

جامعة النجاح الوطنية  
كلية الدراسات العليا

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

قدمت هذه الأطروحة 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 والمهارية للطلبة  
المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات  
ال فلسطينية

إعداد

عدي عادل دراغمة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 16 / 8 / 2015 وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

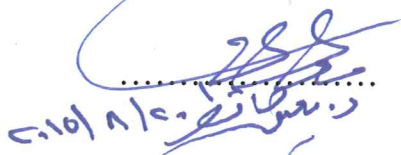
- أ.د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً



- د. مؤيد شناعة / متحناً خارجياً



- د. معين حافظ / متحناً داخلياً



## الإهداء

الى من خلقنا من عدم .. وجعلنا خير الامم .. 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 عنواننا في حياتنا علمنا الصدق والاحترام والكرم جدي الغالي ابو قديري.  
الى رمز الرجولة والتضحية الى من دفعني الى العلم إلى نبع الفخار الى بسمه حياتي

وسر وجودي وسر نجاحي

ابي الغالي (ابو عدي)

الى من يسعد قلبي بقلباها

الى روضة الحب التي تنبت أزهى الازهار وأجملها

امي الغالية (ام عدي)

الى توأم روحي ورفيقة 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 ابنائي .... عادل، زيد، عمرو وسلمى.

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

(يوسف، عبد الناصر، لبنى وميس)

الى أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي حفظهم الله ورعاهم.

الى كل من أحببت في حياتي أصدقائي الاوفياء

الى وطني الغالي

فلسطين

## الشكر والتقدير

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

فالحمد لله وفقني لأتم دراستي هذه، ولايسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر الجزيل والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير لمن غمرني بالفضل وتفضل عليّ بقبول الاشراف على رسالتي هذه الاستاد الدكتور عماد صالح عبد الحق، والذي كان لإرشاداته وملاحظاته الاثر الاكبر في اثناء هذه الدراسة.

وانتقدم بجزيل الشكر الى أعضاء لجنة المناقشة.....

كما اتقدم بالشكر والتقدير للصرح العلمي الشامخ ادارة الجامعة العربية الامريكية هذا الصرح الذي اعمل فيه، وأتنفس فيه روح الجد، والعمل البناء، كما أتقدم بالشكر الجزيل لزملائي وزميلاتي جميعاً واشكرهم على دعمي ومساندتي وسعيهم الحثيث في تشجيعي على تحمل الصعاب واخص بالذكر صديقي وأخي محمد كميل مساعد عميد شؤون الطلبة.

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

## الاقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

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

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 مؤسسة تعليمية أو بحثية 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 وانجه

Signature:



التوقيع:

Date:



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	<b>الفصل الاول: مقدمة الدراسة واهميتها</b>
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	اهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	تساؤلات الدراسة
6	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
8	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
9	الإطار النظري
20	الدراسات السابقة
27	التعليق على الدراسات السابقة
29	<b>الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات</b>
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	<b>الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة</b>
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	Abstract

## فهرس الجداول

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



53	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في الاختبار المهاري	24
53	الرتبة المئينية للاختبارات المهاريّة (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 للطالبات في الاختبار المهاري	30
58	الرتبة المئينية للطالبات في الاختبارات المهاريّة (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 والمهارية	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 للطالبات في اختبارات البدنية	8

## فهرس الأشكال

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 للطالبات في اختبار المرونة	7
48	المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار الرشاقة	8
49	المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار السرعة 30 متر	9
50	المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار القوة العضلية	10
51	المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار التحمل	11
52	المنحنى الطبيعي للطالبات 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 للطالبات في اختبار كرة الطائرة	15
57	المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة الطائرة	16
59	المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة القدم	17
60	المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة السلة	18
61	المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة الطائرة	19
62	المنحنى الطبيعي للطالبات 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 خضوري، جامعة القدس والجامعة العربية الأمريكية) والبالغ عددهم (190) طالبا و(174) طالبة، تم اختيارهم بطريقة العمدية من الطلبة المقبولين من طلبة سنة أولى ممن خضعوا الى اختبار القدرات في جامعتهم. وتكونت أداة الدراسة من مجموعة من الاختبارات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة العضلية، التحمل، 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 متوسطا، وتم بناء مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلبة والطالبات موضحة فيها عرض النتائج للمرونة (ثني الجذع من الوقوف طولاً) والرشاقة (جري الزجراج بين الحواجز) والسرعة (عدو 30م) والتحمل (جري 1500م) والدقة (التصويب باليد على الدائرة المتداخلة).

كذلك تم بناء مستويات معيارية للاختبارات المهارية للطلاب والطالبات موضحة عرض النتائج لمهارة التتطيط في كرة القدم، مهارة التصويب السلمية في كرة السلة، ومهارة الارسال من أسفل في كرة الطائرة ومهارة التمريرة 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 هنالك نظام موحد ذو معايير عملية لجميع الجامعات الفلسطينية.

## الفصل الاول

### مقدمة الدراسة ومشكلتها

- 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 المسؤلة 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 والتجارية ممن يحصلوا على مجموع درجات تؤهلهم لدخول الجامعة وفق نظام القبول المعمول به في كافة الجامعات الفلسطينية. ويشترط على المتقدمين للالتحاق في كليات واقسام التربية الرياضية اجتياز امتحان القدرات وفحص الجهد للقلب. ويتكون امتحان القدرات من اختبارات لعناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الاساسية للاعب الجماعية.

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

وتعد الاختبارات البدنية والمهارية 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 معايير لهذه الاختبارات يسهل عملية اعطاء الدرجات والمقارنات بما يتناسب وطبيعة الالعاب التي تنفرد بادائها السريع وايقاعها المتنوع (1998).

وتتعاظم أهمية الاختبارات في عملية الاختبار في مرحلتي التخصص والمستويات العليا فضلا عن ذلك فإن الاختبارات وتحليل المباريات يعطي للمدربين والمتخصصين باللعبة الى جمع معلومات دقيقة عن مستوى الفريق واللاعبين وكذلك الفرق الاخرى. لقد اجمع أغلب الخبراء على تخصيص ما لا يقل عن (20%) من حجم البرنامج التدريبي لاجراء عمليات الاختبار والقياس من أجل اجراء التقييم الصحيح للاعب ومن ثم تحديد قدراته واستعدادته ضمن متطلبات اللعبة، كما أن استخدام الاساليب العلمية في التقييم تمكن المدربين من الحصول على معلومات دقيقة عن فرقهم والفرق المنافسه 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 عموما 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 يوكده الشوك (1996) اذا يشير الى ان اهمية الاختبارات تكمن في التعرف على الحالة التدريبية وتحسين طرائق التدريب وزيادة فاعليتها كذلك تساعد في تحديد مستوى الاداء المهاري والتقدم خلال الموسم التدريبي وتحديد مستوى الكفاءة البدنية لمراحل دقيقة طويلة.

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

ويشير باكير (2011) أن المعايير أحد الوسائل الموضوعية التي يعتمد عليها في تقييم أداء الأفراد، حيث إن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إذا رجعنا إلى معايير يحدد معنى هذه الدرجات فيدلنا مثلا على مركز الشخص بالنسبة للمجموعة وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو اقل من المتوسط وما مدى بعده عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها وما وضعه بالنسبة إلى أقرانه حسنين ووجود المعايير يسمح للمختبر



أن يتعرف مركزه النسبي في المجموعة، وهذا يعتبر إجراء هاماً وضرورياً لتحقيق شروط التقييم المثلى ، كما يجب ملاحظة أن المعايير ليست مستويات مثلى نسعى إليها ، وإنما هي قيم تحدد مركز الفرد النسبي وتساهم أيضاً في وضع درجات كلية لوحدة مختلفة في وحدات قياسية خاصة في اختبارات الأداء البدني.

أما فيما يتعلق بالمعايير وأهميتها بالنسبة لكل من المدرس والمدرّب فقد أشار علاوي ورضوان (2000) إلى أن المعايير تساهم في التعرف إلى مستويات كالمستوى المتوسط أو فوق المتوسط... الخ. ويذكر حسانين (2004) أن وجود المعايير يسمح للمختبر أن يتعرف على مركزه النسبي في المجموعة وهذا يعتبر إجراء هاماً وضرورياً لتحقيق الشروط التقييم المثلى. 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 محك مما يؤدي إلى دقة التقييم 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 للالتحاق في برنامج التربية الرياضية في الكليات والأقسام الجامعية. وهذا ما أكد عليه مورو (Morrow، 2000) بأن الاختبارات والقياسات المبنية على أسس علمية سليمة تعتبر من الأدوات المساعدة للمدرّب والمدرّس في تقييم الأداء في مختلف الأنشطة الرياضية ومن خلالها يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف والتنبؤ بالمستقبل.

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

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

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

## أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة الى تحقيق الاهداف الاتية:

1. بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.
2. بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطالبات المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.
3. بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات.
4. بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطالبات المتقدمات لاختبار القبول في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات.

## تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

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

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

لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

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

القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

4. ما ا مكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطالبات المتقدمات لاختبار

القبول في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات؟

### حدود الدراسة:

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

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

- الحد الزمني: تم اجراء الدراسة في الفصل الدراسي الاول للعام 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 بدقه (خاطر والبيك، 1996)

#### المعاير:

هي احدى الوسائل التعليمية لتقييم الارقام المسجلة من الافراد في ضوء المتوسط والانحراف المعياري حتى يمكن عن طريقها وضع المستويات القياسية (خاطر والبيك، 1996)

### **المستويات:**

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

### **المستويات المعيارية:**

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

### **الدرجة المعيارية:**

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

### **المئينات:**

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

### **الدرجة الخام:**

هي ما حصلت عليه الطالبات نتيجة أدائهن للاختبارات دون أي تعديل أو تغيير. (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 تقويما مستمرا للتأكد من مدى تحقيق الاهداف الموضوعية وعملية التقويم بحد ذاتها يجب أن تكون قائمة على أساس عملية سليمة للحكم على أهمية وقيمة الاداء من خلال أكتشاف نقاط الضعف وايجاد الحلول المناسبة لمعالجتها، ونقاط القوة والتأكيد عليها والارتقاء بها وتلعب المعايير كاحد الوسائل الموضوعية الهامة التي يعتمد عليها في عملية التقييم دورا اساسيا في الحقل التربوي لاستخدامها في مجال التدريس والتعلم وتفيد في توزيع المعلمين أو الطلبة الى مجموعات متقاربة المستوى وان كل فرد يستطيع أن يحدد مكانة ومستواه وتحديد مدى التقدم الذي يصل اليه وتوجيهه، كما تساعد في التعرف على مدى فاعلية البرامج أو أسلوب التدريس (العويب واخرون، 2003) وتتم عملية وضع المعايير ومستوياتها بواسطة جمع العلامات الخام من عدد كبير من الافراد الذين ستطبق عليهم هذه المعايير، ثم يتم تحليل هذه العلامات احصائيا للخروج بمستويات معيارية مناسبة ومحددة بهذا الخصوص.

ويشير حسنين (1987) بهذا الخصوص ان الادوات المثلى لقياس مستوى الافراد في منطقة معينة ذات ظروف وطبيعة خاصة هي الادوات التي تبنى 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 تنمية 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 بالمحتوى وبالمعلم وبالمتعلم.

### 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 احد الاهداف الاساسية التي ترمى اليها عملية تقنين الاختبارات، حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الاصلي المدروس والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين هي مصدر المعايير ويتم باستخدام بعض الاساليب الاحصائية المعينة.

وتبرز قيمة استخدام المعايير في مجال التربية البدنية عند استخدام الاختبارات التي على شكل بطاريات نظرا لاختلاف وحدات القياس في الاختبارات التي تتضمنها عادة مثل هذه البطاريات فبعضها يستخدم السنتيمتر والآخر يستخدم الزمن (ثانية، دقيقة، ساعة) والثالث يستخدم عدد مرات التكرار.... الخ الى درجات معيارية (موحدة في وحدتها) فتسهل بذلك عملية التقويم وعادة ما تاخذ هذه المعايير شكل جداول يطلق عليها اسم (المسطرة).

## 2. المستويات Standards

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

## 3. المحكات Criteria

يشير حسانين (1995) المحكات أسس خارجية للحكم على ظاهرة موضوع التقويم وقد تاخذ الصورة الكمية او الكيفية ويعتبر المحك (او الميزان) من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات، والمقصود بصدق الاختبار ان يكون الاختبار صادقا فيما وضع لقياسه. ان المستويات المعيارية تعتبر انسب الاساليب لتقييم مستوى الاداء الرياضي وحتى الحكم على اداء الافراد باكبر قدر من الموضوعية.

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

## اهمية المستويات المعيارية:

يمكن تلخيص اهمية المستويات المعيارية في النقاط الاتية:

1. اعداد قائمة بالمستويات المعيارية العالمية للطلبة المتقدمين لامتحان القدرات الجامعي تتمشى 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 المهنيين 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 المعايير لمجموعة واضحة من التعريفات حول أداء المتعلم، مما يساعد في فهم ما يجب أن يفعله المتعلم للوصول الى تلك التوقعات، كما تمثل المعايير 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 المعايير 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 الاتية:

### 1. معايير المحتوى content standards:

تصف معايير المحتوى ما هو مفترض ان يعمله المعلم، وما هو متوقع ان يتعلمه الطلاب فهي تقدم توصيات واضحة ومحدده للمعرفة والمهارات التي ينبغي ان يتعلمها الطلاب وتتضمن معرفه أكثر الافكار اهمية، وكذلك المفاهيم والقضايا والمعلومات الخاصة



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

## 2. معايير الاداء performance standards:

تتألف معايير الاداء من مؤشرات خاصة بالاداء وكذلك مهام ادائية وتجعب معايير الاداء عن السؤال التالي الى أي مدى نحكم على الاداء بانه تتوافر فيه مقاييس الجوده او انه جيد بشكل كاف؟ كما تصف هذه المعايير نوع الاداء المناسب.

## 3. المعايير الميسر للتعلم:

نحدد المعير 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 معرفة ومناقشات ومواد ووقت ومكان متاح وسياقات اجتماعية تتضمن جماعات الرفاق واولياء الامور.

## اللياقة البدنية

### مفهوم اللياقة البدنية:

إن مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة 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 للفرد عادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الانسان، وانتشار امراض حديثة كأمرض 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 وسيد، 1993).

ومن هنا تتضح أهمية اللياقة البدنية في حياة الشعوب والافراد لذلك وضعها معظم علماء التربية وفلاسفها هدفا 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 وعاملها اهتماما مرموقا وتميزا وفريدا في معظم الدول العالم خاصة بعد النتائج الباهرة التي حققها المجتمعات التي أولت هذا الامر عناية واهتماما كبيرين (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 للصحة والتربية البدنية للترويج والرقص. لياقة الشخص بانها مقدرته على العمل وهذا يعني ذلك انه يمتلك:

1. أعلى درجة من الصحة العضوية يمكن ان يصل اليها.
  2. قدرا كافيا من التوافق والحيوية لمواجهة الطوارئ والحياة اليومية.
  3. اتزان انفعاليا ومواجهة ضغط الحياة الحديثة.
  4. وعيا اجتماعيا وقدرته على التكيف لمطالب الحياة.
  5. معرفة وبصيرة القدرة على اتخاذ القدرات المناسبة للوصول على حلول علمية للمشاكل.
- ويعرفها ما تقيف (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 ومليء 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 وسيد (1993) أن اللياقة البدنية تسعى الى تحقيق اهدافها في اتجاهين هما:

1. اللياقة البدنية للاداء: ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف الى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا تجاه نوع معين من الانشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي.

2. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق الاداء الذي يمكن ان يحققه الفرد في اختيار القدرة الاكسجينية (التحمل الدوري التنفسي) والتركيب والبناء الجسمي، ومرونة المفاصل والقوة والتحمل العضلي.

### عناصر اللياقة البدنية:

#### 1- القوة العضلية:

أشار ابو العلا وسيد (1993) ان هناك العديد من العلماء قامو بوضع تعريفات للقوة العضلية ومنهم تاكسون (Thaxton) حيث عرفها بانها قدرة العضلة أو المجموعات العضلية على انتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة خارجية.

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

وعرفها الريفني (2014) بانها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن شكلها أو حجمها.

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

#### 2- التحمل الدوري التنفسي:

ويشير عبد الحميد وحسنين (1997) أن معظم العلماء اتفقو على أن التحمل الدوري التنفسي يعتبر مستقلا عن التحمل العضلي، ونقلًا عن مورهاوس (Morehous) أن التحمل العضلي ظاهرة تعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينها وبين الجهاز العصبي.

بينما التحمل الدوري التنفسي يعتمد على امداد الخلايا العاملة بالاكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها. حتى تستمر في العمل بجانب التخلص من فضلات التعب.

وعرف عبد الحميد وحسانين (1997) التحمل الدوري التنفسي بكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي 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 التنفسي، فالتحمل العضلي ظاهرة تعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي. بينما التحمل الدوري التنفسي يعتمد على امداد الخلايا بالاكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها، حتى تستمر في العمل بالاضافة الى التخلص من فضلات التعب.

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

ويعرفه الحوتري (2012) نقلا عن عبد الجبار وبسطويسي (1987) التحمل بانه 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 وحسنين (1997) تبعا 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 ومطاطية العضلات ومستوى القوة العضلية وطبيعة أرضية الملعب ونوع الملابس.

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

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

#### 4- المرونة:

لقد اشارت العنوز (1989) ان كلا من هوكي (Hockey) وجنسون (Johnson) بينوا أهمية المرونة، وانها صفة تساهم في تحقيق اللياقة البدنية وان الفرد بحاجة ان تكون لديه القدرة على تحريك مفاصلة بمدى اوسع في جميع الاتجاهات التي يتطلبها نوع الاداء الحركي، ونقلًا عن حمدان واخرون (2001) فقد عرفها جولي بوكسبان (Jolie Bookspan) بانها 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 يتفق كل من حسين (1998) وعبد الحق (2005) وابو عريضة (1999) على أن صفة المرونة تعتمد على مدى الحركة في المفاصل، وهذا بدوره يؤكد على مدى اهمية تنمية صفة المرونة حتى يتم زيادة المدى الحركي في مفاصل جسم الرياضيين.

وقد قسم الخفاجي (2005) نقلًا 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 ضغطًا 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 اللازمة لحركة الانسان بشكل عام والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص، حيث أنها تلعب دورا بارزا 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 الارتقاء، ويعرفها مفتي (2010) انها القدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الارض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. بينما يعرفها سلامة (2001) بانها القدرة على تغير اتجاهات حركة الجسم او أحد اجزائه بسرعة وتوقيت سليم.

## المهارة:

المهارة هي كل ما يعبر عنه بالانجاز 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 (نمط معين من السلوك الذي يتكرر في ظروف مختلفة وهذا النمط من السلوك يشتمل على مجموعة من الحركات تؤدي في تسلسل وتناسق معين وتوقيت وسرعة معينة تتناسب وموقف الخصم والزملاء، ويعرفها عبد الخالق (2000) بانها الاداء الحركي الارادي الثابت المميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف وذلك لانجاز 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 والدقه.

### 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 الحفرة 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 التاكيد 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 التاكيد على رشاقة (التغير السريع لوضع واتجاه الجسم) وفي بعض الحالات فان المهارات الحركية تتحسن عن طرق 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 وزمن لاد الفعل) للحركة نفسها.

ويرى جواد واخرون (2012) بدون المهارات الاساسية لن يصبح اللاعبون قادرين على تنفيذ 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 بنقس

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

### المهارات المركبة:

ان هذا النوع من المهارات أكثر تعقيدا واهمية، حيث يتميز تلم المهارات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد وتظهر تلك المهارات بوضوح في الالعب الجماعية. فالاقتراب والارتقاء 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 تحده مواقف اللعب المختلفة وبذلك يمكن تميز المهارات المركبة بانها مهارات ذات واجبات كثيرة وتؤدي جميعها في وقت واحد، حيث تعتمد على (السرعة والدقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي. (بسطويسي .2000).

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

كما أن الالعب الجماعية تطورت تطورا سريعا واصبحت الحاجة الى تنمية الاداءات المهارية امرا جوهريا لملاحقة 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 لاشكال مختلفة من الاداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية كما انها تزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في اماكن واتجاهات مختلفة ومن ثاء سرعة الاداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي.



ويشير جمال واخرون (1990) الى ان طبيعة الاداء في الالعاب الجماعية تحتم 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.

#### ثانيا: الدراسات السابقة:

وفي دراسة جاسم واخرون (2014) وقد هدفت الى تقييم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل / للعام الدراسي (2012/2013م) وضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل وقد حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية -جامعة بابل /للعام الدراسي (2012/2013) والبالغ عددهم (80) طالب ، أختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب أختيرو بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة ) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعة المشكلة ، 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 بطارية الاختبار المكونة من ستة اختبارات تقيس دقة أداء المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وهي (الضرب الساحق .حائط الصد .الارسال .الاعداد .والاستقبال .الدفاع عن الملعب ) وتم التوصل الى تثبيت وبناء المستويات المعيارية المئنية التي يتم بناؤها في عملية اختبار الطالبات وتقيم مستوى الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة .

وفي دراسة حلاوة وبركات (2011) هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مستوى اللياقة البدنية وبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية لتقييم الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية وقد استخدم الباحثان المتهج الوصفي لملائمة وطبيعة الدراسة

الحالية. تكونت عينة الدراسة من (121) طالبة من كلية التربية الرياضية، مستوى السنة الاولى المسجلات لمساق اعداد بدني خلال العام الدراسي (2007/2006) وكذلك العام الدراسي (2008/2007) وتم خلال الدراسة اجراء ستة اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية عند الطالبات، وهي ممثلة في قياس التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة والقوة المميزه بالسرعة. ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئوية.

وتوصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية واوصت الدراسة باستخدام هذه المعايير كأساس لتقويم القدرات البدنية للطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وكذلك استخدامها من اجل متابعة عمليات التحصيل لديهم وكذلك الارشاد والتنبؤ.

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

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

وفي دراسة باكير (2011) والتي هدفت الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في مساق الاعداد البدني التي هدفت هذه الدراسة الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطالبات والمسجلين في مساق الاعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأعوام (2006/2005)،(2007/2006)،(2008/2007) وقد تكونت عينة الدراسة من (70) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وتم اختيار ثمانية اختبارات بدنية (التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي ممثل في اختبار الانبطاح المائل وثني الذراعين والجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين)، القوة الانفجارية، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن) واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الحد الأدنى، الحد الأعلى، معامل الالتواء الدرجات المعيارية الميئية .

وقد توصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطالبات في مادة الاعداد البدني، حيث أوصي الباحث بضرورة اعتماد المعايير لتقييم القدرات البدنية للطالبات تقوما 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 بأسلوب المسح لملائمة وطبيعة البحث. تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين للعام الدراسي (2009/2008) 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 الكره الطبية من الوقوف لابعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للاطراف العليا.

أختبار الجري لمسافة (30م) من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية.

أختبار الجري المكوكي (الزكزاكي) بين الشواخص لقياس الرشاقة.

أختبر الجري بمسافة (2400م) لقياس المطاولة

أختبار الوقوف على المصطبة وثني الجذع 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 العام الجامعي (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 لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار العينة من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمادة الاعداد البدني للعام الجامعي (2006/2005) والبالغ عددهم (152) طالبا منهم (78) طالبة والباقي من الذكور. وتم تطبيق بطارية الاختبار المستخدمة والمعتمدة من الكلية لاختبار الطلبة والمكون من (7) وحدات تقيس ستة عناصر أساسية هي (السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل العضلي) وتمت معالجة البيانات احصائيا حيث تم التوصل الى بناء المستويات المعيارية للذكور والاناث. واوصى 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 المسحي وبعد تحليل النتائج توصل الباحث الى تحديد درجات ومستويات معيارية لبطاريتي اختبار اللياقة البدنية طلاب وطالبات . وحققت عينة الذكور

في اغلب الاختبارات نسبا عالية في المستوى المعياري متوسط ثم المستوى المعياري جيد و ثم المستوى المعياري مقبول وبالمرتبة الاخيرة المستوى المعياري ضعيف. وحققت عينة الاناث في اغلب الاختبارات نسبا عالية في المستوى المعياري (متوسط) ثم المستوى المعياري (جيد) و ثم المستوى المعياري (مقبول) وبالمرتبة الاخيرة المستوى المعياري (ضعيف)، ولم تحقق العينة أي نسبة في المستوى المعياري (جيد جدا).

دراسة حسين (2007) هدفت الى التعرف على البناء العاملي للاختبارات المهارية الاساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد واستخدمت الباحثه المنهاج الوصفي بالطريقة العمدية وتكونت عينة الدراسة (51) طالبة مسجلين لمساق كرة اليد للطلبة الاختصاص وتم تحديد (22) اختبار ادخلت للتحليل العاملي ، وتوصلت الدراسة الى (5) عوامل اطلق عليها التسميات الاتية (قوة التصويب القريب.دقة التصويب البعيد .دقة قوة المناولة .سرعة ورشاقة الطبطبة .دقة وسرعة المناولة ) واوصت الدراسة بضرورة استخدام البطارية المستخلصة في الاختبارات العملية النهائية لطالبات لقياس مستوى الاداء المهاري لكرة اليد .

دراسة غزال (2007) التي هدفت الى بناء بطارية اختبار للمهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل واستخدم المنهج الوصفي وبالطريقة العمدية على عينة مكونة من (130) طالب تم تطبيق (32) اختبار لقياس المهارات الهجومية عليهم وبعد استخدام اسلوب التحليل العاملي بطريقة التدوير المتعمد توصلت الدراسة الى (6) عوامل هي ( التصويب القريب .والبعيد والمناولة القصيرة والطويلة والطبطبة .ارتباط الرشاقة بالطبطبة ) واوصت الدراسة بضرورة استخدام البطارية المستخلصة وتطبيقها على الطلبة لقياس مستوى الاداء المهاري بكرة اليد .

دراسة الرحالة (2006) هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مستوى اللياقة البدنية والى بناء معايير لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (65) طالبة وتم ترشيح (5) عناصر لقياس اللياقة البدنية ممثلة في التحمل العضلي والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل النفسي وتم استخدام المتوسطات الحساسية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والدرجات المعيارية المثبتة. وأشارت نتائج الدراسة الى وجود انخفاض في عنصر التحمل العضلي والمرونة، كما تم

التوصل الى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام باللياقة البدنية البدنية عن طريق زيادة عدد المواد العملية في الخطة الدراسية بضرورة استخدام المعايير المستخدمة من نتائج الدراسة في قياس عمليات التحصيل والتشخيص والتوجيه والمتابعة والتقويم.

وفي دراسة شبر وآخرون (2005) والتي هدفت الى بناء مستويات معيارية لاختبارات القبول للطلبات في قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين وبلغ عدد العينة (201) طالبة من الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية البدنية في جامعة البحرين خلال العام الدراسي (2003) اذا تم تطبيق اختبار القدرات البدنية والذي احتوى على (8) اختبارات تقيس الحالة البدنية للاناث، 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 وبانواعه 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 بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجات المعيارية والمئينية، كما تم بناء مسطرة مدرجة من (10) درجات واوصى الباحث باعتماد المعايير التي تم التوصل اليها لتحديد مستوى المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة واختبار وتقييم الاداء للاعبين وفق المعايير المستخدمة .

دراسة الفرطوسي (2004) هدفت الى تحديد بعض المؤشرات المهارية والبدنية والجسمية عند اختيار ناشىي الكرة السلة باعمار (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 معايير ومستويات للمحددات المهارية والبدنية والجسمية المستخلصة.

دراسة حسين وابو زرع (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 تطوعو للمشاركة في هذه الدراسة واستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الدراسة. وقد توصلت الدراسة الى وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية اضافة الى ذلك اظهرت الدراسة ان غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية.

واوصى الباحثان بضرورة اعتماد المستويات المعيارية والمعدة لتقييم الطلبة تقيما موضوعيا وتكرار اجراء الاختبارات على تلك العناصر بين فترة واخرى لتعرف على التقدم الحاصل في مستور اللياقة البدنية للطلبة.

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

دراسة عكور (2001) هدفت هذه الدراسة الى بناء مستويات معيارية مئنية للاختبارات المهارية بكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ةاستخدم الباحث المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي ، وتم اختيار عينة البحث من الطالبات المسجلات لمساق نظريات التدريب بالكرة الطائرة للفصل الدراسي الثاني (2010) والبالغ عددهم (34) طالبة من الاناث، وتم تطبيق بطارية الاختبار المكونة من ستة اختبارات تقيس دقة 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 ( Degenhardt and Smith،Peterson، 2003) دراسة بعنوان مستوى الارتباط بين مستوى التمارين الاعتيادية ومستوى الصحة واللياقة البدنية الحالية لطلاب السنة الأولى في كلية الطب على عينة عمديه 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 الأوكسجين، 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 سابقا لنفس الفئات، وقد توصل الباحثون الى نتيجة أن طلاب السنة الأولى في كلية الطب يتمتعون بمستوى لياقة بدنية ممتازة حيث كان هناك ارتباط ايجابي مع الحالة الصحية لفترة دخولهم الجامعة .

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

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

#### التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال اطلاع وتحليل الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسات، كما ان هذه الدراسة أشارت الى أهمية وضع المستويات والمعايير والاستفادة منها إضافة الى معظم الدراسات استخدم



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

#### مدى أستفادة الباحث من الدراسات السابقة:

في ضوء ما اشارت اليه الدراسات السابقة المشابهة المرجعية استناد 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 الانثروبومترية 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 مايلي:

تعد هذه الدراسة الاولى من نوعها في الوطن العربي على حد علم الباحث والتي تناولت بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية بالاضافة 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 اللازمة
- اختيار المساعدين
- التجربة الاستطلاعية
- صدق الاختبارات
- ثبات الاختبارات
- المعالجات الاحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والاجراءات

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

#### منهج الدراسة:

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

#### مجتمع الدراسة:

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

#### عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من (190) طالبا و (174) وطالبة موزعون على أربع كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، والجدولين رقم (2)، و(3) يوضحان خصائص العينة من حيث متغيرات الجامعة والعمر والطول والوزن.

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

الجامعة العربية الامريكية ن = 34		جامعة القدس ن = 52		جامعة خضوري ن = 52		جامعة النجاح ن = 52		الجامعات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المتغيرات
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 وفقا لمتغيرات الجامعة والعمر والوزن والطول (ن = 174)

الجامعة العربية الامريكية ن = 23		جامعة القدس ن=47		جامعة خضوري ن=52		جامعة النجاح ن = 52		الجامعات المتغيرات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.21	18.04	0.41	18	0.29	18	0.29	18	العمر (سنة)
2.24	1.64	3.14	1.65	3.37	1.65	2.77	1.64	الطول (سم)
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

الاختبار	العنصر	الرقم
ثني الجذع من الجلوس طويلا	المرونة	1
جري الزجراج بين الحواجز (30) م	الرشاقة	2
عدو (30) م	السرعة	3
الضغط (30) ث	القوة العضلية	4
جري (1500) متر	التحمل	5
التصويب داخل مستطيلات	الدقة	6

• 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

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

ادوات الدراسة:

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

الجدول رقم (5): أدوات القياس المستخدمة في الدراسة

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

والملاحق (3) يوضح وصف الاختبارات البدنية والمهارية.

## أجراءات 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 وأماكن 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 تحضيرى مع طلبة تخصص التربية الرياضية في كليات واقسام التربية الرياضية التي تمثل عينة الدراسة لتوضيح الية العمل وبعض النقاط المهمة في الدراسة وشرح الية الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية .
- تصميم جدول للجامعات الفلسطينية لتفريغ نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وبذلك يسهل التعامل معها احصائيا.
- التأكد من جميع الجامعات التي ستجري عليها الاختبارات توفير جميع الادوات اللازمة لاجراء الاختبارات.

## اختيار المساعدين:

- قام الباحث باجراء الدراسة بالاستعانة ب( 5 ) معلمين في مجال التربية الرياضية، والاجتماع معهم لتوضيح الية اجراء الاختبارات والملحق ( 6 ) يوضح اسماءهم واماكن عملهم.

## التجربة الاستطلاعية :

- قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الواقعة من 2015/11/10 ولغاية يوم 2015/11/15 على عينة من مجتمع الدراسة تم اختيارها من الطلبة المميزين وغير المميزين من جامعة النجاح الوطنية والتي تم استبعادها من عينة الدراسة، بهدف ايجاد معاملات الصدق

والثبات للاختبارات بالإضافة للتعرف الى مدى صعوبة هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة الدراسة.

#### صدق الاختبارات:

للتأكد من صدق اختبارات اللياقة البدنية والاختبارات المهارية، تم استخدام الصدق التمييزي لعينة استطلاعية مكونة من 15 طالبا مميزا و 15 طالبا غير مميزا، واستخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمقارنة بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

#### الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لدلالة 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 أفراد المجموعة المميزة المكونة من 15 طالبا، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني أسبوعا، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك.

جدول رقم (7): نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة 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 تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين ( 0.69 و 0.90) وهي جيدة لأغراض الدراسة.

## المعالجات الاحصائية :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء .
- الرتب المثنية.
- 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. وبناء 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
القوة 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 الانحرافات المعيارية وأن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين  $(1 \pm)$  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

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

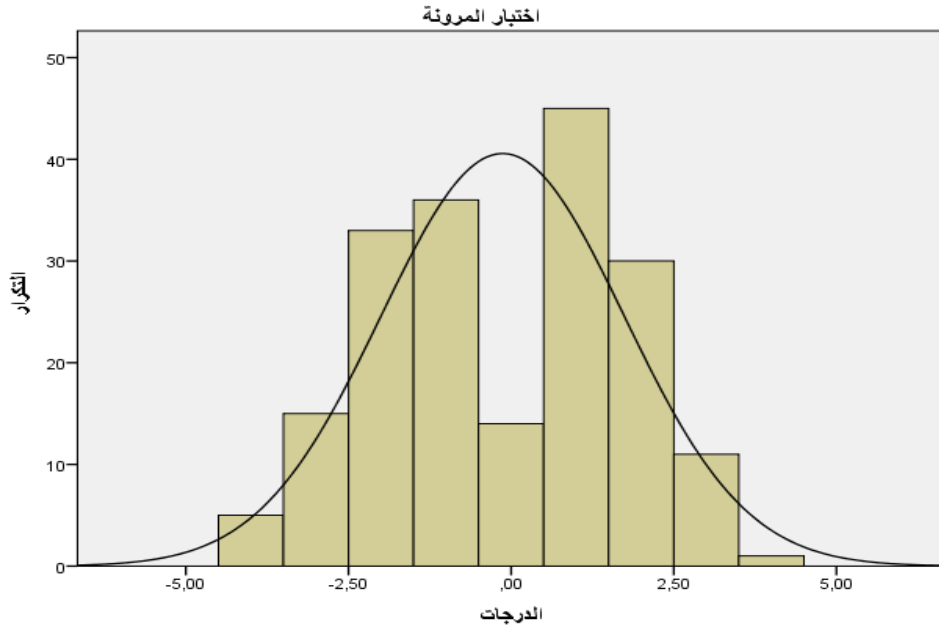
يتضح من الجدول رقم (9) أن الدرجة الخام لاختبار المرونة (2) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (3-) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار الرشاقة (1) التي تقابل المئين (40) فأقل تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (3) التي تقابل المئين (80) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار السرعة (6.69) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (4.21) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار القوة العضلية (18) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (26) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار التحمل (16.70) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (11.17) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار الدقة (1) التي تقابل المئين (20) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء.

1\_1. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار المرونة:

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

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

يتضح من الجدول رقم (10) أن مستوى الطلاب في اختبار المرونة كان ضعيفا للدرجات الخام (1،2)، وأن مستوى المرونة كان متوسطا للدرجة الخام ما بين (0، -1) درجة، وأن مستوى المرونة جيدا للدرجة الخام (-1) درجة، وكان المستوى جيد جدا للدرجة الخام (-2) درجة، وأن مستوى المرونة ممتازا للدرجة الخام (-3) درجة. والشكل البياني رقم (1) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار المرونة.



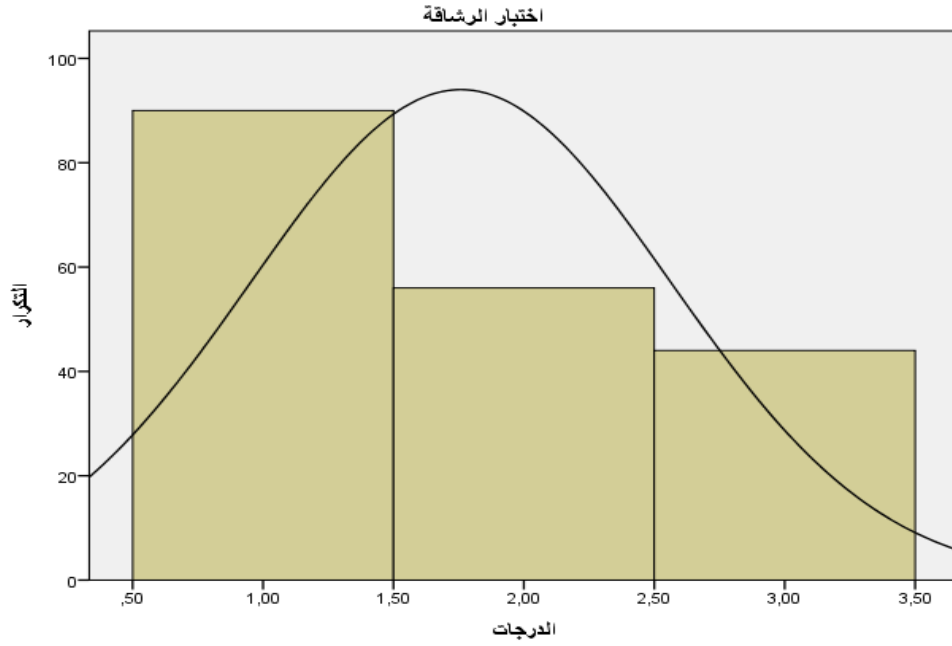
الشكل رقم (1): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار المرونة

## 2-1. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الرشاقة:

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

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

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



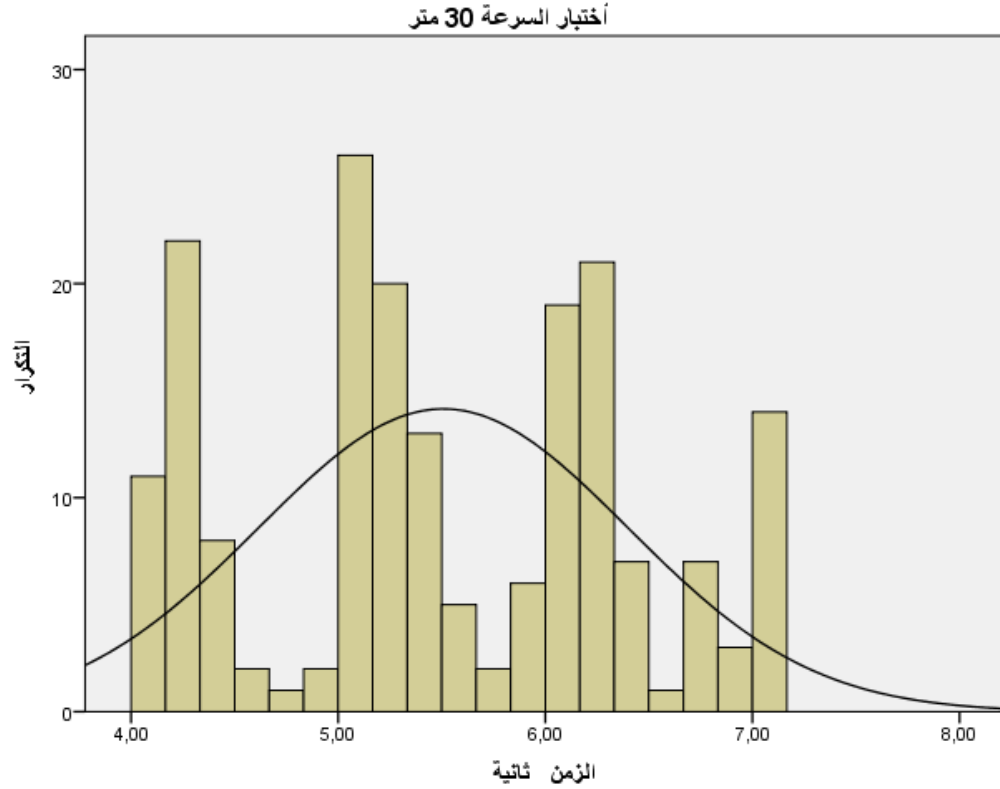
الشكل رقم (2): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الرشاقة

### 1\_3. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار السرعة 30:

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

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

يتضح من الجدول رقم (12) أن مستوى السرعة للطلاب كان ضعيفا للزمن ( 5.91 فأكثر) ثانية، وكان المستوى متوسطا للزمن المتراوح بين (5.90 - 5.21) ثانية، وكان مستوى السرعة جيدا للزمن الذي يتراوح بين (5.20 - 5.11) ثانية، وكان المستوى جيد جدا للزمن ما بين (4.22 - 5.10) ثانية، وأن مستوى السرعة كان ممتازا للزمن (4.21 فأقل) ثانية. والشكل البياني رقم (3) المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار السرعة 30 متر.



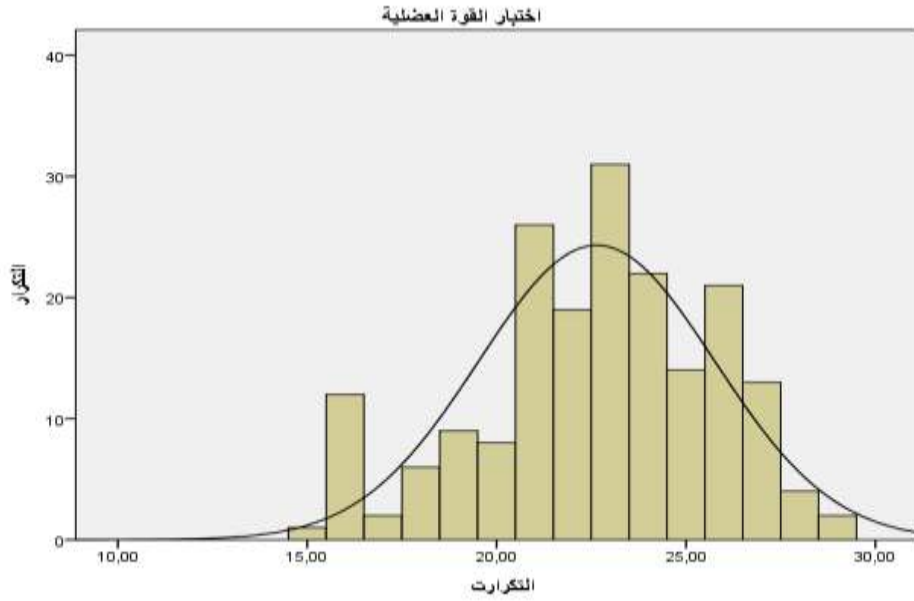
الشكل رقم (3): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار السرعة 30 متر

#### 1\_4. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار القوة العضلية:

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

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

يتضح من الجدول رقم (13) أن مستوى الطلاب في اختبار القوة العضلية كان ضعيفا للدرجات الخام (22 فأقل) تكرارا، وأن مستوى القوة العضلية كان متوسطا للدرجة الخام ما بين (23 – 22) تكرارا، وكان مستوى القوة العضلية جيدا للدرجة الخام (24) تكرارا، وأن مستوى القوة العضلية كان جيدا للدرجة الخام (25) تكرارا، وأن المستوى الممتاز للقوة العضلية كان للدرجة الخام (26) فأكثر) تكرارا. والشكل البياني رقم (4) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار القوة العضلية.



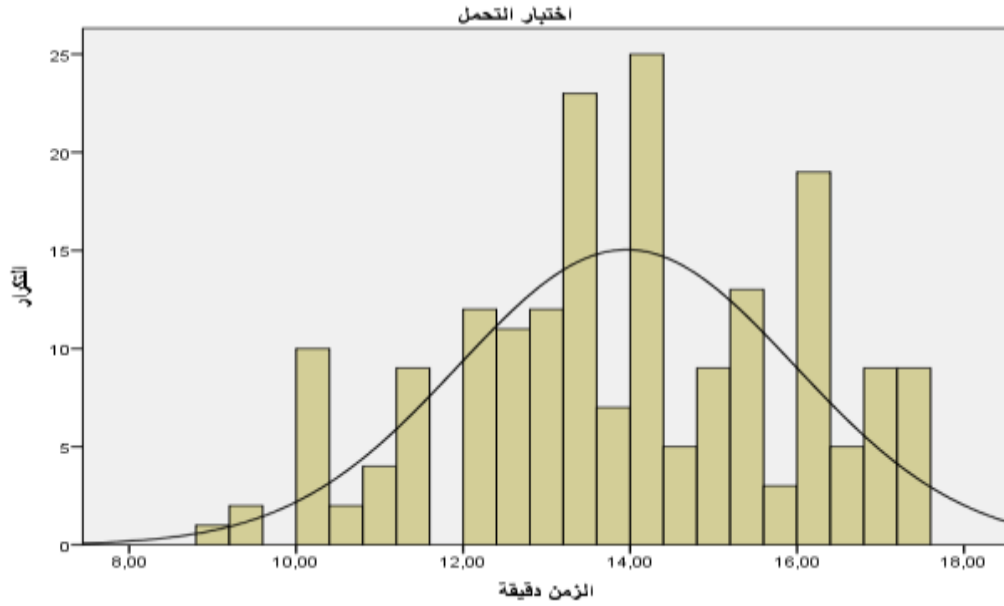
الشكل رقم (4): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار القوة العضلية

### 1\_5. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار التحمل

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

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

يتضح من الجدول رقم (14) أن مستوى الطلاب في اختبار التحمل كان ضعيفا للزمن (14.30) فأكثر دقيقة، وكان المستوى متوسطا للزمن الذي يتراوح بين (13.41 - 14.09) دقيقة، وكان مستوى التحمل جيدا للزمن ما بين (12.26 - 13.40) دقيقة، وكان المستوى جيد جدا للزمن ما بين (11.18 - 12.25) دقيقة، وأن مستوى التحمل كان ممتازا (11.17 فأقل) دقيقة. والشكل البياني رقم (5) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار التحمل.



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

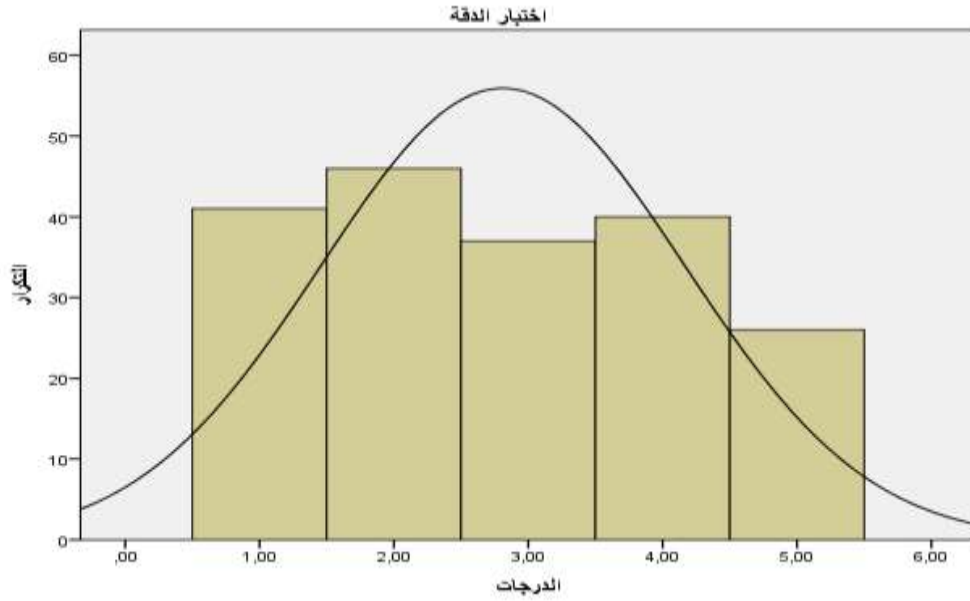
## 1\_6. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار الدقة:

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

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

يتضح من الجدول رقم (15) أن مستوى الطلاب في اختبار الدقة كان ضعيفا للدرجات الخام (1)، (2) درجة، وكان مستوى الدقة متوسطا للدرجة الخام (3) درجة، وأن مستوى الدقة كان جيدا للدرجة الخام (4) الدرجة، وكان المستوى جيد جدا للدرجة الخام (5) درجة. والشكل البياني رقم (6) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار الدقة.





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

### ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

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

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء من أجل معرفة إمكانية بناء المستويات المعيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطلقات المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، ونتائج الجدول رقم (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 للطلقات كما هو موضح في الجداول رقم ( 18، 19، 20، 21، 22، 23).

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

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

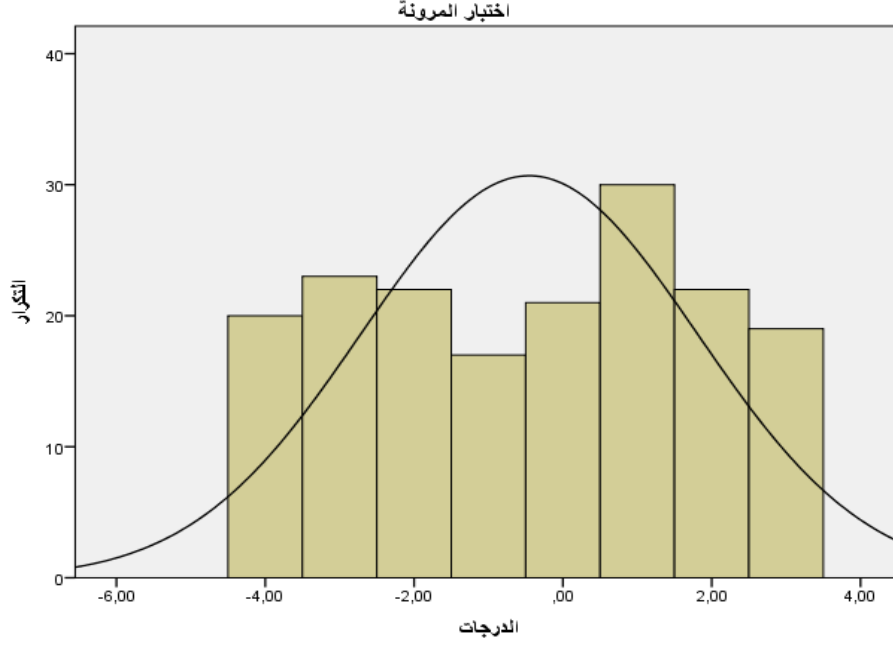
يتضح من الجدول رقم (17) أن الدرجة الخام لاختبار المرونة (3) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (-4) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار الرشاقة (1) التي تقابل المئين (40) فأقل تمثل أدنى أداء، وأن الدرجة الخام (3) التي تقابل المئين (80) فأكثر تمثل أعلى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

## 1\_2. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار المرونة:

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

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

يتضح من الجدول رقم (18) أن مستوى الطالبات في اختبار المرونة كان ضعيفا للدرجات الخام (1، 2، 3) درجة، وأن مستوى المرونة كان متوسطا للدرجة الخام (0، 1) درجة، وأن مستوى المرونة جيدا للدرجة الخام (-2) درجة، وكان المستوى جيدا للدرجة الخام (-3) درجة، وأن مستوى المرونة ممتازا للدرجة الخام (-4) درجة. والشكل البياني رقم (7) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار المرونة.



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

## 2\_2. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار الرشاقة:

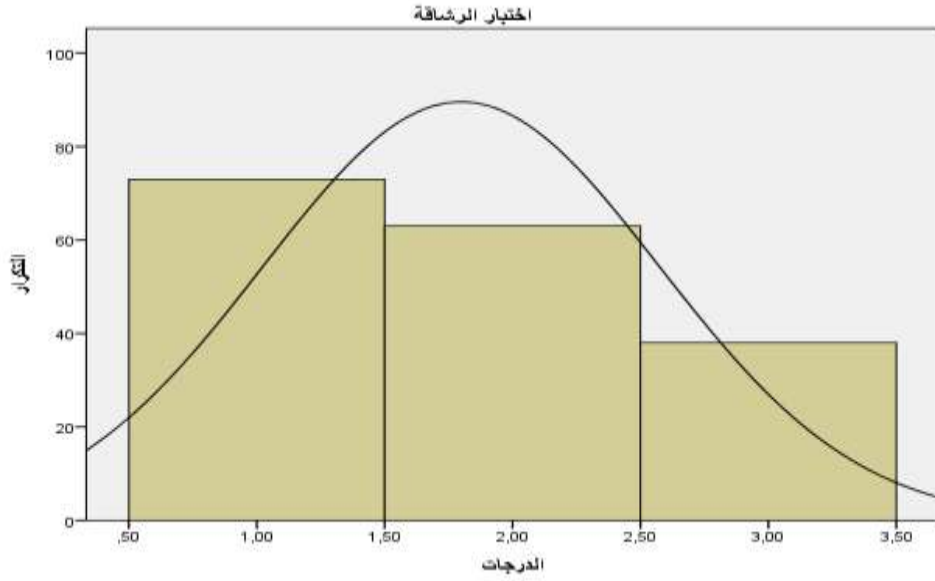
الجدول رقم (19): المستويات المعيارية للطالبات في اختبار الرشاقة

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

يتضح من الجدول رقم (19) أن مستوى الطالبات في اختبار الرشاقة كان ضعيفا للدرجة الخام (1) درجة،

وأن مستوى الرشاقة كان جيدا للدرجة الخام (2) درجة، وأن مستوى الرشاقة كان جيدا للدرجة الخام

(3) درجة. والشكل البياني رقم (8) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار الرشاقة.



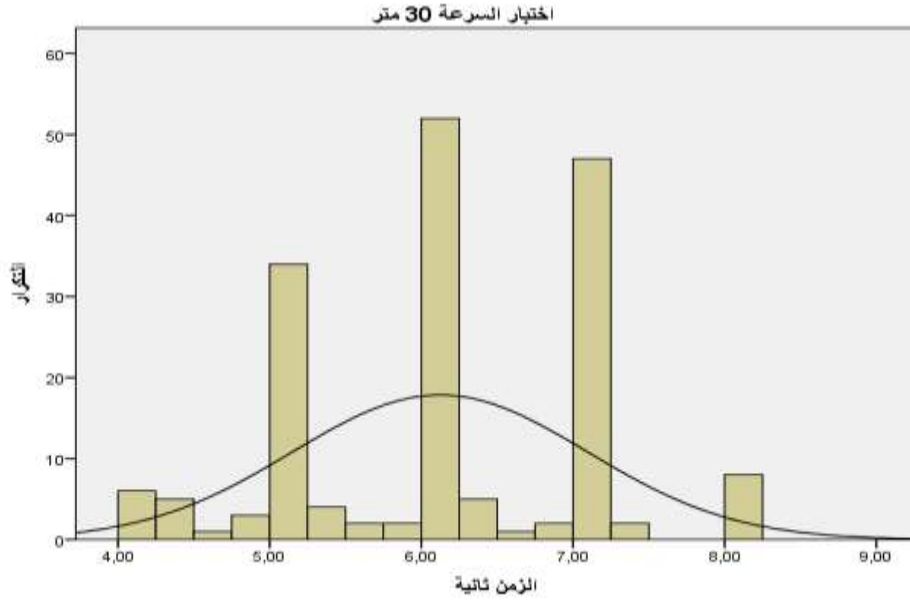
الشكل رقم (8): المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار الرشاقة

### 2\_3. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار السرعة 30:

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

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

يتضح من الجدول رقم (20) أن مستوى الطالبات في اختبار السرعة 30 متر كان ضعيفا للزمن ( 6.21 فأكثر) ثانية، وكان المستوى متوسطا للزمن الذي يتراوح بين (6.20 - 6.04) ثانية، وكان مستوى السرعة جيدا للزمن ما بين (6.03 - 5.14) ثانية، وكان المستوى جيد جدا للزمن المتراوح بين (5.13 - 5.03) ثانية، وأن مستوى السرعة كان ممتازا للزمن (5.02 ثانية) فأقل. والشكل البياني رقم (9) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار السرعة 30 متر.



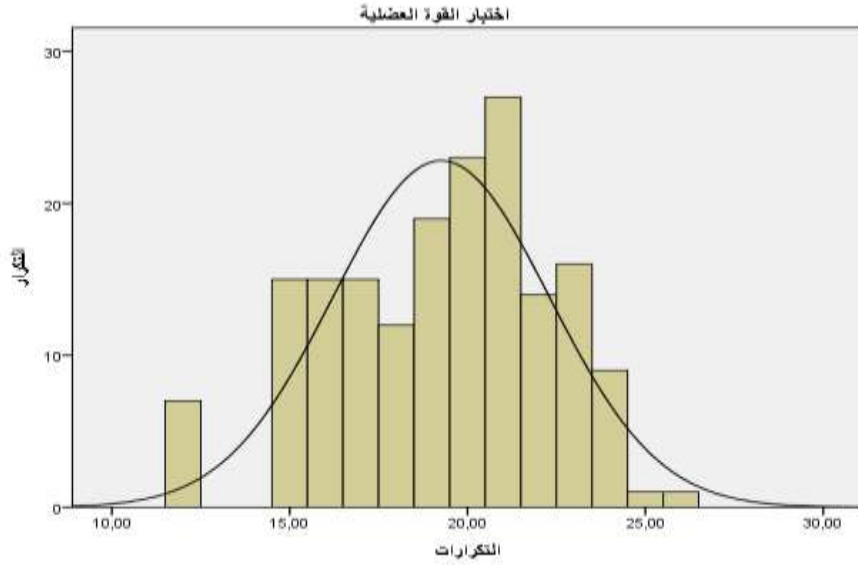
الشكل رقم (9): المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار السرعة 30 متراً

## 2\_4. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار القوة العضلية:

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

90 فأكثر ممتاز	89.99 – 80 جيد جداً	79.99 – 70 جيد	69.99 – 40 متوسطاً	39.99 – 0 ضعيف	المستويات
23 فأكثر	22	21	20	19 فأقل	الدرجة الخام (تكرارات)

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 جيداً للدرجة الخام (22) تكراراً، وأن المستوى الممتاز للقوة العضلية كان للدرجة الخام (23) فأكثر) تكراراً. والشكل البياني رقم (10) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار القوة العضلية.



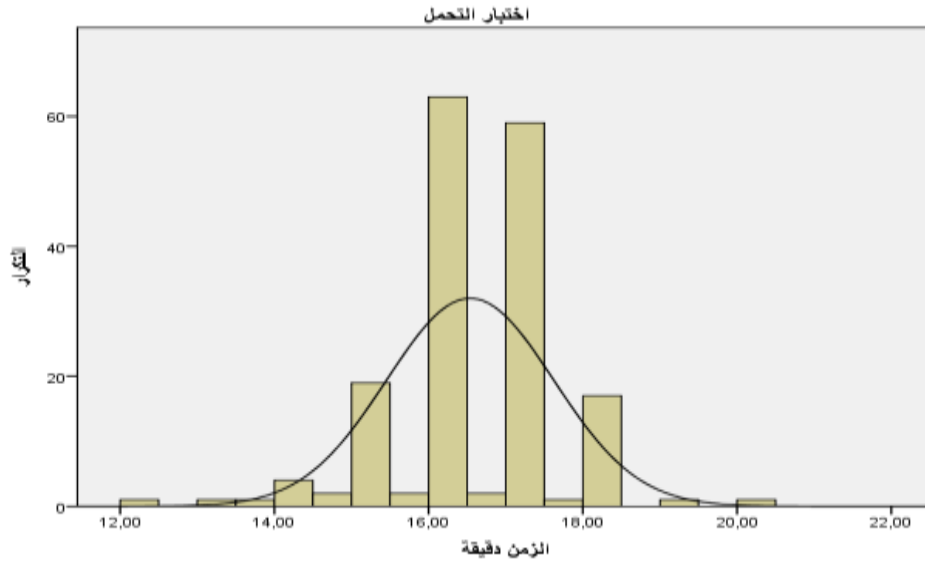
الشكل رقم (10): المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار القوة العضلية

## 2- 5. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار التحمل:

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

المستويات	39.99 - 0	59.99 - 40	79.99 - 60	89.99 - 80	90 فأكثر
	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	
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 ضعيفا للزمن (17.03 فأكثر) دقيقة، وكان المستوى متوسطا للزمن ما بين (16.30 - 17.02) دقيقة ، وكان مستوى التحمل جيدا للزمن ما بين (16.03 - 16.29) دقيقة، وكان المستوى جيد جدا للزمن الذي يتراوح بين ( 15.06 - 16.02) دقيقة، وأن مستوى التحمل كان ممتازا للزمن (15.05 فأقل) دقيقة. والشكل البياني رقم (11) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار التحمل.



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

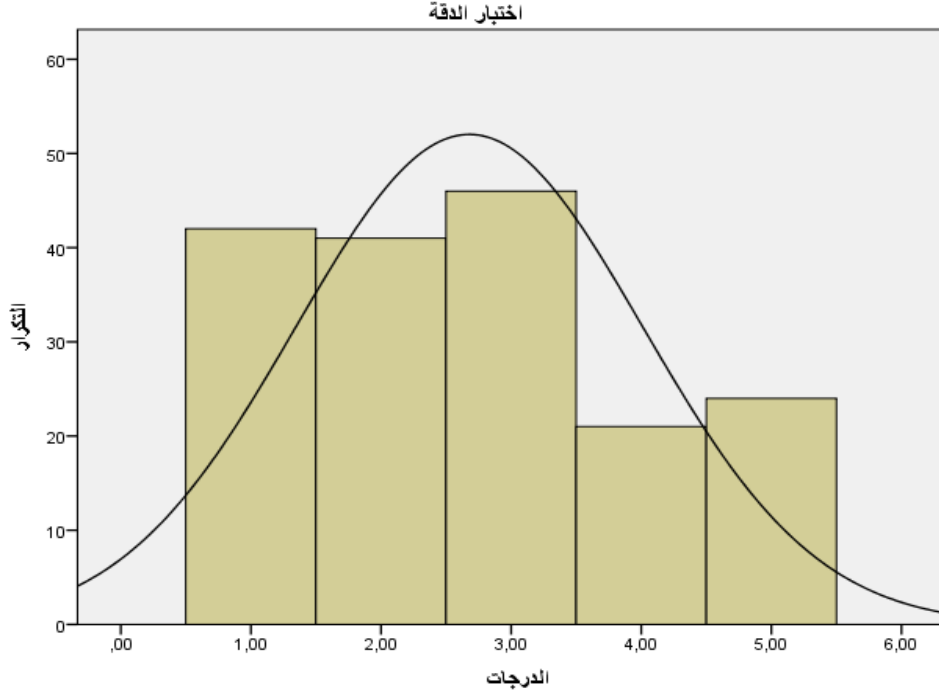
## 2\_6. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار الدقة:

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

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

يتضح من الجدول رقم (23) أن مستوى الطالبات في اختبار الدقة كان ضعيفا للدرجات الخام (1)، (2) درجة، وكان مستوى الدقة متوسطا للدرجة الخام (3) درجة، وأن مستوى الدقة كان جيذا للدرجة الخام (4) درجة، وكان المستوى جيد للدرجة الخام (5) درجة. والشكل البياني رقم (12) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار الدقة.





الشكل رقم (12): المنحنى الطبيعي للطالبات 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؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء من أجل معرفة إمكانية 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  $(1 \pm)$  في جميع الاختبارات المهارية للطلاب، ما 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 (25): الرتبة المئينية للاختبارات المهارية (ن=190)

الاختبارات	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 فأكثر	22	5	5	5

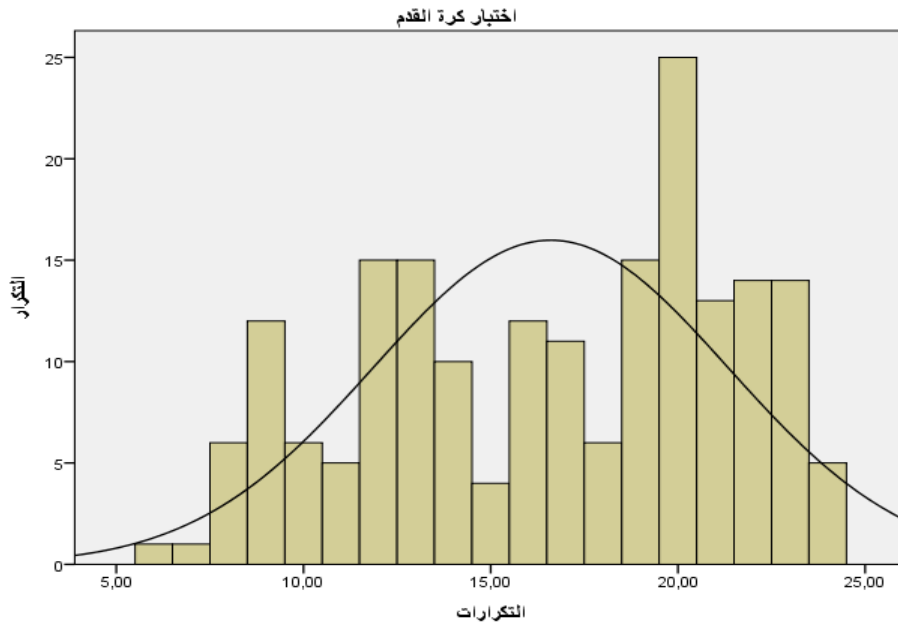
يتضح من الجدول رقم (25) أن الدرجة الخام لاختبار كرة القدم (9) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء، وأن الدرجة الخام (22) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء، وأن الدرجة الخام لاختبار كرة السلة (1) والتي تقابل المئين (20) فأقل تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر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

المستويات	39.99 - 0	-40 59.99 متوسط	79.99-60	89.99_80	90 فأكثر ممتاز
الدرجة الخام (تكرارات)	اقل من 16	18 - 16	20 ، 19	21	22 فأكثر

يتضح من الجدول رقم (26) أن مستوى الطلاب في اختبار كرة القدم كان ضعيفا للدرجة الخام (أقل من 16) تكرارا، وكان المستوى متوسطا للدرجة الخام ما بين (16 - 18) تكرارا، وأن مستوى الأداء كان جيدا للدرجة الخام (19، 20) تكرارا، وكان مستوى الأداء جيدا للدرجة الخام (21)، وأن المستوى الأفضل للاداء ( 22 تكرارا) فأكثر. والشكل البياني رقم (13) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة القدم.



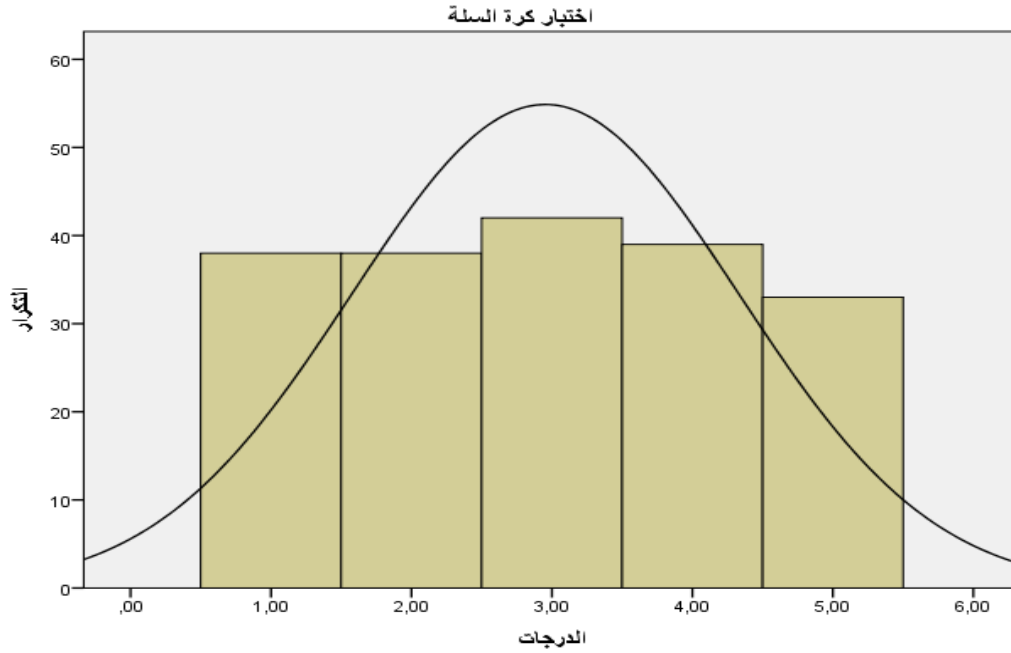
شكل رقم (13): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة القدم

### 3\_2. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة السلة:

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

المستويات	0 - 39.99	40 - 69.99	70 - 89.99	90 فأكثر
الدرجة الخام (درجة)	1، 2	3 متوسط	4 جيد	5 جيدا جدا

يتضح من الجدول رقم (27) أن مستوى الطلاب في اختبار كرة السلة 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 (14) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة السلة.



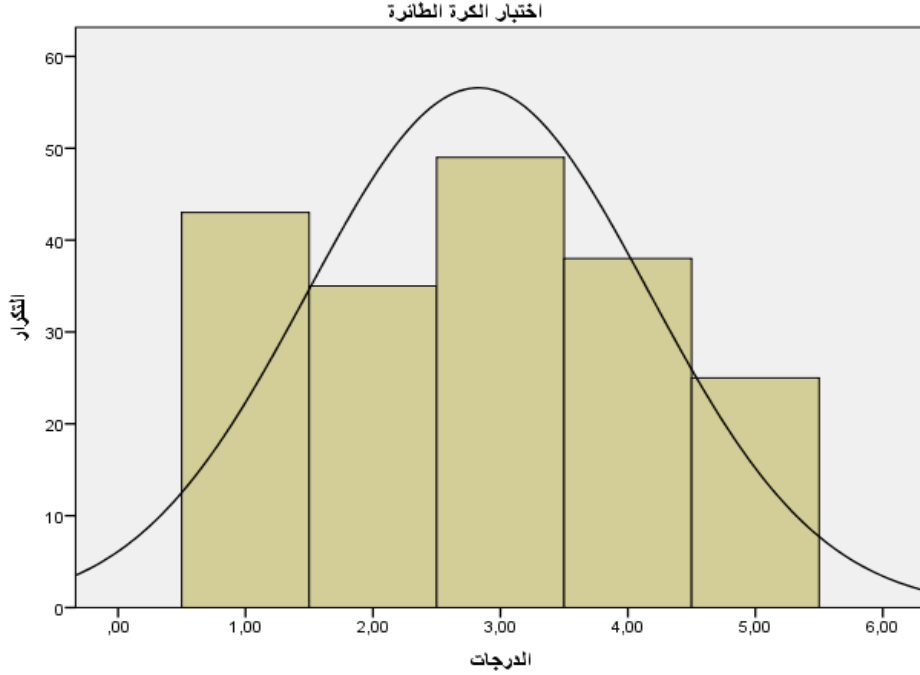
شكل رقم (14): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة السلة

### 3\_3. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة الطائرة:

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

المستويات	0 - 39.99	40 - 69.99	70 - 89.99	90 فأكثر
الدرجة الخام (درجة)	1، 2	3 متوسط	4 جيد	5 جيدا جدا

يتضح من الجدول رقم (28) أن مستوى الطلاب 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 جيدا للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (15) يبين المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة الطائرة.



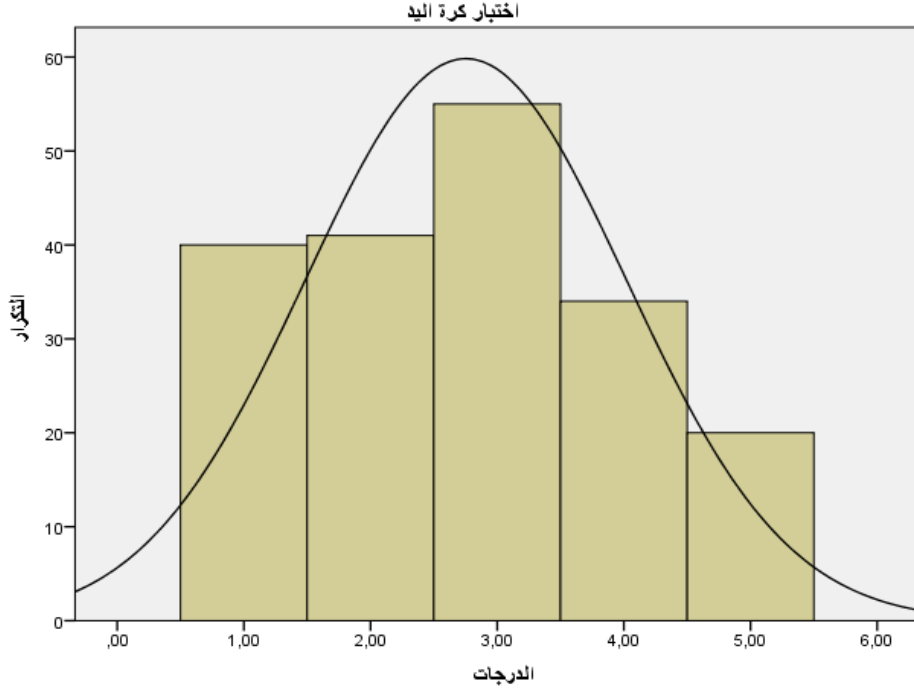
الشكل رقم (15): المنحنى الطبيعي للطلاب في اختبار كرة الطائرة

### 3\_4. المستويات المعيارية للطلاب في اختبار كرة اليد:

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

المستويات	39.99 - 0	69.99 - 40	89.99 - 70	90 فأكثر
الدرجة الخام (درجة)	2، 1	متوسط	جيد	جيدا جدا
	2، 1	3	4	5

يتضح من الجدول رقم (29) أن مستوى الطلاب في اختبار كرة اليد 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 جيدا 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

#### رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلقات المتدمات 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 الاختبارات المهارية للطلقات المتدمات 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 للطلقات في الاختبارات المهارية المستخدمة كما هو موضح في الجداول رقم ( 32، 33، 34، 35).

الجدول رقم (30): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلّبات 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 الإنحرافات المعيارية وأن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (  $1 \pm$  ) في جميع الاختبارات المهارية للطلّبات، ما يؤكد أن نتائج أفراد عينة الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي المعتدل، ويدل على تجانس افراد عينة الدراسة في هذه الاختبارات المستخدمة، وبالتالي يمكن بناء المستويات المعيارية لها.

#### الجدول رقم (31): الرتبة المئينية للطلّبات في الاختبارات المهارية

الاختبارات	رتبة 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

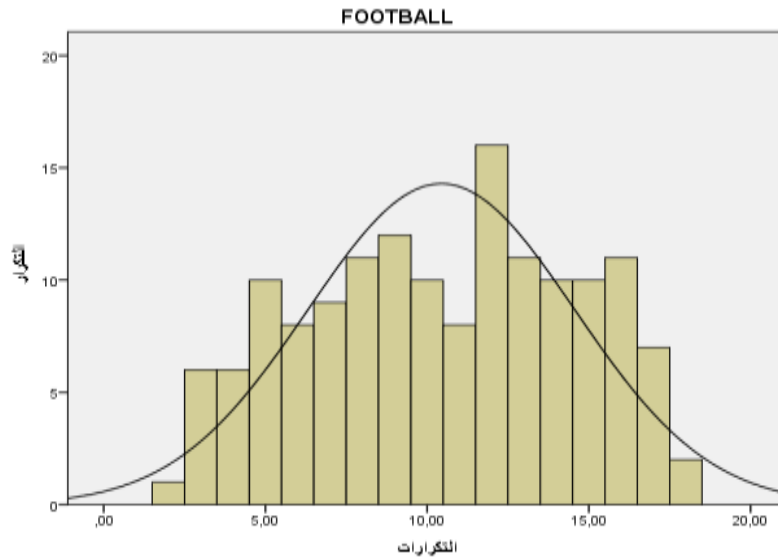
تمثل أعلى أداء، والدرجة الخام لاختبار كرة اليد (1) والتي تقابل المئين (20) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (5) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء.

#### 4\_1. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار كرة القدم:

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

المستويات	39.99 - 0	-40	79.99-60	89.99_80	90 فأكثر
	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	ممتاز
الدرجة الخام (تكرارات)	اقل من 9	11 -9	14 -12	15	16

يتضح من الجدول رقم (32) أن مستوى الطالبات في اختبار كرة القدم كان ضعيفا للدرجة الخام (أقل من 9) تكرارا، وكان المستوى متوسطا للدرجة الخام ما بين (9 - 11) تكرارا، وأن مستوى الأداء كان جيدا للدرجة الخام (12 - 14) تكرارا، وكان مستوى الأداء جيدا للدرجة الخام (15) تكرارا ، وأن المستوى الأفضل للاداء ( 16 تكرارا) فأكثر. والشكل البياني رقم (17) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة القدم.



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

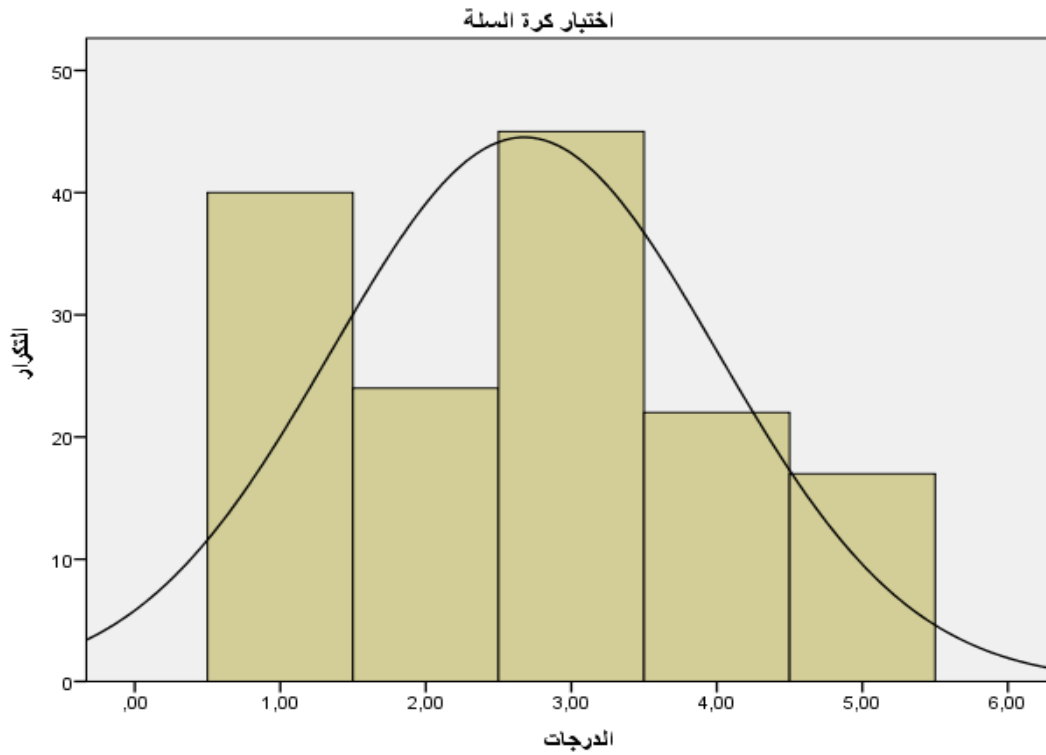


#### 2\_4. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار كرة السلة:

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

المستويات	39.99 - 0	69.99-40	89.99-70	90 فأكثر
الدرجة الخام (درجة)	2، 1	متوسط	جيد	جيذا جدا
	2، 1	3	4	5

يتضح من الجدول رقم (33) أن مستوى الطالبات في اختبار كرة السلة كان ضعيفا للدرجات الخام (1، 2) درجة، وكان مستوى الأداء متوسطا للدرجة الخام (3) درجات، وأن مستوى الأداء كان جيذا للدرجة الخام (4) درجات، وكان المستوى الأفضل للأداء جيد جدا للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (18) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة السلة.



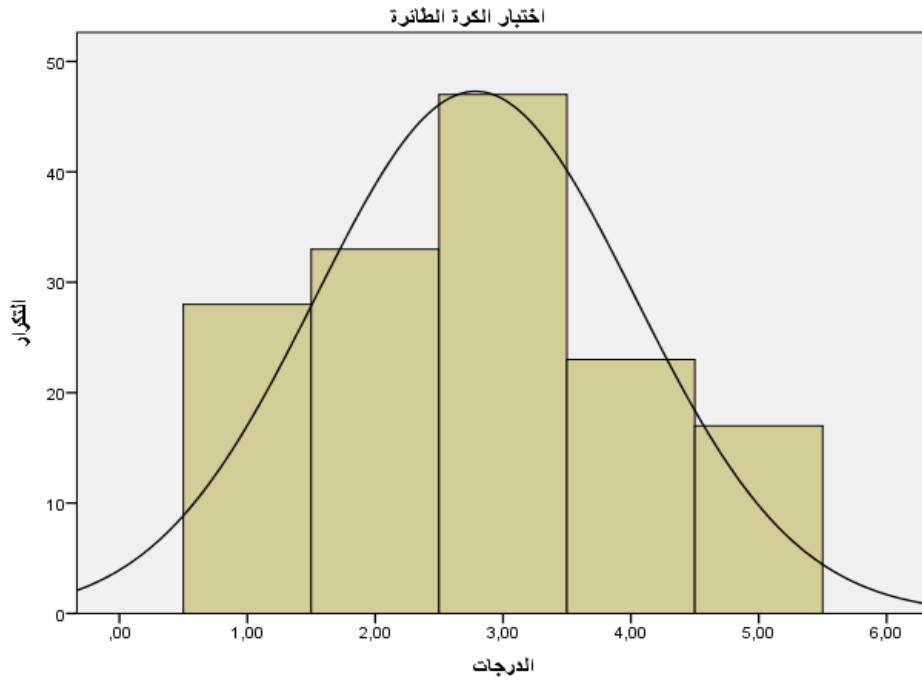
شكل رقم (18): المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة السلة

#### 4\_3. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار كرة الطائرة:

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

المستويات	39.99 - 0	69.99-40	89.99-70	90 فأكثر
الدرجة الخام (درجة)	2، 1	متوسط	جيد	جيدا جدا
	1، 2	3	4	5

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 جيدا للدرجة الخام (5) درجات. والشكل البياني رقم (19) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة الطائرة.



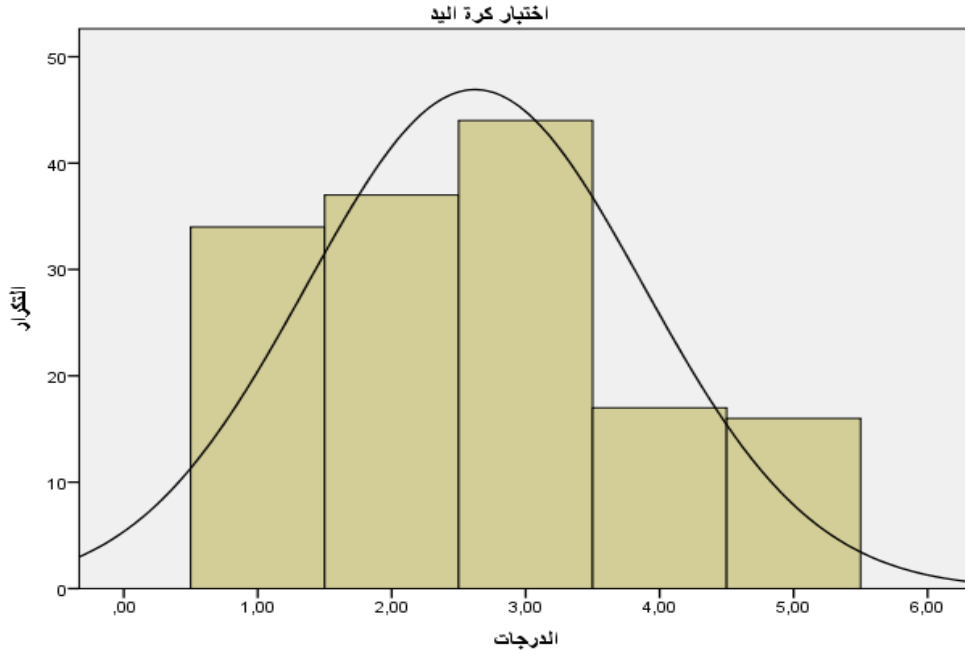
الشكل رقم (19): المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة الطائرة

#### 4\_4. المستويات المعيارية للطالبات في اختبار كرة اليد:

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

المستويات	39.99 - 0	69.99-40	89.99-70	90 فأكثر
الدرجة الخام (درجة)	2، 1	متوسط	جيد	جيدا جدا
	1، 2	3	4	5

يتضح من الجدول رقم (35) أن مستوى الطالبات في اختبار كرة اليد 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 (20) يبين المنحنى الطبيعي للطالبات في اختبار كرة اليد.



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

## مناقشة النتائج

أولاً: 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 المعتدل في جميع الاختبارات.

وأظهرت نتائج الجدول رقم (9) الرتب المئينية 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 وأبوزمق (2011) ودراسة الخصاونة (2009) ودراسة الهادي (2001)، حيث أظهرت نتائجها إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية. فعلا سبيل المثال اختبار المرونة، جاءت نتائج الدراسة متفقة مع دراسة الحليق وأبو زمق (2011) التي أظهرت نتائجها إمكانية بناء المستويات المعيارية والرتب المئينية لاختبار المرونة، حيث كان مستوى الطلاب متوسطا أو أقل من المتوسط في هذا الاختبار. ويعزو 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 المئينية التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية تتصف بالموضوعية والملائمة لتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية للطلاب المرشحين للقبول في أقسام التربية الرياضية، حيث تأخذ بعين الاعتبار لجميع المستويات والدرجات الخام الواردة وغير الواردة في الجداول السابقة، وبالتالي من الممكن استخدامها في تقييم الطلاب المتقدمين لاختبار القبول.

## ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

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

أظهرت نتائج الجدول رقم (16) إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية للطالبات المتقدمات لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية أكبر من الانحرافات المعيارية وتخضع للتوزيع الطبيعي المعتدل في جميع الاختبارات. وأظهرت نتائج الجدول رقم (17) الرتب المئينية التي تم التوصل إليها للطالبات في اختبارات اللياقة البدنية، والتي بناء عليها حددت المستويات المعيارية للطالبات 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، نظرا لعدم وجود معايير معده مسبقا 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 شبروأخرون (2005) ودراسة الهادي (2001)، حيث اظهرت نتائجها امكانية بناء المستويات المعيارية والرتب المئينية في جميع الاختبارات البدنية وكذلك توزيع عينات الدراسة على المستويات المختلفة. ومن الأمثلة على ذلك اختبار المرونة، أظهرت نتائج دراسة الحليق وأبو زمع (2011) أن مستوى الطالبات الإناث كان ضمن المستوى المتوسط ولكن نسبتهم أكبر من نسبة الذكور من نفس المستوى، وهذا ما توصلت اليه 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 جدا في جميع اختبارات اللياقة البدنية

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

### ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

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

وأظهرت نتائج الجدول رقم (25) الرتب المئينية التي تم التوصل إليها للطلّاب في الاختبارات المهارية، والتي بناء عليها حددت المستويات المعيارية لهم في جميع الاختبارات المهارية كما تم عرضها في الجداول (26، 27، 28، 29). وتتفق نتائج الدراسة مع دراسات كل من الشطرات (2009) ودراسة الهيّتي (2005) ودراسة الفرطوسي (2004) ودراسة غزال (2007)، حيث أظهرت نتائجها المستويات المعيارية والرتب المئينية في الألعاب الرياضية المختلفة. وعلى سبيل المثال الكرة الطائرة، جاءت نتائج الدراسة متفقة مع دراسة الشطرات (2009) التي أشارت أن مستوى الطّلاب كان متوسطاً في المهارات الأساسية للكرة الطائرة لدى الطّلاب 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 الآونة الأخيرة واقتصارها على مناطق محدودة. ويرى الباحث ضرورة بناء المستويات المعيارية للاختبارات المهارية للطلّاب 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 الطّلاب بموضوعية، حيث أن مستوى الطّلاب متبايناً واختيارهم الذي يبنى على الملاحظة ليس كافياً، وأن ما يرغب بعض الطّلاب غير الرياضيين على التقدم لاختبار القبول

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

وأظهرت نتائج الجدول رقم (31) الرتب المئينية التي تم التوصل إليها للطلبات في الاختبارات المهارية، والتي بناء عليها حددت المستويات المعيارية للطلبات في جميع الاختبارات كما تم عرضها في الجداول (32، 33، 34، 25). وتتفق 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 الطالبات 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 وتطبيقها في اختبار القبول للطلبات، وذلك بسبب عدم اهتمام المدارس والأندية بممارسة الرياضة بانتظام للطلبات واللاعبات، ولعدم وجود مستويات معيارية لتقييم الطالبات في اختبار القبول في الجامعات الفلسطينية، وأن هذه المستويات المعيارية صالحة لتقييم 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 والطالبات المتقدمين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات.
2. تم تحديد الرتب المئينية وبناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية للطلاب والطالبات المتقدمين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات.
3. ان مستوى الطلبة المتقدمين لاختبار القبول في اقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات كان متوسطا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.
4. ان نتائج الطلبة في الاختبارات البدنية والمهارية توزعت طبيعا ضمن المنحنى الطبيعي.

## التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحث إلى التوصيات الآتية:

1. ضرورة تطبيق المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية التي تم بنائها في اختيار الطلبة المتقدمين لاختبار القبول في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
2. ضرورة تركيز معلمي ومعلمات التربية الرياضية على تطوير المستوى البدني والمهاري للطلبة في المدارس خاصة في المرحلة الثانوية، وإجراء دراسة مشابهة على المدارس والأندية.
3. اجراء هذا الاختبارات بشكل دوري وحفظها في ملفات لاختبار القبول في الجامعات واستخدامها في عملية التوجيه والارشاد 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). تاثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الاداء المهاري للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتية، (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- ابو عريضة، فايز. وعبد الحق، عماد. (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.
- الخصاونة، أمان وشوكة، نارت (2009). تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة الدراسات للعلوم التربوية.

- الخفاجي، احمد عبد الزهرة(2005). *علاقة بعض الصفات البدنية بالاداء المهاري للتصويب من القفز اماما وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد* مجلة علوم التربية الرياضي، جامعة بابل، العدد (1)، المجلد (4)، العراق.
- الرضي، كمال جميل (2008). *الرياضة لغير الرياضيين، لياقة صحة -جمال، الطبعة الاولى* الجامعة الاردنية، الاردن.
- الزغاط، جمال (2005). *تقويم اداء تلاميذ المرحلة الاعدادية في ضوء المستويات المعيارية للاستماع المؤتمرالعلمي السابع عشر، مناهج التعليم والمستويات المعيارية الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، المجلد (3)، القاهرة.*
- العويب، صالح وباسم عباس، وحسن الصغير (2003). *وضع مستويات معيارية للياقة البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة الاعدادية لبعض مدارس الزاوية المركز. مجلة التربية البدنية والرياضية الجماهيرية، جامعة السابع من ابريل ليبيا.*
- العويب، صالح وباسم وحسن الصغير (2003) *وضع مستويات كعيارية للياقة البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة الاعدادية لبعض مدارس الزاوية المركز. مجلة التربية الجماهيرية. جامعة السابع من ابريل، ليبيا.*
- العنزي وحسن (2010) *وضع درجات ومستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية. مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، مجلد (9).*
- العنوز، ليلي حبيب: *اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة البحرين. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، العراق. 1989.*
- الفرطوسي، محمد (2004) *تحديد بعض المؤشرات المهارية والبدنية والجسمية عند ناشئي كرة السلة. رسالة دكتورى غير منشورة جامعة بغداد العراق.*
- الهدابي، بدرية خلفان بن عيسى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس. (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية الدراسات العليا الجامعة الاردنية. الاردن. 2001.

-الهدابي، بدوين بن خلف (2001) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية.

-الشطرات، ذياب عبد المجيد. (2009). وضع مستويات معيارية لبعض مهارات الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية. مجلة مؤتم للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية)، المجلد 24، العدد 4، 95-120.

-الهيدي، محمد (2005) تحديد المستويات المعيارية لمهارة الارسنال وبانواعه 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 الرافيدين 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 الانسانية) مجلد (3).

-بسطويسي، احمد. (1987) الاختبارات ومبادي 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 الانسانية /المجلد (22).

-حسانين، محمد صبحي (1987). طرق بناء وتقنين الاختبارات .ج.2.ط2، القاهرة دار الفكر العربي .

- حسانين، محمد صبحي (1995). القياس والتقويم في التربية الرياضية. ج1. ط3، 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، ط4 دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (2004) القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضة ج1 القاهرة دار الفكر العربي
- حماد مفتي (2001) التدريب الرياضي الحديث. ط3. القاهرة دار الفكر العربي.
- حسين وابوزمع (2011) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية فيكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. العلوم التربوية. المجلد 38. عمان.
- حسانين، محمد (1987) طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.
- حسين، ايمان (2007) التحليل العملي للمهارات الاساسية بكرة اليد مجلة الاكاديمية العراقية.
- حسين، محمد صبحي (1992) الرياضة للجميع، علوم التربية البدنية والرياضة العدد الثالث المنامة البحرين، معهد البحرين الرياضيين.
- حسين، قاسم. (1998) أسس التدريب الرياضيين. ط1، دار الفكر، عمان
- حمادة، مفتي. (التدريب الحديث. ط1 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. ط6، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

- رضوان، محمد نصر الدين (2006) المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ط3، القاهرة، مركز الكتيب 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. ط1 دار المعارف الاسكندرية.
- سلامة ابراهيم (2001) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. ط1 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 للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك. مجلة النجاح للابحاث(ب). العلوم الانسانية. مجلد(24). ص(940-958).
- عبد الحق، عماد. (2005) دراسة مقارنة لاثر برنامجين تدريبين على تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية في فلسطين. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة البحرين، مجلد 6، عدد7.
- عبد الفتاح، ابو العلا احمد. وسيد نصر الدين: فيسولوجيا اللياقة البدنية. ط1 القاهرة: دار الفكر العربي.1993.
- عبد الفتاح، ابو العلا (1997) التدريب الرياضي للاسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي ط1، مصر.

- عبد البصير، 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). مبادئ 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 مقترحة. 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 المعارف، 2000م.
- عدس، عبد الرحمن (1999) مبادئ 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 وتقنين بطارية اختبارات ومقاييس في التربية الرياضية  
1982.

-نوري ابراهيم الشوك: بعض المحدثات الاساسية المتخصصة لناشى الكرة الطائرة في العراق  
باعمار (14-16) سنة اطروحة دكتوراة غير منشورة \_ جامعة بغداد 1996.

-نوري ابراهيم الشوك: بعض المحدثات الاساسية المتخصصة لناشئى 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 Hi gher Education .University of Baghdad .Baghad Iraq.**
- Berthold (2006) **selected aspects of the development of means volley ball the coach.**
- Butler .Janne(2000)*Urban AFRICAN-arican- American Middle school science students*.journal of Researh in seience 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 Un iversity ، National Library of Med icine ، 96 (3ptl).**

- Darwish. Kamal .(1999)**the new sports training center** . book publishing. Gairo. Egypt.
- Huber .Richard(2001) : **the Impact of Standards Guided Equity and problem solving institute on participating science teachers and their students** . school science and mathematics 101(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 , Orono ,135.
- Louisiana 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 Uneversity 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 statues 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 priciples perception of Standards in**  
**Nebraska connections .**

الملاحق

## ملحق رقم (1) الاختبارات قبل التحكيم

الأخ الدكتور: .....

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 عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال ، أرجو من حضرتكم التكرم بالأضلاع على الاختبارات بعناية وابداء ملاحظاتكم حول وملاءمتها للدراسة، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليهما، أرجو أبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الاختبارات.

مع الاحترام والتقدير وشاكرين حسن تعاونكم

الباحث: عدي عادل دراغمة

اولاً: الاختبارات البدنية:

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات	التحكم
1	المرونة	*ثني الجذع من الوقوف والجلوس طويلاً *ثني الجذع من الجلوس طويلاً *اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	
2	الرشاقة	*جري الزجراج بين الحواجز *الجري المتعرج *الجري حول الدائرة	
3	السرعة	*عدو ثلاثين متر *عدو لعشر ثواني *عدو خمسين متر	
4	القوة العضلية	*اختبار الضغط *اختبار المعدة *سرعة دوران الذراع حول السلة	
5	التحمل	*جري 1500 متر *جري 3000 متر	
6	الدقة	*التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة *التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة *التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	

ثانياً: الاختبارات المهارية:

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

ملحق رقم (2)  
الاختبارات بعد التحكيم

أولاً : الاختبارات البدنية:

الاختبارات	العنصر	
*ثني الجذع من الجلوس طولا	المرونة	
*جري الزجراج بين الحواجز (30) م.	الرشاقة	
*عدو (30)م	السرعة	
*اختبارات الضغط	القوة العضلية	
*1500م	التحمل	
التصويب داخل المستطيلات	الدقة	

ثانياً : الاختبارات المهارية:

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

### ملحق رقم (3)

#### وصف اختبارات اللياقة البدنية والمهارية

##### وصف اختبارات اللياقة البدنية التي طبقت في الدراسة :

1- اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل :

الغرض من الاختبار : قياس المرونة

الادوات : مقعد بدون ظهر ، مسطرة ، استمارة 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 وتقسّم الأرقام بحيث تكون النتيجة التي يحصل عليها الطالب /ة القريبة تكون في السالب أما ان استطاع الطالب /ة من اىصال اصابعهم الى المنطقة الابدع من أصابع قدميها تكون النتيجة بالموجب .

• يجلسو الطلبة من وضع الجلوس طولا والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين (متلاصقين على الصندوق ) على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم الطلبة بثني جذعهم للامام ولأسفل ببطء بحيث تدفع المؤشر باطراف أصابعهم الى ابدع 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 المتعرج بين الحواجز :

• الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

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

مواصفات الاختبار :

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

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

\* يؤدي نموذج امام الطلبة ذهابا وايابا لتوضيح عملية الجري بين الحواجز .  
3- قياس قوة الذراعين :

الغرض من الاختبار : قياس قوة الذراعين

الادوات ( ساعة توقيت ، مرتبة ، استمارة 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 (30م)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة

الادوات : (منطقة فضاء مناسبة طريق مستقيمة لاجراء الاختبار طولعا لايقبل عن (40) م وعرضها لايقبل عن (4) سم .

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

يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي

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 ( 1500م)

الهدف من الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي وتقدير الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين

الادوات المستخدمة : مضمار جري ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل )

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



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

طريق التسجيل :

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

6- أختبار الدقة :

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

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

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

طريقة التسجيل :

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

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

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

**وصف الاختبارات المهارية :**

1- التنطيط بالكرة :

الهدف من الاختبار : قياس عنصر الدقة في السيطرة على الكرة

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

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

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

محاولتين اعادة التنطيط بالكرة ويكتمل عدد مرات التنطيط .

طريقة التسجيل: يتم احتساب عدد مرات التنطيط بالكرة خلال الفترة الزمنية (30) ث .

2- اختبار الطريقة السلمية في كرة السلة :

الهدف من الاختبار : قياس دقة اللاعب في التصويب من الحركة

الادوات : كرة سلة .ملعب كرة سلة .استمارة تسجيل .

طريقة الاختبار :

يقف اللاعبون عند منتصف الملعب معهم كرة السلة عند اعطاء اشارة البدء يمسك بالكرة باليدين في مستوى الجذع 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 وموضوعة خلف الكرة .

التصويب على السلة باليد اليمنى على المربع الموجود على لوحة السلة في الزاوية مع ثني رسيغ اليد اليمنى للأسفل .

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 ، استمارة تسجيل .

طريقة الاختبار :

يقف اللاعب من وضع الوقوف فتحا والركبتان مثنيتان 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- التمريرة الكرياجية في كرة اليد

الهدف من الاختبار : قياس دقة التمرير

الادوات ( كرات يد .ملعب كرة يد .صافرة .استمارة تسجيل

طريق الاختبار :

يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة وترفع اليدين في مستوى الوسط وتتجهان 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 الذرايين والقدمين والتمرير .

#### ملحق رقم (4)

#### أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة
1	د. جمال أبو بشارة	أستاذ مساعد	تدريب رياضي /كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية / خضوري
2	د. بهجت أبو طامع	أستاذ مشارك	تعلم حركي وقياس /سباحة	جامعة فلسطين التقنية/ خضوري
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 رقم (6)

### الفريق المساعد في الدراسة وتخصصاتهم ومكان عملهم

مكان العمل	التخصص	الاسم	
التربية والتعليم	كرة قدم	محمد سعيد ابو بشارة	1
الجامعة العربية الاميريكية	علم حركة	سائد خالد ابو عيد	2
الجامعة العربية الاميريكية	كرة طائرة	نجم محمود الهدهد	3
جامعة النجاح الوطنية	كرة طائرة	محمد القدومي	4
جامعة فلسطين التقنية	كرة قدم	عوض بدير	5
جامعة القدس ا ابو ديس	العاب القوى	فوزي ابو ربيع	6

## ملحق رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للطلاب في اختبارات البدنية

	89.99 - 80	79.99 - 60	69.99 - 40	39.99 - 0	المستويات	المرونة
	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف	الدرجة الخام (درجة)	
	3-	2-	1-، 0	2، 1		
		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	قوة التحمل
11.17 فأقل	-12.25 11.18	-13.40 12.26	-14.29 13.41	14.30 فأكثر	الدرجة الخام (دقيقة)	
	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 للطالبات في اختبارات البدنية

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