

تحديد درجات ومستويات معيارية للرشاقة والمرونة الحركية لدى طالبات المرحلة الاعدادية باعمار  
(18-17) سنة

م.د دعاء عائد شمخي الطائي

[daaltee29@gmail.com](mailto:daaltee29@gmail.com)

تاريخ التقديم: 2022/7/3

تاريخ القبول: 2022/7/17

تاريخ النشر: 2022/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### الملخص:

تضمن البحث اربعفصول احتوى الفصل الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق الى للقياس والاختبار والأثر الكبير في تحديد ومعرفة مستوى الطالبات ومدى التطور الذي وصلوا إليه من خلال معرفة قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية والوقوف عليها من قبل المدرسات في الفصل الدراسي من خلال تمثيلها بدرجات ومستويات معينة،تساعد المدرسات على الوقوف على احتياج الطالبات البدنية والحركية اما مشكلة البحث لاحظت الباحثة ان اغلب المدرسات تعتمد على الملاحظة والمُشاهدة والحكم الذاتي على الطالبات بالصورة العشوائية غير المنتظمة أثناء اداء الدروس و التمرين لتحديد مستوى الأداء الحركي والبدني والمهاري مما جعل الاهتمام بحل هذه المشكلة وهدف البحث الى التعرف ايجاد درجات ومستويات معيارية لا اختباري الرشاقة والمرونة الحركية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.وعلى عينة من (142) طالبة وقامت باجراء الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد للحصول على النتائج واستنتجت الباحثة التوصل الى درجات ومستويات معيارية للاختبارات الرشاقة الحركية لطالبات المرحلة الاعدادية في بغداد. واوصت الباحثة اعتماد درجات ومستويات معيارية لا اختباري الرشاقة والمرونة الحركية لدى طالبات المرحلة الاعدادية. الكلمات المفتاحية: (درجات المعيارية , مستويات معيارية , مرونة حركية , رشاقة حركية )

### **Determining standard degrees and levels of agility and kinetic flexibility among female middle school students aged (17-18) years**

Duaa Ayed Shamkhi Al-Taei

### Abstract

The research included four chapters. The first chapter contained an introduction to the research and its importance. The measurement and testing and the significant impact on determining and knowing the level of female students and the extent of development they have reached through knowing their abilities and physical and skill abilities and standing on them by teachers in the classroom through representing them at certain degrees and levels, helps the teachers to stand on the physical and motor needs of the students. As for the research problem, the researcher noted that most of the teachers depend on observation, observation and autonomy from the students in a random, irregular way during the performance of lessons and exercise to determine the level of motor, physical and skill performance, which made them interested in solving this problem and the aim of the research is to identify finding Standard grades and levels, not tests of agility and kinetic flexibility among middle school students. On a sample of (142) female students, she conducted the tests with the help of the assistant work team to obtain

the results, and the researcher concluded reaching standard grades and levels for kinetic agility tests for middle school students in Baghdad. The researcher recommended the adoption of standard grades and levels, not the agility and kinetic flexibility tests for middle school students.

**Keywords:** (standard degrees, standard levels, mobility flexibility, motor agility)

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث: -

إنَّ للقياس والاختبار الأثر الكبير في تحديد ومعرفة مستوى الطالبات ومدى التطور الذي وصلوا إليه من خلال معرفة قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية والوقوف عليها من قبل المدرسات في الفصل الدراسي من خلال تمثيلها بدرجات ومستويات معينة، تساعد المدرسات على الوقوف على احتياج الطالبات البدنية والحركية وامكانتهم ، وهذه العملية ليست بالعملية السهلة وإنما تحتاج إلى كفاءة عالية من قبل القائمين عليها، إذ تُعد الاختبارات والمقاييس إحدى الركائز الأساسية المهمة في العمل لهذا المجال، كونهما الوسيّلتين المهمتين لعمليات التقويم والانتقاء والتنبؤ، فمن خلالهما أمكن إيجاد الحلول للعديد من المشاكل والمُعوقات لدرس التربية الرياضية وذلك لارتكازهما على الأسس، والنظريات العلمية، وبيدّل المدرسين والمدرسات والخبراء والمُختصون قصارى جهدهم من خلال استخدام الوسائل العلمية والعملية، فضلاً عن استخدام الاختبارات والمقاييس من أجل التعرف على الحقائق والمفاهيم التي من خلالها يُمكن التعرف على مستوى وقدرات الطالبات وامكانياتهن من أداء المهارات الخاصة بدرس التربية الرياضية و الارتقاء بهم إلى المستويات العليا، وللاختبارات أغراض أبعد من الاكتشاف، بل للتنبؤ بأداء المهارات والألعاب المطلوبة للدروس وكذلك للتعرف على الاحتياجات التدريسية من أجل انتقاء الحقائق والمفاهيم .

وتعد القدرات الحركية واحدة من القدرات المهمة لأخرج الدرس بصورة سليمة، وتنمو هذه القدرات من خلال تفاعل الطالبات مع المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والمرونة الحركية. أي قدرة الطالبات على الحركة وتأتي وتتطور عن طريق التمرين والقدرات هي طبيعية تنشئ مع نمو الانسان و ايضا تكون مكتسبة وهي التي تساعد الطالبات على الاشتراك في عدد متنوع من الفعاليات والتدريبات خلال النشاط المدرسي وتعد كذلك من اهم عناصر تقويم الاداء البدني او اللياقة البدنية لدى الطالبات، وكذلك هي من القدرات التي تستحوذ على اهتمام جميع المُتابعين والمسؤولين والمعنيين بالشأن الرياضي ، وذلك للخصوصية الصحية السليمة لدى الطالبات، ومن هنا تأتي أهمية البحث بإيجاد درجات معيارية ومستويات للرشاقة والمرونة الحركية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

### 1-2 مشكلة البحث:-

إنَّ الوصول إلى المستويات الرياضية المتطورة للنساء مقرون بعملية التعلم والتدريب المُنظم وفق برامج تعليمية وتدريبية علمية هدفها تطوير الأداء الحركي و البدني والمهاري للاعب، ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة في المدارس الثانوية لاحظت الباحثة ان اغلب المدرسات تعتمد على الملاحظة والمُشاهدة والحكم الذاتي على الطالبات بالصورة العشوائية غير المُنتظمة أثناء أداء الدروس و التمرين لتحديد مستوى الأداء الحركي والبدني والمهاري من دون إخضاع الطالبات إلى الاختبارات العلمية المُقننة أمراً تُنقصه الدقة والموضوعية والمصداقية، وللوقوف على نُقاط القوة والضعف في القدرات الحركية كل ذلك ولد للباحثة مشكلة بعدم وجود معايير ومستويات في القدرات الحركية للطالبات مما دفع الباحثة لإيجاد مستويات ومعايير لا اختبائي الرشاقة والمرونة الحركية لدى طالبات المرحلة الإعدادية

### 1-3 أهداف البحث:-

1. إيجاد درجات ومستويات معيارية لا اختبائي الرشاقة والمرونة الحركية لدى طالبات المرحلة الإعدادية

#### 1-4 مجالات البحث:

4-1-1 المجال البشري:- طالبات المرحلة الاعدادية في تربية بغداد الكرخ الثانية بأعمار (17-18) سنة.

1-4-2 المجال الزمني:- 2021/12/2 – 2022/1/16.

1-4-3 المجال المكاني :- بغداد – الكرخ الثانية (ثانوية العزة للبنات واعدادية البياع للبنات واعدادية المصطفى للبنات واعدادية المستقبل للبنات و ثانوية اغادير للبنات واعدادية المعرفة للبنات

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم طالبات المرحلة الاعدادية باعمار (17-18) واختيار عدد من مدارس البنات بالطريقة العشوائية ( ثانوية العزة للبنات واعدادية البياع للبنات واعدادية المصطفى للبنات واعدادية المستقبل للبنات و ثانوية اغادير للبنات واعدادية المعرفة للبنات) عن طريق القرعة وعددهم (142) طالبة تم اخضاعهم للاختبارات

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

- اعلام صغيرة ملونة.
- ساعة توقيت الكترونية نوع.(Casio).
- اوراق واقلام.
- اقمام – شواخص.
- صافرة.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الشبكة العالمية للمعلومات الانترنت.
- المقابلات الشخصية.

2-4-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-4-1 اسم الإختبار: إختبار الرشاقة : ( خريبط :1: 156)

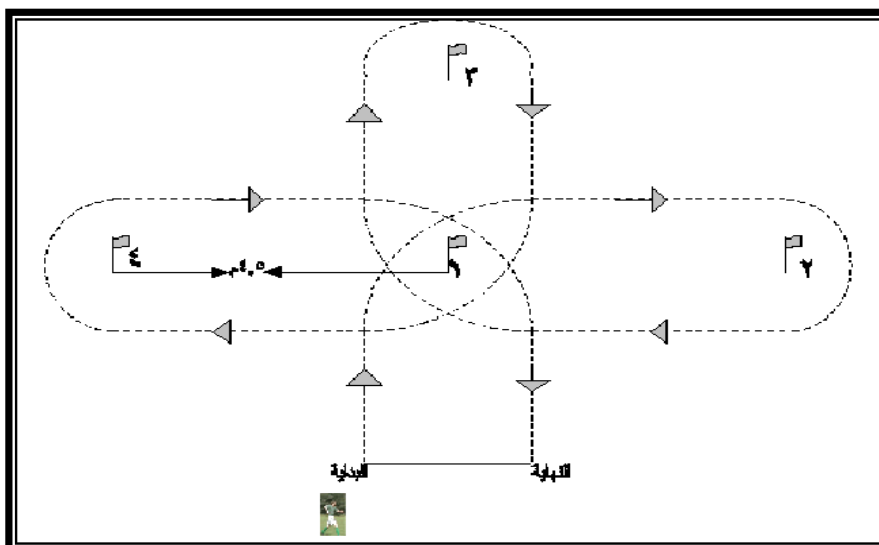
الهدف من الإختبار: قياس صفة الرشاقة الحركية

الادوات خمس اعمدة وساعة توقيت

- منطقة على شكل (+) ويبعد كل طرف عن المركز 5 م

-الإجراءات: يتخذ المختبر وضع لاستعداد من بداية الوقوف عند المركز وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالركض في المكان المخصص حتى الوصول إلى العمود ثم الدوران والعودة الى المركز ثم الدوران الى العمود الاخر وهكذا حتى اكمال المجالات الاربعة و الوصول النخط النهائية.

التسجيل: يحسب الزمن من إعطاء إشارة البدء حتى يقطع المختبر خط النهاية لأقرب 1% ثانية.  
شكل (1) يوضح اختبار صفة الرشاقة  
2-4-2 اختبار قياس المرونة (الحركية) (حسانين: 6: 270)



اسم الاختبار: اللمس السفلي والجانبى

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الحركية إذ يقيس ثني العمود الفقري ومدته وتدويره.

الأدوات: ساعة إيقاف ، حائط .

مواصفات الأداء: ترسم علامة [X] على نقطتين هما :-

الأولى : على الأرض بين قدمي المختبر.

الثانية : على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف) .

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماماً أسفل لللمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة [X] الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران إلى جهة اليسار لللمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لأسفل لللمس علامة [X] الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم يمد الجذع مع الدوران إلى جهة اليمين لللمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية . مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين

\* شروط الاختبار :

1- يجب عدم تحريك القدمين في أثناء الأداء .

2- يجب إتباع التسلسل المحدد لللمس طبقاً لما جاء ذكره في المواصفات وكما موضح في الشكل (3).

3- يجب عدم ثني الركبتين نهائياً في أثناء الأداء .

\* التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية .

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية: "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وادواته" (مجمع: 4: 79). وقامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية أولى بتاريخ (2021/12/2) على (5) طالبات بنسبة (3.52%) من اعدادية البياع مع فريق العمل المساعد لغرض التعرف على الاختبارات وعلى السلبيات والايجابيات من حيث زمن كل اختبار ومدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكفاءة فريق العمل المساعد وسلامة الادوات . وكذلك تدريب فريق العمل المساعد " ان التجربة الاستطلاعية تدريب عملي للباحث، للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبارات لنفاذها مستقبلاً " (المندلأوي : 3: 107) ،

2-6 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2021/12/8. والانتهاؤها منها بتاريخ ( 16 / 1 / 2022 ) اذ تم اجراء الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد .

### 3-7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) الرزم الاحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الاحصائية ذات العلاقة وهي:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- المدى

### 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد تطبيق الاختبارات المرشحة على عينة البحث تم الحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً لتسهيل عملية التحليل ، اذ حصلت الباحثة على المتوسطات الحسابية والانحرافات والاطاء المعيارية لا اختبارات والمرونة ان الحصول على الدرجات الخام هي الخطوة الأولى في سبيل بناء المعايير والمستويات وتحويل الدرجات الخام التي تم الحصول عليها الى مستويات ومعايير إذ إن " الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات" (المندلأوي: 3: 31)

### 3-1 عرض نتائج البيانات الوصفية لموشر اختبارات الرشاقة والمرونة الحركية قيد البحث.

يبين الجدول (1) البيانات الوصفية لنتائج عينة البحث الوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واقل قيمة واعلى قيمة والمدى للاختبارات المهارات المركبة قيد البحث

#### الجدول ( 1 )

البيانات الوصفية للاختبارات الرشاقة والمرونة الحركية قيد البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اقل قيمة	اعلى قيمة	المدى
الرشاقة الحركية	18.292	18.01	1.089	0.243	20.54	16.22	4.32
المرونة الحركية	13.563	13.5	2.750	0.248	9	19	10

3-2 عرض نتائج الدرجات المعيارية والمستويات اختبارات الرشاقة والحركية قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

#### الجدول (2)

يبين المستويات المعيارية والنسبة المئوية للاختبار الرشاقة الحركية

الدرجة الخام	المستوى المعياري	نسبة حدود المستويات المعيارية	عدد المختبرات	النسبة المئوية
15.35 فأقل	جيد جدا	% 4.86	3	%2.1
16.44-15.36	جيد	% 24.52	7	% 4.9
19.23 -16.45	متوسط	% 40.96	105	%73.9
20.32-19.24	مقبول	% 24.52	21	% 14.7
20.33- أكثر	ضعيف	% 4.86	6	%4.2
س = 18.292	$\pm$ ع = 1.089		142	%100
	المدى = 20.54 - 16.22			المستوى = 4.32

من الجدول السابق ، أنحصرت حدود المعايير الضعيف اكثر من (20.33) ثانية بنسبة مقدارها (4.2%) وانحصرت حدود مستوى المقبول بين (19.24-20.32) ثانية بنسبة مقدارها (14.7%) ومستوى المعيار المتوسط بين (16.45-19.23) ثانية بنسبة مقدارها (73.9%) في حين أنحصرت حدود المستوى الجيد بين (15.36-16.44) ثانية ، بنسبة مقدارها (4.9%) و أنحصرت حدود المستوى الجيد جدا اقل من (15.35) ثانية بنسبة مقدارها (2.1%)

### 3-2-1 الدرجات المعيارية بطريقة التتابع لاختبار الرشافة الحركية:

قامت الباحثة باستخراج الدرجات المعيارية من خلال تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية تائية باستعمال (طريقة التتابع) اذ اظهرت النتائج ان الرقم الثابت هو (0.108)

جدول (3)

تحويل الدرجات الخام الى الدرجات المعيارية باختبار الرشافة الحركية

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
81	16.6	61	17.7	41	19.79	21	20.89	1	21.99
82	16.545	62	17.645	42	19.735	22	20.835	2	21.935
83	16.49	63	17.59	43	19.68	23	20.78	3	21.88
84	16.435	64	17.535	44	19.625	24	20.725	4	21.825
85	16.38	65	17.48	45	19.57	25	20.67	5	21.77
86	16.325	66	17.425	46	19.515	26	20.615	6	21.715
87	16.27	67	17.37	47	19.46	27	20.56	7	21.66
88	16.215	68	17.315	48	19.405	28	20.505	8	21.605
89	16.16	69	17.26	49	19.35	29	20.45	9	21.55
90	16.105	70	17.205	50	18.292	30	20.395	10	21.495
91	16.05	71	17.15	51	18.25		20.34	11	21.44
92	15.995	72	17.095	52	18.195		20.285	12	21.385
93	15.94	73	17.04	53	18.14		20.23	13	21.33
94	15.885	74	16.985	54	18.085		20.175	14	21.275
95	15.83	75	16.93	55	18.03		20.12	15	21.22
96	15.775	76	16.875	56	17.975		20.065	16	21.165
97	15.72	77	16.82	57	17.92		20.01	17	21.11
98	15.665	78	16.765	58	17.865		19.955	18	21.055
99	15.61	79	16.71	59	17.81		19.9	19	21
100	15.555	80	16.655	60	17.755		19.845	20	20.945

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان اعلى درجة (100) تقابل الدرجة الخام (15.61) ثانية وان الدرجة (50) تقابل الدرجة الخام (18.292) ثانية واقل درجة (21.99) ثانية تقابل (1)

3-3 عرض نتائج الدرجات المعيارية والمستويات لا اختبار المرونة الحركية قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

## الجدول (4)

يبين المستويات المعيارية والنسبة المئوية لا اختبار المرونة الحركية

الدرجة الخام	المستوى المعياري	نسبة حدود المستويات المعيارية	عدد المختبرين	النسبة المئوية
9.41 فأقل	ضعيف	4.86 %	7	4.9 %
12.17-9.42	مقبول	24.52 %	46	32.3 %
14.93-12.18	متوسط	40.96 %	38	26.7 %
17.69-14.94	جيد	24.52 %	35	24.6 %
17.70 - أقل	جيد جدا	4.86 %	16	11.2 %
سن = 13.56	$\pm$ ع = 2.75		142	100 %
المدى = 97.06 - 59.52 = 37.54				المستوى = 10.9

من الجدول السابق ، أنحصرت حدود المعايير جيد جدا أقل من (17.70) بنسبة مقدارها (11.2%) وانحصرت حدود مستوى جيد بين (17.69-14.94) بنسبة مقدارها (24.6%) ومستوى المعيار المتوسط بين (14.93-12.18) بنسبة مقدارها (26.7%) في حين أنحصرت حدود المستوى المقبول بين (12.17-9.42) ، بنسبة مقدارها (32.3%) و أنحصرت حدود المستوى الضعيف أقل من (9.41) بنسبة مقدارها (4.9%)

## 3-3-1 الدرجات المعيارية بطريقة التتابع لا اختبار المرونة الحركية

قامت الباحثة باستخراج الدرجات المعيارية لا اختبار المرونة الحركية من خلال تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية ثانية باستعمال (طريقة التتابع) اذ اظهرت النتائج ان الرقم الثابت هو (0.27)

## جدول (5)

تحويل الدرجات الخام الى الدرجات المعيارية باختبار المرونة الحركية

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
0.33	1	5.73	21	11.13	41	16.53	61	21.93	81
0.6	2	6	22	11.4	42	16.8	62	22.2	82
0.87	3	6.27	23	11.67	43	17.07	63	22.47	83
1.14	4	6.54	24	11.94	44	17.34	64	22.74	84
1.41	5	6.81	25	12.21	45	17.61	65	23.01	85
1.68	6	7.08	26	12.48	46	17.88	66	23.28	86
1.95	7	7.35	27	12.75	47	18.15	67	23.55	87
2.22	8	7.62	28	13.02	48	18.42	68	23.82	88
2.49	9	7.89	29	13.29	49	18.69	69	24.09	89
2.76	10	8.16	30	13.56	50	18.96	70	24.36	90
3.03	11	8.43	31	13.83	51	19.23	71	24.63	91

92	24.9	72	19.5	52	14.1	32	8.7	12	3.3
93	25.17	73	19.77	53	14.37	33	8.97	13	3.57
94	25.44	74	20.04	54	14.64	34	9.24	14	3.84
95	25.71	75	20.31	55	14.91	35	9.51	15	4.11
96	25.98	76	20.58	56	15.18	36	9.78	16	4.38
97	26.25	77	20.85	57	15.45	37	10.05	17	4.65
98	26.52	78	21.12	58	15.72	38	10.32	18	4.92
99	26.79	79	21.39	59	15.99	39	10.59	19	5.19
100	22.06	80	21.66	60	16.26	40	10.86	20	5.46

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان اعلى درجة (100) تقابل الدرجة الخام(22.06)

( وان الدرجة (50) تقابل الدرجة الخام(13.56) واقل درجة (0.33) تقابل (1)

### 3-4 مناقشة النتائج اختبارات الرشاقة والمرونة الحركية قيد البحث.

من الجدول السابق الخاص باداء اختبار يتبين من خلال دراسة المتغيرات فكانت تميل الى مستوى متوسط في الاداء وهو معدل وسطي متوقع ان هذه المؤشرات تمثل الاداءات والعمليات والنشاطات لدى طالبات الدراسة الاعدادية وتميل نسبتها الى المقبول والضعيف اكثر من الجيد والجيد جدا وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان القدرات الحركية تحتاج الى الى اوقات تدريبية خاصة وتدريبات طويلة ومستمرة اذ ان اكتساب الطالبات هذه القدرات يعطي القدرة الفعلية مع إمكانياتهن بينما نجد ان معظم الطالبات لا يمارسن الرياضة بصورة مستمرة الا من خلال درس التربية الرياضية وهو حصة واحدة في الاسبوع لتنفيذ أهداف الدرس وترتكز على تطوير المهارات الحركية والجانب النفسي , وهنا يشير ( محمد سليمان ، 1983 ) " إن المعلم ، على الرغم من أنه يسير وفقاً لأسلوبه الخاص في التدريس لتنفيذ طريقة التدريس المرغوب في إتباعها ، إلا أنه يتبع استراتيجية محددة الخطوات يسير وفقها لتنفيذ أهداف الدرس " ( سليمان: 5: 122) وهذا يتطلب الخبرات التربوية والرياضية التي تهيئها المدرسة للطالبات داخل المدرسة وخارجها ويقصد مساعدتهم على النمو الشامل من جميع النواحي اذ يؤكد (زكريا إسماعيل أبو الضبعات) انه " لا يمكن من تطبيق منهج التربية الرياضية وتنفيذ هذه الخبرات داخل الصف فقط، بل خارجه أيضا لمساعدة التلاميذ على النمو الشامل والعمل والنشاط الموجه من قبل المعلمين ، وذلك لتحقيق أهداف منشودة ومرغوب فيها ".(زكريا: 2: 24). لذلك يجب زيادة مزوالة النشاطات الخارجية وليس داخل الصف فقط وهذا الامر يحدث بنسب طفيلة داخل المجتمع العراقي. ولذلك ظهرت النتائج بصورة منطقية

### 4 – الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- تم التوصل الى درجات ومُستويات معيارية للاختبارات الرشاقة الحركية لطالبات المرحلة الاعدادية في بغداد
- 2- تم التوصل الى درجات ومُستويات معيارية للاختبارات المرونة الحركية لطالبات المرحلة الاعدادية في بغداد
- 3- ممكن اعتماد الدرجات والمُستويات المعيارية للاختبارات الرشاقة الحركية والمرونة الحركية لتقييم حالة الطالبات المرحلة الاعدادية في بغداد
- 4- حققت عينة الدراسة نسب مئوية أغلبها في المُستويات (المقبول- المُتوسط - الجيد) للاختبارات الرشاقة الحركية والمرونة الحركية

#### 4-2 التوصيات والمقترحات:

- 1- ممكن اعتماد اختبارات الرشاقة الحركية والمرونة الحركية لتقييم حالة الطالبات



- 2- التأكيد على وضع المستويات والمعايير التي يمكن استخدامها بما ينسجم مع نوع العينة.
- 3- ممكن اعتماد الدراسة من قبل وزارة التربية لتوزيعها على المدرسات
- 3- تقترح الباحثة إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على قدرات حركية او بدنية اخرى او مراحل عمرية اخرى

المصادر:

- 1- ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية. ج 1 (بغداد. مطابع التعليم العالي. 1989) ، ،
- 2- زكريا إسماعيل أبو الضبعات ، المناهج أسسها ومكوناتها، دار الفكر، عمان، ط1 ، 2007،
- 3- قاسم المنلاوي (وأخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد : بيت الحكمة للطباعة ، 1989
- 4- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984،
- 5- محمد سليمان ممدوح : أثر إدراك الطالب المعلم للحدود الفاصلة بين طرائق وأساليب واستراتيجيات التدريس ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 34 ، الرياض ، 1988 ،
- 5- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط6 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 )