

بناء مستويات معيارية لبطارية اختبار للقدرات البدنية لقبول الطالبات بمعهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس

شرايشة رفيقة، جامعة محمد الشريف مساعديّة – سوق اهراس-

تاريخ القبول: 2019-03-03

تاريخ الإرسال: 2018-12-24

### ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى بعض القدرات البدنية وبناء مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية لتقييم الطالبات الملتحقات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة – سوق اهراس-، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية، وتكونت عينة الدراسة من 75 طالبة من الطالبات الملتحقات بالمعهد للسنتين الجامعتين (2016/2017) و (2017/2018)، وتم خلال الدراسة اعتماد 03 اختبارات بدنية (اختبار الجري مشي مسافة 1600م، اختباري الجري المكوكي 4×10 م واختبار نط الحبل) لقياس بعض القدرات البدنية لدى الطالبات والمتمثلة في التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، التوافق العصبي العضلي، وتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجات المئينية).

وتوصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية، وأوصت الدراسة باستخدام هذه المستويات كأساس لتقويم القدرات البدنية لطالبات الملتحقات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة –سوق اهراس-، وكذلك استخدامها من أجل متابعة عمليات التحصيل لديهم وكذلك الارشاد والتنبيه.

**الكلمات المفتاحية:** المستويات المعيارية، بطارية اختبار، القدرات البدنية.

### abstract:

Constructing Percentiles Norms for battery test of physical abilities to accept female students at an Institute Science and techniques of physical and sports activities

Souk Ahras University

The purpose of the current study is to identify the level of some of the physical abilities and construct Percentiles Norms of some elements of physical fitness tests to assess female students enrolled at the Institute of Science and techniques of physical and sports activities at the University –Souk Ahras-. The researchers have used the descriptive approach to suitability and the nature of the current study, The study sample consisted of 50 female students enrolled in the institute academic institute academic years (2016/2017) and (2017/2018) , 03 kinetic tests were performed

(running test 1600 m distance, a test (8 10 x4) Shuttle Run, Cable Jump Test) to measure some kinetic abilities of the students, which is represented in the respiratory endurance, agility, coordination, and to analyze the results of the study were the use Means, standard deviations, percentile scores.

And reached results of the study to construct Percentiles Norms of some elements of physical fitness, the study recommended using these criteria as a basis for evaluating the physical abilities of female students enrolled at the Institute of Science and techniques of physical and sports activities at the University Souk Ahras in the tests selected and to assess their achievement later.

**Keywords:**Percentiles Norms, battery test, Physical abilities.

## 1- مقدمة و اشكالية البحث:

تعد اللياقة البدنية العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية والرياضية، كما أنها تلعب دوراً فعالاً وأساسياً لتحقيق التفوق في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية وهي الأساس الذي تعتمد عليه عمليات الإعداد المهاري والخططي والنفسي، ونظراً لأهميتها فقد وضعها معظم علماء التربية البدنية كهدف لتحقيقها (عبد الحميد كمال، حساين محمد صبحي، 1997، ص78) هذا من جهة، ومن جهة أخرى فقد أصبحت اللياقة البدنية شرطاً من شروط القبول بلكليات ومعاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية في مختلف دول العالم.

إن عملية انتقاء الأفراد الذين يتصفون بصفات معينة تؤهلهم لممارسة أي عمل هو ضرورة تربوية لما في ذلك من خدمة للفرد والمجتمع، واتخاذ القرار الصائب يستوجب استخدام اختبارات ومقاييس صادقة وموضوعية تساعد صاحب القرار على اتخاذ القرار المناسب، فعن طريق هذه الاختبارات يمكن اتخاذ القرار بقبول أو استبعاد الأفراد عن ممارسة نشاط معين، فالطالب الذي لا تتوفر فيه صفات معينة للانخراط في النشاط الرياضي مثلاً سيشكل عبئاً على المؤسسة التي يتعامل معها إضافة إلى أخذه فرصة غيره من الذين يتوقع لهم النجاح في هذا النشاط (محمود ابراهيم بشير وآخرون، 2005، ص2).

وتشير أغلب المصادر العلمية في مجال الاختبارات والقياسات إلى ضرورة إجراء بعض التعديلات أو التبدل في بعض الحالات للاختبارات والمعايير الخاصة بها بعد كل ثلاث سنوات لأجل ملائمتها لمستوى التغيرات التي تحدث في نفس المجتمعات التي أجريت عليها وبذلك تعطينا مقياس علمي يتصف بالصدق والموضوعية ويمكن الاستدلال من خلاله في عملية التقييم ( عباس علي عذاب، 2007، ص221).

إن معاهد وأقسام علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجامعات الجزائرية كانت في السنوات الماضية تعتمد على الأسس العلمية في عملية الانتقاء وتقييم البرامج الدراسية، حيث كانت في بداية كل موسم جامعي جديد تقوم باستخدام اختبارات بدنية ومهارية بهدف قياس مدى جاهزية الطلبة المتقدمين للدراسة للتحقق من قدرة الطالب على التقدم في التحصيل في المهارات الرياضية إذا أعطي التدريب المناسب، أي أنها تحاول التنبؤ بالتحصيل الذي سيحدث نتيجة تطبيق البرامج الدراسية خاصة التطبيقية منها، لكن المشكلة التي لاحظناها بعد قيامنا بدراسة استطلاعية ومشاركتنا في عملية إجراء اختبارات القبول بتلك المعاهد أنهم يواجهون صعوبات كبيرة خلال عملية تقييم الطلبة واتخاذ القرار المناسب فيما يخص مستوى الطالب بعد الحصول على الدرجات الخام، والسبب هو غياب معيار مناسب يمكنهم من تحديد مستوى الطالب الذي تم اختباره بشكل عام خاصة وأن وحدات الاختبار مختلفة فتارة تكون وحدة القياس بالمترو وتارة بالثواني أو الدقائق وتارة أخرى تكون بعدد مرات التكرار، حيث يشير مورو وآخرون إلى أن الحصول على الدرجات الخام في هذه الاختبارات من الأمور السهلة إلا أن الصعوبة تكمن في إعطاء معنى لهذه الدرجات التي يتم من خلالها تحديد مستوى الطالب في ضوء اختباراته وخاصة عندما تكون طبيعة الاختبار متنوعة ومختلفة مثل (سم، متر، دقائق، عدد التكرارات) (Morrow and et al, 1995,439)، كما يشير عبد الحميد وحسانين (1997): " إلى أن المعايير ذات أهمية وفائدة كبيرة في الاختبارات التي تكون على شكل بطاريات، حيث أنها مكونة من مجموعة من الاختبارات تستخدم طرقا متعددة في القياس كالوزن والمسافة وعدد مرات التكرار، حيث أنه بدون وجود معايير لهذه الاختبارات يصعب تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد في البطارية، لذلك يلزم تحويل الدرجات الخام من الاختبارات إلى معايير حتى يسهل بذلك تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد في البطارية".

إن الربط بين نتائج هذه الأنواع المختلفة من الدرجات يشكل مشكلة حقيقية للعاملين في مجال القياس في التربية البدنية والرياضية الذين تنقصهم الخبرة العلمية بتحويل هذه الأنواع المختلفة من الدرجات إلى بعض صور الدرجات المعيارية المناسبة، ولهذا جاءت دراستنا من أجل بناء مستويات معيارية لبطارية اختبار للقدرة البدنية لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس، وقد تبلورت مشكلة بحثنا في التساؤل العام التالي:

- هل هناك إمكانية لبناء مستويات معيارية لبطارية اختبار للقرارات البدنية لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس؟**
- هل توجد إمكانية لبناء مستويات معيارية لاختبار الجري مشي مسافة 1600 م لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس؟
  - هل توجد إمكانية لبناء مستويات معيارية لاختبار الجري المكوكي 4×10 م لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس؟

- هل توجد إمكانية لبناء مستويات معيارية لاختبار نط الحبل لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس؟

## 2- فرضيات البحث:

### 1.2- الفرضية العامة:

توجد إمكانية لبناء مستويات معيارية لبطارية اختبار للقدرات البدنية لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس.

### 2.2- الفرضيات الجزئية:

- توجد إمكانية لبناء مستويات معيارية لاختبار الجري مشي مسافة 1600 م لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس.
- توجد إمكانية لبناء مستويات معيارية لاختبار الجري المكوكي  $10 \times 4$  م لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس.
- توجد إمكانية لبناء مستويات معيارية لاختبار نط الحبل لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس.

## 3- أهداف البحث:

- بناء مستويات معيارية لاختبار الجري مشي مسافة 1600 م لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس.
- بناء مستويات معيارية لاختبار الجري المكوكي  $10 \times 4$  م لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس.
- بناء مستويات معيارية لاختبار نط الحبل لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس.

## 4- أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في بناء مستويات معيارية لوحداث بطارية اختبار القدرات البدنية المصممة لقبول الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس حتى يمكن استخدامها في تقويم اللياقة البدنية للطالبات والتعرف على مدى جاهزيتهن وتأهلتهن البدني لدراسة هذا التخصص، وبالتالي تكون عملية انتقاء الطالبة تتسم بالعلمية والنجاح واختيار الطالبات المؤهلات فعلا والقدرات على تحمل الأعباء التدريبية في مختلف الظروف هذا من جهة، ومن جهة أخرى تسهيل عملية الانتقاء على الأساتذة المسخرين لتطبيق هذه الاختبارات.

## 5- الدراسات السابقة:

- دراسة عدي عادل دراغمة (2015): بعنوان: " بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية"، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، وهدفت الدراسة إلى التعرف على إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول

في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره المسحية نظرا لملائمته لأهداف الدراسة، وقد تمثل مجتمع الدراسة في طلبة السنة الأولى في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية للسنة الجامعية 2015/2014 والبالغ عددهم (474) طالبا وطالبة، وأجريت الدراسة على عينة من طلبة ( جامعة النجاح الوطنية، جامعة خضوري، جامعة القدس والجامعة العربية الأمريكية) والبالغ عددهم (190) طالبا و (174) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الطلبة المقبولين من طلبة السنة الأولى ممن خضعوا إلى اختبار القدرات في جامعتهم، وتمثلت أداة الدراسة في 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 تم استخدام برنامج الرزمة الاحصائية (spss) لتحليل النتائج وذلك من خلال المعالجات الاحصائية التالية: ( المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الالتواء، الرتب المئينية اختبار ت لمجموعتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلبة في الاختبارات المستخدمة سواء البدنية أو المهارية كان متوسطا، وتم بناء مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلبة والطالبات موضحة فيها عرض النتائج للمرونة (ثني الجذع من الوقوف طولا) والرشاقة (جري الزجراج بين الحواجز) والسرعة (عدو 30 م) والتحمل (جري 1500 م) والدقة (التصويب باليد على الدوائر المتداخلة)، كذلك تم بناء مستويات معيارية للاختبارات المهارية للطلاب والطالبات موضحة عرض النتائج لمهارة التنطيط في كرة القدم، مهارة التصويب السلمية في كرة السلة، ومهارة الارسال من أسفل في كرة الطائرة ومهارة التمريرة الكراباجية في كرة اليد، ويوصي الباحث بضرورة اعتماد المستويات المعيارية التي توصلت لها الدراسة الحالية في عملية اختبار وقبول الطلبة الجدد في الجامعات الفلسطينية في أقسام وكليات التربية الرياضية، على أن يكون هناك نظام موحد ذو معايير عملية لجميع الجامعات الفلسطينية. (عدي عادل دراغمة، 2015)

2- دراسة أحمد عبد الوهاب محمد خفاجي (2012): بعنوان: " الدرجة المعيارية المطلقة لاختبارات القبول البدنية للطلبة والطالبات المتقدمين لكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية"، أطروحة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنوفية، وهدفت هذه الدراسة إلى وضع درجات معيارية مطلقة لتقييم المختبرين (طلبة، طالبات) المتقدمين لاختبارات القدرات البدنية للقبول بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية بدلالة (الطول، الوزن، الامكانية البدنية) وفقا لمتطلبات تلك الاختبارات كمنظومة وميكانيكية العمل فيها، إضافة إلى وضع نماذج لمسطرة معيارية لتقييم المختبرين (طلبة- طالبات) المتقدمين لاختبارات القدرات البدنية للقبول بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية تعتمد على معادلة يضعها الباحث لحساب درجة المختبر في كل اختبار، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم

اختيار عينة البحث الأساسية المستخدمة في التحليل الحركي للاختبارات بالطريقة العشوائية من طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية فرع السادات وعددهم (10) مقسمين إلى (خمس طلاب - خمس طالبات) بالإضافة إلى عدد من الطلبة والطالبات المتقدمين لاختبارات القبول في عدد من كليات وأقسام التربية الرياضية بالجامعات المصرية (طنطا طلبة وطالبات - المنوفية فرع السادات طلبة وطالبات - الأزهر طلبة - بنها طلبة) وعددهم 1089 طالب وطالبة (عينة تطبيقية)، قام الباحث بعمل تحليل حركي لاختبارات القبول البدنية (طلبة - طالبات) لكليات التربية الرياضية على عينة البحث الأساسية للتعرف على: (اختبار الانبطاح المائل من الوقوف 10 ث - طلبة) تقدير مسافة الازاحة لجسم المختبر والوزن الذي يتم تحريكه في العدة الواحدة كنسبة ثابتة من طول ووزن المختبر لاستخدامهما في معادلة حساب الدرجة المعيارية المطلقة للمختبر، (اختبار الشد لأعلى - طلبة) تقدير مسافة الشد التي يتحركها المختبر في العدة الواحدة كنسبة ثابتة من طوله لاستخدامهما في معادلة حساب الدرجة المعيارية المطلقة للمختبر، (اختبار الوثب العريض من الثبات طلبة، طالبات) تقدير سرعة المختبر لأداء الاختبار للتأكد من مصداقية معادلة حساب السرعة والمستخدمه في حساب الدرجة المعيارية المطلقة للمختبر أو المختبرة، (اختبار الوثب العمودي لسارجنت - طالبات) تقدير سرعة المختبرة لأداء الاختبار للتأكد من مصداقية معادلة حساب السرعة المستخدمه في حساب الدرجة المعيارية المطلقة للمختبرة، (اختبار دفع الكرة الطبية 3 كجم - طالبات) تقدير سرعة الكرة عند أداء الاختبار للتأكد من مصداقية معادلة حساب السرعة والمستخدمه في حساب الدرجة المعيارية المطلقة للمختبر، (اختبار الشد المعدل - طالبات) تقدير مسافة الشد والوزن الذي يتم تحريكه في العدة الواحدة كنسبة ثابتة من طول ووزن المختبرة لاستخدامهما في معادلة حساب الدرجة المعيارية المطلقة للمختبرة، كما قام الباحث بتصميم استمارة لتفريغ بيانات أفراد العينة التطبيقية وهي (مسلسل - الطول - الوزن - الدرجة الخام لكل اختبار - درجة الكلية بالمسطرة - درجة الباحث بالمسطرة - الدرجة المطلقة المحسوبة بالمعادلات) وإعادة وضع درجة أفراد العينة في اختبارات القبول البدنية باستخدام المسطرة الخاصة بحساب درجات المختبرين في كل كلية (درجة الباحث بالمسطرة)، وتطبيق معادلات حساب الدرجة المعيارية المطلقة لاختبارات القبول البدنية للطلبة والطالبات المتقدمين لكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية على عينة البحث التطبيقية لحساب الدرجة المعيارية المطلقة لأفراد العينة في كل اختبار اعتمادا على درجاتهم الخام، وتحليل البيانات استخدم الأساليب الاحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون والنسبة المئوية، وقد توصل إلى النتائج التالية: - وضع درجة معيارية مطلقة لتقييم المختبرين (طلبة - طالبات) المتقدمين لاختبارات القدرات البدنية للقبول بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية اعتمادا على معادلة حسابية وضعها الباحث لكل اختبار، بدلالة (الطول - الوزن - الامكانية البدنية) تساعد في

تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بين المختبرين.

-تصميم نماذج مسطرة لتقييم المختبرين (طلبة – طالبات) المتقدمين لاختبارات القبول البدنية للقبول بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية بالاعتماد على المعادلة التي وضعها الباحث لحساب درجات المختبرين في كل اختبار من هذه الاختبارات. (أحمد عبد الوهاب محمد خفاجي، 2012).

2 - دراسة عيسى صبحي نمر محمود (2009): بعنوان: بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث أجريت الدراسة على الطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية للأعوام (2004-2007) والبالغ عددهم (425) طالبا وطالبة وذلك بواقع (105) طالبة و(320) طالبا، وطبقت عليهم اختبارات عدو (50) مترا للذكور و (40) مترا للإناث، والدقة والوثب الطويل من الثبات، والجلوس من الرقود، والشد لأعلى على العقلة وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للذكور للاختبارات السابقة كانت على التوالي (4.7 ثانية، 26.10 درجة، 212.62 سم، 27.18 مرة، 32.9 مرة) وكانت أفضل رتبة مئوية (90%) فأعلى لها على التوالي ( 6 ثوان فأقل، 14 فأعلى، 225 سم فأعلى، 25 مرة فأعلى، 15 مرة فأعلى)، وفيما يتعلق بالإناث أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لعدو (40م) والدقة والوثب الطويل من الثبات والجلوس من الرقود والتعلق على العقلة كانت على التوالي (74.8 ثانية، 2.10 درجة، 165 سم، 25.17 مرة، 38.58 ثانية) وكانت أفضل رتبة مئوية (90%) فأعلى على التوالي (8 ثوان فأقل، 14 درجة فأعلى، 220 سم فأعلى، 23 مرة فأعلى، 75 ثانية فأعلى)، وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها اعتماد المعايير التي تم التوصل إليها في اختبار المتقدمين الجدد للالتحاق بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ( عيسى صبحي نمر محمود، 2009، ص 71-94).

#### 6- مصطلحات البحث:

##### البطارية Battery:

اصطلاحا: هي مجموعة من الاختبارات المقننة على نفس الأشخاص، ومعاييرها مشتقة تسمح بالمقارنة، وقد يقصد بالبطارية أحيانا اختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معا أو لم تقنن. (محمد صبحي حسانين، 2001، ص 29).

##### الاختبار Test:

اصطلاحا: يعرفه قاسم (1997) نقلا عن كارل (carl) بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك فردية أو أكثر وأنه قياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك، والاختبار أعم وأشمل من القياس، حيث أن الاختبار يستلزم استخدام طرق البحث العلمي مثل القياس والملاحظة والتجريب.

كما يعرفه (حسانين 2004): بأنه أسلوب للتقدير يمدنا بتقديرات أو درجات نتيجة لتطبيق طرق توصف بدقة.

### الاختبارات المقننة:

**اصطلاحاً:** يقصد بها تلك الاختبارات التي يتم إعدادها بمعرفة من الباحثين المتخصصين في مجالات القياس التربوي والنفسى أو الرياضي، وتتميز الاختبارات المقننة بأنها مصممة بعناية فائقة وأنه قد تم تجربتها مرات كثيرة للتحقق من مدى صلاحيتها ( **رضوان محمد نصر الدين، 2006، ص76).**

### اختبارات القبول:

**اصطلاحاً:** هي الاختبارات التي تستخدم من أجل التعرف على مدى توفر المتطلبات القبلية للتعليم والتدريب، وتتمثل في مدى الكفاءة والمهارة اللازمة لتحقيق أهداف التعلم في المراحل اللاحقة. ( كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص104).

**إجرائيا:** هي مجموعة الاختبارات البدنية التي تخضع لها الطالبات الملتحقات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس والمتمثلة في: اختبار السرعة الانتقالية، اختبار التحمل الدوري التنفسي، اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

**القدرات البدنية:Physical abilities**

**اصطلاحا:** وتشمل القوة Power والتحمل Endurance والسرعة Speed ومرونة المفاصل Flexibility. ان كافة هذه القدرات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل اساس. ان السرعة لها علاقة بنوع الالياف العضلية. اما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي. في حين ان القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة. واخيرا المرونة التي لها علاقة بمطاطية الانسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل. (يعرب خيون، 2007)

**اجرائيا:** هي مجموعة الصفات البدنية التي يتم قياسها لدى الطالبات الملتحقات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهراس والمتمثلة في السرعة الانتقالية، التحمل الدوري التنفسي، القوة الانفجارية للرجلين

## المعايير: Norms

أسس الحكم من داخل الظاهرة وتأخذ الصبغة الكمية وتتحدد في ضوء ما هو كائن ولا بد من الرجوع إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجة لمعرفة مركز الشخص (متوسط، فوق المتوسط، أقل من المتوسط) بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها.

هي عبارة عن درجات تعكس بوضوح أداء عينات التقنين (العينات المرجعية) على الاختبار، وتعرض المعايير في جداول تعرف بجداول المعايير norms tables، وهي جداول تبين الدرجات الخام raw scores والدرجات المشتقة derived scores في شكل أعمدة متوازية، وتعد المعايير على أساس الطول، الوزن، العمر الزمني، الصف

الدراسي، أو على أساس الربط بين بعض أو كل هذه المتغيرات، ولا يجب النظر إلى المعايير على أنها مستويات قياسية، أو على أنها تمثل الأداء الأمثل الذي يجب أن يصل إليه التلاميذ أو اللاعبين في التحصيل، وإنما يمكن النظر إليها على أنها وسيلة من وسائل المقارنة أو محكات للتقويم. (محمد نصر الدين رضوان، 2011، ص 464).

### المستويات Standards:

تتشابه مع المعايير في أنها أسس داخلية للظاهرة، إلا أنها تختلف عن المعايير في أنها تأخذ الصيغة الكيفية، وتحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة. (ليلى السيد

فرحات، 2001، ص 71)

### 7- الاجراءات المنهجية للدراسة:

1.7- منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة

### 2.7- حدود الدراسة:

1.2.7- الحدود البشرية والمكانية: الحدود البشرية والمكانية: طالبات السنة أولى

بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهرس للسنتين الجامعيتين (2016-2017) و (2017-2018).

2.2.7- الحدود الزمنية: بداية من شهر أكتوبر 2016 إلى غاية شهر ديسمبر 2017.

3.7- مجتمع الدراسة: تمثل في طالبات السنة أولى بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق اهرس للسنتين الجامعيتين (2016-2017) و (2017-2018) والمقدر عددهم بـ 75 طالبة.

4.7- عينة الدراسة: قدرت بـ 60 طالبة بعد استبعاد 15 طالبة حيث تم اجراء عملية تقنين الاختبارات عليهم.

5.7- أدوات الدراسة: تم استخدام ثلاثة اختبارات بدنية تمثلت فيما يلي:

- اختبار الجري مشي مسافة 1600 م

غرض الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي.

الأدوات اللازمة: مضمار ألعاب قوى، ساعة إيقاف.

### وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له.

- يتم النداء (استعداد، جري).

- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري 4 دورات كاملة، حتى خط النهاية وفي حالة التعب يسمح له بالمشي.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء

حتى خط النهاية في (1600 م)، ويحسب الزمن بالدقائق والثواني

### 2.5.7- اختبار الجري المكوكي $4 \times 10$ م:

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما (10) أمتار.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى، أي أن المختبر يقطع مسافة 40 مترا ذهابا وعودة.

### 3.5.7- اختبار نط الحبل:

الأدوات: حبل طوله 24 (60.96 سم) بوصة بحيث يعقد من طرفيه، على أن تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة (40.64 سم)، (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة 4 بوصات (10.16 سم) خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل.

مواصفات الأداء:

يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحددة، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين كما هو موضح بالشكل (11)، يكرر هذا العمل خمس مرات.

### توجيهات:

- 1- يتم الوثب من فوق الحبل من خلال اليدين.
- 2- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا.
- 3- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب.
- 4- يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب.
- 5- أي مخالفة للشروط تلغي المحاولة.

التسجيل: يُسجل للمختبر عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس (5) محاولات التي يقوم بها المختبر. (محمد صبحي حسانين، 2001، ص 321).

### 6.7- الخصائص السيكومترية للاختبارات المستخدمة:

تم إيجاد الأسس العلمية لهذه الاختبارات المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية.

1.6.7- الثبات: تم حساب الثبات بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عينة قدرت بـ 15 طالبة خارج عينة البحث.

| الدلالة الإحصائية | معامل الارتباط (r) | التطبيق الثاني    |                 | التطبيق الأول     |                 | الاختبارات                     | القدرات الحركية       |
|-------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------------------------|-----------------------|
|                   |                    | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                                |                       |
| دال               | 0.615*             | 0.690             | 8.05            | 0.690             | 8.00            | (الجري 1600 م دقيقة)           | التحمل الدوري التنفسي |
| دال               | 0.700*             | 0.489             | 10.30           | 0.488             | 10.29           | (الجري المكوكي 10×4 م) (ثانية) |                       |
| دال               | 0.801*             | 1.05              | 2.56            | 1.04              | 2.55            | نط الحبل (عدد)                 |                       |

قيمة (r) الجدولية = (0.514)

من الجدول رقم (01) يتضح أنه يوجد ارتباط دال احصائيا بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المقترحة من طرف الخبراء لدى عينة الإناث وذلك لأن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.01$  ، وبالتالي فهذه الاختبارات تتميز بالثبات وهي صالحة للتطبيق.

### 2.6.7- صدق الاختبارات:

للتأكد من صدق الاختبارات السابقة استخدمت الباحثة طريقتين:

**صدق المحتوى (صدق المحكمين):** حيث تم عرض الاختبارات على 10 خبراء مختصين في مجال التربية البدنية والرياضية ، وقد اتفق معظمهم على أن هذه الاختبارات صالحة لقياس القدرات البدنية التي سوف يتم قياسها لدى الطالبات المتقدمات للالتحاق بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### 3.6.7- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط

الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تتصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون **(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص 68)**. وبما أن طبيعة الاختبارات المستخدمة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالميكاتى وهذا في قياس زمن الجري سواء في مسافة 50م أو 800م، أو حساب المسافة كما في اختبار الوثب الطويل من الثبات، ومثل هذه الاختبارات لا تحتاج

إلى محكمين في تسجيل نتائجها، وعليه نستخلص أن موضوعية هذه الاختبارات واضحة من طبيعتها.

#### 7.7 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل ارتباط بيرسون:

الدرجة المعيارية المئينية.

#### 8- عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

##### 1.8- عرض النتائج:

الجدول رقم (02): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

لاستجابات الإناث على الاختبارات (ن = 60)

| القدرات البدنية والحركية | الاختبارات                     | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الإلتواء |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| التحمل الدوري التنفسي    | الجري 1600 م (دقيقة)           | 8.60            | 0.744             | 0740.-         |
| الرشاقة                  | الجري المكوكي (4×10 م) (ثانية) | 11.26           | 0.509             | 0.959          |
| التوافق                  | نط الحبل (درجة)                | 3.00            | 1.36              | 0.124          |

يتضح من الجدول (02) أن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات العينة على الاختبارات قيد الدراسة قد تفاوتت، كما انحصر معامل الإلتواء ما بين (+3، -3) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات لدى العينة.

#### 2.8- مناقشة وتحليل النتائج:

##### 1.2.8- تحديد الدرجات المعيارية لبطارية الاختبار

بعد استخلاص البطارية قامت الباحثة بتحويل الدرجات الخام للاختبارات المكونة للبطارية إلى درجات معيارية مئينية حتى تتمكن من تفسير واعطاء معنى لهذه الدرجات.

#### الجدول (03)

الدرجات المئينية المقابلة للدرجات الخام المتحصل عليها في بطارية اختبار القدرات البدنية الخاصة بالطالبات

| الاختبارات<br>الدرجات المئينية | اختبار الجري-<br>مشي 1600 م | اختبار الجري<br>المكوكي<br>( $10 \times 4$ م) | اختبار نط<br>الحبل |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|
| 5                              | 10.03                       | 12.50                                         | 1                  |
| 10                             | 10.00                       | 12.35                                         | 1                  |
| 15                             | 9.49                        | 12.21                                         | 2                  |
| 20                             | 9.32                        | 11.81                                         | 2                  |
| 25                             | 9.24                        | 11.59                                         | 2                  |
| 30                             | 9.16                        | 11.52                                         | 2                  |
| 35                             | 9.09                        | 11.38                                         | 2                  |
| 40                             | 9.04                        | 11.30                                         | 3                  |
| 45                             | 9.00                        | 11.25                                         | 3                  |
| 50                             | 8.50                        | 11.17                                         | 3                  |
| 55                             | 8.48                        | 11.15                                         | 3                  |
| 60                             | 8.45                        | 11.13                                         | 4                  |
| 65                             | 8.38                        | 11.07                                         | 4                  |
| 70                             | 8.32                        | 11.01                                         | 4                  |
| 75                             | 8.24                        | 10.97                                         | 4                  |
| 80                             | 8.19                        | 10.95                                         | 5                  |
| 85                             | 8.11                        | 10.81                                         | 5                  |
| 90                             | 7.57                        | 10.79                                         | 5                  |
| 95                             | 7.42                        | 10.62                                         | 5                  |
| 100                            | 7.30                        | 10.59                                         | 5                  |

يتضح من الجدول (03) أن:

- بلغ أفضل زمن في اختبار الجري - مشي 1600 م الخاص بالتحمل الدوري التنفسي (7.30 دقيقة) والذي يقابل الدرجة المئينية (100)، أما أقل زمن فقدر بـ (10.03 دقيقة) والذي يقابل الدرجة المئينية (5).

- أفضل زمن في اختبار الرشاقة المتمثل في الجري المكوكي ( $10 \times 4$  م) لدى عينة الإناث قدر بـ (10.59 ثانية) والذي يقابل الدرجة المئينية (100)، في حين أن أقل زمن في نفس الاختبار قدر بـ (12.50) والذي يقابل الدرجة المئينية (5).

- قدرت أفضل درجة على اختبار نط الحبل الخاص بالتوافق العضلي العصبي بـ (درجة واحدة) وهي تقابل الدرجة المئانية (100)، أما أقل درجة فقدرت بـ (6 درجات) وهي تقابل الدرجة المئانية (5).

## 2.2.8- تحديد المستويات المعيارية لبطارية الاختبار:

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

المستويات المعيارية الخاصة بالإناث في اختبار الجري - مشي 1600م:

### الجدول (04)

المستويات المعيارية الخاصة بالإناث في اختبار الجري - مشي 1600 م

| المستويات            | ضعيف         | متوسط       | جيد          |
|----------------------|--------------|-------------|--------------|
|                      | 5 - 35       | 40 - 70     | 75 - 100     |
| الدرجة الخام (دقيقة) | 9.09 فما فوق | 8.32 - 9.04 | 8.24 فما دون |

يتضح من الجدول (04) أن مستوى الطالبات (الإناث) في اختبار التحمل الدوري التنفسي كان ضعيفا للزمن (9.09 دقيقة فأكثر)، ومتوسطا للزمن الذي يتراوح ما بين (8.32 - 9.04 دقيقة) وكان جيدا للزمن (8.24 دقيقة فأقل).

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

المستويات المعيارية الخاصة بالإناث في اختبار الجري المكوكي (4 × 10 م)

### الجدول (05)

المستويات المعيارية الخاصة بالإناث في اختبار الجري المكوكي (4 × 10 م)

| المستويات            | ضعيف          | متوسط         | جيد           |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|
|                      | 5 - 35        | 40 - 70       | 75 - 100      |
| الدرجة الخام (ثانية) | 11.38 فما فوق | 10.01 - 11.30 | 10.97 فما دون |

يتضح من الجدول (05) أن مستوى الطالبات (الإناث) في اختبار الرشاقة كان ضعيفا للزمن (11.38 ثانية فأكثر)، ومتوسطا للزمن الذي يتراوح ما بين (10.01 - 11.30) وكان جيدا للزمن (10.97 فأقل).

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

المستويات المعيارية الخاصة بالإناث في اختبار نط الحبل:

الجدول (06): المستويات المعيارية الخاصة بالإناث في اختبار نط الحبل

| المستويات          | ضعيف      | متوسط   | جيد      |
|--------------------|-----------|---------|----------|
|                    | 5 - 35    | 40 - 70 | 75 - 100 |
| الدرجة الخام (عدد) | 2 فما دون | 3 - 4   | 4 - 5    |

يتضح من الجدول (06) أن مستوى الطالبات (الإناث) في اختبار التوافق كان ضعيفا للدرجة الخام (2 تكرار فما دون)، ومتوسطا للدرجات التي تتراوح ما بين (3 - 4) تكرارات وكان جيدا للدرجة (12 فما فوق).

في ضوء نتائج هذه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- ## 10- التوصيات:

- ## قائمة المراجع:

- 113

- رضوان محمد نصر الدين، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط03، مركز الكتيب للنشر، القاهرة، 2006.

- عيسى صبحي نمر محمود، بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، الأردن، العدد 54، 2009.

- عدي عادل دراغمة، بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين، 2015/2014.