

التحليل العاملي للتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاوليل تحت 18 سنة

م.د علي فيصل ضايف (1)

م.د زيد هاني ياس (2)

م.م السجاد عباس مخيف(3)

(1)(2)(3) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القاسم الخضراء، العراق.

الإيميل: alifaisal19993@gmail.com

استلام البحث: 24-11-2023 مراجعة البحث: 28-02-2023 قبول البحث: 06-03-2023

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى إستخلاص وتقنين الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاوليل تحت 18 سنة المشاركين بدوري محافظة بابل من خلال: (ترشيح اختبارات خاصة بالتحمل الهوائي - إستخلاص وتقنين الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاوليل تحت 18 سنة). استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي على عينة قوامها 14 لاعبا (لاعبين نادي المحاوليل بكرة القدم للصالات)، قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى على العينة الإستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعبين، وبعد ذلك تم التحقق من الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات على العينة الإستطلاعية (الدراسة الإستطلاعية الثانية) بعد 5 يوم من القياس الأول، بعد التأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية على العينة الأساسية والبالغ عددهم (10) لاعبين. في ضوء الدراسة التي قام بها الباحثون تمكنوا من التوصل إلى اختبار خاص بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاوليل تحت 18 سنة والذي يتمتع بأسس علمية جيدة من صدق وثبات وتوزيع طبيعي مناسب. ويوصي الباحثون بمدى الاستفادة من هذا الاختبار لإنتقاء اللاعبين وكذلك تحديد أنسب اختبار للتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات، وكذلك اعتماد الاختبار الذي حقق الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية وتوزيع طبيعي في تقييم وتقويم التحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات تحت 18 سنة.

الكلمات المفتاحية: التحليل العاملي، التحمل الهوائي، كرة القدم للصالات.

مقدمة

كرة القدم للصالات لعبة كرة قدم مصغرة تلعب من خمسة لاعبين في كل فريق (حارس مرمى وأربعة لاعبين) على مساحة ملعب مشابهه تماما لملاعب كرة اليد، ويدير المباريات حكم أول وثاني وثالث وميقاتي وفق قانون خاص باللعبة يتكون من 17 مادة، تلعب على شوطين، تبلغ مدة كل شوط (20 دقيقة)، وتلعب على ملاعب داخلية أو خارجية بقياسات محددة، حيث يبلغ طول الملعب (38 - 42 متر)، وعرضه (15 - 25 متر)، تلعب دون إستخدام الجدران الجانبية وبتخطيط محدد للعين تؤدي من خلالها جميع المهارات المستخدمة في اللعبة . (مصطفى جاسم وأحمد شكور وعلي فيصل، 2018، ص 20)

إن الاختبارات والمقاييس تعتبر من الوسائل الهامة لجمع البيانات ويستخدمها الباحثون في المجالات المختلفة لجمع بياناتهم بالإضافة إلى الوسائل الأخرى من مقابلة وإستفتاءات وملاحظه، ويتوفر لدى الباحثين في المجالات الرياضية والتربوية والنفسية والإجتماعية العديد من الاختبارات المقننة

التي قام بإعدادها خبراء ولذلك فهي تتميز بحسن الإعداد والبناء ويتوافر في هذه الاختبارات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها كما يتوافر لها المقومات العلمية من صدق وثبات . (محمد صبحي حسانين، 2003، ص 132)

لكل لعبة من الألعاب الرياضية متطلبات بدنية خاصة بها وقد إتفقت آراء الخبراء والمختصين على إنَّ القدرات البدنية هي المكون الأساس الذي تبنى عليه المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات العليا . (حسن السيد أبو عبده، 2013، ص 95)

يعد التحمل الهوائي أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم للصالات، ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات، ويعرف التحمل الهوائي بقدرة اللاعب على الإستمرار والمحافظة على المستوى البدني والوظيفي (الإنجاز) لأطول فترة ممكنة وتأخير ظهور التعب الناتج من أداء اللاعب خلال المباراة أو التدريب" . (Grosser, M., Starischka S., Zimmerman E, 1991, p. 52)

من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحثون للعديد من المراجع والدراسات لم يجدوا دراسة تناولت متغيرات البحث الحالي وتطبيقها على الفرق العراقية الأمر الذي جعلهم يأملون أن تضيف هذه الدراسة بعض المعلومات العلمية التي قد تقيد اللجنة الفنية للاتحاد العراقي لكرة القدم للصالات. ومن خلال خبرة الباحثون كلاعبين سابقين ومدربين كرة قدم للصالات، لاحظوا إنه لا توجد اختبارات خاصة بالتحمل الهوائي للاعب كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة، حيث إن أغلب المدربين يعتمدون على تصميم وبناء برامجهم على خبراتهم وقدراتهم الميدانية في الملاعب الكبيرة، الأمر الذي ينعكس سلبا عند قيامهم بتدريب فرق كرة القدم للصالات تحت 18 سنة، ولتصميم وبناء البرامج التدريبية لا بد من التحليل العاملي للتحمل الهوائي لتحديد مستوى التحمل الهوائي للاعب كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة، حتى يتمكن المدرب من تطوير الأداء المهاري للاعبين، الأمر الذي دعا الباحثين دراسة هذا الموضوع بهدف تحديد أهم الاختبارات المناسبة للتحمل الهوائي للاعب كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة .

يقوم الباحثون بملاحظة بطولة عالمية أو قارية للعبة كرة القدم للصالات، وعمل التحليل العاملي للتحمل الهوائي للاعب كرة القدم للصالات، مع عمل المعاملات العلمية (الصدق - الثبات - الموضوعية). مما سبق عرضه يتضح للباحثون أهمية الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعب كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة، حيث تعد هذه الاختبارات بمثابة المكونات الأساسية التي تؤدي إلى تحسين الأداء الحركي المتميز والدقة والاقتصاد بالجهد من أجل إحراز العديد من الأهداف للوصول إلى أفضل النتائج والمستويات العالية. يهدف البحث إلى إستخلاص وتقنين الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعب كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة المشاركين بدوري محافظة بابل من خلال: (ترشيح اختبارات خاصة بالتحمل الهوائي - إستخلاص وتقنين الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعب كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة) .

إجراءات البحث :

منهج البحث: - استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: - وقوامها (14) لاعبا، تم إختيارها بالطريقة العمدية وهي نادي المحاول الرياضي المشارك في دوري محافظة بابل، وتم تقسيمهم بواقع عدد (4) لاعبين للدراسة الإستطلاعية، وعدد (10) لاعبين للدراسة الأساسية .

تجانس عينة البحث: قام الباحثون بإجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث للتعرف على التجانس بين أفراد العينة من لاعبي كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة في القياسات الأساسية والتمثل الهوائي كما يتضح من الجداول التالية.

جدول (1/2) التوصيف الإحصائي في القياسات الأساسية للاعب كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة (ن = 14)

م	القياسات الأساسية	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح

1	العمر الزمني (سنة)	15	17	16,34	0,766-	0,986-
2	العمر التدريبي (سنة)	5	10	91,7	0,040-	0,793-
3	الطول (سم)	148	172	159,81	0,148	0,747-
4	الوزن (كجم)	46	66	55,51	0,135	0,393-

يتضح من جدول (1/2) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات الأساسية، حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التقلطح تنحصر ما بين $(3\pm)$ مما يدل على عدم التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من لاعبي كرة القدم للصالات تحت 18 سنة.

جدول (2/2) التوصيف الإحصائي في التحمل الهوائي للاعبي كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة (ن = 14)

القدرات البدنية		أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
التحمل الهوائي	جري لمدة 12 دقيقة (إختبار كوبر) (كم)	2.29	3.96	3.22	0.347	0.063	0.647-
	التحمل العام للإتحاد الألماني لكرة القدم (ث)	17.22	23.89	20.27	1.842	0.295	1.106-
	الإختبار الإنجليزي (ث)	65	169	125.30	22.302	0.428-	0.644
	جري 1500 م (ث)	243	344	307.21	25.272	0.720-	0.298

يتضح من جدول (2/2) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في قدرات التحمل، حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التقلطح تنحصر ما بين $(3\pm)$ مما يدل على عدم التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من لاعبي كرة القدم للصالات تحت 18 سنة.

أدوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستخدمة:- المصادر العلمية، الإختبار والقياس، ملعب، كرة القدم للصالات، جهاز حاسوب، كاميرا للتصوير، ساعة توقيت رقمية، أقماع، صافرة، أشرطة قياس .

إجراءات البحث الميدانية:-

الدراسة الإستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى (من يوم 1 / 3 / 2024) بهدف تحديد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات التحمل الهوائي للاعبي كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة على عينة عددها (4) لاعبين، وجاءت النتائج بتحديد الصدق والثبات كالتالي :

الصدق:

تم حساب الصدق للاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبي كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة عن طريق الصدق التمييزي بالمقارنة الطرفية بين الارباع الأعلى والأدنى وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار "ت" ومعامل الصدق التمييزي.

جدول (3/2) دلالة الفروق بين الارباع الأعلى والأدنى في الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبي كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة (ن = 4)

معامل الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة	الارباع الأدنى ن = 7		الارباع الأعلى ن = 7		القدرات البدنية
		±ع	-س	±ع	-س	
0.978	**16.412	0.09	3.00	0.08	3.76	التحمل جري لمدة 12 دقيقة (إختبار كوبر) (كم)

معامل الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة	الارباع الأدنى ن = 7		الارباع الأعلى ن = 7		القدرات البدنية
		±ع	-س	±ع	-س	
0.994	**32.252	0.22	18.09	0.34	23.03	التحمل العام للإتحاد الألماني لكرة القدم (ث)
0.976	**15.44	5.54	107.00	7.50	161.43	الإختبار الإنجليزي (ث)
0.842	**5.41	21.63	293.43	3.13	338.14	جري 1500 م (ث)

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.179 ، ** عند مستوى 0.01 = 3.055

يتضح من جدول (3/2) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين الارباع الاعلى والادنى في اختبارات القدرات البدنية، وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.842، 0.994) وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاويل تحت 18 سنة .

2/1/5/2 الثبات:

تم التحقق من الثبات للاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاويل تحت 18 سنة عن طريق اعادة تطبيق الاختبارات (الدراسة الاستطلاعية الثانية) بعد 5 يوم من القياس الأول وذلك (من يوم 9 _ 11 / 1 / 2024)، ثم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين.

2/5/2 الدراسة الأساسية: بعد التأكد من صلاحية الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي من خلال ايجاد المعاملات العلمية وملائمة الاختبارات لعينة البحث قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الدراسة الأساسية وذلك (من يوم 20 _ 25 / 1 / 2024)، وقد راعى الباحثون كافة الاجراءات التي إتخذت أثناء التنفيذ النهائي للاختبارات، من حيث تسلسل إجراءاتها وتوحيد الظروف الخاصة للاختبارات .

تحليل ومناقشة النتائج:

مصفوفة الارتباط بين الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاويل تحت 18 سنة .
جدول (1/3) مصفوفة الإرتباط بين الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاويل تحت 18 سنة (ن = 10)

التحمل الهوائي	1خ	2خ	3خ	4خ
جري لمدة 12 دقيقة (إختبار كوبر) (كم)	1.000	0.040	0.238	0.275
التحمل العام للإتحاد الألماني لكرة القدم (ث)	0.040	1.000	0.012-	0.013
الإختبار الإنجليزي (ث)	0.238	0.012-	1.000	0.112
جري 1500 م (ث)	0.275	0.013	0.112	1.000

يتضح من جدول (1/3) مصفوفة الإرتباط بين الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاويل تحت 18 سنة، ومن خلال تحليل تلك المصفوفة تنوع الإرتباط بين ارتباط طردي وعكسي بين الاختبارات وعدم وجود مشكلة ارتباط خطي، وبلغت قيمة اختبار بارثليت كا2 (611.914) عند درجة الحرية (435) وهي قيمة معنوية مما يدل على أن مصفوفة الإرتباط ليست مصفوفة الوحدة أي لا تتكون جميع عناصرها من الصفر، مما يدل على صلاحية إجراء التحليل العاملي على عينة البحث من لاعبي كرة القدم للصالات تحت 18 سنة.

مناقشة نتائج التحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة:
تم مناقشة النتائج وتحقيق الهدف الذي نص " إستخلاص وتقنين الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاول تحت 18 سنة "، ونتج عنه هذا الاختبار :

اسم الاختبار	الغرض منه
جري لمدة 12 دقيقة (إختبار كوبر)	لقياس التحمل الهوائي

الإستخلاصات والتوصيات:

الإستخلاصات: في ضوء الدراسة التي قام بها الباحث تمكن من التوصل الى اختبار خاص بالتحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات لنادي المحاول والذي يتمتع بأسس علمية جيدة من صدق وثبات وتوزيع طبيعي مناسب وهو (إختبار جري لمدة 12 دقيقة (إختبار كوبر)).

التوصيات: في ضوء عينة البحث والنتائج يوصى الباحث بالآتي:

- 1- اعتماد الاختبار الذي حقق الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية وتوزيع طبيعي في تقييم وتقويم التحمل الهوائي للاعبين كرة القدم للصالات .
- 2- الاستفادة من هذا الاختبار لإنتقاء اللاعبين في كرة القدم للصالات .
- 3- التعرف على أبعاد الإختبار الخاص بالتحمل الهوائي وتحديد درجة اللاعبين على الكل .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

1. حسن السيد أبو عبده (2013): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
2. محمد صبحي حسانين (2003): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. مصطفى جاسم عبد زيد وأحمد شكور مردان وعلي فيصل ضايف (2018) : أسس تدريب كرة الصالات، دار الكتب والوثائق الوطنية، مكتبة محترفون، بابل.

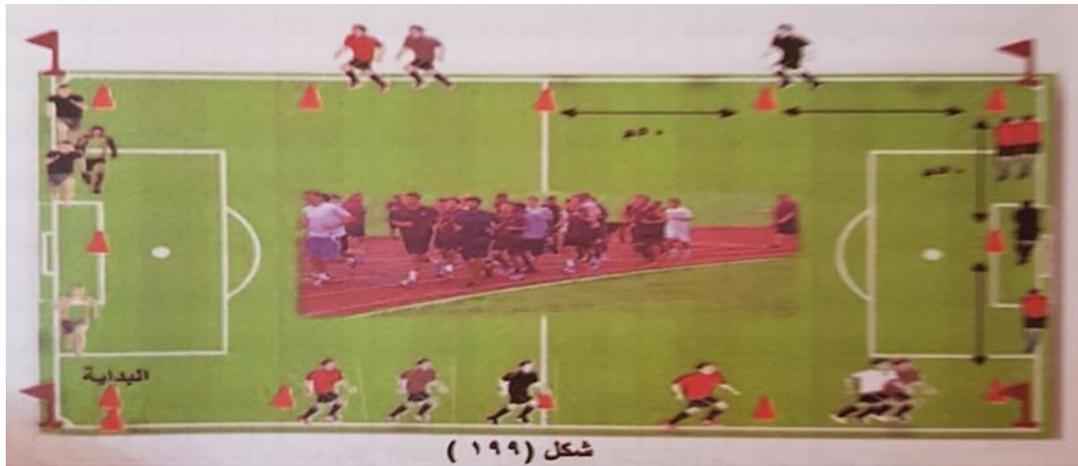
ثانياً: المراجع الأجنبية :

4. Grosser, M., Starischka S., Zimmerman E. (2008) : Das neue, conditions training. BLV Buch verlag, Munchen.

المرفقات (الاختبارات الخاصة بالتحمل الهوائي)

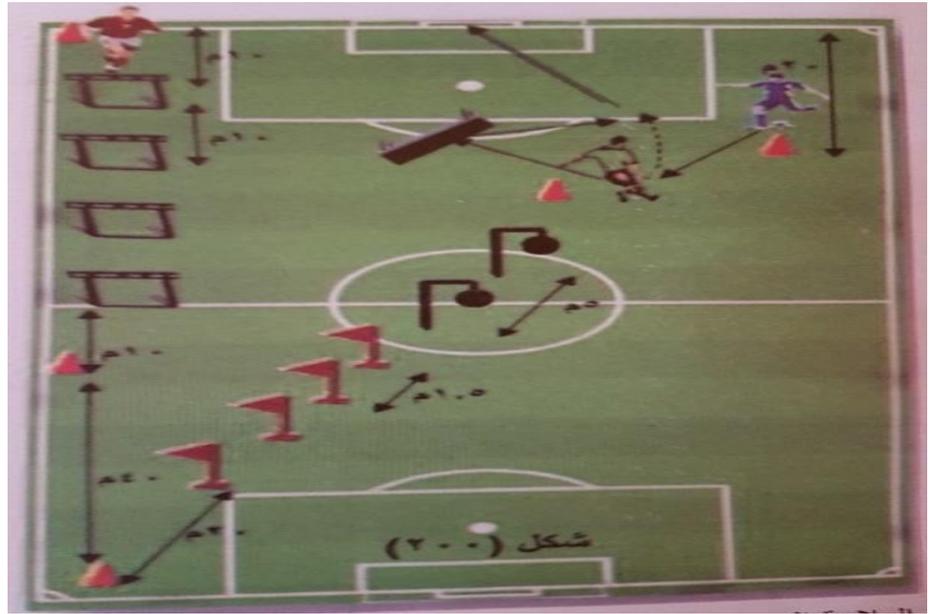
الاختبار الأول	اختبار الجري لمدة 12 دقيقة (اختبار كوبر).
الغرض من الاختبار	قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أي قياس القدرة الهوائية بشكل رئيسي (التحمل الهوائي).
الأدوات	1-يقوم المدرب بالإعلان ما تبقى من الزمن من أن لآخر. 2-للاعب الحق في المشي حينما شعر أنه في حاجة إلى ذلك، وعلى المدرب حثه على مواصلة الجري.
وصف الأداء	يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار

<p>أو ملعب كرة القدم معلوم طوله وعند سماع صافرة البدء لمدة (12) دقيقة متصلة ليحاول فيها اللاعب قطع أكبر مسافة في (12) دقيقة وعندما يعلن المدرب صافرة إنتهاء الزمن يتم تسجيل عدد اللفات لكل لاعب وجزء من اللفة الواحدة ليفصل وضع علامة(25متر) أو (50متر).</p>																			
<p>يقف عدد من المحكمين على خط البداية ومع كل منهم كشف بأسماء عدد من اللاعبين وعلى كل محكم وضع علامة أمام اللاعب عند إتمامه لكل لفة لمعرفة عدد اللفات في النهاية، كما يمكن تقسيم الملعب إلى أطوال متساوية وليكن وضع علامة لكل(50متر) و(25) لتحديد عدد الأمتار التي ينتهي عندها اللاعب (يمكن وقوف محكم عند كل علامة ويقوم بتسجيل اللاعب الذي يقف في جهة منطقتة لتحديد عدد الأمتار عند نهاية الزمن) يتم تقدير مستوى اللاعب بمقارنة المساحة المنجزة بمستويات الاختبار.</p>	<p>شروط الأداء</p>																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>م</th> <th>المستوى</th> <th>المسافة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>ضعيف جدا</td> <td>أقل من 2.7 ك</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>ضعيف</td> <td>2,7 م - 2,9 ك</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>متوسط</td> <td>2,9 م - 3,1 ك</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>جيد</td> <td>3,1 م - 3.3 ك</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>جيد جدا</td> <td>فوق 3,3 ك</td> </tr> </tbody> </table>	م	المستوى	المسافة	1	ضعيف جدا	أقل من 2.7 ك	2	ضعيف	2,7 م - 2,9 ك	3	متوسط	2,9 م - 3,1 ك	4	جيد	3,1 م - 3.3 ك	5	جيد جدا	فوق 3,3 ك	<p>طريقة التسجيل</p>
م	المستوى	المسافة																	
1	ضعيف جدا	أقل من 2.7 ك																	
2	ضعيف	2,7 م - 2,9 ك																	
3	متوسط	2,9 م - 3,1 ك																	
4	جيد	3,1 م - 3.3 ك																	
5	جيد جدا	فوق 3,3 ك																	



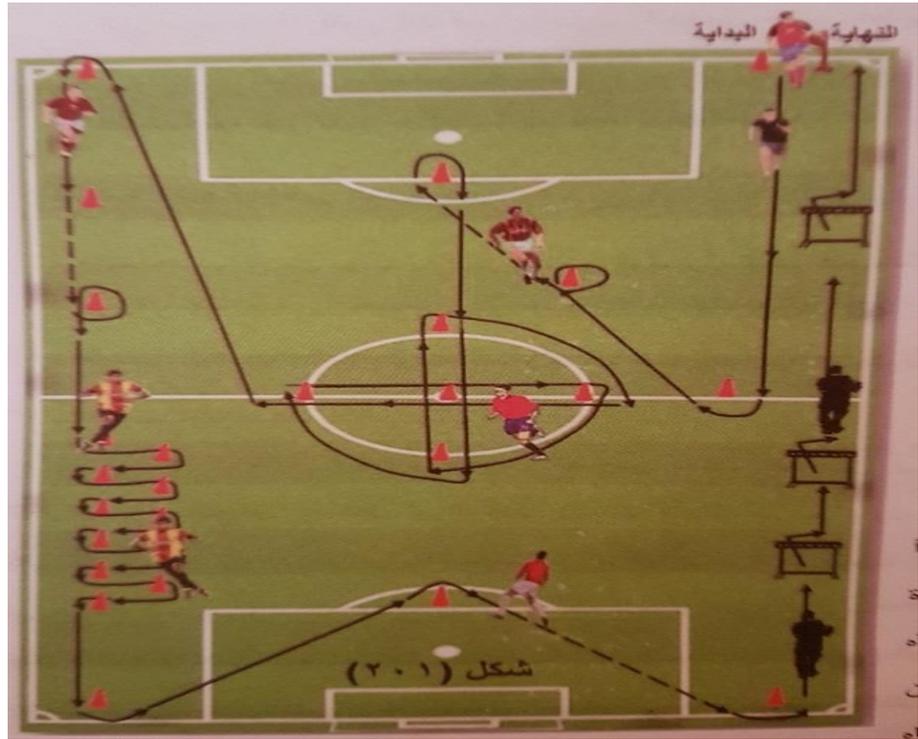
<p>اختبار التحمل العام للاتحاد الألماني لكرة القدم.</p>	<p>الاختبار الثاني</p>
<p>قياس مستوى التحمل العام في كرة القدم.</p>	<p>الغرض من الاختبار</p>
<p>1-ملعب كرة قدم 2-ساعة إيقاف 3-أربعة حواجز 4-أربعة أعلام 5-خمسة أقماع 6-حاملين للكرة</p>	<p>الأدوات</p>

7-مقعد سويدي أو حائط خشبي									
<p>يبدأ اللاعب بالجري من نقطة البداية وحتى الحاجز الأول على بعد 10م فيقوم بالوثب من فوق الحواجز التي تبعد عن بعضها 1م وارتفاعها 70سم وبعد الانتهاء من الحاجز الرابع يقوم اللاعب بالدوران للجري بالظهر في نفس الاتجاه لمسافة 10م وحتى العلامة الموضوعة على الجانب ليدور ويجري عادي سريعا للدوران حول علامة الركن وحتى الأعلام الموضوعة أمام دائرة الوسط حيث يبعد العلم الأول عن علامة الركن 20م والمسافة بين كل علم والآخر 1.5م وبعد الانتهاء بالجري المتعرج منها يتجه نحو قائمين معلق بهما كرة قدم المسافة بينهما 5م وعلى اللاعب الوثب لضرب الكرة بالرأس لكل كرة من الكور المعلقة ويكمل الجري حتى يستقبل كرة آتية إليه من المدرب يقوم بتمريرها أثناء الجري لمقعد سويدي طوله 2م وعرضه 20سم موضوع بميل حتى يسهل إرتداد الكرة إلى اللاعب الذي يكمل الجري في نفس الاتجاه والذي يستقبلها أثناء الجري مصوبا الكرة نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء .</p>	وصف الأداء								
<p>-حساب زمن أداء الاختبار من البداية حتى النهاية.</p> <table border="1" data-bbox="494 795 973 1041"> <thead> <tr> <th>المستوى (التقدير)</th> <th>الزمن</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>المستوى الأول</td> <td>40 ث</td> </tr> <tr> <td>المستوى الثاني</td> <td>45 ث</td> </tr> <tr> <td>المستوى الثالث</td> <td>48 ث</td> </tr> </tbody> </table>	المستوى (التقدير)	الزمن	المستوى الأول	40 ث	المستوى الثاني	45 ث	المستوى الثالث	48 ث	طريقة التسجيل
المستوى (التقدير)	الزمن								
المستوى الأول	40 ث								
المستوى الثاني	45 ث								
المستوى الثالث	48 ث								



الاختبار الإنجليزي.	الاختبار الثالث
قياس مستوى التحمل العام في كرة القدم.	الغرض من الاختبار
<p>1-ملعب كرة قدم 2-ساعة إيقاف 3-ستة وعشرون قمع (كونز) 4-علم، وثلاث حواجز</p>	الأدوات

<p>- يتم التنبيه على اللاعب لتحقيق أفضل زمن.</p> <p>- من نقطة البداية يبدأ اللاعب مع صفارة المدرب بالجري تجاه خط الوسط للدوران حول القمع والاتجاه نحو منطقة الجزاء وقبلها عند القمع الثاني يدور اللاعب للجري بالظهر حتى منطقة الجزاء ثم الجري تجاه الدائرة للجري المتصالب وعلى قوس الدائرة طبقا للاتجاه الموضح وبعد الانتهاء منه يقوم اللاعب بالجري نحو خط المرمى والدوران حول العلامة للاتجاه نحو الداخل حتى أول قمع يقوم بتغيير الاتجاه للجري بالظهر حتى العلامة التالية ليدور حولها ويتجه للأمام نحو الأعلام للجري الزجراجي حتى الانتهاء منها والجري تجاه الركن للدوران حول القمع عند خط المرمى ثم الجري للاتجاه نحو العلامة على خط منطقة الجزاء وعندها يقوم اللاعب بالجري الجانبي حتى خط المرمى ليدور حول العلامة الموضوعة قرب الركن والانطلاق للأمام تجاه نقطة البداية للوثب من فوق الثلاث حواجز الموضوعة على طول الملعب وبمسافات مختلفة بينها.</p>	<p>وصف الأداء</p>
<p>- يتم حساب الزمن من بداية الجري حتى الوصول للعلم عند خط النهاية.</p> <p>- يقارن اللاعب بنفسه لأربعة محاولات بفاصل 15 ثانية راحة.</p> <p>- يمكن للمدرب وضع متوسط لمستويات لاعبيه ومقارنة المحاولات الأربعة بها.</p>	<p>طريقة التسجيل</p>



إختبار جري 1500 متر	الإختبار الرابع
- قياس مستوى التحمل الهوائي.	الغرض من الإختبار
<p>- مضمار (ملعب ألعاب قوى).</p> <p>- أقماع عدد 2.</p> <p>- إستمارة تسجيل.</p> <p>- ساعة إيقاف، صفارة.</p> <p>- شريط قياس.</p>	الأدوات

توزيع الأدوات في الملعب	- يتم وضع علامة عند خط بداية الإختبار، وكذلك وضع علامة أخرى عند خط النهاية.
وصف الأداء	- يقف المختبرون خلف خط البداية المحدد وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبرون بالجري حول المضمار $3\frac{3}{4}$ لفة.
شروط الأداء	- يجب أن يستمر المختبر في الجري أو المشي. - يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.
طريقة التسجيل	- يتم التسجيل بواسطة محكمين، وذلك بالوقوف على خط البداية وخط النهاية، ومع كل منهم كشف بأسماء المختبرين وعلى المحكم الذي يقف عند خط البداية وضع علامة (✓) أمام المختبر عند إتمامه لفة الجري وذلك لمعرفة عدد اللفات لكل لاعب، - يسجل لكل لاعب الزمن الذي إستغرقه في قطع مسافة السباق 1500م ويتم التسجيل عن طريق المحكم الذي يقف على خط النهاية. - وحدة القياس/ ثانية.

