

بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في
كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية
د. عدي عادل دراغمة

المخلص

هدفت الدراسة التعرف الى إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية (جامعة النجاح الوطنية، جامعة خضوري، جامعة القدس والجامعة العربية الأمريكية) والبالغ عددهم (190) طالبا و(174) طالبة، تم اختيارهم بطريقة العمدية من الطلبة المقبولين من طلبة سنة أولى ممن خضعوا الى اختبار القدرات في جامعتهم. وتكونت أداة الدراسة من مجموعة من الاختبارات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة العضلية، التحمل)، وبعد جمع البيانات في الجامعات الفلسطينية لهذه الفئة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج . أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلبة في الاختبارات المستخدمة البدنية كانت متوسطا، وتم بناء مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلبة والطالبات. يوصي الباحثان بضرورة اعتماد المستويات المعيارية التي توصلت لها الدراسة الحالية في عملية اختيار وقبول الطلبة الجدد في الجامعات الفلسطينية في أقسام وكليات التربية الرياضية ، على أن يكون هنالك نظام موحد ذو معايير عملية لجميع الجامعات الفلسطينية .

الكلمات المفتاحية : بناء مستويات معيارية ، اختبارات اللياقة البدنية

**Establishing Norms Levels For Physical Fitness For The Students Admission
Exam In The Physical Education Departments In Palestinians Universities.
Oday Daragmeh**

Abstract

The study investigates the possibility of building up standard levels of physical and in testing students who apply for the entrance exam in the faculties of physical education in Palestinian universities . To achieve this goal , the study was conducted on a random sample of 190,174 male and female students respectively in four Palestinian universities (Al-Najah university ,Khadouri university , Al-Quds Open university and Arab American university – Jenin).

Those students are first- years who underwent ability test in their universities .

The tool of the study consists of a number of physical skill examinations that focus on flexibility , agility , speed , muscular strength, fortitude and precision , The data was collected and analysed using the program (spss).

The study finds that the students, level in both physical and tactical skill examinations was average. Physical fitness tests for male and female students were founded on standard levels in which the results were illustrated as: flexibility (bending the trunk of the body) , agility (hurdle zigzag race) , speed (30m race) , fortitude (1500m race), precision (aiming by the hand at the interlocked circle).

The researcher recommends that it is necessary to adopt standard levels the study arrived at in the selection and acceptance of first-year students in the faculties and sections of physical education in Palestinian universities ,provided that there need be a unified system based on scientific standards in all universities in Palestine .

Keywords: standard levels, physical fitness tests

مقدمة الدراسة:

تعتبر كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية الجهة الأكاديمية الأولى في فلسطين المسؤولة عن تأهيل الكوادر الرياضية ضمن مجالات التربية الرياضية. وقد بدأت جامعة النجاح الوطنية بقبول أول دفعة من الطلبة سنة (1996) وفق أسس واختبارات موضوعية، وكذلك جامعة القدس ابو ديس وجامعة فلسطين التقنية خضوري واخيرا تم افتتاح قسم علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، ومنذ ذلك الحين تجاوز عدد خريجين التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية ما يقارب (2000) خريجا وخريجه وانخرطوا في سلك التدريس والتدريب والإشراف في شتى أرجاء الوطن.

وتقبل كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية خرجي الثانوية العامة من الفروع العلمية والأدبية والتجارية ممن يحصلوا على مجموع درجات تؤهلهم لدخول الجامعة وفق نظام القبول المعمول به في كافة الجامعات الفلسطينية. ويشترط على المتقدمين للالتحاق في كليات وأقسام التربية الرياضية اجتياز امتحان القدرات وفحص الجهد للقلب. ويتكون امتحان القدرات من اختبارات لعناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للالعاب الجماعية.

وتعد الاختبارات البدنية جزءا أساسيا في تحسين المستوى البدني والمهاري في الالعاب الجماعية والفردية، لذا فان استخدام اختبارات ثبتت صلاحيتها عن طريق الدراسات والتجارب العلمية الميدانية يعد إحدى الدعامات الأساسية للعمل الجيد، كما ان وجود مستويات او معايير لهذه الاختبارات يسهل عملية اعطاء الدرجات والمقارنات بما يتناسب وطبيعة الالعاب التي تنفرد بادائها السريع وايقاعها المتنوع (حسين، 1998). وتتعاظم أهمية الاختبارات في عملية الاختبار في مرحلتي التخصص والمستويات العليا فضلا عن ذلك فان الاختبارات وتحليل المباريات يعطي للمدربين والمتخصصين باللعبة الى جمع معلومات دقيقة عن مستوي الفريق واللاعبين وكذلك الفرق الأخرى. لقد اجمع أغلب الخبراء على تخصص ما لا يقل عن (20%) من حجم البرنامج التدريبي لاجراء عمليات الاختبار والقياس من أجل اجراء التقويم الصحيح للاعب ومن ثم تحديد قدراته واستعداداته ضمن متطلبات اللعبة، كما أنه استخدام الاساليب العلمية في التقويم تمكن المدربين من الحصول على معلومات دقيقة عن فرقهم والفرق المنافسة يستفاد منها في حسن قيادة فريقهم في المناسبات والبطولات الرياضية التي يهوضها.

ان الاختبارات والمقاييس في لعبة الالعاب الجماعية تساعد في التعرف على الحالة التدريبية عموما سواء كان ذلك في المهارات الحركية الأساسية او الصفات البدنية او طرائق اللعب والخطط، فمعرفة معدلات التقدم وتحديد نقاط الضعف والقوة لا يمكن ان تتم عن طريق الاختبارات والمقاييس الدقيقة التي تكون نتائجها بمثابة مؤشرات لمعرفة مدى كفاءة وصلاحية كل من المدرب واللاعب والاسلوب او الطريقة التدريبية المستخدمة، وهذا ما يوكده الشوك (1996) اذا يشير الى ان اهمية الاختبارات تكمن في التعرف على الحالة التدريبية وتحسين طرائق التدريب وزيادة فاعليتها كذلك تساعد في تحديد مستوى الاداء المهاري والتقدم خلال الموسم التدريبي وتحديد مستوى الكفاءة البدنية لمراحل دقيقة طويلة.

ويؤكد عبد الحق (2010) على أن لللياقة البدنية بعناصرها الرئيسية أهمية أساسية عند ممارسة أي نشاط بدني حيث تعتبر حجر الأساس لممارسة جميع الأنشطة البدنية باعتبارها أحد أوجه اللياقة الشاملة، وهذا ما أكدا عليه العلماء سواء في المدارس الغربية او الشرقية أمثال بلاتوموف (1994, Platonov) وشيفرد (Shepherd, 1999).

ويشير باكير (2011) أن 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 إذا رجعنا إلى معايير يحدد معنى هذه الدرجات فيدلنا مثلا على مركز الشخص بالنسبة للمجموعة وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط وما مدى بعده عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها وما وضعه بالنسبة إلى أقرانه حسنين ووجود المعايير يسمح للمختبر أن يتعرف مركزه النسبي في المجموعة، وهذا يعتبر إجراء هاما وضروريا لتحقيق شروط التقويم المثلى، كما يجب ملاحظة أن المعايير ليست مستويات مثلى نسعى إليها، وإنما هي قيم تحدد مركز الفرد النسبي وتساهم أيضا في وضع درجات كلية لوحدات مختلفة في وحدات قياسية خاصة في اختبارات الأداء البدني.

أما فيما يتعلق بالمعايير وأهميتها بالنسبة لكل من المدرس والمدرّب فقد أشار علاوي ورضوان (2006) الى أن المعايير تساهم في التعرف إلى مستويات كالمستوى المتوسط أو فوق المتوسط... الخ. ويذكر حسانين (2004) ان وجود المعايير يسمح للمختبر أن يتعرف على مركزه النسبي في المجموعة وهذا يعتبر إجراء هاماً وضرورياً لتحقيق الشروط التقويم المثلى. الا انه ونظراً لعدم إمكانية إصدار الأحكام على الدرجات الخام المحصلة من أي اختبار يقوم به الفرد او إصدار هذه الأحكام يكون في عدم وجود محك مما يؤدي إلى دقة التقويم فإننا نلجأ إلى استخدام الدرجات المعيارية بدلاً من الدرجات الخام (رضوان، 2006).

مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الباحثان كعميد كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والباحث الثاني كرئيس لقسم الأنشطة الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية وكونه عضو في لجنة قبول الطلبة في تخصص علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية . لاحظا أنه لا يوجد اهتمام **بوجود** معايير ومقاييس موحدة للطلبة المتقدمين للالتحاق في برنامج التربية الرياضية في الكليات والأقسام الجامعية. وهذا ما أكد عليه مارو (Morrow, 2000) بأن الاختبارات والقياسات المبنية على أسس علمية سليمة تعتبر من الأدوات المساعدة للمدرّب والمدرّس في تقييم الأداء في مختلف الأنشطة الرياضية ومن خلالها يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف والتنبؤ بالمستقبل .

ومن أهم العوامل التي تسهم في بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية هو تطوير مقياس موحد لجميع الجامعات الفلسطينية، لذا إرتأ الباحثان إجراء دراسة لبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تعتبر الدراسة الأولى من نوعها على حد علم الباحثان في فلسطين والتي تهدف الى بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. كما انها الدراسة الاولى (على حد علم الباحثان) على مستوى الوطن العربي.

وكما تساعد هذه الدراسة مدرسين مسابقات اللياقة البدنية والاعداد البدني والالعاب الجماعية في عملية التقويم للخطط الدراسية الخاصة لهذه المواد وتعديلها بما يتناسب مع مستوى اللياقة البدنية.

أهداف الدراسة:

سوف تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الاهداف الاتية :

- 1- بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.
- 2- بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلّابات المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.

تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة على التساؤلات التالية :

- 1- ما ا مكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات ؟
- 2- ما ا مكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلّابات المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات ؟

حدود الدراسة :

- الحد البشري : طلاب وطالبات السنة الدراسية الاولى في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

- الحد المكاني : الصالات والملاعب في جامعة النجاح الوطنية والجامعة العربية الامريكية وجامعة خضوري وجامعة القدس.

- الحد الزمني : تم اجراء الدراسة في الفصل الدراسي الاول للعام الاكاديمي 2015/2014.

مصطلحات الدراسة :

اللياقة البدنية :

هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة .(فرحات، 2001)

المستويات :

هي أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم ،وتختلف عن المعايير في أنها تحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة (حسانين ،1996)

المستويات المعيارية :

تدل على الرتب الميئنية أو المنزلة المئوية التي يحتلها فرد معين بالنسبة لمجموعة من الاشخاص ،تمائل وفق الظاهرة المدروسة (عدس ،1999)

الدراسات السابقة :

في دراسة جاسم وآخرون (2014) وقد هدف الى تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي (2013/2012) وضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل وقد حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل للعام الدراسي (2013/2012) والبالغ عددهم (80) طالب، أختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب أختيرو بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعة المشكلة، اظهرت نتائج الدراسة ان الاختبارات جاءت بالمستوى المتوسط ما عدا اختبار الوثب من الثبات، وحقت العينة في اختيار الوثب من الثبات المستوى الجيد.

وفي دراسة عكور (2011) التي هدفت الى بناء مستويات معيارية للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب المسحي ، وتم اختيار عينة البحث من الطالبات المسجلات لمساق نظريات التدريب بالكرة الطائرة للفصل الدراسي الثاني (2010) والبالغ عددهم (34) طالبة من الاناث ، وتم تطبيق بطارية الاختبار المكونة من ستة اختبارات تقيس دقة أداء المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وهي (الضرب الساحق .حائط الصد .الارسال .الاعداد .والاستقبال .الدفاع عن الملعب) وتم التوصل الى تثبيت وبناء المستويات المعيارية المئنية التي يتم بناؤها في عملية اختبار الطالبات وتقيم مستوى الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة .

وفي دراسة حلاوة وبركات (2011) هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مستوى اللياقة البدنية وبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية لتقيم الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة الدراسة الحالية .تكونت عينة الدراسة من (121) طالبة من طلبة كلية التربية الرياضية ، مستوى السنة الاولى المسجلات لمساق اعداد بدني خلال العام الدراسي (2007/2006) وكذلك العام الدراسي (2008/2007) وتم خلال الدراسة اجراء ستة اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية عند الطالبات، وهي ممثلة في قياس التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة ، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة والقوة المميزه بالسرعة . ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئنية.وتوصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية واوصت الدراسة باستخدام هذه المعايير كأساس لتقويم القدرات البدنية للطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، وكذلك استخدامها من اجل متابعة عمليات التحصيل لديهم وكذلك الارشاد والتنبؤ.

أوصى الباحثان ضرورة التركيز على مساق الاعداد البدني بحث يصبح متطلبا أساسيا في كل سنة من سنوات الاكاديمية الرابع .

وفي دراسة حسين وابو زرع (2011) والتي هدفت الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقا للسنوات الدراسية الرابع، كما هدفت الى التعرف على المستويات المعيارية لطلبة الكلية في تلك العناصر . استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها . واشتملت العينة على (122) طالبا و (115) طالبة موزعين على مختلف الاقسام والسنوات بالكلية تطوعوا للمشاركة في هذه الدراسة ، واستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات الخاصة بهذه الدراسة . وقد توصلت الدراسة الى وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية ، اضافة الى ذلك اظهرت الدراسة أن غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية . وأوصى الباحثان بضرورة اعتماد المستويات المعيارية المعدة لتقييم الطلبة تقريبا موضوعيا وتكرار اجراء الاختبارات على تلك العناصر بين فترة وأخرى للتعرف على التقدم الحاصل في مستوى اللياقة البدنية للطلبة .

وفي دراسة باكير (2011) والتي هدفت الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في مساق الاعداد البدني التي هدفت هذه الدراسة الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطالبات والمسجلين في مساق الاعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأعوام (2006/2005)، (2007/2006)، (2008/2007) 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 احصائيا باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الحد الأدنى، الحد الأعلى، معامل الالتواء الدرجات المعيارية الميمنية .

وقد توصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطالبات في مادة الاعداد البدني، حيث أوصى الباحث بضرورة اعتماد المعايير لتقييم القدرات البدنية للطالبات تقريبا موضوعيا في مادة الاعداد البدني.

دراسة الشطرات (2009) التي هدفت الى وضع مستويات معيارية لبعض مهارات الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية، وتكونت العينة الدراسية من (221) طالبا وطالبة من الطلبة المسجلين لمادة كرة الطائرة (1) خلال العامين الجامعيين (2007/2006)، (2008/2007) منهم (105) طلاب، و(116) طالبة، وبعد جمع العينات تم اجراء التحليل الاحصائي عبر برنامج (Spss). تم التوصل الى وضع مستويات معيارية مئنية لمهارات الارسال من اسفل مواجهة، التميرير بالساعدين من اسفل مواجهة، التميرير من أعلى الاصابع.

وفي دراسة خصاونة واخرون (2009) هدفت الدراسة الى تحديد المستويات المعيارية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية، حيث استخدم المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار العينة من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمادة الاعداد البدني للعام الجامعي (2006/2005) والبالغ عددهم (152) طالبا منهم (78) طالبة والباقي من الذكور. وتم تطبيق بطارية الاختبار المستخدمة والمعتمدة من الكلية لاختبار الطلبة والمكون من (7) وحدات تقيس ستة عناصر أساسية هي (السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل العضلي) وتمت معالجة البيانات احصائيا حيث تم التوصل الى بناء المستويات المعيارية للذكور والاناث، وأوصى الباحثون باعتماد هذه المستويات المعيارية في عملية الاختيار للطلبة بطريقة موضوعية .

دراسة الخصاونة (2009) والتي هدفت الى تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، اذا استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار العينة من طلبة كلية التربية الرياضية لكلا الجنسين (ذكور واناث) والمسجلين لمساق الاعداد البدني للعام

الجامعي (2006) والبلغ عددهم (152) طالبا و(78) طالبة وتم تطبيق بطارية الاختبار المستخدمة والمعتمدة من الكلية والمكونة من ستة عوامل (السرعة، التحمل، القدرة، الرشاقة، المرونة، التحمل العضلي)، وأشارت نتائج الدراسة الى انه تم التوصل الى بناء مستويات معيارية لكلا الجنسين (ذكور واثاث) واوصى الباحث باعتماد هذه المستويات في عملية اختبار الطلبة وبطريقة موضوعية.

دراسة الرحالة (2006) هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مستوى اللياقة البدنية والى بناء معايير لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية واستخدم الباحث المنهج الوصفي , وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (65) طالبة وتم ترشيح (5) عناصر لقياس اللياقة البدنية ممثلة في التحمل العضلي والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل النفسي وتم استخدام المتوسطات الحساسية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والدرجات المعيارية المئينية . وأشارت نتائج الدراسة الى وجود انخفاض في عنصري التحمل العضلي والمرونة , كما تم التوصل الى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية واوصى الباحث بضرورة الاهتمام باللياقة البدنية عن طريق زيادة عدد المواد العملية في الخطة الدراسية بضرورة استخدام المعايير المستخدمة من نتائج الدراسة في قياس عمليات التحصيل والتشخيص والتوجيه والمتابعة والتقويم .

وفي دراسة شبر واخرون (2005) والتي هدفت الى بناء مستويات معيارية لاختبارات القبول للطلبات في قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين وبلغ عدد العينة (201) طالبة من الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية البدنية في جامعة البحرين خلال العام الدراسي (2003) اذا تم تطبيق اختبار القدرات البدنية والذي احتوى على (8) اختبارات تقيس الحالة البدنية للانااث، توصلت نتائج الدراسة الى تثبيت الدرجات المعيارية للاختبارات واوصى الباحثون في ضوء النتائج الى ضرورة اعتماد الجداول المعيارية لدى الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية البدنية.

دراسة حسين وابو زمع (2001) هدفت هذه الدراسة الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقا لسنوات الدراسة الرابع . وكما هدفت الى التعرف الى المستويات المعيارية لطلبة الكلية في تلك العناصر. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة واهدافها . واشتملت العينة على (122) طالبا و(115) طالبة موزعين على مختلف الاقسام والسنوات بكلية تطوعو للمشاركة في هذه الدراسة واستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الدراسة (0) وقد توصلت الدراسة الى وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية اضافة الى ذلك اظهرت الدراسة ان غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية. واوصى الباحثان بضرورة اعتماد المستويات المعيارية والمعدة لتقييم الطلبة تقيما موضوعيا وتكرار اجراء الاختبارات على تلك العناصر بين فتره واخرى لتعرف على التقدم الحاصل في مستور اللياقة البدنية للطلبة .

أجرت الهدابي (2001) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقا للسنوات الدراسية الأربعة واختارت العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية والبالغ (407) واستخدمت الباحثة البطارية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج وكانت اهم النتائج وضع رتب معينة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. كما اظهرت تفوق ملحوظ لطالبات السنة الثالثة في كافة اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة مع السنوات الاربع، واوصت الدراسة اعتماد معايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحديد مستوى اللياقة البدنية بجامعة السلطان قابوس لدى الطالبات في السنوات الأربع.

الطريقة والاجراءات

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي باحدى صورة المسحية نظرا لملائمة لاغراض الدراسة .

مجتمع الدراسة :

تتكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الاولى في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم حسب احصائيات الجامعات الفلسطينية للعام الاكاديمي 2015/2014 (474) طالبا وطالبة. عينة الدراسة :تتكون عينة الدراسة من (190) طالبا و (174) وطالبة موزعون على اربع كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، والجدولين رقم (2)، و(3) يوضحان خصائص العينة من حيث متغيرات الجامعة والعمر والطول والوزن.

الجدول رقم (1): توزيع الطلاب وفقا لمتغيرات الجامعة والعمر والوزن والطول (ن=190)

الجامعات المتغيرات	جامعة النجاح ن= 52		جامعة خضوري ن=52		جامعة القدس ن= 52		الجامعة العربية الامريكية ن= 34	
	المتو	الانحر	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
العمر (سنة)	18.46	0.77	18.33	0.60	18.60	1.06	18.19	0.67
الطول (م)	1.73	6.67	1.74	6.52	1.74	6.48	1.75	7.54
الوزن (كغم)	70.26	6.47	70.73	6.98	70.56	6.48	69.80	7.78

الجدول رقم (2): توزيع الطالبات وفقا لمتغيرات الجامعة والعمر والوزن والطول (ن=174)

الجامعات المتغيرات	جامعة النجاح ن= 52		جامعة خضوري ن=52		جامعة القدس ن= 47		الجامعة العربية الامريكية ن= 23	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
العمر (سنة)	18	0.29	18	0.29	18	0.41	18.04	0.21
الطول (سم)	1.64	2.77	1.65	3.37	1.65	3.14	1.64	2.24
الوزن (كغم)	58.12	3.17	59.33	2.80	59.87	2.54	59.09	3.77

اداة الدراسة :

الاختبارات البدنية : تم اعتماد خمسة اختبارات بدنية بعد عرضهم على مجموعة من المحكمين والجدول رقم (3) يوضح الاخبارات البدنية.

الجدول رقم(3): الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة

الرقم	العنصر	الاختبار
1	المرونة	ثني الجذع من الجلوس طويلا
2	الرشاقة	جري الزجراج بين الحواجز (30)م
3	السرعة	عدو (30)م
4	القوة العضلية	الضغط (30)ث
5	التحمل	جري (1500) متر

اختيار المساعدين:

قام الباحثان باجراء الدراسة بالاستعانة ب(5) معلمين في مجال التربية الرياضية، والاجتماع معهم لتوضيح الية اجراء الاختبارات.

التجربة الاستطلاعية

ام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الواقعة من 2015/11/10 ولغاية يوم 2015/11/15 على عينة من مجتمع الدراسة تم اختيارها من الطلبة المميزين وغير المميزين من جامعة النجاح الوطنية والتي تم استبعادها من عينة الدراسة، بهدف ايجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات بالاضافة للتعرف الى مدى صعوبة هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة الدراسة.

صدق الاختبارات:

للتأكد من صدق اختبارات اللياقة البدنية والاختبارات المهارية، تم استخدام الصدق التمييزي لعينة استطلاعية مكونة من (15) طالبا مميزا و(15) طالبا غير مميزا، واستخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمقارنة بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

لجدول رقم (5)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين افراد المجموعة المميزة وغير المميزة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=16)		المجموعة غير المميزة (ن=15)		قيمة ت	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المرونة	درجة	1.62-	1.09	1.66	0.97	9.26-	0.000
الرشاقة	درجة	2.80	0.41	1.66	0.81	4.79	0.000
السرعة 30 متر	ثانية	4.23	0.25	5.79	0.36	13.62-	0.000
القوة العضلية	تكرار	21.40	4.10	14.40	2.92	5.382	0.000
التحمل	دقيقة	11.24	0.26	15.17	0.63	22.20-	0.000
كرة القدم	تكرار	22.86	1.96	13.60	1.12	15.90	0.000
كرة السلة	درجة	3.56	0.98	1.53	0.74	4.460	0.000
كرة الطائرة	درجة	3.80	1.01	2.73	1.03	2.852	0.008
كرة اليد	درجة	4.60	0.50	2.53	0.83	5.94	0.000

*مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بينأفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة ولصالح أفراد المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية، ونتيجة الصدق التمييزي تؤكد صدق هذه الاختبارات وأنها تقيس ما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبارات :

للتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test- Retest) على افراد المجموعة المميزة المكونة من (15) طالبا، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني أسبوعا، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

جدول رقم (6)

نتائجمعامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة R	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المرونة	درجة	1.62-	1.08	1.66-	1.04	0.90	**0.000
الرشاقة	درجة	2.80	0.41	2.73	0.45	0.82	**0.000
السرعة 30 متر	ثانية	4.23	0.25	4.28	0.35	0.83	**0.000
القوة العضلية	تكرار	21.40	4.10	21.73	4.62	0.71	**0.000
التحمل	دقيقة	11.24	0.26	11.17	0.35	0.69	**0.000
كرة القدم	تكرار	22.86	1.96	23.33	2.41	0.85	**0.000
كرة السلة	درجة	3.26	0.98	3.46	0.96	0.77	**0.000

كرة الطائرة	درجة	3.80	1.01	3.73	1.16	0.73	**0.002
كرة اليد	درجة	4.60	0.50	4.46	0.51	0.76	**0.001

يتضح من الجدول رقم (6) وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لجميع الاختبارات البدنية والمهارية، حيث ترواحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.69- 0.90) وهي جيدة لأغراض الدراسة.

المعالجات الاحصائية :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء .

- الرتب المنيية.

- اختبارات لمجموعتين مستقلتين من صدق الاختبارات.

- معامل الارتباط بيرسون من اجل ثبات الاختبارات .

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا عرضا لنتائج الدراسة وفقا لترتيب تساؤلاتها، وفيما يلي عرض لذلك.

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء من أجل معرفة إمكانية بناء المستويات المعيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك. ومن أجل الوصول إلى تلك المستويات تم استخدام الرتبة المنيية، ونتائج الجدول رقم (8) تبين ذلك. وبناء عليه تم تحديد المستويات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلاب كما هو موضح في الجداول رقم (9، 10، 11، 12، 13، 14).

الجدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المرونة	درجة	0.13-	1.86	0.09-
الرشاقة	درجة	1.75	0.80	0.46
السرعة 30	ثانية	5.50	0.89	0.02
القوة العضلية	تكرار	22.64	3.11	0.42-
التحمل	ثانية	13.95	2.01	0.19-

يتضح من الجدول رقم (7) أن قيم المتوسطات الحسابية أكبر من قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معامل الالتواء قد ترواحت بين ($1 \pm$) في جميع اختبارات اللياقة البدنية للطلاب، مما يؤكد أن نتائج أفراد عينة الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي المعتدل وبدل على تجانس افراد عينة الدراسة في هذه الاختبارات، وبالتالي يمكن بناء المستويات المعيارية لها.

الجدول رقم (8)

الرتبة المنيية للطلاب في الاختبارات البدنية

الاختبارات الرتبة المنيية	المرونة (درجة)	الرشاقة (درجة)	السرعة 30م (ثانية)	القوة العضلية (تكرارات)	التحمل (دقيقة)	الدقة (درجة)
10	2	1	6.69	18	16.70	1
20	2	1	6.30	20	16.18	1
30	1	1	6.13	21	15.20	2
40	1	1	5.90	22	14.29	2
50	0	2	5.40	23	14.09	3
60	1-	2	5.20	23	13.40	3
70	1-	2	5.10	24	13.10	4

4	12.25	25	4.50	3	2-	80
5	11.17	26	4.21	3	3-	90 فأكثر

يتضح من الجدول رقم (8) أن الدرجة الخام لاختبار المرونة (2) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (3-) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار الرشاقة (1) التي تقابل المئين (40) فأقل تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (3) التي تقابل المئين (80) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار السرعة (6.69) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (4.21) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار القوة العضلية (18) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (26) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار التحمل (16.70) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (11.17) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار الدقة (1) التي تقابل المئين (20) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء.

1_1. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار المرونة:

الجدول رقم (9)

المستويات المعيارية للطلاب في اختبار المرونة

المستويات	0- 39.99 ضعيف	40- 69.99 متوسط	60- 79.99 جيد	80- 89.99 جيد جدا
الدرجة الخام (درجة)	1، 2	0، 1	2-	3-

يتضح من الجدول رقم (9) أن مستوى الطلاب في اختبار المرونة كان ضعيفا للدرجات الخام (1، 2)، وأن مستوى المرونة كان متوسطا للدرجة الخام ما بين (0، 1) درجة، وأن مستوى المرونة جيدا للدرجة الخام (1-) درجة، وكان المستوى جيد جدا للدرجة الخام (2-) درجة، وأن مستوى المرونة ممتازا للدرجة الخام (3) درجة.

1-2. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الرشاقة:

الجدول رقم (10)

المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الرشاقة

المستويات	0- 49.99 ضعيف	50- 79.99 جيد	80 فأكثر جيد جدا
الدرجة الخام (درجة)	1	2	3

يتضح من الجدول رقم (10) أن مستوى الطلاب في اختبار الرشاقة كان ضعيفا للدرجة الخام (1) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيدا للدرجة الخام (2) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيدا للدرجة الخام (3) درجة.

1_3. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار السرعة (30م):

الجدول رقم (11)

المستويات المعيارية للطلاب في اختبار السرعة 30 متر

المستويات	0- 39.99 ضعيف	50- 59.99 متوسط	60- 69.99 جيد	70- 89.99 جيد جدا	90 فأكثر ممتاز
الدرجة الخام (ثانية)	5.91 فأكثر	5.21- 5.90	5.11- 5.20	4.22- 5.10	4.21 فأقل

يتضح من الجدول رقم (11) أن مستوى السرعة للطلاب كان ضعيفا للزمن (5.91 فأكثر) ثانية، وكان المستوى متوسطا للزمن المتراوح بين (5.21- 5.90) ثانية، وكان مستوى السرعة جيدا للزمن الذي يتراوح بين (5.11- 5.20) ثانية، وكان المستوى جيد جدا للزمن ما بين (4.22- 5.10) ثانية، وأن مستوى السرعة كان ممتازا للزمن (4.21 فأقل) ثانية. والشكل البياني رقم (3) المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار السرعة 30 متر.

الشكل رقم (3)

المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار السرعة 30 متر
1_4. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار القوة العضلية:

الجدول رقم (12)

المستويات المعيارية للطلاب في اختبار القوة العضلية

المستويات	0 - 39.99	40 - 69.99	70 - 79.99	80 - 89.99	90 فأكثر
	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	
الدرجة الخام (تكرارات)	22 فأقل	22 - 23	24	25	26 فأكثر

يتضح من الجدول رقم (12) أن مستوى الطلاب في اختبار القوة العضلية كان ضعيفا للدرجات الخام (22 فأقل) تكرارا، وأن مستوى القوة العضلية كان متوسطا للدرجة الخام ما بين (22 - 23) تكرارا، وكان مستوى القوة العضلية جيدا للدرجة الخام (24) تكرارا، وأن مستوى القوة العضلية كان جيدا للدرجة الخام (25) تكرارا، وأن المستوى الممتاز للقوة العضلية كان للدرجة الخام (26 فأكثر) تكرارا.

1_5. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار التحمل

الجدول رقم (13)

المستويات المعيارية للطلاب في اختبار التحمل

المستويات	0 - 39.99	40 - 59.99	60 - 79.99	80 - 89.99	90 فأكثر
	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	
الدرجة الخام (دقيقة)	14.30 فأكثر	-14.29 - 13.41	-13.40 - 12.26	-12.25 - 11.18	11.17 فأقل

يتضح من الجدول رقم (13) أن مستوى الطلاب في اختبار التحمل كان ضعيفا للزمن (14.30 فأكثر) دقيقة، وكان المستوى متوسطا للزمن الذي يتراوح بين (13.41 - 14.09) دقيقة، وكان مستوى التحمل جيدا للزمن ما بين (12.26 - 13.40) دقيقة، وكان المستوى جيد جدا للزمن ما بين (11.18 - 12.25) دقيقة، وأن مستوى التحمل كان ممتازا (11.17 فأقل) دقيقة.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلقات المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء من أجل معرفة إمكانية بناء المستويات المعيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلقات المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، ونتائج الجدول رقم (15) تبين ذلك. ومن أجل الوصول إلى تلك المستويات تم استخدام الرتبة المئينية، ونتائج الجدول رقم (16) تبين ذلك. وبناء عليه تم تحديد المستويات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلقات كما هو موضح في الجداول رقم (17، 18، 19، 20، 21، 22).

الجدول رقم (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلقات في اختبارات اللياقة البدنية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المرونة	درجة	-0.45	2.26	-0.07
الرشاقة	درجة	1.79	0.77	0.36
السرعة 30	ثانية	6.12	0.97	-0.11
القوة العضلية	تكرارات	19.45	3.04	-0.34
التحمل	ثانية	16.53	1.08	-0.59

يتضح من الجدول رقم (15) أن قيم المتوسطات الحسابية أكبر من قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (1 - +) في جميع الاختبارات البدنية للطلقات، ما يؤكد أن نتائج أفراد عينة الدراسة

تخضع للتوزيع الطبيعي المعتدل، ويدل على تجانس افراد عينة الدراسة في هذه الاختبارات، وبالتالي يمكن بناء المستويات المعيارية لها.

الجدول رقم (16)

الرتبة المئينية للطالبات في اختبارات اللياقة البدنية

الاختبارات	المرونة (درجة)	الرشاقة (درجة)	السرعة 30م (ثانية)	القوة العضلية (تكرارات)	التحمل (دقيقة)
10	3	1	7.14	15	18.02
20	2	1	7.06	16	17.29
30	1	1	7.02	17	17.17
40	1	1	6.20	19	17.03
50	0	2	6.10	20	16.41
60	1-	2	6.03	20	16.29
70	2-	2	5.40	21	16.21
80	3-	3	5.13	22	16.02
90 فأكثر	4-	3	5.02	23	15.05

يتضح من الجدول رقم (16) أن الدرجة الخام لاختبار المرونة (3) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (4-) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار الرشاقة (1) التي تقابل المئين (40) فأقل تمثل أدنى أداء، وأن الدرجة الخام (3) التي تقابل المئين (80) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار السرعة (7.14) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5.02) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار القوة العضلية (15) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (23) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار التحمل (18.02) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء، وأن الدرجة الخام (15.05) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار الدقة (1) التي تقابل المئين (20) تمثل أدنى أداء، وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء.

2_1. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار المرونة:

الجدول رقم (17)

المستويات المعيارية للطالبات في اختبار المرونة

المستويات	0- 39.99	40- 69.99	60- 79.99	80- 89.99	90 فأكثر
الدرجة (درجة)	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	ممتاز
الخام	1، 2، 3	0، 1	2-	3-	4-

يتضح من الجدول رقم (17) أن مستوى الطالبات في اختبار المرونة كان ضعيفا للدرجات الخام (1، 2، 3) درجة، وأن مستوى المرونة كان متوسطا للدرجة الخام (0، 1) درجة، وأن مستوى المرونة جيدا للدرجة الخام (2-) درجة، وكان المستوى جيد جدا للدرجة الخام (3-) درجة، وأن مستوى المرونة ممتازا للدرجة الخام (4-) درجة، والشكل البياني رقم (7) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار المرونة.

2_2. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار الرشاقة:

الجدول رقم (18)

المستويات المعيارية للطالبات في اختبار الرشاقة

المستويات	0- 49.99	40- 79.99	80 فأكثر جيد جدا
الدرجة الخام (درجة)	1	2	3

يتضح من الجدول رقم (18) أن مستوى الطالبات في اختبار الرشاقة كان ضعيفا للدرجة الخام (1) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيدا للدرجة الخام (2) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيدا للدرجة الخام (3) درجة.

2_3. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار السرعة (30)م:

الجدول رقم (19)

المستويات المعيارية للطالبات في اختبار السرعة 30 متر

المستويات	0- 39.99	40- 69.99	70- 79.99	80- 89.99	90 فأكثر ممتاز
الدرجة الخام (ثانية)	6.21 فأكثر	6.20- 6.04	6.03- 5.14	5.13- 5.03	5.02 فأقل

يتضح من الجدول رقم (19) أن مستوى الطالبات في اختبار السرعة 30 متر كان ضعيفا للزمن (6.21 فأكثر) ثانية، وكان المستوى متوسطا للزمن الذي يتراوح بين (6.04- 6.20) ثانية، وكان مستوى السرعة جيدا للزمن ما بين (5.14- 6.03) ثانية، وكان المستوى جيدا للزمن المتراوح بين (5.03- 5.13) ثانية، وأن مستوى السرعة كان ممتازا للزمن (5.02 ثانية) فأقل.

2_4. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار القوة العضلية:

الجدول رقم (20)

المستويات المعيارية للطالبات في اختبار القوة العضلية

المستويات	0- 39.99	40- 69.99	70- 79.99	80- 89.99	90 فأكثر ممتاز
الدرجة الخام (تكرارات)	19 فأقل	20	21	22	23 فأكثر

يتضح من الجدول رقم (20) أن مستوى الطالبات في اختبار القوة العضلية كان ضعيفا للدرجات الخام (19) فأقل) تكرارا، وأن مستوى القوة العضلية كان متوسطا للدرجة الخام (20) تكرارا، وكان مستوى القوة العضلية جيدا للدرجة الخام (21) تكرارا، وأن مستوى القوة العضلية كان جيدا للدرجة الخام (22) تكرارا، وأن المستوى الممتاز للقوة العضلية كان للدرجة الخام (23) فأكثر) تكرارا. والشكل البياني رقم (10) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار القوة العضلية.

2-5. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار التحمل:

الجدول رقم (21)

المستويات المعيارية للطالبات في اختبار التحمل

المستويات	0- 39.99	40- 59.99	60- 79.99	80- 89.99	90 فأكثر
الدرجة الخام (دقيقة)	17.03 فأكثر	17.02- 16.30	16.29- 16.03	16.02- 15.06	15.05 فأقل

يتضح من الجدول رقم (21) أن مستوى الطالبات في اختبار التحمل كان ضعيفا للزمن (17.03 فأكثر) دقيقة، وكان المستوى متوسطا للزمن ما بين (16.30- 17.02) دقيقة، وكان مستوى التحمل جيدا للزمن ما بين (16.03- 16.29) دقيقة، وكان المستوى جيدا للزمن الذي يتراوح بين (15.06- 16.02) دقيقة، وأن مستوى التحمل كان ممتازا للزمن (15.05 فأقل) دقيقة.

تتفق نتائج الدراسة مع دراسة الحليق وأبوزم (2011) ودراسة الخصاونة (2009) ودراسة الهدابي (2001)، حيث أظهرت نتائجها إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية. فعلا سبيل المثال اختبار المرونة، جاءت نتائج الدراسة متفقة مع دراسة الحليق وأبو زم (2011) التي أظهرت نتائجها إمكانية بناء المستويات المعيارية والرتب المئينية لاختبار المرونة، حيث كان مستوى الطلاب متوسطا أو أقل من المتوسط في هذا الاختبار. ويعزو الباحثان السبب في ذلك يعود إلى قلة الاهتمام بتمرينات المرونة بأنواعها المختلفة خلال حصص التربية الرياضية أو الوحدات التدريبية.

ويرى الباحثان أن المستويات المعيارية والرتب المئينية التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية تتصف بالموضوعية والملائمة لتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية للطلاب المرشحين للقبول في أقسام التربية الرياضية، حيث أنها تأخذ بعين الاعتبار لجميع المستويات والدرجات الخام الواردة وغير الواردة في الجداول السابقة، وبالتالي من الممكن استخدامها في تقييم الطلاب المتقدمين لاختبار القبول.

وتتفق نتائج الدراسة مع العديد من الدراسات مثل دراسة الحليق وأبو زم (2011) ودراسة باكير (2011) ودراسة الخصاونة (2009) ودراسة الرحالة (2006) ودراسة شبرو وآخرون (2005) ودراسة الهدابي (2001)، حيث أظهرت نتائجها إمكانية بناء المستويات المعيارية والرتب المئينية في جميع الاختبارات البدنية وكذلك توزيع عينات الدراسة على المستويات المختلفة. ومن الأمثلة على ذلك اختبار المرونة، أظهرت نتائج دراسة الحليق وأبو زم (2011) أن مستوى الطالبات الإناث كان ضمن المستوى المتوسط ولكن نسبتهم أكبر من نسبة الذكور من نفس المستوى، وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية والذي من الممكن أن يعود إلى الناحية التشريحية والسن.

وفي الدراسة الحالية خضعت نتائج الطالبات في جميع الاختبارات البدنية للمنحنى الطبيعي مع وجود تباين كبير واضح بينهم، وهذا يتعارض مع دراسة حلاوة وبركات (2011) التي أجريت على الطالبات المستجديات في تخصص التربية الرياضية، والتي أظهرت نتائجها عدم وجود تباين واضح في مستواهم البدني. وكذلك تتعارض نتائج الدراسة مع دراسة أوغسطين (2008) التي أظهرت نتائجها عدم وجود نسبة من الطالبات ضمن المستوى جيد جدا في جميع اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة. ويعزو الباحثان سبب التباين في المستوى البدني للطالبات يعود إلى الاختلاف في طبيعة الأنشطة الرياضية الممارسة وسنوات الخبرة للطالبات في المرحلة ما قبل المدرسة.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان ما يلي:

1. تم تحديد الرتب المئينية وبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب والطالبات المتقدمين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات.
2. تم تحديد الرتب المئينية وبناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب والطالبات المتقدمين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات.
3. ان مستوى الطلبة المتقدمين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات كان متوسطا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.
4. ان نتائج الطلبة في الاختبارات البدنية والمهارية توزعت طبيعيا ضمن المنحنى الطبيعي.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحثان إلى التوصيات الآتية:

1. ضرورة تطبيق المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية التي تم بنائها في اختيار الطلبة المتقدمين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
2. ضرورة تركيز معلمي ومعلمات التربية الرياضية على تطوير المستوى البدني والمهاري للطلبة في المدارس خاصة في المرحلة الثانوية، وإجراء دراسة مشابهة على المدارس والأندية.

3. اجراء هذا الاختبارات بشكل دوري وحفظها في ملفات لاختبار القبول في الجامعات واستخدامها في عملية التوجيه والارشاد والتنقب.

المراجع :

- احمد، عكور (2011). بناء مستويات معيارية للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة .قسم التربية الرياضية .جامعة اليرموك .الاردن .
- الخصاونة، أمان وشوكة، نارت (2009). تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة الدراسات للعلوم التربوية .
- الهدابي , بدرية خلفان بن عيسى (2001) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبات جامعة السلطان قابوس .(رسالة ماجستير غير منشورة) كلية الدراسات العليا الجامعة الاردنية .الاردن.
- الهدابي , بدوين بن خلف (2001) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبات جامعة السلطان قابوس , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الدراسات العليا , الجامعة الاردنية .
- الشطرات، ذياب عبدالمجيد.(2009). وضع مستويات معيارية لبعض مهارات الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية. مجلة مؤته للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية)، المجلد 24، العدد 4، 95-120.
- باكير (2011) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة مساق الاعداد البدني .مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) مجلد (3).
- جاسم واخرون (2014) تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل .مجلة جامعة بابل/العلوم الانسانية /المجلد (22).
- حسانين , محمد صبحي (2004) القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضة ج1 القاهرة دار الفكر العربي . ط3 .القاهرة دار الفكر العربي.
- حسين وابوزمع (2011) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية فيكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية .العلوم التربوية .المجلد 38 .عمان .
- حسانين,محمد (1987) طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ,دار الفكر العربي , القاهرة .مصر.
- حسين , ايمان (2007) التحليل العملي للمهارات الاساسية بكرة اليد مجلة الاكاديمية العراقية .
- حسين , قاسم .(1998) أسس التدريب الرياضي .ط1 , دار الفكر , عمان
- رضوان , محمد نصر الدين (2006) المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ط3, القاهرة ,مركز الكتيب للنشر .
- شبر , محمود والطالب نزار وعبد الفتاح سامي (2005) وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين مجلة العلوم التربوية بجامعة البحرين .
- عبد الحق، عماد صالح. ايرينا ، عبد الحق. ايمان، ابو جعب (2010). أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك.مجلة النجاح للابحاث(ب).العلوم الانسانية. مجلد(24).ص(940-958).
- كماش , يوسف لازم (2002) اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم .دار الفكر العربي .القاهرة.
- محمد صبحي حسانين : طرق بناء وتقنين بطارية اختبارات ومقاييس في التربية الرياضية 1986.
- محمد صبحي حسانين : طرق بناء وتقنين بطارية اختبارات ومقاييس في التربية الرياضية 1982.

- نوري ابراهيم الشوك (1966) : بعض المحدثات الاساسية المتخصصة لناشئ الكرة الطائرة في العراق باعمار (14-16) سنة اطروحة دكتوراة غير منشورة _ جامعة بغداد. العراق.

المراجع الأجنبية :

- Morrow ,J.2000.Measuerment and Evaluation in Human performance Human kinetics .USA .
- Platonov, V,A. (1994).A book for Physical Education Institutes, Physical and Sport, Physical Culture publishers, Kiev.
- Shephard, Y. (1999). Relationship between Perception of physical Activity and Health Related Fitness, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, **35**(3), 149-158.