسلم الى الجامعات والكليات العراقية لتكون (وثيقة لائق بدنيا وحركيا) .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات:

في ضوء البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات توصل الباحث الى الاستنتاجات.

1- تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة لجميع المراحل الدراسية (ولكلا الجنسين) تبدأ من الصف الأول الابتدائي وتنتهي عند التخرج من الدراسة الثانوية وتسلم إلى الجامعة عند التخرج ليكون الطالب لائقاً بدنياً.

2- منحى التوزيع الطبيعي وجدول تحديد المستويات وفق الدرجة التي يحصل عليها الطالب والذي يعرض لنا بشكل واضح إمكانية التلميذ والطالب حسب المستويات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية والحركية التي استخدمها الباحث.

#### 2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالية، يوصي الباحث بعدد من التوصيات، وكما يأتي:

- 1- استخدام البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية ولكافة المراحل الدراسية (لكلا الجنسين) لملائمتها للبيئة العراقية والذي قدمها الباحث.
- 2- بناء وتقنين اختبارات تخص البيئة العراقية في المحددات التي لم تبحث ومنها المحددات النفسية والوظيفية.

#### المصادر العربية والأجنبية

- القرأن الكريم .
- أبو العال احمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة: القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1997).
- احمد حسين الرفاعي: مناهج البحث العلمي. ط1، عمان، دار وائل للنشر، 1998 .
- زكريا محمد الظاهر، جاكلين تمرجيان: مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، عمان، مكتبة دار الثقافة، 1991.
- صالح بن حمد: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. ط1. الرياض: مكتبة العبيكان، 1995.
- صحيفة الوسط البحرينية - العدد 2755 - الثلاثاء 23 مارس 2010 م .
- ضاري توما: كنت مريضا فشفيت، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006).
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- عبد العزيز بن عبد الله السنبل وآخرون: نظام التعليم في المملكة العربية السعودية، ط2012، 5.
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: دراسة مقارنة للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائي، 2009.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي- نظريات- التطبيقات، ط 9. الاسكندرية، 1999.
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط3 (القاهرة، دار الكتب، 1999) .
- عكلة سليمان الحوري: الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة، بغداد، مطبعة البرهان، 2000.
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2004.
- علي سموم الفرطوسي؛ مبادئ الطرق الاحصائية في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة المهيمن، 2007.



- غادة عبود عبد الحسين: أيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة بإعمار (13-15) سنة في بغداد/الرصافة, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1993 .
- فؤاد توفيق السامرائي: البايوميكانيك, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, الموصل, 1988.
- فاتن غانم خليل الكدادي: تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1999.
- فاخر عاقل: أعرف نفسك (دراسات سايكولوجية) دار العلم للملايين بيروت, ط6, 1979.
- فخرية جميل الطائي: لعب الأطفال ومستلزماته التربوية والنفسية: (بغداد, مطبعة الأديب, 1981)
- فريق كمونة: مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين, ط1, (عمان, دار العلمية الدولية للنشر للتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع, 2002) .
- قاسم المندلوي: علم التدريب الرياضي, جامعة بغداد كلية التربية الرياضية, 1996 .
- قاسم حسن المندلوي: اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لبعض الاقطار العربية, بحث منشور في مجلة بحوث ودراسات المؤتمر العلمي الاول لكليات التربية الرياضية في العراق, بغداد, مطبعة دار القادسية, 1985 .
- قاسم حسن المندلوي: اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي, بغداد, مطبعة باسم للطباعة, 1982,
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1998 .
- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي, ط1 عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 1998.
- قاسم لزام؛ موضوعات في التعليم الحركي, بم, بغداد, 2005.
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي (جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2005) .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي, بغداد, مطبعة التعليم العالي, 1987)
- كاظم جابر أمير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي, ط1, الكويت, 1997.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية, ط3, دار الفكر العربي للنشر, 1997.
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي, ترجمة عبد علي نصيف, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, 1980.
- لطيفة محمد محمد شقلايو: المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية الإسكندرية التربية الرياضية للبنات 2007 دكتوراه .
- ليلي سيد فرحات: القياس والاختيار في التربية الرياضية, جامعة حلوان, كلية التربية الرياضية, ط4, 2007 .
- مازن عبد الرحمن الشمري: ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بإعمار (10-12) سنة في مدينة بغداد/الرصافة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 1992 .



- محمد احمد سليمان: اثر تعليم المبتدئين في كرة اليد باستخدام طريقة المنافسات الجماعية، مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في التربية الرياضية، بغداد: مطبعة الرواد، 1991 .
- محمد جاسم احمد الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10-12) سنة، بحث مسحي على تلاميذ بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995 .
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010.
- محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10-12) سنة أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982) .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مصر، 1979 .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، 2008 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد رضا أبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ط2، 2008 .
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط5، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2003 .
- محمد صبحي حسنين واحمد كمري معالي: موسوعة التدريب التطبيقي، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988).
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الاول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- محمد عثمان: موسوعة العاب القوى، ط1 (دار العلم والتوزيع، 1990)
- Benjamin S.Bloom (ed) Taxonomy of Educational Objectives (New york :DavidMckay Company . Inc,1967 )p.185 .
- Larson ,L.A.,andYocom,R.D.,( 1951 );Measurement and Evaluation in physical ,Health,and Recreation Education,TheC.V..Mosbyco.,Saint Louis .
- prasala j and Hoyle j; Volleyball for every body;(part 1, Ford publishing co,Halifax,N.s.canada,1982,p84-87.

ملحق (1)



MODERN SPORT JOURNAL

special issue of first international scientific  
conference

Vol.18 Issue 3 Year /2019

مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

المجلد 18 العدد 3 للعام /2019

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

# البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة ملحق (1) للياقة البدنية والحركية



مديرية تربية:.....

أسم الطالب :.....

المدرسة:.....



الحالة الصحية للطلاب أثناء الاختبار: .....

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 10م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 1 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجدع
أول ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 10م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 1 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجدع
ثاني ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 20م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 2 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجدع
الرابع ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								



الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 20م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 2 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
الخامس ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 20م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 2 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
السادس ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

توقيع وختم الإدارة

توقيع وختم لجنة الاختبار

المدرسة:.....  
الحالة الصحية للطالب أثناء الاختبار:.....

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 30 م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 3 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
أول متوسط	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								



الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 30 م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 3 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
ثاني متوسط	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 30 م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 3 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
ثالث متوسط	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

توقيع وختم الإدارة

توقيع وختم لجنة الاختبار

المدرسة: .....  
الحالة الصحية للطالب أثناء الاختبار: .....

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 40م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 4 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
رابع اعدادي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								



الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 40م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 الكرة الطبية وزن 4 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكزاك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجدع
خامس اعدادي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 40م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 الكرة الطبية وزن 4 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكزاك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجدع
سادس اعدادي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

توقيع وختم الإدارة

توقيع وختم لجنة الاختبار  
المدرسة:.....

الحالة الصحية للطالب أثناء الاختبار:.....

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women