

بسم الله الرحمن الرحيم

دراسة بعنوان:

بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية  
الرياضية في جامعة اليرموك

إعداد:

الدكتور كمال محمد خصاونة

٢٠٠٩

# بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

## ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، واشتملت على (١١٠) طلاب من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩.

وقد طبق الباحث مجموعة من الاختبارات في دراسته لقياس عناصر اللياقة البدنية وهي: (الجري الارتدادي ١٠\*٤ لقياس عنصر الرشاقة، جري ٣٠ متر لقياس السرعة الانتقالية، الوثب العريض من الثبات لقياس القوة العضلية للرجلين، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل لقياس مرونة العمود الفقري، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين، وثني الذراعين من الانبطاح المائل لقياس تحمل قوة الذراعين). استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (Spss) لتحليل النتائج، وتوصل إلى بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. ويوصي الباحث باعتماد المستويات المعيارية التي توصل إليها في دراسته لتقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

## Abstract

### **Building Standard Levels to Evaluate the Components of Physical Fitness for Male Students at Faculty of Physical Education at Yarmouk University.**

This study aims to build standard levels to evaluate the components of physical fitness for male students at faculty at Phy.Edu.At Y.U. The researchers used the descriptive method relevance to nature of study. The sample of the study was selected by intentional method, there are was ( 110 ) male students from faculty of Phy.edu.at yarmouk University in the second semester at academic year 2008/2009.

The researcher used asset at rests in the study to measure the components of physical fitness namely (Running 10X4 to measure the agility, 30m shuttle run to measure the speed transition, stand Jump to measure the muscle leg strength, Bend the trunk forward to measure the flexibility of spine, throwing medicine ball (Wight 3kg) to measure the strength off arms, and Bending the arms lie on the italics to measure the arms strength). In order to analyses the data the researcher used the (SPSS) and reached to build standard levels to evaluate the physical fitness components among male students at Faculty of phy.edu.at y.u. The researcher recommended to adoption the standard levels of physical fitness tests for the male students at Faculty of Phy.Edu.at Yarmouk University.

أصبحت اللياقة البدنية من المرتكزات والمتطلبات الأساسية لأي مجتمع من أجل الوصول إلى جيل واعي لائق صحيا قادر على القيام بالأعمال اليومية بكفاءة، فقد ازداد اهتمام العديد من شعوب العالم بموضوع اللياقة البدنية بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية فمنذ ذلك الوقت أخذ مصطلح اللياقة البدنية ينتشر وكثر استخدامه في الكتابة المتخصصة وفي غيرها.

و التطور الحاصل في مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث واتساع مفهومه باتساع وتطور متطلبات الحياة، وبداء تفسيره وفق المعايير العلمية حتى صار مفهوم اللياقة البدنية يدل على نظام الحياة المثالي لمعظم أفراد المجتمع المتطورة، وأصبح نظام في ممارسة الأنشطة الرياضية ومدى لياقة الفرد، ونظام في اكتساب اللياقة البدنية والصحية التي تزيد في الإنتاج وفي تطور وتحسين الإنجاز (أبو الطيب، ١٩٩٨). كما أصبح مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يدل حتى على نظام تناول الوجبات الغذائية (كميتها ونوعها وموعد تناولها). وجاء في بعض المصادر أن مفهوم اللياقة البدنية أصبح ذا أهمية كبيرة لإعادة التوازن المفقود بين الرفاهية ومتطلبات الإنسان من الحركة والنشاط البدني الذي أصبحت ممارسته مطلبا حياتيا وأسلوب حياة أكثر من كونه مطلب رفاهية أو استمتاع (ملحم، ١٩٩٥).

إن مفهوم اللياقة البدنية في هذا العصر اخذ أبعادا علمية واضحة سواء في إجراء الاختبارات لمعرفة النمو البدني واللياقة الصحية والبدنية، وكذلك في عقد المؤتمرات والندوات العلمية التي يكون موضوع اللياقة البدنية من بين أهم موضوعاتها (أبو الطيب، ١٩٩٨).

ويشير شتيوي (٢٠٠٢) أن اللياقة البدنية من مكونات اللياقة الشاملة والتي تتضمن اللياقة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والصحية، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الفرد خلال الحياة اليومية، كما أن كفاءة البدن تتمثل في القيام بدوره في الحياة، كما تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية، كما تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة وخاو الجسم من الأمراض.

أصبحت اللياقة البدنية مطلبا مهما للفئات العمرية المختلفة لجميع شرائح المجتمع، وخاصة لفئة الشباب كطلاب المدارس والجامعات بهدف تحديد مستوى نموهم البدني وتطور قدراتهم الحركية، ومعرفة مدى استمرارية هذا التطور أو عدمه، ناهيك على أنها ضرورية لإيصال الموهبين بعد عمليات الانتقاء في الأنشطة الرياضية إلى الإنجازات، فضلا على أنها مطلب ضروري لجميع أفراد المجتمع لتهيئتهم للإنتاج والدفاع عن الوطن.

واللياقة البدنية حالة نسبية، بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب، ويمكنه في الوقت نفسه مواجهة الظروف

البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة، غير أن هذا الشخص ذاته إذا شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بذل قدر من الجهد الذي لم يكن اعتاد عليه من قبل نجد أن مقدرته تحكم بأن لياقته ضعيفة وأنه غير لائق بدنيا، ومثل هذا يحتاج إلى تدريب منتظم كي يستطيع أن يطور لياقته ويواجه المتطلبات الطارئة (الزعيبي، ٢٠٠٩).

وترتبط اللياقة البدنية بعدد من المجالات الحيوية للفرد كالذكاء والنمو البدني والعاطفي والإنتاج البشري والصحة البدنية والعقلية وتأخير التعب وغيرها، كما أن للياقة البدنية أكبر الأثر في الإنجاز الرياضي، إضافة إلى أهميتها في استثمار أوقات الفراغ ومواجهة حالات الطوارئ غير المتوقعة.

وظهرت عدة تعاريف للياقة البدنية منها ما هو مختصر ومنها ما هو مطول إلا أنها تكمل بعضها البعض لتعطي في النهاية مفهوما متكاملًا للياقة البدنية.

فبعض الناس ينظرون إلى اللياقة البدنية على أنها عضلات وقوام يتمايل على الجانبين، والبعض الآخر قد يرى اللياقة البدنية على أنها القوة الجسمانية التي تمكن صاحبها من التغلب على المقاومة الكبيرة.

فقد عرفت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي تشكل اللياقة الهوائية (الاستهلاك الأقصى للأكسجين)، والتركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم)، واللياقة العضلية الهيكلية (قوة العضلات وتحملها ومرونتها).

أما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي، فيأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة والنشاط البدني، ليعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية.

وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض. ويعرفها زاكستون (Thaxton, 1988) بأنها مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الأجهزة: (الدوري والتنفسي والعضلي والهيكلية) على العمل عند المستوى المثالي.

ويربط لامب (Lamb, 1994) بين اللياقة البدنية وظروف الحياة حيث يعرفها بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة. ويضيف حسنين (2001) إن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة.

وعرف اللامي (٢٠٠٤) اللياقة البدنية بأنها عملية الارتقاء بالصفات البدنية بصفة عامة، هدفها رفع مستوى اللياقة من خلال تطور صفاتها المختلفة بصورة شاملة.

وعرفها عبد الفتاح (٢٠٠٣) بأنها مقدرة الجسم على أداء وظائفه بفاعلية وتأثير، وتتكون من

إحدى عشر صفة على الأقل، وترتبط اللياقة البدنية بمقدرة الفرد على العمل بفاعلية، والتمتع بوقته الحر، ليكون سليماً من الناحية الصحية، ولكي يقاوم أمراض قلة الحركة، ويواجه الحالات الطارئة التي تتطلب منه بذل مجهود بدني طارئ، ويحتاج الرياضي إلى اللياقة البدنية بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي، كما يحتاج إليها الشخص غير الرياضي بهدف تحسين الصحة. ويرى الباحث بأنه مهما اختلفت تعريفات اللياقة البدنية إلا أن جميعها تعتبر الحركة والنشاط هو الأساس لمحاولة تغيير الإنسان إيجابياً ومن جميع النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والصحية فالإنسان وحدة متكاملة لا يمكن فصلها.

وقد اهتمت كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بإكساب الطلاب مستوى جيد من اللياقة البدنية، وذلك من خلال تشجيع الطلاب على رفع مستوى اللياقة البدنية لديهم، وأن تصبح الرياضة أسلوب حياة عندهم، على اعتبار أن اللياقة البدنية تشكل الركيزة الأولى في بناء وتطوير قدراتهم الحركية والمهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة، إضافة إلى بناء مستوى جيد من الناحية المهارية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال امتلاك الطلاب مخزون جيد من اللياقة البدنية، التي تساعدهم على التكيف السليم، وتهيئ الفرص لهم لاكتساب مزايا كثيرة تساعدهم في تحقيق التوازن الصحي والنفسي والعقلي والاجتماعي.

والتقويم في التربية الرياضية يتم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة، وتتأسس على البيانات المتجمعة من عمليات الاختبار والقياس، كما تتضمن إصدار الحكم على خاصية من الخصائص أو سمة من السمات أو ظاهرة من الظواهر، وذلك عن طريق تحديد مدى ما تحقق من الأغراض الموضوعية (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠).

يلعب التقويم دوراً فعالاً ومؤثراً في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين تؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة (علام، ١٩٩٩).

إن استخدام القياسات والاختبارات في المجالات البدنية والمهارية والخطية تعد كثيرة ومتعددة، فهي تستخدم لقياس وتقويم اللياقة البدنية للأفراد باعتبار أنها ضرورية، لأن الطالب الذي يمتلك اللياقة البدنية الجيدة والأداء المهاري المناسب، يكون مؤهلاً لممارسة الأنشطة في المجالات المختلفة، وتكون لديه القدرة على المنافسة والقيام بكافة المتطلبات والواجبات الحركية.

وهذا ما أشار إليه الراحلة (٢٠٠٦) عندما أكد أن التعرف على مستوى القدرات البدنية عند الطلبة خطوة هامة من خلال التقويم والتشخيص، ومن هنا فإن الاعتماد على الاختبارات لقياس مستوى هذه القدرات يعد من الخطوات الرئيسية لبناء البرامج التدريبية والتدريسية، وتصميم المناهج حسب حالة الطلاب البدنية، وبناءً عليه يجب توفير المعايير التي تتناسب مع مستوى الطلبة في مجتمعهم.

ويرى الباحث إن إجراء الاختبارات الرياضية وجمع النتائج المتحققة، لا يمكن الاستفادة منها ما لم تقترن بتثبيت أهداف هذه الاختبارات على الورق ومحاولة تنفيذها على أرض الواقع. وذلك باتخاذ القرارات العلمية والمدرسة وتدعيمها لتحسين مستوى التعلم باعتبار إن الاختبارات الرياضية تستخدم لقياس بعض الظواهر المرتبطة بالنشاط البدني والمهاري، التي بدورها تستخدم كأداة للتقويم.

ويؤكد الباحث بأن استخدام الاختبارات والمقاييس التي تبنى وتقن على مجتمعات معينة، قد لا تكون هي المقاييس الأفضل التي من خلالها يمكن التعرف على قدرات الأفراد في البلدان كافة، حيث أنها صممت على مجتمعات لها مواصفاتها وظروفها التي تختلف، كما أن مستوياتها أو معاييرها، قد لا تتناسب مع مجتمعات أخرى. من هنا ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة لبناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

#### أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من خلال:

- تحديد مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، للوقوف على النواحي الايجابية والسلبية في الأنشطة والخطط الدراسية المطبقة.
- بناء مستويات معيارية على أسس علمية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- مساعدة مدرسي المواد العملية في كلية التربية الرياضية في قياس التحصيل قبل البدء في تطبيق البرامج التدريبية والتدريسية المعدة لرفع مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- تشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة البدنية التي تساعدهم في تطوير مستوى اللياقة البدنية مشكلة الدراسة:

إن عملية الانتقاء والتشخيص والتصنيف للطلاب الذين يتصفون بما يؤهلهم للدراسة والتخصص هو ضرورة ملحة لخدمة الفرد والمجتمع، واستخدام القياس والاختبار في المجالات

البدنية والمهارية والخطية كثيرة ومتعددة، أما استخدامها في اختبارات عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية بالتربية الرياضية فهي ضرورية، لأن الطالب الذي يمتلك اللياقة البدنية والأداء المهاري يكون مؤهل للدراسة بالتربية الرياضية، وتكون لديه القدرة على المنافسة والقيام بكافة المتطلبات والواجبات الحركية.

إن أحد ما يميز الأفراد في قدراتهم هي الفروق الفردية، واختلافهم بالصفات والخصائص الخاصة بهم، لذا جاءت الاختبارات التشخيصية من الناحيتين البدنية والمهارية لقياس مستوى الأفراد، ومعرفة قدراتهم وفروقاتهم الفردية من خلال مدى التقدم في الألعاب الرياضية المختلفة.

وتعتبر عملية الحصول على الدرجات الخام في هذه الاختبارات من الأمور السهلة، إلا أن هذه الدرجات لا تحمل أي معنى إذا لم توجد لها مستويات معيارية تعبر عن تلك الدرجات خاصة أن وحدات القياس المستخدمة، لهذه الاختبارات مختلفة بوحدة قياسها، فالدرجات المعيارية تعمل على توحيد وحدات القياس المختلفة ضمن وحدات متشابهة.

إن متطلبات كلية التربية الرياضية من الأنشطة والمهارات والألعاب التي تعتمد اللياقة البدنية والحركية العالية، وإن اختيار الطالب يحتاج إلى تقييم مقنن من خلال بطارية اختبارات بدنية ومهارية مقننة ولا تعتمد على الملاحظة أو الخبرة الشخصية لتقييم هذه المستويات لذلك قام الباحثين بإجراء مجموعة والاختبارات لعناصر اللياقة البدنية لغرض تقييم مستويات الطلاب ووضع مقاييس ومستويات معيارية الهدف منها أن تكون اختبارات لطلاب الاختصاص في التربية الرياضية.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته في مجال التدريس في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، قلة توافر معايير ترتكز على أسس علمية خاصة بتقييم مستوى اللياقة البدنية للطلاب، مما يؤدي إلى عكس صورة غير حقيقية عن مستوياتهم، قد تصل في بعض الأحيان إلى الإجحاف بحق البعض منهم. مما دفع الباحث إلى محاولة بناء مستويات معيارية مقننة كمحاولة منه في الإسهام بتطبيق هذه الاختبارات و المستويات المعيارية في قياس مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، نظرا لأن هذه المعايير تساعد على تقييم مدى تقدم الطلاب، واكتشاف مواطن القوة والضعف عندهم، وإيجاد طرق العلاج، وكذلك في الكشف عن المواهب الرياضية، ومعرفة مستوى النمو عندهم خلال سنوات دراستهم في الكلية.

#### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:



- بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية في جامعة اليرموك.

#### أسئلة الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الإجابة على السؤال التالي:

- ما المستويات المعيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية في جامعة اليرموك؟

#### مجالات الدراسة:

- المجال البشري: طلاب كلية التربية في جامعة اليرموك.
- المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩.

#### مصطلحات الدراسة:

- اللياقة البدنية: مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة المختلفة (حسانين، ٢٠٠١).

- الدرجة المعيارية: عبارة عن درجة معيارية متوسطها يساوي ٥٠، وانحرافها يساوي ١٠، وتستخدم عادة في تحويل الدرجات الخام إلى درجات يمكن جمعها، بغرض مقارنتها وتسهيل تفسيرها، وتمتاز بأنها لا تتضمن قيم سالبة. (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠)

- الرتبة المئينية: الدرجة التي تحدد موقع التلميذ بالنسبة لتوزيع مجموعات من الدرجات الخام، وتستخدم لمقارنة أداء الفرد بأداء غيره من المجموعة التي ينتمي إليها لتحديد موقعه بالنسبة للمجموعة (حسانين، ١٩٩٩).

#### الدراسات السابقة:

قام مجيد وآخرون (٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى وضع درجات معيارية لمستوى اللياقة البدنية للنشء والشباب في الجماهيرية الليبية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي، بلغت عينة الدراسة (٥٣٨٠) تلميذا واختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية من مختلف مدراس المناطق الجماهيرية الليبية للأعمار (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨) سنة، وقد مثلت تلك المناطق مختلف مناطق الجماهيرية، واستخدم الباحثون الاختبارات التالية: (عدو ٥٠ متر لقياس السرعة، جري ٦٠٠ متر لقياس التحمل، الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى، رمي كرة طبية ٢ كغم لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا، الجري المتعرج لقياس الرشاقة، وثني الجذع اماما أسفل لقياس المرونة). وقد

توصل الباحثون إلى وضع مستويات معيارية مئينية لمستوى اللياقة البدنية للنشء والشباب في الجماهيرية الليبية للأعمار (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨) سنة.

**أجرت الجليحاوي (٢٠٠١) دراسة** هدفت إلى بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية لرياضية \_ جامعة القادسية، وقياس نمو اللياقة البدنية للصفوف الأربعة لطلاب كلية التربية الرياضية \_ جامعة القادسية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات التطورية للنمو بالطريقة المستعرضة، وتم الحصول على (٣٤) اختبارا بدنيا، ثم أجريت ثلاث تجارب استطلاعية للتأكد من توفر الشروط العلمية في تلك الاختبارات، وطبقت على عينة التحليل العملي والبالغة (١٣٦) طالبا، وبعد الحصول على النتائج، تم إدخالها على الحاسوب الآلي وتم استخدام النظام الإحصائي (spss) وذلك بتطبيق التحليل العملي بطريقة المكونات الأساسية وباستخدام طريقة الفاريماكس للتدوير المتعامد للعوامل، ونتيجة لذلك تم التوصل إلى عشرة عوامل بدنية وفي ضوء شروط قبول العامل التي اعتمدها الباحثة تم قبول ست عوامل بدنية، إذ مثلت اختبارات التي تشبعت عليها بأعلى قيمة جوهرية على كل عامل واستنتجت الباحثة ما يلي: كانت جميع العوامل المستخلصة والممثلة لبطارية الاختبار مستقلة في قياسها لعناصر اللياقة البدنية مما يؤشر وجود عدة اختبارات تمثل قياس عناصر اللياقة البدنية وان كل من هذه الاختبارات يمثل عاملا من العوامل المستخلصة. وجود فروق معنوية بين الصفوف الأربعة في اختبارات التحمل الدوري التنفسي والسرعة الانتقالية وتحمل عضلات البطن والرشاقة وقوة عضلات الذراعين مما يدل على اختلاف نمو بعض عناصر اللياقة البدنية بين الصفوف الأربعة.

**أجرت الهدابي (٢٠٠١) دراسة** هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقاً للسنوات الدراسية الأربعة، كما هدفت إلى مقارنة مستويات اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقاً للسنوات الدراسية الأربعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واختارت العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية والبالغ (٤٠٧) طالبة موزعات على مختلف التخصصات الأكاديمية بالجامعة، واستخدمت الباحثة البطارية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح وتضمنت الاختبارات التالية: ( سمك الثنايا الجلدية لمنطقتي العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية وعضلة تحت لوح الظهر، الجلوس من الرقود، وثني الجذع من الجلوس الطويل، وجري ومشى ١٢ دقيقة). وأشارت نتائج الدراسة إلى وضع رتب مئينية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وكذلك بينت نتائج الدراسة تفوق ملحوظ لطالبات السنة الثالثة في كافة اختبارات

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة مع السنوات الأربع، وأوصت الدراسة: اعتماد معايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحديد مستوى اللياقة البدنية بجامعة السلطان قابوس لدى الطالبات في السنوات الأربع.

**وأجرى اشتيوي (٢٠٠٢) دراسة** هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة المرتبطة في الصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية، وبناء مستويات معيارية، وتحديد اثر متغيري مكان المدرسة، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ولتحقيق ذلك أجرى الباحث دراسته على عينة قوامها (١٣٥٠) طالبا من الصفوف السابع والثامن والتاسع. تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من محافظات نابلس وجنين وطولكرم وقلقيلية، وقد استخدم الباحث البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة في الصحة والتي اشتملت على أربعة اختبارات وهي: قياس سمك ثنايا الدهن لخلف العضد وأسفل اللوح لقياس نسبة الشحوم، وثني الجذع من الجلوس الطويل لقياس مرونة أسفل الظهر، واختبار الجلوس من الرقود لقياس قوة تحمل عضلات البطن، واختبار جري ومشى ١٢ دقيقة لقياس التحمل الدوري التنفسي. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك انخفاض في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة في الصحة لدى طلاب جميع الصفوف مقارنة بالمعايير العالمية. وكذلك تم وضع مستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل.

**وقام المغربي بدراسة (٢٠٠٤) هدفت إلى وضع مستويات معيارية للياقة البدنية** للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، تكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالب للمتقدمين للتفوق الرياضي في الجامعة الأردنية للعام ٢٠٠٣/٢٠٠٢ منهم (٥٥) ذكور و(١٥) إناث، تم تطبيق بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات هي: (اختبار ١٦٠٠ متر لقياس التحمل الدوري التنفسي، اختبار الجري الارتدادي ٤x ١٠م لقياس الرشاقة، اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية)، توصل الباحث إلى بناء مستويات معيارية مئينية، ومسطرة مدرجة من (١٠) درجات للذكور والإناث.

**وأجرى ميتشان وآخرون (٢٠٠٤) دراسة** هدفت إلى تقسيم مستوى اللياقة البدنية للمراهقين وبناء مستويات معيارية لهم في عناصر اللياقة البدنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي في دراسته، واشتملت عينة الدراسة على (٢٣٣) مراهق سويسري من عمر (١١-١٥) سنة، واستخدم الباحث في دراسته الاختبارات التالية: اختبار الخطو، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، اختبار الخطو الجانبي. أسفرت نتائج الدراسة ان مستوى اللياقة البدنية للمراهقين جاء بدرجة متوسطة، إضافة إلى وجود ارتباط بين الخطو الجانبي والقدرة الهوائية، وتم وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للمراهقين من سن (١١-١٥) سنة.

وفي دراسة قام بها شبر وآخرون (٢٠٠٥) بهدف بناء مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين، هدفت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لاختبارات القبول للطالبات بالقسم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من الطالبات المرشحات للقبول بالتربية الرياضية للأعوام ١٩٩٧-٢٠٠٣، والبالغ (٢٠١) طالبة شملت أدوات الدراسة ثماني اختبارات تقيس القدرات البدنية. وهي: (عدو ٥٠ متر، الشد لأعلى العقلة، الجلوس من الرقود، الوثب الطويل من الثبات، المشي على عارضة التوازن، الركض المتعرج، ثني الجذع اماما أسفل من الوقوف، جري ٨٠٠ متر)، وكانت أهم النتائج إعداد جداول درجات معيارية لكل من اختبارات القدرات البدنية للقبول في قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين.

**أجرى الرحاحلة (٢٠٠٦) دراسة** هدفت إلى التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية وبناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية بلغ عددها (٦٥) طالبة، وتم ترشيح خمسة عناصر لقياس اللياقة البدنية ممثلة في التحمل العضلي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض في عنصر التحمل العضلي والمرونة، كما توصل إلى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية.

**أجرى عيسى (٢٠٠٧) دراسة** هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على الطلبة المتقدمين للقبول في التربية الرياضية للأعوام ٢٠٠٤-٢٠٠٧ والبالغ عددهم (٤٢٥) طالبا وطالبة، وذلك بواقع (١٠٥) طالبات و (٣٢٠) طالبا. وطبق عليهم اختبارات عدو (٥٠) مترا للذكور و (٤٠) مترا للإناث، والدقة، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل القوة لعضلات البطن، والشد للأعلى. وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للذكور لاختبارات عدو (٥٠) مترا، والدقة، والوثب الطويل من الثبات وتحمل القوة لعضلات البطن، والشد لأعلى كانت على التوالي: (٧.٠٤ ثانية، ١٠.٢٦ درجة، ٢١٢.٦٢ سم، ١٨.٢٧ مرة، ٩.٣٢ مرة) وكانت أفضل رتبة مئينية (٩٠%) فأعلى لها على التوالي: (٦ ثوان فأقل، ١٤ درجة فأعلى، ٢٥٥ سم، ٢٥ مرة فأعلى، و ١٥ مرة فأعلى). وفيما يتعلق بالإناث أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لعدو ٤٠ مترا، والدقة، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل القوة لعضلات البطن، والشد للأعلى كانت على التوالي: (٨.٧٤ ثانية، ١٠.٠٢ درجة، ١٦٥.٠٨ سم، ١٧.٢٥ مرة، ٥٨.٣٨ ثانية) وكانت أفضل رتبة مئينية (٩٠%) فأعلى على التوالي: (٨ ثانية فأقل، ١٤ درجة فأعلى، ٢٢٠ سم، ٢٣ مرة فأعلى، ٧٥ ثانية فأعلى).

**أجرى حلاوة و بركات (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى القدرات البدنية وبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات القدرات البدنية لتقييم الطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٣) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية مستوى السنة الأولى المسجلين لمساق إعداد بدني، وتم إجراء الاختبارات التالية في الدراسة: ( قياس التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، القوة المميزة بالسرعة) وتوصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات القدرات البدنية لطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية.**

**أجرى محروس (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لمستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حصرموت بالجمهورية اليمنية، وكذلك التعرف إلى مستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حصرموت، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتكونت منت (٣٤٤) ناشئا من أندية محافظة حصرموت، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبارات التالية: ( اختبار الجلوس من رقود القرفصاء، اختبار الجري الارتدادي ١٠×٤ متر، اختبار الوثب الطويل من الثبات، اختبار عدو ٥٠ متر)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن بناء مستويات معيارية للناشئين في محافظة حصرموت بالجمهورية اليمنية، وان المستوى العام متوسط للصفات البدنية للناشئين.**  
**منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته و طبيعة هذه الدراسة وتحقيق أهدافها وأسئلتها.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب الذكور في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للعام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩. وبلغ عددهم (٤٠٦) طلاب حسب دائرة القبول والتسجيل.  
**عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (١١٠) طلاب من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وتشكل عينة الدراسة ما نسبته (٢٧%) من مجتمع الدراسة. تم اختيارهم بالطريقة العمدية، والجدول رقم (١) يوضح توصيف لعينة الدراسة بالنسبة للخصائص الجسمية ( الطول والعمر والوزن)

**جدول ١. توصيف عينة الدراسة لطلاب كلية التربية الرياضية**

ن=١١٠

الخاصية	المدى	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء		
العمر	3,20	19,60	22,80	20,83	,63	,99	,23		
الطول	33	152	185	170,78	6,28	,08	,23		
الوزن	31	55	86	71,07	6,13	,34	,23		

### الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية:

- الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلو غرام.
- ساعة توقيت.
- رستاميتير لقياس الأطوال والمسافات.
- شواخص.
- صندوق لقياس المرونة.
- استمارة تسجيل لقياس عناصر اللياقة البدنية لطلاب عينة الدراسة.

### الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر ضمن الأدب التربوي ذات الصلة بالموضوع، والدراسات والأبحاث سواء كانت سابقة أو مرتبطة بعناصر اللياقة البدنية و كذلك الاختبارات المرشحة لقياس تلك العناصر مثل دراسة: (، محروس ٢٠٠٩، حلاوة و بركات ٢٠٠٨، عيسى ٢٠٠٧، الرحالة ٢٠٠٦، شبر وآخرون ٢٠٠٥، اشتيوي ٢٠٠٢، الهدابي ٢٠٠١، محمد وآخرون ٢٠٠١، الجليحاوي ٢٠٠١، مجيد وآخرون ٢٠٠١، حسانين، ٢٠٠١، خريبط ١٩٨٩)، ، قام الباحث باعتماد عدد من الاختبارات التي تحقق الهدف من إجراء الدراسة.

### الاختبار الأول: قياس عنصر الرشاقة.

الاختبار: الجري الارتدادي (١٠×٤) متر

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما عشر أمتار، مكعبان من البلاستيك.

طريقة الأداء: يقف الطالب خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى المكعبات بحيث يلتقط احد المكعبات ويعود بأقصى سرعة ليضع المكعب على

خط البداية ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.

**التسجيل:** يسجل للطالب الزمن (بالثانية) الذي يقطعه في الجري المسافة المحددة (١٠×٤) متر من لحظة إشارة البدء حتى يتجاوز خط البداية، بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وإياباً.

### الاختبار الثاني: قياس عنصر السرعة.

**الاختبار:** جري ٣٠ متر.

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية.

**الأدوات المستخدمة:** ساعة إيقاف، طريق مستقيم.

**طريقة الأداء:** يقف الطالب خلف خط البداية من وضع البدء العالي، عند سماع إشارة البدء يجري الطالب بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد مسافة ٣٠ متر عن خط البداية.

**التسجيل:** يسجل للطالب الزمن (بالثانية) الذي قطع به المسافة المحددة.

### الاختبار الثالث: قياس عنصر القوة العضلية للرجلين.

**الاختبار:** الوثب العريض من الثبات.

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية للرجلين.

**الأدوات المستخدمة:** أرض مستوية لا تعرض للانزلاق، شريط قياس.

**طريقة الأداء:** يقف الطالب على خط البداية، القدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، مع ثني الركبتين نصفاً، ميل الجذع أماماً، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع، ودفع الأرض بالقدمين في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة.

**التسجيل:** تسجل المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه الطالب من خط الوثب (بالسنتمتر).

### الاختبار الرابع: قياس عنصر المرونة.

**الاختبار:** ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.

**الغرض من الاختبار:** قياس مرونة العمود الفقري.

**الأدوات المستخدمة:** صندوق المرونة.

**طريقة الأداء:** من وضع الجلوس على الأرض والرجلين ممدودتان وباطنا القدمين تلامس الصندوق، ثني الجذع ببطء إلى الأمام حتى ابعد مسافة ممكنة، بحيث تكون أصابع اليدين على مستوى واحد.

**التسجيل:** يسجل للطالب المسافة التي حققها بالسنتيمتر على المسطرة المدرجة.

#### **الاختبار الخامس: قياس عنصر القوة المميزة بالسرعة.**

**الاختبار:** رمي الكرة الطبية وزن (٣) كغم باليدين من الثبات.

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

**الأدوات المستخدمة:** كرة طبية وزن ٣ كغم، شريط قياس، ساحة مناسبة للرمي.

**طريقة الأداء:** يحدد مكان وخط الرمي، يتخذ الطالب وضع الوقوف فتحا ممسكا بالكرة الطبية

بيديه من فوق الرأس، يقوم الطالب برمي الكرة الطبية مع ثني الجذع للخلف، دون أن يتخطى

خط الرمي، مع التأكيد على بقاء القدمين أو جزء منها ملاصقتين للأرض.

**التسجيل:** يسجل للطالب مسافة رمي الكرة الطبية بالمتر والسنتيمتر، من الحافة الداخلية لخط

الرمي لأقرب اثر للكرة الطبية من جهة خط الرمي، ويعطى للطالب محاولتين تسجل

افضلهما

#### **الاختبار السادس: قياس عنصر تحمل القوة للذراعين.**

**الاختبار:** ثني الذراعين من الانبطاح المائل.

**الغرض من الاختبار:** قياس تحمل قوة الذراعين.

**الأدوات المستخدمة:** فرشة جمباز.

**طريقة الأداء:** من وضع الانبطاح المائل، والوجه للأسفل والذراعان ممدودة على استقامة مع

الكتف، الأصابع متجهة للأمام، عند إعطاء إشارة البدء يتثني الطالب ذراعيه، وينتهي

الاختبار عند عدم مقدرة الطالب الاستمرار في الاختبار أو فقدان التوازن في ثني الذراعان.

**التسجيل:** يحسب للطالب عدد التكرارات الصحيحة دون وجود وقت محدد.

**الثبات:**

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة من خلال تطبيقها على عينة تكونت من (١٠) طلاب

أخذت من مجتمع الدراسة، وتم استبعادها من الدخول ضمن عينة الدراسة، وذلك بطريقة

الاختبار وإعادة، (Test – Re test) وبفارق أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني، وقد

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين وعلى كل اختبار من اختبارات الدراسة،

والجدول (٢) يوضح ذلك.

#### **جدول ٢. معامل ثبات الإعادة لكل اختبار من اختبارات عناصر اللياقة البدنية**

الاختبار	معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة)
----------	------------------------------------



٠.٨٩	الجري الارتدادي
٠.٩١	الجري ٣٠ متر
٠.٩٢	الوثب العريض من الثبات
٠.٩١	ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل
٠.٩٠	رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات
٠.٨٧	ثني الذراعين من الانبطاح المائل.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

المتغيرات التابعة: الدرجات ومعاييرها التي يحصل عليها الطلاب في اختبارات اللياقة البدنية التي تتضمنها الدراسة وتشمل ستة اختبارات هي:

١. الجري الارتدادي ٤×١٠.
٢. الوثب العريض من الثبات.
٣. ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل.
٤. ثني الذراعين من الانبطاح المائل.
٥. جري ٣٠ متر.
٦. رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات.

مكان وزمن تطبيق الدراسة:

استخدم الباحث ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لتطبيق الاختبارات المقترحة. وقد تم تطبيق الاختبارات خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ م.

المعالجة الإحصائية:

من اجل معالجة البيانات والإجابة على تساؤل الدراسة استخدم الباحث الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS). والتي تتضمن المعالجات الإحصائية التالية:

- (١) معامل ارتباط بيرسون.
- (٢) الوسط الحسابي.
- (٣) الانحراف المعياري.
- (٤) النسب المئوية.

٥) المئينات والدرجات المئينية.

عرض النتائج ومناقشتها

نص سؤال الدراسة على: "ما المستويات المعيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة

البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب الدرجات المعيارية والرتب المئينية للاختبارات عناصر

اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، والجدول (٣) يبين ذلك:

جدول ٣. المستويات المعيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

الدرجة المئوية (المئين)	الرشاقة/ث	السرعة/ث	القوة العضلية للرجلين/الوثب العريض من الثبات/سم	المرونة/سم	القوة المميزة بالسرعة/ سم	تحمل القوة/ ثني الذراعين من الانبطاح المائل /تكرار
5	10,7	5,2	178	16	8,6	20
10	11	5,5	181	16	8,6	20
15	11,1	5,5	184	16	11,9	25
20	11,3	5,5	191	17	12,3	26
25	11,5	5,5	194	18	12,7	26
30	11,8	5,6	194,3	19	13	26
35	12	5,6	199,2	19	13,2	27
40	12,1	5,6	200	20	13,3	28
45	12,2	5,6	201	22	14,1	29
50	12,4	5,8	210	22	14,2	29
55	12,6	5,9	210	23	14,3	30
60	12,7	5,9	211,6	23	14,9	31,6
65	12,9	5,9	213	24	15,1	34
70	13	6	214	26	15,2	35
75	13,1	62	215	28	17,4	37,3
80	13,3	6,3	222	28	18,4	40,8
85	13,5	6,3	230	29	18,5	41
90	14	6,4	235,4	30	19	45
95	14,1	6,4	240	30,4	22	47,4

32,27	14,69	22,5	206,4	5,82	12,37	المتوسط الحسابي
,89	,31	,51	1,76	,04	,10	الخطأ المعياري
9,29	3,25	5,35	18,43	,38	1,04	الانحراف المعياري

يتضح لنا من الجدول رقم (٣) إن القيم التي توصلت إليها الدراسة في اختبار الجري ٣٠م، حيث كانت أفضل درجة في هذا الاختبار ٦.٤ وتقابل الرتبة المئينية ٩٥ . بينما كانت أقل درجة لنفس الاختبار ٥.٢ وتقابل الرتبة المئينية ٥ . ويتضح من الجدول ان القيم التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة العضلية للرجلين حيث انه تبين إن أفضل قيمة كانت ٢٤٠ بدرجة مئينية مقدارها ٩٥ بينما كانت أدنى قيمة ١٧٨ ورتبة مئينية قيمتها ٥ .

أما في اختبار المرونة تبين إن أفضل قيمة كانت ٤ و٣٠ وتقابل الرتبة المئينية ٩٥ بينما كانت أدنى قيمة لنفس الاختبار ١٦ وتقابل الرتبة المئينية ٥ أما بالنسبة لاختبار القوى المميزة بالسرعة للذراعين فكانت أفضل درجة في هذا الاختبار ٢٢ وأدنى قيمة لنفس الاختبار ١٦. أن قيم المعايير التي توصلت إليها الدراسة في اختبار تحمل القوة كانت ٤٧,٤ وتقابل الدرجة المئينية ٩٥

وأظهر الجدول الدرجات المئينية وما يقابلها من درجات خام في اختبارات (الجري الارتدادي، جري ٣٠ متر، الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل) لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

وقد تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، ويرى الباحثان أن المستويات المعيارية لها أهمية كبيرة في المجال الرياضي وبخاصة في عملية القياس والتقويم وعملية التحليل، والتي في ضوءها يتم تحديد درجات الطلاب لدى مقارنتهم بأقرانهم، وكذلك يرى الباحثان أن بناء المستويات المعيارية له أهمية كبيرة في عملية انتقاء واكتشاف الطلاب الموهوبين رياضيا ليتم بعد ذلك

توزيعهن على الألعاب الرياضية التي من الممكن أن يبدع فيه الطالب بناء على القياس والتقويم. ويشير رضوان (٢٠٠٦) أهمية بناء المعايير الوطنية باعتبارها تمثل قيم تصف أداء عينة من المجتمع عند إجراء اختبار معين، وتتعرض بالشرح والوصف إلى أداء هذه المجموعات على الاختبار المعين بحيث تدلنا على أهمية ونوعية الأداء الفعلي لهؤلاء الأفراد، كما وتتميز بأنها تجعل وحدات القياس موحدة مما يساعد على إعطاء درجة كلية للمختبرين تمثل مستوى الإنجاز ولديهم، كما ان للدرجة المعيارية قدرة على تحديد مكانة الفرد مقارنة مع مجموعته التي ينتمي إليها وأسست لها المعايير أصلاً، ونظراً لعدم القدرة على إمكانية إصدار الأحكام الموضوعية والدقيقة على الدرجات الخام المحصلة من الأفراد في اختبار ما تقوم به باعتبار أن إصدار الحكم في عدم وجود معيار يكون ضمن تقدير الاقتراب من الأحكام الذاتية مما يؤدي إلى عدم دقة التقييم، لذا نلجأ إلى استخدام المستويات المعيارية.

ويؤكد الباحث أن تطور مستوى الطلاب بدنيا يتم بالاعتماد على أسس الإعداد الصحيح للطلاب في ضوء المناهج التدريبية المقننة والمعدة بشكل يساهم في تحسين مستوى الإنجاز، ومن أهم العوامل المساهمة في تطوير هذا المستوى هي اعتماد الاختبارات المقننة والقياس لتتبع مستويات التطور للطلاب لغرض وضع المعايير الصحيحة، والتي توضح المستوى الحقيقي للإنجاز، فضلاً عن مراقبة ومتابعة التطور الحاصل في مستوى اللياقة البدنية. كما ان إجراء الاختبارات الرياضية وجمع النتائج المحققة لا يمكن الاستفادة منها ما لم تقترن بنتيبت هدف أو أهداف معينة لهذه الاختبارات، فالهدف الرئيس من إعطاء الاختبارات هو اتخاذ القرارات العلمية والمدروسة ودعم القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التدريب وبالتالي تحسين مستوى اللاعب، لذا يجب تحديد الهدف أو الغرض من الاختبار قبل إعطائه. ويرى الوحشة (١٩٩٧) ان المعايير المئينية أكثر أنواع المعايير استخداماً لأنها توفر الفرص الكافية لتفسير درجات أي فرد عندما يقارن مستواه بمستوى أقرانه، كما تعتبر المعايير المئينية من أكثر الطرق الإحصائية التي تستخدم لعرض الدرجات التي تمثل الأداء في الاختبارات البدنية لأنها أكثر مرونة وأوسع استخداماً من الناحية التطبيقية من أنواع المعايير الأخرى لسهولة استخدامها في تحديد موقع كل فرد بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها وبخاصة في حالات المجموعات كبيرة العدد.

وهذه الدراسة تتفق مع دراسة كل من ودراسة مجيد وآخرون (٢٠٠١)، ودراسة الهدابي (٢٠٠١)، ودراسة المغربي (٢٠٠٤)، ودراسة ميتشان وآخرون (Mitchan, et.al , 2004)، ودراسة شبر وآخرون (٢٠٠٥)، ودراسة الرحالة (٢٠٠٦)، ودراسة عيسى (٢٠٠٧)، ودراسة حلاوة و بركات (٢٠٠٨)، ودراسة محروس (٢٠٠٩). والتي هدفت إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية في لعينات مختلفة من المجتمع.

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها ونتائجها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاج التالي:

- تم بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في الاختبارات (الجري الارتدادي، جري ٣٠ متر، الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم باليدين من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل).

### التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها و نتائجها يوصي الباحث بما يلي:
- (١) اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية المعدة من قبل الباحث لتقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك
  - (٢) زيادة اهتمام مدرسي كليات التربية الرياضية بتطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية الرياضية.
  - (٣) بناء مستويات معيارية كل فترة زمنية للتعرف على التغير الممكن أن يحدث في مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية من أجل تطوير وتحديث المستويات المعيارية.

## المراجع العربية:

- أبو الطيب، حسن إبراهيم، (١٩٩٨). قياس اللياقة البدنية للتلاميذ في الأردن بأعمار من (٦-١٢)، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- اشتوي، ثابت عارف، (٢٠٠٢). بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات الصف التاسع، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- الجياوي، مي علي. (٢٠٠١). بناء بطارية اختبار لقياس نمو اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، العراق.
- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٩). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حسانين، محمد صبحي (٢٠٠١)، "القياس والتقويم في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، الجزء الثاني، القاهرة.
- حلاوة، رامي وبركات، حسام (٢٠٠٨). بناء مستويات معيارية مئينية لتقييم مستوى القدرات البدنية للطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، الجامعة الهاشمية، المجلد الأول.
- الرحاحلة، وليد (٢٠٠٦). بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع.
- رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٢). الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٦). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- الزعيبي، عبد الحليم، (٢٠٠٩). بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ودورها في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها، أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان.
- شبر، محمود والطالب، نزار ومحمد، سامي. (٢٠٠٥). وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين. مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول.
- عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣). فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- علام، صلاح الدين محمود (١٩٩٩). دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٠). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عيسى، صبحي نمر. (٢٠٠٨). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. المؤتمر العلمي الدولي الثالث، جامعة اليرموك، الجزء الأول.
- فرحات، ليلي السيد (٢٠٠٣). القياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- اللامي، عبد حسين، (٢٠٠٤). الأسس العلمية للتدريب الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، بغداد.
- مجيد، ريسان خريبط، والأنصاري، عبد الرحمن (٢٠٠١). وضع درجات معيارية لمستوى اللياقة البدنية للنشء والشباب في الجماهيرية الليبية. موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، الجزء الثالث، الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- محروس، عمر عبد الله (٢٠٠٩). بناء مستويات معيارية لمستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حزموت بالجمهورية اليمنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- المغربي، عربي حمودة، (٢٠٠٤). بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين لللائحة النفوق الرياضي بالجامعة الأردنية، مجلة دراسات مؤتمر التربية الرياضية نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص.
- ملحم، عايد فضل (١٩٩٩). الطب الرياضي والفسولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
- الهدابي، بدرية بنت خلفان بن عيسى (٢٠٠١)، بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبة جامعة السلطان قابوس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- وحشة، مؤيد عبد الله (١٩٩٧). مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية العليا. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

## المراجع الأجنبية:

- Lamb, D.R.,(1984). Physiology of Exercise. Macmillan Publishin, Inc.
- Michand, pa and Caudery,M, and Schutzy.(2004). Assessment of Physical Activity with Apedo Motor and its Relationship with VO2 Max among Adolescents in Switzerland. Soz Prevented, and, A Vol, 47, No, 15.
- Thaxton, N ,(1988). APoth way to fitness Harrbar and ROW, Publishishs New York.