

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

**بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقه البدنيه
والمهاريه للطلبه المتقدمين لاختبار القبول في كليات
وأقسام التربية الرياضيه في الجامعات الفلسطينيه**

إعداد

عدي عادل دراغمه

اشراف

أ.د. عماد عبد الحق

قدمت هذه الاطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين
2015

بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهاريات للطلبة
المتقدمن لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات
الفلسطينية

إعداد

عدي عادل دراغمة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 16/8/2015 وأجيزت.

التوقيع

٢٠١٥/٨/٢٠ ١٢

أعضاء لجنة المناقشة

- أ.د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

- د. مؤيد شناعة / ممتحناً خارجياً

- د. معين حافظ / ممتحناً داخلياً

ب

.....
.....
.....
.....

الاهداء

الى من خلقنا من عدم .. وجعلنا خير الام .. وهدانا الى الصراط المستقيم ... الى الله مولانا

الى من اخرجنا من الظلمات الى النور ... الى من بلغ الرسالة وأدى الامانة ..

الى من كانت دعوته الى الناس كافة ... الى نبي الرحمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

الى من كان عنوانا في حياتنا علمنا الصدق والاحترام والكرم جدي الغالي ابو قدری.

الى رمز الرجالية والتضحية الى من دفعني الى العلم إلى نبع الفخار الى بسمة حياتي

وسر وجودي وسر نجاحي

ابي الغالي (ابو عدي)

الى من يسعد قلبي بلقياها

الى روضة الحب التي تبت أزهي الازهار وأجملها

امي الغالية (ام عدي)

الى توأم روحي ورفيقه دربي الى صاحبة القلب الطيب

الى شعلة الذكاء والنور ... الى الروح التي سكنت روحي .. زوجتي الغالية عفاف (ام عادل)

الى فلذات كبدي التي تمشي على الارض ... الى القلوب الطاهرة النقية والنفوس البريئة ...

الى ابني عادل، زيد، عمرو وسلمى.

الى أخواني واخواتي حفظهم الله ورعاهم ... وأعطاهم الله كل الخير

(يوسف، عبد الناصر، لبني وميس)

الى أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي حفظهم الله ورعاهم.

الى كل من أحببت في حياتي أصدقائي الاوليفاء

الى وطني الغالي

فلسطين

الشكر والتقدیر

وانني لأشكر الله على فضله ومنه بأن أهداني لهذا العمل الخالص لوجهه تعالى، وأن جعلني مسلما وأنعم علي بنعمه العلم والبيان، وانني مهما شكرت الخالق فإني عاجز عن شكره عز وجل ويبقى القلب واللسان يرددان الحمد والشكر لله على نعمه وفضله.

فالحمد لله وفقني لأنتم دراستي هذه، ولايسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر الجليل والعرفان بالجميل والاحترام والتقدیر لمن غمرني بالفضل وتقديره على بقبول الاشراف على رسالتي هذه الاستاذ الدكتور عماد صالح عبد الحق، والذي كان لإرشاداته ولاحظاته الاثر الاكبر في اثراء هذه الدراسة.

.....
وأتقدم بجزيل الشكر الى أعضاء لجنة المناقشة.....

كما اتقدم بالشكر والتقدیر للصرح العلمي الشامخ ادارة الجامعة العربية الامريكية هذا الصرح الذي اعمل فيه، وأتنفس فيه روح الجد، والعمل البناء، كما اتقدم بالشكر الجليل لزملائي وزميلاتي جميعا وشكرهم على دعمي ومساندي وسعيهم الحثيث في تشجيعي على تحمل الصعاب وخاص بالذكر صديقي وأخي محمد كمبل مساعد عميد شؤون الطلبة.

ولايسعني إلا أن أقدم كل الشكر لكل من شارك وساهم في اتمام وانجاز هذا البحث من خلال تقديم برنامجي التعليمي وتقديم النصح أو أي مساعدات أخرى وبخاصة أعضاء الفريق المساعد في تحكيم الاختبارات المهارية الدكتور : بهجت أبو الطامع والدكتور : جمال ابو بشاره والدكتور : محمود الاطرش.

الاقرارات

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقه البدنيه والمهاريه للطلبه المتقدمن لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينيه

أقر بان ما اشتملت عليه هذه الدراسة انما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الاشارة اليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو بحث علمي لدى اي مؤسسه تعليميه او بحثيه أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:

اسم الطالب: عدي عادل يوسف ورانجنه

Signature:



التوقيع:

Date:

٢٢/٠٨/١٥

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ت	الاهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الاقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الملاحق
ز	فهرس الاشكال
س	الملخص
1	الفصل الاول: مقدمة الدراسة واهميتها
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	اهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	تساؤلات الدراسة
6	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
8	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
9	الإطار النظري
20	الدراسات السابقة
27	التعليق على الدراسات السابقة
29	الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات
30	منهج الدراسة
30	مجتمع الدراسة
30	عينة الدراسة
31	اداة الدراسة
32	ادوات الدراسة

33	اجراءات الدراسة
33	اختيار المساعدين
33	التجربة الاستطلاعية
34	صدق الاختبار
35	ثبات الاختبار
35	المعالجات الاحصائية
36	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة
37	النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول
44	النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
52	النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
57	النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
63	مناقشة النتائج
63	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول
64	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
65	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
66	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
67	الاستنتاجات والتوصيات
68	المصادر والمراجع
77	الملاحق
B	Abestract

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الرقم
30	توزيع الطلاب وفقاً لمتغيرات الجامعة والعمر والوزن والطول (190 ن)	1
31	توزيع الطالبات وفقاً لمتغيرات الجامعة والعمر والوزن والطول (174 ن)	2
31	الأخبار البدنية	3
32	الاختبارات المهارية	4
32	أدوات القياس المستخدمة في الدراسة	5
34	نتائج اختبار (ت) لدالة الفروق بين افراد المجموعة المميزة وغير المميزة	6
35	نتائج معامل الارتباط بيروسون لدالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية	7
37	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في الاختبارات البدنية	8
38	الرتبة المئانية للطلاب في الاختبارات البدنية	9
38	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار المرونة	10
39	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الرشاقة	11
40	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار سباق 30 م	12
41	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار القوة العضلية	13
42	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار التحمل	14
43	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الدقة	15
45	اختبارات المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في اللياقة البدنية	16
45	اختبارات الرتبة المئانية للطلاب في اللياقة البدنية	17
46	المستويات المعيارية للطالبات في اختبار المرونة	18
47	المستويات المعيارية للطالبات في اختبار الرشاقة	19
48	المستويات المعيارية للطالبات في اختبار السرعة 30 م	20
49	المستويات المعيارية للطالبات في اختبار القوة العضلية	21
50	المستويات المعيارية للطالبات في اختبار التحمل	22
51	المستويات المعيارية للطالبات في اختبار الدقة	23

53	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في الاختبار المهاريات	24
53	الرتبة المئانية للاختبارات المهاريات (190)	25
54	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة القدم	26
55	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة السلة	27
55	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة الطائرة	28
56	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة اليد	29
58	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلابات في الاختبار المهاريات	30
58	الرتبة المئانية للطالبات في الاختبارات المهاريات (174)	31
59	المستويات المعيارية للطالبات في اختبار كرة القدم	32
60	المستويات المعيارية للطلاب في كرة السلة	33
61	المستويات المعيارية للطالبات في اختبار كرة الطائرة	34
61	المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة اليد	35

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	الرقم
78	الاختبارات قبل التحكيم	1
81	الاختبارات بعد التحكيم	2
82	وصف اختبارات اللياقة البدنية والمهاراتية	3
87	اسماء اللجنة المحكمة ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم	4
88	تسهيل مهمة الطالب	5
90	الفريق المساعد	6
91	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في اختبارات البدنية	7
92	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في اختبارات البدنية	8

فهرس الاشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
39	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار المرونة	1
40	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الرشاقة	2
41	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار السرعة 30 متر	3
42	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار القوة العضلية	4
43	التوزيع الطبيعي للطلاب في اختبار القوة العضلية	5
44	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الدقة	6
47	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار المرونة	7
48	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار الرشاقة	8
49	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار السرعة 30 متر	9
50	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار القوة العضلية	10
51	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار التحمل	11
52	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار الدقة	12
54	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة القدم	13
55	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة السلة	14
56	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار كرة الطائرة	15
57	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة الطائرة	16
59	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار كرة القدم	17
60	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار كرة السلة	18
61	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار كرة الطائرة	19
62	المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار كرة اليد	20

بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية

إعداد

عدي عادل دراغمة

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية 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 حضوري، جامعة القدس والجامعة العربية الأمريكية) والبالغ عددهم (190) طالباً و(174) طالبة، تم اختيارهم بطريقة العدمية من الطلبة المقبولين من طلبة سنة أولى من خضعوا إلى اختبار القدرات في جامعتهم. وتكونت أداة الدراسة من مجموعة من الاختبارات البدنية (المرؤة، الرشاقة، السرعة، القوة العضلية، التحمل، الدقة) وكذلك مجموعة من الاختبارات المهارية للألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة) 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 سواء البدنية والمهارية كان متوسطاً، وتم بناء مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلبة والطالبات موضحة فيها عرض النتائج للمرونة (ثبي الجدع من الوقوف طولاً) والرشاقة (جري الزجاج بين الحواجز) والسرعة (عدو 30م) والتحمل (جري 1500م) والدقة (التصوير باليد على الدائرة المترادفة).

كذلك تم بناء مستويات معيارية لاختبارات المهارية للطلاب والطالبات موضحة عرض النتائج لمهارة التطبيط في كرة القدم، مهارة التصويب السلمية في كرة السلة، ومهارة الارسال من أسفل في كرة الطائرة ومهارة التمرين الكرياجية في كرة اليد.

يوصي الباحث 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 هناك نظام موحد ذو معايير عملية لجميع الجامعات الفلسطينية.

الفصل الاول

مقدمة الدراسة ومشكلاتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

مقدمة الدراسة:

تعتبر كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية الجهة الأكاديمية الأولى في فلسطين المسؤله 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 خريجي الثانوية العامة من الفروع العلمية والأدبية والتجاريه من يحصلوا على مجموع درجات تؤهلهم لدخول الجامعة وفق نظام القبول المعتمول به في كافة الجامعات الفلسطينية. ويشترط على المتقدمين للالتحاق في كليات وأقسام التربية الرياضية اجتياز امتحان القدرات وفحص الجهد للقلب. ويكون امتحان القدرات من اختبارات لعناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الاساسية لالاعاب الجماعية.

ويشير علاوي ورضوان (2000) الى أن اللياقة البدنية كانت وما زالت احد الأهداف الهامة للتربية البدنية، كما أن قياسها وطرق تتميّتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات، ويذكر ارمورو وجاكسون (Armoroand Jackason, 2002) ان اختبارات اللياقة البدنية عنصر مهم في معظم برامج التربية البدنية، لأنّه يوفر معلومات كافية نستطيع من خلالها أن نفسّر نتائج الاختبارات .

وتعتبر الاختبارات البدنية والمهاريه جزءا اساسيا في تحسين المستوى البدني والمهاري في الالعاب الجماعية والفردية، لذا فان استخدام اختبارات ثبت صلاحيتها عن طريق الدراسات والتجارب العلمية الميدانية يعد احدى الدعامات الاساسية للعمل الجيد، كما ان وجود مستويات او معاير لهذه الاختبارات يسهل عملية اعطاء الدرجات والمقارنات بما يتاسب وطبيعة الالعاب التي تتفّرق بادائها السريع وايقاعها المتنوع (1998).

وتتعاظم أهمية الاختبارات في عملية الاختبار في مرحلتي التخصص والمستويات العليا فضلاً عن ذلك فإن الاختبارات وتحليل المباريات يعطي للمدربين والمتخصصين باللعبة إلى جمع معلومات دقيقة عن مستوى الفريق واللاعبين وكذلك الفرق الأخرى. لقد اجمع أغلب الخبراء على تخصيص ما لا يقل عن (20%) من حجم البرنامج التدريسي لإجراء عمليات الاختبار والقياس من أجل اجراء التقويم الصحيح للاعب ومن ثم تحديد قدراته واستعداداته ضمن متطلبات اللعبة، كما أن استخدام الاساليب العلمية في التقويم تمكن المدربين من الحصول على معلومات دقيقة عن فرقهم والفرق المنافسة يستفاد منها في حسن قيادة فرقهم في المناسبات والبطولات الرياضية التي يخوضها.

ان الاختبارات والمقاييس في لعبة الالعاب الجماعية تساعد في التعرف على الحالة التدريبية عموماً سواء كان ذلك في المهارات الحركية الاساسية او الصفات البدنية او طرائق اللعب والخطط، فمعرفة معدلات التقدم وتحديد نقاط الضعف والقوه لايمكن 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 يؤكد الشوك (1996) اذا يشير الى ان أهمية 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 اللياقة 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 أكدنا عليه العلماء سواء في المدارس الغربية او الشرقية أمثال بلاطوموف (1994، 1999) وشيفرد (Platonov 1999).

ويشير باكير (2011) أن المعاير 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 معاير يحدد معنى هذه الدرجات فيدلنا مثلاً 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 وجود المعاير يسمح للمختبر

أن يتعرف مركزه النسبي في المجموعة، وهذا يعتبر إجراء هاما وضروريا لتحقيق شروط التقويم المثلث ، كما يجب ملاحظة أن المعاير ليست مستويات مثلثي نسبي 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 والمدرب فقد أشار علاوي ورضوان (2000) إلى أن المعاير تساهم في التعرف إلى مستويات كالمستوى المتوسط أو فوق المتوسط... الخ. وينظر حسانين (2004) أن وجود المعاير يسمح للمختبر أن يتعرف على مركزه النسبي في المجموعة وهذا يعتبر إجراء هاما وضروريا لتحقيق الشروط التقويم المثلثي. إلا أنه ونظراً لعدم إمكانية إصدار الأحكام على الدرجات الخام المحصلة من أي اختبار يقوم به الفرد أو إصدار هذه الأحكام يكون في عدم وجود محفوظة مما يؤدي إلى دقة التقويم فإننا نلجأ إلى استخدام الدرجات المعيارية بدلاً من الدرجات الخام (رضوان، 2006).

مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الباحث كرئيس لقسم الأنشطة الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية وكونه عضو في لجنة قبول الطلبة في تخصص علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية. لاحظ أنه لا يوجد اهتمام بوجود معايير ومقاييس موحدة للطلبة المتقدمين للاتحاق في برنامج التربية الرياضية في الكليات والأقسام الجامعية. وهذا ما أكد عليه مورو (Morrow, 2000) بأن الاختبارات والقياسات المبنية على أساس علمية سليمة تعتبر من الأدوات المساعدة للمدرب والمدرس في تقييم الأداء في مختلف الأنشطة الرياضية ومن خلالها يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف والتبؤ 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 مقاييس موحدة لجميع الجامعات الفلسطينية، لذا رأى الباحث أن يقوم بإجراء هذه الدراسة لبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية الدراسة في أنها تعتبر الدراسة الأولى من نوعها على حد علم الباحث في فلسطين والتي تهدف إلى بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات اللياقية البدنية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. كما أنها الدراسة الأولى (على حد علم الباحث) على مستوى الوطن العربي والتي تهدف إلى بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهاريه للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

وكما تساعد هذه الدراسة مدرسي مساقات اللياقية البدنية والاعداد البدني والألعاب الجماعية في عملية التقويم للخطط الدراسية الخاصة لهذه المواد وتعديلها بما يتاسب مع مستوى اللياقية البدنية والمهاريه.

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقية البدنية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.
2. بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقية البدنية للطلاب المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.
3. بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهاريه للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.
4. بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهاريه للطلاب المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.

تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما هي مكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقية البدنية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

2. ما مكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمات

لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

3. ما مكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمين لاختبار

القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

4. ما مكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب 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 الأمريكية وجامعة حضوري وجامعة القدس.

- الحد الزماني: تم اجراء الدراسة في الفصل الدراسي الاول للعام الأكاديمي 2014/2015.

مصطلحات الدراسة:

اللياقة البدنية:

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

الاختبار:

هو اسلوب للتقدير يمدنا بتقديرات أو درجات، نتيجة لتطبيق طرق توصف بدقة (خاطر والبيك،

(1996)

المعايير:

هي احدى الوسائل التعليمية لتقيم الارقام المسجلة من الافراد في ضوء المتوسط والانحراف

المعياري حتى يمكن عن طريقها وضع المستويات القياسية (خاطر والبيك، 1996)

المستويات:

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

المستويات المعيارية:

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

الدرجة المعيارية:

هي الدرجة التي يعبر فيها عن درجة كل فرد على اساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط (حسانين 1995)

المئنيات:

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

الدرجة الخام:

هي ما حصلت عليه الطالبات نتيجة أدائهن للاختبارات دون أي تعديل أو تغير. (تعريف اجرائي)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

– المستويات المعيارية

– أهمية المستويات المعيارية

– أنواع المستويات المعيارية

– اللياقة البدنية

– عناصر اللياقة البدنية

– المهارة

– المهارات المركبة

ثانياً: الدراسات السابقة

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

اولا: الإطار النظري

المستويات المعيارية:

العملية التعليمية تتطلب تقويمًا مستمراً للتأكد من مدى تحقيق الأهداف الموضوعية وعملية التقويم بحد ذاتها يجب أن تكون قائمة على أساس عملية سلية للحكم على أهمية وقيمة الأداء من خلال اكتشاف نقاط الضعف وايجاد الحلول المناسبة لمعالجتها، ونقاط القوة والتاكيد عليها والارتقاء بها وتلعب المعايير كأحد الوسائل الموضوعية الهامة التي يعتمد عليها في عملية التقييم دوراً أساسياً في الحقل التربوي لاستخدامها في مجال التدريس والتعلم وتفيد في توزيع المعلمين أو الطلبة إلى مجموعات متقاربة المستوى وان كل فرد يستطيع أن يحدد مكانة ومستواه وتحديد مدى التقدم الذي يصل إليه وتوجيهه، كما تساعد في التعرف على مدى فاعلية البرامج أو أسلوب التدريس (العويب واخرون، 2003) وتم عملية وضع المعايير ومستوياتها بواسطة جمع العلامات الخام من عدد كبير من الأفراد الذين ستطبق عليهم هذه المعايير، ثم يتم تحليل هذه العلامات احصائياً للخروج بمستويات معيارية مناسبة ومحددة بهذا الخصوص.

ويشير حسنين (1987) بهذا الخصوص ان الأدوات المثلث لقياس مستوى الأفراد في منطقة معينة ذات ظروف وطبيعة خاصة هي الأدوات التي تبني وتقنن على عينة من نفس افراد المجتمع .ومن جهة اخرى يمكن القول ان المعايير ومستوياتها تعد بمثابة خطوط مرشدة تؤدي الى تحقيق الجودة الشاملة في التعليم، فهي تسهم في تحقيق مستوى تعليم ذي جودة عالية ومتميزة من خلال تتميم قدرات الطلبة على التفكير والتحليل والتفسير واتخاذ القرارات المناسبة وحل المشكلة في ظل التطور والتقدم العلمي والتكنولوجي، ويرى ويشيل (2003) ان المعايير ماهي الا المؤشرات التي تدل على الاداءات والمهارات المرتبطة بالمحوى وبالتعلم وبالتعلم.

1. المعايير Norms

يشير عبد اللطيف (2008)، وحسنين (1995) ان الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها مدلول او دلالة الا اذا رجعنا الى معايير يحدد معنى هذه الدرجات، ولذلك فإن الوصول الى معايير يجب تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية ومن المعروف ان المعايير

هي أحد الأهداف الأساسية التي ترمي إليها عملية تقييم الاختبارات، حيث تشتق المعايير من عينة التقييم التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقييم هي مصدر المعايير ويتم باستخدام بعض الأساليب الإحصائية المعينة.

وتبرز قيمة استخدام المعايير في مجال التربية البدنية عند استخدام الاختبارات التي على شكل بطاريات نظراً لاختلاف وحدات القياس في الاختبارات التي تتضمنها عادةً مثل هذه البطاريات فبعضها يستخدم المست咪تر والآخر يستخدم الزمن (ثانية، دقيقة، ساعة) والثالث يستخدم عدد مرات التكرار الخ إلى درجات معيارية (موحدة في وحدتها) فتسهل بذلك عملية التقويم وعادةً ما تأخذ هذه المعايير شكل جداول يطلق عليها اسم (المسطرة).

2. المستويات Standards

يشير عبد اللطيف (2008) إلى أن المستويات تتشابه مع المعايير في أنها أسس داخلية للحكم على ظاهرة موضوع التقويم، أنا استخدام المستويات في التربية البدنية شائع أيضاً مثل المستويات التي تحددها كليات التربية الرياضية لقبول الطلاب الحاصلين على الثانوية العامة حيث تشرط هذه الكليات نجاح الطالب في شهادة الثانوية العامة بمجموع معين، وضرورة تجاوزه لمستوى محدد في اختبارات مبنية لقياس الاستعدادات البدنية والمهارية.

3. المحكات Criteria

يشير حسانين (1995) المحكات أسس خارجية للحكم على ظاهرة موضوع التقويم وقد تأخذ الصورة الكمية أو الكيفية ويعتبر المحك (أو الميزان) من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات، والمقصود بصدق الاختبار أن يكون الاختبار صادقاً فيما وضعت لقياسة. أن المستويات المعيارية تعتبر انساب الأساليب لتقدير مستوى الأداء الرياضي وحتى الحكم على أداء الأفراد بأكبر قدر من الموضوعية.

يرى Pajares etll.2011(،) ان المعايير التي تتكون من (صفر -100) درجة تعتبر افضل من تلك التي تتكون من (5) درجات لأنها أكثر حساسية وموثوقية منها وتنظهر نتائج الأفراد بشكل أفضل، وتقلل من تجمعهم بشكل كبير حول درجات محدودة .

أهمية المستويات المعيارية:

يمكن تلخيص أهمية المستويات المعيارية في النقاط الآتية:

1. اعداد قائمة بالمستويات المعيارية العالمية للطلبة المتقدمين لامتحان القدرات الجامعي

تنتمى مع متطلبات تحقيق الجودة في التعليم الجامعي، وتكون مرجعا للحكم على اداء الطلبة.

2. تساعد هذه الدراسة في التعرف الى مدى تحقيق الطلبة المتقدمين لامتحان القدرات وفقا للمستويات المعيارية.

3. تسهم في تعريف المهتمين بنقاط القوة والضعف في اداء الطلبة المتقدمين لامتحان القدرات وفقا لمستويات المعيارية.

- بالنسبة للمتعلم:

هذا ما اشارت اليه العديد من الدراسات مثل دراسة كل من (SeilerGoale.2001)، ودراسة

(Butler.Jane.2000) ان تحدد المعاير لمجموعة واضحة من التعريفات حول اداء المتعلم،

ما يساعد في فهم ما يجب أن يفعله المتعلم للوصول الى تلك التوقعات، كما تمثل المعاير تحديا أمام المتعلم، وعليه أن يركز معارفه وقدراته لمواجهة هذا التحدي .

- بالنسبة للمعلم:

هذا ما اشارت اليه العديد من الدراسات مثل دراسة كل (Huber.Richard.2001)، ودراسة

(Autet Richardand 2000) تساعد المعاير المعلم في اختيار خبرات المنهج وتنظيمها في

محاور مباشرة بغرض جعل التعلم قصديا او غرضيا.

انواع المستويات المعيارية

يشير عبد اللطيف (2008) الى انواع المستويات المعيارية الآتية:

1. معاير المحتوى content standards

تصف معاير المحتوى ما هو مفترض ان يعمله المعلم، وما هو متوقع ان يتعلمها الطلاب

فهي تقدم توصيات واضحة ومحددة للمعرفه والمهارات التي ينبغي ان يتعلمها الطلاب

وتتضمن المعرفه أكثر الافكار اهمية، وكذلك المفاهيم والقضايا والمعلومات الخاصه

بالمجال، بينما تتضمن المهارات طرق التفكير والعمل وتبادل الأفكار والاستدلال والاكشاف التي تميز كل مجال دراسي وعلى ذلك ينبغي ان تكون هذه المعاير متاحة لكل مدرسة لكي يسهل على الطلاب والاباء الاطلاع عليها وينبغي ايضا ان تكون معاير المحتوى قابلة للنقاش، وحتى يظهر الطلاب فهمهم للمهارات والمعرفة.

2. معاير الاداء :performance standards

تتالف معاير الاداء من مؤشرات خاصة بالاداء وكذلك مهام ادائية وتجعب معاير الاداء عن السؤال التالي الى أي مدى نحكم على الاداء بأنه تتوافق فيه مقاييس الجوده او انه جيد بشكل كاف؟ كما تصف هذه المعاير نوع الاداء المناسب.

3. المعاير الميسر للتعلم :

نحدد المعيير الميسر للتعلم مدى توافر البرامج التعليمية، وهيئة التدريس، والموارد المدرسية الاخرى والتمويل اللازم وغيرها كما تشير ايضا اوغيرهم لى جميع الانشطة التي تدعم وتساند الاهداف المقصودة، كما تتضمن مجالا واسعا من متغيرات خبرات بيئة الفصل من نعرفة ومناقشات ومواد ووقت ومكان متاح وسياقات اجتماعية تتضمن جماعات الرفاق واولياء الامور.

اللياقة البدنية

مفهوم اللياقة البدنية:

إن مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتدالة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط بل امتد الى مناقشات عامة لجميع الناس وأصبح من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا ان اللياقة البدنية أصبحت مطلبا أساسيا لفرد عادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الانسان، وأنشار امراض حديثة كأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها.

ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون فقط، بل أصبح هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للانسان، وانتشار هذا المفهوم أدى الى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها (عبد الفتاح وسید، 1993).

ومن هنا تتضح أهمية اللياقة البدنية في حياة الشعوب والافراد لذلك وضعها معظم علماء التربية وفلسفها هاما ضمن الاهداف التي تسعى التربية البدنية الى تحقيقها، وأعتبرها آخرون هدفا رئيسا يتصدر الاهداف التربوية، الامر الذي ادى بالعاملين في مجال التربية البدنية العمل وبخطى حثيثة على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية مما أكسب هذه المهنة وعامليها اهتماما مرموقا ومتميزا وفريدا في معظم الدول العالم خاصة بعد النتائج الباهرة التي حققها المجتمعات التي أولت هذا الامر عناية واهتمام كبار (عبد الحميد حسنين، 1997). وقد تباينت تعريفات اللياقة البدنية من مجتمع لآخر، وكذلك من وقت لآخر وذلك لاختلاف الوقت الذي صيغت فيه هذه التعريفات. وكذلك اختلاف الاهداف، وفلسفة التربية بتلك المجتمعات وان جميع هذه التعريفات جاءت مكملة لبعضها البعض حيث تعرف الجمعية الامريكية ل الصحة والتربية البدنية للترويج والرقص. لياقة الشخص بانها مقدرتة على العمل وهذا يعني ذلك انه يمتلك:

1. أعلى درجة من الصحة العضوية يمكن ان يصل اليها.
 2. قدرًا كافيا من التوافق والحيوية لمواجهة الطوارئ والحياة اليومية.
 3. اتزانا انفعاليا ومواجهة ضغط الحياة الحديثة.
 4. وعيًا اجتماعيا وقدرته على التكيف لمطالب الحياة.
 5. معرفة وبصيرة القدرة على اتخاذ القدرات المناسبة للوصول على حلول علمية للمشاكل.
- ويعرفها ما تفيف (Matveev، 1998) بانها مقدرة الفرد على القيام بعملة دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ.

ومن خلال تعريف اللياقة البدنية، يلاحظ أن اللياقة البدنية مفهوم واسع وكبير و مليء بالاراء والاجتهادات K وذلك لاختلاف المدارس والاراء إلا ان المصلحة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيا الى نمو الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف الى ابراز صفات بدنية خاصة فيما يتعلق بالنشاط البدني الممارس ابراهيم (2001). ويشير عبد الفتاح وسید (1993) أن اللياقة البدنية تسعى الى تحقيق اهدافها في اتجاهين هما:

1. اللياقة البدنية للإداء: ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جداً تجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي.

2. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق الإداء الذي يمكن أن يتحققه الفرد في اختيار القدرة الاصطناعية (التحمل الدوري التنفسi) والتركيب والبناء الجسمي، ومرنة المفاصل والقوه والتحمل العضلي.

عناصر اللياقة البدنية:

1- القوة العضلية:

أشار ابو العلا وسید (1993) ان هناك العديد من العلماء قاموا بوضع تعريفات لقوى العضلات ومنهم ثاكسون (Thaxton) حيث عرفها بأنها قدرة العضلة أو المجموعات العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة خارجية.

كذلك تعرف القوة العضلية بأنها عامل في الإداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ويمكن تعريف القوة العضلية بصفة عامة قوة العضلات وال أجسام المتحركة وغير المتحركة. بينما يعرفها البعض بأنها أقصى جهد يبذل للتغلب على أقصى مقاومة وذلك في الإداء المفرد لمرة واحدة (الحسيني 2010).

وتعريفها الريفي (2014) بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن شكلها أو حجمها.

بينما يعرفها ما تقييف (Matveev 1996) أن القوة العضلية هي مقدرة العضلات على العمل ضد مقاومات خارجية، مثل الوزن اللاعب أو نقل معين أو قوة الاحتكاك وتقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، وقوة التحمل.

2- التحمل الدوري التنفسi:

ويشير عبد الحميد وحسنين (1997) أن معظم العلماء اتفقوا على أن التحمل الدوري التنفسi يعتبر مستقلاً عن التحمل العضلي، ونقلًا عن مورهاؤس (Morehous) أن التحمل العضلي ظاهرة تعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينها وبين الجهاز العصبي.

بينما التحمل الدوري التنفسى يعتمد على امداد الخلايا العاملة بالأوكسجين والمواد الغذائية الازمة لها. حتى تستمر في العمل بجانب التخلص من فضلات التعب.

و يعرف عبد الحميد وحسانين (1997) التحمل الدوري التنفسى بكفاءة الجهازين الدوري والتتنفسى على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة. يشير عبد الحميد وحسانين (1997) أن التحمل العضلي يعتبر مستقلا عن التحمل الدوري التنفسى، فالتحمل العضلي ظاهرة تعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي. بينما التحمل الدوري التنفسى يعتمد على امداد الخلايا بالأوكسجين والمواد الغذائية الازمة لها، حتى تستمر في العمل بالإضافة الى التخلص من فضلات التعب.

ويعرفه كماش (2002) بأنة الكفاءة في الاستمرار لداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بايجابية دون هبوط بالمستوى.

ويعرفه الحوتري (2012) نقاً عن عبد الجبار وبسطويسى (1987) التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز ارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته.

3- السرعة:

يعرفها حسنين (1997) أنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

ويرى عبد الحميد وحسانين (1997) تبعاً لمفهوم لارسون (Larson) ويوكم (Yocom) انها عدد من الحركات في الوحدة الزمنية، ويرى علاوي (1992) ان هناك عوامل تؤثر في السرعة ومن اهمها:

أ. عوامل مرتبطة بالجهاز العصبي المركزي: مثل مرونة عمليات الاستثارة والكف العصبي والتوافق العضلي العصبي وكفاءة الحواس.

ب. عوامل مرتبطة بطبيعة الالياف العضلية: مثل نوع الالياف العضلية وعدد الالياف المشاركة في الانقباض العضلي وعوامل أخرى مثل مرونة ومتانة العضلات ومستوى القوة العضلية وطبيعة أرضية الملعب ونوع الملابس.

وتعزف السرعة بأنها أقصى سرعة تبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض والانبساط، ويعرفها حسانين (2001) بأنها القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، ويعرفها كروسر (Grosser.1995) قدرة الرياضي على اداء حمل معين باقصر زمان ممكن، أي قدرة الرياضي على القيام باداء حمل معين بأقصر زمان ممكن.

وتعزف بأنها المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الاداء الحركي في اقل زمان (عبد البصير، 1999) كما انها القدرة على انتقال الجسم أو أحد اجزائه من نقطة الى الاخرى في اقل زمان ممكن (سلامة، 2000).

4 - المرونة:

لقد اشارت العنوز (1989) ان كلام من هوكي (Hockey) وجنسون (Johnson) بينوا أهمية المرونة، وانها صفة تساهم في تحقيق اللياقة البدنية وان الفرد بحاجة ان تكون لديه القدرة على تحريك مفاصله بمدى اوسع في جميع الاتجاهات التي يتطلبها نوع الاداء الحركي، ونقلها عن حمدان واخرون (2001) فقد عرفها جولي بوكسبان (Jolie Bookspan) بأنها القدرة على التحرك بسهولة وأمان خلال مدى الحركة، ويعرفها عباس الرملي على انها مقدرة الفرد على أداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل.

ويرى الباحث أنه يتلقى كل من حسين (1998) وعبد الحق (2005) وابو عريضة (1999) على أن صفة المرونة تعتمد على مدى الحركة في المفاصل، وهذا بدوره يؤكّد على مدى أهمية تنمية صفة المرونة حتى يتم زيادة المدى الحركي في مفاصل جسم الرياضيين.

وقد قسم الخفاجي (2005) نقاً عن أبو العلا ونصر السيد (1993) المرونة الى الانواع التالية

- **المرونة الثابتة:** تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع بحيث يتطلب الوصول الى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطا على العضلات المحيطة.
- **المرونة المتحركة:** وهي القدرة على اداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك.

الرشاقة:

تعد صفة الرشاقة من اهم الصفات البدنية الازمة لحركة الانسان بشكل عام والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص، حيث أنها تلعب دوراً بارزاً في تطوير النتائج في مختلف الفعاليات وعلاوة على أهميتها في اتقان الاداء الحركي، فان الرشاقة ترتبط بجميع الصفات البدنية الاخرى، مما يساعد على ضبط الاداء الحركي الصحيح، وتعتبر الرشاقة من أصعب الصفات البدنية والحركية، إذا ترتبط بجميع الصفات البدنية والحركية كما ترتبط بجميع المهارات الحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية.

وتعد الرشاقة من اهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها الفرد الرياضي لربط المهارات الرياضية بشكل متسلسل مثل الجمل الحركية في الجمباز أو في اداء حركات بظروف طارئة وتحتاج الى دقة مثل بعض الالعاب الجماعية.

تعتبر الرشاقة من العوامل المهمة التي تكسب الرياضيين القدرة على الانسياب في كافة المهارات كما تساهم في اتقان المهارات الحركية وتغير وضع الجسم أثناء الطيران في الهواء بعد الارقاء، ويعرفها مفتى (2010) انها القدرة على تغير اوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الارض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. بينما يعرفها سلامه (2001) بانها القدرة على تغير اتجاهات حركة الجسم او أحد اجزاءه بسرعة وتوقيت سليم.

المهارة:

المهارة هي كل ما يعبر عنه بالإنجاز حيث هذا الانجاز ما تعلمه الفرد في مستوى اجادته لما تعلمه نتيجة التوجيهات الصادرة من المخ لاحداث استجابات معينة بغرض انجاز اعمال محددة وكل ما يعتمد على الاستجابات الحركية .ويذكر فوزي (1980) أن المهارة هي (نطع معين من السلوك الذي يتكرر في ظروف مختلفة وهذا النطع من السلوك بشتم على مجموعة من الحركات تؤدي في تسلسل وتناسق معين وتوقيت وسرعة معينة تتناسب و موقف الخصم والزملاء ، ويعرفها عبد الخالق (2000) بانها الاداء الحركي الارادي الثابت المميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف وذلك لإنجاز أفضل النتائج.

لذا ان المهارات الاساسية تتيح للاعب فرصة تحقيق مسؤولياته في تحقيق النتيجة المرجوه في ظل ظروف اللعب المتباينة ومسايرة التغير الذي يحدث في المواقف المختلفة للعب لذلك يجب على لاعب كرة السلة ان يكون قادرا على اداء كل المهارات الاساسية وان يتمتع بقدرة عقلية تمكنه من اختيار المهارة المناسبة في الوقت المناسب بمنتهى السرعة والدقة.

التقسيمات الاساسية للمهارة:

أ- مهارات الدقة: وهي المهارات التي غالبا لا تتضمن السرعة او حركات عنيفة وأنها تحتاج الى تركيز عال وتدريب مكثف لتحسين التوافق العضلي العصبي ومثالها (وضع الكرة في الحفري في رياضة الكولف، التصويب في كرة السلة، الارسال في التنس الارضي ...الخ)

ب- مهارات القدرة: ومنها (الوثب الطويل، دفع الجلة، العدو السريع) لتطوير مهارات القدرة يجب التأكيد على التوافق العضلي العصبي الذي ينتج عن الحركات السريعة والقوية وهناك بعض المهارات التي تتضمن (الدقة والقدرة) مثل التصويب بكرة السلة.

ج- مهارات القدرة الخاصة: وتسمى أيضا (مهارات الحركة والمناورة) وتتضمن الالعاب مثل كرة السلة وكرة القدم وغيرها، ولتطوير هذه المهارات فانه يجب التأكيد على رشاقة (التغير السريع لوضع واتجاه الجسم) وفي بعض الحالات فان المهارات الحركية تتحسن عن طريق ممارسة انماط حركية خاصة بسرعات عالية وبدقة واحكام أكثر وفي حالات اخرى فان مهارات الحركة يمكن ان تتحسن بمقدار محدد عن طريق تحسين عناصر اخرى مشتركة مثل (القوة وسرعة الحركة و الزمن لاد الفعل) للحركة نفسها.

ويرى جواد واخرون (2012) بدون المهارات الاساسية لن يصبح اللاعبون قادرون على تفزيذ طرق اللعب المختلفة، وان التطوير المناسب للمهارات في اللعب الجماعي ذو اهمية كبيرة لكل لاعب، كما ان الفريق الذي تكون مهاراته الاساسية على درجة عالية من الاداء يصعب هزيمته، وكلما تمكن اللاعب من اتقان المهارات الاساسية بدقة وسهولة كان لاعبا ذو مهارة عالية حيث ان التغيرات الكثيرة التي تحدث في مباريات كرة السلة في وقت قصير ومساحات ضيقه لزم على اللاعب ان يكون متمكنا من مواجهة هذه الاختلافات مع القدرة على تادية المهارات الاساسية بتفص

المستوى مع استخدام المهارات، أي المهارة الأكثر ملائمة للتغلب على الموقف المتغيرة بالدقة والسرعة المطلوبة .

المهارات المركبة:

ان هذا النوع من المهارات أكثر تعقيدا وأهمية، حيث يتميز تلم المهارات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد وتظهر تلك المهارات بوضوح في الالعاب الجماعية. فالاقتراب والارتفاع والتحضير لضرب الكرة ثم اداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة او السقوط على الدائرة لاستلام الكرة وتصويبها في كرة اليد او استلام الكرة من الجري ثم تصويبها في كرة السلة. جميعها نماذج لمهارات مركبة، والتي تتباين فيها الواجبات الحركية وتتخذ ترتيبا خاصا تحدده مواقف اللعب المختلفة وبذلك يمكن تميز المهارات المركبة بانها مهارات ذات واجبات كثيرة وتؤدي جميعها في وقت واحد، حيث تعتمد على (السرعة والدقة والمرنة والتواافق العضلي العصبي . (سطوسي 2000).

ان الاهتمام الحديث في تطوير لعبة كرة السلة يعتمد اساسيا على زيادة الاهتمام بالاعداد المهاري للاعبين، ومن الضروري ربط المهارات بعضها بالبعض الآخر. كما وانه ليس من الضروري امتلاك اللاعبين للاداءات المهارية بقدر توافر القدرة على ربطها وتأديتها بصورة مركبة ودقيقة تتناسب مع طبيعة مواقف اللعب المختلفة في اثناء المباراة.

كما أن الالعاب الجماعية تطورت تطورا سريعا واصبحت الحاجة الى تمية الاداءات المهارية امرا جوهريا للاحقة تطوير وتقديم طرق اللعب الجديدة، لذا يجب على المدرب الاهتمام بالاعداد المهاري للوصول باللاعب الى دقة واتقان الاداءات المهارية وتكاملها مع الاعداد البدني والخططي حتى يصل الى الاداء بصورة الية تحت أي موقف من مواقف اللعب المختلفة.

ان امتلاك اللاعب لاسكال مختلفة من الاداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية كما انها تزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في اماكن واتجاهات مختلفة ومن ثم داء سرعة الاداء المتميز بالدقة والتواافق في تقييد الواجب الخططي.

ويشير جمال واخرون (1990) الى ان طبيعة الاداء في الالعاب الجماعية تحمّل على اللاعبين استخدام افعال او اداءات حركية مركبة في صيغ واشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها في الاداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف للاداء المركب.

ثانياً: الدراسات السابقة:

وفي دراسة جاسم واخرون (2014) وقد هدفت الى تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل / للعام الدراسي (2012/2013م) وضع درجات ومستويات معيارية اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل وقد حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية -جامعة بابل /للعام الدراسي (2012/2013) والبالغ عددهم (80) طالب ، أختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب أختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي باسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعة المشكلة ، اخذت نتائج الدراسة حققت العينة وعند جمع الاختبارات المستوى المتوسط ما عدا اختبار الوثب من الثبات ، وحققت العينة في اختيار الوثب من الثبات المستوى الجيد والمستوى في اللياقة البدنية .

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 وبالاسلوب 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 بطاقة 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 لتقدير 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 الأولى المسجلات لمساق اعداد بدني خلال العام الدراسي (2006/2007) وكذلك العام الدراسي (2007/2008) وتم خلال الدراسة اجراء ستة اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية عند (الطالبات، وهي مماثلة في قياس التحمل الدوري التنفسى، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة والقوة المميزة بالسرعة. ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتواسطات 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 لتقدير القدرات البدنية للطالبات المستجدة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وكذلك استخدامها من اجل متابعة عمليات التحصيل لديهم وكذلك الارشاد والتثبيؤ.

الباحثان ضرورة التركيز على مساق الاعداد البدني بحث يصبح متطلبا أساسيا في كل سنة من سنوات الدراسية الأربع.

وفي دراسة حسين وابو زمع (2011) والتي هدفت الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقا للسنوات الدراسية الأربع ،كما هدفت الى التعرف على المستويات المعيارية لطلبة الكلية في تلك العناصر. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملايئته لطبيعة الدراسة وأهدافها .واشتملت العينة على (122) طالبا و (115) طالبة موزعين على مختلف الاقسام والسنوات بالكلية تطوعا 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 لتقدير الطلبة تقييمها 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 (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 التنفسى، التحمل العضلي ممثل في اختبار الانبطاح المائل وثي الذراعين والجلوس من الرقود من وضع ثي الركبتين)، القوة الانفجارية، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن) واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة، وتمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الحد الادنى، الحد الاعلى، معامل الالتواء الدرجات المعيارية الميئنية .

وقد توصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات في مادة الاعداد البدني، حيث أوصي الباحث بضرورة اعتماد المعاير لتقدير القدرات البدنية لطالبات تقييمها موضوعيا في مادة الاعداد البدني.

وفي دراسة العنزي وحسن (2010) التي هدفت الى تحديد درجات ومستويات لاختبارات مادة اللياقة البدنية المستخدمة في قياس التحصيل لهذه المادة لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي باسلوب المسح لملازمة وطبيعة البحث. تمثل مجتمع البحث طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين للعام الدراسي (2008/2009) والبالغ عددهم (140) طالبا وطالبة اما عينة البحث فقد اشتملت على الطلاب الذكور فقط والبالغ عددهم (105) طلاب. عينة الصدق والثبات والتجربة الاستطلاعية واستبعاد الطالبات. وبذلك أصبحت عينة البحث تمثل نسبة (75%) من المجتمع الكلي للبحث. واستخدم الباحثان الاختبارات التالية:

اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف لابعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للاطراف العليا.
اختبار الجري لمسافة (30م) من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية.
اختبار الجري المكوكى (الزكزاكي) بين الشواخص لقياس الرشاقة.

أختبر الجري بمسافة (2400م) لقياس المطولة
أختبار الوقوف على المصطبة وثني الجدع للاسفل لاقصى مسافة لقياس المرونة. وبعد جمع
البيانات استخدم الباحثان برنامج الرزم الاحصائية (Spss) لتمثيل النتائج اظهرت نتائج الدراسة
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، (116) طالبة، وبعد جمع العينات تم اجراء التحليل
الاحصائي عبر برنامج (Spss). تم التوصل الى وضع مستويات معيارية مئنية لمهارات الارسال
من أسفل مواجهة، التمرير بالساعدين من أسفل مواجهة، التمرير من أعلى الاصابع.
وفي دراسة خصاونة واخرون (2009) هدفت الدراسة الى تحديد المستويات المعيارية للياقة البدنية
لطلبة كلية التربية الرياضية، حيث استخدم المنهج الوصفي ل المناسبته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار
العينة من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمادة الاعداد البدني للعام الجامعي
العام (2005/2006) والبالغ عددهم (152) طالبا منهم (78) طالبة والباقي من الذكور. وتم تطبيق
بطارية الاختبار المستخدمة والمعتمدة من الكلية لاختبار الطلبة والمكون من (7) وحدات تقييم
ستة عناصر أساسية هي (السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل العضلي) وتمت
معالجة البيانات احصائيا حيث تم التوصل الى بناء المستويات المعيارية للذكور والإناث. وافقى
الباحثون باعتماد هذه المستويات المعيارية في عملية الاختيار الطلبة بطريقة موضوعية.
دراسة أوغسطين (2008) التعرف على اختبارات بطاريتي اللياقة البدنية ذكورا واناثا، وتم تحديد
درجات ومستويات معيارية لبطاريتي اختبار اللياقة البدنية لطلبة السنة الدراسية الاولى كلية التربية
الرياضية جامعة صلاح الدين .اشتملت عينة البحث على طلبة السنة الاولى في كلية التربية
الرياضية في جامعة صلاح الدين ذكورا واناثا وبلغت العينة (75) طالب و(45) طالبة للموسم
الدراسي (2007/2006) وتم استبعاد (16) طالبا بسبب عدم حضورهم لاداء الاختبارات وقد
استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المحسبي وبعد تحليل النتائج توصل الباحث الى تحديد
درجات ومستويات معيارية لبطاريتي اختبار اللياقة البدنية طلاب وطالبات . وحققت عينة الذكور

في اغلب الاختبارات نسباً عالية في المستوى المعياري متوسط ثم المستوى المعياري جيد وثم المستوى المعياري مقبول وبالمرتبة الاخيرة المستوى المعياري ضعيف. وحققت عينة الاناث في اغلب الاختبارات نسباً عالية في المستوى المعياري (متوسط) ثم المستوى المعياري (جيد) وثم المستوى المعياري (مقبول) وبالمرتبة الاخيرة المستوى المعياري (ضعيف)، ولم تتحقق العينة أي نسبة في المستوى المعياري (جيد جداً).

دراسة حسين (2007) هدفت الى التعرف على البناء العاملی للاختبارات المهاریة الاساسیة بكرة اليد لطالبات كلیة التربية الرياضیة في جامعة بغداد واستخدمت الباحثه المنهج الوصفي بالطريقة العمدیة وتكونت عینة الدراسة (51) طالبة مسجلین لمساق كرة اليد للطلبة الاختصاص وتم تحديد (22) اختبار ادخلت للتحليل العاملی ، وتوصلت الدراسة الى (5) عوامل اطلق عليها التسمیات الاتیة (قوة التصویب القریب . دقة التصویب البعید . دقة قوة المناولة . سرعة ورشاقة الطبطبة . دقة وسرعة المناولة) واوصت الدراسة بضرورة استخدام البطاریة المستخلصیة في الاختبارات العملیة النهائیة لطالبات لقياس مستوى الاداء المهاری لكرة اليد .

دراسة غزال (2007) التي هدفت الى بناء بطاریة اختبار للمهارات الهجومیة بكرة اليد لطلاب كلیة التربية الرياضیة بجامعة الموصل واستخدم المنهج الوصفي وبالطريقة العمدیة على عینة مكونة من (130) طالب تم تطبيق (32) اختبار لقياس المهارات الهجومیة عليهم وبعد استخدام اسلوب التحلیل العاملی بطريقة التدویر المتعمد توصلت الدراسة الى (6) عوامل هي (التصویب القریب والبعید والمناولة القصیرة والطولیة والطبطبة . ارتباط الرشاقة بالطبطبة) واوصت الدراسة بضرورة استخدام البطاریة المستخلصیة وتطبیقها على الطلبة لقياس مستوى الاداء المهاری بكرة اليد .

دراسة الرحالة (2006) هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مستوى اللياقۃ البدنیة والى بناء معايیر لعناصر اللياقۃ البدنیة لطالبات كلیة التربية الرياضیة في الجامعة الاردنیة واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عینة الدراسة بالطريقة العشوائیة وبلغ عدھا (65) طالبة وتم ترشیح (5) عناصر لقياس اللياقۃ البدنیة ممثلة في التحمل العضلی والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل النفیسي وتم استخدام المتوسطات الحساسیة والانحرافات المعياریة ومعامل الالتواء والدرجات المعياریة المئنیة. وأشارت نتائج الدراسة الى وجود انخفاض في عنصري التحمل العضلی والمرونة، كما تم

التوصل الى الرتب المئنية لعناصر اللياقة البدنية وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بلياقة البدنية البدنية عن طريق زيادة عدد المواد العملية في الخطة الدراسية بضرورة استخدام المعاير 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 للطلابات 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 للإناث، توصلت نتائج الدراسة الى تثبيت الدرجات المعيارية للاختبارات وواوصى الباحثون في ضوء النتائج الى ضرورة اعتماد الجداول المعيارية لدى الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية البدنية.

دراسة الهيتي (2005) التي هدفت الى تحديد المستويات المعيارية لمهارة الارسال وبنوعة المختلفة في كرة الطائرة استعان واستخدم الباحث المنهج الوصفي على مجموعة من الاختبارات المقننة لمهارة الارسال، وبلغ عدد العينة (70) طالبا وتم اجراء المعالجات الاحصائية المتمثلة بالمتosteats الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجات المعيارية والمئنية، كما تم بناء مسطورة مدرجة من (10) درجات وواوصى الباحث باعتماد المعاير التي تم التوصل اليها لتحديد مستوى المهارات الاساسة بكرة الطائرة واختبار وتقيم الاداء للاعبين وفق المعاير المستخدمة .

دراسة الفرطوسي (2004) هدفت الى تحديد بعض المؤشرات المهارية والبدنية والجسمية عند اختيار ناشيء الكرة السلة باعمر (14-16) سنة ومن ثم ايجاد درجات ومستويات معيارية لهذه المؤشرات واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبالاسلوب المسحي وتكونت عينة البحث من (80) لاعبا يمثلون (8) اندية وقد توصلت الدراسة الى وضع معاير ومستويات للمحدات المهارية والبدنية والجسمية المستخلصة.

دراسة حسين وابو زمع (2001) هدفت هذه الدراسة الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقا لسنوات الدراسية

الاربع. 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 طب طنطا للمشاركة في هذه الدراسة واستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الدراسة. 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 لتقيم الطلبة تقيما موضوعيا وتكرار اجراء الاختبارات على تلك العناصر بين فتره واحرى لتعرف على النقدم الحاصل في مستور اللياقة البدنية للطلبة.

واخيرا أكد الباحثان ضرورة التركيز على مساق الاعداد البدني بحيث يصبح متطلبا اساسيا في كل سنة من السنوات الدراسية الاربع.

دراسة عكور (2001) هدفت هذه الدراسة الى بناء مستويات معيارية مئنية للاختبارات المهارية بكلة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك فاستخدم الباحث المنهج الوصفي وبالاسلوب المسحى ، 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 اداء 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 اختيار الطالبات وتقييم مستوى الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة .

أجرى كل من بيترسون وديجنهارت وسميث (2003، Degenhardt and Smith, Peterson) دراسة بعنوان مستوى الارتباط بين مستوى التمارين الاعتيادية ومستوى الصحة واللياقة البدنية الحالية لطلاب السنة الأولى في كلية الطب على عينة عمدية تكونت من (441) طالبا وطالبة تم قبولهم في كلية الطب منهم (320) ذكور و (121) إناث ، حيث قام الباحثون بقياس عناصر اللياقة البدنية باستخدام اختبارات قبضة اليد (القوة) قياس المرونة والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ضغط الدم، القفز العمودي، نبضات القلب، كمية الدهون، وقد هدفت الدراسة الى

مدى تأثير المستوى السابق لعناصر اللياقة البدنية تلك ارتباطها مع المستوى الحالي لنفس هؤلاء الطلبة عند دخولهم كلية الطب للسنة الأولى، وقد وجد الباحثون أن مستوى اللياقة البدنية والصحية كان أعلى من مستوى المعايير الموجودة سابقاً لنفس الفئات، وقد توصل الباحثون إلى نتيجة أن طلاب السنة الأولى في كلية الطب يتمتعون بمستوى لياقة بدنية ممتازة حيث كان هناك ارتباط إيجابي مع الحالة الصحيحة لفترة دخولهم الجامعة .

أجرت الهدابي (2001) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقاً للسنوات الدراسية الأربع واختارت العينة بالطريقة الطبقية العشوائية والبالغ (407) واستخدمت الباحثة البطارية الأمريكية للصحة وال التربية البدنية والترويح وكانت أهم 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 الأربع، وأوصت الدراسة اعتماد معايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحديد مستوى اللياقة البدنية بجامعة السلطان قابوس لدى الطالبات في السنوات الأربع.

وقام (MaharRowe and 1994) دراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لأطفال مدارس في جزء الباهاماز لاعمار ما بين (11-6) سنة لمقارنة مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال مدارس الباهاماز مع أطفال نفس الفئة العمرية من الولايات المتحدة الأمريكية ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (929) طالباً تم اختيارهم عشوائياً وتم قياس عناصر اللياقة البدنية التالية: (تحمل دوري تنفسى ، قدرة تحمل العضلات البطن ، دهن الجسم وكانت أهم النتائج تفوق أطفال الذكور على أطفال الولايات المتحدة الأمريكية الذكور في اختبارات التحمل الدوري التنفسى وقوة تحمل الجزء العلوي وتم وضع مستويات معيارية في تقويم اللياقة البدنية في الصحة في مدارس الباهاماز في تايون .

التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال اطلاع وتحليل الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن معظم الدراسات السابقة أستخدمت المنهج الوصفي نظراً لملائمتها لطبيعة الدراسات، كما ان هذه الدراسة أشارت إلى أهمية وضع المستويات والمعايير والاستفادة منها إضافة إلى معظم الدراسات أستخدم

- مستويات معيارية فقط للاختبارات البدنية، ولاحظ أيضاً أن هنالك معظم الدراسات أشتملت على نفس الفئة العمرية، هذا ما تم ملاحظته من خلال تحليل الدراسات السابقة.
- أكدت جميع الدراسات السابقة على أهمية عمل اختبارات بدنية وتحديد المستويات للطلبة عند قبولهم في كليات التربية الرياضية في الجامعات.
 - أغلب الدراسات أستخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة: علاوي (2010)، رضوان (2006)، احمد (2000)، ابو زمع (2001)، حلاوة (2011)، عكور (2001) ، الخصاونة (2009) شبر (2005)، الهيثي (2005)، الفرطوسى (2004) .

مدى أستفادة الباحث من الدراسات السابقة:

في ضوء ما اشارت اليه الدراسات السابقة المشابهة المرجعية استقاد الباحث من هذه الدراسات ما يلي:

- تحديد المشكلة والخطوات الواجب اتباعها في اجراءات البحث (الفنية والادارية).
- تحديد منهجية الدراسة الحالية المناسبة.
- طريقة اختيار العينة وحجمها بما يناسب مع الدراسة الحالية.
- تحديد الاختبارات للياقة البدنية والقياسات الانثربومترية المناسبة للدراسة.
- تحديد الادوات والوسائل المستخدمة في اختبارات اللياقة البدنية والمهارية في هذه الدراسة.
- طريقة عرض الجداول الاحصائية وكيفية تفسيرها.
- استخدام اساليب ومعالجات احصائية مناسبة والاستفادة منها في هذه الدراسة.

أهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة مaily:

تعد هذه الدراسة الاولى من نوعها في الوطن العربي على حد علم الباحث والتي تناولت بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية بالإضافة الى الاختبارات المهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، حيث تناولت هذه الدراسة طلبة السنة الاولى في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

الفصل الثالث

الطريقه والاجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة
- أدوات الدراسة
- اجراءات الدراسة
- اعداد التجهيزات الالزمه
- اختيار المساعدين
- التجربة الاستطلاعية
- صدق الاختبارات
- ثبات الاختبارات
- المعالجات الاحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصف الطريقة والإجراءات المستخدمة في الدراسة من منهج، ومجتمع، وعينة، واداة الدراسة، والمعاملات العلمية من صدق وثبات.

منهج الدراسة:

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

مجتمع الدراسة:

ت تكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الاولى في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم حسب احصائيات الجامعات الفلسطينية للعام الأكاديمي 2015/2014 (474) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة:

ت تكون عينة الدراسة من (190) طالباً و (174) طالبة موزعون على أربع كليات وأقسام 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 وفقاً لمتغيرات الجامعة والعمر والوزن والطول (ن = 190)

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

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

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

اداة الدراسة:

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

الجدول رقم (3): الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة

الرقم	العنصر	الاختبار
1	المرنة	ثني الجدع من الجلوس طويلاً
2	الرشاقة	جري الزجاج بين الحاجز (30) م
3	السرعة	عدو (30) م
4	القدرة العضلية	الضغط (30) ث
5	التحمل	جري (1500) متر
6	الدقة	التصويب داخل مستطيلات

• الاختبارات المهارية:

- تم اعتماد اربعة اختبارات مهارية بعد عرضهم على مجموعة من المحكمين والجدول رقم (4) يوضح الاختبارات المهارية.

الجدول رقم (4): الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

الرقم	اللعبة	الاختبارات
1	كرة القدم	*تنطيط بالكرة داخل دائرة قطرها (1)م
2	كرة السلة	* التصويب السلمية
3	كرة طائرة	*الارسال من أعلى على مركز (6)
4	كرة يد	التمرير الكرياجية من الإرتكاز

ادوات الدراسة:

تم استخدام الادوات التالية، والجدول رقم (5) يوضح الادوات المستخدمة في الدراسة

الجدول رقم (5): أدوات القياس المستخدمة في الدراسة

الرقم	الاداء	العدد	الغرض
1	مسطرة	2	قياس المسافة في الاختبارات
2	ساعة توقيت	5	لقياس الزمن في الاختبارات
3	شباتات (كلرات) حجم كبير	20	لتمييز الطلاب في اداء الاختبارات
4	اقماع بلاستيك حجم كبير	10	لتحديد الاماكن في الاختبارات
5	صافرة	2	لبداء الانطلاق الاختبار
6	فرشات جمباز سمك (4) سم طولها (2) م وبعرض (1) م	2	للجلوس أثناء اداء الاختبار المرونة
7	طبشوره	2	لتحديد المنطقة المراد التصويب عليها في الدقة
8	كرات تنس ارضي	10	لإجراء اختبار الدقة في التصويب
9	كرات قدم	10	لإجراء اختبار التنطيط في الكرة
10	كرات سلة	10	لإجراء اختبار التصويب السلمية
11	كرات طائرة	10	لإجراء اختبار الارسال على مركز (6)
12	كرات يد	10	لإجراء اختبار التمرير الكرياجية
13	ملفات نايلون	4	لكل جامعة ملف خاص في الاختبارات

والملحق (3) يوضح وصف الاختبارات البدنية والمهارية.

أجزاء الدراسة :

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة باحث من جامعة النجاح الوطنية، والملحق رقم (5) يوضح ذلك.
- قام الباحث بعرض الاختبارات على لجنة من المحكمين والمختصين في مجال التربية الرياضية لترشيح أهم الاختبارات البدنية والمهارية واعتمادها في الدراسة والملحق رقم (4) يوضح أسماءهم وتخصصاتهم ورتبهم العلمية واماكن عملهم.
- قام الباحث بعرض الاختبارات على لجنة من المحكمين والمختصين في مجال التربية الرياضية لترشيح أهم الاختبارات البدنية والمهارية واعتمادها في الدراسة والملحق رقم (1،2) يوضح الاختبارات البدنية والمهارية قبل وبعد التحكيم.
- عقد اجتماع تحضيري مع طلبة تخصص التربية الرياضية في كليات واقسام التربية الرياضية التي تمثل عينة الدراسة لتوضيح آلية العمل وبعض النقاط المهمة في الدراسة وشرح آلية الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية .
- تصميم جدول للجامعات الفلسطينية لتفريغ نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وبذلك يسهل التعامل معها احصائيا.
- التاكد من جميع الجامعات التي ستجري عليها الاختبارات توفير جميع الادوات الازمة لإجراء الاختبارات.

اختيار المساعدين:

قام الباحث بإجراء الدراسة بالاستعانة ب (5) معلمين في مجال التربية الرياضية، والاجتماع معهم لتوضيح آلية اجراء الاختبارات والملحق (6) يوضح أسماءهم واماكن عملهم.

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الواقعة من 10/11/2015 ولغاية يوم 15/11/2015 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 بالإضافة للتعرف إلى 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 و15 طالبا غير مميزا، واستخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمقارنة بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لدلاله الفروق بين افراد المجموعة المميزة وغير المميزة

مستوى الدلالة*	قيمة ت	المجموعة غير المميزة (ن = 15)		المجموعة المميزة (ن = 16)		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.000	9.26-	0.97	1.66	1.09	1.62-	درجة	المرونة
0.000	4.79	0.81	1.66	0.41	2.80	درجة	الرشاقة
0.000	13.62-	0.36	5.79	0.25	4.23	ثانية	السرعة 30 متر
0.000	5.382	2.92	14.40	4.10	21.40	تكرار	القوة العضلية
0.000	22.20-	0.63	15.17	0.26	11.24	دقيقة	التحمل
0.000	4.667	0.83	2.53	0.96	4.06	درجة	الدقة
0.000	15.90	1.12	13.60	1.96	22.86	تكرار	كرة القدم
0.000	4.460	0.74	1.53	0.98	3.56	درجة	كرة السلة
0.008	2.852	1.03	2.73	1.01	3.80	درجة	كرة الطائرة
0.000	5.94	0.83	2.53	0.50	4.60	درجة	كرة اليد

*مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (1) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين أفراد 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 لدلاله العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك.

جدول رقم (7): نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلاله العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية

مستوى الدلالة*	قيمة R	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
* * 0.000	0.90	1.04	1.66-	1.08	1.62-	درجة	المرونة
* * 0.000	0.82	0.45	2.73	0.41	2.80	درجة	الرشاقة
* * 0.000	0.83	0.35	4.28	0.25	4.23	ثانية	السرعة 30 متر
* * 0.000	0.71	4.62	21.73	4.10	21.40	تكرار	القوة العضلية
* * 0.000	0.69	0.35	11.17	0.26	11.24	دقيقة	التحمل
* * 0.000	0.76	1.06	4.13	0.96	4.06	درجة	الدقة
* * 0.000	0.85	2.41	23.33	1.96	22.86	تكرار	كرة القدم
* * 0.000	0.77	0.96	3.46	0.98	3.26	درجة	كرة السلة
* * 0.002	0.73	1.16	3.73	1.01	3.80	درجة	كرة الطائرة
* * 0.001	0.76	0.51	4.46	0.50	4.60	درجة	كرة اليد

*مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (7) 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 و 0.90) وهي جيدة لأغراض الدراسة.

المعالجات الاحصائية :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء .

- الرتب المئنية.

- اختبارات لمجموعتين مستقلتين من صدق الاختبارات.

- معامل الارتباط بيرسون من اجل ثبات الاختبارات .

الفصل الرابع

- عرض النتائج

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً 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 (8) تبين ذلك. ومن أجل الوصول إلى تلك المستويات تم استخدام الرتبة المئينية، ونتائج الجدول رقم (9) تبين ذلك. وبناءً عليه تم تحديد المستويات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلاب كما هو موضح في الجداول رقم (10، 11، 12، 13، 14، 15).

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في اختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المرونة	درجة	0.13-	1.86	0.09-
الرشاقة	ثانية	1.75	0.80	0.46
السرعة 30	ثانية	5.50	0.89	0.02
القدرة العضلية	تكرار	22.64	3.11	0.42-
التحمل	ثانية	13.95	2.01	0.19-
الدقة	درجة	2.81	1.35	0.15

يتضح من الجدول رقم (8) أن قيم المتوسطات الحسابية أكبر من قيم الإنحرافات المعيارية وأن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (± 1) في جميع اختبارات اللياقة البدنية للطلاب، مما يؤكد أن نتائج أفراد عينة الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي المعتدل ويدل على تجانس أفراد عينة الدراسة في هذه الاختبارات، وبالتالي يمكن بناء المستويات المعيارية لها.

الجدول رقم (9): الرتبة المئينية للطلاب في الاختبارات البدنية

الدقه (درجة)	التحمل (دقيقة)	القوه العضلية (تكرارات)	السرعة 30 (ثانية)	الرشاقة (درجة)	المرونه (درجة)	الاختبارات الرتبة المئينية
1	16.70	18	6.69	1	2	10
1	16.18	20	6.30	1	2	20
2	15.20	21	6.13	1	1	30
2	14.29	22	5.90	1	1	40
3	14.09	23	5.40	2	0	50
3	13.40	23	5.20	2	1-	60
4	13.10	24	5.10	2	1-	70
4	12.25	25	4.50	3	2-	80
5	11.17	26	4.21	3	3-	فأكثر 90

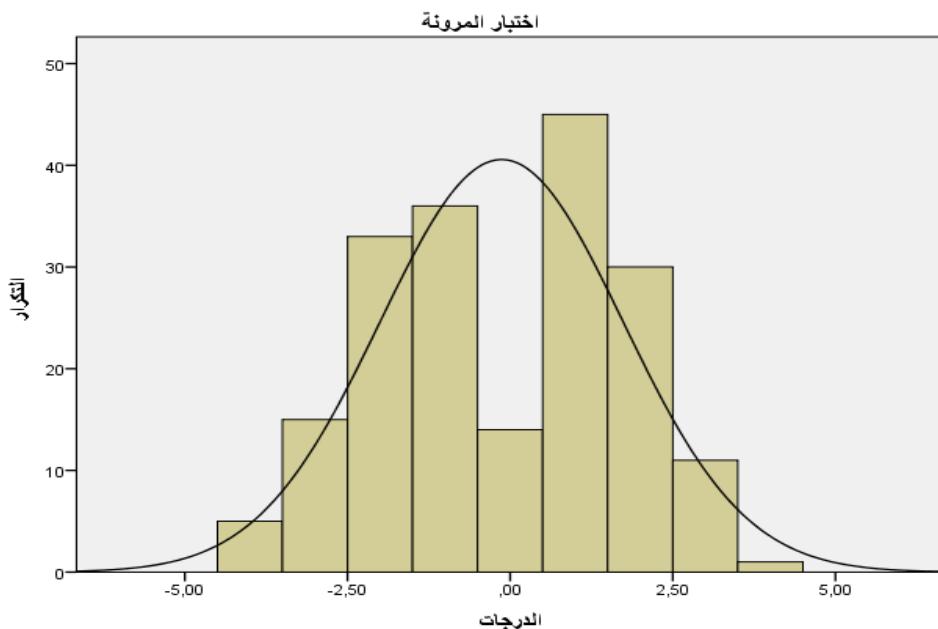
يتضح من الجدول رقم (9) أن الدرجة الخام لاختبار المرونه (2) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى اداء وأن الدرجة الخام (3) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبارالرشاقة (1) التي تقابل المئين (40) فأقل تمثل أدنى اداء وأن الدرجة الخام (3) التي تقابل المئين (1) التي تقابل المئين (80) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبارالسرعة (6.69) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى اداء وأن الدرجة الخام (4.21) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبارالقوه العضلية (18) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى اداء وأن الدرجة الخام (26) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبارالتحمل(16.70) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى اداء وأن الدرجة الخام (11.17) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبارالدقه (1) التي تقابل المئين (20) تمثل أدنى اداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء.

1. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار المرونه:

الجدول رقم (10) : المستويات المعيارية للطلاب في اختبار المرونه

الدرجة الخام (درجة)	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	المستويات
2 ، 1	1- ، 0	2-	3-	89.99 - 80	

يتضح من الجدول رقم (10) أن مستوى الطالب في اختبار المرونة كان ضعيفاً للدرجات الخام (1،2)، وأن مستوى المرونة كان متوسطاً للدرجة الخام ما بين (0، -1) درجة، وأن مستوى المرونة جيداً للدرجة الخام (-1) درجة، وكان المستوى جيد جداً للدرجة الخام (-2) درجة، وأن مستوى المرونة ممتازاً للدرجة الخام (-3) درجة. والشكل البياني رقم (1) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار المرونة.



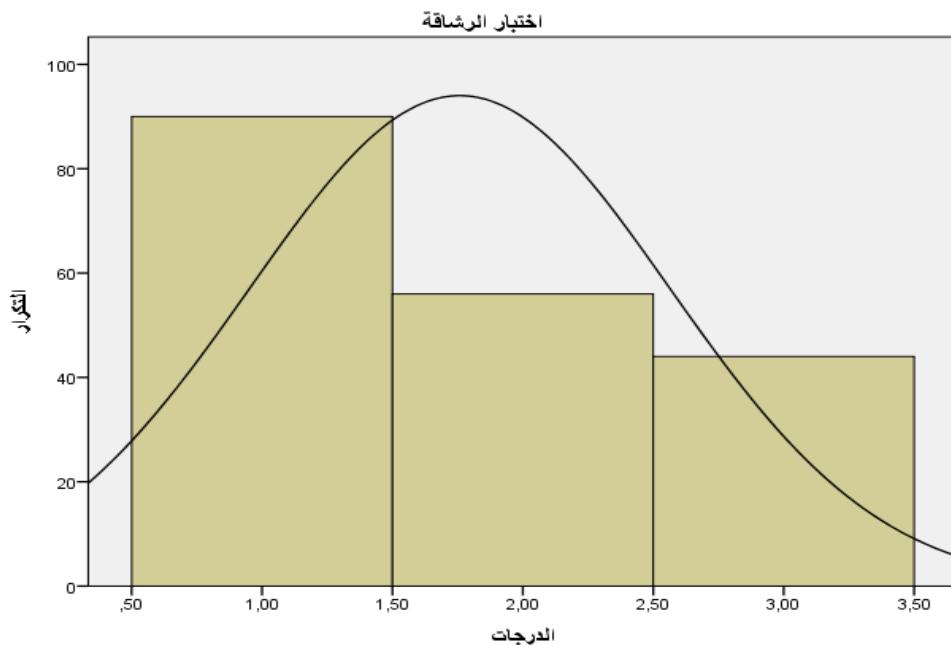
الشكل رقم (1): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار المرونة

1-2. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الرشاقة:

الجدول رقم (11) : المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الرشاقة

الدرجة الخام (ثانية)	ضعيف	جيد	جيد جداً	فأكثـر 80
1	2	3	جيد جداً	جيد جـداً

يتضح من الجدول رقم (11) أن مستوى الطالب في اختبار الرشاقة كان ضعيفاً للدرجة الخام (1) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيداً للدرجة الخام (2) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيد جيداً للدرجة الخام (3) درجة. والشكل البياني رقم (2) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الرشاقة.



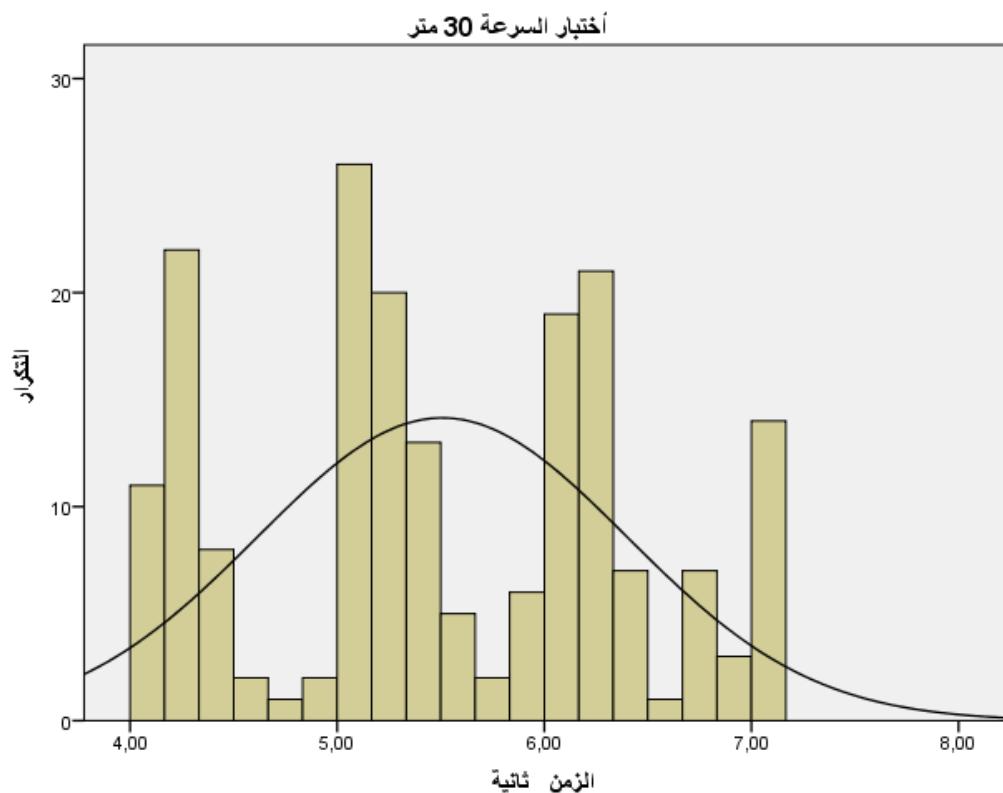
الشكل رقم (2): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الرشاقة

1_3. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار السرعة 30

الجدول رقم (12): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار السرعة 30 متر

المستويات	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	فائق	ممتاز	فأكثـر
الدرجة الخام (ثانية)	5.91	5.21	5.11	-5.20	-5.10	4.22	4.21

يتضح من الجدول رقم (12) أن مستوى السرعة للطلاب كان ضعيفاً للزمن (5.91 فأكثـر) ثانية، وكان المستوى متوسطاً للزمن المترافق بين (5.90 - 5.21) ثانية، وكان مستوى السرعة جيداً للزمن الذي يتراوح بين (5.11 - 5.20) ثانية، وكان المستوى جيد جداً للزمن ما بين (4.22 - 4.21) ثانية، وأن مستوى السرعة كان ممتازاً للزمن (4.21) فائق (5.10) ثانية، وأن مستوى السرعة كان فائقاً للزمن (4.21) ثانية. والشكل البياني رقم (3) المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار السرعة 30 متر.



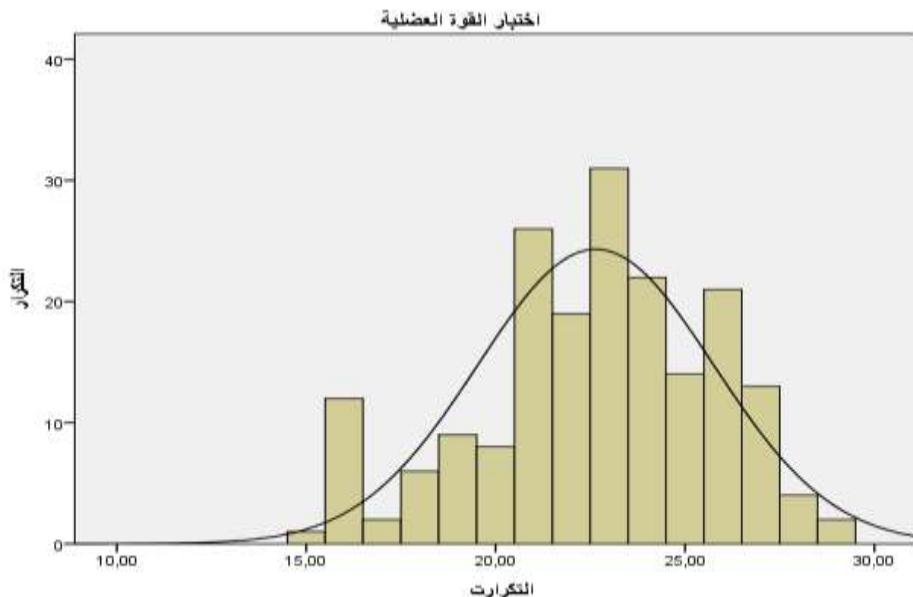
الشكل رقم (3): المنحني الطبيعي للطلاب في اختبار السرعة 30 متر

٤. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار القوة العضلية:

الجدول رقم (13): المستويات المعيارية للطلاب في اختيار القوة العضلية

المستويات	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	90 فأكثر
الدرجة الخام (تكرارات)	22 فأقل	23 -22	24	25	26 فأكثر

يتضح من الجدول رقم (13) أن مستوى الطلاب في اختبار القوة العضلية كان ضعيفاً للدرجات الخام (22 فأقل) تكراراً، وأن مستوى القوة العضلية كان متوسطاً للدرجة الخام ما بين (22-23) تكراراً، وكان مستوى القوة العضلية جيداً للدرجة الخام (24) تكراراً، وأن مستوى القوة العضلية كان جيداً جداً للدرجة الخام (25) تكراراً، وأن المستوى الممتاز للقوة العضلية كان للدرجة الخام (26) فأكثراً تكراراً. والشكل البياني رقم (4) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار القوة العضلية.



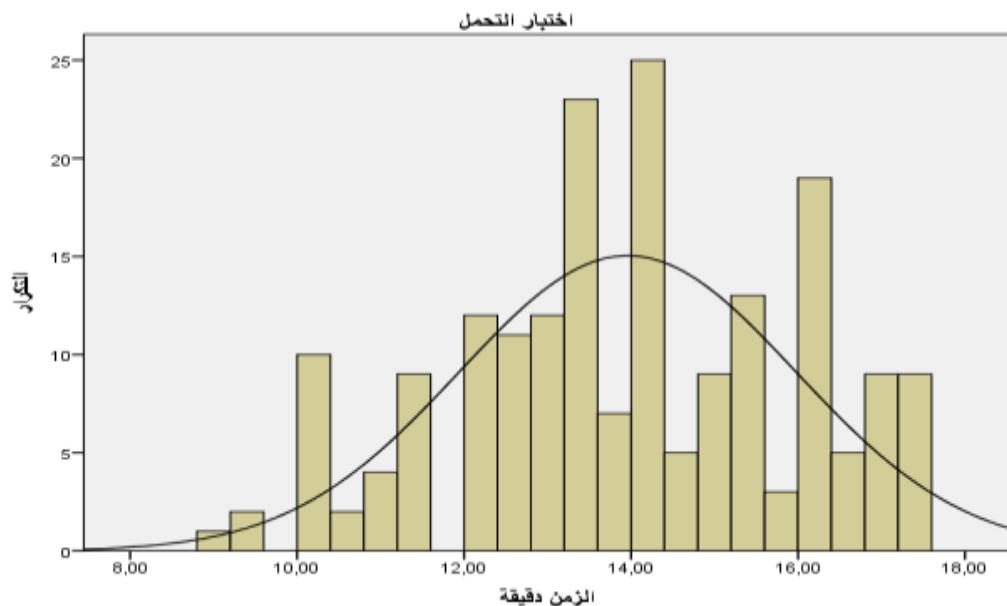
الشكل رقم (4): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار القوة العضلية

٥. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار التحمل

الجدول رقم (14): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار التحمل

المستويات	الدرجة الخام (دقيقة)	ضعف	متوسط	جيد	جيد جدا	فأكثـر
14.30	14.30	-14.29	-13.40	-12.25	89.99 - 80	90 فـأكثـر

يتضح من الجدول رقم (14) أن مستوى الطالب في اختبار التحمل كان ضعيفاً للزمن (14.30 فـأكثـر) دقيقة، وكان المستوى متوسطاً للزمن الذي يتراوح بين (13.41 - 14.09) دقيقة ، وكان مستوى التحمل جيداً للزمن ما بين (13.40 - 12.26) دقيقة، وكان المستوى جيد جداً للزمن ما بين (12.25 - 11.18) دقيقة، وأن مستوى التحمل كان ممتازاً (11.17 فأقل) دقيقة. والشكل البياني رقم (5) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار التحمل.



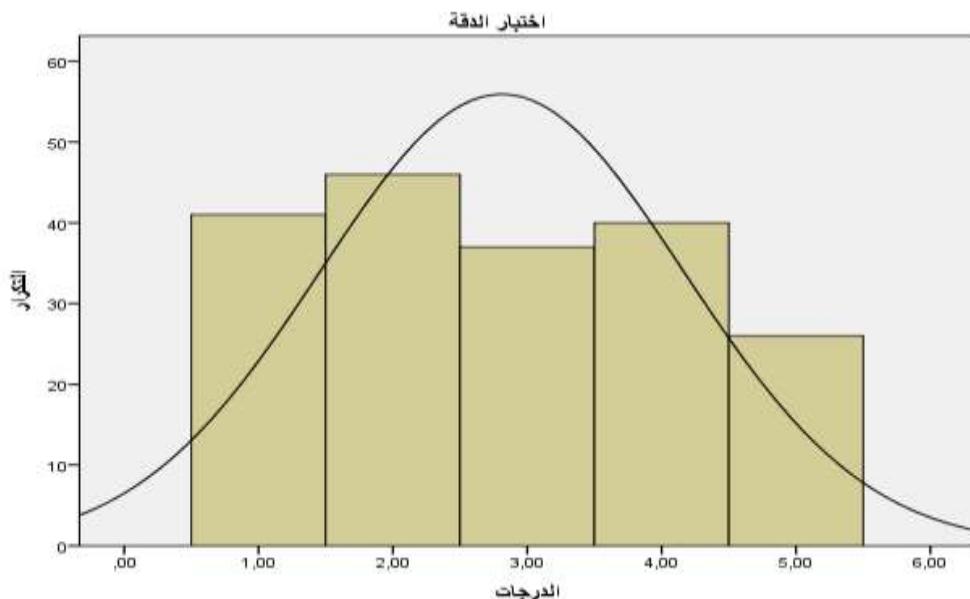
الشكل رقم (5): التوزيع الطبيعي للطلاب في اختبار القوة العضلية

٦. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الدقة:

الجدول رقم (15): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الدقة

الدرجة الخام (درجة)	ضعف	متوسط	جيد	فأثير 90
2,1	3	4	5	جيد جدا
0 - 39.99	69.99 - 40	89.99 - 70	89.99 - 70	90 فأثير

يتضح من الجدول رقم (15) أن مستوى الطالب في اختبار الدقة كان ضعيفاً للدرجات الخام (1، 2) درجة، وكان مستوى الدقة متوسطاً للدرجة الخام (3) درجة، وأن مستوى الدقة كان جيداً للدرجة الخام (4) الدرجة، وكان المستوى جيد جداً للدرجة الخام (5) درجة. والشكل البياني رقم (6) يبين المنحني الطبيعي للطلاب في اختبار الدقة.



الشكل رقم (6): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الدقة

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب 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 امكانية بناء المستويات المعيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، ونتائج الجدول رقم (16) تبين ذلك. ومن أجل الوصول إلى تلك المستويات تم استخدام الرتبة المئينية، ونتائج الجدول رقم (17) تبين ذلك. وبناء عليه تم تحديد المستويات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلاب كما هو موضح في الجداول رقم (18، 19، 20، 21، 22، 23).

الجدول رقم (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلابات في اختبارات اللياقة البدنية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المرونة	درجة	0.45-	2.26	0.07-
الرشاقة	ثانية	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-
الدقة	درجة	2.67	1.33	0.34

يتضح من الجدول رقم (16) أن قيم المتوسطات الحسابية أكبر من قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (+ - 1) في جميع الاختبارات البدنية للطلابات، 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 (17): الرتبة المئينية للطلابات في اختبارات اللياقة البدنية

الاختبارات	المرونة (درجة)	الرشاقة (درجة)	السرعة 30 (ثانية)	القوة العضلية (تكرارات)	التحمل (دقيقة)	الدقة (درجة)	الرتبة المئينية
10	3	1	7.14	15	18.02	1	1
20	2	1	7.06	16	17.29	1	1
30	1	1	7.02	17	17.17	2	2
40	1	1	6.20	19	17.03	2	2
50	0	1	6.10	20	16.41	3	3
60	1-	2	6.03	20	16.29	3	3
70	2-	2	5.40	21	16.21	3	3
80	3-	3	5.13	22	16.02	4	4
90 فأكثر	4-	3	5.02	23	15.05	5	5

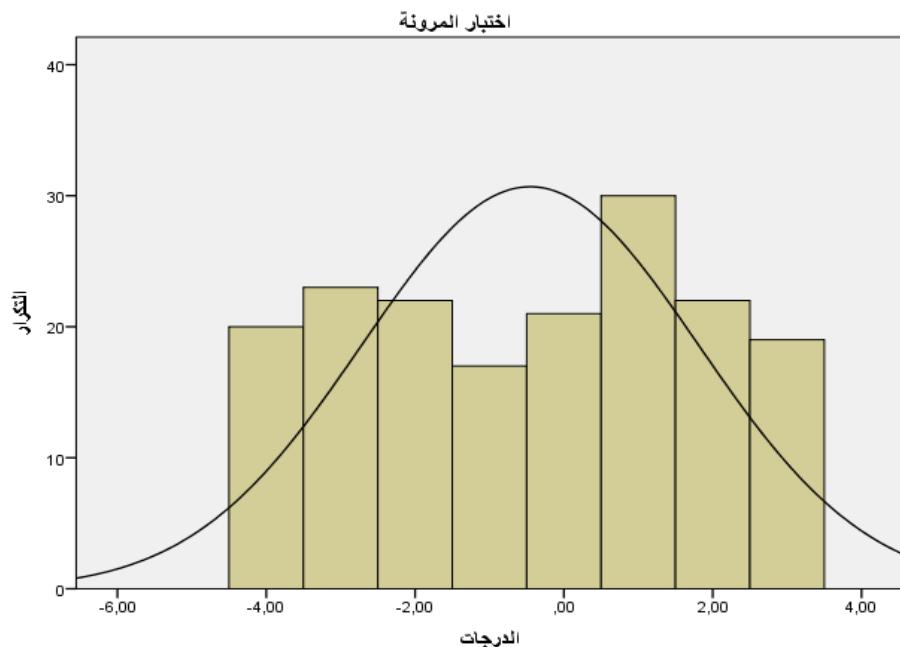
يتضح من الجدول رقم (17) أن الدرجة الخام لاختبار المرونة (3) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (-4) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار الرشاقة (1) التي تقابل المئين (40) فأقل تمثل أدنى اداء، وأن الدرجة الخام (3) التي تقابل المئين (1) التي تقابل المئين (80) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبار السرعة (7.14) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى اداء وأن الدرجة الخام (5.02) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبار القوة العضلية (15) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى اداء وأن الدرجة الخام (23) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبار التحمل (18.02) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى اداء، وأن الدرجة الخام (15.05) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء، والدرجة الخام لاختبار الدقة (1) التي تقابل المئين (20) تمثل أدنى اداء، وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى اداء.

2_1. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار المرونة:

الجدول رقم (18): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار المرونة

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

يتضح من الجدول رقم (18) أن مستوى الطالبات في اختبار المرونة كان ضعيفاً للدرجات الخام (1، 2، 3) درجة، وأن مستوى المرونة كان متوسطاً للدرجة الخام (0، -1) درجة، وأن مستوى المرونة جيداً للدرجة الخام (-2) درجة، وكان المستوى جيد جداً للدرجة الخام (-3) درجة، وأن مستوى المرونة ممتازاً للدرجة الخام (-4) درجة. والشكل البياني رقم (7) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار المرونة.



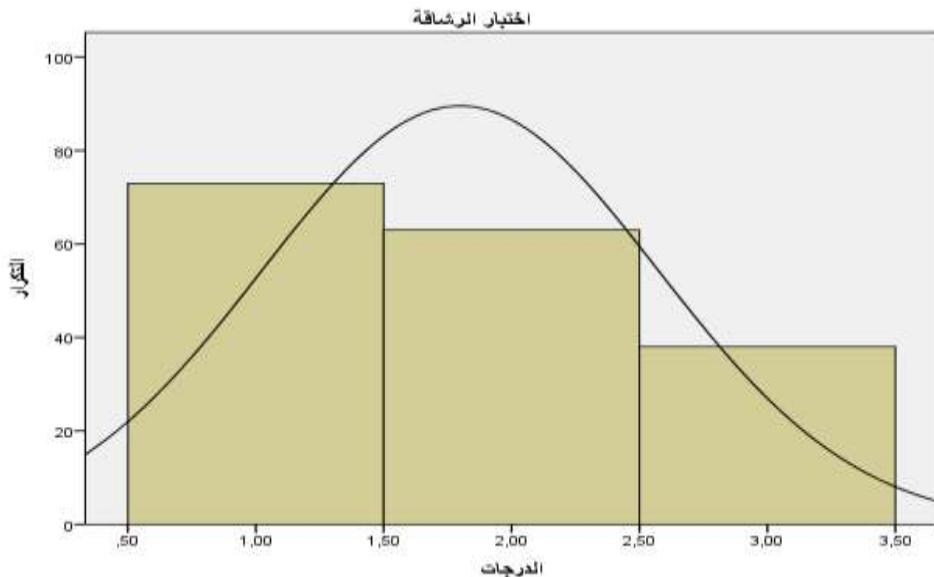
الشكل رقم (7): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار المرونة

2. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الرشاقة:

الجدول رقم (19): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الرشاقة

مستويات	الدرجة الخام (ثانية)	ضعيف	جيد	فأكثـر
	1	2	3	جيد جدا

يتضح من الجدول رقم (19) أن مستوى الطالبات في اختبار الرشاقة كان ضعيفاً للدرجة الخام (1) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيداً للدرجة الخام (2) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيداً جيداً للدرجة الخام (3) درجة. والشكل البياني رقم (8) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الرشاقة.



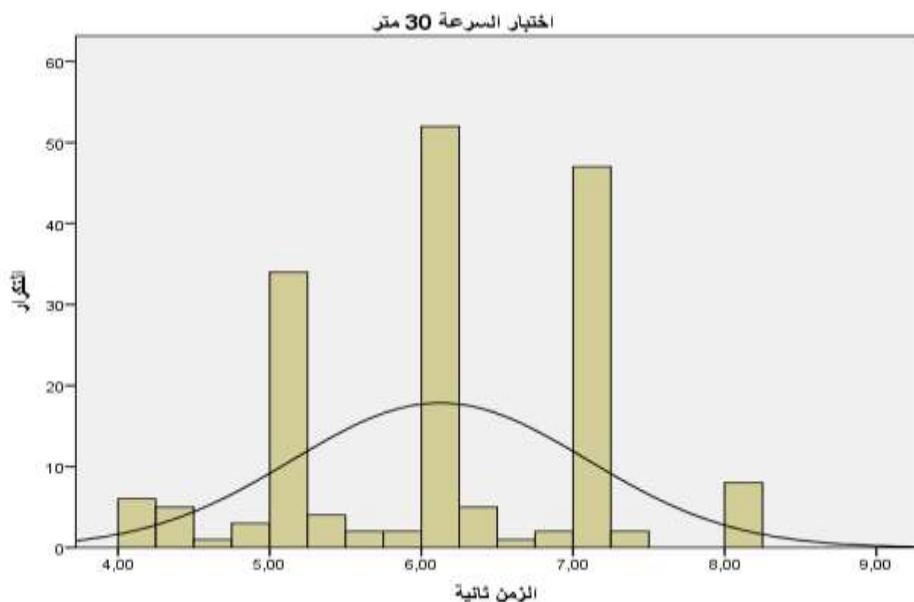
الشكل رقم (8): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الرشاقة

2_3. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار السرعة 30

الجدول رقم (20): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار السرعة 30 متر

المستويات	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	فأكثـر
الدرجة الخام (ثانية)	6.21	-6.20	-6.03	-5.13	5.02
فأكـثـر	6.21	-6.20	-6.03	-5.13	5.02

يتضح من الجدول رقم (20) أن مستوى الطالبات في اختبار السرعة 30 متر كان ضعيفاً للزمن (6.21 ثانية)، وكان المستوى متوسطاً للزمن الذي يتراوح بين (6.04 - 6.20) ثانية، وكان مستوى السرعة جيداً للزمن ما بين (5.14 - 6.03) ثانية، وكان المستوى جيد جداً للزمن المترافق بين (5.02 - 5.03) ثانية، وأن مستوى السرعة كان ممتازاً للزمن (5.02 ثانية) فأقل. والشكل البياني رقم (9) يبيّن المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار السرعة 30 متر.



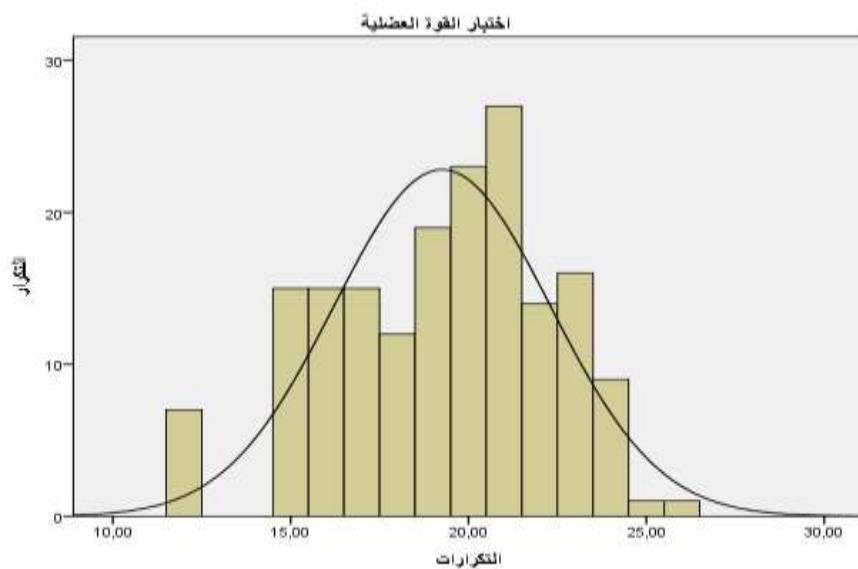
الشكل رقم (9): المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار السرعة 30 متئ

2_4. المستويات المعيارية للطلابات في اختبار القوة العضلية:

الجدول رقم (21): المستويات المعيارية للطلابات في اختبار القوة العضلية

مستويات	الدرجة الخام (تكرارات)	ضعف	متوسط	جيد	جيد جدا	فأكثراً ممتاز	90
19 فأقل	20	21	22	23 فأكثر	جيد جدا	فأكثراً ممتاز	89.99 - 80

يتضح من الجدول رقم (21) أن مستوى الطالبات في اختبار القوة العضلية كان ضعيفاً للدرجات الخام (19 فأقل) تكراراً، وأن مستوى القوة العضلية كان متوسطاً للدرجة الخام (20) تكراراً، وكان مستوى القوة العضلية جيداً للدرجة الخام (21) تكراراً، وأن مستوى القوة العضلية كان جيد جداً للدرجة الخام (22) تكراراً، وأن المستوى الممتاز للقوة العضلية كان للدرجة الخام (23 فأكثر) تكراراً. والشكل البياني رقم (10) يبين المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار القوة العضلية.



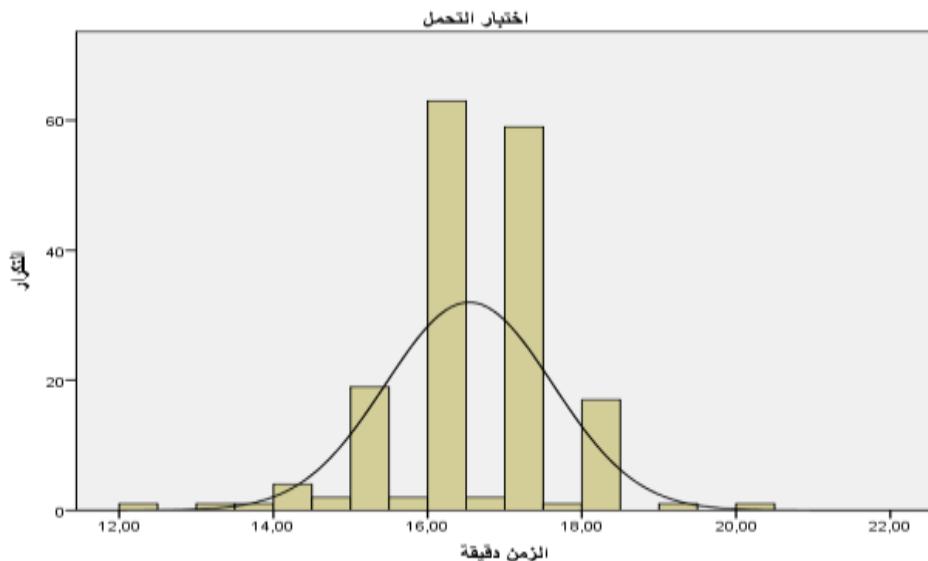
الشكل رقم (10): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار القوة العضلية

2-5. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار التحمل:

الجدول رقم (22): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار التحمل

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

يتضح من الجدول رقم (22) أن مستوى الطالبات في اختبار التحمل كان ضعيفاً للزمن (17.03 فأكثر) دقيقة، وكان المستوى متوسطاً للزمن ما بين (17.02 - 16.30) دقيقة ، وكان مستوى التحمل جيداً للزمن ما بين (16.29 - 16.03) دقيقة، وكان المستوى جيد جداً للزمن الذي يتراوح بين (16.02 - 15.06) دقيقة، وأن مستوى التحمل كان ممتازاً للزمن (15.05 فأقل) دقيقة. والشكل البياني رقم (11) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار التحمل.



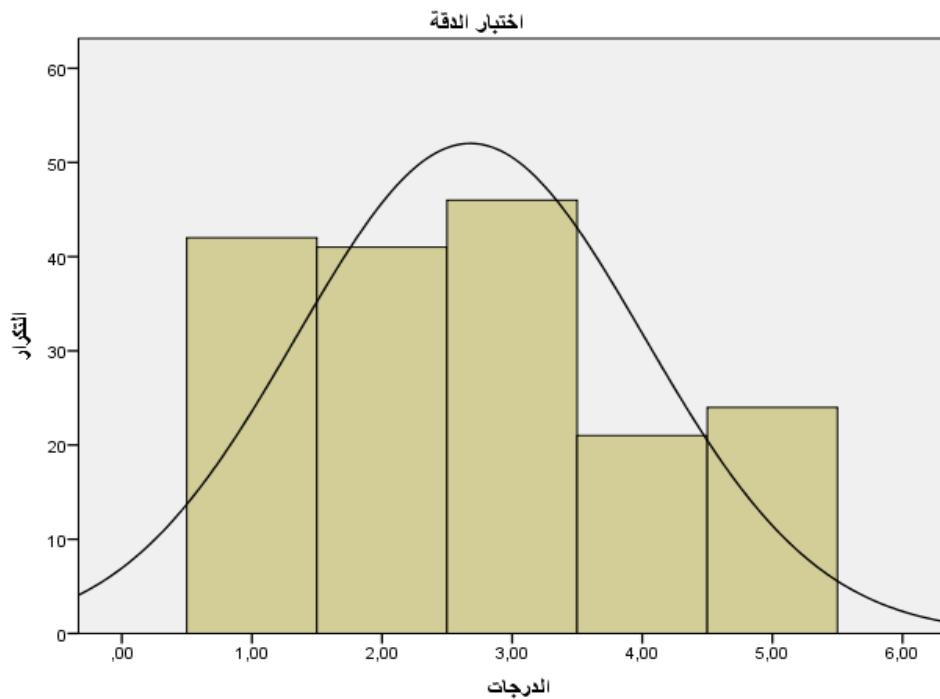
الشكل رقم (11): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار التحمل

2_6. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الدقة:

الجدول رقم (23): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الدقة

المستويات	39.99 - 0	69.99-40	89.99-70	90 فأكثر
ضعيف	3	4	جيد	جيادا جدا
الدرجة الخام (درجة)	2,1	3	4	5

يتضح من الجدول رقم (23) أن مستوى الطالبات في اختبار الدقة كان ضعيفاً للدرجات الخام (1)، (2) درجة، وكان مستوى الدقة متوسطاً للدرجة الخام (3) درجة، وأن مستوى الدقة كان جياداً للدرجة الخام (4) درجة، وكان المستوى جيد جداً للدرجة الخام (5) درجة. والشكل البياني رقم (12) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الدقة.



الشكل رقم (12): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الدقة

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

لإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء من أجل معرفة امكانية بناء المستويات المعيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، ونتائج الجدول رقم (24) تبين ذلك. ومن أجل الوصول إلى تلك المستويات تم استخدام الرتبة المئينية، ونتائج الجدول رقم (25) تبين ذلك. وبناء عليه تم تحديد المستويات المعيارية للطلاب في الاختبارات المهارية كما هو موضح في الجداول رقم (26، 27، 28، 29).

الجدول رقم (24): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
كرة القدم	تكرارات	16.60	4.74	0.29-
كرة السلة	درجة	2.95	1.38	0.025
كرة الطائرة	درجة	2.82	1.33	0.08
كرة اليد	درجة	2.75	1.26	0.16

يتضح من الجدول رقم (24) أن قيم المتوسطات الحسابية أكبر من قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (± 1) في جميع الاختبارات المهارية للطلاب، 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 (25): الرتبة المئينية للاختبارات المهارية (ن=190)

الاختبارات	الرتبة المئينية	كرة القدم (تكرارات)	كرة السلة (درجة)	كرة الطائرة (درجة)	كرة اليد (درجة)
	10	9	1	1	1
	20	12	1	1	1
	30	13	2	2	2
	40	16	2	2	2
	50	17	3	3	3
	60	19	3	3	3
	70	20	4	4	4
	80	21	4	4	4
	90	22	5	5	5
	فأكثر				

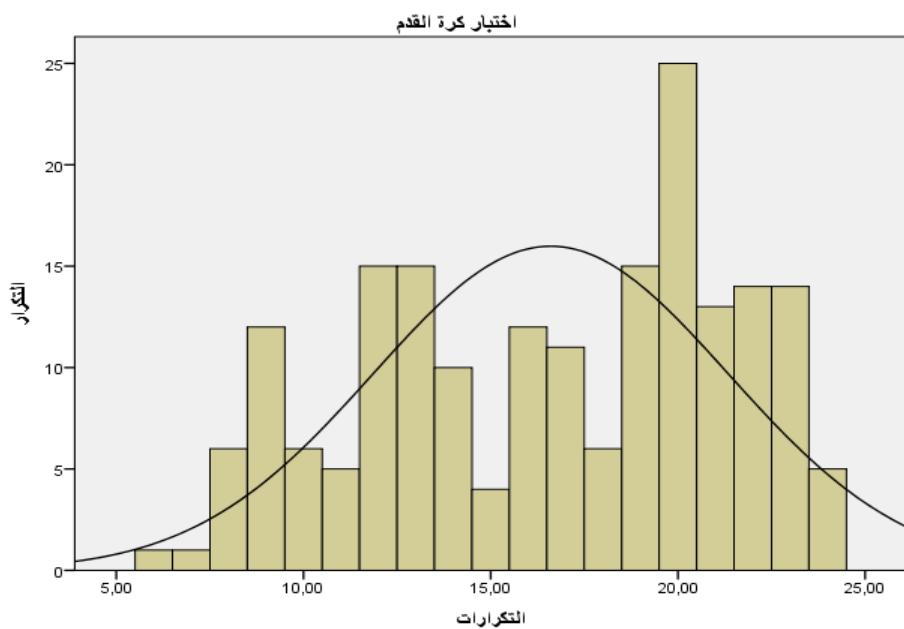
يتضح من الجدول رقم (25) أن الدرجة الخام لاختبار كرة القدم (9) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء، وأن الدرجة الخام (22) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، وأن الدرجة الخام لاختبار كرة السلة (1) والتي تقابل المئين (20) فأقل تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار كرة الطائرة (1) والتي تقابل المئين (20) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار كرة اليد (1) والتي تقابل المئين (20) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء.

3_1. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة القدم:

الجدول رقم (26): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة القدم

مستويات	الدرجة الخام (تكرارات)	ضعف	متوسط	جيد	جيد جدا	فأكثـر 90 ممتاز
الدرجة الخام (تكرارات)	أقل من 16	18 - 16	20، 19	جيد جدا	89.99_80 جيد جدا	فأكثـر 90 ممتاز

يتضح من الجدول رقم (26) أن مستوى الطالب في اختبار كرة القدم كان ضعيفاً للدرجة الخام (أقل من 16) تكراراً، وكان المستوى متوسطاً للدرجة الخام ما بين (16 - 18) تكراراً، وأن مستوى الأداء كان جيداً للدرجة الخام (19، 20) تكراراً، وكان مستوى الأداء جيد جداً للدرجة الخام (21)، وأن المستوى الأفضل للإداء (22 تكراراً) فأكثـر. والشكل البياني رقم (13) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة القدم.



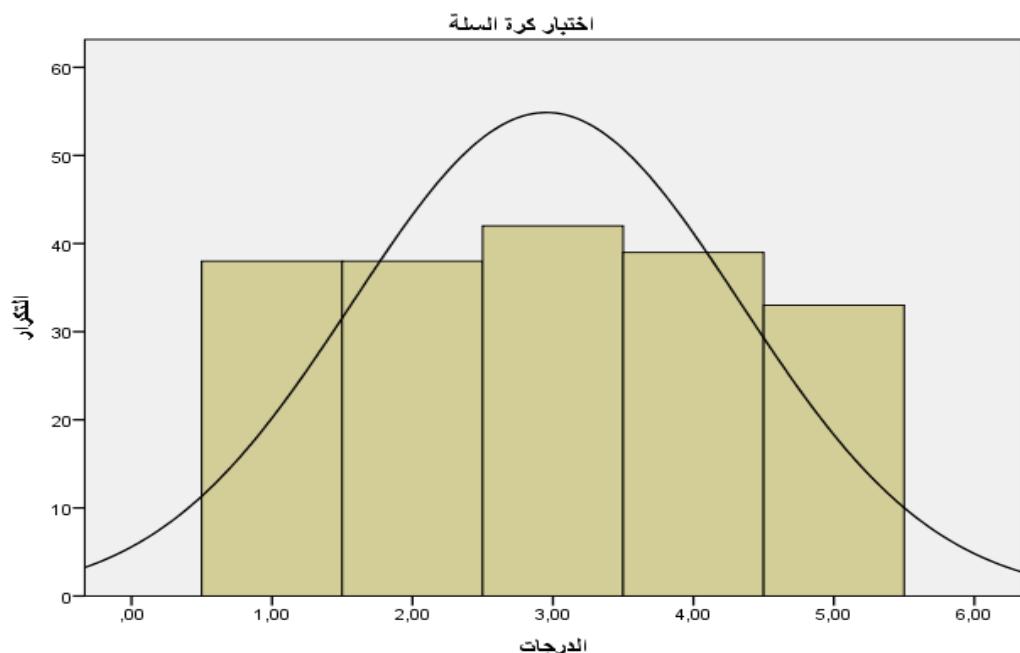
شكل رقم (13): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة القدم

3_2. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة السلة:

الجدول رقم (27): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة السلة

الدرجة الخام (درجة)	ضعف	متوسط	جيد	90 فأكثر
2,1	3	4	جيد	جيداً جداً
المستويات				

يتضح من الجدول رقم (27) أن مستوى الطالب في اختبار كرة السلة كان ضعيفاً للدرجات الخام (1، 2) درجة، وكان مستوى الأداء متوسطاً للدرجة الخام (3) درجات، وأن مستوى الأداء كان جيداً للدرجة الخام (4) درجات، وكان المستوى الأفضل للأداء جيد جداً للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (14) يبين المنحني الطبيعي للطلاب في اختبار كرة السلة.



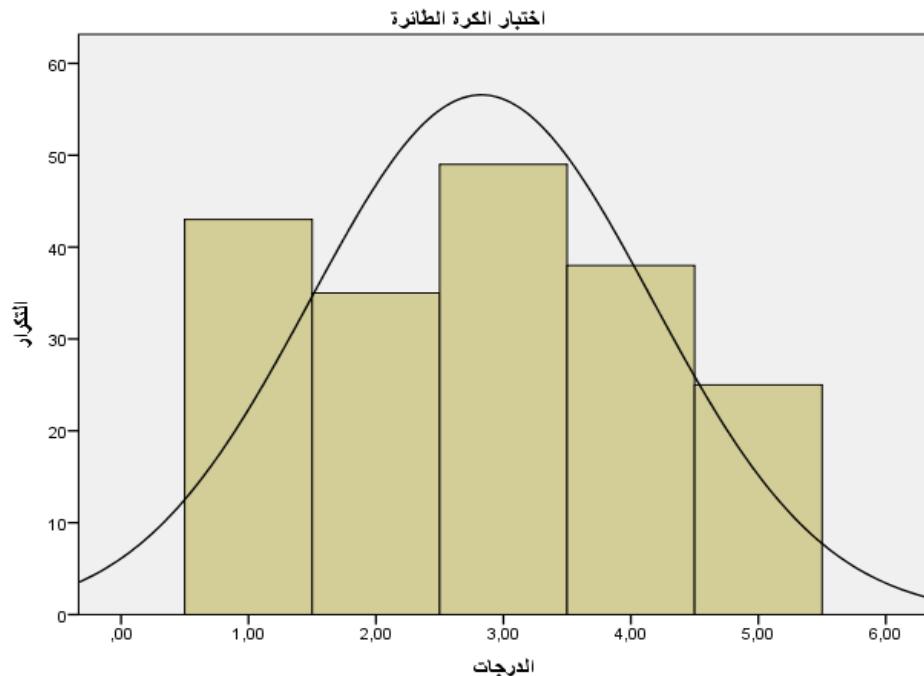
شكل رقم (14): المنحني الطبيعي للطلاب في اختبار كرة السلة

3_3. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة الطائرة:

الجدول رقم (28): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة الطائرة

الدرجة الخام (درجة)	ضعف	متوسط	جيد	90 فأكثر
2,1	3	4	جيد	جيداً جداً
المستويات				

يتضح من الجدول رقم (28) أن مستوى الطالب في اختبار كرة الطائرة كان ضعيفاً للدرجات الخام (1، 2) درجة، وكان مستوى الأداء متوسطاً للدرجة الخام (3) درجات، وأن مستوى الأداء كان جيداً للدرجة الخام (4) درجات، وكان المستوى الأفضل للأداء جيد جداً للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (15) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة الطائرة.



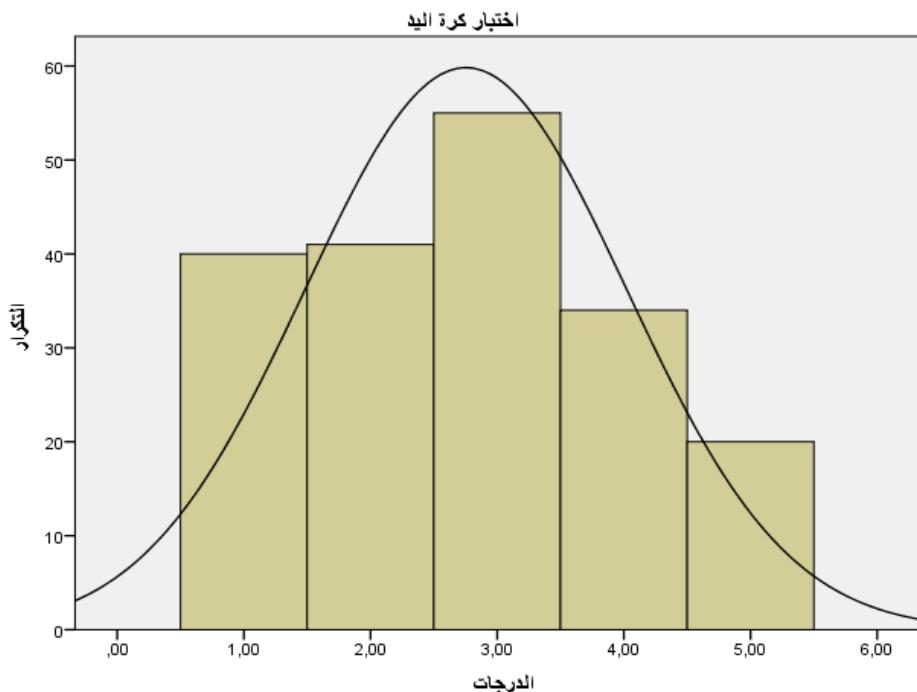
الشكل رقم (15): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة الطائرة

3_4. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة اليد:

الجدول رقم (29): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة اليد

الدرجة الخام (درجة)	ضعيف	متوسط	جيد	فأكثـر 90
2، 1	3	4	5	جيـداً جـداً
				90 فأكـثـر

يتضح من الجدول رقم (29) أن مستوى الطالب في اختبار كرة اليد كان ضعيفاً للدرجات الخام (1، 2) درجة، وكان مستوى الأداء متوسطاً للدرجة الخام (3) درجات، وأن مستوى الأداء كان جيداً للدرجة الخام (4) درجات، وكان المستوى الأفضل للأداء جيد جداً للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (16) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة اليد.



الشكل رقم (16): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة اليد

رابعا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

لإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء من أجل معرفة امكانية بناء المستويات المعيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، ونتائج الجدول رقم (30) تبين ذلك. ومن أجل الوصول إلى تلك المستويات تم استخدام الرتبة المئينية، ونتائج الجدول رقم (31) تبين ذلك. وبناء عليه تم تحديد المستويات المعيارية للطلاب في الاختبارات المهارية المستخدمة كما هو موضح في الجداول رقم (32، 33، 34، 35).

الجدول رقم (30): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلابات في الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
كرة القدم	تكرارات	10.44	4.13	0.11-
كرة السلة	درجة	2.67	1.32	0.20
كرة الطائرة	درجة	2.78	1.24	0.18
كرة اليد	درجة	2.62	1.25	0.37

يتضح من الجدول رقم (30) أن قيم المتوسطات الحسابية أكبر من قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (± 1) في جميع الاختبارات المهارية للطلابات، ما يؤكد أن نتائج أفراد عينة الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي المعتمد، ويدل على تجانس افراد عينة الدراسة في هذه الاختبارات المستخدمة، وبالتالي يمكن بناء المستويات المعيارية لها.

الجدول رقم (31): الرتبة المئينية للطلابات في الاختبارات المهارية

الاختبارات	الرتبة المئينية			
	كرة القدم (تكرارات)	كرة السلة (درجة)	كرة الطائرة (درجة)	كرة اليد (درجة)
10	5	1	1	1
20	6	1	2	1
30	8	2	2	2
40	9	2	2	2
50	11	3	3	3
60	12	3	3	3
70	13	3	3	3
80	15	4	4	4
90 فأكثر	16	5	5	5

يتضح من الجدول رقم (31) أن الدرجة الخام لاختبار كرة القدم (5) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء، وأن الدرجة الخام (16) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، وأن الدرجة الخام لاختبار كرة السلة (1) والتي تقابل المئين (20) فأقل تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار كرة الطائرة (1) والتي تقابل المئين (20) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر

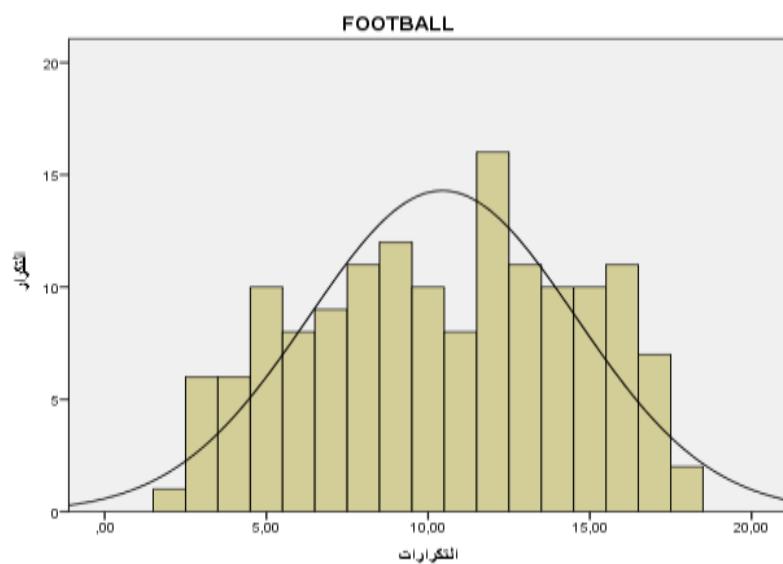
تمثل أعلى أداء ، والدرجة الخام لاختبار كرة اليد (1) والتي تقابل المئين (20) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء .

4_1. المستويات المعيارية للطلابات في اختبار كرة القدم:

الجدول رقم (32): المستويات المعيارية للطلابات في اختبار كرة القدم

مستويات	90 فأكثر	89.99_80	79.99_60	-40	39.99_0	الدرجات الخام (تكرارات)
ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف	اقل من 9	

يتضح من الجدول رقم (32) أن مستوى الطالبات في اختبار كرة القدم كان ضعيفاً للدرجة الخام (أقل من 9) تكراراً، وكان المستوى متوسطاً للدرجة الخام ما بين (9-11) تكراراً، وأن مستوى الأداء كان جيداً للدرجة الخام (12-14) تكراراً، وكان مستوى الأداء جيد جداً للدرجة الخام (15) تكراراً ، وأن المستوى الأفضل للإداء (16 تكرارا) فأكثر. والشكل البياني رقم (17) يبين المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار كرة القدم.



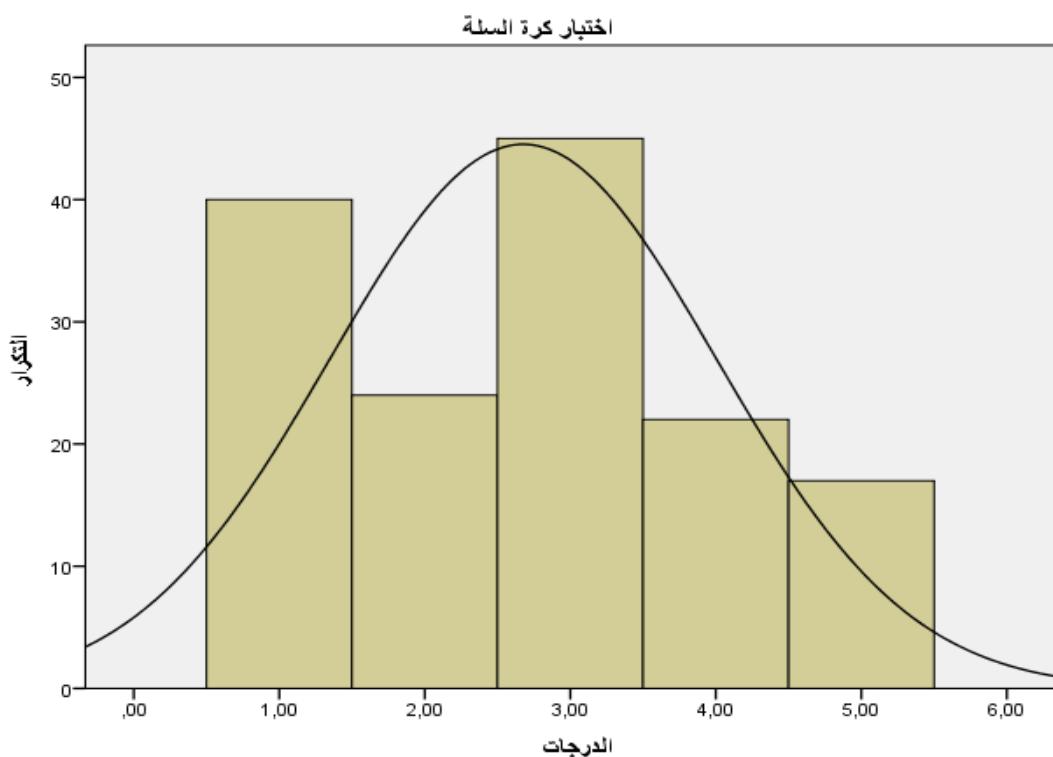
شكل رقم (17): المنحنى الطبيعي للطلابات في اختبار كرة القدم

4_2. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة السلة:

الجدول رقم (33): المستويات المعيارية للطلاب في كرة السلة

الدرجة الخام (درجة)	ضعف	متوسط	جيد	فأكثـر 90 جـداً جـداً	المستويات
2, 1	3	4	5	جـداً جـداً	فأكثـر 90

يتضح من الجدول رقم (33) أن مستوى الطالبات في اختبار كرة السلة كان ضعيفاً للدرجات الخام (1، 2) درجة، وكان مستوى الأداء متوسطاً للدرجة الخام (3) درجات، وأن مستوى الأداء كان جيداً للدرجة الخام (4) درجات، وكان المستوى الأفضل للأداء جيد جداً للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (18) يبين المنحني الطبيعي للطلاب في اختبار كرة السلة.



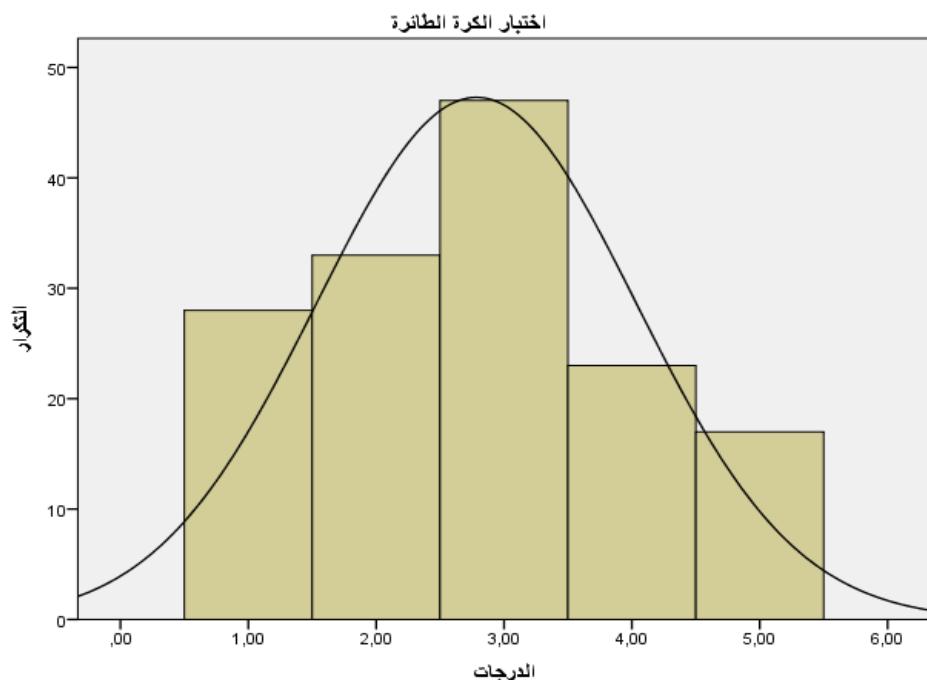
شكل رقم (18): المنحني الطبيعي للطلاب في اختبار كرة السلة

4_3. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة الطائرة:

الجدول رقم (34): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة الطائرة

الدرجة الخام (درجة)	2, 1	ضعيف	متوسط	جيد	90 فأكثر
المستويات	الدرجات الخام (درجة)	39.99 - 0	69.99 - 40	89.99 - 70	جيدا جدا

يتضح من الجدول رقم (34) أن مستوى الطالبات في اختبار كرة الطائرة كان ضعيفا للدرجات الخام (1، 2) درجة، وكان مستوى الأداء متوسطا للدرجة الخام (3) درجات، وأن مستوى الأداء كان جيدا للدرجة الخام (4) درجات، وكان المستوى الأفضل للأداء جيد جدا للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (19) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة الطائرة.



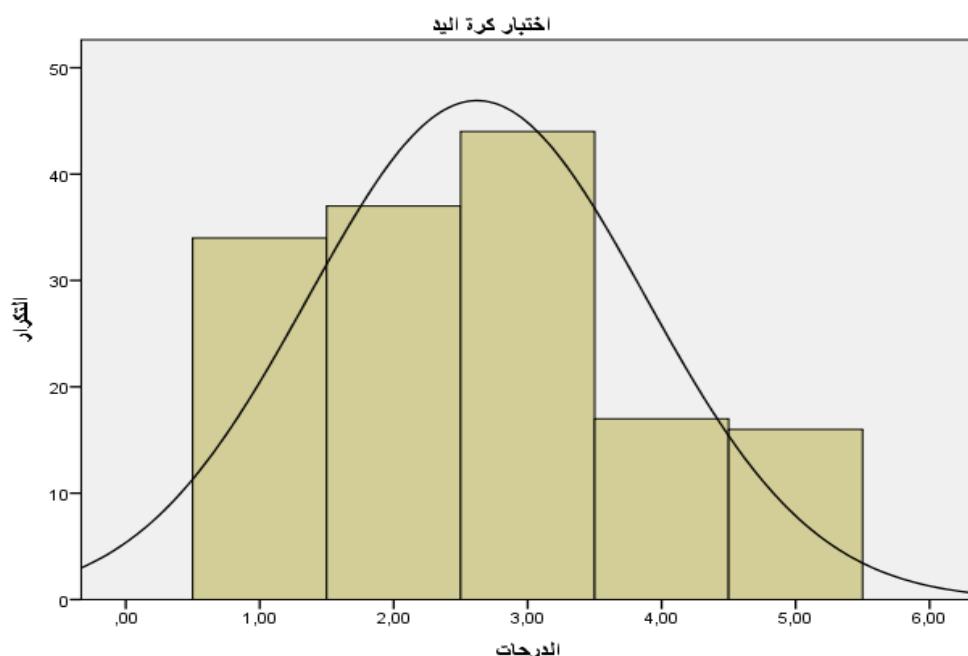
الشكل رقم (19): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة الطائرة

4_4. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة اليد:

الجدول رقم (35): المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة اليد

الدرجة الخام (درجة)	2, 1	ضعيف	متوسط	جيد	90 فأكثر
المستويات	الدرجات الخام (درجة)	39.99 - 0	69.99 - 40	89.99 - 70	جيدا جدا

يتضح من الجدول رقم (35) أن مستوى الطالبات في اختبار كرة اليد كان ضعيفاً للدرجات الخام (1)، 2) درجة، وكان مستوى الأداء متوسطاً للدرجة الخام (3) درجات، وأن مستوى الأداء كان جيداً للدرجة الخام (4) درجات، وكان المستوى الأفضل للأداء جيد جداً للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (20) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة اليد.



الشكل رقم (20): المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة اليد

مناقشة النتائج

اولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول:

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

أظهرت نتائج الجدول رقم (8) إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية أكبر من الانحرافات المعيارية وتخضع للتوزيع الطبيعي المعتمد في جميع الاختبارات.

وأظهرت نتائج الجدول رقم (9) الرتب المئنية التي تم التوصل إليها للطلاب في اختبارات اللياقة البدنية، والتي بناء عليها حددت المستويات المعيارية لهم في جميع الاختبارات كما تم عرضها في الجداول (10، 11، 12، 13، 14، 15).

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة الحليق وأبوزمع (2011) ودراسة الخصاونة (2009) ودراسة الهدابي (2001)، حيث أظهرت نتائجها إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية. فعلاً سبيل المثال اختبار المرونة، جاءت نتائج الدراسة متقدمة مع دراسة الحليق وأبوزمع (2011) التي أظهرت نتائجها إمكانية بناء المستويات المعيارية والرتب المئنية لاختبار المرونة، حيث كان مستوى الطالب متوسطاً أو أقل من المتوسط في هذا الاختبار. ويعزو الباحث السبب في ذلك يعود إلى قلة الاهتمام بتمرينات المرونة بأنواعها المختلفة خلال حصص التربية الرياضية أو الوحدات التدريبية.

ويرى الباحث أن المستويات المعيارية والرتب المئنية التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية تتصف بالموضوعية والملازمة 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.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

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

أظهرت نتائج الجدول رقم (16) إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلابات المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية أكبر من الانحرافات المعيارية وتلخص للتوزيع الطبيعي المعتمد في جميع الاختبارات. وأظهرت نتائج الجدول رقم (17) الرتب المئوية التي تم التوصل إليها للطلابات في اختبارات اللياقة البدنية، والتي بناء عليها حددت المستويات المعيارية للطلابات في جميع الاختبارات البدنية كما تم عرضها في الجداول (18، 19، 20، 21، 22، 23). ويرى الباحث من خلال نتائج الجداول السابقة أنه من الممكن استخدام هذه المستويات في قبول أو رفض الطالبات المتقدمات للتسجيل في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات، نظراً لعدم وجود معايير معدة مسبقاً لاختبار القبول بالطريقة العلمية المناسبة ولموضوعيتها في تحقيق ذلك. وتتفق نتائج الدراسة مع العديد من الدراسات مثل دراسة الحليق وأبو زمع (2011) ودراسة باكير (2011) ودراسة الخصاونة (2009) ودراسة الرحاحلة (2006) ودراسة شبروآخرون (2005) ودراسة الهدابي (2001)، حيث أظهرت نتائجها إمكانية بناء المستويات المعيارية والرتب المئوية في جميع الاختبارات البدنية وكذلك توزيع عينات الدراسة على المستويات المختلفة. ومن الأمثلة على ذلك اختبار المرونة، أظهرت نتائج دراسة الحليق وأبو زمع (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 المستجدات 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 جداً في جميع اختبارات اللياقة البدنية

المستخدمة. ويعزو الباحث سبب التباين في المستوى البدني للطلاب يعود إلى الاختلاف في طبيعة الانشطة الرياضية الممارسة وسنوات الخبرة للطلاب في المرحلة ما قبل الالتحاق في الجامعة.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (24) إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية أكبر من الانحرافات المعيارية وتخضع للتوزيع الطبيعي المعتمد في جميع الاختبارات.

وأظهرت نتائج الجدول رقم (25) الرتب المئينية التي تم التوصل إليها الطلاب في الاختبار المهارية، والتي بناء عليها حددت المستويات المعيارية لهم في جميع الاختبارات المهارية كما تم عرضها في الجداول (26، 27، 28، 29). وتنتفق نتائج الدراسة مع دراسات كل من الشطرات (2009) ودراسة الهيتي (2005) ودراسة الفرطوسى (2004) ودراسة غزال (2007)، حيث أظهرت نتائجها المستويات المعيارية والرتب المئينية في الألعاب الرياضية المختلفة. وعلى سبيل المثال الكرة الطائرة، جاءت نتائج الدراسة متقدمة مع دراسة الشطرات (2009) التي أشارت أن مستوى الطالب كان متوضطاً في المهارات الأساسية للكرة الطائرة لدى الطلاب الجدد. ويعزو الباحث السبب في ذلك يعود إلى عدم وجود الملاعب المغلقة في المدارس والأندية لتشجيع ممارسة الكرة الطائرة في انتظام واستمرارية، وكذلك قلة الاهتمام بلعبة كرة الطائرة في الأونة الأخيرة واقتصرها على مناطق محدودة. ويرى الباحث ضرورة بناء المستويات المعيارية للاختبارات المهارية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول لعدة أسباب منها عدم وجود معايير ومستويات معدة مسبقاً للاختبارات المهارية في الألعاب الجماعية، ومساهمة تلك المستويات الفعلية في قبول أو رفض الطلاب بموضوعية، حيث أن مستوى الطلاب متبايناً و اختيارهم الذي يبني على الملاحظة ليس كافياً، وأن ما يرغم بعض الطلاب غير الرياضيين على التقدم لاختبار القبول

معلمهم في الثانوية، وبالتالي وجود هذه المستويات يساعد في اختيار النخبة من الطلاب الرياضيين.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (30) إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية أكبر من الانحرافات المعيارية وتخضع للتوزيع الطبيعي المعتمد في جميع الاختبارات.

وأظهرت نتائج الجدول رقم (31) الرتب المئنية التي تم التوصل إليها للطلاب في الاختبار المهاري، والتي بناء عليها حددت المستويات المعيارية للطلاب في جميع الاختبارات كما تم عرضها في الجداول (32، 33، 34، 25). وتفق نتائج الدراسة مع دراسة حسين (2007) ودراسة الشطرات (2009) ودراسة عكور (2011)، التي أظهرت نتائجها إمكانية بناء مستويات معيارية للاختبارات المهارية في الألعاب الرياضية المختلفة. وعلى سبيل المثال في الكرة الطائرة، جاءت نتائج الدراسة متفقة مع دراسة عكور (2011) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الطلاب المتقدمات لاختبار القبول كان متوسطاً في الاختبارات المهارية للكرة الطائرة. ويعزو الباحث أن السبب يعود إلى قلة الاهتمام بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة في المدارس والأندية في مرحلة ما قبل الجامعة.

ويوصي الباحث إلى أهمية تثبيت تلك المستويات المعيارية للاختبارات المهارية وتطبيقاتها في اختبار القبول للطلاب، وذلك بسبب عدم اهتمام المدارس والأندية بمارسة الرياضة بانتظام للطلاب واللاعبين، ولعدم وجود مستويات معيارية لتقدير الطلاب في اختبار القبول في الجامعات الفلسطينية، وأن هذه المستويات المعيارية صالحة لتقدير جميع الدرجات التي يحصل عليها الطالبات والأداء المهاري في جميع الاختبارات.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي:

1. تم تحديد الرتب المئينية وبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب والطلاب المتقدين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات.
2. تم تحديد الرتب المئينية وبناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب والطلاب المتقدين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات.
3. ان مستوى الطلبة المتقدين لاختبار القبول في اقسام 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.

الوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحث إلى التوصيات الآتية:

1. ضرورة تطبيق المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية التي تم بنائها في اختيار الطلبة المتقدين 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، واجراء دراسة مشابهة على المدارس والأندية.
3. اجراء هذا الاختبارات بشكل دوري وحفظها في ملفات لاختبار القبول في الجامعات واستخدامها في عملية التوجيه والارشاد والتنبؤ.

المصادر والمراجع

المراجع:

- ابراهيم، مراون عبد الحميد (2001). اللياقة البدنية للجميع، الطبعة الاولى، الوراق للنشر، الاردن.
- ابراهيم، مروان عبد الحميد (1999). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر ، عمان.
- ابراهيم، يوسف مصطفى (2001). تأثير برنامج تدريسي مقترن باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الاداء المهاري للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه، (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- ابو عريضة، فايز. وعبد الحق، عmad. (1999) أثر ممارسة رياضة الجماز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب (10-13) سنة نظريات وتطبيقات، مجلة عملية متخصصة في علوم التربية البدنية، الاسكندرية، العدد 3، جمهورية مصر العربية.
- احمد (2000) أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- احمد، عكور (2011). بناء مستويات معيارية للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة. قسم التربية الرياضية. جامعة اليرموك. الاردن.
- احمد امين فوزي: سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار المعارف، القاهرة 1980م.
- الحسين، صادق جعفر. (2010) القدرات البدنية واختباراتها، كلية التربية الاساسية، جامعة المستنصرية.
- الحوتري، علاء الدين (2012). بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الانثروبومترية واللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة.
- الخساونة، أمان وشوقة، نارت (2009). تحديد مستويات معيارية لللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة الدراسات للعلوم التربوية.

- الهداibi، بدوي بن خلف (2001) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- الشطرات، ذياب عبد المجيد. (2009). وضع مستويات معيارية لبعض مهارات الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. مجلة مؤته للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، المجلد 24، العدد 4، 95-120.
- الهبيتي، محمد (2005) تحديد المستويات المعيارية لمهارة الارسنال وبنواعة المختلفة في الكرة الطائرة. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد .العراق.
- أوغطسين (2008) تحديد درجات مستويات معيارية لبطارية اختبار اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الدراسية الاولى -كلية التربية الرياضية. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية -المجلد (14) العدد (47).
- باكير (2011) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في مساق الاعداد البدني.
- باكير (2011) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة مساق الاعداد البدني. مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الإنسانية) مجلد (3).
- بسطويسي، احمد. (1987) الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. جامعة بغداد مطبعة التعليم العالي.
- جمال علاء الدين وناهد انوار: علم الحركة، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1990م.
- جاسم واخرون (2014) تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل. مجلة جامعة بابل/العلوم الإنسانية /المجلد (22).
- حسانين، محمد صبحي (1987). طرق بناء وتقنيات الاختبارات .ج.2.ط.2، القاهرة دار الفكر العربي .

- حسانين، محمد صبحي (1995). *القياس والتقويم في التربية الرياضية*. ج 1. ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (2000). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد (1987) *طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية*، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر.
- حسانين، محمد (2001). *القياس في التربية البدنية والرياضة*. الجزء الاول، ط 4 دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (2004) *القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضة* ج 1 القاهرة دار الفكر العربي
- حماد مفتى (2001) *التدريب الرياضي الحديث*. ط 3. القاهرة دار الفكر العربي.
- حسين وابوزمع (2011) *بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية* في كلية 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 العاملی للمهارات الاساسیة بكرة اليد* مجلة الاکادیمیة العراقیة.
- حسين، محمد صبحي (1992) *الرياضة للجميع، علوم التربية البدنية والرياضة* العدد الثالث المنامة البحرين، معهد البحرين الرياضيين.
- حسين، قاسم. (1998) *أسس التدريب الرياضيين*. ط 1، دار الفكر، عمان
- حمادة، مفتى. (*التدريب الحديث*. ط 1 الفكر العربي، القاهرة.
- حمدان، ساري وسليم، نورما: *اللياقة البدنية والصحية*. الطبعة الاولى. عمان. الاردن 2001.
- خاطر، أحمد محمد والبيك، علي فهمي (1996). *القياس في المجال الرياضي*. ط 6، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

- رضوان، محمد نصر الدين (2006) المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ط 3، القاهرة، مركز الكتب للنشر .
- سعودي. علاء الدين (2004) تقويم اهداف اللغة العربية في الصفوف الثلاثة الاولى من المرحلة الابتدائية في ضوء المستويات العالمية لتعليم اللغات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين الشمس، مصر.
- سلامة، ابراهيم. (2000) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. ط 1 دار المعارف الاسكندرية.
- سلامة ابراهيم (2001) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. ط 1 منشأة المعارف الاسكندرية.
- 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 لللياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمانتك. مجلة النجاح للابحاث(ب). العلوم الإنسانية. مجلد(24). ص(940-958).
- عبد الحق، عماد. (2005) دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين على تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية في فلسطين. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة البحرين، مجلد 6، عدد 7.
- عبد الفتاح، ابو العلا احمد. وسید نصر الدين: فيسليوجيا اللياقة البدنية. ط 1 القاهرة: دار الفكر العربي. 1993.
- عبد الفتاح، ابو العلا (1997) التدريب الرياضي للاسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي ط 1، مصر .

- عبد البصیر، عادل. (1999) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط1 مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد صبحي. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها، (الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس)
- عدس، عبد الرحمن (1999). مبادى الاحصاء في التربية وعلم النفس (الاحصاء الوصفي) ط5، دار الفكر، النشر والتوزيع، عمان، الاردن
- علاوي، محمد حسن، ومحمد نصر الله رضوان (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد اللطيف (2008) منهج مقترح في الكيمياء للمرحلة الثانوية العامة في ضوء مستويات معيارية مقترحه. رسالة جامعة عين شمس. كلية التربية. مصر.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (1988)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ملاكز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- علاوي، محمد حسن: علم التدريب الرياضي. الطبعة الثانية عشر. القاهرة: دار المعارف 1992.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات، وتطبيقات)، منشأة المعرف، 2000م.
- عدس، عبد الرحمن (1999) مبادى الاحصاء في التربية وعلم النفس الطبعة الخامسة، دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان الاردن.
- علاوي، محمد حسن ومحمد نصر الله رضوان (2000) القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط2 القاهرة دار الفكر العربي.
- غزال، عبد الكريم (2007) بناء بطارية اختبار للمهارات الهجومية بكرة اليد في جامعة الموصل. مجلة الاكاديمية العراقية. بغداد. العراق.
- 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 وتقنيات بطارية اختبارات ومقاييس في التربية الرياضية .1982

- نوري ابراهيم الشوك: بعض المحدات الاساسية المتخصصة لнациئي الكرة الطائرة في العراق باعمار (14-16) سنة اطروحة دكتوراه غير منشورة _ جامعة بغداد 1996.

- نوري ابراهيم الشوك: بعض المحدات الاساسية المتخصصة لнациئي كرة الطائرة في العراق باعمار (14-16) سنة اطروحة الدكتور غير منشورة _ جامعة بغداد 1996.

المراجع الأجنبية :

- Abdul Basir just.(1999) sports training and integration between theory and practice .the center of the book for publication Gairo Egypt.
- AL.Izaml. qasim .(2002) fitness and all methods of measurement and press Ministry of Higher Education .University of Baghdad .Baghdad Iraq.
- Berthold (2006) selected aspects of the development of means volley ball the coach.
- Butler .Janne(2000) *Urban AFRICAN-American Middle school science students*.journal of Research in science Teaching.37(9)pp 1019-1041.
- Carry .Judy Harries. Doug las (2001) **Succeeding With Standards**.
- Chan·Ew Ay·and Chan·BH2003 .**Relation among physical activity·physical fitness ‘ and self perceived fitness in Hong adolescents ‘ the Hong kong polytechnic University ‘ National Library of Medicine ‘ 96 (3ptl).**

- Darwish. Kamal .(1999)**the new sports training center** . book publishing. Gairo. Egypt.
- Huber .Riehard(2001) : **the Impact of Standards Guided Equity and problem solving institute on participating science teachers and their students** . school science and mathemat101(6)pp319-327.
- Lehnhanrd‘ H.R Longhand ‘S.A. Butterfield‘ DM Beckwith and S.F.Marion1992.**Health –Related fitness Levels of Elementary School Children Ages 5—9 .75**‘College of Education ‘ Health ‘Physical Education and Recreation ‘ University of Maine ‘ Oromo ‘135.
- Lducaouisiana Department of Education (1997)
- Mo mani samir .(2007) **calendar program award King Abdullah of fitness in the territory of the North Unpublished MA thesis yarmok Uneversty Irbid** .jordan.
- Morrow ‘J.2000.**Measuerment and Evaluation in Human performance** .Human kinetics .USA .
- Pajares.f. Hartley.Valiant .G (2001) **R esponse format in writing self efficacy assessment** .
- Peterson‘D.F‘Degenhardt‘andSmith‘ CM.(2003).*Correlation between prior exercise and present health and fitness statuses of entering medical student journal of American Osteopath Association*‘103(8) ‘316-366 .
- Roweand‘ Maher M.T (1994)**Are American children Fit ‘ A Compaction With Bahamian elementary school age Children Research Quarterly For Exercise and sportive 65**

- Salinger . T (1995) **IRT .Standards the Education Reading Teaher** .pp 290-297
- S eiler Goale(200) : *Reversing the standard direction: Science E* mergiong from the lives of African .American Student .
- Su. C.(1994) **Development of fitness Norms‘ For school- Aged Children in‘ Dissertation Abstract International** vol‘32 , No2.
- tKhatib. Munther. (2008) **the rules of fitness .Dar curriculum for publis hing and Distribution** .Amman. Jordan .
- Tuijnman A. Postlethwaite T (1994) **Monitoring the Standards of Education paper in Honor of John K.**
- Weichel .M .(2003) **Studay of priciles perception of Standards in Nebraska connections .**

الملاحق

ملحق رقم (1) الاختبارات قبل التحكيم

الأخ الدكتور : المحترم
تحية طيبة وبعد :

يقوم الباحث بأجراء دراسة بعنوان بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية ، عليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية والمهارية المقترحة من قبل الباحث لما عهدا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال ، أرجو من حضرتكم التكرم بالأصلع على الاختبارات بعناية وابداء ملاحظاتكم حول ملائمتها للدراسة، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليهما، أرجو ابداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الاختبارات.

مع الاحترام والتقدير وشاكرين حسن تعاونكم
الباحث: عدي عادل دراغمة

أولاً: الاختبارات البدنية:

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات	التحكم
1	المرونة	*ثني الجذع من الوقوف والجلوس طولا *ثني الجذع من الجلوس طولا *اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	
2	الرشاقة	*جري الزجاج بين الحاجز *الجري المترج *الجري حول الدائرة	
3	السرعة	*عدو ثلاثة متر *عدو عشر ثواني *عدو خمسين متر	
4	القدرة العضلية	*اختبار الضغط *اختبار المعدة *سرعة دوران الذراع حول السلة	
5	التحمل	*جري 1500 متر *جري 3000 متر	
6	الدقة	*التصوير باليد على المستويات المترادفة *التصوير بالقدم على المستويات المترادفة *التصوير باليد على الدوائر المترادفة	

ثانياً: الاختبارات المهارية:

الرقم	المهارة	الاختبارات	التحكم
1	كرة القدم	تطبيط بالكرة داخل دائرة قطرها 4م الجري بالكرة مسافة 40م الجري بالكرة زجائج بين الاقماع ثم تصوب على الهدف .	
2	كرة السلة	السلمية التصوير من الثبات الجري بالكرة بين الاقماع ثم التصوير	
3	كرة طائرة	الارسال من أعلى على مركز 6. ارسال الضرب الساحق الاستقبال والاعداد .	
4	كرة اليد	التصوير الكرياجية الجري بالكرة مع التصوير	

ملحق رقم (2)
الاختبارات بعد التحكيم

أولاً : الاختبارات البدنية:

العنصر	الاختبارات
المرونة	* ثني الجدع من الجلوس طولا
الرشاقة	* جري الزجاج بين الحواجز (30) م.
السرعة	* عدو (30) م
القوه العضلية	* اختبارات الضغط
التحمل	1500* م
الدقة	التصوير داخل المستويات

ثانياً : الاختبارات المهارية:

الرقم	اللعبة	الاختبارات
1	كرة القدم	* تطبيط بالكرة داخل دائرة قطرها (1) م
2	كرة السلة	* التصويب السلمية
3	كرة طائرة	* الارسال من أعلى على مركز (6)
4	كرة اليد	* التمرير الكرياجية من الارتكاز.

ملحق رقم (3)

وصف اختبارات اللياقة البدنية والمهارية

وصف اختبارات اللياقة البدنية التي طبقت في الدراسة :

1- اختبار ثني الجدع لللامام من الجلوس الطويل :

الغرض من الاختبار : قياس المرونة

الادوات : مقعد بدون ظهر ، مسطرة ، استماراة تسجيل ، قلم .

طريقة الاختبار :

• مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى (100) سم مثبتة عموديا على المقعد وافقية على الارض.

• وتحدد نقطة الصفر عند حد الصندوق وتقسم الارقام بحيث تكون النتيجة التي يحصل عليها الطالب /ة القريبة تكون في السالب أما ان استطاع الطالب /ة من ايصال اصابعهم الى المنطقة الابعد من أصابع قدميها تكون النتيجة بالوجب .

• يجلسو الطلبة من وضع الجلوس طولا والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين (متلاصقين على الصندوق) على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودين ، يقوم الطلبة بثني جدعهم للامام ولاسفل ببطء بحيث تدفع المؤشر باطراف أصابعهم الى ابعد مسافة ممكنة على أن تثبت عند اخر مسافة تصل اليها .

طريقة التسجيل :

تسجل للطالب /ة المسافة الذي حققها في المحاولتين وتحسب لها المسافة الاكبر بالسنتيمتر

2- الجري المترجح بين الحواجز :

• الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : خمسة اقماع حجم متوسط ، ساعة ايقاف ، ارض مستوية ، استماراة تسجيل

مواصفات الاختبار :

* توضع الاقماع الخمسة على خط واحد بحيث تكون المسافة بين كل قمع والآخر مسافة (90 سم)

* يقوم الطالب /ة بالجري بين الاقماع دون وقوع احد الاقماع.

* يؤدي نموذج امام الطلبة ذهابا وايابا لتوضيح عملية الجري بين الحاجز .

3- قياس قوة الذراعين :

الغرض من الاختبار : قياس قوة الذراعين
الادوات (ساعة توقيت ، مرتبة ، استماراة تسجيل)
مواصفات الاداء : يقوم الطالب /ة بعملية الانبطاح المائل وثني المرفقين للاسفل مع الثني
الكامل للمرفقين .

يتم احتساب عدد مرات الثني للمرفقين كامل

4- اختبار السرعة (30 م)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة
الادوات : (منطقة فضاء مناسبة طريق مستقيمة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن (40) م
وعرضها لا يقل عن (4) سم .

طريقة الاداء : يجري كل اثنين مختبرين معا لضمان توافر عامل المنافسة .

يبدأ الاختبار من وضع البدء العالى

عند بدء الاختبار يعطي اشارة الانطلاق .

يتم احتساب الزمن خلال قطع المسافة .

طريقة التسجيل :

يتم تسجيل لكل مختبر الزمن المقطوع خلال (30) م .

5- اختبار كوبر (1500 م)

الهدف من الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسى وتقدير الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين
الادوات المستخدمة : مضمار جري ، ساعة توقيت ، استماراة تسجيل ()

طريق الاداء : وضع اللاعبين خلف خط البداية ومن ثم اعطاء اشارة بدء بواسطة الصافرة .

على اللاعبين قطع اكبر زمن ممكنته خلال (1500) م . وعند انتهاء الوقت اعطاء صافرة لتوقيت .

طريق التسجيل :

يتم حساب الزمن التي قطها اللاعب خلال الجري (1500) م

6- اختبار الدقة :

الهدف من الاختبار قياس قدرة الطالب /ة على دقة التصويب داخل المستويات .

الادوات المستخدمة : حائط ، طباشير ، كرات تنس ارضي ، قلم ورقة تسجيل .

طريقة الاداء : وضع الاعبين خلف نقطة التصويب على بعد (8) م من مربع التصويب .

طريقة التسجيل :

ويقوم الطالب /ه برمي (5) كرات تنس ارضي داخل المستويات ويتم احتساب النقاط بكم مرة تم

الوصل الكرة داخل المستويات الموجود حسب المستطيل الصغير يحصل على (3) علامات

والمستطيل الوسط يحصل على (2) علامات والمستطيل الكبير يحصل على (1) علامة .

وصف الاختبارات المهاريه :

1- التطبيط بالكرة :

الهدف من الاختبار : قياس عنصر الدقة في السيطرة على الكرة

الادوات : كرة قدم ، دائرة قطرها (150) سم ، استماره تسجيل

طريق الاختبار : يقف اللاعب داخل الدائرة وعند سماع الصافرة يقوم بالتطبيط بالكرة داخل الدائرة

دون سقوطها على الارض وخارج الدائرة . وفي حال سقوط الكرة على الارض يعطى للاعب فقط

محاولتين اعادة التطبيط بالكرة ويكتمل عدد مرات التطبيط .

طريقة التسجيل: يتم احتساب عدد مرات التطبيط بالكرة خلال الفترة الومنية (30) ث .

2- اختبار الطريقة السلمية في كرة السلة :

الهدف من الاختبار : قياس دقة الاعب في التصويب من الحركة

الادوات : كرة سلة . ملعب كرة سلة . استماره تسجيل .

طريقة الاختبار :

يقف اللاعبين عند منتصف الملعب معهم كرة السلة عند اعطاء اشارة البدء يمسك بالكرة باليدين في مستوى الجدع وتأخذ خطوات التصويب السلمية (خطوة بالقدم اليمنى وخطوة بالقدم اليسرى الوثب على القدم اليسرى مع رفع ركبة الرجل اليمنى ورفع اليدين بالكرة في مستوى الكتف والذراع المصوبة الساعد مع العضد يشكلان زاوية قائمة والاصابع منتشرة على الكرة وموضعه خلف الكرة .

التصويب على السلة باليد اليمنى على المربع الموجود على لوحة السلة في الزاوية مع ثني رسمة اليد اليمنى للاسفل .

طريقة التسجيل : يتم احتساب العلامة من (5) درجات موزعة على حركة القدمين ومسك الكرة وعملية الوثب وطريق التصويب على المربع كرة السلة
3- الارسال من أسفل في كرة الطائرة على مركز (6)

الهدف من الاختبار قياس دقة الارسال
الادوات : كرات طائرة ، صافرة ، ملعب طائرة ، استماراة تسجيل .

طريقة الاختبار :

يقف اللاعب من وضع الوقوف فتحا والركبتان مثبتتان قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف التلميذ في منطقة الارسال .

عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بعملية ارسال (5) كرات الى مركز سته .

طريقة التسجيل :

يتم احتساب الارسال الناجح للاعب عند سقوط الكرة في مركز (6) .
4- التمرين الكرياجية في كرة اليد

الهدف من الاختبار : قياس دقة التمرين
الادوات (كرات يد . ملعب كرة يد . صافرة . استماراة تسجيل

طريق الاختبار :

يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة وترفع اليدان في مستوى الوسط وتجهان للامام ويؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع اثناء بسيط بالركبتين وعند وصول الكرة للاعب تمتد الذراعان اماما لاستقبالهما وتلامسهما الاصابع فقط دون راحتي اليدين وتسحبهما للداخل نحو الصدر مع اخذ خطوة الى الخلف لامتصاص قوة التمرير

طريق التسجيل : يتم احتساب الدرجة التقييم من (5) درجات موزعة على طريق الوقوف وحركة الذراين والقدمين والتمرير .

ملحق رقم (4)

أسماء لجنة الممكينين ورتبتهم العلمية ومتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	الشخص	الجامعة
1	د. جمال أبو بشارة	أستاذ مساعد	تدريب رياضي /كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية / حضوري
2	د. بهجت أبو طامع	أستاذ مشارك	تعلم حركي وقياس /سباحة	جامعة فلسطين التقنية/ حضوري
3	د. بدر دويكات	أستاذ مساعد	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
4	د. محمود الاطرش	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (5) تسهيل مهمة طالب

بسم الله الرحمن الرحيم
An-Najah
National University
Faculty of Physical Education



جامعة
النجاح الوطنية
كلية التربية الرياضية

الرقم : ٤٣٠٤ ر/ك ٢٠١٥/٢
التاريخ : ٢٠١٥/١/٢٩

حضره الدكتور مؤيد شناعة المحترم
رئيس دائرة التربية الرياضية / جامعة القدس أبو ديس

تحية طيبة وبعد ،

الموضوع: تسهيل مهمة طالب

تهديكم عادة كلية التربية الرياضية أجمل تحياتها، ونرجو من حضركم تسهيل مهمة الطالب عدي عادل دراجة في إجراء الاختبارات البدنية والمهارية على طلبة سنة أولى وذلك استكمالاً لمتطلبات رسالة الماجستير بعنوان "بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية".

مع وافر الاحترام والتقدير

عميد كلية التربية الرياضية



الرقم : ٢٠١٥/٢٩٣٥

التاريخ : ٢٠١٥/١/٢٩

حضره الدكتور ثابت الشتيوي المحترم
رئيس قسم التربية الرياضية جامعة فلسطين التقنية/ خضوري

تحية طيبة وبعد ،

الموضوع: تسهيل مهمة طالب

تهنئكم عمادة كلية التربية الرياضية أجمل تحانها، ونرجو من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب عدي عادل دراجمة في إجراء الاختبارات البدنية والمهارية على طلبة سنة أولى وذلك استكمالاً لمتطلبات رسالة الماجستير بعنوان "بناء مستويات معهارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية".

مع وافر الاحترام والتقدير

صعيد كلية التربية الرياضية

٢٠١٥/١/٢٩
د. عاصي عبد الحق
Chairman
Faculty of Physical Education
An-Najah National University
جامعة النجاح الوطنية

ملحق رقم (6)

الفريق المساعد في الدراسة و تخصصاتهم و مكان عملهم

الاسم	التخصص	مكان العمل	
محمد سعيد ابو بشاره	كرة قدم	ال التربية والتعليم	1
سائد خالد ابو عيد	علم حركة	الجامعة العربية الاميركية	2
نجم محمود الهدد	كرة طائرة	الجامعة العربية الاميركية	3
محمد القدوسي	كرة طائرة	جامعة النجاح الوطنية	4
عوض بدير	كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية	5
فوزي ابو ربيع	العاب القوى	جامعة القدس ١ ابو ديس	6

ملحق رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في اختبارات البدنية

	89.99 - 80 جيد جدا	79.99 - 60 جيد	69.99 - 40 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	المرنة
	3-	2-	1 - 0	2 ، 1	الدرجة الخام (درجة)	
		80 فأكثر جيد جدا	79.99 - 50 جيد	49.99 - 0 ضعيف	المستويات	الرشاقة
		3	2	1	الدرجة الخام (ثانية)	
90 فأكثر ممتاز	89.99 - 70 جيد جدا	69.99 - 60 جيد	59.99 - 50 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	السرعة
4.21 فأقل	-5.10 4.22	-5.20 5.11	-5.90 5.21	5.91 فأكثر	الدرجة الخام (ثانية)	
90 فأكثر	- 80 89.99 جيد جدا	79.99 - 70 جيد	69.99 - 40 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	القوة العضلية
26 فأكثر	25	24	23 - 22	22 فأقل	الدرجة الخام (تكرارات)	
90 فأكثر	- 80 89.99 جيد جدا	79.99 - 60 جيد	59.99 - 40 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	قدرة التحمل
11.17 فأقل	-12.25 11.18	-13.40 12.26	-14.29 13.41	14.30 فأكثر	الدرجة الخام (دقة)	
	90 فأكثر جيد جدا	89.99 - 70 جيد	69.99 - 40 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	الدقة
	5	4	3	2 ، 1	الدرجة الخام (درجة)	

ملحق رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلابات في اختبارات البدنية

المرونة	المستويات	الدرجة الخام (درجة)	الرشاقة	السرعة	القوه العضلية	التحمل	الدقة
4-	3-	2-	1-، 0	3، 2، 1	الدرجة الخام (ثانية)	الرشاقة	السرعة
	80 فأكثر	جيد جدا	-40 69.99 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات		
	80 فأقل	جيد جدا	-40 79.99 جيد	49.99 - 0 ضعيف	المستويات		
90 فأكثر	ممتاز	جيد جدا	79.99 - 70	-40 69.99 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	القوه العضلية
5.02 فأقل	-5.13 5.03	5.14 - 6.03	-6.20 6.04	6.21 فأقل	الدرجة الخام (ثانية)		
90 فأكثر ممتاز	- 80 89.99 جيد جدا	79.99 - 70	-40 69.99 متوسطا	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	التحمل	الدقة
23 فأكثر	22	21	20	19 فأقل	الدرجة الخام (تكرارات)		
90 فأكثر	- 80 89.99 جيد جدا	79.99 - 60	-40 59.99 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	التحمل	الدقة
15.05 فأقل	-16.02 15.06	-16.29 16.03	-17.02 16.30	17.03 فأقل	الدرجة الخام (دقيقة)		
90 فأكثر	جيدا جدا	89.99 - 70	-40 69.99 متوسط	39.99 - 0 ضعيف	المستويات	التحمل	الدقة
	5	4	3	2، 1	الدرجة الخام (درجة)		

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**Establishing Norms Levels for Physical Fitness and
Skill Test for the Students Admission Exam in the
Physical Education Departments in Palestinians
Universities.**

**By
Oday Daragmeh**

**Supervisor
Prof. Imad Abdelhaq**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An Najah National University, Nablus, Palestine.**

2015

Establishing Norms Levels for Physical Fitness and Skill Test for the Students Admission Exam in the Physical Education Departments in Palestinians Universities.

By
Oday Daragmeh
Subervisor
Prof. Imad Abdelhaq

Abstract

The study investigates the possibility of building up standard levels of physical and tactical skills 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, as well as tactical skill examinations for team games (Football basketball, handball and volleyball). 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).

Tactical skill tests for male and female students were also founded on standard levels where some skills were illustrated as: bouncing in, Football, layup, shooting skill in basketball, the skill of the serve from below the net, whip passing skill in hand ball .

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 .