

بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن

د. مصطفى عبد الرحمن مخلوف

أستاذ مساعد - جامعة الملك فيصل - كلية التربية - قسم التربية البدنية

## مقدمة الدراسة

تهدف التربية الرياضية بمفهومها الحديث الى تحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للفرد من خلال ما احتوته مناهجها على التركيز على اللياقة البدنية والقدرات المهارية وتعديل السلوك. وتنمية اتجاهات الفرد وتعزيز قيمه الاجتماعية، وبالتالي صقل وتشكيل شخصيته.

ان عملية تحقيق التنمية الشاملة للفرد سواء كانت بدنية أو حركية أو اجتماعية تقع على عاتق المؤسسة التربوية التي يمثلها المدرسة، بالإضافة إلى الاهتمام بكل ما هو ضروري بالنسبة لهم سواء ما يتصل بما هو داخل وخارج الجدول المدرسي. (موسى، ٢٠٠٠).

أصبحت اللياقة البدنية مطلباً مهماً للفئات العمرية المختلفة لجميع شرائح المجتمع، وخاصة الفئات العمرية الصغيرة كتلاميذ المدارس بهدف تحديد مستوى نموهم البدني وتطور قدراتهم الحركية.

ان اللياقة البدنية مهمة لجميع فئات المجتمع وإذا ما نظرنا الى الفئة الأكبر من المجتمعات لوجدناها فئة طلاب المدارس، كما يرى أن تمتع الفرد وخاصة طلاب المدارس باللياقة البدنية تساهم في احداث تغيرات جذرية في حياتهم من حيث التمتع بالصحة المرتبطة باللياقة البدنية والوصول الى القوام الجيد والمعتدل والوزن المثالي وغيرها كما يراها الباحث

إن استخدام القياسات والاختبارات في المجالات البدنية والمهارية والخطوية تعد كثيرة ومتعددة، فهي تستخدم لقياس وتقويم اللياقة البدنية للأفراد باعتبارها ضرورية، لأن الطالب الذي يمتلك اللياقة البدنية الجيدة والأداء المهاري المناسب، يكون مؤهل لممارسة الأنشطة في المجالات المختلفة.

ويشير علاوي ورضوان (٢٠٠٠) وفرحات (٢٠٠٣) إلى أن نتائج الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي كثيراً ما توظف بهدف الانتقاء، كما هو الحال عند اختيار المبتدئين للقيام بنشاط رياضي معين.

ومما سبق يمكن القول أن 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 والمدروسة وتدعيمها لتحسين مستوى التعلم باعتبار إن الاختبارات الرياضية تستخدم لقياس بعض الظواهر المرتبطة بالنشاط البدني والمهاري، التي بدورها تستخدم كأداة للتقويم.

وهذا ما أشار إليه الراحلة (٢٠٠٦) عندما أكد على أن التعرف على مستوى القدرات البدنية عند الطلبة خطوة هامة من خلال التقويم والتشخيص، ومن هنا فان الاعتماد على الاختبارات لقياس مستوى هذه القدرات يعد من الخطوات الرئيسية لبناء البرامج التدريبية والتدريسية.

ويشير أبو حطب وآخرون (١٩٩٦) بأن المعايير هي السمة التي تستخدم كمقياس للحكم على أهمية أو قيمة شيء معين، والاختبارات التي تطبق في التربية الرياضية تستخدم الدرجات الخام، وهذه الدرجات ليس لها أي مدلول إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى لهذه القيم أو الدرجات.

ويرى الوحشة (١٩٩٧) ان المعايير المئينية أكثر أنواع المعايير استخداماً لأنها توفر الفرص الكافية لتفسير درجات أي فرد عندما يقارن مستواه بمستوى أقرانه.

والتقويم في التربية الرياضية يتم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠).

واستخدام الاختبارات والمقاييس العلمية المقننة تخدم الأفراد كل على حده باختلاف المجتمعات والبيئة التعليمية والإمكانات وقدرات الطلاب. ومن هنا ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة.

**أهمية الدراسة العلمية**

ينصب اهتمامات المجتمعات الحديثة في عصرنا هذا الى الاهتمام بالفرد باعتباره أحد مكونات المجتمع، وحيث تعتبر فئة الطلاب هي الفئة الغالبة في سائر المجتمعات، وحقيقة بدأت هذه المجتمعات بمؤسساتها التربوية والتعليمية الاهتمام بهذه الفئة من حيث اكسابها اللياقة البدنية في ضوء خطط وبأسلوب علمي.

كما تكمن أهمية هذه الدراسة التطبيقية في:

- مساعدة معلمي ومعلمات التربية الرياضية في تقييم مستوى القدرات البدنية قبل البدء في تطبيق البرامج التدريبية التدريسية المعدة لرفع مستوى القدرات البدنية للطلاب.
- تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مدارس وكالة الغوث الدولية للوقوف على نواحي الايجابية والسلبية للأنشطة والمناهج الدراسية المطبقة بهدف التطوير والتحسين.

#### **مشكلة الدراسة:**

التربية البدنية عملية تربوية تهدف الى تحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للفرد، ويلعب مدرس التربية البدنية الى تحقيق هذا الهدف من خلال حصة التربية البدنية النموذجية، واللياقة البدنية كما أشار اليها (حسانين، ٢٠٠١) مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة المختلفة. وتعتبر اللياقة البدنية جزء لا يتجزأ من درس التربية البدنية، فامتلاك الطالب لهذه الصفات البدنية لا يتأتى بعشوائية بل بالخضوع الى اختبارات علمية مقننه، يؤدي الى حصول الطالب على الصفات البدنية الضرورية للقيام بالواجبات الحركية والمهارية، كذلك القيام بكافة المتطلبات الحياتية المختلفة، اذ تعتبر التربية الرياضية هي احدى المناهج الأساسية التي تساهم في تطوير شخصية التلميذ.

ان أحد ميزات الأفراد هي الفروق الفردية والاختلاف بالصفات والخصائص، لذا استخدمت العديد من الاختبارات البدنية والمهارية لقياس مستوى الطلاب ومعرفة قدرتهم على التقدم في التحصيل التخصصي للألعاب الرياضية المختلفة.

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. 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.

ويرى الباحث أن الحصول على الدرجات الخام في هذه الاختبارات من الأمور السهلة إلا أن هذه الدرجات ليس لها أي معنى إذا لم توجد مستويات معيارية تعبر عن تلك الدرجات خاصة وأن وحدات القياس المستخدمة لهذه الاختبارات مختلفة بوحدة قياسها، فالدرجات المعيارية تعمل على توحيد وحدات القياس المختلفة إلى وحدات متشابهة لوحداتها.

والمتابع يجد قلة توافر معايير تركز على أسس علمية خاصة بتقويم مستوى اللياقة البدنية للطلاب، مما يؤدي إلى عكس صورة غير حقيقة عن مستوياتهم، قد تصل في بعض الأحيان إلى الإجحاف بحق البعض منهم. مما دفع الباحث إلى محاولة تحديد بل بناء مستويات معيارية مقننه كمحاولة منه في الإسهام بتطبيق هذه الاختبارات والمستويات المعيارية في قياس مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية، نظراً لأن هذه المعايير تساعد على تقييم مدى تقدم الطلاب، واكتشاف مواطن القوة والضعف عندهم، وإيجاد طرق العلاج، وكذلك في الكشف عن المواهب الرياضية.

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن وذلك من خلال التعرف على:

(١) بناء مستويات معيارية من خلال تقييم مستوى بعض القدرات البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن.

(٢) الفروق في مستوى اللياقة البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن. تبعاً لمتغير الصف ضمن المرحلة الدراسية.

#### فروض البحث:

(١) التعرف على المستويات المعيارية من خلال تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن.

(٢) هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى عناصر اللياقة البدنية للطلاب بين طلاب الصف التاسع والعاشر في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن.

#### مجالات الدراسة:

المجال البشري: طلاب المرحلة الإعدادية في منطقة جنوب عمان.

المجال المكاني: منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٥ / ٢٠١٦.

#### مصطلحات الدراسة:

- اللياقة البدنية: مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة المختلفة (حسانين، ٢٠٠١).
- الدرجة المعيارية: هي عبارة عن قيمة مرجعية يمكن الرجوع إليها للحكم على مستوى الفرد أو المجموعة

(Baumgartner and Jackson, 1987)

و عرف علاوي ورضوان (٢٠٠٠) الدرجة المعيارية بأنها 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.

- **المئين:** مقياس متدرج في مدى يتراوح من صفر إلى ٩٩ تدرج مؤوي (عيسى، ٢٠٠٧).
- **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). ويرى رضوان (٢٠٠٢) أن الرتبة المئينية تشير إلى موقع يمثل قيمة معينة ضمن مجموعة من القيم مرتبة حسب مقدارها، وذلك بواسطة النسبة المئوية للقيم الواقعة عند ذلك الموقع أو دونه أو فوقه.
- **وكالة الغوث الدولية ( أونروا )** هي وكالة غوث وتنمية بشرية تعمل على تقديم الدعم والحماية وكسب التأييد لحوالي ٤.٧ مليون لاجئ فلسطيني مسجلين لديها في الأردن ولبنان وسوريا والضفة الغربية وقطاع غزة، إلى أن يتم إيجاد حل لمعاناتهم، وتتوسع أوجه الخدمات إلى برامج التعليم ٥٤%. برامج الصحة ١٨%. خدمات المشتركة والخدمات التشغيلية ١٨%. برامج الإغاثة والخدمات الاجتماعية ١٠%.

**القدرات البدنية (اجرائي):** صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية.  
**الدراسات السابقة:**

أجرى الزعبي (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لطلبة المدارس في الأردن، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، تكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة والتي اختيرت بطريقة عمدية من جميع طلاب وطالبات المدارس المشاركين في برنامج الجائزة للعام ٢٠٠٧/٢٠٠٨ وبلغ عددهم (١٥٣٥٢٣) طابا وطالبة، الاختبارات هي (ثني الجذع من الرقود، الجري الارتدادي، المرونة، جري التحمل ١٦٠٩ متر). أظهرت نتائج الدراسة التوصل إلى معيار وطني لجميع الاختبارات للياقة البدنية المستخدمة في برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.

أجرى محروس (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لمستوى 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، الاختبارات هي: (اختبار الجلوس من رقود القرفصاء، اختبار الوثب الطويل من الثبات، اختبار عدو ٥٠ متر)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن بناء مستويات معيارية للناشئين في محافظة حصرموت.

أجرى حلاوة وبركات (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 الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٣) طالبا، الاختبارات هي: (تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة) وتوصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات القدرات البدنية للطلاب. وأجرى مينشان وآخرون (Mitchan, et.al, 2004) 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، واستخدم الباحث في دراسته الاختبارات التالية: اختبار الخطو، اختبار الخطو

الجانبى. أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط بين الخطو الجانبي والقدرة الهوائية، وتم وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للمراهقين من سن (١١-١٥) سنة.

وأجرى اشتبوي (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة المرتبطة في الصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا في فلسطين، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر 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، وقد استخدم الباحث البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة في الصحة والتي اشتملت على أربعة اختبارات وهي: 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.

وفي دراسة أجراها سو (Su, 2001) هدفت الدراسة إلى تطوير معايير اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لشباب المدارس في مدينة هسنتشو في تايوان، وتم إجراء مقارنة ما بين العمر والجنس على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية وبلغ عدد أفراد العينة (٢٣٦٨) من أطفال وشباب تراوحت أعمارهم ما بين (٧-١٨) وطبقت الاختبارات التالية (الجلوس من الرقود وشد لأعلى وثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل) وأشارت أهم النتائج إلى وضع معايير اللياقة البدنية لأطفال وشباب مدارس هسنتشو في تايوان. وكانت أهم النتائج: عدم وجود فروق إحصائية بين الذكور بعد سن العاشرة في اختبار الجلوس من الرقود. إجراءات الدراسة منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب الصف التاسع والعاشر في مدرسة ذكور مخيم عمان الإعدادية الرابعة ضمن مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن ٢٠١٥/٢٠١٦، وبلغ عددهم (٤٠٢) طالباً. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٦٣) طالبا من الصف التاسع و (٧٥) طالبا من الصف العاشر (مدرسة الإعدادية الرابعة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

جدول ١ وصف أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر والطول والوزن

الصف التاسع		الصف العاشر			المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
٠.٨٠٣	١٤.٦٠	١.٠٢٨	١٥.١٢٨	السنة	العمر
٤.٨٤٥	١٥٩.٩٢	٤.٤٥٠	١٦٣.٨٠	سم	الطول
٦.٥٦٢	٥٢.٤٨٥	٥.٧٥٢	٥٦.٤٤٠	كغم	الوزن

### الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والدراسات والأبحاث سواء كانت مشابهة أو مرتبطة بعناصر اللياقة البدنية وكذلك الاختبارات المرشحة لقياس تلك العناصر، وقد أكدت على هذه العناصر أو القدرات: (الزعيبي ٢٠٠٩، محروس ٢٠٠٩، حلاوة وبركات ٢٠٠٨، شبر وآخرون ٢٠٠٥، سو (Su, 2001) وقام الباحث باعتماد عدد من الاختبارات التي تحقق الهدف من إجراء الدراسة، ملحق رقم (١).

### المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:

#### أولاً: الصدق

تم تحديد بعض الاختبارات البدنية التي تتفق مع هدف وطبيعة الدراسة، لتحديد مستويات بعض القدرات البدنية والتي أجمعت عليها الكثير من الدراسات السابقة والبحوث، وتميزت بصدق وثبات عال، أقر بصلاحيته الخبراء والمتخصصين، ملحق (٢).

#### ثانياً: الثبات

تم التحقق من الثبات للاختبارات من خلال تطبيقها على عينة تكونت من (٢٠) طالباً أخذت من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة البحث، وذلك بطريقة إعادة الاختبار وإعادته (Test – Re – test) وبفارق زمني مدته أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وعلى كل اختبار من الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية، والجدول (٢) يبين ذلك.

#### جدول ٢

#### معامل ثبات اختبارات عناصر اللياقة البدنية

الاختبار	معامل ارتباط بيرسون
الجري الارتدادي	٠.٩٢
الجري مسافة ٨٠٠م	٠.٨٥
العدو ٣٠ متر	٠.٨٣
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية	٠.٨٧
الوثب العريض من الثبات	٠.٩١
ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	٠.٩٠
رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات	٠.٩٥
ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل.	٠.٨٩

يتضح أن قيم معامل الارتباط كانت كافية لأغراض التحقق من ثبات تلك الاختبارات. وقد تم ضبط كافة المتغيرات العلمية لتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة وكيفية إجرائها وتنفيذها.

### المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج (SPSS). والذي تضمن المعالجات الإحصائية التي تحقق فروض الدراسة وأهدافها.

عرض النتائج ومناقشتها

### عرض النتائج:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى : التعرف على المستويات المعيارية من خلال تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن.

تم حساب الدرجات المعيارية والرتب المئينية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر والجدول من (٣) إلى (٦) تبين ذلك:

جدول ٣

المستويات المئينية لاختبارات الجري الارتدادي (الثانية) لقياس عنصر الرشاقة واختبارات الجري/ مشي ٨٠٠ متر (دقيقة/ثانية) لقياس التحمل الدوري التنفسي

المئوية الرتبة المقابلة	اختبارات الجري/ مشي ٨٠٠ متر (دقيقة/ثانية) لقياس التحمل الدوري التنفسي		اختبارات الجري الارتدادي (الثانية) لقياس عنصر الرشاقة		الدرجة = المئينية
	الصف العاشر	الصف التاسع	الصف العاشر	الصف التاسع	
	٧.٠٠	٧.٠٠	٧.٠٠	١٠.٠٠	٥
	٦.٩٦	٦.٤٤	٧.٠٠	١٠.٠٠	١٠
	٦.٠٠	٦.٠٠	٦.٠٠	٩.٠٠	١٥
	٦.٠٠	٦.٠٠	٦.٠٠	٩.٠٠	٢٠
	٦.٠٠	٦.٠٠	٦.٠٠	٩.٠٠	٢٥
	٦.٠٠	٦.٠٠	٦.٠٠	٩.٠٠	٣٠
	٥.٠٠	٥.٨٠	٦.٠٠	٩.٠٠	٣٥
	٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٩.٠٠	٤٠
	٥.٠٠	٥.٠٠	٥.٢٨	٨.٠٠	٤٥
	٥.٠٠	٥.٠٠	٥.٠٠	٨.٠٠	٥٠
	٥.٠٠	٥.٠٠	٥.٠٠	٨.٠٠	٥٥
	٤.٠٠	٤.٤٤	٥.٠٠	٨.٠٠	٦٠
	٤.٠٠	٤.٠٠	٥.٠٠	٧.٠٠	٦٥
	٤.٠٠	٤.٠٠	٥.٠٠	٧.٠٠	٧٠
	٤.٠٠	٤.٠٠	٥.٠٠	٧.٠٠	٧٥
	٤.٠٠	٤.٠٠	٥.٠٠	٧.٠٠	٨٠
	٣.٢٠	٤.٠٠	٤.٠٠	٧.٠٠	٨٥
	٣.٠٠	٤.٠٠	٤.٠٠	٧.٠٠	٩٠
	٣.٠٠	٣.٠٠	٤.٠٠	٦.٠٠	٩٥
	٣.٠٠	٣.٠٠	٤.٠٠	٥.٨٠	٩٩
	٧٥	٦٣	٦٣	٧٥	العدد
	٤.٦١	٤.٧٣	٥.٣١	٧.٨١	المتوسط الحسابي
	٠.١٣	٠.١٣	٠.١١	٠.١٥٠	الخطأ المعياري
	١.١٤	١.١١	٠.٩٣	١.٣١	الانحراف المعياري

### للدراجات الخام

يتضح لنا من الجدول رقم (٣) أن أعلى درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٤) و(٥) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٩٩). بينما كانت اقل درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٧) و(١٠) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٥). (المستويات المعيارية لاختبارات الجري الارتدادي (الثانية) لقياس عنصر الرشاقة). ويتضح لنا أن أعلى درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر. (٤) و(٣) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٩٩). بينما كانت اقل درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر. (٧) و(٧) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٥). (اختبارات الجري/ مشي ٨٠٠ متر (دقيقة/ثانية) لقياس التحمل الدوري التنفسي).

جدول ٤

الدرجة المنينية لاختبارات عدو ٣٠ متر (الثانية) لقياس السرعة الانتقالية واختبارات الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر (تكرار) لقياس قوة التحمل لعضلات البطن

المئوية = المنينية للدرجات	اختبارات الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر (تكرار) لقياس قوة التحمل لعضلات البطن		اختبارات عدو ٣٠ متر (الثانية) لقياس السرعة الانتقالية		الدرجة المنينية (المنين)	الدرجة الرتبة المقابلة الخام
	الصف العاشر	الصف التاسع	الصف العاشر	الصف التاسع		
	14.0000	14.0000	٦.٠٠	٨.٧٢	٥	
	14.8000	15.0000	٦.٠٠	٨.٠٠	١٠	
	16.6000	16.0000	٥.٠٠	٨.٠٠	١٥	
	19.0000	17.2400	٥.٠٠	٨.٠٠	٢٠	
	20.0000	18.0000	٥.٠٠	٨.٠٠	٢٥	
	21.0000	19.0000	٥.٠٠	٧.٠٠	٣٠	
	24.0000	20.0000	٥.٠٠	٧.٠٠	٣٥	
	25.0000	20.0000	٥.٠٠	٧.٠٠	٤٠	
	25.0000	20.0000	٤.٦٠	٧.٠٠	٤٥	
	25.0000	21.0000	٤.٠٠	٦.٠٠	٥٠	
	26.0000	23.0000	٤.٠٠	٦.٠٠	٥٥	
	27.0000	24.0000	٤.٠٠	٦.٠٠	٦٠	
	28.0000	24.0000	٤.٠٠	٥.٠٠	٦٥	
	30.0000	25.0000	٤.٠٠	٥.٠٠	٧٠	
	30.0000	25.0000	٣.٠٠	٥.٠٠	٧٥	
	30.7600	25.0000	٣.٠٠	٥.٠٠	٨٠	
	31.0000	26.0000	٣.٠٠	٤.٨٠	٨٥	
	31.0000	26.0000	٣.٠٠	٤.٠٠	٩٠	
	31.4000	26.0000	٣.٠٠	٤.٠٠	٩٥	
	35.0000	28.0000	٣.٠٠	٤.٠٠	٩٩	
	75	63	٧٥	٦٣	العدد	
	25.58	21.85	٤.١٧٣٣	٦.٠٠	المتوسط الحسابي	
	.655	.499	٠.١١	٠.١٨٥٢٢	الخطأ المعياري	
	5.678	3.96	٠.٩٦٣	١.٤٧	الانحراف المعياري	

يتضح لنا من الجدول رقم (٤) أن أعلى درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٤) و(٣) على التوالي وتقابل الرتبة المنينية (٩٩). بينما كانت اقل درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٨.٧٢) و(٦) على التوالي وتقابل الرتبة المنينية (٥) (المستويات المعيارية لاختبارات عدو ٣٠ متر (الثانية) لقياس السرعة الانتقالية).

كما يتضح لنا أن أعلى درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٢٨) و(٣٥) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٩٩). بينما كانت أقل درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (١٤) و(١٤) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٥) (اختبارات الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر) (تكرار) لقياس قوة التحمل لعضلات البطن)  
جدول ٥: المستويات المعيارية لاختبارات الوثب العريض من الثبات (السنتمتر) لقياس قياس القدرة العضلية للرجلين واختبارات ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل (السنتمتر) لقياس مرونة العمود الفقري

اختبارات ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل (السنتمتر) لقياس مرونة العمود الفقري		لاختبارات الوثب العريض من الثبات (السنتمتر) لقياس قياس القدرة العضلية للرجلين		الدرجة المئينية (المئين)
الصف التاسع	الصف العاشر	الصف التاسع	الصف العاشر	
4.0000	4.0000	110.0000	42.3200	٥
4.0000	4.0000	110.0000	110.0000	١٠
4.0000	4.0000	111.2000	110.0000	١٥
5.0000	4.0000	113.0000	110.0000	٢٠
5.0000	4.0000	113.2000	110.0000	٢٥
6.0000	4.0000	115.7600	112.0000	٣٠
6.0000	5.0000	120.0000	112.0000	٣٥
6.0000	5.0000	120.0000	113.0400	٤٠
6.0000	5.4400	124.0000	114.0000	٤٥
6.0000	6.0000	124.0000	115.0000	٥٠
6.0000	6.0000	128.0000	115.0000	٥٥
6.0000	6.0000	128.0000	120.0000	٦٠
7.0000	6.0000	129.0000	120.0000	٦٥
7.0000	6.8000	129.0000	120.0000	٧٠
7.0000	7.0000	130.0000	120.0000	٧٥
8.0000	7.0000	134.7600	123.6400	٨٠
8.0000	7.0400	135.0000	124.2000	٨٥
8.0000	8.0000	136.0000	128.0000	٩٠
9.0000	8.4400	145.0000	130.8000	٩٥
9.0000	9.0000	163.8000	158.4000	٩٩
75	63	75	63	العدد
6.17	5.60	126.85	118.15	المتوسط الحسابي
.166	.201	1.51	2.24	الخطأ المعياري
1.44	1.60	13.13	17.79	الانحراف المعياري

الدرجة المئوية = الرتبة المئينية المقابلة للدرجات الخام

يتضح لنا من الجدول رقم (٥) أن أعلى درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (١٥٨.٤) و(١٦٣.٨) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٩٩). بينما كانت أقل درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٤٢.٣٢) و(١١٠)

على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٥) (المستويات المعيارية لاختبارات الوثب العريض من الثبات (السنتمتر) لقياس قياسي القدرة العضلية للرجلين).

ويتضح لنا أن أعلى درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٩) و(٩) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٩٩). بينما كانت أقل درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٤) و(٤) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٥) (اختبارات ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل (السنتمتر) لقياس مرونة العمود الفقري).

#### جدول ٦

المستويات المعيارية لاختبارات رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بيد واحدة من الثبات (المتر) لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين واختبارات ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (تكرار) لقياس تحمل قوة الذراعين

الدرجة

اختبارات ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (تكرار) لقياس تحمل قوة الذراعين		اختبارات رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بيد واحدة من الثبات (المتر) لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين		الدرجة المئينية (المئين)
الصف السابع	الصف السادس	الصف السابع	الصف السادس	
14.0000	15.0000	3.0000	4.0000	٥
16.0000	15.4000	3.6000	4.0000	١٠
18.0000	16.0000	4.0000	4.0000	١٥
19.0000	17.8000	4.0000	4.0000	٢٠
20.0000	18.6400	4.0000	4.0000	٢٥
20.8000	19.2000	5.0000	4.0000	٣٠
24.0000	20.0000	5.0000	5.0000	٣٥
25.0000	20.6000	5.0000	5.0000	٤٠
25.0000	21.8800	6.0000	5.0000	٤٥
25.0000	23.0000	6.0000	5.0000	٥٠
26.0000	24.0000	6.0000	5.2800	٥٥
27.6000	25.0000	6.0000	6.0000	٦٠
28.0000	25.0000	6.0000	6.0000	٦٥
30.0000	25.0000	7.0000	6.0000	٧٠
30.0000	25.6400	7.0000	6.0000	٧٥
31.0000	26.0000	8.0000	6.4000	٨٠
31.0000	26.0000	8.0000	7.0000	٨٥
31.0000	26.0000	8.4000	7.0000	٩٠
34.8800	28.0000	9.9600	7.0000	٩٥
35.4800	28.0000	10.0000	7.7400	٩٩
75	63	75	62	العدد
24.97	21.92	5.88	5.22	المتوسط الحسابي
.673	.530	.213	.169	الخطأ المعياري
5.83	4.20	1.84	1.33	الانحراف المعياري

المئوية= الرتبة المئينية المقابلة للدرجات الخام

يتضح لنا من الجدول رقم (٦) أن أعلى درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٧.٧٤) و(١٠) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٩٩). بينما كانت أقل درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٤) و(٣) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٥) (المستويات المعيارية لاختبارات رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بيد واحدة من الثبات (المتر) لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين).

كما يتضح أن أعلى درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (٢٨) و(٣٥.٤٨) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٩٩). بينما كانت أقل درجة خام لطلاب الصف التاسع والعاشر (١٥) و(١٤) على التوالي وتقابل الرتبة المئينية (٥) (اختبارات ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (تكرار) لقياس تحمل قوة الذراعين).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى عناصر اللياقة البدنية للطلاب بين طلاب الصف التاسع والصف العاشر في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن. للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبارات عناصر اللياقة البدنية وحسب متغير الصف

#### جدول ٧

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) ومستوى الدلالة لأداء طلاب الصف التاسع والعاشر في اختبارات عناصر اللياقة البدنية

الاختبارات	الصف	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الجري الارتدادي / ثانية	التاسع	٦٣	5.32	0.93	-12.66	١٣٦	*٠.٠٠٠
	العاشر	٧٥	7.81	1.31			
الجري/مشي مسافة ٨٠٠م/ دقيقة	التاسع	٦٣	4.73	1.11	0.61	١٣٦	٠.546
	العاشر	٧٥	4.61	1.15			
العدو ٣٠ متر / ثانية	التاسع	٦٣	6.00	1.47	8.75	١٣٦	*٠.٠٠٠
	العاشر	٧٥	4.17	0.96			
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية /تكرار	التاسع	٦٣	21.86	3.96	-4.39	١٣٦	*٠.٠٠٠
	العاشر	٧٥	25.59	5.68			
الوثب العريض من الثبات/سم	التاسع	٦٣	118.16	17.79	-3.30	١٣٦	*٠.٠٠١
	العاشر	٧٥	126.85	13.14			
ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل / سم	التاسع	٦٣	5.60	1.60	-2.20	١٣٦	٠.030
	العاشر	٧٥	6.17	1.45			

رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم بيد	التاسع	٦٣	5.21	1.33	-٢.42	١٣٦	*٠.٠١٧
واحدة من الثبات / سم	العاشر	٧٥	5.88	1.85			
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	التاسع	٦٣	21.92	4.21	-3.46	١٣٦	*٠.٠٠١
المعدل / تكرار	العاشر	٧٥	24.97	5.84			

• ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ )

بدراسة جدول رقم (٧) يتضح ما يلي:

وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطي أداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة يعزى لمتغير الصف، ولصالح طلاب الصف العاشر بمتوسط حسابي (٧.٨١) مقابل متوسط حسابي (٥.٣٢) لأداء طلاب الصف التاسع، حيث بلغت قيمة (ت) = -12.66 وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٠).

عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطي أداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبار جري/مشي مسافة ٨٠٠ م لقياس التحمل الدوري التنفسي يعزى لمتغير الصف، حيث بلغت قيمة (ت) = (٠.٦١) وبدلالة إحصائية (٠.٥٤٦).

وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطي أداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبار عدو ٣٠ متر لقياس السرعة الانتقالية متر يعزى لمتغير الصف، ولصالح طلاب الصف التاسع بمتوسط حسابي (٦.٠٠) مقابل متوسط حسابي (٤.١٧) لأداء طلاب الصف العاشر، حيث بلغت قيمة (ت) = (٨.٧٥) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٠).

وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطي أداء طلاب الصف التاسع والعاشر على الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر ل مدة ٦٠ ثانية لقياس التحمل العضلي يعزى لمتغير الصف، ولصالح طلاب الصف العاشر بمتوسط حسابي (٢٥.٥٩) مقابل متوسط حسابي (٢١.٨٦) لأداء طلاب الصف التاسع، حيث بلغت قيمة (ت) = -4.39 وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٠).

وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطي أداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين يعزى لمتغير الصف، ولصالح طلاب الصف العاشر بمتوسط حسابي (126.٨٥) مقابل متوسط حسابي (118.16) لأداء طلاب الصف التاسع، حيث بلغت قيمة (ت) = -3.30 وبدلالة إحصائية (٠.٠٠١).

وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطي أداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل لقياس مرونة العمود الفقري يعزى لمتغير الصف، ولصالح طلاب الصف العاشر بمتوسط حسابي (٤.٨٨) مقابل متوسط حسابي (٤.٨٢) لأداء طلاب الصف التاسع حيث بلغت قيمة (ت) = -2.20 وبدلالة إحصائية (٠.٠٣٠).

وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطي أداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبار رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة

للذراعين يعزى لمتغير الصف، ولصالح طلاب الصف العاشر بمتوسط حسابي (٥.٨٨) مقابل متوسط حسابي (٥.٢١) لأداء طلاب الصف التاسع، حيث بلغت قيمة (ت = -2.٤٢) وبدلالة إحصائية (٠.٠١٧). وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطي أداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبار تني الذراعين من الانبطاح المائل المعد لقياس تحمل القوة يعزى لمتغير الصف، ولصالح طلاب الصف العاشر بمتوسط حسابي (٢٤.٩٧) مقابل متوسط حسابي (٢١.٩٢) لأداء طلاب الصف التاسع، حيث بلغت قيمة (ت = -3.46) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠١).

## مناقشة النتائج

**مناقشة نتائج الفرضية الأولى:** التعرف على المستويات المعيارية من خلال تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن. أظهرت الجداول (٦-٣) الدرجات المئينية وما يقابلها من درجات خام في الاختبارات.

وبناء على ذلك يمكن القول بأنه تم التوصل الى بناء مستويات معيارية في تقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر والتي من خلالها يمكن تحديد درجة الطلاب بمقارنتهم بالطلاب من أقرانهم في بعض الصفات مثل الجنس والعمر والصف، ويشير ماثيوس (Mathews, 1999) أن المعايير هي أفضل أنواع المستويات، وتتسأ بواسطة جمع الدرجات لعدد كبير من الأفراد، بحيث يكونون متشابهين في المقدرة والسن والجنس، ثم تحلل هذه الصفات أو البيانات إحصائياً للوصول إلى مستويات معيارية مبنية على أساس التحليل المنطقي. وكذلك يبين 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.

ويرى الباحث أن بناء المستويات المعيارية يلعب دوراً مهماً في عملية الاكتشاف للموهوبين من خلال ما يتمتعون بصفات بدنية متنوعة وهذا يساهم في المساعدة في توزيع هؤلاء الموهوبين على الرياضات التي تناسب قدراتهم. كما أن المستويات المعيارية تلعب دوراً مهماً في عملية القياس والتقييم والتحليل والتي من خلالها يتم تحديد درجات الطلاب لدى مقارنتهم بأقرانهم من الطلاب.

ويؤكد الباحث ان النتائج والبيانات التي يتم الحصول عليها من تطبيق الاختبارات الرياضية تعتبر درجات خام، وقد تمثل هذه النتائج مختلف وحدات القياس كالمسافات أو التكرارات أو وحدات قياس زمن أو غيره، وأنه لا بد من تحويل هذه الدرجات الخام إلى درجات (مستويات) معيارية، ويتطلب ذلك استخدام بعض الأساليب الإحصائية المناسبة حيث توضع الدرجات أو المستويات المعيارية على شكل جداول تعرف باسم الجداول المعيارية. 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.

وهذا ما يتفق مع ما أشارت إليه كل من دراسة سو (Su, 2001)، ودراسة ميتشان وآخرون (2004) , (Mitchan, et.al) ودراسة حلاوة و بركات (٢٠٠٨)، ودراسة الزعبي (٢٠٠٩)، ودراسة محروس (٢٠٠٩). والتي هدفت إلى بناء وتحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية في عمليات التشخيص والتقييم والتنبؤ والتحليل والتصنيف والمتابعة والتقييم وغيرها من أغراض القياس والتقييم.

## مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى عناصر اللياقة البدنية للطلاب بين طلاب الصف التاسع والصف العاشر في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن. يبين الجدول رقم (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأداء طلاب الصف التاسع والعاشر على اختبارات عناصر اللياقة البدنية وحسب متغير الصف. ويوضح الجدول أن قيم (ت) على الاختبارات

المطبقة كانت على التوالي (12.66، .....)، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين طلاب الصف التاسع والعاشر في اختبارات: الجري الارتدادي، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل ولصالح طلاب الصف العاشر. ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين طلاب الصف التاسع والعاشر في اختبارات: جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م.

ويرى الباحث انه لا بد من وجود مستويات معيارية لكل صف دراسي لوحدة حتى لو كان هناك تقارب في المرحلة العمرية وخاصة المستويات المعيارية الخاصة باللياقة البدنية، وذلك واضح في المستويات المعيارية العالمية، وكذلك في معيار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية حيث يوجد هناك مقياس لكل اختبار ولكل سنة لوحدها، أي ان المعايير الخاصة باللياقة البدنية تكون لكل صف أو سنة ولا تكون لكل مرحلة دراسية. لذلك ارتأى الباحث في هذه الدراسة ان يكون هناك مستويات معيارية خاص لطلاب الصف التاسع وآخر لطلاب الصف العاشر. ومن هنا ظهر تفوق طلاب الصف العاشر في مستوى عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الدراسة عن طلاب الصف التاسع. وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات الجري الارتدادي  $10 \times 4$ ، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل. رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل، ولصالح الصف العاشر. ويعزو الباحث هذه الفروق إلى بين طلاب الصفين التاسع والعاشر ولصالح الصف العاشر إلى المرحلة السنوية حيث تزداد اللياقة البدنية في هذه المرحلة بازدياد السن، وان مستوى اللياقة البدنية يتحسن مع تطور النمو، وان هناك علاقة طردية بين السن واللياقة البدنية في هذه المرحلة السنوية، وهذا ما أكدته راتب (١٩٩٦) ان هناك تطور في مستوى اللياقة البدنية خلال المرحلة السنوية (١٣-١٥) وللصالح العمر الأكبر.

كما يرى الباحث ان مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب الصف العاشر أفضل من طلاب الصف التاسع يعود إلى ان طلاب الصف العاشر لديهم نمو أكثر من طلاب الصف التاسع، وأنه عملية التطور البيولوجي في أنسجة الجسم وأجهزته تختلف من سنة إلى أخرى. ويرى الباحث كذلك ان طلاب الصف العاشر قد مارسوا أنشطة رياضية أكثر من طلاب الصف التاسع مما ساعدهم على اكتساب خبرات أكثر. وان مدة التدريب الرياضي لديهم عالي نسبياً من خلال حصص التربية الرياضية، وهذا يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية مقارنة مع طلاب الصف التاسع. فممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الصف العاشر قد يؤثر تأثيراً ايجابياً على مكونات اللياقة البدنية طبقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس بدرجات متفاوتة وهذا ما أكدته سوزكي (Suzuki, 1993) ان الطلبة من ذو الأعمار الأكبر في بعض المراحل السنوية يتفوقون على ذوي الأعمار الأقل سناً في الصفات البدنية.

ويؤكد الباحث ان القياسات الجسمية والبدنية ومتغيرات الطول والوزن التي تفوق فيه طلاب الصف العاشر على طلاب الصف التاسع ساعدتهم للارتقاء بمستواهم البدني في الاختبارات البدنية، وان هناك علاقة بين القياسات الجسمية والبدنية والقدرات الحركية ومؤشر التفوق وهذا ما أشار إليه ميلوسلاف (Miloslav, 2001) ان ارتباط القياسات الجسمية له علاقة مؤثرة وفعالة في الأداء البدني والمهارى للارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى المستوى العالي فضلاً عن توفير الوقت والجهد في أداء المهارات الحركية والبدنية. وأكدته أيضاً الجميلي (٢٠٠٢) على ارتباط الايجابي بين اللياقة البدنية والقياسات الجسمية.

ويرى الباحث كذلك انه كلما كانت اللياقة البدنية والقياسات الجسمية عالية، أصبحت القدرة على أداء الوجبات البدنية والمهارية أفضل للاستفادة الكاملة من الصفات المختلفة لمكونات اللياقة البدنية.

ويعزو الباحث تفوق طلاب الصف العاشر على طلاب الصف التاسع في القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة إلى ان المجاميع العضلية في هذه المرحلة السنوية تزداد سنويا مما يؤثر ايجابيا على تحسين مستوى القوة العضلية بأنواعها المختلفة. وكذلك هناك ارتباط بين الوزن والقوة العضلية وهذا ما أكدته الشوك (٢٠٠٣) على ان هناك علاقة ارتباط قوية بين القوة الانفجارية وكلا من أطوال الجسم ومحيط العضد وعرض الكتفين والصدر، وان هناك ارتباط عالي ما بين السرعة الانتقالية وكلا من وزن الجسم وعرض الكتفين.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصف التاسع والعاشر في اختبارات: جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م، إلى تقارب طلاب الصفين في عملية النمو والتطور البيولوجي، كما ان صفة التحمل الدوري التنفسي تحتاج الى تدريب، وتتأثر بالمنطقة الجغرافية وطبيعة الحياة أكثر من أي عنصر آخر، وبما ان هناك تشابه كبير بين طلاب الصفين في العوامل السابقة لم تظهر هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بالرغم من تفوق طلاب الصف العاشر.

كما ويرى الباحث ان صفة المرونة تعتمد بشكل كبير على الوراثة وهذا ما أكدته اشتيوي (٢٠٠٢) إلى ان المرونة من القدرات البدنية الموروثة، وإمكانية التحسن والتطور بها عن طريق التدريب تكون محدودة.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات:

- (١) تم بناء مستويات معيارية لتقييم القدرات البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر من المرحلة التعليمية المتوسطة في الاختبارات المطبقة.
- (٢) هناك تفوق لطلاب الصف العاشر في جميع الاختبارات ما عدا اختبار الجري مسافة ٨٠٠ م.
- (٣) هناك تقارب في المستويات بين طلاب الصف التاسع والعاشر في اختبار: جري/ مسافة ٨٠٠ م.

#### التوصيات:

- (١) اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية المعدة من قبل الباحث كأساس في عملية تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر.
- (٢) زيادة اهتمام معلمي التربية الرياضية بتطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب الصفوف المختلفة لما له من نتائج إيجابية على حياتهم الرياضية أو الصحية.
- (٣) التركيز على حصص التربية الرياضية بشموله لجانب اللياقة البدنية الى جانب الاعداد المهاري.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- أبو حطب، فؤاد واحمد عثمان السيد (١٩٩٦) التقويم النفسي، مكتبة الانجلو المصرية، الطبعة الثانية، القاهرة.
- الجميلي، سعد حماد (٢٠٠٢) الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، منشورات السابع من ابريل، طرابلس، ليبيا.
- الشوك، نوري إبراهيم (٢٠٠٣) تقويم أسس انتقاء الناشئين للعبة الكرة الطائرة في العراق، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد السابع، العدد الثاني بغداد، العراق.
- الرحاحلة، وليد (٢٠٠٦). بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع.
- الزعيبي، عبد الحلیم (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، غير منشوره.
- الموقع الرسمي لمنظمة الأونروا -لمحة عامة نسخة محفوظة ١٤ سبتمبر ٢٠١٣ على موقع Wayback Machine.
- اشتويوي، ثابت عارف (٢٠٠٢) بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات الصف التاسع، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- حسانين، محمد صبحي (٢٠٠١) "القياس والتقويم في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، الجزء الثاني، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٩). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حلاوة، رامي وبركات، حسام (٢٠٠٨) بناء مستويات معيارية مئنيه لتقييم مستوى القدرات البدنية للطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، الجامعة الهاشمية، المجلد الأول.
- رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٢). الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 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.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٠) القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عيسى، صبحي نمر (٢٠٠٧). 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.

محروس، عمر عبد الله (٢٠٠٩) بناء مستويات معيارية لمستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.  
موسى، سهير (٢٠٠٠) المناهج في مجال التربية الرياضية، دار المعارف، الإسكندرية.  
وحشة، مؤيد عبد الله (١٩٩٧) مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية العليا. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية ومواقع الإنترنت

- Baumgartner, I: & Jackson A, (1987). Measurement for Evaluation in physical education and exercise science. (3 the ed) Dubuque, IA. WM. C Brown.
- Row, D.A and Maher M.T (1999) Are American children Fit pzt, A compaction with Bahamian elementary school age children. Research Quarterly for Exercise and sport. Vol 65.
- Su. C, (٢٠٠١) Development of fitness Norms, For school- Aged Children in Hinchey, Taiwan, Dissertation Abstract International, vol. 32, No, 2.
- Suzuki, M, Tasumi, M. (1993).Effect of Therapeutic Exercise on Physical Fitness in a School Health program for Obese Children, Developmental and a Comparative and Immunology.40.1, p325
- Mathews, OK, (1999). Measurement in physical Education. Fifth Ed, Saumers Company. Philadelphia, Tonto, p. 29.
- 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.
- Miloslav, Ejem. (2001).Principle Somatic Parameters of Players: (E.T.V.B), International Volleyball Teach, March, 2001.

### الملخص باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لطلاب الصف التاسع والعاشر في المرحلة التعليمية المتوسطة في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية، إضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية للطلاب تبعاً لمتغير الصف، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، واشتملت على (١٣٨) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة في منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية، بواقع (٦٣) طالباً من طلاب الصف التاسع (٧٥) طالباً من طلاب الصف العاشر للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦.

وقد طبق الباحث مجموعة من الاختبارات في دراسته لقياس عناصر اللياقة البدنية. استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SSPS) لتحليل النتائج، وتوصل إلى بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية للمرحلة التعليمية المتوسطة في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية. كما أفضت النتائج لوجود فروق في مستوى اللياقة البدنية بين طلاب الصف التاسع والعاشر في اختبارات: الجري الارتدادي، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل، رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل ولصالح طلاب الصف العاشر، وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصف التاسع والعاشر في اختبار: جري مسافة ٨٠٠ م، ويوصي الباحث باعتماد المستويات المعيارية التي توصل إليها في دراسته لتقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة التعليمية المتوسطة في مدارس منطقة جنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية.

**الكلمات المفتاحية:** مستويات معيارية -عناصر اللياقة البدنية

**Abstract**

This study aims to build standard levels to evaluate the level of fitness elements for 9th and 10th grade students in the middle education stage in UNRWA's southern Amman schools. In addition to that, it aims to identify the differences in the level of fitness for students according to the grade variable. The researcher has used in this study the descriptive survey approach because it fits the study's nature. The study sample has been chosen in a deliberate manner. It consisted of 138 students from the middle school in the southern region of UNRWA, 63 students from the ninth grade, and 75 students from the 10th grade of the academic year 2015 /2016.

The researcher has applied a number of tests in his study to measure the elements of fitness.

The researcher has used the statistical program (SSPS) to analyze the results and reached the construction of standard levels to assess the fitness elements of the intermediate school stage in UNRWA's southern Amman schools.

The results have found that some differences in the level of fitness among the ninth and tenth grade students in the tests. These tests are the interval running , running for 30 meters, laying with bending knees and hands on the chest for 60 seconds, wide jumping from stability, bending the trunk forward after long sitting, throwing The medical ball weighing 3 kg with one hand from stability, and bending the arms of the slanted rectangle and for the students of the tenth grade. There have not been no significant differences between the ninth and tenth grade students in the following test that is running for 800 meters. The researcher recommends and suggests adopting the standard levels reached in Study to evaluate the fitness elements.

**Key Word:** Standard levels - Fitness elements