وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين

* د. محمود ابراهيم شبر ** أ.د. نزار مجيد الطالب
*** د. سامي عبدالفتاح محمد
جامعة البحرين / قسم التربية الرياضية

المقدمة وأهمية البحث :

إن عملية انتقاء الأفراد الذين يتصفون بصفات معينة تؤهلهم لممارسة أي عمل هو ضرورة تربوية لما في ذلك من خدمة للفرد والمجتمع ، وإن اتخاذ القرار الصائب بهذا الاتجاه يستوجب استخدام اختبارات ومقاييس صادقة وموضوعية تساعد صاحب القرار بإتخاذ 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 .

* رئيس قسم التربية الرياضية/جامعة البحرين
** أستاذ بقسم التربية الرياضية/جامعة البحرين
*** أستاذ مشارك بقسم التربية الرياضية/جامعة البحرين

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

مجلة التربية الرياضية – المجلد الرابع عشر – العدد الأول 2005 م

إن استخدامات القياس في المجال الرياضي متعددة . أما استخداماتها في اختبارات القبول في التربية الرياضية فهي تخدم ثلاثة أهداف واضحة، في الأقل ، هي الإرشاد أولاً ثم الانتقاء والتنبؤ. فالطالب الذي لا يمتلك صفات بدنية ومهارية تؤهله لدراسة التربية الرياضية يوجه لاختيار مجال آخر يمكن أن يحرز نجاحاً أفضل فيه . إضافة إلى ذلك فإن عملية التنافس على مقاعد الدراسة تحتم استخدام بعض المقاييس الصحيحة في انتقاء الأفضل من بين الطلبة وهذا بدورة سيؤدي إلى الارتقاء بمستوى الطالب وبمستوى القسم الذي ينتمي إليه، حيث أن هذه الاختبارات تستخدم لأغراض التنبؤ بمستوى تحصيل الطالب المستقبلي خلال دراسته في القسم . ومن هذه الأهداف الثالثة أتت أهمية هذا البحث في اختيار مقاييس دقيقة في اختبارات القبول للطلبة المتقدمين لقسم التربية الرياضية في جامعة البحرين .

مشكلة البحث :

إن اللياقة البدنية والقابلية المهارية كانت ومازالت من أهم أهداف التربية الرياضية . كما أن طرق قياسها وتنميتها تعتبر من الموضوعات التي شغلت اهتمامات العاملين في المجال التربوي الرياضي . وتعد الاختبارات جزءً أساسياً ومكملاً للعملية التربوية التي هدفها تحسين المستوى البدني والمهاري للفرد . والاختبارات تساعد في عملية التقويم وهي أداتها الرئيسية .

لقد دأب قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين ومنذ تأسسيه في اعتماد الأسس العلمية في عملية الانتقاء أولاً ثم في عملية تقويم التعلم وتقويم البرامج الدراسية, فقد استخدم القسم عدة اختبارات بدنية ومهارية هدفها الأساس هو قياس درجة التهيؤ لدى الطلبة المتقدمين للدراسة في القسم والانتقاء الجيد لهؤلاء الطلبة . فقد صممت هذه الاختبارات للتحقق من قدرة الطالب على التقدم في التحصيل في مهارات التربية الرياضية المختلفة إذا أعطي التدريب المناسب . أي أنها تحاول التنبؤ بالتحصيل الذي سيحدث نتيجة تطبيق برامج القسم وبخاصة البرامج العملية منها .

يعتبر الحصول على الدرجات الخام في هذه الاختبارات من الأمور السهلة إلا أن الصعوبة تكمن في إعطاء معنى لهذه الدرجات ، وهناك صعوبتين تواجه المربي في هذا المجال. الصعوبة الأولى تكمن في اتخاذ قرار بخصوص مستوى الفرد في كل وحدة من وحدات الاختبار. أما الصعوبة الثانية فتكمن في حاجة الذي إلى وجود معيار مناسب يمكنه من تحديد مستوى الطالب الذي تم اختباره بشكل عام, خاصة عندما تكون وحدات الاختبار مختلفة كما هو

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

القدرة الحركية : هي المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضة متنوعة وتتكون من القوة والقدرة والجلد العضلي ، الجلد الدوري ، الرشاقة ، المرونة، السرعة ، التوافق[1].

اختبارات القبول : هي الاختبارات التي تستخدم من أجل التعرف على مدى توافر المتطلبات القبلية للتعلم والتدريب ، وتتمثل في مدى الكفاءة والمهارة اللازمة لتحقيق أهداف التعلم في المراحل اللاحقة [2].

المستويات المعيارية: هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها [3].

المئين أو المئوي (percentile): هو عبارة عن مقياس مئوي مدرج في مدى يتراوح من صفر إلى (100) نقطة مئوية ، حيث أن المئين يشير إلى نقطة في توزيع التكرار التراكمي تقع دونها نسبة مئوية (Percentage) معينة من التسجيلات[4].

الدرجة المئينية (Percentile Score): هي الدرجة المحولة التي تعبر عن درجة كل فرد بالنسبة لدرجات غيره في المجموعة التي ينتمي إليها[5].

(1) المصدر السابق نفسه، ص 370.

(2) كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان . مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 . ص 104 .

(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية البدنية والرياضة وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1988 . ص 194.

(4) كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان . مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، القـاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 . ص 197 .

(5) المصدر السابق نفسه، ص 197 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الحال في اختبارات القبول في القسم . فتارة تكون وحدة القياس المتر والسنتمتر وتارة تكون عدد الدقائق والثواني وأخرى عدد مرات التكرار.

إن الربط بين نتائج هذه الأنواع المختلفة من الدرجات يشكل مشكلة حقيقية للعاملين في مجال القياس في التربية الرياضية الذين تتقصهم الخبرة العلمية بتحويل هذه الأنواع المختلفة من الدرجات إلى بعض صور الدرجات المعيارية المناسبة . وتعتبر المعايير المئينية من أكثر الطرق الإحصائية التي تستخدم لعرض الدرجات التي تمثل الأداء في الاختبارات البدنية والحركية ، لأنها أكثر مرونة وأوسع استخداما من أنواع المعايير الأخرى لسهولة استخدامها في تحديد موقع كل فرد بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها . فالمئينات هي مقياس مئوي متدرج من صفر إلى 100 نقطة ، حيث أن المئين 50 مثلاً هو نقطة تقع دونها 50% من الدرجات[1]. فمن خلال المئينات يمكن تحديد مستوى كل طالب في جميع الاختبارات التي تطبق عليه بغض النظر عن وحدة القياس ، ومن هنا أتت أهمية البحث في تحديد المئينات لنتائج اختبارات اللياقة البدنية للطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع مستويات معيارية لاختبارات القبول للطالبات في قسم التربية الرياضية – جامعة البحرين .

مصطلحات البحث :

فيما يأتي تعريفات مختصرة لبعض المفاهيم الأساسية التي يثيرها البحث :

اللياقة البدنية : هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة . وفي مفهومها الخاص هي كفاءة البدن في مواجهة النشاط المعين[2]. وفي هذا البحث يقصد بها النشاط البدني الذي تتطلبه ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .

(1) كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان . مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 . ص 195 .

(2) محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . (الجزء الثاني) . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 . ص 234 – 235 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

لقد تم استخدام المئينات والدرجات المئينية في البحث الحالي, وفيما يأتي نماذج لبعض الدراسات التي استخدمت الدرجات المئينية في تقييم مستويات اللياقة البدنية كما طرحها محمد صبحي حسانين في كتابه: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة[1]. على سبيل المثال لا الحصر:

اختبار فليشمان للياقة البدنية:

يتكون هذا الاختبار من عشر وحدات هي:

اختبار المرونة الثابتة, اختبار المرونة الحركية, الجري المكوكي, رمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة, اختبار قوة قبضة اليد, الشد للأعلى على العقلة, رفع الرجلين من الرقود, اختبار نط الحبل, اختبار التوازن, جري ومشي 600 ياردة.

وقد اقترن هذا الاختبار, كما في جميع الاختبارات التي ستذكر لاحقا بجداول معيارية استخدمت الدرجات المئينية في بنائها.

اختبار اللياقة البدنية للشباب الاندونيسي:

وضع هذا الاختبار من قبل وزارة الشباب الاندونيسية لقياس اللياقة البدنية للشباب من الجنسين (من 12 إلى 21 سنة). ويتكون هذا الاختبار من تسعة وحدات تطبق في يومين تبعا للترتيب التالي:

اليوم الأول: 50 متر عدو, ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل, الوثب الطويل من الثبات, الجري المكوكي, الجلوس من الرقود.

اليوم الثاني: الوثب العمودي من الثبات, جري ومشي 600 متر, رمي كرة إلى أقصى مسافة, الشد لأعلى من العقلة.

(1) محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. (الجزء الثاني), القاهرة: دار الفكر العربي, 1996, ص 245- 305.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الدراسات المشابهة

تعتبر الدرجات المعيارية وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام, والتي تعطينا مستويات نستطيع استخدامها لمقارنة أي درجة خام بدرجات المجتمع, وهذه المستويات هي ما نطلق عليها اسم المعايير. وهناك 3 أنواع رئيسية من الدرجات المعيارية هي:

- الدرجة الزائية (ز)
- الدرجة التائية (ت)
- الدرجة المئينية

إن مقياس الدرجة الزائية يمتد من (-3 إلى +3) انحراف معياري, ومتوسطها صفر وانحرافها المعياري =1

وتستخدم لحساب الدرجة الزائية المعادلة التالية:

$$ز = (س - س) / ع$$

أما الدرجة التائية فهي أكثر استخداما لسهولة تفسيرها وعدم وجود درجة سالبة فيها, فالدرجة التائية هي درجة معيارية متوسطها =50 وانحرافها المعياري =10.

وتستخدم لحساب الدرجة التائية المعادلة التالية:

$$ت = 10ز + 50 \quad \text{أو} \quad 10(س - س) / ع + 50$$

وتعتبر الدرجة المئينية من أكثر الدرجات استخداما في التربية الرياضية. وتستخدم المئينيات في بناء المعايير المحلية والمعايير القومية لأنها توفر فرصا كافية لتفسير درجات أي فرد عندما يقارن نفسه بمستوى أقرانه على المستوى المحلي أو القومي.

إن المعيار المئيني يقسم الأفراد إلى مائة مستوى, وتعتبر الدرجة المئينية عن النسبة المئوية لعدد الأفراد من عينة التقنين الذين يقعون دون درجة خام معينة. فالفرد الذي تقابل درجته المئينية (80) مثلا يعني إن درجته الخام أعلى من مستوى درجات 80% من أفراد العينة وأقل من مستوى درجات 20% من أفراد العينة[1].

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1988, ص194-213.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

اختبار كارولينا الشمالية للياقة:

يشمل هذا الاختبار على خمسة وحدات هي : الجلوس من الرقود, الخطوات الجانبية, الوثب العريض من الثبات, الشد على العقلة, الانبطاح المائل من الوقوف. يستخدم هذا الاختبار للبنين والبنات مع استبدال وحدة الشد على العقلة للبنين بالشد على العقلة المعدل للبنات.

الاختبار الألماني للياقة:

تتكون وحدات هذا الاختبار من: الجري أو المشي لمدة 10 دقائق, الجلوس من الرقود, ثني الجذع أماما– أسفل من الوقوف, ثني الذراعين من الانبطاح المائل, تحديد اتساع الكتفين.

اختبار اللياقة البدنية لشباب كاليفورنيا:

تتكون بطارية هذا الاختبار من 6 وحدات هي: الوثب العريض من الثبات, الشد لأعلى على العقلة, مقياس الرشاقة, ثني الجذع أمام–أسفل لقياس المرونة, رفع العقبين مع غلق العينين لقياس التوازن, جري مسافة 600 ياردة.

بطارية اللياقة البدنية للشباب الأمريكي:

تشمل هذه البطارية على 7 وحدات هي: ركض 50 ياردة, الوثب العريض من الثبات, الركض المرتد, تمررين البطن, رمي الكرة الناعمة, السحب على العقلة, ركض ومشي 600 ياردة.

إجراءات البحث

اختبار القدرات البدنية للطالبات

يعتمد قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين اختبار القدرات البدنية للشباب القطري (المخصص للإناث) في اختبارات القبول لطالبات القسم الذي يحتوي على ثمانية اختبارات تقيس أبعاد القدرات البدنية المختلفة وكما يأتي :–

1 – **عدو 50 متر : لقياس السرعة الانتقالية** .

- تستخدم طريقة البدء العالي حيث يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء .
- عند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بمقدار (50) متراً .
- يفضل إجراء الاختبار على فردين أو أكثر كل مرة لزيادة الدافعية .
- لا يسمح للمختبر الخروج من حارته أثناء الجري .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

- الدرجة : يسجل للمختبرة الزمن الذي قطعت فيه المسافة (50م) لأقرب عشر من الثانية.

2 – الشد لأعلى على العقلة : لقياس القوة العضلية والجلد العضلي لعضلات الذراعين والكتفين . تمسك المختبرة العارضة من أعلى بحيث تصنع الذراعين مع الكتفين زاوية قدرها 90 درجة ، وترتكز المختبرة بالكعب على الأرض بحيث يصنع الجسم مع الأرض زاوية قدرها 45 درجة .

–تقوم المختبرة بثني الذراعين حتى يعلو الذقن العارضة ثم مدهما إلى كامل امتدادهما .

–يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم أثناء الأداء .

–غير مسموح بالتوقف للراحة أثناء الأداء .

–يجب ثني المرفقين كاملاً ومدهما إلى أقصى مدى لهما .

–يجب أن يعلو الذقن العارضة في كل مرة .

–تلغى أي محاولة تخالف الشروط .

–الدرجة : يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي تقوم بها خلال 60 ثانية.

3 – **الجلوس من الرقود** :

لقياس القوة العضلية والجلد العضلي لعضلات الجذع الأمامية .

–من وضع الرقود والكفان متشابكتان خلف الرقبة ، تقوم المختبرة بثني الجذع أماماً–أسفل للمس الركبتين بالمرفقين .

–تقوم زميلة بتثبيت قدمي المختبرة على الأرض من أسفل الساقين .

–يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

–يجب لمس الركبتين بالمرفقين .

–لا يسمح بالتوقف للراحة أثناء الأداء .

–تلغى أية محاولة تخالف الشروط .

–الدرجة : يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي تقوم بها خلال 60 ثانية.

4 – **الوثب الطويل من الثبات** :

لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

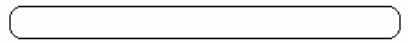
- تقف المختبرة خلف خط الارتقاء والقدمين متباعدتان قليلاً والذراعان عاليان .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

- تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للامام . من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة .
- يتم الارتقاء بالقدمين معاً كما يتم الهبوط عليهما معاً أيضاً .
- لا يجوز الوثب أو الحجل أو تحريك القدمين قبل الارتقاء .
- لكل مختبر (3) محاولات تسجل له أفضلها .
- الدرجة : تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر تركه المختبر القريب من خط الارتقاء ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين في حالة كونهما آخر أثر للمختبر قريب من خط الارتقاء لأقرب سنتمتر .

5 – **المشي على عارضة التوازن :**

لقياس التوازن الديناميكي أثناء المشي بمشط القدم على عارضة التوازن .



-تقف المختبرة عند حافة عارضة التوازن (أ) .
-عند سماع إشارة البدء تتقدم بسرعة حتى نهاية عارضة التوازن (ب) .
-تقوم المختبرة بالعودة بالجانب إلى الحافة (أ).
-عندما تصل إلى (أ) تغير اتجاه الحركة وتعود بالجانب الأخر إلى (ب) .
-تؤدي المختبرة الاختبار بدون حذاء .
-غير مسموح بالسند أو لمس العارضة باليدين .
-إذا سقطت المختبرة أثناء الأداء ، تعود إلى العارضة من نفس مكان السقوط وتكمل الاختبار.
-غير مسموح إلا بثلاث مرات سقوط فقط .
-الدرجة : يسجل للمختبرة الزمن الذي استغرقته أثناء الأداء على العارضة لأقرب عشر من الثانية ، مع إضافة نصف ثانية لكل مرة سقوط .
-تقف الساعة عند السقوط ويستمر حساب الزمن عند بدء الحركة بعد السقوط .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

6 – **الركض المتعرج :**

لقياس الرشاقة الكلية للجسم والقدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .
-تستعد المختبرة من وضع الرقود على الظهر مواجه الحواجز عند البداية (أ).
-عند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة بالجري مستخدمة خط سير متعرج بين الحواجز على شكل (8) ثم تدور حول الحاجز الأخير وتستمر بالجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما تصل إلى الحاجز الأول تنطلق منه لتقطع خط البداية – النهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .
-يبدأ الجري من وضع الرقود على الظهر ثم الوقوف والانطلاق بعد الإشارة بالبدء .
-يكون الجري بين الحواجز الأربعة كما موضح في الشكل .
-تعطى المختبرة محاولة واحدة فقط .
الدرجة : يسجل الزمن الذي تستغرقه المختبرة في أداء الاختبار منذ لحظة إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب عشر من الثانية .

7 – **ثني الجذع أمام – أسفل :**

لقياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ .
-تقف المفحوصة على صندوق المرونة مع ضم القدمين بحيث تكون الأصابع ملامسة لحافته ومواجهة للمسطرة .
-الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين والذراعين عالياً .
-ثني الجذع أماماً أسفل ووضع أطراف أصابع اليدين على المسطرة لأبعد مسافة ممكنة لأسفل .
-تحتفظ المفحوصة في هذا الوضع 3 ثوان ثم تعود لوضع الوقوف .
-يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
-يجب أن تكون أصابع اليدين على استقامة واحدة .
-تقوم المختبرة بأداء الاختبار 3 مرات وتسجل لها أفضل محاولة .
-الدرجة: تسجل أقصى مسافة تصلها المختبرة لأقرب سنتمتر – يحسب البعد فوق مستوى الصندوق بالسالب وتحت مستوى الصندوق بالموجب .

8 – **جري 800م :**

لقياس الجلد الدوري التنفسي

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

-يستخدم البدء العالي .
-يتم الجري من خط البداية وفي اتجاه عكس عقرب الساعة .
-يسمح بالجري والمشي لإكمال المسافة .
-يتم البدء وفقاً للنداء استعد ... انطلق .
-غير مسموح بالتوقف للراحة أثناء الأداء .
-يفضل إجراء الاختبار بصورة جماعية لزيادة الدافعية .
-الدرجة : يسجل للمختبرة الزمن الذي تقطع منه المسافة المحددة طبقاً لخط السير ابتداءً من إعلان إشارة البدء حتى الوصول إلى نقطة النهاية لأقرب ثانية .

عينة البحث :

شملت عينة البحث (201) طالبة من الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين خلال الأعوام 1997 – 2003م ، حيث يمثل هذا العدد جميع الطالبات الموثقة نتائج اختبارات القدرات البدنية لهن في أرشيف القسم . وقد أجريت اختبارات هؤلاء الطالبات كل في سنة قبولها في الجامعة من قبل أعضاء الهيئة التدريسية في الكلية .

المعالجة الإحصائية :

لقد تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في احتساب المئينات والدرجات المئينية لنتائج الطالبات في كل من اختبارات القدرات البدنية الثمانية التي شملها البحث . وقت تم تعديل الدرجات المئينية المحتسبة لإلغاء الكسور في نتائج الاختبارات التي كانت وحدة القياس فيها (عدد التكرارات) ، ولإلغاء تكرار الدرجة المئينية المتكررة للمئين الواحد .

النتائج

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام برنامج (SPSS) تم إعداد جداول الدرجات المعيارية لكل من اختبارات القدرات البدنية الثمانية التي يعتمدها القسم, حيث يمثل الجدول رقم (1) الأوساط الحسابية (س) والانحرافات المعيارية (ع) لنتائج الاختبارات . أما الجداول من (2) إلى (9) فيمثلون المئينات والدرجات المئينية المحتسبة والمعدلة للتخلص من الكسور في نتائج الاختبارات التي تعتمد في نتائجها على عدد التكرارات ولتجنب إعطاء قيمة مئينين أو أكثر لدرجة مئينية واحدة قدر المستطاع.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (1)
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية
لنتائج اختبارات القدرات الحركية

الاختبار ووحدة القياس	سَ	ع
عدو 50 متر (ثانية)	11.1	2.11
الشد لأعلى على العقلة (عدد التكرار)	27.7	11.30
الجلوس من الرقود (عدد التكرار)	19.2	8.66
الوثب الطويل من الثبات (سم)	142.0	26.71
المشي على عارضة التوازن (ثانية)	14.8	7.55
الركض المتعرج (ثانية)	13.3	3.27
ثني الجذع أمام – أسفل (سم)	10.5	9.31
جري 800 متر (دقيقة : ثانية)	5:41	0:52

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (2)

نتائج اختبار عدو 50 م

المئيني (لدرجة المئوية)	الدرجة المئينية المحتسبة(ثا)	الدرجة المئينية المعدلة (ثا)
0	18.0980	18.1
5	14.0900	14.1
10	13.1920	13.2
15	12.9070	12.9
20	12.2600	12.3
25	12.0000	12.0
30	11.9120	11.9
35	11.5930	11.6
40	11.2000	11.2
45	11.0000	11.0
50	10.9000	10.9
55	10.6820	10.7
60	10.4000	10.4
65	10.2070	10.2
70	10.0000	10.0
75	0.9400	9.9
80	9.7000	9.7
85	9.5000	9.5
90	9.2200	9.2
95	8.7100	8.7
100	8.0000	8.0

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (3)

نتائج اختبار الشد لأعلى على العقلة

المئيني (لدرجة المئوية)	الدرجة المئينية المحتسبة(تكرار)	الدرجة المئينية المعدلة (تكرار)
0	8.02	8
5	13.10	13
10	15.00	15
15	17.00	17
20	19.00	18
25	19.50	19
30	20.00	20
35	21.00	21
40	22.80	23
45	25.00	25
50	27.00	27
55	28.00	28
60	30.00	30
65	30.00	31
70	32.00	32
75	34.00	34
80	36.00	36
85	39.00	39
90	41.60	42
95	50.00	50
100	65.88	66

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (4)

نتائج اختبار الجلوس من الرقود

المئيني (لدرجة المئوية)	الدرجة المئينية المحتسبة(سم)	الدرجة المئينية المعدلة (سم)
0	0.00	0
5	5.00	5
10	8.20	8
15	10.00	10
20	12.00	12
25	14.00	14
30	15.00	15
35	16.00	16
40	17.00	17
45	18.00	18
50	19.00	19
55	20.00	20
60	20.00	21
65	21.30	22
70	23.00	23
75	24.50	25
80	25.60	26
85	28.00	28
90	30.00	30
95	33.90	34
100	44.00	44

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (5)

نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات

المئيني الدرجة المئوية)	الدرجة المئينية المحتسبة(سم)	الدرجة المئينية المعدلة (سم)
0	70.00	70
5	95.00	95
10	108.40	108
15	116.50	117
20	122.40	122
25	125.00	125
30	130.00	130
35	134.70	135
40	138.60	139
45	140.00	140
50	145.00	145
55	145.00	146
60	150.00	150
65	150.60	151
70	155.00	155
75	160.00	160
80	165.00	165
85	170.00	170
90	179.40	179
95	184.70	185
100	190.00	190

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (6)

نتائج اختبار المشي على عارضة التوازن

المئيني (الدرجة المئوية)	الدرجة المئينية المحتسبة(ثانية)	الدرجة المئينية المعدلة (ثانية)
0	46.9600	47.0
5	29.8100	29.8
10	24.9000	24.9
15	21.2700	21.3
20	18.9600	19.0
25	17.6850	17.7
30	16.0000	16.0
35	15.0000	15.0
40	14.0000	14.0
45	13.0100	13.0
50	12.5400	12.5
55	12.1440	12.1
60	11.6800	11.7
65	11.0140	11.0
70	10.0400	10.0
75	9.9000	9.9
80	9.1360	9.1
85	8.7440	8.7
90	8.3000	8.3
95	7.6100	7.6
100	6.2058	6.2

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (7)

نتائج الجري المتعرج

المئيني (الدرجة المئوية)	الدرجة المئينية المحتسبة(ثانية)	الدرجة المئينية المعدلة (ثانية)
0	18.9880	19.0
5	17.6700	17.7
10	16.5800	16.6
15	16.0070	16.0
20	15.7540	15.8
25	15.3500	15.4
30	15.0000	15.0
35	14.8000	14.8
40	14.5920	14.6
45	14.2010	14.2
50	14.0000	14.0
55	13.6890	13.7
60	13.1000	13.1
65	12.9280	12.9
70	12.6200	12.6
75	12.0000	12.0
80	11.5880	11.6
85	11.2220	11.2
90	10.1080	10.1
95	5.2110	5.2
100	4.6238	4.6

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (8)

نتائج اختبار ثني الجذع أمام – أسفل

المئيني (الدرجة المئوية)	الدرجة المئينية المحتسبة(سم)	الدرجة المئينية المعدلة (سم)
0	8.98-	9-
5	0.00	0
10	2.00	2
15	2.00	2
20	3.00	3
25	3.00	3
30	4.00	4
35	5.00	5
40	6.00	6
45	7.00	7
50	8.00	8
55	9.00	9
60	10.00	10
65	12.00	12
70	13.00	13
75	16.00	16
80	18.00	18
85	22.00	22
90	25.00	25
95	28.00	28
100	34.98	35

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (9)

نتائج اختبار جري 800 متر

المئيني (الدرجة المئوية)	الدرجة المئينية المحتسبة(د : ثا)	الدرجة المئينية المعدلة (د : ثا)
0	7:29	7:29
5	7:27	7:27
10	6:57	6:57
15	6:36	6:36
20	6:29	6:29
25	6:10	6:10
30	5:52	5:52
35	5:48	5:48
40	5:45	5:45
45	5:44	5:44
50	5:40	5:40
55	5:38	5:38
60	5:35	5:35
65	5:30	5:30
70	5:30	5:29
75	5:19	5:19
80	4:50	4:50
85	4:48	4:48
90	4:37	4:37
95	4:00	4:00
100	3:30	3:30

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (10)

الدرجات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية

الدرجة المئوية	جري 800م د : ثا	ثني الجذع أمام – أسفل (سم)	الركض المتعرج (ثا)	المشي على عارضة التوازن (ثا)	الوثب الطويل من الثبات (سم)	الجلوس من الرقود (عدد)	الشد لأعلى على العقلة (عدد)	عدو 50 م (ثانية)	الدرجة المئوية
0	7:29	9-	19.0	47.0	70	0	8	18.1	0
5	7:27	0	17.7	29.8	95	5	13	14.1	5
10	6:57	2	16.6	24.9	108	8	15	13.2	10
15	6:36	2	16.0	21.3	117	10	17	12.9	15
20	6:29	3	15.8	19.0	122	12	18	12.3	20
25	6:10	3	15.4	17.7	125	14	19	12.0	25
30	5:52	4	15.0	16.0	130	15	20	11.9	30
35	5:48	5	14.8	15.0	135	16	21	11.6	35
40	5:45	6	14.6	14.0	139	17	23	11.2	40
45	5:44	7	14.2	13.0	140	18	25	11.0	45
50	5:40	8	14.0	12.5	145	19	27	10.9	50
55	5:38	9	13.7	12.1	146	20	28	10.7	55
60	5:35	10	13.1	11.7	150	21	30	10.4	60
65	5:30	12	12.9	11.0	151	22	31	10.2	65
70	5:29	13	12.6	10.0	155	23	32	10.0	70
75	5:19	16	12.0	9.9	160	25	34	9.9	75
80	4:50	18	11.6	9.1	165	26	36	9.7	80
85	4:48	22	11.2	8.7	170	28	39	9.5	85
90	4:37	25	10.1	8.3	179	30	42	9.2	90
95	4:00	28	5.2	7.6	185	34	50	8.7	95
100	3:30	35	4.6	6.2	190	44	66	8.0	100

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الاستنتاجات :

1 – في ضوء الهدف من هذه الدراسة وفي حدود الاختبارات التي تمت على أفراد عينة الدراسة ونتيجة للمعالجات الإحصائية تم تثبيت الدرجات المعيارية للاختبارات وكما مدرجة في الجدول رقم (10)

- اختبار عدو 50 متر .
- اختبار الشد لأعلى على العقلة .
- اختبار الجلوس من الرقود .
- الوثب الطويل من الثبات .
- المشي على عارضة التوازن .
- الركض المتعرج .
- ثني الجذع أمام – أسفل .
- جري 800 م .

2 – عند استخدام جدول الدرجات المعيارية (جدول رقم 10) يراعى ما يأتي :

أ. تعطى الدرجة المئوية للطالب (المئيني) المقابلة للدرجة الخام التي يحصل عليها.

ب.في حالة وقوع الدرجة الخام بين مئينين تحتسب للطالب المئيني (الدرجة المئوية) الأقرب للدرجة التي حصل عليها .

ج. في حالة وقوع الدرجة الخام في منتصف المسافة بين مئينين يحتسب للطالب المئيني (الدرجة المئوية) الأعلى .

د. في حالة وجود درجة خام تقابل أكثر من مئيني واحد تكون درجة الطالب المئيني (الدرجة المئوية) الأعلى .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

التوصيات :-

يوصي الباحثون بما يأتي :-

1 - اعتماد جدول الدرجات المعيارية الذي توصلت إليه هذه الدراسة على الطالبات المرشحات للقبول في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين .

2 - إجراء دراسة مشابهة على الطلبة من الذكور وإيجاد درجات معيارية تستخدم لأغراض الانتقاء .

3 - فتح أرشيف تحفظ به نتائج الطلبة المرشحين للقبول في القسم واستخدامها في تحديث الجداول المعيارية للنتائج بشكل دوري .

4 - اعتماد درجات معيارية للاختبارات المهارية التي ينفذها القسم على الطلبة المرشحين للقبول فيه .

المراجع العربية :-

- كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان . مقدمة التقويم في التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 .
- ليلى السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر 2001.
- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الجزء الثاني) . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 .
- مروان عبدالحميد إبراهيم . الاختبارات والقياس في التربية الرياضيـــة ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

المراجع الأجنبية:-

- AAHPER. AAHPER Youth Fitness Test Manual (revised edition), 1975.
- Baumgartner, T.A. and A.S. Jackson. Measurement for Evaluation in Physical Education (second Edition). Iowa: W.M.C Brown Publishers, 1982.
- Frank, M.V. Measurement Concepts in Physical Education (third edition). Toronto: The C.V. Mosby Co., 1980.
- Harris, A. Human Measurement. London: Heineman Educational Books, 1978.
- Heyward, V. Designs for Fitness- A Guide to Physical Fitness Appraisal and Exercise Prescription. Minneapolis: Burgess Publishing Company, 1984.
- Kirkendall, D.R. and R.E. Johnson. Measurement and Evaluation for Physical Educators (second Edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 1987.
- Meyers, C.R. Measurement in Physical Education (second edition). New York: The Ronald Press Co., 1974.
- Morrow, J. et al. Measurement and Evaluation in Human Performance (second edition). Human Kinetics, Champaign, Ill, USA, 2000.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005