

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 يواجه 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 بدوره 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 الثلاثة 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 وتميئتها تعتبر من الموضوعات التي شغلت اهتمامات العاملين في المجال التربوي الرياضي . وتعد الاختبارات جزءاً أساسياً ومكماً للعملية التربوية التي هدفها تحسين المستوى البدني والمهاري للفرد . والاختبارات تساعد في عملية التقويم وهي أدواتها الرئيسية . لقد دأب قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين ومنذ تأسيسه 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 اختياره بشكل عام، خاصة عندما تكون وحدات الاختبار مختلفة كما هو

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

* د. محمود ابراهيم شير ** 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 باتخاذ 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

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 للتعليم 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 عبدالحمد 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 عبدالحمد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان . مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 . ص 197 .

(5) المصدر السابق نفسه، ص 197 .

الحال في اختبارات القبول في القسم . فتارة تكون وحدة القياس المتر والسنتيمتر 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 تنقصهم 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 استخداماً 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 للطلبات المرشحات للقبول في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع مستويات معيارية لاختبارات القبول للطلبات 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 عبدالحمد 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 .

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 فيلشمان 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 ومشى 600 ياردة. وقد اقترن هذا الاختبار، كما في جميع الاختبارات التي ستذكر لاحقاً بجداول معيارية استخدمت الدرجات المئينية في بنائها.

اختبار اللياقة البدنية للشباب الإندونيسي:

وضع هذا الاختبار من قبل وزارة الشباب الإندونيسية 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، نتي ومد الزراعين من الانبطاح المائل، الوثب الطويل من الثبات، الجري المكوكي، الجلوس من الرقود.

اليوم الثاني: الوثب العمودي من الثبات، جري ومشى 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.

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 الزائفة (ز)

- الدرجة التائفة (ت)

- الدرجة المئينية

إن مقياس الدرجة الزائفة يمتد من (-3 إلى +3) انحراف معياري، ومتوسطها صفر

وانحرافها المعياري = 1

وتستخدم لحساب الدرجة الزائفة المعادلة التالية:

$$z = (س - ع) / ع$$

أما الدرجة التائفة فهي أكثر استخداماً لسهولة تفسيرها وعدم وجود درجة سالبة فيها،

فالدرجة التائفة هي درجة معيارية متوسطها = 50 وانحرافها المعياري = 10.

وتستخدم لحساب الدرجة التائفة المعادلة التالية:

$$ت = 50 + z(س - ع) / ع + 50$$

وتعتبر الدرجة المئينية من أكثر الدرجات استخداماً في التربية الرياضية. وتستخدم

المئينات في بناء المعايير المحلية والمعيير القومية لأنها توفر فرصاً 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 عم النسبية

المئوية لعدد الأفراد من عينة التقنين الذين يقعون دون درجة خام معينة. فالفرد الذي تقابل درجته

المئينية (80) مثلاً يعني إن درجته الخام أعلى من مستوى درجات 80% من أفراد العينة وأقل

من مستوى درجات 20% من أفراد العينة⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1988، ص 194-213.

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

2 - **الشد لأعلى على العقلة** : لقياس القوة العضلية والجد العضلي لمعضلات 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 والجد العضلي لمعضلات الجذع الأمامية .

-من وضع الرقود والكفان متشابكتان خلف الرقبة ، تقوم المختبرة بثني الجذع أماماً-أسفل للمس

الركبتين بالمرفقين .

-تقوم زميلة بنتثبيت 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 لمعضلات الرجلين .

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

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 لأماماً-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 أماماً-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, تمرير البطن, رمي الكرة الناعمة, السحب على العقلة, ركض ومشي 600

ياردة.

إجراءات البحث

اختبار القدرات البدنية لطالبات

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 .

6 - **الركض المتعرج :**

- لقياس الرشاقة الكلية للجسم والقدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .
- تستعد المختبرة من وضع الرقود على الظهر مواجِه 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 تتقطع منه لنقطع 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 سنتيمتر - بحسب البعد فوق مستوى الصندوق بالسالب وتحت مستوى الصندوق بالموجب .

8 - **جري 800م :**

لقياس الجلد الدوري التنفسي

- تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للأمام . 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 سنتيمتر .

5 - **المشي على عارضة التوازن :**

لقياس التوازن الديناميكي أثناء المشي بمشط القدم على عارضة التوازن .

أ ب

- 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 .

جدول رقم (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

لنتائج اختبارات القدرات الحركية

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

-يستخدم البدء العالي .

-يتم الجري من خط البداية وفي اتجاه عكس عقرب الساعة .

-يسمح بالجري والمشي لإكمال المسافة .

-يتم البدء وفقاً للنداء استعداد ... 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

الموتقة 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) ، وإلغاء 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

الجدول من (2) إلى (9) فيمثلون المئينات والدرجات المئينية المحتسبة والمعدلة للتخلص من

الكسور في نتائج الاختبارات التي تعتمد في نتائجها على عدد التكرارات وتجنب إعطاء قيمة

مئينين أو أكثر لدرجة مئينية واحدة قدر المستطاع.

جدول رقم (3)

نتائج اختبار الشد لأعلى على العقلة

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

جدول رقم (2)

نتائج اختبار عدو 50 م

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

جدول رقم (4)

نتائج اختبار الجلوس من الرقود

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

جدول رقم (5)

نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات

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

جدول رقم (7)

نتائج الجري المتعرج

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

جدول رقم (6)

نتائج اختبار المشي على عارضة التوازن

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

جدول رقم (8)

نتائج اختبار ثني الجذع أمام - أسفل

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

جدول رقم (9)

نتائج اختبار جري 800 متر

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

جدول رقم (10)

الدرجات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية

الدرجة المئوية	جري 800م د : ثا	ثني الجذع - أمام - أسفل (سم)	الركض المتعرج (ثا)	المشي على عارضه 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

الإستنتاجات :

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 (المئني) المقابلة للدرجة الخام التي يحصل عليها.
- ب. في حالة وقوع الدرجة الخام بين مئنين تحتسب للطالب المئني (الدرجة المئوية) الأقرب للدرجة التي حصل عليها .
- ج. في حالة وقوع الدرجة الخام في منتصف المسافة بين مئنين تحتسب للطالب المئني (الدرجة المئوية) الأعلى .
- د. في حالة وجود درجة خام تقابل أكثر من مئني واحد تكون درجة الطالب المئني (الدرجة المئوية) الأعلى .

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.

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 عبدالحمد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان . مقدمة التقويم في التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 .
- ليلي 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 عبدالحمد إبراهيم . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .