دراسات، العلوم التربوية، المجلّد 38، العدد 2، 2011

بناء مستويات معيارية لتقويم أداء الطلبة ببعض عناصر اللياقة البدنية في جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية

*إياد مغايرة**

ملخـص

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (183) طالب من طلاب كلية الزرقاء الجامعية المسجلين لمساق النشاط الرياضي خلال العام الدراسي 2008/2007، وتم خلال الدراسة إجراء ستة اختبارات لقياس القدرات البدنية لدى الطلبة، وهي ممثلة في قياس التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية، السرعة الانتقالية، المرونة، والقوة الانفجارية، ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئينية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية، وأوصت الدراسة إلى استخدام هذه المعايير كأساس لتقويم القدرات البدنية للطلاب المسجلين لمادة النشاط الرياضي في كلية الزرقاء الجامعية.

الكلمـات الدالـة: مستويات معيارية، لياقة بدنية، جامعة البلقاء التطبيقية، كلية الزرقاء الجامعية.

مقدمة الدراسة وأهميتها

مع تقدم العلم والتطور الهائل الذي طال كافة مناحي الحياة، فقد ظهرت الحاجة إلى تطوير الأداء ومواكبة التقدم العلمي بطريقة مبنية على أسس علمية وموضوعية وخاصة فيما يتعلق بحل المشكلات التي قد تواجه العاملين في أي حقل من حقول العلم والمعرفة.

ان عملية التقييم عادة تحتاج إلى أسس واضحة وعلمية حتى تكون دقيقة وعادلة وموضوعية بنفس الوقت. والرياضة بشكل عام تعد إحدى أوجه تقدم الدول، والاهتمام بها يساهم في تحسين صورة الدولة كما أنها تساهم في الدخل القومي إذا ما اعتبرت عنصر من عناصر مكافحة المرض، أي أن ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منظم يساهم في تحسين اللياقة العامة والشاملة.

واللياقة البدنية هي جزء من اللياقة الشاملة وهي تعتمد على مجموعة من العناصر، وهذه العناصر تقاس بطرق مختلفة، وكل عنصر من العناصر له وحدة قياس تختلف عن العناصر الأخرى فأحدها يقاس بالتكرار وآخر بالدقيقة والثانية وآخر بالمتر والسنتيمتر مما يصعب معه التعامل مع الدرجات الخام، حيث ان الحصول على الدرجات الخام امر غاية في السهولة الا ان اعطاء تفسير لهذه الدرجات بما يتناسب مع عمر وجنس المختبر ومستواه يعتبر من الامور الصعبة بالتالي فان الربط بين نتائج هذه الدرجات المختلفة في وحدات القياس يعد مشكلة بالتالي فأن وجود درجات معيارية تقسم الأفراد إلى مستويات معيارية يسهل أمر التقييم ويكون الأمر مبني على أساس واضح وعلمي ويمكن العاملين في هذا الحقل من الحكم على مستوى الطلبة كما يسهل على الطلبة انفسهم عمل التقيم الذاتي.

ويعتبر بناء المعايير من الوسائل التي يمكن من خلالها جمع الدرجات المعيارية لمجموعة من الأفراد المتشابهين في بعض الصفات مثل الجنس والعمر، بالإضافة إلى الأشياء التي يكون لها ارتباط بالموضوع الذي يتم فيه استخدام المعايير، فهي عبارة عن قيم تمثل أداء عينة من المجتمع سواء كانت عشوائية أو عمدية لإجراء اختبار معين، فهي تصف أداء تلك المجموعات على اختبار معين وتدلنا على كيفية الأداء الفعلي لهؤلاء الأفراد، وتتميز بأنها تجعل وحدات القياس موحدة مما يساعد على إعطاء درجة كلية للمختبرين تمثل هذه الدرجة مستوى الإنجاز، كما أن للدرجة المعيارية القدرة على تحديد مكان الفرد المختبر بين مجموعته التي

* كلية الزرقاء الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، الزرقاء، الأردن.
تاريخ استلام البحث 2008/9/8، وتاريخ قبوله 2009/12/3.

اشتقت لها المعايير، ونظراً لعدم إمكانية إصدار الأحكام على الدرجات الخام المحصلة من أي اختبار تقوم به أو أن إصدار الحكم يكون في عدم وجود محك مما يؤدي إلى عدم دقة التقويم لذا نلجأ إلى استخدام الدرجات المعيارية (رضوان، 2006).

وتعتبر الدرجة المئينية من أكثر الدرجات استخداماً في التربية الرياضية. وتستخدم المئينيات في بناء المعايير المحلية والمعايير القومية لأنها توفر فرصاً كافية لتفسير درجات اي فرد عندما يقارن نفسة مع اقرانة على المستوى المحلي أو القومي (شبر واخرون، 2005).

ويعتبر نظام الرتب المئينية نظاماً فاعلاً في تصنيف الأفراد ضمن نفس العينة، والرتبة المئينية التي تقابل علامه خام معينة هي النسبة المئوية للاشخاص الذين علاماتهم تقع دون هذه العلامة. فاذا كانت الرتبة المئينية لطالب ما (75%) فمعنى ذلك انه يتفوق على (75%) من عدد الطلبة الذين اشترك معهم في نفس الاختبار، وكذلك فان (25%) من الطلبة يتفوقمن علية (عبيدات، 1988).

مشكلة الدراسة

في ظل اعتماد جامعة البلقاء التطبيقية مادة النشاط الرياضي كمتطلب إجباري لطلبة الدبلوم المتوسط وهي مادة علمية تهدف إلى رفع الكفاءة البدنية الصحية والنفسية لطلبة الجامعة عن طريق رفع مستوى اللياقة البدنية. وفي ظل عدم وجود معايير واضحة ومحددة للياقة البدنية على مستوى طلبة الجامعة أو الكلية مما يعيق عملية التقيم والتعرف على المستويات الحقيقية للطلبة ومدى تقدمهم واستفادتهم من مادة النشاط الرياضي. ورغم وجود دراسات عديدة مشابهه فإن الاختبارات والمقاييس التي استخدمت والمستويات المعيارية التي تم التوصل اليها في هذه الدراسات قد لا تفي بالغرض في التعرف على قدرات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية عامة وطلبة كلية الزرقاء الجامعية بشكل خاص.

وهذا ما يأكده كل من حسنين (1996) وعلاوي ورضوان (1988) بان استخدام الاختبارات والمقاييس التي تبنى وتقنن على مجموعات اجنبية ليست هي المقاييس المثلى التي من خلالها يمكن التعرف على قدرات الأفراد في البلدان كافة، حيث انها صممت على مجتمعات لها مواصفاتها وظروفها التي تختلف كما ان مستوياتها أو معاييرها قد لا تتناسب مع أفراد في مجتمعات أخرى.

من هنا شعر الباحث بضرورة وضع معايير واضحة وموضوعية لمستوى اللياقة البدنية لطلبة كلية الزرقاء الجامعية تمكن الجميع من معرفة المستوى الحقيقي للياقة البدنية ومدى تقدم مستواهم واستفادتهم من مادة النشاط الرياضي بشكل موضوعي، كما تساعد في عملية التقييم الذاتي للطلبة، مع مراعاة الظروف والمواصفات الخاصة لطلبة كلية الزرقاء الجامعية، حيث انهم من ليسوا طلبة تخصص تربية رياضية.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- وضع درجات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية الزرقـاء الجامعيـة.
- بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية الزرقاء الجامعية.

التعريف بمصطلحات الدراسة

1. **اللياقة البدنية**: هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة، وفي مفهومها الخاص هي كفاءة البدن في مواجهة النشاط المعين (فرحات، 2001).
2. **المعايير**: هي قيمة تصف أداء مجموعة متعددة على اختبار أو قائمة لمعايير وضعية لأنماط موجودة من الأداء (عبد الحميد ورضوان، 1996).
3. **المستويات المعيارية**: هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها (علاوي، 1998).
4. **المئين**: هي العلامة التي يقع تحتها نسبة مئوية محددة من العلامات في التوزيع ينتج من ترتيب البيانات تصاعديا، ثم تقسيمها البيانات إلى 100 جزء، يفصل بينها قيم تسمى المئين (عدس، 1999).
5. **الرتبة المئينية**: هي الدرجة المعالجة التي تدل على النسبة المئوية التي تعبر عن درجة الفرد بالنسبة لأفراد المجموعة التي ينتمي إليها (عدس، 1999).
6. **مادة النشاط الرياضي**: مادة عملية ساعة معتمدة واحدة بواقع ساعتين فعلية اسبوعياً وهي متطلب إجباري لطلبة الدبلوم المتوسط في جامعة البلقاء التطبيقية، هدفها الرئيسي إكساب الطلبة اللياقة البدنية من خلال ممارسة التمرينات البدنية.

مجالات الدراسة

المجال البشري: طلبة جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية المسجلين لمادة النشاط الرياضي.

المجال الزماني: الفصل الاول والثاني من العام الدراسي 2008/2007.
المجال المكاني: كلية الزرقاء الجامعية.

الدراسات السابقة

أجرى حلاوة وبركات (2008) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات القدرات البدنية لتقييم الطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية، وتكونت عينة الدراسة من 113 طالب من طلاب كلية التربية الرياضية، مستوى السنة الأولى المسجلين لمساق إعداد بدني خلال العام الدراسي 2007/2006 وكذلك العام الدراسي 2008/2007، وتم خلال الدراسة إجراء ستة اختبارات لقياس القدرات البدنية عند الطلاب، وهي ممثلة في قياس التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، والقوة المميزة بالسرعة، ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئينية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات القدرات البدنية، وأوصت الدراسة إلى استخدام هذه المعايير كأساس لتقويم القدرات البدنية للطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وكذلك استخدامها من اجل متابعة عمليات التحصيل لديهم.

واجرى (Milde et al., 2006) دراسة هدفت الى تقييم اللياقة البدنية للاولاد الذين تتروح اعمارهم من (7-20) سنة من خلال تطبيق معاير اللياقة البدنية والتي اعدت للمجتمع البولندي والمتعلقة بالعمر التقويمي أو النمو. تم تحليل نتائج الاختبارات على عينة تكونت من (3517) من الذكور فقط من الاعمار التي سبق ذكره حيث تم اختيارهم من ما مجموع (3700) فرد بعد استبعاد الذين لم تنطبق عليهم شروط الاختبارات، ودعمت نتائج الأفراد بالمعايير المئية المرتبطه بالعمر التقويمي أو العمر الزمني, وحيث ان نقص طول الجسم في العمر التقويمي يمكن أن يؤثر على نتائج اختبارات اللياقة المتوقعة في عمر النمو, وقد تم تحديد النسب (مئين 3 أو فوق مئين 97) للاختبار اللياقة المعطاه للمجتمع البولندي للأولاد في العمر الزمني أو التقويمي، وقد اظهرت النتائج بأنه لا يوجد اختلافات بين النسب المحسوبة للعمر الزمني والعمر التقويمي في الاختبارات التالية: (Sit and Reach (SAR), Bent- arm hang (BAH) كما واظهرت النتائج وجود اختلافات في النسب في الاختبارات التالية: (Standing broad jump (SBT), Endurance shuttle run (ESR)، واختلافات الدلالة احصائياً في النسب في اختبار (Sit-up) بين العمر لمعايير العمر الزمن والعمر التقويمي. وقد صنفت اختبارات اللياقة البدنية إلى مجموعتين بالنسبة الى الاختلافات بين النتائج المتعلقة بمعايير العمر الزمني والعمر التقويمي.

وفي دراسة الرحاحلة (2006) والتي هدفت الى التعرف الى مستوى اللياقة البدنية وإلى بناء معاير لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث اشتملت عينة الدراسة على (65) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم ترشيح خمسة عناصر لقياس عناصر اللياقة البدنية ممثلة في التحمل العضلي، والسرعة، المرونة, والرشاقة, والتحمل الدوري التنفسي, وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والدراجات المعيارية المئينية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض في عنصري التحمل العضلي والمرونة، كما تم التوصل الى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام باللياقة البدنية عن طريق زيادة عدد المواد العملية في الخطة الدراسية، وبضرورة استخدام المعايير المستخدمة من نتائج الدراسة في قياس عمليات التحصيل والتشخيص والتوجيه والمتابعة والتقويم.

كذلك أجرى شبر وآخرون (2005) دراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين وقد تكونت عينة الدراسة من 201 طالة من الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية البدنية في جامعة البحرين خلال الأعوام 1997-2003 وتم استخدام اختبارات مقننة تقيس السرعة الانتقالية والقوة العضلية والجلد العضلي والقوة الانفجارية والرشاقة والتحمل وخرجت نتائج الدراسة بإعداد جداول بدرجات معيارية لكل اختبار وأوصى الباحثون باعتماد هذه الجداول على الطالبات المرشحات للقبول.

كما أجرى بني سلامة والخصاونة (2004) دراسة هدفت إلى تحديد الدرجات والمستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وإجراء مقارنة بين المستويات المتحققة مع المستويات النموذجية، وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتكونت العينة من (102) طالب وطالبة من الطلبة المستجدين، وتم استخدام اختبارات مقننة تقيس المرونة وقوة القبضة والقوة الانفجارية للرجلين والرشاقة والسرعة

الانتقالية والتحمل، وقد توصلت الدراسة إلى ان هناك اختلاف واضح في إنجاز أفراد عينة الدراسة من خلال المستويات المعيارية المتحققة والمستوى المعياري للذكور كان في المستوى المتوسط بالنظر العام لمجموع الاختبارات وفي المستوى المقبول لدى الإناث.

أجرى (Peterson et al., 2003) دراسة بعنوان مستوى الارتباط بين مستوى التمارين السابقة ومستوى الصحة واللياقة البدنية الحالية لطلاب السنة الاولى في كلية الطب على عينة عمدية تكونت من (441) طالباً وطالبة تم قبولهم في كلية الطب منهم (320 ذكور) و(121 اناث)، حيث قام الباحثون بقياس عناصر اللياقة البدنية باستخدام أختبارات قبضة اليد (القوة)، قياس المرونة (ثني الجذع من الجلوس الطويل)، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2 max، ضغط الدم، القفز العامودي، نبضات القلب، كمية الدهون. وقد هدفت الدراسة إلى دراسة مدى تأثير المستوى السابق لعناصر اللياقة البدنية تلك وارتباطها مع المستوى الحالي لنفس هؤلاء الطلبة عند دخولهم كلية الطب للسنة الاولى، وقد وجد الباحثون ان مستوى اللياقة البدنية والصحية كان أعلى من مستوى المعايير الموجودة سابقاً لنفس الفئات. وقد توصل الباحثون إلى نتيجة أن طلاب السنة أولى في كلية الطب يتمتعون بمستوى لياقة بدنية ممتازة حيث كان هناك ارتباط ايجابي مع الحالة الصحية للفترة السابقة لدخولهم الجامعة.

في دراسة السعود (2003) والتي هدفت الى تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي حيث اشتملت عينة الدراسة على (240) طالباً وطالبة من كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة يمثلون جميع المستويات الدراسية، استخدم الباحث اختبارات ثابتة وأعطت مؤشرات علمية لقياس عناصر اللياقة البدنية، وتوصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية وتحديدها لطلبة الكلية في تلك المؤشرات، كما أظهرت الدراسة أن هناك عدداً قليلاً جداً من الطلبة في المستوى (جيد جداً) مقارنة بعدد أكبر نسبياً في المستوى (ضعيف جداً), وأوصى الباحث بضرورة اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية المعدة لتقييم الطلبة تقييماً موضوعياً وكذلك زيادة الاهتمام بتطوير ورفع كفاءة الطلبة في عناصر اللياقة البدنية جميعاً، وبخاصة تطوير مؤشر التحمل الدوري التنفسي لأنه القاعدة والأساس لتطوير باقي عناصر اللياقة البدنية.

وفي دراسة اجرتها الهدابي (2001) هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقا للسنوات الدراسية الأربعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

واختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية واشتملت على (407) طالبة موزعات على مختلف التخصصات الأكاديمية بالجامعة، وتم تطبيق بطارية الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والحركات التعبيرية (1980)، وتتضمن اختبار (سمك الثنايا الجلدية لمنطقتي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية، وعضلة تحت لوح الظهر، الجلوس من الرقود sit- up), ثني الجذع من الجلوس الطويل (sit and reach) وجري ومشي (12 دقيقة). وقد اظهرت نتائج البحث انخفاض نسبة الدهون لطالبات السنة الثالثة مقارنة مع طالبات السنوات الدراسية الأربعة وتفوق طالبات السنة الثالثة في اختبار قوة عضلات البطن في حين انخفض مستوى أداء طالبات السنة الأولى على نفس العنصر وتقارب مستوى عنصر المرونة بين الطالبات في السنوات الدراسية الأربعة حيث لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية الأربعة. وقد اوصت الباحثة اعتماد معايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الناتجة عن هذه الدراسة كأساس لتقويم عناصر اللياقة البدنية وتحديد مستويات اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس والتعليم الجامعي بشتى أنواعه وضرورة عمل جداول معيارية للطلاب الذكور، لانجاز عمل مشترك لطلبة الجامعة ليصبح مسماه "الجداول المعيارية الخاصة بجامعة السلطان قابوس وللجنسين.

وقام أبو عبيد (1998) بأجراء دراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة جامعة آل البيت للمساعدة في تقييم فاعلية البرنامج العملي لمادة التربية الرياضية، تكونت عينة الدراسة من 234 طالبا واستخدم الباحث اختبارات الجلوس من الرقود وثني الجذع اماماً أسفل ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل والوثب الطويل وعدو 50 متر وجري 800 متر، حيث أسفرت النتائج عن وضع مستويات معيارية لكل أختبار من الاختبارات المستخدمة.

التعليق على الدراسات السابقة

يلاحظ من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ان جميعها دفت الى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر ومؤشرات اللياقة البدنية وقد تراوحت العينات بين (65) إلى (3517) فرد بعضها للذكور فقط وبعضها للاناث فقط وبعضها كانت محتوية على مستويات للجنسين كل على حدا،

كما يلاحظ ان معظم الدراسات قد اجمعت على القدرات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) والمتمثلة بالقوة والسرعة والتحمل الدوري التنفسي والمرونة وبعضها اضاف عنصر الرشاقة وبعضها استخدم سمك الثنايا الجلدية لقياس نسبة الدهون ومؤشر كتلة الجسم وكانت أكثر الاختبارات استخداماً في هذه الدراسات هي (الجلوس من الرقود وثني الجذع اماماً أسفل)، (ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل)، (قوة القبضة)، (والوثب الطويل أو الوثب العمودي)، (عدو أو جري متعرج أو ارتدادي)، (جري لمسافة طويلة بين 800م- 1600) أو (جري والمشي لمدة 12 دقيقة)، وقد استخدمت الدراسات معالجات احصائية متعددة وتركزت بالاعتماد على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التكرارات، النسب المئوية، الدرجة المعيارية التائية، المئينات، والرتب المئينية، الوزن المئوي للدرجة المعيارية، وبعد الاطلاع على هذه الدراسات امكن للباحث تحديد عناصر اللياقة البدنية المراد قياسها وبناء مستويات معيارية لها كما استرشد الباحث بالدراسات في اختيار الاختبارات المناسبة والتي تقيس العناصر المختارة وكذلك امكن تحديد المعالجات الاحصائية المناسبة.

إجراءات الدراسة

- منهجية الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.
- مجتمع الدراسة: طلبة جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية.
- عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلبة الدبلوم المتوسط (الذكور) المسجلين لمادة النشاط الرياضي في الفصل الأول والثاني للعام الدراسي (2008/2007)، وعددهم (183 طالب).

يبين الجدول رقم (1) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعمر والطول الوزن ومؤشر كتلة الجسم واختبارات الدراسة للعينة وتشير قيم معاملات الالتواء والتي انحصرت بين (0.00 و0.57) إلى اعتدالية توزيع بيانات هذه المتغيرات لدى عينة الدراسة حيث ان المدى الطبيعي لمعاملات الالتواء ما بين ± 3.

الجدول (1)

مواصفات عينة الدراسة

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	ادنى قيمة	اعلى قيمة	المدى	الالتواء
الوزن	77.01	7.02	60	90	30.00	0.00
الطول	175.90	6.69	160	192	32.00	0.00
العمر	18.79	0.56	18	20	2.00	0.00
مؤشر كتلة الجسم	24.92	2.24	19.19	33.06	13.87	0.57

أدوات البحث

الاختبارات المستخدمة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة تم تحديد عناصر اللياقة البدنية المراد بناء المعايير لها بناء على ورودها في معظم الدراسات وتمثلت بالعناصر التالية (القوة، السرعة، التحمل الدوري التنفسي والمرونة) كما امكن تحديد الاختبارات المناسبة لذلك، ثم تم تقنيين هذه الاختبارات من ناحية الصدق والثبات وهي على النحو التالي:

الجدول (2)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد الدراسة

ت	الاختبار	الصفة المقاسة	وحدة القياس
1-	ثني الذراعين من الانبطاح المائل /30ث	القوة العضلية للذراعين	مرة/تكرار
2-	الجلوس من الرقود/ 30 ث	قوة عضلات البطن	مرة/تكرار
3-	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم
4-	ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل	مرونة عضلات الظهر والفخذ الخلفية	سم
5-	العدو 30م من البدء العالي	السرعة الانتقالية	ثانية
6-	جري 1200م للذكور	التحمل الدوري التنفسي	د/ث

صدق الاختبار

تم التاكد من صدق الاختبار من خلال صدق التمايز حيث تم اختبار مجموعتين الاولى مميزين (لاعبي فرق الكلية في كرة السلة والعاب القوى وعددهم 10) والاخرى من ذو القدرات البدنية الضعيفة (من الطلاب ذوي مؤشر كتلة جسم اكبر من 35 أي لديهم سمنة وعددهم 10) وقد كان هناك دلالة فروق واضحة والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات بين المجموعتين المميزة والضعيفة

الاختبار	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة الضعيفة ن=10		قيمة ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
ثني الذراعين من الانبطاح المائل /30ث	28.65	2.43	13.4	1.31	7.33	دال
الجلوس من الرقود/ 30 ث	26.75	1.71	12.3	0.92	6.88	دال
الوثب الطويل من الثبات	235.2	11.42	145.8	12.7	9.98	دال
ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل	28.65	3.28	10.33	2.18	8.65	دال
العدو 30م من البدء العالي	4.66	0.21	5.81	0.41	4.43	دال
جري 1200م	4.40	0.31	7.53	0.53	5.33	دال

*قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.101 بدرجة حرية (18).

ثبات الاختبارات

لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار بفاصل زمني مدته اسبوع على عينة مكونة من (15) طالب من مجتمع الدراسة تم استثنائهم من عينة الدراسة لاحقاً وكانت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني تتراوح بين (0.89-0.97) وهذا يدل على ثبات مقبول لغايات الدراسة والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لعينة التقنين لاختبارات الدراسة ن= 15

الاختبار	التطبيق الاول		التطبيق الاول		معامل الارتباط
	م1	ع1	م2	ع2	
ثني الذراعين من الانبطاح المائل /30ث	20.06	3.43	21.06	2.76	0.89
الجلوس من الرقود/ 30 ث	22.06	3.08	22.46	3.06	0.92
الوثب الطويل من الثبات	196	13.2	197.2	17.35	0.98
ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل	12.4	4.71	12.33	4.34	0.94
العدو 30م من البدء العالي	5.34	1.08	5.36	1.09	0.97
جري 1200م	5.04	1.35	5.10	1.27	0.93

الادوات المستخدمة

- ميزان ميكانيكي لقياس الوزن بالكيلوغرام.
- جهاز الرستاميتر لقياس الطول بالسنتمتر.
- ساعة توقيت رقمية لضبط أزمان الاداء للطلبة.
- فرشات جمبازاسفنجية لغايات استخدامها لاداء اختبارات (وثني الذراعين من الانبطاح المائل والجلوس من الرقود).
- علم ملون لغايات اعطاء اشارة البدء في اختبارات الجري.

خطوات اجراء الاختبارات

- بعد ايجاد الصدق والثبات والتأكد من صلاحية الاختبارات تم اتخاذ الاجراءات التالية:
- تصميم استمارة تسجيل للقياسات المطلوبة قيد الدراسة.
- اختيار المساعدين من المشرفين الرياضين العاملين في النشاط الرياضي في كلية الزرقاء الجامعية.
- تدريب المساعدين على طريقة قياس الاختبارات وكيفية اجراء القياسات وتسجيلها.
- اداء نموذج للاختبارات امام الطلبة قبل البدء بالقياسات.
- التأكيد على الطلبة لعمل الاحماء بأشراف المشرفين الرياضيين واعطائهم الوقت الكافي لذلك.
- اجريت الاختبارات في ظروف موحدة لجميع أفراد العينة وتم قياس كل اختبار على حده.

الاحصاء المستخدم

- ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئينية والدرجات المعيارية (ت) (الدرجة التائية)، وقد تم استخدام الدرجات المعيارية (ت) بالتحديد لانها الأكثر استخداماً في هذا النوع من الدراسات لسهولة تفسيرها وعدم وجود قيم سالبة فيها، وتعتبر الدرجات المعيارية (ت) شكل معدل من الدرجات المعيارية (ز). وتستخدم لحساب الدرجة التائية المعادلة التالية: ت= 10ز+50 (شبر وآخرون، 2005).
- تم تعديل الرتب المئينية المحتسبة (بالتقريب لاقرب واحد صحيح) لالغاء الكسور الناتجة حيث ان الكسور ظهرت لانه تم حساب الرتب لاقرب منزلتين عشريتين.

عرض ومنافشة النتائج

سيتم عرض النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة، والجدول رقم (4) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لاختبارات الدراسة.

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية ولانحرافات المعيارية وقيمة المدى ومعامل الالتواء لاختبارات الدراسة

ثني الذراعين من الانبطاح المائل /30ث	23.19	5.62	12.0	47.0	35.00	0.65
الجلوس من الرقود/ 30 ث	20.62	5.12	12.0	38.0	26.00	0.50
الوثب الطويل من الثبات	195.17	17.87	155.0	255.00	100.00	0.79
ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل	13.16	6.79	5.0 -	30.0	35.00	0.19
العدو 30م من البدء العالي	4.89	0.63	3.67	6.43	2.76	0.34
جري 1200م	5.04	0.67	3.44	7.21	3.77	0.06

يبين الجدول رقم (5) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات الدراسة للعينة وتشير قيم معاملات الالتواء والتي انحصرت بين (0.06 و0.79) إلى اعتدالية توزيع بيانات هذه المتغيرات لدى عينة الدراسة حيث ان المدى الطبيعي لمعاملات الالتواء ما بين ± 3.

وسعياً لتحقيق الهدف الاول والذي ينص على **وضع درجات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية الزرقاء الجامعية (ذكور)** في ضوء اهداف الدراسة وتساؤلاتها وباستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والتكرارات بالاضافة لاستخراج الرتب المئينية لكل الاختبارات، قام الباحث باعداد جداول المستويات المعيارية المئينية لكل اختبار من اختبارات القدرات البدنية الستة التي تم اعتمادها لغايات الدراسة على النحو التالي:

الجدول (6)

الدرجات الخام والدرجات التائية والرتب المئينية لاختبار ثني ومد الذراعين (30ث)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
12	30.1	1	26	55.0	73
13	31.9	2	27	56.8	78
14	33.6	3	28	58.6	81
15	35.4	6	29	60.3	84
16	37.2	9	30	62.1	89

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
18	40.8	17	31	63.9	94
19	42.5	30	32	65.7	96
20	44.3	36	36	72.8	97
21	46.1	37	38	76.4	98
22	47.9	42	39	78.1	99
23	49.7	48	40	79.9	100
24	51.4	56			
25	53.2	65			

يبين الجدول رقم (6) قيم المعايير التي توصلت اليها الدراسة من خلال اختبار ثني ومد الذراعين للطلاب، حيث يتبين ان افضل قيمة خام كانت (40 مرة) وهي تقابل درجة معيارية تائية تبلغ (79.9) ورتبة مئينية قدرها (100%) واي درجة فوقها تحصل على رتبة مئينية (100)، بينما كانت ادنى درجة خام القيمة (12 مرة) وهي تقابل درجة تائية قيمتها (32.1) ورتبة مئينية قيمتها (1%).

ويمكن قراءة هذا الجدول باستخدام الدرجة الخام ومايقابلها من الرتب المئينية، وعلى سبيل مثال طالب حصل على (22 تكرار) فيعطى رتبه مئينية (42%)، بمعنى ان الطالب أو الطلاب الذين يحصلوا على (22 تكرار) يكونوا اعلى من 42% من أفراد العينة وان هناك 58% من أفراد العينة اعلى منهم. وهذا تنطبق على كافة الجداول.

يبين الجدول رقم (7) قيم المعايير التي توصلت اليها الدراسة من خلال اختبار الجلوس من الرقود لقياس قوة عضلات البطن للطلاب، حيث يتبين ان افضل قيمة خام كانت (38 مرة) وهي تقابل درجة معيارية تائية بلغت (83.9) ورتبة مئينية قدرها (100%) بينما كانت ادنى درجة خام القيمة (12مرة) وهي تقابل درجة تائية قيمتها (33.2) ورتبة مئينية قيمتها (3%).

الجدول (7)

الدرجات الخام والدرجات التائية والرتب المئينية لاختبار الجلوس من الرقود (30ث)

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
12	33.2	3	24	56.6	74
13	35.1	6	25	58.6	80
14	37.1	7	26	60.5	87
15	39.0	13	27	62.5	91
16	41.0	21	28	64.4	92
17	42.9	26	29	66.4	93
18	44.9	36	30	68.3	95
19	46.8	47	31	70.3	69
20	48.8	51	32	72.2	79
21	50.7	54	33	74.2	98
22	52.7	60	34	76.1	99
23	54.6	68	38	83.9	100.0

الجدول (8)

الدرجات الخام والدرجات التائية والرتب المئينية لاختبار الوثب من الثبات للذكور/ سم

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
160	30.3	2	198	51.6	58
165	33.1	3	200	52.7	68
166	33.7	4	201	53.3	76
168	34.8	5	202	53.8	77
170	35.9	7	204	54.9	78
174	38.2	8	205	55.5	80
175	38.7	9	206	56.1	81
178	40.4	14	207	56.6	82
179	41.0	18	208	57.2	83
180	41.5	21	210	58.3	85
185	44.3	25	213	60.0	87
186	44.9	30	215	61.1	89
187	45.4	33	220	63.9	91
188	46.0	34	230	69.5	94
189	46.5	36	235	72.3	97
190	47.1	43	245	77.9	98
194	49.3	51	250	80.7	99
195	49.9	54	255	83.5	100

يبين الجدول (8) قيم المعايير التي توصلت اليها الدراسة من خلال اختبار الوثب الطويل من الثبات وهو يعتبر مؤشر على القوة الانفجارية للرجلين، حيث يتبين ان افضل قيمة خام كانت (255 سم) وهي تقابل درجة معيارية تائية بلغت (83.5) ورتبة مئينية قدرها (100%) بينما كانت ادنى درجة خام القيمة (160 سم) وهي تقابل درجة تائية قيمتها (30.3) ورتبة مئينية قيمتها (2%).

الجدول (9)

الدرجات الخام والدرجات التائية والرتب المئينية لاختبار المرونة

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
-5	23.3	0.5	13	49.8	51
-2	27.7	1	14	51.2	59
0	30.6	2	15	52.7	65
1	32.1	3	16	54.2	72
2	33.6	5	17	55.7	77
3	35.0	8	18	57.1	80
4	36.5	11	20	60.1	81
5	38.0	13	21	61.5	83

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
6	39.5	14	22	63.0	89
7	40.9	16	23	64.5	94
8	42.4	21	25	67.4	95
9	43.9	28	28	71.9	97
10	45.3	31	29	73.3	99
11	46.8	36	30	74.8	100
12	48.3	44			

يبين الجدول (9) قيم المعايير التي توصلت اليها الدراسة من خلال اختبار ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل وهو يعتبر مؤشر على المرونة، حيث يتبين ان افضل قيمة خام كانت (30 سم) وهي تقابل درجة معيارية تائية بلغت (74.8) ورتبة مئينية قدرها (100%) بينما كانت ادنى درجة خام القيمة (-5 سم) وهي تقابل درجة تائية قيمتها (23.3) ورتبة مئينية قيمتها (0.5%).

الجدول (10)

الدرجات الخام والدرجات التائية والرتب المئينية لاختبار العدو 30م من البدء المرتفع

الدرجة الخام/ث	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام/ث	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
3.67	69.4	100	5.01	48.1	53
3.9	65.7	100	5.03	47.8	52
3.92	65.4	99	5.04	47.6	50
3.96	64.8	98	5.07	47.1	49
3.97	64.6	97	5.08	47.0	49
3.98	64.4	95	5.09	46.8	48
4.02	63.8	93	5.11	46.5	45
4.04	63.5	91	5.12	46.3	43
4.06	63.2	89	5.21	44.9	40
4.11	62.4	88	5.22	44.8	37
4.12	62.2	86	5.23	44.6	36
4.33	58.9	84	5.33	43.0	35
4.34	58.7	83	5.34	42.9	33
4.35	58.6	28	5.43	41.4	29
4.36	58.4	81	5.44	41.3	27
4.44	57.1	80	5.45	41.1	26
4.55	55.4	79	5.55	39.5	23
4.56	55.2	77	5.65	37.9	18
4.65	53.8	76	5.66	37.8	15
4.66	53.7	74	5.67	37.6	13
4.67	53.5	72	5.9	34.0	11
4.69	53.2	68	6.01	32.2	10
4.76	52.1	66	6.02	32.1	8

الدرجة الخام/ث	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام/ث	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
4.77	51.9	65	6.03	31.9	6
4.78	51.7	64	6.05	31.6	5
4.87	50.3	62	6.07	31.3	4
4.88	50.2	59	6.09	31.0	2
4.89	50.0	56	6.22	28.9	1
4.9	49.8	54	6.43	25.6	0.5

يبين الجدول (10) قيم المعايير التي توصلت اليها الدراسة من خلال اختبار الجري 30م من البدء المرتفع وهو يعتبر مؤشر على السرعة الانتقالية، حيث يتبين ان افضل قيمة خام كانت (3.67 ث) وهي تقابل درجة معيارية تائية بلغت (69.4) ورتبة مئينية قدرها (100%) بينما كانت ادنى درجة خام القيمة (6.43 ث) وهي تقابل درجة تائية قيمتها (25.6) ورتبة مئينية قيمتها (0.5%).

الجدول (11)

الدرجات الخام والدرجات التائية والرتب المئينية لاختبار الجري 1200م

الدرجة الخام/د	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %	الدرجة الخام/د	الدرجة التائية	الرتبة المئينية %
3.44	73.9	100	5.12	48.8	45
3.56	72.1	100	5.18	47.9	42
3.58	71.8	99	5.21	47.5	40
4.01	65.4	98	5.22	47.3	39
4.1	64.0	97	5.23	47.2	37
4.11	63.9	96	5.32	45.8	35
4.12	63.7	94	5.33	45.7	31
4.33	60.6	92	5.34	45.5	28
4.34	60.4	90	5.35	45.4	24
4.35	60.3	89	5.43	44.2	22
4.44	59.0	86	5.55	42.4	21
4.45	58.8	82	5.56	42.2	19
4.52	57.8	79	6.01	35.5	17
4.54	57.5	75	6.02	35.4	15
4.55	57.3	74	6.03	35.2	12
4.56	57.2	71	6.05	34.9	9
4.88	52.4	68	6.12	33.9	7
5.03	50.1	66	6.21	32.5	6
5.04	50.0	62	6.22	32.4	5
5.05	49.9	58	6.32	30.9	4
5.08	49.4	55	7.11	19.1	3
5.10	49.1	53	7.21	17.6	1
5.11	49.0	48			

يبين الجدول (11) قيم المعايير التي توصلت اليها الدراسة من خلال اختبار الجري 1200م وهو يعتبر مؤشر على الجلد الدوري التنفسي، حيث يتبين ان افضل قيمة خام كانت (3.44د) وهي تقابل درجة معيارية تائية بلغت (73.9) ورتبة مئينية قدرها (100%) بينما كانت ادنى درجة خام القيمة (7.21د) وهي تقابل درجة تائية قيمتها (17.6) ورتبة مئينية قيمتها (1%).

ومن الجدير بالذكر انه يمكن الاستعانة بصيغة رياضية (معادلة التناسب الخطي) لايجاد الرتب المئينية للدرجات الخام المفقودة، بحيث تعتمد على القيم الاعلى والقيم الادنى لكل من الدرجات الخام والرتب المئينية التي تمثل الحدود الدنيا والعليا للدرجة الخام المفقودة.

* وبناء على هذا يمكن استخدام المعادلة الاتية في احتساب الرتب المئينية للدرجات الخام غير الواردة في اي من نتائج الاختبارات.

$$\text{الرتبة المطلوبة} = \frac{(\text{العلامة المطلوب ايجاد رتبتها} - \text{العلامة الادنى}) \times (\text{رتبة العلامة الاعلى} - \text{رتبة العلامة الادنى})}{(\text{العلامة الاعلى} - \text{العلامة الادنى})} + (\text{رتبة الدنيا})$$

حيث ومن خلال هذه الصيغة يفترض حصر القيمة المطلوب ايجاد رتبتها بين قيمتين واردتين في الجدول احداهما اعلى والثانية ادنى من القيمة المطلوب ايجاد رتبتها، ولا يشترط تسلسل القيم في هذه الحالة (حلاوة وبركات، 2008).

وقد امكن تنظيم جدول يحتوي على الدرجات الخام لكل اختبار من الاختبارات المستخدمة ويقابلها الدرجات التائية لكل درجة، وقد تم اعتماد المدى للدرجة التائية من (10-90) أي ثمانية انحرافات معيارية بمعدل اربعة انحرافات على كل طرف من اطراف الوسط الحسابي للمنحنى الاعتدالى والجدول رقم (12) يظهر ذلك بحيث يمكن استخدام هذا الجدول في تقييم كل طالب يشارك في الاختبارات المذكورة.

الجدول (12)

الدرجات الخام المقابلة للدرجات التائية لاختبارات الدراسة لفئة الذكور

الدرجة التائية	Pushup30	setup30	وثب من الثبات	مرونة	عدو 30م	جري 1200م	الدرجة التائية
10			123.69	14.00-	7.47	7.79	10
11	1.27		125.48	13.32-	7.41	7.72	11
12	1.83	1.16	127.26	12.64-	7.35	7.65	12
13	2.40	1.68	129.05	11.96-	7.28	7.59	13
14	2.96	2.19	130.84	11.28-	7.22	7.52	14
15	3.52	2.70	132.63	10.61-	7.16	7.45	15
16	4.08	3.21	134.41	9.93-	7.10	7.39	16
17	4.64	3.72	136.20	9.25-	7.03	7.32	17
18	5.21	4.24	137.99	8.57-	6.97	7.25	18
19	5.77	4.75	139.77	7.89-	6.91	7.18	19
20	6.33	5.26	141.56	7.21-	6.84	7.12	20
21	6.89	5.77	143.35	6.53-	6.78	7.05	21
22	7.45	6.28	145.13	5.85-	6.72	6.98	22
23	8.02	6.80	146.92	5.17-	6.65	6.92	23
24	8.58	7.31	148.71	4.49-	6.59	6.85	24
25	9.14	7.82	150.50	3.82-	6.53	6.78	25
26	9.70	8.33	152.28	3.14-	6.47	6.72	26
27	10.26	8.84	154.07	2.46-	6.40	6.65	27
28	10.83	9.36	155.86	1.78-	6.34	6.58	28

الدرجة التائية	Pushup30	setup30	وثب من الثبات	مرونة	عدو 30م	جري 1200م	الدرجة التائية
29	11.39	9.87	157.64	1.10-	6.28	6.51	29
30	11.95	10.38	159.43	0.42-	6.21	6.45	30
31	12.51	10.89	161.22	0.26	6.15	6.38	31
32	13.07	11.40	163.00	0.94	6.09	6.31	32
33	13.64	11.92	164.79	1.62	6.02	6.25	33
34	14.20	12.43	166.58	2.30	5.96	6.18	34
35	14.76	12.94	168.37	2.98	5.90	6.11	35
36	15.32	13.45	170.15	3.65	5.84	6.05	36
37	15.88	13.96	171.94	4.33	5.77	5.98	37
38	16.45	14.48	173.73	5.01	5.71	5.91	38
39	17.01	14.99	175.51	5.69	5.65	5.84	39
40	17.57	15.50	177.30	6.37	5.58	5.78	40
41	18.13	16.01	179.09	7.05	5.52	5.71	41
42	18.69	16.52	180.87	7.73	5.46	5.64	42
43	19.26	17.04	182.66	8.41	5.39	5.58	43
44	19.82	17.55	184.45	9.09	5.33	5.51	44
45	20.38	18.06	186.24	9.77	5.27	5.44	45
46	20.94	18.57	188.02	10.44	5.21	5.38	46
47	21.50	19.08	189.81	11.12	5.14	5.31	47
48	22.07	19.60	191.60	11.80	5.08	5.24	48
49	22.63	20.11	193.38	12.48	5.02	5.17	49
50	23.19	20.62	195.17	13.16	4.95	5.11	50
51	23.75	21.13	196.96	13.84	4.89	5.04	51
52	24.31	21.64	198.74	14.52	4.83	4.97	52
53	24.88	22.16	200.53	15.20	4.76	4.91	53
54	25.44	22.67	202.32	15.88	4.70	4.84	54
55	26.00	23.18	204.11	16.56	4.64	4.77	55
56	26.56	23.69	205.89	17.23	4.58	4.71	56
57	27.12	24.20	207.68	17.91	4.51	4.64	57
58	27.69	24.72	209.47	18.59	4.45	4.57	58
59	28.25	25.23	211.25	19.27	4.39	4.50	59
60	28.81	25.74	213.04	19.95	4.32	4.44	60
61	29.37	26.25	214.83	20.63	4.26	4.37	61
62	29.93	26.76	216.61	21.31	4.20	4.30	62
63	30.50	27.28	218.40	21.99	4.13	4.24	63
64	31.06	27.79	220.19	22.67	4.07	4.17	64
65	31.62	28.30	221.98	23.35	4.01	4.10	65
66	32.18	28.81	223.76	24.02	3.95	4.04	66
67	32.74	29.32	225.55	24.70	3.88	3.97	67
68	33.31	29.84	227.34	25.38	3.82	3.90	68
69	33.87	30.35	229.12	26.06	3.76	3.83	69
70	34.43	30.86	230.91	26.74	3.69	3.77	70

الدرجة التائية	Pushup30	setup30	وثب من الثبات	مرونة	عدو 30م	جري 1200م	الدرجة التائية
71	34.99	31.37	232.70	27.42	3.63	3.70	71
72	35.55	31.88	234.48	28.10	3.57	3.63	72
73	36.12	32.40	236.27	28.78	3.50	3.57	73
74	36.68	32.91	238.06	29.46	3.44	3.50	74
75	37.24	33.42	239.85	30.14	3.38	3.43	75
76	37.80	33.93	241.63	30.81	3.32	3.37	76
77	38.36	34.44	243.42	31.49	3.25	3.30	77
78	38.93	34.96	245.21	32.17	3.19	3.23	78
79	39.49	35.47	246.99	32.85	3.13	3.16	79
80	40.05	35.98	248.78	33.53	3.06	3.10	80
81	40.61	36.49	250.57	34.21	3.00	3.03	81
82	41.17	37.00	252.35	34.89	2.94	2.96	82
83	41.74	37.52	254.14	35.57	2.87	2.90	83
84	42.30	38.03	255.93	36.25	2.81	2.83	84
85	42.86	38.54	257.72	36.93	2.75	2.76	85
86	43.42	39.05	259.50	37.60	2.69	2.70	86
87	43.98	39.56	261.29	38.28	2.62	2.63	87
88	44.55	40.08	263.08	38.96	2.56	2.56	88
89	45.11	40.59	264.86	39.64	2.50	2.49	89
90	45.67	41.10	266.65	40.32	2.43	2.43	90

ثانياً: ولتحقيق الهدف الثاني والذي ينص على **وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية الزرقـاء الجامعيـة،** فقد تم توزيع درجات الاختبارات التي التي تم الحصول عليها ضمن المنحنى الاعتدالي حيث توضح الجداول التاليه نتائج هذا الهدف:

الجدول (13)

توزيع أفراد العينة الذكور تحت المنحنى الاعتدالي للاختبارات المستخدمة في الدراسة

الاختبار	الفئة	التقدير	التكرار	النسبة%
ثني زمد الذراعين من الانبطاح المائل (30 ث)	6.33 - 11.95	مرضي	0	0.0
	11.96 - 17.57	ضعيف	18	9.8
	17.58 - 23.18	مقبول	72	39.3
	23.19 - 28.81	جيد	63	34.4
	28.82 - 34.43	جيد جدا	25	13.7
	34.44 - 40.05	ممتاز	5	2.7
الجلوس من الرقود (30 ث)	5.26 - 10.38	مرضي	0	0.0
	10.39 - 15.5	ضعيف	33	18.0
	15.51 - 20.61	مقبول	61	33.3
	20.62 - 25.74	جيد	58	31.7
	20.75 - 30.86	جيد جدا	25	13.7
	30.87 - 35.98	ممتاز	6	3.3
الوثب من الثبات /سم	141.56 - 159.43	مرضي	1	0.5

الاختبار	الفئة	التقدير	التكرار	النسبة%
	159.44 -177.30	ضعيف	18	9.8
	177.31 -195.16	مقبول	83	45.4
	195.17 -213.00	جيد	57	31.1
	213.01 -230.90	جيد جدا	17	9.3
	230.91 -248.78	ممتاز	7	3.8
المرونة/سم	7.21 - -0.42	مرضي	2	1.1
	0.41 - -6.37	ضعيف	24	13.1
	6.38 -13.15	مقبول	75	41.0
	13.16 -19.95	جيد	46	25.1
	19.96 -26.74	جيد جدا	28	15.3
	26.75 -33.35	ممتاز	8	4.4
جري30م/ ث	3.00 -3.63	ممتاز	0	0.0
	3.64 -4.26	جيد جدا	29	15.8
	4.27 -4.89	جيد	67	36.6
	4.90 -5.52	مقبول	53	29.0
	5.53 -6.15	ضعيف	32	17.5
	6.16 -6.78	مرضي	2	1.1
جري 1200م/د	3.03 -3.70	ممتاز	7	3.8
	3.71-4.37	جيد جدا	25	13.7
	4.38 -5.11	جيد	39	26.3
	5.12 -5.71	مقبول	89	43.6
	5.72 -6.38	ضعيف	21	11.5
	6.39 -7.05	مرضي	2	1.1

يبين الجدول (13) توزيع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالي للاختبارات المستخدمة والتي توصلت اليها الدراسة من خلال درجات أفراد العينة في الاختبارات، كذلك يظهر ذات الجدول الفئات التي توزع عليها أفراد العينة والتقدير لكل فئة، وتظهر الارقام ان نتائج أفراد العينة متوزعة على المنحنى بشكل طبيعي كما يظهر ان توزيع نسبة أفراد العينة في كافة الاختبارات كان يقابل التقدير في فئتي المقبول والجيد واللتان تضمان اعلى نسبة من أفراد العينة والتي تصل 68% تقريبا باستثناء اختبار الوثب من الثبات الذي بلغ مجموع نسبة الأفراد في هاتين الفئتين القيمة 76.5% وباعتقاد الباحث يمكن ان يعزى ذلك الى ان التوزيع الاعتدالي ليس مثالياً بدلالة وجود التواء وصل إلى 0.79، وهذا يعني ان المنوال للمنحنى كان اعلى من الوسط الحسابي وكان ميل المنحنى لليمين (السالب) حيث ان المنوال كان في فئة المقبول، وقد يشير هذا إلى ان أفراد العينة لديهم ضعف في القوة الانفجارية للرجلين مما أدى الى تجمع نسبة كبيرة من العينة في فئة المقبول حيث يظهر ان ما نسبته (45.4%) من العينة حصلوا على تقدير مقبول وبالتالي لابد من التركيز على تنمية هذه القدرة بالاضافة الى القدرات البدنية الاخرى.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

1- في ضوء الاختبارات التي اجريت على عينة الدراسة تم التوصل الى بناء مستويات معيارية "رتب مئينية" لاختبارات القدرات البدنية (اختبار الجري 1200م للذكور، اختبار عدو 30م من البدء المرتفع، اختبار مد وثني الذراعين من الانبطاح المائل (30ث)، اختبار

الجلوس من الرقود (30ث)، اختبار الوثب الطويل من الثبات، واختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل) لطلبة جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية.

2- حققت نتائج الاختبارات التي اجريت على عينة الدراسة التوزيع الطبيعي لها وكانت النتائج لجميع الاختبارات البدنية ضمن المنحنى الطبيعي، وبالتالي يمكن تطبيقها على مجتمع الدراسة.

3- ظهر ان اعلى نسبة لأفراد العينة في معظم الاختبارات كان يقابل التقدير في فئتي المقبول والجيد واللتان تضمان اعلى نسبة من أفراد العينة والتي تصل 68% تقريبا.

التوصيات

1- اعتماد جداول المستويات المعيارية التي توصلت اليها هذه الدراسة لتقييم مستوى القدرات البدنية) لطلاب جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية المسجلين لمادة النشاط الرياضي.

2- اجراء دراسة مشابهة على الطالبات وايجاد مستويات معيارية تساعد في التعرف على مستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية الزرقاء الجامعية.

3- اجراء دراسة مشابهة على مستوى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بكافة كلياتها وايجاد مستويات معيارية تساعد في التعرف على مستوى اللياقة البدنية للطلبة.

المراجـع

ابو عبيد، انمار داوود، 1998، وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة جامعة ال البيت، مجلة دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، المجلد 25، العدد1.

بني سلامة، ابراهيم عبد الغني وخصاونة امان، 2004، تحديد المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المستجدين من كلية التربية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد 19 العدد 2، جامعة مؤتة.

حلاوة، رامي وحسام بركات، 2008، بناء مستويات معيارية مئينية لتقييم مستوى القدرات البدنية للطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، المؤتمر العلمي الدولي الاول "نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء"، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الاردن.

حسنين، محمد صبحي، 1996، القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج2، القاهرة، دار الفكر العربي.

الرحاحلة, وليد، 2006، بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية, مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية.

شبر، محمود ابراهيم وآخرون، 2005، وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين، مجلة التربية الرياضية، المجلد14، العدد الاول.

عدس، عبدالرحمن، 1999، مبادىء الاحصاء في التربية وعلم النفس، الطبعة الخامسة، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

علاوي، محمد حسن، 1998، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين، 1988، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

كمال عبد الحميد ومحمد نصر الدين رضوان، 1996، مقدمة التقويم في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

ليلى السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، 2001، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

الهدابي، بدرية بنت خلفان، 2001، بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

رضوان، محمد نصر الدين، 2006، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية, ط3، مركز الكتيب للنشر، القاهرة.

عبيدات، سليمان احمد، 1988، القياس والتقويم التربوي، ط1، جمعية عمال المطابع التعاونية، عمان.

Milde, K. Tomaszewski, P. Sienkiewicz-Dianzenza E. Nowicki, D. and Wisniewski A., Stupnicki, R. 2006. Physical fitness of short-statured boys as related to percentile norms for calendar or growth age. Endokrynologia, diabetologia i choroby przemiany materii wieku rozwojowego, *organ Polskiego Towarzystwa Endokrynologów Dziecięcych, 12*(2): 127-130.

Peterson, D. F., Degenhardt, B. F., Smith, CM. 2003. Correlation between prior exercise and present health and fitness status of entering medical students, J Am Osteopath Assoc, 103(8):361-366.

Establishing Norm Levels Relative to Assessing Students in Some Selected Physical Fitness Components for Al-Balqa' Applied University/ Al-Zarqa University College

*Iaad Maghayreh**

ABSTRACT

The main objective of the study was to establish norm levels of some physical fitness components for the male students at Zarqa University College. The researcher used the descriptive approach for being appropriate for the nature and the objective of this research. The sample of (183) male students who were taking the physical education course at Zarqa University College during the academic year (2007/2008) has been selected. Six tests have been conducted to assess the students' physical fitness abilities. The researcher used means, standard deviations, frequencies and Percentages. The study culminates in constructing norm levels of some of the physical fitness abilities. The study recommends the use of these norms as a basis for evaluating the physical fitness abilities of the students.

Keywords: Norm Levels, Physical Fitness, Al-Balqa' Applied University, Al-Zarqa University College.

* Al-Zarqa University College, Al-Balqa' Applied University, Al-Zarqa, Jordan. Received on 8/9/2008 and Accepted for Publication on 3/12/2009.