

ايجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لقبول الطالبات في كلية التربية الرياضية

م.د عثمان مصطفى عثمان

م.م شةنكة سليمان عمر

م.م بلند نجاه علي

كلية التربية الرياضية

جامعة صلاح الدين - اربيل

ملخص البحث العربي:

بالرغم من وجود درجات معيارية لأختبارات اللياقة البدنية للطالبات الا ان هذه المعايير تكون مؤقتة وغير صالحة مع مرور الوقت لاختلاف الفروق الفردية بينهم، اذ تشير اغلب المصادر العلمية في مجال القياس والتقويم الى ضرورة اجراء بعض التعديلات او التبديل في بعض الحالات للاختبارات والمعايير الخاصة بها بعد كل (3) سنوات لانه تضعف جودتها، كذلك لاجل ملائمتها لمستوى التغيرات التي تحدث في مستوى نفس المجتمعات التي اجريت عليها الاختبارات، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على بعض التساؤلات وهي :

1- هل المعايير الجديدة تعطينا مقياس علمي يتصف بالصدق والموضوعية ويمكن الاستدلال من خلاله في عملية التقويم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات ؟

2- هل النتائج التي نحصل عليها من خلال الاختبارات البدنية تتوزع توزيعاً طبيعياً لدى افراد عينة البحث؟

3- هل وجود معايير مناسبة ومحددة تكشف عن المستوى الحقيقي في اختيار وانتقاء الموهوبات؟

* يهدف البحث إلى :

- ايجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى الطالبات المقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين - اربيل.

وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته الطبيعة البحث ، حيث اعتمد الباحثون الطريقة العمدية كأساس لاختيار مجتمع البحث والمتمثلة بالطالبات المقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين - اربيل للعامين الدراسيين (2014 - 2015) و (2015 - 2016) والبالغ عددهن (462) طالبة، اما عينة البحث اشتملت الطالبات الاناث والبالغ عددهن (432) طالبة، فقد استخدم الباحثون البرنامج الاحصائي (Spss - Excel) .

* استنتاجات البحث :

- تم ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطالبات المقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية بما يتلائم والبيئة الموجودة .

- توزعت نتائج الاختبارات توزيعاً طبيعياً ضمن المنحنى الطبيعي وان اغلب عينة البحث كانت في مستوى (المتوسط والمقبول)، ما عدا في اختبار (التعلق على العقلة) انحصرت نتائج الاختبار بين مستوى (متوسط ومقبول وضعيف).

Find standard scores and levels for fitness tests to accept

Female students in the Faculty of Physical Education

**Dr. Osman Mustafa Osman
M. Baland Najat Ali Company LLC Suleiman Omar
Faculty of Sports Education
University of Salahaddin - Erbil**

Summary of the Arab Research:

Despite the existence of standard scores for fitness tests for students, these standards are temporary and invalid over time for the differences of individual differences between them, as most scientific sources in the field of measurement and evaluation to the need to make some adjustments or switch in some cases for tests and criteria after each (3) years because it weakens its quality, as well as for its suitability to the level of changes that occur at the level of the same communities that have been tested, and here lies the problem of research in answering some of the questions:

- 1- Do the new standards give us a scientific measure characterized by honesty and objectivity can be inferred through the evaluation process the level of fitness for students?
- 2- Are the results obtained through physical tests distributed natural distribution among the members of the research sample?
- 3- Are there appropriate and specific criteria that reveal the true level of selection and selection of talent?

The research aims to:

- Finding standard levels and levels of fitness tests for female students who are accepted for admission to the Faculty of Physical Education, Salahuddin University, Erbil.

The researchers used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research. The researchers adopted the deliberate method as the basis for selecting the research society represented by the female students of admission to the Faculty of Physical Education, University of Salahaddin - Erbil for the two academic years 2014-2015 and 2016-2016.). The sample of the study included female students (432) female students. The researchers used the statistical program (Excel Spss.)

استنتاجات Research findings:

- We have found the grades and standard levels for fitness tests for female students to be accepted in the Faculty of Physical Education in accordance with the existing environment.

- The results of the tests were distributed naturally within the natural curve and most of the research sample was at the level of (average and acceptable), except in the test (attachment to the mind) the results of the test were limited between the level (average, acceptable and weak.)

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

ازداد اهتمام العلم في السنوات الأخيرة بالاختبارات والمقاييس كوسيلة فعالة في عملية التقويم، إذ تعد الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية إحدى الوسائل الفعالة والمهمة التي ترمي إلى ترسيخ مبادئ التخطيط العلمي المبرمج والمعتمد الجوهر النظريات العلمية الحديثة للوصول إلى المستويات الرياضية العليا في أي لعبة أو فعالية رياضية .

وتعد كلية التربية الرياضية من المؤسسات التربوية المهمة التي تلعب دوراً كبيراً في إعداد المتخصصين في المجالات الرياضية كافة، وهذا يتطلب من الطلبة في هذه الكلية امتلاك اللياقة البدنية العالية تؤهلهم للدراسة فيها، لأن الطالبات اللواتي لا تتوفر فيهن لياقة بدنية معينة تكون عبئاً على الكلية التي تدرس فيها، إذ يشير (ابراهيم) "أن اللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية" (ابراهيم، 2001، 29).

تعد اللياقة البدنية إحدى الركائز الأساس التي يتوقف عليها المستوى المهاري للانشطة الرياضية المختلفة، فوصول الفرد إلى المستويات العليا يرتبط بصفة أساسية بكفاءة التوجيه لنوع النشاط المناسب لهذه الصفات مما يتيح له النجاح والتفوق متى توافر له التدريب العلمي السليم، إذ يشير (قبلان) "أن لن يستطيع الفرد الرياضي اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي". (قبلان، 2012، 71)

إن عملية الاختيار (الانتقاء) للقبول في كلية التربية الرياضية لا بد لها أن تأخذ بنظر الاعتبار المبادئ الأساسية في عملية التقويم، لذلك يجب أن تخضع هذه العملية للتقويم العلمي الدقيق المتمثل في اختيار الاختبارات والأساليب التقييمية المناسبة لاختيار أفضل المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية، إذ تشير (منسي، وآخرون، 2013) نقلاً عن (شبر، وآخرون، 2005) "أن اتخاذ القرار الصائب في عملية انتقاء الطالبات (الموهوبة) يستوجب استخدام اختبارات ومقاييس صادقة وموضوعية تساعد صاحب القرار باتخاذ القرار المناسب. فمن خلال الاختبار يمكن اتخاذ قرار قبول أو استبعاد الأفراد عن ممارسة نشاط معين فالطالبة التي لا تتوفر فيها صفات معينة للانخراط في النشاط الرياضي. ستشكل عبئاً على المؤسسة التي تتعامل معها إضافة إلى أخذها فرصة غيرها من اللواتي يتوقع لهن النجاح في هذا النشاط". (منسي، وآخرون، 2013، 2) ولتقييم الطالبات عند أداء الاختبارات البدنية يرى الباحثون بأهمية أن يتم بناء درجات معيارية جديدة على أساس الأداء الأقصى للإنجاز الذي تحصل عليه الطالبات في أثناء أدائهن للاختبارات من خلال وحدات القياس (الزمن والمسافة والعدد)، ومن هنا تبرز أهمية البحث في إيجاد درجات معيارية للياقة البدنية بما يتناسب ومستوى الطالبات المتقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية وتكون عوناً لمدرسي التربية الرياضية في عملية اختيار الطالبات بشكل موضوعي.

1 - 2 مشكلة البحث :

بالرغم من وجود درجات معيارية لأختبارات اللياقة البدنية للطلّابات الا ان هذه المعايير تكون مؤقتة وغير صالحة مع مرور الوقت لاختلاف الفروق الفردية بينهم، اذ تشير اغلب المصادر العلمية في مجال القياس والتقويم الى ضرورة اجراء بعض التعديلات او التبدل في بعض الحالات للاختبارات والمعايير الخاصة بها بعد كل (3) سنوات لانه تضعف جودتها، كذلك لاجل ملائمتها لمستوى التغيرات التي تحدث في مستوى نفس المجتمعات التي اجريت عليها الاختبارات، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على بعض تساؤلات وهي :

1- هل المعايير الجديدة تعطينا مقياس علمي يتصف بالصدق والموضوعية ويمكن الاستدلال من خلاله في عملية التقويم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات ؟

2- هل النتائج التي نحصل عليها من خلال الاختبارات البدنية تتوزع توزيعاً طبيعياً لدى افراد عينة البحث؟

3- هل وجود معايير مناسبة ومحددة تكشف عن المستوى الحقيقي في اختيار وانتقاء الموهوبات؟

1 - 3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

1- ايجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى الطالبات المتقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين - اربيل .

1 - 4 مجالات البحث :

1- المجال البشري : الطالبات المتقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل للعامين الدراسيين (2014 - 2015) و (2015 - 2016) .

2- المجال الزمني : الفترة من 4 / 6 / 2015 ولغاية 1 / 7 / 2016

3- المجال المكاني : القاعة الداخلية وملعب كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين - اربيل .

1-5 تحديد المصطلحات :

- الاختبار : مجموعة من الاسئلة او المشكلات او التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه او قدراته او استعداداته او كفاءته .

- الاختبار المقتن : وهو اختبار اعطي من قبل لعدد من العينات او المجموعات تحت ظروف معينة واشتقت له معايير . (اسماعيل، والعازمي، 2011، 15)

- الدرجة الخام : هي النتيجة الاصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات او من أي اداة قياس اخرى دون ان تعالج احصائياً . (حسانين، 2003، 359)

- درجة المعيارية : هي درجة كل فرد على اساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط (الصميدعي، وآخرون، 2010، 83)

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : يعد المنهج الوصفي بأنه "المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار فروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث" (علاوي، راتب، 1999، 139) إذ استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته : يعد مجتمع البحث "هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة موضع الدراسة" (صالح، 2001، 64).

اذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن من الطلبة الاناث المتقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين - اربيل للعامين الدراسيين (2014 - 2015) و (2015 - 2016) والبالغ عددهن (462) طالبة بعد اجتيازهن من الفحص الطبي بنجاح، وتم استبعاد عينة الثبات البالغ عددهن (30) طالبة، وبذلك اصبحت عينة البحث (432) طالبة ونسبة مئوية (93.50 %) من مجتمع البحث الكلي، اذ يشير (احمد) "انه كلما كبر حجم العينة وحسن تمثيلها لافراد مجتمع البحث زاد الاعتماد على نتائجها وتوزعت فيها خصائص المجتمع"، (احمد، 1981، 304) .

3-3 خطوات اجراء الدراسة :

3-3-1 الاجراءات الادارية : قام الباحثون بأخذ الدرجات والبيانات لأختبارات اللياقة البدنية من ارشيف عمادة الكلية للطالبات المتقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين - اربيل للعامين الدراسيين (2014 - 2015) و (2015 - 2016) بعد موافقة عمادة الكلية ورئيس لجنة الاختبارات البدنية

3-3-2 اختبارات المستخدمة في البحث :

3-3-1 اسم الاختبار : القفز العريض من الثبات :

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

- وحدة القياس : متر واجزائه . (أبوزيد، 2005، 391)

3-3-2 اسم الاختبار : الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (1) دقيقة :

- الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلي (تحمل القوة) لعضلات البطن .

- وحدة القياس : عدد . (علاوي، ورضوان، 2001، 133-116)

3-3-3 اسم الاختبار : التعلق على العقلة (التعلق من وضع ثني الذراعين) :

- الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين في وضع التعلق بثني

الذراعين .

- وحدة القياس : ثانية واجزائها (الببيك وآخرون، 2009، 121 - 122)

3-3-4 اسم الاختبار : الركض لمسافة (50م) من البدأ العالي :

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

- وحدة قياس : ثانية واجزائها . (ابراهيم، 2001، 139)

3-2-5 اسم الاختبار : الركض لمسافة (400م) من البدء العالي :

- الغرض من الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي .

- وحدة قياس : ثانية واجزائها . (اسماعيل، والعازمي، 2011، 122)

3-4 المعاملات العلمية :

3-4-1 ثبات الاختبارات :

ولغرض التأكد من ثبات الاختبار اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية لاستخراج ثبات الاختبار، وقد تم اجراء هذا الاختبارات على (30) طالبة من ضمن مجتمع البحث بعد اخذ درجاتهن بطريقة عشوائية، ثم قسمت درجات الاختبارات الى نصفين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية، وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصف الاختبار وهذا يعني درجة الثبات لنصف الاختبار، ثم قام الباحثون باستخدام معادلة (سييرمان - براون) لكي يحصلوا على معامل ثبات الاختبار ككل، حيث اتضح ان معامل الثبات للاختبارات البدنية بعد التعديل وهي على التوالي (0.83، 0.87، 0.82، 0.86، 0.88) وهذا يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويشير كل من (المندلوي، وآخرون، 1989) كلما يقترب عامل الثبات من الدرجة واحد يعد الاختبار ذا ثقة عالية (المندلوي، وآخرون، 1989، 68)، كما موضح في جدول (1) . معادلة سييرمان - براون $r = (2 \times r / r + 1) \dots\dots\dots$ (رضوان، 2006، 112)

الجدول (1) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات القدرات البدنية

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	ثبات نصف الاختبار	الثبات الكلي	الصدق الذاتي
1	القفز العريض من الثبات	سم	0.72	0.83	0.91
2	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (1) دقيقة	عدد	0.78	0.87	0.93
3	التعلق على العقلة (الشدة لأعلى)	الثانية	0.70	0.82	0.90
4	الركض لمسافة (50م) من البدء العالي	الثانية	0.76	0.86	0.92
5	الركض لمسافة (400م) من البدء العالي	الثانية	0.80	0.88	0.94

3-4-2 صدق الاختبارات :

3-4-2-1 الصدق الذاتي :ويقصد به"هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي

خلصت من شوائب اخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب اليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعمل ثبات الاختبار (باهي، والازهري، 2006، 155)، ويتضح من خلال عرض نتائج الجدول (1) ان الصدق الذاتي لوحدة الاختبار والدرجة الكلية له عالية مما يشير الى قبول الصدق الذاتي للاختبار .

3-5 ملائمة الاختبار لعينة البحث (معامل الالتواء) : اعتدالية التوزيع الطبيعي

وللتعرف على مواصفات العينة من حيث اختيارها ومدى توزيعها توزيعاً طبيعياً قام الباحثون بحساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء قبل بناء الدرجات والمستويات المعيارية، إذ يشير كل من (علاوي ورضوان، 2000) "يعتمد معامل الالتواء على القيم العددية للوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي تم الحصول عليها، فعملية تجميع والتقاء الوسط الحسابي والوسيط والمنوال في النقطة يمثل لنا توزيع اعتدالياً يأخذ شكل جرس منتظم الأبعاد مقلوب يسمى بمنحني كاوس" (علاوي ورضوان، 2000، 144)، وقد توصل الباحثون بأن جميع قيم الأوساط الحسابية لاختبارات اللياقة البدنية هي أكبر من الانحرافات المعيارية، وأن جميع القيم معاملات الالتواء كانت أصغر من (± 1) دلت تلك النتائج على أنها قريبة من التوزيع الطبيعي، كما موضح في جدول (2) .

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيمة معامل الالتواء

لاختبارات اللياقة البدنية

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	س	$\pm$ ع	المنوال	معامل الالتواء
1	القفز العريض من الثبات	متر	123.48	18.84	120	0.18
2	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (1) دقيقة	عدد	18	4	19	0.25-
3	التعلق على العقلة	ثانية	10.11	4.63	8	0.45
4	الركض لمسافة (50م) من البدء العالي	ثانية	10.21	0.53	10.32	0.20 -
5	الركض لمسافة (400م) من البدء العالي	ثانية	123.76	11.30	121.27	0.22

3-6 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- المصادر العربية .
- الاختبارات المقننة .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (8) .
- ميزان طبي لقياس الوزن عدد (2) .
- أشرطة لاصقة .
- شواخص عدد (10) .
- شريط قياس جلدي لقياس الأبعاد .
- جهاز العقلة .
- حاسبة الكترونية من نوع (Flamingo) .

3-7 الوسائل الإحصائية :

طريقة التحليل والإحصاء من أهم الطرق المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات المختلفة من المراجع والمطبوعات والموسوعات العلمية المختلفة، حتى تكون لنا سندا ودعما لكي تساهم في الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة والتي لها علاقة بموضوع دراستنا، وقد استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (Spss - Excel) وفقاً للقوانين الاتية :

(النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الخطأ المعياري - المنوال - معامل الارتباط البسيط - الدرجة المعيارية المعدلة - $6-\delta$).

(التكريري، والعبيدي، 2012، 126 - 368)

$$z = \frac{\bar{X} - X}{S} \times 16.67 + 50$$

للمسافة والعدد

$$z = \frac{\bar{X} - X}{S} \times 16.67 + 50$$

للزمن

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والدرجات المعيارية لعينة البحث :

يشير (حسانين، 2004) المعايير "بأنها قيم تمثل أداء مجتمع خاص في اختبار معين أو هي جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار وللوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية" (حسانين، 2004، 26).

ان الدرجات الخام التي نحصل عليها من خلال تطبيق الاختبارات ليس لها أي دلالة الا اذا رجعنا الى معيار يحدد معنى هذه الدرجات، لذلك قام الباحثون بتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية موحدة في وحدتها فتسهل بذلك عملية التقويم الاختبار، علماً ان الدرجات المعيارية تقل كلما قل مستوى هذه الدرجات عن وسطها الحسابي ولاسيما في وحدة القياس لاختبار (الثانية واجزائها)، اما في الاختبارات التي تقاس بوحدة القياس (عدد، متر واجزائها) تزداد الدرجات المعيارية كلما زادت مستوى هذه الدرجات عن الوسط الحسابي، كما موضح في الجدول (3) .

الجدول (3) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية (6-8) لاختبارات اللياقة البدنية

درجة معيارية	قفز من ثبات	البطن	التعلق	ركض 50 م	ركض 400 م	درجة معيارية
100	180	30	24	8.62	89.86	100
99	179			8.65	90.27	99

98	90.98	8.69			178	98
97	91.88	8.71			177	97
96	92.54	8.74	23	29	175	96
95	93.27	8.79			174	95
94	93.74	8.81			173	94
93	94.47	8.85	22		172	93
92	95.18	8.87		28	171	92
91	95.75	8.91			170	91
90	96.45	8.94			169	90
89	97.23	8.97	21		168	89
88	97.77	9.00		27	167	88
87	98.88	9.03			165	87
86	99.18	9.06	20		164	86
85	100.13	9.11			163	85
84	100.67	9.15			162	84
83	101.29	9.16		26	161	83
82	101.97	9.20	19		160	82
81	102.65	9.22			158	81
80	103.28	9.28			157	80
79	103.86	9.29		25	156	79
78	104.67	9.32	18		155	78
77	105.19	9.35			154	77
76	105.86	9.37			153	76
75	106.65	9.41	17	24	152	75
74	107.37	9.46			151	74
73	108.19	9.49			150	73
72	108.56	9.51			148	72
71	109.33	9.55	16	23	147	71

70	110.11	9.58			146	70
69	110.98	9.60			145	69
68	111.23	9.65	15		144	68
67	112.46	9.68		22	143	67
66	112.65	9.70			142	66
65	113.28	9.74			140	65
64	113.97	9.77	14		139	64
63	114.63	9.82		21	138	63
62	115.74	9.85			137	62
61	116.27	9.87			136	61
60	116.66	9.91	13		135	60
59	117.34	9.93			134	59
58	118.27	9.95		20	133	58
57	118.95	9.99	12		131	57
56	119.98	10.03			130	56
55	120.22	10.06			129	55
54	121.01	10.08		19	128	54
53	121.53	10.12	11		127	53
52	122.24	10.16			126	52
51	122.87	10.18			125	51
50	123.76	10.21	10	18	123	50
49	124.11	10.26			122	49
48	125.26	10.28			121	48
47	125.63	10.32			120	47
46	126.26	10.34	9	17	119	46
45	126.86	10.38			118	45
44	127.77	10.41			117	44
43	128.27	10.43			116	43

42	129.05	10.46	8	16	115	42
41	129.88	10.50			114	41
40	130.51	10.52			112	40
39	131.27	10.56	7		111	39
38	131.90	10.60			110	38
37	132.24	10.63		15	109	37
36	133.27	10.65	6		108	36
35	133.72	10.68			107	35
34	134.27	10.72			105	34
33	135.06	10.74		14	104	33
32	135.98	10.80	5		103	32
31	136.52	10.83			102	31
30	136.98	10.85			101	30
29	137.85	10.89		13	100	29
28	138.53	10.91	4		99	28
27	139.17	10.96			97	27
26	140.08	10.98			96	26
25	140.66	11.03		12	95	25
24	141.23	11.05	3		94	24
23	142.05	11.07			93	23
22	142.98	11.12			92	22
21	143.27	11.14	2	11	91	21
20	143.88	11.18			90	20
19	144.62	11.20			89	19
18	145.33	11.22			88	18
17	145.98	11.25	1	10	87	17
16	146.54	11.29			85	16
15	147.27	11.34			84	15

14	148.07	11.35			83	14
13	148.84	11.41			82	13
12	149.54	11.42		9	81	12
11	150.18	11.45			79	11
10	150.82	11.48			78	10
9	151.43	11.51			77	9
8	152.12	11.54		8	76	8
7	152.71	11.58			75	7
6	153.27	11.62			74	6
5	154.25	11.64			73	5
4	154.73	11.67		7	72	4
3	155.44	11.72			71	3
2	156.38	11.74			69	2
1	156.95	11.79			68	1
0	157.35	11.80	0	6	66	0

يبين الجدول (3) الدرجات الخام والدرجات المعيارية التي توصلت اليها الدراسة، حيث يتبين ان افضل درجة خام توصلت اليها الطالبة (المختبرة) في اختبار (القفز العريض من الثبات) وهي (180 سم) والتي تقابل الرتبة المئينية (100) درجة، بينما تقع متوسط اختبار هي (123 سم) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (50) درجة، وكانت ادنى درجة خام التي توصل اليها وهي (68 سم) والتي تقابل رتبة مئينية وهي (1) درجة .

اما في اختبار (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (1 دقيقة) حيث ان افضل درجة خام توصلت اليها الطالبة (المختبرة) هي (30 عدد) والتي تقابل الرتبة المئينية (100) درجة، بينما تقع متوسط اختبار هي (18 عدد) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (50) درجة، وكانت ادنى درجة خام التي توصل اليها وهي (7 عدد) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (4) درجة .

اما في اختبار (التعلق على العقلة) حيث ان افضل درجة خام توصلت اليها الطالبة (المختبرة) هي (24 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية (100) درجة، بينما تقع متوسط اختبار هي (10 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (50) درجة، وكانت ادنى درجة خام التي توصل اليها وهي (1 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (17) درجة .

اما في اختبار (ركض لمسافة 50 م من بدأ عالي) حيث ان افضل درجة خام توصلت اليها الطالبة (المختبرة) هي (8.62 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية (100) درجة، بينما تقع متوسط اختبار

هي (10.21 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (50) درجة، وكانت ادنى درجة خام التي توصل اليها وهي (11.79 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (1) درجة .

اما في اختبار (ركض لمسافة 400 م من بدأ عالي) حيث ان افضل درجة خام توصلت اليها الطالبة (المختبرة) هي (89.86 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية (100) درجة، بينما تقع متوسط اختبار هي (123.67 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (50) درجة، وكانت ادنى درجة خام التي توصل اليها وهي (157.35 ثانية واجزائها) والتي تقابل الرتبة المئينية وهي (1) درجة .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والمستويات المعيارية لعينة البحث .

وتعتبر المستويات المعيارية انساب الأساليب لتقييم مستوى الأداء الرياضي، حيث يشير (بشير، 2012) نقلاً عن (علاوي، ورضوان، 1988) "وهي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها" (بشير، 2012، 8).

ولتحديد هذه المستويات قام الباحثون باستخدام منحني التوزيع الطبيعي (كاوس)، ويعتبر من اكثر التوزيعات شيوعاً في ميدان التربية الرياضية لان كثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب من المنحنى الطبيعي " (السامرائي، 1981، 101)، ويرى كل من (التكريتي، العبيدي، 2012) "يتوقف الحصول على منحنى التوزيع الاعتدالي للبيانات على طبيعة العينة وعددها ومدى مناسبة الاختبارات لهذه العينة، فكلما زاد حجم العينة اقتربنا عند توزيع البيانات من شكل المنحنى الاعتدالي، كلما كانت الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة ادى ذلك الى الحصول على شكل المنحنى الاعتدالي للبيانات" (التكريتي، العبيدي، 2012، 225) كما موضح في جدول (4) .

الجدول (4) يبين المستويات المعيارية للاختبارات اللياقة البدنية لعينة البحث

القفز من الثبات (سم)			
المستوى	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	161.17 فما فوق	22	5.09 %
جيد	161.16 – 142.33	42	9.72 %
متوسط	142.32 – 123.49	130	30.09 %
مقبول	123.48 – 104.49	148	34.25 %
ضعيف	104.64 – 85.81	68	15.74 %

ضعيف جداً	85.80 فما دون	22	5.09 %
المجموع		432	100 %
الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (1) دقيقة / تمارين البطن (عدد)			
المستوى	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	26.01 فما فوق	54	12.5 %
جيد	26 – 22.01	64	14.81 %
متوسط	22 – 18.01	104	24.07 %
مقبول	18 – 14.01	110	25.46 %
ضعيف	14 – 10.01	62	14.35 %
ضعيف جداً	10 فما دون	38	8.79 %
المجموع		432	100 %
العقلة (ثانية)			
المستوى	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	19.38 فما فوق	48	11.11 %
جيد	19.37 – 14.75	50	11.57 %
متوسط	14.74 – 10.12	116	26.85 %
مقبول	10.11 – 5.49	116	26.85 %
ضعيف	5.48 – 0.86	102	23.61 %
ضعيف جداً	0.85 فما دون	0	صفر %
المجموع		432	100 %
الركض لمسافة 50 م (الثانية)			
المستوى	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	9.15 فمادون	58	13.42 %
جيد	9.68 – 9.16	80	18.51 %
متوسط	10.21 – 9.69	96	22.22 %
مقبول	10.74 – 10.22	110	25.46 %
ضعيف	11.27 – 10.75	50	11.57 %
ضعيف جداً	11.28 فما فوق	38	8.79 %

المجموع	432	% 100
الركض لمسافة 400 م (الثانية)		
المستوى	الدرجة الخام	التكرارات
جيد جداً	101.16 فما دون	36
جيد	101.17 – 112.46	66
متوسط	112.47 – 123.76	104
مقبول	123.77 – 135.06	116
ضعيف	135.07 – 146.36	60
ضعيف جداً	146.37 فما فوق	50
المجموع	432	% 100

من خلال الجدول (4) يتبين أن عدد الطالبات بمستوى جيد جداً (22) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (5.09%) في اختبار (القفز من الثبات / سم) ، بينما كان عدد الطالبات بمستوى جيد (42) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (9.72%)، اما عدد الطالبات بمستوى متوسط فهو (130) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (30.09%)، في حين كان عدد الطالبات بمستوى مقبول (148) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (34.25 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى ضعيف (68) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (15.74 %)، اما عدد الطالبات بمستوى ضعيف جداً فكان (22) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (5.09 %)، حيث ان اكثر تجمع الدرجة الخام للطلبات انحصرت بين مستوى (متوسط ومقبول) وبنسبة مئوية (64.35 %) والتي تمثل اكبر المناطق التي يجب ان يضمها المنحني الطبيعي مع ملاحظة ان النسبة التي تقع ضمن ($1 \pm$) للمنحني الاعتدالي هي (68.27 %) من المساحة الكلية للمنحني عينة البحث.

اما في اختبار (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (1 دقيقة) يتبين أن عدد الطالبات بمستوى جيد جداً (54) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (12.5 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى جيد (64) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (14.81 %)، اما عدد الطالبات بمستوى متوسط فهو (104) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (24.07 %)، في حين كان عدد الطالبات بمستوى مقبول (110) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (25.46 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى ضعيف (62) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (14.35 %)، اما عدد الطالبات بمستوى ضعيف جداً فكان (38) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (8.79 %)، حيث ان اكثر تجمع الدرجة الخام للطلبات انحصرت بين مستوى (متوسط ومقبول) وبنسبة مئوية (49.53 %) والتي تمثل اكبر المناطق التي يجب ان يضمها المنحني الطبيعي مع ملاحظة ان النسبة التي تقع ضمن ($1 \pm$) للمنحني الاعتدالي هي (68.27 %) من المساحة الكلية للمنحني عينة البحث.

اما في اختبار (التعلق على العقلة) يتبين أن عدد الطالبات بمستوى جيد جداً (48) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (11.11 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى جيد (50) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (11.57 %)، اما عدد الطالبات بمستوى متوسط فهو (116) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (26.85 %)، في حين كان عدد الطالبات بمستوى مقبول (116) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (26.85 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى ضعيف (102) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (23.61 %)، اما عدد الطالبات بمستوى ضعيف جداً فكان (صفرًا)، حيث ان اكثر تجمع الدرجة الخام للطلبات انحصرت بين مستوى (متوسط ومقبول وضعيف) وبنسبة مئوية (77.31 %) والتي تمثل اكبر المناطق التي يجب ان يضمها المنحني الطبيعي مع ملاحظة ان النسبة التي تقع ضمن (± 2) للمنحني الاعتدالي هي (95.45 %) من المساحة الكلية للمنحني عينة البحث.

اما في اختبار (ركض لمسافة 50 م من بدأ عالي) يتبين أن عدد الطالبات بمستوى جيد جداً (58) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (13.42 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى جيد (80) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (18.51 %)، اما عدد الطالبات بمستوى متوسط فهو (96) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (22.22 %)، في حين كان عدد الطالبات بمستوى مقبول (110) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (25.46 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى ضعيف (50) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (11.57 %)، اما عدد الطالبات بمستوى ضعيف جداً فكان (38) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (8.79 %)، حيث ان اكثر تجمع الدرجة الخام للطلبات انحصرت بين مستوى (متوسط ومقبول) وبنسبة مئوية (50 %) والتي تمثل اكبر المناطق التي يجب ان يضمها المنحني الطبيعي مع ملاحظة ان النسبة التي تقع ضمن (± 1) للمنحني الاعتدالي هي (68.27 %) من المساحة الكلية للمنحني عينة البحث .

اما في اختبار (ركض لمسافة 400 م من بدأ عالي) يتبين أن عدد الطالبات بمستوى جيد جداً (36) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (8.33 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى جيد (66) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (15.27 %)، اما عدد الطالبات بمستوى متوسط فهو (104) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (24.07 %)، في حين كان عدد الطالبات بمستوى مقبول (116) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (26.85 %)، بينما كان عدد الطالبات بمستوى ضعيف (60) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (13.88 %)، اما عدد الطالبات بمستوى ضعيف جداً فكان (50) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (11.57 %)، حيث ان اكثر تجمع الدرجة الخام للطلبات انحصرت بين مستوى (متوسط ومقبول) وبنسبة مئوية (50.92 %) والتي تمثل اكبر المناطق التي يجب ان يضمها المنحني الطبيعي مع ملاحظة ان النسبة التي تقع ضمن (± 1) للمنحني الاعتدالي هي (68.27 %) من المساحة الكلية للمنحني عينة البحث .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5- 1 الاستنتاجات :

- 1- تم ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلّابات المتقدّمات للقبول في كلية التربية الرياضية بما يتلائم في البيئة الموجودة .
 - 2- توزعت نتائج الاختبارات توزيعاً طبيعياً ضمن المنحنى الطبيعي وان اُغلب عينة البحث كانت في مستوى (المتوسط والمقبول)، ما عدا في اختبار (التعلق على العقلة) انحصرت نتائج الاختبار بين مستوى (متوسط ومقبول وضعيف).
 - 3- تم التوصل إلى جداول خاصة بالدرجات المعيارية (6- &) لاختبارات اللياقة البدنية .
- 2-5 التوصيات :**

- 1- الاعتماد على الدرجات المعيارية التي تم بناؤها كمرجع لتقييم مستوى اداء الطالبات للقبول في كلية التربية الرياضية .
- 2- اجراء دراسة مشابهة لاجاد الدرجات والمستويات المعيارية لاختبارات المهارة على الطلاب المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية .
- 3- ضرورة الاعتماد على الاختبارات الموضوعية لتقويم الاداء المهاري والابتعاد عن التقويم الذاتي لعينة البحث .
- 4- تعميم نتائج هذه الدراسة على كليات التربية الرياضية الأخرى في اقليم كردستان عراق .
- 5- استخدام نتائج الاختبارات البدنية في تقويم الطالبات وذلك للتعرف على نقاط القوة والضعف في البرنامج التعليمي والتدريبي .

المصادر

- 1- ابراهيم، مروان عبدالمجيد (2001): تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية (بأستخدام طرق التحليل العاملي) ، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان .
- 2- ابوزيد، عمادالدين عباس(2005): التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالاعاب الجماعية(نظريات-تطبيقات) ، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- 3- احمد، محمد عبدالسلام(1981): القياس النفسي والتربوي، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 4- اسماعيل، كمال عبدالحميد، والعازمي، عبدالمحسن مبارك(2011): القياس والتقويم في التربية الرياضية المدرسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 5- البيك، وعلي فهمي، واخرون (2009): طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية، ج 2، ط1، منشأة المعارف بالاسكندرية، الاسكندرية .
- 6- الصميدعي، لؤي غانم، واخرون(2010): الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، ب. ت، اربيل .
- 7- التكريتي، وديع ياسين، وعبدالعبيدي، حسن محمد(2012): الموسوعة الاحصائية والتطبيقات الحاسوبية في البحوث التربية البدنية الرياضية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية .
- 8- المنذلاوي، قاسم، واخرون(1989): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعلم العالي، الموصل .
- 9- السامرائي، نزار الطالب(1981): مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .

- 10- باهي، مصطفى حسين، والازهري، منى احمد (2006): ادوات التقويم في البحث العلمي (التصميم- البناء) ، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- 11- بشير، عبدالرحمن محمد عبدالهادي (2012): بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين .
- 12- حسانين ، محمد صبحي(2004) : التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1 ، ط6 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 13- حسانين ، محمد صبحي(2003) : التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط5 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 14- رضوان، محمد نصرالدين(2006):المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 15- صالح، ابو قاسم عبدالقادر، واخرون(2001):المرشد، ط1، مركز البحث العلمي والعلاقات الخارجية، الخرطوم .
- 16- علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 17- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصرالدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 18- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصرالدين(2001): اختبارات الاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 19- قبلان، صبحي احمد(2012): كرة اليد- مهارات-تدريب-تدريبات-اصابات، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان .
- 20- منسي، تيسير، واخرون (2013): المواصفات البدنية والمهارية والجسمية لانتقاء لاعبي كرة اليد الموهوبين في الاردن، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد(7)، العدد(1)، سلطنة عمان .