



دراسة مقارنة لاختبار اللياقة البدنية باستخدام اختبار الـ (SHUTTLE RUN)

بين لاعبي منتخبات تربية ديالى

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية، SHUTTLE RUN ، كرة اليد

م.د. قحطان فاضل محمد العزاوي

qahtanfadel@gmail.com

ملخص البحث

تأتي أهمية البحث في ان وجود اختبارات مختارة بصورة او طريقة علمية دقيقة لصفات اللياقة البدنية اذا ما رافقتها معايير تجعل عملية تقويم اللاعبين اكثر دقة وموضوعية ، والتي من خلال هذه الاختبارات اجراء مقارنة اختبار اللياقة البدنية باستخدام shuttle run بين لاعبي بعض منتخبات الالعاب الفرقية لمنتخبات تربية ديالى، اما مشكلة البحث فتبلورات بالسؤال الاتي (هل يوجد فروق في اللياقة البدنية باستخدام shuttle run بين لاعبي بعض منتخبات الالعاب الفرقية لمنتخبات تربية ديالى؟) وعليه يسعى الباحث الاجابة على هذا التساؤل، وتحددت أهداف البحث التعرف على مستوى اللياقة البدنية باستخدام shuttle run للاعبي لبعض منتخبات الالعاب الفرقية تربية ديالى ومقارنة مستوى اللياقة البدنية باستخدام shuttle run بين لاعبي لبعض منتخبات الالعاب الفرقية تربية ديالى ، اما فرض البحث هناك اختلاف بمستوى اللياقة البدنية باستخدام shuttle run للاعبي لبعض منتخبات الالعاب الفرقية تربية ديالى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة اهداف البحث وتكونت عينة البحث من (٣٥) لاعب من منتخبات تربية ديالى للالعاب الفرقية (كرة اليد- خماسي الكرة- كرة السلة) للعام الدراسي 2019-2020 ، وتم استخدام اختبار اللياقة البدني shuttle run. أما أهم الاستنتاجات فقد ظهرت الفروق لصالح منتخب كرة اليد و القدم للصالات ثم منتخب كرة السلة، واوصى الباحث الى استخدام استخدام الاختبار البدني المعتمد في البحث على الالعاب الرياضية الاخرى وتعميم النتائج لمدربي منتخبات .



A comparative study of the fitness test using the SHUTTLE RUN test among the players of Diyala Education

Keywords: fitness, shuttle run, handball

Teacher: Qahtan Fadhel Muhammed

The Ministry of Education and the Directorate-General for Education Diyala

Research Summary

The importance of the research is that the existence of tests selected in a form or method of scientific accuracy of the fitness qualities if accompanied by criteria that make the assessment of players more accurate and objective, which through these tests to compare fitness test using a shuttle run between players of some teams teams of Diyala Education, The search problem is solved by the following question (are there any differences in fitness using shuttle run between players of some teams of different teams of Diyala Education?) And the researcher seeks to answer the question, and the objectives of the research to identify the level of fitness using the shuttle run of The use of the research there is a difference in the level of fitness using the shuttle run for players of some of the teams of games and the Diyala Education, and used the researcher descriptive approach to suit the objectives of the search The research sample consisted of (35) players from Diyala Education teams for the five-year handball (basketball) for the academic year 2020-2019, and the researcher used the fitness test. The most important conclusions were the differences for the handball and football team and then the basketball team, and recommended the researcher to use the use of physical Ahakhbar used in the search on other sports and dissemination of results for the coaches.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم تطورا سريعا في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي، ويظهر ذلك في الاهتمام بالتخطيط السليم والاعتماد على الجانب الموضوعي باستخدامهم للاختبار والقياس اساساً في تقييم جميع خطوات العمل وتقويمها ، وتعتمد دقة عملية التقويم وسلامتها على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة في جميع الالعاب الرياضية، وتعد اللياقة البدنية من أهم متطلبات لاعبي الالعاب الفرقية وخاصة كرة اليد والسلة وكرة القدم وذلك لحدوث تطور كبير في اساليب اللعب من تنوع في

الخطط الهجومية والدفاعية، إذ اتسمت هذه الألعاب الحديثة بسرعة الأداء من خلال الانتقال من الدفاع الى الهجوم مما يتطلب من اللاعبين لياقة بدنية عالية، ومما لاشك فيه ان اللياقة البدنية تعد مقياساً يمكننا من خلاله التنبؤ بمدى التقدم الذي تحققه المناهج في التربية الرياضية بصورة خاصة ، فمن واجباتها رفع مستوى القابلية البدنية للاعبين وبما يؤهلهم لتنفيذ واجباتهم العملية المهارية الاخرى باعتبارها اساساً لا يمكن الاستغناء عنه في الالعاب والفعاليات والانشطة الرياضية كافة .

وتكمن اهمية البحث في ان وجود اختبارات مختارة بصورة او طريقة علمية دقيقة لصفات اللياقة البدنية اذا ما رافقتها معايير تجعل عملية تقويم اللاعبين اكثر دقة وموضوعية ، والتي من خلال هذه الاختبارات اجراء مقارنة اختبار اللياقة البدنية باستخدام shuttle run بين لاعبي بعض منتخبات الالعاب الفرقية لمنتخبات تربية ديالى.

١-٢ مشكلة البحث:

تعتبر اللياقة البدنية جانب مهم من جوانب اللاعب الجيد والتي من خلالها يمكنه من اداء المهارات بشكل جيد ومناسب من اجل الوصول الى اعلى المستويات، ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الفرق الجماعية وكونه مشرف فني في مديرية النشاط الرياضي والمدرسي(سابقاً) تبين له هناك تباين بمستوى اللياقة البدنية بين لاعبي الفرق الجماعية على الرغم من مساحة لعب متقاربة نسبياً لذا راود في ذهن الباحث دراسة هذه المشكلة والتي تتلخص بالسؤال الاتي (هل يوجد فروق للياقة البدنية باستخدام shuttle run بين لاعبي بعض منتخبات الالعاب الفرقية لتربية ديالى ؟) وعليه يسعى الباحث للإجابة عن هذا التساؤل من خلال اختبار مستوى اللياقة البدنية باستخدام shuttle run بين لاعبي بعض منتخبات الالعاب الفرقية لتربية ديالى وايجاد الفروق بينهم .

١-٣ اهداف البحث:

- ١- التعرف على مستوى اللياقة البدنية باستخدامshuttlerun للاعبين بعض منتخبات الالعاب الفرقية لتربية ديالى.
- ٢- مقارنة مستوى اللياقة البدنية باستخدامshuttlerun بين لاعبي بعض منتخبات الالعاب الفرقية لتربية ديالى



١-٤ فروض البحث:

١- هناك فروق بمستوى اللياقة البدنية باستخدام shuttlerun للاعبين بعض منتخبات الالعاب الفرقية تربية ديالى.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي منتخبات تربية ديالى للألعاب (كرة اليد - خماسي الكرة - كرة السلة) للموسم الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ م.

١-٥-٢ المجال المكاني: قاعة مديرية النشاط الرياضي والمدرسي في تربية ديالى.

١-٥-٣ المجال الزمني: من الفترة ٩/١/٢٠١٩م ولغاية ١/٢/٢٠٢٠ م.

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث واهدافه "لان المنهج الوصفي من أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث، فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التحليل والتفسير واتخاذ القرارات، وتكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة"^(١).

٢-٢ مجتمع البحث وعينة:

"المجتمع هو المجموعة الكلية او المجموعة الكاملة من الناس أو الاحداث أو الاشياء"^(٢)، إذ تمثل مجتمع البحث الحالي بلاعبي منتخبات تربية ديالى الألعاب الفرقية (كرة اليد- خماسي الكرة- كرة السلة) للعام الدراسي 2019-2020 والبالغ عددهم (٤٥) لاعب، اما العينة فهي "الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله"^(١)، وبلغت عينة البحث (٣٥) لاعب وبلغت نسبتها ٧٧.٧٨%، اذا تم استبعاد حراس مرمى والبالغ عددهم (٤) وكلك تم استبعاد لاعبي العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٦) لاعبين وكما مبين في جدول (١)

(١) عدنان حسين و يعقوب عبد الله أبو حلو ؛ الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في البحوث العلوم التربوية والإنسانية ، ط ١ : (عمان ، إثراء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ م) ، ص ٢٣٣ .

(٢) فايز جمعة النجار واخرون ؛ اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، (عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩) ص ٨٦.

(١) ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطراح التربوية والنفسية : (بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢) ص ٨٤ .

جدول (١)

يبين توزيع عينة البحث

ت	المنتخبات	العدد	الحراس	عينة الاستطلاعية	عينة البحث
١	كرة اليد	١٥	٢	٢	١١
٢	كرة القدم للصالات	١٥	٢	٢	١١
٣	كرة السلة	١٥	----	٢	١٣
	المجموع	٤٥	٤	٦	٣٥

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

٢-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
- ❖ المقابلة.
- ❖ الملاحظة.

٢ - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ❖ حاسوب (لاب توب) نوع HP منشأ كوري .
- ❖ حاسبة يدوية نوع (CASIO) .
- ❖ اقلام .
- ❖ مكبرات صوت .

2-4 اجراءات البحث الرئيسة:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية واجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء تم تحديد عناصر اللياقة البدنية كاساس لمقارنة بين لاعبي عينة البحث لأهميتها في اداء متطلبات المهارة للالعاب الفرقية.

2-4-1-1:الاختبار البدني (shuttle run):

ان عناصر اللياقة البدنية من المتغيرات المهمة للاعبي الالعاب الفرقية (كرة اليد- خماسي الكرة-كرة السلة) ولاسيما جميعها تلعب في القاعات المغلقة وبمساحة وزمن لعب متقاربة نسبيا لذا تم تحديد الاختبار البدني(shuttle run) كاختبار قياس للياقة البدنية لعينة البحث لكونه اختبار شامل يدل على اغلب عناصر اللياقة البدنية

كالسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة وتحمل السرعة، إضافة الى ذلك امكانية قياس صفة الادراك الزماني والمكاني من خلال النغمة الصوتية والانتقال من خطي الاختبار، وتم استخدام هذا الاختبار في بعض الدراسات السابقة كدراسة (قحطان فاضل محمد العزاوي ٢٠١٧)^(١) ودراسة (رغدة حسن ابراهيم العزاوي ٢٠٢٠)^(٢).

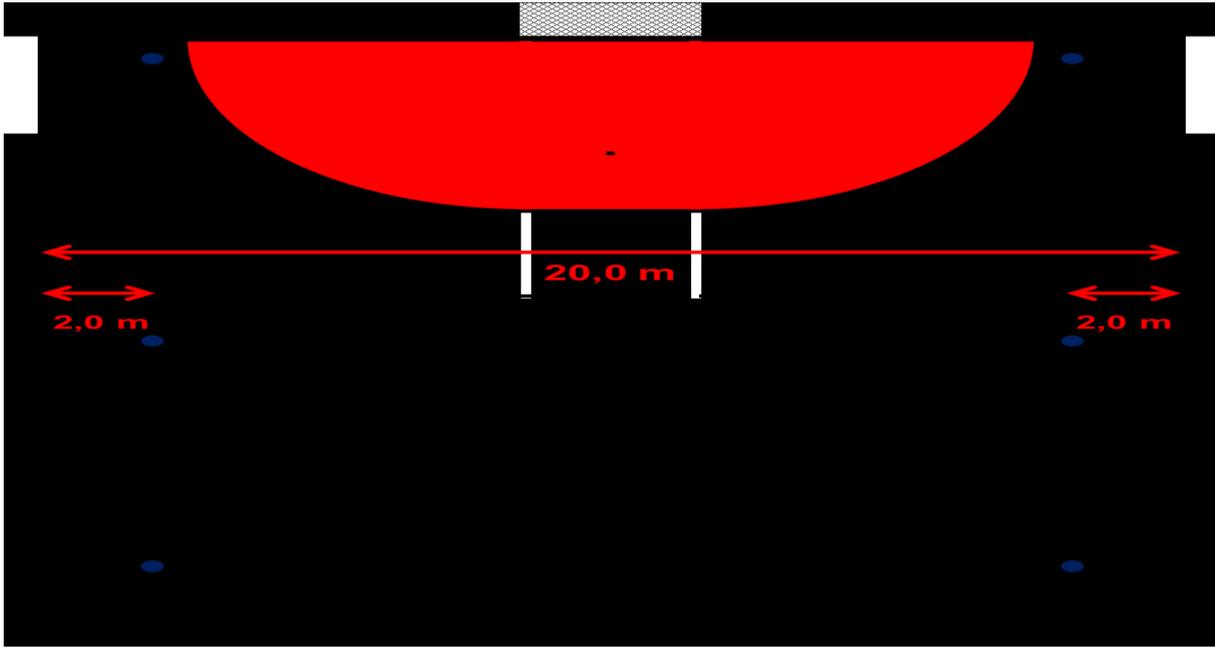
٢-٣-٤-٢: اختبار (shuttle run):

وصف الاختبار:

يتكون الاختبار من خطين المسافة بينهما ٢٠ متراً ويكون الركض ذهاباً واياباً وتيتم السيطرة على سرعة الركض عن طريق الاشارة الصوتية، وتزداد سرعة الركض بعد مرور كل دقيقة وذلك من خلال الاشارة الصوتية التي تتحكم بالسرعة، اذا تبدأ سرعة الاختبار 8 كيلو مترات في الساعة وبعد مرور كل دقيقة تزداد السرعة حوالي (0.5) كم في الساعة، وعلى سبيل المثال بعد الدقيقة الرابعة (المستوى الرابع) تصبح السرعة 10 كم في الساعة، وعلى المختبر الوقوف على خط الانطلاق وعند سمع الاشارة الصوتية ينطلق الى الخط الثاني وعند وصوله الى الخط الثاني يجب عليه مس الخط بإحدى قدميه والرجوع الى خط البداية وهكذا باقي الترددات، واذا وصل المختبر قبل الاشارة الصوتية فعليه الانتظار لحين سماع الاشارة الصوتية، واذا المختبر لم يصل الى الخط الثاني وانطلقت الاشارة الصوتية عليه الاستمرار وزيادة السرعة والوصل الى الخط الثاني مع الاشارة الصوتية الثانية، ويمكننا استخدام الاختبار لأكثر من مختبر واحد في الوقت نفسه وذلك بترك مسافة بين مختبر واخر لا تقل عن نصف متر ويجب أن تكون الاشارة الصوتية واضحة وعالية لكي يتمكن المختبرون من سماعها، ويتكون الاختبار من (13) مستوى وكما مبين في الجدول رقم (2) وان هذه المستويات تعبر عن نتائج الاختبار، وينتهي الاختبار عند توقف المختبر وعدم اكماله الاختبار وكذلك اذا تأخر عن الوصول الى الخط بعد الاشارة الصوتية مرتين متتاليتين، أو وصول المختبر الى المستوى (13)، والشكل رقم (1) يبين كيفية اداء الاختبار.

^١ قحطان فاضل محمد؛ تقييم المعرفة القانونية والشخصية القيادية واللياقة البدنية باستخدام الـ (SHUTTLE RUN) مؤشراً لاختبار حكام كرة اليد في العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

^٢ رغدة حسن ابراهيم؛ اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالحكمة والثقة الانفعالية لحكام الدرجة الاولى (السلة، اليد)، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.



الشكل (1)

يبين كيفية اداء اختبار shuttle run

2-4-3-2: الاسس العلمية لاختبار shuttle run.

اولاً: صدق الاختبار

استخدم الباحث الصدق الذاتي في حساب صدق الاختبار ويمثل العلاقة بين الصدق والثبات ويطلق عليه أحياناً دليل الثبات ويعتمد هذا النوع من حساب الصدق على مفهوم الثبات وبما إن حساب الثبات تم على طريقه إعادة الاختبار فان الصدق الذاتي يمكن الوصول اليه احصائياً وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وهو يعد بمثابة الحد الأقصى لما يمكن أن يصل اليه معامل صدق الاختبار، وقد أظهرت المعالجات الاحصائية لصدق الاختبار (0.916).

ثانياً: ثبات الاختبار

تطلق هذه التسمية على الاختبار إذا تكرر استخدام الاختبار وأعطى النتائج نفسها في كل مرة، ولحساب معامل ثبات الاختبار تم اختيار طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونه من (٦) لاعبين وأعيد الاختبار بعد اربعة ايام وعلى العينة نفسها وفي ظل ظروف مشابهة" يطبق الاختبار على الافراد انفسهم مرتين الفترة بينهما (1-7)"^١ لاستخراج معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستخدام معامل

(١) محمد جاسم الياسري؛ محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، (النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠). ص ٧٥



الارتباط البسيط (بيرسون) وقد أظهرت نتائج الاختبارات معاملات ارتباط عالية تتمتع
بثابت ونسبة (0.84).

2-5 تطبيق الاختبارات:

بعد أن استكمل الباحث المتطلبات الأساسية لأجراء عملها تفصيلاً وتم التأكد
من ملائمة الاختبار البدني لعينة البحث وصلاحيّة الأدوات والأجهزة المستخدمة
بالبحث، تم إجراء الاختبار يوم السبت بتاريخ 21/12/2019 في تمام الساعة التاسعة
صباحاً على لاعبي منتخبات تربية ديالى للالعاب الفرقية (كرة قدم للصالات ، كرة اليد
، كرة السلة) ، وحرص الباحث على استخدام أجهزة وأدوات واحدة وفي نفس الوقت
على جميع أفراد العينة. وتم إدارة الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف
الباحث.

2-5 الوسائل الإحصائية:

اعتماد الباحث في العمليات الإحصائية على الحقيبة الإحصائية spss

❖ النسبة المئوية

❖ الوسط الحسابي

❖ الانحراف المعياري

❖ قانون الأهمية النسبية

❖ الارتباط البسيط لبيرسون

❖ معامل ألفا كرونباخ

❖ اختبار (T-Test) للعينات المستقلة

❖ معادلة سبيرمان - براون

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لنتائج الاختبار البدني، ولغرض الوصول
الى تحقيق اهداف البحث والتحقق من صحة فروضه تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق بين مجاميع البحث
الثلاث، إذ تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الاختبارات وبعدها تم
استعمال قانون تحليل التباين (F) لمعالجة نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث
للتعرف على الفروق الإحصائية ودلالاتها بين المجاميع . وللتعرف على فاعلية اساليب البحث

الثلاث استعمل الباحث قانون (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي، وبغية إعطاء تصور واضح عن مدى تحقيق فروض البحث تم عرض وتحليل ثم مناقشة النتائج على وفق معطيات الوسائل الاحصائية المذكورة لكل مجموعة.

٢-٣ عرض نتائج تحليل التباين للاختبارات البعدية في الاختبار البدني وتحليلها ومناقشتها: لغرض دراسة حقيقة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية، استخدم الباحث اختبار (F) لتحليل التباين بين المجاميع الثلاث ، وكما في الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين تحليل التباين وقيمتي (F) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات البعدية وللمجموعات

الثلاث للاختبار البدني

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	الدالة الاحصائية
اختبار اللياقة البدنية	درجة	بين المجموعات	10.954	2	5.477	4.592	0.018
		داخل المجموعات	36.970	31	1.193		

يبين الجدول (٢) لنا ان هناك فروق معنوية بين عينة البحث للمجاميع الثلاثة مما وجب على الباحث الى ايجاد الفروق بين المجاميع من خلال استخدام اختبار (L.S.D).

٣-٣ عرض نتائج (L.S.D) للاختبار البدني لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣)

يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ونسبة الخطأ لنتائج اختبار (L.S.D)

ت	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
١	منتخب كرة اليد	9.536	1.176	0.314
٢	منتخب كرة القدم صالات	9.210	0.968	0.306
٣	منتخب كرة السلة	8.190	1.083	0.342

يبين الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للمجاميع البحث الثلاثة ، اذا بلغ الوسط الحسابي لمنتخب فريق كرة اليد (٩.٥٣٦) وبانحراف (١.١٧٦) وخطأ معياري (٠.٣١٤) ، اما منتخب كرة القدم للصالات فبلغ الوسط الحسابي (٩.٢١٠)

وبانحراف معياري (٠.٩٨٦) وبلغ الخطأ المعياري (٠.٣٠٦) ، اما منتخب كرة السلة فبلغ الوسط الحسابي (٨.١٩٠) وبانحراف معياري (١.٠٨٣) وبلغ الخطأ المعياري (٠.٣٤٢) ،ومن خلال الاوساط الحسابية تبين للباحث ان منتخب فريق كرة اليد جاء بالمرتبة الاولى ثم منتخب كرة القدم للصالات وثالثاً منتخب كرة السلة .

جدول (٤)

يبين قيم متوسط الفروق و نسبة الخطأ لنتائج اختبار (L.S.D) ،لمعرفة اقل فرق معنوي

المجاميع	س ف	ع ف	نسبة الخطأ	الدلالة
كرة يد- كرة قدم	0.326	0.452	0.477	غير معنوي
كرة يد- كرة سلة	1.34٦	0.٠٩٣	0.006	معنوي
كرة القدم- كرة السلة	1.020	0.488	0.045	معنوي

يبين الجدول (٤) قيم متوسط الفروق للاوساط والانحرافات ونسبة الخطأ ،ونسبة الدلالة للمجاميع الثلاثة للاختبار البدني ، اذا بلغ فرق الاوساط بين (منتخب كرة اليد ومنتخب كرة القدم) هو (٠.٣٢٦) وفرق الانحرافات (٠.٤٥٢) وبنسبة خطأ (0.477) وهو اكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهذا مؤشر على عدم معنوية الفروق بين المنتخبين ، و بلغ فرق الاوساط بين (منتخب كرة اليد ومنتخب كرة السلة) هو (1.346) وفرق الانحرافات (٠.٠٩٣) وبنسبة خطأ (0.006) وهو اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهذا مؤشر على معنوية الفروق بين المنتخبين ، ولصالح منتخب كرة اليد ، وبلغ فرق الاوساط بين (منتخب كرة القدم للصالات ومنتخب كرة السلة) هو (١.٠٢٠) وفرق الانحرافات (٠.٤٨٨) وبنسبة خطأ (٠.٠٤٥) وهو اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهذا مؤشر على معنوية الفروق بين المنتخبين ولصالح منتخب كرة القدم للصالات.

٣-٤ مناقشة النتائج (L .S .D)

في الجدول من (٤) لاختبار (L.S.D) نلاحظ قيم متوسط الفروق و نسبة الخطأ للاختبار البدني اقل فرق معنوي بين مجموعات البحث الثلاثة لاختبار البدني ، وعند مقارنة مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البدني قد اظهر عم وجود فروق معنوية بين منتخب كرة اليد ومنتخب ومنتخب كرة القدم للصالات ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان مساحة الملعب لكلا المنتخبين متشابهة نسبياً من حيث ابعاد الملعب (الطول، العرض) وكذلك كلهما تكون تحركاتهم متشابهة لحد ما من الناحية الخطئية الدفاعية والهجومية.

وقد ظهر وجود فروق معنوية بين منتخب كرة اليد وكرة القدم للصالات ومنتخب كرة السلة لصالح منتخب كرة اليد ومنتخب كرة القدم للصالات عند مقارنتهما مع فريق منتخب كرة السلة

ويعزو الباحث هه الفروق ان لمساحة اللعب دور كبير في اللياقة البدنية من حيث ابعاده وبما ان ملعب كرة اليد والقدم للصالات اكبر من ملعب كرة السلة لهذا يتطلب من لاعبين كرة اليد وكرة القدم للصالات لياقة بدنية عالية تناسب حجم وكبر الملعب "إذ ان اللعب الحديث بكرة اليد يتطلب من اللاعب سرعة في الحركة وسرعة في الانتقال من مكان إلى آخر للتخلص من الخصم أو إرباكه"^(١)، واما الجانب الثاني في معنوية الفروق يرجع ذلك ان اوقات مباريات كرة اليد وكرة القدم اكثر عند مقارنتها بكرة السلة وهذا مايتفق مع (رغده العزاوي) "وقد يرجع ايضا الى فارق الفترة الزمنية الكلي للأشواط في لعبة كرة اليد والذي يزيد بحوالي ٢٠ دقيقة عن كرة السلة والتي من الممكن ان يحدث فيها الكثير من الاخطاء والاحداث التي قد تزيد بالاستمرارية من خبرة الحكم كما وقد تعمل على تكيف الجسم في مقاومة التعب وزيادة اللياقة البدنية"^(٢) ، وكذلك يعزو الباحث الى معنوية الفروق ان لعبة كرة السلة تتمتع بالتوقفات الكثيرة في المباراة اضافة الى كثرة الاوقات المستقطعة خلال الاشواط والمباراة..

٤ - الخاتمة:

توصل الباحث في نهاية بحثه الحالي إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- ظهرت النتائج بعدم وجود فروق في اللياقة البدنية بين لاعبي منتخبات كرة اليد وكرة القدم للصالات
 - ٢- ظهرت النتائج وجود فروق في اللياقة البدنية بين لاعبي منتخبات كرة اليد وكرة السلة ولصالح كرة اليد.
 - ٣- ظهرت النتائج وجود فروق في اللياقة البدنية بين لاعبي منتخبات كرة القدم للصالات وكرة السلة ولصالح كرة القدم للصالات.
- من خلال استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي :
- ١- استخدام الاختبار البدني في معرفة مستوى اللياقة البدنية لجميع اللاعبين.
 - ٢- اجراء دراسات مشابهة على منتخبات الالعب الفردية
 - ٣- تعميم النتائج الى جميع مدربي الالعب الفرقية قيد البحث.

^١.Hallen Singer ,Erwin ؛ **Hand ball taktik conditio** : sarbettgueck verlag Stuttgart,1972,p170.

^٢ رغدة حسن ابراهيم :مصدر سبق ذكره،ص١٠٧.

المصادر العربية والأجنبية :

- رغبة حسن ابراهيم؛ اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالحكمة والثقة الانفعالية لحكام الدرجة الاولى(السلة، اليد)، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
 - زافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية : (بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢).
 - عدنان حسين و يعقوب عبد الله أبو حلو ؛ الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في البحوث العلوم التربوية والإنسانية ، ط ١ : (عمان ، إثراء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ م).
 - فايز جمعة النجار واخرون ؛ اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، (عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩.
 - قحطان فاضل محمد؛ تقييم المعرفة القانونية والشخصية القيادية واللياقة البدنية باستخدام الـ (SHUTTLE RUN) مؤشراً لاختيار حكام كرة اليد في العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - محمد جاسم الياسري؛ محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، (النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠).
- .Hallen Singer ,Erwin ؛ Hand ball taktik conditio : sarbettgueuck verlag Stuttgart,1972.

الملاحق

ملحق (١)

فريق عمل المساعد

الشهادة	الاسم	ت
مدرس دكتور	احمد عقيل عباس	1
مدرس دكتور	ليث خليل جاسم	2
مدرس دكتور	محمد سعد شهاب	3
مدرس مساعد	مصطفى جواد حسين	4
مدرس مساعد	عمر رشيد حسين	5