

بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في مساق الإعداد البدني.

محمد خالد باكير *

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطالبات والمسجلين في مساق الأعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأعوام (2005-2006)، (2006-2007)، (2007-2008). وقد تكونت عينة الدراسة من 70 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وتم اختيار ثمانية اختبارات بدنية (التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي ممثل في اختبار الانبطاح المائل وثني الذراعين والجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين)، القوة الانفجارية، السرعة، المرونة، الرشاقة التوازن)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الحد الأدنى، الحد الأعلى، معامل الالتواء الدرجات المعيارية المئينية.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطالبات في مادة الأعداد البدني، حيث أوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطالبات تقيماً موضوعياً في مادة الإعداد البدني.

الكلمات الدالة: مستويات معيارية، اللياقة البدنية، الإعداد البدني.

المقدمة

لذلك تعتبر الدرجات المعيارية وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام، وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات وتقييم نتائجها، وللوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام التي يتم الحصول عليها من الاختبارات والمقاييس إلى درجات معيارية حتى يمكننا من تقويم الطلاب واللاعبين في نهاية الفصل الدراسي أو في نهاية موسم التدريب، والتقويم في التربية الرياضية يتضمن تقديراً لأداء الطلاب واللاعبين، ثم إصدار أحكام على هذا الأداء، كما أنه يتضمن أيضاً تقويم مقدار التغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة برامج التعليم أو التدريب، كما أن التقويم يتضمن في التربية البدنية إصدار أحكام على البرمج والمناهج وطرق وأساليب التعليم والتدريب وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية وأساليب وطرق اللعب ويؤثر فيها حنين (2004).

إن اللياقة البدنية كانت وما زالت أحد الأهداف المهمة للتربية الرياضية كما أن قياسها واختبارها وتقييمها وطرق تنميتها من الموضوعات التي اثارته الاهتمام في مختلف المجتمعات وخاصة في معاهد وكليات التربية الرياضية التي تسعى بشكل مستمر إلى تقييم الحالة البدنية لطلبتها للوقوف على مدى التطور الذي تحقق نتيجة وضع واستخدام البرامج

تعتبر المعايير أحد الوسائل الموضوعية التي يعتمد عليها في تقييم أداء الأفراد، حيث إن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات، فبدلاً من أن يكون الشخص بالنسبة للمجموعة، وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط، وما مدى بعده عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها، وما هو وضعه بالنسبة إلى أقرانه حنين (2004).

وجود المعايير يسمح للمختبر أن يتعرف مركزه النسبي في المجموعة، وهذا يعتبر إجراءً هاماً وضرورياً لتحقيق شروط التقويم المثلى، كما يجب ملاحظة أن المعايير ليست مستويات مثلى نسعى إليها، وإنما هي قيم تحدد مركز الفرد النسبي وتساهم أيضاً في وضع درجات كلية لوحدة مختلفة في وحدات قياسها خاصة في اختبارات الأداء البدني حنين (2004).

* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2009/11/2، وتاريخ قبوله 2011/7/28.

كما تعرف أنستازي Anastasi (1969) وآخرون الاختبار بأنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك وتضيف إذا أستطعنا أن نعبر عن سلوك الفرد أو أدائه أو استجابته بدرجة رقمية فعندئذ يصبح مصطلح الاختبار أو القياس مناسباً في حين أنه إذا كانت بعض الاختبارات لا ينتج عن تطبيقها أرقام معينة بل تشير إلى نوع من السلوك أو الأداء أو الاستجابة فهنا لا نستطيع أن نشير بأن هذا النوع من الاختبارات بأنها مقياس وهناك كثير من المراجع تعتبر الاختبارات هي وسيلة مهمة من وسائل القياس أو هي بمثابة مهارات وفن للقياس كما أن الاختبار يعتبر صورة من صور القياس يشتمل على كل الوسائل التي تستخدم في جمع البيانات ولكن نتائج الاختبارات لا تعطي أي معنى أو مدلول في حد ذاتها فنحن لا نختبر لمجرد رغبتنا في الاختبار كما أننا لا نطبق المقاييس للقياس في حد ذاته لكننا نختبر ونقيس من أجل عملية التقويم.

والتقويم في اللغة يعني تقدير القيمة أو الوزن ويقال قوم الشيء أي قدر قيمته ووزنه ويعرفه جيمس آر مورو وآخرون (2002) التقويم بأنها عملية ديناميكية لصناعة قرار والتي تعطي حكماً قيمياً عن جودة ما تم قياسه (مثل، علامة اختبار أو أداء بدني) ويعرفه قاموس ويبستر Webster أن كلمة التقويم تعني التحقق من قيمة ويشير باومجارتنر Baumgartner (1975) وآخرون إلى أن التقويم هي العملية التي تستخدم المقاييس وغرض المقاييس جمع البيانات وفي عملية التقويم تفسر هذه البيانات لتحديد مستويات حتى يمكن اتخاذ قرار وحيث يقوم التقويم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس لذا نتوقف سلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة فإذا كانت الاختبارات والمقاييس المستخدمة غير دقيقة أو غير ثابتة أو غير صادقة فإن عملية التقويم سوف تكون عملية مضللة، فعملية التقويم تتضمن إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات، ويمتد أيضاً إلى مفهوم التحسن أو التعديل أو التطوير، حيث إن هذه العمليات تعتمد أساساً على فكرة إصدار الأحكام فالتقويم هو الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره حسانين (1995).

مشكلة الدراسة

تهدف المساقات العملية في كلية التربية الرياضية وخاصة مساق الاعداد البدني إلى إكساب الطالبات مجموعة من المعلومات المعرفية والتطبيقية في مجال الفعاليات الرياضية المختلفة، وذلك للإرتقاء بمستوى الطالبات من النواحي البدنية

وطرق التدريب المختلفة من أجل تنمية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة، وقبل عملية التقويم فإننا نلجأ بالعادة إلى الاختبارات والقياسات المختلفة حيث تعتبران وسائل علمية فعالة من وسائل التقويم في مجال التربية البدنية.

حيث يتفق كل من أبو عيده (1995) وحسنين (1995) وعبد الحميد (1994) على أهمية وضرورة استخدام المنهج العلمي والموضوعي في بناء الاختبارات والقياسات للحكم على الظواهر أو الأشخاص أو الموضوعات.

فالقياس ظاهرة واسعة الانتشار في جميع مجالات الحياة الإنسانية؛ حيث توصل الإنسان منذ القدم إلى أبتكار الكثير من المقاييس والاختبارات التي كان معظمها نتيجة تجاربه ومحاولاته المستمرة لإيجاد الحلول لبعض الظواهر والصفات المختلفة للجنس البشري وقد تطور هذا الاتجاه في الوقت الحاضر وكنتيجة للاعتماد على البحث العلمي في تحليل وتقييم كثير من الظواهر مما أدى وأسفر عن ابتكار وتصميم وسائل متعددة للقياس والاختبار في المجالات المختلفة والتي تتميز بالدقة المتناهية، وذلك للحكم المنطقي على هذه الظواهر.

ويعرف جيمس آر مورو وآخرون (2002) القياس بأنه عملية التحديد عادة ما ينتج عن ذلك إعطاء أرقام لسمه الشيء المقاس أياً كان.

وفي رأي رمزية الغريب (1977) أن القياس يعني جمع معلومات وملاحظات كمية عن موضوع القياس وتشير إلى أنه يمكن تعريف القياس بصورة إجرائية بأنه تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق اطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتماداً على الفكرة السائدة القائلة بأن كل ما يوجد بمقدار يمكن قياسه.

كما يرى جيلفورد Gullford (1969) وآخرون بأن القياس يعني وصف البيانات في صورة رقمية.

ويمكن القول بأن القياس يشير إلى تلك الأجراءات المقننة والموضوعية التي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الأحصائية، ولكي نستطيع القياس لا بد وأن نستخدم وسائل وأدوات القياس حيث تعتبر الاختبارات والمقاييس من أهم وسائل القياس بالرغم من أنهما كثيراً ما يتداخلان في المعنى.

أما الاختبار فيعني في اللغة الامتحان أو التجربة ويعرفه جيمس آر مورو (2002) بأنه أداة أو وسيلة تستخدم للقيام بقياس معين قد تكون هذه الأداة مكتوبة أو شفوية، أو أداة ميكانيكية، أو نوع آخر كما يعرف كرونباخ Cronbach (1964) الاختبار بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر ويعرفه هيلر Heller بأنه قياس مقنن وطريقة للامتحان

6. تساعد في زيادة الدافعية لدى الطالبات نحو تحسين المستوى البدني لديهن.

أهداف الدراسة

1. بناء مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لتقييم بعض القدرات البدنية للطالبات المسجلات في مساق الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

تساؤلات الدراسة

1. ما المعايير التي توظف لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالجزء العملي لمساق الأعداد البدني؟
2. هل تتوزع نتائج الطالبات في اختبارات القدرات البدنية توزيعاً طبيعياً؟

الدراسات السابقة

لقد أجريت العديد من الدراسات والتي هدفت إلى بناء مستويات معيارية للياقة البدنية لطلبة كليات التربية الرياضية وعلى عينات مختلفة، فقد أجرى كل من حلاوة وبركات (2008) دراسة لتعرف مستوى القدرات البدنية للطلبة المستجدين، وذلك لبناء مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية لتقييم القدرات البدنية للطلبة المستجدين في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد توصل الباحثان إلى بناء مستويات معيارية لكل اختبار من الاختبارات وأوصيا باستخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطلبة.

وأجرى الرحاحلة (2006) دراسة هدفت إلى بناء معايير لبعض عناصر اللياقة البدنية للطالبات المستجيدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. وقد توصل الباحث إلى بناء مستويات معيارية لكل اختبار من الاختبارات وأوصى باستخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطالبات المستجيدات.

كما قام محمود أبراهيم شبر وآخرون (2005) بدراسة لوضع مستويات معيارية لاختبار القبول لطالبات قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين وقد تكونت من (8) اختبارات وقد بلغت عينة الدراسة من (201) طالبة من المرشحات للقبول وذلك خلال الأعوام الدراسية (1997-2003).

كما أجرى المغربي (2003) دراسة هدفت الي بناء مستويات معيارية ومسطرة مدرجة للياقة البدنية للطلبة المتقدمين للاتحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية، وقد توصل الباحث إلى بناء مستويات معيارية ومسطرة مدرجة لتقييم المستوى البدني للطلبة المتقدمين للاتحة التفوق الرياضي

والمهارية والمعرفية، وذلك للتغلب على المتطلبات الخاصة للمواد العملية لكلية التربية الرياضية، ولتعرف على القدرات البدنية للطالبات وتقييمها، وذلك لكون معظم الطالبات لم يخضعن للاختبارات البدنية كمتطلب خاص لمن يرغب بالإلتحاق بهذه الكلية، ولكون هذه المادة تدرس من قبل مجموعة من المدرسين من مدراس واتجاهات ومعارف وخبرات مختلفة، لا بد من توفير معايير تركز على اسس علمية بتقويم مستوى القدرات البدنية للطالبات واستخدام وسيلة علمية وموضوعية موحدة يتفق عليها جميع مدرسي المادة من أجل تقييم المستوى البدني للطالبات تقييماً علمياً وموضوعياً، وقد لاحظ الباحث ومن خلال خبرته التدريسية والتدريسية في مجال التدريب الرياضي عدم توفر معايير علمية موحدة خاصة بتقييم مستوى القدرات البدنية للطالبات، ونظراً لما توفره هذه المستويات المعيارية من سهولة في تقييم مستويات اللياقة البدنية على أسس علمية سليمة تتيح للطالبات فرصة الوقوف على المستوى الحقيقي الذي وصلن اليه من خلال المساق، وذلك من أجل العمل على تطوير وتحسين لياقتهن البدنية، ولأهمية الموضوع فقد دفع الباحث إلى محاولة بناء مستويات معيارية ومثبنة مقننة قد تسهم في مساعدة مدرسي المادة في توحيد المستويات المعيارية لتقييم القدرات البدنية للطالبات تقيماً علمياً وموضوعياً.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية اجراء مثل هذه الدراسة في توفير أداة موضوعية للحكم على مستوى اللياقة البدنية للطالبات في مساق الإعداد البدني بغرض:

1. المساعدة في عملية التقييم العملي (إعطاء درجة) للطالبات لمساق مادة الإعداد البدني في بداية وأثناء ونهاية الفصل الدراسي بطريقة موضوعية.
2. مقارنة تقدم الطالبات ببعضهن ببعض ومدى مستوى التطور من خلال المساق.
3. المساعدة في تقويم طرق التدريس والتدريب والمحتوى العلمي للمادة من خلال حساب مدى التحسن في مستوى اللياقة البدنية للطالبات.
4. تعد مرشداً ودليلاً لمستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.
5. تفيد في تحديد مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات في حالة إجراء الاختبارات القبليّة في بداية الفصل الدراسي، وذلك لتحديد مستوى التطور والتقدم في المستوى عند إجراء الاختبارات في نهاية الفصل الدراسي.

وأوصى باستخدامها.

القبضة والقوة الانفجارية بينما تفوق الصينيين في القوة النسبية في نفس الاختبارات ولم تسجل أي فروق دالة إحصائية في اختبار المرونة، وقد فسر الباحثان ذلك بسبب نوعية الغذاء ونمط الحياة لكلا المجتمعين الأمريكي والصيني.

كما أجرى كل من محسن محمد حمص ومحمد كامل عفيفي (1990) دراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لاختبار القدرات البدنية للطلاب المتقدمين للاتحاق بقسم التربية البدنية بكلية إعداد المعلمين بمنطقة جيزان بالمملكة العربية السعودية، وتكونت العينة من (250) طالباً وقد توصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية تمثلت في الدرجات المعيارية التائية حيث أوصى الباحثان باعتماد الدرجات المعيارية التائية لعملية الانتقاء والمفاضلة بين الطلاب المتقدمين.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة، والتي أشار معظمها إلى وضع مستويات معيارية للياقة البدنية ولعينات مختلفة، سواء كان لطلبة الجامعات من الذكور أو الإناث أو لتلاميذ المدارس في المراحل السنية المختلفة أو للطلبة المتحقين في كليات التربية الرياضية أو للطلبة المتقدمين للاتحة التفوق الرياضي، كما أشارت كثير من هذه الدراسات إلى أهمية الاختبار والقياس والتقييم، وذلك من أجل وضع درجات مئوية ومستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية، وذلك لدورها المساهم في معرفة وتقييم المستوى البدني للطلبة أو للأفراد.

واستفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد منهجية الدراسة الحالية وأسلوب اختيار عينة الدراسة وكذلك تعرف بعض الاختبارات الخاصة للقدرات البدنية قيد الدراسة الحالية أو ففي بناء مستويات معيارية.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها قامت بوضع درجات مئوية ومستويات معيارية لمستوى القدرات البدنية الخاصة للطلبات المشاركات في مساق الأعداد البدني الخاص بالجزء العملي لهذه المادة، وذلك من أجل تقييم قدراتهن البدنية.

مصطلحات الدراسة

الدرجات المعيارية: هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام الناتجة عن تطبيق الاختبارات والقياسات بغرض تفسير هذه الدرجات وتقييم نتائجها (علاوي، 1988)

وأجرت بدرية بنت خلفان الهادي (2001) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبات جامعة قابوس في سلطنة عمان على عينة من الطالبات بلغت (407) طالبة حيث تم تطبيق بطارية الأتحاد الأمريكي للرياضة والصحة وتكونت من أربع اختبارات وحيث تم بناء مستويات معيارية مئينية وفقاً للسنوات الدراسية الأربع وقد أوصت الباحثة بأعتماد المعايير التي توصلت إليها لتحديد مستوى اللياقة البدنية للطالبات.

وأجرت رانية الخطيب (2001) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة عند لاعبات الجمباز الأردنيات للمراحل السنية من (7-9) سنوات على عينة تكونت من (70) ناشئة حيث توصلت الباحثة إلى بناء معايير خاصة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لتلك الفئة.

كما أجرت راعدة قاسم عبدالله (1999) دراسة هدفت إلى بناء بطارية اختبار لقياس الأداء الحركي لتلميذات المرحلة الأساسية الدنيا حيث تم تطبيق (18) اختبار وقد تكونت العينة من (400) تلميذه وقد أسفرت الدراسة إلى بناء بطارية اختبار لقياس الأداء الحركي لتلميذات المرحلة الأساسية الدنيا.

كما أجرى مؤيد عبدالله الوحشه (1997) دراسة هدفت على التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف السابع والثامن والتاسع في محافظة إربد من خلال اختيار بعض الاختبارات لقياس اللياقة البدنية حيث توصل الباحث إلى بناء درجات مئوية للاختبارات المختارة وقد بلغت عينة الدراسة (1370) تلميذاً.

كما قامت نادية محمد زكي الحامولي (1996) بدراسة لوضع مستويات معيارية لاختبارات مشروع اللياقة البدنية لعام (1994-1995) لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس بإدارة شرق الإسكندرية وذلك للمرحلة السنية (10-11) سنة لتقييم الطلبة وتصنيفهم إلى مجموعات متجانسة وقد أشتملت العينة على (860) تلميذ وتلميذة، وقد توصلت الباحثة إلى بناء مستويات معيارية لكل اختبار من الاختبارات بحيث يجد كل تلميذ وتلميذة درجة معيارية تقابل كل رقم من الأرقام الخام التي يتم تسجيلها.

وهدف دراسة (HO&Dennis 1990) إلى مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلاب الجامعات الصينية وطلاب الجامعات الأمريكية الذكور، وتكونت عينة الدراسة من طلاب السنة الأولى وبواقع (261) طالباً صينياً و(112) طالباً أمريكياً، وقد خضعت الدراسة لبطارية اختبارات شملت قوة القبضة، القوة الانفجارية والمرونة، وقد تفوق الأمريكيين في اختبار قوة

بسرعة وتوافق ودقة وفقاً لمتطلبات المواقف المتغيرة (عبد الخالق عصام، 1981).
التوازن: قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات او الحركة (حسنين، 1995).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

مجتمع الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (70) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات في مساق الإعداد البدني للأعوام (2005-2006)، (2006-2007)، (2007-2008)، ويمثل هذا العدد ما مقداره 65% من مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 70 طالبة (مساق الأعداد البدني) من طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية والمسجلين لمساق الإعداد البدني خلال الأعوام الجامعية (2005-2006)، (2006-2007)، (2007-2008) حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تمت جميع الاختبارات في ملاعب وصالات كلية التربية الرياضية، ويوضح الجدول رقم (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والحد الأدنى والأعلى لمتغيرات العمر، الطول والوزن.

الدرجة المثبتة: هي الدرجة التي تدل على المرتبة المثوية التي يحتلها الفرد بالنسبة لمجموعة من الأفراد مماثل حالتهم حالته وفق الظاهرة المدروسة (عدس، 1999).

الدرجة الخام: هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد نتيجة تطبيقه للاختبارات أو أي أداة قياس كما هي دون إجراء أي معالجة إحصائية لها (حسنين، 1987).

اللياقة البدنية: تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة (حمدان وعبد الرزاق، 2001).

القوة: هي إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997).

السرعة: كفاءة الفرد على إنهاء عمل حركي تحت الظروف المعطاة في أقصر وقت ممكن (عبد الخلق عصام، 1981).

القوة الانفجارية: هي عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في أداء أقصى قوة في أقل زمن ممكن (عبد الجبار واحمد بطوسي. بدون ذكر سنة طبع).

التحمل: التحمل العام هو المقدرة على الأستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وأنتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي (بلاتونوف، 1986) نقلاً عن أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1997.

المرونة: تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل (أبو العلا، 199).

الرشاقة: كفاءة الفرد على التحكم في وضع واتجاه جسمه

الجدول (1) توصيف عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر والوزن والطول (طالبات)

الحد الأعلى	الحد الأدنى	الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
22	18	0.78	1.28	19.271	العمر (سنة)
72	50	-0.26	5.29	62.128	الوزن (كغم)
175	155	0.47	4.98	166.12	الطول (سم)

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

صدق الاختبار

وقد تبين بأن الاختبارات المستخدمة في الدراسة المعنية لها معامل صدق في كثير من الدراسات والأبحاث السابقة ومع ذلك قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى بحيث تم عرض

يتضح من خلال الجدول (1) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات العمر والوزن والطول والحد الأعلى والحد الأدنى، وتشير قيم معاملات الالتواء إلى اعتدالية توزيع بيانات هذه المتغيرات، فقد انحصرت قيم الالتواء ما بين -0.26 للوزن و0.78 للعمر وهي قيم تتدرج ضمن المدى الطبيعي لمعاملات الالتواء ± 0.3 .

من أجل حساب ثبات الاختبارات المستخدمة والتأكد من مدى مناسبتها للتطبيق على عينة الدراسة فقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) وذلك بفارق زمني وقدره أسبوع واحد وقد تم تطبيقه على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة وعددهم 15 (11 طالبة اكملن الاختبارات فقط) طالبة حيث تم استبعادهم فيما بعد من عينة الدراسة ويشير الجدول رقم (2) نتائج الاختبار وإعادة الاختبار، وحيث يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ما بين القياس الأول والقياس الثاني لحساب معاملات الثبات.

اختبارات الدراسة

لقد أشتملت الدراسة على ثمانية اختبارات كما هو موضح في الملحق 1 إلى 8 وهي (الجري 1600 م، عدو 50 م، الوثب للأعلى، ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف، الجري الارتدادي 4x10 م، الضغط على اليدين، الجلوس من الرقود والتوازن الثابت) حيث تقيس هذه الاختبارات الصفات البدنية المطلوبة لمساق الإعداد البدني وحسب رأي الخبراء (يبين الملحق رقم (1) أسماء الخبراء).

الاختبارات على مجموعة من الخبراء (الملحق رقم (9) يبين أسماء الخبراء) في مجال اللياقة البدنية والاختبارات سواء من داخل الجامعة الأردنية أو من خارجها حيث تم عرض مجموعة من الاختبارات على الخبراء، تم إخبار مجموعة من هذه الاختبارات لملائمتها للتطبيق على عينة الدراسة موضع البحث.

موضوعية الاختبار

لقد تم توضيح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار للطالبات المشاركات في الاختبارات البدنية بشكل واضح من قبل المحكمين قبل البدء في إجراء الاختبارات، حيث تم إعطاء محاولة كتجربة لكل طالبة قبل البدء بتطبيق الاختبار، وقد تم الاستعانة بمجموعة من الزملاء العاملين في مجال الرياضة، وذلك للمساعدة في تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به، وقد تم أخذ متوسط الزمن للمحكمين لكل اختبار من اختبارات الدراسة عن طريق معامل الارتباط بين المحكمين، وذلك من أجل الدقة والموضوعية في تقييم نتائج الاختبارات.

ثبات الاختبار

الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ما بين القياس الأول والقياس الثاني لحساب معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة (طالبات عدد 11)

الاختبارات	الاختبار الأول		الاختبار الثاني		معامل الارتباط
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
جري 1600 م	9.13	1.28	9.49	1.41	0.97
عدو 50 م	9.10	0.88	9.43	0.94	0.93
الجري الارتدادي 40م	11.58	1.25	12.03	1.38	0.97
الوثب للأعلى	31.40	7.22	31.18	8.18	0.95
الجلوس من الرقود	44.30	12.38	45.10	12.22	0.96
ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف	15.10	4.38	15.00	3.43	0.88
الضغط على اليدين	28.50	8.27	28.60	7.57	0.94
التوازن	7.92	3.07	7.71	2.76	0.91

عرض النتائج ومناقشتها

تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية باستخدام الدرجة المعيارية المئينية كما تم استخدام المنحنى الطبيعي في تعيين المستويات المعيارية.

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء والحددين الأدنى والأعلى بالإضافة إلى استخراج الرتبة المئينية والنسب المئوية والتكرارات والمستويات المعيارية لكل اختبار من اختبارات الدراسة، ومن أجل الوصول إلى الدرجات المعيارية تم

الجدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحد الأدنى والحد الأعلى والالتواء لمتغيرات الدراسة لجميع أفراد عينة الدراسة وعددهم 70 طالبة.

الالتواء	الحد الأقصى	الحد الأدنى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
- .14	11.08	7.25	1.16	9.28	جري 1600م
- .50	10.05	7.13	.84	8.83	عدو 50م
- .28	14.20	10.01	1.31	12.32	الجري الارتدادي
0.27	53.00	20.00	9.48	34.37	الوثب للأعلى
0.51	81.00	19.00	16.08	43.74	الجلوس من الرقود
- .07	25+	3+	5.17	14.97	ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف
0 .38	45.00	11.00	9.54	27.66	الضغط على اليدين
0.70	15.22	3.00	3.69	7.34	التوازن

التي توظف لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالجزء العملي لمساق الإعداد البدني، فقد قام الباحث بإعداد جداول المستويات المعيارية المئينية لكل من الاختبارات التي تم اعتمادها في الدراسة والتي تمثل أهم العناصر البدنية لمساق الإعداد البدني (الجزء العملي للمادة) والجداول 4 إلى 11 توضح الرتب المئينية المحسوبة لكل من الاختبارات الثمانية.

يبين الجدول رقم (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات اختبارات الدراسة، وتشير قيم معاملات الالتواء والتي انحصرت بين -0.07 و 0.70 إلى اعتدالية توزيع بيانات هذه المتغيرات لدى الطالبات حيث ان المدى الطبيعي لمعاملات الالتواء ما بين ± 3 . وللاجابة على التساؤل الأول، ما هي المستويات المعيارية

الجدول رقم (4) الدرجة الخام والرتبة المئينية لاختبار الجري 1600 م (طالبات عد 70).

الرتبة المئينية	الدرج الخام										
13.0	10.69	30.4	10.12	46.4	9.45	63.8	8.62	82.2	7.87	100	7.25
11.6	10.75	29.0	10.13	44.9	9.56	62.3	8.72	79.7	7.96	98.6	7.31
10.1	10.81	27.5	10.19	43.5	9.59	60.9	8.81	78.3	8.08	95.7	7.41
8.7	10.88	26.1	10.21	42.0	9.62	59.4	8.85	76.8	8.18	94.2	7.45
7.2	10.91	24.6	10.22	40.6	9.67	58.0	8.97	75.4	8.22	92.8	7.47
5.8	10.95	23.2	10.33	39.1	9.71	56.5	8.99	73.9	8.35	91.3	7.52
4.3	10.98	21.7	10.38	37.7	9.76	55.1	9.11	72.5	8.37	89.9	7.61
2.9	11.02	20.3	10.44	36.2	9.85	53.6	9.22	71.0	8.41	88.4	7.65
1.4	11.08	18.8	10.46	34.8	9.89	52.2	9.33	69.6	8.45	87.0	7.68
		17.4	10.52	33.3	9.91	50.7	9.38	68.1	8.52	85.5	7.75
		15.9	10.62	32.8	9.97	49.3	9.43	66.7	8.55	84.1	7.79
		14.5	10.66	31.9	10.04	47.8	9.44	65.2	8.58	82.6	7.85

7.25 دقيقة تقابلها رتبة مئينية قدرها 100 بينما كانت أدنى درجة خام 11.08 دقيقة وهي تقابل رتبة مئينية قيمتها 1.4.

يبين الجدول رقم (4) قيم المعايير التي توصلت إليها الدراسة من خلال الجري 1600 م لقياس التحمل الدوري والتنفسي للطالبات، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام كانت

الجدول رقم (5) الدرجة الخام والرتبة المئينية لاختبار العدو 50م (طالبات عدد 70)

الرتبة المئينية	الدرج الخام										
13.0	9.76	30.4	9.42	47.8	9.15	65.2	8.63	82.6	7.77	100	7.13
11.6	9.77	29.0	9.45	46.4	9.17	63.8	8.69	81.2	7.82	98.6	7.14
10.1	9.79	27.5	9.46	44.9	9.19	62.3	8.75	79.7	8.07	97.1	7.18
8.7	9.81	26.1	9.48	43.5	9.22	60.9	8.78	78.3	8.12	95.7	7.25
7.2	9.88	24.6	9.51	42.0	9.23	59.4	8.85	76.8	8.21	94.2	7.27
5.8	9.91	23.2	9.53	40.6	9.25	58.0	8.88	75.4	8.22	92.8	7.31
4.3	9.96	21.7	9.55	39.1	9.27	56.5	8.89	73.9	8.26	91.3	7.47
2.9	9.97	20.3	9.61	37.7	9.29	55.1	8.93	72.5	8.29	89.9	7.52
1.4	10.05	18.8	9.66	36.2	9.31	53.6	8.95	71.0	8.42	88.4	7.56
		17.4	9.69	34.8	9.33	52.2	8.98	69.6	8.53	87.0	7.61
		15.9	9.71	33.3	9.34	50.7	9.04	68.1	8.54	85.5	7.71
		14.5	9.73	31.9	9.39	49.3	9.11	66.7	8.59	84.1	7.75

ثانية وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 100 بينما كانت أدنى درجة خام 10.05 ثانية وهي تقابل رتبة مئينية قيمتها 1.4.

بين الجدول رقم (5) قيم المعايير التي توصلت اليها الدراسة من خلال العدو 50م لقياس السرعة لدى عينة الطالبات، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام كانت 7.13

الجدول رقم (6) الدرجة الخام والرتبة المئينية لاختبار الجري الارتدادي 10×4م (طالبات عدد 70).

الرتبة المئينية	الدرج الخام										
14.3	13.85	31.4	13.32	48.6	12.63	65.7	11.75	82.9	10.91	100	10.01
12.9	13.87	30.0	13.38	47.1	12.67	64.3	11.79	81.4	10.98	98.6	10.03
11.4	13.91	28.6	13.42	45.7	12.73	62.9	11.82	80.00	11.05	97.1	10.05
10.0	13.94	27.1	13.49	44.3	12.82	61.4	11.89	78.6	11.12	95.7	10.12
8.6	13.98	25.7	13.52	42.9	12.89	60.00	11.97	77.1	11.16	94.3	10.15
7.1	14.02	24.3	13.55	41.4	12.92	58.6	12.09	75.7	11.21	92.9	10.18
5.7	14.05	22.9	13.59	40.0	12.97	57.1	12.15	74.3	11.29	91.4	10.22
4.3	14.08	21.4	13.62	38.6	13.05	55.7	12.22	72.9	11.33	90.00	10.29
2.9	14.11	20.0	13.69	37.1	13.08	54.3	12.29	71.4	11.47	88.6	10.45
1.4	14.20	18.6	13.73	35.7	13.12	52.9	12.35	70.0	11.51	87.1	10.55
		17.1	13.78	34.3	13.17	51.4	12.45	68.6	11.55	85.7	10.62
		15.7	13.82	32.9	13.21	50.0	12.52	67.1	11.59	84.3	10.84

يتبين أن أفضل قيمة خام كانت 10.01 ثانية، وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 100 بينما كانت أدنى درجة خام 14.20 ثانية وهي تقابل رتبة مئينية قيمتها 1.4.

يبين الجدول رقم (6) قيم المعايير التي توصلت اليها الدراسة من خلال الجري الارتدادي والذي يقيس عنصر الرشاقة لدى الطلبة من خلال اختبار الجري 10×4م حيث

الجدول رقم (7) الدرجة الخام والرتبة المئينية لاختبار الوثب للأعلى (طالبات عدد 70).

الرتبة المئينية	الدرج الخام										
7.4	21.00	25.9	26.00	44.4	32.00	63.0	37.00	81.5	43.00	100	53.00
3.7	20.00	22.2	25.00	40.7	31.00	59.3	36.00	77.8	42.00	96.2	51.00
		18.5	24.00	37.0	29.00	55.6	35.00	74.1	41.00	92.6	49.00
		14.8	23.00	33.3	28.00	51.9	34.00	70.4	39.00	88.9	45.00
		11.1	22.00	29.6	27.00	48.1	33.00	66.7	38.00	85.2	44.00

من الطلبة المشاركين بالمساق، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام كانت 53 سم وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 100 بينما كانت أدنى درجة خام قيمتها 20 سم وهي تقابل رتبة قدرها 3.7.

يبين الجدول رقم (10) قيم المعايير التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار الوثب للأعلى الذي يعتبر مؤشر لعنصر القوة الانفجارية للرجلين (قوة الدفع للأعلى) لعينة الدراسة

الجدول رقم (8) الدرجة الخام والرتبة المئينية لاختبار الجلوس من الرقود (طالبات عدد 70)

الرتبة المئينية	الدرج الخام										
10.3	23.00	28.2	32.00	46.2	39.00	64.1	48.00	82.1	58.00	100	81.00
7.7	22.00	25.6	31.00	43.6	38.00	61.5	47.00	79.5	57.00	97.4	79.00
5.1	21.00	23.1	29.00	41.0	37.00	59.0	46.00	76.9	55.00	94.9	73.00
2.6	19.00	20.5	28.00	38.5	36.00	56.4	45.00	74.4	54.00	92.3	65.00
		17.9	27.00	35.9	35.00	53.8	44.00	71.8	53.00	89.7	62.00
		15.4	26.00	33.3	34.00	51.3	42.00	69.2	52.00	87.2	61.00
		12.8	25.00	30.8	33.00	48.7	41.00	66.7	49.00	84.6	59.00

المشاركين بالمساق، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام كانت 81 تكرار وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 100 بينما كانت أدنى درجة خام قيمتها 19 تكرار وهي تقابل رتبة قدرها 2.6.

يبين الجدول رقم (9) قيم المعايير التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار الجلوس من الرقود الذي يعتبر مؤشر لعنصر التحمل لعضلات البطن لعينة الدراسة من الطلبة

الجدول رقم (9) الدرجة الخام والرتبة المئينية لاختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (طالبات عدد 70)

الرتبة المئينية	الدرجة الخام	الرتبة المئينية	الدرجة الخام	الرتبة المئينية	الدرجة الخام	الرتبة المئينية	الدرجة الخام
18.2	6	45.5	12	72.2	18	100	25
13.6	5	40.9	11	68.2	17	95.5	24
9.1	4	36.4	10	63.6	16	90.9	23
4.5	3	31.8	9	59.1	15	86.4	21
		27.3	8	54.5	14	81.8	20
		22.7	7	50.0	13	77.3	19

25 سم وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 100 بينما كانت أدنى درجة خام +3 سم وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 4.5.

يبين الجدول رقم (4) قيم المعايير التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (المرونة) للطلاب، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام كانت +

الجدول رقم (10) الدرجة الخام والرتبة المئينية لاختبار الضغط على اليدين (طالبات عدد 70).

الرتبة الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام	الدرج الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام
45.00	100	38.00	83.3	32.00	66.7	27.00	50.0	22.00	33.3	17.00	13.3
42.00	96.7	37.00	80.0	31.00	63.3	26.00	46.7	21.00	30.0	16.00	10.0
41.00	93.3	36.00	76.7	30.00	60.0	25.00	43.3	20.00	26.7	14.00	10.0
40.00	90.0	34.00	73.3	29.00	56.7	24.00	40.0	19.00	20.0	12.00	6.7
39.00	86.7	33.00	70.0	28.00	53.3	23.00	36.7	18.00	16.7	11.00	3.3

قيمة خام كانت 45 تكرر وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 100 بينما كانت أدنى درجة خام قيمتها 11 تكرر وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 3.3.

يبين الجدول رقم (8) قيم المعايير التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار الضغط على اليدين الذي يعتبر مؤشر لعنصر التحمل لعضلات الذراعين والكتفين لعينة الدراسة من الطلبة المشاركين بالمساق، حيث يتبين أن أفضل

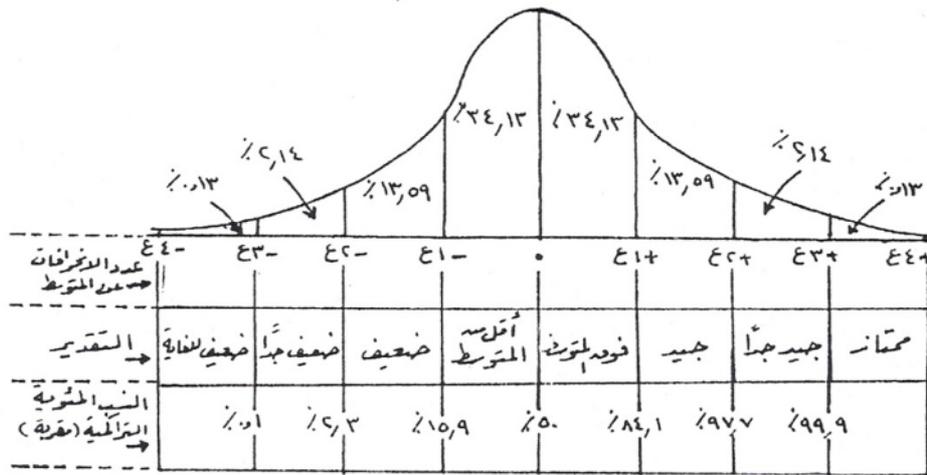
الجدول رقم (11) الدرجة الخام والرتبة المئينية لاختبار التوازن (طالبات عدد 70).

الرتبة الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام	الدرج الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام	الرتبة المئينية	الدرج الخام
15.22	100.0	11.01	81.8	7.78	63.6	6.20	45.5	4.11	27.3	3.23	9.1
15.12	98.2	10.8	80.0	7.62	61.8	6.12	43.6	4.10	25.5	3.20	7.3
14.34	96.4	10.50	78.2	7.20	60.0	5.06	41.8	4.09	23.6	3.04	5.5
14.32	94.5	10.40	76.4	7.12	58.2	5.04	40.0	4.00	21.8	3.02	3.6
14.10	92.7	9.65	74.5	7.10	56.4	5.00	38.2	3.90	20.0	3.00	1.8
13.40	90.9	9.10	72.7	7.04	54.5	4.92	36.4	3.81	18.2		
13.12	89.1	8.73	70.9	6.60	52.7	4.78	34.5	3.78	16.4		
13.00	87.3	8.70	69.1	6.45	50.9	4.50	32.7	3.46	14.5		
11.80	85.5	8.50	67.3	6.30	49.1	4.34	30.9	3.39	12.7		
11.02	83.6	8.10	65.5	6.24	47.3	4.32	29.1	3.24	10.9		

الطالبات في اختبارات القدرات البدنية توزيعاً طبيعياً، ومن أجل التعرف إلى الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية المقابلة لها حسب التوزيع الطبيعي وعدد الطالبات والنسبة المئوية لكل مستوى معياري حيث الجداول 12 إلى 19 تبين توزيع أفراد العينة ضمن المنحنى الطبيعي في كل اختبار من اختبارات الدراسة وكما هو موضح بالشكل رقم (1).

يبين الجدول رقم (11) قيم المعايير التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار التوازن الذي يعتبر مؤشر لعنصر التوازن لعينة الدراسة من الطلبة المشاركين بالمساق، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام كانت 15.22 ثانية وهي تقابل رتبة مئينية قدرها 100 بينما كانت أدنى درجة خام قيمتها 3 ثانية وهي تقابل رتبة قدرها 1.8.

وللإجابة عن التساؤل الثاني في الدراسة، هل تتوزع نتائج



(علاوي ، رضوان : ١٩٧٩ : ١٦٤)

الشكل رقم (1) المنحنى الاعدالي وخصائصه المختلفة

الجدول رقم (12) توزيع أفراد العينة في اختبار الجري 1600م ضمن المنحنى الطبيعي

المستوى	الفئة	العدد (التكرار)	النسبة المئوية
-	6.95 فما دون	-	
جيد	8.12 - 6.96	14	20%
فوق المتوسط	9.28 - 8.13	25	35%
تحت المتوسط	10.44 - 9.29	23	32.85%
ضعيف	11.06 - 10.45	7	10%
ضعيف جداً	11.07 فما فوق	1	1.42%

يعود وقوع هذه النسبة من عينة الدراسة في اختبار الجري 1600م فوق متوسط الدرجات المعيارية إلى أن طبيعة عنصر التحمل تعتبر من الصفات المكتسبة التي يمكن تنميتها وتطويرها تبعاً لمقدار الوحدات التدريبية والموجهة لتنمية هذا العنصر والذي بدوره يؤثر على بقية العناصر البدنية الأخرى، وخاصة عند تعلم بعض المهارات الحركية التي تتطلب التحمل.

يبين الجدول رقم (12) توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة الثالثة والرابعة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي، اللتين تمثلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين 67.85% مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن المنحنى الطبيعي هي 68% تقريباً.

الجدول رقم (13) توزيع أفراد العينة في اختبار العدو 50م ضمن المنحنى الطبيعي

المستوى	الفئة	العدد (التكرار)	النسبة المئوية
جيد جداً	6.34 فما دون	-	
جيد	7.19 - 6.35	9	12.85%
فوق المتوسط	8.83 - 7.20	22	37.14%
تحت المتوسط	9.67 - 8.84	26	37.14%
ضعيف	10.51 - 9.68	10	14.28%
ضعيف جداً	10.52 فما فوق	3	4.28%

النحنى الطبيعي هي 68%.
أما بالنسبة إلى عنصر السرعة، فيعود وقوع غالبية عينة الدراسة تحت مستوى المتوسط، إلى أن طبيعة عنصر السرعة تعتبر من الصفات الموروثة ومن الصعب تطويرها وتمييزها إلا بحدود ضيقة جداً.

يبين الجدول رقم (13) توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة الثالثة والرابعة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي واللذان يمثلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين 68.56% مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن

الجدول رقم (14) توزيع أفراد العينة في اختبار الجري الإرتدادي 10x4م ضمن المنحنى الطبيعي

المستوى	الفئة	العدد (التكرار)	النسبة المئوية
جيد جداً	9.71 فما دون	-	-
جيد	11.01 - 9.72	5	7.14%
فوق المتوسط	12.32 - 11.02	19	27.14%
تحت المتوسط	13.63 - 12.33	30	42.85%
ضعيف	14.94 - 13.64	10	14.28%
ضعيف جداً	14.95 فما فوق	6	8.57%

هي 68%.
أما بالنسبة إلى عنصر الرشاقة، فيعود وقوع غالبية عينة الدراسة تحت مستوى المتوسط، إلى أن طبيعة عنصر الرشاقة تعتبر من الصفات الهامة والتي تحتاج إلى عنصر السرعة، وبالرجوع إلى الجدول رقم (13) نجد أن هنالك ضعفاً واضحاً في عنصر السرعة مما يؤثر على عنصر الرشاقة.

يبين الجدول رقم (14) توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة الثالثة والرابعة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي، واللذين يمثلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين 69.99% مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن المنحنى الطبيعي

الجدول رقم (15) توزيع أفراد العينة في اختبار الوثب للأعلى ضمن المنحنى الطبيعي

المستوى	الفئة	العدد (التكرار)	النسبة المئوية
ضعيف جداً	15.40 فما دون	-	-
ضعيف	24.89 - 15.41	10	14.28%
تحت المتوسط	34.37 - 24.90	27	38.57%
فوق المتوسط	43.85 - 34.38	22	31.42%
جيد	53.33 - 43.86	8	11.48%
جيد جداً	53.34 فما فوق	3	4.28%

غالبية عينة الدراسة تحت مستوى المتوسط، إلى أن طبيعة عنصر القوة الانفجارية للرجلين، تعتبر من الصفات المهمة التي تحتاج إلى عنصر القوة والسرعة في نفس الوقت، وبالرجوع إلى الجدول رقم (13) نجد أن هنالك ضعفاً واضحاً في عنصر السرعة مما يؤثر على عنصر القوة الانفجارية، ووجود 3 طالبات في مستوى جيد جداً نظراً لكونهن لاعبات منتخب وطني في الكرة الطائرة وألعاب القوى.

يبين الجدول رقم (15) توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة الثالثة والرابعة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي واللذان يمثلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين 69.99% مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن المنحنى الطبيعي هي 68%.
أما فيما يتعلق في عنصر القوة الانفجارية، فيعود وقوع

الجدول رقم (16) توزيع أفراد العينة في اختبار الجلوس من الرقود ضمن المنحنى الطبيعي

المستوى	الفئة	العدد (التكرار)	النسبة المئوية
ضعيف جداً	11.57 فما دون	1	1.42%
ضعيف	11.58 – 27.66	6	8.57%
تحت المتوسط	27.65 – 43.74	27	38.57%
فوق المتوسط	43.75 – 59.82	21	30.0%
جيد	59.83 – 75.90	11	15.71%
جيد جداً	81.00 فما فوق	4	5.71%

المنحنى الطبيعي هي 68%. من خلال الجدول رقم (16) نجد بأن غالبية الطالبات يقعن ضمن النسبة فوق المتوسط، مما يدل على تطور هذا العنصر والذي يعتمد على قوة التحمل لعضلات البطن، حيث يعتبر هذا العنصر من العناصر البدنية التي يمكن ترميتها وتطويرها.

يبين الجدول رقم (16) توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة الثالثة والرابعة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي، اللتين تمثلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين 68.57% مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن

الجدول رقم (17) توزيع أفراد العينة في اختبار ثني الجذع ضمن المنحنى الطبيعي

المستوى	الفئة	العدد (التكرار)	النسبة المئوية
ضعيف جداً	4.52 فما دون	1	1.42%
ضعيف	4.53 – 9.80	5	7.14%
تحت المتوسط	9.79 – 14.97	20	28.57%
فوق المتوسط	14.98 – 20.14	28	40%
جيد	20.15 – 25.30	11	15.71%
جيد جداً	25.31 فما فوق	4	5.71%

المنحنى الطبيعي هي 68%. وبالنظر إلى الجدول رقم (17) نجد أن غالبية الطالبات يقعن فوق النسبة فوق المتوسط مما يدل على تطور عنصر المرونة، علماً بأن هنالك كثيراً من الدراسات اثبتت بأن الإناث يمتلكن مستوى جيد من المرونة بالنسبة بالمقارنة بالذكور من أقرانهم.

يبين الجدول رقم (17) توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة الثالثة والرابعة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي، اللتين تمثلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين 68.57% مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن

الجدول رقم (18) توزيع أفراد العينة في اختبار الضغط على اليدين ضمن المنحنى الطبيعي

المستوى	الفئة	العدد (التكرار)	النسبة المئوية
ضعيف جداً	8.57	-	-
ضعيف	8.58 – 18.12	9	12.85%
تحت المتوسط	18.11 – 27.66	23	32.85%
فوق المتوسط	27.67 – 37.29	25	35.71%
جيد	37.30 – 46.74	10	14.28%
جيد جداً	46.75 فما فوق	3	4.28%

الفئتين 68.57 مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن النحني الطبيعي هي 68%.

من خلال الجدول رقم (19) نجد بأن النسبة الكبرى من عينة الدراسة وقعت فوق النسبة فوق المتوسط، مما يدل على أن الطالبات يتمتعن بنسبة عالية من التوازن، مما يدل على أن الإناث يتقن ويتفوقن بالرياضات التي تحتاج إلى عنصر التوازن كما هو الحال في رياضة الجمباز.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. تم التوصل إلى بناء درجات معيارية مئضية لعناصر اللياقة البدنية للطالبات لمساق الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تقيس مكونات اللياقة البدنية والتي سبق ذكرها.

2. لقد حققت نتائج الاختبارات على عينة الدراسة التوزيع الطبيعي لها حيث كانت ضمن المنحني الطبيعي ، وبالتالي يمكن استخدامها على طالبات المساق.

التوصيات

وفي ضوء الاستنتاجات أمكن للباحث التوصل إلى التوصيات التالية:

1. استخدام الدرجات المعيارية التي تم بناؤها في عملية تقييم واختبار الطالبات في الجزء العملي لمساق الإعداد البدني لطالبت كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

2. إجراء دراسات مشابهة لبناء مستويات معيارية للقوة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة.

3. إجراء دراسات مشابهة لبناء مستويات معيارية للاختبارات المهارية والنفسية للطلبة ولكلا الجنسين.

الخطيب، رانية. 2001. " بناء مستويات معيارية للصفات البدنية عند ناشئات الجمباز في الأردن". رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية.

إبراهيم عبد المجيد مروان. 1999. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياسات في التربية الرياضية. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

أحمد عبد الفتاح، أبو العلا. 1997. " التدريب الرياضي : الأسس

يبين الجدول رقم (18) توزع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة الثالثة والرابعة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي، اللتين تمثلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحني الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين 68.56% مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن النحني الطبيعي هي 68%.

أما بالنسبة لمتغير الضغط على اليدين، فيمكن الإشارة بأن قوة تحمل الزراعين عند الطالبات الذين جاءت مستوياتهن فوق المتوسط إشارة إلى أن الطالبات يمتلكن نسبة عالية من التحمل في معظم الاختبارات التي تتميز بعنصر التحمل.

الجدول رقم (19) توزيع أفراد العينة في اختبار التوازن ضمن المنحني الطبيعي

المستوى	الفئة	العدد (التكرار)	النسبة المئوية
ضعيف جداً	-	-	-
ضعيف	3.65 فما دون	5	7.14%
تحت المتوسط	3.66 - 7.34	20	28.57%
فوق المتوسط	7.35 - 11.03	28	40%
جيد	11.04 - 14.72	10	14.28%
جيد جداً	14.73 فما فوق	7	10%

يبين الجدول رقم (19) توزع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة الثالثة والرابعة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي، اللتين تمثلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحني الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين

المراجع

الرحاطة، وليد. 2006. "بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية". مجلة مؤته للبحوث والدراسات، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع.

المغربي، عربي. 2003. " بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية.

- الأردن.
 عبدالحميد، كمال. وحسنين، محمد صبحي. 1997. "اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية -الأعداد البدني-طرق القياس)، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد. ورضوان، محمد نصر الدين. 1988. "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد. ورضوان، محمد نصر الدين. 1982. "اختبارات الأداء الحركي. دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد. ورضوان، محمد نصر الدين. 1979. "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي". الطبعة الأولى. دار الفكر العربي.
- عبد الخالق، عصام. 1981. "التدريب الرياضي. نظريات-تطبيقات. دار المعارف، الطبعة الرابعة.
- فتحي، راغدة قاسم عبدالله. 1999. "بناء بطارية اختبار لقياس الأداء الحركي لتلميذات المرحلة الأساسية الدنيا". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا / الجامعة الأردنية.
- قيس ناجي، عبد الجبار. ويطويسي، أحمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. جامعة بغداد بدون سنة طبع محمود زيتون، عايش. 1984. "أساسيات الإحصاء الوصفي. الطبعة الأولى، دار عمار للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- Anastasi, M., 1954 Psychological Testing, The Macmillan Co., New York.
- Baumgartner, T, A., and A. Jackson. 1999 Measurement for Evaluation in Physical Education and exercise science. 6th ed.
- Baumgartner, A., & Jackson, A. S. 1975 Measurement for Evaluation in Physical Education, Houghton Mifflin Co., Boston.
- Baumgartner, T, A., 1968 Applicability of Spearman-Brown Prophecy Formula when Applied to Physical Performance Test, in: The Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education and Recreation.
- Cronbach, L. J. 1964 Essentials of psychological testing. New York.
- Grosser, M. & Starischka, St. 1986 Konditions-tests. BLV Verlagsgesellschaft, mbH, Munchen.
- Ho, K & Dennis, C. 1990 Comparison of Selected Physical Parameters Between American and Chinese College, Student American Educational Research Association, Boston.
- Haag, H. & Dassel, H. 1981 Fitness-Tests. Verlag Hofmann, Schondorf.
- James, R. Morrow, Jr. Allen, W. Jakson. James, G. Disch. Dale, P. Mood. 2000 Measurement and Evaluation in Human Performance. 2th ed. U.S.A.
- الفسبولوجية. دار الفكر العربي، القاهرة.
- الوحشة مؤيد عبدالله. 1997. "مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية العليا". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- الحامولي، نادية محمد زكي. 1996. "وضع مستويات معيارية لاختبارات مشروع اللياقة لعام 1995-1996 لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس بإدارة شرق الإسكندرية، المؤتمر العلمي الثاني - نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي، كلية التربية الرياضية / جامعة أسيوط.
- العقوم، شفيق. 1982. "مبادئ في الإحصاء. منشورات مكتبة النهضة الإسلامية، عمان - الأردن.
- أنستازي وآخرون. 1969. ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية، المجلد الثاني (الميادين النظرية)، الطبعة الثالثة، ترجمة يوسف مراد، دار المعارف بمصر، القاهرة.
- جيمس آر مورو وآخرون. 2002. القياس والتقييم في الأداء الإنساني، الطبعة الأولى، ترجمة د. سعيد بن أحمد الرفاعي، الرياض.
- جعفر العرجان، د. هاشم الكيلاني. 2001. مستوى اللياقة البدنية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة العمرية (16-18) عام
- ج. ب. جيلفورد وآخرون. 1969. ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية، الجزء الثاني، ترجمة يوسف مراد وآخرون، دار المعارف، القاهرة.
- حلاوة، رامي وبركات، حسام. 2008 بناء مستويات معيارية مئبية لتقييم مستوى القدرات البدنية للطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية..
- حمدان ساري، سليم عبد الرزاق نورما. 2001. "اللياقة البدنية والصحة، دار وائل للطباعة والنشر، عمان-الأردن.
- حسانين، محمد صبحي. 1995. "القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة. دار الفكر العربي، مصر.
- حمص، محسن محمد. ومحمد، كامل عفيفي. 1990. " وضع مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين لقسم التربية البدنية بكلية أعداد المعلمين بجزان، نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية / مصر.
- رمزية الغريب. 1977: التقييم والقياس النفسي والتربوي، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- سيد، نصرالدين أحمد. 2003. "فسبولوجيا الرياضة. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شبر، محمود أبراهيم وآخرون. 2005. " وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية / جامعة البحرين. " مجلة التربية الرياضية / جامعة بغداد. (المجلة 14)، العدد الأول.
- عدس، عبد الرحمن. 1999. "مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس. الطبعة الخامسة، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان،

Rapp, G. & Schoder, G. 1995 Motorische Testverfahren. CD-Verlagsgesellschaft, Stuttgart.

Willimczik, K. 1999 Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft-Statistik im Sport. Czwalina Verlag, Hamburg.

Dubuque, IA: McGraw-Hill.

James, R. Morrow, Jr and et al. 1995 Measurement and evaluation in human performance. Champaign.

Nunnally, J.C.1978 Psychometric theory. New York: McGraw-Hill.

Construting Percentiles Norms for Some Physical Fitness Norms for Female Students in The Physical Conditionig Course at The Faculty of Physical Education.

*Mohammed Khaled Bakir **

ABSTRACT

The purpose of the current study was to evaluate the physical fitness components levels for female students were participated in the physical Conditionig course at the faculty of physical education at the University of Jordan during the study years (2005-2006) (2006-2007) (2007-2008). Seventy female students (n = 70) were selected randomly participated in this study, eight fitness tests were selected (muscle endurance, explosive power, speed, flexibility, agility , respiratory endurance and static balance).The descriptive approach was used as statistical treatment, Means, standard deviation, minimum, maximum, skewness, percentile ranks was used. It was recommended to utilize the norms obtained to construct percentil norms to assess the practical part of the course.

Keywords: Standard Levels; Physical Fitness.

* Faculty of physical Education, University of Jordan. Received on 2/11/2009 and Accepted for Publication on 28/7/2011.